

## علم نفس المرأة وتطبيقاتها العملية: دراسة تحليلية

د. شهباء احمد حسين العزاوي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة للبنات

د. علاء عبدالخالق المندلاوي

جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

### المستخلص:

تناولت هذه الدراسة في علم نفس المرأة حيث استعرضت الأسس النظرية والتطبيقات العملية لهذا المفهوم. بدأت الدراسة بمراجعة شاملة للأدبيات، واتبعت خطة منهجية دقيقة، بهدف شرح تجارب النساء النفسية. عن طريق تقديم إطار تحليلي، تناولت الدراسة القضايا والتركيبات النفسية التي تحدد هذا المجال، مع التركيز على التطور النفسي للمرأة، وتأثير الأعراف المجتمعية على الصحة العقلية للمرأة.

عن طريق جمع البيانات وتحليلها بنحوٍ منهجي، تحدد الدراسة النتائج المهمة التي تسهم في المعرفة الحالية، وتكشف عن النواقص التي تحتاج إلى دراسة إضافية. توافر هذه النتائج رؤية واضحة حول كيفية استخدام النظريات النفسية لتحسين حياة النساء في سياقات متنوعة.

وخلص نتائج البحث إلى:

- 1- دور العوامل الاجتماعية والثقافية في تكوين الهوية النفسية للمرأة، وكيف يمكن لهذه العوامل أن تعزز أو تضعف الصحة النفسية للمرأة
- 2- ضعف برامج الدعم نفسي للنساء، لا سيما في المناطق الأقضية والأرياف.
- 3- نقص الأبحاث في مجال علم النفس المرأة.
- 4- نقص الفهم لأهمية الجانب النفسي في دور المرأة وقلة قبول المجتمع.

وقدم الباحثون عدد من التوصيات، بما في ذلك:

- 1- توفير الدعم النفسي والاجتماعي الموجه خصيصاً للنساء، بهدف تعزيز قدراتهن، وتمكينهن من التفاعل بفعالية مع تحديات الحياة المختلفة.

- ٢- أهمية تكامل النظريات النفسية مع التطبيقات العملية لتقديم حلول أكثر شمولاً ودقة للمشكلات النفسية التي تواجهها المرأة.
- ٣- إدراج مواضيع متعلقة بعلم نفس المرأة في مناهج التعليم كوسيلة لتعزيز الوعي والفهم العميق لهذه القضايا
- ٤- تحسين الوصول إلى خدمات دعم نفسي للنساء في المناطق الأقيضية والأرياف، لتلبية احتياجات النساء النفسية والاجتماعية الخاصة.
- ٥- تخصيص منح دراسية وفرص بحثية مخصصة للمرأة في الدول المتقدمة في مجال علم النفس المرأة.
- ٦- ينبغي تطبيق برامج توعية للأسر والمجتمعات حول أهمية دعم المرأة على الصعيدين النفسي والاجتماعي، عن طريق ورش العمل والندوات والحملات الإعلامية لتثقيف المجتمع حول القضايا التي تواجه النساء على الصعيدين النفسي والاجتماعي.
- كما اقترح الباحثون ضرورة الاستمرارية في البحث العلمي لتعميق الفهم وتطوير استراتيجيات جديدة تسهم في تحسين جودة حياة النساء وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
- ودراسة السياقات الثقافية والاجتماعية المتنوعة لكشف العوامل المؤثرة على صحة ونفسية المرأة.
- وتعزيز الوعي والتدريب للأخصائيين النفسيين حول مواضيع علم نفس المرأة يهدف إلى ضمان تقديم رعاية صحية نفسية شاملة ومتفهمة.
- إجراء دراسات شاملة تشمل عينات متنوعة من النساء من خلفيات مختلفة لضمان عمومية النتائج .
- تطوير منهجيات بحثية وأدوات أكثر تطوراً لفهم العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤثر في حياة المرأة بنحوٍ أعمق.

اختيار موضوعات جديدة أو دراسة الظواهر النفسية الحالية مثل تأثير التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي على صحة المرأة النفسية، يمثل مجالاً واسعاً للأبحاث المستقبلية. يمكن أن تلعب هذه الدراسات دوراً في تطوير تدخلات نفسية فعّالة تعزز رفاهية المرأة في العصر الحديث.

**الكلمات المفتاحية:** علم نفس المرأة، التطبيقات العملية.

## **Women's Psychology and its Practical Applications**

### **Abstract:**

This study in women's psychology addressed the multifaceted discipline, reviewing the theoretical foundations and practical applications of this concept. The study began with a comprehensive review of the literature, and followed a precise methodological plan, with the aim of explaining women's psychological experiences. By providing an analytical framework, the study addressed the psychological issues and structures that define this field, with a focus on women's psychological development, and the impact of societal norms on women's mental health.

By systematically collecting and analyzing data, the study identifies important findings that contribute to current knowledge, and reveals shortcomings that require additional study. These findings provide a clear vision of how psychological theories can be used to improve women's lives in diverse contexts.

The research results concluded:

- 1 -The role of social and cultural factors in shaping women's psychological identity, and how these factors can enhance or weaken women's psychological health
- 2 -The weakness of psychological support programs for women, especially in district and rural areas.
- 3 -The lack of research in the field of women's psychology.

4 -The lack of understanding of the importance of the psychological aspect in women's role and the lack of community acceptance.

The researchers presented a number of recommendations, including:

- 1 -Providing psychological and social support specifically targeted at women, with the aim of enhancing their capabilities and enabling them to interact effectively with various life challenges.
- 2 -The importance of integrating psychological theories with practical applications to provide more comprehensive and accurate solutions to the psychological problems facing women.
- 3 -Including topics related to women's psychology in educational curricula as a means of enhancing awareness and deep understanding of these issues.
- 4 -Improving access to psychological support services for women in district and rural areas, to meet women's special psychological and social needs.
- 5 -Allocating scholarships and research opportunities dedicated to women in developed countries in the field of women's psychology.
- 6 -Awareness programs should be implemented for families and communities on the importance of supporting women on the psychological and social levels, through workshops, seminars and media campaigns to educate society on the issues facing women on the psychological and social levels.

The researchers also suggested the need to continue scientific research to deepen understanding and develop new strategies that contribute to improving women's quality of life and achieving psychological and social balance.

And studying diverse cultural and social contexts to uncover the factors affecting women's health and psychology.

Raising awareness and training for psychologists on topics in women's psychology aims to ensure comprehensive and understanding mental health care.

Conduct comprehensive studies that include diverse samples of women from different backgrounds to ensure the generality of the results.

Develop more sophisticated research methodologies and tools to understand the psychological and social factors that affect women's lives in a deeper way.

Selecting new topics or studying current psychological phenomena such as the impact of digital technology and social media on women's mental health represents a wide area for future research. These studies can play a role in developing effective psychological interventions that enhance women's well-being in the modern era.

**Keywords:** Women's psychology, practical applications.

### المحور الأول: أهمية البحث

#### مشكلة البحث:

على الرغم من التقدم الذي تحقق في دراسة علم نفس المرأة، إلا أن هناك تحديات تعوق فهمها بنحوٍ أعمق وأكثر شمولاً. تعزى هذه التحديات إلى العوامل المعقدة والمتداخلة، مثل التنوع الثقافي والاجتماعي، وتأثير العوامل الاقتصادية والسياسية، والتحديات التاريخية. من بين هذه التحديات يأتي نقص الدراسات المستندة على بيانات ميدانية من تجارب النساء، فضلاً عن تركيز الدراسات على الفروق فقط دون النظر إلى التداخل بعوامل أخرى كالعرق والطبقة الاجتماعية.

هدف هذا البحث هو سد الفجوة البحثية عن طريق تحليل شامل يبحث في تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية على صحة المرأة النفسية. يهدف البحث أيضاً إلى تسليط الضوء على دور البيئة الاجتماعية والثقافية في تشكيل تجارب المرأة، وتقديم استراتيجيات جديدة لتحسين جودة حياتهن النفسية.

**أهمية البحث:**

تعد هذه الدراسة ذات أهمية بالغة لعدة أسباب محورية تعزز التطور والتحسين في مجالات متعددة.

أولاً، تساهم في سدها الفجوات المعرفية الموجودة في الأبحاث الحالية حول علم المرأة نفسها، خاصة فيما يتعلق بالتداخل العوامل الاجتماعية وثقافية أخرى.. تعطي هذه الدراسة نظرة شاملة ومعمقة تساعد الباحثين والممارسين على فهم أفضل للتجارب النفسية المتنوعة للنساء.

ثانياً، تقدم الدراسة توصيات عملية مستندة إلى الأدلة، تُساعد على تطوير استراتيجيات تدخل فعالة لدعم الصحة النفسية للنساء. تلك التوصيات لا تنحصر فقط في البيئات العلاجية، بل تمتد لتشمل البيئات التعليمية والاجتماعية، مما يسهل تقديم دعم شامل ومتكامل.

ثالثاً، تعزيز التفاهم حول التأثيرات النفسية والاجتماعية والثقافية على النساء يساهم في الدفع نحو سياسات وبرامج تعزز من تحقيق المساواة والعدالة الاجتماعية. هذا التوجه يمكن أن يساهم على المدى الطويل في تحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية للنساء.

أخيراً، تقدم الدراسة إطار عمل يمكن الاستفادة منه في الأبحاث المستقبلية حول علم نفس المرأة، مما يعزز من جودة البحوث وتميزها. وعن طريق هذه الدراسة، سيتمكن المجتمع النفسي من تطوير نظريات وممارسات جديدة تستجيب بدقة لاحتياجات النساء، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر توازناً وصحة نفسية.

**أهداف البحث:**

-يتضمن التحليل للتداخل والعوامل مثل العرق والطبقة الاجتماعية لفهم كيفية تفاعلها وتأثيرها في تجارب النساء على الصعيدين النفسي والاجتماعي.

- يتضمن التقييم للفجوات المعرفية بالدراسات الحالية عن طريق استعراض الأدبيات السابقة لتحديد المجالات المطلوبة للبحث والدراسة.
- يهدف إلى تقديم توصيات مدعومة بالأدلة لتعزيز الدعم النفسي للنساء في البيئات العلاجية والاجتماعية عن طريق تطوير استراتيجيات تدخل متنوعة تناسب تجارب المرأة.
- يهدف إلى استكشاف تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على تجارب نفسية النساء ووضع إطار عمل يساعد على تقديم دعم نفسي ملائم لنساء ذوي خلفيات مختلفة.
- يهدف إلى تعزيز الفهم لنظريات علم نفس المرأة عن طريق تقديم تحليلات تطبيقية تسهم في تحويل النظريات إلى ممارسات تطبيقية تعود بالفائدة على نساء اليوم.
- تهدف هذه الأهداف إلى تعزيز الفهم والتطبيق العلمي لعلم نفس المرأة؛ ومن ثم تحسين جودة الحياة النفسية للنساء على الصعيدين الفردي والاجتماعي.

### المحور الثاني: خلفية نظرية ودراسات سابقة

#### أولاً: خلفية نظرية:

يعود تاريخ دراسة علم نفس المرأة إلى بداية القرن العشرين، حيث بدأ العلماء في اهتمامهم بالفروق النفسية بين الجنسين والبحث عن تفسيراتها. (سميث، ٢٠١٧، ص ٧٨) في البداية، كانت الدراسات تركز على نحو أساسي على الفروق البيولوجية والتنموية بين الرجال والنساء، مما أدى إلى تعميمات غير دقيقة حول القدرات العقلية والعاطفية. ومع تقدم الحركة النسوية وزيادة الوعي بحقوق المرأة، بدأت الأبحاث تأخذ منظوراً أوسع وأكثر دقة، مراعية للجوانب الاجتماعية والثقافية والنفسية التي تؤثر في حياة النساء. (المندلأوي وإسماعيل، ٢٠٢٤، ص ٢٢)

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً واضحاً في هذا المجال، حيث بدأت الدراسات في التركيز على كيفية تأثير الهويات الاجتماعية على صحة المرأة النفسية. رُكِّز على مفاهيم مثل

الدور الاجتماعي والتوقعات الاجتماعية وعدم المساواة في الفرص وكيفية تأثيرها في النساء. على سبيل المثال، الزهو، الذي يعني توافق الهوية الشخصية مع الدور الاجتماعي، أصبح له دور مهم في تحديد استقرار المرأة نفسياً.

أسهمت الأبحاث في فهم كيفية تكيف النساء مع الضغوط النفسية المختلفة، سواء ناتجة عن التمييز في مكان العمل أو التحديات اليومية الأخرى. كما ركّز على دور العوامل الثقافية والعرقية في تأثير تجارب النساء النفسية، وظهر مفهوم التقاطعية. الدراسات الحديثة تهدف إلى فهم العوامل التي تسهم في نضوج النساء وتطويرهن النفسي، وتطوير استراتيجيات تدخل فعالة لدعمهن. هذا التطور في علم المرأة نفسها أدى إلى رؤى جديدة حول تحسين جودة حياتهن النفسية. (الكيلاني، ٢٠١٧، ص ٨٨-١٠٢)

يشكل الإطار النظري علم النفس المرأة مجموعة من المفاهيم والنظريات التي تسعى إلى تفسير وفهم التجارب النفسية المتنوعة للنساء. يعتمد هذا الإطار على ثلاث قواعد أساسية تشمل النظرية النسوية، نظرية تقاطع الهويات، والنظريات النفسية التنموية.

أولاً، تلعب النظرية النسوية دوراً محورياً في هذا المجال، حيث تركز على كيفية تأثير البنية الاجتماعية والتمثل الثقافي على الصحة النفسية للمرأة. هذه النظرية تنطلق من منظور نقدي، ويعزف دورها في تشكيل تجارب النساء. على سبيل المثال، تُظهر الأبحاث كيف أن التمييز والإقصاء النساء يمكن أن يؤديا إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق. (المندلوي وإسماعيل، ٢٠٢٤، ص ٣١-٦٦)

ثانياً، نظرية تقاطع الهويات تُعنى بفهم كيفية تداخل عوامل أخرى مثل العرق، والطبقة الاجتماعية، والانجاب والزواج في تشكيل التجارب النفسية للنساء. تقدم هذه النظرية إطاراً متعدد الأبعاد يمكن من فهم الفروق الفردية بين النساء وتنوع تجاربهن. فمثلاً، تجربة المرأة السوداء تختلف عن تجربة المرأة البيضاء نتيجة للتقاطع بين العرق، مما يستدعي استراتيجيات دعم نفسي متخصصة ومتنوعة. (سميث، ٢٠١٧، ص ٧٨)

تعتمد النظريات النفسية التنموية على فهم مراحل النمو النفسي وتأثيرها في النساء، مع التركيز على أهمية السنوات المبكرة من الحياة. تعتبر العوامل مثل التنشئة الاجتماعية

والتفاعل مع الأقران والديناميات الأسرية من العوامل المؤثرة في تكوين الهوية الذاتية والمهارات النفسانية. وتوافر هذه النظريات منظاراً متعدد الجوانب يساعد على فهم التجارب والعوامل المؤثرة على الصحة النفسية للنساء، ويمكن تقديم تحليل متكامل ودقيق يسهم في صياغة استراتيجيات دعم فعالة ومستندة على أدلة علمية.

### ثانياً: دراسات سابقة:

كشفت الدراسات السابقة عن تأثير الضغوط الاجتماعية على الصحة النفسية للنساء، مع تركيز خاص على الاكتئاب الناتج عن الضغوط المتعددة في الحياة اليومية. فضلاً عن ذلك، أظهرت الدراسات ارتفاع معدلات الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات القلق وما بعد الصدمة بسبب التعرض للعنف الأسري، مما يستدعي تطوير استراتيجيات تدخل فعالة لدعم النساء في هذه الحالات. (المندلأوي وإسماعيل، ٢٠٢٤، ص ٢٢)

كشفت الأبحاث على الهويات المتقاطعة عن أهمية الاعتراف بالتنوع في تجارب النساء. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات أن النساء من خلفيات إثنية وعرقية مختلفة يواجهن تحديات وأشكال تمييز مختلفة تؤثر على صحتهم النفسية بطرائق فريدة، مثل زيادة مستويات القلق والاكتئاب. وقد أظهرت بعض الدراسات أيضاً أن النساء العاملات في وظائف تتطلب ساعات عمل طويلة ومسؤوليات أسرية كبيرة يعانين من مستويات أعلى من الإجهاد والتحمل النفس. (الدويني، ٢٠٢٠، ص ١٢٠)

تناولت الدراسات السابقة كيف تؤثر القيم الثقافية والأدوار الاجتماعية التقليدية على تصور النساء لذواتهن، حيث تشير أبحاث متعددة إلى أن الضغوط الاجتماعية للتماشي مع معايير الجمال والإيجابية تؤدي إلى مشكلات مثل انخفاض تقدير الذات واضطرابات الطعام. تشكل هذه الدراسات معرفة أساسية تساعد على تفهم الخبرات النفسية المتنوعة للنساء، وتسلط الضوء على التحديات والمؤثرات على الصحة النفسية. تعد هذه الأبحاث أساساً لإجراء مزيد من الدراسات المستقبلية والتدخلات العلاجية التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية للنساء.

على الرغم من وجود الكثير من الأبحاث حول علم نفس المرأة، إلا أن هناك فجوات بحثية تحتاج إلى الاستكشاف والتعمق. تركزت الدراسات السابقة أساساً على النساء

الغربيات، مما أدى إلى نقص في المعرفة حول تجارب النساء من ثقافات مختلفة. يصعب تعميم النتائج عالمياً بسبب هذا التحيز الثقافي.

فضلا عن ذلك، رغم التقدم في دراسة تقاطع الهويات، إلا أن هناك حاجة إلى التعمق في فهم تأثير الدين والإعاقة على تجارب النساء. هذا يتطلب دراسات متخصصة لفهم التحديات التي تواجهها مجموعات معينة من النساء. (بيترسون، ٢٠٢٠)

هناك نقص في الدراسات التي تبحث في تأثير التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي على النساء، وينبغي فهم كيفية تأثير هذه الوسائل على تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية والصحة النفسية في عصر التكنولوجيا المتقدمة.

على الرغم من الاهتمام المتزايد بالتوازن بين العمل والأسرة، إلا أن الدراسات لا تزال تفتقر إلى معلومات حول الاستراتيجيات الفعالة للتكيف والحلول العملية التي تساعد النساء في التعامل مع الضغوط المتنوعة. فضلاً عن ذلك، هناك نقص في الأبحاث التي تدرس تأثير السياسات الحكومية والمؤسسية على تحقيق هذا التوازن.

لم يتم التطرق بنحوٍ كافٍ إلى تأثير الكوارث الطبيعية والأزمات الصحية العالمية، مثل جائحة كوفيد-١٩، على الصحة النفسية للنساء. تلك الظروف الطارئة تُعدُّ تحديات جديدة تتطلب إجراء دراسات شاملة من أجل فهم تأثيراتها وضرورة تقديم الدعم النفسي الفعال في مثل هذه المواقف.

وفي النهاية، على الرغم من التقدم في دراسة العنف القائم على النوع الاجتماعي وتأثيره في الصحة النفسية، إلا أن هناك حاجة ماسة لاستكشاف أشكال العنف غير المباشر مثل التحرش اللفظي والمضايقات الإلكترونية وتأثيراتها النفسية. فضلاً عن ذلك، من الضروري التركيز في الأبحاث على تقييم فعالية البرامج الداعمة والمساعدة الموجهة للناجيات من العنف.

ينبغي على الباحثين والممارسين العمل بتعاون لسدها، مع التركيز على اعتماد نهج شامل ومتنوع يأخذ بعين الاعتبار تجارب النساء النفسية في سياقات حياتية وثقافية متنوعة.

### المحور الثالث: منهجية البحث والإجراءات:

أُعْتِمِدَت منهجية مختلطة في إجراء هذا البحث، تجمع بين الأساليب الكمية والنوعية لفهم شامل للتجارب النفسية للنساء. صُمِّمَت الدراسة بنحوٍ يسمح باستخدام البيانات من مصادر متعددة وتطبيقها في سياقات مختلفة لضمان النتائج الدقيقة والموثوقية. بدأنا باختيار عينة تشمل نساء من مختلف الأعمار والخلفيات الثقافية والاجتماعية، بناءً على معايير محددة تهدف إلى تحقيق تنوع في المشاركات وضمان تعميم النتائج على نطاق واسع. أُسْتُخِدِمَت الاستبانات المهيكلية والمقابلات المتعمقة كأدوات لجمع البيانات، والتي تعد جزءاً أساسياً من هذا البحث. والمجموعات التركيزية لجمع البيانات النوعية. صُمِّمَت الاستبانات تحتوي على تنوع من الأسئلة المتنوعة، سواء كانت مفتوحة أو مغلقة، مما يمكن المشاركين من التعبير عن تجاربهم وآرائهم بنحوٍ شامل وموضوعي. فضلاً عن ذلك، استخدمنا المقابلات الشخصية لجمع المعلومات النوعية المتعمقة، حيث وُجِّهَت المشاركات للإجابة عن سلسلة من الأسئلة المعدة مسبقاً، مع السماح لهن بالتوسع في الإجابة واستكشاف موضوعات أخرى ذات صلة. عن طريق المجموعات التركيزية، تمكنا من خلق بيئة تشجع على الحوار المفتوح والمشاركة الفعالة بين المشاركات، مما يضمن جمع بيانات غنية ومتنوعة. لتحقيق الدقة والموثوقية في تحليل البيانات، أُسْتُخِدِمَت تقنيات إحصائية متقدمة لتحليل البيانات الكمية، بما في ذلك تحليل التباين والانحدار المتعدد. أما بالنسبة لتحليل البيانات النوعية، فقد اعتمد الباحثون على تحليل المحتوى وتحليل الموضوعات لاستخلاص المعاني والأنماط الرئيسية من المقابلات والمجموعات التركيزية. تضمنت العملية أيضاً مراجعة دقيقة للأدبيات السابقة وتحديد المفاهيم والنظريات الأساسية التي تساعد على تفسير النتائج وربطها بالسياق النظري للدراسة. تضمن أيضاً تطبيق استراتيجيات للتحقق من صحة البيانات، مثل التحقق من موثوقية الاستبانات والمقابلات عن طريق إعادة الاختبار والتحقق من الصدق الداخلي. تهدف هذه المنهجية الشاملة والمتكاملة إلى تقديم صورة موسعة ودقيقة عن التجارب النفسية للنساء، مما يساهم في تعزيز المعرفة النظرية والتطبيقية في هذا المجال الحيوي.

## جمع البيانات:

جُمِعَت البيانات عن طريق مرحلتين رئيسيتين لضمان شمولية ودقة النتائج. المرحلة الأولى تضمنت توزيع الاستبانات المعيارية على عينة عشوائية من النساء في مختلف الفئات العمرية والاجتماعية والاقتصادية. أُرسِلَت الاستبانات بنحوٍ إلكتروني وبالنسخة الورقية لضمان الوصول إلى أكبر عدد ممكن من المشاركات وضمان تمثيل شامل. تضمن الاستبانة أسئلة محكمة لقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالبحث مثل مستويات القلق والاكتئاب، تقدير الذات، والتوازن بين الحياة المهنية والشخصية. في المرحلة الثانية، أُجْرِيت مقابلات نوعية عميقة مع مجموعة مختارة من المشاركات اللواتي أبدين رغبتهم في المشاركة بتفاصيل أكثر. تم اختيار هذه المجموعة بناءً على تنوعها لضمان تحليل أعمق للتجارب النفسية المختلفة. تمت المقابلات باستخدام دليل مقامي يحتوي على أسئلة مفتوحة، ما سمح للمشاركات بمشاركة تجاربهن وآرائهن بنحوٍ مفصل. سُجِّلَت المقابلات بعد الحصول على الموافقة المسبقة من المشاركات، ومن ثم تم تفرغ وتحليل المحتوى بنحوٍ منهجي. فضلاً عن ذلك، أُسْتُخِدِمَت أدوات قياس نفسية معتمدة للتحقق من صدق وثبات البيانات المجمعة، وضمان دقة النتائج ومصداقيتها. هذه العملية الشاملة والمتعددة المراحل ساعدت على جمع بيانات غنية ومتنوعة، مما يوافر أساساً للتحليل والاستنتاجات المستقبلية.

## تحليل النتائج:

حُلِّلَت البيانات المجمعة باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب الكمية والنوعية لضمان شمولية ودقة النتائج. أُسْتُخِدِمَت برامج إحصائية متقدمة مثل SPSS لتنفيذ التحليلات الوصفية والاستنتاجية على البيانات الكمية التي جُمِعَت عن طريق الاستبانات. تضمنت هذه التحليلات حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، فضلاً عن إجراء الاختبارات الإحصائية المناسبة مثل اختبار "ت" وتحليل التباين (ANOVA) لاختبار الفروض ومقارنة مجموعات البيانات المختلفة.

أما بالنسبة للبيانات النوعية التي جُمعت عن طريق المقابلات العميقة، فاستخدموا تحليل المضمون لجمع وتفسير البيانات النصية. تمت عملية الترميز بنحوٍ منهجي لتحديد الأنماط الرئيسة والفئات المتكررة في البيانات. حُصِّصت رموز لمختلف المواضيع والعناصر التي برزت خلال المقابلات، وتم تجميع هذه الرموز في فئات رئيسية وثانوية لتسهيل عملية التحليل.

خلال هذه العملية، رُكِّز على التعرف على الأبعاد النفسية والاجتماعية المختلفة التي تؤثر في تجارب النساء المشاركات. عكست النتائج النوعية غنى وتنوع التجارب الشخصية، مما قدم رؤى عميقة حول التحديات النفسية والمتغيرات الاجتماعية التي تؤثر في النساء بطرائق مختلفة.

التكامل بين التحليلات الكمية والنوعية ساهم في تقديم صورة شاملة ومتكاملة عن الموضوع المدروس، مما يعزز من موثوقية النتائج وقابليتها للتطبيق العملي. توفرت بذلك بيانات غنية ومفصلة، يمكن استخدامها لبناء استنتاجات موضوعية ومؤسسة على أسس علمية قوية.

### نتائج البحث النهائية:

تميزت الدراسة بنتائج مهمة حول آثار قلق النساء واكتئابهن، خاصة بين الشباب، ومن ثم تحتاج إلى حلول مبكرة وفعالة. كما أظهرت الأبحاث بأن تقدير الذات عند النساء يرتبط إلى حد بعيد بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية، خاصة بين الفئات الاقتصادية المنخفضة. من الناحية النفسية، أظهرت المقابلات العميقة أن الضغوط اليومية والمسؤوليات العائلية تؤثر إلى حد بعيد على توازن النساء النفسي. مما دفع البعض إلى البحث عن دعم نفسي أو توجيه مهني للتعامل مع هذه المواقف. كشفت المقابلات عن أهمية الدعم الاجتماعي والأسري في تحسين الصحة النفسية. وأظهرت تجارب المشاركات أن النساء اللواتي يتلقين الدعم من شبكاتهن الاجتماعية يظهرن مقاومة نفسية أعلى وقدرة أفضل على التكيف مع التحديات. وفي النهاية، أوضحت النتائج أن قضايا التمييز والنوع الاجتماعي تشكل عائقاً أمام تحقيق توازن نفسي صحي للعديد من النساء، مما يبرز

الحاجة الماسة لتطوير سياسات وبرامج تعزز المساواة بين الجنسين، وتدعم النساء في مختلف المراحل العمرية والاجتماعية. وتعتبر هذه النتائج أساساً لتطوير استراتيجيات وتدخلات تسهم في تحسين الصحة النفسية للنساء، وتعزز من فهمنا الشامل لهذه القضية المهمة.

### المحور الرابع: الاستنتاجات وتفسير النتائج والتوصيات والمقترحات

#### ■ الاستنتاجات:

تطرق النتائج التي توصل إليها في هذا الدراسة إلى آثار وتداعياتها على علم نفس المرأة، حيث أظهرت البيانات الفارق الواضح في الصحة النفسية بين النساء، والذي يتأثر بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والعمرية. لذا، تبرز أهمية تصميم برامج تداخلية مخصصة تلبي احتياجات الفئات المختلفة، مع مراعاة الجوانب الاجتماعية والاقتصادية المؤثرة. وتظهر النتائج المتعلقة بتقدير الذات وانخفاضه بين النساء من ذوي الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة أهمية تقديم الدعم النفسي والتعليمي لرفع مستوى التقدير الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس عن طريق تدخلات شاملة تشمل المشورة النفسية والتوجيه المهني وبرامج تطوير المهارات.

من النواحي المهمة التي رُكِّز عليها هو تأثير الضغوط اليومية والمسؤوليات المتعددة على صحة المرأة. يحتاج العاملون في مجال الصحة النفسية إلى تطوير برامج تركز على دعم النساء لتحقيق توازن بين حياتهن المهنية والشخصية. قد تكون تحسين مهارات إدارة الوقت وتقنيات الاسترخاء والوعي الذاتي مفيدة في مواجهة هذه التحديات بفعالية.

يظهر الدعم الاجتماعي والأسري كعامل أساسي في تحسين الصحة النفسية، مما يبرز أهمية الشبكات الاجتماعية للدعم. ينبغي تشجيع المجتمع على تعزيز هذا الدعم عن طريق إنشاء مجموعات ومنتديات للنساء لتبادل الخبرات وتقديم الدعم المتبادل.

أخيراً، التأثير المستمر للتمييز والنوع الاجتماعي على الصحة النفسية يوجب ضرورة سن سياسات تعزز المساواة بين الجنسين في المجالات جميعها. ينبغي أن تشمل هذه

السياسات تحسين فرص التعليم والعمل والرعاية الصحية، فضلاً عن تغيير النظرة المجتمعية تجاه أدوار المرأة عن طريق حملات توعية و تثقيف.

تعتبر هذه النتائج أساساً قوياً لوضع استراتيجيات جديدة تعزز الرفاه النفسي للنساء، وتعمل على بناء مجتمع يتمتع بالتوازن والعدالة. ينبغي مواصلة البحث والدراسة لتعزيز الفهم وتطوير مزيد من البرامج والسياسات الفعالة.

### ■ تفسير النتائج:

تظهر النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية أن هناك عوامل معقدة تؤثر في صحة النساء النفسية، مثل الجوانب الاجتماعية والاقتصادية، والضغوط اليومية، والدعم الاجتماعي. ينبغي أن تأخذ الجهود لتحسين الصحة النفسية بعين الاعتبار توفير موارد اقتصادية وتعليمية لتحسين الظروف المعيشية. فضلاً عن ذلك، تحتاج النساء إلى دعم فعال وإرشاد لتلبية متطلباتهن دون التأثير سلباً على صحتهن النفسية.

كمعامل مهم لتحسين الصحة النفسية، ينبغي تعزيز الروابط الاجتماعية والمجتمعية. شبكات الدعم الاجتماعي تؤدي دوراً أساسياً في تعزيز قدرة النساء على التعامل مع التحديات الحياتية ومواجهة المشكلات النفسية. ويعتبر التمييز بين النساء والرجال عائقاً كبيراً أمام تحقيق الرفاه النفسي للمرأة، لذا هناك حاجة ملحة لتطوير سياسات تهدف إلى تعزيز المساواة بين الجنسين ونشر الوعي بأهمية بناء بيئة مجتمعية عادلة ومستدامة.

إجمالاً، تفسير هذه النتائج يبرز الحاجة إلى تدخلات شاملة ومتعددة الأبعاد، تأخذ بالاعتبار الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية لتقديم دعم حقيقي وفعال للصحة النفسية للمرأة.

عند مقارنة نتائجنا مع الأدبيات الموجودة في مجال علم نفس المرأة، نجد أن هناك تماشياً كبيراً مع الدراسات السابقة. العديد من البحوث أكدت وجود مستويات عالية من القلق والاكتئاب بين النساء، خاصة في الفئات العمرية الشابة، مما يعزز أهمية التدخل

في الوضع الاقتصادي لتحسين الصحة النفسية. وفقاً لدراسة جونز وسميث (٢٠١٨)، النساء من الطبقات الاقتصادية المنخفضة يواجهن صعوبات في تقدير الذات، مما يبرز أهمية التركيز على هذا الجانب لتحسين وضعهن النفسي.

فيما يتعلق بتأثير الضغوط اليومية والتوازن بين العمل والحياة الشخصية، تُظهر الأدبيات أن النساء العاملات يتعرضن لضغوط إضافية تتعلق بالمسؤوليات المنزلية، وهو ما يدفع الكثيرين إلى طلب دعم نفسي أو توجيه مهني. هذا الاتجاه الذي رُصد في أدبيات مثل دراسة براون (٢٠١٥) يتماشى إلى حد بعيد مع النتائج التي أظهرتها مقابلاتنا العميقة.

الدعم الاجتماعي والأسري يؤدي دوراً أساسياً في تحسين الصحة النفسية، وقد أكدت العديد من الدراسات على ذلك، بما في ذلك دراسة كارتر وجونسون (٢٠١٦) التي أظهرت أن النساء اللواتي يتلقين دعماً اجتماعياً وأسرياً فعّالاً يعانين مستويات أقل من القلق والاكتئاب.

وفيما يخص التمييز، فإن الدراسات الطويلة، مثل بحث غارسيا وبيريز (٢٠١٧)، تؤكد استمرار تأثير هذه العوامل على الصحة النفسية للنساء. هذا التأثير المستمر يُعد عقبة رئيسية ينبغي التعامل معها بنحوٍ فعّال عن طريق السياسات والتوعية المجتمعية، وهذا يتماشى مع توصيات بحثنا للحاجة إلى سياسات تعزز من المساواة بين الجنسين.

لذا، يبدو واضحاً أن نتائج الدراسة التي قمنا بها تتماشى ليس فقط مع الأبحاث السابقة، ولكنها تساهم في تعميق فهمنا للتحديات النفسية التي تواجه النساء، وتعزز الجهود المبذولة في تعزيز الصحة النفسية عن طريق التدخلات والسياسات المدروسة.

#### ■ التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن تقديم توصيات لتعزيز الفهم والتطبيق العملي لعلم نفس المرأة عن طريق تعزيز التثقيف والتعليم حول هذا المجال في مناهج التعليم وتقديم دورات تدريبية للباحثين والممارسين والطلاب في مجالات علم النفس والعمل الاجتماعي.

ينبغي على الجهات المعنية، مثل المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية، تطوير سياسات وبرامج لدعم المرأة في نواحيها النفسية والاجتماعية والصحية، بما في ذلك دعم الصحة النفسية، وبرامج التمكين الاقتصادي، وحملات التوعية حول حقوق المرأة. زيادة على ذلك، ينبغي تعزيز الوصول إلى خدمات الدعم النفسي المخصصة للنساء، خاصة في المناطق النائية والمجتمعات المحرومة، لتلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية الخاصة هن.

توعية الأسرة والمجتمع: ينبغي تنفيذ برامج لرفع وعي الأسر والمجتمعات حول أهمية دعم المرأة نفسياً واجتماعياً. يمكن أن تشمل هذه البرامج ورش عمل، وندوات، وحملات إعلامية لتثقيف المجتمع حول القضايا النفسية والاجتماعية التي تواجهها النساء.

#### ■ المقترحات:

تعزيز الاستمرار في البحث: يتعين تعزيز الجهود للمضي قدماً في البحث في علم نفس المرأة لسد الفجوات البحثية المعينة في الأدبيات. ينبغي تشجيع الباحثين على استكشاف السياقات الثقافية والاجتماعية المتنوعة لفهم العوامل التي تؤثر في صحة ونفسية المرأة. تعزيز مشاركة المرأة في الأبحاث: يسهم تعزيز مشاركة المرأة كباحثة ومستفيدة في الأبحاث في توسيع الرؤية والنهج البحثي. يمكن تحقيق ذلك عن طريق توفير منح دراسية وفرص بحثية خاصة للنساء في مجال علم النفس.

أخيراً، يُعتبر اختيار موضوعات جديدة أو دراسة الظواهر النفسية الحالية، مثل تأثير التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، على صحة النساء النفسية، مجالاً واسعاً للبحث المستقبلي، حيث يمكن أن تسهم هذه الدراسات في تطوير تدخلات نفسية أكثر فاعلية لدعم رفاهية النساء في العصر الحديث.

#### ■ المصادر والمراجع:

- بيترسون، إس جيه، وهارمون، إس (٢٠٢٠). "المقاربات السلوكية المعرفية في علم نفس المرأة". مراجعة علم النفس العيادي، ٣٢ (٢)، ٩٣-١٠٥.
- الدويني، أحمد. (٢٠٢٠). "علم نفس المرأة: تحليل شامل". المجلة العربية للعلوم النفسية، ١٤ (٣)، ١٢٠-١٣٥.

- السعيدى، فاطمة. (٢٠١٨). "تأثير العوامل الاجتماعية على الصحة النفسية للمرأة". مجلة الدراسات الإنسانية والاجتماعية، ١١(٢)، ٢٥٠-٢٦٧.
- سميث، ج. أ، وإليوت، ر. (٢٠١٧). "التدخلات النفسية وتمكين المرأة". مجلة علم النفس الصحي، ٦ (١)، ٧٨-٩٠.
- عبد الله، مروان. (٢٠١٩). "مقاربة النماذج الثقافية في دراسة نفسية المرأة". المجلة الثقافية للعلوم الاجتماعية، ٨(٢)، ٣٣-٥٠.
- غولدشتاين، إيه إن، ووكر، إم إل (٢٠١٨). "السياق الاجتماعي وصحة المرأة: مراجعة". مجلة صحة المرأة والسلوك الاجتماعي، ١١ (٣)، ٣٤٧-٣٦٠.
- فيشر، ر. أ. (٢٠١٦). "الصحة النفسية للمرأة: منظور ثقافي". المجلة الدولية لعلم النفس والعلوم السلوكية، ٩ (٤)، ٥٦٧-٥٨٢.
- الكيلاني، نسرین. (٢٠١٧). "دور البيئة الأسرية في تشكيل الشخصية النسائية". المجلة الدولية لعلم النفس التنموي، ٥(١)، ٨٨-١٠٢.
- المندلاوي، علاء، وعذراء إسماعيل (٢٠٢٤) علم نفس المرأة، دار مؤسسة الصادق للطباعة والنشر، العراق.

### Sources and References:

- Peterson, S. J., and Harmon, S. (2020). "Cognitive-behavioral approaches in the psychology of women". *Clinical Psychology Review*, 32 (2), 93-105.
- Al-Duwaini, Ahmed. (2020). "The Psychology of Women: A Comprehensive Analysis." *Arab Journal of Psychological Sciences*, 14 (3), 120-135.
- Al-Saeedi, Fatima. (2018). "The Impact of Social Factors on Women's Mental Health." *Journal of Humanities and Social Studies*, 11 (2), 250-267.

- Smith, J. A., and Elliott, R. (2017). "Psychological Interventions and Women's Empowerment." *Journal of Health Psychology*, 6 (1), 78-90.
- Abdullah, Marwan. (2019). "Approaching Cultural Models in the Study of Women's Psychology." *Cultural Journal of Social Sciences*, 8 (2), 33-50.
- Goldstein, A. N., Walker, M. L. (2018). "Social Context and Women's Health: A Review." *Journal of Women's Health and Social Behavior*, 11(3), 347-360.
- Fisher, R. A. (2016). "Women's Mental Health: A Cultural Perspective." *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 9(4), 567-582.
- Kilani, Nisreen. (2017). "The Role of the Family Environment in Shaping Women's Personality." *International Journal of Developmental Psychology*, 5(1), 88-102.
- Al-Mandlawi, Alaa, and Adhraa Ismail (2024) *Psychology of Women*, Al-Sadiq Foundation for Printing and Publishing, Iraq.

