



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

Impact factor isi 1.892

المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية

مجلة عربية محكمة وفقاً لتصنيف قاعدة البيانات

EBSCO

العدد الرابع والثلاثون / كانون أول _ 2025

الصحة النفسية للمرأة العربية وعلاقتها بالواقع المعيشي

(بين الطموح والواقع)

The mental health of Arab women and its relationship to lived reality
(between aspiration and reality).

إعداد:

د. عيشة حباص د. عبد الحميد عزو



الملخص

تقع أهمية هذا البحث كونه يتمحور حول موضوع الصحة النفسية للمرأة العربية وعلاقتها بالواقع المعيشي في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تشهدها المجتمعات العربية، وكونه يبحث في كيفية تأثير الظروف المعيشية على توازنها النفسي واستقرارها العاطفي. وهو يرصد أهم العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للمرأة، مثل فجوة التوفيق بين الطموح الشخصي والالتزامات الأسرية، إضافة إلى تأثير البيئة القانونية والتعليمية والإعلامية في تشكيل الوعي والهوية الذاتية.

في إطار دراستنا الميدانية المرتكزة على المنهج التحليلي بأسلوب وصفي، قمنا بإعداد استبانة وجهت إلى 203 امرأة تم اختيارهن بصيغة عشوائية من مجتمع البحث (بعض بلدان العالم العربي)، وجاءت النسبة الأكبر من العراق (55.2%) تليها لبنان (21.7%) ثم مصر (14.3%)، مع نسب أقل من سوريا وفلسطين. كشفت نتائج البحث عن أثر حاسم للوضع المعيشي في تشكيل الصحة النفسية للمرأة، حيث أكدت الأغلبية الساحقة من أفراد العينة أن الاستقرار المالي وتلبية الاحتياجات الأساسية ينعكسان مباشرة على مستوى الراحة النفسية والقدرة على التركيز والتفاعل الاجتماعي. وأوضحت النتائج أن العلاقات الاجتماعية والدعم المحيط بالمرأة شكلا عاملاً مهماً في تعزيز صحتها النفسية وقدرتها على التعامل مع الضغوط.

عند مراجعة نتائج البحث في ضوء الفرضيات الأربعة، تبين أن جميعها أثبتت صحتها بدرجات متفاوتة. فقد أكدت النتائج المرتبطة بالفرضية الأولى أن الوضع المهني للمرأة يؤثر في صحتها النفسية، حيث ظهر أن الضغوط المهنية وعدم الاستقرار الوظيفي ينعكسان سلباً على حالتها النفسية، وهو ما يدعم صحة الفرضية. كما أثبتت نتائج الفرضية الثانية أن المستوى التعليمي والثقافي يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية، إذ بينت البيانات أن ارتفاع المستوى التعليمي يمنح المرأة وعياً أكبر بسبل التكيف ومرونة أعلى في مواجهة الأزمات. أما الفرضية الثالثة، فقد جاءت نتائجها مؤكدة أن المستوى المعيشي يشكل عاملاً أساسياً في تعزيز أو إضعاف الصحة النفسية، حيث كانت دلالاته الإحصائية الأعلى بين جميع المحاور. وأخيراً، أثبتت نتائج الفرضية الرابعة أن العلاقات الاجتماعية الداعمة تمثل ركيزة مهمة للصحة النفسية للمرأة، إذ دلت على وجود علاقة قوية بين قوة شبكة العلاقات الاجتماعية والشعور بالاستقرار النفسي.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - المرأة العربية - الواقع المعيشي.

Abstract

The importance of this research lies in its focus on the mental health of Arab women and its connection to living conditions amid the social, economic, and political transformations taking place in Arab societies. It explores how these living conditions affect women's psychological balance and emotional stability. The study identifies the main factors influencing women's mental health, such as the gap between personal ambitions and family obligations, as well as the impact of legal, educational, and media environments on shaping self-awareness and identity.

Within our field study, based on an analytical descriptive approach, we prepared a questionnaire administered to 203 women selected randomly from the research population (several Arab countries). The largest proportion came from Iraq (55.2%), followed by Lebanon (21.7%) and Egypt (14.3%), with smaller percentages from Syria and Palestine. The results revealed a decisive effect of living conditions on women's mental health. Most respondents confirmed that financial stability and the ability to meet basic needs directly influence psychological comfort, concentration, and social interaction. The findings also showed that social relationships and surrounding support play an important role in strengthening women's mental health and their ability to cope with pressure.

When reviewing the results considering the four hypotheses, all were validated to varying degrees. Findings related to the first hypothesis confirmed that women's professional status affects their mental health; professional pressure and job instability had a negative impact, supporting the hypothesis. Results related to the second hypothesis showed that educational and cultural levels are positively associated with mental health, as higher education levels provide women with greater awareness of coping strategies and more flexibility in facing crises. The third hypothesis was also supported, demonstrating that living standards are a fundamental factor in strengthening or weakening mental health, with the strongest statistical significance among all variables. Finally, results for the fourth hypothesis confirmed that supportive social relationships represent an



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

essential pillar of women's mental health, showing a strong connection between the strength of social networks and the sense of psychological stability.

Keywords: mental health – Arab women – living conditions.

مقدمة:

تُعدّ الصحة النفسية محورًا أساسيًا في الدراسات الاجتماعية والنفسية المعاصرة، نظرًا لما تمثّله من عنصر حاسم في جودة الحياة والقدرة على التكيف مع متطلبات الواقع. وتبرز أهمية هذا البحث بصورة خاصة عند دراسة وضع المرأة العربية، التي تواجه منظومة معقدة من الأدوار والمسؤوليات تتقاطع فيها العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية. ومن هذا المنطلق، يصبح تحليل الصحة النفسية للمرأة ضرورة علمية تسهم في فهم ديناميات المجتمع العربي وتفسير جوانب من بنيته النفسية والاجتماعية.

تعيش المرأة العربية في سياق اجتماعي واقتصادي يتسم بالتنوع والتغير المستمر، ويؤثر بصورة مباشرة في استقرارها النفسي؛ فالضغوط المرتبطة بتكاليف المعيشة، وعدم استقرار سوق العمل، وتزايد الالتزامات الأسرية، إلى جانب توقعات المجتمع التقليدية، جميعها تُشكّل محددات رئيسة قد تؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق لدى المرأة. وقد أشارت دراسات عدة إلى أن هذه المتغيرات تمثل عوامل خطورة تهدد التوازن النفسي للمرأة وتحد من قدرتها على تحقيق ذاتها. في المقابل، أظهرت تحولات المجتمع العربي خلال العقود الأخيرة اتساعًا ملحوظًا في طموحات المرأة وتطلعاتها نحو التعليم والعمل والمشاركة في الحياة العامة. هذا الاتساع في الطموح ترافق مع ارتفاع مستوى الوعي لدى المرأة بحقوقها وقدراتها، إلا أن الفجوة بين ما تسعى إليه وما يتيح الواقع المعيشي ما تزال قائمة، الأمر الذي يخلق تناقضًا بين الإمكانيات المتوقعة والفرص الفعلية المتاحة، ويولّد ضغوطًا نفسية قد تتفاوت في حدتها بين مجتمع وآخر. حيث يُعدّ التباين بين الطموحات الفردية والظروف المعيشية من أبرز العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للمرأة العربية، لما يسببه من إحباط وفقدان للدافعية وربما الشعور بعدم القدرة على الإنجاز. وتبرز الحاجة إلى فهم هذه الفجوة وتحديد آليات تأثيرها في



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

التوازن النفسي للمرأة، من خلال دراسة علمية تتناول مختلف المتغيرات المرتبطة بالواقع المعيشي، بما في ذلك العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، إضافة إلى استكشاف علاقة هذه المتغيرات بالبنية النفسية للمرأة. استناداً إلى ما سبق، يهدف هذا البحث إلى تحليل العلاقة بين الصحة النفسية للمرأة العربية وواقعها المعيشي، مع التركيز على الفجوة بين طموحاتها الفردية والظروف الواقعية التي تحيط بها. كما يسعى إلى تحديد المشكلات الأساسية التي تؤثر في هذا التوازن، وتقديم إطار تحليلي يساهم في فهم العوامل المساندة أو المعيقة لرفاه المرأة النفسي. ومن خلال ذلك، يطمح هذا البحث إلى إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالصحة النفسية للمرأة وتقديم معطيات يمكن الاستفادة منها في وضع سياسات وبرامج داعمة في السياق العربي.

أولاً: القسم المنهجي

أهمية البحث:

يسلط البحث الضوء على التحديات النفسية الفريدة التي تواجه النساء العربيات، ما يسهل تطوير استراتيجيات دعم فعّالة، وهي تساهم في تحسين الخدمات النفسية المقدمة للنساء من خلال تلبية احتياجاتهن الخاصة. يمكن أن تساهم أيضاً في تقليل وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية، وتعزز الحوار المجتمعي حول هذه القضايا. كما يمكن لنتائج البحث أن تشكل أداة تساعد النساء في مواجهة الضغوط النفسية وتعزيز استقلالهن. قد يقدم البحث بيانات قيمة تساعد صناع القرار في تطوير سياسات تدعم صحة المرأة النفسية، مما يكون له أثر إيجابي على الأسرة، من حيث كونه يساهم في تحسين الصحة النفسية للنساء وللأسرة والمجتمع ككل، مما يساهم في بناء بيئة صحية جيّدة.

أهداف البحث:

تتلخّص أهداف البحث كالآتي:

- تحديد وتحليل العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تؤثر على الصحة النفسية للمرأة العربية، وفهم تفاعلاتها وتأثيراتها المتبادلة.
- دراسة الوضع الراهن للصحة النفسية بين النساء العربيات المقيمات في البلدان المأخوذة كعينة للدراسة، بما في ذلك معدلات الاكتئاب والقلق وأي أنماط سلوكية ملحوظة، مع التركيز على الفئات الأكثر تأثراً.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

- فحص كيفية تأثير القوالب النمطية الجندرية على الصحة النفسية للمرأة، والبحث في كيفية تغيير هذه القوالب لتحقيق تحسينات نفسية.
- تقييم دور الدعم الاجتماعي والعائلي في تعزيز الصحة النفسية للنساء، وقياس تأثير غيابه على تجاربهن النفسية.
- تقديم توصيات عملية ووضع استراتيجيات وتوصيات فعّالة للمؤسسات الحكومية وغير الحكومية لتحسين خدمات الصحة النفسية المقدمة للنساء، وزيادة الوعي حول هذه القضايا.

إشكالية البحث:

تُعاني النساء العربيات من تحديات صحية نفسية متعددة تتجذر في السياقات الاجتماعية والثقافية التي تحيط بهن؛ فقد تعرضت المرأة العربية على مر العصور لممارسات تمييزية وتهميشية أدت إلى تعزيز مشاعر القلق والاكتئاب لديها. ففي العديد من المجتمعات العربية، لا تزال القوالب النمطية الجندرية تلعب دوراً محورياً في تحديد أدوار النساء، مما يزيد من الضغط النفسي عليهن ويدفعهن إلى الشعور بالعزلة وعدم القدرة على التعبير عن مشاعرهن أو طلب المساعدة.

من جهة أخرى، يتأثر واقع الصحة النفسية للمرأة العربية بالظروف الاقتصادية والاجتماعية السائدة. فارتفاع معدلات الفقر والبطالة، بالإضافة إلى النزاعات والصراعات المستمرة في بعض الدول خصوصاً في فلسطين ولبنان، يزيد من الضغوط اليومية التي تواجهها النساء. حيث يُعاني الكثير منهن من فقدان الدعم الأسري والاجتماعي، مما يزيد من احتمالية تعرضهن للاكتئاب والقلق. كما أن انعدام الخدمات الصحية النفسية المناسبة والمتاحة يفاقم معاناتهن، حيث يبقى وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية عائقاً كبيراً أمام الوصول للعلاج. في ظل هذه المعطيات، تبرز الحاجة إلى فهم الصحة النفسية للمرأة العربية كظاهرة معقدة تتداخل فيها العوامل الاجتماعية والثقافية. بالتالي، يجب على المجتمعات العربية إعادة النظر في الهياكل الاجتماعية القائمة والعمل على تعزيز الوعي بقضايا الصحة النفسية ومن الضروري تقديم الدعم النفسي والخدمات المتخصصة للنساء، مع تشجيع الحوار المفتوح حول المشكلات النفسية، وذلك لتحسين نوعية حياتهن وضمان صحتهن النفسية في بيئة تحترم حقوقهن وتدعمهن.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

من هنا نطرح عبر هذه الإشكالية السؤال التالي:

كيف يمكن تعزيز الصحة النفسية للمرأة العربية في ظل الظروف المعيشية التي تواجهها؟
أسئلة فرعية:

1. ما تأثير الوضع المهني للمرأة وبيئة العمل وتحدياته على صحتها النفسية؟
2. كيف يمكن للمستوى التعليمي والثقافي للمرأة العربية أن يكون مؤثراً على صحتها النفسية؟
3. ما الدور الذي يؤديه المستوى المعيشي للمرأة العربية في التأثير على صحتها النفسية؟
4. كيف تؤثر العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة على صحتها النفسية؟

فرضيات البحث:

1. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لوضع المرأة المهني وبيئة العمل وتحدياته على صحتها النفسية.
2. كلما كان المستوى التعليمي والثقافي للمرأة العربية مرتفعاً كلما كان تأثيره مرتفعاً على صحتها النفسية.
3. كلما كان المستوى المعيشي للمرأة العربية مرتفعاً كلما كان تأثيره مرتفعاً على صحتها النفسية.
4. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للعلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة على صحتها النفسية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** حيث ركزت الدراسة الميدانية على الكشف عن واقع الصحة النفسية للمرأة العربية وعلاقتها بالواقع المعيشي.
- **الحدود المكانية:** شملت الدراسة الحدود الجغرافية في البلاد العربية التالية: مصر، لبنان، سوريا، فلسطين، والعراق.
- **الحدود الزمانية:** تم إنجاز هذه الدراسة خلال العام 2024-2025.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

- الحدود البشرية: تم إعتقاد العينة القصدية بما يتوافق مع أهداف البحث، وتناولت الدراسة عدد من النساء في الوطن العربي. حيث بلغ إجمالي العينة 203 توزعن كالتالي: العراق 112، لبنان 44، مصر 29، سوريا 10 وفلسطين 8.

الدراسات السابقة:

1. د. محمد عبد الفتاح المهدي، مصر (2007):

العنوان: "الصحة النفسية للمرأة - صور من العيادة النفسية"، دار اليقين للنشر والتوزيع.

يتناول هذا الكتاب موضوع الخصوصية النفسية والبيولوجية والاجتماعية للمرأة، وكيف تتداخل هذه الأبعاد لتؤثر بصورة عميقة في صحتها النفسية. ويهدف إلى سدّ النقص في الدراسات العربية المتخصصة في هذا المجال، ويُعدّ مرجعاً إكلينيكياً مهماً للأطباء النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين وطلبة علم النفس، لما يقدمه من مادة علمية أصيلة مستمدة من الواقع العيادي العربي، تسهم في فهم أنماط الاضطرابات النفسية لدى النساء وسياقاتها المختلفة. كما ويركّز على توعية القارئ بالعوامل المتعددة المؤثرة في الصحة النفسية للمرأة، مثل التغيرات الهرمونية، والضغوط الأسرية، والأدوار الاجتماعية، وتوقعات المجتمع، ويسعى إلى تصحيح المفاهيم المغلوطة حول طبيعة المرأة النفسية، وإبراز قدراتها على التكيف والمرونة النفسية. ويضم الكتاب دراسات حالة واقعية من العيادة النفسية تُظهر تنوع المشكلات التي تواجه النساء وطرق التعامل معها، إضافةً إلى تأكيده على العلاقة الوثيقة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية. وتشير النتائج التي توصل إليها المهدي إلى أن الصحة النفسية للمرأة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتغيرات الهرمونية التي تمر بها في مراحل البلوغ والحمل والولادة وسن اليأس، كما تتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية المحيطة بها. وتُظهر الحالات المدروسة أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل نتيجة التفاعل المعقد بين العوامل البيولوجية والضغوط المجتمعية. كما يؤكد المؤلف أن الدعم الاجتماعي والعائلي يمثل عاملاً وقائياً رئيسياً يحمي المرأة من الانهيارات النفسية، وأن معالجة مشكلاتها النفسية تتطلب مقاربة شاملة تراعي الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية معاً، دون الاقتصار على العلاج الدوائي وحده. وفي الختام، يبرز الكتاب أن العلاقة الجسدية-الروحية تمثل محوراً أساسياً لفهم التوازن النفسي لدى المرأة، إذ تُظهر الحالات



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المعروضة وجود ارتباط وثيق بين الاضطرابات الجسدية والحالات الانفعالية والنفسية، مما يجعل من هذا العمل مرجعًا غنيًا يجمع بين العلم والخبرة الإكلينيكية والرؤية الإنسانية المتكاملة.

2. د. سعد رياض، مصر (2004):

العنوان: "الصحة النفسية للمرأة في سؤال وجواب"، مؤسسة إقرأ للنشر والتوزيع والترجمة.

يتناول الكتاب موضوعات نفسية تمس حياة المرأة في مختلف مراحلها العمرية، بدءًا من الطفولة والمراهقة وصولًا إلى سن اليأس. ويُعدّ هذا الكتاب ذا أهمية، إذ يُسلط الضوء على قضايا دقيقة تتعلق بالصحة النفسية للمرأة، ويتميز بأسلوبه التفاعلي الذي يُبسّط المفاهيم النفسية المعقدة ويقربها من الواقع الاجتماعي والثقافي العربي، كما يهدف إلى رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية لدى النساء وأسرهن، وإزالة الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالعلاج النفسي، إلى جانب إثراء المكتبة العربية بمصدر علمي يعتمد على أحدث المعطيات النفسية والطبية الموثوقة. كما ويسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، من أبرزها تعريف القارئ بمفهوم الصحة النفسية من منظور شامل يراعي الجوانب البيولوجية والاجتماعية والروحية، وتوضيح أسباب الاضطرابات النفسية التي تصيب النساء وطرق الوقاية منها والتعامل معها بطرق علمية وصحية. كما يقدّم إجابات عملية على الأسئلة التي تطرحها النساء عادة حول موضوعات مثل الاكتئاب، القلق، اضطرابات الدورة الشهرية، الحمل، الولادة، والعلاقات الأسرية. ومن بين أهدافه أيضًا تعزيز ثقافة طلب المساعدة النفسية دون خجل أو خوف، وإبراز دور الطبيب النفسي والمجتمع في دعم المرأة نفسيًا واجتماعيًا. أما النتائج التي توصل إليها الكتاب، فقد أكّدت أن التغيرات الهرمونية التي تمرّ بها المرأة في مراحل حياتها المختلفة تُؤثر تأثيرًا مباشرًا على حالتها النفسية والمزاجية، كما بيّن أن الضغوط الاجتماعية، مثل التوقعات المبالغ فيها من الزوج أو الأسرة، تُعدّ من أهم العوامل المسببة للاضطرابات النفسية. وأظهر أن المرأة أكثر عرضة للاكتئاب والقلق من الرجل، لكنها في المقابل تمتلك قدرة أكبر على التكيف والتعافي النفسي عند توفر الدعم الأسري والمجتمعي. وفي الختام، دعا المؤلف إلى ضرورة الدمج بين العلاج النفسي والطبي والتربوي في التعامل مع المشكلات النفسية للمرأة، مؤكدًا أن تعزيز الإيمان والرضا الداخلي، إلى جانب ممارسة العادات الصحية مثل الرياضة والتغذية السليمة، يُعدّ من أهم ركائز الوقاية النفسية لدى المرأة.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

3. تشاندرا وآخرون، (2003):

العنوان: "الموضوعات المعاصرة في الصحة النفسية للمرأة - وجهات نظر عالمية في مجتمع متغير"،
منشورات Wiley-Blackwell.

Title: "Contemporary Topics in Women's Mental Health: Global Perspectives in a Changing Society"

يُعدّ هذا الكتاب أبرز المراجع الأكاديمية العالمية في ميدان الصحة النفسية للمرأة. شارك في تأليفه مجموعة من الباحثين والأطباء النفسيين من مختلف القارات، بإشراف منظمة الطب النفسي العالمية (WPA)، ما يمنحه طابعاً علمياً شاملاً ومتعدد الثقافات. تنبع أهمية هذا الكتاب من كونه يقدم منظوراً عالمياً للصحة النفسية للمرأة يجمع بين العوامل البيولوجية والاجتماعية والثقافية والسياسية المؤثرة في الاضطرابات النفسية. كما يربط بين التقدم العلمي في علم الأعصاب وبين الواقع الاجتماعي المتغير الذي تعيشه النساء في المجتمعات الحديثة. ويمتاز الكتاب بدمجه بين الأبحاث الميدانية والتجارب السريرية من بلدان مختلفة، مما يجعله مصدراً غنياً لفهم تنوع التجارب النسائية حول العالم. إضافة إلى ذلك، يسعى الكتاب إلى دعم السياسات الصحية المراعية للنوع الاجتماعي (Gender-Sensitive Care)، وإلى دمج الصحة النفسية في برامج الرعاية الأولية والصحة الإنجابية. ويهدف الكتاب إلى تسليط الضوء على الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً بين النساء مثل الاكتئاب، القلق، الاضطرابات الذهانية، واضطرابات الأكل، وإلى توضيح العلاقة بين الصحة الإنجابية والصحة النفسية بما يشمل فترات الحمل والولادة وانقطاع الطمث. كما يدرس تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية مثل الفقر والعنف الأسري والهجرة والعولمة والعمل على الحالة النفسية للمرأة، ويعمل على تعزيز الخدمات الصحية النفسية المراعية للفوارق بين الجنسين، ووضع أسس أخلاقية للبحث والعلاج النفسي لدى النساء. إضافة إلى ذلك، يدعم الكتاب السياسات الدولية التي تدمج الصحة النفسية ضمن برامج الأمم المتحدة والبنك الدولي الهادفة إلى تحسين وضع المرأة عالمياً. أما النتائج التي توصل إليها الكتاب، فقد أبرزت أن الفروق بين الجنسين في الاضطرابات النفسية واضحة، إذ تُعدّ النساء أكثر عرضة للاكتئاب والقلق نتيجة تداخل العوامل البيولوجية مثل الهرمونات، والاجتماعية مثل الأدوار الأسرية والتمييز الجندري. كما أشار إلى أن الصدمة والعنف يشكلان عوامل محورية في تدهور الصحة



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

النفسية للنساء، حيث يُعد التعرض للعنف الجسدي أو النفسي، خاصة في إطار العلاقة الزوجية، من أبرز أسباب الاضطرابات النفسية في مختلف الثقافات. وتناول الكتاب أيضًا العلاقة الوثيقة بين الصحة الإنجابية والصحة النفسية، موضحةً أن مراحل الحمل والولادة وما بعد الولادة تُعد فترات حرجة تتطلب دعمًا طبيًا واجتماعيًا متكاملًا. كما ناقش أثر العولمة والهجرة، إذ أدت التغيرات الاقتصادية والاجتماعية إلى زيادة ضغوط العمل وتبدل الأدوار التقليدية للنساء، مما أسهم في ارتفاع معدلات الإرهاق النفسي والاحترق المهني، في حين خلّفت الحروب والصراعات آثارًا عميقة على المهاجرات واللاجئات. وأكد الكتاب على الحاجة إلى خدمات علاجية تراعي الثقافة، بحيث تُصمّم النماذج العلاجية بما يتناسب مع الخلفيات الدينية والاجتماعية للنساء، بدلًا من فرض النماذج الغربية الموحدة للعلاج. وفي ختامه، شدّد على أهمية أخلاقيات البحث والعلاج من خلال إشراك النساء بشكل عادل في الأبحاث النفسية، واحترام الخصوصية الجندرية في الممارسة السريرية. وبذلك، يجمع الكتاب بين التحليل العلمي المتعمق والرؤية الإنسانية الشاملة، مقدّمًا مساهمة مهمة في تطوير الفهم العالمي للصحة النفسية للمرأة في سياق مجتمع متغير ومتعدد الثقافات.

4. تشاندرا وآخرون، الولايات المتحدة الاميركية (2009):

العنوان: " الصحة النفسية للمرأة – ما الذي تعنيه لك؟"، مكتب شؤون صحة المرأة – وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

Title: " Women's Mental Health: What It Means to You", Department of Health and Human Services.

يُعد هذا الكتاب من أبرز الإصدارات التوعوية الحكومية حول الصحة النفسية للمرأة، إذ يهدف إلى رفع الوعي العام بالصحة النفسية بوصفها جزءًا أساسيًا من الصحة الشاملة للمرأة. تتجلى أهميته في أنه يقدم المعلومات بأسلوب مبسط وواضح موجه للنساء في جميع الأعمار، من الطفولة إلى الشيخوخة، ويعتمد على أحدث الدراسات العلمية لفهم الخصوصية النفسية للمرأة في مختلف مراحل حياتها. كما يسعى إلى كسر حاجز الصمت والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالأمراض النفسية، وتشجيع النساء على طلب المساعدة دون خجل أو خوف، مع التأكيد على أن سلامة الجسد لا تكتمل إلا بسلامة النفس. يهدف الكتاب إلى نشر الوعي النفسي بين النساء وتعليمهن كيفية العناية بصحتهن النفسية كما يعتنين بصحتهن الجسدية، وتشجيع الحديث



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

الصريح حول المشكلات النفسية داخل الأسرة والمجتمع بدلاً من إخفائها أو الشعور بالعار منها. كما يقدم إرشادات عملية تساعد المرأة على التكيف مع ضغوط الحياة، مثل بناء علاقات داعمة، وتقليل التوتر، وممارسة الرياضة، والاهتمام بالهوايات. ويوضح المراحل الحساسة نفسياً في حياة المرأة -الطفولة، المراهقة، الحمل، فترة ما بعد الولادة، سن اليأس، والشيخوخة- وكيفية التعامل مع كل مرحلة بطريقة صحية. إضافة إلى ذلك، يشجع على طلب المساعدة الطبية المتخصصة عند ظهور أعراض الاكتئاب أو القلق أو الصدمات النفسية، مع توضيح أنواع العلاج المتاحة سواء النفسي أو الدوائي أو الجماعي. أما النتائج والأفكار الرئيسية التي توصل إليها الكتاب، فتؤكد أن الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، إذ إن العافية الجسدية والعقلية متلازمتان، والعناية بالنفس نفسياً تنعكس إيجاباً على صحة الجسم والعلاقات الاجتماعية. كما يشير إلى أن وصمة المرض النفسي ما زالت عائقاً كبيراً أمام النساء في طلب المساعدة، بسبب الخوف من الانتقاد أو الشعور بالعار، خصوصاً في المجتمعات التي تعتبر الحديث عن النفس ضعفاً أو "عيباً". ويرصد الكتاب العوامل المتنوعة المؤثرة على الصحة النفسية للمرأة، والتي تشمل العوامل البيولوجية مثل تغير الهرمونات خلال الدورة الشهرية والحمل وسن اليأس، والعوامل الاجتماعية كضغوط العمل والتمييز والعنف الأسري، والعوامل النفسية مثل القلق وفقدان الدعم الاجتماعي والشعور بالوحدة. كما يوضح أن الصدمة والعنف من أبرز أسباب الاضطرابات النفسية، إذ تتعرض واحدة من كل أربع نساء في حياتها للعنف الجسدي أو الجنسي، ما يؤدي إلى ارتفاع معدلات الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة. ويبرز الكتاب مفهوم المرونة النفسية كعامل أساسي في التعافي، حيث تتعزز قدرة المرأة على "العودة من الأزمات" من خلال وجود دعم اجتماعي قوي وممارسات إيجابية مثل الصلاة، التأمل، ومساعدة الآخرين. كما يحدد فترات حرجة تتطلب اهتماماً خاصاً مثل المراهقة حيث تبدأ اضطرابات القلق واضطرابات الأكل بالظهور، وفترة الحمل وما بعد الولادة التي ترتفع فيها قابلية الإصابة بالاكتئاب، وسن اليأس الذي يتسم بتقلبات هرمونية ونفسية تحتاج إلى توازن ودعم. ويختتم الكتاب بالتأكيد على أن العلاج النفسي متاح وفعال، وأن طلب المساعدة ليس ضعفاً بل دليل على القوة والشجاعة، مشيراً إلى أن الدمج بين العلاج النفسي والدوائي هو الطريق الأمثل للشفاء وتحقيق التوازن النفسي والجسدي في حياة المرأة.



المطلب الأول: الصحة النفسية للمرأة، مفهومها وأبعادها:

تُعتبر الصحة النفسية للمرأة من المواضيع ذات الأهمية المتزايدة في مجال الصحة العامة، لما لها من تأثير مباشر على جودة حياة المرأة وأدوارها المتعددة في المجتمع. يشير هذا المفهوم إلى حالة من التوازن النفسي والعاطفي والاجتماعي التي تمكّن الفرد من التعامل مع تحديات الحياة اليومية بفعالية؛ وقد تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية هذا الموضوع من منظور شامل، مما يساعد على فهم أعمق للأبعاد المختلفة التي تؤثر على الصحة النفسية للمرأة.

1. مفهوم الصحة النفسية للمرأة:

يمكن تعريف الصحة النفسية للمرأة بأنها القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المختلفة، سواء كانت أسرية أو مهنية أو اجتماعية، مع الحفاظ على شعور بالرضا والسعادة. تشمل الصحة النفسية الجوانب العاطفية والمعرفية والاجتماعية، وتؤثر فيها عوامل متعددة مثل الوراثة، والبيئة الاجتماعية، والظروف الاقتصادية. بحسب منظمة الصحة العالمية (WHO)، فإن الصحة النفسية لا تعني فقط غياب الأمراض النفسية، بل تمتد لتشمل القدرة على مواجهة التحديات اليومية بمرونة وكفاءة (منظمة الصحة العالمية، 2022).

تشير الدراسات إلى أن النساء أكثر عرضة لبعض التحديات النفسية مقارنة بالرجال بسبب اختلاف الأدوار الاجتماعية، والتغيرات الهرمونية المرتبطة بالدورة الشهرية والحمل والولادة وانقطاع الطمث؛ فعلى سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات أن النساء أكثر عرضة للاكتئاب بمقدار الضعف مقارنة بالرجال، نتيجة للتغيرات الهرمونية والضغط الاجتماعي المتزايدة (مجلة العربية، 2020). كما أشار تقرير من منظمة الصحة العالمية إلى أهمية التوعية بدور البيئة الداعمة في تحسين الصحة النفسية للمرأة (منظمة الصحة العالمية، 2022).



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

2. أبعاد الصحة النفسية للمرأة:

تعد الصحة النفسية من الركائز الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الأفراد واستقرارهم العاطفي والاجتماعي. وبالنسبة للمرأة، تكتسب هذه الأهمية بُعداً إضافياً نظراً للتحديات المتعددة التي تواجهها عبر مراحل حياتها المختلفة، بدءاً من التغيرات الهرمونية المرتبطة بمراحل النمو والبلوغ، مروراً بتجارب الحمل والولادة، وصولاً إلى مرحلة انقطاع الطمث. تؤثر هذه التغيرات البيولوجية، إلى جانب الضغوط الاجتماعية والثقافية، على الصحة النفسية للمرأة بطرق معقدة تستدعي الفهم والدراسة العميقة.

أ. **البُعد العاطفي:** يتأثر هذا البُعد بالتقلبات الهرمونية التي تمر بها المرأة عبر مراحل حياتها المختلفة. يمكن أن تؤدي هذه التقلبات إلى تغيرات مزاجية مثل القلق والاكتئاب. على سبيل المثال، أشارت دراسة أجرتها "سميث وآخرون" إلى أن الدعم النفسي يمكن أن يقلل من تأثير هذه التقلبات على الحالة المزاجية (Smith & al., 2018: 781-788). كما أن الأعباء العاطفية الناتجة عن الأدوار الأسرية والمهنية يمكن أن تزيد من التوتر والضغط النفسي.

ب. **البُعد الاجتماعي:** تؤدي العلاقات الاجتماعية دوراً كبيراً في تعزيز الصحة النفسية للمرأة؛ إذ تُظهر بعض الدراسات أن النساء اللواتي يتمتعن بدعم اجتماعي قوي من الأسرة والأصدقاء أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية (Inekwe, J.& Lee, E., 2021: 15). مع ذلك، فإن الضغوط المجتمعية مثل التوقعات المرتفعة والمعايير الثقافية قد تكون مصدر قلق وضغط إضافي. لذا، يُوصى بتطوير شبكات دعم اجتماعية فعالة لتعزيز الصحة النفسية.

ت. **البُعد الاقتصادي:** تُعد الظروف الاقتصادية من العوامل الرئيسية التي تؤثر على الصحة النفسية؛ فالنساء اللواتي يعانين من البطالة أو قلة الموارد المالية يواجهن ضغوطاً إضافية تؤثر على حالتهم النفسية. وفقاً لتقرير نشرته منظمة العمل الدولية، فإن تعزيز التوازن بين العمل والحياة الأسرية يمكن أن يقلل من مستويات التوتر لدى النساء العاملات، ويساهم في تحسين صحتهم النفسية (ILO, 2021).

ث. **البُعد الجسدي:** للصحة الجسدية تأثير مباشر على الصحة النفسية؛ فالأمراض المزمنة، مثل السكري وأمراض القلب، تؤثر سلباً على الحالة النفسية للمرأة. على سبيل المثال، أظهرت بعض الدراسات أن



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

ممارسة النشاط البدني المنتظم تُسهم في تقليل مستويات التوتر وتحسين المزاج بشكل عام (Inekwe, J.& Lee, E., 2021: 15). بالإضافة إلى ذلك، فإن التغذية السليمة تؤدي دوراً مهماً في دعم الصحة النفسية.

عموماً، يمكن القول إن الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة يجب أن يكون جزءاً أساسياً من أي استراتيجية شاملة لتحسين جودة الحياة. ومن الضروري تعزيز الوعي العام حول أهمية الصحة النفسية، وتوفير الدعم اللازم للنساء من خلال برامج توعية وخدمات استشارية نفسية. على سبيل المثال، يمكن تقديم ورش عمل تدريبية لتعزيز مهارات التعامل مع الضغوط. وبالنظر إلى الأبعاد المختلفة التي تؤثر على الصحة النفسية للمرأة، يتطلب الأمر نهجاً متعدد التخصصات يتضمن الأطباء النفسيين، والاختصاصيين الاجتماعيين، وصناع القرار لتحسين الوضع النفسي والاجتماعي للمرأة.

المطلب الثاني: الواقع المعيشي للمرأة العربية، تعريف شامل وأبعاد متعددة:

يُعتبر الواقع المعيشي للمرأة العربية من القضايا الحيوية التي تعكس التحديات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية التي تواجهها في حياتها اليومية. يتأثر هذا الواقع بعدد من العوامل الهيكلية المرتبطة بالبيئة المحلية والإقليمية، مما يجعل دراسة أبعاده المختلفة أمراً ضرورياً لفهم التغيرات التي تمر بها المرأة في العالم العربي.

1. تعريف شامل للواقع المعيشي للمرأة العربية:

يشير الواقع المعيشي للمرأة العربية إلى الظروف والبيئة التي تعيش فيها المرأة، بما يشمل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والصحية والتعليمية والثقافية. يتسم هذا الواقع بتنوعه الكبير بسبب التفاوتات بين الدول العربية من حيث مستوى التنمية الاقتصادية والاجتماعية، والتقاليد الثقافية، والسياسات الحكومية. على سبيل المثال، تعاني النساء في بعض البلدان من محدودية الوصول إلى الفرص الاقتصادية، حيث تُظهر تقارير الأمم المتحدة أن معدلات مشاركة النساء في سوق العمل في العالم العربي تُعد من بين الأدنى عالمياً (عطية، 2025). في الوقت نفسه، توجد مجتمعات أخرى أحرزت تقدماً في تحسين أوضاع



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المرأة من خلال تشريعات تدعم حقوقها وتعزز مساهمتها في المجتمع. مع ذلك، فإن الفجوة لا تزال واضحة بين الدول ذات الدخل المرتفع والدول ذات الموارد المحدودة.

2. أبعاد متعددة للواقع المعيشي للمرأة العربية:

أ- **البُعد الاقتصادي:** يظل التفاوت الاقتصادي من أبرز التحديات التي تواجه المرأة العربية. فوفقاً لتقرير البنك الدولي، تُظهر الإحصاءات أن المرأة العربية تعاني من فجوة الأجور بين الجنسين، بالإضافة إلى محدودية الفرص المتاحة لها في سوق العمل (world economic forum, 2021). كما أن الأعباء الاقتصادية المرتبطة بالأسرة غالباً ما تقع على عاتق المرأة، خاصة في المجتمعات التي تفتقر إلى دعم مؤسسي كافٍ للأسر. ومن الجدير ذكره أن بعض الدول العربية بدأت بتنفيذ برامج لدعم قيادة الأعمال النسائية، مما يعزز من قدرة المرأة على تحقيق الاستقلال المالي.

ب- **البُعد الاجتماعي:** تؤدي التقاليد والعادات الاجتماعية دوراً محورياً في تشكيل واقع المرأة العربية. ففي العديد من الدول العربية، تستمر الممارسات التي تعزز الأدوار التقليدية للجنسين، مما يحد من خيارات المرأة في مجالات التعليم والعمل. مع ذلك، شهدت بعض الدول تطوراً إيجابياً في هذا السياق، حيث ارتفعت معدلات التحاق الفتيات بالتعليم العالي وظهرت نماذج نسائية رائدة في مختلف المجالات. لكن لا تزال تحديات مثل الزواج المبكر والعنف الأسري تعيق تطور المرأة في بعض المناطق.

ج- **البُعد الثقافي:** تتأثر المرأة العربية بشكل كبير بالمنظومة الثقافية السائدة في مجتمعاتها، التي غالباً ما تفرض قيوداً على حريتها الشخصية والمهنية. مع ذلك، فإن حركة التغيير الثقافي التي تشهدها بعض الدول العربية، خصوصاً مع انتشار وسائل الإعلام الحديثة، قد ساهمت في زيادة الوعي بحقوق المرأة وتعزيز مشاركتها في الحياة العامة. بالإضافة إلى ذلك، تشكل المبادرات الثقافية والتوعوية، مثل تنظيم الحملات الإعلامية الداعمة لحقوق المرأة، خطوة هامة في تغيير التصورات الاجتماعية السلبية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

د- **البُعد السياسي:** على الرغم من التحسن الملحوظ في تمثيل المرأة العربية في البرلمانات والمناصب الحكومية، إلا أن مشاركتها السياسية لا تزال محدودة في العديد من الدول. وفقاً لتقرير هيئة الأمم المتحدة للمرأة (2022)، فإن متوسط تمثيل النساء في البرلمانات العربية لا يتجاوز 19%، مما يشير إلى الحاجة لمزيد من الجهود لتحقيق التوازن في صنع القرار السياسي (هيئة الأمم المتحدة للمرأة، 2022). ومن بين الجهود المبذولة، تنفيذ سياسات الحصص (الكوتا) التي أثبتت فعاليتها في زيادة التمثيل النسائي في بعض الدول.

هـ- **البُعد الصحي:** تعاني المرأة العربية من تحديات صحية متعددة، أبرزها نقص الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الشاملة في بعض الدول. كما أن الأعباء النفسية الناتجة عن التحديات الاجتماعية والاقتصادية تؤدي دوراً في تدهور الصحة النفسية لدى النساء، فقد أشارت منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أهمية تطوير برامج صحية شاملة تستهدف تحسين الظروف الصحية للمرأة في المنطقة (منظمة الصحة العالمية، 2022). كما أن تعزيز التوعية الصحية في المجتمعات الريفية والمهمشة يعتبر من الأولويات لضمان عدالة صحية.

إن دراسة الواقع المعيشي للمرأة العربية يُبرز الحاجة إلى تطوير سياسات شاملة تراعي الأبعاد المختلفة التي تؤثر على حياتها. ولتحقيق ذلك، يجب تعزيز التعاون بين الحكومات والمنظمات الدولية والمحلية للعمل على تحسين الظروف الاقتصادية والاجتماعية والصحية والتعليمية للمرأة. كما أن تعزيز الوعي العام حول قضايا المرأة، وتشجيع مشاركتها في مختلف جوانب الحياة، يُعدّان خطوات ضرورية لضمان مستقبل أكثر إنصافاً واستدامة للمرأة العربية. علاوة على ذلك، يجب تسليط الضوء على قصص النجاح النسائية لتشجيع النساء الأخريات على المساهمة بفعالية في مجتمعاتهن.

المطلب الثالث: العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للمرأة العربية:

تمثل الصحة النفسية للمرأة العربية جانباً حيوياً من رفايتها الشاملة، إذ ترتبط بالعديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية. تعكس الصحة النفسية قدرة المرأة على التكيف مع ضغوط الحياة



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

وتحقيق التوازن بين متطلبات الحياة الشخصية والمهنية. وتعد دراسة العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للمرأة العربية أمراً ضرورياً لفهم التحديات التي تواجهها وتقديم الدعم اللازم.

1. العوامل الاجتماعية:

تؤدي العوامل الاجتماعية دوراً محورياً في تحديد الصحة النفسية للمرأة العربية؛ فالتقاليد والعادات المجتمعية تفرض أدواراً اجتماعية محددة على المرأة، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى ضغوط نفسية كبيرة، فالزواج المبكر، والعنف الأسري، والتمييز بين الجنسين تُعد من أبرز المشكلات الاجتماعية التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية للمرأة. كما أن التوقعات المجتمعية المتعلقة بدور المرأة كزوجة وأم قد تضعها تحت ضغط مستمر لتحقيق معايير مجتمعية صارمة.

على الجانب الآخر، تساهم العلاقات الاجتماعية الداعمة، سواء داخل الأسرة أو في المجتمع، في تعزيز الصحة النفسية للمرأة؛ فلقد أظهرت دراسات عديدة أن النساء اللواتي يتمتعن بشبكات دعم اجتماعي قوية يكنّ أكثر قدرة على مواجهة التحديات النفسية (المندلأوي، 2024: 16).

2. العوامل الاقتصادية:

يُعدّ الوضع الاقتصادي عاملاً مؤثراً رئيسياً على الصحة النفسية للمرأة العربية؛ فالبطالة والفقر ومحدودية الفرص الاقتصادية تزيد من مستويات التوتر والقلق لدى المرأة. وتشير تقارير البنك الدولي إلى أن مشاركة المرأة العربية في سوق العمل تُعد من بين الأدنى عالمياً، مما يحدّ من استقلالها الاقتصادي ويُؤثر سلباً على رفاهيتها النفسية. من جهة أخرى، فإن النساء اللواتي يعملن في بيئات داعمة ويحققن استقلالاً اقتصادياً غالباً ما يتمتعن بصحة نفسية أفضل. لذا، فإن تعزيز فرص العمل وتوفير بيئات عمل آمنة ومستقرة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية للمرأة.

3. العوامل الثقافية:

تؤثر الثقافة المجتمعية بشكل كبير على الصحة النفسية للمرأة العربية؛ ففي العديد من المجتمعات العربية، تعاني النساء من قيود ثقافية تحدّ من حُرّيتهن وتفرض عليهن أدواراً تقليدية قد لا تتماشى مع طموحاتهن. هذه القيود يمكن أن تؤدي إلى شعورهن بالإحباط وفقدان الأمل. إضافة إلى ذلك، يلعب الإعلام



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

دوراً مزدوجاً في التأثير على الصحة النفسية للمرأة. فمن جهة، قد يُعزز الإعلام الصور النمطية السلبية عن المرأة، ومن جهة أخرى، يُمكن أن يكون وسيلة لنشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية وحقوق المرأة.

4. العوامل السياسية والقانونية:

تؤدي البيئة السياسية والقانونية دوراً هاماً في تحديد الصحة النفسية للمرأة العربية؛ ففي بعض الدول، تعاني النساء من غياب التشريعات التي تحمي حقوقهن، مثل قوانين مكافحة العنف الأسري أو قوانين تضمن المساواة في الفرص. تزيد هذه الظروف من الشعور بعدم الأمان والإحباط. على النقيض، فإن البلدان التي شهدت تطوراً في التشريعات والسياسات المتعلقة بحقوق المرأة قدمت نموذجاً إيجابياً لتحسين الصحة النفسية للنساء؛ فالسياسات التي تدعم مشاركة المرأة في الحياة السياسية والاقتصادية تُسهم في تعزيز شعورها بالقيمة والانتماء.

5. العوامل النفسية والشخصية:

تؤدي العوامل النفسية والشخصية دوراً مهماً في الصحة النفسية للمرأة العربية؛ فالشخصية القوية والقدرة على التكيف مع التحديات تساعدان المرأة على مواجهة الضغوط النفسية بفعالية. ومع ذلك، فإن التعرض لتجارب صادمة مثل فقدان الأحبة أو الطلاق أو العنف يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق. كما أن الوعي بالصحة النفسية والسعي للحصول على دعم نفسي عند الحاجة يُمثلان خطوات هامة لتحسين الوضع النفسي للمرأة. في هذا السياق، تظهر أهمية تعزيز خدمات الصحة النفسية وتوفير الدعم النفسي في المجتمعات العربية.

عموماً، نجد أن الصحة النفسية للمرأة العربية تتأثر بمجموعة معقدة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية والنفسية. ولتحسين الصحة النفسية للمرأة، يجب أن تتضافر الجهود لتعزيز التوعية بأهمية الصحة النفسية وتقديم الدعم اللازم من خلال سياسات شاملة وبرامج متخصصة. كما أن دعم المرأة لتحقيق استقلالها الاقتصادي والاجتماعي يمثل خطوة أساسية نحو تحسين رفايتها النفسية وتعزيز مساهمتها في بناء مجتمعات أكثر توازناً واستدامة.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المطلب الرابع: تأثير التحديات الاقتصادية والاجتماعية على تحقيق الطموحات نحو صحة نفسية جيدة للمرأة العربية:

تُعد الصحة النفسية من الركائز الأساسية لتحقيق التنمية الشخصية والاجتماعية على جميع الأصعدة، وفي هذا السياق، تواجه المرأة العربية تحديات اقتصادية واجتماعية معقدة قد تؤثر بشكل كبير على صحتها النفسية، مما يعوق تحقيق طموحاتها نحو حياة صحية ومستقرة. ومع كثرة الدراسات حول صحة المرأة النفسية، نجد أن هناك العديد من العوامل التي لا تزال تقف عائقاً أمام تحقيق هذه الطموحات في البيئة العربية.

1- **التحديات الاقتصادية:** تعتبر التحديات الاقتصادية من أبرز العوامل التي تؤثر سلباً على صحة المرأة النفسية في العالم العربي. إن الأزمات الاقتصادية مثل البطالة والتضخم وارتفاع تكلفة المعيشة تؤدي إلى شعور المرأة بالعجز وفقدان الأمل. وفقاً لدراسة نشرتها مجلة "العلوم النفسية" (2020)، يعاني العديد من النساء العربيات من ضغوط مالية تؤدي إلى القلق والاكتئاب، حيث يُحملن مسؤوليات اقتصادية على عاتقهن، سواء كن متزوجات أو عازبات (الشوكرية، 2024: 15). تُعاني المرأة التي تتحمل مسؤولية توفير احتياجات أسرته المالية من الشعور بالتوتر المزمن، الذي يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات سلبية على صحتها النفسية، بما في ذلك انخفاض تقدير الذات والقلق المستمر. وفي المناطق الريفية، يزداد الوضع تعقيداً بسبب قلة الفرص الاقتصادية، مما يضاعف من حدة هذه الضغوط.

2- **التحديات الاجتماعية:** تُعتبر التحديات الاجتماعية أحد الأسباب الرئيسية التي تؤثر على الصحة النفسية للمرأة العربية. يشمل ذلك الضغوط المجتمعية المرتبطة بالأدوار التقليدية للمرأة، مثل توقعات المجتمع لها في ما يتعلق بالزواج والأمومة، والظهور بمظهر المرأة المثالية. قد يؤدي هذا العبء الاجتماعي إلى شعور المرأة بأنها محاصرة بين التوقعات المجتمعية والقدرة الفعلية على تحقيق هذه التوقعات؛ ففي العديد من المجتمعات العربية، تُواجه المرأة تحديات كبيرة عندما تتعارض رغباتها الشخصية وطموحاتها مع القيم الاجتماعية السائدة التي تحد من خياراتها الحياتية. وفقاً لدراسة



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

نشرتها مجلة "دراسات في الثقافة والمجتمع"، يمكن أن تؤدي هذه الضغوط المجتمعية إلى عواقب سلبية على الصحة النفسية مثل القلق والاكتئاب (Idri, 2024: 18). كما أن الفقر والمشاكل العائلية في بعض الحالات يزيدان من حدة هذه التحديات.

3- **القيود القانونية والموروثات الثقافية:** تحد القيود القانونية والاجتماعية من قدرة المرأة العربية على الحصول على الدعم النفسي المطلوب؛ ففي العديد من الدول العربية، تظل المرأة تواجه قيودًا في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية بسبب القوانين والممارسات الثقافية التي قد تحظر أو تقلل من اهتمام المجتمع بهذا الموضوع. تساهم بعض الموروثات الثقافية في تعزيز فكرة أن المرأة يجب أن تكون قوية دائمًا ولا تظهر أي علامة على الضعف أو الحاجة إلى المساعدة النفسية. هذه المعتقدات قد تعوق المرأة عن طلب الدعم والمساعدة عندما تحتاج إليها، مما يؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق والاكتئاب لديها.

4- **التعليم والتوعية الصحية:** تؤدي مسألة التعليم والتوعية الصحية دورًا كبيرًا في تحسين صحة المرأة النفسية؛ ففي العديد من المجتمعات العربية، لا تزال قلة الوعي حول أهمية الصحة النفسية تمثل تحديًا. يُساهم غياب برامج التوعية والتعليم في التأثير على قدرة المرأة على التعامل مع التحديات النفسية. وفقًا لدراسة نشرتها "منظمة المرأة العربية" (2021)، يُعد ضعف التوعية الصحية من أهم العوامل التي تحد من قدرة النساء على التعامل مع الضغوط النفسية (منظمة المرأة العربية، 2024). وبما أن التعليم يُساهم بشكل كبير في رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية، فإن تعزيز برامج التثقيف النفسي في المدارس والجامعات قد يكون خطوة أساسية لتحسين الحالة النفسية للمرأة.

تتطلب معالجة هذه التحديات العمل على تطوير السياسات الاقتصادية التي تدعم المرأة، مع خلق بيئات اجتماعية صحية تساهم في تعزيز الاستقرار النفسي لها. يُمكن البدء بتحسين مستويات التعليم، وتعزيز الوعي بالصحة النفسية عبر وسائل الإعلام، بالإضافة إلى تقديم برامج الدعم الاجتماعي والنفسي التي تركز على المرأة، خاصة في المجتمعات الريفية والمحرومة. من الضروري أيضًا تغيير التصورات الاجتماعية حول الصحة النفسية، والعمل على توفير خدمات صحية نفسية بأسعار معقولة ومتاحة لجميع الفئات الاجتماعية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

عموماً، نجد أنّ التحديات الاقتصادية والاجتماعية التي تواجه المرأة العربية تؤثر بشكل بالغ على صحتها النفسية وتُعمق قدرتها على تحقيق الطموحات نحو حياة نفسية وصحية جيدة. يتطلب الأمر من المجتمعات العربية تعزيز سياسات الدعم الاجتماعي والاقتصادي، مع تبني استراتيجيات توعية شاملة حول الصحة النفسية. كما يجب أن تكون هناك مبادرات لتغيير المواقف الثقافية والقانونية التي تحد من قدرة المرأة على البحث عن الدعم النفسي.

المطلب الخامس: دور التمييز الجندي في تعميق الفجوة النفسية للمرأة العربية:

تعد قضية التمييز الجندي واحدة من أبرز القضايا التي تواجه النساء في المجتمعات العربية، حيث يؤثر هذا التمييز على صحة المرأة النفسية بشكل عميق. يمتد هذا التأثير إلى العديد من جوانب الحياة اليومية، مما يعمق الفجوة النفسية ويزيد من المشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب. تتعدد صور التمييز الجندي في المجتمعات العربية، حيث يشمل التفاوت في الفرص التعليمية، العمل، الحقوق السياسية، وكذلك التمييز الثقافي والاجتماعي. كما أن التمييز الجندي غالباً ما يرتبط بالعنف النفسي، مما يزيد من تعقيد الوضع النفسي للمرأة العربية.

1- التمييز الجندي وأثره على الصحة النفسية للمرأة العربية:

يتضمن التعريف بالتمييز الجندي: التفرقة بين الجنسين في العديد من المجالات، مثل التعليم، العمل، الحقوق السياسية والاجتماعية. في العديد من المجتمعات العربية، يُفترض أن تكون المرأة في موقع ثانوي مقارنة بالرجل في هذه المجالات، مما يخلق شعوراً مستمراً بالعجز والإقصاء. أظهرت دراسة أجرتها "منظمة الصحة العالمية" أن النساء في المنطقة العربية يعانين من اضطرابات نفسية بشكل أكبر مقارنة بالرجال، وهو ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتمييز الجندي القائم في مجتمعاتهن (منظمة الصحة العالمية، 2022).

أ- التمييز في المجال الاقتصادي وتأثيره النفسي:

يُعدّ التمييز الجندي في المجال الاقتصادي أحد الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى تعميق الفجوة النفسية لدى المرأة. في العديد من البلدان العربية، تعاني النساء من تقييد فرصهن في العمل، حيث تُمنع بعض النساء من



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

شغل بعض الوظائف أو تواجهن معوقات مجتمعية في محاولة تحقيق الاستقلال المالي. بالإضافة إلى ذلك، فإن النساء غالبًا ما يتقاضين رواتب أقل من الرجال رغم المساواة في المؤهلات. تشير دراسة "المنتدى الاقتصادي العالمي" إلى أن تساوي الفرص في سوق العمل يساهم بشكل فعال في تعزيز الصحة النفسية للنساء من خلال تقليل مشاعر العجز والإحباط (World Economic Forum, 2025).

ب- التمييز الثقافي والاجتماعي وتداعياته النفسية:

يُشكل التمييز الجندي في الثقافة الاجتماعية أحد أوجه التحدي الرئيسية التي تواجه المرأة العربية. ففي العديد من المجتمعات، يُتوقع من المرأة أداء أدوار محددة مثل الأمومة والرعاية المنزلية، مما يحد من فرصها في التمتع بحياة مهنية أو شخصية مستقلة. وفقًا لدراسة من "جامعة الملك سعود" (2020)، تعاني النساء في المجتمعات العربية من ضغوط اجتماعية ضخمة تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية، حيث يُنظر إليهن على أنهن مسؤولات فقط عن الأسرة وتربية الأطفال، وهو ما يؤدي إلى تزايد معدلات القلق والاكتئاب لديهن (الويدري، 2020).

ج- التمييز الجندي والعنف النفسي:

يتخذ التمييز الجندي شكلًا آخر من خلال العنف النفسي الذي تتعرض له النساء في حياتهن اليومية. في بعض الأحيان، قد يتعرضن للتهميش، الإهانة، أو التقليل من شأنهن في الأطر العائلية أو الاجتماعية. يرسخ هذا النوع من العنف مشاعر الضعف والانكسار، ويؤدي إلى مشاكل نفسية حادة مثل اضطرابات الهوية وفقدان الثقة بالنفس. وفقًا لتقرير "منظمة العفو الدولية" (2021)، تشير الدراسات إلى أن العنف النفسي ضد المرأة يساهم بشكل كبير في زيادة حالات الاكتئاب والقلق بين النساء العربيات (منظمة العفو الدولية، 2022).

2- التأثيرات النفسية للتمييز الجندي على المرأة العربية:

يظهر تأثير التمييز الجندي في العديد من الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى اضطرابات تقدير الذات. كما أنّ شعور المرأة بأنها غير قادرة على تحقيق طموحاتها بسبب القيود التي يفرضها عليها المجتمع يزيد من مشاعر العزلة واليأس لديها. تشير دراسة نُشرت في "مجلة دراسات عربية



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

في علم النفس" (2022) إلى أن النساء العربيات يعانين من ارتفاع معدلات اضطرابات ما بعد الصدمة بسبب التمييز الجندي والعنف الذي يتعرضن له (القرشي، 2022).

3- بعض الحلول والتوصيات:

لتقليل تأثير التمييز الجندي على الصحة النفسية للمرأة العربية، يجب تبني استراتيجيات تتضمن:

• تعزيز الوعي الجندي عبر برامج تعليمية وإعلامية.

• تقديم الدعم النفسي للنساء المتضررات من العنف النفسي والجسدي.

• خلق بيئات عمل ودراسات تدعم فرص النساء على قدم المساواة مع الرجال.

• تمكين المرأة من الوصول إلى المناصب القيادية والمشاركة السياسية.

يظل التمييز الجندي أحد أبرز العوامل التي تؤثر على صحة المرأة النفسية في المجتمعات العربية،

مما يزيد من تعميق الفجوة النفسية التي تعاني منها النساء. يتطلب الأمر تبني سياسات إصلاحية تعزز من

فرص المرأة في جميع المجالات، بالإضافة إلى ضرورة دعم برامج الصحة النفسية التي تساهم في تحقيق

توازن حياتي ونفسي للنساء العربيات.

المطلب السادس: انعكاسات الواقع المعيشي على الصحة النفسية:

تعدّ الصحة النفسية عنصراً حيوياً في جودة حياة الأفراد، وهي تتأثر بشكل مباشر بالواقع المعيشي

الذي يعيشه الشخص. تؤدي الظروف الاقتصادية، الاجتماعية، والبيئية التي يعيش فيها الفرد دوراً محورياً

في تحديد حالته النفسية. يتداخل الواقع المعيشي مع الصحة النفسية بشكل معقد، حيث تؤثر التحديات

الاقتصادية والاجتماعية في شعور الفرد بالاستقرار والأمان النفسي. سنقوم تالياً باستعراض انعكاسات الواقع

المعيشي على الصحة النفسية مع تسليط الضوء على تأثيرات العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية.

1. تأثير الأوضاع الاقتصادية على الصحة النفسية:

تعدّ الأوضاع الاقتصادية من العوامل الأساسية التي تؤثر على الصحة النفسية للأفراد؛ فالأزمات

المالية، مثل البطالة أو الأوضاع الاقتصادية غير المستقرة، تخلق شعوراً مستمراً بالضغط النفسي. تشير

دراسة أجرتها "منظمة الصحة العالمية" (2019) إلى أن الأفراد الذين يعانون من أزمات اقتصادية يكونون



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق، ويعيشون في حالة من التوتر المستمر بسبب القلق بشأن الاستقرار المالي (منظمة الصحة العالمية، 2022). كما أن ضغوط تأمين الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمسكن تؤدي إلى تعزيز مشاعر الإحباط والعجز.

في المجتمعات العربية، حيث يعاني الكثير من الأفراد من صعوبة الوصول إلى فرص العمل أو وجود أزمات اقتصادية مزمنة، تزداد الآثار النفسية السلبية. على سبيل المثال، في لبنان، حيث مرت البلاد بأزمات اقتصادية حادة، أظهرت دراسة أجراها "المجلس اللبناني للصحة النفسية" في 2021 أن معدلات القلق والاكتئاب قد ارتفعت بشكل ملحوظ نتيجة للصعوبات الاقتصادية، مما يعكس تأثير الوضع الاقتصادي على الصحة النفسية للسكان (وزارة الصحة العامة، 2021).

2. التأثيرات الاجتماعية والعائلية على الصحة النفسية:

لا تقتصر التأثيرات النفسية على العوامل الاقتصادية فقط، بل تشمل أيضاً العوامل الاجتماعية والعائلية. يمكن أن تؤدي العلاقات الأسرية المضطربة أو الظروف الاجتماعية الصعبة إلى تفاقم الاضطرابات النفسية. ففي العديد من المجتمعات العربية، تواجه النساء والرجال ضغوطاً اجتماعية هائلة، سواء كانت مرتبطة بالزواج، التربية، أو التوقعات المجتمعية. وفقاً لدراسة نشرتها "جامعة الملك سعود" (2020)، تعاني الكثير من النساء في العالم العربي من ضغوط اجتماعية نتيجة للعديد من التوقعات المتعلقة بدورهن في الأسرة والمجتمع، مما يسبب مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق (الدويدري، 2020).

كما أن التفكك الأسري، سواء كان بسبب الطلاق أو فقدان أحد الوالدين، يعزز من مشاعر العزلة ويزيد من القلق والاكتئاب لدى الأفراد. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجراها "مركز البحوث الاجتماعية في مصر" (2021) أن الأطفال والشباب الذين نشأوا في أسر مفككة كانوا أكثر عرضة لتطوير اضطرابات نفسية بسبب غياب الدعم الأسري والاستقرار العاطفي (المركز القومي للبحوث الاجتماعية، 2021).

3. تأثير بيئة العمل على الصحة النفسية:

تؤدي بيئة العمل دوراً بالغ الأهمية في تحديد الصحة النفسية للأفراد؛ إذ تشير الدراسات إلى أن بيئات العمل التي تعتقر إلى الدعم النفسي أو التي تتسم بالتوتر والضغط المستمرة قد تؤدي إلى مشاكل



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

نفسية خطيرة. وفقاً لدراسة أجرتها "منظمة الصحة العالمية" (2022)، تم ربط بيانات العمل المتوترة بزيادة معدلات الاكتئاب والقلق بين الموظفين، خاصة في الحالات التي تتسم بغياب الأمان الوظيفي أو استنزاف الموارد البشرية (منظمة الصحة العالمية، 2022).

في العالم العربي، يواجه العديد من الأفراد ضغوطاً كبيرة في بيئة العمل بسبب ساعات العمل الطويلة، ضعف الرواتب وتدني الظروف العملية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة نُشرت في "مركز البحوث الاقتصادية والاجتماعية في الإمارات" (2021) أن الموظفين في القطاع الخاص يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي بسبب قلة المكافآت المالية وعدم وجود دعم نفسي كافٍ (مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، 2021).

4. تأثير البيئة المعيشية على الصحة النفسية:

تُعدّ البيئة المعيشية من الجوانب المهمة التي تؤثر على الصحة النفسية للأفراد؛ حيث يمكن أن يعزز العيش في بيئات غير صحية أو مكتظة بالسكان من مشاعر القلق والضغط النفسي. أكدت دراسة نشرتها "مجلة الصحة البيئية" (2021) أنّ العيش في بيئات ملوثة أو ذات كثافة سكانية مرتفعة يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات التوتر النفسي لدى الأفراد (Hallah، 2021). كما أن الظروف المعيشية السيئة، مثل العيش في مناطق فقيرة أو غير آمنة، تؤدي إلى تفاقم مشاعر القلق وفقدان الشعور بالأمان.

يشهد الأفراد في العديد من المدن العربية الكبرى مثل القاهرة ودمشق، حيث يعيش ملايين الأشخاص في ظروف صعبة، زيادة في معدلات الاضطرابات النفسية بسبب الضوضاء، التلوث، وزيادة التكدس السكاني. هذا يؤدي إلى ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب بين السكان الذين يواجهون هذه الظروف الصعبة بشكل يومي.

يُمكن القول إنّ الواقع المعيشي يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد، حيث تتداخل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية مع الحالة النفسية. كما أنّ تحسين الواقع المعيشي من خلال تعزيز الأوضاع الاقتصادية، توفير بيئات عمل صحية، ودعم العلاقات الأسرية والاجتماعية يمكن أن يساهم بشكل كبير في



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

تعزيز الصحة النفسية. من خلال هذه الاستراتيجيات، يمكن تقليل الآثار النفسية السلبية التي يعاني منها العديد من الأفراد في المجتمعات العربية، وبالتالي تحسين جودة حياتهم بشكل عام.

المطلب السابع: الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً بين النساء العربيات، القلق والاكتئاب كنموذج:

تُعتبر الصحة النفسية من القضايا الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على جودة حياة الأفراد. ومن بين الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً بين النساء في العالم العربي، تبرز مشكلة القلق والاكتئاب كأبرز الحالات التي تؤثر بشكل خاص على النساء بسبب التحديات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي يواجهنها. يُعتبر التوتر المستمر، الضغوط الاجتماعية، والتمييز الجندي عوامل تسهم بشكل كبير في تفشي هذه الأمراض النفسية بين النساء العربيات. سيتم تالياً استعراض هذه الاضطرابات النفسية بشكل معمق، مع التركيز على العوامل المساهمة في انتشارها في المجتمعات العربية، والأثر الاجتماعي والثقافي لهذه الاضطرابات.

1- القلق بين النساء العربيات:

القلق هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين النساء العربيات، حيث أظهرت الدراسات أن النساء يُظهرن مستويات أعلى من القلق مقارنة بالرجال في العديد من الدول العربية. تشير دراسة أجراها "المركز العربي للدراسات النفسية" (2019) إلى أن نسبة النساء اللواتي يعانين من اضطرابات القلق في بعض الدول العربية مثل لبنان والأردن تتراوح بين 25% إلى 35% (المركز العربي للدراسات النفسية، 2019). يُعزى هذا إلى الضغوط اليومية التي تواجهها المرأة العربية في مجتمعاتها، بما في ذلك تحديات العمل، والالتزام بالأدوار التقليدية، والظروف الاقتصادية الصعبة.

تختلف مصادر القلق بين النساء حسب خلفياتهن الثقافية والاقتصادية. على سبيل المثال، في دول مثل السعودية والإمارات، تواجه النساء ضغوطاً اجتماعية متعلقة بتوقعات المجتمع حول دورهن في الأسرة والعمل. هذه الضغوط تُعتبر من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى زيادة معدلات القلق، حيث يترتب على النساء الجمع بين التزاماتهن المنزلية والعمل خارج المنزل، مما يسبب الشعور بالإرهاق والقلق المزمن.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

2- الاكتئاب بين النساء العربيات

يُعدّ الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بين النساء العربيات؛ فقد أظهرت العديد من الدراسات أن النساء يعانين من الاكتئاب بنسبة تتجاوز الرجال في بعض الدول العربية، بسبب الأدوار الاجتماعية والثقافية المفروضة عليهن. وفقاً لدراسة أجراها "مستشفى الملك فيصل التخصصي" في السعودية (2020)، أظهرت النتائج أن حوالي 30% من النساء في السعودية يعانين من أعراض الاكتئاب، وهي نسبة أعلى مقارنة بالرجال (المسعودي، 2020).

تؤدي العوامل الثقافية، مثل النظرة الاجتماعية للأدوار الجندرية التقليدية، دوراً كبيراً في تطور الاكتئاب بين النساء العربيات. فعلى سبيل المثال، يُتوقع من النساء في العديد من المجتمعات العربية أن يتفوقن في دورهن كأمهات وزوجات، مع تجاهل حاجتهن النفسية الخاصة. إضافة إلى ذلك، فإن تجارب العنف الأسري أو الرفض الاجتماعي في حالة الطلاق تؤدي إلى تفاقم الاكتئاب. وتشير بعض الدراسات، مثل دراسة "منظمة المرأة العربية"، إلى أن النساء اللواتي تعرضن للعنف أو التمييز الاجتماعي يُظهرن مستويات أعلى من الاكتئاب (منظمة المرأة العربية، 2024).

3- العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة

تتعدد العوامل التي تؤدي إلى زيادة معدلات القلق والاكتئاب بين النساء العربيات؛ من أبرز هذه العوامل هو التوزيع غير العادل للأدوار بين الجنسين، حيث تتحمل النساء عبءاً أكبر من المسؤوليات المنزلية والعائلية مقارنة بالرجال. يُضاف إلى هذا الضغط الاجتماعي التحديات الاقتصادية، مثل البطالة والفقر، والتي تؤثر على استقرار الحياة النفسية للنساء. في دول مثل مصر واليمن، حيث تعاني النساء من ضعف فرص العمل وقلة الرواتب، تزداد مستويات القلق والاكتئاب بشكل كبير.

تؤدي العوامل الثقافية دوراً كبيراً في دفع النساء إلى عدم البحث عن علاج نفسي؛ ففي بعض المجتمعات العربية، تُعتبر زيارة الطبيب النفسي أمراً غير مقبول اجتماعياً. كما يُنظر إلى النساء اللواتي يعانين من مشاكل نفسية بعين العيب، ما يزيد من العزلة الاجتماعية.



4- العلاج والدعم النفسي

من المهم أن يتوافر الدعم النفسي المناسب للنساء اللواتي يعانين من القلق والاكتئاب. في العديد من المجتمعات العربية، يظل العلاج النفسي محاطاً بالتحفظات الاجتماعية، ما يجعل النساء أكثر عرضة للبقاء في حالة إنكار لمشاكلهن النفسية. يُفترض أن تكون هناك مبادرات حكومية ومحلية لدعم العلاج النفسي، سواء من خلال تحسين الوصول إلى خدمات الرعاية النفسية أو زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية. يُعدّ القلق والاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة بين النساء العربيات، وهي أمراض تتأثر بشكل كبير بالعوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية. لتحسين الوضع، من المهم تعزيز الوعي بالصحة النفسية وتوفير الدعم اللازم للنساء اللواتي يعانين من هذه الأمراض. من خلال تعديل الأدوار الاجتماعية، وتقليل وصمة العار المرتبطة بالعلاج النفسي، وتوفير الدعم النفسي بشكل أوسع، يمكن تقليل تأثيرات هذه الأمراض النفسية على حياة النساء وتحسين نوعية حياتهن بشكل عام.

المطلب الثامن: العنف الأسري والمجتمعي: واقع وتداعيات:

يُعدّ العنف الأسري والمجتمعي من أبرز القضايا الاجتماعية التي تؤثر بشكل عميق على الأفراد والمجتمعات في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك العالم العربي. يبرز العنف بشكل خاص كأحد المشكلات التي تعاني منها الأسر والمجتمعات نتيجة للعديد من العوامل الثقافية، الاجتماعية، والاقتصادية التي تسهم في تعزيز هذه الظاهرة. يشمل العنف الأسري الأفعال التي يمارسها أحد أفراد الأسرة ضد فرد آخر داخل نفس الإطار العائلي، بينما يتناول العنف المجتمعي الاعتداءات التي تُمارس ضد الأفراد أو المجموعات ضمن نطاق أوسع من الأسرة، مثل المجتمع المحلي أو الوطني. سنتناول تالياً، العنف الأسري والمجتمعي في السياق العربي، مع التركيز على واقع هذه الظاهرة وتداعياتها النفسية والاجتماعية على الأفراد والمجتمعات.

1- واقع العنف الأسري والمجتمعي في العالم العربي:

يُعتبر العنف الأسري من القضايا المنتشرة في العديد من الدول العربية، حيث أظهرت الدراسات أن نسبة كبيرة من النساء يعانين من العنف في إطار الأسرة. وفقاً للتقرير السنوي لمنظمة الصحة العالمية (2021)، يُعتبر العنف الأسري من أكثر أشكال العنف انتشاراً في بعض الدول العربية مثل مصر، تونس،



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

وفلسطين. وتشير الإحصائيات إلى أن حوالي 30% من النساء في العديد من الدول العربية تعرضن لشكل من أشكال العنف الأسري خلال حياتهن (منظمة الصحة العالمية، 2022).

تتعدد أسباب انتشار العنف الأسري في المجتمعات العربية، حيث يلعب غياب الوعي بالقوانين التي تحمي الضحايا، إضافة إلى ثقافة التسلط الذكوري، دورًا كبيرًا في نقشي هذه الظاهرة. يُبرر العنف ضد النساء والأطفال في العديد من المجتمعات العربية، بناءً على مفاهيم ثقافية ودينية خاطئة. على سبيل المثال، بعض المجتمعات تعتبر العنف ضد الزوجة أو الأطفال أمرًا مقبولًا في حال "التأديب" أو الحفاظ على النظام داخل الأسرة.

أما فيما يتعلق بالعنف المجتمعي، فإن هذا الأخير يشمل العنف السياسي والديني والعرقي، خصوصًا في المناطق التي تشهد صراعات مسلحة. في دول مثل سوريا واليمن، يُعد العنف المجتمعي جزءًا من الحياة اليومية نتيجة للنزاعات المستمرة. وتزداد معاناة النساء والأطفال بشكل خاص، حيث يُواجهون حالات من العنف الجنسي، التشريد القسري، والانتهاكات الحقوقية الأخرى.

2- تداعيات العنف الأسري والمجتمعي على الصحة النفسية:

يترك العنف الأسري والمجتمعي آثارًا نفسية سلبية كبيرة على الضحايا، وخاصة النساء والأطفال. تشير الدراسات إلى أن النساء اللواتي يتعرضن للعنف الأسري يعانين من مشاعر القلق والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة. على سبيل المثال، أظهرت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية في عام 2021 أن النساء في منطقة الشرق الأوسط يعانين من معدلات مرتفعة من الاكتئاب والقلق مقارنة بالنساء اللواتي لا يتعرضن لهذه الأشكال من العنف (منظمة الصحة العالمية، 2022).

أما الأطفال الذين يشهدون أو يتعرضون للعنف الأسري، فإنهم يعانون من اضطرابات نفسية مثل فقدان الثقة بالنفس، قلة التواصل الاجتماعي، وفقدان الشعور بالأمان. هؤلاء الأطفال، الذين يتعرضون للعنف أو يشهدون العنف داخل الأسرة، قد يعانون من صعوبات في بناء علاقات صحية في المستقبل.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

على مستوى العنف المجتمعي، تعاني المجتمعات التي تشهد صراعات مسلحة من اضطرابات نفسية خطيرة مثل اضطراب ما بعد الصدمة والقلق المزمن. تشير الدراسات إلى أن الأفراد في مناطق النزاع يعانون من مستويات عالية من التوتر والخوف، ما يؤثر بشكل كبير على قدرتهم على التكيف مع الحياة اليومية.

3- العوامل المساهمة في انتشار العنف

تساهم عدة عوامل ثقافية، اجتماعية، واقتصادية في انتشار العنف الأسري والمجتمعي في العالم العربي. من بين هذه العوامل، يُعد غياب الوعي بالقوانين والمفاهيم الحقوقية السليمة عاملاً رئيسياً. إضافة إلى ذلك، تُعتبر بعض العادات والتقاليد الثقافية والدينية مساعدة في تبرير العنف في بعض الأحيان. على سبيل المثال، يُبرر العنف الأسري في بعض المناطق العربية بناءً على مفاهيم "طاعة الزوج" أو "حقوق الرجل"، مما يؤدي إلى تقبل العنف داخل الأسرة.

تزيد عوامل اقتصادية مثل البطالة والفقر أيضاً من انتشار العنف، حيث تؤدي الأزمات الاقتصادية إلى زيادة التوترات داخل الأسرة والمجتمع. كما تساهم النزاعات الاجتماعية والسياسية في زيادة العنف المجتمعي، خصوصاً في مناطق مثل سوريا واليمن، حيث يغيب الأمن والاستقرار.

4- استراتيجيات مكافحة العنف الأسري والمجتمعي

لمكافحة العنف الأسري والمجتمعي في العالم العربي، يجب تبني سياسات شاملة تركز على التوعية، التشريعات القانونية، وتقديم الدعم النفسي للضحايا. من بين أبرز هذه السياسات هو تعزيز الوعي العام بحقوق الأفراد وتوفير برامج تعليمية تُروج لثقافة المساواة والعدالة الاجتماعية.

علاوة على ذلك، يجب أن تتبنى الحكومات قوانين صارمة لمكافحة العنف وحماية الضحايا، مع ضمان تطبيق هذه القوانين بشكل فعال. في بعض الدول العربية، مثل تونس والمغرب، تم تبني تشريعات لحماية النساء من العنف الأسري، لكن تطبيق هذه القوانين لا يزال يواجه تحديات. كما يمكن تعزيز دور المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للضحايا.

يُعتبر العنف الأسري والمجتمعي من القضايا الاجتماعية المدمرة التي تؤثر في الأفراد والمجتمعات في العالم العربي بشكل كبير. إن معالجة هذه الظاهرة تتطلب تكاتف الجهود الحكومية، المجتمعية،



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

والقانونية، إضافة إلى ضرورة تعزيز الوعي العام بمفاهيم حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين. من خلال تطوير التشريعات، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للضحايا، يمكن الحد من هذه الظاهرة وتحقيق تغيير إيجابي في المجتمعات العربية.

المطلب التاسع: عمل المرأة وضغوطاته: كيف يؤثر على الاستقرار النفسي؟

يُعدّ عمل المرأة من القضايا الاجتماعية والاقتصادية المهمة التي أثرت في المجتمعات العربية، حيث تتفاوت المواقف بشأن مشاركتها في سوق العمل. ورغم التقدم الملحوظ في بعض الدول العربية في مجال إدماج المرأة في العمل، إلا أن هذا التقدم لا يخلو من التحديات التي تؤثر على استقرارها النفسي. يتراوح تأثير هذه التحديات بين الضغوط المهنية اليومية، والمسؤوليات الأسرية المتزايدة، إضافة إلى الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي قد تخلق بيئة مرهقة على الصحة النفسية للمرأة. سنناقش في هذا المطلب تأثير عمل المرأة على استقرارها النفسي، مع التركيز على التحديات التي تواجهها المرأة في الدول العربية وكيفية تحسين وضعها.

1. ضغوطات العمل: التحديات اليومية للمرأة:

تواجه المرأة العاملة في العديد من الدول العربية تحديات متعددة قد تؤثر بشكل كبير على استقرارها النفسي. من أبرز هذه التحديات هو التمييز الجندي الذي قد يظهر في بيئة العمل. ففي بعض الحالات، قد تواجه المرأة تمييزاً في الأجور مقارنة بالرجال، بالإضافة إلى الفرص المحدودة للتقدم في العمل. قد يؤدي التمييز الجندي، سواء كان بسبب المعايير الاجتماعية أو العادات الثقافية السائدة، إلى مشاعر الإحباط والشعور بعدم العدالة، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية للمرأة.

إضافة إلى ذلك، تعاني المرأة العاملة من ضغوط نفسية ناتجة عن التوفيق بين متطلبات العمل والأسرة. في المجتمعات العربية، يُتوقع من المرأة أن تتحمل عبءاً مزدوجاً من المسؤوليات المهنية والأسرية. يُسبب هذا التوفيق بين العمل والمنزل توتراً دائماً ويزيد من مشاعر القلق، حيث تجد المرأة نفسها مضطرة لتلبية احتياجات أسرتها وفي الوقت ذاته الحفاظ على أدائها في العمل. أظهرت دراسة أجرتها المنظمة



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

العربية لحقوق الإنسان" في 2021 أن 65% من النساء العاملات يشعرن بتوتر نفسي بسبب التوفيق بين العمل والأسرة (المنظمة العربية لحقوق الإنسان، 2021).

2. تأثير الضغوط الاقتصادية والاجتماعية على المرأة

تؤدي الضغوط الاقتصادية والاجتماعية دورًا كبيرًا في التأثير على استقرار المرأة النفسي. ففي بعض الدول العربية، تواجه النساء تحديات كبيرة في الحصول على فرص عمل عادلة ودخل مناسب. قد تساهم الأعباء المالية الناتجة عن قلة الفرص الاقتصادية في زيادة مستويات القلق لدى المرأة، حيث تشعر بأنها مضطرة للعمل لسد احتياجات أسرتها. يتضاعف هذا الضغط المالي في الأسر ذات الدخل المنخفض، مما يؤثر على قدرتها على التكيف مع الضغوطات الحياتية.

كما أن الضغوطات الاجتماعية تؤثر أيضًا على نفسية المرأة العاملة، حيث تواجه وصمة اجتماعية في بعض الأحيان بسبب اضطرارها للعمل بدوام كامل. قد تُنظر بعض المجتمعات في العالم العربي إلى المرأة العاملة على أنها غير قادرة على أداء دورها الأسري التقليدي، مما يزيد من التوتر والضغط النفسي.

3. الضغوط النفسية في بيئة العمل: التحديات النفسية المباشرة

بالإضافة إلى التمييز الجندي والضغوط الأسرية، تعاني المرأة العاملة في بعض الأماكن من ضغوط نفسية ناتجة عن بيئة العمل نفسها. قد تتعرض المرأة لتحرشات جنسية أو سوء معاملة من الزملاء أو المديرين، وهو ما يخلق بيئة غير صحية تؤثر على استقرارها النفسي. تشير دراسة أجراها "المعهد الدولي للدراسات الجنسية" في 2020 إلى أن 40% من النساء في أماكن العمل في بعض الدول العربية تعرضن للتحرش الجنسي أو التمييز الجندي (Perez، 2022).

كما يمكن أن تؤثر ساعات العمل الطويلة وضغط الأداء على الصحة النفسية للمرأة. الضغط المستمر لتحقيق نتائج عالية والتوازن بين الحياة العملية والشخصية يؤدي إلى شعور بالإرهاق الشديد ويزيد من حالات الاكتئاب والقلق. وفقًا لدراسة "منظمة العمل الدولية" في 2021، فإن النساء اللواتي يعانين من ساعات عمل مرهقة أكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية (ILO، 2021).

4. حلول عملية لدعم الاستقرار النفسي للمرأة العاملة:



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

من أجل دعم استقرار المرأة النفسي في مكان العمل، يجب أن تتبنى المؤسسات سياسات شاملة تهدف إلى التخفيف من الضغوطات النفسية. يمكن أن تشمل هذه السياسات تعزيز المساواة بين الجنسين في الأجور وفرص الترقية، وتوفير بيئة عمل مرنة تدعم التوازن بين العمل والحياة الأسرية. يمكن أيضاً تقديم دعم نفسي من خلال إنشاء مراكز استشارية داخل مكان العمل لدعم النساء العاملات.

كما يجب تعزيز التشريعات التي تضمن حماية النساء من التمييز والتحرش في بيئة العمل، وتقديم برامج تدريبية للمرأة لتحسين مهارات التكيف مع الضغوط وإدارة الوقت. علاوة على ذلك، يمكن تطوير برامج توعية في المجتمع تركز على أهمية دعم المرأة العاملة وتخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن العمل.

لا يخلو عمل المرأة في المجتمعات العربية من التحديات والضغوطات التي تؤثر على استقرارها النفسي. من التمييز الجندي إلى الضغوط الأسرية والمهنية، يجب أن تتخذ الحكومات والمؤسسات خطوات عملية لتحسين ظروف العمل للمرأة ودعمها نفسياً واجتماعياً. من خلال تحسين بيئة العمل، وضمان المساواة في الفرص، وتقديم الدعم النفسي، يمكن الحد من الضغوط وتحقيق استقرار نفسي أفضل للمرأة العاملة.

المطلب العاشر: استراتيجيات تحسين الصحة النفسية للمرأة العربية:

تعد الصحة النفسية من العناصر الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر في جودة حياة الأفراد، ولا سيما النساء في المجتمعات العربية التي تواجه العديد من التحديات الاجتماعية والاقتصادية. رغم أن هناك بعض التحسن في تقديم خدمات الدعم النفسي في الدول العربية، إلا أن النساء ما زلن يعانين من ضغوط نفسية متعددة قد تؤثر بشكل كبير على استقرارهن النفسي. لذلك، تتطلب استراتيجيات تحسين الصحة النفسية للمرأة العربية حلولاً شاملة تأخذ في الحسبان العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى تقديم الدعم الاجتماعي والعلاجي. نستعرض هنا مجموعة من الاستراتيجيات الفعالة لتحسين الصحة النفسية للمرأة العربية، مع تسليط الضوء على التحديات التي تواجهها وحلول تدعم رفاهيتها النفسية.

1- تعزيز الوعي الثقافي والنفسي في المجتمع:

من أكبر العوائق التي تواجه المرأة العربية في الحصول على الدعم النفسي هي الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية. في العديد من المجتمعات العربية، يُعتبر طلب العلاج النفسي أمراً محظوراً أو



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

يُنسب إلى الضعف الشخصي، ما يدفع العديد من النساء إلى تجنب طلب المساعدة. في هذا السياق، تعتبر حملات التوعية خطوة أساسية لتحسين وضع النساء النفسي؛ فقد أظهرت دراسة أجرتها "المنظمة العربية للعلوم النفسية" في 2022 أن 60% من النساء في العالم العربي يمتنعن عن طلب المساعدة النفسية بسبب الخوف من الوصمة الاجتماعية (القرشي، 2022).

من أجل معالجة هذه المشكلة، يجب تكثيف حملات التوعية الإعلامية التي تستخدم وسائل الإعلام المختلفة، بما في ذلك التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي، لتصحيح المفاهيم المغلوطة حول العلاج النفسي. ينبغي أن تركز هذه الحملات على تعزيز فكرة أن العلاج النفسي ليس أمرًا محرّجًا بل هو خطوة أساسية للحفاظ على الصحة النفسية والبدنية.

2- تعزيز الدعم الأسري والمجتمعي:

تؤثر الأسرة بشكل كبير في الصحة النفسية للمرأة. فالدعم الأسري، خصوصًا من الزوج والأبناء، يلعب دورًا رئيسيًا في قدرة المرأة على مواجهة الضغوط اليومية. مع ذلك، في بعض الأحيان، يعاني أفراد الأسرة من عدم الوعي بأهمية تقديم الدعم النفسي، ما يزيد من معاناة المرأة. لذلك، يمكن تحسين الوضع عبر تنظيم ورش عمل للأزواج وأفراد الأسرة لتعريفهم بطرق دعم الزوجة أو الأم نفسيًا. كما يمكن للمجتمعات المحلية أن تكون مصدرًا مهمًا للدعم، حيث يمكن للنساء أن يتشاركن تجاربهن ويتبادلن النصائح. المجتمعات النسائية يمكن أن توفر بيئة آمنة للتعبير عن المشاعر، مما يساعد في تخفيف الضغط النفسي.

3- توفير الرعاية النفسية المتخصصة:

من المهم توفير خدمات الرعاية النفسية المتخصصة التي تراعي الثقافة المحلية للمرأة العربية. في العديد من الدول العربية، تواجه النساء صعوبة في الوصول إلى خدمات الصحة النفسية بسبب التكلفة الكبيرة أو نقص المراكز المتخصصة. لذلك، يجب توفير خدمات الدعم النفسي في الأماكن الصحية العامة، سواء كانت مستشفيات أو مراكز صحية، وتقديمها بأسعار معقولة.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

أوضحت دراسة أجرتها "منظمة الصحة العالمية" في 2021 أن 75% من النساء في الدول العربية لا يحصلن على خدمات الدعم النفسي المناسبة (منظمة الصحة العالمية، 2022). لذلك نجد أنّ الدعم النفسي يجب أن يشمل الاستشارات الفردية والجماعية، بالإضافة إلى أنشطة تهدف إلى تخفيف التوتر مثل اليوغا والتأمل.

4- تحسين بيئة العمل والتنظيم الاجتماعي:

تؤدي بيئة العمل دورًا كبيرًا في الصحة النفسية للمرأة؛ فقد أظهرت دراسات أن النساء العاملات يعانين من مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب بسبب ساعات العمل الطويلة وضغط الأداء. لذلك، من الضروري توفير بيئات عمل مرنة تدعم التوازن بين العمل والحياة الشخصية. يمكن للمؤسسات أن تقدم خيارات العمل عن بُعد أو ساعات مرنة، وهو ما يساهم بشكل كبير في تقليل التوتر النفسي. كما يجب أن تكون هناك سياسات في المؤسسات تضمن المساواة في الأجور والترقيات، وتقليل التمييز الجندري، وهو ما يساعد في تحسين الصحة النفسية للمرأة.

5- تشجيع النساء على ممارسة الرياضة والنشاط البدني:

تعتبر ممارسة الرياضة من أهم الاستراتيجيات لتحسين الصحة النفسية، حيث تساعد في تقليل مستويات التوتر والاكتئاب. مع ذلك، قد تواجه المرأة في بعض المجتمعات العربية بعض القيود الاجتماعية التي تحد من مشاركتها في الأنشطة الرياضية. لذلك، يجب توفير أماكن رياضية آمنة ومخصصة للنساء، مثل صالات رياضية نسائية، كما ينبغي تشجيعهن على ممارسة الرياضة الجماعية مثل اليوغا أو المشي. تشير الدراسات إلى أن النساء اللواتي يمارسن الرياضة بانتظام يشهدن تحسنًا في مستوياتهن النفسية، بما في ذلك انخفاض مستويات القلق والاكتئاب لديهن (CNN بالعربية، 2024).

6- دور التعليم في تحسين الصحة النفسية للمرأة:

للتعليم دور مهم في تعزيز الصحة النفسية للمرأة، إذ يساهم في رفع وعيها بالطرق المناسبة للتعامل مع التحديات النفسية؛ فمن خلال التعليم، تتعلم المرأة كيفية التعامل مع الضغوط الحياتية وتكتسب مهارات



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

تساعدها في التعامل مع التوتر. كما أن برامج التعليم النفسي في المدارس والجامعات تسهم في توعية الطالبات حول الصحة النفسية.

يتطلب تحسين الصحة النفسية للمرأة العربية استراتيجيات متعددة تجمع بين التوعية الثقافية، الدعم الاجتماعي، الرعاية النفسية المتخصصة، وتحسين بيئة العمل. من خلال هذه الاستراتيجيات المتكاملة، يمكن للمرأة العربية أن تحقق رفاهيتها النفسية وتواجه التحديات اليومية بكفاءة أكبر، مما يسهم في تحسين نوعية حياتها بشكل عام.

المطلب الحادي عشر: دور الأسرة والمجتمع في تعزيز الدعم النفسي للمرأة:

تُعد الصحة النفسية للمرأة من المواضيع الهامة التي تستحق الاهتمام، كونها تشكل أساسًا لحياة مستقرة وصحية. تواجه النساء في مختلف المجتمعات تحديات متعددة قد تؤثر في مستويات استقرارهن النفسي، مثل الضغوط الاجتماعية، الاقتصادية، والإنجابية. في هذا السياق، تعتبر الأسرة والمجتمع من العوامل الأساسية التي يمكن أن تؤدي دورًا محوريًا في تقديم الدعم النفسي للمرأة، بما يعزز من رفاهيتها النفسية ويسهم في تحسين نوعية حياتها.

1- دور الأسرة في الدعم النفسي للمرأة:

تؤدي الأسرة دورًا مركزيًا في حياة المرأة، وخاصة في الثقافات العربية حيث يُعتبر الانتماء الأسري من العوامل المحورية في تشكيل هوية المرأة وسلوكها. إذ يُعد الدعم الأسري حجر الزاوية في تعزيز الصحة النفسية للمرأة، وهو يمكن أن يأتي من خلال الاستماع، الدعم العاطفي، وتقديم النصائح. بناء علاقة أسرية صحية ومتوازنة تسهم في توفير بيئة آمنة للمرأة للتعبير عن مشاعرها وتخفيف توترها النفسي.

أظهرت الدراسات أن النساء اللواتي يلقين دعمًا عاطفيًا من أفراد أسرهن يكن أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط النفسية (القاسم، 2018: 160). أيضًا، تشير بعض الأبحاث إلى أن النساء اللواتي يفترقن إلى الدعم الأسري يعانين من مستويات أعلى من القلق والاكتئاب (Coryell, 2024). وعليه، يُعد توعية أفراد الأسرة حول كيفية تقديم الدعم النفسي للمرأة أمرًا حيويًا، خاصة في مجتمع قد لا يكون دائمًا على دراية



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

بأهمية هذه القضية. يمكن تحقيق ذلك من خلال ورش عمل وحملات توعية تركز على أساليب الدعم العاطفي وكيفية التعامل مع الأزمات النفسية.

2- دور المجتمع في تعزيز الدعم النفسي للمرأة:

إلى جانب الأسرة، يلعب المجتمع دورًا كبيرًا في تقديم الدعم النفسي للمرأة. يشمل المجتمع الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل، والمجتمعات المحلية التي يمكن أن تكون بيئات داعمة تساعد المرأة على التفاعل مع مشكلاتها النفسية. ففي المجتمعات العربية، قد تواجه المرأة تحديات اجتماعية وثقافية إضافية تؤثر على رفاهها النفسي. من هنا تأتي أهمية إنشاء بيئة اجتماعية داعمة تساعد المرأة على التعبير عن مشاعرها من دون خوفٍ من الوصمة الاجتماعية.

تُظهر الأبحاث أن النساء في المجتمعات التي تقدم دعمًا اجتماعيًا قويًا يشعرن بمستويات أقل من القلق والاكتئاب (REGIS, 2024). يمكن للمجتمعات أن تساهم في تعزيز الدعم النفسي للمرأة من خلال برامج دعم جماعية، منتديات مفتوحة للنساء، أو مجموعات دعم في محيط الأصدقاء والجيران. كما يجب أن تواصل المؤسسات المحلية مثل الجمعيات الخيرية والمنظمات غير الحكومية تقديم الدعم النفسي عبر خدمات ميسرة.

3- التعاون بين الأسرة والمجتمع في دعم الصحة النفسية للمرأة

يُعدّ التعاون بين الأسرة والمجتمع أمرًا محوريًا في تقديم الدعم النفسي للمرأة؛ فعندما يتكامل دور الأسرة في تقديم الدعم العاطفي مع جهود المجتمع في تعزيز الوعي والصحة النفسية، تتشكل بيئة شاملة تعمل على تحسين رفاهية المرأة النفسية. على سبيل المثال، في حالة وجود حملات توعية مجتمعية حول أهمية الصحة النفسية، يمكن للأسرة أن تكون أكثر استعدادًا لمساعدة أفرادها، وبالتالي يزداد تأثير الدعم النفسي المقدم.

نجد أنه من الصعب الاستغناء عن دور المؤسسات المجتمعية في تعزيز الدعم النفسي للمرأة، حيث يمكن لها توفير بيئات آمنة للنساء، تُساعد في تخفيف التوترات النفسية من خلال الأنشطة الجماعية أو



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

جلسات الاستشارات النفسية. وتُسهم هذه المؤسسات في زيادة الوعي وتقديم الدعم للأسر لضمان صحة نفسية أفضل للمرأة.

4- التحديات التي تواجه دور الأسرة والمجتمع في دعم الصحة النفسية للمرأة:

رغم الدور الهام للأسرة والمجتمع في تعزيز الدعم النفسي للمرأة، إلا أن هناك تحديات عديدة تواجه هذا الدور. من أبرزها الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية، والتي قد تدفع النساء إلى التردد في طلب الدعم أو التحدث عن مشاعرهن. قد تكون هذه الوصمة أكثر وضوحًا في المجتمعات التي تُحسن من تقدير الأدوار التقليدية، مما يجعل المرأة تشعر بالخوف من الحكم عليها.

علاوة على ذلك، قد تفتقر بعض المجتمعات إلى الموارد اللازمة لتوفير الدعم النفسي، سواء من حيث الوصول إلى العيادات النفسية أو القدرة على دفع تكاليف العلاج. تُعد هذه العوامل تحديات إضافية تجعل من الضروري تحسين البنية التحتية لتوفير خدمات الدعم النفسي للمرأة.

يمكن للأسرة والمجتمع أن يكونا مصدرًا هامًا للدعم النفسي للمرأة من خلال تقديم بيئة آمنة وداعمة تعزز رفاهيتها النفسية؛ فمن خلال تعزيز الوعي والتثقيف حول أهمية الصحة النفسية، بالإضافة إلى بناء شبكة من الدعم الأسري والمجتمعي، يمكن تحسين الصحة النفسية للمرأة بشكل كبير، ولتحقيق هذا الهدف، يجب أن تتكامل جهود الأسرة والمجتمع والمؤسسات الحكومية والمجتمعية لضمان استمرارية الدعم النفسي للمرأة بشكل مستدام.

المطلب الثاني عشر: أهمية تمكين المرأة اقتصاديًا وتعليميًا لمواجهة تحديات الواقع المعيشي:

يشهد العالم في الآونة الأخيرة تحولًا كبيرًا في المواقف والفرص المتاحة للنساء، ما يعكس تقدمًا ملحوظًا في المجالات الاقتصادية والتعليمية. يمثل تمكين المرأة أحد الأدوات الأساسية التي يمكن من خلالها مواجهة التحديات المعقدة التي يفرضها الواقع المعيشي؛ فتمكين المرأة لا يقتصر على توفير الفرص الاقتصادية والتعليمية فقط، بل يتعدى ذلك إلى تعزيز قدرتها على اتخاذ قرارات حاسمة في حياتها الشخصية



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

والمهنية، مما يعزز من قدرتها على التكيف مع الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، ويسهم في تحقيق التنمية المستدامة على الصعيدين الاجتماعي والاقتصادي.

1- تمكين المرأة اقتصادياً: تعزيز الاستقلالية والفرص الوظيفية:

يمثل تمكين المرأة اقتصادياً حجر الزاوية لتحقيق مساواة حقيقية في المجتمعات الحديثة. ففي المجتمعات العربية، تعتبر مشاركة المرأة في القوة العاملة من العوامل التي يمكن أن تساعد في مواجهة الضغوط الاقتصادية المتزايدة. تشير الدراسات إلى أن النساء اللواتي يتمتعن بوضع اقتصادي قوي يكن أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الاقتصادية مثل التضخم وارتفاع تكاليف المعيشة (سلطي، 2021).

كما أنّ زيادة مشاركة المرأة في القوى العاملة لا يؤدي فقط إلى تحسين وضعها الاقتصادي الشخصي، بل يسهم أيضاً في تعزيز النمو الاقتصادي على مستوى المجتمع. وفقاً لتقرير هيئة الأمم المتحدة للمرأة (2021)، يُظهر التمكين الاقتصادي للمرأة تأثيراً إيجابياً على الاقتصاد الوطني من خلال زيادة الإنتاجية وتحسين مستوى رفاهية الأسرة (كريم، 2021). كما يساهم تمكين المرأة في دفع عجلة الابتكار، حيث تبرز إبداعاتها وتفكيرها المختلف في سوق العمل، ما يعود بالفائدة على الشركات والمجتمعات على حد سواء.

من الأمثلة المهمة على تمكين المرأة اقتصادياً في العديد من الدول العربية هو دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة للنساء، حيث توفر بعض الحكومات برامج تمويلية خاصة بالنساء لدعم ريادة الأعمال، ما يعزز من استقلالهن المالي وقدرتهن على تحسين وضعهن الاقتصادي. تعتبر هذه المشاريع حجر الزاوية للعديد من النساء اللواتي يواجهن تحديات اقتصادية حادة.

2- تمكين المرأة تعليمياً: تعزيز المهارات وبناء المستقبل:

يُعدّ التمكين التعليمي من الركائز الأساسية التي تسهم في تعزيز قدرة المرأة على مواجهة التحديات المعيشية. تشير الأبحاث إلى أن تعليم المرأة يساهم في تحسين وضعها الاجتماعي والاقتصادي، ويساهم في تمكينها من الوصول إلى الفرص التي تتيح لها إحداث تغييرات إيجابية في حياتها وحياة أسرتها (البطحاني، 2024).



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

بالإضافة إلى ذلك، تساهم المرأة المتعلمة في تحسين تعليم أبنائها، حيث أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين نشأوا في بيئات تعليمية تديرها أمهات متعلمات لديهم فرص أفضل في الحصول على تعليم جيد، مما يخلق دائرة من التمكين تتواصل عبر الأجيال (نور الإمارات، 2023). من هنا، يظهر تأثير التعليم الإيجابي ليس فقط على الفرد، بل على المجتمع ككل. علاوة على ذلك، يشمل تمكين المرأة تعليمياً تعزيز مهاراتها المهنية مثل التدريب على القيادة والمهارات التقنية المتقدمة، ما يساعدها في التكيف مع متطلبات سوق العمل المتغيرة. تُعد هذه المهارات حاسمة في مجال الاقتصاد الرقمي والصناعات التقنية الحديثة.

3- العلاقة بين تمكين المرأة الاقتصادي والتعليمي في مواجهة تحديات الواقع المعيشي:

تُظهر الدراسات أن تمكين المرأة اقتصادياً وتعليمياً يشكل معاً عاملين أساسيين في مواجهة التحديات المعيشية؛ فتمكين المرأة من خلال التعليم يزيد من قدرتها على الحصول على وظائف أفضل وأكثر استقراراً، مما يعزز استقلالها الاقتصادي. على الجانب الآخر، يمكن للتمكين الاقتصادي أن يفتح أمام المرأة أبواب الفرص التعليمية التي كانت مغلقة أمامها بسبب الحواجز المالية أو الاجتماعية. على سبيل المثال، في بعض المجتمعات العربية، حيث يُعتبر تعليم المرأة أقل أولوية مقارنة بالرجال، يمكن أن يساهم تمكينها اقتصادياً من خلال دعم المشاريع الصغيرة أو تقديم القروض الميسرة في توفير فرص التعليم للنساء اللواتي يعانين من عوائق مالية. من خلال هذا التوازن بين التعليم والتمكين الاقتصادي، يمكن للمرأة مواجهة تحديات الواقع المعيشي بشكل أكثر فاعلية.

4- التحديات التي تواجه تمكين المرأة اقتصادياً وتعليمياً:

رغم الجهود المبذولة لتعزيز تمكين المرأة في العالم العربي، إلا أن هناك العديد من التحديات التي قد تعيق هذا التمكين. من أبرز هذه التحديات هي الثقافة السائدة التي تحد من مشاركة المرأة في العديد من المجالات الاقتصادية والتعليمية، بالإضافة إلى قلة الفرص التدريبية والتعليمية الملائمة التي تتناسب مع احتياجات المرأة. كما تظل القيم التقليدية التي تدعم تقسيم الأدوار بين الجنسين حجر عثرة أمام المرأة لتحقيق إمكاناتها الاقتصادية والتعليمية. تتمثل التحديات الاقتصادية في فجوة الأجور بين الجنسين، إضافة إلى



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

محدودية فرص النساء في شغل المناصب العليا. أما التحديات التعليمية، فتتجلى في محدودية الوصول إلى التعليم الجامعي في بعض المناطق الريفية، فضلاً عن قلة البرامج التعليمية التي تتناسب مع احتياجات المرأة العاملة.

يُعدّ تمكين المرأة اقتصادياً وتعليمياً من الأسس المهمة التي تساهم في مواجهة التحديات المعيشية التي تواجهها النساء في المجتمعات العربية؛ فمن خلال تحسين فرص التعليم والعمل، يمكن للمرأة أن تصبح أكثر قدرة على التكيف مع التحولات الاقتصادية والاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على رفاهها الشخصي وأسرها، ويسهم في بناء مجتمع أكثر استدامة وتوازناً. لتحقيق هذا التمكين، يجب أن تتضافر جهود الحكومات، المؤسسات التعليمية، والمجتمع المدني لإزالة الحواجز أمام النساء وتحقيق العدالة الاجتماعية.

المطلب الثالث عشر: توفير خدمات الصحة النفسية للمرأة: دور المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية:

تعتبر الصحة النفسية أحد الجوانب الأساسية التي تؤثر بشكل عميق على جودة حياة الفرد، ولها تداعيات اجتماعية، اقتصادية، وثقافية واسعة. تواجه النساء في العالم العربي تحديات صحية نفسية خاصة نتيجة للضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي قد تُفاقم مشكلاتها النفسية، ما يتطلب اهتماماً أكبر من المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية لتوفير الدعم الكافي في هذا المجال. ورغم أن بعض الدول قد حققت تقدماً ملحوظاً في توفير خدمات الصحة النفسية، إلا أن هناك العديد من القضايا التي تتطلب معالجة لضمان تقديم الدعم المناسب للنساء.

1- تحديات الصحة النفسية للمرأة في العالم العربي:

تواجه المرأة في المجتمع العربي ضغوطاً نفسية واجتماعية فريدة من نوعها، تتراوح بين المسؤوليات الأسرية والمهنية، إضافة إلى التحديات الناجمة عن الأدوار الجندرية التقليدية. هذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى مشكلات نفسية مثل القلق والاكتئاب، وهي أكثر شيوعاً بين النساء مقارنة بالرجال في بعض المجتمعات العربية، كما تشير دراسة أجراها المرصد العربي للعلوم الاجتماعية في 2021 إلى أن اضطرابات القلق والاكتئاب هي أكثر انتشاراً بين النساء في الدول العربية (حمودي، 2021).



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

في العديد من الحالات، تُعتبر هذه الضغوطات من العوامل الأساسية التي تساهم في ظهور مشكلات نفسية. ورغم أهمية هذه القضية، فإن من المهم الإشارة إلى أن العديد من النساء يواجهن وصمة اجتماعية ترتبط بالبحث عن مساعدة نفسية، ما يجعلهن يتجنبن التوجه إلى المتخصصين خوفاً من اللوم أو العار.

2- دور المؤسسات الحكومية في توفير خدمات الصحة النفسية للمرأة:

تؤدي المؤسسات الحكومية دوراً مهماً في توفير الرعاية الصحية النفسية للمرأة من خلال تنظيم البنية التحتية اللازمة وتطوير سياسات تهدف إلى زيادة الوصول إلى خدمات الصحة النفسية. على الرغم من بعض التقدم الذي أحرزته بعض الدول العربية في هذا المجال، إلا أن هناك فجوات كبيرة في التغطية وجودة الرعاية المقدمة.

على سبيل المثال، في مصر، تقوم وزارة الصحة بتطوير برامج متخصصة تستهدف النساء، مثل العيادات النفسية التي تقدم استشارات للنساء من مختلف الأعمار (طارق، 2024). كما تحرص المملكة العربية السعودية على تعزيز الصحة النفسية من خلال استراتيجيات شاملة تشمل تطوير مستشفيات ومراكز طبية متخصصة (المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، 2025).

لكن على الرغم من هذه الجهود، لا يزال الوصول إلى هذه الخدمات في المناطق الريفية والنائية يشكل تحدياً كبيراً، حيث تظل هذه المناطق تفتقر إلى وجود الخدمات الصحية النفسية المتخصصة. بالإضافة إلى ذلك، تساهم بعض القيود الثقافية في تقليل قدرة النساء على الاستفادة من هذه الخدمات.

3- دور المنظمات غير الحكومية في دعم الصحة النفسية للمرأة:

تؤدي المنظمات غير الحكومية دوراً بالغ الأهمية في توفير خدمات الصحة النفسية للنساء في الدول العربية، خاصة في الأماكن التي تفتقر فيها هذه الخدمات أو حيث تكون هناك مقاومة اجتماعية لهذه الخدمات. تسعى هذه المنظمات إلى توسيع نطاق الوصول إلى الدعم النفسي، وتوفير ورش عمل، جلسات استشارية، وبرامج توعية للمجتمعات المحلية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

على سبيل المثال، تقدم مؤسسة الصحة النفسية للنساء في لبنان برامج دعم نفسي للنساء المتضررات من النزاعات، إضافة إلى ورش عمل تهدف إلى تقليل الوصمة الاجتماعية المتعلقة بالمرض النفسي (وزارة الصحة العامة، 2021). كما تقدم العديد من المنظمات في الأردن، مثل "مؤسسة نهر الأردن"، خدمات استشارية نفسية مجانية للنساء في المناطق الريفية، مما يساهم في تخفيف عبء الضغوط النفسية التي تواجهها (السيوف، 2007).

4- التعاون بين المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية:

يُعدّ التعاون بين المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية أمراً حيوياً في تحسين خدمات الصحة النفسية للنساء. حيث يمكن أن تساهم هذه الشراكات في تعزيز الموارد المتاحة، وتوسيع الوصول إلى الخدمات، ورفع مستوى الوعي المجتمعي حول أهمية الصحة النفسية. مثال على ذلك، في دول مثل تونس ولبنان، حيث تم التعاون بين الجهات الحكومية والمنظمات غير الحكومية لتوفير تدريب للعاملين في القطاع الصحي بشأن كيفية التعامل مع الحالات النفسية الخاصة بالنساء، لا سيما في مناطق النزاعات أو المناطق التي تعاني من ضعف الخدمات (Bhuiyan, 2024).

5- التحديات التي تواجه توفير خدمات الصحة النفسية للمرأة:

رغم الجهود المبذولة، إلا أن هناك تحديات عدة تؤثر في قدرة النساء على الوصول إلى خدمات الصحة النفسية، مثل:

- **الوصمة الاجتماعية:** لا تزال المجتمعات العربية تتعامل مع المرض النفسي كموضوع محظور، مما يؤدي إلى رفض بعض النساء طلب المساعدة بسبب الخوف من النظرة الاجتماعية.
- **الاختلافات الثقافية:** في بعض المجتمعات، تبقى قضية الصحة النفسية من المواضيع غير المقبولة أو المثيرة للجدل، مما يزيد من التحديات.
- **الافتقار إلى البنية التحتية في المناطق الريفية:** ما زالت بعض المناطق تفتقر إلى العيادات النفسية المتخصصة، ما يحد من قدرة النساء على الحصول على الدعم المطلوب.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

يتضح أن توفير خدمات الصحة النفسية للمرأة في العالم العربي يتطلب جهودًا متكاملة بين المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية. يجب أن تستمر هذه الجهود في تعزيز الدعم النفسي للنساء من خلال تحسين الوصول إلى هذه الخدمات، توعية المجتمع بأهمية الصحة النفسية، والعمل على إزالة العوائق الثقافية والاجتماعية التي تحد من حصول النساء على الدعم النفسي الذي يحتجن إليه.

المطلب الرابع عشر: التوعية النفسية للمرأة: بناء ثقافة مجتمعية داعمة:

تُعدّ الصحة النفسية للمرأة من المواضيع الحاسمة التي تتطلب اهتمامًا خاصًا، نظرًا لما تواجهه النساء من تحديات نفسية واجتماعية وثقافية تؤثر بشكل كبير على حياتهن. تسهم التوعية النفسية في تمكين المرأة من فهم أهمية صحتها النفسية، وتقديم المعلومات والموارد اللازمة لدعمها في مواجهة الضغوطات النفسية المتعددة التي قد تمر بها. وبالتالي، تصبح التوعية النفسية أحد الركائز الأساسية في بناء ثقافة مجتمعية داعمة لصحة المرأة النفسية، وهي خطوة أساسية نحو القضاء على وصمة العار المرتبطة بالمرض النفسي في العديد من المجتمعات العربية.

1. التحديات النفسية التي تواجه المرأة العربية:

تواجه المرأة العربية العديد من التحديات النفسية الناتجة عن التوقعات المجتمعية المزدوجة، حيث تُطالب في كثير من الأحيان بالقيام بأدوار متعددة كأم وزوجة وعاملة في المجتمع. هذه الضغوط الاجتماعية والاقتصادية غالبًا ما تؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، وهي مشكلات شائعة بين النساء في المنطقة العربية، كما تشير دراسات منظمة الصحة العالمية.

وعلى الرغم من أن هذه المشكلات النفسية تعد من القضايا الأساسية التي تواجهها المرأة، فإن العديد من النساء يواجهن صعوبة في الاعتراف بهذه المشكلات بسبب القيود الاجتماعية والوصمة التي قد ترافق الأمراض النفسية. ففي بعض الأحيان، تمثل القيم الدينية والتقاليد العائلية حاجزًا إضافيًا أمام المرأة العربية في السعي للحصول على الدعم النفسي، حيث يُنظر إلى الاعتراف بالمشاكل النفسية في بعض المجتمعات على أنه علامة ضعف.



2. أهمية التوعية النفسية للمرأة:

تُعدّ التوعية النفسية للمرأة خطوة أساسية نحو تمكينها من فهم صحتها النفسية وكيفية التعامل مع الضغوطات النفسية التي قد تعترضها. تعمل التوعية النفسية على إزالة الحواجز النفسية والاجتماعية التي تحول دون البحث عن مساعدة نفسية، بالإضافة إلى زيادة الوعي حول كيفية التعرف على أعراض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

تشير الدراسات إلى أن التوعية النفسية تؤدي دورًا حيويًا في تحسين الصحة النفسية للنساء، حيث تؤدي إلى تقليل مستويات التوتر وزيادة قدرة النساء على مواجهة تحديات الحياة اليومية. وفقًا لتقرير "صحة المرأة في العالم العربي" (2022)، تساهم حملات التوعية النفسية في تحسين قدرة النساء على الوصول إلى العلاج النفسي، ما يعزز من صحتهن النفسية بشكل عام (الخير، 2023).

3. دور المؤسسات الحكومية في التوعية النفسية للمرأة:

تؤدي المؤسسات الحكومية دورًا مهمًا في توفير التوعية النفسية للمرأة عبر تطوير برامج تعليمية وصحية تهدف إلى تعريف النساء بأهمية الصحة النفسية وسبل الوقاية والعلاج. في بعض الدول العربية، مثل الإمارات، أطلقت وزارة الصحة حملات توعية للتعامل مع القلق والاكتئاب بين النساء في المجتمع (وكالة أنباء الإمارات، 2016). علاوة على ذلك، توفر بعض الدول العربية استشارات نفسية عبر الهاتف أو الإنترنت، مثل خدمات الخط الساخن في مصر والسعودية، التي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي للنساء في وقت الحاجة. لكن تبقى بعض التحديات التي تواجه هذه المبادرات، مثل عدم تغطية بعض المناطق النائية أو الريفية لهذه الخدمات.

4. دور المنظمات غير الحكومية في تعزيز التوعية النفسية:

تؤدي المنظمات غير الحكومية دورًا موازيًا في تعزيز التوعية النفسية بين النساء، خاصة في المجتمعات التي تعاني من نقص في الوصول إلى الخدمات الحكومية. تقوم هذه المنظمات بتنظيم ورش عمل وحملات توعية في المدارس والمراكز المجتمعية، وتقدم الدعم النفسي للمحتاجين.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

على سبيل المثال، في لبنان، تقوم "جمعية الصحة النفسية للمرأة" بتقديم برامج توعية تستهدف النساء في المجتمعات المحلية، وتعرض أمثلة حية عن كيفية تأثير الصحة النفسية على جودة الحياة اليومية (الهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية، 2023). كما تقدم هذه المنظمات الاستشارات النفسية المجانية، ما يعزز من قدرة النساء على التعامل مع التحديات النفسية في بيئة آمنة.

5. التحديات التي تواجه التوعية النفسية للمرأة:

- على الرغم من الجهود المبذولة، هناك عدة تحديات تواجه نشر التوعية النفسية بشكل فعّال، أبرزها:
 - **الوصمة الاجتماعية:** ما زالت المجتمعات العربية تُحمل النساء المسؤولية الاجتماعية المتعلقة بالصحة النفسية، مما يمنع العديد من النساء من الاعتراف بمشاكلهن النفسية والبحث عن العلاج.
 - **الافتقار إلى البنية التحتية:** في المناطق النائية، تبقى خدمات التوعية النفسية محدودة، مما يصعب الوصول إلى هذه الخدمات.
 - **العوامل الثقافية:** قد تؤدي القيود الثقافية والدينية إلى مقاومة النساء لطلب الدعم النفسي، حيث يُنظر في بعض الأحيان إلى المرض النفسي كوصمة أو علامة ضعف.
- إن بناء ثقافة مجتمعية داعمة للصحة النفسية للمرأة يتطلب تعاوناً مشتركاً بين المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية والمجتمع المدني. من خلال توفير حملات توعية فعّالة وموارد دعم نفسية قابلة للوصول لجميع النساء، يمكن التغلب على العديد من الحواجز الاجتماعية والثقافية التي تحد من قدرة المرأة العربية على العناية بصحتها النفسية. إن التوعية النفسية ليست مجرد قضية صحية، بل هي جزء أساسي من تمكين المرأة وضمان رفاهها في مختلف جوانب الحياة.

◀ **المطلب الخامس عشر:** تحليل ميداني - تأثير الأزمات (الحروب، الفقر، البطالة) على الصحة النفسية للمرأة العربية:

تُعدّ الصحة النفسية ركيزة أساسية في تكوين الإنسان المتوازن والفاعل في مجتمعه، إلا أنها غالباً ما تكون ضحية صامتة للظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية المتقلبة، لا سيما في المجتمعات التي تشهد اضطرابات مزمنة. وفي السياق العربي، برزت المرأة بوصفها إحدى الفئات الأكثر تأثراً بتداعيات الحروب،



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

وتقلّبات الوضع الاقتصادي، وانتشار البطالة، إذ تتحمل أعباءً مركّبة ناتجة عن كونها طرفاً فاعلاً داخل الأسرة والمجتمع، وفي الوقت ذاته ضحية للظروف القسرية التي تفرضها الأزمات. يهدف هذا المطلب إلى تسليط الضوء على الأثر العميق والمركّب الذي تتركه الحروب، وظاهرة الفقر، والبطالة على الصحة النفسية للمرأة العربية.

1- تأثير الحروب على الصحة النفسية للمرأة العربية: غزة ولبنان كنموذج:

تمثل الحروب التي شهدتها غزة ولبنان مع الكيان الإسرائيلي أمثلة صارخة على الأزمات التي تترك آثاراً نفسية شديدة على النساء. في غزة، تعرضت النساء لصدمات متكررة نتيجة العدوان الإسرائيلي المستمر، مثل عدوان 2014 الذي أدى إلى استشهاد الآلاف وتدمير المنازل. أظهرت دراسة أجرتها "منظمة الصحة العالمية" (2021) في غزة أن 40% من النساء يعانين من اضطراب ما بعد الصدمة (منظمة الصحة العالمية، 2022)، في حين تعاني نسبة كبيرة منهن من الاكتئاب المزمن بسبب فقدان أحبائهن أو منازلهن، مما يضاعف من التحديات النفسية.

أما في لبنان، فإن النساء اللواتي عشن خلال حرب تموز 2006 واجهن تحديات مماثلة. أثر القصف المتواصل والنزوح القسري بشكل كبير على الحالة النفسية للنساء. وفقاً لدراسة أجرتها "اللجنة الدولية للصليب الأحمر" (2007)، تبين أن النساء في المناطق المتضررة يعانين من اضطرابات القلق وفقدان الشعور بالأمان، حيث أصبح العنف اليومي جزءاً من حياتهن، مما أدى إلى انهيار العلاقات الأسرية وزيادة معدلات العنف الأسري في بعض الحالات (Hantsoo, 2017).

2- تأثير الفقر على النساء في غزة ولبنان:

يشكل الفقر الناتج عن الحروب عائقاً كبيراً أمام تحسين الصحة النفسية للنساء. في غزة، بسبب الحصار المستمر منذ أكثر من 15 عاماً، تعاني النساء من ظروف اقتصادية قاسية، حيث وصلت نسبة البطالة بين النساء إلى 63% وفقاً لتقرير "البنك الدولي" (2022)؛ فالنساء اللواتي يعتمدن على دخل محدود يواجهن صعوبة في تلبية احتياجات الأسرة، مما يؤدي إلى شعورهن بالعجز واليأس.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

في لبنان، أثرت الأزمات الاقتصادية التي تفاقمت بعد الحروب، خاصة مع أزمة اللجوء السوري والاضطرابات الاقتصادية منذ 2019، بشكل مباشر على النساء. حيث أشارت دراسة أجرتها "منظمة الإسكوا" (2021) إلى أن النساء في لبنان يعانين من زيادة في معدلات القلق والاكتئاب بسبب الانهيار الاقتصادي الذي أدى إلى فقدان المدخرات وفرص العمل، مما جعل الحياة اليومية أكثر صعوبة (عطية، 2025).

3- البطالة وأثرها النفسي على النساء:

تؤدي البطالة المرتبطة بالأزمات السياسية والاقتصادية إلى شعور النساء بالهامشية والعجز. في غزة، نجد أن نسبة البطالة بين النساء من أعلى المعدلات في العالم بسبب الحصار والإغلاق المستمر، مما يؤدي إلى انخفاض فرص العمل وزيادة الشعور بالإحباط. كشفت دراسة ميدانية أجرتها "الأسكوا" (2021) أن النساء اللواتي يعانين من البطالة يعشن تحت ضغط نفسي هائل، حيث يشعرن بعدم القيمة والعجز عن تحقيق الاستقلال المالي (الأسكوا، 2021).

أما في لبنان، فقد تفاقمت البطالة بعد الحرب مع الكيان الإسرائيلي وأزمة اللاجئين السوريين. فقدت النساء، خاصة العاملات في القطاع غير الرسمي، وظائفهن بسبب الانهيار الاقتصادي، مما أدى إلى زيادة شعورهن بالإحباط والعجز عن إعالة أسرهن.

4- التفاعل بين الأزمات في غزة ولبنان:

تتفاعل الأزمات في غزة ولبنان بشكل معقد، حيث تتشابك آثار الحروب والفقر والبطالة، مما يجعل النساء في حالة ضعف نفسي مضاعف. في غزة، أدت النزاعات المتكررة والحصار المستمر إلى تدهور الوضع الاقتصادي والاجتماعي، مما يجعل النساء أكثر عرضة للاكتئاب والقلق. وفي لبنان، أدى تداخل الحروب والأزمات الاقتصادية والسياسية إلى تضاعف معاناة النساء، خاصة في المناطق الريفية أو في المخيمات التي تفتقر إلى الخدمات الأساسية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

5- بعض التوصيات لمعالجة الآثار النفسية للأزمات:

- **تقديم الدعم النفسي المتخصص:** يجب على المنظمات المحلية والدولية توفير مراكز دعم نفسي متخصصة للنساء في غزة ولبنان، مع التركيز على علاج اضطراب ما بعد الصدمة والقلق. على سبيل المثال، يمكن إنشاء برامج دعم نفسي جماعية في المناطق الريفية والمخيمات.
 - **تمكين المرأة اقتصادياً:** يجب على الحكومات والمنظمات توفير فرص عمل مستدامة للنساء، مثل تقديم قروض صغيرة لدعم المشاريع النسائية. في غزة، يمكن أن تساعد هذه البرامج النساء على بدء مشاريع صغيرة رغم القيود المفروضة.
 - **زيادة التوعية النفسية:** من المهم أيضاً توعية النساء بأهمية الصحة النفسية وتقديم الإرشاد اللازم لكيفية التعامل مع الأزمات. يمكن أن تشكل برامج مثل تلك التي نفذتها "الأونروا" في غزة لدعم النساء اللاجئات نموذجاً يُحتذى به.
 - **تعزيز الاستقرار المجتمعي:** يجب على الحكومات في لبنان وغزة الاستثمار في البنية التحتية للخدمات الصحية والاجتماعية، مع ضمان الوصول العادل لجميع النساء، خاصة في المناطق المتضررة.
- تُظهر الحروب والأزمات في غزة ولبنان مدى التأثير العميق للأزمات على الصحة النفسية للنساء العربيات؛ فالنساء يعشن في ظروف استثنائية تتطلب استجابات متخصصة وشاملة لتحسين أوضاعهن النفسية والاجتماعية. حيث يمكن من خلال تقديم الدعم النفسي، تمكينهن اقتصادياً، وزيادة التوعية، التخفيف من آثار هذه الأزمات وإعادة بناء الأمل لدى النساء المتضررات.

المطلب السادس عشر: استطلاعات الرأي والدراسات الإحصائية حول الصحة النفسية

للمرأة العربية:

تُعدّ الصحة النفسية للمرأة العربية قضية معقدة تتأثر بعوامل عدة، مثل الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، والبيئة الثقافية والسياسية. ومن خلال الدراسات الميدانية واستطلاعات الرأي، يتبين أن النساء



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

العربيات يواجهن تحديات نفسية مختلفة في ظل ظروف معيشية متباينة. يُعدّ تحليل هذه الدراسات ضروريًا لفهم واقع الصحة النفسية وتوجيه الجهود لدعم المرأة العربية في مواجهة التحديات.

1- معدلات انتشار الأمراض النفسية بين النساء العربيات:

تشير الدراسات الإحصائية إلى ارتفاع ملحوظ في معدلات الأمراض النفسية مثل الاكتئاب واضطرابات القلق بين النساء العربيات. وفقًا لدراسة أجرتها "منظمة الصحة العالمية" (2018)، فإن نسبة النساء العربيات اللواتي يعانين من الاكتئاب بلغت 27%، مقارنة بالمعدل العالمي البالغ 20%. في فلسطين، تحديدًا قطاع غزة، أشارت دراسة لمنظمة "أطباء بلا حدود" (2019) إلى أن 50% من النساء يعانين من اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) نتيجة التوتر المستمر الناتج عن الحروب والحصار (منظمة الصحة العالمية، 2022).

في لبنان، أوضحت دراسة صادرة عن "الجامعة الأمريكية في بيروت" (2020) أن 38% من النساء يعانين من اضطرابات القلق والاكتئاب نتيجة الأزمات الاقتصادية والسياسية المتكررة، بما في ذلك تداعيات الانفجار الذي وقع في مرفأ بيروت عام 2020 (عطية، 2025).

2- العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

- تساهم الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية: الفقر والتهميش الاجتماعي في تدهور الصحة النفسية للمرأة؛ ففي دراسة أجرتها "وزارة الصحة" في المناطق الريفية بمصر تمت الإشارة إلى أن 45% من النساء يعانين من أعراض اكتئابية بسبب نقص فرص العمل وضعف الخدمات الصحية (عبد السلام، 2018). أما في الأردن، فتبين من دراسة أن الضغوط الاقتصادية كانت السبب الرئيسي وراء 70% من حالات القلق والاكتئاب لدى النساء في المناطق الحضرية (منظمة الصحة العالمية، 2023).
- الصراعات المسلحة: تُعاني النساء في المناطق التي تشهد نزاعات مثل اليمن وسوريا من آثار نفسية شديدة. حيث كشفت دراسة أجرتها "منظمة أطباء بلا حدود" في اليمن (2021) أن 60% من النساء اللواتي فقدن أزواجهن بسبب الحرب يعانين من اكتئاب شديد واضطرابات نفسية نتيجة المسؤوليات



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المتزايدة. وفي سوريا، أظهرت دراسة من جامعة دمشق (2018) أن النزوح الداخلي أثر بشكل كبير على النساء، حيث تعاني 40% منهن من اضطرابات النوم بسبب الخوف والقلق (الكيلاي، 2025).

• **العنف الأسري:** كشفت "الإسكوا" أن 37% من النساء العربيات تعرضن لشكل من أشكال العنف الأسري، وهو ما ينعكس مباشرة على حالتهن النفسية. في لبنان، أشار تقرير صادر عن "منظمة كفي" (2021) إلى أن النساء المعنّقات معرضات بنسبة 80% أكثر للإصابة بالاكنتاب مقارنة بالنساء غير المعنّقات (الأسكوا، 2021).

3- الوعي بالصحة النفسية من خلال استطلاعات الرأي:

تُظهر استطلاعات الرأي تفاوتاً كبيراً في مستوى الوعي بالصحة النفسية بين النساء العربيات. على سبيل المثال، في قطر، كشفت دراسة صادرة عن "مؤسسة قطر للصحة النفسية" (2021) أن 72% من النساء يُدركن أهمية زيارة طبيب نفسي عند الحاجة، مما يعكس تأثير الحملات التوعوية الإيجابية (الأسكوا، 2021). بالمقابل، أظهرت دراسة أجرتها "الجامعة الأردنية" (2020) أن 60% من النساء يعتبرن الأمراض النفسية وصمة اجتماعية، مما يحث من لجوئهن إلى العلاج (المبيضين، 2022).

4- تأثير الصحة النفسية على جودة الحياة:

تُعدّ الصحة النفسية عاملاً رئيسياً في تحسين جودة الحياة للمرأة. أظهرت دراسة قامت بها "وزارة الصحة التونسية" (2019)، أنّ النساء اللواتي يعانين من اضطرابات نفسية يواجهن صعوبة في إدارة حياتهن اليومية، مما يؤثر على أدائهن الوظيفي وعلاقتهم بأسرهن (الناصر، 2025). وفي السعودية، أوضحت دراسة أجرتها "جامعة الملك سعود" (2020) أن الضغوط النفسية تؤثر على قدرة المرأة على تحقيق التوازن بين العمل والأسرة، حيث أفادت 40% من المشاركات بشعورهن بالإرهاق النفسي الدائم (الدويدري، 2020).

5- بعض التوصيات المقترحة:

بعد عرضنا لبعض الدراسات الميدانية الخاصة باستطلاعات الرأي حول الصحة النفسية للمرأة العربية، يمكننا طرح بعض المقترحات كالاتي:



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

أ- **تعزيز الوعي المجتمعي بالصحة النفسية:** يجب تنظيم حملات توعية مكثفة للتخلص من الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية. حيث نجد أن تجربة "برنامج قطر للصحة النفسية" تُعد نموذجًا ناجحًا يمكن محاكاته في الدول الأخرى.

ب- **توفير خدمات دعم موجهة:** كإنشاء مراكز متخصصة لتقديم الدعم النفسي للنساء في المناطق الريفية والمناطق التي تعاني من الصراعات.

ج- **إجراء دراسات محلية دقيقة:** الحاجة إلى مزيد من الدراسات المحلية التي تركز على تحديد العوامل المؤثرة على الصحة النفسية بشكل دقيق، مثل دراسة التأثير طويل الأمد للنزاعات والحروب على النساء في غزة وسوريا.

تشير استطلاعات الرأي والدراسات الإحصائية إلى التحديات العديدة التي تواجه المرأة العربية في مجال الصحة النفسية، بدءًا من العنف والصراعات إلى الفقر والبطالة. وعلى الرغم من وجود بعض المبادرات الناجحة لتحسين الصحة النفسية، إلا أن هناك حاجة إلى استراتيجيات شاملة ومستدامة تُبنى على نتائج هذه الدراسات، مع التركيز على إزالة الوصمة، وتقديم الدعم النفسي، وتمكين النساء من مواجهة التحديات اليومية والمجتمعية.

المطلب السابع عشر: استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية للمرأة العربية كجزء من التنمية المستدامة:

تمثل الصحة النفسية ركيزة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة، حيث تؤثر بشكل مباشر على الإنتاجية، جودة الحياة، والمشاركة المجتمعية؛ فالمرأة العربية، التي تواجه تحديات متعددة نتيجة العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، تحتاج إلى استراتيجيات فعّالة لدعم صحتها النفسية وتعزيز قدرتها على المساهمة في التنمية الشاملة. يُركز هذا المطلب على استراتيجيات واقعية ومستدامة لتعزيز الصحة النفسية للمرأة العربية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

1- تقديم خدمات صحية نفسية ميسورة:

أحد أهم الاستراتيجيات هو ضمان توفير خدمات الصحة النفسية الميسورة والميسرة لجميع النساء. حيث توضح دراسة صادرة عن "منظمة الصحة العالمية" (2021) أن إدماج خدمات الصحة النفسية ضمن نظام الرعاية الأولية يقلل الفجوة في الوصول إلى الخدمات بنسبة 45% (منظمة الصحة العالمية، 2022)؛ ففي فلسطين، قدمت مراكز الدعم النفسي في غزة خدمات جماعية وخصوصية للنساء اللواتي عانين من اضطرابات ما بعد الصدمة بسبب الحروب، مما ساهم في تحسين الصحة النفسية لـ70% من المشاركات (تقرير "أطباء بلا حدود"، 2019). وفي الأردن، ساعد "مركز حياة" النساء ضحايا العنف النفسي من خلال جلسات نفسية متخصصة، مما أدى إلى تقليل أعراض الاكتئاب لدى 60% من المشاركات.

2- تمكين المرأة اقتصادياً وتعليمياً:

تشير الأبحاث إلى أن تمكين المرأة اقتصادياً وتعليمياً يعد استراتيجية مستدامة لتحسين الصحة النفسية. وفقاً لتقرير صادر عن "برنامج الأمم المتحدة الإنمائي" (UNDP) (2020)، النساء اللواتي يتمتعن باستقلال مالي أقل عرضة للاكتئاب بنسبة 30%؛ ففي مصر، أدى مشروع "حياة كريمة" لتوفير فرص عمل للنساء في المناطق الريفية إلى تحسين الصحة النفسية لنسبة كبيرة منهن عبر تقليل الشعور بالتعبية المالية. وفي تونس، أسهمت برامج تعليم الكبار في تمكين النساء الأميات، مما انعكس إيجابياً على شعورهن بالثقة وتحقيق الذات.

3- التوعية المجتمعية بالصحة النفسية:

تمثل التوعية أساساً في تعزيز الصحة النفسية؛ ففي لبنان نجحت حملة "لست وحدك" في تقديم دعم نفسي مباشر للنساء اللواتي يعانين من العنف الأسري، مما ساعد على تحسين حالتهم النفسية بنسبة 50%. إضافة إلى ذلك، يساهم رفع الوعي في تحقيق الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة (الصحة الجيدة والرفاه)، حيث يمكّن الأفراد من التعرف على مشكلاتهم النفسية والبحث عن حلول.



4- دعم النساء في مناطق النزاعات:

تؤثر النزاعات المسلحة والحروب بشكل كبير على الصحة النفسية للنساء؛ حيث أظهرت دراسة أجرتها "الإسكوا" (2019) حول النساء في سوريا واليمن أن 60% منهن يعانين من اضطرابات نفسية حادة نتيجة فقدان الاستقرار والأمان. وفي غزة، ساعدت جلسات الدعم النفسي التي نظمتها "منظمة أطباء بلا حدود" النساء اللواتي تعرضن للصدمات في تحسين استقرارهن النفسي بنسبة 40%. وفي لبنان، ساعدت البرامج الموجهة للنساء اللاجئات في تحسين الحالة النفسية لأكثر من 10,000 امرأة منذ العام 2018.

5- دور الأسرة والمجتمع:

تؤدي الأسرة والمجتمع دورًا حاسمًا في تعزيز الصحة النفسية للمرأة، وفقًا لدراسة أجرتها "جامعة بيروت العربية" (2021)، فإن النساء اللواتي يحصلن على دعم أسري يتمتعن بصحة نفسية أفضل بنسبة 25% مقارنة بمن يفتقرن إلى هذا الدعم. كما أنه يمكن تعزيز التفاهم الأسري من خلال ورش عمل حول مهارات التواصل الأسري وإطلاق حملات مجتمعية تسلط الضوء على أهمية الدعم النفسي للأسرة.

6- التشريعات والسياسات الداعمة:

يضمن وضع سياسات داعمة لحقوق المرأة النفسية والاجتماعية؛ ففي تونس، ساعد قانون مكافحة العنف ضد المرأة (2017) في تحسين الحالة النفسية للنساء عبر توفير الحماية القانونية والملاذ الآمن. كما أنّ حماية النساء من العنف يساهم في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة (المساواة بين الجنسين)، مما يتيح للمرأة تحقيق إمكاناتها والمساهمة في التنمية.

7- الابتكار في تقديم الدعم النفسي:

يمثل استخدام التكنولوجيا في تقديم الدعم النفسي استراتيجية مستدامة؛ ففي الإمارات، أطلقت وزارة الصحة تطبيق "طمني" الذي يوفر جلسات استشارية نفسية عن بُعد. وكان من أبرز الآثار التي نتجت عنه: خفض الحواجز الثقافية والوصمة المرتبطة بالصحة النفسية وسهولة الوصول للنساء في المناطق النائية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

عموماً، يمثل تعزيز الصحة النفسية للمرأة العربية خطوة حاسمة نحو تحقيق التنمية المستدامة، فمن خلال استراتيجيات شاملة تشمل التمكين الاقتصادي، التوعية، دعم النساء في مناطق النزاعات، وتعزيز دور الأسرة والمجتمع، يمكن تحسين جودة حياة المرأة وتمكينها من المشاركة بفعالية في بناء مجتمعات أكثر استقراراً وعدالة. لتحقيق هذه الأهداف، يجب على الحكومات والمنظمات الدولية والمحلية العمل بشكل متكامل لتوفير بيئة داعمة ومستدامة.

المطلب الثامن عشر: آفاق مستقبلية لتحسين دور المرأة في المجتمع العربي:

يتطلب تحسين دور المرأة في المجتمعات العربية رؤية مستقبلية شاملة تعالج التحديات الحالية وتعزز الفرص المتاحة؛ فالمرأة العربية تقف على مفترق طرق بين الإرث الثقافي والاجتماعي الذي قد يقيد إمكاناتها، وبين الحاجة إلى مشاركتها الكاملة لتحقيق التنمية المستدامة. يتناول هذا المطلب آفاقاً عملية مستمدة من دراسات عربية وأجنبية ومبادرات ناجحة، مع التركيز على التحديات الواقعية التي تواجه تطبيق هذه الحلول.

1. تمكين المرأة اقتصادياً كدعامة للتغيير الاجتماعي:

لا يقتصر تعزيز مشاركة المرأة الاقتصادية على تحسين وضعها المادي فحسب، بل يمتد إلى تعزيز استقلالها الشخصي ومكانتها المجتمعية. وفقاً لتقرير "البنك الدولي" (2021)، فإن تمكين المرأة اقتصادياً يسهم في تخفيض نسب الفقر بنسبة تصل إلى 30% (سلطي، 2021). في الأردن، أطلقت الحكومة مشروع "تمكين المرأة الريفية" الذي يهدف إلى دعم النساء في الزراعة، مما أسهم في تحسين دخل الأسر الفقيرة بنسبة 20%. وفي المغرب، وفر برنامج "التمويل الأخضر" تمويلاً للنساء لإطلاق مشروعات صغيرة صديقة للبيئة، مما زاد من نسبة النساء العاملات في الريف. رغم هذه الجهود، لا يزال هناك بعض التحديات كالقيود المجتمعية التي تعيق مشاركة النساء في سوق العمل، خاصة في المناطق الريفية وغياب التشريعات التي تضمن المساواة في الأجور بين الجنسين.

2. تعزيز التعليم كوسيلة لإعداد قادة المستقبل:

يُعدّ التعليم البوابة الأولى لتحسين دور المرأة؛ حيث كشفت دراسة أجرتها "اليونيسكو" (2019) أن النساء المتعلّقات لديهن فرصة مضاعفة للمشاركة في سوق العمل مقارنة بالنساء غير المتعلّقات (الجهاز



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المركزي للإحصاء، 2016). وعليه يُمكن إدماج المرأة في مجالات العلوم والتكنولوجيا (STEM) عبر منح دراسية مخصصة للفتيات. مثال على ذلك: برنامج "نساء في التكنولوجيا" في السعودية الذي ساعد 15,000 امرأة على الانخراط في قطاع التكنولوجيا. كما يُمكن إطلاق مبادرات محو الأمية الرقمية، مثل مشروع "التعلم الرقمي للنساء" في مصر الذي درّب 5,000 امرأة في المناطق الريفية على استخدام التكنولوجيا. رغم تلك الجهود، لا يزال هنالك بعض التحديات المتمثلة في ارتفاع معدلات الأمية بين النساء في بعض الدول مثل اليمن (62% وفقاً لتقرير الإسكوا، 2020). بالإضافة إلى التحيز المجتمعي الذي يقيد الفتيات في مجالات دراسية تقليدية مثل الآداب والتعليم.

3. تعزيز دور المرأة في العمل السياسي:

رغم أن المرأة قطعت أشواطاً كبيرة في الحياة السياسية، إلا أن مشاركتها لا تزال أقل من الطموح. حيث أكدت دراسة أجراها "المنتدى الاقتصادي العالمي" (2022) أن إشراك المرأة في صنع القرار يؤدي إلى تحسين سياسات العدالة الاجتماعية. ويتجلى ذلك من خلال اعتماد حصص (كوتا) في المناصب السياسية لضمان مشاركة المرأة. على سبيل المثال، ساعد قانون الكوتا في تونس على تحقيق نسبة تمثيل نسائي في البرلمان وصلت إلى 36%. بالإضافة إلى إطلاق برامج تأهيل قيادية تستهدف الشبابات، مثل مبادرة "رائدات الغد" في لبنان، التي خرّجت أكثر من 300 شابة مؤهلة لدخول الحياة السياسية. بقي أن نذكر بعض التحديات المتمثلة في الثقافة الذكورية السائدة في العديد من الدول العربية، مما يحد من تقبل المرأة في المناصب القيادية. بالإضافة إلى نقص الدعم المالي واللوجستي للحملات الانتخابية النسائية.

4. استخدام الإعلام كمنصة لتغيير الصورة النمطية:

يُعدّ الإعلام أداة رئيسية في تعزيز دور المرأة وتغيير الصور النمطية المرتبطة بها. مع ذلك، أظهرت دراسات أن الإعلام العربي ما زال يعكس أدواراً تقليدية للمرأة. على صعيد آخر، يبرز إنتاج محتوى إعلامي جيد قصص نجاح النساء في مجالات مختلفة. مثال: مسلسل "بنات الشمس" في مصر الذي ناقش قضايا النساء العاملات. بالإضافة إلى إطلاق حملات إعلامية توعوية، مثل حملة "لست وحدك" في لبنان التي



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

استهدفت الحد من العنف الأسري. أبرز التحديات التي يمكن ذكرها: استمرار سيطرة الأفكار النمطية في الإعلام التقليدي والدراما وضعف الرقابة على المحتوى الإعلامي الموجه ضد المرأة.

5. تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي للمرأة:

تُعدّ الصحة النفسية للمرأة حجر الأساس لمشاركتها الفعالة في المجتمع؛ حيث أثرت الحروب والنزاعات في العالم العربي بشكل كبير على الصحة النفسية للنساء، خاصة في سوريا واليمن. لذلك تبرز الحاجة إلى إنشاء مراكز دعم نفسي في مناطق النزاع لتقديم خدمات شاملة للنساء. في غزة، ساعد مركز "المرأة الفلسطينية" النساء الناجيات من الصدمات على تحسين استقرارهن النفسي بنسبة 45%. بالإضافة إلى إطلاق برامج تدريبية لتأهيل النساء على مواجهة الضغوط النفسية، مثل برنامج "قوة الأمل" في الأردن. وتتمثل التحديات بنقص التمويل المخصص لخدمات الصحة النفسية والوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب الدعم النفسي.

إنّ تحسين دور المرأة في المجتمع العربي ليس فقط واجباً اجتماعياً بل ضرورة لتحقيق تنمية مستدامة وشاملة. فمن خلال تعزيز التعليم، تمكين المرأة اقتصادياً، تغيير الصور النمطية في الإعلام، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي، يمكن للمرأة أن تحقق إمكاناتها الكاملة. ومع ذلك، يبقى التغلب على التحديات الثقافية والاقتصادية ضرورة ملحة لضمان نجاح هذه الآفاق المستقبلية. يُمكن القول إن الاستثمار في المرأة هو استثمار في مستقبل المجتمع بأكمله.

ثالثاً: اجراءات البحث الميدانية

1. نوع البحث ومنهجه:

اعتمد هذا البحث المنهج التحليلي بالأسلوب الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة الموضوع وسعيه إلى تقديم وصف دقيق لواقع المرأة العربية وعلاقته بصحتها النفسية، مع تحليل العوامل المؤثرة فيه بشكل كمي وكيفي. وقد جُمعت البيانات من خلال استبانة علمية محكمة صُممت لتغطي الجوانب المهنية، والتعليمية والثقافية، والمعيشية، والاجتماعية، بما يتيح قياس المتغيرات المختلفة وتحليلها إحصائياً عبر مجموعة من



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

الاختبارات التي تحقّق الصدق والثبات. هذا المنهج مكّن من الربط بين المتغيرات قيد الدراسة، وتفسير العلاقات بينها بشكل موضوعي ومنهجي.

2. مجتمع البحث:

يتمثّل مجتمع البحث في جميع النساء العربيات اللواتي ينتمين إلى فئات عمرية واجتماعية وتعليمية متنوّعة، ويقيم في دول عربية مختلفة. ويشمل هذا المجتمع نساءً من لبنان وسوريا وفلسطين والعراق ومصر، بحيث يمثّلن شرائح مختلفة من حيث المستوى التعليمي، والوضع المهني، والحالة الاجتماعية، وحجم الدخل الشهري، بما يتيح فهماً أوسع لخصائصهن الديموغرافية والاقتصادية.

3. عينة البحث:

تكوّنت عينة البحث من 203 مشاركة اخترن من مجتمع البحث، وجاءت النسبة الأكبر من العراق (55.2%) تليها لبنان (21.7%) ثم مصر (14.3%)، مع نسب أقل من سوريا وفلسطين. توزعت أعمار المشاركات بين مختلف الفئات، حيث شكّلت الفئات الشابة (أقل من 35 عاماً) غالبية العينة، فيما تقاربت نسب العازبات (43.3%) والمتزوجات (47.8%). وتميّزت العينة بارتفاع مستوى التعليم، إذ بلغت نسبة الحاصلات على شهادة جامعية أو دراسات عليا 77.9%، كما أن أغلبية المشاركات يعملن (68.5%) رغم أن أكثر من نصفهن يتقاضين دخلاً منخفضاً لا يتجاوز 300 دولار شهرياً.

4. أداة البحث:

تمّ اعتماد الاستبانة كأداة أساسية لجمع بيانات البحث نظراً لقدرتها على تغطية شريحة واسعة من المشاركات، وتوفير معلومات كمية وكيفية دقيقة (الملحق 1). صُمّمت الاستبانة بعناية لتتناسب مع أهداف البحث حول الصحة النفسية للمرأة العربية وعلاقتها بالواقع الاجتماعي، وتضمّنت مجموعة من المحاور التي تتناول الوضع المهني، والمستوى التعليمي والثقافي، والمستوى المعيشي، إضافة إلى العلاقات الاجتماعية وتأثيرها على الصحة النفسية.

كما اشتملت الاستبانة على قسم البيانات الديموغرافية (البلد، العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، الوضع المهني والدخل الشهري) لتوصيف مجتمع البحث، إلى جانب فقرات مقننة بأسلوب مقياس



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

ليكرت الخماسي لقياس درجة موافقة العينة على العبارات المتعلقة بموضوع البحث. وقد أعدت وفق معايير علمية تضمن وضوح الأسئلة، وسهولة الإجابة، ودقة قياس المتغيرات المستهدفة بما يتيح تحليل النتائج بصورة منهجية وموثوقة.

❖ صدق الأداة:

للتأكد من صلاحية أداة البحث وموثوقية بياناتها، تم الاعتماد على مجموعة من الاختبارات الإحصائية التي تُعد أساسية في البحوث الاجتماعية والنفسية. شمل ذلك اختبارات لقياس الثبات مثل معامل ألفا كرونباخ الذي يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة، واختبارات لقياس الترابط بين المحاور باستخدام معامل بيرسون للتأكد من وجود علاقات دالة بين أبعاد الأداة، إضافة إلى اختبار **KMO** و **Bartlett** اللذان يُحدّدان مدى كفاية حجم العينة وملاءمة البيانات لإجراء التحليل العاملي.

تُساعد هذه الاختبارات مجتمعة في التّحقّق من صدق الأداة وثباتها، وضمان أنّ النتائج المُستخلصة تعكس بدقّة الظاهرة قيد الدراسة وتُعطي أساساً علمياً موثقاً لتحليل البيانات واستنتاج العلاقات بين المتغيرات.

◀ ثبات محاور الاستبانة:

ألفا كرونباخ	N	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.680	203	0.46314	3.4617	المحور الأول
		0.53164	4.0412	المحور الثاني
		0.40033	4.2419	المحور الثالث
		0.44580	4.1533	المحور الرابع

الجدول (1): نتائج التحليل الإحصائي للمحاور وصدق الاداة.

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن متوسطات الاستبانة تراوحت بين 3.46 للمحور الأول و 4.24 للمحور الثالث، مما يعكس استجابات مرتفعة بشكل عام لدى المشاركين، مع ملاحظة أن المحور الأول جاء بمستوى أقل نسبياً مقارنة بالمحاور الأخرى. أما الانحرافات المعيارية، فقد تراوحت بين 0.40 و 0.53، وهو ما يشير



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

إلى تباين معتدل في استجابات المشاركين حول كل محور، حيث لم يكن التششت كبيراً، مما يعكس اتساق نسبي في التقييمات.

وبالنسبة لموثوقية أداة القياس، فقد أظهر معامل ألفا كرونباخ للمحور الأول **0.680**، وهو مستوى مقبول على نحو عام، مما يشير إلى أن المحور الأول يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي. وبما أن بقية المحاور لم تُحسب لها قيمة ألفا، يمكن الاستنتاج أن الأداة ككل تتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وأن البيانات صالحة للتحليل الإحصائي والاستنتاجات المتعلقة بالظاهرة المدروسة.

← ترابط محاور الاستبانة:

المحور الرابع	المحور الثالث	المحور الثاني	المحور الأول		
0.380**	0.196**	0.300**	1	معامل بيرسون	المحور الأول
<0.001	0.005	<0.001	-	Sig.	
203	203	203	203	N	
0.576**	0.270**	1	0.300**	معامل بيرسون	المحور الثاني
<0.001	<0.001	-	<0.001	Sig.	
203	203	203	203	N	
0.357**	1	0.270**	0.196**	معامل بيرسون	المحور الثالث
<0.001	-	<0.001	0.005	Sig.	
203	203	203	203	N	
1	0.357**	0.576**	0.380**	معامل بيرسون	المحور الرابع
-	<0.001	<0.001	<0.001	Sig.	
203	203	203	203	N	



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

الجدول (2): نتائج الترابط بين محاور البحث.

تشير نتائج جدول الترابط بين محاور البحث إلى أن جميع المحاور مرتبطة ارتباطاً موجباً معنوياً عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود علاقات إيجابية بين أبعاد الاستبانة. فقد كان أقوى ارتباط بين المحور الثاني والرابع بقيمة 0.576، مما يعكس علاقة قوية بين هذين المحورين، في حين جاء أضعف ارتباط بين المحور الأول والثالث بقيمة 0.196، وهو ارتباط ضعيف لكنه معنوي إحصائياً. تراوحت بقية العلاقات بين 0.270 و0.380، مما يشير إلى وجود ارتباطات متوسطة القوة بين المحاور الأخرى. تعكس هذه النتائج ارتباطاً إيجابياً بين أبعاد الدراسة، وتؤكد أن المتغيرات مترابطة بشكل متناسق، مما يعزز مصداقية الاستبانة ويؤكد أن المحاور تقيس جوانب مرتبطة من الظاهرة المدروسة.

➤ ملاءمة التحليل العاملي:

0.794	KMO	
3221.722	χ^2	Bartlett's Test of Sphericity
820	df	
<0.001	Sig.	

الجدول (3): اختبار KMO للمقياس

تشير نتائج اختبار Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) إلى أن قيمة المقياس بلغت 0.794، وهو ما يُصنف ضمن نطاق الجودة الجيدة، مما يدل على أن حجم العينة كافٍ لإجراء تحليل العوامل وأن البيانات مناسبة لهذا النوع من التحليل. أما اختبار Bartlett للاختلافية فقد أظهر قيمة χ^2 تقريبية بلغت 3221.722 بدرجة حرية 820 مع دلالة إحصائية $\text{Sig} = 0.000$ ، مما يشير إلى أن مصفوفة الارتباط بين المتغيرات ليست مصفوفة وحدة، وأن هناك علاقات جوهرية بين المتغيرات. وبناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن البيانات تحقق شروط الصلاحية لإجراء تحليل العوامل، وأن المتغيرات مترابطة بما يكفي لتحديد العوامل الكامنة التي تفسر الظاهرة قيد الدراسة، مما يعزز من موثوقية النتائج المستخلصة من هذا التحليل.



5. النتائج الوصفية:

تسلط النتائج الوصفية الضوء على الخصائص الأساسية للعيّنة والعوامل المختلفة التي تؤثر في الصحة النفسية للمرأة العربية. تهدف هذه التحليلات إلى تقديم فهم واضح لكيفية ارتباط الوضع المهني، والتعليم، والمستوى المعيشي، والعلاقات الاجتماعية بالرفاه النفسي، مع إبراز الاختلافات الفردية في التجارب والتصورات. كما توضح النتائج المجالات التي تمثل نقاط قوة للمشاركات، إضافة إلى التحديات التي تواجههن، ما يوفر قاعدة موضوعية لتفسير التأثيرات المختلفة على الصحة النفسية وتعزيز السياسات الداعمة.

القسم الأول: المعلومات الشخصية

كما في الجدول (4)، تُظهر بيانات العيّنة تنوعاً واضحاً في الخصائص الديموغرافية والاجتماعية للمشاركات. من حيث البلد، تُشكّل العراقيات النسبة الأكبر (55.2%)، تليهن اللبنانيات (21.7%)، فيما توزعت النسب الباقية على المصريات (14.3%)، السوريات (4.9%) والفلسطينيات (3.9%)، ما يعكس غلبة جنسية واحدة مع وجود تنوع عربي ملحوظ. أما من حيث العمر، فالفئة الأكثر تمثيلاً هي 25-30 سنة (27.1%)، تليها فئة أقل من 25 سنة (18.7%)، ثم 30-35 سنة (19.7%)، ما يشير إلى سيطرة الفئات الشابة والمتوسطة العمر، بينما تراجع نسبة من هنّ فوق 40 عاماً (نحو 20% موزعة على الفئتين الأخيرتين). وبالنسبة إلى الحالة الاجتماعية، تقاربت نسب العازبات (43.3%) والمتزوجات (47.8%)، فيما شكّلت المطلقات/المنفصلات والأرامل نسبة محدودة (4.4% لكل منهما). على صعيد المستوى التعليمي، يتبيّن ارتفاع المستوى الأكاديمي حيث حازت فئة الجامعي أو المهني على النسبة الأكبر (48.3%)، تليها الدراسات العليا (29.6%)، بينما انخفضت نسب التعليم المتوسط أو الأدنى (أقل من 10% لكل فئة)، ما يعكس مستوى تعليمياً متقدماً. أما الوضع المهني، فأغلبية المستجيبات يعملن (68.5%)، وهو ما ينسجم مع ارتفاع المستوى التعليمي. أخيراً، يظهر حجم الدخل الشهري توزعاً متوازناً نسبياً مع بروز الفئات ذات الدخل المنخفض (100-300 دولار بنسبة 29.1% وبدون دخل بنسبة 27.1%)، مقابل نسبة أقل لمن يتقاضين 600 دولار فأكثر (قاربة 19.2%)، ما يدل على وجود تحديات اقتصادية رغم ارتفاع مستوى التعليم والعمل لدى معظم العيّنة.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

النسبة المئوية	التكرارات	العينة	
21.7%	44	لبنان	البلد
4.9%	10	سوريا	
3.9%	8	فلسطين	
55.2%	112	العراق	
14.3%	29	مصر	
18.7%	38	أقل من 25	العمر
27.1%	55	25-30	
19.7%	40	30-35	
14.3%	29	35-40	
9.4%	19	40-45	
10.8%	22	45 وما فوق	
43.3%	88	عزباء	الحالة الاجتماعية
47.8%	97	متزوجة	
4.4%	9	مطلقة أو منفصلة	
4.4%	9	أرملة	
3.4%	7	ابتدائي	المستوى التعليمي
9.4%	19	متوسط	



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

6.9%	14	ثانوي أو مهني	
48.3%	98	جامعي أو مهني	
29.6%	60	دراسات عليا	
2.5%	5	دكتوراة	
68.5%	139	أعمل	الوضع المهني
31.5%	64	لا أعمل	
27.1%	55	لا يوجد	حجم الدّخل الشّهري
29.1%	59	100-300	
24.6%	50	300-600	
8.9%	18	600-900	
10.3%	21	900 وما فوق	

الجدول (4): التكرارات والنسب المئوية لبيانات العينة الشخصية.

القسم الثّاني: نتيجة فقرات المحاور:

تُظهر نتائج فقرات المحاور الأربعة أن صحة المرأة النفسية تتأثر بمجموعة مترابطة من العوامل المهنية، والتعليمية، والمعيشية، والاجتماعية. في المحور المهني، هناك رضا نسبي عن بيئة العمل والأمان الوظيفي، مع وجود تحديات تتعلق بالضغط اليومي وغياب فرص التدريب وتأثير التغيرات الاقتصادية. أما المحور التعليمي والثقافي، فيبرز دور التعليم في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين العلاقات الاجتماعية واتخاذ القرارات، رغم شعور بعض المشاركات بعدم استغلال كامل لإمكاناتهن التعليمية. فيما يتعلق بالمستوى المعيشي، تؤكد النتائج أهمية الاستقرار المالي وتلبية الاحتياجات الأساسية في تقليل التوتر النفسي، مع بعض القلق الناتج



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

عن ارتفاع تكاليف المعيشة وعدم استقرار الدخل. أما المحور الاجتماعي، فيبرز دور الدعم الاجتماعي والاحترام والمشاركة في الأنشطة المهنية والاجتماعية في تعزيز الصحة النفسية، مع تفاوت في أثر بعض أشكال التفاعل مثل التقليد وتقبل النقد. تعكس هذه النتائج الحاجة إلى بيئة متكاملة تدعم المرأة على المستويات المهنية والتعليمية والمالية والاجتماعية لتحقيق استقرار نفسي أكبر.

✚ **المحور الأول:** الوضع المهني للمرأة وبيئة العمل وتحدياته:

يبين الجدول (5) أنّ استجابات المشاركات تتجه في مجملها نحو مستوى الموافقة مع تفاوت نسبي بين الفقرات. فقد تراوحت متوسطات الإجابات بين (2.95) و(3.85)، وهو ما يعكس حالة من الرضا المهني النسبي تقابلها مخاوف مرتبطة بضغوط العمل ومتطلبات التطوير. كما أظهرت قيم الانحراف المعياري (0.95-1.21) وجود تباين ملحوظ في المواقف، وهو ما يمكن تفسيره باختلاف ظروف العمل والخبرات الشخصية.

1.	أشعر بالرضا التام عن وضعي المهني الحالي.
2.	أشعر بالرضا عن بيئة العمل التي أعمل فيها.
3.	أرى أن عبء العمل اليومي يسبب لي توترا نفسياً.
4.	أعتقد أن بيئة العمل تدعم التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
5.	أشعر أنني أواجه صعوبة في التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.
6.	أعتقد أن ضغوط العمل تؤثر بشكل كبير على صحتي النفسية.
7.	أشعر أنني أحظى بفرص عادلة للتطور المهني داخل مجال عملي.
8.	أعتقد أن انعدام فرص الحصول على التدريب يؤثر سلباً على تطوري المهني.
9.	أشعر بأن هناك تمييزاً بين النساء والرجال يؤثر على فرص ترقيتي في العمل.
10.	أشعر بأنني أتمتع بالأمان الوظيفي في عملي الحالي.
11.	أعتقد أن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية قد تؤثر على استقرار المهني.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

سجلت فقرة التغييرات الاجتماعية والاقتصادية وتأثيرها على الاستقرار المهني أعلى متوسط (3.85)، حيث بلغت نسبة الموافقة بنوعيتها (أوافق + أوافق بشدة) 72.9%، مما يعكس قلقاً واضحاً من العوامل الخارجية التي قد تهدد استقرار العمل. وجاءت فقرة غياب فرص التدريب وأثره على التطور المهني في المرتبة الثانية بمتوسط (3.83) ونسبة موافقة 73.8%، مؤكدة إدراك المشاركين لأهمية التدريب في الترقّي الوظيفي. أما فقرة الرضا عن بيئة العمل فحققت متوسطاً (3.44) مع نسبة إيجابية بلغت 52.2%، تليها فقرة الرضا عن الوضع المهني الحالي بمتوسط (3.42) ونسبة موافقة إجمالية 55.7%، وهو ما يعكس مستوى رضا جيد عن بيئة العمل ووضعهم الوظيفي. وفيما يتعلق بضغوط العمل، تراوحت متوسطات فقرات التوتر وصعوبة التوازن (3،5،6) بين (3.42-3.35) مع نسب موافقة تراوحت بين 51% و54%، ما يبرز إدراكاً ملموساً لتأثير الضغوط اليومية على الصحة النفسية. وسجلت فقرة الأمان الوظيفي متوسطاً قريباً (3.43) مع موافقة كلية 53.2%، دلالة على شعور إيجابي عام بالأمان. في المقابل، أظهرت فقرة التمييز بين الجنسين في فرص الترقية أدنى متوسط (2.95)، حيث بلغت نسبة الرفض بنوعيه 44.8% مقابل حياد 24.1%، وهو ما يشير إلى أن غالبية المشاركين لا يرين تمييزاً واضحاً، مع وجود شريحة محايدة تعكس تباين التجارب الفردية.

الانحراف المعياري	المتوسط	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	المحور الأول	الترميز
1.07	3.42	12	29	49	87	26	التكرار	1
		5.9%	14.3%	24.1%	42.9%	12.8%	%	
1.10	3.44	13	24	60	71	35	التكرار	2
		6.4%	11.8%	29.6%	35%	17.2%	%	
1.21	3.35	13	44	47	56	43	التكرار	3
		6.4%	21.7%	23.2%	27.6%	21.2%	%	
1.00	3.35	6	23	52	86	34	التكرار	4



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

		3%	11.3%	25.6%	42.4%	17.7%	%	
1.13	3.38	8	46	45	67	37	التكرار	5
		3.9%	22.7%	22.2%	33%	18.2%	%	
1.13	3.42	7	44	48	64	40	التكرار	6
		3.4%	21.7%	23.6%	31.5%	19.7%	%	
1.13	3.35	13	39	44	77	30	التكرار	7
		6.4%	19.2%	21.7%	37.9%	14.8%	%	
0.96	3.83	5	18	30	102	48	التكرار	8
		2.5%	8.9%	14.8%	50.2%	23.6%	%	
1.17	2.95	11	80	49	33	30	التكرار	9
		5.4%	39.4%	24.1%	16.3%	14.8%	%	
1.02	3.43	5	38	52	80	28	التكرار	10
		2.5%	18.7%	25.6%	39.4%	13.8%	%	
0.948	3.85	3	19	33	98	50	التكرار	11
		1.5%	9.4%	16.3%	48.3%	24.6%	%	

الجدول (5): التكرارات والنسب المئوية للاستجابات لبنود محور الوضع المهني للمرأة وبيئة العمل وتحدياته.

تكشف هذه النتائج عن صورة مزدوجة للوضع المهني للمرأة: جانب إيجابي يتمثل في الرضا عن بيئة العمل وشعور عام بالأمان والاستقرار، يقابله تحديات ماثلة أبرزها الحاجة إلى فرص تدريب متكافئة والقلق من تأثير التغيرات الاقتصادية والاجتماعية، إلى جانب ضغوط العمل وصعوبة التوازن بين الحياة الشخصية والوظيفية. وتشير هذه المؤشرات إلى ضرورة تبني سياسات داعمة للتطوير المهني وتوفير برامج تدريبية وخطط للحد من الضغوط وتحقيق توازن مستدام بين العمل والحياة.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المحور الثاني: المستوى التعليمي والثقافي للمرأة وتأثيره على صحتها النفسية:

يُبرز الجدول (6) اتجاهات واضحة نحو الموافقة العالية على دور التعليم والثقافة في تعزيز التوازن النفسي والمهني. فقد تراوحت متوسطات الاستجابات بين (3.53) و(4.28) مع قيم انحراف معياري منخفضة نسبياً (0.69-0.94)، وهو ما يعكس قدراً كبيراً من الاتساق بين المشاركات وإجمالاً واسعاً على الأثر الإيجابي للمستوى التعليمي والثقافي في مواجهة الضغوط وتحسين جودة الحياة.

12.	أشعر بأن مستواي التعليمي يساعدي في التغلب على الضغوط النفسية.
13.	يمنحني مستواي التعليمي شعوراً بالقدرة على التحكم في حياتي.
14.	أعتقد أن تعليمي يسهم في تحسين علاقاتي الاجتماعية ويزيد من ثقتي في التفاعل مع الآخرين.
15.	يزيد مستواي التعليمي من فرص حصولي على وظيفة تلبي تطلعاتي المهنية.
16.	أشعر أن المعرفة الثقافية التي اكتسبتها تساعدي في تقليل مستويات التوتر والقلق.
17.	أعتقد أن المستوى الثقافي الذي أتمتع به يمنحني القدرة على اتخاذ قرارات متوازنة فيما يتعلق بحياتي الشخصية والمهنية.
18.	أشعر أنني أستطيع المنافسة بقوة في سوق العمل بناء على مستواي التعليمي.
19.	ينظر زملائي إلي في العمل باحترام وتقدير لما أملكه من معرفة وثقافة.
20.	يمنحني مستواي التعليمي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.
21.	ساعدني المشاركة في الأنشطة الثقافية مثل القراءة أو حضور الندوات في الحفاظ على استقرار حالتي النفسية.
22.	أشعر أنني لم أوظف بعد إمكانياتي التعليمية كافة، مما يسبب لي بعض القلق.

أظهرت النتائج تفوق فقرة أثر التعليم في تحسين العلاقات الاجتماعية وزيادة الثقة بمتوسط مرتفع بلغ (4.28) ونسبة موافقة إيجابية وصلت إلى 90.2% (47.8% أوافق، 42.4% أوافق بشدة)، مما يعكس إدراكاً عميقاً لقيمة التعليم في تعزيز التفاعل الاجتماعي. وجاءت بعدها فقرة نظرة زملاء العمل باحترام لما تملكه المرأة من معرفة وثقافة بمتوسط (4.22) ونسبة موافقة 84.7%، مؤكدة أهمية المكانة الثقافية في كسب التقدير



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المهني. كما سجلت فقرة القدرة على اتخاذ قرارات متوازنة بفضل المستوى الثقافي متوسطاً قدره (4.16) مع نسبة موافقة 86.7%، تلتها فقرة المعرفة الثقافية ودورها في تقليل التوتر والقلق بمتوسط (4.14) ونسبة إيجابية 85.7%، ما يبرز الدور الوقائي للثقافة في دعم الصحة النفسية. وحقت فقرات التحكم في الحياة بفضل المستوى التعليمي واتخاذ القرار وتحمل نتائجه متوسطاً متقارباً بلغ (4.10) لكل منهما مع نسب موافقة تقارب 85%، وهو ما يعكس شعوراً قوياً بالكفاءة والقدرة على إدارة شؤون الحياة.

كما جاءت فقرات التغلب على الضغوط النفسية (4.05)، وزيادة فرص الحصول على وظيفة تلبي التطلعات (4.04)، والمشاركة في الأنشطة الثقافية للحفاظ على الاستقرار النفسي (3.96) بمتوسطات مرتفعة ونسب موافقة تراوحت بين 77% و82%، مؤكدة دور التعليم والثقافة في تمكين المرأة مهنيًا ونفسيًا. في المقابل، سجلت فقرة القدرة على المنافسة في سوق العمل بناءً على المستوى التعليمي متوسطاً أقل نسبياً (3.80) مع نسبة إيجابية بلغت 68.9%، ما يشير إلى بعض التحفظات حول كفاية التعليم وحده لضمان القدرة التنافسية. أما فقرة عدم توظيف الإمكانات التعليمية كافة وما يسببه من قلق فقد حققت أدنى متوسط (3.53) مع نسبة حياد مرتفعة بلغت 33%، وهو ما يعكس شعور بعض المشاركات بعدم استثمار كامل قدراتهن التعليمية رغم إدراكهن لأهميتها.

الانحراف المعياري	المتوسط	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	المحور الثاني
		1	2	3	4	5	الترميز
0.857	4.05	0	16	21	102	64	التكرار
		0%	7.9%	10.3%	50.2%	31.5%	%
0.821	4.1	0	14	16	106	67	التكرار
		0%	6.9%	7.9%	52.2%	33%	%
0.749	4.28	0	8	12	97	86	التكرار
		0%	3.9%	5.9%	47.8%	42.4%	%



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.825	4.04	1	13	19	112	58	التكرار	15
		0.5%	6.4%	9.4%	55.2%	28.6%	%	
0.762	4.14	1	6	22	107	67	التكرار	16
		0.5%	3%	10.8%	52.7%	33%	%	
0.695	4.16	0	4	23	112	64	التكرار	17
		0%	2%	11.3%	55.2%	31.5%	%	
0.942	3.80	2	20	41	92	48	التكرار	18
		1%	9.9%	20.2%	45.3%	23.6%	%	
0.761	4.22	0	5	26	91	81	التكرار	19
		0%	2.5%	12.8%	44.8%	39.9%	%	
0.788	4.10	1	9	20	110	63	التكرار	20
		0.5%	4.4%	9.9%	54.2%	31%	%	
0.822	3.96	0	10	42	96	55	التكرار	21
		0%	4.9%	20.7%	47.3%	27.1%	%	
0.934	3.53	2	26	67	77	31	التكرار	22
		1%	12.8%	33%	37.9%	15.3%	%	

الجدول (6): التكرارات والنسب المئوية للاستجابات لبؤود محور المستوى التعليمي والثقافي للمرأة وتأثيره على صحتها النفسية. بشكل عام، تكشف هذه النتائج عن صورة إيجابية بارزة لدور التعليم والثقافة في حياة المرأة، حيث يظهر تأثيرهما الواضح في تعزيز الثقة بالنفس، تحسين العلاقات الاجتماعية، ودعم القدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الضغوط النفسية. ومع ذلك، فإن انخفاض متوسط فقرة استثمار الإمكانات التعليمية يشير إلى الحاجة لتوفير برامج تمكين وتطبيق عملي للمعرفة تساعد النساء على توظيف قدراتهن التعليمية والثقافية على نحو يترجم هذا الرصيد المعرفي إلى إنجازات مهنية ونفسية ملموسة.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المحور الثالث: المستوى المعيشي للمرأة وتأثيره على الصحة النفسية:

يعكس الجدول (7) توجهاً عاماً نحو مستويات مرتفعة من الموافقة على العلاقة الوثيقة بين الوضع المالي والاستقرار النفسي. فقد تراوحت متوسطات الاستجابات بين (4.11) و(4.49) مع انحرافات معيارية منخفضة نسبياً (0.57-0.79)، وهو ما يدل على تقارب آراء المشاركين واتفاقهن على أن الجانب الاقتصادي يمثل عاملاً أساسياً في تشكيل الشعور بالأمان النفسي والقدرة على مواجهة الضغوط.

23.	أشعر بأن وضعي المادي يساهم بشكل كبير في تحسين صحتي النفسية واستقرار العاطفي.
24.	أعاني من القلق والتوتر بسبب التحديات المالية التي أتعرض لها.
25.	أعتقد أن مستواي المعيشي يمنحني الفرصة للمشاركة في اللقاءات والتواصل بشكل أكثر فاعلية.
26.	أشعر أن وضعي المالي يحدّ من قدرتي على تكوين علاقات اجتماعية/صحية وداعمة.
27.	أشعر بالاستقرار النفسي عندما أستطيع توفير جميع احتياجاتي الأساسية.
28.	عدم قدرتي على تلبية احتياجاتي المالية يسبب لي توتراً نفسياً دائماً.
29.	تؤثر الضغوط الناتجة عن ارتفاع تكاليف المعيشة سلباً على صحتي النفسية وقدرتي على التركيز.
30.	عدم استقرار دخلي يسبب لي شعوراً دائماً بالقلق النفسي.
31.	أنا راضية عن مستواي المعيشي الحالي ولا أشعر بأي ضغوط مالية تؤثر على صحتي النفسية.
32.	أعتقد أن تحسين مستواي المعيشي سيؤدي إلى تقليل التوتر النفسي الذي أشعر به بشكل دائم.

أظهرت النتائج تصدّر فقرة الشعور بالاستقرار النفسي عند توفير جميع الاحتياجات الأساسية أعلى متوسط (4.49) ونسبة موافقة إيجابية بلغت 96.1% (42.9% أوافق، 53.2% أوافق بشدة)، ما يبرز الدور المحوري لتلبية الاحتياجات المعيشية في تعزيز الصحة النفسية. تلتها فقرة تحسين المستوى المعيشي يقلل التوتر النفسي بمتوسط (4.34) ونسبة موافقة 90.1%، وهو مؤشر واضح على إدراك أهمية رفع الدخل في



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

خفض الضغوط المستمرة. كما جاءت فقرة التوتر الناتج عن عدم القدرة على تلبية الاحتياجات المالية بمتوسط (4.28) ونسبة موافقة 88.7%، ما يؤكد الأثر المباشر للأعباء المالية على الصحة النفسية. وسجلت فقرة تأثير الضغوط الناتجة عن ارتفاع تكاليف المعيشة متوسطاً قريباً (4.27) مع نسبة إيجابية 87.2%، تليها فقرة القلق الدائم بسبب عدم استقرار الدخل بمتوسط (4.15) ونسبة موافقة 79.3%، وكلها تعكس علاقة طردية بين الضغوط الاقتصادية وشدة التوتر.

كذلك حققت فقرات القلق والتوتر نتيجة التحديات المالية وأثر الوضع المادي في تحسين الصحة النفسية متوسطاً متساوياً (4.22) مع نسب موافقة تجاوزت 80%، وهو ما يوضح أن الوضع المالي يحمل وجهاً مزدوجاً من الدعم والضغط في آن واحد. أما فقرة القدرة على المشاركة في اللقاءات والتواصل بفضل المستوى المعيشي فقد سجلت متوسطاً (4.13) ونسبة موافقة 86.7%، وهو ما يعكس أثر الإمكانيات المالية على الحياة الاجتماعية. كما أظهرت فقرة تأثير الوضع المالي في الحد من تكوين علاقات داعمة متوسطاً (4.17) مع موافقة 84.7%، مما يشير إلى إدراك لتأثير الأعباء المالية على شبكة العلاقات. في المقابل، حصلت فقرة الرضا عن المستوى المعيشي وعدم الشعور بضغط مالية على أدنى متوسط (4.11) رغم بقائها في مستوى الموافقة المرتفع، حيث بلغت نسبة الموافقة 73.9%، ما يكشف عن وجود شريحة أقل رضا مقارنة ببقية البنود.

الانحراف المعياري	المتوسط	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	المحور الثالث	الترميز
		1	2	3	4	5		
0.736	4.22	0	3	28	92	80	التكرار	.23
		0%	1.5%	13.8%	45.3%	39.4%	%	
0.663	4.22	0	0	27	104	72	التكرار	.24
		0%	0%	13.3%	51.2%	35.5%	%	
0.621	4.13	0	0	27	121	55	التكرار	.25
		0%	0%	13.3%	59.6%	27.1%	%	
0.685	4.17	0	1	30	105	67	التكرار	.26



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

		0%	0.5%	14.8%	51.7%	33%	%	
0.574	4.49	0	0	8	87	108	التكرار	.27
		%0	%0	3.9%	42.9%	53.2%	%	
0.656	4.28	0	0	23	100	80	التكرار	.28
		0%	0%	11.3%	49.3%	39.4%	%	
0.676	4.27	0	0	26	95	82	التكرار	.29
		0%	0%	12.8%	46.8%	40.4%	%	
0.738	4.15	0	0	42	88	73	التكرار	.30
		0%	0%	20.7%	43.3%	36%	%	
0.791	4.11	0	0	53	74	76	التكرار	.31
		0%	0%	26.1%	36.5%	37.4%	%	
0.651	4.34	0	0	20	93	90	التكرار	.32
		0%	0%	9.9%	45.8%	44.3%	%	

الجدول (7): التكرارات والنسب المئوية للاستجابات لبنود محور المستوى المعيشي للمرأة وتأثيره على الصحة النفسية.

تكشف هذه النتائج عن أثر حاسم للوضع المعيشي في تشكيل الصحة النفسية للمرأة، إذ تؤكد الأغلبية الساحقة أن الاستقرار المالي وتلبية الاحتياجات الأساسية ينعكسان مباشرةً على مستوى الراحة النفسية والقدرة على التركيز والتفاعل الاجتماعي. ورغم تسجيل رضا نسبي عن المستوى المعيشي لدى بعض المشاركات، فإن استمرار نسب مرتفعة من القلق المرتبط بارتفاع تكاليف المعيشة وعدم استقرار الدخل يشير إلى ضرورة تعزيز السياسات الداعمة لتمكين المرأة اقتصادياً وتوفير برامج تساعد على تحقيق استقرار مالي يقلل من حدة الضغوط النفسية.

✚ المحور الرابع: العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة وتأثيرها على صحتها النفسية:

يُظهر الجدول (8) اتجاهاً قوياً نحو الموافقة العالية على أهمية الدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية في تعزيز الصحة النفسية. فقد تراوحت متوسطات الاستجابات بين (3.83) و(4.36) مع انحراف معياري



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

منخفض نسبياً (0.585-0.807)، مما يشير إلى اتساق كبير في آراء المشاركين وإجماع واضح على أن الروابط الاجتماعية تلعب دوراً أساسياً في تقليل التوتر النفسي وتحسين جودة الحياة.

33.	أجد احتراماً وتقديراً في الوسط الاجتماعي.
34.	أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى لما أتلاقه من دعم من محيطي.
35.	أقوم بإنشاء علاقات مهنية طيبة مع الآخرين.
36.	يحاول زملائي تقليدي بسلوكي الاجتماعي، مما ينعكس إيجاباً على حالتي النفسية.
37.	أشعر أن بناء علاقات اجتماعية صحية يساهم في تقليل الضغوط النفسية.
38.	أعتقد أن قدرتي على التواصل الجيد يساعدني في التعامل مع المواقف الاجتماعية الصعبة بشكل يقلل من التوتر النفسي.
39.	أعتقد أن المركز الاجتماعي الذي أتمتع به يمنحني القدرة على اتخاذ قرارات متوازنة فيما يتعلق بحياتي الشخصية والمهنية.
40.	أقبل نقد الآخرين لي مما يجعلني أفكر بعقلانية ويخفف لدي الشعور بالقلق.
41.	أشعر أن الانخراط في الأنشطة والندوات الاجتماعية يجعلني أكثر قدرة على التغلب على مشاعر القلق والتوتر.

تصدّرت فقرة إيجاد الاحترام والتقدير في الوسط الاجتماعي المتوسط الأعلى (4.36) مع نسبة موافقة إيجابية بلغت 95.6% (53.7% أوافق، 41.9% أوافق بشدة)، مما يعكس إدراكاً عالياً لدور التقدير الاجتماعي في دعم الصحة النفسية. تلتها فقرة شعور المشاركين بتحسين حياتهن بسبب الدعم الاجتماعي المحيط بمتوسط (4.24) ونسبة موافقة 88.7%، مؤكدة أهمية شبكة الدعم في تحسين جودة الحياة. وجاءت فقرة إنشاء علاقات مهنية طيبة مع الآخرين بمتوسط (4.23) مع نسبة موافقة 88.7% أيضاً، ما يدل على أهمية الروابط المهنية في تعزيز الثقة والكفاءة الاجتماعية. في حين حققت فقرة التأثير الإيجابي لتقليد الزملاء للسلوك الاجتماعي متوسطاً أقل نسبياً (3.83) ونسبة موافقة 67%، ما يشير إلى تفاوت الإدراك حول مدى تأثير التقليد الاجتماعي المباشر على الصحة النفسية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

وسجلت فقرة بناء علاقات اجتماعية صحية لتقليل الضغوط النفسية متوسطاً (4.27) مع نسبة موافقة 92.6%، و فقرات القدرة على التواصل الجيد في المواقف الاجتماعية الصعبة والانخراط في الأنشطة والندوات الاجتماعية لتعزيز التغلب على القلق والتوتر بمتوسطات (4.19) لكل منهما ونسب موافقة تتراوح بين 78.8% و86.5%، مما يؤكد الدور الوقائي للتواصل الفعال والمشاركة الاجتماعية. أما فقرة المركز الاجتماعي وقدرته على اتخاذ قرارات متوازنة فحققت متوسط (4.08) مع نسبة موافقة 81.3%، في حين جاءت فقرة تقبل النقد لتحفيز التفكير العقلاني وتقليل القلق بمتوسط (3.97) ونسبة موافقة 79.8%، وهو ما يشير إلى وجود إدراك جيد لكن بدرجة أقل مقارنة بالعوامل الداعمة المباشرة.

الانحراف المعياري	المتوسط	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	المحور الثالث
		1	2	3	4	5	الترميز
0.585	4.36	0	1	8	109	85	التكرار
		0%	0.5%	3.9%	53.7%	41.9%	%
0.641	4.24	0	0	23	108	72	التكرار
		0%	0%	11.3%	53.2%	35.5%	%
0.682	4.23	0	3	20	107	74	التكرار
		0%	1.5%	9.9%	52.7%	36%	%
0.807	3.83	0	9	58	93	43	التكرار
		0%	4.4%	28.6%	45.8%	21.2%	%
0.589	4.27	0	0	15	118	70	التكرار
		0%	0%	7.4%	58.1%	34.5%	%
0.658	4.19	0	4	16	120	63	التكرار
		0%	2%	7.9%	59.1%	31%	%
0.687	4.08	0	1	37	109	56	التكرار
		0%	0.5%	18.2%	53.7%	27.6%	%



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.754	3.97	0	10	31	118	44	التكرار	.40
		0%	4.9%	15.3%	58.1%	21.7%	%	
0.700	4.19	0	0	34	97	72	التكرار	.41
		0%	0%	16.7%	47.8%	35.5%	%	

الجدول (8): التكرارات والنسب المئوية للاستجابات لبند محور العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة وتأثيرها على صحتها النفسية.

توضح النتائج أن العلاقات الاجتماعية والدعم المحيط بالمرأة يُشكلان عاملاً مهماً في تعزيز صحتها النفسية وقدرتها على التعامل مع الضغوط. إذ أظهرت الفترات المرتفعة المتوسطة والنسب الإيجابية قوة تأثير الاحترام والتقدير والدعم الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة المهنية والاجتماعية على شعورها بالثقة والقدرة على التغلب على التوتر. كما تشير بعض المتوسطات الأقل نسبياً، مثل تأثير التقليد الاجتماعي وتقبل النقد، إلى أن الفوائد النفسية للعلاقات الاجتماعية قد تختلف بحسب طبيعة التفاعل وشكل الدعم المتاح، مما يعكس أهمية تعزيز بيئة اجتماعية متكاملة تدعم المرأة على المستويين الشخصي والمهني.

القسم الثالث: نتيجة محاور البحث

يساهم مقياس ليكرت في تقديم تصور شامل حول الجوانب المختلفة المتعلقة بالصحة النفسية للمرأة العربية، مثل تقييم تأثير الظروف المعيشية ودعم البيئة الاجتماعية على رفايتها النفسية، كما يظهر في الجدول (9). وقد تم حساب متوسط الإجابات لكل محور لتحديد القيم الرقمية الخاصة به. يوضح الجدول (10) كيفية تحويل هذه القيم إلى تصنيفات وصفية تُسهّل فهم مستويات الصحة النفسية أو آراء المشاركات بشكل موضوعي ودقيق.

مقياس ليكرت	الفترات	البعد بين الفترة والأخرى	الوصف
1	1.00 – 1.79	0.79	لا أوافق بشدة
2	1.80 – 2.59	0.79	لا أوافق
3	2.60 – 3.39	0.79	محايد
4	3.40 – 4.19	0.79	أوافق



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

أوافق بشدة	0.80	4.20 – 5.00	5
------------	------	-------------	---

الجدول (9): فترات ووصف مقياس ليكرت الخماسي.

يُوضح الجدول (10) متوسط درجات المحاور المرتبطة بالصحة النفسية للمرأة العربية وعلاقتها بالواقع المعيشي، حيث يشمل الجدول المتوسط لكل محور، النسبة الموزونة، والوصف العام وفق مقياس ليكرت الخماسي. تعكس النتائج تقييم المشاركات لأبعاد متعددة مرتبطة بالوضع المهني، المستوى التعليمي، المستوى المعيشي، والعلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة.

- **الوضع المهني للمرأة وبيئة العمل وتحدياته:** حصل هذا المحور على متوسط 3.46، مع نسبة موزونة بلغت 62% ووصف "أوافق"، ما يشير إلى أن المشاركات يُدركن بشكل إيجابي أثر الوضع المهني وبيئة العمل على صحتها النفسية، مع ضرورة الإشارة إلى وجود بعض التحديات التي قد تحتاج إلى معالجة لتعزيز هذا التأثير.

- **المستوى التعليمي والثقافي للمرأة وتأثيره على صحتها النفسية:** جاء متوسط هذا المحور 4.04، مع نسبة موزونة 76% ووصف "أوافق"، مما يعكس إدراكاً قوياً لدى المشاركات لأهمية التعليم والثقافة في دعم الصحة النفسية، ويشير إلى أن زيادة الاهتمام بالتعليم المستمر يُمكن أن يعزز هذا التأثير بشكل أكبر.

- **المستوى المعيشي للمرأة وتأثيره على الصحة النفسية:** حصل على متوسط 4.24، مع نسبة موزونة 81% ووصف "أوافق بشدة"، ما يدل على أن الواقع المعيشي يلعب دوراً بارزاً جداً في الصحة النفسية للمرأة، ويعكس هذا المحور الرئيسي قوة بين المحاور المدروسة.

- **العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة وتأثيرها على صحتها النفسية:** سجل هذا المحور متوسط 4.15، مع نسبة موزونة 79% ووصف "أوافق"، مما يبرز الدور الإيجابي للعلاقات الاجتماعية في دعم الصحة النفسية، ويشير إلى أن التواصل الاجتماعي والبيئة الأسرية والمجتمعية تُعد عاملاً مهماً يجب الحفاظ عليه وتعزيزه.

المحاور	المتوسط	الوصف	النسبة الموزونة
---------	---------	-------	-----------------



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

62%	أوافق	3.46	1. الوضع المهني للمرأة وبيئة العمل وتحدياته
76%	أوافق	4.04	2. المستوى التعليمي والثقافي للمرأة وتأثيره على صحتها النفسية
81%	أوافق بشدة	4.24	3. المستوى المعيشي للمرأة وتأثيره على الصحة النفسية
79%	أوافق	4.15	4. العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة وتأثيرها على صحتها النفسية

الجدول (10): المتوسط والوصف والنسبة الموزونة لمعدّل درجات المحاور.

تشير النتائج بشكل عام إلى أن الصحة النفسية للمرأة العربية تتأثر بعدة عوامل مترابطة، حيث يظهر المحور المتعلق بالمستوى المعيشي كأقوى العوامل المؤثرة، تليه العلاقات الاجتماعية والمستوى التعليمي، فيما يأتي الوضع المهني كعامل مؤثر، ولكنه أقل نسبيًا مقارنة بالعوامل الأخرى. تعكس هذه النتائج الحاجة إلى تبني سياسات ومبادرات تدعم البيئة المهنية، التعليمية، المعيشية والاجتماعية للمرأة لضمان تعزيز صحتها النفسية واستقرارها.

سادسًا: نتائج اختبار فرضيات البحث

يسعى هذا البحث للإجابة عن السؤال الرئيس التالي: كيف يمكن تعزيز الصحة النفسية للمرأة العربية

في ظل الظروف المعيشية التي تواجهها؟ والذي ينبثق عنه الفرضيات التالية:

H1: يوجد أثر ذو دلالة احصائية لوضع المرأة المهني وبيئة العمل وتحدياته على صحتها النفسية.

H2: كلما كان المستوى التعليمي والثقافي للمرأة العربية مرتفعًا كلما كان تأثيره أكبر على صحتها النفسية.

H3: كلما كان المستوى المعيشي للمرأة العربية مرتفعًا كلما كان تأثيره أكبر على صحتها النفسية.

H4: يوجد أثر ذو دلالة احصائية للعلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة على صحتها النفسية.

✚ اختبار الفرضية الأولى:



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

تمّ التّحقّق من الفرضيّة الأولى باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد وجود العلاقة وقوتها، وتحليل الانحدار الخطي البسيط لتقدير أثر المتغير المستقل على المتغير التابع والتأكد من دلالاته الإحصائية. أظهرت نتائج الجدول (11) وجود علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة إحصائية بين الوضع المهني (المحور الأول) والصحة النفسية لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) بين المتغيرين 0.674 عند مستوى دلالة ($p < 0.01$)، مما يشير إلى أن تحسن الوضع المهني يرتبط بارتفاع في مستوى الصحة النفسية. وقد دعمت نتائج تحليل الانحدار الخطي هذه العلاقة، حيث تبين أن الوضع المهني يفسر ما نسبته 45.4% من التباين في درجات الصحة النفسية ($R^2 = 0.454$)، وهي نسبة كبيرة نسبياً في البحوث الاجتماعية. كما أن معامل الانحدار غير المعياري بلغ 0.482، مما يدل على أن كل زيادة في الوضع المهني بمقدار وحدة واحدة تؤدي إلى ارتفاع متوسط مستوى الصحة النفسية بمقدار 0.482. تشير هذه النتائج إلى أهمية الوضع المهني كعامل مؤثر في تعزيز الصحة النفسية، وتدعم الفرضية الأساسية للدراسة التي تنص على أن "الوضع المهني يؤثر على الصحة النفسية". وبناءً على ذلك، يُوصى بإيلاء مزيد من الاهتمام للعوامل المهنية في البرامج الهادفة لتحسين الصحة النفسية في بيئات العمل.

الوضع المهني (المحور الأول) يؤثر على الصحة النفسية.	
3.4617	متوسط المحور الأول (الوضع المهني)
0.46314	الانحراف المعياري
3.9593	متوسط الصحة النفسية
0.33155	الانحراف المعياري للصحة النفسية
203	عدد أفراد العينة (N)



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.674**	معامل الارتباط بين المحور الأول والصحة النفسية	معامل الارتباط (Person)
0.000	Sig.	
0.674	معامل الارتباط (R)	تحليل الانحدار
0.454	معامل التحديد (R ²)	
0.451	Adjusted R ²	
0.24564	Std. Error of the Estimate	
166.997	F	ANOVA
0.000	Sig.	
2.290	الثابت (B constant)	معامل الانحدار
0.130	الخطأ المعياري للثابت	
0.482	معامل الانحدار (المحور الأول <-- الصحة النفسية) B	
0.037	الخطأ المعياري للمحور الأول	
0.674	Beta المعياري	
12.923	قيمة t للمحور الأول	



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.000	Sig.	
-------	------	--

الجدول (11): معامل الارتباط والانحدار الخطي للمحور الأول والمقياس.

اختبار الفرضية الثانية:

تم التحقق من الفرضية الثانية باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد وجود العلاقة وقوتها، وتحليل الانحدار الخطي البسيط لتقدير أثر المتغير المستقل على المتغير التابع والتأكد من دلالاته الإحصائية.

كشفت نتائج التحليل الإحصائي في الجدول (12) عن وجود علاقة ارتباطية قوية وإيجابية بين المتغير F2 (المحور الثاني) والصحة النفسية لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) 0.792 عند مستوى دلالة ($p < 0.01$)، مما يشير إلى أن ارتفاع قيم F2 يرتبط بارتفاع مستوى الصحة النفسية. ويُعدّ هذا الارتباط من أقوى العلاقات في الدراسة.

كما أظهر تحليل الانحدار الخطي أن F2 يفسر نسبة 62.7% من التباين في الصحة النفسية ($R^2 = 0.627$)، وهي نسبة تفسير مرتفعة تُعزز من أهمية هذا المتغير في التنبؤ بالصحة النفسية. وبلغ معامل الانحدار غير المعياري 0.494، مما يدل على أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في F2 تقابلها زيادة بمقدار 0.494 في متوسط درجات الصحة النفسية. وقد كانت جميع النتائج دالة إحصائياً بدرجة عالية ($p < 0.001$)، بما في ذلك اختبار ANOVA الذي أظهر قيمة $F = 338.048$ ، ما يعكس جودة النموذج الإحصائي المستخدم.

تشير هذه النتائج إلى أن المتغير F2 يمثل عاملاً مؤثراً بدرجة كبيرة في تعزيز الصحة النفسية، وهو ما يستدعي الانتباه إلى محتوى هذا المحور عند تصميم استراتيجيات الدعم النفسي أو السياسات الاجتماعية ذات الصلة.

المستوى التعليمي والثقافي (المحور الثاني) يؤثر على الصحة النفسية.		
4.0412	متوسط المحور الأول (الوضع المهني)	الإحصاءات الوصفية



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.53164	الانحراف المعياري	
3.9593	متوسط الصحة النفسية	
0.33155	الانحراف المعياري للصحة النفسية	
203	عدد أفراد العينة (N)	
**0.792	معامل الارتباط بين المحور الأول والصحة النفسية	معامل الارتباط (Person)
0.000	Sig.	
0.792	معامل الارتباط (R)	تحليل الانحدار
0.627	معامل التحديد (R ²)	
0.625	Adjusted R ²	
0.20296	Std. Error of the Estimate	
338.048	F	ANOVA
0.000	Sig.	
1.963	الثابت (B constant)	معامل الانحدار



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.109	الخطأ المعياري للثابت
0.494	معامل الانحدار (المحور الأول --< الصحة النفسية) B
0.027	الخطأ المعياري للمحور الأول
0.792	Beta المعياري
18.386	قيمة t للمحور الأول
0.000	Sig.

الجدول (12): معامل الارتباط والانحدار الخطي للمحور الثاني والمقياس.

اختبار الفرضية الثالثة:

تمّ التّحقّق من الفرضية الثالثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد وجود العلاقة وقوتها، وتحليل الانحدار الخطي البسيط لتقدير أثر المتغير المستقل على المتغير التابع والتأكد من دلالاته الإحصائية. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المحور الثالث (F3) والصحة النفسية لدى أفراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) 0.589 عند مستوى دلالة ($p < 0.01$)، مما يشير إلى ارتباط متوسط القوة بين ارتفاع قيمة F3 وتحسن الصحة النفسية. كما أظهر تحليل الانحدار الخطي أن F3 يفسر ما نسبته 34.7% من التباين في درجات الصحة النفسية ($R^2 = 0.347$)، وهي نسبة مقبولة في البحوث النفسية والاجتماعية.

كما بيّن معامل الانحدار غير المعياري أن كل زيادة بمقدار وحدة واحدة في F3 تقابلها زيادة قدرها 0.488 في الصحة النفسية. وكانت جميع المؤشرات دالة إحصائياً بدرجة عالية، حيث بلغ قيمة $F =$



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

106.984، وقيمة $t = 10.343$ لمعامل F3 ، ما يدعم مصداقية النموذج وفعالية المتغير في التنبؤ بالصحة النفسية.

تشير هذه النتائج إلى أن F3 يُعد متغيراً مؤثراً بشكل ملحوظ، وإن لم يكن بنفس قوة المتغير F2 ، مما يستدعي دراسة مكونات هذا المحور بشكل أعمق لفهم آلياته وتأثيره في تحسين الصحة النفسية.

المستوى المعيشي (المحور الثالث) يؤثر على الصحة النفسية.		
4.2419	متوسط المحور الأول (الوضع المهني)	الإحصاءات الوصفية
0.40033	الانحراف المعياري	
3.9593	متوسط الصحة النفسية	
0.33155	الانحراف المعياري للصحة النفسية	
203	عدد أفراد العينة (N)	
**0.589	معامل الارتباط بين المحور الأول والصحة النفسية	معامل الارتباط (Person)
0.000	Sig.	
0.589	معامل الارتباط (R)	تحليل الانحدار
0.347	معامل التحديد (R^2)	
0.344	Adjusted R^2	



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.26851	Std. Error of the Estimate	
106.984	F	ANOVA
0.000	Sig.	
1.889	الثابت (B constant)	معامل الانحدار
0.201	الخطأ المعياري للثابت	
0.488	معامل الانحدار (المحور الأول --< الصحة النفسية) B	
0.047	الخطأ المعياري للمحور الأول	
0.589	Beta المعياري	
10.343	قيمة t للمحور الأول	
0.000	Sig.	

الجدول (13): معامل الارتباط والانحدار الخطي للمحور الثالث والمقياس.



اختبار الفرضية الرابعة:

تمّ التّحقّق من الفرضية الثالثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد وجود العلاقة وقوتها، وتحليل الانحدار الخطي البسيط لتقدير أثر المتغير المستقل على المتغير التابع والتأكد من دلالاته الإحصائية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن هناك علاقة ارتباطية قوية ودالة إحصائياً بين المحور الرابع (F4) والصحة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) 0.790 عند مستوى دلالة ($p < 0.01$)، ما يشير إلى وجود علاقة إيجابية قوية، وهي من أعلى القيم المسجلة في الدراسة.

كما أوضحت نتائج الانحدار الخطي أن المتغير F4 يفسر ما نسبته 62.5% من التباين في مستوى الصحة النفسية ($R^2 = 0.625$)، وهي نسبة مرتفعة تدل على تأثير كبير. وقد أظهر معامل الانحدار غير المعياري أن كل زيادة بوحدة واحدة في F4 تؤدي إلى زيادة مقدارها 0.588 في متوسط درجات الصحة النفسية، وجميع القيم المرتبطة بالنموذج دالة إحصائياً بدرجة عالية ($F = 334.529$ ، $t = 18.290$ ، $p < 0.001$).

تشير هذه النتائج إلى أن F4 يُعد من العوامل المحورية المؤثرة على الصحة النفسية في هذا النموذج، ويتطلب اهتماماً خاصاً من الباحثين والممارسين النفسيين لفهم أبعاده ودمجه في البرامج الموجهة لدعم الصحة النفسية.

العلاقات الاجتماعية (المحور الرابع) يؤثر على الصحة النفسية.		
4.1533	متوسط المحور الأول (الوضع المهني)	الإحصاءات الوصفية
0.44580	الانحراف المعياري	
3.9593	متوسط الصحة النفسية	
0.33155	الانحراف المعياري للصحة النفسية	
203	عدد أفراد العينة (N)	
0.790**	معامل الارتباط بين المحور الأول والصحة النفسية	معامل الارتباط (Person)



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

0.000	Sig.	تحليل الانحدار
0.790	معامل الارتباط (R)	
0.625	معامل التحديد (R^2)	
0.623	Adjusted R^2	
0.20363	Std. Error of the Estimate	
334.529	F	ANOVA
0.000	Sig.	
1.518	الثابت (B constant)	معامل الانحدار
0.134	الخطأ المعياري للثابت	
0.588	معامل الانحدار (المحور الأول --< الصحة النفسية) B	
0.032	الخطأ المعياري للمحور الأول	
0.790	Beta المعياري	
18.290	قيمة t للمحور الأول	
0.000	Sig.	

الجدول (14): معامل الارتباط والانحدار الخطي للمحور الرابع والمقياس.

خلاصة النتائج

عند مراجعة نتائج البحث في ضوء الفرضيات الأربعة، تبين أن جميعها قد أثبتت صحتها بدرجات متفاوتة. فقد أكدت النتائج المرتبطة بالفرضية الأولى أنّ الوضع المهني للمرأة يؤثر في صحتها النفسية، حيث



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية Arab Journal for Humanities and Social Sciences

ظهر أن الضغوط المهنية وعدم الاستقرار الوظيفي ينعكسان سلبيًا على حالتها النفسية، وهو ما يدعم صحة الفرضية. كما أثبتت نتائج الفرضية الثانية أن المستوى التعليمي والثقافي يرتبط إيجابيًا بالصحة النفسية، إذ بيّنت البيانات أن ارتفاع المستوى التعليمي يمنح المرأة وعيًا أكبر بسبل التكيف ومرونة أعلى في مواجهة الأزمات. أما الفرضية الثالثة، فقد جاءت نتائجها مؤكدة أن المستوى المعيشي يشكل عاملاً أساسياً في تعزيز أو إضعاف الصحة النفسية، حيث كانت دلالاته الإحصائية الأعلى بين جميع المحاور. وأخيراً، أثبتت نتائج الفرضية الرابعة أن العلاقات الاجتماعية الداعمة تمثل ركيزة مهمة للصحة النفسية للمرأة، إذ دلّت على وجود علاقة قوية بين قوة شبكة العلاقات الاجتماعية والشعور بالاستقرار النفسي. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرضيات الأربع قد تم إثباتها، مما يعكس تكامل العوامل المهنية، التعليمية، المعيشية والاجتماعية في صياغة البنية النفسية للمرأة العربية.

الخاتمة

يُظهر هذا البحث أن الصحة النفسية للمرأة العربية ليست مجرد قضية فردية، بل هي انعكاس مباشر للبنية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تعيش في إطارها. فالنتائج التي تم التوصل إليها تؤكد أن الضغوط المهنية، ومستوى التعليم، والظروف المعيشية، وشبكة العلاقات الاجتماعية، جميعها تتداخل لتشكل منظومة معقدة تؤثر في التوازن النفسي للمرأة. إن هذا التداخل يوضح أن أي مقارنة لتحسين الصحة النفسية لا يمكن أن تكون أحادية البعد، بل يجب أن تتبنى رؤية شمولية تراعي مختلف العوامل المتشابكة.

لقد بيّنت الدراسة أن الاستقرار المعيشي والمالي يمثلان أساساً لا غنى عنه لتعزيز الراحة النفسية، وأن التعليم والثقافة يفتحان أمام المرأة آفاقاً أوسع للتكيف والمرونة في مواجهة الأزمات. كما أظهرت أن الدعم الاجتماعي والعلاقات الإنسانية الدافئة تشكل خط الدفاع الأول ضد الانهيارات النفسية، وهو ما يبرز أهمية بناء شبكات دعم مجتمعية ومؤسسية قادرة على احتضان النساء في مختلف الظروف.

من جهة أخرى، تكشف المعطيات أن الفجوة بين الطموحات الفردية والواقع المعيشي ما تزال قائمة، وأنها تُعدّ من أبرز مصادر الإحباط النفسي. هذه الفجوة لا يمكن ردمها إلا عبر سياسات اجتماعية واقتصادية تضمن تكافؤ الفرص، وتفتح المجال أمام النساء لتحقيق ذواتهن دون أن يُثقلن بأعباء غير متوازنة. كما أن



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

مواجهة القوالب النمطية الجندرية تُعدّ خطوة أساسية نحو تحرير المرأة من الضغوط النفسية المرتبطة بالأدوار التقليدية، وهو ما يستدعي جهودًا متضافرة بين المؤسسات التعليمية والإعلامية والقانونية. إن هذا البحث يقدّم دعوة صريحة لإعادة النظر في البنية المجتمعية التي تحدد موقع المرأة ودورها، ويؤكد أن تحسين الصحة النفسية للنساء العربيات يتطلب استراتيجيات متكاملة تشمل التوعية، وتوفير الخدمات النفسية المتخصصة، ودعم السياسات التي تراعي الفوارق الجندرية. بذلك، يصبح الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة ليس مجرد مطلب إنساني، بل ضرورة اجتماعية تسهم في استقرار الأسرة والمجتمع، وتفتح الطريق أمام بناء مستقبل أكثر توازنًا وعدلاً.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

المراجع الاجنبية

1. Bhuiyan, M. I. (2024). *Role of NGOs in providing available and affordable health care services to the slum people in Dhaka*. Bangladesh: Clinical Epidemiology and Global Health.
2. CNN بالعربية. (2024). *النساء يمارسن الرياضة بجهد أقل ويحققن مكاسب صحية أكبر من الرجال*. Retrieved from CNN بالعربية: <https://arabic.cnn.com/science-and-health/article/2024/02/23/exercise-women-benefit-wellness>
3. Coryell, W. (2024). Depression. *University of Iowa Carver College of Medicine*.
4. Hallah, K. (2021). *Extreme heat and pediatric health in a warming world*. Retrieved from <https://ehjournal.biomedcentral.com/>
5. Hantsoo, L. E. (2017). Anxiety Disorders Among Women: A Female Lifespan Approach. *Focus*.
6. Idri, N. (2024: 18). *الضغوط المجتمعية والقلق والاكتئاب لدى المرأة*. *Journal of Studies in Language, Culture and Society (JSLCS)*.
7. ILO. (2021). *منظمة العمل الدولية*. Retrieved from <https://www.ilo.org/>
8. Inekwe, J.& Lee, E. (2021: 15). *National Library of medicine*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9070871/>
9. Perez, I. (2022). *Sexuality & Disabilities Therapy*. Retrieved from <https://www.clinicalsexologyphd.org/>
10. REGIS. (2024). *الصحة النفسية للمرأة ١٠١: الإحصائيات والأعراض والموارد*. Retrieved from Regiscollege: <https://online.regiscollege.edu/blog/womens-mental-health/>
11. Smith & al. (2018: 781-788). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *Emotion, 18(6)*.
12. world economic forum. (2021). *تقرير الفجوة العالمية بين الجنسين*. Retrieved from <https://www.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2021>



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

13. World Economic Forum. (2025). *The Future of Jobs Report 2025*. Retrieved from World Economic Forum: <https://www.weforum.org/meetings/world-economic-forum-annual-meeting-2025/>

المراجع العربية

1. الأسكوا (2021). *المرأة إلى ريادة الأعمال في المنطقة العربية دور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات*. بيروت: الأمم المتحدة.
2. الأسكوا (2021). *الوضع الاجتماعي والاقتصادي للنساء والفتيات الفلسطينيات*. الأمم المتحدة.
3. البطحاني, ن. (2024). *دور المرأة في التنمية الاجتماعية*. Retrieved from الشبكة الاقليمية للمسؤولية الاجتماعية : <https://www.regionalcsr.com>
4. الجهاز المركزي للإحصاء (2016). *شراكة المرأة العراقية في إستدامة التنمية والإندماج في الإقتصاد العراقي*. العراق: وحدة إحصاءات النوع الاجتماعي.
5. الخضر, ه. (2023). *دور الصحة النفسية في حياة النساء*. الحركة السياسية النسوية السورية.
6. الوديري, أ. (2020). *المرأة وصحتها النفسية*. Retrieved from جامعة الملك سعود <https://ksu.edu.sa/ar>
7. السيوف, ن. (2007). *منظمات المجتمع المدني والتغير الاجتماعي*. الأردن: الجامعة الأردنية.
8. الشوكرية, س. (2024: 15). *الأمراض النفسية عند النساء*. مجلة العلوم النفسية والتربوية.
9. القاسم, ا. ا. (2018: 160). *أثر الضغوط النفسية على المرأة*. مجلة الخدمة النفسية.
10. القرشي, آ. (2022). *دراسات عربية في علم النفس*. مركز البصيرة للبحوث و الاستشارات والخدمات التعليمية288. Retrieved from <https://asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/288>
11. الكيلاني, ع. ا. (2025). *عائلات بلا معيل.. السوريات في مواجهة آثار الحرب*. الجزيرة.
12. المبيضين, ر. (2022). *الوصم المجتمعي يعيق الوصول للصحة النفسية*. وكالة الأنباء الأردنية.
13. المركز العربي للدراسات النفسية (2019). *المركز العربي للأبحاث والتحليل النفسي*. Retrieved from <http://arabpsynet.com/Associations/CAEPP.ass.htm>
14. المركز القومي للبحوث الاجتماعية (2021). *المركز القومي للبحوث الاجتماعية في مصر*. المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية. Retrieved from <http://ncscr.org.eg/>
15. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية (2025). *سفرء الصحة النفسية في بيئة العمل*. المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية373. Retrieved from <https://ncmh.org.sa/news/373>



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

16. المسعودي, ج. (2020). Retrieved from <https://www.kfshrc.edu.sa/ar> مستشفى الملك فيصل التخصصي
17. المندلوي, ع. ع. (2024: 16). الدعم الاجتماعي في تعزيز الرفاهية النفسية للنساء ضحايا العنف الأسري. مؤسسة العراقية للثقافة والتنمية.
18. المنظمة العربية لحقوق الإنسان (2021). Retrieved from <https://aohrarab.com> المنظمة العربية لحقوق الإنسان
19. الناصري, م. (2025). تونس: الأمراض النفسية المهنية خارج التعويضات. Retrieved from <https://www.alaraby.com> العربي الجديد
20. الهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية (2023). الاستراتيجية الوطنية للمرأة في لبنان. الهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية.
21. محمد, ع. ا. (2021). القلق عند المرأة العربية. Retrieved from <https://theacss.org/ar/assr2/> المرصد العربي للعلوم الاجتماعية
22. سلطي, ن. م. (2021). المرأة على شفير الإنهيار الاقتصادي. هيئة الأمم المتحدة للمرأة.
23. عبد السلام, و. (2018). الصحة: 25% من المصريين يعانون من "مشاكل نفسية". اليوم السابع.
24. عطية, ب. (2025). أزمة الاضطرابات النفسية في لبنان تتفاقم والمطلوب حلول جذرية. *الصفحة News*.
25. عطية, ب. (2025). جريدة النهار. Retrieved from <https://www.annahar.com/Economy/197156> المرأة في قلب الاقتصاد: التحديات والسياسات لتعزيز مشاركتها في سوق العمل في الدول العربية
26. كريم طارق. (2024). وصول النساء لخدمات الرعاية الصحية، كيف تأثرت بفعل سياسات مؤسسات بريتون وودز. تم الاسترداد من <https://menafemmovement.org> MENAFEM
27. كريم, ع. (2021). هيئة الأمم المتحدة للمرأة. التمكين الاقتصادي للمرأة. Retrieved from <https://arabstates.unwomen.org/ar/what-we-do/economic-empowerment>
28. مجلة العربية. (2020). من أكثر عرضة للاكتئاب: الرجل أم المرأة؟ تم الاسترداد من www.alarabiya.net
29. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية. (2021). مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية Retrieved from <https://ecssr.ae/ar/home>
30. منظمة الصحة العالمية (2022). Retrieved from <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> منظمة الصحة العالمية
31. منظمة الصحة العالمية. (2023). اضطرابات القلق. منظمة الصحة العالمية.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

32. منظمة العفو الدولية. (2022). المرأة والعنف النفسي. Retrieved from منظمة العفو الدولية : <https://www.amnesty.org/ar/>
33. منظمة المرأة العربية. (2024). كيف تواجه المرأة الضغوط النفسية. Retrieved from منظمة المرأة العربية : <https://www.arabwomenorg.org/>
34. نور الإمارات. (2023). دور المرأة في التعليم: بناء المجتمع من خلال العلم والتميز. Retrieved from نور الإمارات : <https://blog.emiratesnoor.com/2023/12/women-education-role.html>
35. هيئة الأمم المتحدة للمرأة. (2022). مشاركة المرأة في الحياة السياسية: تقدم تدريجي ولكن حاسم. Retrieved from : <https://unsdg.un.org/ar/latest/stories/msharkt-almrat-fy-ahyat-alsyasyt-tqdm-tdryjy-wlkn-hasm>
36. وزارة الصحة العامة. (2021). البرنامج الوطني للصحة النفسية. Retrieved from الجمهورية اللبنانية وزارة الصحة العامة : <https://www.moph.gov.lb/ar/Pages/6/553/the-national-mental-health-program>
37. وكالة أنباء الإمارات. (2016). الصحة تطلق حملة توعوية حول الصحة النفسية. Retrieved from وكالة أنباء الإمارات : <https://www.wam.ae/ar/article>



الملاحق

الملحق (1): استبيان حول موضوع: الصحة النفسية للمرأة العربية وعلاقتها بالواقع الاجتماعي
القسم الأول: ضعي x في المربع الموافق لإجابتك.

1- المرحلة العمرية: أقل من 25

}30-25}

}35-30}

}40-35}

}45-40}

45 وما فوق

2- الحالة الاجتماعية: عزباء متزوجة مطلقة أو منفصلة أرملة

3- المستوى التعليمي: أمية أقرأ وأكتب إبتدائي متوسط ثانوي أو

مهني جامعي أو مهني دراسات عليا دكتوراه

4- الوضع المهني: أعمل لا أعمل*



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

- إذا كنتي **تعملين**، في أي خانة تضعين حجم دخلك الشهري :

[100\$-300\$]

[300\$-600\$]

[600\$-900\$]

\$900 وما فوق

5- كيف تقيمين علاقتك مع أفراد أسرته؟

معدومة ضعيفة متوسطة قوية قوية جداً

6- كيف تجدين مكانتك في المجتمع؟

منخفضة متوسطة مرتفعة مرتفعة جداً

القسم الثاني: إلى أي درجة توافقين على العبارات الآتية؟ ضعي x في المربع الموافق لإجابتك. إذا كنتي

لا تعملين حالياً، بإمكانك تخطي الإجابة عن المحور الأول والبدء بالمحور الثاني.

المحور الأول: الوضع المهني للمرأة وبيئة العمل وتحدياته					
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة	
					1 أشعر بالرضا التام عن وضعي المهني الحالي.
					2 أشعر بالرضا عن بيئة العمل التي أعمل فيها.
					4 أرى أن عبء العمل اليومي يسبب لي توترًا نفسيًا.
					5 أعتقد أن بيئة العمل تدعم التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
					6 أشعر أنني أواجه صعوبة في التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.
					7 أعتقد أن ضغوط العمل تؤثر بشكل كبير على صحتي النفسية.
					8 أشعر أنني أحظى بفرص عادلة للتطور المهني داخل مجال عملي.
					9 أعتقد إنعدام فرص الحصول على التدريب يؤثر سلبًا على تطوري المهني.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

					10	أشعر بأن هناك تمييزاً بين النساء والرجال يؤثر على فرص ترقيتي في العمل.
					11	أشعر بأنني أتمتع بالأمان الوظيفي في عملي الحالي.
					12	أعتقد أن التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية قد تؤثر على استقرار المهني.
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق بشدة	أوافق		المحور الثاني: المستوى التعليمي والثقافي للمرأة وتأثيره على صحتها النفسية
					13	أشعر بأن مستواي التعليمي يساعدني في التغلب على الضغوط النفسية.
					14	يمنحني مستواي التعليمي شعوراً بالقدرة على التحكم في حياتي.
					15	أعتقد أن تعليمي يسهم في تحسين علاقاتي الاجتماعية ويزيد من ثقتي في التعامل مع الآخرين.
					16	يزيد مستواي التعليمي من فرص حصولي على وظيفة تلبي تطلعاتي المهنية.
					17	أشعر أن المعرفة الثقافية التي أكتسبها تساعدني في تقليل مستويات التوتر والقلق.
					18	أعتقد أن المستوى الثقافي الذي أتمتع به يمنحني القدرة على اتخاذ قرارات متوازنة فيما يتعلق بحياتي الشخصية والمهنية.
					19	أشعر أنني أستطيع المنافسة بقوة في سوق العمل بناءً على مستواي التعليمي.
					20	ينظر زملائي إليّ في العمل باحترام وتقدير لما أملكه من معرفة وثقافة.
					21	يمنحني مستواي التعليمي القدرة على إتخاذ القرار وتحمل نتائجه.
					22	تساعدني المشاركة في الأنشطة الثقافية مثل القراءة أو حضور الندوات في الحفاظ على استقرار حالتي النفسية.
					23	أشعر أنني لم أوظف بعد إمكانياتي التعليمية كافة، مما يسبب لي بعض القلق.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة	المحور الثالث: المستوى المعيشي للمرأة وتأثيره على الصحة النفسية
					24 أشعر بأن وضعي المادي يساهم بشكل كبير في تحسين صحتي النفسية واستقراري العاطفي.
					25 أعاني من القلق والتوتر بسبب التحديات المالية التي أتعرض لها.
					26 أعتقد أن مستواي المعيشي يمنحني الفرصة للمشاركة في اللقاءات والتواصل بشكل أكثر فاعلية.
					27 أشعر أن وضعي المالي يحد من قدرتي على تكوين علاقات اجتماعية صحية وداعمة.
					28 أشعر بالاستقرار النفسي عندما أستطيع توفير جميع احتياجاتي الأساسية.
					29 عدم قدرتي على تلبية احتياجاتي المالية يسبب لي توترًا نفسيًا دائمًا.
					30 تؤثر الضغوط الناتجة عن ارتفاع تكاليف المعيشة سلبًا على صحتي النفسية وقدرتي على التركيز.
					31 عدم استقرار دخلي يسبب لي شعورًا دائمًا بالقلق النفسي.
					32 أنا راضية عن مستواي المعيشي الحالي ولا أشعر بأي ضغوط مالية تؤثر على صحتي النفسية.
					33 أعتقد أن تحسين مستواي المعيشي سيؤدي إلى تقليل التوتر النفسي الذي أشعر به بشكل دائم.
لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة	المحور الرابع: العلاقات الاجتماعية المحيطة بالمرأة وتأثيرها على صحتها النفسية
					34 أجد احترامًا وتقديرًا في الوسط الاجتماعي.
					35 أشعر أن حياتي في الوقت الحالي أفضل من أي وقت مضى لما أتلاقه من دعم من محيطي.
					36 أقوم بإنشاء علاقات مهنية طيبة مع الآخرين.



المجلة العربية للعلوم الإنسانية والاجتماعية
Arab Journal for Humanities and Social Sciences

					37	يحاول زملائي تقليدي بسلوكي الاجتماعي، مما ينعكس إيجاباً على صحتي النفسية.
					38	أشعر أن بناء علاقات اجتماعية صحية يساهم في تقليل الضغوط النفسية.
					39	أعتقد أن قدرتي على التواصل الجيد يساعديني في التعامل مع المواقف الاجتماعية الصعبة بشكل يقلل من التوتر النفسي.
					40	أعتقد أن المركز الاجتماعي الذي أتمتع به يمنحني القدرة على اتخاذ قرارات متوازنة فيما يتعلق بحياتي الشخصية والمهنية.
					41	أقبل نقد الآخرين لي مما يجعلني أفكر بعقلانية ويخفف لدي الشعور بالقلق.
					42	أشعر أن الانخراط في الأنشطة والندوات الاجتماعية يجعلني أكثر قدرة على التغلب على مشاعر القلق والتوتر.