**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعه بغداد**

**قسم / الدراسات العليا الدكتوراه**

**سيكولوجية تدمير المرأة**

**أ. د ساهرة رزاق**

**2025م 1446هــ**

**المقدمة:**

سيكولوجية تدمير المرأة هي دراسة تأثيرات العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية التي تسهم في تدهور صحة المرأة النفسية والجسدية، وتعرقل تطورها الشخصي والاجتماعي. في العديد من المجتمعات، تواجه المرأة تحديات كبيرة قد تؤدي إلى تدمير هويتها النفسية والشخصية، سواء من خلال التمييز المبني على الجنس، أو العنف النفسي والجسدي، أو فرض معايير اجتماعية صارمة. هذه العوامل تُحدث تأثيرات عميقة في تقدير المرأة لذاتِها، وقدرتها على اتخاذ قرارات مستقلة، وعلى تحقيق إمكاناتها الشخصية والمهنية (السعداوي، ن.، 2000)

**مفهوم سايكولوجية تدمير المرأة**

التدمير النفسي للمرأة لا يقتصر على تعرضها للممارسات القاسية أو القهر الاجتماعي فقط، بل يمتد ليشمل الضغوطات اليومية، مثل توقعات المجتمع المرتبطة بمظهرها الجسدي، أدوارها التقليدية كأم أو زوجة، والتمييز في العمل والتعليم. هذا كله يؤثر بشكل كبير على مشاعر المرأة بالاستقلالية والثقة بالنفس، وقد يساهم في تكوين شخصية مليئة بالشكوك والقلق.

إن فهم سيكولوجية تدمير المرأة يتطلب النظر في مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تعمل بشكل متشابك لخلق بيئة نفسية سلبية، وتؤثر في سلوكياتها وتفاعلاتها مع المحيط. من هنا تبرز أهمية مناقشة هذه الظاهرة ودراستها بعمق

بهدف إيجاد الحلول التي تساهم في تحسين وضع المرأة وتمكينها من عيش حياة صحية ومتوازنةوان سيكولوجيا تدمير المرأة هي موضوع عميق يرتبط بكيفية تأثير العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية على المرأة، مما يؤدي إلى تقويض ثقتها بنفسها، وتقليل استقلاليتها، وإضعاف هويتها. يمكن أن يحدث هذا التدمير بشكل واعٍ أو غير واعٍ من خلال التربية، والعلاقات، والمجتمع، وحتى من قبل المرأة نفسها بسبب الضغوط الداخليةوالخارجية de Beauvoir, S., 2011))

****

**تعريف سايكولوجية تدمير المرأة:( السعداوي، ن.، 2000).**

سيكولوجية تدمير المرأة تشير إلى مجموعة من العمليات النفسية التي تتعرض لها المرأة وتؤدي إلى تدمير شخصيتها، وثقتها بنفسها، وقدرتها على اتخاذ قرارات مستقلة. يشمل ذلك مجموعة من الأساليب النفسية التي تستهدف تحطيم إرادتها وحطّ من قيمتها الذاتية، وغالبًا ما يكون ذلك من خلال العنف النفسي، التلاعب العاطفي، والتحكم الزائد.

هذه العمليات قد تحدث في علاقات شخصية، عائلية، أو اجتماعية، وتؤدي إلى تدهور الصحة النفسية للمرأة، مثل الإصابة بالاكتئاب، القلق، وفقدان الثقة بالنفس. تكون هذه العملية في الغالب نتيجة للمجتمع أو البيئة التي تقلل من مكانة المرأة، سواء عبر التنميط الاجتماعي أو من خلال الاعتداء النفسي المستمر، مما يترك أثراً عميقاً على طريقة تفكيرها وشعورها بنفسها

سيكولوجية تدمير المرأة هي موضوع معقد يتناول تأثيرات السلوكيات والممارسات الاجتماعية والثقافية التي قد تؤدي إلى تهميش المرأة أو تدمير شخصيتها أو إمكانياتهاWolf, N., 2000).)

**يمكن أن يكون التدمير النفسي للمرأة نتيجة لعدة اسباب، منها:( Liss, L.L.M., et al, 2006 ، pp. 259-263)**

1. العوامل البيئية: سواء كان في علاقة شخصية أو في المجتمع بشكل عام، يمكن أن يؤدي العنف إلى تدمير الثقة بالنفس، الشعور بالعجز، والضعف النفسي.

2. العوامل الثقافية : يشمل ذلك قمع المرأة من خلال توقعات مجتمعية ثابتة حول دورها. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، مثل الشعور بالذنب أو نقص التقدير الذاتي.

3. وسائل الاعلام : في بعض الثقافات، يتم تحميل المرأة مسؤولية تحقيق معايير جسدية ومهنية وعاطفية محددة. هذا قد يتسبب في الشعور بالقلق المستمر وفقدان الهوية.

4. العوامل الأمنية : عندما تُحرم المرأة من فرصها في التعبير عن نفسها أو تقتصر حقوقها الاجتماعية، يمكن أن تشعر بالعزلة، مما يؤثر على صحتها النفسية.

5. العوامل الاقتصادية: القضايا الاقتصادية، مثل الفقر أو التفاوت الاقتصادي، يمكن أن تؤدي إلى إضعاف دور المرأة في المجتمع وقدرتها على اتخاذ القرارات.

العوامل او العلاج تؤدي على القضاء تدمير المرأة

بناء الوعي الذاتي: إدراك تأثير هذه العوامل والعمل على مواجهتها.تعزيز الاستقلالية المالية والعاطفية: البحث عن مصادر قوة شخصية ومادية رفض العلاقات السامة: التمسك بحقوقها والابتعاد عن الأشخاص الذين يقللون من قيمتها

المطالبة بالمساواة: من خلال دعم القوانين العادلة والمشاركة في التغيير المجتمعي.

العناية بالصحة النفسية: طلب المساعدة عند الحاجة، وتعلم مهارات التعامل مع الضغوط.

تدمير المرأة ليس عملية لحظية، بل يحدث ببطء عبر الزمن.

****

**وفيما يلي بعض الأنواع او الاشكال الرئيسية لسيكولوجية تدمير المرأة: (المصري، ه.، 2019 ص 112-130)**

**1. التدمير النفسي (Psychological Destruction)**

يشير هذا النوع إلى تدمير الصحة النفسية للمرأة من خلال تعرضها للضغوطات النفسية المستمرة. قد يشمل ذلك:

العنف النفسي : مثل الإهانة، السخرية، والتقليل من شأن المرأة.

التحكم العاطفي :محاولة تدمير ثقة المرأة في نفسها من خلال فرض قيود عاطفية أو نفسية.

• الحرمان العاطفي: عدم تلقي الدعم العاطفي اللازم، مما يؤدي إلى الشعور بالوحدة والعزلة.

• الاعتماد العاطفي: الاعتماد الشديد على الآخرين للحصول على الدعم العاطفي، مما قد يؤدي إلى الاستغلال العاطفي.

• العلاقات السامة: وجود علاقات عاطفية أو زوجية سامة تؤدي إلى تدمير الذات والشعور بعدم القيمة.

**2. التدمير الجسدي (Physical Destruction)**

يتضمن هذا النوع من التدمير الاعتداءات الجسدية أو تأثيرات العنف الجسدي على صحة المرأة. يشمل:

• العنف الجسدي: مثل الضرب أو الإيذاء الجسدي من قبل شريك الحياة أو أفراد الأسرة.

• الإهمال الصحي: عدم الاهتمام بصحة المرأة أو إهمال احتياجاتها الجسدية الأساسية.

• الضغط البدني: مثل فرض معايير جسدية معينة من خلال وسائل الإعلام أو الثقافة الاجتماعية (كالضغط لتلبية معايير الجمال المثالية).

**3. التدمير الاجتماعي (Social Destruction)**

يتعلق هذا النوع بتدمير مكانة المرأة الاجتماعية وقدرتها على التفاعل أو الانخراط في المجتمع. قد يتضمن:

• التمييز الاجتماعي: التمييز ضد المرأة في العمل، التعليم، أو الحياة العامة.

• العزلة الاجتماعية: فصل المرأة عن شبكة الدعم الاجتماعي أو تقليل فرص تفاعلها مع المجتمع.

• النظرة النمطية: فرض أدوار اجتماعية محددة على المرأة، مثل الأدوار التقليدية المتعلقة بالمنزل والطفل، مما يقلل من فرصها في التفوق المهني أو الشخصي.



**4. التدمير الذاتي (Self-Destruction)**

هذا النوع يشير إلى التدمير الذي قد تسببه المرأة لنفسها نتيجة لعدم تقدير الذات أو التفكير السلبي المستمر. يشمل:

• الشك الذاتي: إدمان التفكير السلبي حول الذات، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الكفاءة أو الاستحقاق.

• القبول بالمعاملة السيئة: قبول المرأة لمعاملة سيئة من الآخرين (كالعنف أو التمييز) نتيجة لانخفاض تقديرها لذاتِها.

• الضغط النفسي: تلبية توقعات المجتمع أو الآخرين على حساب رغباتها واحتياجاتها الشخصية، مما يؤدي إلى الإرهاق العاطفي والنفسي.

**5. التدمير الذهني (Mental Destruction)**

يشير هذا النوع إلى تأثيرات سلبية على الصحة العقلية للمرأة، مثل:

• الضغط العقلي: مواجهة ضغوط ذهنية مستمرة من أجل تلبية توقعات المجتمع أو أفراد الأسرة.

• القلق والتوتر: الشعور المستمر بالقلق بسبب التوقعات الاجتماعية، مثل ضرورة التوازن بين العمل والحياة الأسرية.

• الاضطرابات النفسية: مثل الاكتئاب، القلق، واضطرابات ما بعد الصدمة، نتيجة للتجارب السلبية أو الضغوط المستمرة.



### **اثار او نتائج سيكولوجية تدمير المرأة دور الصدمات المتكررة (Trauma Repetition) في سايكولوجية تدمير المرأة**

تمثل الصدمات النفسية المتكررة، أو ما يُعرف في الأدبيات النفسية بـ "تكرار الصدمة" (Trauma Repetition)، أحد المحاور العميقة في فهم تدمير المرأة نفسيًا ضمن إطار سايكولوجي ديناميكي. وتُشير هذه الظاهرة إلى ميل اللاوعي لإعادة خلق أو اجتذاب أنماط مشابهة للصدمة الأصلية، سواء من خلال العلاقات أو الظروف الحياتية، في محاولة غير واعية لـ"إعادة تمثيل" الألم بغرض السيطرة عليه أو معالجته. ومع ذلك، فإن هذا التكرار لا يقود غالبًا إلى الشفاء، بل إلى تثبيت الجرح وإعادة تعميق الشعور بالعجز، خاصة حين تغيب آليات الدعم أو الفهم النفسي الواعي.

المرأة، من موقعها التاريخي في الهامش أو التبعية ضمن الأنظمة الأبوية، غالبًا ما تتعرض لسلسلة متراكبة من الصدمات، تبدأ من الطفولة في أشكال الإهمال العاطفي، أو الإساءة اللفظية أو الجسدية، وتمتد لاحقًا في علاقات الحب أو الزواج أو حتى الأمومة، مما يجعل من الصدمة بنية متكررة ضمن نسيج الهوية النفسية. وتشير النظريات التحليلية، مثل تلك التي قدمها فرويد ثم طورتها المدرسة التحليلية الحديثة (كجون بولبي وباتريشيا كلوغمان)، إلى أن الذات المصابة بصدمة لا تحرر نفسها بسهولة، بل تعود بشكل لا شعوري لاختيار شركاء أو بيئات تعيد فيها السيناريو المؤلم ذاته، كنوع من إعادة تمثيل رمزي غير مكتمل.

في سياق المرأة، يظهر هذا النمط بشكل خاص في حالات الدخول المتكرر في علاقات غير آمنة، أو القبول بسلوكيات مهينة، أو الشعور الدائم بالذنب واللااستحقاق، وهي جميعها أنماط تشير إلى استمرار أثر الصدمة الأصلية وغياب التفريغ العلاجي لها. وتكمن الخطورة هنا في أن تكرار الصدمة لا يُضعف فقط البنية النفسية للمرأة، بل يُشوّه تصوراتها عن الذات والآخر والعالم، ويُعيد ترسيخ هوية قائمة على الألم والخضوع والتشظي.

من هنا، فإن فهم آلية Trauma Repetition يمثل مدخلًا أساسيًا لتفكيك المنظومات اللاواعية التي تُعيد تدمير المرأة من الداخل، ويدعو إلى مقاربة علاجية متكاملة تأخذ بعين الاعتبار الجذر الزمني والتكراري للصدمة، لا فقط أعراضها الراهنة.



**نظريات سايكولوجية تدمير المرأة:( عبد الله، م.، 2020، ص. 50-67)**

العديد من النظريات التي تناولت هذا الموضوع من جوانب مختلفة، وتكمن أهميتها في أنها تساهم في فهم العوامل التي تسهم في تدمير المرأة نفسياً، فضلاً عن تحديد سبل معالجتها.

نظرية الضغط الاجتماعي (Social Pressure Theory)

تفسر هذه النظرية كيف تؤدي الضغوط الاجتماعية والثقافية إلى تدمير شخصية المرأة. يمكن أن تتعرض المرأة لضغوط لتحقق معايير معينة من الجمال، النجاح المهني، أو الأدوار الأسرية. هذه الضغوط المستمرة تؤدي إلى قلق دائم، وفقدان للثقة بالنفس، والشعور بالعجز إذا فشلت في تحقيق تلك التوقعات.

. نظرية الاستقلالية النفسية (Psychological Independence Theory)

تتحدث هذه النظرية عن ضرورة تعزيز الاستقلالية النفسية للمرأة لكي تتفادى التدمير النفسي. إذا كانت المرأة تعتمد بشكل كامل على المحيط الاجتماعي أو الزوجي، فإن ذلك قد يساهم في تدمير قدرتها على اتخاذ القرارات المستقلة. عندما تُحرم المرأة من بناء استقلاليتها النفسية، فإنها تصبح عرضة للإحساس بالضعف والإحباط

### **أثر الطفولة والتنشئة على نفسية المرأة**

تُعدّ مرحلة الطفولة حجر الأساس في تكوين البنية النفسية للمرأة، حيث تبدأ ملامح الهوية والانتماء والقيمة الذاتية بالتشكل تحت تأثير التنشئة الاجتماعية والوجدانية. فالمواقف الأولى التي تتعرض لها الطفلة – من استقبال جنسها، إلى طريقة تعامل الأبوين معها، مرورًا بلغة التوجيه والتأديب، ووصولًا إلى الرسائل الضمنية حول الجسد والدور الاجتماعي – كلها تسهم في بناء مخزون لا واعٍ من الصور الذاتية التي قد تعزز الشعور بالاستحقاق أو، على العكس، تزرع بذور الشعور بالنقص والذنب والخوف من الرفض.

وقد أظهرت الدراسات النفسية (مثل أعمال دونالد وينيكوت، وميلاني كلاين، وكارول غيليغان) أن طريقة استجابة البيئة الأولية لاحتياجات الطفلة العاطفية تُسهم في تشكل نمط التعلّق (Attachment Style)، الذي بدوره يؤثر على شكل العلاقات المستقبلية، وصورة الذات، والحدود الشخصية. كما أن تنشئة الطفلة على مفاهيم الطاعة، والحياء المبالغ فيه، وإنكار

الذات، غالبًا ما تؤدي إلى اضطرابات في التعبير عن المشاعر، وصعوبات في اتخاذ القرار، وميل إلى التكيف المرضي مع العلاقات غير المتوازنة.( **عبد الله، م.، 2020)**

في هذا السياق، لا تقتصر آثار الطفولة على أحداثها الظاهرة، بل تمتد إلى بنيتها الرمزية، حيث يُعاد إنتاج السلطة الأبوية عبر الداخل النفسي للمرأة، فتصبح المرأة ذاتها حاملة لصوت الناقد الداخلي المتشبع بالأوامر والقيود التي فُرضت عليها. وهذا ما يجعل كثيرًا من النساء يكبرن وهن يحملن داخلهن "نصًا أبويًا" صارمًا، يعيد توجيه اختياراتهن وتفسير قيمتهن من خلال معايير خارجية، ما يُكرّس التبعية النفسية وفقدان الاتصال بالذات الأصيلة.



وعليه، فإن الطفولة لا تُعد مجرد مرحلة سابقة، بل هي مرآة خفية للواقع النفسي الراهن للمرأة. وكل محاولة لفهم أو معالجة سايكولوجية تدمير المرأة لا يمكن أن تتجاهل هذا التكوين المبكر، الذي يشكّل الذاكرة العاطفية الأولى، وأحيانًا، السجن الداخلي الذي تحاول المرأة أن تتحرر منه دون أن تدرك مفاتيحه.

التحديات التي تواجهها المرأة في سوق العمل، مثل الفجوة في الأجور، وعدم إعطائها فرصًا قيادية، تجبرها أحيانًا على التضحية بطموحها لتناسب الصورة النمطية. إضافة إلى ذلك، فإن بعض القوانين المجحفة تعزز فكرة أن استقلالها الاقتصادي ليس أولوية.

**كيف تستعيد المرأة قوتها؟**

الوعي الذاتي: أول خطوة لاستعادة القوة هي إدراك هذه العوامل وتأثيرها على النفس. القراءة، النقاش، والانفتاح على وجهات نظر جديدة يساعد في ذلك.

إعادة بناء الثقة بالنفس: استبدال الأفكار السلبية بأفكار داعمة، والتركيز على الإنجازات بدلاً من المعايير الخارجية.

رفض العلاقات السامة: تعلم قول "لا"، ووضع حدود واضحة مع الأشخاص الذين يستنزفون الطاقة النفسية

الاستقلال المالي والعاطفي: تحقيق الاستقلال من خلال التعليم والعمل، واتخاذ قرارات لا تعتمد على رأي الآخرين فقط.

المطالبة بالحقوق: سواء في العمل أو في الحياة الشخصية، يجب أن يكون للمرأة صوت مسموع وموقف واضح.

**خلاصة:**

نظريات سيكولوجية تدمير المرأة تتنوع في مقارباتها لفهم كيفية تدمير المرأة نفسيًا من خلال العوامل الاجتماعية، الثقافية، والنفسية. هذه النظريات تساهم في تفسير تأثير البيئة المحيطة على صحة المرأة النفسية وقدرتها على التطور مما يسلط الضوء على ضرورة إحداث تغييرات هيكلية في المجتمع من أجل تحسين وضع المرأة وتمكينها (زين، م.، 2018)

**المصادر:**

السعداوي، ن.، 2000. المرأة والمجتمع: دراسة في سيكولوجية المرأة. بيروت: دار الآداب

الزهراء، ف.، 2015. المرأة في المجتمعات العربية: التحديات النفسية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأسرة

المصري، ه.، 2019. ‘تأثير العنف على الصحة النفسية للمرأة’. مجلة الدراسات النفسية، 32(3)، ص. 112-130.

فؤاد، ي.، 2010. علم النفس الاجتماعي للمرأة. القاهرة: دار الفكر العربي

عبد الله، م.، 2020. ‘الضغوط النفسية على المرأة وأثرها في تدمير الذات’. مجلة علم النفس العربي، 25(2)، ص. 50-67

زين، م.، 2018. المرأة وعوامل التدمير النفسي في المجتمعات المعاصرة. القاهرة: دار النشر المصرية

بن علي، س.، 2017. ‘المرأة والتمييز في المجتمع العربي: آثار نفسية واجتماعية’. مجلة الدراسات الاجتماعية والنفسية، 12(1)، ص. 45-58

لاكتئاب، والقلق.

Koss, M.P., 2019. Violence Against Women: The State of the Art. Springer.

المرجع بأسلوب هارفرد: Koss, M.P., 2019. Violence Against Women: The State of the Art. Springer.

How Images of Beauty Are Used Against Women. HarperCollins.

المرجع بأسلوب هارفرد: Wolf, N., 2002. The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women. HarperCollins.

• المصدر: Kimmel, M., 2017. The Gendered Society. Oxford University Press.

• المرجع بأسلوب هارفرد: Kimmel, M., 2017. The Gendered Society. Oxford: Oxford University Press

• المصدر: Kornstein, S.G. and Clayton, A.H., 2002. Women’s Mental Health: A Life Cycle Approach. Cambridge University Press.

• المرجع بأسلوب هارفرد: Kornstein, S.G. and Clayton, A.H., 2002. Women’s Mental Health: A Life Cycle Approach. Cambridge: Cambridge University Press

• المصدر: Ahmed, S., 2004. The Cultural Politics of Emotion. Edinburgh University Press.

هارفرد: Ahmed, S., 2004. The Cultural Politics of Emotion. Edinburgh:

Sex. Vintage BooK Edinburgh University Pr

• المرجع بأسلوب هارفرد: de Beauvoir, S., 2011. The Second Sex. Vintage Books

• المرجع بأسلوب هارفرد: Liss, L.L.M., et al., 2006. ‘Feminism and Psychology: An Introduction to the Special Issue on Women and Mental Health’. Psychology of Women Quarterly, 30(3), pp. 259-263