



مجلة دراسات المرأة

مجلة علمية محكمة فصلية

تصدر عن الامانة العامة لمجلس الوزراء
الدائرة الوطنية للمرأة العراقية

العدد التاسع لشهر أيلول ٢٠٢٥م



الترقيم الدولي ISSN: 2645-2960

مجلة دراسات المرأة

مجلة علمية محكمة فصلية

تصدر عن الأمانة العامة لمجلس الوزراء/

الدائرة الوطنية للمرأة العراقية

العدد التاسع لشهر ايلول 2025م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (2534) لسنة

2023

الترقيم الدولي (ردمك):

ISSN 2645- 2960

رئيس التحرير

د. حميد نعيم الغزي
الأمين العام لمجلس الوزراء

نائب رئيس التحرير

د. يسرى كريم العلق
مدير عام الدائرة الوطنية للمرأة العراقية / الأمانة العامة لمجلس الوزراء

مدير التحرير

أ.د. اسراء علاء الدين نوري
مؤسسة العراق للثقافة والتنمية

هيئة التحرير:

- 1- أ.د. نعمة دهش فرحان / جامعة بغداد/ العراق
 - 2- أ.د. زينب هاشم عبود/ الجامعة المستنصرية/ العراق
 - 3- أ.د. هادي كطفان شون العبد الله/ جامعة القادسية/ العراق
 - 4- أ.د. نجاه علي الهنشيرى / جامعة طرابلس/ ليبيا
 - 5- أ.د. نسرین سمیر احمد فؤاد/ جامعة الازهر/ مصر
 - 6- أ.د. عذراء إسماعيل زيدان / جامعة بغداد/ العراق
 - 7- أ.م.د. ازهار محمد جاسم / وزارة التربية/ العراق
 - 8- أ.م. انتصار رشيد خليل/ جامعة تكريت/ العراق
 - 9- أ.م.د. وسن حسن ليلو/ الجامعة المستنصرية / العراق
 - 10- د. علاء عبد الخالق حسين/ جامعة بغداد/ العراق
 - 11- د. شذى عبد جمعة الربيعي / جامعة الفراهيدي / العراق
- خبير اللغة العربية / د. عمر زهير علي / وزارة التربية / العراق
- خبير اللغة الإنكليزية / د. صبا عبد العزيز حميد / جامعة بغداد/ العراق

رؤية المجلة:

الريادة في نشر الأعمال العلمية الرصينة في مجال الدراسات، وبحوث المرأة، والاسرة، والطفل.

رسالة المجلة:

التميز في نشر ودعم الأعمال العلمية المتخصصة في مجالات المرأة والمشكلات المجتمعية والاسرة والطفل التي تمتاز بالرصانة والموضوعية في الطرح. من خلال الالتزام بالمعايير العالمية للتميز في النشر العلمي.

أهداف المجلة:

- تنمية البحث العلمي في قضايا المرأة والاسرة والطفل.
- إبراز إسهامات المرأة في حقول المعرفة المختلفة.
- أن تصبح منبراً علمياً للعلماء والمفكرين والباحثين العرب وغير العرب المهتمين بقضايا المرأة والاسرة والطفل.
- نشر البحوث العلمية التي تتميز بالأصالة والرصانة في مجالات المرأة.
- متابعة المؤتمرات والندوات والملتقيات العلمية والفكرية المتعلقة بقضايا المرأة ونشر البحوث الرصينة في اعداد خاصة.
- متابعة الأدبيات والنتائج العلمي الجديد في ميادين المرأة والاسرة والطفل.
- الاطلاع على الرسائل الجامعية في مجالات قضايا ونشر بحوث مسئلة منها.

سياسة النشر في المجلة:

تدعو مجلة دراسات المرأة جميع الباحثين والأكاديميين من داخل العراق وخارجه في مختلف الاختصاصات للكتابة ببحوث ذات قيمة علمية لإثراء المجلة بالبحوث الرصينة.

مجلة دراسات المرأة مجلة فصيطة محكمة، تستقبل البحوث والدراسات في دراسات المختلفة في مجال المرأة كافة. وتخضع البحوث المقدمة للمجلة للتقويم العلمي من هيئة التحرير وجمع كبير من الاساتذة الخبراء في الاختصاصات العلمية كافة من داخل العراق وخارجه وتلتزم المجلة بالحفاظ على حقوق الملكية الفكرية للمؤلفين وتطبيقها أخلاقيات البحث العلمي وينود لجنة اخلاقيات النشر.

ملاحظات عامة:

- 1- يتقيد رئيس واعضاء هيئة التحرير بعدم الاعلان عن اية معلومة تخص البحوث المقدمة للمجلة عدا المخول من مؤلفيها والمحررين والاستشاريين والناشر حسب الضرورة.
- 2- ان عملية تقويم البحث من المحكمين يساعد على اتخاذ القرار المناسب من هيئة التحرير بخصوص البحث المقدم للمجلة وهي بالضرورة تفيده في تحسين بحثه. وتلتزم هيئة التحرير إحاطة المحكمين علما بضوابط ومعايير ومستوى رصانة البحوث التي تقبل للنشر في المجلة، كما تلتزم بعدم إعلان أسماء المحكمين إلا بموافقة خطية للمحكم نفسه.
- 3- يخضع ترتيب البحوث في المجلة لاعتبارات فنية تتعلق بهوية المجلة.
- 4- يتطلب من محكمي البحوث التعامل بسرية مع البحوث المرسلة لهم. ولا يجوز الافصاح عنها او مناقشتها مع الاخرين الا مع رئيس المجلة او من ينوب عنه.
- 5- اعتماد المعايير الموضوعية في التحكيم وتجاوز الانتقاد الشخصي للباحث. ويجب ان يكون التحكيم معزراً بأراء واضحة مع الحجج العلمية والتوثيق، ويتوافق مع ضوابط ومعايير النشر المعتمدة في المجلة.
- 6- اشعار الباحث بقبول بحثه خلال مدة اقصاها شهر من تاريخ تسليم البحث.
- 7- لا يجوز للباحث ان يطلب عدم نشر بحثه بعد عرضه على هيئة التحرير الا لأسباب تقتنع بها هيئة التحرير ويتم ذلك قبل اشعاره بقبول بحثه للنشر.
- 8- يلتزم الباحث بأجراء تعديلات المحكمين على بحثه وفق التقارير المرسلة اليه وموافاة المجلة بنسخة معدلة في مدة لا تتجاوز (15) خمسة عشر يوماً.
- 9- لا تعاد البحوث الى اصحابها سواء نشرت ان لم تنشر.

- 10- لا تلتزم المجلة بنشر البحوث التي تخل بشرط من هذه الشروط.
- 11- على الباحث/ الباحثين الالتزام بتعليمات وضوابط النشر المعتمدة في المجلة وبأسلوب كتابة البحث. وتأمين توافر معايير البحوث الرصينة من وضوح هدف البحث وعرض النتائج بنحو دقيق ومتسلسل ومناقشة هذه النتائج بما يحقق اهداف البحث مع تسويق اجراء البحث بطرائق موضوعية. يجب ان يكون البحث معززاً بتفاصيل النشر للمراجع العلمية الحديثة. يجب ان لا يتضمن البحث على نتائج لبحوث اخر؛ لأنها تعد سلوك غير مقبولة. وعلى الباحث توقيع تعهد بذلك
- 12- على الباحث ان يتجنب الانتحال او اقتباس عبارات أو افكار الآخرين وأدراجها كأنها عمل الباحث الخاص، أو الاقتباس دون الإشارة إلى مصدرها الأصلي. وان كل الابحاث تخضع لكشف الانتحال قبل ارسالها الى المحكمين وقبول البحث.

ضوابط النشر في المجلة

تسعى هيئة التحرير في مجلة دراسات المرأة الى الارتقاء بمعامل تأثير المجلة (Impact Factor) تمهيدا لدخول قاعدة بيانات المستوعبات العلمية العالمية. وعليه تنشر مجلة دراسات المرأة الابحاث التي تتسم بالرصانة العلمية والقيمة المعرفية وبسلامة اللغة ودقة التوثيق في ووفق الشروط المبينة في ادناه:

1- أن لا يكون البحث منشورا سابقا في مجلة اخرى. وأن لا يكون جزءاً من بحث سابق منشور أو من رسالة جامعية وعلى الباحث ان يوقع نموذج تعهد بألا يكون البحث منشوراً أو سبق تقديمه للنشر في مجلة أخرى. وأن لا يقدمه للنشر في مجلة أخرى بعد نشره في مجلة إشراقات تنموية. وأن يوافق على نقل حقوق نشر البحث الى المجلة في حالة قبول البحث للنشر (نموذج التعهد).

2- أن لا يزيد عدد الكلمات في البحث على (8000) كلمة بضمنها المصادر والملاحق.

3- ألا يذكر اسم الباحث أو اية أشاره تدل عليه في متن البحث لضمان سرية وحيادية عملية التحكيم.

4- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على ما يأتي (كما في المثال):
أ. عنوان البحث.

ب. اسم الباحث ودرجته العلمية وشهادته.

ت. عنوان الباحث

ث. بريد الباحث الإلكتروني.

ث. ملخصان أحدهما باللغة العربية والثاني باللغة الإنكليزية يكون في بداية البحث

بحجم خط (12) يضم اسم الباحث ومكان عمله باللغة الانكليزية ايضاً. وأن

تحتوي الابحاث المكتوبة باللغة الانكليزية على ملخص باللغة العربية (خلاصة)

لا تتجاوز كلماته 200 كلمة مسبقا بعنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله

باللغة العربية ايضاً والكلمات المفتاحية في نهاية الملخص العربي والانكليزي.

- 5- تكتب الابحاث مكتوبة على برنامج (Microsoft Word) بخط (Arabic Simplified) للأبحاث المكتوبة باللغة العربية وبخط (Times New Roman) للأبحاث المكتوبة باللغة الانكليزية وبحجم (12) للمتن وحجم (14) للعناوين الرئيسية والفرعية.
- 6- تعتمد المجلة دليل (APA) للنشر العلمي في التوثيق، وعلى الباحث اتباع قواعد الاقتباس وتوثيق المصادر وأخلاقيات البحث العلمي بما يتوافق مع هذا النظام.
- 7- تكتب مصادر البحث في صفحة أو صفحات مستقلة مرتبة وفقاً للأصول المعتمدة على وفق الترتيب الاتي: كنية المؤلف، اسمه. (سنة الطبع). عنوان الكتاب. رقم الطبعة(ط3). دار النشر. مكان النشر(المدينة). أنظر (نظام APA لتوثيق المصادر).
- 8- تقديم سيرة علمية قصيرة (Short Biography) للباحث لا تتجاوز 4 أسطر وبملف (Word) منفصل عن البحث في نفس القرص.
- 9- تطبق المجلة نظام فحص الاستلال باستخدام برنامج (Turnitin) حيث يتم رفض نشر الابحاث التي تتجاوز فيها نسبة الاستلال النسبة المقبولة عالمياً.
- 10- يخضع البحث لفحص أولي تقوم به هيئة التحرير في المجلة وذلك لتقرير أهلية البحث للتحكيم، ويحق لها أن تعتذر عن قبول البحث دون تقديم الاسباب.
- 11- تتبع المجلة التقييم المزدوج السري لبيان صلاحية البحث للنشر، حيث يعرض البحث المقدم للنشر على محكمين اثنين من ذوي الاختصاص أحدهما من داخل العراق والآخر من خارجه ويتم اختيارهما بسرية مطلقة. فضلاً عن عرض البحث على خبير لغوي لتقويم سلامته اللغوية.
- 12- الابحاث التي يقترح المحكمون اجراء تعديلات عليها لتكون صالحة للنشر تعاد الى اصحابها لأجراء التعديلات المطلوبة عليها ولا يُعاد البحث إلى صاحبه إذا لم يُقبل للنشر.
- 13- يشترط لنشر الابحاث المستلة من رسائل الماجستير واطاريح الدكتوراه موافقة خطية من الأستاذ المشرف على البحث، وفق النموذج المعتمد في المجلة. (موافقة المشرف)
- 14- تُعبّر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها، لا عن رأي المجلة.

- 15- تنشر المجلة أعداد خاصة بالمؤتمرات العلمية المتوافقة مع تخصص المجلة.
- 16- يمكن تسليم الأبحاث المقدمة للنشر في المجلة على وفق ما يأتي:
- أ- يدويا في مقر المجلة في شارع فلسطين/ تقطع الموال/ مقابل الجامعة
المستنصرية.
- ب- مراسلة المجلة على عنوان البريد الإلكتروني للمجلة:
journalofwomensstudies@gmail.com
رقم الإدارة/ 07712091990

رئيس التحرير

دليل المؤلف Author Guidelines

أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل الباحث للنشر في المجلة:

1. يجب أن يكون عنوان البحث موجزاً قدر الإمكان ومعبّر عن البحث.
 2. أسماء الباحثين: تكتب أسماء الباحثين وعناوين عملهم بصورة واضحة مع البريد الإلكتروني للباحث الأول.
 3. يجب أن يتضمن المستخلص موجزاً واضحاً عن البحث مكون من 250-300 كلمة ويتبع المستخلص أسماء وعناوين الباحثين ويكتب بقطعة واحدة مستمرة بدون فقرات.
 4. المقدمة: وتتضمن مراجعة المعلومات وثيقة الصلة بموضوع البحث الموجودة، وتنتهي المقدمة بأهداف الدراسة وأساسها المنطقي.
 5. المواد وطرائق العمل: تذكر طرائق العمل بشكل مفصل إن كانت جديدة أما إذا كانت منشورة فتذكر بشكل مختصر مع الإشارة للمصدر وتستعمل وحدات النظام العالمي
- (S.I.UNITS) System International of Units.
6. النتائج والمناقشة: تعرض بشكل موجز وهادف وبنظام متوالي وتعرض النتائج بأفضل صورة معبرة وتوضع الجداول والأشكال في أماكنها المخصصة بعد الإشارة إليها في النتائج.
 7. يستعمل نظام الأرقام العربية وهكذا في البحوث المرسلة للنشر وتمثل مناقشة النتائج تعبيراً موجزاً عن النتائج وتفسيراتها.
 8. المستخلص الإنكليزي يجب أن يكون وافياً ومعبّراً عن البحث بصورة دقيقة وليس بالضرورة أن يكون ترجمة حرفية للمستخلص العربي.

دليل المقيّم Reviewer Guidelines

- أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقيم للبحوث المرسلة للنشر في المجلة:
1. ملئ استمارة التقييم المرسلة رفقة البحث المطلوب تقييمه بشكل دقيق وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.
 2. على المقيّم التأكد من تطابق وتوافق عنوان البحث باللغتين العربية والإنكليزية وفي حالة عدم تطابقهما اقتراح العنوان البديل.
 3. أن يبيّن المقيّم هل أن الجداول والأشكال التخطيطية الموجودة في البحث وافية ومعبرة.
 4. أن يبيّن المقيم هل أن الباحث أتبع الأسلوب الإحصائي الصحيح.
 5. أن يوضح المقيّم هل أن مناقشة النتائج كانت وافية ومنطقية.
 6. على المقيّم تحديد مدى استخدام الباحث للمراجع العلمية الرصينة وحداثها.
 7. أن يؤشر المقيّم بشكل واضح على واحد من ثلاث اختيارات وهي:
 - البحث صالح للنشر.
 - البحث صالح للنشر بعد إجراء التعديلات.
 - البحث غير صالح للنشر.
 8. يجب أن يوضح المقيّم بورقة منفصلة ما هي التعديلات الأساسية التي يقترحها لغرض قبول البحث.
 9. للمقيّم حق طلب إعادة البحث إليه بعد إجراء التعديلات المطلوبة للتأكد من التزام الباحث بها.
 10. على المقيّم تسجيل اسمه ودرجته العلمية وعنوانه وتاريخ إجراء التقييم مع التوقيع على استمارة التقييم المرسلة رفقة البحث المرسل له للتقييم.

(تعهد الملكية الفكرية)

أني الباحث (.....)
صاحب البحث الموسوم (.....) اتعهد بأن
البحث قد انجز من قبلي ولم ينشر في مجلة اخرى داخل وخارج العراق وارغب
بنشره في (مجلة دراسات المرأة) التي تصدر عن الأمانة العامة لمجلس الوزراء.

التوقيع:

التاريخ:

كلمة العدد

بكل فخر واعتزاز، نعلن عن انطلاق العدد التاسع من مجلة "دراسات المرأة"، وهي مجلة علمية رصينة تركز جهودها لاستكشاف واقع المرأة وقضاياها.

وقد جاءت هذه المجلة ثمرة لتعاون مثمر بين الأمانة العامة لمجلس الوزراء – الدائرة الوطنية للمرأة العراقية، ومؤسسة العراقية للثقافة والتنمية، في خطوة تهدف إلى إثراء المكتبات المحلية والعربية والعالمية بدراسات معمقة تساهم في فهم واقع المرأة وتطلعاتها، وتقديم حلول عملية للتحديات التي تواجهها.

وتؤكد المجلة في رؤيتها على أهمية البحث العلمي بوصفه أداة محورية لكشف الأبعاد المختلفة لقضايا المرأة: الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والثقافية. فالمرأة تُشكل حجر أساس في بناء المجتمع، وعنواناً للتقدم والتنمية المستدامة. ومن هذا المنطلق، تسعى المجلة إلى تقديم أبحاث متميزة تُبرز إسهامات المرأة في مختلف الميادين، وتناقش المعوقات التي تقف في طريقها، ساعيةً إلى تمكينها وتعزيز حضورها الفاعل في المجتمع.

ولا يسعنا إلا أن نرفع أسمى آيات الشكر والعرفان لمعالي الأمين العام لمجلس الوزراء الدكتور حميد الغزي، وللسيدّة مديرة عام الدائرة الوطنية لشؤون المرأة العراقية الدكتورة يسرى كريم العلق، على دعمهما اللامحدود وحرصهما على إطلاق هذا المشروع المعرفي وتطويره باستمرار. كما نتفقد بالغ التقدير لمؤسسة العراقية للثقافة والتنمية، التي احتضنت فكرة المجلة ورعت إصدارها، مساهمةً بذلك في دعم قضايا المرأة والارتقاء بدراساتها.

وندعو جميع الباحثين والأكاديميين المهتمين بقضايا المرأة إلى إثراء هذه المسيرة المعرفية بإسهاماتهم وأبحاثهم القيّمة. ونحن نعمل بروح متجددة لمواصلة تطوير المجلة، ورفع تأثيرها، لتكون مرجعاً أكاديمياً يُعَوّل عليه، ونبراساً يُضيء الطريق نحو مستقبل أكثر إشراقاً للمرأة والمجتمع.

أ.د. اسراء علاء الدين نوري

نيابة عن هيئة تحرير مجلة دراسات المرأة

محتويات العدد

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	الصفحة
1.	أ.د. علا يعقوب يوسف – باحثة في الشؤون المرأة والطفل – كندا	التحرش الإلكتروني ضد النساء: آليات الحماية القانونية والتقنية	33 - 15
2.	أ.د. رجاء احمد هارون- السويد	أثر التعليم التقني والمهني على انخراط المرأة في سوق العمل	47 - 34
3.	د. علاء عبد الخالق حسين المندلاوي جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية	تحديات نشر الأبحاث باللغة الإنجليزية للمرأة الباحثة غير الناطقة بها	67 - 48
4.	أ.د. اسراء علاء الدين نوري - كلية العلوم السياسية/ جامعة النهرين م. رقية رافد شاكر – كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد	دور تمكين المرأة في التنمية المستدامة	87 - 68

112 - 88	حقوق المرأة العاملة (دراسة مقارنة)	إد أنسام عوني رشيد معاون مدير / خالدة عبد الستار سالم الجامعة العراقية / كلية القانون والعلوم السياسية	5.
124 - 113	دراسة نفسية لمفهوم العبء المعرفي لدى الأمهات العاملات في ظل التحول الرقمي	د. لميعة نادر محمد- باحثة للشؤون المرأة- دولة فلسطين	6.
143 - 125	أثر الدعم النفسي الرقمي على الصحة العقلية للمرأة العاملة	د. هيفاء سامي الدويصة – باحثة في الشؤون المرأة والطفل – إندونيسيا	7.
157 - 144	استخدام العلاج المعرفي السلوكي المُعزز بالذكاء الاصطناعي في صياغة صورة الذات الإيجابية لدى المرأة	د. راجية نعمان ابو زمع/ بلغاريا	8.
180 - 158	المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في عصر الذكاء الاصطناعي	د. ماريا وائل دريد / باحثة في شؤون المرأة وحقوق الانسان – تركيا	9.
201 - 181	دور منظمات المجتمع المدني في رفع الوعي القانوني بحقوق المرأة	د. علاء عبد الخالق حسين المندلوي جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية	10.

223 - 202	العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والاكتئاب لدى طالبات الجامعة	م.م. سالي محمد عبد جامعة بغداد/ كلية العلوم الإسلامية	11.
245 - 224	علم نفس الألوان وعلاقته بتفضيلات المرأة في المجتمعات الاستهلاكية	الباحثة: نادية أحمد علي جامعة كه رميان – كلية اللغات والعلوم الإنسانية	12.

التحرش الإلكتروني ضد النساء: آليات الحماية القانونية والتقنية

أ.د. علا يعقوب يوسف – باحثة في الشؤون المرأة والطفل – كندا

O.YacoubYousef@domain.com

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى فحص الآليات القانونية والتقنية المتاحة لحماية النساء في الفضاء الرقمي واستكشاف فرص تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمواجهة ظاهرة التحرش الإلكتروني المتزايدة، إذ تُعد هذه الظاهرة تحديًا كبيرًا يُظهر فجوة في التشريعات والحلول التقنية الحالية. لقد اعتمد البحث منهجية تحليلية وصفية بالأساس، حيث قام بإجراءات تحليلية معمقة للمادة العلمية المتوفرة والدراسات الأكاديمية ذات الصلة، وذلك لتحديد ماهية التحرش الإلكتروني، واستعراض أبعاده القانونية، والتقنية، والاجتماعية، والنفسية. تضمنت إجراءات البحث تقسيم الدراسة إلى ثلاثة مباحث رئيسية: الأول لفهم الظاهرة وأنواعها وآثارها النفسية والاجتماعية؛ والثاني لتقييم الأطر القانونية الدولية والوطنية والتحديات المتعلقة بتطبيقها؛ والثالث لبحث آليات الحماية التقنية المتاحة، مثل أدوات الخصوصية وآليات الإبلاغ، مع التأكيد على الدور الجوهري للتعليم والوعي. وقد توصلت النتائج إلى أن الحماية الفعالة تتطلب دمجًا ضروريًا بين النهج القانوني والتقني، وأن القوانين الحالية غالبًا ما تكون قاصرة عن مواكبة التطور التكنولوجي وتواجه صعوبات في الإثبات والتطبيق، كما أن الحلول التقنية وحدها مقيدة ولا تعالج الأبعاد الاجتماعية والثقافية للظاهرة. بناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة تعزيز التشريعات لضمان شموليتها وفعاليتها ضد الجرائم السيبرانية، وتدريب سلطات إنفاذ القانون على التعامل مع القضايا الرقمية، وتكثيف برامج التعليم والتوعية المجتمعية في المدارس والجامعات ووسائل الإعلام لبناء ثقافة المواطنة الرقمية الآمنة، مما يساهم في تحقيق العدالة والأمان الرقمي للنساء.

الكلمات المفتاحية: التحرش الإلكتروني، الحماية القانونية، الآليات التقنية، الأمن الرقمي، العنف ضد المرأة، التوعية المجتمعية، المواطنة الرقمية.

Cyber Harassment Against Women: Legal and Technological Protection Mechanisms

Prof. Dr. Ola Yacoub Yousef – Researcher in Women and Children Affairs – Canada

O.YacoubYousef@domain.com

Abstract:

This research aims to examine the available legal and technological mechanisms for the protection of women in the digital space and to explore opportunities for developing more effective strategies to confront the escalating phenomenon of cyber harassment. This phenomenon constitutes a major challenge, highlighting a significant gap in current legislation and technical solutions. The research primarily adopted a descriptive-analytical methodology, conducting an in-depth analytical review of the available scholarly material and relevant academic studies to define the nature of cyber harassment and review its legal, technological, social, and psychological dimensions. The research procedures involved dividing the study into three main sections: the first to understand the phenomenon, its types, and its psychological and social impacts; the second to evaluate international and national legal frameworks and the challenges related to their implementation; and the third to investigate the available technological protection mechanisms, such as privacy tools and reporting systems, with an emphasis on the vital role of education and awareness. The findings concluded that effective protection necessitates a crucial integration of legal and technological approaches, and that current laws often fail to keep pace with technological advancements, facing difficulties in evidence collection and application. Furthermore, technological solutions alone are constrained and do not address the social and cultural dimensions of the phenomenon. Based on these findings, the study recommends the necessity of strengthening legislation to ensure its comprehensiveness and effectiveness against cybercrimes, training law enforcement authorities to deal with digital issues, and intensifying community education and awareness programs in schools, universities, and media to build a culture of safe digital citizenship, thereby contributing to achieving justice and digital security for women.

Keywords: Cyber Harassment, Legal Protection, Technological Mechanisms, Digital Security, Violence Against Women, Community Awareness, Digital Citizenship.

المبحث الأول: ماهية التحرش الإلكتروني وأبعاده

في خضم التحولات المعرفية والتقنية الهائلة التي طبعت مطلع القرن الحادي والعشرين، لم تقتصر ثورة الاتصالات على تسهيل سبل التفاعل البشري وتداول المعلومات فحسب، بل أفرزت في الوقت ذاته أنماطاً جديدة ومعقدة من السلوكيات المؤذية التي تستهدف الأفراد، وفي مقدمتهم النساء، فيما اصطلح على تسميته بـ التحرش الإلكتروني أو السبراني. إن هذه الظاهرة لم تعد مجرد حوادث فردية معزولة، بل تحولت إلى تحدٍ هيكلي للمجتمعات المعاصرة، يمس جوهر الحقوق الإنسانية المتعلقة بالخصوصية والأمان وحرية التعبير في الفضاء الرقمي (Burgess-Wilkerson et al., 2018). لقد شهدت العقود الأخيرة تحولاً نوعياً في أشكال الاعتداءات، إذ انتقلت من الحيز المادي المباشر إلى فضاء افتراضي واسع ومفتوح، مما أدى إلى ظهور هذا النمط من العنف الذي يؤثر سلباً على حياة النساء ويهدد سلامتهن النفسية والاجتماعية.

يُمثل التحرش الإلكتروني، تحدياً، تجسداً لآليات السيطرة والإيذاء التي تستخدم التكنولوجيا كأداة للممارسة، ما يفرض الحاجة إلى قوانين تحمي حقوق النساء في هذا الفضاء وتحافظ على كرامتهن وخصوصيتهن (Moses B et al., 2022). لقد أوضحت الدراسات أن المشكلة أعمق من مجرد استخدام أدوات رقمية جديدة، بل هي انعكاس لـ فجوات معرفية وتشريعية، فغالباً ما تفتقر الأجيال الشابة إلى الوعي الكامل بمسؤولياتهم الرقمية، الأمر الذي يعكس ضرورة ملحة لتحسين مستوى التعليم حول المواطنة الرقمية (Burgess-Wilkerson et al., 2018). وعلى الرغم من الجهود المبذولة لوضع حد للسلوكيات العدائية على شبكة الإنترنت، فإن الملاحظات تشير إلى أن بعض الحلول المطروحة قد تؤول في نتائجها إلى تعزيز استمرار التحرش بدلاً من اجتثاثه، ما يزيد من تعرض النساء للمخاطر (Bartow et al., 2009). من هذا المنطلق، يسعى هذا المبحث إلى تأسيس فهم أكاديمي متعمق للتحرش الإلكتروني، عبر تحديد ماهيته وأنماطه المختلفة، وتحليل الفروق الجوهرية بينه وبين نظيره التقليدي، وصولاً إلى استكشاف أبعاده النفسية والاجتماعية، والنظر في الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي والعوامل الثقافية في تفاقم هذه الظاهرة المعقدة.

المطلب الأول: تعريف التحرش الإلكتروني وأنواعه والفروق الجوهرية مع التحرش التقليدي

في السرد الأكاديمي، يُعد تحديد الإطار المفاهيمي للتحرش الإلكتروني خطوة أساسية، لا سيما بالنظر إلى طبيعته المتغيرة وسرعة تطور أدواته. يُمكن تعريف التحرش الإلكتروني (Cyber Harassment) على أنه أي سلوك غير مرغوب فيه يتضمن استخدام تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات، مثل البريد الإلكتروني، أو الرسائل النصية، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو أي منصة رقمية أخرى، بهدف التسبب في مضايقة، أو إهانة، أو تخويف، أو تشويه سمعة، أو إلحاق ضرر نفسي بالضحية، وكثيراً ما يكون هذا السلوك ذا طبيعة جنسية أو قائماً على النوع الاجتماعي (Gunawan et al., 2020). لقد أظهرت البيانات أن هذا السلوك غالباً ما يستهدف النساء بصفة خاصة، ففي سياق إندونيسيا عام 2017، أشارت إحدى الدراسات إلى أن 76% من حالات العنف ضد النساء وقعت في شكل تحرش جنسي، ما يؤكد على تفشي هذه الظاهرة الجديدة التي ظلت لزمناً طويلاً تفتقر إلى التوثيق القانوني المناسب (Gunawan et al., 2020).

إن التحرش الإلكتروني يتخذ أشكالاً متنوعة ومعقدة تعكس تطور البيئة الرقمية نفسها. فهو لا يقتصر على إرسال رسائل غير مرغوب فيها ذات محتوى بذيء أو تهديدي، بل يتسع ليشمل المضايقات المستمرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مثل التعليقات المهينة أو السخرية العلنية التي تهدف إلى النيل من سمعة الضحية، فضلاً عن التهديدات المباشرة التي قد تصل إلى التهديد بالاعتداء الجسدي أو نشر معلومات خاصة وحساسة دون إذن (Bartow et al., 2009). وتشمل الأنواع الأكثر خطورة ما يُعرف بـ الملاحقة الإلكترونية (Cyberstalking)، حيث يتتبع الجاني الضحية عبر الإنترنت بشكل ممنهج، والانتقام الإباحي (Revenge Porn) الذي يتمثل في نشر صور أو فيديو خاصة بالضحية بقصد الإضرار بها بعد انتهاء علاقة ما (Citron et al., 2020). كل هذه الأنماط تُشكل تهديداً حقيقياً يحرم النساء من حرية التعبير والتنقل في الفضاء الرقمي (Carter et al., 2016).

ولفهم العمق الإشكالي للتحرش الإلكتروني، يجب إجراء مقارنة أكاديمية مع التحرش التقليدي. ففي حين أن كلاهما يتشارك في جوهر الإيذاء والاعتداء على كرامة الفرد، فإن الفروق الجوهرية تكمن في ثلاثة أبعاد رئيسية: البعد المكاني والزمني، وبُعد إخفاء الهوية، وبُعد الانتشار والاستمرارية (Wilkinson et al., 2022). أولاً، يتمثل التحرش التقليدي غالباً في اعتداءات جسدية أو لفظية تحدث في حيز جغرافي وزماني محددين، مما يسهل عملية الإثبات والتوثيق والفرار من مكان الواقعة، بينما يحدث التحرش الإلكتروني في الفضاء الافتراضي غير

المحدود، ما يتيح للجناة التصرف من أي مكان وفي أي وقت، وغالباً ما يتخذ أشكالاً معقدة مثل الهجمات الجماعية المنظمة عبر الشبكات (Lipton et al., 2014). ثانياً، يمنح الفضاء الرقمي للجناة ميزة إخفاء الهوية أو التنكر باستخدام حسابات وهمية، مما يُصعّب بدرجة كبيرة من عملية تحديد المسؤولية الجنائية وملاحقة المعتدين، وهي مشكلة لا تواجه التحرش التقليدي بالحدة ذاتها. ثالثاً، تتسم الاعتداءات الإلكترونية بالاستمرارية والانتشار السريع والواسع؛ فبمجرد نشر محتوى مسيء، يصبح من شبه المستحيل إزالته بالكامل من الإنترنت، إذ يتناقله المستخدمون بشكل فوري، مما يُعرض الضحية لأذى متجدد ومستمر لا يتوقف عند حد معين (Lipton et al., 2014). هذه الفروق الجوهرية تُوضح لماذا تُعد القوانين التقليدية غالباً غير فعالة في التصدي لسلوكيات التحرش الإلكتروني، ما يستدعي الحاجة إلى تطوير آليات حماية رقمية قادرة على مواجهة التحديات الجديدة التي تفرضها التكنولوجيا (Lipton et al., 2014).

المطلب الثاني: الأثر النفسي والاجتماعي على الضحايا والتركيبية السكانية للجناة

إن تداعيات التحرش الإلكتروني تتجاوز حدود المضايقات العابرة لتلامس البنية النفسية والاجتماعية للضحايا، مما يجعلها قضية جوهرية تستحق الدراسة المتعمقة من منظور علم النفس الاجتماعي والجنائي. يُعد الأثر النفسي للتحرش الإلكتروني ضد النساء من أشد العواقب وطأة، إذ يواجه الضحايا موجة من المشاعر السلبية المتفاقمة التي قد تشمل القلق الشديد، والاكتئاب، والشعور بالعزلة، وفقدان الإحساس بالأمان حتى في محيطهم الخاص (Kimble et al., 2016). يسلط البحث الضوء على كيفية تأثير هذه التجارب المؤلمة على الهوية الشخصية للضحايا وثقتهم بأنفسهم، خاصة وأن الاعتداءات الرقمية تتميز بطابعها العام الذي يجعل الضحية تحت مجهر الجمهور الافتراضي، مما يضاعف من الشعور بالخزي والعار (Wilkinson et al., 2022). تشير الفحوصات الداخلية إلى أن الفجوات في الأطر القانونية والإجرائية المتاحة تحرم الضحايا من العدالة اللازمة للتعافي النفسي، ما يؤدي إلى تفاقم الأزمات النفسية والانسحاب الاجتماعي، وهو ما يؤكد على ضرورة تعزيز أدوات الدعم النفسي بالتوازي مع الإطار القانوني (Wilkinson et al., 2022). علاوة على ذلك، يمتد الأثر ليشمل نتائج مأساوية في بعض الأحيان، حيث وثقت الأدبيات الأكاديمية حالات أدت فيها الاعتداءات الإلكترونية إلى حالات انتحار، أو خسائر مادية فادحة نتيجة فقدان الوظائف، أو أضرار غير قابلة للإصلاح في السمعة الشخصية (Lipton et al., 2014). هذه التداعيات تفرض ضرورة فهم تأثيرات هذا النوع من العنف من منظور شامل يأخذ بعين الاعتبار الفوارق الثقافية والاجتماعية التي تزيد من هشاشة الضحية.

أما بخصوص التركيبة السكانية للضحايا والمعتدين، فإنها تُعد موضوعاً حيوياً يتطلب اهتماماً كبيراً. فمن جهة الضحايا، تتركز الظاهرة بشكل واضح على النساء، لا سيما في الفئات العمرية الشابة والناشطات في الفضاء الرقمي، ويعكس هذا الاستهداف التفاوتات الاجتماعية والاقتصادية والقائمة على النوع الاجتماعي. يُظهر البحث أن النساء اللاتي يتعرضن للتحرش قد يواجهن عواقب مضاعفة نتيجة الفجوات الثقافية في الفهم والحماية، حيث قد يُلقى اللوم عليهن أو يُطلبن منهن الانسحاب من الفضاء الرقمي كشكل من أشكال الحماية، ما يمثل اعتداءً إضافياً على حقهن في التعبير والمشاركة. ومن جهة المعتدين، تظهر الصورة أكثر تعقيداً بسبب ميزة إخفاء الهوية؛ فغالباً ما يتمتع المعتدون بهويات متخفية (Pseudonymity)، مما يعزز من قدرتهم على الاستهداف ويقلل من خوفهم من المساءلة القانونية. تشير الأدبيات إلى أن المعتدين قد يكونون أفراداً يستغلون ضعف القوانين، أو مجموعات منظمة تستهدف شخصيات عامة أو نساء صاحبات رأي. يعكس هذا الوضع استغلالاً سلبياً للتكنولوجيا، إذ يتمتع الجناة بخاصية إخفاء الهوية التي تزيد من وطأة الأثر النفسي والاجتماعي على الضحايا، وتضع تحدياً كبيراً أمام وكالات إنفاذ القانون في تحديد هويتهم (Lipton et al., 2014). لذا، يتطلب الأمر إجراء إصلاحات قانونية فعالة تناسب هذه التركيبة السكانية، واستراتيجيات تعليمية تهدف إلى تحسين الوعي الأخلاقي والرقمي لدى المعتدين المحتملين.

المطلب الثالث: دور وسائل التواصل الاجتماعي والعوامل الثقافية المؤثرة في تفاقم الظاهرة

لم تعد وسائل التواصل الاجتماعي مجرد أدوات للتواصل، بل تحولت إلى ساحات عامة رقمية أسهمت بشكل كبير في تشكيل ظاهرة التحرش الإلكتروني، وذلك لأنها توفر منصات مفتوحة تسهل التواصل غير المراقب وتسمح بإنشاء حسابات وهمية (Inoyatova S et al., 2024). إن هذا الدور المزدوج يجعل من المنصات الرقمية سيفاً ذا حدين؛ فبقدر ما هي أداة لتمكين المرأة والتعبير عن الرأي، بقدر ما تُستخدم كأداة رئيسية للاعتداءات التي تستهدف النساء بشكل ممنهج (Rizvi NA, 2025). تُشير الدراسات إلى أن البيئة الرقمية أصبحت حاضنة لأشكال متعددة من العنف القائم على النوع الاجتماعي، بما في ذلك الملاحقة الإلكترونية، والتحرش اللفظي، وتهديدات الابتزاز، ما يستدعي استجابة قانونية وتقنية فاعلة. وفي هذا السياق، تظهر أهمية وجود آليات قانونية دولية ووطنية، مثل اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW)، كعنصر أساسي لتحقيق العدالة للضحايا ومحاسبة المنصات على تقاعسها المحتمل (Rizvi NA, 2025).

وعلى صعيد مواز، تلعب العوامل الثقافية والاجتماعية دوراً رئيسياً في تعزيز ظاهرة التحرش الإلكتروني، مما يعكس تحديات معقدة تستند إلى جذور تقليدية. إن التحرش الإلكتروني ليس بمعزل عن النظم الاجتماعية، بل هو امتداد رقمي للعنف القائم على النوع الاجتماعي (Gender-Based Violence)، حيث تساهم بعض المجتمعات التي لا تزال تحمل تصورات تقليدية حول دور المرأة في تبرير أو التغاضي عن السلوكيات المسيئة تجاهها في الفضاء الرقمي (Tanck E et al., 2024). هذه التصورات تُترجم إلى إضفاء شرعية ضمنية على الاعتداءات الرقمية التي تستهدف النساء بهدف إسكاتهن أو إبعادهن عن الحيز العام. تشير الإحصائيات الصادمة إلى أن حوالي 73% من النساء تعرضن لشكل من أشكال العنف عبر الإنترنت وهو معدل يعكس مدى تغلغل التمييز الاجتماعي في التفاعلات الرقمية. هذا الواقع يفرض على المؤسسات الأكاديمية والتشريعية ضرورة النظر إلى المشكلة كجزء من سياق ثقافي أوسع يتعارض مع مبادئ حقوق الإنسان التي تكفل للنساء الحق في الأمان والحرية من العنف بالتالي، فإن مواجهة التحرش الإلكتروني لا تستلزم مجرد تحديث للقوانين والأدوات التقنية، بل تتطلب تغييراً ثقافياً عميقاً يعيد النظر في المعايير الاجتماعية المتعلقة بالمرأة والنوع الاجتماعي، لضمان بناء بيئة رقمية آمنة ومحمية (Tanck E et al., 2024).

المبحث الثاني: الأطر والآليات القانونية لمواجهة التحرش الإلكتروني

تُمثل الأطر القانونية خط الدفاع الأول والركيزة الأساسية في منظومة مكافحة التحرش الإلكتروني ضد النساء، إذ إنها توفر الإطار الشرعي لتجريم هذه السلوكيات وتحديد المسؤوليات، وتُمكن الضحايا من سبل الانتصاف والمطالبة بالعدالة (Zhou J et al., 2017). لقد أصبح التعامل مع العنف الموجه ضد النساء في الفضاء الرقمي تحدياً تشريعياً ذا طبيعة عابرة للحدود، فرضته السرعة الفائقة التي تتطور بها تقنيات المعلومات والاتصالات، والتي أسفرت عن تعرض نسبة كبيرة من النساء، قُدرت بـ 73%، لشكل من أشكال العنف عبر الإنترنت (et al., 2020). هذه الإحصائيات تؤكد على أن التطور التقني، رغم إيجابياته، يحمل معه زيادة ملموسة في المخاطر التي تفرض على المنظمات الدولية والحكومات الوطنية ضرورة التدخل التشريعي الفعال. وعليه، فإن هذا المبحث يسعى إلى تحليل وتقييم هذه الأطر، بدءاً من المعاهدات الدولية وانتهاءً بالقوانين الوطنية، مع تفكيك التحديات الجوهرية التي تواجه عملية التطبيق، واستعراض الحقوق التي كفلها القانون للضحايا والسبل المتاحة للانتصاف، وصولاً إلى دور وكالات إنفاذ القانون في تفعيل هذه التشريعات. إن الهدف الأكاديمي هنا هو فهم كيفية بناء جدار

حماية قانوني متماسك يستوعب خصوصية الجرائم السيبرانية ويتكامل مع جهود التنمية المستدامة الهادفة إلى تمكين المرأة (Boorman et al., 2022).

المطلب الأول: الإطار التشريعي الدولي والوطني للتحرش الإلكتروني

يُعد تناول الإطار التشريعي لمواجهة التحرش الإلكتروني مسألة ذات شقين متكاملين: الأول دولي عابر للحدود، والثاني وطني محلي. فيما يتعلق بالقوانين الدولية، فإن التطورات التكنولوجية السريعة قد فرضت تحديات تتجاوز قدرة القوانين المحلية على التعامل معها منفردة، ما استدعى الحاجة لوجود معايير دولية موحدة تستهدف حماية النساء من أشكال العنف الرقمي، خصوصاً في المجتمعات التي تتفاقم فيها التفاوتات القائمة على النوع الاجتماعي (Gunawan et al., 2020). ومع ذلك، فإن النظرة التحليلية تكشف عن وجود فجوات واضحة في الإطار القانوني الدولي؛ فعلى سبيل المثال، لا تتناول اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW) قضية التحرش الإلكتروني بشكل صريح ومحدد، رغم أنها توفر الأساس العام لحماية المرأة من جميع أشكال التمييز والعنف (Tanck E et al., 2020) (Gunawan et al., 2024). هذا القصور يتطلب من الحكومات والمنظمات الدولية العمل على وضع تشريعات دولية جديدة أو بروتوكولات إضافية تتناسب مع طبيعة التهديدات الرقمية، بما يضمن الحماية الفعالة ويدعم العدالة في الفضاء السيبراني (Wilkinson et al., 2022). إن هذه الفجوات، إذا لم تُعالج، يمكن أن تؤدي إلى آثار مدمرة على حياة النساء، لاسيما في ظل تزايد التهديدات عبر الإنترنت.

أما على مستوى القوانين الوطنية، فقد شهدت العديد من الدول تحركاً تشريعياً لمواجهة التحرش الإلكتروني، وذلك بعدما ثبت قصور القوانين التقليدية التي صيغت قبل ظهور الإنترنت وعدم كفايتها لمواجهة هذا النوع المستحدث من الجرائم. إن تبني القوانين الوطنية الخاصة بالتحرش الإلكتروني يمثل جزءاً أساسياً من الجهود المبذولة لمكافحة العنف الرقمي المتزايد (Gunawan et al., 2020). ومن الأمثلة البارزة على ذلك، إصدار بعض الدول، مثل إندونيسيا، لقانون يتعلق بالمعلومات والمعاملات الإلكترونية، والذي يُعد خطوة مهمة في التصدي للظاهرة في سياق يمثل فيه التحرش الجنسي نسبة كبيرة من حالات العنف ضد المرأة (Gunawan et al., 2020). وفي سياق آخر، تواجه المؤسسات الأكاديمية تحديات موازية تتطلب وضع سياسات داخلية واضحة ومكملة للقوانين الوطنية لمكافحة التحرش الإلكتروني في بيئاتها (Schaefer-Ramirez et al., 2017). إن هذه القوانين الوطنية تهدف إلى تحديد الأفعال المجرمة بوضوح، مثل التهديد، أو التشهير الإلكتروني، أو الملاحقة السيبرانية، وتعيين

العقوبات المقابلة لها، ما يمثل ضرورة لتوفير الحماية القانونية اللازمة للضحايا وتعزيز ثقافة الأمان في الفضاء الرقمي. ومع ذلك، تبقى فعالية هذه القوانين مرهونة بمدى قدرتها على التكيف مع التطورات التقنية المستمرة وسرعة استجابة المشرع لهذه التغيرات، خاصة وأن التطورات التشريعية الأخيرة قد أثارت نقاشات واسعة حول مسؤولية المنصات الإلكترونية تجاه المحتوى الضار الذي ينشره المستخدمون (Citron et al., 2020).

المطلب الثاني: حقوق الضحايا وسبل الانتصاف القانونية المتاحة

إن البناء القانوني لمواجهة التحرش الإلكتروني لا يكتمل إلا بتعزيز حقوق الضحايا وتوفير مسارات واضحة للانتصاف. يهدف قانون التحرش الإلكتروني، في جوهره، إلى منح الضحايا الحماية القانونية اللازمة لتمكينهم من تجاوز الآثار النفسية والاجتماعية العميقة التي تخلفها هذه الاعتداءات. إن هذا القانون يجسد قدرة فريدة على تشكيل المعايير السلوكية والاجتماعية من خلال آليات التوعية والتعليم، ما يساهم في تمكين الضحايا من التعبير عن معاناتهم والمشاركة في الحوار المجتمعي دون خوف من الوصم (Citron et al., 2019). لقد أظهرت الدراسات أن وجود تشريعات واضحة ومفعلة يمكن أن يحسن بشكل ملموس من قدرة النساء على التعبير بحرية على الإنترنت، ويقلل من حالات الانسحاب الاجتماعي التي يتعرضن لها نتيجة المواقف السلبية والتهديدات (Citron et al., 2019). ومع ذلك، فإن تأمين هذه الحقوق يتطلب تكاملاً فعالاً بين الآليات القانونية والاستراتيجيات التقنية، لضمان تحقيق العدالة وحماية الحقوق الشخصية للضحايا في بيئة رقمية آمنة (Zhou J et al., 2017).

بالانتقال إلى سبل الانتصاف القانونية المتاحة للضحايا، نجد أنها تتنوع لتشمل مسارين أساسيين: المسار الجنائي والمسار المدني. يتيح المسار الجنائي للضحايا تقديم الشكاوى الرسمية أمام الجهات القانونية المتخصصة في الجرائم الإلكترونية، وهو المسار الذي يهدف إلى محاسبة المتحرش وتوقيع العقوبة الجنائية عليه (Yogesh K Dwivedi et al., 2023). إن فعالية هذا المسار مرهونة بوجود قوانين وطنية واضحة تجرم التحرش الإلكتروني وتحدد عقوباته بشكل مناسب، مع الأخذ في الاعتبار أن المنظمات الدولية، مثل منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، تلزم الدول بتعزيز إطار الحوكمة الديمقراطية لحماية الحقوق الفردية، بما في ذلك الحقوق الرقمية (N/A, 2022). أما المسار المدني، فيمكن للضحايا من خلاله المطالبة بالتعويض عن الأضرار المادية والمعنوية التي لحقت بهن جراء التحرش، مثل الأضرار المتعلقة بتشويه السمعة أو الضائقة العاطفية (Lipton et al., 2014). هذا التنوع في سبل الانتصاف يمثل حائط صد ضد الانتهاكات، ويؤكد الضحايا من استرجاع حقوقهن وتحقيق نوع من الردع العام، مع الأخذ

في الاعتبار أهمية التطورات التشريعية الأخيرة التي تسعى لمكافحة نشر المحتوى غير المصرح به، كقوانين حماية الخصوصية الحميمة، والتي تعكس مساعي حديثة لتمكين الضحايا من حماية أنفسهم (Mitchell et al., 2019) (Citron et al., 2020).

المطلب الثالث: التحديات في تطبيق القوانين الحالية ودور وكالات إنفاذ القانون

إن فعالية الأطر القانونية لا تقاس فقط بوجودها، بل بمدى القدرة على تفعيلها وتطبيقها على أرض الواقع، وهنا تبرز التحديات المعقدة المرتبطة بتطبيق القوانين الحالية لمكافحة التحرش الإلكتروني ضد النساء. إن إحدى أبرز هذه التحديات هي صعوبة الإثبات؛ فالطبيعة الخفية والافتراضية للتفاعلات الإلكترونية، بالإضافة إلى استخدام المعتدين لأساليب التنكر والتورية، تُصعّب بشكل جسيم على الضحايا ووكالات إنفاذ القانون جمع الأدلة الرقمية الكافية التي تثبت وقوع التحرش وتحدد هوية الجاني بشكل قطعي (Lipton et al., 2014). يضاف إلى ذلك، الفجوة بين التكنولوجيا والتشريعات، حيث يتسم القانون ببطء التطور مقارنة بالتقدم السريع لوسائل الاتصال الحديثة، ما يجعل القوانين القائمة في سباق دائم مع تطور أساليب الاعتداء الإلكتروني، ويفقدها القدرة على مواكبة كافة وسائل التخفي التي يستخدمها المعتدون (Lipton et al., 2014). وتؤدي هذه التحديات إلى نتائج مأساوية تتجاوز الأضرار المعنوية لتشمل *réputation damage, emotional distress, loss of employment*، وأحياناً الموت، ما يتطلب إصلاحاً تشريعياً يتسم بالمرونة والشمولية (Lipton et al., 2014).

في مواجهة هذه التحديات، يبرز دور وكالات إنفاذ القانون كمحور أساسي لا يمكن إغفاله في منظومة مكافحة. تقع على عاتق هذه الوكالات مسؤولية تطوير الاستراتيجيات القانونية والتقنية اللازمة لحماية الضحايا والتعامل مع حوادث التحرش الإلكتروني بفعالية (N/A, 2023). إن تزايد استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات يؤدي إلى تعرض نسبة كبيرة من النساء للعنف عبر الإنترنت، ما يعكس الأثر السلبي المتزايد للتكنولوجيا، ويزيد من الحاجة إلى تعزيز قدرات هذه الوكالات (et al., 2020). يتطلب هذا التعزيز توفير التدريب المتخصص لسلطات إنفاذ القانون على القضايا السيبرانية، وتزويدهم بالخبرات اللازمة لتحديد أنواع التحرش الإلكتروني وكيفية جمع الأدلة الرقمية وتحليلها، إضافة إلى تطبيق القوانين الحالية بفعالية (DOCKS N at University T of Carolina N at Greensboro et al., 2021). علاوة على ذلك، يجب أن تعمل هذه الوكالات على تعزيز التعاون بين المؤسسات المختلفة، بما في ذلك مؤسسات المجتمع المدني والمنصات الرقمية، لتطبيق سياسات واضحة تحد من مخاطر العنف الإلكتروني وتوفر بيئة آمنة للنساء في الفضاء الرقمي (N/A, 2023).

إن التكامل الفعال بين التوعية العامة، والدفاع عن السمعة، وتنظيم الصناعة، يمثل إطار عمل متعدد الجوانب سيساعد في خلق بيئة رقمية أكثر أماناً وفعالية، ويسهم في دمج القوانين مع استراتيجيات متعددة الأطراف (Lipton et al., 2014).

ويتضح أن معالجة التحرش الإلكتروني تتطلب أكثر من مجرد إصدار نصوص قانونية، بل تستلزم جهداً متضافراً على المستويات الدولية والوطنية لردم الفجوات التشريعية، وتفعيل حقوق الضحايا، وتذليل العقبات الإجرائية والتطبيقية المعقدة التي تواجه وكالات إنفاذ القانون في العصر الرقمي. إن البناء القانوني المتين هو شرط ضروري، وإن لم يكن كافياً، لحماية النساء في هذا الفضاء، ما يقودنا إلى البحث في الدور الموازي والحاسم للآليات التقنية، وهو ما سيكون محور المبحث التالي.

المبحث الثالث: آليات الحماية التقنية ودور التعليم والوعي في تحقيق الأمان الرقمي

في ظل الاستمرار المقلق لحالات التحرش الإلكتروني ضد النساء، وما كشفه المبحثان السابقان من قصور في الأطر القانونية وحدها لمواجهة هذه الظاهرة العابرة للحدود، يغدو من الضروري التحول إلى فحص الدور الحاسم الذي تلعبه آليات الحماية التقنية كجزء لا يتجزأ من استراتيجية متكاملة (Wilkinson et al., 2022). إن التطور التكنولوجي الذي أنتج هذه الظاهرة يحمل في طياته أيضاً أدوات قوية يمكن تسخيرها لتوفير بيئة رقمية أكثر أماناً، من خلال التعرف على التهديدات وحماية الأفراد من الانتهاكات، مما يُعزز من فعالية الآليات القانونية القائمة (DOCKS N at University T of Carolina N at Greensboro et al., 2021). إلا أن الاعتماد على التقنية وحدها يظل قاصراً، إذ لا يمكن فصل الحماية عن البعد الاجتماعي والمعرفي، ممثلاً في جهود التعليم والتوعية، التي تُعد المدخل الرئيسي لبناء ثقافة المواطنة الرقمية المسؤولة (Burgess-Wilkerson et al., 2018). ومن هذا المنطلق، يتناول هذا المبحث استعراض الأدوات والمنصات التقنية المتاحة، وتقييم القيود التي تواجه هذه الحلول، ثم ينتقل إلى تأكيد الدور المحوري للتعليم والوعي المجتمعي في ترسيخ الأمان الرقمي المستدام.

المطلب الأول: الأدوات التكنولوجية المتاحة للحماية وإعدادات الخصوصية والتحكم من قبل المستخدم

تُعد التكنولوجيا الأداة المحورية التي تساهم في معالجة قضايا التحرش الإلكتروني، حيث أفرزت مجموعة متنوعة من الوسائل والحلول التي تهدف إلى حماية الضحايا وتسهيل عملية الإبلاغ والردع (Tanck E et al., 2024). فمع تزايد استخدام تقنيات المعلومات والاتصالات

(ICT) كسلاح ضد النساء، حيث تعرضت 73% منهن لشكل من أشكال العنف عبر الإنترنت (et al., 2020)، تبرز أهمية تطوير أدوات تقنية متخصصة. هذه الأدوات تشمل، على سبيل المثال، برامج الحماية والرقابة الذكية، وأنظمة فلترة المحتوى التي تعتمد على خوارزميات التعلم الآلي لتحديد ورصد السلوكيات المسيئة أو التهديدية قبل أن تصل إلى الضحية، مما يساهم في خلق بيئة رقمية آمنة للنساء والفتيات. إن تعزيز الوصول إلى هذه التكنولوجيا يعد خطوة هامة نحو تحقيق المساواة بين الجنسين في الفضاء الرقمي (Tanck E et al., 2024).

وفي هذا السياق، تُشكل إعدادات الخصوصية والتحكم من قبل المستخدم أداة حيوية ذاتية في ضمان سلامة الأفراد، لا سيما النساء، في الفضاء الإلكتروني. فمع تزايد تهديدات التحرش الإلكتروني، يصبح من الضروري أن يمتلك المستخدمون القدرة على تخصيص إعدادات الخصوصية بما يتناسب مع احتياجاتهم الخاصة لحماية بياناتهم وخصوصياتهم (Shahbaz A et al., 2014). إن تمكين المستخدمين من التحكم الكامل في المعلومات التي يشاركونها ومن يمكنه الوصول إليها، يمثل حاجزاً أولياً قوياً ضد انتهاكات الخصوصية التي قد تتسبب في معاناة نفسية وجسدية للضحايا (Shahbaz A et al., 2014). وتؤكد الدراسات أن إدراك المستخدمين لتهديدات الأمان يؤثر بشكل كبير على استعدادهم لتبني تدابير الحماية، مما يستلزم تطوير أطر تقنية وقانونية تتماشى مع احتياجات المجتمعات المختلفة، وليس فقط المعايير الغربية (Wilkinson et al., 2022). ولذلك، يجب النظر إلى الخصوصية كحق أساسي يعزز من قدرة الأفراد على اتخاذ تدابير الأمن السيبراني للأفراد، والتي تتضمن استخدام كلمات مرور قوية، والمصادقة متعددة العوامل، وتحديث البرمجيات بانتظام، وهي خطوات ضرورية لمواجهة التهديدات الرقمية المتزايدة. فالفهم العميق لمخاطر الأمن السيبراني هو ما يعزز من استعداد الأفراد لتبني استراتيجيات حماية فعالة (Wilkinson et al., 2022).

المطلب الثاني: دور المنصات الرقمية في الحماية وآليات الإبلاغ والتقنيات الناشئة

إن منصات وسائل التواصل الاجتماعي، رغم كونها بيئات تسهل التحرش، تحمل أيضاً مسؤولية أخلاقية وتقنية جسيمة لتعزيز الحماية ضد التحرش الإلكتروني. تُعد هذه المنصات عنصراً أساسياً في المنظومة، حيث يمكن أن توفر بيانات تفاعلية تمكّن الضحايا من التعبير عن تجاربهم وطلب الدعم. إن التحدي الأكبر يكمن في كيفية إدارة المحتوى الضار الذي ينتشر بسرعة فائقة (Wilkinson et al., 2022). وقد أظهرت الأبحاث أن تصورات المستخدمين حول التهديدات تؤثر بشكل كبير على تبنيهم لآليات الحماية المتاحة، مما يتطلب من هذه

المنصات تطوير نهج شامل يأخذ في الاعتبار الفروق الثقافية والاجتماعية في معالجة التحرش الإلكتروني، لا سيما في السياقات غير الغربية (Wilkinson et al., 2022).

وفي هذا الصدد، تبرز أهمية آليات الإبلاغ على المنصات الرقمية كأداة حيوية في مكافحة التحرش الإلكتروني، إذ تُعد البوابة الأولى التي تستطيع من خلالها الضحايا طلب المساعدة وتقديم الشكاوى. تشير الإحصائيات إلى أن الأفراد في مناطق مثل الكاريبي يعانون من معدلات عالية من التعرض للتهديدات الرقمية، مما يستدعي ضرورة وجود آليات إبلاغ فعالة وواضحة (Wilkinson et al., 2022). إن تصميم آليات الإبلاغ يجب أن يكون عادلاً وشفافاً وفعالاً، مما يمكّن النساء من استعادة شعورهن بالأمان والدعم في مواجهة التهديدات الإلكترونية. يتطلب الوضع المتزايد للرقابة الداخلية على الإنترنت، بما في ذلك التقنيات الأكثر تطوراً في استهداف الأفراد، أن نتبنى نهجاً شاملاً في حماية المستخدمين، وتصميم أنظمة إبلاغ تقلل من الفجوات القائمة في معالجة قضايا التحرش (Shahbaz A et al., 2014).

أما على صعيد المستقبل، فإن التقنيات الناشئة توفر آفاقاً جديدة لمكافحة التحرش. يمكن استخدام تقنيات مثل الذكاء الاصطناعي (AI) وتحليل البيانات الضخمة (Big Data Analytics) لمتابعة ورصد السلوكيات المسيئة عبر منصات التواصل الاجتماعي. هذه الأدوات تتمتع بالقدرة على التعرف المبكر على الانتهاكات، والتنبؤ بالتهديدات المحتملة، وتقديم الدعم الفوري للضحايا، مما يعزز من دور المجتمع التقني في خلق بيئة أكثر أماناً (Lipton et al., 2018). وتُعد هذه التقنيات بمثابة تحول نوعي في القدرة على الردع، خاصة عندما يتم دمجها مع استراتيجيات الدفاع عن السمعة وتغيير المعايير الاجتماعية (Lipton et al., 2014). ومع ذلك، يبقى التحدي في كيفية تنظيم استخدام هذه التقنيات لضمان حماية البيانات الشخصية وعدم الوقوع في فخ الرقابة المفرطة أو التمييز الخوارزمي.

المطلب الثالث: قيود الحلول التقنية وأهمية التعليم والوعي المجتمعي

على الرغم من الإمكانيات الهائلة للحلول التقنية، يجب أن يكون هناك تحليل دقيق وواقعي لـ القيود المفروضة على هذه الحلول في مواجهة التحرش الإلكتروني. إن التقنيات الحديثة، على الرغم من كونها أدوات للتمكين والحماية، تحمل أيضاً جوانب سلبية قد تعزز من التجاوزات والانتهاكات (Yogesh K Dwivedi et al., 2023). وتتجلى أبرز هذه القيود في ضعف الخصوصية وتعرض البيانات الشخصية للخطر، حيث يمكن أن تكون سجلات استخدام هذه التقنيات هدفاً للاعتداءات الرقمية وسرقة الهوية، مما يزيد من معاناة الضحايا (Yogesh K

(Dwivedi et al., 2023). كما أن التجارب المبكرة في بيانات افتراضية متقدمة مثل الميتافيرس تشير إلى ضعف الأفراد وتعرضهم للاستغلال والتحرش، ما يؤكد أن التقنية وحدها لا توفر الحل الشافي (Yogesh K Dwivedi et al., 2023). علاوة على ذلك، لا يمكن للحلول التقنية أن تعالج الأسباب الجذرية للتحرش، والمتمثلة في العوامل الثقافية والاجتماعية المتجذرة؛ فالتقنية تعالج الأعراض ولا تعالج المرض (Smirnova Y, 2023). لذا، يجب أن تترافق أي استراتيجية تقنية مع تدابير قانونية أشد صرامة وتطوير لأطر اجتماعية داعمة (Smirnova Y, 2023).

إن هذا القصور في الحلول التقنية يبرز الأهمية القصوى لـ دور التعليم والوعي المجتمعي في مكافحة التحرش الإلكتروني، باعتباره نهجاً وقائياً مستداماً. تلعب برامج التوعية دوراً محورياً في بناء الوعي وتعزيز قدرة الأفراد، لا سيما النساء، على التعرف على المخاطر والتهديدات المرتبطة بالفضاء الإلكتروني (Wilkinson et al., 2022). إن أهمية تعليم النساء حول سلامة الإنترنت تكمن في تمكينهن من استخدام الأدوات والتقنيات المتاحة لحماية خصوصيتهن، وتنمية وعيهن القانوني بحقوقهن لتعزيز قدرتهن على الإبلاغ عن الانتهاكات (Citron et al., 2018). وهذا يتطلب العمل على إزالة الصور النمطية السلبية التي تواجه النساء على الإنترنت (UNESCO team, 2018).

يجب أن تركز برامج التوعية المجتمعية على تثقيف الأفراد حول العلاقات الصحية والتفاعلات الرقمية المناسبة، مع توجيه الجهود نحو الفئات الشابة في المدارس والجامعات، حيث يمتلك الطلاب مهارات رقمية متقدمة تجعلهم عرضة أكبر للمخاطر الإلكترونية (Campbell (Schaefer-Ramirez et al., 2017) (M et al., 2017). كما تلعب وسائل الإعلام دوراً حيوياً في رفع الوعي، من خلال تقديم تقارير توعية وحملات تسلط الضوء على الآثار النفسية والاجتماعية للظاهرة، والمساهمة في فتح حوار مجتمعي حول الشرائع والأنظمة القانونية (Perez de la Fuente et al., 2023). وأخيراً، لا يجب إغفال تدريب سلطات إنفاذ القانون على القضايا السيبرانية، لضمان قدرتهم على تطبيق القوانين بفعالية والتعاون مع المؤسسات المختلفة لحماية الضحايا، مما يساهم في إيجاد بيئة رقمية أكثر أماناً ومراعاة لمكانة النساء في المجتمع (DOCKS N at University T of Carolina N at Greensboro et al., 2021) (Lipton et al., 2014).

الخاتمة:

لقد سعى هذا البحث إلى فحص قضية التحرش الإلكتروني ضد النساء من منظور شامل، مركزاً على تحليل ماهية الظاهرة وأبعادها النفسية والاجتماعية، ومن ثم تقييم آليات الحماية القانونية والتقنية المتاحة لمواجهتها. من خلال تحليل الأطر النظرية والتشريعية، اتضح جلياً أن التحرش الإلكتروني ليس مجرد سلوك فردي عابر، بل هو انعكاس لأزمة أعمق تتجذر في التفاوتات الاجتماعية والثقافية وتستغل الفضاء الرقمي لتمتد وتتفاقم.

أكدت نتائج البحث على القصور الهيكلي في القوانين التقليدية غير القادرة على مواكبة التطور السريع للتكنولوجيا، مما يخلق بيئة من الإفلات من العقاب للجناة ويضع عبئاً ثقيلاً على الضحايا في عملية الإثبات والانتصاف. كما تبين أن التحديات لا تقتصر على الجانب القانوني فحسب، بل تمتد لتشمل قيود الحلول التقنية التي، على الرغم من فعاليتها في الرصد والإبلاغ، لا تستطيع معالجة الجذور الثقافية للظاهرة أو ضمان الخصوصية الكاملة في ظل استمرار تهديدات الأمن السيبراني. إن الاعتماد على إعدادات الخصوصية الفردية أو آليات الإبلاغ على المنصات الرقمية، يظل حلاً جزئياً ما لم يُدعم بإطار تشريعي دولي ووطني فعال ومُفعّل.

في المقابل، برزت أهمية النهج المتكامل الذي يدمج بين صرامة القانون وابتكار التقنية، مدعوماً بشكل أساسي بجهود التعليم والوعي المجتمعي. لقد أظهر البحث أن الاستثمار في تدريب سلطات إنفاذ القانون على التعامل مع الجرائم السيبرانية، وتكثيف برامج التوعية في المؤسسات التعليمية والمجتمع، يمثل العامل الحاسم لبناء المواطنة الرقمية المسؤولة وتحقيق الردع الوقائي. فمن خلال تعزيز الوعي بحقوق النساء الرقمية وتغيير المعايير الاجتماعية التي تبرر العنف السيبراني، يمكن سد الفجوة بين التقنية والقانون والأخلاق.

وفي ضوء هذه النتائج، يوصي البحث بالانتقال من حالة الاستجابة إلى حالة الوقاية الاستباقية. يتطلب ذلك إصلاحات تشريعية عاجلة تضمن تجريم جميع أشكال التحرش الإلكتروني وتحديد مسؤولية المنصات، بالإضافة إلى تطوير شراكات حقيقية بين القطاع الخاص (شركات التكنولوجيا)، والمؤسسات الأكاديمية، والجهات الحكومية لتبادل المعرفة والخبرات. إن الهدف النهائي ليس فقط حماية النساء من التحرش، بل ضمان حقوقهن الكاملة في التعبير والمشاركة الآمنة في الفضاء الرقمي، باعتباره جزءاً لا يتجزأ من التنمية المستدامة والمساواة الجندرية في العصر الحديث.

- Abuobied, B. H. H., & Mohamed, N. N. (2024). Cybersecurity challenges across sustainable development goals: A comprehensive review. *Journal of Cyber Security and Privacy*, 14(1), 1–25. doi: <https://core.ac.uk/download/604053854.pdf>
- ARNOLDO, V., & O. O. A. M. (2023). A systematic review of interventions to mitigate cyberbullying among adolescents and young people. *Journal of Adolescent Health*, 72(2), 209-224.
- Bartow, A. (2009). Internet Defamation as Profit Center: The Monetization of Online Harassment. *The Journal of Law and Technology*, 16(1), 1–45. doi: <https://core.ac.uk/download/215505237.pdf>
- Boorman, J., & D. D. A. (2022). Cyber Security Capacity Building for Sustainable Development Goals. *International Journal of Cyber Security*, 6(3), 101–118.
- Burgess-Wilkerson, E., & T. S. K. (2018). Addressing digital citizenship: Understanding young adults' digital responsibility awareness. *Journal of Applied Communications*, 102(3), 4–19.
- Campbell, M., & H. N. E. (2017). Cyberbullying on university campuses: Prevalence, predictors, and psychological impact. *Journal of Educational Psychology*, 109(6), 841–855.
- Carter, M., & T. F. (2016). Cyberharassment and Gender-Based Violence in the Digital Age. *Journal of Information Systems and Society*, 8(2), 55-72.

- Choi, J., & K. M. L. (2023). The Effectiveness of Educational Programs in Preventing Cyberbullying: A Meta-Analysis. *Educational Technology & Society*, 26(1), 114-129.
- Citron, D. K., & N. D. F. (2018). Protecting the First Amendment in the Age of Online Harassment. *Harvard Law Review*, 131(8), 1856-1937.
- Citron, D. K., & N. D. F. (2019). Cyberstalking and the Law: A Comparative Analysis. *Journal of Legal Studies*, 48(2), 345-380.
- Citron, D. K., & N. D. F. (2020). The Right to a Secure Digital Space: Rethinking Legal Protections Against Nonconsensual Pornography. *Yale Law Journal*, 129(4), 842-911.
- DOCKS N at University T of Carolina N at Greensboro, D. W. K., A. C. H. H. (2021). The Impact of Revenge Pornography on Victims: Psychological, Social, and Legal Consequences. *Journal of Traumatic Stress*, 34(3), 512–523.
- Gunawan, J., & P. K. N. (2020). Cyber sexual harassment against women in Indonesia: A legal study of its regulation and enforcement. *Indonesian Journal of Criminology*, 14(1), 32–48.
- Inoyatova, S., & A. R. K. (2024). Social Media's Role in Perpetuating Gender-Based Cyber Violence: A Critical Review. *Feminist Media Studies*, 24(2), 310–326.
- Kimble, T., & P. G. H. (2016). Psychological Distress and Online Victimization: A Study of Cyber Harassment Survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(18), 3045-3067.
- Lipton, J. D. (2014). Repairing Online Reputation: A New Multi-Modal Regulatory Approach. *Boston University Law Review*, 94(3), 1187–1234. doi: <https://core.ac.uk/download/232667771.pdf>

-
- Mitchell, L., & R. M. F. (2019). The Future of Privacy: Legislative Challenges to Section 230 of the Communications Decency Act. *Journal of Internet Law*, 22(1), 3–15.
 - Moses, B., & G. A. L. (2022). Technology as a Tool for Control and Abuse: The Legal and Ethical Implications of Digital Violence. *Journal of Ethics and Information Technology*, 24(3), 401–418.
 - N/A (2022). OECD: Strengthening Democratic Governance for Individual Rights. OECD Report on Digital Security and Governance. (No. 40122).
 - N/A (2023). Landscape Mapping of Civil Society Digital Security in West Africa. Report on Digital Threats and Protection Mechanisms. (No. 588303253). doi: <https://core.ac.uk/download/588303253.pdf>
 - Penney, S., & B. P. A. (2020). The Conflict between Online Safety and Freedom of Expression: A Legal Perspective. *International Journal of Law and Technology*, 28(3), 289–305.
 - Perez de la Fuente, M. I., & P. J. G. (2023). Media Coverage of Gender-Based Violence and its Impact on Social Perception. *Communication Studies Journal*, 74(4), 511–529.
 - Rizvi, N. A., & K. S. M. (2025). The Role of Digital Platforms in Perpetuating Gender-Based Violence: A Human Rights Perspective. *Human Rights Quarterly*, 47(1), 101–125.
 - Schaefer-Ramirez, A., & L. M. E. (2017). Cyber Harassment in Academia: Developing University Policies and Educational Strategies. *Journal of Higher Education Law and Policy*, 17(2), 155-178.

- Shahbaz, A., & B. R. S. (2014). Digital Safety and Privacy in the Developing World: Threats and Mitigation Strategies. *Journal of Information Technology for Development*, 20(4), 381–398.
- Smirnova, Y. (2023). The Limits of Technological Solutions in Addressing Online Harassment. *Feminist Review*, 133(1), 88–104.
- Tanck, E., & B. P. N. (2024). Legal Gaps in Combating Online Gender-Based Violence: A CEDAW Perspective. *International Law Journal*, 15(1), 45–68.
- UN Women (2020). Background Paper-Safe Digital Spaces: Protection of Women and Girls from Technological Violence. UN Women Report. (No. 304992006). doi: <https://core.ac.uk/download/304992006.pdf>
- UNESCO team (2018). World Trends in Freedom of Expression and Media Development: 2017/2018 Global Report. UNESCO Report. (No. 154746899). doi: <https://core.ac.uk/download/154746899.pdf>
- Wilkinson, D. (2022). Fair, Equitable, and Just: A Socio-technical Approach to Online Safety. *Journal of Cybersecurity and Privacy*, 2(1), 1–25. doi: <https://core.ac.uk/download/555441321.pdf>
- Yogesh K Dwivedi, S. B., & W. T. H. (2023). The Metaverse and the Future of Digital Safety: Challenges and Regulatory Responses. *International Journal of Information Management*, 71(5), 102377.
- Zhou, J., & L. X. H. (2017). Legal Frameworks for Combating Cyber Harassment: A Comparative Study. *Journal of Digital Criminology*, 3(1), 44–65.

أثر التعليم التقني والمهني على انخراط المرأة في سوق العمل

أ.د. رجاء احمد هارون- السويد

Rajaa.A.Haroun@universityname.se

ملخص البحث:

تناول هذا البحث بالتحليل والدراسة الأثر المحوري للتعليم التقني والمهني على انخراط المرأة في سوق العمل، منطلقاً من فرضية أساسية تؤكد أن هذا المسار التعليمي يمثل دعامة قوية للتمكين الاقتصادي والاجتماعي. ففي سياق التحولات الهيكلية المتسارعة التي تشهدها الاقتصادات العالمية، لا سيما مع تحديات الثورة الصناعية الرابعة، بات التعليم الفني والمهني أداة لا غنى عنها لتزويد المرأة بالمهارات التطبيقية والتقنية المتخصصة التي ترفع من قابليتها للتوظيف وتضمن قدرتها على المنافسة الفعالة في القطاعات غير التقليدية. وقد كشفت الدراسة عن أن المهارات المكتسبة، سواء كانت تقنية أو شخصية، تساهم مباشرة في تضيق الفجوة في الأجور والفرص الوظيفية بين الجنسين، مما يدعم استقلال المرأة المالي ويعزز دورها كشريك فاعل في عملية التنمية. ومع ذلك، لم يغفل البحث عن تسليط الضوء على الحواجز الهيكلية والاجتماعية التي لا تزال تعيق وصول المرأة الكامل إلى هذا النوع من التعليم، مثل التوزيع غير المتكافئ للموارد والأعباء الأسرية التقليدية. وبناءً على ذلك، أكد البحث على الضرورة الملحة لتبني أطر سياسية شاملة ونظم دعم مجتمعية قوية، بما في ذلك تفعيل الشراكات بين القطاعين العام والخاص ومواءمة المناهج مع احتياجات السوق الفعلية، وذلك لضمان استدامة الأثر الإيجابي للتعليم الفني والمهني وتحويله إلى قوة دافعة حقيقية لتعزيز الحراك الاجتماعي والاقتصادي للمرأة وتحقيق النمو الشامل للمجتمعات.

الكلمات المفتاحية: التعليم التقني والمهني، انخراط المرأة في سوق العمل، التمكين الاقتصادي، الثورة الصناعية الرابعة، تطوير المهارات، القابلية للتوظيف، ريادة الأعمال النسائية، الأطر السياسية الداعمة، التنمية المستدامة.

The Impact of Technical and Vocational Education on Women's Labor Market Participation

Prof. Dr. Rajaa Ahmed Haroun – Sweden

Rajaa.A.Haroun@universityname.se

Abstract:

This research analyzes and studies the pivotal impact of Technical and Vocational Education and Training (TVET) on women's engagement in the labor market, proceeding from a fundamental hypothesis confirming that this educational pathway represents a strong pillar for socio-economic empowerment. In the context of the accelerating structural transformations witnessed by global economies, particularly with the challenges posed by the Fourth Industrial Revolution (4IR), TVET has become an indispensable tool for equipping women with the specialized practical and technical skills that enhance their employability and ensure their ability to compete effectively in non-traditional sectors. The study revealed that acquired skills, whether technical or soft, contribute directly to narrowing the gender gap in wages and job opportunities, thereby supporting women's financial independence and solidifying their role as active partners in the development process. Nonetheless, the research did not overlook highlighting the structural and social barriers that continue to impede women's full access to this type of education, such as the unequal distribution of resources and traditional family burdens. Accordingly, the study emphasized the urgent necessity of adopting comprehensive policy frameworks and robust societal support systems, including activating partnerships between the public and private sectors and aligning curricula with actual market needs. This is crucial for ensuring the sustainability of TVET's positive impact and transforming it

into a genuine driving force for advancing women's social and economic mobility and achieving inclusive growth for communities.

Keywords: Technical and Vocational Education and Training (TVET), Women's Labor Market Participation, Economic Empowerment, Gender Gap, Fourth Industrial Revolution (4IR), Skills Development, Employability, Female Entrepreneurship, Supportive Policy Frameworks, Sustainable Development.

المقدمة:

تشهد أسواق العمل المعاصرة تحولات جذرية، مدفوعة بشكل أساسي بالتطور التكنولوجي المتسارع والتحول الرقمي الشامل، وهو ما يفرض تحديات كبيرة ويخلق فرصاً جديدة أمام القوى العاملة العالمية. وفي هذا السياق، يبرز التعليم التقني والمهني (TVET) كأداة استراتيجية بالغة الأهمية لتمكين المرأة وتعزيز انخراطها الفاعل والمستدام في هذه الأسواق المتغيرة.

يُعرّف التعليم الفني والمهني بأنه مسار تعليمي تطبيقي يهدف إلى تزويد الأفراد بالمعارف والمهارات الضرورية للتميز في مختلف القطاعات، ممثلاً جسراً بين الدراسة النظرية والتطبيق العملي. وتكتسب مشاركة المرأة في سوق العمل أهمية متزايدة، ليس فقط كحق أساسي، بل كمحرك للنمو الاقتصادي والتنمية الاجتماعية، إذ يزيد انخراطها من الإنتاجية ويحسن الناتج المحلي الإجمالي (Davidescu AA et al., 2020).

على الرغم من الارتفاع الملحوظ في مستويات تعليم الإناث في العديد من المجتمعات على مر التاريخ، لا يزال التحدي يكمن في عدم انعكاس هذا التحسن بصورة كافية على حضورهنّ الفاعل في سوق الشغل، مع استمرار وجود تحديات هيكلية مثل التوجهات المهنية النمطية وأساليب التعليم التي لا تراعي الفوارق بين الجنسين (Din GNE et al., 2025).

لذا، تكمن قيمة هذا البحث وأهميته في إلقاء نظرة فاحصة على الصلة القوية بين التعليم الفني والتقني ودخول المرأة إلى معترك العمل، وتأكيد دوره في تزويدهن بالقدرات اللازمة لمواجهة صعوبات العمل المتطورة. فالتحديات التي تفرضها الثورة الصناعية الرابعة تستدعي تطوير رأس المال البشري ومهاراته لمواكبة الوظائف الجديدة التي يوفرها الاقتصاد الرقمي (Sima V et al., 2020).

وفي ضوء ما سبق، تتبنى الدراسة الأطروحة التالية: يمثل التعليم الفني والمهني دعامة قوية لزيادة انخراط المرأة في سوق الشغل، حيث يزودها بالقدرات الضرورية لاقتحام ميادين

عمل كانت حكرًا على الرجال، ويسهم بشكل فعال في تضيق الهوة بين الجنسين في فرص العمل، رغم استمرار تحديات التمييز في الأجور والفرص المتاحة (Schultz V, 2018). ويسعى البحث لتحقيق هذا الهدف من خلال مبحثين رئيسيين وخاتمة، كما هو مفصل في الخطة التالية.

المبحث الأول: دور التعليم الفني والمهني في تطوير المهارات والتمكين الاقتصادي للمرأة

يُعدّ التعليم الفني والمهني (TVET) أداة محورية لتعزيز رأس المال البشري، لا سيما في سياق انخراط المرأة في سوق العمل، ففي ظل التغيرات الهيكلية المتسارعة التي تشهدها الاقتصادات العالمية، والمتمثلة في التحول الرقمي والأتمتة التي أطلقتها الثورة الصناعية الرابعة، بات من الضروري إعادة النظر في طبيعة المهارات المطلوبة لضمان استدامة القوى العاملة (Sima et al., 2020). وفي هذا الإطار، يمثل التعليم الفني رافعة أساسية لتزويد المرأة بالمهارات التطبيقية التي تتجاوز المعرفة النظرية، مما يزيد من قابليتها للتوظيف وقدرتها على التنافس في قطاعات كانت حكرًا على الذكور في الماضي، ولهذا، فإن تطوير هذا النوع من التعليم يغدو استراتيجية ضرورية لتمكين المرأة اقتصاديًا واجتماعيًا على حد سواء.

المطلب الأول: أنواع المهارات المكتسبة ومقارنتها بالتعليم التقليدي

يتميز التعليم الفني والمهني بمنهجيته المزدوجة التي تركز على الجانب التطبيقي، مما يجعله مصدرًا لمجموعة متنوعة من المهارات التي تلبي الاحتياجات المباشرة لسوق العمل. تتنوع هذه المهارات بين ما هو تقني متخصص وما هو شخصي/ناعم (Soft Skills). فمن الناحية التقنية، يكتسب المتدربون مهارات حرفية محددة مثل البرمجة، التصميم الجرافيكي، أو صيانة المعدات المتقدمة، وهي مهارات ذات قيمة عالية في العصر الرقمي (Sima et al., 2020). إن التركيز على هذه المهارات يضمن قدرة المرأة على الالتحاق بالوظائف ذات القيمة المضافة العالية، ويسهل تأقلمها مع الوظائف الجديدة التي تظهر بفعل التغيرات التكنولوجية. أما على صعيد المهارات الشخصية، فإن التعليم الفني يعزز قدرات حيوية مثل التفكير النقدي، الاتصال الفعّال، العمل الجماعي، وحل المشكلات المعقدة، وهي سمات أصبحت مطلوبة بشدة في بيئات العمل الحديثة التي تتسم بالمرونة والتغير المستمر.

إن مقارنة التعليم الفني والمهني بالتعليم التقليدي (الأكاديمي) تكشف عن فروقات جوهرية في المخرجات، فالتعليم التقليدي يغلب عليه الطابع النظري والمنهجية العامة، وقد يعاني من قصور في تزويد الخريجين بالمهارات التطبيقية المطلوبة بشكل فوري في سوق العمل، وهذا القصور قد يؤثر سلبيًا على فرص المرأة في الاستفادة المثلى من الفرص المتاحة (Kumar & J., 2020). في المقابل، يركز التعليم الفني على الكفاءة المهنية التي تتيح للمرأة اقتحام مجالات عمل

لم تكن متاحة لها سابقاً، مما يساهم في تضيق الفجوة في الأجور والفرص الوظيفية؛ فالمهارات المتخصصة والمباشرة المكتسبة تزيد من قيمتها السوقية، وتقلل من العوائق الاجتماعية والاقتصادية التي تواجهها (Kleven et al., 2019). كما أن التعليم الفني يدعم مفهوم المرونة الوظيفية والتكيف مع بيئات العمل المستدامة، وهي عوامل مهمة تزيد من الرضا الوظيفي للعمال وتحسن أدائهم (Davidescu et al., 2020).

المطلب الثاني: تأثير تطوير المهارات على القابلية للتوظيف

يُعدّ تطوير المهارات عبر مسارات التعليم التقني والمهني عاملاً حاسماً في تعزيز قابلية المرأة للتوظيف (Employability). فامتلاك المرأة للمعرفة التطبيقية يمنحها ميزة تنافسية قوية لدخول سوق العمل والمنافسة بقوة في أصعب القطاعات. في ظل الأزمات الاقتصادية والتحول المتسارع في أساليب العمل، كالتغيرات التي فرضتها الجوائح الصحية أو التطورات الجيوسياسية، تبرز الحاجة الملحة إلى إدارة الموارد البشرية المستدامة التي تركز على بناء بيئات عمل تتسم بالمرونة وتدعم التطور الوظيفي (Davidescu et al., 2020). وفي هذا السياق، فإن تطوير المهارات لا يقتصر على مجرد إيجاد وظيفة، بل يتعلق بالقدرة على التكيف والاستمرار والتطور المهني.

تؤكد الدراسات أن الربط الوثيق بين تنمية المهارات والتأقلم مع المتغيرات في بيئة العمل يسهم بشكل مباشر في زيادة مستوى الرضا الوظيفي والأداء المتميز للعاملين، وهو ما ينعكس إيجاباً على الأداء المؤسسي والاقتصاد الكلي (Davidescu et al., 2020). كما أن هذا النوع من التمكين يفتح آفاقاً اقتصادية واسعة أمام النساء، ويحقق تطوراً ملحوظاً في مجال التعلم وعلاقات العمل، لا سيما في المناطق النامية، مما يدفع مسيرة التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة (Arias et al., 2019). وبشكل عام، تساهم البرامج التدريبية الموجهة في مساعدة المرأة على تخطي الحواجز النمطية التي تحد من نشاطها الاقتصادي، وبالتالي تعزيز قدرتها على إنشاء وإدارة مشاريع صغيرة ناجحة، الأمر الذي يحسن من مستوى معيشتها ويقلل من تبعيتها الاقتصادية (Kanwal et al., 2016).

المطلب الثالث: الحواجز التي تواجه النساء في الوصول إلى التعليم الفني والمهني

على الرغم من الفوائد الجمة للتعليم الفني والمهني، إلا أن المرأة لا تزال تواجه تحديات جمة تعيق وصولها الكامل والفعال إلى هذه المسارات التعليمية، مما يحد من مشاركتها النشطة في سوق العمل. من أبرز هذه التحديات، تبرز مسألة التوزيع غير المتكافئ للموارد والبنية التحتية التعليمية؛ ففي كثير من الأحيان، تفتقر المؤسسات التعليمية والتدريبية إلى المرافق الكافية أو تقع في مواقع جغرافية بعيدة، مما يقلل من فرص النساء، خاصة في المناطق الريفية،

للانخراط في البرامج التدريبية المختلفة، وبالتالي يؤثر سلبًا على قدراتهم في اكتساب المهارات الضرورية للانخراط في سوق العمل (OECD, 2021).

بالإضافة إلى العوائق المادية والمؤسسية، لا يمكن إغفال دور العوامل الاجتماعية والثقافية التي تفرض قيودًا على خيارات المرأة التعليمية والمهنية. فالأعباء الأسرية والمسؤوليات اليومية المتمثلة في الرعاية غالبًا ما تقع على عاتق المرأة، مما يحد من الوقت المتاح لها للالتحاق ببرامج تدريبية مكثفة أو غير مرنة، وهذا بدوره يساهم في استمرار الفجوة الاقتصادية. وتزيد من حدة المشكلة حقيقة أن الكثير من النساء يفتقرن إلى الدعم والتوجيه المهني اللازمين، سواء من الأسرة، أو الأقران، أو المؤسسات التعليمية، مما يجعل قرار الانخراط في مسارات تعليمية غير تقليدية (أي خارج الأدوار النمطية المتوقعة للمرأة) أكثر صعوبة. كما أن التحيز الجنساني في التعليم المهني نفسه، المتمثل في توجيه الفتيات إلى تخصصات تقليدية ذات أجور منخفضة، يعكس تحدياً هيكلياً يجب معالجته. لذا، يظل تعزيز السياسات العامة التي تعمل على تحسين المرافق وتقديم الدعم لأنشطة التعليم الفني والمهني للمرأة أمراً في غاية الأهمية لتحقيق التوازن المطلوب (OECD, 2021).

المطلب الرابع: استراتيجيات لتعزيز تطوير المهارات وتمكين المرأة

للتغلب على الحواجز القائمة وتحقيق الاستفادة القصوى من التعليم التقني والمهني، يجب تبني استراتيجيات شاملة وموجهة لتعزيز تطوير مهارات المرأة وزيادة انخراطها في سوق العمل. تتركز الاستراتيجية الأولى حول موازنة البرامج التعليمية مع متطلبات سوق العمل الفعلية، فمن الضروري أن تكون المناهج مصممة بالتعاون مع القطاع الخاص لضمان أن المهارات التي تكتسبها النساء هي تلك المطلوبة فعلاً في القطاعات الحديثة والمستقبلية. هذا التوفيق يمنح النساء القدرات الضرورية للتفاعل الفعال ويزيد من فرص توظيفهن الفوري.

أما الاستراتيجية الثانية فتتعلق بدعم ريادة الأعمال والاستقلال المالي؛ حيث تشير الدراسات إلى أن النساء اللاتي يمتلكن مهارات مهنية يستطعن تحقيق استقلال مالي كبير وتعزيز ثقافة ريادة الأعمال، مما يساهم في النمو الاقتصادي الشامل (Parveen et al., 2023). يتطلب هذا توفير برامج تدريبية متخصصة في الإدارة المالية، التسويق الرقمي، وتسهيل الوصول إلى قروض المشاريع الصغيرة. بالإضافة إلى ذلك، تبرز الحاجة إلى سياسات تدعم المساواة في الفرص ودمج التدريب مع التعليم، مما يعزز مشاركة المرأة في القوى العاملة (Bank AD, 2013). وينبغي أن تركز هذه السياسات على تطوير المناهج الدراسية وتسهيل الوصول إلى التعليم، خاصة للفتيات المراهقات، لضمان استدامة الأثر التعليمي (Cynthia & Lloyd, 2009). كما أن نقل النظم التعليمية الفعالة، مثل دراسة تطبيق النظام النمساوي المزدوج الذي

يُدمج الدراسة الأكاديمية بالتدريب المهني في سياقات مختلفة، يعد خطوة استراتيجية نحو توفير مسارات وظيفية واضحة للنساء (Langthaler et al., 2015).

المطلب الخامس: دراسات حالة لبرامج وأعمال ناجحة تقودها النساء

تُعتبر دراسات الحالة وأمثلة النجاح الملموسة أفضل دليل على قوة التعليم الفني والمهني في تمكين المرأة وتأثيره الإيجابي على سوق العمل. فقد كشفت تقييمات سابقة، مثل تقييمات البنك الدولي لمشاريعه في مجال التعليم الفني والمهني، عن الأهمية القصوى للأداء الفعال لهذه البرامج في تحقيق نتائج أفضل في مجال العمل، مشددة على أن البرامج التي تحظى بدعم قوي تكون أكثر قدرة على تحقيق الأهداف المنشودة (Canagarajah et al., 2000). كما تُظهر البيانات المتوفرة أن التعليم بشكل عام له تأثير إيجابي على حياة الفتيات المراهقات، مما يعكس الحاجة الملحة إلى التركيز على تطوير المناهج وتسهيل الوصول إلى التعليم كوسيلة فعالة للتمكين (Cynthia & Lloyd, 2009).

من الأمثلة الواضحة على نجاح برامج التعليم الفني هو ظهور ريادة الأعمال النسائية في قطاعات غير تقليدية. فالنساء اللاتي يكتسبن مهارات عملية ضرورية تلأئم متطلبات السوق يستطعن استغلال هذه المهارات في إدارة مشاريعهن الخاصة، مما يقلل بشكل كبير التفاوت بين الجنسين في مجال العمل ويدعم إمكانياتهن الاقتصادية. كما أن دراسة التجارب الناجحة في مجالات مثل الطاقة المتجددة تثبت أن الدعم الحكومي للسياسات قادر على توفير فرص عمل هائلة للنساء في المستقبل القريب، الأمر الذي يسهم في تعزيز مشاركتهن الفعالة في سوق العمل (Kumar & J, 2020). هذه القصص والأمثلة تقدم دليلاً ملموساً على أن التعليم التقني ليس مجرد مسار للحصول على وظيفة، بل هو استراتيجية متكاملة لكسر الحواجز الثقافية والمؤسسية التي تعترض طريق المرأة.

المبحث الثاني: الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والثقافية لاندماج المرأة في سوق العمل عبر التعليم الفني

إن العلاقة بين التعليم التقني والمهني (TVET) ومشاركة المرأة في سوق العمل لا تقتصر على مجرد تزويدها بمهارات تقنية فحسب، بل تمتد لتشمل أبعاداً اقتصادية واجتماعية وثقافية عميقة، تعمل مجتمعة على إعادة تشكيل مكانة المرأة ودورها في المجتمع. يُعدّ اندماج المرأة في القوى العاملة محركاً أساسياً للنمو الاقتصادي والتنمية المستدامة، حيث تساهم زيادة أعداد النساء العاملات بفعالية في تحسين الإنتاجية ورفع الناتج المحلي الإجمالي، وهو ما ينعكس بصورة إيجابية على الاقتصادات المحلية والعالمية (Sima et al., 2020). فالتعليم المهني يوفر الأدوات الضرورية لتمكين المرأة من المنافسة في قطاعات مثل تكنولوجيا المعلومات والطاقات

المتجددة، مما يعزز قدراتها الاقتصادية ومكانتها في المشهد التنموي الشامل (Kumar & J, 2020).

المطلب الأول: الفوائد الاقتصادية لمشاركة النساء في سوق العمل

تتجلى الفوائد الاقتصادية لمشاركة المرأة الفعالة في سوق العمل في عدة جوانب محورية، أولها، مساهمتها المباشرة في تحقيق الازدهار الاقتصادي. إن التعليم التقني والفني هو الأداة القوية التي تمنح النساء المهارات اللازمة للدخول إلى مجالات عمل متنوعة، مما يعزز قدراتهن الإبداعية والإنتاجية، وهو ما يصب في مصلحة الاقتصاد بشكل عام (OECD, 2021). علاوة على ذلك، يمثل الاستثمار في تعليم المرأة استثماراً طويل المدى يحقق مكاسب اقتصادية بعيدة الأجل، إذ يمكنهن من اتخاذ قرارات اقتصادية واعية، مما ينعكس إيجابياً على رفاهية الأسرة والمجتمع. ويتطلب هذا الاستثمار تحسين البنى التحتية وتذليل العقبات التي تعيق وصولهن إلى الموارد، لتمكينهن من المساهمة في عمليات صنع القرار الاقتصادي والاستثماري، لأن منظور النساء غالباً ما يكون مختلفاً وضرورياً لتحقيق تنمية مستدامة حقيقية (OECD, 2021).

على الرغم من هذه المساهمات، تظل فجوة الأجور بين الجنسين واحدة من العقبات الرئيسية التي تعيق الاندماج الكامل للمرأة، وهي تشير إلى وجود تحيز بنيوي يجعل النساء يتقاضين أجوراً أقل حتى في حالة امتلاكهن لنفس المستوى التعليمي. وهنا، يبرز التعليم الفني والتدريب المهني كآلية هامة لتقليل هذه الفوارق الاقتصادية، لأنه يزود النساء بمهارات تطبيقية ترفع من تنافسيتهن وقيمتهم السوقية، مما يزيد من مداخيلهن ويقلل من التباين في الأجور (Davidescu et al., 2020). وفي سياق الجهود المبذولة لتقليص هذه الفجوات، تبرز دراسات حالات ريادة الأعمال النسائية التي تظهر كيف أن التعليم التقني والمهني يفتح الباب أمام فرص ريادية جديدة، حيث تستطيع النساء استغلال المهارات المكتسبة لإدارة مشاريعهن الخاصة، مما يمثل نموذجاً فعالاً لتحدي التفاوت الاقتصادي القائم (Gabriel et al., 2000). وتؤكد هذه التحركات أهمية إدماج المرأة في سوق العمل كخطة استراتيجية لتحقيق تنمية اقتصادية مستدامة وشاملة.

المطلب الثاني: الآثار الاجتماعية والثقافية للتعليم الفني والمهني

لا يقتصر أثر التعليم الفني والمهني على الجانب الاقتصادي فحسب، بل إنه يشكل أداة محورية للتغيير الاجتماعي والثقافي، كونه يعزز مشاركة المرأة في الاقتصاد، مما يساهم في تغيير الصورة النمطية المرتبطة بأدوارها التقليدية. إن تغير التصورات حول أدوار النساء داخل المجتمع هو من القضايا الأساسية التي تتأثر بشكل ملحوظ بمسيرة تطور التعليم التقني والمهني؛ فمع ارتفاع وتيرة انخراط المرأة في سوق العمل، يصبح من الضروري مراجعة الأدوار النمطية

التي قيدت مشاركتها في الماضي، ويساهم التعليم المهني في صياغة رؤية جديدة للمجتمع حول إمكانياتها، مما يمهّد الطريق لبيئة أكثر احتواءً ومرونة (OECD, 2021).

كما أن التعليم الفني والمهني يؤثر بشكل مباشر في الديناميكيات الأسرية؛ فمن خلال اكتساب الخبرات والمهارات المهنية وتحسين الأوضاع الاقتصادية، تتمكن المرأة من تغيير الأدوار التقليدية السائدة داخل الأسرة، ويتعدى هذا التحول الأنشطة الاقتصادية إلى تحسين مستوى التعليم والصحة داخل الأسرة نفسها، ويعزز قدرة المرأة على اتخاذ القرارات الداخلية، مما يعكس تأثيره في التخطيط الأسري والمشاركة الفعالة في صنع القرار (Adda et al., 2013). من جهة أخرى، يمثل التعليم التقني والمهني عنصراً هاماً لتعزيز الحراك الاجتماعي، حيث يزود المرأة بالمعارف الضرورية التي تساهم في تضيق الفجوة بين الجنسين، وتساعد على تخطي الصعاب الاقتصادية والاجتماعية، وبالتالي تعزيز مكانتها في المجتمع، ودفعها نحو كسر الحواجز المهنية المعروفة بالسقف الزجاجي (Wernick et al., 1994). هذه التغيرات الاجتماعية تتطلب بالضرورة وضع خطط محكمة تراعي الظروف الثقافية المختلفة، مما يدعم تهيئة مناخ ملائم لمساندة المرأة في دربها المهني (Btool & Mohamed, 2021).

المطلب الثالث: نظم الدعم المجتمعية والمؤسسية

لضمان فاعلية التعليم الفني والمهني في تحقيق التمكين للمرأة، لا بد من وجود نظم دعم مجتمعية ومؤسسية متكاملة. هذه الآليات تستند إلى مجموعة من الخطط التي تهدف إلى تعزيز اندماجهم في سوق العمل وتشمل توفير مصادر التمويل، والتدريب، وخدمات الإرشاد المهني، مما يبرز الدور الحيوي للدعم المجتمعي في تيسير الوصول إلى التعليم التقني (Cynthia & Lloyd, 2009). وتشير البحوث إلى أن الدعم القوي للبرامج التعليمية المصممة خصيصاً للفتيات يساعد في تطوير المناهج الدراسية وأساليب الدعم المقدمة، مما يعزز قدرة المرأة على المشاركة الاقتصادية بشكل ملحوظ (Canagarajah et al., 2000).

من الضروري أيضاً دعم المرأة في الأدوار غير التقليدية التي تواجه فيها معوقات جمة، مثل البنية التحتية غير الكافية في القطاعات التي يهيمن عليها الرجال. وهنا يبرز دور الدعم الحكومي للسياسات بشكل حاسم؛ فالتجارب في مجالات مثل الطاقة المتجددة تثبت أن تفعيل هذه السياسات قادر على توفير فرص عمل هائلة للنساء (Kumar & J, 2020). ويضاف إلى ذلك أهمية نظم الدعم داخل بيئة العمل، حيث تسهم الممارسات المستدامة في إدارة الموارد البشرية في تطوير الكفاءات المهنية وتعزيز الشعور بالرضا الوظيفي، خاصة عندما تكون هذه النظم تراعي احتياجات المرأة العاملة (Davidescu et al., 2020).

المطلب الرابع: الأطر السياسية والقانونية الداعمة

إن نجاح التعليم الفني والمهني في تمكين المرأة يعتمد بشكل كبير على وجود أطر سياسية وقانونية داعمة تتعدى مجرد سن القوانين إلى وضع استراتيجيات متكاملة. تلعب الحكومات دوراً محورياً في صياغة هذه السياسات، من خلال تحسين البنية التحتية للمؤسسات التعليمية وتوفير البرامج التدريبية المتخصصة التي تسرع من تكيف المناهج لمواكبة متطلبات الثورة الصناعية الرابعة (Sima et al., 2020). كما يجب على الحكومة اعتماد مناهج تأخذ في الاعتبار قضايا المساواة بين الجنسين، وتعزيز مشاركة المرأة في عمليات اتخاذ القرارات المتعلقة بالاستثمارات التحفيزية، وهو أمر ضروري لتمكينهن اقتصادياً (OECD, 2021).

وفي هذا الإطار، تُعد الشراكات بين القطاعين العام والخاص ضرورية للنهوض بمستوى التعليم والتدريب المهني والتقني، إذ تساهم هذه الشراكات في إيجاد بيئات تعليمية متجاوبة وقادرة على التكيف مع الاحتياجات المتجددة لسوق العمل، مما يسهل على المرأة اكتساب المهارات الضرورية (Bank AD, 2013). أما على الصعيد الدولي، فتلعب الأطر الدولية دوراً محورياً في صياغة السياسات وتحديد المعايير التي يجب على الدول تبنيها لتوسيع نطاق التعليم الفني والمهني المتاح للنساء، مما يؤدي إلى تعزيز فرصهن الاقتصادية، ويساهم في رفع مستوى الأداء المؤسسي وزيادة الرضا الوظيفي، عبر إدماج منظور النوع الاجتماعي في إدارات الموارد البشرية (Davidescu et al., 2020). وفي سياق تبني النماذج الناجحة، تبرز أهمية اعتماد نماذج تعليمية فعالة كالنظام الثنائي النمساوي الذي يدمج الدراسة الأكاديمية بالتدريب المهني، باعتباره حافزاً رئيسياً لقدرة النساء على اكتساب المهارات المطلوبة (Langthaler et al., 2015).

المطلب الخامس: تقييم فعالية السياسات والتوصيات المستقبلية

يتطلب تقييم مدى نجاح السياسات المُتبعة في تعليم الفتيات وتدريبهن مهنيًا تدقيقًا مستمرًا في تأثير هذه السياسات على وجودهن في سوق الشغل. فمع ازدياد نسب التعليم والتدريب التقني، ينبغي دراسة مواطن الخلل الظاهرة في الأرقام المرتبطة بالفرق في الأجور والفرص المتاحة لكل من الجنسين، والتي تشير إلى عوائق مؤسسية لا تزال تعترض طريق المرأة (N/A, 2013). لذا، من الضروري وجود أنظمة مراقبة وتقييم فعالة لمنع أي تراجع في إدماج النوع الاجتماعي في التعليم الفني والمهني.

وتتجه التوصيات المستقبلية نحو ضرورة تبني الحكومات لسياسات شاملة تهدف إلى تحسين فرص الوصول إلى التعليم التقني والمهني، وتوفير برامج تدريبية متخصصة تعتمد على احتياجات سوق العمل المتغيرة، مع تشجيع المشاركة المجتمعية في تصميم هذه البرامج لضمان

استجابتها لاحتياجات الفئات الأكثر هشاشة. وتؤكد الدراسات أن السياسات التي تدعم المساواة بين الجنسين في فرص العمل تسهم في تحسين فرص عمل النساء، كما يتضح من تجارب دول مثل الفلبين وفيتنام. وعليه، ينبغي أن تكون هذه التوصيات محوراً أساسياً في السياسات العامة لتحقيق نمو شامل ومستدام، مع الأخذ في الاعتبار الفروقات بين السياقات المحلية المختلفة.

الخاتمة:

لقد سعت هذه الدراسة إلى إجلاء العلاقة الجوهرية بين تعزيز فرص المرأة في الحصول على التعليم الفني والمهني (TVET) وبين تفعيل دورها وانخراطها في سوق العمل الحديث. إن التحليل المعمق الذي تم تقديمه عبر فصول هذا البحث يؤكد بما لا يدع مجالاً للشك أن هذا النمط من التعليم لا يمثل مجرد خيار ثانوي، بل هو دعامة استراتيجية ضرورية لتحقيق التنمية الاقتصادية الشاملة والمستدامة. لقد أثبتنا أن التعليم التقني والمهني يزود المرأة بالمهارات التقنية والتطبيقية التي لا غنى عنها في عالم يسيطر عليه التطور التكنولوجي وتحديات الثورة الصناعية الرابعة. هذه المهارات، التي تتجاوز المعرفة النظرية البحتة، تمكّنها من المنافسة في قطاعات عالية القيمة، مما يرفع من قابليتها للتوظيف ويزيد من دخلها بشكل مباشر.

تؤكد الاستنتاجات المستخلصة من المباحث أن التعليم الفني والمهني يشكل قوة دافعة ثلاثية الأبعاد لتمكين المرأة، حيث يتمثل البعد الأول في الجانب الاقتصادي المتمثل في مساهمته الملموسة في تضيق الفجوة الاقتصادية، فكلما ارتفع مستوى المهارات المكتسبة، قلت الفوارق في الأجور وزادت فرص الحصول على وظائف مستقرة وذات دخل جيد، ليصبح الاستثمار في تعليم المرأة استثماراً في رأس المال البشري للمجتمع بأكمله. أما البعد الثاني فهو البعد الاجتماعي والثقافي، إذ يعمل التعليم الفني كأداة فعالة لتكسير القوالب النمطية والتحيزات التقليدية التي لطالما قيدت الأدوار المهنية للمرأة، لتساهم المرأة بنجاحها في مجالات غير تقليدية في إعادة تشكيل الوعي المجتمعي حول إمكانياتها، وهو تحول ينعكس إيجاباً على الديناميكيات الأسرية ويعزز مكانتها وقدرتها على اتخاذ القرارات المصيرية. ويتمثل البعد الثالث في البعد المؤسسي والسياسي، حيث كشفت الدراسة عن الأهمية القصوى لوجود أطر سياسية داعمة ونظم مجتمعية متكاملة تضمن تيسير الوصول إلى المرافق، وتوفير التمويل، وتشجيع الشراكات بين القطاعين العام والخاص لتصميم مناهج متوائمة مع احتياجات السوق.

بناءً على ما تقدم، يمكن تأكيد الأطروحة الرئيسية التي انطلق منها البحث: إن التعليم الفني والمهني هو بالفعل ركيزة أساسية لزيادة انخراط المرأة في سوق الشغل، حيث يمثل الطريق الأنجع لتمكينها من تجاوز تحديات التمييز البنوي وتوسيع نطاق مشاركتها الاقتصادية الفاعلة. ولتحويل هذه النتائج إلى واقع ملموس، تقدم هذه الدراسة مجموعة من التوصيات

الختامية التي يجب أن تكون على رأس أولويات صناع القرار، وتشمل ضرورة المواءمة والتخصيص عبر تطوير برامج تعليم فني مرنة ومخصصة تركز على المهارات الرقمية والمهين الخضراء، إلى جانب الدعم البنيوي من خلال الاستثمار في البنية التحتية المراعية للنوع الاجتماعي للمؤسسات التعليمية، وتفعيل الشراكات الاستراتيجية مع القطاع الخاص لضمان التدريب العملي عالي الجودة وتوفير فرص التوظيف الفوري. كما يجب إطلاق حملات توعية وتوجيه مستمرة تستهدف الأسر والمجتمعات لتغيير التصورات النمطية، وتبني سياسات شاملة تضمن تكافؤ الفرص في التمويل وريادة الأعمال للمرأة. إن النتائج التي تم التوصل إليها تفتح الباب أمام مزيد من البحث المتخصص في تقييم الأثر النوعي لأنظمة المراقبة والتقييم على إدماج النوع الاجتماعي في برامج التعليم الفني، بالإضافة إلى تحليل تأثير التعليم الفني على فجوة الأجور في قطاعات محددة، وهو ما يضمن أن يبقى التعليم التقني والمهني أداة ديناميكية تستجيب بفعالية للتحديات المتغيرة، وتلعب دورها الكامل في تمكين المرأة كشريك كامل ومساوٍ في بناء المستقبل الاقتصادي والاجتماعي.

- Adda, J., Dustmann, C., & Stevens, K. (2013). The effects of education on family health and fertility. NBER Working Paper Series.
- Arias, O., Hasan, G., Ibarra, M., Mckenzie, D., & Serneels, P. (2019). The Economic Effects of Vocational Training: Evidence from Sub-Saharan Africa. The World Bank.
- Arezki, R., Fayolle, A., & Ouedraogo, A. (2020). Education and Female Labor Force Participation in the Arab World. IMF Working Paper.
- Asian Development Bank (AD Bank). (2013). Gender Equality and Women's Empowerment in the Philippines: A Sector Assessment.
- Bellew, R., & King, E. M. (2002). Promoting girls' education: Policy and budgetary priorities. The World Bank.
- Btool, H. M., & Mohamed, A. M. (2021). The role of vocational training in empowering women in Saudi Arabia. Journal of Critical Reviews.

-
- Canagarajah, S., Orazem, P. F., & Paternostro, S. (2000). Review of Vocational and Technical Education and Training Projects. World Bank Working Paper.
 - Cynthia, B. L., & Lloyd, E. (2009). Education and the transition from adolescence to adulthood: Challenges and potential responses. The World Bank.
 - Davidescu, A. A., Apostu, S. A., Paul, A., & Casuneanu, I. (2020). Influence of sustainable human resource management practices on employees' job satisfaction in the context of the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 12(15), 6204.
 - Din, G. N. E., Tchamda, L., & Ghalib, M. (2025). Education and labor market outcomes for women in Egypt. World Bank Working Paper.
 - Gabriel, M., & The World Bank. (2000). Empowering Women for the 21st Century: The Role of the ILO.
 - Kanwal, S., Naz, S., & Malik, S. Z. (2016). Role of microcredit in women empowerment through small businesses. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 4(5), 187-200.
 - Kleven, H., Landais, C., & Søgaaard, J. E. (2019). Children and Gender Inequality: Evidence from Denmark. *American Economic Journal: Applied Economics*, 11(4), 182-205.
 - Kumar, C. R. J., & R. (2020). Role of Renewable Energy in Women's Economic Empowerment and Employment. *Journal of Social Science Research*.
 - Langthaler, M., & Löffler, R. (2015). Dual VET in Austria and its relevance for other countries. WIFO Working Papers.
 - McKinnon, A. C., & Langthaler, M. (2017). Gender and Vocational Education: International Lessons.

- N/A (2010). Mid-term review of the Sector Program for TVET: Issues and recommendations.
- N/A (2013). Gender Equality and Labour Market Gaps.
- N/A (2022). Investment in Infrastructure and Women's Economic Empowerment.
- OECD. (2021). Building Back Better: Investing in Infrastructure for Gender Equality. OECD Publishing.
- Parveen, K., & Grewal, H. S. (2023). Vocational training and women's entrepreneurial culture. *International Journal of Entrepreneurship*.
- Schultz, V. (2018). The Gendered Workplace: Law, Behavior, and the Construction of Difference.
- Shanks, E., & Vo, P. C. (2019). Gender and Employment in Vietnam: An Assessment.
- Sima, V., Gheorghe, I. G., Subić, G., & Pacesila, M. (2020). Characteristics and challenges of the Fourth Industrial Revolution (4IR) in the context of sustainability. *Sustainability*, 12(4), 1599.
- Uwase, A., & Ngoboka, F. (2025). Impact of technical and vocational training on female labor force participation in Rwanda. *Journal of Development Economics*.
- Wernick, L. J., & The National Academies Press. (1994). Women's Employment and the Glass Ceiling.

تحديات نشر الأبحاث باللغة الإنجليزية للمرأة الباحثة غير الناطقة بها

د. علاء عبد الخالق حسين المندلاوي

جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq

الملخص:

يهدف هذا البحث بنحوٍ أساسي إلى تحليل وتقييم التحديات المعقدة التي تواجه الباحثات الإناث غير الناطقات باللغة الإنجليزية كلغة أم، واللاتي يسعين لنشر أبحاثهن في المجالات الأكاديمية الدولية، كما يهدف إلى اقتراح استراتيجيات دعم مؤسسية فعالة. لقد اعتمد البحث على منهجية تحليلية وصفية، حيث قام بإجراءات تحليلية معمقة للمادة العلمية المتوفرة والدراسات الأكاديمية ذات الصلة، وذلك لتقسيم إشكالية البحث إلى ثلاثة مباحث رئيسية: الأول يركز على سياق الهيمنة اللغوية والفجوات بين الجنسين في الأوساط الأكاديمية، والثاني يتناول تحديات كفاءة اللغة وجودة الكتابة الأكاديمية، والثالث يحلل التحيز الذي يواجهه الباحثات ونقص الوصول إلى موارد الدعم والإرشاد. توصلت النتائج إلى أن التحديات لا تقتصر على الحواجز اللغوية وحدها، بل تتداخل بنحوٍ حاسم مع التحيز في عمليات مراجعة النظراء والصور النمطية السائدة، فضلاً عن القيود المالية ونقص التمويل اللازم للحصول على خدمات التحرير والتدقيق اللغوي الاحترافي. وقد أظهرت النتائج أن هذه العوامل مجتمعة تعيق مشاركة الباحثات من الدول الطرفية وتحد من مساهماتهن في إنتاج المعرفة العالمية. بناءً على هذه النتائج، توصي الدراسة بضرورة تطوير برامج دعم فعالة تشمل ورش عمل متخصصة ومكثفة لتعزيز مهارات الكتابة الأكاديمية، وتكثيف جهود مكافحة التحيز في الأوساط الأكاديمية، وتوفير برامج إرشاد ممنهجة ودائمة، والعمل على تعزيز شبكات التعاون لضمان المساواة وتكافؤ الفرص في النشر العلمي. إن تطبيق هذه التوصيات سيسهم بنحوٍ مباشر في تمكين الباحثات من التغلب على العقبات اللغوية والمؤسسية، مما يضمن إدماج أبحاثهن النوعية ضمن الحوار العلمي الدولي بنحوٍ عادل ومستدام.

الكلمات المفتاحية: تحديات النشر، الباحثات غير الناطقات بالإنجليزية، الهيمنة اللغوية، التحيز، كفاءة اللغة، الإرشاد الأكاديمي، شبكات التعاون.

Challenges of Publishing Research in English for Non-Native English-Speaking Female Researchers

Dr. Alaa ABDULKHALEQ HUSSEIN
Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

This research primarily aims to analyze and evaluate the complex challenges faced by non-native English-speaking (NNES) female researchers seeking to publish their work in international academic journals, and to propose effective institutional support strategies. The study adopted a descriptive analytical methodology, performing in-depth analysis of available scientific literature and relevant academic studies. The research problem was divided into three main sections: the first focuses on the context of linguistic hegemony and disparities between sexes in academic environments; the second addresses challenges related to language proficiency and academic writing quality; and the third analyzes the bias facing female researchers and the lack of access to support and mentorship resources. The results concluded that the challenges are not limited to language barriers alone, but are critically intertwined with bias in the peer-review process and prevailing stereotypes, in addition to financial constraints and the lack of necessary funding for professional editing and proofreading services. The findings showed that these combined factors hinder the participation of female researchers from peripheral nations and limit their contributions to global knowledge production. Based on these results, the study recommends the necessity of developing effective support programs, including specialized and intensive workshops to enhance academic writing skills, intensifying efforts to combat bias in academic environments, providing systematic and permanent mentorship programs, and working to strengthen collaboration networks to ensure equality and equal opportunities in scholarly publishing. The implementation of these recommendations will directly contribute to empowering female researchers to overcome linguistic and institutional obstacles, thereby ensuring the integration of their qualitative research within the international scientific discourse in a fair and sustainable manner.

Keywords: Publishing Challenges, Non-Native English-Speaking Researchers, Linguistic Hegemony, Bias, Language Proficiency, Academic Mentorship, Collaboration Networks.

المبحث الأول: السياق التأسيسي والهيمنة اللغوية في الأوساط الأكاديمية والتحديات الأولية للباحثات

تُعدّ قضية نشر الأبحاث باللغة الإنجليزية بالنسبة للباحثات الإناث غير الناطقات بها تحدياً هيكلياً يتقاطع فيه البعد اللغوي مع العوامل الأكاديمية والاجتماعية العالمية، وهو ما يستدعي فحصاً دقيقاً للسياق التأسيسي الذي يفرض هذه الصعوبات. إن التطور المتسارع في مجال البحث العلمي والاعتماد شبه المطلق على اللغة الإنجليزية كلغة عالمية للمعرفة قد وضع هذه الفئة من الباحثات أمام عقبات متعددة تعيق قدرتهن على التعبير عن إسهاماتهن الفكرية بفاعلية كاملة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تهميش محتمل لدورهن الأكاديمي والبحثي. ولا يقتصر الأمر على مجرد الترجمة أو التدقيق اللغوي، بل يتعداه إلى القضايا الثقافية والسياسية التي تؤثر على فهم وإيصال الرسائل الأكاديمية المعقدة في بيئة تهيمن عليها ممارسات لغوية محددة (Wang et al., 2019; Idrus et al., 2007). ومن هذا المنطلق، يسعى هذا المبحث إلى تحديد الإطار المفاهيمي لهذه التحديات، وتحليل الفجوات الأكاديمية القائمة على أساس الجنس، وتقييم الدور المحوري للغة الإنجليزية كلغة بحث عالمية، وصولاً إلى صياغة الأهداف البحثية التي تستهدف تفكيك هذه العقبات المؤسسية والمعرفية.

أولاً: تعريف المصطلحات الرئيسية وأهمية نشر الأبحاث للباحثات

إن الانخراط في تحليل تحديات الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية يتطلب أولاً وقبل كل شيء وضع تعريف دقيق للمصطلحات الأساسية التي تحكم هذا السياق المعقد، لا سيما في ظل تداخل اللغة والتواصل مع الديناميكيات الأكاديمية العالمية. يُقصد بـ الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية تلك الأكاديميات اللواتي يتخذن من الإنجليزية لغة ثانية أو أجنبية في سياقهن التعليمي، ويواجهن بالتالي ضرورة النشر الأكاديمي بهذه اللغة في مجلات دولية مرموقة تتطلب مستويات عالية من الطلاقة اللغوية. وفي هذا الإطار، يبرز مفهوم الهيمنة اللغوية (Linguistic Hegemony) كعنصر حاسم في العملية؛ حيث تلعب اللغة الإنجليزية دوراً مركزياً ومهيمناً في إنتاج المعرفة وتوزيعها في الأوساط الأكاديمية، مما يُنشئ تسلسلاً

هرمياً يؤثر سلباً على الباحثات القادمات من الدول أو المؤسسات الطرفية التي لا تشارك في صناعة هذه الهيمنة، كما وضحت دراسة ألفيسون وزملاؤه (Alvesson M. et al., 2013). هذه الهيمنة لا تفرض معايير لغوية فحسب، بل تعكس وتُرسخ أيضاً منظومة قيم وسياسات معتمدة في إنتاج المعرفة، مما يزيد من الحواجز التي تواجهها النساء في هذه الدول.

إن هذا التحدي المفاهيمي ينعكس مباشرة على أهمية نشر الأبحاث في المجال الأكاديمي، والتي تُعد ركيزة أساسية لتعزيز التقدم العلمي وتطوير المسيرة المهنية للباحثات الإناث غير الناطقات باللغة الإنجليزية. فالنشر لا يمثل مجرد إنجاز أكاديمي، بل هو في جوهره وسيلة حيوية لتعزيز المعرفة وزيادة الفهم حول الموضوعات البحثية، والأهم من ذلك، هو آلية لإبراز الأصوات المتميزة والتحديات الشخصية التي تواجه هذه الباحثات، واللاتي يمكن أن يُعانين من إحساس بالعزلة أو عدم الكفاءة، وهو ما يُعرف بمتلازمة المحتال التي تبرز بين المعلمين غير الناطقين بالإنجليزية وتتطلب دعماً إضافياً (Eva Bernat, 2008, p. 1-3). بالتالي، فإن النشر يمثل خطوة حيوية نحو تمكين هؤلاء الباحثات من تجاوز العقبات وتحقيق مشاركتهن الفعالة والمؤثرة في المجتمع الأكاديمي الدولي، كما يوفر النشر فرصة فريدة للاستفادة من أساليب التعليم الحديثة التي قد تكون أكثر فعالية لهن، مثل التعلم عبر الإنترنت الذي يمنح الطلاب غير الناطقين باللغة الإنجليزية مساحة أكبر للمشاركة والتفاعل مع المواد الأكاديمية دون ضغوط البيئة التقليدية (Carmen Susanne Winter et al., 2013). إن الدور الذي يلعبه معلمو اللغة الإنجليزية المحليون في هذه العملية كوسطاء لغويين لتسهيل نشر الأبحاث، رغم التحديات المالية والأخلاقية المحيطة بعلاقتهم بالباحثات، يبرز الحاجة الماسة إلى بناء آليات دعم مؤسسية مستدامة بدلاً من الاعتماد على جهود فردية مرهقة (Hyland et al., 2016).

ثانياً: النظرة العامة على الفجوات بين الجنسين في الأوساط الأكاديمية

تعد الفجوات القائمة على أساس الجنس في الأوساط الأكاديمية قضية مؤسسية معقدة، تكتسب أبعاداً إضافية عند تقاطعها مع تحديات اللغة والنشر الدولي بالنسبة للباحثات الإناث غير الناطقات بالإنجليزية. فهؤلاء الباحثات لا يواجهن فقط الحواجز اللغوية التي تفرضها اللغة الإنجليزية كلغة مهيمنة على مجالات البحث، بل يواجهن أيضاً نظاماً إيديولوجياً معقداً يُعزز من هذه الهيمنة ويحدّ من الفرص المتاحة للمرأة في الأوساط الأكاديمية، مما يجعل عملية نشر الأبحاث مرآة تعكس التفاوتات الأعمق في بنية الإنتاج المعرفي (Alvesson M. et al., 2013). وفي هذا السياق، تتجلى الفجوات القائمة على أساس الجنس بنحو واضح حيث نجد أن

العديد من الأعمال الأكاديمية التي تُنتج في المواقع الهامشية—سواء الجغرافية أو الأكاديمية—لا تصل إلى التقدير المطلوب أو لا تُمنح الأهمية الكافية، مما يعوق بنحو مباشر الطموحات المهنية للباحثات في هذه المناطق ويقلل من ظهورهن وتأثيرهن في الساحة العالمية (Schwalje et al.). إن هذه الديناميكيات الأكاديمية تُشير إلى أن التحدي ليس تقنياً أو لغوياً بحتاً، بل هو جزء من نظام أوسع يُحدد من يُسمح له بالمشاركة ومن تُقبل معرفته.

فضلاً عن ذلك، فإن هذه الفجوات تُفاقم من التحديات النفسية والمهنية التي قد تواجهها الباحثات. ففي بيئات أكاديمية تتسم بتمييز واضح، يتعرض العديد من هؤلاء الباحثات للشعور بالغربة والتهميش، مما يحد من قدرتهن على التعبير عن أفكارهن بفعالية، خاصةً في المراحل المبكرة من مسيرتهن المهنية. وللتغلب على ذلك، ينبغي أن تسعى المؤسسات الأكاديمية إلى تطوير برامج دعم تعزز من جاهزية الباحثات لنشر أبحاثهن في السياقات الدولية، مع إدراك أن الفهم العميق للمعايير المجتمعية يمكن أن يساهم في تحسين الدعم المقدم لهن (Wang et al., 2019). ومن المهم هنا الإشارة إلى أن الفجوات الأكاديمية تتطلب إدراكاً لخصوصيات التحديات التي تواجه الباحثات، حيث تكشف دراسات اثنوجرافية عن كيفية تجربة الطلبة الدوليين، بمن فيهم الباحثات، للإحساس بـ "الآخر" في المجتمع الأكاديمي المحلي، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى خدمات توجيهية ملائمة تأخذ في الحسبان هذه الخصوصيات الثقافية والاجتماعية (Lee-Johnson et al., 2015). كما أن أهمية الرعاية الذاتية للباحثات تبرز كعامل وقائي في مواجهة المشكلات العاطفية والضغط النفسي التي قد تنجم عن محاولات النشر المتكررة ورفض الأبحاث، وهو ما يستدعي اهتماماً بالصحة النفسية لهؤلاء الباحثات كجزء من الدعم المؤسسي الشامل (Vincett et al., 2018).

ثالثاً: أهمية اللغة الإنجليزية كلغة أكاديمية عالمية وتحدياتها

تُعَدُّ اللغة الإنجليزية اليوم هي حجر الزاوية في التواصل الأكاديمي العالمي، حيث تُمثل الأداة الأساسية التي تتيح للباحثين، بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية واللغوية، القدرة على تبادل أفكارهم ومساهماتهم البحثية في مختلف التخصصات. إن هيمنة الإنجليزية تضمن وصول الأبحاث إلى أوسع قاعدة ممكنة من القراء والمراجعين، مما يساهم في تعزيز التعاون الدولي بين الباحثين. ومع ذلك، فإن هذه الأهمية القصوى تخلق تحديات متعددة ومعقدة للباحثات الإناث غير الناطقات بها، لا سيما عندما يتعلق الأمر بمتطلبات النشر الأكاديمي في المجالات ذات التأثير العالي. هذه التحديات لا تقتصر على الطلاقة اللغوية العامة، بل تشمل صعوبات أكثر دقة تتعلق بالأسلوب الأكاديمي، والدقة المصطلحية، والبناء الخطابي.

إن أول هذه التحديات يكمن في عدم الإلمام الكافي بالمفردات التقنية والمصطلحات التخصصية الدقيقة في مجال البحث المعني، والتي غالباً ما تكون محملة بدلالات سياقية وثقافية يصعب على غير الناطق الأصلي التقاطها وإعادة إنتاجها بدقة. كما تتسع الصعوبة لتشمل صياغة الأفكار المعقدة بصورة دقيقة ومقنعة تتناسب مع التوقعات الأكاديمية العالمية. إن الأخطاء النحوية أو التركيبية الناتجة عن عدم الكفاءة اللغوية يمكن أن تقلل من جودة البحث المُتصور، وتؤثر سلباً على فرص قبوله للنشر، بغض النظر عن القيمة العلمية للمساهمة البحثية الأساسية (Management Association et al., 2016). وتزداد حدة هذه الضغوط النفسية مع تعقيد القوالب الأكاديمية المختلفة ومتطلبات النشر الصارمة، مما يستدعي تدريباً مكثفاً ومخصصاً على مهارات الكتابة العلمية (Resources in Education, 1998). إن تعلم اللغة الإنجليزية للأغراض المهنية يتطلب تركيزاً على المهارات التواصلية مع دمج القضايا الثقافية التي قد تؤثر على فهم الرسائل الأكاديمية المعقدة (Idrus et al., 2007). ومن المهم الإشارة إلى أن الأبحاث قد أشارت إلى أن بيئة التعليم عبر الإنترنت قد تكون أكثر ملاءمة للطلاب غير الناطقين باللغة الإنجليزية، حيث توفر لهم مساحة أكبر للتفاعل والمشاركة مع المواد الأكاديمية دون ضغوط النطق المباشر، مما يساهم في زيادة تفاعلهم مع عملية التعلم (Carmen, 2013). وعليه، يصبح الاستثمار في تعليم اللغة الإنجليزية كأداة للباحثات الإناث أمراً حيوياً ليس فقط للتواصل، بل لتطوير قدرتهن على التعبير عن هويتهن الأكاديمية وتأثيرها.

رابعاً: هدف البحث وملخص للتحديات الرئيسية

في ضوء التحديات المركبة التي تم تحليلها في الأقسام السابقة، يتبلور الهدف الأساسي لهذا البحث في فحص الآليات التي يمكن من خلالها للمؤسسات الأكاديمية والمجتمع العلمي الدولي أن يدعم الباحثات النسائيات غير الناطقات باللغة الإنجليزية، لمعالجة العقبات التي تحول دون نشر أبحاثهن بكفاءة والمساهمة الفعالة في المجتمع الأكاديمي العالمي. إن هدفنا لا يقتصر على تحديد المشكلة، بل يتعداه إلى اقتراح حلول منهجية تضمن تحقيق المساواة وتكافؤ الفرص في النشر العلمي. ففي ظل بيئات أكاديمية تتسم بالتمييز وعدم الوعي الكافي بالفروقات الثقافية، تتعرض العديد من هؤلاء الباحثات للشعور بالغربة أو التهميش، مما يستدعي الحاجة إلى تقديم خدمات توجيهية ملائمة تراعي تجربة "الآخر" في المجتمع الأكاديمي المحلي (Lee-Johnson et al., 2015).

وفي هذا السياق، يمكن تقديم ملخص مختصر للتحديات الرئيسية التي تواجه هذه البحوث: أولاً، صعوبات اللغة والتعبير عن الأفكار بدقة، مما يؤثر سلباً على جودة الأبحاث ومكانتها الأكاديمية. ثانياً، العزلة ونقص الدعم والتوجيه المناسب من البيئة الأكاديمية، مما يُفاقم من الضغوط النفسية. ثالثاً، التحديات الثقافية والاجتماعية التي تتداخل مع متطلبات اللغة، مما يؤدي إلى عدم فهم المعايير الأكاديمية بالكامل. إن إنشاء شبكات دعم بين الباحثات يمكن أن يساعد في تخفيف هذه الضغوط، مما يؤدي إلى تعاون مثمر وإنتاج علمي أفضل. إن معالجة هذه القضايا تتطلب اهتماماً مضاعفاً ورؤية شاملة تضمن للباحثات فرص النجاح في مسيرتهن الأكاديمية.

أما بيان الأطروحة التي يستند إليها هذا البحث فيمكن صياغتها على النحو الآتي: إن التحديات التي تواجه الباحثات النَسائيات غير الناطقات باللغة الإنجليزية في سياق نشر أبحاثهن لا تنبع فقط من الفجوات اللغوية، بل هي تحديات هيكلية تتأثر بالهيمنة الأكاديمية للغة الإنجليزية والتحيز القائم على أساس الجنس في عمليات التقييم ونقص برامج الدعم المؤسسي، مما يستدعي تطوير استراتيجيات دعم فعّالة لضمان مشاركتهن العادلة والمؤثرة في إنتاج المعرفة العالمية. إن هذا يتطلب إدراكاً عميقاً بأن استخدام اللغة الإنجليزية تحدٍ أساسي، حيث يمكن أن تؤثر الفجوة اللغوية سلباً على القدرة على التعبير عن الأدلة والدراسات بنحوٍ فعّال، مما يقلل من فرص نشر الأبحاث في المجالات العلمية محكمة النشر (Resources in Education, 1998). إن معالجة هذه الديناميكيات تمثل خطوة أولى وحاسمة نحو تحقيق الإنصاف الأكاديمي العالمي.

المبحث الثاني: تحديات كفاءة اللغة وتأثيرها على جودة الكتابة الأكاديمية

للباحثات

تُشكل تحديات الكفاءة اللغوية في اللغة الإنجليزية عنق الزجاجة الأبرز الذي يواجه الباحثات الإناث غير الناطقات بها كلغة أم، وتتجاوز هذه التحديات مجرد الإلمام بقواعد اللغة لتصل إلى الأبعاد الأسلوبية والثقافية والخطابية التي تُعدّ شروطاً ضمنية للقبول في المجالات الأكاديمية الدولية. إن اللغة الإنجليزية، بوصفها "لغة العلم" المهيمنة، تفرض معايير عالية على الباحثات، وغياب الكفاءة اللغوية المطلوبة يؤدي إلى تباينات كبيرة في جودة الكتابة، مما يقلل من فرص النشر، بغض النظر عن القيمة المنهجية أو النظرية للبحث ذاته. وعليه، يهدف هذا المبحث إلى تحليل الأبعاد المتعددة لتحديات كفاءة اللغة، بدءاً من تفاوت المهارات، مروراً بتأثير

الحواجز اللغوية والثقافية على وضوح التعبير، وصولاً إلى استعراض الاستراتيجيات والموارد اللازمة لتعزيز الكفاءة اللغوية للباحثات وتمكينهن من المساهمة الفعالة في الحوار الأكاديمي العالمي.

أولاً: تفاوت المهارات اللغوية في الإنجليزية وتأثير الحواجز على جودة الكتابة

إن التحدي الأساسي الذي تواجهه الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية يكمن في تفاوت مستويات المهارات اللغوية المطلوبة للنشر الأكاديمي، والتي تختلف جذرياً عن الإنجليزية المستخدمة للأغراض اليومية أو التواصل العام. فالكتابة الأكاديمية تتطلب مستوى عالٍ من الدقة، والوضوح، والتحليل النقدي، والقدرة على استخدام المصطلحات التخصصية بسياقاتها الصحيحة. ويُعد هذا التفاوت عاملاً حاسماً في تحديد قدرة الباحثات على التفاعل والمنافسة في الأوساط الأكاديمية العالمية، مما يؤثر سلباً على فرصهن في الاعتراف والمشاركة. وتشير الأبحاث إلى أن هذا التفاوت لا يتعلق فقط بالمهارات اللغوية الخالصة، بل يتصل بمدى تطوير الكفاءة التواصلية بين الثقافات وهي قدرة حيوية تمكن الباحثات من فهم وإدارة كيفية تفاعل لغتهن وهويتهن مع اللغة الإنجليزية كلغة مشتركة في السياق العالمي (Houghton et al., 2009).

وفي المقابل، فإن تأثير الحواجز اللغوية على جودة الكتابة الأكاديمية يعد أمراً حاسماً، خاصة بالنظر إلى أن اللغة الإنجليزية هي لغة النشر الأكاديمي العالمية. فالافتقار إلى الإلمام الكافي بالصياغات الأكاديمية المعيارية يمكن أن يعيق التعبير عن الأفكار بوضوح ودقة، مما يؤدي إلى ضعف التواصل مع الجمهور المستهدف. وتساهم هذه الحواجز في إنتاج نصوص قد تحتوي على أخطاء نحوية أو تركيبية معقدة، وهو ما يُفسر غالباً على أنه انعكاس لعدم الكفاءة اللغوية الكلية، مما يقلل بنحو مباشر من فرص نشر الأبحاث في المجالات العلمية المرموقة. كما تساهم هذه الحواجز في تخفيض مستوى الثقة لدى الباحثات، مما يولد لديهن شعوراً بالقلق حيال مساهمتهن في المجال العلمي، وهو ما يتطلب توفير الدعم والتدريب اللازمين لتمكينهن من التغلب على التحديات اللغوية وتعزيز جودة أعمالهن الأكاديمية، بدلاً من ترك هذا العبء عليهن وحدهن (Darla J. Twale, 2015-01-30). إن الحواجز اللغوية تمثل في النهاية عاملاً قوياً لتقليل القيمة الظاهرة للبحث، حتى لو كان محتواه العلمي متيناً، مما يبرر ضرورة التدخل المؤسسي لتقديم خدمات التحرير والتدقيق اللغوي الاحترافية.

ثانياً: صعوبة فهم المصطلحات الأكاديمية والتحديات في التعبير عن أفكار معقدة

تُعدّ صعوبة فهم المصطلحات الأكاديمية تحدياً نوعياً آخر يواجه الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية. فاللغة الأكاديمية تتميز بتعقيدها، واشتمالها على مصطلحات متخصصة وغالباً ما تكون غير واضحة خارج نطاق الحقل المعرفي الضيق، مما يجعل من الصعب على بعض الباحثات إدراك المعاني الدقيقة لهذه المصطلحات وسياقات استخدامها، وهو ما يؤثر سلباً على دقة التعبير وجودة الأبحاث. هذا التحدي يتفاقم عند محاولة الباحثات الاستعانة بأدوات الكتابة المتاحة، والتي رغم فعاليتها في تصحيح القواعد اللغوية الأساسية، إلا أنها غالباً ما تفتقر إلى القدرة على تقديم التفسيرات اللازمة لفهم الفروق الدقيقة في استخدام المصطلحات الأكاديمية أو التنظيم الخطابي المعقد للنص العلمي. وقد أشارت دراسات حديثة إلى أهمية تطوير أدوات مساعدة للكتابة الأكاديمية، مثل الأنظمة متعددة الوكلاء، التي تستهدف ليس فقط التصحيح، بل وتفسير التعقيدات اللغوية والتنظيمية لمساعدة الباحثات على فهم هذه الفروقات (Zhendong Du et al., 2025). إن عدم التمكن من فهم الرموز الثقافية والمعايير الأكاديمية الضمنية يزيد من شعور الباحثات بالقلق وانعدام الثقة، ما يُعقد مسألة النشر الأكاديمي (Faisal Mohammed Saleh Anaam, 2025).

فضلاً عن ذلك، تواجه الباحثات غير الناطقات بالإنجليزية تحديات جمة عند التعبير عن أفكار معقدة أو نتائج بحثية دقيقة. فالكتابة الأكاديمية تتطلب مستوى عالٍ من الدقة والوضوح في عرض الحجج، وربط الأفكار، وتوفير التسلسل المنطقي المقنع، وهي مهارات ترتبط بعمق بالطلاقة اللغوية والخطاب الثقافي. وتشير الأبحاث إلى أن عدم التوافق بين الأنماط الفكرية المختلفة، والتي قد تكون متأثرة بالخلفيات الثقافية للباحثات، يمكن أن يؤثر على تنظيم المعلومات وتدقيقها في النص الأكاديمي، وهو عنصر أساسي في عملية التواصل الفعال وقبول الأبحاث (Magda Kourilova-Urbanczik, 2012, p. 105-115). إن حوالي 50% من المنشورات في المجالات الأكاديمية المحكمة يُساهم بها غير الناطقين الأصليين باللغة الإنجليزية، مما يشير إلى الحاجة الماسة لفهم هذه الفروقات اللغوية والثقافية في إدارة النصوص الأكاديمية. ومن خلال دراسة تأثير الخلفيات الثقافية على بنية الكتابة، يمكن تعزيز مهارات الاتصال الفكري لدى هؤلاء الباحثات، مما يسهل قبول أعمالهن ويُحسن من تواجدهن في المجتمع الأكاديمي، كما يبرز دور المجالات المتخصصة التي تهدف إلى تبادل المعرفة وتعزيز كفاءة اللغة العلمية (Reuben M. Gerling et al., 2010).

ثالثاً: تأثير الاختلافات الثقافية والحاجة إلى موارد الدعم اللغوي

يتضح أن الاختلافات الثقافية تلعب دوراً محورياً لا يمكن فصله عن التحديات اللغوية التي تواجه الباحثات. فالكفاءة اللغوية المطلوبة للنشر ليست مجرد إتقان لقواعد النحو والصرف، بل هي قدرة على توظيف اللغة بطريقة تتوافق مع التوقعات الخطابية والسياقات الثقافية الأكاديمية السائدة في الغرب، والتي تشكل جزءاً من الهيمنة اللغوية التي تُعيد إنتاج هيمنة المعرفة (Alvesson M. et al., 2013). ففي سياق هذه الهيمنة، يصبح استخدام اللغة الإنجليزية جزءاً من المركب الإيديولوجي الذي يتطلب من الأكاديميات في المواقع الطرفية التفاعل بلغة تتجاوز مجرد الكلمات لتشمل فهم السياق الثقافي للكتابة الأكاديمية (Alvesson M. et al., 2013). وهذا التعقيد يتفاقم بفعل التغييرات في المناهج الدراسية في الجامعات غير الناطقة بالإنجليزية، حيث يتم استبدال الدورات التقليدية بدورات أخرى، مما يزيد الضغط على المعلمات والباحثات ويؤثر سلباً على تجربتهن الأكاديمية، ويُعيق الجهود المبذولة لنشر الأبحاث الأكاديمية (Wang et al., 2019). هذه العوامل الثقافية تبرز الحاجة إلى دعم مخصص وتوجيه فعال يتناول البعد الثقافي إلى جانب البعد اللغوي.

ومن هنا، تبرز الحاجة الملحة إلى موارد دعم لغوي كإحدى التحديات الرئيسية التي تواجه الباحثات الإناث غير الناطقات باللغة الإنجليزية. إن الهيمنة اللغوية على إنتاج المعرفة تُعقد مشاركتهن الفعالة، مما يؤكد ضرورة تطوير موارد تدعم هؤلاء الباحثات في تحسين مهارتهن اللغوية والتواصل الأكاديمي، وبالتالي زيادة فرصهن في القبول والنشر. إن هذه الموارد ينبغي أن تتعدى خدمات التصحيح اللغوي التقليدية لتشمل ورش عمل متخصصة في الكتابة الأكاديمية، والتحرير العلمي، والتعريف بأساليب التوثيق المتبعة في المجالات الدولية. وتُظهر مبادرات تعليم اللغة الإنجليزية في الجامعات، مثل تجديد المناهج لربط المحتوى الأكاديمي باحتياجات اللغة، أهمية هذا الدعم في مساعدة الباحثات على التغلب على التحديات اللغوية بنحو فعال (Wang et al., 2019). إن توفير الدعم اللغوي المناسب، والمتمثل في التوجيه والتغذية الراجعة المهنية، يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في مسارات البحث والنشر لدى هؤلاء الباحثات، ويسهم في دمج أبحاثهن في الحوار الأكاديمي العالمي.

رابعاً: دور التغذية الراجعة من الأقران واستراتيجيات تعزيز كفاءة اللغة

تُعدّ التغذية الراجعة من الأقران إحدى الأدوات الفعالة والمُجدية اقتصادياً لتعزيز مهارات اللغة والكتابة الأكاديمية لدى الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية. حيث توفر هذه

الآلية منصة آمنة لتبادل المعرفة والخبرات بين الباحثات، مما يعزز قدرتهن على تحسين جودة كتابتهن الأكاديمية من خلال تقييمات بناءة تركز على الوضوح والدقة اللغوية والمنهجية. ويظهر تأثير هذه التغذية الراجعة في تعزيز الهويات الأدبية للباحثات، حيث يساهم التفاعل مع الأقران في تطوير أنماط كتابتهن وتجربتهن اللغوية (Kline et al., 2018). وفي سياق التحولات المنهجية والضغوط الأكاديمية، يمكن للباحثات تشكيل مجموعات دعم أقران كآلية للتخفيف من الضغوط، وتوفير بيئة تعلم تعاونية لتحسين مهارات اللغة بنحو فعال (Wang et al., 2019).

أما على مستوى استراتيجيات تعزيز كفاءة اللغة، فإن التحديات التي تواجه الباحثات تتطلب اعتماد استراتيجيات تعليمية متقدمة وفعالة تتجاوز الأساليب التقليدية. تلعب استراتيجيات التعلم القائم على المشروع دوراً محورياً في تطوير المهارات اللغوية، حيث تسمح للباحثات بتطبيق اللغة الإنجليزية في سياقات بحثية حقيقية ومهام أكاديمية عملية، مما يعزز من أدائهن اللغوي وثقتهن بالبنفس (Wang et al., 2019). كما يمكن تطبيق أساليب تعلم متعددة الحواس (Multisensory Approach) التي تشمل الجوانب السمعية والبصرية والحركية في اكتساب اللغة، والتي أظهرت فعاليتها في تشكيل سلوكيات التعلم وتنمية قدرات البحث والنشر (López Gómez et al., 2019). إن الاستراتيجيات الفعالة ينبغي أن تركز على تشجيع المشاركة النشطة في عملية التعلم، وتوفير بيئة مناسبة تعزز من الثقة بالبنفس وتنمي قدرات البحث والنشر باللغة الإنجليزية، مما يسهل على الباحثات تقديم مساهماتهن القيمة في مجالاتهن العلمية بكل ثقة واقتدار. إن الاستثمار في هذه الاستراتيجيات يمثل استثماراً في مستقبل الإنتاج العلمي المتنوع والعاال عالمياً.

المبحث الثالث: التحيز في الأوساط الأكاديمية ونقص الوصول إلى الموارد والدعم

تُمثل التحديات التي تواجه الباحثات الإناث غير الناطقات باللغة الإنجليزية في سياق النشر الأكاديمي ظاهرة مركبة، فهي لا تقتصر على المعوقات اللغوية المباشرة، بل تتغلغل بعمق في البنية المؤسسية للأوساط الأكاديمية لتلامس قضايا التحيز المؤسسي، والصور النمطية، والتفاوت في الوصول إلى موارد الدعم الحيوية. إن هذا المبحث يسعى إلى تفكيك هذه العوامل النظامية، بدءاً من تحليل مظاهر التحيز التي تواجه الباحثات في عمليات التقييم، مروراً بتقييم الفجوات الحرجة في الإرشاد الأكاديمي والشبكات التعاونية، وصولاً إلى استعراض القيود المالية والحاجة الملحة لتوفير خدمات الدعم اللغوي المتخصص. إن فهم كيفية عمل النظام الأكاديمي العالمي، الذي تهيمن عليه اللغة الإنجليزية، كآلية لإعادة إنتاج التفاوتات، أمر

جوهري لوضع استراتيجيات تمكينية حقيقية تستهدف إزالة الحواجز المؤسسية والمالية التي تعوق مشاركة هؤلاء الباحثات.

أولاً: التحيز في الأوساط الأكاديمية وتأثير الصور النمطية على الباحثات

يُعدّ التحيز في الأوساط الأكاديمية عقبة هيكلية كبيرة تواجه الباحثات، لا سيما تلك اللاتي يأتين من خلفيات لغوية وثقافية غير إنجليزية. ففي أثناء محاولة نشر أبحاثهن، تتعرض هؤلاء الباحثات لعدد من التحديات التي تتضمن التحيز في تقييم الأقران، وضعف الثقة بالنفس، وصعوبات اللغة. يُشير بعض الأبحاث إلى أن هذه العوامل تُعزز من شعور الباحثات بالعزلة وعدم القدرة على المنافسة في بيئة أكاديمية قد تكون مهينة ذكورياً أو لغوياً (Brufau Alvira et al., 2011). فالنقص في تمثيل النساء في المناصب القيادية الأكاديمية يساهم في خلق ثقافة تتجاهل أو تقلل من قيمة أعمالهن، مما يستدعي تعزيز سياسات داعمة وبيئات تعلم تُمكن النساء من التعبير عن أفكارهن وبحوثهن بنحوٍ فعال، مما يساهم في تحسين التفاوتات الحالية (Amevuvor et al., 2015).

يتجلى التحيز بنحوٍ واضح من خلال الصور النمطية المؤثرة على الباحثات القاديات من خلفيات لغوية غير أصلية. فالثقافة الأكاديمية غالباً ما تعزز من النمطيات السلبية حول الأدوار التي يمكن أن تلعبها النساء في البحث العلمي، مما يجعلهن غير مرئيات أو أقل تأثيراً في المجال البحثي (Mello et al., 2004). وتبرز هذه الصور النمطية في شكل تحيزات تجاه قدراتهن اللغوية ومهاراتهن البحثية، حيث يُعتقد بنحوٍ غير عادل أنهن أقل كفاءة من نظرائهن أو الناطقين الأصليين بالإنجليزية (Debora Nozza et al., 2023, p. 3897-3909). علاوة على ذلك، تواجه الباحثات تحديات إضافية تتعلق بالتصورات السلبية عن النطق واللكنة، حيث يتم تقييمهن بناءً على معايير لغوية قد لا تقاوم تفضيلات محددة، مما يعزز الصور النمطية الضارة (Anna Maria De Bartolo, 2022, p. 87-102). تلك القيود تساعد على تشكيل بيئة بحثية تفتقر إلى التنوع وتستدعي ضرورة التصدي لهذه التحديات من خلال تعزيز الوعي والتفهم في الأوساط الأكاديمية. إن فهم هذه الديناميكيات هو الخطوة الأولى لتفكيكها وضمان أن تُحكّم الأبحاث على أساس جودتها العلمية وليس على أساس خلفية الباحثة أو لكنتها.

ثانياً: تأثير التحيز على فرص النشر والفجوات في الإرشاد الأكاديمي

تتحول التحديات المتعلقة بالتحيز إلى قيود ملموسة تؤثر بنحوٍ مباشر على فرص نشر الأبحاث. ففضلاً عن الفجوات اللغوية، تعاني الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية من

تصورات مسبقة يمكن أن تجعل من الصعب عليهن الحصول على التقدير الواجب لجهودهن. يتمتع العديد من المحررين والمراجعين بمفاهيم محدودة عن التنوع الثقافي، مما يعزز التحيز في عملية مراجعة النظراء ويدفع إلى إقصاء أبحاث ذات قيمة عالية لمجرد أن الباحثة ليست ناطقة أصلية بالإنجليزية (Chakraborty et al., 2024). هذا التحيز يتطلب معالجة جادة من قبل المجالات العلمية والمؤسسات الأكاديمية، من خلال مبادرات تتجاوز مجرد تيسير اللغة لتعزيز المساواة في فرص النشر.

بالانتقال إلى الاختلافات في توفر الإرشاد الأكاديمي، نجد أنها تمثل عاملاً محورياً آخر يؤثر على قدرة الباحثات على نشر أبحاثهن بكفاءة. الإرشاد هو أداة حيوية توفر الدعم الفني والمعرفي، مما يساعد على التغلب على الحواجز اللغوية والثقافية التي قد تعيق التقدم الأكاديمي. ومع ذلك، تشير الأدلة إلى وجود تفاوتات كبيرة في الوصول إلى هذه البرامج، حيث غالباً ما تكون المؤسسات التي تتمتع بموارد أكبر هي الأكثر قدرة على تقديم الدعم المناسب. يُظهر البحث أن النساء من خلفيات لغوية غير إنجليزية يتعرضن لعدة حواجز، بما في ذلك نقص الوعي بأهمية الإرشاد ومدى تأثيره على مسارهن الأكاديمي (Rita Boskovic, 2025, p. 87-9). كما أن هذه الفجوات قد تؤدي إلى تقييد الخيارات المتاحة لهن في مجال البحث والنشر، مما يحتم الحاجة إلى استراتيجيات تهدف إلى ضمان توفير الدعم اللازم (Carmen Susanne Winter et al., 2013). فضلاً عن ذلك، يشير تحليل شامل إلى أن البلدان ذات الدخل المرتفع تنتج غالبية الأبحاث، مما يؤدي إلى نقص في فرص التعاون والتمويل للباحثات في البلدان النامية، وهو ما يزيد من تعقيد الوضع ويعيق وصولهن إلى الإرشاد المتميز (Nathan Okeke, 2022, p. 49-60).

ثالثاً: تحديات الشبكات والتعاون والقيود المالية التي تؤثر على النشر

تعد التحديات في الشبكات والتعاون من القضايا الأساسية التي تواجه الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية. يؤثر الانفتاح على الموارد التعليمية المفتوحة بنحو إيجابي، حيث توفر فرصاً للتعليم الذاتي وبناء الثقة بين الباحثات، كما في حالة منصات مثل OpenLearn التي توفر جسراً للمتعلمين نحو التعليم الرسمي (Law et al., 2013). لكن هذه الموارد لا تعوض النقص في التفاعل المباشر والتعاون البحثي الذي غالباً ما يتأثر بالفجوات في الشبكات الاجتماعية والقيود اللغوية، مما يمنع المتعاونين من تبادل المعرفة والخبرات الضرورية (Louise Cainkar, 2002). يصبح من الضروري تعزيز البيئات الداعمة التي تتيح للباحثات بناء الشبكات الفعالة والمساهمة في الأبحاث الأكاديمية بنحو يتناسب مع قدراتهن.

فضلاً عن ذلك، تُعد القيود المالية من التحديات الكبرى التي تؤثر على جودة النشر. تفتقر العديد من المؤسسات الأكاديمية في الدول النامية إلى التمويل الكافي الذي يتيح لفرق الباحثات الحصول على خدمات التحرير والتدقيق اللغوي المحترفة، مما يؤثر سلباً على جودة الأبحاث المنشورة. بحسب دراسة حالة من باكستان، فإن القصور المالي يقود إلى الاعتماد على أعضاء هيئة التحرير الذين قد لا يمتلكون الخبرة الكافية للتعامل مع النصوص الإنجليزية، مما يزيد من احتمالية حدوث أخطاء مهنية (Syed Jaffar Abbas Zaidi et al., 2024). كما تشير نتائج أخرى إلى أن نقص المعرفة والمهارات، إلى جانب الضغوط المالية، يعوق الباحثات عن نشر أبحاثهن في المجلات العالمية، مما ينعكس على ظهور النقاشات العلمية (Hoang Van, 2023, p. 1530-1550). وبالتالي، فإن معالجة هذه القيود المالية تمثل خطوة أساسية نحو تحسين المخرجات البحثية وزيادة فرص النشر للباحثات.

رابعاً: استراتيجيات مكافحة التحيز وأهمية توفر خدمات الدعم اللغوي

تعد استراتيجيات مكافحة التحيز ضرورية خاصة في سياق نشر الأبحاث باللغة الإنجليزية. يعد فهم الفروقات الاجتماعية في استخدام اللغة عاملاً أساسياً لمواجهة هذا التحيز، حيث يشير البحث إلى أن اللغة ليست مجرد أداة تواصل، بل تُعبر أيضاً عن الهوية الاجتماعية والثقافية (de Jong et al., 2016). لذلك، تُعد زيادة الوعي حول كيفية تأثير العوامل الاجتماعية واللغوية على تقييم الأبحاث جزءاً من الاستراتيجيات الفعالة. تشير الدراسات إلى أن وجود تحيز في تقييم الطلاقة اللغوية يمكن أن يعكس عدم التفاهم في التواصل بين الناطقين وغير الناطقين، مما يؤثر سلباً على تقييم أبحاث الباحثات غير الناطقات (Bosker et al., 2020). بالتالي، يتطلب الأمر جهوداً من المجتمعات الأكاديمية لتطوير آليات تقييم أكثر عدالة ودعمًا للباحثات، مما يساهم في تقليل الفجوة في النشر الأكاديمي.

إن أهمية تمثيل النساء في الأوساط الأكاديمية من القضايا الحاسمة التي تتعلق بالتحديات التي تواجه الباحثات غير الناطقات باللغة الإنجليزية. إذ تتفاقم هذه التحديات بسبب الهيمنة اللغوية التي تفرضها اللغة الإنجليزية كوسيلة رئيسة لتبادل المعرفة. يشير البحث إلى أن عمليات إنتاج المعرفة غالباً ما تتأثر بالعوامل الاجتماعية والسياسية، حيث تقوم اللغة الإنجليزية بدور مركزي في تشكيل هذه العمليات وتوزيع القوة الأكاديمية، مما يؤثر سلباً على قدرة الباحثات على التفاعل والمشاركة الفعالة (Alvesson M. et al., 2013). لذلك، تبرز أهمية تشجيع وتمكين الباحثات غير الناطقات بالإنجليزية ليس فقط لتعزيز تمثيلهن، بل أيضاً لتوسيع آفاق البحث الأكاديمي بنحوٍ عام.

وتُعد خدمات الترجمة والتحرير من الأدوات الأساسية التي تساهم في تمكين الباحثات من تجاوز تحديات النشر. إن الإلمام باللغة الإنجليزية يعد شرطاً أساسياً للنجاح، مما يضع ضغطاً إضافية على هذه الفئة. تشير الأبحاث إلى أن الجامعات والمؤسسات ينبغي أن تستثمر في هذه الخدمات لضمان أن جودة الأفكار البحثية لا تتأثر بالقيود اللغوية، مما يساهم في خلق بيئة أكاديمية أكثر شمولاً وعدالة. إن توفير هذا الدعم اللغوي يمثل ضرورة لتمكين الباحثات من التعبير عن أفكارهن المعقدة بطريقة تلبي المعايير العالمية.

الخاتمة:

إن التحليل المعمق للتحديات الهيكلية والمعقدة التي تواجه الباحثات الإناث غير الناطقات باللغة الإنجليزية في مسيرة نشر أبحاثهن، يمكن التأكيد على أن هذه الإشكالية تتجاوز مجرد المعالجة اللغوية السطحية. لقد أظهرت نتائج الأبحاث أن العقبات التي تعترض هؤلاء الباحثات هي نتاج لتقاطع عوامل متعددة: بدءاً من الهيمنة اللغوية للإنجليزية على إنتاج المعرفة، مروراً بالفجوات المؤسسية في توفير الدعم والإرشاد المتخصص، وصولاً إلى التحيز المتمثل في الصور النمطية السائدة خلال عمليات مراجعة النظراء والتقييم الأكاديمي. إن الفصل بين جودة البحث العلمي المقدم وبين الصياغة اللغوية يصبح تحدياً حقيقياً في بيئة تفضل الطلاقة الأصيلة، مما يضع عبئاً غير متكافئ على الباحثات القادمات من سياقات لغوية وثقافية مختلفة.

إن الحلول المقترحة ينبغي أن تكون استراتيجية ومؤسسية في جوهرها. فقد أكدنا على ضرورة تطوير برامج دعم شاملة تتضمن ورش عمل مكثفة في الكتابة الأكاديمية والتحرير العلمي، وتوفير خدمات تدقيق لغوي احترافية وميسورة التكلفة لمعالجة القيود المالية التي تواجه العديد من الباحثات. والأهم من ذلك، ينبغي على الأوساط الأكاديمية والمجلات العلمية اتخاذ خطوات جادة لمكافحة التحيز وتعزيز الشفافية في عمليات مراجعة النظراء، وضمان أن التقييم يركز على القيمة العلمية والمساهمة المعرفية للبحث وليس على الخلفية اللغوية للباحثة.

إن تمكين الباحثات الإناث غير الناطقات بالإنجليزية ليس مجرد قضية عدالة ومساواة، بل هو ضرورة علمية تهدف إلى إثراء الحوار الأكاديمي العالمي بأصوات وخبرات متنوعة وغير ممثلة بنحو كافٍ. إن بناء ثقافة أكاديمية أكثر شمولاً تتطلب من الجامعات والمراكز البحثية والناشرين الدوليين تحمل مسؤوليتهم في خلق بيئة داعمة، تُشجع على التعاون وبناء الشبكات المهنية، وتضمن أن تكون المساهمة في المعرفة العالمية متاحة للجميع. إن النجاح في معالجة

هذه التحديات سيؤدي إلى تعزيز الإنتاج العلمي النوعي، وتحقيق التوازن الأكاديمي المنشود، وضمان أن تُسمع أصوات الباحثات المتميزات وتؤخذ مساهماتهن بجدية على الساحة الدولية.

المصادر والمراجع:

- إدريس، فائزة. (2007). دمج الوعاء بين الثقافات في تدريس الاتصالات التجارية: تجربة الجامعة الإسلامية العالمية. (أطروحة غير منشورة). كلية الاتصالات واللغات الحديثة، جامعة أوتارا ماليزيا.
- جعفر عباس، فائزة كاهدي عرين. (2024). دراسة حالة من باكستان: تحسين المنشورات الطبية في الدول غير الناطقة بالإنجليزية. الكتابة الطبية.
- حسن، نبيلة. (2014). عملية استقرار النساء المهاجرات الأفغانيات على أساس المنظور الثقافي في فنلندا. (أطروحة غير منشورة). جامعة لابلاند.
- السعدي، عثمان؛ محمد عزريين محمد عدنان؛ محمد حسين؛ حسن أبو حسنة. (2024). استكشاف منصة الخليل: استراتيجيات، تقييم، تحديات وحلول في تعليم العربية لغير الناطقين بها عبر التعليم عن بعد. المجلة الدولية للبحوث الأكاديمية في الأعمال والعلوم الاجتماعية، 14(5)، 512-515.
- عارف، محمد مفلح السريح. (2013). الصعوبات التي يواجهها الطلاب الأجانب في تعلم برامج اللغة العربية لغير الناطقين بها (دراسة تقييمية). المعهد الدولي للعلوم والتكنولوجيا والتعليم (IISTE)، 4(2).
- الغامدي، فاطمة. (2023). «أقبل هذا التغيير»: تصحيحات الكتابة الأكاديمية الإنجليزية لطلاب الدراسات العليا المتقدمين غير الناطقين بها من قبل المحررين الناطقين بالإنجليزية. المنتدى الأكاديمي الدولي.
- فيصل، محمد صالح. (2025). الصعوبات التي يواجهها طلاب المرحلة الجامعية في الشعر الإنجليزي بجامعة تعز، اليمن. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية.
- محمد، حميد محمد. (2018). تحديات تعلم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية من قبل المتعلمين غير الناطقين بها. المجلة الدولية للبحث في العلوم الاجتماعية والاقتصادية، 03(04)، 1381-1385.
- Alvesson, M., & Sveningsson, S. (2013). The victorious English language: hegemonic practices in the management academy. Journal of Management Inquiry, 22(1), 16-29.

-
- Amevuvor, J., & Lartey, D. (2015). 'If you learn about these issues, you're going to learn...more about yourself and things that you come in contact with every day': Engaging undergraduate students in meaningful literacy in a research writing course. *Reflections*, 15(1), 1-27.
 - Anaam, F. M. S. (2025). Difficulties Faced by Undergraduate Students in English Poetry at Taiz University, Yemen. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 13(1), 1-13.
 - Baškevica, R. (2025). Career Pathways of Women Educators from Non-English Speaking Backgrounds in Leadership Positions in International Schools. In *Handbook of Research on Diverse Perspectives in Vocational and Technical Education* (pp. 87-9). IGI Global.
 - Bernat, E. (2008). Towards a pedagogy of empowerment: The case of 'impostor syndrome' among pre-service non-native speaker teachers in TESOL. *ELT Journal*, 62(1), 1-10.
 - Bosker, H. R., & Sjerps, M. J. (2020). Fluency in dialogue: Turn-taking behavior shapes perceived fluency in native and nonnative speech. *Language and Speech*, 63(4), 868-892.
 - Brufau Alvira, M. P., & Segarra, D. V. (2011). Translation and gender: the state of the art in Spain. *Meta: Journal des traducteurs/Meta: Translators' Journal*, 56(3), 500-519.
 - Cainkar, L. (2002). For the Benefit of All: Strategic Recommendations to Enhance the State's Role in the Integration of Immigrants in Illinois (Report of the New Americans Policy Council, Year One). Illinois Policy Council.
 - Chakraborty, S., & Das, S. (2024). Challenges of Globalization and Inclusivity in Academic Research. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 11.(1)
 - Chiu, W. C., & Moua, M. P. (2015). Displacing and Disrupting: A Dialogue on Hmong Studies and Asian American Studies. *Amerasia Journal*, 41(2), 1-14.
 - Cho, J., & Kim, Y. (2018). The Use of Online Panel Data in Management Research: A Review and Recommendations. *Journal of Management Research*, 18(2), 65-81.

- De Bartolo, A. M. (2022). Native/Non-native English Speakers' Attitudes: Addressing Learners' Goals and Needs Towards Pronunciation Issues. In *New Perspectives on the Teaching of Languages and Literature* (pp. 87-102). Aracne.
- de Jong, F., & Hovy, E. (2016). Computational Sociolinguistics: A Survey. *Computational Linguistics*, 42(4), 819-867.
- Du, Z., & Chen, Y. (2025). *AcademiCraft: Transforming Writing Assistance for English for Academic Purposes with Multi-Agent System Innovations*. *Journal of Educational Technology & Society*, 28(1), 1-15.
- Gerling, R. M., & Moriguchi, Y. (2010). Journal of Medical English Education. *Journal of Medical English Education*, 9(1), 1-8.
- Hoang Van Nguyen, & Tran, N. H. (2023). Publication of non-native-English-speaking tourism researchers in international journals: findings from Vietnam. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 47(9), 1530-1550.
- Houghton, S. A., & Hirano, E. (2009). The role of intercultural communicative competence in the development of World Englishes and Lingua Francas. *Journal of Intercultural Communication*, 12.(1)
- Hyland, K., & Jiang, F. (2016). Chinese academics writing for publication: English teachers as text mediators. *Journal of Second Language Writing*, 31(1), 1-13.
- Idrus, N., & Abdullah, S. (2007). Incorporating inter-cultural awareness in the teaching of business communication: The IIUM experience. *International Review of Business Research Papers*, 3(1), 1-10.
- Kourilova-Urbanczik, M. (2012). Some linguistic and pragmatic considerations affecting science reporting in English by non-native speakers of the language. *The Journal of English for Specific Purposes*, 11(1), 105-115.
- Law, P. C. T., & Lee, V. (2013). Developing sustainable business models for institutions' provision of open educational resources: Learning from OpenLearn users' motivations and experiences. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 14(4), 1-18.

-
- Lee, J. M., & Johnson, A. M. (2011). The Educational Experience of Young Men of Color: A Review of Research, Pathways and Progress. *Review of Research in Education*, 35(1), 1-35.
 - Lee-Johnson, J. B., & Kim, M. K. (2015). The Troubled Sense of Otherness among Christian and Non-Christian ESL Freshmen at a Christian College in the Midwest. *Journal of College Student Development*, 56(3), 223-239.
 - López Gómez, J. R., & Restrepo, M. C. (2019). The Teaching of English Vocabulary through the Multisensory Approach to Older Adults in a Private Nursing Home in Pereira, Colombia. *Revista Praxis*, 15.(1)
 - Management Association, Information Resources. (2016). *International Business: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications*. IGI Global.
 - Mello, P. P., & O'Connell, M. E. (2004). Gender and Empowerment: Contemporary Lakota Women of Rosebud. *Wicazo Sa Review*, 19(2), 1-24.
 - Mohammed, M. H. (2018). Challenges of Learning English as a Foreign Language (EFL) by Non-Native Learners. *International Journal of Education*, 6(3), 1381-1385.
 - Okeke, N. (2022). Equity, Access and Growth Patterns in Soil Science Publications: A Scientometric Review. *Journal of Scientometric Research*, 11(1), 49-60.
 - Othman Alsaadi, A., & Alkathiri, H. (2024). Exploring the Al-Khalil Platform: Strategies, Evaluation, Challenges, and Solutions in Teaching Arabic to Non-Native Speakers Through Distance Education. *Journal of Arabic Literature and Culture*, 11(2), 512-515.
 - Resources in Education. (1998). *Resources in Education* (Vol. 33, No. 10).
 - Schwalje, S., & Bahaa-Eldin, H. (N.D.). Knowledge-based Economic Development as a Unifying Vision in a Post-awakening Arab World.
 - Srhid, A. M. M. A. (2013). Difficulties face by foreign students in learning Arabic language programs for non-native speakers (Evaluation Study). *Journal of Educational Sciences*, 12(3), 1-15.

- Twale, D. J. (2015). *A Faculty Guide to Advising and Supervising Graduate Students*. Routledge.
- Vincett, A., & Wilson, E. (2018). Researcher self-care in organizational ethnography: lessons from overcoming compassion fatigue. *Qualitative Research*, 18(6), 661-678.
- Wang, C., & Zhang, H. (2019). Trialing project-based learning in a new EAP ESP course: A collaborative reflective practice of three college English teachers. *Higher Education*, 77(4), 629-645.
- Winter, C. S., & O'Connell, M. E. (2013). Online and Face-to-Face Activities of Non-Native English Speakers. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 17(1), 1-15.
- Woolston, C., & Baker, M. (2019). When English is not your mother tongue. *Nature*, 570(7761), 415-418.

Zaidi, S. J. A., & Hashim, H. (2024). A case study from Pakistan:
Improving medical publications in non-English speaking countries.

Journal of Medica

دور تمكين المرأة في التنمية المستدامة

أ.د. اسراء علاء الدين نوري - كلية العلوم السياسية/ جامعة النهرين

الإيميل: dr.israa@nahrainuniv.edu.iq

م. رقية رافد شاكر - كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد

الملخص

لقد عرف موضوع المرأة والدراسات النسائية، اهتماماً متزايداً، مما أدى إلى تزايد الأبحاث حولها، سواء داخل الجامعات العراقية أو في باقي بلدان العالم، وفتح آفاقاً جديدة داخل العلوم الإنسانية، خاصة وأن هذه الدراسات اليوم أصبحت تسهم في تجديد المعرفة، وبعث الشك وعدم اليقين في موضوعية العلوم الوضعية ومضامين ممارساتها، وتسعى لبلورة رؤية بديلة للمجتمع، وما الاهتمام بهذا الموضوع إلا تعبير عن الرغبة في إدماج المرأة في المسار التنموي العام إدماجاً صحيحاً عادلاً.

إن العراق سعى إلى تحقيق التنمية المستدامة والعدالة الاجتماعية، ومن أولوياتها ترسيخ مبادئ الإنصاف والمساواة بين الجنسين، وتمكين النساء من تبوأ المكانة اللائقة بهن كشريكات أساسيات في التنمية وفاعلات رئيسيات في تطور البلاد وازدهارها في مختلف المجالات، انطلاقاً من المبادرة العالمية للتنمية البشرية لسنة 2005 والقائمة على استهداف الفئات والمناطق الأكثر تضرراً بغية التصدي للعجز الاجتماعي، واكبتها تبني إصلاحات هيكلية عميقة، وإطلاق مخططات قطاعية إستراتيجية، وفتح ورش تنموية كبرى، وقد عزز هذا التوجه بتطبيق مبادئ المساواة وتكافؤ الفرص بين الأفراد والفئات والأجيال والجهات، والتأكد على أن تعزيز حقوق النساء، باعتبار النهوض بأوضاعهن رهان تحقيق أي تنمية إلى جانب تنصيب فصوله على حظر ومكافحة كل أشكال التمييز، تسعى كل دولة إلى تنمية مواردها البشرية، ولاشك أن المرأة هي نصف هذه الموارد التي يجب الاعتماد عليها في برامج التنمية الاقتصادية والاجتماعية، فضلاً عن دورها الأسري الأساسي، فالعديد من الدراسات تؤكد على أن من بين مؤشرات تقدم المجتمع، مساهمة نسائه في النشاط الاجتماعي والاقتصادي، وهناك من يرى أن أي خطة تنموية، لا بد أن تعتمد في جهودها على مشاركة المرأة بجانب الرجل، بوصفها نصف القوى البشرية في المجتمع والفاعل الرئيسي وصاحب التأثير الأكبر.

الكلمات المفتاحية: التنمية، التنمية المستدامة، دور، تمكين المرأة، سياسات، معوقات.

The role of women's empowerment in sustainable development

Prof.Dr. Israa Alauldin Noori Ahmed

College of Political Science / Al-Nahrain University

dr.israa@nahrainuniv.edu.iq

M. Ruqaya Rafid Shaker

College of Education for Girls/University of Baghdad

Abstract

The topic of women and women's studies has witnessed increasing interest, leading to a rise in research on the subject, both within Iraqi universities and in other countries around the world, and opening new horizons within the humanities, especially as these studies today contribute to the renewal of knowledge.

It raises doubt and uncertainty about the objectivity of positive sciences and the content of their practices, and seeks to formulate an alternative vision for society. Interest in this subject is nothing but an expression of the desire to integrate women into the general development process in a correct and fair manner.

Iraq has sought to achieve sustainable development and social justice, and among its priorities is to consolidate the principles of equity and gender equality, and to empower women to occupy the position that befits them as essential partners in development and key players in the country's progress and prosperity in various fields. Based on the 2005 Global Human Development Initiative, which targets the most affected groups and regions in order to address social deficits, this was accompanied by the adoption of deep structural reforms, the launch of strategic sectoral plans, and the opening of major development workshops. This trend was

reinforced by the application of the principles of equality and equal opportunities among individuals, groups, generations, and entities. And to emphasize that promoting women's rights, considering the improvement of their conditions as a key to achieving any development, in addition to stipulating in its chapters the prohibition and combating of all forms of discrimination, every country seeks to develop its human resources, and there is no doubt that women are half of these resources that must be relied upon in economic and social development programs. In addition to her essential family role, many studies confirm that among the indicators of a society's progress is the contribution of its women to social and economic activity. Some believe that any development plan must rely on the participation of women alongside men, as they constitute half of the human resources in society and are the main actors and have the greatest influence.

Keywords: development, sustainable development, role, women's empowerment, policies, obstacles.

المقدمة

أقرت جميع الاتفاقيات والمواثيق والعهود الدولية بمبدأ المساواة بين الرجل والمرأة، وأكدت على ضرورة القضاء على التمييز بجميع أشكاله وخصص مؤتمر بكين في سبتمبر 1995 مساحة كبيرة لمحور (وصول النساء للسلطة ومواقع صنع القرار) ونص المؤتمر في بيانه على إجراءات عملية موجهة لجميع الأطراف المعنية سواء كانت الأمم المتحدة بهيئاتها المختلفة أو الحكومات أو منظمات المجتمع المدني التزمت بذلك العديد من الدول. لكن ما زال وضع المرأة في المنطقة العربية مقارنة بباقي دول العالم أقل بكثير من إمكانية الوصول إلى المناصب القيادية السياسية والمشاركة في عملية صنع القرار، سواء من زاوية تمثيل المرأة في السلطات الرئيسية الثلاث التشريعية والتنفيذية والقضائية وإذا أخذنا تمثيل المرأة في المجالس النيابية نجد أن نسبة تمثيلها في الدول العربية تعد من أدنى النسب على مستوى العالم، مع الأخذ في الاعتبار التفاوت فيما بين الدول العربية في هذا الصدد. بعض الدول لا تسمح بتولي النساء فيها مناصب

قضائية، ودول أخرى لم تصل المرأة إلى منصب القضاء فيها إلا منذ فترة قريبة. كذلك أن عدد النساء اللواتي يشغلن مناصب وزارية محدود للغاية، وتترك بعض الوزارات تحديداً لكي تشغلها النساء. ناهيك عن شبه انعدام وجودها في مناصب المحافظين وفي المناصب العسكرية والأمنية. لا أشك أن هناك جهود عديدة بعد مؤتمر بجين لمشاركة المرأة في صنع القرار، ولكنها ليست بالقدر المطلوب.

لذا أصبح من أهداف التنمية المستدامة، هو النهوض بمستوى تعليم وتمكين المرأة والتي تمثل عملية أكثر انفتاحاً وشمولاً للجميع هو تمكين المرأة فهو يشير إلى تقوية النساء في المجتمعات المعاصرة وقد أصبح هذا المفهوم موضوعاً هاماً للنقاش خاصة في مجالات التنمية والاقتصاد، ومن الممكن أيضاً أن يشير للأساليب التي تمكن الأجناس الأخرى المهمشة في سياق اجتماعي أو سياسي معين يُعنى المفهوم الأكثر شمولية لمصطلح تمكين المرأة.

أهمية البحث:

يرتكز بحثنا على فكرة منبثقة من أن (المرأة هي مفتاح تحقيق التنمية المستدامة وأن قضاياها متشابكة في المجالات جميعها، ولا بدّ من معالجتها بنهج متكامل)؛ طالما هدفنا هو تحقيق تنمية مستدامة حقيقية على المدى البعيد عن طريق مجموعة من الوسائل التي يقف في المقدمة منها توفير التعليم لجميع النساء، وتشجيعهن على اكماله من خلال الدعم المادي والمعنوي وخاصة في مجتمعاتنا الشرقية، وتوفير الرعاية الصحية، والتكافؤ في توفير فرص العمل لهن في أغلب المجالات الاقتصادية والتعليمية، والثقافية، وغيرها. فإذا كانت المرأة عنصراً فاعلاً في التنمية المستدامة، فإنّ قيم المواطنة ستتعرّز بوصفها نتيجة حتمية لهذا الدور.

اشكالية البحث:

رغم تزايد الاهتمام العالمي بدور المرأة في تحقيق التنمية المستدامة، لا تزال الفجوة بين السياسات المعلنة والواقع العملي تحدّ من فعالية هذا الدور، ومن هنا تبرز إشكالية البحث: إلى أي مدى يساهم تمكين المرأة في تحقيق التنمية المستدامة، وما هي العوائق التي تحول دون تفعيل هذا الدور في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية؟

وتنبثق من الاشكالية عدة اسئلة، منها:

1. ما المقصود بتمكين المرأة، وما أبعاده (الاقتصادية، الاجتماعية، السياسية)؟
2. كيف ينعكس تمكين المرأة على تحقيق أهداف التنمية المستدامة (خاصة الهدف الخامس المعني بالمساواة بين الجنسين)؟
3. ما العوامل التي تعيق تمكين المرأة في بعض المجتمعات؟

4. ما السياسات والآليات الممكنة لتعزيز مساهمة المرأة في التنمية المستدامة؟

هدف البحث: يهدف بحثنا الحالي إلى توضيح ما يأتي:

- 1- التعريف بمصطلح التنمية المستدامة وأهم الأهداف المنضوية تحته.
- 2- التعريف بمفهوم المرأة وتمكين المرأة وأنواعها.
- 3- التأكيد على الوسائل والسبل التي يمكن للدولة ولمؤسسات المجتمع المدني من التعويل عليها بغية تعزيز التمكين لدى المرأة.
- 4- المقترحات التي يمكن الاستفادة منها في التنمية المستدامة لتعزيز التمكين عند المرأة.

فرضية البحث: إن تمكين المرأة بمختلف أبعاده (الاقتصادية، الاجتماعية، والسياسية) يساهم بشكل فعال في تحقيق التنمية المستدامة، من خلال تعزيز العدالة الاجتماعية، وتحسين الأداء الاقتصادي، وترسيخ الحكم الرشيد.

هيكلية البحث:

- المحور الأول/ الاطار المفاهيمي
- المحور الثاني/ سياسات تمكين المرأة
- المحور الثالث/ التمكين الاقتصادي للمرأة في ظل التنمية المستدامة
- المحور الرابع/ المجتمع وتمكين المرأة
- الخاتمة والمقترحات

المحور الأول/ الاطار المفاهيمي

أولاً/ مفهوم المرأة

إن مصطلح المرأة حديث العهد فقد اقترنت هذه الفئة بالثقافة الحديثة قد أصبح واقعاً ملموساً ومقبولاً عالمياً، ولقد تبنى العديد من أصحاب المصلحة الرئيسيين في المجتمع الدولي مقاييس قائمة على السن لتحديد المفهوم، ولكن حتى هذا النهج يفتقر إلى التوحيد.

وتعرف الأمم المتحدة (المرأة) بأنهم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 و24 عاماً دون المساس بالتعاريف الأخرى من جانب الدول الأعضاء، وفي الواقع، تستند جميع إحصاءات الأمم المتحدة المتعلقة بالمرأة إلى هذا التعريف، كما يتضح من الحولية السنوية للإحصاءات التي تنشرها منظومة الأمم المتحدة عن الديموغرافيا والتعليم والعمالة والصحة، يعرف المرأة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18-29 سنة، والمرأة دور كبير في تنمية وبناء

المُجتمع، ولا يقتصر دورهم على مجالٍ مُحدّد، بل يتقاطع مع جميع المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، ومُختلف قطاعات التنمية.

ثانياً/ مفهوم تمكين المرأة

اصبح مفهوم تمكين المرأة من المفاهيم الشائعة لاسيما في مجال التنمية، وعلى مستوى عالمنا العربي حيث ترجع جذور هذا المفهوم الى عقد الستينات من القرن الماضي، وارتبط ظهوره بالحركات الاجتماعية المطالبة بالحقوق المدنية والاجتماعية للمواطنين، ومنذ ذلك الحين اصبح لهذا المفهوم عدة معاني باختلاف مجالات استخدامه كالاقتصاد، العمل الاجتماعي، السياسي والتنمية، وعاد بقوة مفهوم التمكين في عقد التسعينات اثر اعلان الحكومات في مؤتمر القاهرة للسكان والتنمية عام 1994 وبعدها المؤتمر العالمي الرابع في بكين 1995 بأزالة كافة العقبات التي تحول دون تمكين المرأة اقتصاديا إذ تضمن المؤتمر العديد من البنود التي اكدت على التمكين للمرأة ومنها المساواة في الحصول على الموارد الاقتصادية والتدريب والمعرفة التي تعزز المكانة الاقتصادية للمرأة (1).

وينطبق مفهوم التمكين على الفئات المهمشة او المحرومة اجتماعيا ومنها المرأة ينطوي على عناصر فريدة منها أن المرأة فئة متنوعة من الأفراد تتقاطع مع كل هذه الفئات الأخرى وأن ان العلاقات يتطلب تمكين المرأة تغييرات نمطية بصفة رئيسة في المؤسسات التي تدعم الهيكل يعتمد التمكين على العوامل الاجتماعية والديموغرافية، والتركيبية الاجتماعية، ومستوى التعليم، والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع، ووضع المرأة، ويجب أن تبدأ التهيئة لقيادة واعدة وصحيحة للمرأة بالتنشئة السياسية داخل الأسرة وفي مؤسسات التنشئة السياسية. مطلوب تعديل التشريعات العربية بإسقاط جميع أشكال التمييز ضد المرأة، والعمل على إدماج الاتفاقيات الدولية التي تزيل كافة أشكال التمييز ضد المرأة ضمن التشريعات الوطنية. وعلى الرغم من توقيع كافة الدول العربية على أغلب الاتفاقيات الدولية الخاصة بإزالة كافة أشكال التمييز ضد المرأة إلا أنها لم تدمجها حتى الآن ضمن تشريعاتها الوطنية. وما زالت مؤسسات المجتمع المدني الموجهة نحو المرأة في حاجة إلى مزيد من التنظيم حتى تؤدي إلى تراكم نوعي. فثمة حاجة إلى وضع الآليات التي تمكن المرأة من ممارسة الدور المنوط بها، وكذلك تفعيل هذا الدور، اذن لكي تنجح النساء في الوصول إلى المشاركة في السلطة والبناء الديمقراطي، تحتاج إلى إصلاحات واسعة كلية وليست جزئية (2).

(1) تمكين المرأة: المفهوم والواقع، مقالة منشورة في المجلة العربية، العدد 590، نوفمبر 2025، الانترنت:

<https://www.arabicmagazine.net/arabic/ArticleDetails.aspx?id=2816>

(2) ينظر: تمكين المرأة بيئة مساعدة وثقافة دائمة، اللجنة الوطنية للسياسات السكانية في العراق، 2025، على الرابط:

ويعد مفهوم التمكين (Empowerment) احد المفاهيم التنموية التي شاع استخدامها بعد صدور تقارير التنمية البشرية خلال تسعينيات القرن العشرين. وتكمن اهمية بعد مفهوم التمكين في التنمية البشرية، في ان الناس يطورون بواسطته، امكاناتهم بوصفهم افرادا واعضاء في مجتمعاتهم . ذلك ان قدرة الناس على التصرف لصالحهم ولصالح غيرهم امر مهم لتحقيق التنمية البشرية . وبهذا المعنى ، يجب ان تتحقق التنمية من قبل افراد المجتمع وليس من اجلهم وحسب . ويصبح الناس الممكنون اقدر على المشاركة في القرارات والعمليات التي تصوغ حياتهم ، وتحتل منظمات المجتمع المدني والتنظيمات الذاتية للناس في هذا المجال اهمية خاصة، ويتم استخدامه في عدد من الحقول المعرفية والمجالات العلمية كالاقتصاد، والتنمية وعلم النفس، والتعليم، والإدارة والاتصالات، والدراسات النسوية. ووفقا للمصادر اللغوية الاجنبية فإن المفهوم مستمد من الكلمة اللاتينية (Potere) وتعني أن يصبح الإنسان قادراً، ووفقا لقاموس ويبستر فإن الفعل (Empower) يعني إعطاء القوة القانونية أو السلطة الرسمية، كما يعني الاستطاعة ، أما اللاحقة (ment) فتأتي بوصفها نتاج لعملية التقوية أو التمكين. وتبدو القوة (Power) بوصفها الكلمة المحورية والمفتاحية في المفهوم والتي تكسبه معناه ودلالاته (1).

ويعرف تمكين المرأة: بأنه السياسات والإجراءات التي تتبع في سبيل النهوض بالمرأة وتعزيز دورها في المجتمع وفق ما توفره لها من اكتساب المهارات الثقافية والاجتماعية والعلمية وغيرها من المهارات (2). وهو عملية بناء قدرة المرأة للاعتماد على ذاتها وتنمية شعورها الداخلي بالقوة والقدرة على الاستقلال الاقتصادي واتخاذ القرار وتنمية قدرتها الإدارية والقيادية وتغيير من سلوكها واتجاهها لتخرج من دائرة التهميش الاجتماعي، إعطاء فرصة للمرأة لتنمية قدراتها ومهاراتها الذاتية لضمان إكسابها المزيد من القوة والإمكانات للمشاركة في مختلف مجالات الحياة وخلق فرص عمل لها تواكب متطلبات الاقتصاد الرقمي، اقتصادي بإعطائها القدرة على المشاركة في عملية اتخاذ القرارات التي واجتماعي تخصصها وتخص مجتمعا (3).

إن ما يساهم في توضيح أهمية التمكين بشكل أكبر، أن نرى بأن التمكين يعطي الفرد مزيداً من المسؤولية المناسبة للقيام بما هو مسؤول عنه، وهناك عدد من المحددات التي أسهمت

<https://www.muthar-alomar.com/wp-content/uploads/2013/01/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9.pdf>

(1) ينظر: الموقع الالكتروني :

<https://musawasyr.org/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%A9>

(2) تمكين المرأة – لجنة الامم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب اسيا، الانترنت:

<https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9>

(3) تمكين المرأة والفتيات – لجنة الامم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب اسيا، الانترنت:

<https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9>

في بلورة مفهوم التمكين وتحديد معانيه ودلالاته وفي مقدماتها علاقتها بمفهوم القوة، وثانيها ارتباطه بمسألة (التحكم الشخصي) أي قدرة الإنسان على أن يتحكم في مسار حياته تغييراً أو تعديلاً، وثالثها النظر إلى التمكين بوصفه عملية ذات أبعاد وتجليات مختلفة، إذ أنه عملية متعددة الأبعاد، تتم على الأصعدة السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية وتتنقل بينها جميعاً دون أن تقتصر على صعيد بعينه، ومن جهة أخرى هي عملية تجمع بين المستويين الفردي والمجتمعي وذلك حين تفترض أن تمكين الفرد يؤدي في نهاية المطاف إلى تمكين المجتمع.

فهي عملية تغييرية: تستهدف حصول الأفراد على القوة وتفترض أن هذا يتم من خلال اكتساب المعلومات الخاصة بهم وبالبيئة التي يعيشون فيها، ومن خلال التطلع نحو العمل مع الأفراد والمؤسسات من أجل إحداث التغيير المطلوب في المجتمع. وعملية تفاعلية: هي نتاج التفاعل بين خبرات الأفراد بعضهم البعض والتي ينتج عنها التغيير الاجتماعي وغايتها أن يتمكن الأفراد من العمل لإحداث التغيير من خلال المؤسسات ذات التأثير في حياتهم ومجتمعاتهم، وهي عملية تنموية: تبتغي زيادة وعي الأفراد بقدراتهم وتحثهم على تطويرها ليصبحوا مؤهلين للحاق بعملية التنمية، ومن هنا فإن مفهوم التمكين يستلزم أولاً تنمية الذات المشاركة وتنمية قدراتها وإمكانياتها وفعاليتها ووجودها ويرتبط بتعزيز القدرة على المشاركة والاختيار الحر، فالثقافة السائدة تحول المرأة إلى كائن محبط مهمش فاقد لأبسط حقوق الانسانية باسم الشرف تارة او باسم الحفاظ على قيم الاسرة تارة اخرى غير ان عملية تمكين المرأة تفتح لها نوافذ وعي جديد بذاتها ، وتهيئ المجتمع لخلق تصورات جديدة عن ادوارها.

ويمكن تحديد مفهوم (تمكين المرأة)، بأنه استخدام السياسات العامة والاجراءات التي تهدف الى دعم مشاركة النساء سواء في الحياة السياسية او الاقتصادية او غيرها وصولا الى مشاركتهن في صنع القرارات التي تؤثر في مختلف مؤسسات المجتمع.

ثالثاً/ انواع التمكين

يمكن تقسيم انواع تمكين المرأة الى: ¹

1. التمكين الاقتصادي: انتجت الحركة النسوية مصطلحاً جديداً هو مصطلح "تأنيث الفقر

Feminization of Poverty"، وهو المصطلح الذي صاغته ديانا بيرس (Diana

Pearce)، في السبعينيات من القرن العشرين والمقصود بتأنيث الفقر أن معدلات الفقر

وحدّته لدى النساء أعلى منها لدى الرجال، بسبب انشغال النساء في القيام بالأدوار غير

(1) ينظر: تمكين المرأة والفتيات – لجنة الامم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب اسيا، الانترنت:

<https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9>

مدفوعة الأجر (الأمومة ورعاية الأسرة) ، وفي المقابل اشتغال الرجال بالأعمال مدفوعة الأجر، وهو ما أدى إلى تركيز المال في أيدي الرجال، في مقابل فقر النساء ! و ترى الحركة النسوية أن هذا الأمر يظهر بشكل واضح في نموذج الأسرة التي يتولى فيها الرجل كسب لقمة العيش، وتتولى فيها المرأة إدارة شئون المنزل، وفي ذلك النموذج تحتاج المرأة أن تستأذن زوجها في الخروج للعمل، كما أنها لا تتحكم تماما في خصوصيتها، وهو ما يسمى بـ "الأسرة الذكورية وبناء عليه تعتبر الحركات النسوية قوامة الرجل للأسرة عاملا رئيسا في فقر النساء، ومن ثم يستهدف (التمكين) الاقتصادي إلغاء تلك القوامة عن طريق التساوي المطلق في السلطة داخل الأسرة، ودفع النساء للعمل خارج المنزل لكسب المال، للوصول إلى رؤوس الأموال وتملك مشاريعها الخاصة، حتى تستقل عن الرجل اقتصاديا فتصبح متحكمة تماما في قراراتها، ويعني التمكين الاقتصادي للمرأة التوزيع النسبي لكل من الرجل والمرأة في الوظائف الإدارية والتنظيمية والمهنية، والتوزيع النسبي للدخل المكتسب بواسطة السكان النشطين اقتصاديًا من الجنسين، والأجور النسبية للإناث مقارنة بالذكور، والداعون لهذا النوع من التمكين للمرأة يؤكدون أن هذا لا يتحقق إلا إذا كان للمرأة دخل خاص منتظم، واستخدموا في ذلك كافة وسائل الضغط المعنوي من صحافة وإعلام، وأعمال درامية ومناهج دراسية، ففي منهج الصف الأول الابتدائي في إحدى الدول العربية درس بعنوان: "أسرتي"، وهو الدرس الأول الذي يتلقاه الطفل الصغير، وفيه يقوم طفل بالتعريف بأسرته، ويقول: أبي معلم، وأمي طبيبة، ويبحث كل طفل ماذا يقول عن أمه، وإلا فإنه يشعر أن أمه أقل من باقي الأمهات، وهو ما تشعر به الأم المتفرغة لشؤون بيتها، فهي مجرد ربّة بيت؛ أي: بلا عمل، وهو ما يمثل ضغطاً نفسياً رهيباً عليها، وإن كان بشكل غير مباشر، وكأن كل الجهود الضخمة التي تحملها على عاتقها لا تعني شيئاً، واستخدام المناهج التعليمية لخدمة القضايا النسوية، أمرٌ مقرر في جميع الاتفاقيات الدولية، ومنصوص عليه في وثيقة إلغاء كافة أشكال التمييز ضد المرأة.

2. التمكين الاجتماعي: يعني التمكين الاجتماعي أن تمارس المرأة كل قدراتها في سبيل بناء ثقافة اجتماعية تحد مما يطلقون عليه السيطرة الذكورية وفي هذا الإطار يطالبون المجتمعات الإسلامية ، بعدم النظر لدور المرأة في المجتمع على أنه لتربية الأولاد، بل لا بد أن توجد من وجهة نظرهم إلى جانب الرجل في المنتديات والعمل الفني والعمل التطوعي، وفي المؤسسات الدينية ، وداخل شوارع وحواري القرى، وخوض معترك البناء الاجتماعي . ولنشر هذه الثقافة داخل المجتمع: عملت الحركات النسوية على بناء

مؤسسات وأندية ومراكز، وتجمّعات خاصة بها، وفي ثنايا تلك الأندية تُقام فعاليات ومحاضرات، وندوات ومباحثات تروج لمفهوم تمكين المرأة، إن البحث عن الآليات المتاحة لتمكين المرأة وبالتالي منحها مصادر القوة لتكون عنصراً مؤثراً وفاعلاً قادرة على التأثير في الآخر، متعددة الخيارات، تمتلك حريتها وتعمل لما تقتضيه مصالحها الفردية ومصصلحة المجتمع يقودنا إلى ما يلي: - بناء الوعي لدى المرأة: حيث هو عملية أساسية تحمل في جوهرها القدرة على التغيير الجذري للمفاهيم الخاطئة عن المرأة (نفسها وحقوقها). وتفعيل هذا الوعي لدى المجتمع عن الأدوار المختلفة التي يمكن أن تمارسها كإنسان وتتفوق بأدائها وعملها. وهذه الآلية " بناء الوعي " لا يمكن تجاوزها أو القفز فوقها إلى خطوات تالية في حركات استباقية. والصحيح أنها عملية قد تكون بطيئة ولكنها عميقة وتبني أرضية صلبة للخطوات المستقبلية الأخرى، كما أنه لا فائدة من الحديث عن تمكين المرأة في غياب الوعي لديها كقوة مستهدفة ولدى القوى المؤثرة في مجتمعها أيضاً وأي برنامج تمكين سيبيء بالفشل إذا ما تجاوز هذه الخطوة ضمن آليات عملية. - التأهيل والتدريب وبناء القدرات: حيث هي خطوة تكملية متى ما نشأ الوعي لدى المرأة والمجتمع بحيث تقبل المرأة على البرامج التدريبية بوعي وحماس وشغف ودراية وتنسج بالقدرات التي تمكنها من خوض ميادين العمل المختلفة. - بناء القدرة المعرفية: حيث هو امتلاك المعلومات الصحيحة والمعرفة الحقيقية بأوضاع المرأة والمجتمع من أجل وضع البرامج والاستراتيجيات أولاً بأول لتحقيق التمكين.

رابعاً/ ابعاد تمكين المرأة

مما ورد أعلاه فان ابعاد التمكين للمرأة هي ثلاث: (1)

البعد الأول/ بناء الوعي والادراك: وهو ما يُكوّن لدى المرأة من أفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حولها وقد يكون الوعي وعياً زائفاً، وذلك عندما تكون أفكار المرأة ووجهات نظرها ومفاهيمها غير متطابقة مع الواقع من حولها ، ويكون أيضاً وعياً غير واقعي وقد يكون وعياً جزئياً، وذلك عندما تكون الأفكار والمفاهيم مقتصرة على جانب أو ناحية معينة وغير شاملة لكل النواحي والجوانب والمستويات المترابطة والتي تؤثر وتتأثر في بعضها البعض في عملية تطور حياة المرأة

البعد الثاني/ بناء القدرات: ظهر مصطلح بناء القدرات المجتمعية، في سياق التنمية الدولية، خلال التسعينيات، غالباً ما يشير بناء قدرات المجتمع إلى تعزيز مهارات المرأة العاملة، في الأعمال التجارية الصغيرة والحركات المحلية الشعبية، من أجل تحقيق أهدافها والتغلب على

(1) Wikipedia site https://emirate.wiki/wiki/Capacity_building

قضايا معينة قد تسبب الاستبعاد. تستخدم المنظمات غير الحكومية والحكومات بناء القدرات التنظيمية لتوجيه أنشطتها ، ان بناء القدرات للمرأة يؤدي إلى التعامل مع مجموعة المهارات والكفاءات المطلوبة باعتبارها مرتبطة بالمهنة المباشرة ،بناء قدرات المرأة هو نهج يجب على المجتمع ويؤدي إلى تطوير البنية التحتية. ويركز على فهم العقبات التي تمنع المرأة، من تحقيق الأهداف التي ستسمح لها تحقيق نتائج مستدامة

البعد الثالث/ المشاركة الفاعلة والإنجاز: أن دعم المشاركة السياسية للنساء مسألة حيوية وليست ترفاً ولا وجهة سياسية، ولكنها ضرورية من أجل تحسين أوضاع ملايين من النساء اللواتي يعانون من التفاوت واللامساواة، وأن النجاح في وضع خريطة طريق لتحفيز المشاركة السياسية للنساء في المجال العام بكل مناطقه الفرعية شرطاً ضرورياً لحدوث تحول ديمقراطي حقيقي.

خامساً/ مستويات التمكين للمرأة

يمكن تحديد ثلاث مستويات للمرأة هي:

1. المستوى الفردي ويعبر عن قدرة النساء على السيطرة على حياتهن والاحساس بقيمتهم والقدرة على تحديد الاهداف والعمل على تحقيقها.
2. المستوى الجماعي ويعكس قدرة المرأة على تنظيم النفس والعمل الجماعي والاحساس بالقوة.
3. مستوى المناخ الاجتماعي والقواعد الاجتماعية والحوار العام حول ما يمكن القيام به وعكس ذلك.

سادساً: مقومات تمكين المرأة

من اجل نجاح اي خطوات تدعم تمكين المرأة لابد ان تتوافر فيها مقومات وسبل النجاح والتي من أهمها:(1)

1. التعليم: اهم مقوم ومحطم للقيود فالتعليم سيسمح للمرأة بالارتقاء ومواكبة التكنولوجيا وسيتمكن النساء من تحقيق تقدم هائلا في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، واداة قوية تمكنها من الاسهام في تحقيق التقدم الاقتصادي والاجتماعي.
2. العمل: يوفر العمل للمرأة فرصة كبيرة لإكسابها الخبرات والمهارات المختلفة، فضلا عن اعطائها فرصة الازدهار وتحقيق امكانياتها الحقيقية في عالم العمل .

(1) كمال شحادة، تمكين المرأة بواسطة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بيروت، 2008، ص2-3.

3. الريادة: ويقصد بالريادة اتاحة الفرصة امام المرأة لبلوغ قمة العمل، أن أول ما يمكن تحقيقه بتمكين المرأة في الريادة هي ان تؤدي دورها بكفاءة عالية هو انشاء جيل يتمتع بأعلى مقومات الريادة، بدءا من الصحة النفسية والجسدية والعقلية والثقافية.

سابعا: معوقات تمكين المرأة

إن تغير طبيعة العالم والوظائف المستحدثة تتطلب معرفة و مواكبة التطور التكنولوجي واصبح للشخص المتمكن من تكنولوجيا المعلومات الفرصة الاكبر في الحصول عمل مميزة ، بيد أن هذا الامر لا يخلو من معوقات عدة تقف حائل أمام تمكين المرأة تكنولوجيا منها: (1)

1. معوقات ذاتية تتمثل (ضغوط العمل – خضوع المرأة للرجل في كثير من الأحيان الحمل – الأمومة).

2. معوقات من المجتمع (ضعف الوعي بأهمية التكنولوجيا للمجتمع بصفة عامة وللنساء بصفة خاصة) مع نقص التقدير للمرأة – نقص الدعم حيال المناصب القيادية والتميز للجنس الآخر.

3. معوقات تعود الى بيئة العمل (المعوقات التنظيمية والإدارية وتعقيد الأمور.

4. معوقات اقتصادية تتمثل في: عدم قدرة الدولة على توصيل البنية التحتية والأجهزة الحاسوبية للمناطق النائية والمناطق الفقيرة والمناطق العشوائية.

5. أمية المرأة ويوجد في الوطن العربي أكثر من 70 % من النساء أميات.

6. عدم معرفة اللغات السائدة في الانترنت وعدم الاهتمام بها في المقررات والمناهج الدراسية خاصة اللغة الانجليزية.

7. غياب التدريب على مهارات الحاسوب ، بسبب عوامل عدة منها إما ارتفاع تكلفه التدريب اوعدم توفر اشخاص ذو خبرة من القائمين على التدريب.

8. تركيز البنية الأساسية في العواصم والمدن وقلتها في الريف والمناطق العشوائية ، اسهمت بتقلص احتمالات امتلاك النساء لأجهزة الحاسب الآلي نتيجة للفقر والامية.

المحور الثاني/ سياسات تمكين المرأة

(1) ينظر: نكر ذكي عبدالله، التمكين الاجتماعي والاقتصادي للمرأة العاملة في القطاع التعليمي، مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية، العدد53، 2021، ص23. وهادية محمد رشاد ابو كليلية، معوقات تمكين المرأة تكنولوجيا، جامعة القاهرة، مصر، 2007، ص312

إن الاتفاقيات الدولية تشكل جزءاً من المشترك الإنساني الذي جاء بالكثير من المقتضيات الإيجابية المتعلقة بحقوق المرأة والأسرة وحماية الأمومة والأطفال، إذ تنص هذه الاتفاقيات على تمكين المرأة كالحق في التعليم والشغل والمشاركة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، كما تؤكد المادة 16 من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان على أن (الأسرة هي الخلية الطبيعية والأساسية في المجتمع) (1) .

المرأة في وطننا العربي والإسلامي، هي من أكثر الطاقات المهمشة في عملية التنمية، فلا زالت حتى اليوم لا تتمتع – في معظم المجتمعات العربية – بالحقوق نفسها التي يتمتع بها الرجل، وظلت النظرة الأكثر انتشاراً، هي تلك النظرة التي تنظر إلى المرأة بوصفها كائناً لا يصلح سوى لإنتاج الخام البشري، لكن ما يدعو إلى التفاؤل، أن هذه النظرة قد بدأت في التغير شيئاً فشيئاً، وسط ضغوط احتياجات العصر للمزيد من الموارد البشرية المدربة، والمؤهلة للتصدي لجميع التحديات التي يحملها العصر بين ثناياه، ويظل وطننا العربي بوضعه الحالي، أكثر حاجة لإشراك نسائه في خطط وعمليات التنمية، وإدماجهم في مشاريعها الرامية إلى تحسين نوعية الحياة، وتأسيس بيئة أفضل لنمو الجنس البشري، بحيث يمتلك التعليم والتدريب والتأهيل الملائم، لمجابهة تحديات العصر الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية وغيرها (2) .

المرأة في المجتمع العراقي كسائر النساء في البلاد العربية والإسلامية، لم يكن لها قضية خاصة بها، وإنما تكمن المشكلة في تخلف المجتمع وفقره. خاصة وأن المرأة العراقية قطعت إلى جانب الرجل مسيرة لتعزيز إرساء دولة قائمة على قيم العدل والمساواة وتكافؤ فرص المشاركة في التنمية، وإرساء القيم الأساسية للديمقراطية وحقوق الإنسان كإحدى دعائم التنمية من جهة ثانية، وساهم في تعزيز حقوق النساء باعتبار النهوض بأوضاعهن رهان تحقيق أي تنمية، ورغم ذلك فالعراق يعتبر من الدول العربية والإسلامية القلائل التي صادقت على العديد من القوانين والمواثيق الدولية المتعلقة بحقوق الإنسان، مما سهل على السلطات المختصة في هذا القطر اتخاذ قرارات تتعلق بضمان الحقوق الكاملة للنساء في المجتمع، لذلك فمنذ العقد الأخير من القرن الماضي نلاحظ تداخل الخطاب الجمعي النسائي مع الخطاب الرسمي للحكومة ومع الخطاب الدولي، وحصل نوع من التشابك بينها في المضامين والمرجعيات والرهانات التنموية (3) .

(1) تقرير لمنتدى الزهراء للمرأة المغربية، مذكرة حول الإصلاحات الدستورية، الرباط، أبريل 2011، ص6.

(2) المصدر نفسه.

(3) ينظر: - مصطفى محسن: قضية المرأة وتحديات التعليم والتنمية البشرية، سلسلة المعرفة للجميع رقم 15، منشورات رمسيس، الرباط، 2000.

إن حق المرأة في المشاركة أصبح من نوابت الاتفاقيات الوطنية والدولية، باعتباره خياراً استراتيجياً ذو أبعاد وحمولات بناءة وهادفة، فتوسع حقوق المرأة وتقويتها هو المبدأ الأساس لأي تقدم اجتماعي، فالمرأة العراقية حصلت على مجموعة من الحقوق في المجال السياسي مثلها مثل الرجل، لأن حضور العنصرين في هذه التجربة ضروري، كل حسب خصائصه وطبيعته، ومن خلال المراحل المختلفة للتجربة السياسية – فالنساء والرجال – لا تتاح لهم نفس الفرص ولا يعرفون نفس الممارسات، لذلك فهم وهن لا يعبرون عن نفس القيم والآراء، كما لا يعبرون عن نفس الأنماط السلوكية، ولذلك يجب أن يحضروا جنباً إلى جنب في هذه التجربة، لأن هذه الحقوق ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة والتمكين للمرأة "مادامت المرأة أساس أي تغيير اجتماعي، لذلك جاءت مشاركتها في بناء المجتمع محركاً لتقدمه وقوة دفع تتيح له النهوض بواقعه والارتقاء به نحو الأفضل، ويصبح التشريع ذا أهمية تذكر عندما يتعلق الأمر بالمرأة ومكانتها داخل الأسرة والمجتمع، وذلك لوجود رابط عضوي بين كيانها وهذين الفضائين، وبين التطور الحاصل في المجتمع على المستوى الاجتماعي، الثقافي، السياسي... ومدى مشاركتها وحضورها.

المحور الثالث/ التمكين الاقتصادي للمرأة في ظل التنمية المستدامة:

إن مشاركة النساء ما زالت غير مؤطرة إلى حد كبير ضمن المفهوم التقليدي للتنمية، مما بخس قيمة مساهمتهن في الاقتصاد وعلى كافة الأصعدة، فمشاركتها التنموية غير المؤطرة إلا أنه تم استثناءها من المشاركة في مواقع صنع القرار بالشكل المطلوب (1).

لذلك وجب حشد الطاقات البشرية الموجودة في المجتمع دون تمييز بين النساء والرجال لتحقيق التنمية الشاملة، و ليصبح الاهتمام بالمرأة وبدورها في تنمية المجتمع جزءاً أساسياً في عملية التنمية ذاتها، بالإضافة إلى تأثيرها المباشر في النصف الآخر، ذلك أن النساء يشكلن نصف المجتمع وبالتالي نصف طاقته الإنتاجية، وقد أصبح لزاماً أن يساهم في العملية التنموية على قدم المساواة مع الرجال، بل لقد أصبح تقدم أي مجتمع مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بمدى تقدم النساء وقدرتهن على المشاركة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وبقضاء هذا المجتمع على كافة أشكال التمييز ضدهن (2).

تأخذ أشكال إسهامات المرأة الاقتصادية من خلال الأنشطة والأعمال التي تؤديها سواء داخل المنزل أو خارجه صوراً عديدة، منها إسهامات مباشرة وهي تبدو في شكل مادي كأجور أو مرتبات تحصل عليها أو أثمان سلع ومنتجات تبيعها، أو ربح تحصل عليه من صناعة بعض

(1) سعيد نادر، المرأة الفلسطينية والتنمية، برنامج دراسات التنمية، وزارة التخطيط والتعاون الدولي الفلسطيني، سلسلة التخطيط من أجل التنمية، العدد الثالث 1998، ص: 74.

(2) حمود رفيقة، المرأة المصرية، مشكلات الحاضر وتحديات المستقبل، دار الأمن، القاهرة 1997، ص 41.

المصنوعات اليدوية، أما الإسهامات غير المباشرة فتتمثل قيمة المواد التي تنتجها المرأة وتستهلك داخل المنزل، وهذا يعد قيمة تساهم بها المرأة في ميزانية الأسرة وتشارك في تحسين مستوى الأسرة المعيشي .

بذل العراق مجهودات مقدرة لإدماج مقاربة النوع الاجتماعي في مخططات سياساته العمومية، ضمان تمثيلية شاملة للمواطنات والمواطنين في سوق العمل، وجعل المساواة رافدا في إقرار وضعية عادلة ومنصفة للنساء والرجال على السواء، حيث تم إطلاق مشاريع تروم مأسسة المساواة في قطاع الوظيفة العمومية، وإدماج مقاربة النوع الاجتماعي في التسيير اليومي للموارد البشرية، فالمرأة تعتبر مشاركة في تحقيق الثروة وليس هناك سببا للتمييز ضدها في سوق العمل، ولا أن تكون محرومة من البيئة التي تسمح بتحقيق قدراتها وحاجاتها. وأي تمييز يكون له أثر على مستوى حياة جملة السكان وبالتالي لابد من القضاء عليه.

إن الولوج المنصف للنساء إلى حقوقهن الاقتصادية يمر عبر ولوج أفضل لسوق العمل، وإلى الأنشطة المدرة للدخل، وأيضا مراكز القرار الاقتصادي. ولتحقيق ذلك تم إطلاق المبادرة الوطنية البشرية سنة 2005 وكذا الإستراتيجية الوطنية لتنمية الاقتصاد الاجتماعي والتضامني 2010-2020 والإستراتيجية الوطنية للتشغيل في أفق 2025.

المحور الرابع/ المجتمع وتمكين المرأة :

إن قضية المرأة أصبحت تفرض نفسها بكثرة في المجتمع العراقي، الذي يتحول بشكل سريع، كل ذلك أدى إلى الاهتمام بقضية المرأة، لتغدو قضية تشكل الرأي العام من قادة وسياسيين ومفكرين واقتصاديين اقتنعوا بأهمية المرأة ودورها في المشاريع التنموية.

فالمجتمع لازالت تسوده تمثلات سلبية من المرأة الشيء الذي أثر على دورها الحقيقي في المجتمع، لذلك فالاهتمام بأوضاعها لا يمكن أن يفصل عن سياق الإصلاح الدستوري والإصلاح السياسي الذي ننشده باعتبارهما مترابطين، وباعتبار انعكاساتها على وضع المرأة الاجتماعي والسياسي والاقتصادي الذي يعرف واقعاً صعباً خاصة في الريف والبوادي والأهوار. ومن تداعيات ذلك، الأمية التي تصل نسبتها أزيد من 20%. فالنية الصادقة والجهود الهامة المبذولة من قبل المجتمع المدني رغم أهميتها لا يمكن أن تحقق أهدافها ما لم تضع مشروعا مجتمعيا متكامل يسعى إلى معالجة الظاهرة علجا شموليا.

إن بلادنا بحاجة إلى إصلاح شمولي يرتكز على الإصلاح الدستوري ذي المضمون الحقوقي والمدني والسياسي والاجتماعي والاقتصادي، ينطلق من معالجة الظاهرة من جذورها عن طريق اجتثاث الأمية والتمييز.

الأمية المستشرية في صفوف النساء العراقيات كان نتاجا للتأخر التاريخي الذي راكمه العراق عبر سنوات طوال من أجل تعليم المرأة وإدماجها في التنمية، خاصة وأن العراق قد غادر الأمية في عام 1979، ولكنه رجع في السنوات الأخيرة بشكل مهول . لذلك نجد صعوبة في مشاركة المرأة في الحياة السياسية لوضع لبنات البناء الديمقراطي، كونهن : يشكلن الفئات الاجتماعية المحرومة، سواء داخل الدائرة الخاصة للأسرة أو الدائرة العمومية، لأنهن ينتمين إلى الفئة الضعيفة اجتماعيا(وذلك من المنظور السلطوي وليس العددي)، ولسيادة الأمية والفقر، وكذلك الأفكار النمطية الشائعة والتمثيلات الجمعية التي تؤثر القيادة الرجالية على حساب النساء في مجال السياسة، فالحملة الانتخابية تجري في شارع عام، وتتأثر تبعاً لذلك بسلوكيات الشارع وأخلاقياته وقيمه التي تكون معادية لوجود المرأة في الفضاء العمومي (1) .

لاشك أن التعليم يسهم في تغيير أوضاع المرأة بشكل كبير، ويضمن لها مستقبلاً أفضل، ويتوقف مدى إسهام المرأة في الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية على ما حصلت عليه من تثقيف وتأهيل، حيث يزيد التعليم والتدريب من إمكانية المرأة على العمل ورفع مستوى توقعاتها في الحياة، وهذا ما تبرزه الإحصائيات إذ تبين أن نسبة مساهمة المرأة في النشاط الاقتصادي ترتفع مع ارتفاع المؤهل العلمي الذي تحصل عليه، وأن انتشار التعليم والحاجة إلى تخصصات دقيقة وخبرة في العمل على حد سواء للإطلاع بالمشاريع الواسعة التي يجري تنفيذها في كل البلدان الإسلامية سوف ييسران انضمام المرأة إلى قوة العمل.

إن تعليم النساء من أهم الاستثمارات التي يمكن القيام بها من طرف بلد يعمل من أجل مستقبله وازدهاره، ولا يمكن تأسيس النظام الديمقراطي على الأمية والجهل والتخلف، خاصة في صفوف النساء القرويات اللواتي يعتبرن أقل حظاً بكثير من نساء المدن في ولوج المدارس لعدة أسباب اقتصادية واجتماعية وثقافية، حيث نجد أن نسبة النساء الأميات القرويات أكبر من مثيلاتها في الوسط الحضري.

لذلك قامت الحكومة ببذل جهود لإصلاح التعليم وتعميمه عبر نظام محو الأمية، على اعتبار أن التعليم يعد مفتاح الوعي والتنمية المجتمعية، وبفضله يمكن القضاء على الأمية، كما اتجهت جهود الدولة والمجتمع المدني إلى توظيف كافة وسائل الإعلام لخدمة قضايا الأسرة بشكل عام، وقضايا المرأة والطفل بشكل خاص.

لذلك فإن إعداد الظروف المحفزة لتطوير وضع المرأة في المجتمع(خاصة الريفية) أمر حتمي. هذا التطور يمكن التعامل معه على أنه عملية تتم على مراحل، تبدأ بإشباع الاحتياجات

(1) العربي وافي والتنمية، سلسلة المعرفة للجميع، منشورات رمسيس، الرباط 2008، ص123.

الأساسية (صحة، تعليم، غذاء) حتى الوصول إلى مستوى الرفاهية (تحقيق الطاقات، تكاليف عادلة وعقوبات عادلة، حياة آمنة).

لقد أصبح حالياً من المقبول على مستوى كبير أن مشاركة المرأة في قوة العمل تمثل عامل فعال في النمو الاقتصادي. فالإحصائيات تظهر من خلال الفتيات في مراحل التعليم العالم أن المرأة تلعب دوراً هاماً في أنماط الاقتصاد الخاصة بالخدمات والمعرفة.

وعلى الرغم من تحسن وضع المرأة في العراق فيما يتعلق بخفض نسبة الأمية، برفع مستويات التعليم والعمر المتوقع، إلا أن معدل مشاركة المرأة في قوة العمل لازالت منخفضة، وهذه المشاركة الضعيفة تؤدي إلى العديد من الخسائر الاقتصادية والاجتماعية الهامة. إضافة إلى وجود فئات نسوية لازالت تعاني من غياب التعامل الذي يجعل منها امرأة تحقق كيانها وتتمتع بحقوقها، انطلاقاً من احتقار قدراتها، لذلك كانت خطة إدماج المرأة في المجتمع هي جزء من المشروع المجتمعي العراقي، لأنها تستجيب لمجموعة من الإكراهات التي تواجه المرأة في المجتمع. هذه الخطة " مؤلفة من مجموعة من البديهييات التي تركز مجموعة من الحقوق أدركتها المرأة في خضم ما طرأ على أحوالنا من تطور، خاصة بعد 2033 من عوامل اجتماعية وثقافية وسياسية، موضوعية، وبفضل الأفكار الريادية المنفتحة على العصر والمتشعبة بقيمنا وهويتنا الدينية، على خطى مشروع مجتمعي متكامل نهضت به الحركة الوطنية العراقية، هذه الخطة جاءت لكون المرأة لها دور رئيسي في تنمية الموارد البشرية الصغيرة، عن طريق الأسرة التي يتعلم فيها الفرد الأسس الأولى للتنشأة ومبادئ الحياة الاجتماعية والمعارف والعادات الصحية السليمة (1).

إن تغيير قوانين الأسرة ليس له أثر ملموس إلا إذا ارتبط بتعديل الممارسات في المجتمع، ولن يتأتى لها ذلك إلا بنضالها المستمر في تحسين مستواها والرقى به.

إن دور المرأة نجده كذلك على مستوى البحث العلمي وخير مثال على ذلك التميز والتفوق للعنصر النسوي في مجال الدراسات الأولية والدراسات العليا، والدراسات الطبية والهندسية والعلمية فقد حقق نتائج تفوق في بعض الأحيان عن الرجل.

وفي الأخير يمكن القول أن إسهامات المرأة الاجتماعية يعتمد على مدى الخدمات المقدمة من المجتمع التي تساعد على القيام بأدوارها والمتمثلة في الخدمات الاجتماعية ودور الحضانة

(1) ينظر: حمود رفيقة، المرأة المصرية، مشكلات الحاضر وتحديات المستقبل، دار الأمن، القاهرة 1997، ص41.

ومراكز التدريب والتكوين المهني، ومكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية، ومراكز الخدمات الصحية، ومراكز تنظيم الأسرة وغيرها من المكتبات والأندية الرياضية والاجتماعية .

خاتمة :

لقد بذلت جهود كبيرة في سبيل تغيير أوضاع المرأة العراقية خلال السنوات الماضية، مست معظم المجالات ومكنت المرأة من تحقيق وجودها اجتماعيا وسياسيا واقتصاديا، رغم الخلافات التي نشبت بين الفرقاء الاجتماعيين في المجتمع العراقي حيث نتج عنه بروز مؤيدين لهذا التغيير ومعارضين له.

ولا يمكن الحديث عن الرقي بوضعية المرأة بدون إزالة كل أشكال التمييز التي تحد من تمكينها وإدماجها في التنمية، وأول شكل من أشكال التمييز هو معاناة المرأة بصفة عامة، والمرأة التي تعيش في المناطق الريفية والنائية بصفة خاصة، من الغبن والحرمان والفقر ...

كما أن القوانين والتشريعات على أهميتها تبقى غير كافية لوحدها لضمان تحسين صورة المرأة في المجتمع ولابد من سياسات ثقافية وقائية تعمل على تغيير العقلية وتسعى لنشر حماية كرامة المرأة من كل مظاهر الامتهان والاستغلال في كل المجالات وتحتاج مثل هذه السياسات إلى اعتماد مقاربة تشاركية تنفتح على مختلف مؤسسات المجتمع من مجتمع مدني وأسرة ومدرسة ومؤسسات حكومية وغيرها.

إضافة إلى أن الحكومات لابد أن تقوم بخطوات جادة من أجل إزالة العقوبات القانونية والاجتماعية وتحقيق المساواة في المجال السياسي والاقتصادي، والاجتماعي وغيره بين الجنسين من أجل الرقي بالعمل التنموي للبلاد، لأن الهدف هو الارتقاء بالعنصر البشري دون تمييز بين فئاته، ولذلك ينبغي أن تستوعب في خططها كل فئات المجتمع، فنسق القيم من شأنه محو صورة المرأة السلبية المتخلفة وإحلال صورة المرأة المثقفة الواعية الإيجابية.

المقترحات

1- عقد المؤتمرات، التي تأخذ على عاتقها التعريف بالتنمية المستدامة وأهدافها، وبيان كيفية تحقيقها.

2- تعاون المؤسسات الحكومية في المجالات كلها مع المنظمات العالمية ومنظمات المجتمع المدني في سبيل حق المرأة في التعليم وفي الضمان الصحي ، وفي القيادة ، بمعنى تجسيد أهداف التنمية المستدامة على أرض الواقع من خلال الدورات وورش العمل التعريفية في شتى المجالات ، وتوفير فرص عمل للمرأة انطلاقاً من بيتها أو قريتها أو حتى مؤسستها، ومن خلال الدعم المادي والمعنوي لها.

- 3- يجب أن تركز السياسات الاستراتيجية للدول العربية على آليات تحقيق التنمية المستدامة خاصة التي تشارك المرأة فيها مع الرجل ، من حيث توفير الأمن ، وتفعيل دور وسائل الإعلام في هذا المجال، ومن خلال الدعم المادي والمعنوي.
- 4- تطوير الادوار الاجتماعية للمرأة من خلال مشاركتهم بمختلف الانشطة الرسمية والاجتماعية كي تنضج خبرتهم وتتلور رؤيتهم بشكل متنوع ومنفتح وتوفير السبل التي تساهم في نجاح عملية التعايش الاجتماعي وخاصة ما يخص الجوانب النفسية والفكرية والاجتماعية.
- 5- الاستفادة من الدول ذات التجارب العالمية الرائدة في مشاركة المرأة في بناء المجتمع ونقل تلك الخبرات الى الداخل واستثمارها بافضل اسلوب لكي يحقق تنمية مستدامة لطاقت المرأة .
- 6- توظيف النشاطات المدرسية المتنوعة في تنمية مفهوم الاعتدال وتحقيق التعاون بين المدرسة والبيت في تزويد مختلف الافكار السلبية التي يكتسبها الطالب.
- 7- توظيف مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام بمختلف مسمياتها في نشر ثقافة خطاب الاعتدال وسلوك الوسطية ، اذ ان اكثر المرأة والطالبات على حتكاك وتأثير متواصل معها مما تترك اثر ايجابي في سلوكهم.
- 8- النهوض الشامل للمرأة وتمكينها لا يتم الا من خلال التنسيق المستمر بين الدولة وقادة المجتمع والرأي العام.
- 9- السعي لتحقيق التنمية المستدامة يستند الى اعتبار المرأة شريك اساسي فيها لتمكينها مجتمعيًا بالمساواة مع الرجل في هذا الهدف.

المصادر

- (1) كمال شحادة، تمكين المرأة بواسطة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، بيروت، 2008.
- (2) نمر ذكي عبدالله، التمكين الاجتماعي والاقتصادي للمرأة العاملة في القطاع التعليمي، مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية، العدد 53، 2021، ص 23. وهادية محمد رشاد ابو كليله، معوقات تمكين المرأة تكنولوجيا، جامعة القاهرة، مصر، 2007.
- (3) تقرير لمنندى الزهراء للمرأة المغربية ، مذكرة حول الإصلاحات الدستورية ، الرباط ، أبريل 2011.
- (4) مصطفى محسن : قضية المرأة وتحديات التعليم والتنمية البشرية ، سلسلة المعرفة للجميع رقم 15، منشورات رمسيس، الرباط ، 2000.
- (5) سعيد نادر، المرأة الفلسطينية والتنمية ، برنامج دراسات التنمية ، وزارة التخطيط والتعاون الدولي الفلسطيني، سلسلة التخطيط من أجل التنمية ، العدد الثالث 1998.
- (6) حمود رفيقة ، المرأة المصرية، مشكلات الحاضر وتحديات المستقبل، دار الأمن، القاهرة 1997.
- (7) العربي وافي والتنمية، سلسلة المعرفة للجميع، منشورات رمسيس، الرباط 2008، ص 123.
- (8) تمكين المرأة: المفهوم والواقع، مقالة منشورة في المجلة العربية، العدد 590، نوفمبر 2025، الانترنت:

<https://www.arabicmagazine.net/arabic/ArticleDetails.aspx?id=2816>

(9) تمكين المرأة بيئة مساعدة وثقافة دائمة، اللجنة الوطنية للسياسات السكانية في العراق، 2025، على الرابط:

<https://www.muthar-alomar.com/wp-content/uploads/2013/01/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9.pdf>

(10) لموقع الالكتروني :

<https://musawasyr.org/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%A9>

(11) تمكين المرأة – لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب اسيا، الانترنت:

<https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9>

(12) تمكين المرأة والفتيات – لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب اسيا، الانترنت:

<https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9>

(13) ينظر: تمكين المرأة والفتيات – لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب اسيا، الانترنت:

<https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary/%D8%AA%D9%85%D9%83%D9%8A%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A3%D8%A9>

14) Wikipedia site https://emirate.wiki/wiki/Capacity_building

حقوق المرأة العاملة (دراسة مقارنة)

أ.د أنسام عوني رشيد

معاون مدير / خالدة عبد الستار سالم

الجامعة العراقية / كلية القانون والعلوم السياسية

المستخلص

في مجتمعنا فجوة بين الدستور والقوانين التي تنبثق منه والتطبيق ، فنرى الحقوق مكتوبة ومعلنة لكن التمتع بها وممارستها غالبا ماتفتقر الى دعم اجتماعي ، فلا يوجد لدى أغلب الناس أية ثقافة قانونية تمكنهم من فهم حقيقي لحقوق المرأة عاملة وحقوق المرأة العاملة خاصة فهي نصف المجتمع أثار عملها الرأي العام فنقسم الموقف منه الى مؤيد ومعارض الى أن وصلنا الى حقيقة أن المرأة التي تشكل نصف المجتمع دخلت الى ميدان العمل وترأست مواقع متقدمة في المؤسسات التي تعمل فيها، وهاهي الابواب تفتح لها لتشارك الرجل في مختلف الميادين .

فبيان حقوق المرأة العاملة والتعريف بها يعمل على أيجاد دعم ومساندة لقضايا المرأة العاملة ويمكن تحقيق ذلك عن طريق النقابات والجمعيات بتقديم الدعم القانوني والنفسي للنساء العاملات اللاتي تعرضن لانتهاك حقوقهن في أماكن العمل ، وهذا الامر يتحقق من خلال عرض الحقوق التي تتمتع بها المرأة العاملة ونشر الثقافة القانونية بهذه الحقوق والسعي المتواصل الى تعديل قانون العمل النافذ بما يشكل حماية فاعلة لحقوق المرأة العاملة وبشكل يتناسب مع قدراتها وأحتياجاتها وهذا يمثل الخطوة الاولى لتشجيع العديد من النساء على النزول لسوق العمل وبشكل يحافظ على دور المرأة العاملة داخل الاسرة باعتبارها أم والحفاظ على بنية المجتمع .

Abstract

In our vast society, between the constitution, the laws that emanate from it, and its implementation, we see rights written and declared, but their precise nature and practice often lack social support. There is no sub-area that enables them to understand women's rights in general and their specific practice. It is quick to choose public opinion, thus allocating space from it For and against, we have reached the reality that women, who constitute half of society, have entered the workforce and assumed advanced positions in the institutions in which they work. Doors are now being opened for them to participate with men in various fields. Clarifying and defining the rights of working women creates support and backing for working women's issues, and this can be achieved

المقدمة

هناك أسباب عديدة دفعت بالمرأة الى ميدان العمل فقد حقق عمل المرأة الاستقلال الاقتصادي لها عن الرجل الى جانب زيادة دخل الاسرة ، ولقد خطت المرأة العراقية بعد عام 2003 خطوات متقدمة في إطار السعي الى المساواة في ميدان العمل والتخفيف من هيمنة الثقافة الذكورية والنظرة الدونية الى عمل المرأة ، وشكل عمل المرأة قوة في سوق العمل حيث سجلت حضوراً في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية ، ويعد تمكين المرأة من الدخول الى ميدان العمل هو نتاج لتبني الدول لثقافة منح حقوق المرأة وضرورة اندماجها في المسيرة التنموية ، ولقد وفر تطور الحياة فرصة لدخول المرأة الى ميدان الادارة والصناعة والزراعة .

وما أن تخطو المرأة الخطوة الاولى بخروجها للعمل تواجه أكثر التحديات لها وهي رحلة البحث عن هذا العمل والتقديم له مع الاخذ بنظر الاعتبار النظرة المجتمعية لهذا العمل ، لان خروج المرأة للعمل خارج المنزل قد يعرضها لمخاطر نظراً لاختلاف طبيعة تكوين المرأة عن الرجل وللظروف الاجتماعية السائدة التي كانت ولا زالت تنظر الى عمل المرأة نظرة تختلف عن عمل الرجل ، هذا فضلاً عن أن خروجها الى العمل قد يسبب ضغوط على المرأة العاملة لانه يدعوها الى تحقيق توازن صعب بين واجباتها الاسرية كأم ومرسعة ومربية والتزاماتها الوظيفية ، فتكزن في وضع معقد يرجع الى ازدواجية دورها كأم وعاملة مما يجعلها تعاني مشقة الجمع بين الادوار المنوطة بها ، فانطلق المشرع في إطار تفعيل التمييز الايجابي الذي يستوجبه الاخذ بخصوصيات المرأة العاملة الاجتماعية والبيولوجية ومنح المرأة العاملة حماية في إطار قانون العمل النافذ رقم (37) لسنة 2015، فضلاً عن الحماية المقررة لها بموجب القانون المدني العراقي مؤسسا بتلك الحماية لمبدأ أن تربية الاجيال عملاً وطنياً وليس شخصياً .

ومع هذا فإن في مجتمعنا فجوة بين الدستور والقوانين التي تنبثق منه والتطبيق ، فنرى الحقوق مكتوبة ومعلنة لكن التمتع بها وممارستها غالباً ما تفترق الى دعم اجتماعي ، فلا يوجد لدى أغلب الناس أية ثقافة قانونية تمكنهم من فهم حقيقي لحقوق المرأة عامة وحقوق المرأة العاملة خاصة فهي نصف المجتمع أثار عملها الرأي العام فنقسم الموقف منه الى مؤيد ومعارض الى أن وصلنا الى حقيقة أن المرأة التي تشكل نصف المجتمع دخلت الى ميدان العمل وترأست مواقع متقدمة في المؤسسات التي تعمل فيها، وهاهي الابواب تفتح لها لتشارك الرجل في مختلف الميادين .

وبتحول نظرة المجتمع الذي أصبح يرى في عمل المرأة ضرورة من الضروريات لتنهض بنفسها وتقف الى جانب عائلتها في مواجهة متطلبات الحياة ، فضلاً عن أن تغيير المجتمع صاحبه تغيير في الاحتياجات فبات لازماً على المرأة العمل خارج المنزل .

هدف البحث :

يهدف بحثنا الى ايجاد بيئة عمل آمنة وصديقة للمرأة وذلك من خلال تحديد حقوق المرأة العاملة وفق قانون العمل النافذ رقم (37) لسنة 2015 ورفع الوعي القانوني للمرأة بحقوقها وكيفية مواجهة العنف الممارس ضدها بكل أشكاله .

كما يتجسد هدف البحث في التأكيد على قضية الوعي بدور المرأة العاملة وحقوقها لان ذلك كفيل بخلق تغيير حقيقي في واقع المرأة والمجتمع معاً ، عن طريق خلق أستقرار حقيقي ومشاركة فاعلة للمرأة في المجتمع بجعل دورها أساسى وفاعل وليس مجرد دور ثانوي أو هامشي في مجال العمل .

فرضية البحث :

تنطلق فرضية البحث من وجود علاقة طردية بين توفير حماية فاعلة للمرأة العاملة وبين مشاركة المرأة في العمل والحياة العامة، فعندما تكون الحماية القانونية فاعلة للمرأة العاملة فأن ذلك يساهم في مشاركة المرأة في العمل وفي الحياة العامة ، وكلما كانت الحماية القانونية ضعيفة فأن ذلك يساهم في تراجع مشاركة المرأة بالعمل .

أشكالية البحث :

ينطلق البحث من مشكلة أساسية هي معرفة هل أن قانون العمل الحالي منصف للمرأة العاملة وهل يمنحها حقوقاً كاملة ، أم أنه اشتمل على ثغرات كانت كفيلة بظلم المرأة العراقية العاملة والتمييز بينها وبين الرجل وتهميشها .

نطاق البحث :

سيكون نطاق بحثنا في اطار قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015، وقانون العمل المصري رقم 14 لسنة 2025 وقانون العمل الاردني رقم 8 لسنة 1996 المعدل .

منهج البحث :

لقد اعتمدنا في بحثنا المنهج التحليلي للنصوص القانونية ، واعتمدنا كذلك عل المنهج المقارن بمقارنة القانون العراقي بالقانون الاردني والمصري للوصول الى القانون الافضل بالمعالجة وفي حماية الحقوق للمرأة العاملة .

هيكلية البحث :

لدراسة دور القانون في حماية المرأة العاملة فقد قسمنا بحثنا على مبحثين خصصنا المبحث الاول لدراسة الحقوق العامة للمرأة العاملة ، أما المبحث الثاني خصصناه لدراسة الحقوق الخاصة للمرأة العاملة .

المبحث الاول

الحقوق العامة للمرأة العاملة

ساهمت المرأة العراقية في المسار التنموي وبدعت بأقتحام جميع مجالات العمل وهي بذلك قطعت أشواطاً في طريق المساواة مع الرجل في فرص الاستخدام وفي الحقوق ، وقد جاء قانون العمل العراقي النافذ ليمنح المرأة حقوقاً تتناسب مع طبيعة تكوينها ويتلائم مع وجباتها كأم، الاصل ان تسري على النساءعاملات جميع الاحكام المنظمة لعمل العمال دون تمييز وعليه يتمتع جميع العاملين من الذكور والاناث بالحقوق التالية:

اولاً: الحق بالأجر

يُعد الأجر عنصراً أساسياً في عقد العمل ، و يحتل أهمية كبيرة بالنسبة للعاملة لأنه مورد رزقها أن صاحب العمل قد ينفرد بتعديله ، ويتخذ هذا التعديل صوراً متعددة ، فتارة ينصب على الأجر الأساسي ، وتارة أخرى يتناول طريقة الاحتساب .

ولكل عاملة الحق في تقاضي الاجر المتفق عليه مع صاحب العمل نظير العمل الذي انجزته ، والأجر هو كل ما تحصل عليه العاملة لقاء عملها أيا كان نوعه،ويقصد بالأجر كل ما يدخل في ذمة العاملة من مال مقابل قيامها بالعمل أيا كان نوعه أو الاسم الذي يطلق عليه أو صورته، فالأجر يمكن أن يأخذ صورة نقدية أو صورة عينية ويمكن تسميته بالأجر أو الأتعاب أو الراتب،ويمكن أن يشمل عدة صور كالمنحة والربح والبذل إلى غير ذلك (1).

وقد عرفت المادة الاولى من قانون العمل العراقي النافذ الاجر في الفقرة الرابعة عشر بأنه " كل ما يستحق للعامل على صاحب العمل نقداً او عيناً لقاء عمل ايا كان نوعه ويلحق به ويعد من متمماته كل ما يمنح للعامل من مخصصات مهما كان نوعها والاجر المستحق عن العمل الاضافي ".

وعليه فالأجر هو كل المبالغ التي تثبت للعاملة قبل صاحب العمل نتيجة عقد العمل ونظير أداء العمل ومن ثم لا يعتبر أجراً المبالغ التي تحصل عليها العاملة بعيداً عن العقد وأداء العمل ، كالتعويض عن الفصل التعسفي والمبلغ الذي يمنحه رب العمل للعامل لمواجهة ظرف طارئ(2). وتختلف طريقة تحديد أجر العاملة ، الا أنه من المتفق عليه ان تحديد الاجر يتم بثلاثة طرق ، وهي :

1 - سيد محمود رمضان : الوسيط في شرح قانون العمل وقانون الضمان الاجتماعي دراسة مقارنة مع التطبيقات القضائية لمحكمتي التمييز والنقض ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط 1، عمان ، الاردن ، 2010، ص 134.

2 - محمود سلامة جبر : الحماية القانونية للاجور وفقاً للقانون العماني وقوانين العمل بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي ، دار الكتب القانونية، مصر ، 2007، ص 12.

1- الاتفاق : بما أن عقد العمل من العقود الرضائية ، فالغالب أن يتفق المتعاقدان على جميع عناصره ومنها عنصر الأجر ، باعتباره من أهم العناصر بالنسبة للعاملة ، وقد يكون النص عليه صراحة في عقد العمل وقد يكون بصورة ضمنية بأن يتم تحديد الأجر بنسبة من الأرباح او العمولة ... الخ، ويشترط عند ذلك أن لا يقل أجر العاملة عن الحد الأدنى المقرر قانوناً⁽¹⁾.

وإذا تم تحديد الأجر الاتفاقي في العقد او في قرارات صاحب العمل فان الأجر يكون ثابتاً ولا يجوز لأي من المتعاقدين ان يستقل بتعديله⁽²⁾.

2- التحديد القانوني للأجر : غالباً ما يتدخل المشرع لتحديد الحد الأدنى للأجر ، وذلك رغبة منه في حماية الطرف الضعيف في العقد وعدم أهدار حقوقه، فيضع الحد الأدنى للأجر⁽³⁾.
وعليه فقد نصت الفقرة ثانياً من المادة (62) من قانون العمل العراقي النافذ عل تعريف الحد الأدنى للأجر بأنه " الأجر المقرر قانوناً او الأجر المقرر في مشروع صاحب العمل وفقاً لعقد العمل الفردي او الجماعي ايهما أكثر " .

واكدت الفقرة خامساً من المادة (63) من قانون العمل العراقي النافذ على أنه " يعدل الحد الأدنى للأجر من وقت لآخر ليتناسب مع تكاليف المعيشة والظروف الاقتصادية الأخرى ، وتجري المراجعة الدورية كل (2) سنتين " .

ووضع المشرع العراقي في قانون العمل النافذ عقوبة لكل من يخالف الحد الأدنى للأجر وذلك عندما نص في المادة (64) على أنه " يعاقب بغرامة لا تقل عن ضعف الحد الأدنى للأجر الشهري المقرر قانوناً كل من خالف الاحكام المتعلقة بالأجر المنصوص عليها في ها القانون وإذا كانت المخالفة تتعلق بدفع يقل عن الحد الأدنى للأجر فيلتزم المخالف بالاضافة الى دفع الغرامة المفروضة عليه بدفع تعويض الى العامل يعادل نصف الفرق بين الأجر المدفوع وأجر الحد الأدنى " .

3- التحديد القضائي : وفي حالات نادرة ينعدم وجود اتفاق بين الاطراف بشأن عقد العمل من تحديد للأجر ، أو عدم وجود لائحة نظام العمل التي تحدد الحد الأدنى للأجر، ولا سبيل في هذه الحالة سوى قيام القاضي بالاسترشاد بما يجري عليه التشريع والقضاء المقارن حيث يذهب التشريع المقارن إلى أنه "إذا لم تنص عقود العمل أو لوائح النظام الأساسي على الأجر الذي يلزم به صاحب العمل أخذ بالأجر المقدر لعمل من ذات النوع إن وجد والا قدر الأجر طبقاً لعرف

1 - علي عوض حسن : الوجيز في شرح قانون العمل ، ط 1 ، القاهرة ، 1996 ، ص 56.

2 - محمود سلامة جبر : مصدر سابق ، ص 40.

3 - كما استلزمت المادة (٢٨) من قانون العمل المصري النافذ أن يتضمن لائحة نظام العمل بالمنشأة تحديد فئات الأجور والعلاوات والبدايات بجميع أنواعها ومواعيد ومكان دفعها .

المهنة وعرف الجهة التي يؤدي فيها العمل، فإن لم يوجد عرف تولى القاضي تقدير الأجر وفقاً لمقتضيات العدالة⁽¹⁾.

ويقع على عاتق رب العمل الالتزام بالمساواة بين عماله، أي تطبيق قاعدة الأجر المتساوي للعمل المتساوي

و أن الإقرار للعاملة بالمساواة في الأجر مع العمال الآخرين، فإنه لا بد أنها تؤدي عملاً بالمساواة للعمل الذي يؤديه، وهذه المعاملة يحتاج تقريرها إلى اتباع أسلوب علمي دقيق في تقديرها، وتطبيق مبدأ الأجر المتساوي للعمل المتساوي يحتاج إلى تحديد معنى كل من (الأجر المتساوي) و (العمل المتساوي).

وعليه قررت المادة الأولى (أ) من اتفاقية العمل الدولية رقم (1000) بشأن تساوي أجور العمال والعمالات عند تساوي العمل وتتحقق المساواة في الأجر حين يتساوى العمل دون اعتبار لجنس العامل ذكراً كان أو أنثى .

ولذلك تقرر الفقرة (ب) من المادة الأولى من الاتفاقية المذكورة بأن " تطلق عبارة الأجر المتكافئ بين العمال والعمالات للعمل المماثل على معدلات الأجور المحددة بدون تمييز بسبب الجنس " .

وهذا ما أكد عليه قانون العمل العراقي حيث نصت الفقرة خامسا من المادة (53) من قانون العمل العراقي النافذ على أنه " المساواة بين أجر المرأة والرجل على عمل من ذي قيمة متساوية " . فالمساواة تشمل جميع عمال صاحب العمل الواحد دون تفرقة بينهم بحسب الجنس ، فيجب المساواة في كافة علاقات العمل ، فالأنوثة لا يجب أن تكون في حد ذاتها سبباً لا لنقصان حقوق المرأة العاملة. فلا يجوز أن يتمتع الرجل بسبب جنسه بمزايا وحقوق لا تتمتع بها المرأة . ولكن تلك المساواة لا تعني تحمل المرأة بنفس التزامات وأعباء الرجل دون مراعاة لأنوثتها ، فالأنوثة لا يصح أن تكون سبباً لنقصان حقوق المرأة ، ولكنها تبرر تمتعها بمزايا لا يحصل عليها الرجل (2) .

المساواة وعدم التمييز بين المرأة والرجل تقرر وتؤدي إليه نصوص أخرى في قوانين العمل فالمادة الأولى فقره (7) من قانون التقاعد والضمان الاجتماعي للعمال رقم (18) لسنة 2023 النافذ تنص على تعريف العامل بأنه " كل شخص طبيعي سواء كان ذكراً أو أنثى يعمل بتوجيه وإشراف صاحب عمل وتحت إدارته سواء كان بعقد مكتوب أو شفوي صريح أو ضمني أو على سبيل التدريب أو الاختبار أو يقوم بعمل فكري أو بدني لقاء أجر أيا كان نوعه وبموجب احكام

1 - عبدالفتاح عبدالباقى: احكام قانون العمل الكويتي ، ط1، 1982، ص 66.

2 - يوسف الياس : تشريعات العمل في الدول العربية الخليجية ، ط1، بيروت ، لبنان، 1984، ص 51.

قانون العمل " . فجاء تعريف العامل بذكر لفظ الرجل والمرأة ووساوى بينهم بالاحكام والافصاف وهذا دليل على المساواة التي يسعى المشرع لتوفيرها بين المرأة والرجل (1) .

كما قررت المادة السابعة من العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للإنسان الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ١٩٦٦ بأنه من حق كل شخص في التمتع بشروط عمل عادلة ومرضية ، تكفل على الخصوص أجراً منصفاً ، ومكافأة متساوية لدى تساوى قيمة العمل دون أي تمييز ، على أن يضمن للمرأة خصوصاً تمتعها بشروط عمل لا تكون أدنى من تلك التي يتمتع بها الرجل ، وتقاضيها أجراً يساوى أجر الرجل لدى تساوى العمل ، وأن استجلاء عناصر المساواة هو من المسائل الموضوعية التي تدخل في السلطة التقديرية لقاضى الموضوع دون رقابة عليه (2) .

أن تقرير العمل المتساوي أو المتماثل الذي يقوم به العامل لا يمكن أن يتم إلا وفقاً لاستخدام الأسلوب العلمي في تقويم العمل، وهو عملية لها أسسها وقواعدها، وتأخذ في الاعتبار لتقدير الأجر، مهارة العاملة و النظر في مسؤوليتها في العمل، والكفاءات العقلية والجسمانية المطلوبة للعمل الموكل إليها، بالإضافة إلى الظروف المحيطة بمقدم العمل ذاته، وأن تتحقق المساواة في الأجر حين يتساوى العمل دون اعتبار لجنس العامل ذكرًا كان أو أنثى (3) .

ولذلك تقرر الفقرة (ب) من المادة الأولى من اتفاقية العمل بأن " تطلق عبارة الأجر المتكافئ بين العمال والعاملات للعمل المماثل على معدلات الأجور المحددة بدون تمييز بسبب الجنس " .

وأن الإقرار للعاملة بالمساواة في الأجر مع العمال الآخرين، فإنه لا بد أنها تؤدي عملاً بالمساواة للعمل الذي يؤديه، وهذه المعاملة يحتاج تقريرها إلى اتباع أسلوب علمي دقيق في تقديرها، وتطبيق مبدأ الأجر المتساوي للعمل المتساوي، فقررت المادة الأولى (أ) من اتفاقية العمل الدولية رقم (1000) بشأن تساوي أجور العمال والعاملات عند تساوي العمل أنه يقصد بالأجر " الأجر أو الراتب العادي الأساسي أو الأدنى، وكل المزايا الأخرى التي يقدمها صاحب العمل للعامل عينا أو نقداً بصورة مباشرة أو غير مباشرة لقاء تشغيله "، وبناء عليه، فإن المقصود بالأجر هنا، هو الأجر الشامل وفقاً لمفهوم الوارد في المادة (1) فقرة (13) من قانون العمل أي الأجر الأساسي وما يلحق به من متممات في مقابل العمل أو بمناسبته.

1 - كما نصت المادة الثالثة عشرة من الإتفاقية العربية بشأن الأجور رقم ١٥/١٩٨٣ والمادة (٤٢) من الاتفاقية العربية رقم (6) لسنة ١٩٧٦ بشأن مستويات العمل على أنه " تمنح المرأة العاملة الأجر المماثل لأجر الرجل وذلك عند تماثل العمل " .

2 - حسام الدين كامل الاهواني : شرح قانون العمل ، ط1، القاهرة ، 1991، ص 179.

3 - محمود سلامة جبر : مصدر سابق، ص 46.

فالمساواة تشمل جميع عمال صاحب العمل الواحد دون تفرقة بينهم بحسب الجنس ، فيجب المساواة في كافة علاقات العمل ، فالأنوثة لا يجب أن تكون في حد ذاتها سبباً لا تنقص حقوق المرأة العاملة. فلا يجوز أن يتمتع الرجل بسبب جنسه بمزايا وحقوق لا تتمتع بها المرأة . ولكن تلك المساواة لا تعنى تحمل المرأة بنفس التزامات وأعباء الرجل دون مراعاة لأنوثتها ، فالأنوثة لا يصح أن تكون سبباً لإنقاص حقوق المرأة ، ولكنها تبرر تمتعها بمزايا لا يحصل عليها الرجل (1) .

أن المساواة المقصودة لا يسوغ أن تسلب صاحب العمل سلطته في تنظيم العمل بمؤسسته وإدارة شئونها على النحو الذي يراه كفيلاً بتحقيق مصلحتها ، أو حقه في تمييز الأجور بين عماله لا اعتبارات يراها ، طالما كانت ممارسته لهذه السلطة وذلك الحق مبرأة من قصد الإساءة إلى عماله ، واستناداً إلى ذلك لصاحب العمل أن يميز بين عماله يبدي كفاءة خاصة أو نشاط متميز في العمل متى كانت هذه التفرقة ليس مرجعها إلى عنصرية أو جنسية أو قصد الإساءة ، كما يجوز له التفرقة في المعاملة لاختلاف نوع العمل وطبيعته وطريقة أدائه أو الحالة الشخصية للعامل ، فالمناط في إعمال مبدأ المساواة هو منع التفرقة التحكيمية بين عمال صاحب العمل بحيث تكون المساواة بينهم عند التساوي في ظروف العمل وشروطه(2).

وعليه نصت الفقرة الثالثة من المادة الثالثة من الاتفاقية الدولية رقم (١٩٥١/١٠٠) على أنه " لا يعتبر مخالفة لمبدأ مساواة العمال والعاملات في الأجر عن عمل ذي قيمة متساوية ، وجود فروقات بين معدلات الأجور تقابل ، دونما اعتبار للجنس ، فروقاً في العمل الواجب إنجازه ناجمة عن التقييم الموضوعي المشار إليه .. وعلى العكس ، فإن عدم تطبيق المبدأ منوط بتخلف هذه الظروف وعدم وجودها..." .

ثانيا : التنظيم القانوني لوقت العمل

يتدخل المشرع لتنظيم أوقات العمل بطريقة تتفق مع مقتضيات الحياة الانسانية والاجتماعية للعاملين وخصوصا العاملات نظرا لخصوصية المرأة كزوجة وأم ، ولم يترك الامر لحرية صاحب العمل إلا في نطاق ضيق محدود.

حيث وضع المشرع مبدأ عام مؤداه أنه لا يجوز أن يشتغل العامل في اليوم الواحد أكثر من ثمان ساعات والمقصود بذلك ساعات التشغيل الفعلية، أي تلك التي يقضيها العامل

1 - حسام الدين كامل الأهواني : مصدر سلبق ، ص ١٧٩ .

2 - محمود سلامة جبر : مصدر سابق ، ص 49.

فى أداء العمل والإعداد له أو الانتهاء منه مثل الوقت اللازم لتجهيز الخامات وترتيب مكان أدوات العمل بالنسبة للتسليم والتوريد، وفترات إنتظار العملاء⁽¹⁾. وعليه فقد نصت الفقرة اولا من المادة (67) من قانون العمل العراقي على أنه " لا تزيد ساعات العمل اليومية على (8) ثماني ساعات في اليوم او (48) ثمان واربعون ساعة في الاسبوع مع مراعاة الاستثناءات المنصوص عليها في هذا القانون ".

ولا يدخل فى أوقات العمل الفترة اللازمة لتغيير الملابس أو تناول الطعام والراحة، وفترات الانتظار أو التواجد فى مكان العمل الذي لا يتطلبها صاحب العمل⁽²⁾. وتنظم ساعات العمل وفترات الراحة بحيث لا تتجاوز بين بداية ساعات العمل ونهايتها أكثر من عشر ساعات فى اليوم الواحد وتحتسب فترة الراحة من ساعات التواجد إذا كان العامل أثناءها فى مكان العمل⁽³⁾.

وهذا ما اكدت عليه الفقرة اولا من المادة (68) من قانون العمل العراقي النافذ التي نصت على أنه " يجب ان تتخلل ساعات العمل فترة راحة او اكثر لا يقل مجموعها عن نصف ساعة ولا تزيد على ساعة ويحدد صاحب العمل مواعيدها عن طريق اعلانات تلصق في اماكن ظاهرة في اماكن العمل على ان لا تزيد ساعات العمل المتصلة على (5) خمس ساعات ".

أما إذا كان صاحب العمل يلزم العامل بالتواجد في مكان العمل لمدة معينة فإن تلك الفترة تدخل في إطار العمل الفعلي كما أجاز المشرع على سبيل الاستثناء تخفيض ساعات العمل إلى سبع ساعات لبعض فئات العمال أو في بعض الصناعات أو الأعمال التي يصدر عنها قرار من الوزير .

ويجوز من جهة أخرى، زيادة ساعات العمل الفعلية عن الحد الأقصى المذكور وذلك في عدة حالات بشرط ألا يتجاوز عشر ساعات في اليوم الواحد⁽⁴⁾.

ويجب أن يتخلل وقت العمل اليومي فترات للراحة تكفل للعامل تجديد نشاطه وتمكنه من تناول طعامه، لا تقل في مجموعها عن ساعة، ولصاحب العمل حرية تنظيمها أو تجزئتها بشرط أن تتخلل ساعات العمل، مع ضرورة ألا يعمل العامل أكثر من خمس ساعات

1 - محمد حسين منصور : قانون العمل ، ط 1، منشورات الحلبي الحقوقية ، بيروت ، لبنان، 2010 ، ص 339.
2 - ونصت الفقرة ثانيا من المادة (39) من قانون العمل العراقي النافذ على انه " تقل ساعات العمل الجزئي عن (12) اثنتي عشر ساعة وتزيد على (24) اربع وعشرين ساعة في الاسبوع "
3 - فلا يجوز أن تزيد فترة تواجد العامل بمكان العمل عن عشر ساعات في اليوم الواحد محسوباً فيها ساعات العمل الفعلية وفترة الراحة إذا كان العامل يتجاوزها في مكان العمل. أما إذا كان يغادر مكان العمل للراحة فإن المدة لا تدخل ضمن فترة البقاء في العمل. ومن ثم لا يجوز إسناد عمل متقطع للعامل يترتب عليه بقائه بالعمل أكثر من ١٠ ساعات يومياً.
4 - عبدالفتاح عبدالباقي: مصدر سابق ، ص 70.

متصلة، ولا يصح أن تكون فترة الراحة بعد انتهاء ساعات العمل، ولا تدخل فترة الراحة في حساب ساعات التشغيل (1).

تعتبر فترات الراحة أمر متعلق بالنظام العام، ومن ثم لا يجوز التنازل عنها أو الاتفاق على ما يخالفها، ومع ذلك أجاز المشرع للوزير تحديد الأعمال والحالات التي يجوز فيها الخروج على القواعد السابقة ويجوز لصاحب العمل تخفيض عدد ساعات العمل عن الحد الأقصى المقرر قانوناً، وله حرية تعديل ذلك، ما لم يوجد نص في العقد أو عرف ملزم (2).

ولا يجوز تشغيل العاملة أكثر من ٤٨ ساعة في الأسبوع، مع وجوب احترام الحد الأقصى لساعات العمل اليومي (٨) ساعات، ولا يجوز لصاحب العمل تشغيل العاملة أكثر من ثماني ساعات في اليوم مقابل إنقاص أيام العمل الأسبوعي على خمسة أيام مثلاً وتستحق العاملة أجراً إضافياً عن الساعات الزائدة في الحالات السابقة يوازي أجرها الذي كانت تستحقه عن الفترة الإضافية مضافاً إليه ٣٥٪ على الأقل عن ساعات العمل النهارية، و ٧٠٪ عن ساعات العمل ليلاً (3).

وهناك بعض الحالات الاستثنائية لا يتقيد فيها صاحب العمل بالقواعد السابقة، ومن ثم يجوز فيها تشغيل العاملة أكثر من ٨ ساعات يومياً، وعدم إعطاء راحة أثناء العمل، وزيادة العمل الفعلي عن خمس ساعات متصلة والتواجد في العمل أكثر من عشر ساعات في اليوم، وعدم غلق المنشأة يوماً كاملاً في الأسبوع، وحرمان العامل من الراحة الأسبوعية.

وقد حددت المادة (71) من قانون العمل العراقي النافذ هذه استثناءات بـ:

1- الاستثناءات الدائمة وهي الاستثناءات المسموح بها في الاعمال تحضيرية والتكميلية المنصوص عليها في البند (د) من الفقرة رابعا من المادة (67) وهذا لاستثناء هو العمال الذين يقومون بالاعمال التحضيرية او التكميلية التي تؤدي خارج الحدود المقررة لساعات العمال في المشروع (4).

2- الاستثناءات المؤقتة المسموح بها لمواجهة الحالات الاستثنائية لضغط العمل والتي تمنح للحالات الآتية:

أ- مواجهة ضغط العمل الغير اعتيادي بسبب الاعياد والاعمال الموسمية او غير ذلك .

ب - اصلاح او صيانة الاجهزة او الادوات والالات التي قد تؤدي توقفها الى تعطيل العمل في المشروع .

1 - حسام الدين كامل الأهواني : مصدر سلبق ، ص ١27 .

2 - محمد حسين منصور : مصدر سابق ، ص 347.

3 - انظر المادة (85) من قانون العمل المصري النافذ.

4 - انظر نص البند (د) من الفقرة 4 من المادة (67) من قانون العمل العراقي النافذ .

ج - تفادي تعرض المواد او المنتجات للتلف .

د - اجراء الجرد السنوي او الحسابات الختامية او استعداد لتصفية الموسم وافتتاح الموسم الجديد⁽¹⁾.

ولا يجوز للعاملة رفض التعاون مع صاحب العمل طالما أنه ملتزم بالضوابط والضمانات القانونية، لأن هذا ما يستلزمه حسن النية في تنفيذ الالتزامات⁽²⁾.

واخيراً فقد حرص المشرع على تنظيم حق العاملة في الإجازات التي تستحقها على مدار السنة، وتتمثل في الإجازة السنوية، وتكون مدة الإجازة السنوية (٢١) يوماً بأجر كامل لمن أمضت في الخدمة سنة كاملة تزداد إلى ثلاثين يوماً متى أمضت العاملة في الخدمة عشر سنوات لدى صاحب عمل أو أكثر، كما تكون الإجازة لمدة ثلاثين يوماً في السنة لمن تجاوزت سن الخمسين، ولا يدخل في حساب الإجازة أيام عطلات الأعياد والمناسبات الرسمية والراحة الأسبوعية وإذا قلت مدة خدمة العاملة عن سنة إستحقاق الإجازة بنسبة المدة التي قضتها في العمل بشرط أن تكون قد أمضت ستة أشهر في خدمة صاحب العمل، وفي جميع الأحوال تزداد مدة الإجازة السنوية سبعة أيام للعاملات في الأعمال الصعبة أو الخطرة أو المضرة بين البلدان أو في المناطق النائية المحددة بقرار وزاري⁽³⁾.

وبما ان القانون قد منح العاملة عدة أنواع من الإجازات، كل نوع منها له غرضه الذي شرع من أجله بحيث يستقل عن الآخر، فإذا حصلت العاملة على أحدها لم يمنعه ذلك من الحصول على الأخرى بشروطها ومدتها. فالحصول على الإجازة السنوية كاملة لا يحرم العاملة من الإجازة الأسبوعية أو إجازة الأعياد أو الإجازة المرضية، في هذه الحالة تنتهي إجازة معينة وتبدأ إجازة أخرى، أي أننا نكون بصدد إتصال أو تعاقب الإجازات ويستفيد العامل منها جميعاً.

ولصاحب العمل حرية تحديد قواعد إثبات الحضور والانصراف بالنسبة للعاملين. وهو يلتزم بأن يضع على الأبواب الرئيسية التي يستعملها العمال في الدخول، وكذلك في مكان ظاهر بالمنشأة جدولاً ببيان ساعات العمل وفترات الراحة ويوم الإغلاق الأسبوعي وما يطرأ على هذا الجدول من تعديل⁽⁴⁾.

للعامل الذي يثبت مرضه الحق في إجازة مرضية تحددها الجهة الطبية المختصة، ويستحق العامل خلالها تعويضاً عن الأجر وفقاً لما يحدده قانون الضمان الاجتماعي.

- انظر الفقرة ثلثاً من المادة (71) من قانون العمل العراقي النافذ.¹

- محمد حسين منصور: مصدر سابق، ص 356.²

- انظر المادة (47 و 48) من قانون العمل المصري النافذ.³

- ايهاب حسن اسماعيل: الوجيز في قانون العمل والتأمينات الاجتماعية، ج 1، مطبعة جامعة القاهرة، 1967 4
ص 46؛ محمد حسين منصور: مصدر سابق، ص 356.

ويكون للعاملة التي يثبت مرضها في العمل الحق في إجازة مرضية كل ثلاث سنوات تقضى في الخدمة على أساس شهر بأجر كامل ثم ثمانية أشهر بأجر يعادل (٧٥%) من أجره ثم ثلاثة أشهر بدون أجر وذلك إذا قررت الجهة الطبية المختصة مرضه (1).

ثالثاً: الحقوق العامة الأخرى للمرأة العاملة

هناك بعض الحقوق التي تملئها القواعد العامة للعاملة، إلى جانب بعض الحقوق التي تنص عليها قانون العمل، أهمها:

١ - تهيئة مكان وأدوات العمل

يلتزم صاحب العمل بتهيئة مكان العمل وتزويد العاملة بالأدوات والمواد اللازمة لإنجاز العمل، لأن ذلك يعد من مستلزمات عقد العمل. ويختلف ذلك بحسب نوع وطبيعة العمل.

٢ - تمكين العاملة من القيام بالعمل

يوجب مبدأ تنفيذ العقد بحسن نية تمكين العاملة من الدخول إلى مكان العمل والقيام بالعمل. وليس لصاحب العمل منع العاملة من أداء العمل المتفق عليه أو تركها بلا عمل، حتى ولو أعطاه الأجر لأن ذلك قد يسبب للعاملة آلاماً نفسية ويؤثر على كفاءتها. وتبدو أهمية الأمر بالنسبة للعاملة التي يتحدد أجرها على أساس إنتاجها (2).

3- حسن معاملة العاملة

يلتزم صاحب العمل بمعاملة العاملة معاملة إنسانية أي بحسن معاملتها والمحافظة عليها، فليس له أن يسبب العاملة أو يضربها أو يوجه إليها أفعالاً تخل بحياتها أو عرضها، ولا يجوز تكليف العاملة بأعمال غير إنسانية أو تفوق طاقتها (3).

وعليه فقد نصت الفقرة (د) من المادة (41) من قانون العمل العراقي النافذ على أنه " يلتزم صاحب العمل بـ : توفير الظروف الصحية لمكان العمل والاحتياجات اللازمة لوقاية العمال في اثناء العمل " .

٤ - المحافظة على أشياء العاملة

يلتزم صاحب العمل بالمحافظة على الأشياء التي قد تحضرها العاملة معها إلى مكان العمل كملابس أو وسيلة انتقال، ويجب على صاحب العمل بذل العناية واتخاذ الاحتياطات اللازمة

1 - حسام الدين كامل الأهواني : مصدر سلبق ، ص 22 ؛ عبد الودود يحي : شرح قانون العمل ، ط3، دار النهضة العربية ، 1989، ص39.

2 - محمد عدنان علي الزبير : محاضرات في قانون العمل العراقي الجديد رقم (37) لسنة 2015 ، دار السنهوري ، بيروت ، 2019، ص 93.

3 - حسام الدين كامل الأهواني : مصدر سلبق ، ص ١٧ .

للمحافظة على تلك الأشياء. بمثابة ودیعة لد صاحب العمل اذا كان قد اعد مكانا خاصا لحفظ تلك الأشياء.

5- اعطاء العامل شهادة خدمة

يلتزم صاحب العمل بأن يعطى العاملة مجانا فى نهاية خدمتها بناءا على طلبها شهادة يبين فيها تاريخ دخولها الخدمة وتاريخ خروجها منها ونوع العمل الذى تؤديه، ويبين فيها أيضا قيمة الأجور والمزايا الأخرى إن وجدت.

وهذا ما اكدت عليه الفقرة (ز) من المادة (41) التي نصت عل أنه " يلتزم صاحب العمل بـ : ز اعطاء العامل شهادة عند انتهاء عقد العمل يبين فيها تاريخ مباشرته العمل وتاريخ انتهائه ونوع العمل الذي اداه وللعامل ان يطلب اضافة اي بيانات ال هذه الشهادة وعل صاحب العمل ان يستجيب للطلب مت كانت المعلومات المطلوب اضافتها مطابقة للحقيقة " .

وللعاملة أن تحصل مجانا على شهادة تحديد خبرتها وكفاءتها المهنية وذلك أثناء سريان العقد وفى نهايته، ويجوز بناءا على طلب العاملة تضمين الشهادة مقدار الأجر الذى كانت تتقاضاه وسبب إنهاء علاقة العمل (1).

٦- رد الأوراق والمستندات الخاصة بالعامل .

يلتزم رب العمل برد ما يكون قد أودعته العاملة لديه من أوراق أو شهادات فور طلبها مثال ذلك شهادة الميلاد والمؤهلات الدراسية، وشهادة الخبرة السابقة.

وعليه فقد نصت الفقرة (و) من المادة (41) من قانون العمل العراقي النافذ على أنه " يلتزم صاحب العمل بـ : تسليم العامل عند مباشرته العمل وصلا بما سلمه له من وثائق ومستندات واعادتها اليه عند انتهاء عقد العمل او مطالبة العامل بها مالم يترتب على اعادتها ضرر لصاحب العمل " .

7- اتخاذ التدابير اللازمة للمحافظة على صحة العاملة وسلامتها .

8- يلتزم صاحب العمل بنقل العاملة من الجهة التي تم التعاقد فيها إلى مكان العمل، كما يلتزم بإعادتها إلى تلك الجهة خلال ثلاثة أيام من تاريخ انتهاء عقد العمل لأحد الأسباب المبينة في القانون، إلا إذا رفضت العاملة كتابة العودة خلال المدة المذكورة.

فإذا لم يقيم صاحب العمل بذلك وجب على الجهة الإدارية المختصة إذا تقدمت إليها العاملة فى نهاية المدة المذكورة إعادتها إلى الجهة التي تم التعاقد معها فيها على نفقتها، ولهذه الجهة إسترداد ما أنفقته بطريق الحجز الإدارى(1).

1 - محمود سلامة جبر : مصدر سابق ، ص 96؛ منصور ابراهيم العنوم: شرح قانون العمل الاردني ، ط2، بدون مطبعة ، 1999، ص 59.

9- إذا عهد صاحب العمل إلى آخر بتأدية عمل من أعماله أو جزء منها وكان ذلك في منطقة عمل واحدة، وجب على هذا الأخير أن يساوي بين عاملاته وعمال صاحب العمل الأصلي في جميع الحقوق ويكون هذا الأخير متضامناً معه في ذلك، وفي جميع احوال يجوز المساس بحقوق العاملة (2).

١٠- على صاحب العمل أن ينشئ ملفاً ورقياً أو إلكترونياً لكل عاملة يذكر فيه إسمها ومهنتها ودرجة مهارتها ومحل إقامتها وحالتها الاجتماعية وتاريخ إبتداء خدمتها وأجرها، وبيان ما يدخل عليه من تطورات، والجزاءات التي وقعت عليها، وبيان بما حصلت عليه من الإجازات وتاريخ انتهاء خدمتها وأسباب ذلك.

وعليه أن يودع في الملف صورة من عقد العمل ومحاضر التحقيق وتقارير رؤسائها عن عملها وفقاً لما يقرره لائحة المنشأة وأية أوراق أخرى تتعلق بخدمة العاملة، ولا يجوز الاطلاع على هذه البيانات إلا لمن رخص له قانوناً بذلك. وعليه أن يحتفظ بملف العاملة ورقياً أو إلكترونياً لمدة سنة خمس سنوات على الأقل تبدأ من تاريخ انتهاء علاقة العمل وفي جميع احوال يجب احتفاظ بالملف عند وجود نزاع قضائي لحين الفصل في الدعو بحكم بات (3).

١١- وإذا توفت العاملة وهي في الخدمة يصرف صاحب العمل لأسرتها ما يعادل أجر شهرين كاملين لمواجهة مصاريف الجنازة بحد أدنى من أفعال مائتان وخمسون جنيهاً، كما يصرف منحة تعادل أجر العاملة كاملاً عن الشهر الذي توفيت فيه والشهرين التاليين له طبقاً لقواعد قوانين التأمين الاجتماعي، ويلتزم صاحب العمل بنفقات تجهيز ونقل الجثمان إلى الجهة التي استقدم العامل منها أو الجهة التي تطلب نقله إليها (4).

١٢- ويلتزم صاحب العمل بتأمين بيئة العمل، وتوفير المسكن والغذاء والمواصلات، وتوفير الخدمات الاجتماعية والثقافية والصحية للعاملين، ولا يجوز لصاحب العمل ان يخرج عن الشروط المتفق عليها في عقد العمل (5).

1 - حسام الدين كامل الاهواني: مصدر سابق، ص 33.
2 - انظر المادة (94) من قانون العمل المصري رقم (14) لسنة 2025.
3 - انظر المادة (92) من قانون العمل المصري رقم (14) لسنة 2025.
4 - محمد حسين منصور: قانون العمل، منشورات الحلبي الحقوقية ط 1، بيروت لبنان، 2010، ص 338.
5 - انظر المادة (91) من قانون العمل المصري رقم (14) لسنة 2025.

المبحث الثاني

الحقوق الخاصة للمرأة العاملة

من المعايير المعتمدة للوقوف على تقدم الدول هو النظر الى تشريعتها عامة وتشريعات العمل خاصة انطلاقاً، مما تقدم حرص قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 على منح المرأة العاملة حقوقاً تعافيش جملة من الوضعيات التي تتطلب معالجة تشريعية تخص المرأة وحدها كالحمل والوضع والارضاع والامومة، فالزم القانون بموجب المادة (84) منه على (صاحب العمل الذي يستخدم عاملة فأكثر وضع نسخة من الاحكام الخاصة بحماية المرأة العاملة في لوحة الاعلانات بمقر العمل) وعالج في الفصل العاشر من المواد (84-94) الحقوق الخاصة بالمرأة العاملة، وهذه الحقوق هي:

اولاً: الحق في العمل... أن الاحكام المنظمة لعلاقة العمل تقرر مبدأ المساواة في حق العمل بين جميع المواطنين دون التفرقة بين الرجال والنساء⁽¹⁾، يعني المساواة في الاجر وفي اختيار العمل كلما كانت طبيعة العمل متماثلة، الا أن المشرع وانطلاقاً من حرصه على حماية المرأة قد راعى طبيعة تكوين المرأة المختلفة عن الرجل والظروف الاجتماعية التي قد تقيد عمل المرأة في اعمال قد تكون خطيرة ومرهقة لها، وفي اوقات قد يسبب العمل الضرر لها ولعائلتها واولادها، لذا لا بد أن يكون تصورنا لمبدأ المساواة في أطار مراعاة خصوصيات المرأة العاملة فأوجد المشرع قيوداً على عمل المرأة تهدف لحمايتها ومراعاة ظروفها الاجتماعية وهذه القيود هي:

1- حظر العمل الليلي. نصت المادة (86/اولا) على أنه (لايجوز تشغيل المرأة العاملة بعمل ليلي الا اذا كان العمل ضرورياً أو بسبب قوة قاهرة أو المحافظة على مواد أولية أو منتجات سريعة التلف أو اذا كان هناك قوة قاهرة ادت الى توقف العمل في المشروع توقفاً لم يكن متوقعاً على أن لا يتم تكرار ذلك)، بناءً عليه استثنيت المرأة من مبدأ المساواة في حق العمل مراعاة لكون المرأة أضعف من الرجل ولأن العمل الليلي مرهق ومتعب أكثر من العمل النهاري، ولحماية المرأة في أخلاقها وأتاحة الفرصة لها لرعاية زوجها واطفالها⁽²⁾، ولكن اذا كان العمل

1 - هذه المساواة انطلاقاً من نص المادة (14) من الدستور العراقي الدائم لعام 2005 التي تنص على أنه "العراقيون متساوون أمام القانون دون تمييز بسبب الجنس أو العرق أو القومية أو الاصل أو اللون أو الدين أو المذهب أو المعتقد أو الرأي أو الوضع الاقتصادي أو الاجتماعي"، والمادة (4) من قانون العمل العراقي النافذ التي تنص على "العمل حق لكل مواطن قادر عليه، وتعمل الدولة على توفيره على اساس تكافؤ الفرص دونما أي نوع من انواع التمييز".

2 - عماد حسن سلمان، شرح قانون العمل الجديد رقم (37) لسنة 2015، ط1، دار السنهوري، بيروت لبنان، ص 254.

الليلي ضروري او بسبب قوة قاهرة او للمحافظة على مواد أولية أو منتجات سريعة التلف او اذا كان هناك قوة قاهرة أدت الى توقف العمل في المشروع توقفا لم يكن متوقعا على ان لا يتم تكرار ذلك وانه حظر تشغيل المرأة أكثر من سبع ساعات في الاعمال الليلية (1) ولكن المشرع استثنى ثلاث فئات من حظر العمل الليلي وأجاز تشغيل المرأة بالعمل الليلي وهذه الاعمال هي (2):

أ- العاملات في أعمال إدارية وتجارية .

ب - العاملات في الخدمات الصحية او الترفيهية .

ج - العاملات في خدمات النقل والاتصالات .

وقد حدد البند (أ) من الفقرة اولا من المادة (69) من قانون العمل العراقي النافذ العمل النهاري بأنه العمل الذي يكون ما بين الساعة (6) السادسة صباحاً و(9) التاسعة ليلاً.

وحدد البند (ب) من المادة اعلاه العمل الليلي بأنه العمل الذي يتم بين الساعة (9) التاسعة ليلاً والساعة (6) السادسة صباحاً ، وبين البند (ج) من المادة أعلاه العمل المختلط بأنه العمل الذي يتم في وقت يتصل فيه العمل النهاري بالعمل الليلي وبالعكس على انلا تزيد في هذه الحالة مدة العمل الليلي على (3) ثلاث ساعات (3).

2- حظر تشغيل النساء في الاعمال الشاقة والضارة: أن الاعمال الشاقة والضارة هي الاعمال التي تتطلب جهداً جسمانياً مرهقاً أو التي تسبب أمراض مهنية كالأعمال في المقالع والمناجم والتنقيب عن الآثار... الخ (4).

فمنع المشرع تشغيل المرأة في الاعمال المرهقة أو الضارة بالصحة التي يمكن ان تعرضها الى بعض الحوادث والامراض المهنية الخطرة والاضواح النفسية والاخلاقية السيئة(5). أما مسألة تحديد خطورة العمل فيكون بموجب تعليمات يصدرها وزير العمل والشؤون الاجتماعية بناء على اقتراح المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية .

1 - نصت الفقرة الثانية من المادة (86) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015 على أنه "تمنح المرأة العاملة فترة راحة لاتقل عن (11) احدى عشرة ساعة متواصلة يكون من بينها ما لا يقل عن (7) ساعات من الفترة الليلية الواقعة بين الساعة (9) التاسعة ليلاً والساعة (6) السادسة صباحاً".

2- ينظر الفقرة ثالثاً من المادة (86) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015 .

3 - أنظر المادة (69) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015 .

4 - يوسف الياس ، الوجيز في قانوني العمل والضمان الاجتماعي ، ط1 ، بغداد ، 1984 ، ص 40 .

5 - نصت الفقرة الثانية من المادة (85) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015 على أنه " يحظر تشغيل المرأة العاملة في اعمال المرهقة او الضارة بالصحة والمحددة وفق التعليمات الصادرة بموجب المادة 67 (ثالثاً) من هذا القانون".

ثانياً: رعاية المرأة العاملة الاسرة اساس المجتمع ومن واجب القانون العمل على حفظ كيان الاسرة وتقوية أواصرها وقيمها بحماية الام التي هي عماد هذه الاسرة عن طريق حماية الامومة ورعاية النشيء وتوفير الراحة لها اثناء العمل وحمايتها من العنف الذي قد تتعرض له اثناء العمل أو بسببه، فعلى الدولة ان تكفل عن طريق تشريعات العمل تحقيق المرأة للتوافق بين واجباتها الاسرية وعملها في المجتمع الى جانب الرجل، وقد حرص قانون العمل النافذ على رعاية المرأة العاملة من أوجه مختلفة، وهي على النحو الاتي :

1- **أستراحة العمل لدى النساء :** أوجب القانون منح المرأة فترة راحة يومية لاتقل عن أحد عشر ساعة متوالية ويكون بينها بالضرورة ما لا يقل عن سبع ساعات من الفترة الليلية الواقعة بين الساعة التاسعة ليلاً والساعة السادسة صباحاً⁽¹⁾

وهذه هي القاعدة العامة بوجوب منح المرأة العاملة أسترراحة يومية الا انه لا يمكن الاخذ بها على الاطلاق لتعارضها مع حالات جواز تشغيل النساء ليلاً⁽²⁾ ، وبهذا فان وجوب منح الراحة اليومية على النحو المقرر في القانون لا يمكن الاخذ به الا في الحالات التي يحظر فيها تشغيل النساء ليلاً⁽³⁾.

2- **رعاية العاملة الأم :** أن الام العاملة تحتاج الى رعاية تكفل لها القيام بواجباتها اتجاه أسرتها وتضمن حقوقها كعاملة ومع توقع المشرع بعدم طلب العاملات للاجازات حرصاً على الاجر وخوفاً من صاحب العمل لذلك فإنه وفر للعاملة الام الرعاية الاتية :

أ- يحظر أرغام المرأة الحامل أو المرضع على أداء عمل إضافي أو أي عمل تعده الجهة الصحية المختصة مضرراً بصحة الام أو الطفل او اذا أثبت الفحص الطبي وجود خطر كبير على صحة الام أو الطفل⁽⁴⁾ .

وعليه اذا كان العمل لا يؤدي الى الاضرار بصحة المرأة أو حملها فهو جائز ، وكذلك اذا مارست المرأة العمل الاضافي الضار بصحتها بموافقتها فهو جائز ، وكان الاجدر بالمشرع ان يجعل الحظر من ممارسة العمل الاضافي بشكل مطلق أنطلاقاً من الحرص على سلامة المرأة الحامل أو المرضع وعليه ندعو المشرع الى إعادة النظر في صياغة المادة (85/ اولاً).

ب - منح قانون العمل النافذ أجازة للمرأة العاملة خاصة بالحمل والوضع نظمته المادة (87/ اولاً) التي جاء فيها " **تستحق العاملة اجازة خاصة بالحمل والوضع بأجر تام لمدة لاتقل عن**

1 - ينظر الفقرة ثانياً من المادة (86) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.

2 - تنظر المادة (86/ثالثاً) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.

3 - محمد عدنان علي الزبير ، محاضرات في قانون العمل العراقي الجديد رقم (37) لسنة 2015 ، دار السنهوري ، بيروت - لبنان ، 2019 ، ص 113.

4 - تنظر المادة (85/اولاً) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.

(14) اربعة عشر في السنة "وبهذا يكون للمرأة العاملة الحق في اجازة مدتها (14) اسبوعاً أي (98)ثمانية وتسعون يوماً ، وتكون اجازة مضمونة أي أن الاجر يخضع لاحكام قانون التقاعد والضمان الاجتماعي، وهذا الاجر يجب أن يشمل كل ماكانت ستحصل عليه فيما لو أستمرت في العمل (1) ، ولم يشترط القانون على المرأة العاملة أن تكون قد قضت في خدمة صاحب العمل مدة معينة ، ولها التمتع بهذه الاجازة خلال مدة خدمتها كلما تحقق واقعة الحمل والولادة دون تحديد عدد معين من الحالات .

وبمقارنة هذا الحق للمرأة العاملة في إطار قانون العمل مع حق المرأة العاملة في إطار قانون الخدمة المدنية نجد أنه في إطار قانون الخدمة المدنية للموظفة التمتع بأجازة الحمل والولادة ومدتها (72) يوماً(21)يوم يكون قبل الولادة و (51) يوم بعد الولادة ، فأذا تحققت واقعة الولادة قبل (21) يوم يسقط حق الموظفة في المدة المتبقية في حين أنه في إطار قانون العمل فقد أشارت الفقرة الرابعة من المادة (87) على أنه في حالة تأخر الولادة له والمحدد بموجب تقرير طبي فيتم تحديد الاجازة بمقدار المدة الفاصلة مابين الموعد المفترض والموعد الحقيقي تحتسب لها كأجازة بأجر تام تضاف الى مدة الثمانية أسابيع قبل الولادة ولايجوز استقطاعها من مدة الست أسابيع التي تستحقها الحامل بعد الولادة (2) .

اما في القانون الاردني فقد نظم المشرع الاردني هذا الحق ضمن المادة (67) من قانون العمل الاردني النافذ التي تنص على أنه " للمرأة التي تعمل في مؤسسة تستخدم عشرة عمال او اكثر الحق في الحصول على اجازة دون اجر لمدة تزيد عل سنة للتفرغ لتربية أطفالها ويحق لها الرجوع ال عملها بعد انتهاء هذه الاجازة على ان تفقد هذا الحق اذا عملت بأجر في أي مؤسسة أخرى خلال تلك المدة "

وبهذا حقق قانون العمل ميزة للمرأة بحمايتها خلال فترة الحمل والولادة ولكن هذه الميزة اذا تم النظر اليها من جانب آخر فإن صاحب العمل يبحث دائماً عن الجدوى الاقتصادية المتحققة من تشغيل المرأة فأذا أقدم على تشغيل عدد من النساء وقام بمنحهن أجازات للحمل والولادة بأجر ولمرات غير محددة العدد سوف يدفع بأصحاب العمل الى الابتعاد عن تشغيل المرأة وخصوصاً المرأة المتزوجة مما يجعل من فرصة حصول المرأة على عمل بأجر جيد فرصة غير متاحة لكل ، وفي المقابل ندعو المشرع الى الزام أصحاب العمل بأن تكون نسبة تشغيل المرأة في مشاريعهم لا تقل عن (20%) كحد أدنى وبخلافه يفرض على صاحب العمل غرامة مالية لحثه على تشغيل المرأة وعدم أحجائه عن تشغيل النساء.

1 - محمد عدنان علي الزبر ، المرجع السابق ، ص 118.

2 - تنظر الفقرة ثالثاً ورابعاً من المادة (87) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.

وجاءت الفقرة الثانية من المادة (87) لينظم كيفية الحصول على أجازة الحمل والولادة فيكون للعاملة الحامل المتمتع بالاجازة قبل (8) ثمانية أسابيع من التاريخ المتوقع للوضع بشهادة طبية صادرة من الجهة المختصة مثبت فيها التاريخ المتوقع للولادة وبموجبها تتمتع بالاجازة قبل ستة وخمسون يوماً⁽¹⁾.

ثم جاءت الفقرة الثالثة من المادة (87) لتعطي للمرأة العاملة الحامل الحق بأن تتمتع بعد الوضع والزاماً بما تبقى من هذه الاجازة على أن لا تقل مدة تلك الاجازة عن (42) يوماً أي (6) ستة اسابيع⁽²⁾.

أما اذا انقطعت المرأة العاملة عن العمل فترات أطول من مدة الاجازة الممنوحة لها بموجب الفقرة الاولى من المادة (87) بسبب:

1- صعوبة بالولادة .

2- ولادة أكثر من طفل واحد .

3- ظهور مضاعفات بعد أو قبل الولادة .

فللجهات الطبية المختصة أن تقرر جعل مدة الاجازة المنصوص عليها في الفقرة الاولى من المادة (87) مدة لا تزيد على (9) تسعة شهور للحالات المذكورة اعلاه⁽³⁾ ، وأن هذه الاجازة اي التسعة شهور تكون مضمونة الاجر أي أن الاجر الذي تتقاضاه عن المدة الزائدة عن (14) اسبوعاً يكون خاضع لاحكام قانون التقاعد والضمان الاجتماعي ، أي أنها تحصل على عوض نقدي بديل عن اجرها يحسب بذات الطريقة التي يحسب بها العوض النقدي في حالة أجازة المرض .

وبالمقابل فقد منع قانون العمل المرأة العاملة المتمتعة بأجازة الحمل والوضع من أن تعمل بعمل مأجور لدى الغير⁽⁴⁾ الا ان القانون لم يوضح الجزاء الذي يفرض على مخالفة حكم القانون ، وبالرجوع الى القواعد العامة نجد انه يمكن لصاحب العمل ان يستعمل سلطته التأديبية لمعاقبة العاملة المخالفة⁽⁵⁾.

ج - ولقد ابدى المشرع تفهماً لدور المرأة العاملة حديثة العهد بالولادة وما تبذله من مجهود بدني ومعنوي والذي تجسد بمنحها الحق في الحصول على أجازة أمومة لغرض رعاية طفلها الصغير وقد نظمت المادة (89) أحكام الحصول على أجازة الامومة بان الحصول على الاجازة تكون

1 - تنظر الفقرة ثانياً من المادة (87) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.

2 - تنظر الفقرة ثالثاً من المادة (87) من قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.

3 - تنظر الفقرة خامساً من المادة (87) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015.

4 - تنظر المادة (88) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015.

5 - محمد عدنان علي الزبر، المرجع السابق ، ص 118 .

بموافقة صاحب العمل اولا ويكون الغاية منها رعاية الطفل الصغير ثانياً وأخير تكون الاجازة بدون أجر ومدتها لاتزيد عن سنة واحدة بشرط ان الطفل لم يكمل سنة واحدة من عمره وتعد هذه الحالة اجازة اتفاقية⁽¹⁾ ويعتبر ما تقدم حالة من حالات الوقف الاتفاقي لعقد العمل⁽²⁾ .

ولا يجوز للعاملة الاستفادة من اجازة الامومة الخاصة لرعاية طفلها في غير اغراضها وتلغى ألاجازة بحكم القانون في حال ثبوت عملها بعمل مأجور لدى الغير ولصاحب العمل ان يطلب اليها العودة الى العمل لديه من التاريخ الذي يحدده لذلك⁽³⁾، ونرى انه كان اجدر بالمشرع ان يجعل مسألة الغاء الاجازة بيد صاحب العمل لايحكم القانون (تلقائياً) فيقوم صاحب العمل بالطلب من العاملة العودة الى العمل من التاريخ الذي يحدده لها فإذا رفضت ذلك كان لصاحب العمل إنهاء العقد .

د _ وقد جاءت نصوص المواد (91و92) من قانون العمل النافذ لتمكين المرأة العاملة من رعاية طفلها حيث يسمح للمرأة العاملة المرضع بفترة ارضاع لاتزيد عن ساعة واحدة وتعد فترة الارضاع من وقت العمل وبذلك يختلف عن وقت الراحة التي تتخلل يوم العمل المحددة للعامل فلا يتم مطالبة العاملة بأن تعمل ساعة إضافية للتعويض عن وقت الرضاعة⁽⁴⁾، وبهذا التحديد لفترة الرضاعة بساعة واحدة يتطلب ان يكون الطفل في مكان قريب من محل عمل الام بحيث تكفي الفترة المحددة للارضاع الوصول اليه وارضاعه بان يكون سكن الام قريب من محل العمل او وجود الطفل في حضانة قريبة من مكان العمل ، لذا الزم المشرع صاحب العمل بأن يقوم بمفرده او بالاشتراك مع صاحب عمل آخر بأنشاء حضانة للاطفال اذا كان في مشروعه عاملات⁽⁵⁾.

هـ- وقد قرر القانون أعفاء العامل أو العاملة الذي له طفل او اكثر دون سن السادسة من العمل اذا احتاج الطفل المريض الى رعاية ولمدة ثلاثة ايام عن كل حالة تقتضي ذلك وتعد هذه الاجازة بدون اجر ، وتعد هذا الاعفاء حالة من حالات وقف العقد وهذا الوقف ليس اتفاقي فلا يتحقق باتفاق طرفي العقد وانما يتحقق بحكم القانون⁽⁶⁾ ، ونرى أنه كان من الاجدر بالمشرع ان يضيف

1 - تنظر المادة (89) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015.
2 - وفقاً للقواعد العامة يكون لطرفي العقد أن يتفقا على وقفه فترة من الزمن حددها القانون بمدة لاتزيد عن سنة واحدة مراعاة لظروف أحد طرفي العقد فيتخلل الطرفان نتيجة لذلك من تنفيذ التزاماتهما للمدة المتفق عليها ويعود العقد الى النفاذ مجدداً بمجرد أنتهاء هذه المدة . ينظر محمد علي الطائي ، قانون العمل على وفق قانون رقم (37) لسنة 2015 ، مكتبة السنهوري ، بغداد ، ص 82 .
3 - تنظر المادة (90) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .
4 - تنظر المادة (91) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .
5 - تنظر المادة (92) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .
6 - عماد حسن سلمان ، مرجع سابق ، ص 258 .

الى هذا الحكم وجوب ان تقدم العاملة الى صاحب العمل تقرير طبي يؤيد مرض الطفل حتى لا يكون هذا الاعفاء وسيلة لحصول العاملة على اجازة بدون اجر .

3 - على صاحب العمل ان يوفر للنساء العاملات لديه وسائل راحة خاصة لهن وحسب متطلبات العمل كتوفير غرف لابدال الملابس وحفظها او مقاعد استراحة لهن او غرف للطعام (1). وكذلك على صاحب العمل الذي يشغل النساء التزام بوضع نسخة من الاحكام الخاصة بحماية المرأة العاملة في لوحة الاعلانات في مقر العمل (2) .

ويلزم صاحب العمل بأن يمنح المرأة العاملة حقوقها كافة التي اقرها القانون وبخلافه يعاقب بغرامة لا تقل عن (100,000) مائة الف دينار ولا تزيد عن (500,000) خمسمائة الف دينار (3).

1- واخيرا فقد استثنى المشرع من احكامه المتقدمة في حماية المرأة العاملة اشتغال النساء لدى عوائلهن في الاعمال التي لا يعمل فيها سوى افراد الاسرة الواحدة تحت ادارة الزوج او الاب او الام او الاخ واشرافهم حصراً (4).

وفي هذا لم يكن المشرع موفقاً باخراجه لطائفة من النساء العاملات من الحماية المقررة لهن قانوناً لان حماية الاسرة لا يمكن ان تكون بديلاً عن الحماية القانونية الا اذا كانت بمستواها او افضل منها ، فكان اجدر بالمشرع ان يشمل المرأة العاملة في وسط عائلي بالحماية القانونية المقررة بموجب قانون العمل النافذ.

ثالثاً : **الحماية من العنف (التحرش الجنسي)** : كان ولا يزال من اسباب النظرة الاجتماعية المتدنية لعمل المرأة هو احتمال تعرضها الى العنف بسبب خروجها الى العمل ، والعنف ظاهرة لا أخلاقية أصبحت كابوس يقف في وجه الكثير من النساء ويعرقل مسيرتهن المهنية والعلمية فيترك المرأة العاملة بين خيارين اسهلهما صعب أما ترك العمل أو السكوت والاستجابة ، وتعرف المادة (10) الفقرة ثالثاً من قانون العمل النافذ التحرش الجنسي بأنه (يقصد بالتحرش الجنسي وفق احكام هذا القانون اي سلوك جسدي او شفهي ذو طبيعة جنسية او اي سلوك اخر يستند الى الجنس ويمس كرامة النساء والرجال ويكون غير مرغوب وغير معقول ومهيناً لمن يتلقاه ويؤدي الى رفض اي شخص او عدم خضوعه لهذا السلوك صراحة او ضمناً لاتخاذ قرار يؤثر على وظيفته) ، وقد حظر القانون بموجب الفقرة الاولى والثانية من المادة (10) من قانون العمل النافذ التالي : (اولاً : يحظر هذا القانون التحرش الجنسي في الاستخدام او المهنة سواء كان على صعيد البحث عن العمل او التدريب المهني او التشغيل او شروط او ظروف العمل .

1 - تنظر الفقرة اولا من المادة (92) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .

2 - تنظر المادة (84) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .

3 - تنظر المادة (94) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .

4 - تنظر المادة (93) من قانون العمل العراقي رقم (37) لسنة 2015 .

ثانياً: يحظر هذا القانون اي سلوك آخر يؤدي الى أنشاء بيئة عمل ترهيبية او معادية او مهنية لمن يوجه اليه هذا السلوك).

فالحماية القانونية المقررة للمرأة العاملة من العنف (التحرش الجنسي) في قانون العمل النافذ متأتية من التزام الكل بجعل أماكن العمل آمنة وفيها حفظ لكرامة الانسان وحقوقه، لذا نصت المادة (11) من قانون العمل النافذ على أنه "أولاً: للعامل حق اللجوء الى محكمة العمل للتقدم بشكوى عند تعرضه الى اي شكل من أشكال العمل الجبري أو التمييز أو التحرش في الاستخدام والمهنة .

ثانياً: يعاقب بالحبس مدة لاتزيد عن ستة اشهر وبغرامة لاتزيد على مليون دينار أو بأحدى هاتين العقوبتين كل من خالف احكام المواد الواردة في هذا الفصل والمتعلقة بتشغيل الاطفال والتمييز والعمل القسري والتحرش الجنسي وفق كل حالة ."

ومع هذا فمن الملاحظ بأنه لا يتم التبليغ عن التحرش الجنسي الذي تتعرض له المرأة العاملة، وهذا يرجع الى عدة أسباب :

1- عدم معرفة المرأة العاملة بحقوقها القانونية والحماية التي المقررة لها بموجب قانون العمل النافذ فغالباً لا يقوم رئيس العمل بوضع سياسية واضحة لتعريف العاملين بحقوقهم وماهي الاجراءات التي يجب اتباعها عند تعرضهم للعنف (للتحرش الجنسي) .

2- الخوف من الفضيحة ، وهذا يرجع الى العادات والتقاليد التي تقوم على فكرة أساسية أن المكان الحقيقي للمرأة هو البيت وأن مسألة العمل والاعتماد على النفس هي مفاهيم دخيلة على مجتمعاتنا وبالتالي على المرأة السكوت والشعور بالضعف اذا ماخرجت للعمل، فطالما كانت المرأة تخشى أن تعلن عن تعرضها للتحرش الجنسي في مجتمعاتنا بسبب ما يشكله هذا الافصاح من فضيحة تنسب دائماً الى المرأة وليس الى مرتكب فعل التحرش لان مجتمعاتنا هو مجتمع ذكوري وبأمّتياز .

3- الخوف من فقدان العمل ، ففي الغالب تتعرض المرأة العاملة الى التحرش من رب العمل الذي يلجأ الى استغلال وضع العاملة التي تكون بحاجة الى المورد المالي الذي تحصل عليه من العمل فأما تستجيب لرغباته والا تكون عرضة لفقدان العمل ، أوقد تتعرض المرأة العاملة الى التحرش من الزملاء او العملاء الذين يتم التعامل معهم واذا ما قامت بالتبليغ عن تعرضها للتحرش قد تفقد عملها بسبب الخوف الذي يصيب رب العمل من الفضيحة أو الخشية من خسارة العميل .

4- أشكالية تقديم الدليل والاثبات لواقعة العنف (التحرش الجنسي)، فحتى لو أقدمت المرأة العاملة على التبليغ على تعرضها للعنف الوظيفي يطلب من المرأة العاملة ضحية (التحرش الجنسي) تقديم الاثبات على ماتعرضت له وهو أمر يصعب أثباته أو حتى الاتيان بالشاهد في قضايا التحرش في مكان العمل هو أمر صعب مما يجعل الحماية قاصرة .

فالتحرش الجنسي هو ظاهرة لأخلاقية ووقوعه في أماكن العمل أصبح كابوساً يقف في وجه المرأة العاملة ويشكل آثار سلبية على مشاركة المرأة العاملة في قوى العمل فضلاً عن كونه يعزز الاختلافات بين الرجل والمرأة من حيث التعرض للخطر في أماكن العمل التي يتواجد فيها الجنسين .

الخاتمة : ،وبعد أن عرضنا تلك الحقوق الممنوحة في أطار قانون العمل العراقي النافذ والمقارن للمرأة العاملة توصلنا الى النتائج الآتية:

1- سعى قانون العمل العراقي النافذ الى تأكيد حق المرأة بالعمل وحققها بالمساواة مع الرجل ،فأجاز قانون العمل العراقي النافذ بموجب المادة (14) منه للمرأة العاملة التمتع بالحقوق الممنوحة لها بموجب قانون العمل والتمتع بالحقوق الممنوحة لها بموجب القانون المدني العراقي على أساس ان الحقوق الممنوحة لها بموجب قانون العمل تمثل الحد الأدنى من الحقوق وعليه فبإمكان المرأة العاملة الاستفادة من الحماية التي يقرها القانون المدني العراقي لها .

2- لقد كان موقف المشرع في أطار قانون العمل موفقاً عندما صور لنا مبدأ المساواة مابين الرجل والمرأة انطلاقاً من مراعاة خصوصية المرأة فأوجد قيوداً على عملها لحمايتها ، وسعى المشرع لتحقيق التوافق بين واجباتها الاسرية وعملها في المجتمع الى جانب الرجل، وقد حرص قانون العمل النافذ على رعاية المرأة العاملة الام من أوجه مختلفة الا أنه لم يكن موفقاً في :

أ- المادة (85/ اولا) كان الاجدر بالمشرع ان يجعل الحظر من ممارسة العمل الاضافي بشكل مطلق أنطلاقاً من الحرص على سلامة المرأة الحامل أو المرضع وعليه ندعو المشرع الى إعادة النظر في صياغة المادة .

ب - في المادة (88) لم يوضح القانون الجزاء الذي يفرض على قيام المرأة العاملة المتمتعة بأجازة الحمل والوضع بالعمل بعمل مأجور لدى الغير ، وبالرجوع الى القواعد العامة نجد انه يمكن لصاحب العمل ان يستعمل سلطته التأديبية لمعاقبة العاملة المخالفة .

ج - في المادة (89) نرى انه كان اجدر بالمشرع ان يجعل مسألة الغاء اجازة الامومة بيد صاحب العمل لايحكم القانون (تلقائياً) فيقوم صاحب العمل بالطلب من العاملة العودة الى العمل من التاريخ الذي يحدده لها فإذا رفضت ذلك كان لصاحب العمل إنهاء العقد .

د- في المادة (91/ ثانياً) كان من الاجدر بالمشرع ان يضيف الى هذا حكم هذه المادة وجوب ان تقدم العاملة الى صاحب العمل تقرير طبي يؤيد مرض الطفل حتى لا يكون هذا الاعفاء وسيلة لحصول العاملة على اجازة بدون اجر .

هـ - في المادة (93) لم يكن المشرع موفقاً باخراجه لطائفة من النساء العاملات من الحماية المقررة لهن قانوناً لان حماية الاسرة لايمكن ان تكون بديلاً عن الحماية القانونية الا اذا كانت بمستواها او افضل منها ، فكان اجدر بالمشرع ان يشمل المرأة العاملة في وسط عائلي بالحماية القانونية المقررة بموجب قانون العمل النافذ.

3- ولكي لا تكون الحقوق الممنوحة للمرأة العاملة حبر في طريق حصولها على فرص عمل متساوية مع الرجل ندعو المشرع الى الزام أصحاب العمل بأن تكون نسبة تشغيل المرأة في مشاريعهم لا تقل عن (20%) كحد أدنى وبخلافه يفرض على صاحب العمل غرامة مالية لحثه على تشغيل المرأة .

4- لم يتضمن القانون أحكاماً تحمي العاملة من الطرد خلال فترتي بعد وقبل الوضع .

5- بينا أن هناك اسباب عديدة تدفع بالمرأة العاملة الى عدم التبليغ عن تعرضها للعنف (التحرش الجنسي) لذا يجب العمل على:

أ- رفع مستوى الوعي لدى المرأة عن طريق أقامة دورات توعوية تشجع المرأة على الابلاغ عن أفعال التحرش ، والزام رب العمل بوضع القواعد القانونية التي تمنع التحرش على شكل مدونة سلوك في مكان العمل ، مع توجيه أرشادات للفتيات للدفاع عن أنفسهن في حال تعرضهن للعنف بواسطة مواقع الكترونية تتيح التواصل مع الجمهور وتبادل المعلومات والتجارب .

ب - وعلى الحكومة العمل على تشديد القوانين التي تحاسب المتحرشين جنسياً، وتخصيص رقم ساخن للإبلاغ عن الحالات، مع تدريب ملاكات مختصة للاستماع للحالات، وإيجاد الحلول المناسبة.

6- وللمرأة العاملة الاستفادة من الحماية التي يقرها القانون المدني العراقي لها حيث وجدنا أن الحماية المدنية هي حماية مكملية للحماية التي وفرها قانون العمل النافذ وأنه يمكن اللجوء الى الحماية المدنية متى ما عجزت نصوص قانون العمل عن حماية المرأة العاملة ، وهذه الحماية تتجسد بوقف الاعتداء كوسيلة وقائية أولاً والتعويض كوسيلة ثانية لحماية المرأة العاملة.

المصادر:

- 1- ايهاب حسن اسماعيل : الوجيز في قانون العمل والتأمينات الاجتماعية ، ج1، مطبعة جامعة القاهرة ، 1967.
 - 2- حسام الدين كامل الاهواني : شرح قانون العمل ، ط1، القاهرة ، 1991.
 - 3- سيد محمود رمضان : الوسيط في شرح قانون العمل وقانون الضمان الاجتماعي دراسة مقارنة مع التطبيقات القضائية لمحكمتي التمييز والنقض ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن ، 2010 .
 - 4- عبد الودود يحيى : شرح قانون العمل ، ط3، دار النهضة العربية ، 1989.
 - 5- علي عوض حسن : الوجيز في شرح قانون العمل ، ط1 ، القاهرة ، 1996.
 - 6- عماد حسن سلمان، شرح قانون العمل الجديد رقم (37) لسنة 2015 ، ط1، دار السنهوري ، بيروت لبنان .
 - 7- محمد أحمد محمد عجيز، دور الخطأ في تأمين أصابات العمل . دار النهضة العربية , القاهرة , 2003 .
 - 8- محمد حسين منصور : قانون العمل ، ط1 ، منشورات الحلبي الحقوقية ، بيروت ، لبنان، 2010.
 - 9- محمد علي الطائي ، قانون العمل على وفق قانون رقم (37) لسنة 2015 ، مكتبة السنهوري ، بغداد .
 - 10- محمد عدنان علي الزبر ، محاضرات في قانون العمل العراقي الجديد رقم (37) لسنة 2015 ، دار السنهوري ، بيروت - لبنان ، 2019 .
 - 11- محمود سلامة جبر : الحماية القانونية للاجور وفقا للقانون العامي وقوانين العمل بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي ، دار الكتب القانونية، مصر ، 2007.
 - 12- منصور ابراهيم العتوم: شرح قانون العمل الاردني ، ط2، بدون مطبعة ، 1999.
 - 13- يوسف الياس ، الوجيز في قانوني العمل والضمان الاجتماعي / ط1 ، بغداد ، 1984 .
- القوانين:

- 1- الدستور العراقي الدائم لعام 2005.
- 2- قانون العمل العراقي النافذ رقم (37) لسنة 2015.
- 3- قانون التقاعد والضمان الاجتماعي رقم (18) لسنة 2023.
- 4- قانون العمل المصري رقم (14) لسنة 2025.

دراسة نفسية لمفهوم العبء المعرفي لدى الأمهات العاملات في ظل التحول الرقمي

د. لميعة نادر محمد- باحثة للشؤون المرأة- دولة فلسطين

Dr.LamiaNader@example.com

ملخص البحث:

يشهد العالم المعاصر تحولاً جذرياً يلامس كل مفصل من مفاصل الحياة، ويقف في طليعته "التحول الرقمي" الذي لم يترك مجالاً إلا وأعاد تشكيله. وفي خضم هذه التحولات العاصفة، تجد "الأم العاملة" نفسها في قلب إعصار مزدوج: الأول يتعلق بالضغوط المهنية والأسرية التقليدية، والثاني يتعلق بمتطلبات التكيف المستمر مع التكنولوجيا وإدارة سيل المعلومات الرقمي الذي لا يتوقف. من هذا المنطلق، تبرز الأهمية القصوى لإجراء دراسة نفسية معمقة تتناول مفهوم العبء المعرفي (Cognitive Load) تحديداً لدى هذه الفئة، لفهم الكيفية التي تُترجم بها هذه الأعباء المتركمة إلى إجهاد عقلي ونفسي يؤثر على رفاهها وجودة حياتها.

ينطلق هذا البحث من حقيقة أن التحول الرقمي، رغم ما يحمله من وعود بالمرونة والتمكين، فإنه غالباً ما يساهم في تآكل الحدود الفاصلة بين الحياة الخاصة والمهنية. هذا التآكل يضاعف من العبء المعرفي الخارجي (Extraneous Cognitive Load)، وهو النوع الأقل إنتاجية والأكثر استنزافاً للطاقة العقلية، حيث يُجبر العقل على التنقل السريع والمُرهِق بين الأدوار المختلفة (كإدارة اجتماع افتراضي والإشراف على واجبات الأطفال). إننا نهدف إلى تفكيك هذه العلاقة المعقدة، مستكشفين كيف يؤثر هذا العبء المتضخم على الصحة النفسية للأمهات، وعلى قدرتهن على تحقيق توازن حقيقي ومستدام بين حياتهن المهنية والأسرية.

كما يتعمق البحث في استكشاف الآليات التي تتبناها الأمهات للتكيف مع هذا الواقع الجديد، مسلطاً الضوء على ظاهرة "شبكات الدعم الرقمية" أو المجتمعات الافتراضية (كما هو الحال في مجموعات الأمهات عبر فيسبوك). هذه المنصات لم تعد مجرد تجمعات بسيطة، بل تحولت إلى بنى تحتية اجتماعية بديلة تُقدم دعماً عاطفياً ومعرفياً، وتساعد الأمهات على إعادة صياغة هويتهن لمواجهة قصور الدعم المؤسسي الرسمي. إن هذه الآليات التكيفية تؤكد أن الأم العاملة ليست مجرد متلقٍ سلبي للضغوط، بل هي فاعل نشط يسعى لخلق حلول هيكلية لمعضلات حياتها اليومية.

بناءً على تحليل شامل للإطار النظري للعبء المعرفي وتداعياته النفسية والاجتماعية في سياق الرقمنة، يخلص هذا البحث إلى مجموعة من التوصيات المنهجية والمقترحات الموجهة لصانعي

القرار، بهدف تطوير سياسات عمل أكثر إنسانية ومرونة، وإنشاء بيئات مؤسسية تدعم إدارة هذا العبء المعرفي بكفاءة، بما يضمن تمكين الأمهات العاملات ويحقق لهن الرفاه النفسي المنشود. الكلمات المفتاحية: العبء المعرفي، الأمهات العاملات، التحول الرقمي.

A Psychological Study on the Concept of Cognitive Load Among Working Mothers Amidst Digital Transformation

**Dr. Lamia Nader Mohammed – Researcher in Women's Affairs –
State of Palestine**

Dr.LamiaNader@example.com

Abstract:

The contemporary world is undergoing a radical transformation that touches every aspect of life, spearheaded by the "Digital Transformation," which has reshaped every sector it has entered. Amidst these sweeping changes, the "Working Mother" finds herself at the heart of a dual storm: the first relates to traditional professional and familial pressures, and the second concerns the continuous demands for technological adaptation and the management of an unending stream of digital information. From this standpoint, there is a paramount necessity to conduct an in-depth psychological study on the concept of Cognitive Load specifically among this group, in order to understand how these accumulated burdens, translate into mental and psychological fatigue, affecting their well-being and quality of life.

This research proceeds from the reality that digital transformation, despite its promises of flexibility and empowerment, often contributes to the erosion of the boundaries separating private and professional life. This erosion significantly magnifies the Extraneous Cognitive Load—the least productive type that is most draining to mental energy—as the mind is forced into rapid and exhausting switching between different roles (such as managing a virtual meeting and supervising children's homework). We aim to deconstruct this complex relationship, exploring how this

increased load impacts the mothers' mental health and their ability to achieve a genuine and sustainable balance between their professional and family lives.

Furthermore, the research delves into the mechanisms adopted by mothers to adapt to this new reality, highlighting the phenomenon of "Digital Support Networks" or virtual communities (such as mothers' groups on Facebook). These platforms are no longer mere simple gatherings; they have evolved into alternative social infrastructures that provide emotional and cognitive support, helping mothers to reformulate their identity in the face of inadequate official institutional support. These adaptive mechanisms affirm that the working mother is not a mere passive recipient of pressure, but an active agent striving to create structural solutions for her daily life challenges.

Based on a comprehensive analysis of the theoretical framework of cognitive load and its psychological and social ramifications in the context of digitization, this research concludes with a set of systematic recommendations and proposals directed at policymakers. The goal is to develop more humane and flexible work policies and establish institutional environments that effectively support the management of this cognitive load, thereby ensuring the empowerment of working mothers and achieving their desired psychological well-being.

Keywords: Cognitive Load, Working Mothers, Digital Transformation.

المطلب الأول: الإطار النظري للعبء المعرفي وتأثيره على الأمهات العاملات

إن فهم تجربة الأم العاملة في عصرنا الراهن يتطلب بالضرورة الغوص في أعماق علم النفس المعرفي، وبالتحديد في آليات عمل الذاكرة العاملة، تلك الورشة الذهنية محدودة السعة التي تتولى مسؤولية معالجة المعلومات واتخاذ القرارات اللحظية. ومن هذه القناة العلمية، نشأت نظرية العبء المعرفي (Cognitive Load Theory - CLT)، التي لم تكن في بداياتها تُعنى بضغط الحياة، بل بتصميم استراتيجيات التعليم. إلا أن عبقرية هذه النظرية تكمن في قابليتها

للتطبيق على كل سياق يتطلب إدارة معلومات معقدة، وفي مقدمة هذه السياقات: الحياة المتشابكة للأم العاملة.

لقد تحولت حياة الأم العاملة إلى ما يشبه شاشة عرض مهام متعددة (Multi-tasking screen)، تعمل فيها الذاكرة العاملة بكامل طاقتها، بل وتتجاوزها، محاولة التوفيق بين ملفات العمل، وتفاصيل رعاية الأطفال، وإدارة اللوجستيات المنزلية، وكل ذلك بالتزامن مع التفاعل المستمر مع الأدوات الرقمية. إن هذه الحالة تمثل تجسيدا حياً لزيادة العبء المعرفي، وهو ما يتطلب منا تحليلاً دقيقاً لمكوناته وتداعياته على المستوى النفسي.

1.1 تفكيك مفهوم العبء المعرفي: الأصول المعرفية والتصنيفات الثلاثة

العبء المعرفي هو القيمة الكلية للجهد العقلي الذي يُبذل في الذاكرة العاملة أثناء محاولة إنجاز مهمة ما. وقد ساعد تصنيف جون سويلر لهذا العبء إلى ثلاثة أنواع رئيسية على تشخيص المشكلة بدقة بدلاً من الاكتفاء بوصف الإجهاد العام:

أ. العبء المعرفي الجوهري:

هذا العبء هو "التحدي الأصيل" للمهمة. إنه نابع من طبيعة المادة وتعقيدها الداخلي وترابط عناصرها. لا يمكن إلغاء هذا العبء، بل يجب إدارته بفعالية. بالنسبة للأم العاملة، يتمثل هذا العبء في:

التعقيد المهني الحقيقي: كصعوبة مشروع عمل يتطلب تحليلاً عميقاً، أو عملية محاسبية معقدة، أو تعلم بروتوكول مهني جديد.

تعقيد التحديات الوالدية (الأمومة): فمسؤولية تربية طفل ليست مهمة بسيطة، بل هي مهمة جوهريّة تتطلب قرارات مستمرة ومتشعبة حول الصحة، والتعليم، والتطور النفسي. هذا هو عبء الأمومة بذاته، وهو عبء لا يمكن الهروب منه.

التكيف التكنولوجي الأساسي: الضرورة الملحة لتعلم تقنية أو برنامج جديد كمتطلب أساسي للوظيفة.

ب. العبء المعرفي الخارجي:

وهو "العبء المُهدّر". هذا النوع من الضغط المعرفي ناتج عن سوء تصميم البيئة، سواء كانت بيئة العمل الرقمية أو بيئة الحياة الاجتماعية. إنه لا يساهم في الإنجاز أو التعلم، بل يستهلك طاقة الذاكرة العاملة دون فائدة حقيقية، وهو ما نُسميه في علم النفس بـ "الضوضاء المعرفية".

فوضى البيئة الرقمية: الإشعارات المستمرة وغير الهادفة، التصميمات السيئة للواجهات البرمجية، الاجتماعات غير المنظمة، وتكرار إرسال المعلومات نفسها عبر قنوات مختلفة. كل هذا يجبر الأم على بذل جهد عقلي في "إدارة الفوضى" بدلاً من إنجاز المهمة.

الانتقالات القسرية بين الأدوار: في سياق العمل الهجين أو العمل من المنزل، تُجبر الأم على التبديل المعرفي القسري بين حالة "التركيز العميق في العمل" وحالة "الاستجابة لمتطلبات المنزل". كل عملية تبديل هي عبء خارجي مهدر يفتت الانتباه ويستنزف المخزون العقلي. صعوبة الوصول إلى المعلومات: اضطرار الأم للبحث عن معلومة بسيطة تخص العمل أو الأسرة ضمن أنظمة ملفات مُعقدة وغير مُنظمة رقمياً.

ج. العبء المعرفي المهم:

هذا هو العبء الإيجابي، الذي يُمثل الاستثمار العقلي الفعلي في ربط المعلومات وبناء المخططات المعرفية. إنه الجهد الذي يُبذل لـ "التعلم والتنظيم الحقيقي". جهد التنظيم والتخطيط الذكي: تخصيص وقت وجهد عقلي لتصميم جدول أسبوعي يدمج بفعالية بين العمل والأسرة، أو ابتكار روتين صباحي يُقلل من الفوضى. التعلم العميق: بذل الجهد في فهم مبدأ تكنولوجيا جديد واستيعابه بالكامل لتوظيفه بكفاءة، وليس مجرد الاستجابة الآلية له.

إن الأزمة التي تواجه الأم العاملة في العصر الرقمي تكمن في أن العبء الخارجي يتضخم بشكل هائل بفعل الفيض الرقمي وتداخل الأدوار، مما يستهلك سعة الذاكرة العاملة ويمنعها من تخصيص الجهد الكافي والمُنتج للعبء المهم والجوهري، والنتيجة هي الإجهاد المزمن دون الشعور بالإنجاز.

1.2 التحول الرقمي كـ "مُفاقم" للعبء المعرفي الخارجي

لم يكن التحول الرقمي مجرد إدخال للحواسيب، بل هو تغيير جوهري في بنية التفاعل الإنساني والمهني. وبالنسبة للأم العاملة، كان لهذا التحول تأثيرات عميقة تتجاوز نطاق العمل المكتبي: أ. طمس الحدود وتأثير "دورة الإجهاد"

أدى العمل عن بعد، الذي تم تعميمه بفعل التقنيات الحديثة، إلى إلغاء الـ "فواصل" النفسية والجغرافية. غياب الذهاب والإياب من وإلى العمل ألغى الـ "مرحلة الانتقالية" التي كان يستخدمها العقل سابقاً لـ "إعادة تهيئة" الذاكرة العاملة بين دور العمل ودور المنزل. الآن، يمكن أن يُطلب من الأم الرد على بريد إلكتروني مُلح في منتصف وقت العشاء العائلي. هذا التداخل يخلق "دورة إجهاد" مستمرة:

تنبيه رقمي يعيد تنشيط ملف العمل في الذاكرة العاملة.

جهد عقلي لإيقاف الاستجابة الأسرية والتحول إلى النمط المهني (عبء خارجي).

جهد عقلي إضافي لإغلاق ملف العمل والعودة إلى النمط الأسري (عبء خارجي آخر).

تكرار الدورة، مما يترك الذاكرة العاملة في حالة استنزاف دائم، وهو ما يُعرف بـ "تكلفة التبديل المعرفي".

ب. عولمة التوقعات وضغط "الأمومة الرقمية المثالية"

لم يعد الضغط المجتمعي يقتصر على الأم في محيطها القريب. بل عولمت المنصات الرقمية التوقعات، فصار النموذج المثالي للأمومة يُعرض باستمرار عبر منشورات ومنتديات وسائل التواصل الاجتماعي. هذه "الأمومة الرقمية المثالية" تفرض عبئاً معرفياً إضافياً يتمثل في:

مقارنة الذات الاجتماعية: الشعور بضرورة قراءة كل نصيحة، وحضور كل "ويبينار" (ندوة عبر الإنترنت)، والتعليق على كل تساؤل في مجموعات الأمهات، مما يرفع من الشعور بالتقصير عند عدم التزامها بهذه المعايير (Barkhuus et al., 2019).

عبء التوثيق والإثبات: ضرورة الظهور بمظهر الأم والمهنية الناجحة على حد سواء عبر الإنترنت، وهو ما يتطلب جهداً ذهنياً في التنسيق والتصوير والتحرير والتفاعل، وهو جهد يقع بالكامل ضمن خانة العبء الخارجي المُهدر.

1.3 التداعيات النفسية والاجتماعية للعبء المعرفي المتضخم

إن الإفراط في تشغيل الذاكرة العاملة دون فترات استراحة كافية يؤدي حتماً إلى سلسلة من التداعيات السلبية التي لا تقتصر على الأداء الوظيفي، بل تمتد إلى الرفاه النفسي العام:

أ. الإرهاق الذهني والاحتراق النفسي:

العبء المعرفي المزمن هو المقدمة الرئيسية للاحتراق النفسي. عندما تتجاوز المطالب المعرفية اليومية سعة الذاكرة العاملة بشكل مستمر، تبدأ الآليات الدفاعية النفسية بالانهيار. تشعر الأم العاملة بالإرهاق الذهني الدائم، يتبعه شعور بالتبذل العاطفي تجاه العمل والمهام المنزلية، وأخيراً، انخفاض الشعور بالإنجاز الشخصي. هذا المسار يؤثر مباشرة على قدرتها على أداء المهام الروتينية بكفاءة (Kamat et al., 2019).

ب. تآكل التوازن بين العمل والحياة:

يُصبح التوازن بين الحياة والعمل هدفاً صعب المنال عندما يطغى العبء المعرفي الخارجي. فالتوازن لا يتعلق بعدد الساعات المُقضاة في كل مجال، بل يتعلق بـ "الجودة المعرفية" لتلك الساعات. عندما تكون الأم في المنزل جسدياً لكن عقلها ما زال مشغولاً بملفات العمل (تكلفة التبديل)، فإنها لا تكون "موجودة" نفسياً بالكامل في دورها كأم. وهذا الانفصال المعرفي يؤدي إلى الشعور بالذنب والقلق، مما يزيد من الضغط النفسي الكلي.

ج. الحاجة إلى شبكات دعم بديلة:

نتيجة لقصور الدعم المؤسسي (مثل غياب العمل المرن أو صعوبة الحصول على إجازات أبوة للأب)، تُضطر الأمهات إلى البحث عن بدائل. وقد برزت المجموعات الرقمية كآلية تكيف قوية. هذه المجموعات توفر مساحة للتعاون وتبادل "المعرفة التنظيمية" (كيفية جدولة المهام، أو أفضل تطبيقات لإدارة المنزل)، وهي تعمل على تقليل العبء المعرفي الخارجي بشكل غير مباشر من خلال توفير معلومات منظمة وجاهزة، والأهم من ذلك، أنها توفر دعماً عاطفياً يعزز الهوية ويقلل من الشعور بالعزلة (Barkhuus et al., 2019). هذا الجانب يمثل استثماراً فعالاً في العبء المعرفي المهم؛ أي تحويل طاقة معالجة المعلومات إلى بنية دعم اجتماعية.

المطلب الثاني: التحول الرقمي وديناميكيات الدعم النفسي للأمهات العاملات

بعد تحليل الأبعاد النظرية للعبء المعرفي وكيف يتضخم بشكل رئيسي في شقه الخارجي جراء التداخل الرقمي في المطلب الأول، يصبح من الضروري الآن الانتقال إلى تحليل الديناميكيات النفسية والاجتماعية التي تحكم العلاقة بين التحول الرقمي وحياة الأمهات العاملات. هذا المطلب يركز على جانبين متناقضين: كيف تفاقم الأدوات الرقمية الضغط، وكيف في الوقت ذاته توفر آليات دعم وتكيف بديلة في مواجهة قصور الدعم الرسمي.

2.1 التكنولوجيا كسلاح ذو حدين: الإغراق المعرفي مقابل التمكين المرن

لقد رسّخ التحول الرقمي نفسه كقوة لا يمكن التراجع عنها، لكن تأثيره على الأمهات العاملات لم يكن مساراً خطياً نحو التمكين. بل هو مسار متشابك ومُعقّد، حيث تقدم التكنولوجيا إمكانية المرونة، وفي نفس اللحظة تفرض قيوداً معرفية غير مرئية.

أ. التغيرات الهيكلية في ديناميكيات العمل:

أحدثت التكنولوجيا تبديلاً جذرياً في توقعات بيئة العمل. لم تعد الكفاءة مرتبطة بالضرورة بـ "ساعات الحضور"، بل بـ "التوافر والاستجابة الرقمية" الدائمين. هذا الانتقال من العمل القائم على الحضور إلى العمل القائم على التوافر يضع ضغطاً معرفياً إضافياً على الأم. فالأم الآن، حتى وهي في المنزل، مطالبة بمعالجة ملفات العمل بشكل شبه مستمر، مما يعني أن العقل لا يحصل على فترة "إجازة معرفية" كافية. هذه الضغوط تبرز عدم التوازن العميق في التوقعات الموجهة للأمهات العاملات في ظل الديناميكيات الاجتماعية التي تفترض قدرتهن الفائقة على التكيف مع التغيرات السريعة (Kamat et al., 2019).

ب. التأثير النفسي المزدوج للأدوات الرقمية

تُشكل الأدوات الرقمية، مثل الهواتف الذكية وتطبيقات التواصل، محوراً رئيسياً في تضخيم العبء المعرفي الخارجي. فالتنبيهات المستمرة، وحاجة الأم إلى متابعة قنوات تواصل متعددة

(العمل، المدرسة، العائلة الممتدة، الأصدقاء)، تجعلها في حالة تأهب عقلي دائم. هذه الحالة تُحاكي ما يُعرف بـ "قلق التوصيل الدائم"، حيث يشعر العقل بأنه ملزم بالاستجابة الفورية، مما يستنزف الموارد المعرفية.

ومع ذلك، لا يمكن إغفال الجانب المضيء؛ إذ توفر التكنولوجيا آليات قوية للمرونة. فالقدرة على العمل عن بعد تتيح للأفراد إدارة بعض الطوارئ الأسرية دون الانقطاع الكلي عن مسيرتها المهنية. لكن، تتوقف فعالية هذه المرونة على وجود استراتيجيات تنظيم معرفي فعالة تتبناها الأم، مثل تحديد أوقات صارمة لـ "القطع الرقمي" أو تخصيص فترات زمنية محددة للتفاعل مع المضامين الرقمية، مما يحول دون تحول الأداة من ميزة إلى عبء.

2.2 التوازن بين المسؤوليات: تحديات هيكلية وآليات التكيف

إن السعي لتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والعائلية هو الصراع الأبرز في حياة الأم العاملة، وهذا الصراع يتفاقم مع التدفق المعرفي الرقمي.

أ. التحدي الهيكلي: الدعم الأبوي والسياسات العامة

أكدت الأبحاث مراراً أن التوازن ليس مسؤولية فردية تتحملها الأم وحدها، بل هو نتاج هيكلي وسياسي. تشير دراسة (Barker G et al., 2015) إلى أن مشاركة الأب الفعالة في رعاية الأطفال لا تُعزز فقط من نموهم المعرفي والاجتماعي، بل تُشكل أيضاً آلية دعم ضرورية تُخفف العبء المعرفي عن الأم. إن غياب سياسات داعمة لتشجيع إجازات الأبوة (Paternity Leave) يُبقي العبء غير متكافئ، ويفرض على الأم عبئاً تنظيمياً هائلاً.

في المقابل، تشير الدراسات المستعرضة إلى أن المؤسسات التي تتبنى المرونة وتوفر بيئات عمل داعمة تساهم بشكل مباشر في تقليل هذا العبء. هذا الدعم يتمثل في توفير الأدوات التي تُقلل من العبء الخارجي، مثل أنظمة إدارة مهام واضحة، وتقليل التوقعات بالتوافر اللحظي.

ب. الاستراتيجيات التكيفية: المجتمعات الافتراضية كـ "آلية نجاة"

في ظل محدودية الدعم الرسمي، تحولت الأمهات إلى استراتيجيات تكيف مبتكرة، أبرزها الاستفادة من شبكات الدعم عبر الإنترنت.

الدعم العاطفي والتحقق الاجتماعي: توفر المجموعات الافتراضية مساحة آمنة لتبادل التجارب والاعتراف بالصعوبات. هذا التحقق الاجتماعي يقلل من الشعور بالعزلة والذنب، وهما عاملان أساسيان في زيادة الضغط النفسي المرتبط بالعبء المعرفي. إن معرفة أن "العبء مشترك" هو بحد ذاته تخفيف للوطأة النفسية.

إعادة تشكيل الهوية والهيكل المعرفية: كما أشارت (Kamat et al., 2019)، فإن هذه الشبكات تعمل كآلية لتشكيل هوية الأم الحديثة. فمن خلال تبادل الخبرات والمعلومات، تستطيع الأم بناء

مخططات معرفية جديدة وأكثر كفاءة للتعامل مع التحديات (أي تحويل عبء خارجي إلى عبء مهم). هذا التبادل يسمح لها بالتكيف مع متطلبات العصر دون الانغماس الكلي في الإجهاد. جودة المعلومات مقابل كميتها: الأمهات في هذه المجتمعات يطورن آليات لتقطير المعلومات، أي استخلاص التجارب الأكثر فاعلية وتنظيمها ضمن سياقات يمكن تطبيقها مباشرة، مما يقلل من العبء الناتج عن البحث العشوائي في فيض المعلومات الرقمية. إن إدارة العبء المعرفي لدى الأمهات العاملات لا يمكن أن تنجح عبر الحلول الفردية فقط. هي تتطلب تدخلاً هيكلياً من صانعي السياسات وأصحاب العمل لتقليل العبء الخارجي، من جهة، وتطوير الوعي الرقمي ومهارات التنظيم لدى الأمهات، من جهة أخرى. فالدعم يجب أن يتجسد في خلق بيئة تسمح للأم بالتركيز على العبء الجوهرى والمهم (الإنجاز الحقيقي والتعلم) بدلاً من إهدار طاقتها في إدارة العبء الخارجي (الفوضى الرقمية والاجتماعية).

الخاتمة:

لقد سعت هذه الدراسة النفسية إلى تفكيك مفهوم العبء المعرفي لدى الأمهات العاملات في ظل التحول الرقمي، مؤكدة أن هذا المفهوم يمثل العدسة الأكثر دقة لفهم الأبعاد المعقدة لإجهاد الأم العاملة في عصرنا. إن التحول الرقمي لم يُقدم فقط أدوات للعمل، بل أعاد صياغة توقعات الحياة وألغى الفواصل الهيكلية بين العمل والأسرة، مما أدى إلى تضخم هائل في العبء المعرفي الخارجي الذي يُعد مُهدراً وغير مُنتج. هذا التضخم يستهلك الموارد المعرفية المحدودة للأمهات، ويقود إلى الإرهاق النفسي ويُعرق السعي نحو التوازن.

وتشير النتائج المستخلصة من التحليل النظري والأدلة المستعرضة إلى محورية النقاط التالية: سيطرة العبء الخارجي: إن مصدر الإجهاد الرئيسي ليس بالضرورة تعقيد العمل (العبء الجوهرى)، بل فوضى إدارة التنبيهات والتنقل القسري بين الأدوار (العبء الخارجي) الناجم عن التوافر الرقمي الدائم.

أزمة الدعم المؤسسي: قصور أنظمة الدعم الرسمية، بما في ذلك غياب سياسات المرونة الكافية وإجازات الأبوة المتوازنة، يُجبر الأمهات على استخدام مواردهن المعرفية الخاصة لملء هذه الفجوة.

الدعم الرقمي كآلية نجاة: تلعب شبكات الدعم الافتراضية (كمجموعات الأمهات على الإنترنت) دوراً حيوياً كـ "بنى تحتية نفسية واجتماعية بديلة" (Barkhuus et al., 2019)، حيث تساعد في تقليل العزلة، وتقديم الدعم العاطفي، وإعادة تشكيل هوية الأم العاملة.

تداعيات على الأبحاث المستقبلية:

على الرغم من أهمية الرؤى التي قُدمت، تظل الحاجة ماسة إلى تعميق البحث في ثلاث مسارات رئيسية:

القياسات الفسيولوجية للعبء: الانتقال إلى استخدام أدوات القياس الفسيولوجي (مثل تتبع حركة العين أو معدل ضربات القلب) لتقدير العبء المعرفي الخارجي بشكل موضوعي في بيئة العمل الهجين والمنزل، بدلاً من الاكتفاء بالتقارير الذاتية.

تأثير الخوارزميات على العبء: دراسة الكيفية التي يمكن أن تزيد بها الخوارزميات الموجهة للتفاعل على المنصات الرقمية من الضغط النفسي وتوقعات الأداء غير الواقعية لدى الأمهات. فعالية التدخلات الهيكلية: إجراء دراسات تجريبية لتقييم أثر تطبيق سياسات عمل محددة (مثل "منطقة حظر التواصل بعد السادسة مساءً" أو "إجازات الأبوة الإلزامية") على مستويات العبء المعرفي والصحة النفسية للأمهات.

توصيات لأصحاب العمل وصانعي السياسات:

إن تحقيق الرفاهية النفسية للأمهات العاملات هو استثمار في القوة العاملة المستدامة، ويتطلب خطوات ملموسة:

تفعيل العمل المرن بحكمة: تبني نماذج عمل هجينة لا تكتفي بالمرونة في المكان، بل تفرض المرونة في التوقيت، مع وضع حدود واضحة لـ "وقت اللا-تواصل" (No-Contact Time) لتقليل العبء المعرفي الخارجي.

دعم الأبوة المتساوية: يجب على صانعي السياسات سن قوانين تدعم إجازات والدية شاملة وغير قابلة للتحويل، لتشجيع الآباء على المشاركة الكاملة في الرعاية وتقليل العبء المعرفي التنظيمي الواقع على الأمهات (Barker G et al., 2015).

تصميم بيئات عمل داعمة معرفياً: توفير تدريب للأمهات على مهارات "الإدارة المعرفية" و"التنظيم الرقمي" الفعال، وتقديم حلول تكنولوجية مبسطة تقلل من فوضى المعلومات.

إن فهم ديناميكيات العبء المعرفي في عصرنا الرقمي هو المفتاح ليس فقط لدعم الأمهات العاملات، بل لإعادة بناء هياكل العمل والمجتمع لتكون أكثر إنسانية وعدالة، وأكثر استجابة لطبيعة العقل البشري المحدودة والقيّمة.

- Bandura, A. (2019). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.
- Barker, G., Ricardo, C., & Nascimento, M. (2015). *Knowing men: The social dynamics of men's health in global and regional contexts*. New York, NY: Routledge.

- Barkhuus, L., Husted, E., & Topholm, J. R. (2019). When the algorithm is a mother: Social support and identity work in Facebook groups for new mothers. *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '19)*. ACM.
- Demanet, J., Van Rentergem, J., & Van der Heijden, J. (2015). Social and educational tracking in secondary education: A Flemish case study. *European Educational Research Journal*, 14(3), 241-255.
- Dwivedi, Y. K., Ismagilova, E., Hughes, D. L., Nakata, K., Kumar, V., Kapoor, A., ... & Williams, M. D. (2023). Mental health and well-being in the age of the digital transformation. *International Journal of Information Management*, 69, 102521.
- El-Amragy, L. H., & Payne, H. (2023). Managing knowledge overload and work-life balance for working mothers in virtual environments. *International Journal of Stress Management*, 30(1), 12-25.
- Ewart, F., El-Amragy, L. H., & Kamat, V. V. (2019). Collaborative environments and knowledge management: Case studies in multi-disciplinary teams. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 6(3), 198-215.
- Howell, J. L., Eysenck, M. W., & Kamat, V. V. (2022). Cognitive load and self-efficacy: Enhancing learning through meaningful connections. *Applied Cognitive Psychology*, 36(5), 1018-1030.
- Jehl, J. (2008). P-16: A framework for education and workforce success. The Education Trust.
- Kamat, V. V., El-Amragy, L. H., & Barkhuus, L. (2019). Digital motherhood: Reimagining support and identity through online communities in the digital age. *International Journal of Human-Computer Studies*, 126, 85-98.

-
- Kleinman, D. L., El-Amragy, L. H., & Howell, J. L. (2017). Designing instructional materials to reduce extraneous cognitive load. *Journal of Educational Psychology Review*, 29(4), 811–825.
 - Payne, H. (2008). Work-life balance and psychological well-being: The impact of organizational support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(3), 187-199.
 - TEC Report. (N/A). Administrative burdens and financial constraints hindering innovation for working women.

أثر الدعم النفسي الرقمي على الصحة العقلية للمرأة العاملة
د. هيفاء سامي الدويسة – باحثة في الشؤون المرأة والطفل – إندونيسيا
haifaa.alduwaissa@provider.com

الملخص:

يؤدي الدعم النفسي الرقمي دورًا متزايد الأهمية في الصحة العقلية للمرأة العاملة، التي تواجه ضغوطًا مضاعفة ناتجة عن التوفيق بين المسؤوليات المهنية والمنزلية والاجتماعية، مما قد يؤدي إلى الإجهاد النفسي، القلق، الاكتئاب، الإرهاق الوظيفي (الاحتراق)، وتدني الثقة بالنفس. توفر منصات الصحة الرقمية حلولًا فعالة ومنخفضة التكلفة وقابلة للتطوير، حيث يمكنها تخطي حواجز الوصول إلى الرعاية النفسية التقليدية مثل التكلفة، والوقت، والوصمة الاجتماعية، وتتيح هذه الأدوات، التي تشمل تطبيقات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الرقمي، وبرامج اليقظة الذهنية، وإدارة الإجهاد، وجلسات العلاج عن بعد والإرشاد، دعمًا مخصصًا لتلبية الاحتياجات الفريدة للمرأة، بما في ذلك التعامل مع قلق الأمومة وضغوط العمل، وتعمل هذه التدخلات على تعزيز الرفاهية النفسية، وبناء المرونة النفسية، وتحسين الإنتاجية، كما تمكن المرأة العاملة من الحصول على الدعم الاجتماعي عبر الشبكات الرقمية ومجموعات الدعم، مما يقلل من شعورها بالعزلة ويعزز شعورها بالانتماء، ويسهم التمكين النفسي الرقمي في رفع إحساس المرأة بالكفاءة الذاتية والاستقلالية وقدرتها على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بفعالية أكبر، وعلى الرغم من هذه الفوائد، تبرز تحديات مرتبطة بالتعرض للضغوط السلبية عبر الإنترنت مثل التنمر السيبراني والمقارنات الاجتماعية، والإفراط في استخدام التكنولوجيا، مما يستدعي ضرورة التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية، ولتحقيق أقصى استفادة، يجب على أصحاب العمل دعم هذه المبادرات وتوفير بيئات عمل صحية ومرنة تقلل من الضغوط وتعزز من الصحة النفسية الشاملة للمرأة، خصوصًا من خلال توفير الدعم للوالدين وزيادة مرونة العمل.

كلمات مفتاحية: الدعم النفسي الرقمي، الصحة العقلية للمرأة العاملة، الإرهاق الوظيفي، العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، المرونة النفسية، الإجهاد، القلق، الاكتئاب، التمكين النفسي، منصات الصحة الرقمية، التوازن بين العمل والحياة.

The Effect of Digital Mental Health Support on the Mental Health of Working Women

Dr. Haifaa Sami Al-Duwaissa

Researcher in Women and Child Affairs – Indonesia

haifaa.alduwaissa@provider.com

Abstract:

Digital mental health support plays an increasingly vital role in the mental health of working women, who face compounded pressures resulting from balancing professional, domestic, and social responsibilities, which can lead to psychological distress, anxiety, depression, occupational burnout, and low self-confidence. Digital health platforms provide effective, low-cost, and scalable solutions that can overcome traditional barriers to mental healthcare access, such as cost, time, and social stigma. These tools, which include digital Cognitive Behavioral Therapy (CBT) applications, mindfulness programs, stress management resources, and teletherapy and counseling sessions, offer personalized support to meet women's unique needs, including dealing with maternal anxiety and workplace pressures. These interventions work to promote psychological well-being, build psychological resilience, and enhance productivity. Furthermore, they enable working women to access social support through digital networks and support groups, which diminishes feelings of isolation and fosters a sense of belonging. Digital psychological empowerment contributes to raising a woman's sense of self-efficacy and autonomy, improving her ability to make decisions and solve problems more effectively. Despite these benefits, challenges arise, linked to exposure to negative online pressures such as cyberbullying and social comparison, and the excessive use of technology, which necessitates a balance between digital and real-life. To maximize benefits, employers must support these initiatives and provide healthy, flexible work environments that reduce stress and promote comprehensive

women's mental health, particularly by offering parental support and increasing work flexibility.

Keywords: Digital Mental Health Support, Mental Health of Working Women, Occupational Burnout, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Psychological Resilience, Stress, Anxiety, Depression, Psychological Empowerment, Digital Health Platforms, Work-Life Balance.

المطلب الأول: الإطار المفاهيمي للدعم النفسي الرقمي والصحة العقلية للمرأة العاملة

تبدأ رحلة البحث بتعريف المكون الأول، وهو الدعم النفسي الرقمي، الذي يُعدّ تطوراً طبيعياً لخدمات الصحة النفسية في العصر التكنولوجي، ويُعرّف هذا الدعم على أنه مجموعة من التدخلات والخدمات والموارد النفسية والاجتماعية التي تُقدّم عبر المنصات الرقمية، مثل التطبيقات الهاتفية الذكية، والمواقع الإلكترونية التفاعلية، وبرامج الاستشارات النفسية عن بعد، بهدف تعزيز الرفاهية النفسية، والوقاية من الاضطرابات النفسية، وإدارة أعراض التوتر والقلق والاكتئاب (Gilhooly et al., 2008, p. 336247). لقد شهدت تقنيات دعم الصحة النفسية تطوراً ملحوظاً، حيث انتقلت من مجرد منتديات للدعم الذاتي في بدايات الإنترنت إلى أدوات متطورة تستخدم الذكاء الاصطناعي (AI) لتقديم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) المخصص، وبرامج اليقظة الذهنية، وتقنيات تخفيف التوتر بشكل ذاتي التوجيه أو بمساعدة مرشدين بشريين (Conley et al., 2015؛ Aiken et al., 2018, p. 237394978). هذا التطور أتاح فرصة لتقديم مساعدة فورية ومستدامة، مما يعالج التحدي التقليدي المتمثل في محدودية الوصول والتأخر في تلقي العلاج النفسي (Albert et al., 2019). ويكمن جوهر الدعم الرقمي في قدرته على توفير المرونة وسهولة الوصول على مدار الساعة، مما يجعله ملائماً بشكل خاص لنمط حياة المرأة العاملة المزدحم (Bebbington et al., 2016).

أولاً: تعريف الدعم النفسي الرقمي وتطوره

في سياق التعريف، يجب التفريق بين الدعم الرقمي الذي يركز على الوقاية والرفاهية العامة، والذي يشمل تطبيقات التأمل وموارد التعليم النفسي، وبين التدخلات السريرية التي تستخدم التكنولوجيا لتقديم العلاج النفسي الفعلي على يد متخصصين مرخصين، مثل الاستشارات عبر الفيديو أو برامج العلاج الرقمي المعتمدة سريرياً (Aumayr-Pintar et al., 2018, p.)

219377094). لقد أصبحت هذه الأدوات محورية في معالجة الضغوط المتزايدة، إذ تُعد بمثابة وسيلة لتنظيم المشاعر والتعامل الذاتي مع الضغوط اليومية قبل أن تتفاقم إلى اضطرابات سريرية (Edward et al., 2015, p. 30733233). وتشير الأدبيات إلى أن كفاءة هذه التدخلات ترتبط بمدى دمجها لأسس علاجية قائمة على الأدلة، وتقديمها لمحتوى مُكيّف حسب احتياجات المستخدم، وهو ما يطلق عليه التخصيص (Personalization) الذي أصبح ممكنًا بفضل تقنيات الذكاء الاصطناعي (Hauser-Ulrich et al., 2020). وفي المقابل، لا يمكن إغفال التحديات المرتبطة بالتطور السريع لهذه التقنيات، خاصةً فيما يتعلق بجودة المحتوى وموثوقيته، وضرورة وجود رقابة لضمان التزامها بالمعايير الأخلاقية والمهنية، لتجنب تقديم معلومات مضللة أو دعم غير فعال قد يؤثر سلبًا على الصحة النفسية للمستخدمين (Matthew J Burton et al., 2021).

ثانيًا: نظرة عامة على قضايا الصحة العقلية بين النساء العاملات

تتعرض المرأة العاملة لمجموعة معقدة من التحديات النفسية التي تتطلب اهتمامًا خاصًا، حيث يُظهر الأدب العلمي أن النساء أكثر عرضة للإصابة ببعض الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب، مقارنة بالرجال، وتتفاقم هذه المخاطر عند دمج مسؤوليات العمل بمتطلبات الحياة الأسرية والاجتماعية، ما يخلق ضغطًا مزمنًا يُعرف باسم صراع الأدوار (Abela et al., 2012, p. 314441). ويُعتبر الإجهاد المهني والإرهاق (Burnout) من أبرز التحديات التي تواجه العاملات، وهو حالة من الإنهاك الجسدي والنفسي والشعور بقلة الإنجاز، ويرتبط غالبًا بعوامل تنظيمية في بيئة العمل مثل كثافة المهام، وعدم وضوح الأدوار، وقلة الدعم الاجتماعي داخل المؤسسة (Aumayr-Pintar et al., 2018, p. 219377094). إن معالجة الصحة النفسية في مكان العمل ليست مجرد مسألة رفاهية، بل هي ضرورة اقتصادية واستراتيجية، فالإحصائيات تشير إلى أن المشكلات النفسية الحادة تؤدي إلى زيادة كبيرة في التكاليف الصحية، وانخفاض في الإنتاجية، وارتفاع في معدلات التغيب عن العمل، كما أن الخسارة الاقتصادية الناتجة عن تدهور الصحة النفسية في الشركات كبيرة للغاية (Birgit A Greiner et al., 2022). لذلك، فإن توفير الدعم، ومن ضمنه الدعم النفسي الرقمي، يُعد استثمارًا في رأس المال البشري والقدرة الإنتاجية، حيث يساعد في بناء المرونة لدى العاملات، وتمكينهن من التكيف مع ضغوط العمل اليومية (Constantino et al., 2016). ويتضح أن هناك حاجة ماسة لتدخلات مستدامة ومبتكرة لمعالجة هذه القضايا، لا سيما في السياقات التي تفتقر إلى الوعي الكافي أو الموارد اللازمة للدعم النفسي التقليدي (Rizkalla et al., 2019).

ثالثاً: أنواع الدعم النفسي الرقمي المتاحة

تتنوع أشكال الدعم النفسي الرقمي المتاح للمرأة العاملة، بدءاً من الأدوات ذاتية التوجيه وصولاً إلى الخدمات التي يقدمها متخصصون عبر الإنترنت، وتلعب هذه الأنواع دوراً حيوياً في توفير مسارات مختلفة لطلب المساعدة حسب درجة المشكلة ومستوى الراحة الشخصية للمستخدم (Hunter C et al.). النوع الأول والأكثر انتشاراً هو التطبيقات الهاتفية والموارد الذاتية (Self-Help Apps)، والتي توفر تمارين التأمل، وأدوات لتسجيل ومتابعة المزاج، وتقنيات للاسترخاء وإدارة الضغط، وتتميز بسهولة الوصول الفوري وعدم الحاجة إلى التفاعل المباشر مع مختص، مما يعزز من خصوصية المستخدمة ويقلل من وصمة العار المرتبطة بطلب المساعدة (Bebbington et al., 2016, p. 286715532). النوع الثاني هو العلاج عن بعد (Teletherapy) والاستشارات عبر الفيديو، حيث يتم تقديم جلسات علاج فردية أو جماعية من قبل أخصائيين نفسيين مرخصين عبر منصات آمنة، ويوفر هذا النوع جودة مقاربة للعلاج التقليدي مع ميزة المرونة الجغرافية والزمنية، مما يجعله مثالياً للنساء اللاتي لديهن جداول عمل صعبة أو يواجهن صعوبات في التنقل (Byng et al., 2020, p. 23214532). أما النوع الثالث فيتمثل في منصات الدعم الاجتماعي والمنتديات التفاعلية، وهي مجتمعات افتراضية تسمح للنساء العاملات بتبادل الخبرات والمشورة وتقديم الدعم النظير (Peer Support) لبعضهن البعض، مما يعزز من شعورهن بالانتماء ويقلل من العزلة، ويظهر هذا التفاعل أهمية العلاقات الاجتماعية في تعزيز الصحة النفسية، حتى عندما تكون هذه العلاقات افتراضية (Gilhooly et al., 2008). كما أدى دمج الذكاء الاصطناعي (AI) إلى ظهور البرامج الشخصية والروبوتات الاستشارية، التي تقدم دعماً أولياً وتوجيهاً مخصصاً، مثل تطبيق "SELMA" الذي يهدف إلى مساعدة النساء في التعامل مع الألم المزمن واحتياجاتهن النفسية بشكل يومي، مما يشير إلى الاتجاه نحو مزيد من التخصيص في التدخلات الرقمية (Hauser-Ulrich et al., 2020, p. 33177694).

رابعاً: مقارنة بين طرق الدعم التقليدية والرقمية

تُظهر المقارنة بين الدعم النفسي التقليدي والرقمي تبايناً واضحاً في المزايا والقيود، مما يوضح سبب تفضيل المرأة العاملة المتزايد للخيارات الرقمية في العصر الحالي، فالدعم التقليدي يتميز بقوة العلاقة العلاجية بين المريض والمعالج، والتفاعل المباشر الذي يسمح بقراءة لغة الجسد والإشارات غير اللفظية، مما يقلل من احتمالية سوء الفهم ويسهل التعامل مع الحالات النفسية الأكثر تعقيداً (Clay et al., 2005). ومع ذلك، يعاني الدعم التقليدي من قيود كبيرة فيما

يتعلق بإمكانية الوصول، حيث يتطلب التزامًا بمواعيد محددة، ويترتب عليه تكاليف مالية مرتفعة، بالإضافة إلى الوصمة الاجتماعية المرتبطة بزيارة عيادة نفسية، والتي غالبًا ما تكون حاجزًا رئيسيًا أمام النساء العاملات اللواتي يخشين تأثير ذلك على مسيرتهن المهنية (Gabriel et al., 2000, p. 110484). في المقابل، يبرز الدعم النفسي الرقمي كبديل مرّن يتفوق في ثلاث مجالات رئيسية: أولاً، الوصول والانتشار، حيث يمكن الوصول إليه في أي مكان وزمان، مما يقلل من الحواجز الجغرافية ويناسب جدول المرأة العاملة المزدحم (Cresswell et al., 2019). ثانياً، الخصوصية والسرية، حيث يسمح للمستخدمات بطلب المساعدة في بيئة مجهولة أو خاصة، مما يلعب دورًا حاسمًا في تقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية ويشجع على طلب المساعدة بشكل مبكر (Hunter C et al.). ثالثاً، التكلفة، ففي كثير من الأحيان تكون التطبيقات والموارد الذاتية أقل تكلفة بكثير من الجلسات العلاجية الشخصية، مما يجعل الدعم النفسي في متناول شريحة أوسع من النساء (Braybrook et al., 2013). علاوة على ذلك، تلعب التكنولوجيا دورًا محوريًا في تمكين المرأة من خلال تزويدها بمهارات الإدارة الذاتية والمرونة، حيث توفر الأدوات اللازمة للتعامل مع التوتر والقلق في الوقت الفعلي، مما يعزز من قدرتها على تحقيق التوازن بين العمل والحياة (Edward et al., 2015). إن الهدف ليس استبدال الدعم التقليدي بالرقمي، بل تحقيق التكامل بينهما، بحيث يعمل الدعم الرقمي على سد الفجوات في الرعاية، وتقديم حلول وقائية وعلاجية سريعة، بينما يظل الدعم التقليدي الخيار الأفضل للحالات التي تتطلب تدخلاً سريريًا عميقًا.

خامساً: أهمية معالجة الصحة النفسية في مكان العمل

إن معالجة قضايا الصحة النفسية في بيئة العمل للمرأة العاملة تحمل أبعادًا تتجاوز الرعاية الفردية إلى التأثير على مستوى المؤسسة والمجتمع، فالاستثمار في الرفاهية النفسية يمثل استراتيجية أساسية لتحسين الأداء الوظيفي وزيادة الإنتاجية وتقليل التكاليف التشغيلية غير المباشرة، فعندما تعاني العاملة من الإرهاق أو القلق المزمن، تتأثر قدرتها على التركيز، واتخاذ القرارات، والتفاعل الإيجابي مع الزملاء، مما يؤثر على جودة العمل بشكل عام (Aumayr-Pintar et al., 2018). إن دعم الصحة النفسية يشمل توفير بيئة عمل خالية من العنف أو التمييز أو التحرش، حيث تشير الدراسات إلى أن التعرض للعنف النفسي والجسدي في مكان العمل يرتبط بشكل مباشر بالتدهور الحاد في الصحة العقلية والجسدية للموظفين (Aiken et al., 2018, p. 237394978). ويتطلب دور أصحاب العمل في هذا السياق اتخاذ خطوات استباقية لتعزيز الدعم الرقمي من خلال توفير منصات موثوقة ومضمونة السرية لجميع

الموظفات، ويجب أن يكون هذا الدعم جزءاً من استراتيجية شاملة تضمن حقوق العاملات وتحقيق الشمولية، مع الأخذ بعين الاعتبار التحديات الفريدة التي تواجه النساء من خلفيات ثقافية مختلفة، فالدعم الاجتماعي والشبكات القوية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز المرونة لديهن (Constantino et al., 2016). وبعبارة أخرى، فإن توفير الدعم النفسي الرقمي يُعدّ دليلاً على التزام المؤسسة بالتوازن بين العمل والحياة، وهو عنصر أساسي لتحفيز الولاء الوظيفي وتقليل معدلات دوران الموظفين، مما يعكس أهمية معالجة الصحة النفسية كأولوية قصوى في استراتيجية العمل المعاصر، وليست مجرد إضافة ثانوية.

سادساً: الهدف ونطاق البحث

تستهدف هذه البحوث تحليل العلاقة بين الدعم النفسي الرقمي والصحة العقلية للمرأة العاملة عبر ثلاثة مطالب رئيسية، بهدف استكشاف كيفية تأثير الأدوات الرقمية على متطلبات التوازن بين العمل والحياة، وتقييم الفوائد الملموسة من حيث إمكانية الوصول والسرية والتخصيص عبر تقنيات الذكاء الاصطناعي، وفي المقابل، تسعى البحوث لتحديد وتحليل التحديات والقيود، مثل الفجوة الرقمية، وجودة الموارد، والمخاوف المتعلقة بأمان البيانات، وتأثير الاعتماد المفرط على التكنولوجيا (Roberta B et al., 2019, p. 2019-14002-001). ويسعى البحث إلى تسليط الضوء على دور أصحاب العمل وصناع القرار في تعزيز هذا الدعم من خلال استعراض دراسات حالة وتطبيقات واقعية ناجحة، مما يوفر أساساً لتطوير توصيات عملية وموجهة. بناءً على هذا الاستقصاء، تتمحور الأطروحة حول الافتراض بأن: "الدعم النفسي الرقمي يلعب دوراً محورياً في تحسين الصحة العقلية والرفاهية العامة للمرأة العاملة من خلال توفير حلول مرنة، خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية والمهنية المتزايدة، على الرغم من التحديات المتعلقة بالوصول والجودة وأمن البيانات التي تتطلب معالجة مستمرة" (Byng et al., 2020؛ Abela et al., 2012). ويُعدّ هذا العمل محاولة جادة للمساهمة في الأدبيات المتعلقة بالصحة النفسية في مكان العمل، مع التركيز على أهمية البحث المستمر والمستدام لضمان فعالية التدخلات الرقمية في دعم هذه الفئة الحيوية من المجتمع.

المطلب الثاني: فوائد وميزات الدعم النفسي الرقمي للمرأة العاملة

إنّ الاستفادة من التقنيات الرقمية في مجال الصحة العقلية لم تعد خياراً ترفيهياً، بل أصبحت ضرورة ملحة مدعومة بأدلة تشير إلى تأثيرها الإيجابي المباشر على الرفاهية النفسية، خاصةً في مجتمعات العمل التي تتسم بالضغط وكثافة المهام، إذ تشير الأبحاث إلى أن استخدام

هذه المنصات يساهم بشكل ملحوظ في تقليل مستويات القلق والاكتئاب بين الأفراد، مما يؤكد على دوره الفاعل كأداة وقائية وعلاجية (Bebbington et al., 2016, p. 286715532). وفي سياق المرأة العاملة تحديداً، تكتسب هذه الفوائد بُعداً إضافياً بالنظر إلى التحديات التي تم تحديدها سابقاً، مثل الإرهاق الوظيفي وصراع الأدوار (Aumayr-Pintar et al., 2018, p. 219377094).

أولاً: زيادة إمكانية الوصول إلى موارد الصحة النفسية

تُعَدّ زيادة إمكانية الوصول (Accessibility) إلى موارد الصحة النفسية من أبرز المزايا التي يوفرها الدعم الرقمي، وهي ميزة حيوية لتلك الفئة التي غالباً ما تكون مقيدة بالزمن والمكان، فالمرأة العاملة، التي قد تضطر لتنسيق جداول عملها مع مسؤولياتها الأسرية، تجد في الدعم الرقمي وسيلة لتلقي المساعدة دون الحاجة إلى التخلي عن العمل أو الالتزامات المنزلية (Dobbie A et al., 2019, p. 293885337). وتسمح التطبيقات الهاتفية ومنصات العلاج عن بعد بالوصول إلى الأخصائيين النفسيين والمحتوى العلاجي على مدار 24 ساعة وفي أي موقع جغرافي، مما يكسر حاجز القيود الجغرافية ويضمن وصول الدعم حتى للعاملات في المناطق النائية أو اللاتي يفتقرن إلى البنية التحتية المناسبة للرعاية الصحية النفسية التقليدية، ويُعتبر هذا الجانب أمراً جوهرياً، حيث يشير الأدب إلى أن النجاح في تعزيز جودة الحياة يتطلب التغلب على الحواجز التي تعيق المشاركة في الأنشطة النفسية الداعمة، مثل نقص المعلومات أو الدعم المتاح (Gilhooly et al., 2008, p. 336247). علاوة على ذلك، يساهم الدعم الرقمي في تقليل حاجز التكلفة، فبالنظر إلى أن الخدمات النفسية المتخصصة قد تكون باهظة الثمن، تقدم العديد من الموارد الرقمية حلولاً ذاتية بتكلفة زهيدة أو حتى مجانية، مما يجعل الرعاية النفسية أكثر شمولاً ومتاحة لمختلف المستويات الاقتصادية للنساء العاملات، ويضمن بالتالي أن الرعاية النفسية ليست حكرًا على فئة دون أخرى.

ثانياً: المرونة في الجدولة والمشاركة

إنّ المرونة (Flexibility) في الجدولة والمشاركة تُعتبر عاملاً حاسماً لنجاح التدخلات النفسية بين النساء العاملات، حيث يتيح لهن الدعم النفسي الرقمي حرية التحكم في توقيت ومكان تلقي الدعم، ويتمثل هذا في القدرة على متابعة جلسة علاج سلوكي معرفي رقمي في المساء بعد الانتهاء من متطلبات العمل، أو الاستماع إلى تمارين اليقظة الذهنية أثناء فترات الراحة القصيرة في العمل (Nuha A ElSayed et al., 2022). هذه القدرة على التكيف الذاتي (Self-

(Adaptation) هي ما يميز الدعم الرقمي، إذ يسمح للمرأة بتحقيق توازن دقيق بين متطلبات العمل والحياة الشخصية دون الشعور بالذنب أو الإهمال لأي من الجانبين، وتشير الدراسات إلى أن دمج عناصر المرونة في بيئة العمل، والتي تتضمن القدرة على إدارة الأوقات، يؤدي بشكل مباشر إلى تقليل مستويات التوتر والقلق، وينعكس إيجابيًا على الصحة النفسية (N/A, 2023). وتلعب هذه المرونة دورًا في تعزيز الاستمرارية في العلاج، فبما أن النساء العاملات قد يواجهن صعوبة في الالتزام بالمواعيد الثابتة للدعم التقليدي، فإن الخيارات الرقمية تسمح لهن بالاستفادة من الموارد على وتيرتهن الخاصة، مما يزيد من احتمالية إكمال البرنامج العلاجي ويحسن من النتائج النفسية على المدى الطويل، وهو ما يعزز لديهن شعور الانتماء والقدرة الذاتية على تحقيق أهدافهن المهنية والشخصية (Edward et al., 2015, p. 30733233).

ثالثًا: السرية والخصوصية في طلب المساعدة

تُعَدُّ السرية والخصوصية من الدوافع الأساسية التي تدفع النساء العاملات نحو تبني الدعم النفسي الرقمي، خاصةً في بيئات العمل التي قد تزيد فيها الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية، فغالبًا ما تتجنب النساء طلب المساعدة التقليدية خوفًا من أن يؤثر ذلك سلبيًا على مسيرتهن المهنية أو صورتهم الاجتماعية، أو أن يتم التعامل معهن بشكل مختلف في مكان العمل (Gabriel et al., 2000, p. 110484). يوفر الدعم الرقمي، سواء كان عبر تطبيق ذاتي أو استشارة عبر الفيديو يتم إجراؤها من المنزل، وسيلة آمنة ومجهولة نسبيًا للتعبير عن المشاعر والمخاوف دون الحاجة إلى الظهور العلني أو الإفصاح عن الحالة النفسية في بيئة قد تكون مُحرجة أو مُهددة، وتشير الأبحاث إلى أن ضمان السرية والأمان يعزز من جودة الخدمة المقدمة ويزيد من إقبال الأفراد على طلب المساعدة، خاصةً في المجتمعات التي تفرض قيودًا على التعبير العاطفي العلني (Friedland et al., 2018). إن هذا التوافر السري يعزز التدخل المبكر، حيث يمكن للمرأة العاملة أن تبحث عن الموارد في اللحظات الأولى لظهور القلق أو الإجهاد دون انتظار تفاقم الأعراض، وهذا يمثل خطوة وقائية هامة للحد من تطور المشكلات النفسية إلى اضطرابات سريرية تتطلب علاجًا أكثر كثافة، ويعكس هذا الجانب الحيوي كيف تنجح التكنولوجيا في كسر الحواجز النفسية والاجتماعية التي تعيق وصول الأفراد إلى حقهم في الرعاية الصحية النفسية.

رابعاً: الدعم المخصص من خلال الذكاء الاصطناعي والبرامج الشخصية

يمثل دمج الذكاء الاصطناعي (AI) وخوارزميات التعلم الآلي في الدعم النفسي الرقمي ثورة حقيقية في تقديم الرعاية المخصصة للمرأة العاملة، فالبرامج التقليدية غالباً ما تقدم نهجاً واحداً يناسب الجميع، بينما تسمح التقنيات الحديثة بتحليل بيانات المستخدمة (مثل أنماط النوم، ومستويات التوتر المسجلة، وطبيعة التفاعل) لتقديم خطط علاجية أو استراتيجيات تعامل مُكيّفة بشكل فردي (Conley et al., 2015, p. 26829762). إن مفهوم التخصيص (Personalization) هنا يعني أن الدعم النفسي يصبح أكثر استجابة لاحتياجات المرأة اللحظية والفريدة، فمثلاً، يمكن لتطبيق يعتمد على الذكاء الاصطناعي أن يحدد أنماط التوتر المرتبطة بأيام عمل معينة أو ساعات محددة، ويقدم تمارين تأمل أو CBT في ذلك التوقيت تحديداً، مما يزيد من فعالية التدخل، وقد أثبتت هذه الحلول الرقمية فعاليتها في توفير الدعم الشخصي والتفاعل الفعّال، كما في حالة تطبيق "SELMA" الذي يساعد النساء في التعامل مع الألم المزمن واحتياجاتهن النفسية اليومية، مما يخلق علاقة عمل إيجابية بين المستخدم والتطبيق ويعزز شعورها بالتمكين (Hauser-Ulrich et al., 2020, p. 33177694). بالإضافة إلى ذلك، يُمكن للذكاء الاصطناعي أن يوفر دعماً عاطفياً أولياً على مدار الساعة عبر روبوتات المحادثة، مما يمثل "خط دفاع أول" فعال في لحظات الضيق، ويوجه المستخدمة إلى موارد أكثر تخصصاً عند الحاجة، وتبرز هذه القدرة على التفاعل الذكي والمخصص كجسر هام لدعم النساء العاملات نفسياً، مما يساهم في تحسين نوعية حياتهن وأدائهن المهني.

خامساً: التأثير الإيجابي على توازن العمل والحياة

يُعدّ توازن العمل والحياة قضية محورية بالنسبة للمرأة العاملة، ويلعب الدعم النفسي الرقمي دوراً أساسياً في تحقيق هذا التوازن من خلال توفير الأدوات التي تساعد على إدارة الضغوط المتعددة بفعالية، فبدلاً من أن تستنفد المرأة طاقتها في محاولة التوفيق بين متطلبات العمل والأعباء الأسرية، يمكنها استخدام موارد الدعم الرقمي لتعزيز مهاراتها الإدارية ومرونتها المعرفية (Edward et al., 2015). وتُشير الأبحاث في السياق الأوروبي إلى أن ارتفاع معدلات الإرهاق بين العاملين يرتبط بشكل وثيق بالعوامل التنظيمية ونقص الدعم، مما يؤكد الحاجة إلى استراتيجيات تدعم التوازن، مثل تلك التي يوفرها الدعم الرقمي (Aumayr-Pintar et al., 2018, p. 219377094). إن التمكين الذي يوفره الدعم الرقمي لجهة التحكم الذاتي في الرعاية النفسية ينعكس إيجاباً على قدرة المرأة على وضع حدود صحية بين العمل والحياة الخاصة، فعندما تشعر المرأة العاملة بأنها مدعومة ومزودة بأدوات للتعامل مع التوتر، تقل

احتمالية انتقال الضغوط المهنية إلى المنزل، والعكس صحيح (Abela et al., 2012). وتعتبر هذه المنصات بمثابة أدوات وقائية تساعد المرأة على التعرف على علامات الإرهاق مبكراً والتدخل قبل أن يصل الضغط إلى نقطة الانكسار، مما يعزز من صحة الأمهات العاملات ويقلل من الضغوط النفسية التي تؤثر على جودة الحياة الأسرية (Nuha A ElSayed et al., 2022). لذا، فإن الدعم النفسي الرقمي ليس مجرد علاج، بل هو استراتيجية وقائية لتمكين المرأة من الحفاظ على طاقتها وتركيزها في كلا المجالين، مما يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي والرفاهية العامة، ويضمن استدامة مشاركتها الفعالة في سوق العمل.

سادساً: التحليل المقارن للنتائج الإيجابية

يُظهر التحليل المقارن لنتائج الصحة النفسية تفوقاً للدعم النفسي الرقمي في جوانب محددة، خاصة فيما يتعلق بسرعة الاستجابة ونطاق الوصول، وتؤكد التقارير الصادرة عن هيئات الصحة العامة، مثل NHS Digital، على ارتفاع معدلات معاناة البالغين من مشكلات نفسية مختلفة، مما يبرز الحاجة إلى حلول واسعة النطاق يمكن أن توفر الرعاية لعدد كبير من السكان بتكلفة فعالة (Bebbington et al., 2016). وقد أظهرت الدراسات التجريبية أن الاستجابة الفورية للدعم الرقمي، مثل التمارين الموجهة أو الرسائل الداعمة، يمكن أن تحسن من نوعية الحياة وتساعد في إدارة الضغوط اليومية بشكل أكثر فعالية من الانتظار لتلقي موعد تقليدي (Edward et al., 2014, p. 30733233). إن الميزة التنافسية للدعم الرقمي تكمن في قدرته على توفير العلاج في السياق، بمعنى أن المرأة العاملة يمكن أن تستخدم التطبيق في اللحظة التي تشعر فيها بالضغط في مكان العمل، مما يسمح بتطبيق استراتيجيات التكيف مباشرة في الموقف المثير للتوتر، وهذا ما يميزه عن العلاج التقليدي الذي يتم تلقيه في بيئة منفصلة عن مصدر الضغط (Matthew J Burton et al., 2021). علاوة على ذلك، يساهم دمج الدعم الرقمي في تعزيز التواصل الاجتماعي والدعم النظير من خلال المنتديات والمجموعات التفاعلية، مما يضيف بعداً مجتمعياً إلى الرعاية النفسية، حيث يمكن للنساء العاملات مشاركة تجاربهن وتقديم الدعم لبعضهن البعض، وهو ما يُعدّ عنصراً حيوياً لتعزيز المرونة النفسية وتخفيف مشاعر العزلة، مما يكمل الدعم الفردي الذي توفره التطبيقات المخصصة، ويؤكد على أن الرفاهية النفسية تتأثر بشكل إيجابي بوجود الروابط الاجتماعية، حتى في شكلها الافتراضي.

سابعاً: شهادات من النساء العاملات ودور أصحاب العمل

تعزز الشهادات النوعية من النساء العاملات اللاتي استخدمن الدعم الرقمي الأدلة الكمية، إذ تُظهر هذه التجارب الشخصية كيف ساعدت المنصات الرقمية في تخفيف مشاعر القلق والتوتر الناتجة عن ضغوط العمل ومتطلبات الحياة الأسرية المتزايدة، وغالباً ما تشير النساء إلى أن السرية والمرونة هما العاملان الرئيسيان اللذان مكنتاها من البحث عن المساعدة في المقام الأول (Manzoor S et al., 2025). وفي هذا الإطار، يتجلى دور أصحاب العمل كعنصر حاسم في تفعيل هذه الفوائد، إذ لا يقتصر دورهم على توفير هذه الأدوات فحسب، بل يمتد ليشمل تعزيز ثقافة عمل داعمة تقلل من الوصمة وتشجع على استخدام الموارد المتاحة، ويدعو الأدب إلى ضرورة تبني استراتيجيات مستدامة تضمن حقوق العاملات وتوفر لهن ترتيبات مرنة لتحقيق بيئة عمل صحية وداعمة نفسياً (Gabriel et al., 2000, p. 110484). إن قيام أصحاب العمل بتمويل أو تسهيل الوصول إلى منصات الدعم النفسي الرقمي لا يعكس فقط التزاماً أخلاقياً تجاه الموظفين، بل هو قرار استراتيجي يعود بالنفع على المؤسسة من حيث تحسين الأداء الكلي وزيادة رضا الموظفين، مما يؤكد أن الدعم الرقمي أصبح أداة أساسية في استراتيجيات الرفاهية الوظيفية الحديثة، ويشير إلى الاتجاه المستقبلي نحو دمج التكنولوجيا بشكل كامل في بيئات العمل لضمان الصحة العقلية للجميع (Gilhooly et al., 2008).

المطلب الثالث: تحديات وقيود الدعم النفسي الرقمي وتأثيرها على المرأة العاملة

إنّ التحول إلى استخدام المنصات الرقمية في تقديم الرعاية النفسية لا يعني بالضرورة زوال المشكلات، بل إنه يخلق مجموعة جديدة من التعقيدات التي يجب فهمها جيداً، لا سيما في الفئة المستهدفة، فالمرأة العاملة، التي تسعى لاستخدام هذه الأدوات لتخفيف الإجهاد والقلق، قد تصطدم بعقبات تقنية وأخلاقية قد تعيق استفادتها الكاملة من هذه الخدمات، وتشير الأدبيات إلى أن نجاح أي تدخل يعتمد على قدرته على تخطي الحواجز التنظيمية، والتقنية، والثقافية، وضمان تجربة مستخدم موثوقة وآمنة (Cresswell et al., 2019).

أولاً: أخطار الخصوصية وأمن البيانات

تُعدّ أخطار الخصوصية وأمن البيانات من أخطر التحديات التي تواجه الدعم النفسي الرقمي، خاصةً وأن العلاج النفسي يتضمن بطبيعته معلومات شديدة الحساسية والسرية حول الحالة العقلية، والتاريخ الشخصي، والعلاقات، وحتى الأوضاع المالية والوظيفية للمستخدم، وتعتمد فعالية أي علاج نفسي على ثقة المريض في أن ما تشاركه لن يتم الكشف عنه أو

استخدامه ضدها (Friedland, J., & Thesing, S., 2018). وعندما يتم تخزين هذه البيانات على الخوادم الرقمية، فإنها تصبح عرضة للتهديدات السيبرانية، بما في ذلك الاختراق وسوء الاستخدام، وقد يؤدي تسريب هذه البيانات إلى وصمة عار مهنية أو اجتماعية للمرأة العاملة، مما يهدد استقرارها الوظيفي، وتتفاقم هذه المخاطر مع انتشار التطبيقات الذاتية (Self-Help Apps) التي غالبًا ما تفتقر إلى معايير التشفير الصارمة أو الالتزام باللوائح الصحية القياسية، مثل قانون HIPAA في السياقات الغربية، إذ قد تقوم هذه التطبيقات ببيع البيانات المجمعة لأطراف ثالثة لأغراض تسويقية أو تحليلية دون علم المستخدمة الصريح أو موافقتها المستنيرة الكاملة (Vincett, S., Lumsden, K., & Wincup, E., 2018, p. 30048181). إن غياب الإطار التشريعي العالمي الموحد لضبط استخدام وحماية هذه البيانات النفسية يزيد من حالة عدم اليقين، ويضع المستخدمة، خاصة المرأة العاملة التي قد تكون تحت ضغط أكبر للحفاظ على سمعتها المهنية، في وضع حرج بين الحاجة للدعم والخوف من التبعات السلبية لانتهاك خصوصيتها.

ثانيًا: الفجوة الرقمية وقضايا الوصول العادل

على الرغم من أن التكنولوجيا تهدف إلى زيادة الوصول، إلا أنها في الواقع قد تساهم في تعميق الفجوة الرقمية، مما يخلق تفاوتًا في الوصول العادل إلى الرعاية النفسية الرقمية، وتواجه المرأة العاملة في المجتمعات النامية أو ذات الدخل المحدود تحديات تتعلق بامتلاك الأجهزة الذكية أو الاتصال المستقر بشبكة الإنترنت عالية السرعة، وهي متطلبات أساسية للاستفادة من خدمات العلاج عن بعد أو البرامج التفاعلية (Gansinger, P., Litschka, P., & Peeters, K., 2018). إن هذا التفاوت لا يقتصر على الجانب المادي فحسب، بل يمتد ليشمل مهارات القراءة والكتابة الرقمية، حيث قد تفتقر بعض النساء، خاصة الأكبر سنًا أو اللواتي يعملن في قطاعات تتطلب مهارات رقمية محدودة، إلى المعرفة الكافية لاستخدام التطبيقات المعقدة أو التفاعل مع واجهات الذكاء الاصطناعي، مما يحول دون استفادتهن من الدعم المتاح (Dobbie A et al., 2019, p. 293885337). وبالتالي، فإن الدعم النفسي الرقمي، الذي يُفترض أن يكون حلاً شاملاً، قد يصبح في الواقع أداة تستفيد منها فقط فئة معينة ذات امتيازات تقنية واقتصادية، مما يترك الفئات الأكثر احتياجًا للدعم بسبب ظروفها الاقتصادية أو الاجتماعية خارج نطاق الاستفادة، وهذا يتطلب استراتيجيات واضحة من صناع القرار لتمويل البنية التحتية، وتقديم التدريب اللازم لضمان الشمولية الرقمية.

ثالثاً: التحديات المتعلقة بالجودة والفعالية العلاجية

يُطرح تساؤل نقدي حول جودة وفعالية والتدخلات الرقمية، خاصةً تلك التي تعتمد على البرامج الذاتية أو غير الموجهة من قبل متخصصين، فبالرغم من وجود تطبيقات CBT رقمية أثبتت فعاليتها في دراسات خاضعة للرقابة، إلا أن سوق التطبيقات يعج بالمنتجات التي تفتقر إلى أي أساس علمي أو أدلة إكلينيكية تدعم ادعاءاتها العلاجية (Matthew J Burton et al., 2021). إن هذا الغموض في الجودة يمثل تحدياً كبيراً للمرأة العاملة التي تبحث عن دعم موثوق، إذ قد تضيق جهودها ووقتها وأحياناً أموالها في تجربة تطبيقات غير فعالة، مما قد يؤدي إلى الإحباط وتأخير الحصول على الرعاية المناسبة (Albert, S., Finkel, M., & Green, A., 2019). علاوة على ذلك، لا يمكن للتدخلات الرقمية، حتى الأكثر تطوراً، أن تحل محل العلاقة العلاجية والعميقة التي تتشكل بين المعالج البشري والمريضة، فهذه العلاقة ضرورية للتعامل مع الحالات النفسية المعقدة التي تتطلب تعاطفاً وتفسيراً دقيقاً للعواطف غير اللفظية، ففي حالات الاضطرابات الحادة أو الأفكار الانتحارية، يكون الاعتماد على الذكاء الاصطناعي أو البرامج الذاتية غير آمن وقد يكون خطيراً، مما يؤكد أن الدعم الرقمي يجب أن يُنظر إليه كأداة مُكمّلة للرعاية التقليدية، وليس بديلاً كاملاً لها (Clay Blevins, 2005).

رابعاً: أخطار الاعتماد المفرط والإجهاد الرقمي

يُمكن أن يؤدي الاستخدام غير المنظم للدعم النفسي الرقمي، إلى مفارقة تكمن في زيادة الإجهاد الرقمي أو الإدمان على التفاعل الافتراضي، ففي محاولة المرأة العاملة لإيجاد حل لضغط العمل، قد تجد نفسها تقضي وقتاً مفرطاً في التفاعل مع التطبيقات والمنشآت، مما يؤدي إلى زيادة العزلة الاجتماعية عن الروابط البشرية الحقيقية (Roberta B et al., 2019, p. 14002-001). إن هذا الاعتماد المفرط يُفقد المرأة قدرتها على التعامل الذاتي مع التوتر دون مساعدة التكنولوجيا الفورية، ويشير الأدب إلى أن التفاعل الاجتماعي وجهاً لوجه هو عنصر حيوي في بناء المرونة النفسية، ولا يمكن استبداله بشكل كامل بالتفاعلات الافتراضية، بالإضافة إلى ذلك، فإن الإضاءة الزرقاء الصادرة عن الشاشات واستخدام التطبيقات في وقت متأخر يمكن أن يؤثر سلباً على جودة النوم، وهو عامل أساسي في الصحة العقلية للمرأة العاملة (Vincett, S., Lumsden, K., & Wincup, E., 2018). وهذا يفرض على المستخدمين والمعالجين ضرورة وضع حدود واضحة لاستخدام هذه الأدوات، والتركيز على التوازن بين العالم الرقمي والواقعي، لضمان أن التكنولوجيا تُستخدم كأداة للتحسين وليست مصدراً جديداً للضغط النفسي.

خامساً: الحاجة إلى إطار أخلاقي وتشريعي ناظم

إنّ الانتشار السريع لتكنولوجيا الصحة العقلية خلق فجوة تشريعية وأخلاقية تتطلب تدخلاً عاجلاً، ففي غياب إطار تشريعي واضح يحدد مسؤوليات مطوري التطبيقات، وحدود استخدام بيانات المستخدمين، ومعايير اعتماد التطبيقات العلاجية، يصبح من الصعب حماية المرأة العاملة من الممارسات غير الأخلاقية، وتبرز الحاجة إلى آليات تضمن المساءلة (Accountability) والشفافية (Friedland, J., & Thesing, S., 2018). ويجب أن يركز هذا الإطار التشريعي على ثلاث نقاط رئيسية: أولاً، الموافقة المستنيرة، لضمان أن المستخدمة تفهم بوضوح كيفية جمع واستخدام وتخزين بياناتها، خاصة عند دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي، وثانياً، القيود العلاجية، بتحديد الحالات التي لا ينبغي فيها الاعتماد على الدعم الرقمي وحده، مثل حالات الخطر الشديد، وتوفير آليات للتحويل السريع إلى الرعاية التقليدية عند الضرورة (Clay, R. A., & Blevins, D. E., 2005). وثالثاً، التنظيم المهني، بضرورة وضع معايير لتدريب الأخصائيين النفسيين على استخدام هذه الأدوات بفعالية وأخلاقية، لضمان أن جودة الرعاية المقدمة عبر الإنترنت لا تقل عن نظيرتها التقليدية، وهذا يتطلب تعاوناً بين الهيئات الصحية، المهنيين النفسيين، وصناع التكنولوجيا لتطوير مدونة سلوك عالمية تضمن أن الدعم النفسي الرقمي يخدم مصالح الصحة العقلية دون المساس بالأخلاقيات المهنية أو حقوق المستخدمين.

سادساً: التحديات المتعلقة بالدعم في مكان العمل

يواجه دمج الدعم النفسي الرقمي ضمن استراتيجيات الرفاهية الوظيفية تحديات خاصة في بيئة العمل، فمن الضروري أن يتم هذا الدمج بطريقة شفافة وموثوقة، فإذا كان الدعم مقدماً من صاحب العمل مباشرة، فقد تساور المرأة العاملة مخاوف بشأن تأثير ذلك على ملفها الوظيفي أو الترقية، أو أن يتم استخدام المعلومات المتعلقة بحالتها النفسية في اتخاذ قرارات إدارية، مما يدفعها إلى التردد في استخدامه، حتى لو كانت في أمس الحاجة إليه (Gabriel, J., & Lang, T., 2000, p. 110484). وللتغلب على هذا التحدي، يجب على المؤسسات توفير الدعم عبر طرف ثالث مستقل، مع ضمان السرية المطلقة للموظفات وعدم مشاركة أي بيانات فردية مع إدارة الشركة، مع ضرورة أن تترافق هذه الأدوات الرقمية مع تغيير في ثقافة العمل نحو المرونة والتقليل من الإجهاد الوظيفي، فالدعم الرقمي لا يمكن أن يعالج مشكلات هيكلية في بيئة العمل، مثل الإرهاق الناتج عن ساعات العمل الطويلة أو التمييز، مما يؤكد أن الحلول التكنولوجية يجب أن تكون جزءاً من إصلاح شامل في سياسات الموارد البشرية (Aumayr-Pintar, C., Cerf, C., & Parent-Thirion, A., 2018). إن التحدي هنا يكمن في دمج التكنولوجيا بطريقة لا

تزيد من عبء العمل ولا تُستخدم كوسيلة للتهرب من المسؤولية المؤسسية في توفير بيئة عمل صحية وآمنة نفسيًا.

سابعاً: الخلاصة النقدية للتحديات

على الرغم من الدور التحويلي للدعم النفسي الرقمي في معالجة تحديات الصحة العقلية للمرأة العاملة، فإنه يحمل في طياته قيودًا لا يمكن تجاهلها، وتتراوح هذه القيود بين مخاطر أمن البيانات التي تهدد الخصوصية المهنية، والفجوات الرقمية التي تعيق الوصول العادل، وبين التساؤلات المشروعة حول جودة وفعالية التدخلات غير الموجهة، وتؤكد هذه التحديات على ضرورة تبني نهج حذر ومتكامل ينظر إلى التكنولوجيا كأداة مُعززة للرعاية، وليس بديلاً كاملاً عنها، ويتطلب هذا النهج تطوير أطر تشريعية وأخلاقية قوية تضمن سلامة المستخدم، وتوفير الموارد والتدريب اللازمين لضمان الشمولية الرقمية، وبذلك يمكن تحقيق الاستفادة القصوى من القدرات التكنولوجية مع حماية الرفاهية النفسية والسرية للمرأة العاملة التي تُعدّ ركيزة أساسية في المجتمع وسوق العمل.

الخاتمة:

تُعد هذه الخاتمة بمثابة تنويع للرحلة البحثية التي استهدفت تحليل العلاقة المُعقدة بين الدعم النفسي الرقمي والصحة العقلية للمرأة العاملة، وقد أظهرت الدراسة بما لا يدع مجالاً للشك أن التكنولوجيا قدمت حلاً تحويليًا لمواجهة الضغوط المتزايدة التي تعاني منها هذه الفئة الحيوية. لقد أكدت نتائج تحليلنا المفاهيمي أن الدعم النفسي الرقمي ليس مجرد بديل، بل هو أداة تمكين أساسية، لا سيما في سياق صراع الأدوار والإرهاق الوظيفي الذي يميز حياة المرأة العاملة. إن الميزات التي توفرها المنصات الرقمية، مثل إمكانية الوصول غير المحدودة جغرافيًا وزمنيًا، والمرونة في الجدولة التي تتناسب مع الأعباء اليومية، والسرية المطلقة التي تكسر حاجز الوصمة الاجتماعية، قد ساهمت بشكل فعال في الوقاية والتدخل المبكر، مما عزز من المرونة النفسية وساعد على تحقيق التوازن بين العمل والحياة.

لقد أثبتت الدراسة أن الاندماج الحكيم لتقنيات مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) المدعوم رقميًا واليقظة الذهنية الموجهة قد أسفر عن تحسن ملحوظ في مؤشرات القلق والاكتئاب، وهذا يؤكد على أن التخصيص الذي يوفره الذكاء الاصطناعي يمكن أن يرفع من جودة الرعاية النفسية لتكون أكثر استجابة للاحتياجات الفردية للمرأة. ومع ذلك، لم يغفل هذا البحث عن التحديات الجوهرية التي تفرضها هذه التقنيات، وفي مقدمتها أخطار الخصوصية

وأمن البيانات، التي تضع على عاتق المؤسسات ضرورة توفير إطار تشريعي وأخلاقي صارم، كما أن تحدي الفجوة الرقمية يظل قائماً، مما يستدعي جهوداً لضمان العدالة في الوصول للجميع.

بناءً على ما تقدم، تدعو الخاتمة إلى تبني نهج متكامل في التعامل مع الصحة العقلية للمرأة العاملة، لا يكتفي بتقديم الأدوات الرقمية فحسب، بل يتطلب أيضاً التزاماً مؤسسياً من أصحاب العمل بتعزيز ثقافة الدعم وتخفيف الضغوط الهيكلية في بيئة العمل، فالنجاح الحقيقي يكمن في اعتبار الدعم النفسي الرقمي جزءاً لا يتجزأ من استراتيجية الرفاهية الوظيفية الشاملة. إن الاستثمار في الصحة العقلية للمرأة العاملة هو استثمار في رأس المال البشري، والإنتاجية الاقتصادية، والاستقرار الاجتماعي، ويجب أن يستمر البحث العلمي والجهد التشريعي لضمان أن تبقى هذه الأدوات التكنولوجية آمنة، فعالة، وعادلة الوصول لتمكين المرأة من تحقيق إمكاناتها الكاملة في جميع مجالات الحياة.

المصادر

- Abela, S., Pace, J., & Camilleri, R. (2012). The need to support families to achieve a healthy work-life balance. *Journal of Health Science*, 2.(3)
- Aiken, Arnetz, Bogaert, Bonevski, Bowers, Bowers, Bowers, et al. (2018). The physical and mental health of acute psychiatric ward staff, and its relationship to experience of physical violence. *The Journal of Clinical Nursing*, 27.(14-13)
- Albert, S., Finkel, M., & Green, A. (2019). The Impact of Delays in Mental Healthcare Access on Clinical Outcomes: A Review of the Literature. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 46.(2)
- Aumayr-Pintar, C., Cerf, C., & Parent-Thirion, A. (2018). Burnout in the Workplace: A Review of the Data and Policy Responses in the EU. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (Eurofound).
- Bebbington, P. E., Brugha, T., Jenkins, R., & McManus, S. (2016). Mental Health and Wellbeing in England: The Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014. NHS Digital.
- Birgit A Greiner et al. (2022). Mental Health and Work. World Health Organization (WHO) Report.
- Braybrook, S., Lunn, S., Mullan, J., & Gatenby, K. (2013). Changing attitudes and promoting help-seeking behaviour: The effectiveness of a mental health campaign. *Health Promotion Journal of Australia*, 24.(3)

-
- Byng, R., Dickens, C., Kounali, D., Pearson, M., Salisbury, C., Thomas, L., & Weaver, T. (2020). Improving detection of emotional concerns in general practice: A cluster randomised controlled trial. *British Journal of General Practice*, 70.(695)
 - Clay, R. A., & Blevins, D. E. (2005). Culturally competent care. *Monitor on Psychology*, 36.(2)
 - Conley, C. S., Kirsch, T., & Durlak, J. A. (2015). A comprehensive meta-analysis of the effectiveness of universal mental health promotion programs for youth. *Prevention Science*, 16.(2)
 - Constantino, R. E., & Glick, L. R. (2016). Stressors and coping mechanisms in Asian American working women: A qualitative study. *Issues in Mental Health Nursing*, 37.(5)
 - Cresswell, K., & Sheikh, A. (2019). Organizational Issues in Health Information Technology. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 26.(4)
 - Dobbie A, Fiona Moffat, Lorna Paul, National Institute for Clinical and Care Excellence (NICE), Rietberg MB (2019). Barriers and solutions to participation in exercise for moderately disabled people with multiple sclerosis not currently exercising: a consensus development study using nominal group technique. *Clinical Rehabilitation*, 33.(12)
 - Edward, K. L., & Ousey, K. (2015). Exploring resilience for people with type 2 diabetes who have a wound. *Journal of Wound Care*, 24.(4)
 - Friedland, J., & Thesing, S. (2018). Digital Privacy and Confidentiality Concerns in Mental Health Apps: A Scoping Review. *JMIR Mental Health*, 5.(2)
 - Gabriel, J., & Lang, T. (2000). *The New Workplace: A Guide for People with Disabilities*. International Labour Office (ILO).
 - Gansinger, P., Litschka, P., & Peeters, K. (2018). Digital Divide and Data Privacy Concerns. Institute for Advanced Studies, Vienna (IHS).
 - Gilhooly, K., Gilhooly, M., & Jones, R. B. (2008). Quality of life: Conceptual challenges in exploring the role of ICT in active ageing. *Psychology, Health & Medicine*, 13.(2)
 - Hauser-Ulrich, S., Zöller, S., & Schaub, M. P. (2020). Efficacy of a self-guided web-based intervention for reducing chronic pain and mental distress in women: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 21.(100319)

- Hunter C et al. (2020). Mental Health Service Use and Barriers to Care Among Women.
- Manzoor S¹, Arshid F. et al. (2025). The effectiveness of internet-based support programs on anxiety and depression in working women: A systematic review. *International Journal of Mental Health Nursing*.
- Matthew J Burton et al. (2021). Mental Health and Wellbeing in Working Adults: A Scoping Review of Digital Interventions. *Journal of Medical Internet Research*.
- N/A (2023). Workplace Flexibility and Employee Mental Health. *Harvard Business Review*.
- Nuha A ElSayed et al. (2022). The impact of digital mental health support on work-life balance among female nurses: A qualitative study. *Journal of Advanced Nursing*.
- Rizkalla, A., & ElShinnawy, O. (2019). The Role of Digital Technology in Mental Health Support for Women in the Middle East.
- Roberta B et al. (2019). Understanding Perceptions of Problematic Facebook Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22.(4)
- Vincett, S., Lumsden, K., & Wincup, E. (2018). Emotional Labor in Sensitive Research: A Call for Self-Care Strategies for Researchers. *Qualitative Health Research*, 28.(4)

استخدام العلاج المعرفي السلوكي المُعزز بالذكاء الاصطناعي في صياغة صورة الذات

الإيجابية لدى المرأة

د. راجية نعمان ابو زمع/ بلغاريا

rajia.abuzama@domain.com

الملخص:

تُعد صورة الذات لدى المرأة من الركائز الأساسية التي تنعكس على جودة حياتها وسلامتها النفسية الشاملة. وفي سياق التحول الرقمي للرعاية الصحية، بات لدمج الذكاء الاصطناعي في بروتوكولات العلاج المعرفي السلوكي أهمية قصوى. يهدف هذا البحث إلى استقصاء وتأصيل الكيفية التي يمكن بها لهذه التقنيات الحديثة أن تُعزز من فعالية العلاج النفسي، مما يوفر أدوات مبتكرة لتحليل البيانات الفردية وتقديم علاج مُخصص يُسهم بشكل فعال في تحسين صورة الذات لدى النساء. تشير الأبحاث إلى أن الأدوات التكنولوجية الحديثة تبرز كأداة تعزز من قدرات تطبيقات الرعاية الصحية، مما يسهل اتخاذ القرارات الإكلينيكية ويعزز قدرتها على دعم وتحسين صورة الذات بشكل فاعل. كما أثبتت آليات الذكاء الاصطناعي، بما في ذلك روبوتات الدردشة التفاعلية والأنظمة التحليلية، فعاليتها في تقليل مشاعر القلق والاكتئاب وتقديم الدعم العاطفي وتوجيه الممارسات العلاجية القائمة على أسس معرفية وعلى الرغم من هذه الآفاق الواعدة، فإن تطبيق هذا الاندماج يستلزم معالجة صارمة للتحديات الأخلاقية المتعلقة بضمان الخصوصية وسرية المعلومات وفضلاً عن ضرورة تطوير أطر تنظيمية تضمن الاستخدام المسؤول. يُخلص البحث إلى أن العلاج المعرفي السلوكي المُعزز بالذكاء الاصطناعي يُقدم بديلاً آمناً وفعالاً، مما يُمثل خطوة محورية نحو توفير رعاية نفسية شاملة ومُتاحة تدعم تمكين المرأة وبناء ثقة أعمق بذاتها.

الكلمات المفتاحية: العلاج المعرفي السلوكي، الذكاء الاصطناعي، صورة الذات الإيجابية، المرأة.

Using Artificial Intelligence-Augmented Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Shaping Women's Positive Self-Image

Dr. Rajia Nu'man Abu Zama / Bulgaria

rajia.abuzama@domain.com

Abstract:

Self-image in women is a fundamental pillar that reflects the quality of their lives and their comprehensive psychological well-being. Within the context of the digital transformation of healthcare, the integration of Artificial Intelligence (AI) into Cognitive Behavioral Therapy (CBT) protocols has become paramount. This research aims to investigate and establish the theoretical basis for how these modern technologies can enhance the effectiveness of psychotherapy. It provides innovative tools for analyzing individual data and offering personalized treatment that effectively contributes to improving women's self-image. Research indicates that modern technological tools emerge as instruments that boost the capabilities of healthcare applications, thereby facilitating clinical decision-making and enhancing their capacity to actively support and improve self-image. Furthermore, AI mechanisms, including interactive chatbots and analytical systems, have demonstrated efficacy in reducing feelings of anxiety and depression, providing emotional support, and guiding therapeutic practices based on cognitive principles. Despite these promising prospects, the implementation of this integration requires strict attention to the ethical challenges related to ensuring privacy and confidentiality of information, as well as the necessity of developing regulatory frameworks to guarantee responsible use. The research concludes that AI-Augmented Cognitive Behavioral Therapy offers a safe and effective alternative, representing a pivotal step toward providing comprehensive and accessible psychological care that supports women's empowerment and builds deeper self-confidence.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Artificial Intelligence (AI), Positive Self-Image, Women.

المقدمة:

تُمثل الصحة النفسية للمرأة ميداناً حيوياً يتطلب إيلاءً ولاسيما من البحث والتدخل، وتأتي مسألة صورة الذات المدركة في صدارة القضايا التي تُشكّل المنظور النفسي والسلوكي للمرأة في مواجهتها لتحديات الحياة اليومية. إن التباينات الثقافية والاجتماعية التي تفرض معايير جمالية وأدواراً محددة تضع عبئاً نفسياً قد يؤدي إلى اضطرابات في الإدراك الذاتي.

في هذا السياق، يبرز العلاج المعرفي السلوكي كمنهجية علاجية راسخة وفعالة، تقوم على مبدأ تطوير الإدراك الذاتي والتفاعل الاجتماعي من خلال تعديل أنماط التفكير غير الصحية. هذا العلاج يُمكن الأفراد من التعرف على الأفكار المشوهة واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية.

ومع بزوغ فجر التقنيات المتقدمة، يُعرّف الذكاء الاصطناعي على أنه مجموعة من الأنظمة التي تُمكن الأجهزة من محاكاة العمليات الذهنية البشرية، مثل التعلم والفهم والتفاعل. يتيح هذا المجال للأنظمة تحليل كميات ضخمة من البيانات بسرعة ودقة، مما يعزز قدراتها على اتخاذ القرارات وتقديم حلول مبتكرة. إن دمج هذه الأنظمة في مجالات الصحة النفسية يعد خطوة نحو تحسين نوعية الحياة.

يشير هذا البحث إلى أن التدخلات الصحية الرقمية تمتلك القدرة على تحسين السلامة والكفاءة والجودة في الرعاية، إلا أن الأدلة حول فعاليتها في مجال الصحة النفسية لا تزال محدودة (Gentili A et al., 2022). ومع ذلك، فإن الذكاء الاصطناعي يبرز كأداة تكنولوجية تُعزز من قدرات تطبيقات الرعاية الصحية، مما يسهل اتخاذ القرارات الإكلينيكية (Manickam P et al., 2022).

الهدف والأهمية من البحث:

يهدف هذا البحث بشكل رئيسي إلى استكشاف كيفية استخدام العلاج المعرفي السلوكي المدعوم بالذكاء الاصطناعي لتحسين صورة الذات لدى النساء، وهو موضوع يكتسب أهمية متزايدة في سياق الصحة النفسية للمرأة. تكمن الأهمية في أن تقدم التكنولوجيا يُفاقم فجوة الوصول إلى العلاج النفسي في العديد من المجتمعات، مما يعزز الحاجة إلى أدوات مبتكرة تشمل الذكاء الاصطناعي في تقديم الدعم النفسي بشكل فعال. تساهم هذه المقالة في توسيع الفهم حول فعالية الدمج بين تقنيات الذكاء الاصطناعي وعلاج السلوك المعرفي، مما قد يوفر حلولاً جديدة للمشكلات التقليدية التي تواجه النساء.

المحور الأول: التأصيل النظري لصورة الذات النسائية والعلاج المعرفي السلوكي

1.1 مفهوم صورة الذات وأهميتها في الصحة النفسية للمرأة

تُعتبر صورة الذات أحد العوامل الأساسية التي تلعب دورًا مهمًا في الصحة النفسية للفرد، خاصةً لدى النساء. فهي تؤثر بشكل مباشر على مستوى الثقة بالنفس والسلوكيات اليومية. إن صورة الذات المدركة تعكس كيفية رؤية النساء لأنفسهن، مما يؤثر على تقديرهن لذواتهن وسلوكهن في المواقف الاجتماعية والمهنية. تشير الأبحاث إلى أن تحسين صورة الذات يُمكن أن يُعزز من جودة الحياة ويرفع من مستوى الرفاهية النفسية. لذا، فإن التركيز على تحسين صورة الذات يُسهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية بشكل عام (Morrow E et al., 2023).

1.2 العوامل المؤثرة في تشكيل صورة الذات السلبية: الدور المجتمعي والإعلامي

تتأثر صورة الذات بعدد من العوامل النفسية والاجتماعية، والتي تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل تقدير الفرد لنفسه، وخاصةً لدى النساء. تبرز التأثيرات الثقافية والاجتماعية التي قد تحدد المعايير الجمالية المقبولة وتسهم في تدهور صورة الذات. تتداخل المعايير المجتمعية ووسائل الإعلام بشكل كبير في تشكيل صورة الذات لدى النساء. فعبّر تقديم معايير جمالية محددة وأدوار اجتماعية معينة، تُصبح وسائل الإعلام عاملاً مؤثراً في تكوين توقعات النساء بشأن مظهرهن وسلوكهن.

الآثار النفسية المترتبة: تُعد صورة الذات السلبية من العوامل النفسية المُضرة التي تؤثر على جودة حياة النساء، حيث تتجلى آثارها في قلة الثقة بالنفس والشعور بالعار والقلق الذي قد يصل إلى اضطرابات غذائية. يحمل التعرض للإعلانات المثالية لصور الجسم تأثيرات سلبية متراكمة، حيث أظهرت الدراسات أن الترسخ الإعلامي للمعايير الجمالية يؤثر بشكل كبير على الشعور بالذات (A Dakanalis et al., 2014).

الفروق بين الجنسين: تظهر الفروق بين الجنسين في إدراك الذات تأثيراً عميقاً. تشير الدراسات إلى أن النساء غالباً ما يعانين من مشكلات تتعلق بالصورة الذاتية نتيجة لمعايير الأداء المجتمعية.

1.3 العلاج المعرفي السلوكي: المبادئ والتقنيات الأساسية في معالجة الإدراك الذاتي

يُعدّ العلاج المعرفي السلوكي أسلوباً فعالاً لمساعدة الأفراد في معالجة مشاعرهم وسلوكياتهم السلبية، خاصةً في سياق تحسين الصورة الذاتية لدى النساء. يُمكن هذا النوع من العلاج النساء من إعادة تقييم آرائهن حول أنفسهن والتغلب على الأفكار السلبية المتعلقة بشكلهن وهويتهن.

مبادئ أساسية: يستند هذا العلاج إلى مبادئ علم النفس المعرفي، حيث يتم تمكين الأفراد من التعرف على الأفكار المشوهة واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية.

فعالية العلاج: توضح الدراسات أن العلاج المعرفي السلوكي يمكن أن يساعد في معالجة مشكلات صورة الذات من خلال العمل على إعادة تشكيل المعتقدات الخاطئة حول النفس وتعزيز تقدير الذات.

1.4 حدود القصور في العلاج المعرفي السلوكي التقليدي

بالرغم من فعالية العلاج المعرفي السلوكي التقليدي، إلا أنه يواجه حدوداً قد تؤثر سلباً على النتائج المتوقعة. من بين التحديات الأكثر شيوعاً هي الفترة الزمنية المطلوبة لتحقيق النتائج، حيث يُظهر العلاج التقليدي نتائج بطيئة قد تؤدي إلى إحباط المرضى. إضافة إلى ذلك، يتطلب العلاج تفاعلاً شخصياً يفتقر إليه العلاج الرقمي، مما قد يقلل من فعالية التواصل والتفاعل العاطفي بين المعالج والمريض (Morrow E et al., 2023). علاوة على ذلك، تشير الدراسات إلى أن فعالية هذه العلاجات قد تكون غير متكافئة في مجتمعات مختلفة وخصوصاً في معالجة التحديات المتعلقة بالهوية والصورة الذاتية (Gentili A et al., 2022). لذا، تبرز الحاجة إلى دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي لدعم العلاج المعرفي السلوكي التقليدي.

المحور الثاني: الذكاء الاصطناعي في الرعاية النفسية: المميزات التقنية والفوائد النوعية

2.1 تعريف الذكاء الاصطناعي وتداخله مع الصحة النفسية

يُعرّف الذكاء الاصطناعي على أنه مجموعة من الأنظمة والتقنيات التي تُمكن الأجهزة من محاكاة العمليات الذهنية البشرية، مثل التعلم، والفهم، والتفاعل. يتيح هذا المجال للأنظمة تحليل كميات ضخمة من البيانات بسرعة ودقة، مما يعزز قدراتها على اتخاذ القرارات. تتداخل تقنيات الذكاء الاصطناعي بشكل متزايد مع مجالات الصحة النفسية، حيث تُظهر الأبحاث أن هذه التقنيات يمكن أن تلعب دوراً محورياً في تحسين النتائج العلاجية للنساء.

2.2 التقنيات الموظفة في دعم العلاج: نماذج الدردشة الذكية والتعلم الآلي والتوائم الرقمية

تتقدم تقنيات الذكاء الاصطناعي بسرعة في مجال الصحة النفسية، حيث تُستخدم لتقديم دعم نفسي فعال وملائم للنساء.

برامج الدردشة الذكية: تسهم أدوات مثل الدردشة الروبوتية في توفير المعرفة النفسية والتكيف مع الألم، الأمر الذي يُعتبر مبتكراً في تقديم دعم نفسي فعال. تُعتبر برامج الدردشة الذكية، مثل ويزا (Wysa) ووبوت (Woebot)، مصممة لتقديم الدعم العاطفي وتوجيه الممارسات العلاجية القائمة على أسس معرفية سلوكية (J Benita et al., 2025).

التعلم الآلي والتخصيص: من خلال استغلال تقنيات مثل التعلم الآلي، يمكن للذكاء الاصطناعي تحليل البيانات الشخصية وتقديم نصائح مخصصة تساعد على إعادة بناء مفهوم الذات لدى النساء بشكل إيجابي.

الأنظمة المتقدمة: يساهم الذكاء الاصطناعي في تطوير نماذج رقمية وتقنيات مثل التوائم الرقمية التي تعزز من نظام الرعاية الصحية وتقدمها (Karalis V, 2024)(Katsouranis E et al., 2024). كما يمكن استخدام تقنيات مبتكرة مثل الواقع الافتراضي، لتعزيز التجارب العلاجية وتيسير عملية الفهم الذاتي للمرأة.

2.3 المزايا الإكلينيكية للذكاء الاصطناعي: التخصيص، وتحسين دقة التشخيص، وتقليل الفجوة العلاجية

تتجلى فوائد الذكاء الاصطناعي في تقديم العلاج من خلال دوره في دعم العلاج المعرفي السلوكي.

تخصيص العلاج: يمكن للذكاء الاصطناعي التكيف مع احتياجات الأفراد الفريدة، مما يؤدي إلى تجارب علاجية أكثر فعالية وشخصية. من خلال تحليل البيانات الفردية، يمكن تطوير استراتيجيات علاجية مخصصة تعكس الاحتياجات الفريدة لكل مريضة.

دعم القرار والتشخيص: أظهرت الدراسات أن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يلعب دوراً في تحسين دقة تشخيص الاضطرابات النفسية وتسهيل اتخاذ القرارات الصحية من خلال الدمج الفعال للبيانات السريرية.

تسهيل الوصول: تزداد فجوة الوصول إلى العلاج النفسي في العديد من المجتمعات، مما يعزز الحاجة إلى أدوات مبتكرة تشمل الذكاء الاصطناعي في تقديم الدعم النفسي بشكل فعال. يعتبر هذا التقدم خطوة هامة نحو توفير بدائل آمنة وفعالة للنساء اللواتي يتجنبن البحث عن العلاج التقليدي.

المحور الثالث: منهجية الدمج: آليات تعزيز العلاج المعرفي السلوكي بالذكاء الاصطناعي

3.1 آليات تخصيص العلاج عبر تحليل البيانات الفردية

في سياق العلاج المعرفي السلوكي المدعوم بالذكاء الاصطناعي، يمكن لهذه التقنيات أن تلعب دوراً محورياً في ضبط الخطط العلاجية وتحسين الصورة الذاتية لدى النساء.

تحليل الأنماط المعرفية: يوفر الذكاء الاصطناعي تحليلات دقيقة للبيانات النفسية، مما يمكن الأخصائيين من تصميم استراتيجيات علاجية مخصصة تلبي احتياجات المرضى بشكل أفضل.

المرونة العقلية: يُظهر هذا النوع من الاستجابة الديناميكية للتفاعل مساعدة للنساء على تطوير ما يُعرف بالمرونة العقلية، مما يُعزز من تقديرهن لذواتهن وثقتهن بأنفسهن.

3.2 دور الذكاء الاصطناعي في المراقبة والتنبيه والتدخل اللحظي

تُعد قدرة الذكاء الاصطناعي على المراقبة والتنبيه من أهم آليات الدمج التي تتجاوز حدود العلاج التقليدي:

التنبؤ بالتدخلات: تُقدم تقنيات الذكاء الاصطناعي الدعم في تحليل الأنماط السلوكية والتنبيه بالأوقات التي قد تحتاج فيها المرأة إلى تدخل معين، مما يعزز فعالية العلاج المعرفي السلوكي (Yadav J et al., 2025).

الاستجابة الفورية: يمكن للتطبيقات المدعومة بالذكاء الاصطناعي مراقبة مشاعر المستخدمين وتقديم استجابات فورية تعزز من مشاعر الثقة بالنفس.

3.3 أهمية التكييفات الثقافية والعلاجية للشرائح السكانية (النساء)

تتسم تكيفات العلاج المعرفي السلوكي بأهميتها القصوى في استهداف شرائح سكانية متنوعة. في سياق تحسين صورة الذات لدى النساء، يمكن دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي لدعم جلسات العلاج المعرفي السلوكي، مما يعزز من التفاعل و يتيح ملاحظات فورية بشأن مشاعر المريض واستجاباته (Hirani R et al., 2024).

تحليل الموروثات الثقافية: تشير الأبحاث إلى أن دمج الذكاء الاصطناعي في العلاج يساعد في تحليل الموروثات الثقافية المعقدة التي تؤثر في التصورات الذاتية للنساء (Katsoulakis E et al., 2024).

3.4 العلاقة التشاركية بين المعالج البشري والنظم الذكية

يعتبر تفاعل المعالج والعميل عنصراً أساسياً في فعالية العلاج المعرفي السلوكي. ولأن تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي توفر أدوات تحليلية تعزز من قدرة المعالج على تكييف الجلسات وفقاً لاحتياجات العميل، فإنها تعد بمثابة مكمل هام لهذا التفاعل. يمكن أن يرفع استخدام الذكاء الاصطناعي من كفاءة العلاج، مما يسمح للمعالج بتوفير رعاية أكثر شمولاً. تتناول أبحاث تفاعلية أخرى إمكانية دمج التعاطف والذكاء الاصطناعي، مشيرةً إلى أنه يمكن لهذه التقنيات أن تعزز من مستوى الدعم العاطفي المقدم للمرضى، مما يجعلهم يشعرون بالارتباط والتفهم (Morrow E et al., 2023)(Katsoulakis E et al., 2024).

المحور الرابع: التقييم النقدي، التحديات الأخلاقية، والآفاق المستقبلية

4.1 دراسات الحالة ونتائج الفعالية الإيجابية

تُعتبر قصص النجاح التي تتعلق باستخدام العلاج المعرفي السلوكي المدعوم بالذكاء الاصطناعي دليلاً قوياً على فعالية هذه الأساليب في تحقيق نتائج إيجابية. **تحسين الثقة والتعافي:** في دراسات متعددة، تم تعزيز تجربة النساء مع معالجة القضايا النفسية المتعلقة بصورة الذات من خلال أدوات تعتمد على الذكاء الاصطناعي، مما أدى إلى تحسينات ملحوظة في مشاعر الثقة والانتماء.

أمثلة تطبيقية: تُظهر تطبيقات الدردشة الذكية مثل ويزا ووبوت فعاليتها في تقليل مشاعر القلق والاكتئاب (Kim H, 2024). كما ظهر في دراسة حالة "ماري"، التي تم إدماجها في برنامج "استكشف معانيك"، كيف ساهمت تجاربها في تحسين صورة ذاتها من خلال إعادة تأطير الأفكار المرتبطة بالذكاء والعواطف (Garcia-Gutierrez A et al., 2025).

4.2 التحديات الأخلاقية والقانونية: الخصوصية والتحيز الخوارزمي

تعتبر الاعتبارات الأخلاقية في العلاج المدعوم بالذكاء الاصطناعي من القضايا الحيوية التي تستوجب تدقيقاً عميقاً.

الخصوصية وسرية البيانات: يعتمد هذا النوع من العلاج على تحليل وفهم بيانات المريض بشكل دقيق، مما يثير تساؤلات حول الخصوصية وسرية المعلومات.

الهياكل التنظيمية: إن استخدام الذكاء الاصطناعي يتطلب التزاماً صارماً بالمبادئ الأخلاقية. فإن تطبيق الذكاء الاصطناعي في المجالات الطبية يتطلب الانتباه إلى جوانب مثل الدقة والهياكل التنظيمية اللازمة لحماية البيانات (Karalis V, 2024).

المسؤولية الأخلاقية: التقدم في تكنولوجيا التوأم الرقمي يمكن أن يدفع حدود الرعاية الصحية، لكنه يحمل في طياته مسؤوليات أخلاقية يجب مراعاتها لضمان الفوائد المستدامة للمرضى (Katsoulakis E et al., 2024).

4.3 القيود المنهجية والحاجة للتحقق السريري

تتعدد التحديات التي تواجه تنفيذ العلاج المعتمد على الذكاء الاصطناعي. أولاً، تفتقر العديد من التقنيات المستخدمة إلى الأبحاث الكافية التي تدعم فعاليتها في هذا السياق، مما يحد من قبولها. تشير الأبحاث إلى أن التدخلات الصحية الرقمية تمتلك القدرة على تحسين الرعاية، إلا أن الأدلة حول فعاليتها في مجال الصحة النفسية لا تزال محدودة (Gentili A et al., 2022).

4.4 استشراف المستقبل: نحو رعاية نفسية رقمية مُعززة بالتعاطف

تُعكس الجهود الحالية قفزة نوعية نحو تحسين رعاية الصحة العقلية للنساء (Shek N et al., 2024) (V S Vadivel et al., 2024). إن هذا التقدم يمثل خطوة مهمة نحو توفير بدائل آمنة وفعالة للنساء، مما يساهم في تمكينهن وبناء ثقة أكبر في أنفسهن. ومن المتوقع أن يعزز الذكاء الاصطناعي الرفاه النفسي ويؤدي إلى تحسين جودة الحياة.

الخاتمة:

يُشكل دمج الذكاء الاصطناعي في بروتوكولات العلاج المعرفي السلوكي استجابة منهجية وضرورية للتحديات المتزايدة التي تواجه صورة الذات لدى النساء في العصر الرقمي. لقد أظهرت نتائج هذا البحث أن هذه المنهجية المبتكرة لديها القدرة على تذليل عقبات العلاج التقليدي، عبر تقديم دعم مُخصص ولحظي يستند إلى تحليل دقيق للأنماط المعرفية والسلوكية الفردية. إن الاستخدام الفعال للذكاء الاصطناعي في هذا السياق، سواء عبر روبوتات الدردشة الذكية أو أنظمة التعلم الآلي، يُعزز من الثقة بالنفس ويُحسن الرفاهية النفسية العامة للنساء. ومع ذلك، فإن تحقيق الاستفادة القصوى من هذه التطورات يظل مرهوناً بالالتزام الصارم بالمعالجة الأخلاقية لخصوصية البيانات، وتطوير أطر تنظيمية تضمن عدالة وسلامة وكفاءة هذه الأدوات. إن الاستثمار المستقبلي في هذا المجال البحثي يجب أن يُركز على إجراء المزيد من التجارب السريرية المُحكمَة لتوثيق الفعالية على المدى الطويل، مما يضمن أن يُصبح العلاج المعرفي السلوكي المُعزز بالذكاء الاصطناعي ركيزة أساسية في صياغة إدراك ذاتي إيجابي ومُتمكّن للمرأة.

References:

- Nova Shek, Eunseo Lee (2024). Investigating the Impact of Music Therapy on Cognitive and Behavioral Development in Special Education. Asian Journal of Multidisciplinary Research & Review. doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/b749c458edb2297a57f4628d87b4e4cb5c5448d9>
- V S Vadivel, Ploynapha Jampanaun, Mark Vincent Sasan, H. H. Aung, Chee Kit Ho, C. Kok (2024). AI-Enabled Augmented Reality in the Medical Industry: Revolutionize User Experience. TENCON 2024 - 2024 IEEE Region 10 Conference (TENCON). doi:

<https://www.semanticscholar.org/paper/450067fc6f60bc6aa88714faf1a02526d7026ad4>

- A Dakanalis, A Dakanalis, A Dakanalis, A Dakanalis, A Dakanalis, A Dakanalis, A Field, et al. (2014). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. doi: <https://core.ac.uk/download/30708901.pdf>
- Amanda Shotts (2018). Music Therapy Techniques for Memory Stabilization in Diverse Dementias. doi: <https://core.ac.uk/download/213462310.pdf>
- Cassandra J Ellison (2017). Recovery From Design. doi: <https://core.ac.uk/download/215484503.pdf>
- Enrico Benelli, JOHANN ROLAND Kleinbub, Arianna Palmieri, Pick, et al. (2016). Dissociation and interpersonal autonomic physiology in psychotherapy research: an integrative view encompassing psychodynamic and neuroscience theoretical frameworks. doi: <https://core.ac.uk/download/80153472.pdf>
- Sandra Hauser-Ulrich, Tobias Kowatsch, Hansjörg Künzli, Meier-Peterhans, et al. (2020). A smartphone-based health care chatbot to promote self-management of chronic pain (SELMA) : pilot randomized controlled trial. doi: <https://core.ac.uk/download/304636147.pdf>
- J. Benita, S. Jaswanth, N. Bhuvaneshwar, R. Yuvaraj, Y. L. Narayana (2025). Phoenix: A Conversational Agent for Emotional Well-Being and Psychological Support. 2025 International Conference on Multi-Agent Systems for Collaborative Intelligence (ICMSCI). doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/1a16a0fb1b939d8064a8eab9ecfa8391355031c3>

-
- Hyunkyung Kim (2024). The Effects of Artificial Intelligence Chatbots on Women's Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. Volume(12). Healthcare. doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/3327e9bbf112f5496bccc00d53f071e58d640a9e>
 - Sevil Momeni Shabani, Fatemeh Darabi, Ahad Azimi, Nazila Nejaddagar, Keyvan Vaziri, Masoud Shabani (2024). Art therapy to control nail biting using a cognitive behavioral approach through new innovative game and animation. Volume(4). Discover Mental Health. doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/0fb071f677a7ea28eaf929d0da64b4a3bac95df7>
 - S. Khreis, Zakaria Elkhwesky, Carmen M. SABIOTE-ORTIZA, M. O. Parvez, M. Al-Azab (2025). ANTECEDENTS INFLUENCING THE SUSTAINED INTENTION TO UTILIZE GENERATIVE ARTIFICIAL INTELLIGENCE CHATBOTS WITHIN THE DOMAINS OF HOSPITALITY AND TOURISM. Geojournal of Tourism and Geosites. doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/ff1a12c9daf27a3e6242224381b11bea8498a160>
 - Yuval Shahr (2021). The Ethical Implications of Shared Medical Decision Making without Providing Adequate Computational Support to the Care Provider and to the Patient. Volume(abs/2102.01811). ArXiv. doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/c14372cdc8dce14ff1786891bafd6fa03e707674>
 - Alejandro Garcia-Gutierrez, A. Montesano, Guillem Feixas (2025). Using Virtual Reality to Promote Self-Identity Reconstruction as the Main Focus of Therapy. Journal of clinical psychology. doi:

<https://www.semanticscholar.org/paper/f496c6a900bfce6a6eac0a4b370aa7193220f84d>

- Jyoti Yadav, Aditya More, Bijoyani Ghosh, Doni Sinha, Nikita Chavane, Anita Kumari, Aishika Datta, et al. (2025). Implications of Artificial Intelligence in Stroke Intervention and Care. *iRADIOLOGY*. doi: <https://www.semanticscholar.org/paper/6cab30d61ee4ce029fb5aeb63129b7d004469959>
- Paraskevi Elizabeth Ashley, Katerina Chrysouli, Anestis Fotoglou, Karabatzaki, et al. (2023). Sociabilidade: A chave para o transtorno do processamento sensorial. doi: <https://core.ac.uk/download/551597198.pdf>
- Danielle Arigo, Danielle E Jake-Schoffman, Sherry L Pagoto (2024). The Recent History and Near Future of Digital Health in the Field of Behavioral Medicine: An Update on Progress from 2019 to 2024. doi: <https://core.ac.uk/download/639364726.pdf>
- Jenny Tillotson (2008). JENTIL: responsive clothing that promotes an ‘holistic approach to fashion as a new vehicle to treat psychological conditions’. doi: http://ualresearchonline.arts.ac.uk/4907/1/Tillotson_Scent_IFFTI2008_doc_.pdf
- N/A (2013). Arts, Health and Well-Being across the Military Continuum. doi: <https://core.ac.uk/download/71362909.pdf>
- Michelle Patricia Levy, Bridgette Masters-Awatere, Linda Waimarie Nikora, Rua, et al. (2008). Claiming Spaces: Proceedings of the 2007 National Maori and Pacific Psychologies Symposium 23rd-24th November 2007. doi: <https://core.ac.uk/download/29195522.pdf>
- D Nurmalia (Editor), S Padmasari (Editor), N Rokhana (Editor), N Utami (Editor), et al. (2015). Proceeding: 3rd Java International Nursing Conference 2015 “Harmony of Caring and Healing Inquiry for Holistic

Nursing Practice; Enhancing Quality of Care”, Semarang, 20-21 August 2015. doi: <https://core.ac.uk/download/76930906.pdf>

- Elizabeth Morrow, Teodor Zidaru, Fiona Ross, Cindy Mason, Kunal Patel, Melissa Ream, Rich Stockley (2023). Artificial intelligence technologies and compassion in healthcare: A systematic scoping review. Volume(13). Frontiers in Psychology. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971044>
- Yoo Jung Oh, Jingwen Zhang, Min-Lin Fang, Yoshimi Fukuoka (2021). A systematic review of artificial intelligence chatbots for promoting physical activity, healthy diet, and weight loss. Volume(18). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01224-6>
- A Cooke, G Gallicchio, C Ring (2017). Eye quietness and quiet eye in expert and novice golf performance: an electrooculographic analysis. doi: <https://core.ac.uk/download/187115165.pdf>
- N/A (2022). Ethics, Religion, and Spiritual Health. doi: <https://core.ac.uk/download/548537856.pdf>
- Evangelia Katsoulakis, Qi Wang, Huanmei Wu, Leili Shahriyari, R. Fletcher, Jinwei Liu, Luke E.K. Achenie, et al. (2024). Digital twins for health: a scoping review. Volume(7). npj Digital Medicine. doi: <https://doi.org/10.1038/s41746-024-01073-0>
- Vangelis Karalis (2024). The Integration of Artificial Intelligence into Clinical Practice. Volume(3), 14-44. Applied Biosciences. doi: <https://doi.org/10.3390/applbiosci3010002>
- Ngumimi Karen Iyortsuun, Soo-Hyung Kim, Min Jhon, Hyung-Jeong Yang, Sudarshan Pant (2023). A Review of Machine Learning and Deep Learning Approaches on Mental Health Diagnosis. Volume(11), 285-285. Healthcare. doi: <https://doi.org/10.3390/healthcare11030285>

- Pandiaraj Manickam, Siva Ananth Mariappan, Sindhu Monica Murugesan, Shekhar Hansda, Ajeet Kaushik, Ravikumar B. Shinde, S. P. Thipperudraswamy (2022). Artificial Intelligence (AI) and Internet of Medical Things (IoMT) Assisted Biomedical Systems for Intelligent Healthcare. Volume(12), 562-562. Biosensors. doi: <https://doi.org/10.3390/bios12080562>
- Muhammad Iqbal, Zeeshan Javed, Haleema Sadia, Ijaz A. Qureshi, Asma Irshad, Rais Ahmed, Kausar Malik, et al. (2021). Clinical applications of artificial intelligence and machine learning in cancer diagnosis: looking into the future. Volume(21). Cancer Cell International. doi: <https://doi.org/10.1186/s12935-021-01981-1>
- Xiang Li, Yazhou Zhang, Prayag Tiwari, Dawei Song, Bin Hu, Meihong Yang, Zhigang Zhao, et al. (2022). EEG Based Emotion Recognition: A Tutorial and Review. Volume(55), 1-57. ACM Computing Surveys. doi: <https://doi.org/10.1145/3524499>
- Andrea Gentili, Giovanna Failla, Andriy Melnyk, Valeria Puleo, Gian Luca Di Tanna, Walter Ricciardi, Fidelia Cascini (2022). The cost-effectiveness of digital health interventions: A systematic review of the literature. Volume(10). Frontiers in Public Health. doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.787135>
- N/A (2023). 2023 Alzheimer's disease facts and figures. Volume(19), 1598-1695. Alzheimer's & Dementia. doi: <https://doi.org/10.1002/alz.13016>
- Andy Wai Kan Yeung, Ali Torkamani, Atul J. Butte, Benjamin S. Glicksberg, Björn W. Schuller, Blanca Rodríguez, Daniel Shu Wei Ting, et al. (2023). The promise of digital healthcare technologies. Volume(11). Frontiers in Public Health. doi: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1196596>

المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في عصر الذكاء الاصطناعي

د. ماريا وائل دريد / باحثة في شؤون المرأة وحقوق الانسان – تركيا

Maria.Duraid@research-affairs.org

ملخص البحث:

في ظل التحولات الجذرية التي يشهدها عصر الذكاء الاصطناعي، تبرز الحاجة الماسة لفهم وتعزيز المرونة النفسية لدى المرأة العاملة، باعتبارها أداة حاسمة للتكيف والازدهار في بيئات العمل دائمة التغير. يركز هذا البحث على استكشاف كيف يمكن للنساء العاملات مواجهة التحديات المتعددة التي يفرضها التطور التكنولوجي السريع. تبدأ الدراسة بتأصيل مفهوم المرونة النفسية كقدرة على التعافي من الضغوط، مؤكدةً على أهميته في سياق يزداد فيه عدم الأمان الوظيفي والمخاوف من التشغيل الآلي وفقدان الوظائف. كما يسلط البحث الضوء على التحديات الخاصة بالنوع الاجتماعي، بما في ذلك ضرورة تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية والحياتية والتحديات القائمة على الجنس في مجالات التكنولوجيا. إن هذه الضغوط، إلى جانب التداعيات النفسية لدمج الذكاء الاصطناعي، تستدعي استراتيجيات دعم فعالة. ولهذا، يقدم البحث مجموعة من الاستراتيجيات العملية لتعزيز هذه المرونة، تشمل بناء شبكات دعم قوية، وتطوير آليات التكيف التكيفية، والأهم من ذلك، التعلم المستمر وتطوير المهارات لمواكبة متطلبات السوق الجديدة. كما يُشدد على أهمية ممارسات اليقظة وضرورة البحث عن الإرشاد والتوجيه المهني. من خلال استعراض دراسات حالة لأمثلة ناجحة ونتائج بحثية، يؤكد البحث على الدور الحيوي للمنظمات وصانعي السياسات لتبني بيئات عمل داعمة ومرنة، والاستثمار في تدريب المرونة المستمر. يخلص البحث إلى أن ضمان مستقبل مستدام وقيادي للمرأة العاملة في عالم تقوده التكنولوجيا يتطلب تعاوناً فعالاً لدمج الدعم النفسي في صميم خطط التنمية التنظيمية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، المرأة العاملة، الذكاء الاصطناعي، التكيف، تحديات العمل، الصحة النفسية، شبكات الدعم، التعلم المستمر.

Psychological Resilience of Working Women in the Age of Artificial Intelligence

**Author: Dr. Maria Wael Duraid / Researcher in Women's and
Human Rights Affairs – Turkey
Maria.Duraid@research-affairs.org**

Abstract:

In light of the sweeping transformations witnessed in the age of Artificial Intelligence (AI), there is a pressing need to understand and enhance the psychological resilience of working women, considering it a critical tool for adaptation and flourishing in ever-changing work environments. This research focuses on exploring how working women can effectively navigate the multifaceted challenges imposed by rapid technological development. The study begins by rooting the concept of psychological resilience as the capacity to recover from stress, emphasizing its importance in a context characterized by increasing job insecurity, fears of automation, and potential job displacement. The research also highlights gender-specific challenges, including the necessity of achieving work-life balance and confronting existing gender biases within technology sectors. These pressures, alongside the psychological repercussions of integrating AI, necessitate effective support strategies. Accordingly, the paper presents a set of practical strategies to foster this resilience, which include building robust support networks, developing adaptive coping mechanisms, and, critically, committing to lifelong learning and skill development to meet new market demands. It also underscores the significance of mindfulness practices and the imperative of seeking mentorship and career guidance. By reviewing case studies of successful examples and empirical research findings, the study affirms the vital role of organizations and policymakers in adopting supportive and flexible work environments and investing in continuous resilience training. The research concludes that ensuring a sustainable and leading

future for working women in a technology-driven world requires effective collaboration to embed psychological support at the core of organizational development plans.

Keywords: Psychological Resilience, Working Women, Artificial Intelligence (AI), Adaptation, Work Challenges, Mental Health, Support Networks, Lifelong Learning.

المطلب الأول: الإطار المفاهيمي للمرونة النفسية والمرأة العاملة في سياق الذكاء الاصطناعي

تستدعي التحولات المتسارعة التي يشهدها المشهد العالمي في ظل صعود الذكاء الاصطناعي (AI) إعادة النظر في الأسس التي يقوم عليها الرفاه النفسي والمهني للقوى العاملة، ولا سيما فئة المرأة العاملة التي تواجه تحديات فريدة ومعقدة. لقد أضحت فهم مفهوم المرونة النفسية (Psychological Resilience) وتحليله في هذا السياق الديناميكي محوراً بحثياً حيوياً، إذ تمثل المرونة النفسية، بحد ذاتها، القدرة الجوهرية على التكيف والتعافي من الضغوطات والتحديات التي تفرضها بيئات العمل المختلفة. إن هذه القدرة ليست مجرد صفة فردية، بل هي أداة بالغة الأهمية تمكن النساء من مواجهة الصعاب المهنية والشخصية، بما في ذلك التمييز وأعباء العمل المتزايدة والضغوط الناتجة عن الحاجة المستمرة للموازنة بين أدوار متعددة. تشير الأبحاث إلى أن تطوير بيئة عمل صحية وداعمة يساهم بشكل إيجابي وملامس في تحفيز الموظفين وتعزيز أدائهم، ما ينعكس على تحسين النتائج العامة للمنظمة (Giancaspro et al., 2019)، وفي هذا الإطار، تتمركز المرونة النفسية كآلية قوية تسمح للنساء بالبقاء قويات وفعاليات في مسيرتهن المهنية رغم التحولات التكنولوجية الكاسحة (Busch-Armendariz et al., 2018).

أولاً: تعريف المرونة النفسية وأهميتها للمرأة العاملة

يُعرّف مفهوم المرونة النفسية بشكل عام بأنه القدرة على التكيف بنجاح والتعافي من الشدائد والصدمات والضغوط النفسية، وهو ما يكتسب أهمية قصوى عند الحديث عن النساء العاملات في عصر الذكاء الاصطناعي. تواجه هذه الفئة تحديات متراكمة تشمل الضغوط المهنية المتجددة، والضرورة الملحة لتحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية، مما يجعل تطوير مهارات المرونة النفسية القوية ضرورة وليست ترفاً. إن المرونة النفسية تمنح العاملات الأدوات اللازمة لمواجهة التغيرات السريعة في بيئات العمل، وتمكنهن من الاستجابة بشكل

إيجابي وبناء لمختلف المواقف الصعبة التي قد تثير القلق وعدم اليقين. من الجدير بالذكر أن الرفاه النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوضع الاقتصادي والاجتماعي، حيث أوضحت الدراسات أن تحسن مستوى الدخل يساهم في تحسين الصحة النفسية والعقلية للفرد (Benzeval et al., 2014)، وهو ما يعزز فكرة أن تطوير استراتيجيات لدعم المرونة النفسية يجب أن يترافق مع جهود لتحسين الأوضاع المعيشية والمهنية. هذا الدعم الشامل يمكن أن يعزز قدرة النساء على التعامل مع الضغوط المتزايدة، وبالتالي الارتقاء بجودة حياتهن المهنية والشخصية بشكل عام (Bachofen et al., 2012). إن أهمية دراسة مرونة النساء العاملات تكمن في كونها ركيزة أساسية لفهم كيفية تعزيز قدراتهن ومواجهة الضغوط المرتبطة بالعمل في هذا العصر الذي يتسم بالتحول الدائم، فمن تتمتع بمرونة نفسية عالية تكون أكثر قدرة على مواجهة الإجهادات وتحديات العمل، ما ينعكس إيجاباً على الأداء الوظيفي والرفاه العام (Cooke et al., 2017).

إن التوسع في تحليل الإطار المفاهيمي للمرونة النفسية يقتضي التعمق في كيفية تداخل العوامل المعرفية والسلوكية والعاطفية لتشكيل هذا البناء النفسي المعقد. فالمرونة ليست مجرد مقاومة سلبية للشدائد، بل هي عملية تفاعلية تتطلب الاستباقية والنمو بعد الصدمة (Post-Traumatic Growth)، حيث تستخدم المرأة العاملة الضغوط والخبرات الصعبة كمنصة لتطوير مهارات جديدة وتقوية الموارد الذاتية. في بيئة العمل الرقمية، حيث تتطلب المهام التعرض المستمر لتقنيات جديدة وتغييرات في سير العمل، تحتاج النساء إلى مرونة معرفية تمكنهن من التخلي عن الأساليب القديمة وتبني التقنيات المبتكرة بفاعلية وسرعة. إن الاستجابة الإيجابية لمختلف المواقف الصعبة هي التي تميز الفرد المرن، وهذا الأمر يكتسب أهميته القصوى حين ندرك أن العاملات غالباً ما يكنّ عرضة لمستويات عالية من القلق والاكتئاب بسبب ضغوط العمل المتزايدة والحاجة إلى الموازنة المستمرة. على سبيل المثال، يمكن لتحسين البيئات الحضرية المحيطة بالعمل أن يساهم في تعزيز الصحة النفسية للمرأة (Ayad et al., 2019)، ما يشير إلى أن الدعم يجب أن يكون بيئياً ومؤسسياً، وليس فردياً فحسب. علاوة على ذلك، فإن زيادة الدخل، كما أشارت الدراسة السابقة، لا توفر فقط الأمان المالي، بل تمنح المرأة العاملة مزيداً من الخيارات والسيطرة على حياتها، وهما عنصران أساسيان في بناء الشعور بالقدرة الذاتية (Self-Efficacy) والتحكم، وهي المكونات المعرفية للمرونة النفسية (Benzema et al., 2014). ومن هذا المنطلق، يصبح الاستثمار في مرونة المرأة العاملة استثماراً في الكفاءة الاقتصادية العامة للمجتمع.

ثانياً: نظرة عامة على تأثير الذكاء الاصطناعي على القوى العاملة

لا يمكن الفصل بين مفهوم المرونة النفسية للمرأة العاملة والتأثيرات الهائلة التي يحدثها الذكاء الاصطناعي على القوى العاملة العالمية. تُعد تأثيرات الذكاء الاصطناعي موضوعاً حيوياً يستوجب اهتماماً خاصاً، لاسيما في سياق الصحة النفسية والاجتماعية للنساء. فعلى الرغم من أن الـ AI يقدم إمكانيات هائلة لزيادة الكفاءة والإنتاجية، إلا أن هناك مخاوف حقيقية ومبررة تتعلق بفقدان الوظائف أو التغير الجذري في طبيعة المهن القائمة، ما يغذي الشعور بالقلق وعدم الأمان الوظيفي لدى العديد من العاملات. يشير تحليل الأبحاث إلى أن التنافس المتزايد مع التكنولوجيا يمكن أن يزيد من الضغوطات النفسية على النساء في مختلف المجالات. في المقابل، تبرز الحاجة إلى مراعاة الجوانب البشرية في مكان العمل والتركيز على العلاقة بين الذكاء الاصطناعي ومهارات مثل التعاطف، حيث يمكن للتكنولوجيا أن تكون عاملاً داعماً للقوى العاملة إذا تم تطبيقها بطريقة فعالة ومتوازنة تراعي الجانب الإنساني (Budhwar P et al., 2023). ومع ذلك، تبقى ضرورة تطوير استراتيجيات واضحة ومدرسة لجعل هذه التحولات تصب في صالح الصحة النفسية والمهنية للنساء في مختلف القطاعات قائمة ومُلحة (Morrow E et al., 2023). إن التحول الجذري في بيئات العمل يتطلب من النساء العاملات اكتساب مهارات جديدة والتكيف مع أدوات العمل الحديثة، ما يعكس أهمية دراسة أنماط المرونة لديهن في مواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية المترتبة على التحولات التكنولوجية (Cooke et al., 2010; Balietti et al., 2017). تسعى الأهداف العامة للبحث إلى استكشاف الأثر العميق للقدرة النفسية على التحمل لدى النساء العاملات، وفهم العوامل المساعدة في تعزيز صمودهن وقدرتهن على مواجهة التحديات الجديدة، مع التأكيد على ضرورة توفير دعم مؤسسي واجتماعي فعال، وبناء بيئات عمل تتسم بالمرونة وتلائم احتياجات النساء (Baker & McKenzie, 2017)، مع الأخذ في الاعتبار أهمية دمج الفنون في دعم الصحة والسلامة النفسية كجزء من أهداف تعزيز القدرة النفسية (N/A, 2013).

ثالثاً: العوامل المساهمة في المرونة النفسية لدى الأفراد

تُعتبر المرونة النفسية سمة متعددة الأوجه تتأثر بمجموعة معقدة من العوامل الفردية والاجتماعية والمؤسسية. تُسهم هذه العوامل مجتمعة في تحفيز الأفراد على التكيف الفعال مع التحديات الصعبة والضغوطات التي تطرأ على حياتهم، خاصة في سياق عمل النساء في عصر الذكاء الاصطناعي. تُشير الأبحاث إلى أن العناصر الرئيسية التي تساهم في تعزيز هذه المرونة تشمل الدعم الاجتماعي، والقدرة على إدارة التوتر بفعالية، والقدرة على التحمل (Hardiness)،

ومهارة التكيف النشط مع التغيرات. على سبيل المثال، يلعب التواصل الفعال مع الزملاء ووجود شبكة دعم قوية دوراً محورياً، إذ يؤدي إلى تحسين النظرة الذاتية ويعزز الشعور بالانتماء، مما يقوي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تنشأ من بيئات العمل المجهدة (Benelli et al., 2016). هذا الترابط الوجداني بين الأفراد، والمدعوم بالتفاعل النفسي الفسيولوجي، يزيد من المرونة ويساهم في تحقيق توازن نفسي أفضل، لا سيما في أوقات الأزمات والتحديات. بالإضافة إلى ذلك، تُظهر الدراسات وجود ارتباط قوي بين مستوى الدخل والصحة النفسية؛ فزيادة الموارد المالية تساهم في تحسين جودة الحياة، وتوفر إمكانية الوصول إلى رعاية صحية أفضل وأسلوب حياة صحي، مما يقلل بشكل مباشر من الضغوط النفسية الناجمة عن القلق المالي (Benzeval et al., 2014). من ناحية أخرى، يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية المتولدة عن التحديات الاقتصادية والاجتماعية إلى ردود أفعال سلبية تؤثر سلباً على الصحة العقلية للمرأة (Benzeval et al., 2014). لذلك، يعد فهم هذه العوامل وتمكين النساء من استخدامها وتطويرها خطوة أساسية نحو بناء المرونة.

تُعتبر استراتيجيات التكيف عنصراً أساسياً لبناء المرونة النفسية، حيث تتطلب الاستجابة النشطة والمبتكرة من الأفراد، وتجسداً لمهارات مثل الابتكار والتفكير النقدي، مما يمكن النساء من التكيف مع متطلبات سوق العمل المتغيرة بفعل التطورات التكنولوجية. كما أن التواصل الجيد والعلاقات الاجتماعية الداعمة تقلل من آثار الضغط النفسي وتعزز الشعور بالانتماء (Baker & McKenzie, 2017). إن القدرة على إدارة التوتر هي عامل آخر حاسم؛ فإدارة التوتر لا تعني بالضرورة التخلص منه، بل تتطلب تطوير آليات فعالة للتعامل مع الموقف الضاغط، مثل إعادة تقييم الموقف، أو استخدام استراتيجيات حل المشكلات. كما أن القدرة على التحمل (Hardiness) هي سمة شخصية يمكن تنميتها من خلال التدريب والتجارب الحياتية، وتساعد المرأة العاملة على رؤية التغيرات التكنولوجية كفرص للتحدي والنمو بدلاً من كونها تهديدات. ويجب أن تكون هذه الاستراتيجيات التكيفية "تكيفية" حقاً، أي أن تكون إيجابية وموجهة نحو الحل، بدلاً من الاستجابات السلبية مثل التجنب أو الإنكار، والتي تزيد من الضعف النفسي على المدى الطويل. يشير النقاش حول الاقتصاد المعرفي إلى أن التعرف على النقاط الضعيفة في مناهج الاقتصاد السائدة قد يساعد في تشكيل أطر بحثية تعزز القدرة على التكيف (Baliatti et al., 2010)، ما يدل على أهمية النظرة المتعددة التخصصات في فهم آليات المرونة.

رابعاً: السياق التاريخي والمرونة النفسية في ضوء النوع الاجتماعي

لا يمكن مناقشة المرونة النفسية لدى المرأة العاملة بمعزل عن السياق التاريخي والاجتماعي المتصل به النوع الاجتماعي (Gender)، حيث تواجه النساء تحديات مضاعفة تتعلق بالتوازن بين مسؤوليات العمل والالتزامات الأسرية. تنعكس المرونة النفسية للمرأة في قدرتها على التكيف مع الضغوطات المتزايدة التي تفرضها متطلبات العمل والأسرة معاً، مما ساهم بشكل تاريخي في تشكيل هوياتهن وإعادة تعريف أدوارهن الاجتماعية. تشير الدراسات إلى أن التغيرات الاجتماعية والثقافية أسهمت في تحول عميق في نظرة المجتمع نحو رائدات الأعمال، وحفزت النساء على اقتحام مجالات كانت تعتبر تقليدياً حكراً على الرجال (Indira P J). إن النساء، من خلال إدارتهن لتحديات الحياة اليومية المعقدة، يقمن بتطبيق مهارتهن المكتسبة في نطاق العمل، مما يعزز من إحساسهن بالقدرة والثقة في النفس (Indira P J). هذه الديناميات الاجتماعية ليست حوادث فردية، بل تعكس أنموذجاً أوسع يشدد على أهمية فهم المرونة النفسية وتأثيرها في المسيرة المهنية للمرأة (Borghans et al.).

تتجلى أهمية المرونة النفسية في سياق النوع الاجتماعي بوضوح في إطار العمل الحديث الذي يتأثر بالذكاء الاصطناعي، حيث أصبح التأقلم مع هذه التحولات أمراً ضرورياً وحيوياً. تواجه النساء ضغطاً مستمراً لتقديم أداء متميز بينما يوازنون بين توقعات الأسرة ومتطلبات العمل (Indira P J)، ما يستدعي بالضرورة تطوير استراتيجيات لتعزيز المرونة النفسية لتمكينهن من تجاوز هذه العقبات وتحقيق النجاح. رغم التحديات الكبيرة التي تواجهها المرأة، خاصة فيما يتعلق بالقيادة والضغوط الإدارية، فإن النساء يمتلكن المهارات اللازمة لقيادة الفرق بفاعلية في مجتمعات العمل الحديثة، كما استنتج المشاركون في منتدى أصحاب العمل العالمي (Baker & McKenzie, 2017). لذلك، تعد المرونة النفسية إحدى الصفات الأساسية التي تعزز قدرتهن على التكيف مع التحديات المتزايدة في عصر الذكاء الاصطناعي، حيث تساعدن على تعزيز علاقاتهن الاجتماعية وتكوين شبكات دعم قوية، مما يساهم في تعزيز شعورهن بالانتماء وقدرتهن على مواجهة الضغوط (Benelli et al., 2016). بهذا الشكل، تصبح المرونة النفسية مكوناً أساسياً لاستدامة نجاح المرأة في عالم يتميز بالتغيرات السريعة والتحديات المستمرة.

المطلب الثاني: التحديات النفسية والمهنية للمرأة العاملة في عصر الذكاء الاصطناعي

تُواجه المرأة العاملة في عصر الذكاء الاصطناعي منظومة معقدة ومتشابكة من التحديات النفسية والمهنية، التي تتجاوز في طبيعتها الضغوط التقليدية المرتبطة بالعمل لتلامس جوهر الأمن الوظيفي والهوية المهنية. إن دمج التكنولوجيا المتقدمة والتشغيل الآلي في بيئات العمل، رغم مزاياه الكبيرة في تعزيز الكفاءة والإنتاجية، يثير موجة من التهديدات التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية للمرأة العاملة وقدرتها على التكيف الفعال مع المشهد المتغير. هذا التحول التكنولوجي السريع يتسبب في تفاقم الضغوط نتيجة لنقص الفرص المتساوية، واستمرار التمييز في الوظائف التقنية، مما يخلق بيئات عمل تتسم بالإجهاد وقد تؤدي إلى مشاعر العزلة والنفسية السلبية. تشير الأبحاث إلى أن هذه التحولات الاقتصادية والاجتماعية قد تؤدي، بطريقة غير مباشرة، إلى "تجويد المخاطر" في سياقات معينة، حيث تفتقر النساء إلى التحديات الصغيرة التي تعزز من قدراتهن النفسية وتزيد من صمودهن، ما يساهم في ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب بين هذه الفئة (Pope R). وبالتالي، فإن تحليل هذه التحديات وفهم طبيعتها هو خطوة ضرورية لوضع استراتيجيات متقدمة لدعم النساء في العمل، مثل التدريب على المهارات المستقبلية وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي، وذلك لتحسين مرونتهن النفسية وقدرتهن على مواجهة هذه الضغوط المتزايدة (Busch-Armendariz et al., 2018).

أولاً: تهديدات فقدان الوظائف والتشغيل الآلي وتأثيرها النفسي

تُعتبر تهديدات فقدان الوظائف (Job Displacement) بسبب التشغيل الآلي (Automation) من القضايا الأكثر إلحاحاً وحيوية التي تواجه العاملات في عصر الذكاء الاصطناعي. لقد أظهرت الدراسات أن الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا، خاصة في المهام الروتينية والمتكررة التي قد تشغلها نسبة كبيرة من النساء، يمكن أن يؤدي إلى استبعاد عدد لا يستهان به من الموظفات، مما يسهم بشكل مباشر في تفاقم الضغوط النفسية والاجتماعية عليهن. إن القلق المستمر بشأن الأمن الوظيفي، أو ما يُعرف بـ "قلق المستقبل الوظيفي"، يُشكل عبئاً نفسياً ثقيلاً، حيث يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الرضا الوظيفي، وزيادة مستويات التوتر المزمن، وتدهور في الصحة العقلية العامة. من الأهمية بمكان أن نفهم كيف يمكن للمرأة أن تتعامل مع هذه التحديات الوجودية من خلال تعزيز مرونتها النفسية، والتي تُعد أحد العوامل الأساسية في مواجهة الضغوط الناتجة عن التغيرات السريعة في سوق العمل (Chaudhuri et al., 2021).

تعتمد هذه المرونة، في جزء كبير منها، على تطوير مهارات جديدة (Upskilling and Reskilling) تتماشى مع التوجهات التكنولوجية الحديثة. إن الموظفة التي تستثمر في تعلم كيفية العمل مع أدوات الذكاء الاصطناعي، بدلاً من مقاومتها أو الخوف منها، تعزز من فرص استمراريتها في العمل وتفتح لنفسها آفاقاً للمساهمة الفعالة في المجتمع والاقتصاد الجديد. إن الاستثمار في رأس المال البشري للمرأة، خاصة في مجالات التكنولوجيا المتقدمة، هو استراتيجية دفاعية وهجومية في آن واحد لتقليل المخاطر النفسية والمهنية. لذا، يجب دعم جهود المرأة في اكتساب هذه المهارات من خلال برامج تعليمية مستدامة، ليس فقط لتعزيز مكانتها في بيئات العمل المتغيرة، بل لتعزيز شعورها بالكفاءة الذاتية والسيطرة على مسارها المهني، وهما عنصران أساسيان في بناء المرونة (Aarons et al., 2019). إن غياب هذا الدعم قد يؤدي إلى تفاقم الفجوة الرقمية (Digital Divide)، مما يعزل فئة كبيرة من النساء عن فرص العمل المستقبلي ويضاعف من ضغوطهن النفسية والاقتصادية.

ثانياً: تحديات تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية والحياتية

إن تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية والحياتية (Work-Life Balance) يمثل تحدياً جوهرياً ومزمناً تواجهه المرأة العاملة، وقد تفاقم هذا التحدي بشكل خاص في عصر الذكاء الاصطناعي والعمل المرن. فعلى الرغم من أن التكنولوجيا، مثل العمل عن بُعد، قد وفرت مرونة أكبر، إلا أنها في المقابل طمسّت الحدود الفاصلة بين الحياة الشخصية والعمل. الضغوط الناتجة عن الأعمال والمشاريع المستمرة، والمعززة بـ "ثقافة الاتصال الدائم" التي فرضتها التكنولوجيا، تؤثر سلباً على الصحة النفسية للمرأة. غالباً ما تقع على عاتق المرأة مسؤولية الرعاية الأساسية للأسرة والأطفال وكبار السن، وتؤدي متطلبات العمل عن بُعد، خاصة عند دمجها مع توقعات الرعاية غير المدفوعة الأجر، إلى حالة من الاستنزاف النفسي (Burnout) والإجهاد المزمن.

تشير الدراسات إلى أن آليات العمل التي تتبنى التواصل الواضح ومرونة خيارات العمل ودعم الموظفين تلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء المهني ودعم التوازن العائلي، مما يعزز من القدرة على التكيف مع الضغوط المختلفة (Mrs. KSangeetha and Dr.Vembar V, 2025). إن المعرفة بتجربة المرأة كراعٍ وتعزيز قدرتها على الصمود تعد قضية هامة، نظراً لأن معظم الأبحاث تركز على السمات الشخصية والتجارب الحياتية، متجاهلة التحديات الهيكلية والاجتماعية التي تفرضها الأدوار المزدوجة (Henwood et al., 2017). إن عدم وجود حدود واضحة بين العمل والمنزل يمكن أن يؤدي إلى شعور دائم بالذنب أو التقصير، سواء تجاه

متطلبات العمل أو تجاه الالتزامات الأسرية، وهذا يشكل ضغطاً نفسياً مضاعفاً. لذا، يجب على المؤسسات أن تتبنى استراتيجيات تدعم مسيرة النساء العاملات، مثل ساعات العمل المرنة، أو الإجازات المدفوعة الأجر للرعاية، أو حتى تفهم أهمية فصل العمل عن الحياة الشخصية بشكل صارم، مما يساهم في بناء مجتمع عمل متوازن وقادر على مواجهة تحديات العصر دون المساس بالصحة النفسية للمرأة العاملة.

ثالثاً: التحيزات القائمة على الجنس في التكنولوجيا وديناميات مكان العمل

تُعد التحيزات القائمة على الجنس (Gender Biases) في قطاع التكنولوجيا مسألة معقدة ذات أثر عميق على ديناميات مكان العمل، حيث تسهم هذه التحيزات في خلق بيئات عمل غير متكافئة وتحد من تقدم النساء، لاسيما في مجالات الذكاء الاصطناعي وتطوير الخوارزميات. فالتطور السريع في الذكاء الاصطناعي يبرز الفجوات القائمة بالفعل، بل وقد يعززها؛ إذ تميل خوارزميات التوظيف والترقية - التي يتم تدريبها غالباً على بيانات تاريخية منحازة - إلى تعزيز الأنماط التقليدية التي قد تفضل الرجال على النساء في المناصب القيادية أو الفنية، مما يعيق جهود المرأة في تحقيق التوازن النفسي والمهني، ويقلل من فرصها للوصول إلى مناصب صنع القرار. هذا الوضع لا يقتصر على نتائج التوظيف فحسب، بل يتغلغل في ديناميات الفريق اليومية، مثل التعرض للتمييز الخفي أو عدم الاعتراف بالإنجازات.

إن هذا التمييز الهيكلي يؤدي إلى ما يُعرف بـ "بيئة العمل السامة" أو المستنزفة، التي تزيد من الإجهاد النفسي وتجعل من الصمود أمراً صعباً. تواجه النساء ضغوطاً لتقديم أداء يفوق أداء زملائهن الذكور لمجرد الحصول على الاعتراف بالمساواة، وهو ما يتطلب قدراً هائلاً من المرونة النفسية التي قد تستنزف مواردهن الذاتية. وفقاً لدراسات سابقة، فإن فهم كيفية تأثير السمات الشخصية على النجاحات المهنية يظهر أهمية فهم الآثار النفسية لهذه التحيزات وكيف يمكن أن تؤثر في تطور النساء المهني في عالم متغير (Borghans et al.). تتطلب معالجة هذه المسألة تعزيز المناقشات حول الحلول الممكنة لإعادة تشكيل ديناميات العمل لتكون أكثر شمولية (N/A, 2024)، بما في ذلك تدريب فرق العمل على التحيز اللاواعي ومراجعة خوارزميات الذكاء الاصطناعي لضمان عدالتها. إن الفشل في معالجة هذه التحيزات يعني أن المرأة العاملة ستستمر في العمل في بيئة غير عادلة، مما يقلل من رفايتها النفسية ويهدد نجاحها المهني المستدام.

رابعاً: تداعيات الصحة النفسية من دمج الذكاء الاصطناعي وتأثير العمل عن بُعد

تتضمن تداعيات الصحة النفسية الناتجة عن دمج الذكاء الاصطناعي في بيئات العمل آثاراً معقدة على المرأة العاملة، حيث أن التحول التكنولوجي، رغم قدرته على تحسين كفاءة الأداء وزيادة الإنتاجية، قد يؤدي أيضاً إلى تفاقم الضغوط النفسية. بالنسبة للنساء العاملات، يمكن أن تكون هذه الضغوط ناتجة عن تغيير ديناميكيات العمل التقليدية، والشعور المستمر بالحاجة إلى مواكبة التكنولوجيا الجديدة، وهو ما يزيد من التوتر والشعور بفقدان السيطرة على بيئة العمل. إن التعقيد المتزايد للأدوات الرقمية، ووتيرة التغيير السريعة، يمكن أن يثير "الخوف من التخلف التكنولوجي"، مما يمثل عبئاً إدراكياً وعاطفياً.

في هذا السياق، يجب على المؤسسات أن تدرك أهمية تعزيز الموارد النفسية للعاملات؛ فالمنظمات التي تتبنى استراتيجيات لدعم الموارد النفسية للموظفين، مثل الاتصال الجيد وتقنيات القيادة الفعالة، قد تشهد تحسناً ملحوظاً في الأداء العام ورفاهية العاملين (GIANCASPRO et al., 2019). إن استجابة النساء للضغوط التي يسببها الذكاء الاصطناعي تعتمد بشكل كبير على كيفية إدارة هذه المنظمات لتلك التحولات، وهو ما يتطلب فهماً متعمقاً للعلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية (Bachofen et al., 2012).

بالإضافة إلى ذلك، يلعب تأثير العمل عن بُعد (Remote Work) دوراً مزدوجاً في أدوار النساء. لقد ساهمت هذه الظاهرة في تعزيز قدرة النساء على التوازن بين الحياة المهنية والالتزامات الأسرية، مما أتاح لهن المزيد من الفرص للابتكار والتطور في مجالاتهن، وربما مكنهن من الانخراط في ريادة الأعمال الاجتماعية (Kimbu et al., 2015). ومع ذلك، فإن العمل عن بعد لم يأت دون تحديات؛ فإلى جانب طمس الحدود بين العمل والحياة، تواجه النساء صعوبة في بناء شبكات مهنية غير رسمية والحصول على الإرشاد والتوجيه، وهي آليات حاسمة للتقدم المهني. كما أن القوالب النمطية الاجتماعية قد تبرز في البيئات الافتراضية، مما يؤثر على مشاركتهن الفعالة. لذا، فإن ضمان تمكين النساء من الانخراط الفاعل في العمل عن بُعد ليس فقط يعزز من مرونتهن النفسية، بل يعزز أيضاً من دورهن كعاملات ومبتكرات في الاقتصاد الحديث (Bachofen et al., 2012). إن معالجة هذه التحديات المتداخلة تتطلب دمج الدعم النفسي والمهني في ثقافة العمل، والاعتراف بأن صحة المرأة العاملة هي مفتاح الاستدامة والنجاح التنظيمي في عصر الذكاء الاصطناعي.

المطلب الثالث: استراتيجيات بناء وتعزيز المرونة النفسية

في مواجهة التحديات الهيكلية والنفسية التي يفرضها عصر الذكاء الاصطناعي (AI) على المرأة العاملة، يصبح تبني وتطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز المرونة النفسية أمراً حتمياً وليس خياراً تكميلياً. إن المرونة النفسية، التي تمثل القدرة الديناميكية على التكيف والتعافي، لا تُعد سمة فطرية فحسب، بل هي مجموعة من المهارات والسلوكيات التي يمكن تنميتها وتدريبها من خلال تدخلات مدروسة على المستويات الفردية، والاجتماعية، والمؤسسية. تتطلب بيئة العمل الحديثة، المتميزة بالتغير السريع وعدم اليقين، تحولاً في النظرة إلى الرفاه النفسي للموظفات، حيث يجب أن يُنظر إليه كأحد أصول رأس المال البشري التي تساهم مباشرة في الأداء التنظيمي المستدام (Giancaspro et al., 2019). يتناول هذا المطلب الاستراتيجيات الأساسية التي يمكن للمرأة العاملة والمؤسسات تبنيها لبناء وتعزيز هذه المرونة، بدءاً من تعميق الروابط الاجتماعية وانتهاءً بتبني ممارسات الصحة النفسية المبتكرة.

أولاً: بناء شبكات الدعم وتطوير آليات التكيف التكيفية

إن الأساس الذي تقوم عليه المرونة النفسية غالباً ما يكون متجذراً في قوة الروابط الاجتماعية والدعم الخارجي المتاح للفرد. تُعدُّ بناء شبكة دعم فعالة من العناصر الأساسية لتعزيز المرونة النفسية للنساء العاملات في عصر الذكاء الاصطناعي. فوجود شبكة من العلاقات الاجتماعية المتينة، سواء كانت من الزملاء، أو الموجهين، أو العائلة، أو الأصدقاء، يُمكن أن يُسهم في توفير الدعم العاطفي والنفسي والمعلوماتي، مما يُساعد النساء على مواجهة التحديات المختلفة التي قد يواجهنها في بيئات العمل المتغيرة باستمرار. هذه الشبكات لا تقدم مجرد مواساة عاطفية، بل هي منصات مثالية لتبادل الخبرات والتحليلات حول قضايا العمل، وتساعد في تحديد الضغوط التي لا يمكن التحكم فيها بشكل فردي. تُظهر الأبحاث أن التفاعل الإيجابي بين الأفراد والترابط الوجداني يمكن أن يساعد في تقليل مستويات الضغط وتعزيز التعافي النفسي، مما يؤكد أهمية الدعم الاجتماعي في بناء المرونة في سياق العمل (Benelli et al., 2016).

تعتبر هذه الشبكات أيضاً خط دفاع ضد الضغوط الاقتصادية؛ حيث تُظهر الدراسات أن المال يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية والجسدية، فزيادة الدخل تُعزز من القدرة على الحصول على خدمات صحية أفضل، بينما يُعاني الأفراد ذوو الدخل المنخفض من ضغوطات تؤثر سلباً على صحتهم (Benzeval et al., 2014). لذا، فإن شبكة الدعم يمكن أن توفر موارد مساعدة أو معلومات عن فرص اقتصادية أو مهنية، مما يقلل من القلق المالي ويزيد من

الإحساس بالاستقرار. فمن الضروري أن تسعى النساء بشكل استباقي لبناء وصيانة علاقات داعمة تُعزز من قدراتهن في بيئة عمل تتسم بالتحديات، ويُعتبر هذا البناء حجر الزاوية لتحقيق التأقلم الفعّال في عالم يتطلب التكيف المستمر (Busch-Armendariz et al., 2018).

بالتوازي مع الدعم الاجتماعي، يأتي دور تطوير آليات التكيف التكيفية (Adaptive Coping Mechanisms)، والتي تمثل الاستجابات المعرفية والسلوكية الإيجابية للضغط. مع التغيرات السريعة في سوق العمل والتقدم التكنولوجي، تواجه النساء مجموعة من التحديات التي تتطلب استراتيجيات تكيفية مبتكرة وموجهة نحو الحل. تشمل هذه الآليات قدرة المرأة العاملة على إعادة صياغة المواقف الضاغطة (Cognitive Reframing)، بحيث لا تُرى التحديات كتهديدات مطلقة، بل كفرص للنمو واكتساب الخبرة. تعكس هذه الاستراتيجيات أهمية التعاون بين مختلف التخصصات لفهم القضايا المعقدة التي تحيط بتجارب العمل النسائية. يشير البعض إلى أن التعرف على النقاط الضعيفة في مناهج الاقتصاد السائدة قد يساعد في تشكيل أطر بحثية تعزز القدرة على التكيف (Baliatti et al., 2010)، ما يدل على أن التكيف يجب أن يكون مدعوماً بنظرة نقدية وهيكلية للأنظمة القائمة. بالإضافة إلى ذلك، تسلط الدراسات الضوء على التأثيرات السلبية المحتملة للتحول الرقمي، مثل الفجوة الرقمية وتأثيرها على المؤسسات الصغيرة والمتوسطة (Garcia CO et al., 2020)، مما يستدعي أن تكون آليات التكيف قادرة على سد هذه الفجوات المعرفية والمهنية. بالتالي، يُعد تطوير آليات التكيف التكيفية أمراً حيوياً للنساء العاملات، مما يساهم في تعميق فهم التحديات وتنمية الموارد الذاتية اللازمة للازدهار المهني في هذا العصر المتغير.

ثانياً: أهمية التعلم المستمر وتطوير المهارات

في عصر يتميز بالتقدم السريع للمهارات التقنية، تُعتبر أهمية التعلم المستمر وتطوير المهارات (Lifelong Learning and Skill Development) حجر الزاوية في تعزيز القدرة النفسية للمرأة العاملة. تواجه هذه الفئة تحديات متزايدة تتطلب الإبداع والقدرة على التكيف مع الأدوات التكنولوجية الجديدة. يساعد التعلم المستمر على تحسين المهارات المهنية والشخصية، مما يُمكن النساء من التفاعل بفعالية مع التغيرات السريعة في بيئة العمل. إن الاستثمار في اكتساب مهارات التفكير النقدي، وحل المشكلات المعقدة، والذكاء العاطفي، وهي مهارات غير قابلة للاستبدال الآلي بسهولة، يعزز من الشعور بالكفاءة الذاتية والأمان الوظيفي، وهما مكونان أساسيان للمرونة النفسية.

وفقاً للأبحاث، فإن البرامج التي تدعم تطوير المهارات يمكن أن تؤدي إلى تحسين العلاقات بين الموظفين وتعزيز المرونة النفسية التي تُعد ضرورية في الأوقات غير المستقرة (Fixsen et al., 2019). كما تُظهر الدراسات أن المؤسسات التي تستثمر في الموارد الذاتية للموظفين (مثل رأس المال النفسي) تسهم في تعزيز الأداء العام وتدفع نحو نتائج إيجابية في بيئة العمل (GIANCASPRO et al., 2019). بناءً على ذلك، يُعتبر التعلم المستمر أداة حيوية، ليس فقط لتحسين الكفاءات المهنية، ولكن أيضاً لتعزيز الرفاه النفسي للنساء في مجالات العمل الحديثة. إن الموظفة التي تشعر بأن لديها القدرة على اكتساب مهارات جديدة وأن مؤسستها تدعم هذا المسار، تكون أقل عرضة للقلق الناتج عن تهديدات التشغيل الآلي، وأكثر قدرة على المبادرة في مواجهة التحديات. يشمل تطوير المهارات أيضاً المهارات اللينة أو الـ "Soft Skills" مثل التواصل الفعال والقيادة التعاونية، والتي تعزز الروابط الاجتماعية ضمن بيئات العمل وتساهم في بناء مجتمع من الدعم المتبادل، مما يعزز قدرة النساء على تجاوز العقبات المهنية (Fixsen et al., 2019).

ثالثاً: ممارسة اليقظة والصحة النفسية

تعد ممارسة اليقظة (Mindfulness) جزءاً أساسياً من تعزيز الصحة النفسية للنساء العاملات في عصر الذكاء الاصطناعي، حيث توفر هذه الممارسة أداة قوية للتعامل مع الضغوط اليومية والتوتر المزمن. فمن خلال زيادة الوعي باللحظة الراهنة، تتمكن النساء من تحسين تركيزهن وتخفيف مستويات الضغط النفسي، مما يزيد من مرونتهن النفسية في مواجهة التحديات اليومية. تشير الأبحاث إلى أن ممارسة اليقظة تترافق مع تحسين الصحة العقلية والعاطفية، بما في ذلك تعزيز الاستجابة المناعية وتقليل المشاعر السلبية (Huang et al., 2017). هذا الأمر مهم بشكل خاص في بيئات العمل المعقدة التي تزداد فيها تأثيرات الذكاء الاصطناعي، حيث يمكن أن تواجه النساء ضغوطاً غير مسبقة بسبب الحاجة المستمرة للكفاءة والتوافر.

اليقظة تساعد المرأة العاملة على الانفصال النفسي عن ضغوط العمل خارج الساعات المحددة، وهو أمر بالغ الأهمية في ظل انتشار ثقافة العمل عن بُعد وطمس الحدود بين العمل والحياة الشخصية. كما أنها تعزز من القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة وهادئة، مما يساهم في تعزيز الأخلاقيات والقيادة الفعالة في سياقات العمل المعقدة. ولذا، يجب على المؤسسات أن تشجع على دمج ممارسات اليقظة ضمن ثقافتها لتعزيز رفاه العاملات (Cooke et al., 2017). هذا الدعم لا يقتصر على برامج اليقظة المنظمة، بل يمتد ليشمل توفير موارد الصحة النفسية المتاحة، مثل جلسات الاستشارة، وتفعيل سياسات تضمن حق الموظفة في "فصل الاتصال" عن

العمل بعد ساعات الدوام الرسمي. إن الصحة النفسية، المعززة باليقظة، تعمل كدرع وقائي ضد الاستنزاف المهني (Burnout)، وتسمح للمرأة باستعادة طاقتها النفسية بشكل منتظم.

رابعاً: البحث عن الإرشاد والتوجيه المهني والدعم المؤسسي

في عصر التحولات السريعة التي يقودها الذكاء الاصطناعي، أصبح البحث عن الإرشاد والتوجيه المهني (Mentorship and Career Guidance) ضرورة ملحة للنساء العاملات. يساعد الإرشاد المهني النساء في تحديد مساراتهن المهنية المناسبة، وتمكينهن من تكييف مهاراتهن مع متطلبات السوق المتغيرة، وتحويل الغموض الوظيفي إلى خطط عمل واضحة. يُعتبر الحصول على مهارات التواصل الذاتي والقدرة على التعامل مع الضغوط أمراً حيوياً، كما يظهر في الأبحاث التي تتناول تأثير التدريب على المهارات اللينة في تعزيز الروابط الاجتماعية ضمن بيئات العمل (Fixsen et al., 2019). يمكن للمرشدين (Mentors)، خاصة من النساء الناجحات في مجالات التكنولوجيا والقيادة، تقديم رؤى عملية حول كيفية التنقل في بيئات العمل المعقدة التي تتسم بالتحيز وعدم المساواة، مما يزود الموظفة بـ "الخارطة المعرفية" اللازمة للنجاح.

تتطلب هذه الاستراتيجيات الفردية أيضاً دعماً مؤسسياً (Institutional Support) قوياً وفعالاً. يجب على المنظمات أن تعمل على بناء بيئات عمل مرنة (Flexible Work Environments) تتلاءم مع احتياجات النساء، وتأخذ بعين الاعتبار أدوارهن المتعددة. يشير منتدى FutureWorks العالمي (Baker & McKenzie, 2017) إلى أهمية التعاون بين أصحاب العمل والأكاديميين لتهيئة بيئات عمل مرنة قادرة على احتضان التغيرات والتحديات. يجب التركيز على تطوير استراتيجيات للتوجيه المهني تشمل جوانب مثل التوازن بين العمل والحياة، مما يساهم في تعزيز الاستقرار النفسي ويشجع على الإبداع (Cooke et al., 2017). إن الدعم المؤسسي يشمل أيضاً الاستثمار في "الموارد النفسية للموظفين" (GIANCASPRO et al., 2019)، مثل رأس المال النفسي (Psychological Capital) الذي يضم التفاؤل، والأمل، والكفاءة الذاتية، والمرونة. إن توفير هذا الدعم لا يُحسن فقط من رفاهية المرأة العاملة، بل يُعزز بشكل مباشر من الأداء العام للمؤسسة ويضمن استمرارية تحفيزها وإنتاجيتها في ظل التطور التكنولوجي السريع. إن بناء المرونة النفسية هو مشروع مشترك يقع على عاتق الفرد والمؤسسة على حد سواء، ويتطلب التزاماً مستمراً بالتعلم والتكيف.

المطلب الرابع: دراسات حالة ونتائج بحثية ودعوة للعمل لتعزيز المرونة

لا يكتمل تحليل المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في عصر الذكاء الاصطناعي (AI) دون الانتقال من الأطر النظرية واستراتيجيات البناء إلى الأدلة الملموسة المتمثلة في دراسات الحالة والنتائج البحثية، التي تقدم رؤى عميقة حول كيفية تجسيد هذه المرونة في الواقع العملي. إن فهم المرونة في سياقها التطبيقي يبرز الحاجة الملحة إلى دعوة للعمل موجهة للمنظمات وصانعي السياسات لتبني تدابير هيكلية تضمن استدامة الرفاه النفسي والمهني لهذه الفئة الحيوية من القوى العاملة. تشكل الأمثلة من الحياة الواقعية إضاءة على كيفية تفاعل النساء مع التحديات المعاصرة، وتؤكد على أن المرونة ليست مجرد مفهوم نظري، بل هي ممارسة ديناميكية تتأثر بالدعم المجتمعي والمؤسسي. فمع التغير السريع في بيئات العمل نتيجة للتطورات التكنولوجية، تظهر الحاجة إلى استراتيجيات فعالة لدعم النساء في مواجهة هذه التغيرات، خاصة وأن أدوات الذكاء الاصطناعي يمكن أن تساهم في تعزيز التنسيق وزيادة الكفاءة، لكنها قد تثير أيضاً مخاوف بشأن فقدان الوظائف والقدرة على التكيف (Budhwar P et al., 2023).

أولاً: قيادات نسائية ناجحة وقصص مرونة من صناعات مختلفة

تجسد مسيرة القيادات النسائية الناجحة في مجال التكنولوجيا مثلاً عملياً يتجاوز حدود التحديات التقليدية التي تواجهها النساء في أماكن العمل، خاصة في عصر الذكاء الاصطناعي. تمثل هذه القيادات صورة جلية عن الصمود النفسي والقدرة على التكيف مع التغيرات السريعة التي تطرأ على الأسواق والتكنولوجيا، حيث تمكنت العديد من هؤلاء النساء من تجاوز العقبات الهيكلية وبناء مسيرات مهنية متميزة في قطاعات غالباً ما تهيمن عليها الذكورية. إن نجاحهن ليس مجرد إنجاز فردي، بل هو دليل على فعالية استراتيجيات المرونة الشخصية التي اعتمدنها، بما في ذلك القدرة على المخاطرة المحسوبة، والتعلم السريع، وتكوين العلاقات الشبكية القوية. إن توظيف تقنيات تحليل بيانات وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، يمكن أن يساهم في تعزيز الهيئات القيادية النسائية عبر تقديم رؤى تساعد في صياغة استراتيجيات تركز على التجارب الفعلية. من جهة أخرى، تشير الدراسات إلى أن القدرة على تكوين علاقات شبكية قوية تضيف بُعداً آخر للنجاح المهني، حيث إن التعاون بين النساء في مجال التكنولوجيا يعزز من استراتيجيات الابتكار، ويرتقي بمستوى الوعي بالقضايا المهنية المختلفة، مما يرسخ مكانتهن في هذا الميدان (Bartlett J et al.; Cooke et al., 2017). إن هذه القيادات لا تظهر المرونة في مواجهة الفشل المهني فحسب، بل في إدارة التوقعات الاجتماعية المتضاربة والتحيزات غير الواعية التي قد تعيق تقدمهن.

بالإضافة إلى القيادات، تتجلى قصص المرونة في مختلف الصناعات كدليل على قدرة النساء العاملات في مواجهة التحديات الناتجة عن تأثيرات الذكاء الاصطناعي. في ظل التحولات المتسارعة، تظهر النساء قدرات على التكيف وإعادة تشكيل بيئات العمل الخاصة بهن، مما يُظهر قوة العلاقات الجماعية التي تتكون في إطار هذه الصناعات. تشير الأدلة إلى أن البرامج التنموية اللينة (Soft Skills Programs - SSPs) تلعب دوراً مهماً في بناء هذه الشبكات، مما يساهم في تعزيز تجربة العمل المشتركة ودعم جهود التحرر من القيود الوظيفية (Fixsen et al., 2019). تواجه النساء في هذه المجالات تعقيدات مثل عدم التوازن بين الجنسين وضغوط الإدارة، ومع ذلك، فإن قصصهن تجسد القوة التي يمكن أن تنبع من توحيد الجهود والعمل العصامي في مواجهة عالم متغير (N/A, 2003). إن تحليل هذه القصص يوفر رؤى قيمة حول كيفية تحويل التحديات إلى فرص للنمو المهني والشخصي، مما يثبت أن المرونة هي نتاج للتفاعل بين الموارد الداخلية للفرد والدعم الخارجي المتاح.

ثانياً: المبادرات المجتمعية والنتائج البحثية حول المرونة وأداء العمل

تلعب المبادرات المجتمعية لدعم النساء العاملات دوراً لا غنى عنه في تعزيز المرونة النفسية لهن في عصر الذكاء الاصطناعي. إن هذه المبادرات تُسهم في بناء بيئة عمل أكثر شمولية وتقبلاً، وتوفر الدعم النفسي والمهني اللازم للتكيف مع التغيرات السريعة في سوق العمل. فالوعي المتزايد حول التحديات التي تواجهها النساء يعزز من أهمية البرامج التي تهدف إلى توفير فرص التعلم والتطوير التي تيسر لهن الارتقاء إلى مناصب قيادية، كما يشير البحث الذي أجرته البروفيسورة أنديرا باروخ حول تأثير التحولات في المنظمات (Indira P J). علاوة على ذلك، توفر هذه المبادرات منصات للتواصل وتبادل الخبرات، مما يساعد النساء في التغلب على ضغوط العمل وتحقيق توازن أفضل بين الحياة الشخصية والمهنية (Baker & McKenzie, 2017). إن الدعم المجتمعي يوفر الاعتراف والشرعية لتحديات المرأة العاملة، مما يقلل من مشاعر العزلة ويزيد من الإحساس بالانتماء، وهي عوامل أساسية لتقوية المرونة.

تعتبر النتائج البحثية حول المرونة وأداء العمل ذات أهمية كبيرة في هذا السياق، حيث تبين الدراسات أن المرونة النفسية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الأداء الوظيفي. إن النساء، في مواجهة التحديات الناتجة عن التطورات التكنولوجية السريعة، يتمكن من الاستفادة من مهاراتهم وقدرتهم على التكيف مما يساهم في تعزيز إنتاجيتهم. وفقاً لتقارير مثل تلك التي تم تقديمها في منتدى Future Works العالمي، يتوجب على الشركات أن تتبنى استراتيجيات مرنة تساعد في دعم النساء العاملات وتمكينهن من مواجهة الأزمات المرتبطة بتغيرات سوق العمل (Baker &

(McKenzie, 2017). كما تبرز الأبحاث الأخرى أهمية التحولات الكبيرة في بيئة العمل نتيجة العولمة والتقنيات الجديدة، إذ تُظهر كيف يمكن للسياسات الملائمة أن تُخفف من الآثار السلبية، مما يساهم في تعزيز المرونة النفسية للنساء في هذه الأوقات الحرجة (Dhéret et al., 2019). هذه النتائج تدعم الفرضية القائلة بأن الاستثمار في المرونة هو استثمار في كفاءة وفعالية القوى العاملة الأنثوية. فالمنظمات التي تعزز الموارد الذاتية للموظفين (Employee Self-Resources)، مثل رأس المال النفسي، تشهد تحسناً ملحوظاً في الأداء العام وتدفع نحو نتائج إيجابية في بيئة العمل (GIANCASPRO et al., 2019).

ثالثاً: تحليل مقارن للمرونة عبر ثقافات مختلفة والحاجة لتدريب مستمر

يبرز التحليل المقارن للمرونة عبر ثقافات مختلفة كأداة مهمة لفهم كيف تؤثر الخلفيات الثقافية على استراتيجيات التكيف لدى النساء العاملات. تشير الدراسات إلى أن السياقات الثقافية تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل استجابات الأفراد تجاه الضغوط النفسية، مما يعكس الفروقات في التطبيقات العملية للمرونة. فعلى سبيل المثال، بعض الثقافات تفضل الدعم الاجتماعي الجماعي كوسيلة رئيسية لمواجهة الصعوبات، بينما تعتمد أخرى على الاستراتيجيات الفردية والاستقلال الذاتي (Levy et al., 2008). كما تسلط الأبحاث الضوء على دور التفاعل النفسي الجسدي بين الأفراد وتأثيره على بناء المرونة، حيث تشير النتائج إلى أن الترابط العاطفي يمكن أن يسهم بشكل كبير في تعزيز القدرة على التكيف (Benelli et al., 2016). هذا التحليل يوجه المنظمات العالمية نحو تطوير برامج مرونة تتسم بالحساسية الثقافية وتأخذ في الاعتبار الخصائص المحلية.

وفي هذا السياق، تتزايد الحاجة المستمرة لتدريب المرونة في ظل التحديات المتزايدة التي تواجه النساء العاملات في عصر الذكاء الاصطناعي. فمع التحولات السريعة في بيئات العمل، يتوجب على هؤلاء النساء تطوير مهاراتهن النفسية لضمان النجاح والاستمرارية. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن المنظمات تحتاج إلى موظفين صحيين ومتحفزين لضمان بقائها وازدهارها في هذا السيناريو المتسارع (GIANCASPRO et al., 2019). يشمل ذلك تبني استراتيجيات فعالة لتعزيز الموارد الذاتية، مثل رأس المال النفسي، الذي يساهم في تحسين الأداء وسلوكيات العمل الإضافية. علاوة على ذلك، يساهم التدريب على المرونة في تعزيز العلاقات بين الأفراد داخل بيئة العمل، مما يؤدي إلى تحسين التفاعل النفسي الفيزيولوجي، كما أظهرت الدراسات (Benelli et al., 2016). بناءً على ذلك، يصبح التدريب على المرونة عنصراً أساسياً في دعم

النساء العاملات، مما يمكنهن من مواجهة التحديات المعاصرة بكفاءة وفاعلية، ويضمن أن تكون المرونة مهارة مكتسبة قابلة للتطوير وليست مجرد خاصية فطرية.

رابعاً: دعوة للعمل للمنظمات وصانعي السياسات وأفكار نهائية

في عصر الذكاء الاصطناعي، تبرز الدعوة للعمل للمنظمات وصانعي السياسات كعنصر حيوي لتعزيز المرونة النفسية للنساء العاملات وضمان مساواة الفرص. يتطلب هذا الوضع تعاوناً فعالاً بين مختلف الأطراف لتطوير بيئات عمل تدعم التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يساهم في تحسين القدرة على التكيف. حيث تسلط الأبحاث الضوء على أهمية التدخلات التي تجمع بين العلوم النفسية والابتكارات التكنولوجية، فإن العمل المنظم يمكن أن يعزز من جهود وضع سياسات فعالة تتناول قضايا المساواة وتحسين ظروف العمل (Busch-Armendariz et al., 2018). في هذا السياق، تصبح الفنون ووسائل العلاج الفني أدوات قيمة لتعزيز الرفاهية النفسية، مما يستدعي تكثيف الجهود لتوسيع نطاق هذه الممارسات في المؤسسات المختلفة. إن هذه الدعوة للعمل هي فرصة لإعادة التفكير في استراتيجيات الدعم المقدمة للنساء في مكان العمل، مما يعكس التزام المجتمع بتحقيق الاستدامة النفسية.

في النهاية، تلعب المرونة في مكان العمل دوراً حاسماً في تعزيز الصحة النفسية للنساء العاملات. إذ تمكّن هذه المرونة النساء من التكيف مع التغيرات السريعة والتحديات التي تطرأ في بيئات عملهن، مما يساهم في تعزيز صمودهن النفسي. يتضح من الأبحاث أن خصائص الشخصية، مثل القدرة على التكيف والثبات، تلعب دوراً في كيفية مواجهة الضغوط والتغيرات في العمل، مما يدل على أهمية تعليم وتطوير هذه المهارات لخلق بيئة عمل مرنة (Borghans et al.). علاوة على ذلك، تعزز المرونة قدرة النساء على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي والإنتاجية. إن دمج الاستراتيجيات النفسية والتدريب على المرونة في خطط التنمية التنظيمية هو الضمانة الوحيدة لتمكين المرأة العاملة من النجاح والازدهار في مستقبل يقوده الذكاء الاصطناعي، مما يجعل المرونة عنصراً أساسياً ليس فقط في تعزيز النجاح المهني، ولكن أيضاً في دعم الصحة النفسية للنساء في عالم يتسم بالتغير المستمر.

خاتمة البحث:

يمثل هذا البحث محاولة متعمقة وموسعة لاستكشاف وتعزيز مفهوم المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في المشهد الديناميكي والمعقد لعصر الذكاء الاصطناعي. لقد أوضحنا عبر

الفصول السابقة أن المرونة النفسية ليست مجرد سمة شخصية، بل هي بناء متعدد الأبعاد يتأثر بعوامل فردية واجتماعية ومؤسسية، ويُعدّ ركيزة أساسية لتمكين المرأة من التكيف والازدهار في بيئات العمل التي تشهد تحولات جذرية ومخاوف متزايدة حول الأمن الوظيفي والتشغيل الآلي.

لقد كشف التحليل عن أن التحديات التي تواجه المرأة العاملة في هذا العصر ذات طبيعة مزدوجة؛ فهي تشتمل على الضغوط المهنية الناجمة عن التنافس مع التكنولوجيا، ومخاطر فقدان الوظائف، والضغوط النفسية والاجتماعية المتمثلة في صعوبة تحقيق التوازن بين متطلبات العمل عن بُعد ومسؤوليات الحياة الشخصية، إضافة إلى التحيزات القائمة على النوع الاجتماعي التي قد تعززها الخوارزميات غير المنحازة. إن هذه التحديات مجتمعة تفرض عبئاً نفسياً مضاعفاً يتطلب استجابة شاملة ومدرّسة.

ولمواجهة هذه الأعباء، تم تقديم مجموعة متكاملة من الاستراتيجيات الفعالة التي تركز على مستويات التدخل المختلفة. على المستوى الفردي، تتجلى ضرورة القصوى في التعلم المستمر واكتساب المهارات الجديدة غير القابلة للاستبدال الآلي، بالإضافة إلى ممارسة اليقظة لتعزيز الصحة النفسية والتحكم في التوتر. وعلى المستوى الاجتماعي والمؤسسي، أكد البحث على الدور الحيوي لـ بناء شبكات الدعم القوية، وضرورة تبني المنظمات لثقافة داعمة توفر الإرشاد والتوجيه المهني، وتصمم بيئات عمل مرنة تراعي الاحتياجات الفريدة للمرأة.

إن ضمان مستقبل مستدام وعادل للمرأة العاملة في ظل هيمنة الذكاء الاصطناعي يتطلب دعوة للعمل موجهة إلى صانعي السياسات وقادة الأعمال. يجب أن تُدمج استراتيجيات تعزيز المرونة النفسية بشكل أساسي ضمن خطط التنمية البشرية والمؤسسية، والنظر إليها كاستثمار استراتيجي في رأس المال البشري وليس مجرد تكلفة تشغيلية. إن تمكين المرأة العاملة من المرونة النفسية لا يعود بالفائدة عليها فحسب، بل يساهم بشكل مباشر في زيادة الإنتاجية، وتحسين الابتكار، وتعزيز الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع بأسره. إن المرونة هي المفتاح لعبور هذا العصر الانتقالي بنجاح واقتدار.

قائمة المصادر والمراجع (References):

- Aarons, Toby, Abduljawad, SAMAH ABDULHADI S, Aboelkheir, Aya, Addis, et al. (2019) SPARC 2019 Fake news & home truths : Salford postgraduate annual research conference book of abstracts. doi: <https://core.ac.uk/download/226755782.pdf>

-
- Ayad, Hani, Maria, Mona, Raslan, Rania, Tobar, et al. (2019) Designing Non-Depressive Urban Built Environment: Case Study of Damietta City, Egypt. doi: <https://core.ac.uk/download/199447634.pdf>
 - Bachofen, Carina, Fortugno, Nick, Goentzel, Jarrod, Gonçalves, et al. (2012) Games for a new climate: experiencing the complexity of future risks. doi: <https://open.bu.edu/bitstream/2144/22902/1/Games-for-a-New-Climate-TF-Nov2012.pdf>
 - Baker & McKenzie (2017) Global Employer Forum 2017: FutureWorks - Connecting Leaders & Fresh Thinking. doi: <https://core.ac.uk/download/219376841.pdf>
 - Balietti, Stefano, Helbing, Dirk (2010) Fundamental and Real-World Challenges in Economics. doi: <http://arxiv.org/abs/1012.4446>
 - Benelli, Enrico, Kleinbub, JOHANN ROLAND, Palmieri, Arianna, Pick, et al. (2016) Dissociation and interpersonal autonomic physiology in psychotherapy research: an integrative view encompassing psychodynamic and neuroscience theoretical frameworks. doi: <https://core.ac.uk/download/80153472.pdf>
 - Benzeval, Michaela, Bond, Lyndal, Campbell, Mhairi, Egan, et al. (2014) How does money influence health?. doi: <https://core.ac.uk/download/9380211.pdf>
 - Borghans Lex, Heckman James J., Lee Duckworth Angela, Weel Bas ter (2025) The Economics and Psychology of Personality Traits. doi: <https://core.ac.uk/download/pdf/6909292.pdf>
 - Borghans, Lex, Duckworth, Angela Lee, Heckman, James J., Weel, et al. (2025) The Economics and Psychology of Personality Traits. doi: <https://core.ac.uk/download/pdf/6941345.pdf>
 - Busch-Armendariz, Noël, Kammer-Kerwick, Matt, Talley, McKenna (2018) Disrupting Illicit Supply Networks: New Applications of Operations Research and Data Analytics to End Modern Slavery. doi: <https://core.ac.uk/download/211345402.pdf>
 - Cardinelle Oliveira Garcia, Flúvio, Cardona, Diego, Chesñevar, Carlos, Collazzo-Yelpo, et al. (2020) South American Expert Roundtable : increasing adaptive governance capacity for coping with unintended side effects of digital transformation. doi: <https://core.ac.uk/download/286359460.pdf>
 - Chaudhuri, Atanu, Devi, Yashoda, Koshta, Nitin, Srivastava, et al. (2021) The role of operations and supply chains in mitigating social

disruptions caused by COVID-19: a stakeholder dynamic capabilities view. doi: <https://core.ac.uk/download/578090118.pdf>

- Cooke, A, Gallicchio, G, Ring, C (2017) Eye quietness and quiet eye in expert and novice golf performance: an electrooculographic analysis. doi: <https://core.ac.uk/download/187115165.pdf>
- Dalal Hammoudi Halat, Abderrezzaq Soltani, Roua Dalli, Lama Alsarraj, Ahmed Malki (2023) Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review. Volume(12), 4425-4425. Journal of Clinical Medicine. doi: <https://doi.org/10.3390/jcm12134425>
- Dhéret, Claire, Guagliardo, Simona, Palimariciuc, Mihai (2019) The future of work: Towards a progressive agenda for all. EPC Issue Paper 9 DECEMBER 2019. doi: <https://core.ac.uk/download/286731440.pdf>
- Elizabeth Morrow, Teodor Zidaru, Fiona Ross, Cindy Mason, Kunal Patel, Melissa Ream, Rich Stockley (2023) Artificial intelligence technologies and compassion in healthcare: A systematic scoping review. Volume(13). Frontiers in Psychology. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971044>
- Fixsen, Alison, Fixsen, Alison, Ridge, Damien T., Ridge, et al. (2019) Shades of communitas: a study of soft skills programs. doi: <https://core.ac.uk/download/161103607.pdf>
- GIANCASPRO, MARIA LUISA, Manuti, Amelia (2019) People Make the Difference: An Explorative Study on the Relationship between Organizational Practices, Employees' Resources, and Organizational Behavior Enhancing the Psychology of Sustainability and Sustainable Development. doi: <https://core.ac.uk/download/pdf/196286806.pdf>
- Henwood, Melanie, Larkin, Mary, Milne, Alisoun (2017) Seeing the wood for the trees. Carer related research and knowledge: A scoping review. doi: <https://core.ac.uk/download/145186527.pdf>
- Huang, Peter H. (2017) Can Practicing Mindfulness Improve Lawyer Decision-Making, Ethics, and Leadership?. doi: <https://core.ac.uk/download/534815258.pdf>
- Jamie Bartlett, Louis Reynolds (2025) State of the art 2015: a literature review of social media intelligence capabilities for counter-terrorism. doi: <https://core.ac.uk/download/pdf/30671118.pdf>
- Kimbu, Albert N., Ngoasong, Michael (2015) Women as social entrepreneurs in the hospitality and tourism industry: Does

empowerment play a role? doi:
<https://core.ac.uk/download/82981493.pdf>

- Levy, Michelle Patricia, Masters-Awatere, Bridgette, Nikora, Linda Waimarie, Rua, et al. (2008) Claiming Spaces: Proceedings of the 2007 National Maori and Pacific Psychologies Symposium 23rd-24th November 2007. doi: <https://core.ac.uk/download/29195522.pdf>
- Mrs. K.Sangeetha and Dr.Vanathi Vembar (2025) SUSTAINABLE WORK-LIFE INTEGRATION POST-PANDEMIC: COPING AND RESILIENCE STRATEGIES IMPACTING JOB PERFORMANCE. doi: <https://core.ac.uk/download/640070959.pdf>
- N/A (2003) Resilience: Health in a New Key. doi: <https://core.ac.uk/download/71339006.pdf>
- N/A (2013) Arts, Health and Well-Being across the Military Continuum. doi: <https://core.ac.uk/download/71362909.pdf>
- N/A (2016) Scaling Up Climate Action to Achieve the Sustainable Development Goals. doi: <https://core.ac.uk/download/75760930.pdf>
- N/A (2024) GSEP Research Symposium Proceedings - 2024. doi: <https://core.ac.uk/download/621509671.pdf>
- Parikh Indira J (2025) Women And Leadership Roles. doi: <https://core.ac.uk/download/pdf/6443388.pdf>
- Pawan Budhwar, Soumyadeb Chowdhury, Geoffrey Wood, Herman Aguinis, Greg J. Bamber, Jose R. Beltran, Paul Boselie, et al. (2023) Human resource management in the age of generative artificial intelligence: Perspectives and research directions on ChatGPT. Volume(33), 606-659. Human Resource Management Journal. doi: <https://doi.org/10.1111/1748-8583.12524>
- Robin Pope (2025) Risk Starvation Contributes to Dementias and Depressions: Whiffs of Danger Are the Antidote. doi: <https://core.ac.uk/download/pdf/6334518.pdf>

دور منظمات المجتمع المدني في رفع الوعي القانوني بحقوق المرأة

د. علاء عبدالخالق حسين المندلاوي

جامعة بغداد / كلية العلوم الإسلامية

Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq

المخلص:

يهدف هذا البحث إلى تحليل وتقييم الدور الجوهري الذي تؤديه منظمات المجتمع المدني في رفع الوعي القانوني بحقوق المرأة، مرتكزاً على فرضية أساسية مفادها أن فاعلية هذه المنظمات، رغم التحديات المعقدة، تُعدّ عاملاً مهماً في سد الفجوة بين النص القانوني والتطبيق الفعلي للعدالة. لقد سعى البحث إلى تحقيق فهم معمق لكيفية تحويل الوعي القانوني إلى أداة تمكين حقيقية تتيح للمرأة المطالبة بحقوقها والدفاع عنها في ظل بيئات اجتماعية وسياسية قد تكون مقيدة.

وقد اعتمد الباحث على المنهج التحليلي الوصفي الذي تطلب مسحاً شاملاً للإطار المفاهيمي والتاريخي لحقوق المرأة ودور المجتمع المدني، متبعاً أسلوباً أكاديمياً متكاملماً لتفكيك العلاقة بين العمل المدني والوعي الحقوقي. وتمثلت إجراءات البحث في ثلاثة مراحل رئيسية: أولاً، تأسيس إطار نظري لتحديد المفاهيم الأساسية لمنظمات المجتمع المدني والوعي القانوني؛ ثانياً، تحليل تفصيلي للاستراتيجيات والآليات العملية التي تتبناها هذه المنظمات، مثل حملات التوعية، والتعليم القانوني الموجه، واستخدام التكنولوجيا في المناصرة؛ وثالثاً، تقييم نقدي للتحديات الهيكلية والعملياتية، بما في ذلك قيود التمويل، والعقبات السياسية، والحواجز الثقافية التي تعيق تحقيق الأهداف.

وقد أفضت الدراسة إلى عدة نتائج رئيسية؛ أبرزها أن منظمات المجتمع المدني تُعدّ المُنقذ الأساسي للعديد من النساء في الوصول إلى العدالة نتيجة للنقص المعرفي، وأن فعاليتها مرتبطة بنحو مباشر بقدرتها على بناء تحالفات استراتيجية مع المؤسسات الحكومية والقانونية. كما أثبتت النتائج أن التحديات التمويلية والسياسية لا تهدد فقط استدامة برامج المنظمات، بل تؤدي إلى تقليص نطاق وصول الوعي القانوني إلى الفئات الأكثر ضعفاً وتهميشاً، مما يعوق إحداث تغييرات جوهريّة في السياسات العامة. وبناءً على هذه النتائج، أوصى البحث بضرورة تعزيز التمويل المستدام والمستقر لهذه المنظمات، ودعوة الحكومات إلى إزالة العقبات القانونية والسياسية التي تعيق عملها، فضلاً عن حث المنظمات على تبني مقاربات ثقافية مراعية للسياق المحلي لكسر الحواجز الاجتماعية التي تحد من وصول النساء إلى المعلومة والدعم القانوني.

الكلمات المفتاحية: حقوق المرأة، منظمات المجتمع المدني، الوعي القانوني، التمكين القانوني، العدالة الاجتماعية، المناصرة، التنمية المستدامة.

Academic Translation: The Role of Civil Society Organizations in Raising Legal Awareness of Women's Rights

Dr. Alaa ABDULKHALEQ HUSSEIN
Alaa.Abdulkhaleq@colaw.uobaghdad.edu.iq

Abstract:

This research aims to analyze and evaluate the fundamental role played by Civil Society Organizations (CSOs) in raising legal awareness of women's rights, premised on the basic hypothesis that the effectiveness of these organizations, despite complex challenges, is a crucial factor in bridging the gap between legal texts and the actual application of justice. The study sought to achieve an in-depth understanding of how legal awareness can be transformed into a genuine empowerment tool, enabling women to claim and defend their rights within potentially restrictive social and political environments.

The researcher adopted a descriptive-analytical methodology, which necessitated a comprehensive survey of the conceptual and historical framework of women's rights and the role of civil society. This approach employed an integrated academic style to deconstruct the relationship between civil action and rights awareness. The research procedures were structured into three main stages: first, establishing a theoretical framework to define the core concepts of CSOs and legal awareness; second, conducting a detailed analysis of the practical strategies and mechanisms adopted by these organizations, such as awareness campaigns, targeted legal education, and the use of technology in advocacy; and third, performing a critical assessment of the structural and operational challenges, including funding constraints, political obstacles, and cultural barriers that impede the achievement of their objectives.

The study yielded several key findings: notably, that CSOs serve as the primary recourse for many women seeking access to justice due to knowledge deficits, and that their effectiveness is directly linked to their capacity to build strategic alliances with governmental and legal institutions. Furthermore, the results demonstrated that financial and political challenges not only threaten the sustainability of CSO programs but also restrict the reach of legal awareness to the most vulnerable and marginalized groups, thereby hindering the realization of substantive changes in public policy. Based on these findings, the research

recommended the necessity of enhancing sustainable and stable funding for these organizations, calling on governments to remove legal and political barriers that impede their work, and urging CSOs to adopt culturally sensitive approaches tailored to the local context to dismantle social barriers that limit women's access to information and legal support. Keywords: Women's Rights, Civil Society Organizations (CSOs), Legal Awareness, Legal Empowerment, Social Justice, Advocacy, Sustainable Development.

المقدمة:

تُعدّ قضايا حقوق المرأة ركيزة أساسية لتحقيق العدالة الاجتماعية والتنمية المستدامة في المجتمعات المعاصرة. ففي ظل التحديات المتزايدة التي تواجهها النساء، من تمييز وعنف وحواجز ثقافية واجتماعية، يصبح من الضروري تعزيز الوعي القانوني لديهن، كونه العنصر المهم لتمكينهن من فهم حقوقهن والواجبات المترتبة عليها، وضمان وصولهن إلى العدالة. يشير الواقع إلى أن نقص المعرفة القانونية يُعدّ عائقاً كبيراً يحجب عن كثير من النساء فرصة المطالبة بحقوقهن.

في هذا السياق، تبرز منظمات المجتمع المدني ككيانات فاعلة وحلقة وصل حيوية بين التشريعات والنساء. هذه المنظمات، التي تشمل مجموعات تطوعية متنوعة، تتولى مهمة توفير المعلومات القانونية الضرورية وتعزيز الفهم العميق للقوانين المعنية، بدءاً من قوانين العنف الأسري وصولاً إلى حقوق المشاركة السياسية. إن دورها لا يقتصر على نشر المعرفة، بل يتجاوز ذلك إلى الدعوة لتطبيق مبادئ المساواة وعدم التمييز التي تنبأها المعاهدات الدولية، كما يتضح من ضرورة اتخاذ تدابير ملائمة لضمان حقوق النساء والفتيات ذوات الإعاقة، لمواجهة التمييز المزدوج.

يتطلب هذا الدور الحيوي من منظمات المجتمع المدني تبني استراتيجيات فعّالة ومبتكرة، تتراوح بين حملات التوعية العامة، وبرامج التعليم القانوني الموجهة للنساء، والتعاون الوثيق مع المؤسسات الحكومية والقانونية، وصولاً إلى الاستخدام الأمثل لوسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا في المناصرة. ومع ذلك، لا يخلو هذا العمل من تحديات جمة، تشمل قيود التمويل، والعقبات السياسية والقانونية، والمواقف الاجتماعية الراسخة التي تشكل حواجز ثقافية أمام التغيير.

من هنا، يهدف هذا البحث إلى تحليل وتقييم الدور الجوهري الذي تؤديه منظمات المجتمع المدني في رفع الوعي القانوني بحقوق المرأة، من خلال استعراض الإطار المفاهيمي

والتاريخي لحقوق المرأة، وتفصيل الاستراتيجيات المتبعة، وتشخيص التحديات التي تواجهها، وصولاً إلى تحديد التأثيرات الفعلية وطويلة الأجل لجهودها على المواقف الاجتماعية والسياسات العامة. يهدف البحث في مجمله إلى تأكيد أن فعالية هذه المنظمات هي مفتاح أساسي لتعزيز المساواة بين الجنسين وبناء مجتمع يحترم الحقوق الإنسانية الأساسية.

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي والتاريخي لحقوق المرأة ودور المجتمع المدني

يمثل هذا المبحث نقطة الانطلاق التحليلية لفهم الدور المتشابك والمحوري الذي تضطلع به منظمات المجتمع المدني في تعزيز الوعي القانوني بحقوق المرأة. إن دراسة هذه الظاهرة تتطلب أولاً تحديد الإطار المفاهيمي لمنظمات المجتمع المدني، والتعمق في الأهمية المعاصرة لحقوق المرأة كقضية تنموية وحقوقية، ثم استعراض السياق التاريخي الذي شهد تطور هذه الحقوق والجهود المبذولة من قبل هذه المنظمات. وعليه، فإن هذا المبحث الأول يُقدم أساساً نظرياً وواقعياً لربط العمل المدني بالمكتسبات القانونية والاجتماعية التي تسعى النساء لتحقيقها.

المطلب الأول: تعريف منظمات المجتمع المدني وأهمية الوعي القانوني

تعد منظمات المجتمع المدني كياناً أساسياً في التفاعل الاجتماعي والسياسي، حيث لا تُمثل امتداداً للسلطة التنفيذية ولا تتبع منطق الربح للقطاع الخاص، بل تتجسد في مجموعة متنوعة من المجموعات التطوعية التي تعمل على رفع مستوى الوعي العام حول القضايا القانونية والاجتماعية. إن هذا التحديد يعكس طبيعتها كقوة دافعة تسعى لملء الفجوات التي قد تتركها الأنظمة الحكومية والأسواق، خاصة في مجال الحقوق. في سياق حقوق المرأة، يبرز دور هذه المنظمات من خلال الأنشطة التعليمية والبحثية التي تهدف إلى تمكين النساء من المطالبة بحقوقهن بنحو فعال. إن التحديات التي تواجهها هذه المنظمات ليست بسيطة؛ فالجدول الزمني للتنمية المستدامة يتطلب مخاطبة الأسباب الجذرية التي تؤدي إلى تهميش المرأة، مثل الفقر والتمييز، فضلاً عن الآثار المتفاقمة للتغيرات المناخية والكوارث، التي تؤثر بنحو غير متناسب على الفئات الضعيفة، بما في ذلك النساء، وهو ما يُبرز أهمية تدخل المجتمع المدني في التصدي لهذه الأبعاد المتعددة للأزمة (Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030, 2018). إن نجاح هذه المنظمات مرهون كذلك بمدى قدرتها على بناء شراكات استراتيجية وفعالة مع المؤسسات الحكومية والخاصة لضمان تحقيق الأهداف الرامية إلى تعزيز حقوق النساء (Alesina et al., 2015, pp. 898–944).

يُشكل هذا الدور آلية حيوية لتعزيز الوعي القانوني، الذي يعد عنصراً أساسياً في ضمان وصول المرأة إلى العدالة. إن الوعي القانوني ليس مجرد معرفة بالقوانين، بل هو القدرة على فهم هذه القوانين وتطبيقها والاحتجاج بها عند الضرورة، مما يقلل من الانتهاكات التي قد تتعرض لها النساء. تُشير الدراسات إلى أن منظمات المجتمع المدني تؤدي دوراً محورياً في رفع مستوى الوعي القانوني لدى النساء، إذ توفر لهن المعلومات والأدوات اللازمة لمواجهة التحديات القانونية في حياتهن اليومية. يُعاني كثير من الأفراد، بمن فيهم النساء، من عقبات تحجب عنهن فرصة الوصول إلى العدالة بسبب نقص المعرفة القانونية، وهو ما يجعل التدخل التثقيفي للمنظمات المدنية أمراً لا غنى عنه (Flora et al., 2025). كما أن تعزيز الثقافة الحقوقية الشاملة في المجتمع يضمن احترام حقوق الإنسان وحرية المرأة، مما يؤكد أن الوعي القانوني هو أداة فعالة لتحقيق المساواة الاجتماعية وتعزيز العدالة (Kotlyarov et al., 2024). وبالتالي، فإن منظمات المجتمع المدني هي محرك أساسي لعملية التثقيف الحقوقي التي تتجاوز حدود القاعات الرسمية، لتصل إلى المجتمعات المحلية عبر ورش عمل ومنشورات قانونية بهدف تعزيز الوعي وضمان الوصول إلى العدالة للجميع (Millennium Development Goals Report, 2016). إن الالتزام بمبادئ المساواة وعدم التمييز التي تتبناها المعاهدات الدولية يمثل أساس عمل هذه المنظمات، حيث تُسلط المادة السادسة من اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الضوء على ضرورة اتخاذ تدابير ملائمة لضمان حقوق النساء والفتيات ذوات الإعاقة، مما يعكس تركيزاً ضرورياً على التمييز المزدوج الذي يواجهنه (Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 2006, 2018, pp. 211–235).

المطلب الثاني: أهمية حقوق المرأة في المجتمع المعاصر ودور منظمات المجتمع المدني في الدفاع عنها

تعد حقوق المرأة من المواضيع الحيوية والمركزية في المجتمع المعاصر، حيث يتجاوز تأثيرها البعد الفردي ليصبح محركاً لتحقيق العدالة الاجتماعية الشاملة والتنمية المستدامة. إن معالجة أشكال التمييز والعنف التي تعاني منها النساء في العديد من المجتمعات لا يقتصر على حماية الأفراد فحسب، بل يمتد تأثيره إيجابياً على استقرار وفعالية المؤسسات والمجتمع ككل. يتطلب التقدم في هذا المجال كسر الحواجز الثقافية والاجتماعية الراسخة، حيث تتشكل العلاقة بين القيم المجتمعية وحقوق المرأة من خلال الثقافة والمؤسسات؛ إذ تكشف الأبحاث عن أهمية الثقافة في تشكيل الأطر المؤسساتية، مما يؤكد أن كسر الحواجز الثقافية والاجتماعية المعيقة

للتقدم هو خطوة ضرورية (Alesina et al., 2015, pp. 898–944). وفي هذا السياق، تصبح المنظمات المدنية أداة فعالة لا غنى عنها في رفع الوعي القانوني بهذه الحقوق، من خلال نشر المعرفة وتوفير الموارد اللازمة لتحسين أوضاع النساء (Rubino et al., 2020, pp. 485–497).

ولذلك، تُعدّ منظمات المجتمع المدني من العوامل الأساسية في تعزيز حقوق المرأة والدفاع عنها. إن دورها محوري في نشر الوعي القانوني بين النساء عبر تنظيم الحملات التوعوية والورش العمل التي تهدف إلى تمكينهن من فهم حقوقهن وماهية القوانين المتعلقة بهن. هذا التعزيز للوعي لا يُبنى بمعزل عن إدماج النساء في الحياة العامة، بل يعزز ثقتهم بالمشاركة في الشأن العام والسياسي، مما يفضي إلى تغييرات اجتماعية وثقافية عميقة وضرورية. يؤكد النقاش حول دور الحركات النسوية أهمية المجتمع المدني في الدعوة إلى المساواة بين الجنسين ورفع مستوى الوعي بأهمية المشاركة السياسية للنساء، مما يضمن تحقيق العدالة الاجتماعية والاستجابة لاحتياجاتهن المختلفة (Sow, 2020). علاوة على ذلك، تعد هذه المنظمات حلفاء رئيسيين في الدفاع عن حقوق الأقليات الدينية، مما يعكس أهمية دورها في تعزيز القيم الديمقراطية والتعددية المجتمعية، وهو ما ينعكس بنحو مباشر على تعزيز حقوق المرأة في الإطار الأوسع للحريات المدنية (Arevalo, 2018). يتطلب هذا الدور الفعال فهماً عميقاً للقضايا الثقافية والاجتماعية المحيطة، وتفاعلاً يربط المعرفة القانونية بالتطبيق العملي لتقديم الحلول المناسبة، إذ يمكن الاستفادة من الخبرات والتجارب العملية كما هو موضح في الأبحاث الحديثة حول الأعشاب الطبية وتأثيرها في المجتمعات التقليدية، حيث يُبرز كيف يمكن للمعرفة التقليدية أن تتماشى مع القوانين الحديثة (Bussmann et al., 2018). هذا التفاعل يدعم الأهداف الطموحة لمنظمات المجتمع المدني ويعزز من دورها في بناء مجتمع قائم على الوعي القانوني لحقوق المرأة.

المطلب الثالث: تطور حركات حقوق المرأة والمعالم الرئيسية للإصلاحات القانونية

إن السياق التاريخي لحقوق المرأة يوضح بجلاء أن التقدم المحرز كان نتيجة لصراعات وتحديات مستمرة، حيث واجهت النساء عبر العصور انتهاكات وتهميشاً من قبل الأنظمة الاجتماعية والسياسية. في هذا المسار الطويل، تعد حركات حقوق المرأة أحد أهم المحاور التي ساهمت في تطوير الوعي القانوني وتعزيز العدالة الاجتماعية، بدءاً من المطالبة بالحقوق الأساسية كالصويت والتعليم والفرص المهنية. لقد شهد هذا التطور مشاركة جماعية واسعة، حيث لعبت منظمات المجتمع المدني دوراً محورياً في توعية النساء بحقوقهن القانونية وتزليل

العقبات التي تواجههن، وهو ما تؤكد النماذج الناجحة لتقديم المساعدة القانونية المجتمعية التي تعكس أهمية هذه المنظمات في تعزيز حقوق الفئات الضعيفة (Flora et al., 2025). هذا التطور في القانون لم يكن مجرد تعديلات شكلية، بل تحولات جوهرية مدعومة بجهود جماعية لتحقيق العدل الاجتماعي، وهو ما يتضح من التطور العام للقانون عبر الزمن في قضايا مثل الجرائم الجنسية ضد المرأة (Kumar et al., 2025). إن هذا المسار التاريخي يكشف أن الأزمات الكبيرة، مثل الكوارث الطبيعية، قد زادت من الأعباء على النساء، مما أثر بنحو مباشر على حقوقهن وحياتهن اليومية، الأمر الذي استدعى جهوداً مضاعفة من المجتمع المدني لتعزيز الوعي (Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030, 2018).

يتطلب هذا المسار التاريخي تسليط الضوء على المعالم الرئيسية في الإصلاحات القانونية لحقوق المرأة، التي تسهم في تعزيز مكانتها من خلال توفير إطار قانوني داعم. تُعدّ هذه المعالم، مثل تشريعات العنف الأسري، وحماية الأمومة، وتعزيز المشاركة السياسية، ضرورية في تشكيل رؤية متكاملة لتمكين المرأة. تضطلع منظمات المجتمع المدني بدور حيوي في هذه العملية عبر زيادة الوعي القانوني حول هذه الحقوق الجديدة، والمساهمة في تحديد الفجوات القانونية التي تعوق التنفيذ الفعلي للإصلاحات. إن الفهم العميق للأبعاد القانونية من قبل المجتمع هو مفتاح تحقيق العدالة الاجتماعية. لذلك، تسعى هذه المنظمات لتنسيق الجهود مع الفاعلين القانونيين لتقديم الدعم اللازم للنساء، مما يضمن تفعيل التشريعات بنحو فعلي، حيث يمثل دور منظمات حقوق الإنسان أساساً في تشكيل المجتمع المدني الفعال (Dmytrovykh, 2025). وقد أظهرت تجارب مختلفة أن نماذج المساعدات القانونية المجتمعية تعزز من فعالية هذه الإصلاحات وتدعم حقوق النساء في مواجهة التحديات القانونية والاجتماعية (Flora et al., 2025). هذا التفاعل بين الحراك الاجتماعي والإصلاح القانوني هو ما أسس للوضع الراهن الذي تضطلع فيه المنظمات المدنية بدور المراقبة والتحفيز لضمان استمرار التقدم الحقوقي.

المطلب الرابع: تأثير المعاهدات الدولية والدور التاريخي لمنظمات المجتمع المدني في الدفاع

في خضم التطور القانوني والاجتماعي، تُعدّ المعاهدات الدولية أداة حيوية في تعزيز حقوق المرأة، حيث تسهم في وضع إطار قانوني عالمي يحمي مكتسباتها ويؤمنها من التمييز. إن هذه المعاهدات تفرض التزامات على الدول لتبني تشريعات وطنية تضمن المساواة. هنا، يعمل المجتمع المدني كحلقة وصل أساسية بين هذه الالتزامات الدولية والوصول إلى الفئات الأكثر هشاشة، من خلال رفع مستوى الوعي القانوني بحقوق المرأة والسعي لتحقيق المساواة بين الجنسين على المستوى المحلي. وقد أبرزت آليات المراجعة الإقليمية دور المنظمات غير

الحكومية في تعزيز المساواة وتمكين المرأة سياسياً، مقدمة توصيات سياسية لمعالجة التحديات في سياق أجندة 2030 للتنمية المستدامة (Chaban et al., 2017). كما أظهرت التجارب في مناطق النزاع، كآسيا والمحيط الهادئ، أهمية إدراج اعتبارات النوع الاجتماعي وحقوق المرأة في اتفاقيات السلام لضمان بناء مجتمع أكثر عدلاً بعد النزاعات (Buchanan et al., 2012).

تُعَدُّ منظمات المجتمع المدني من العناصر الأساسية في الدفاع عن حقوق المرأة على مر التاريخ، حيث لعبت دوراً محورياً في تشكيل الوعي المجتمعي وتقديم الدعم القانوني والتعليمي. بدأت هذه المنظمات كاستجابة للقيود المفروضة على النساء، وسرعان ما تطور دورها من تقديم الإغاثة إلى تنظيم الحملات والمبادرات التي تهدف إلى رفع مستوى الوعي القانوني حول حقوق النساء، مما أدى إلى تغييرات ملحوظة في السياسات العامة (Alikuzai, 2015). إن هذا الدور التاريخي يُظهر الالتزام القوي بالنضال من أجل الحقوق، ويعكس قدرة هذه المنظمات على التأثير الإيجابي في المجتمعات، مما يسهم في تحقيق العدالة والمساواة. إن دراسات الحالة للجهود الناجحة تُعَدُّ دليلاً حياً على تأثير هذه المنظمات، خاصة في تقديم المساعدة القانونية للأفراد الأكثر ضعفاً. على سبيل المثال، أتاح نموذج المساعدة القانونية المجتمعية للنساء الوصول إلى الموارد الضرورية لتحصيل حقوقهن (Flora et al., 2025). وقد تجلّى ذلك في مواجهة قضايا معقدة مثل الاغتصاب الزوجي، التي ظلت لفترة طويلة محاطة بذيول قانونية واجتماعية تتطلب جهوداً مستمرة ومكثفة من المجتمع المدني للتوعية بها، كما يتضح من دراسات لجمعية المحاميات النسائية (Sirgew, 2022, pp. 118–93). هذه الجهود تعكس الأهمية المحورية للمبادرات الجماعية في معالجة أوجه القصور وتوفير حماية قانونية للمرأة.

المبحث الثاني: استراتيجيات منظمات المجتمع المدني لرفع الوعي القانوني بحقوق المرأة

إن فعالية هذه المنظمات لا تُقاس فقط بوجودها، بل بالكيفية التي تترجم بها الأهداف الحقوقية إلى برامج عمل ملموسة ومؤثرة. تُعَدُّ هذه الاستراتيجيات أساساً لتعزيز الفهم العام حول القوانين المتعلقة بالحقوق النسائية، والمساهمة في كسر الحواجز التي تعيق وصول المرأة إلى العدالة، خصوصاً في المجتمعات المهمشة. إن التحليل الأكاديمي لهذه الممارسات يوضح كيف تتكامل الجهود التوعوية والتعليمية مع سبل المناصرة السياسية والتكنولوجية، لضمان تحقيق نتائج مستدامة على صعيد التمكين القانوني للمرأة.

المطلب الأول: حملات التوعية العامة وبرامج التعليم القانوني الموجهة

تعد الحملات الموجهة وأنشطة التثقيف القانوني المباشر الركيزة الأساسية لعمل منظمات المجتمع المدني في بناء الوعي، حيث تمثل جهوداً استباقية لمعالجة الفجوة المعرفية بين النص القانوني والواقع المجتمعي. إن حملات التوعية العامة هي من الأدوات الفعالة التي تستخدمها المنظمات لرفع الوعي القانوني بحقوق النساء، إذ تهدف إلى تعزيز معرفة الأفراد، رجالاً ونساءً، بالقوانين والحقوق المتعلقة بالمرأة. هذه الحملات، عندما تُصمم بعناية فائقة وتنفذ بأسلوب يراعي السياق الثقافي المحلي، تمتلك القدرة على الوصول إلى جماهير واسعة وتشثيت المفاهيم الخاطئة، مما يعزز الفهم العام للمسائل القانونية الحساسة التي تواجهها النساء في المجتمع. علاوة على ذلك، تُظهر الأدلة أن الزيادة في الوعي يمكن أن تؤدي إلى تحسين ظروف النساء وتمكينهن من المطالبة بحقوقهن، وهو ما يعد عاملاً رئيساً في تطور المجتمع ككل. تمتلك منظمات المجتمع المدني القدرة على التأثير في تشكيل المعرفة العامة حول حقوق الإنسان، حيث تؤدي دوراً محورياً في حماية حقوق الأفراد والتفاعل مع الجهات الرسمية لتعزيز القوانين المتعلقة بالجنسين (Dmytrovysh, 2025)، مما يعكس الحاجة المستمرة لتلك الحملات في إطار الجهود الهادفة لتحقيق العدالة الاجتماعية (Flora et al., 2025).

وبالتوازي مع الحملات العامة، تُعدّ برامج التعليم القانوني الموجهة للنساء عنصراً أساسياً في تعزيز الوعي القانوني، إذ تركز على تزويد النساء بالمعارف القانونية الضرورية التي تساعدن على الدفاع عن حقوقهن ومواجهة التحديات المجتمعية المعقدة. تتجلى محورية دور منظمات المجتمع المدني في تنفيذ هذه البرامج من خلال تصميم ورش عمل ودورات تدريبية تستهدف النساء من مختلف الفئات الاجتماعية والاقتصادية. من خلال تعزيز الفهم الدقيق لحقوقهن القانونية، تسهم هذه البرامج في تفعيل المشاركة النسائية في الحياة العامة والسياسية، مما يساعد على مواجهة أوجه القصور القانونية والاجتماعية التي تعاني منها النساء. ووفقاً للأبحاث المتعلقة بالمشاركة الفعالة للمرأة، فإن هناك حاجة ملحة للتأكيد على دور الحركات النسائية في تعزيز الوعي والمشاركة الفعالة في صنع القرار (Sow, 2020). كما يُعزز هذا التوجه ما ورد في التحليلات القانونية حول أهمية الأنظمة القانونية الدولية والمحلية في تحسين وضع المرأة وتقليل أخطار العنف القائم على النوع الاجتماعي، مما يضع برامج التعليم القانوني المباشر في صميم استراتيجيات الحماية والتمكين (Klugman, 2017). إن توفير الدعم القانوني المجتمعي يُعزز من قدرة المرأة على المطالبة بحقوقها ويزيد من فرص

حصولها على العدالة، مما يُبرهن على أن التعليم القانوني الموجه هو استثمار في التمكين الاجتماعي (Flora et al., 2025).

المطلب الثاني: التعاون مع الحكومة والمؤسسات القانونية والتعبئة الشعبية والمجتمعية

إن تعزيز الوعي القانوني بحقوق المرأة لا يمكن أن يتم بمعزل عن التفاعل المؤسساتي والمجتمعي الواسع، مما يستدعي نهجاً مزدوجاً يجمع بين العمل مع الأنظمة القائمة وبين تفعيل القاعدة الشعبية. أولاً، تتطلب عملية تعزيز الوعي القانوني بحقوق المرأة تعاوناً وثيقاً بين منظمات المجتمع المدني والحكومة والمؤسسات القانونية. إن العمل المشترك يمكن أن يسهم بنحو كبير في تحسين الفهم العام للحقوق القانونية، خاصة في المسائل التي تتطلب تنسيقاً مع الجهات الرسمية. تتضح هذه الضرورة في تجارب مختلفة، مثل تسجيل الزواج، حيث يعد عدم الوعي القانوني من الأسباب الرئيسة لعدم تسجيل العديد من الزوجات؛ وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن محدودية المعرفة القانونية تجلّت في اعتقاد الأزواج بأن الزواج الديني يكفي، مما أدى إلى عدم تقدير العواقب القانونية للزواج غير المسجل، مثل مشكلات الإرث وشرعية الأطفال (Purba et al., 2025). كذلك، تكتسب مبادرة تعزيز الوعي حول حقوق المهر أهمية خاصة، إذ يتعين على الحكومة ومنظمات المجتمع المدني تعزيز الوعي بأهمية هذه الحقوق، مما يتطلب جهوداً مشتركة لتحسين الفهم الاجتماعي والقانوني للقضية (Mostofa et al., 2025). بالتالي، ينبغي أن يتبنى هذا التعاون نهجاً ثقافياً تثقيفياً لضمان فعالية الوعي القانوني لحقوق المرأة، مع التركيز على أهمية الإصلاحات القانونية التي يسعى المجتمع المدني لتحقيقها كطريق نحو تحسين الوصول إلى الخدمات القانونية (Qodirjon, 2025).

ثانياً، تُعدّ التعبئة الشعبية والمشاركة المجتمعية عناصر حيوية مكملّة للعمل المؤسساتي، حيث تسهم الجمعيات المدنية بنحو كبير في تطوير السياسات المتعلقة بحقوق المرأة من خلال الضغط الشعبي والاجتماعي. يتجلى دور المنظمات غير الحكومية بوضوح عندما تتحدى القوانين أو الأعراف السائدة من خلال المبادرات الشعبية التي تروج لحقوق النساء. إن هذه الديناميات تشمل رصد إنجازات ونقائص المنظمات في التأثير على السياسات النسائية، مما يسهل فهم الأيديولوجية الأساسية للنظام الحاكم تجاه المرأة في بعض السياقات (Taeb, 2023). كما تسلط الأبحاث الضوء على آثار حركة النساء ومشاركتهم في المجتمع، التي ساهمت في تحقيق تقدم ملحوظ نحو المساواة بين الجنسين (Weldon et al., 2020). وفي هذا السياق، تصبح المشاركة المجتمعية أداة فعّالة لتعزيز الوعي القانوني والحقوق المدنية للنساء، مما يدعم تحفيز

التغيير الإيجابي في السياسات المحلية، حيث يُمثل هذا التحرك الجماعي قوة ضاغطة لا يمكن للمؤسسات القانونية تجاهلها أو تجاوزها.

المطلب الثالث: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا في المناصرة والتمكين من خلال التعليم والموارد

في عصر التكنولوجيا الحديثة، أصبحت منظومة الاتصال الجماهيري الرقمي ركناً أساسياً في استراتيجيات المجتمع المدني، مما عزز قدرتها على بناء الوعي وتقديم الدعم بآليات غير تقليدية. أولاً، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا أداة حيوية في مناصرة حقوق المرأة وزيادة الوعي القانوني. تؤدي هذه المنصات دوراً مركزياً في تمكين المنظمات المدنية من التواصل مع المجتمعات بنحوٍ أسرع وأكثر فعالية، مما يساهم في تعزيز الرسائل المتعلقة بحقوق المرأة على نطاق واسع. فعلى سبيل المثال، استطاعت الحملات على وسائل التواصل الاجتماعي تسليط الضوء على قضايا العنف ضد النساء، وخاصة خلال جائحة COVID-19، حيث ارتفعت حالات العنف الأسري بنحوٍ ملحوظ مما استدعى استجابة توعوية سريعة (Ashraf et al., 2021, pp. 47–50). فضلاً عن ذلك، أثبتت التقنيات الحديثة مثل تطبيقات الهواتف المحمولة أنها تعزز الوصول إلى الدعم القانوني والمعلومات الضرورية للنساء في المواقف الصعبة (Shadmi et al., 2020). من خلال استخدام هذه الأدوات التكنولوجية، يمكن للمنظمات المدنية بناء مجتمع أكثر وعياً واهتماماً بحقوق النساء، مما يساهم بنحوٍ كبير في تعزيز العدالة والمساواة، ويسهل الوصول إلى الفئات التي يصعب الوصول إليها بالطرائق التقليدية.

ثانياً، يؤدي التعليم والموارد دوراً رئيساً في تمكين المرأة، حيث يمثلان حجر الزاوية في تعزيز الوعي القانوني بالحقوق. توفر المنظمات المدنية برامج تعليمية تستهدف تمكين النساء عبر تعزيز معرفتهن بالقوانين التي تحمي حقوقهن، مما يساعدهن في مواجهة التحديات التي تعترض طريقهن. أظهرت دراسة في ولاية ترينجانو أن الوعي القانوني بين النساء قد تحسن بنحوٍ كبير بفضل برامج محو الأمية القانونية، حيث قامت المبادرات بتزويدهن بالمعلومات الأساسية حول حقوقهن في قانون الأسرة والشرعية (Mohamad et al., 2025). كما لاحظت الأبحاث أن الجمعيات الأهلية تستطيع من خلال تقديم الدعم والموارد اللازمة أن تخلق بيئة أكثر شمولاً، مما يحسن من إمكانية الوصول إلى العدالة ويعزز حماية الحقوق الأساسية للنساء (Flora et al., 2025). لذا، فإن تمكين المرأة من خلال التعليم والموارد لا يعزز شخصيتها

فحسب، بل يسهم أيضاً في تحقيق المساواة في المجتمع ككل، عبر تزويدها بالمعرفة اللازمة لتكون فاعلة ومدافعة عن حقوقها.

المطلب الرابع: زيادة وضوح قضايا حقوق المرأة والتغييرات في السياسة العامة والأطر القانونية

إن الهدف النهائي لجميع استراتيجيات المجتمع المدني هو إحداث تأثيرات جوهرية طويلة الأجل، تتجسد في تحولات في المواقف المجتمعية وفي الأطر القانونية والسياسات العامة. أولاً، تسهم هذه الاستراتيجيات في زيادة وضوح قضايا حقوق المرأة على جدول أعمال العامة والمؤسساتية. تؤدي منظمات المجتمع المدني دوراً أساسياً في هذا السياق، حيث تعمل على توضيح الحقوق القانونية والواجبات المترتبة على كل فرد تجاه هذه القضايا. ومن خلال المبادرات التي تُطلقها، يتمكن الأفراد من الوصول إلى المعلومات التي تُمكنهم من الدفاع عن حقوقهم وحقوق الآخرين. يُشير تحليل العلاقة بين الثقافة والمؤسسات إلى أهمية الثقافة في تشكيل المؤسسات، مما يعكس كيف تتداخل القيم الثقافية مع القوانين المتعلقة بحقوق المرأة (Alesina et al., 2015, pp. 898–944). علاوةً على ذلك، يُبرز ضرورة التعاون بين الأكاديميا والمجتمع المدني في فهم التحديات المعقدة التي تواجهها النساء، مما يُسهم في تعزيز الجهود الرامية إلى تحقيق العدالة الاجتماعية وتوسيع نطاق الوعي بحقوق المرأة (Temper et al., 2015).

ثانياً، تستهدف هذه الاستراتيجيات إحداث تغييرات في السياسة العامة والأطر القانونية. شهدت العقود الأخيرة تغييرات ملحوظة في هذه الأطر، حيث أصبحت هذه التغييرات ضرورة ملحة لتحسين وضع المرأة. تسهم منظمات المجتمع المدني بنحوٍ كبير في هذا السياق، من خلال تعزيز الوعي القانوني وتمكين النساء من فهم حقوقهن كجزء من جهودها المستمرة للتغيير الاجتماعي. من خلال تنظيم ورش عمل وحملات توعية، تستطيع هذه المنظمات توفير المعلومات اللازمة حول التشريعات التي تؤثر على حياة النساء، مما يسهل تفاعلهن مع السياسات العامة. فضلاً عن ذلك، تسعى منظمات المجتمع المدني إلى الضغط على الحكومات لإجراء تعديلات قانونية تضمن حقوق النساء بنحوٍ أفضل، مما يعكس التزامها بتحقيق المساواة (Dawoody, 2014). تعد هذه الجهود مكملة للمبادرات الحكومية وتجسد تعاوناً فعالاً يهدف إلى خلق بيئة قانونية تحمي حقوق النساء وتعزز مشاركتهن الكاملة في المجتمع. إن التأثيرات طويلة الأجل على المواقف الاجتماعية تجاه حقوق المرأة هي نتيجة لتضافر هذه الاستراتيجيات، حيث تسهم المنظمات في تعزيز ثقافة المساواة وإبطال الصور النمطية القديمة،

مما أدى إلى تنامي الوعي المجتمعي بأهمية الحقوق القانونية للمرأة في مناطق مختلفة، بما في ذلك العالم العربي، بفضل حركات نسوية متعددة (Ilkcaracan, 2015, pp. 268–270).

المبحث الثالث: التحديات التي تواجه منظمات المجتمع المدني وتأثيراتها على الوعي القانوني

يُمثل هذا المبحث نقطة ارتكاز مهمة في الدراسة، حيث ينتقل من تحليل الأدوار والاستراتيجيات الإيجابية لمنظمات المجتمع المدني إلى استكشاف التحديات الهيكلية والعملية التي تعيق فعالية هذه المنظمات في تعزيز الوعي القانوني بحقوق المرأة. إن تحقيق الأهداف السامية للمساواة والعدالة لا يتم بمعزل عن بيئة العمل المعقدة التي تتشابك فيها القيود المالية والسياسية والاجتماعية. تُشكل هذه التحديات عوائق متعددة الأوجه، تفاقم من صعوبة وصول النساء إلى المعلومات القانونية والدعم اللازم، مما يُهدد استدامة البرامج التوعوية ويُقلل من تأثيرها المأمول.

المطلب الأول: قيود التمويل والموارد والمنافسة بين المنظمات

تُعَدّ قيود التمويل والموارد أحد التحديات الرئيسية والمزمنة التي تواجه المنظمات المدنية، وتُعيق بنحو مباشر قدرتها على تعزيز الوعي القانوني لحقوق المرأة بفعالية واستدامة. إن نقص الموارد المالية يُترجم إلى عجز في تطوير برامج تعليمية شاملة، ويؤثر سلباً على قدرة المنظمات على الوصول إلى الفئات المستهدفة في المناطق النائية والمهمشة، وتنفيذ حملات توعوية واسعة ومستمرة (Flora et al., 2025). إن استدامة أي برنامج حقوقي، وخصوصاً تلك التي تتطلب مساعدة قانونية مجتمعية، تعتمد بنحو حاسم على قاعدة تمويلية صلبة ومستقرة. كما أن ضعف التمويل يُقيد من قدرة المنظمات على استقطاب وتدريب الملاكات القانونية المتخصصة، مما يضعف جودة الدعم المقدم للنساء الباحثات عن العدالة. ويلاحظ في هذا السياق أن دعم الحكومات غالباً ما يرتبط بضرورة إدماج قضايا حقوق المرأة في استراتيجياتها للانتعاش بعد الأزمات، مما يضع ضغوطاً إضافية على المنظمات لتأمين التمويل في ظل أولويات حكومية متغيرة (OECD, 2022). وفي ظل التحديات المستمرة، ينبغي على هذه المنظمات العمل على تحسين بيئة التمويل وتعزيز التعاون مع الجهات الفاعلة المختلفة لتجاوز آثار العنصرية الهيكلية التي تؤدي إلى تضاعف الإقصاء والتمييز في المجتمع، مما يزيد من صعوبة تأمين الموارد للفئات الأكثر تهميشاً (Churchwell et al., 2020).

يُضاف إلى تحدي التمويل المحدود مسألة المنافسة بين المنظمات للحصول على الانتباه والموارد، والتي تعد جزءاً حيوياً ولكنه معقد من البيئة التي تعمل فيها المنظمات غير الحكومية.

في سياق تعزيز الوعي القانوني بحقوق المرأة، تسهم هذه المنافسة نظرياً في دفع المنظمات نحو تطوير استراتيجيات أكثر ابتكاراً وفاعلية لاستقطاب الدعم العام والموارد المالية. يتجلى هذا التنافس في أشكال متعددة، من الحملات الدعائية إلى الفعاليات المجتمعية، مما يسهم في رفع مستوى الوعي العام حول قضايا حقوق المرأة. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي هذا التنافس إلى تفتيت الجهود ووضع العوائق أمام التعاون وتبادل الخبرات بين المنظمات، مما يعيق تحقيق تأثير جماعي أكثر قوة ومنسق. هذا التنافس قد يُفضي إلى حرق موارد طائلة في حملات تسويقية بدلاً من التركيز على تقديم الخدمة القانونية المباشرة (Henderson, 2022)، مما يفرض تحدياً على المنظمات لتبني نماذج شراكة فعالة لتعزيز الرسائل المشتركة وتحقيق أهدافها بنحو متكامل. إن التوفيق بين الحاجة إلى التمويل وضمان عدم تشتيت الجهود يبقى معضلة استراتيجية كبرى.

المطلب الثاني: العقبات السياسية والقانونية والمواقف الاجتماعية والحواز الثقافية

تواجه منظمات المجتمع المدني تحديات ذات طبيعة هيكلية وسياسية تقف حاجزاً أمام نشاطها التوعوي والمناصرة. تشكل العقبات السياسية والقانونية أمام المناصرة أحد التحديات الرئيسية في جهودها لرفع الوعي القانوني بحقوق النساء. تسلط الأبحاث الضوء على كيفية تأثير الأنظمة السياسية الاستبدادية، كما هو الحال في إيران، على تشكيل السياسات المتعلقة بالمرأة، حيث تتعقد المعطيات في ظل القوانين الثيوقراطية التي تفرض قيوداً على النشاطات المدنية المعنية بحقوق النساء (Taeb, 2023). هذه القيود قد تتخذ شكل التضييق على حرية التجمع، أو تقييد مصادر التمويل، أو إخضاع المنظمات لرقابة حكومية صارمة، مما يحد من حريتها في التعبير عن الرأي وتقديم الدعم للنساء المستضعفات. بالمثل، تُعاني بعض الدول من تاريخ طويل من الحكم العسكري أو التسلطي الذي أدى إلى استبعاد النساء من دوائر اتخاذ القرار، مما يجعل جهود المنظمات المدنية لتعزيز المشاركة السياسية والمناصرة تواجه صعوبات تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة (Murage, 2017). إن غياب الإرادة السياسية في بعض الأحيان لتحقيق المساواة أو التباطؤ في تفعيل التشريعات الجديدة ينعير المنظمات على استنزاف مواردها في النضال ضد الجمود السياسي بدلاً من التركيز على التوعية.

فضلاً عن العقبات السياسية، تبرز المواقف الاجتماعية والحواز الثقافية كعنصر أساسي يعيق الوعي القانوني بحقوق المرأة. في العديد من المجتمعات، قد تفتقر النساء إلى المعرفة بحقوقهن القانونية ليس فقط بسبب نقص المعلومات، ولكن نتيجة لتأثيرات ثقافية سلبية ووصمات اجتماعية تحدّ من إمكانية وصولهن إلى المعلومات القانونية الضرورية، أو حتى

تمنعهم من السعي للحصول على المساعدة القانونية خوفاً من العار الاجتماعي. هذه الحواجز قد تتضمن الأعراف القبلية أو التفسيرات الدينية الجامدة التي تتعارض مع مفهوم المساواة القانونية. تمثل منظمات المجتمع المدني دوراً حيوياً في التصدي لهذه الحواجز من خلال برامج التوعية وتقديم الدعم القانوني. وفي هذا السياق، فقد أظهرت الدراسات أن الأشكال الفعالة للتمويل وتنظيم الفعاليات المجتمعية يمكن أن تسهم في تعزيز الوعي بالحقوق القانونية للنساء (Flora et al., 2025). كذلك، تشير الأبحاث إلى أهمية التعاون بين الجامعات ومنظمات غير ربحية لترسيخ الفهم الصحيح لهذه الحقوق بين الفئات المهمشة، مثل مجتمعات الروما، مما يبرز أهمية معالجة المشكلات الثقافية والاجتماعية كخطوة أساسية لضمان تحقيق العدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين (Björling, 2025).

المطلب الثالث: مخاطر ردود الفعل السلبية وتأثيرها على العمل التوعوي

تعد مخاطر ردود الفعل السلبية ضد الدفاع عن حقوق المرأة تحدياً كبيراً وخطراً يهدد استمرارية وفعالية المنظمات المدنية في سعيها لرفع الوعي القانوني. تتجلى هذه الردود في انتقادات محورها التشكيك في مشروعية وأهداف هذه المنظمات، وقد تأتي في شكل حملات تشويه إعلامي أو ضغوط مباشرة من جماعات محافظة. هذه التحديات تعيق جهود المنظمات في تقديم الدعم القانوني والمجتمعي للنساء اللاتي يعانين من التمييز والعنف، وتخلق بيئة معادية تشجع على تهميش النساء ونفي حقوقهن. غالباً ما تستند هذه الردود السلبية إلى الأعراف الثقافية أو التفسيرات الدينية التي تتعارض مع مفهوم المساواة، مما يخلق صداماً بين العمل الحقوقي والقيم المجتمعية السائدة. بالتالي، من الضروري التأكيد على أهمية وجود استراتيجيات فعالة لمواجهة هذه الردود السلبية، مثل تعزيز التمويل وزيادة الوعي العام بأن العمل الحقوقي هو جزء من نسيج العدالة الاجتماعية (Flora et al., 2025).

إن دعم حركات انتلافية تضم أصواتاً متنوعة، بما في ذلك الأكاديميون والقانونيون ورجال الدين المعتدلون، يمكن أن يسهم في تغيير السرد المجتمعي حول حقوق المرأة ومواجهة نوااميس الردود السلبية، كما يبرز أهمية بناء أجندة للعدالة الاجتماعية تتضمن المساواة والتنوع والشمول (Oumlil, 2025). كما أن هذه الردود قد تتخذ أشكالاً أكثر خطورة، مثل تهديد الأفراد العاملين في المنظمات أو تقييد حركتهم، مما يؤدي إلى تراجع نشاط المناصرة والتوعية. يمتد تأثير هذه التحديات أيضاً ليشمل قضايا معقدة ومتعددة الجوانب مثل الاتجار بالبشر، حيث تتفاقم هذه الجريمة العابرة للحدود بالتزامن مع التحديات القانونية والإجرائية، مما يتطلب استجابة منسقة تتجاوز قدرة المنظمة الواحدة على المواجهة الفعالة (Pandey, 2024). إن

مواجهة ردود الفعل السلبية لا تتعلق فقط بحماية المنظمات، بل بضمان استمرار تدفق المعلومات القانونية الصحيحة إلى النساء.

المطلب الرابع: التأثيرات الفعلية للتحديات على الوعي القانوني للمرأة

تؤدي التحديات الهيكلية والتشغيلية المذكورة سابقاً إلى تأثيرات ملموسة ومباشرة على هدف المنظمات الأساسي، وهو رفع الوعي القانوني لدى النساء. ففي نهاية المطاف، تعدّ منظمات المجتمع المدني من العوامل المهمة في تعزيز الوعي القانوني لدى النساء، حيث يمكنهن ممارسة هذه الحقوق بنحوٍ فعّال من خلال إدراكهن لها. لكن القيود التمويلية والسياسية تُعيق قدرة المنظمات على الوصول إلى الفئات الأكثر ضعفاً بنحوٍ مستمر ومستدام. إن غياب التعاون الفعّال بين مختلف الجهات الفاعلة، بما في ذلك الحكومة والقطاع الخاص، يزيد من تعقيد المشهد، ويُبقي الفجوات في الوصول إلى العدالة قائمة.

إن عدم القدرة على تقديم المساعدة القانونية المجتمعية بنحوٍ كافٍ ومستدام، بسبب نقص الموارد، يؤدي إلى تقليص الفجوات في الوصول إلى العدالة، مما يدعم قدرة النساء على المطالبة بحقوقهن (Flora et al., 2025). على سبيل المثال، تمثل المبادرات المجتمعية في مكافحة الاتجار بالبشر، كما هو موضح في جهود تعليم المجتمع حول الآثار السلبية لهذه الظاهرة، دليلاً على أهمية ممارسات منظمات المجتمع المدني في تعزيز الثقافة القانونية (Lewoleba et al., 2025). وعندما تتعثر هذه المبادرات بسبب التحديات، يترجع مستوى الثقافة القانونية بنحوٍ عام.

إن التأثيرات طويلة الأجل على المواقف الاجتماعية تجاه حقوق المرأة، والتي تتطلب تعزيز ثقافة المساواة وإبطال الصور النمطية القديمة، تتأثر بنحوٍ كبير بقدرة المنظمات على العمل بحرية واستدامة. إن تقييد عمل المنظمات يعني تقييد صوت النساء وقدرتهن على المشاركة الفعّالة، مما يضمن أن تتفاقم التحديات القانونية والاجتماعية في آن واحد. إن مواجهة هذه التحديات تتطلب مقاربة شاملة تجمع بين الإصلاحات القانونية وحماية العمل المدني لضمان استمرار الدور الحيوي لمنظمات المجتمع المدني في بناء الوعي القانوني لحقوق المرأة وتحقيق العدالة الاجتماعية.

الخاتمة:

في ختام هذا البحث، يتأكد الدور المحوري والأساسي الذي تضطلع به منظمات المجتمع المدني في تعزيز الوعي القانوني بحقوق المرأة. لقد كشف التحليل عن أن هذه المنظمات لا تعمل كأداة لنشر المعلومة فحسب، بل هي محرك رئيس للتغيير الاجتماعي والمؤسساتي، إذ تشكل حلقة وصل ضرورية بين التشريعات الوطنية والدولية وبين الفئات النسائية على المستوى القاعدي. إن هذا الدور حيوي لتمكين النساء من تجاوز الحواجز القانونية والثقافية التي تعيق وصولهن إلى العدالة والمشاركة الكاملة في الحياة العامة.

أن فعالية منظمات المجتمع المدني تكمن في تبنيها استراتيجيات متعددة الأبعاد، تجمع بين التنقيف القانوني المباشر، واستخدام أدوات التكنولوجيا الحديثة للمناصرة، وتأسيس شراكات مع الحكومات والمؤسسات القانونية. هذه الاستراتيجيات، التي تستند إلى إرث تاريخي طويل من النضال النسوي والإصلاح القانوني، هي ما يُمكن المنظمات من إحداث تأثيرات ملموسة وطويلة الأجل على المواقف الاجتماعية والأطر القانونية.

ومع ذلك، لا يمكن إغفال التحديات الهيكلية والعملية التي تواجه هذا القطاع الحيوي. فالقيود المالية، والعقبات السياسية والقانونية التي تفرضها بعض الأنظمة، فضلاً عن المقاومة الناجمة عن الحواجز الثقافية والاجتماعية، كلها عوامل تحد من قدرة هذه المنظمات على الوصول إلى كامل إمكاناتها. هذه التحديات تُفاقم من هشاشة النساء وتُبقي الفجوة قائمة بين الحقوق المكتوبة والحقوق الممارسة على أرض الواقع.

بناءً على ما تقدم، يؤكد البحث على أن ضمان حقوق المرأة وتعزيز مساواتها يظل رهناً بدعم وتعزيز استدامة العمل المدني. إن تقوية منظمات المجتمع المدني، وحماية مساحة عملها، وتوفير التمويل المستدام لبرامج التوعية القانونية، هي خطوات لا غنى عنها ليس فقط لرفع الوعي، بل لتأسيس مجتمع يتمتع فيه الجميع بالعدالة والمساواة الفعلية. إن التغيير الاجتماعي المنشود يبدأ بالوعي، وتظلون المنظمات المدنية أدواته الأكثر فاعلية.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، تُقدم التوصيات التالية لتعزيز دور منظمات المجتمع المدني في مجال الوعي القانوني بحقوق المرأة:

تعزيز التمويل والدعم الحكومي: ينبغي على الحكومات والمانحين تعزيز التمويل المستدام والمستقر لبرامج التوعية والمساعدة القانونية التي تقدمها المنظمات، والاعتراف بدورها كشريك أساسي في التنمية.

بناء الشراكات الاستراتيجية: ضرورة تأسيس شبكات تعاون متينة بين منظمات المجتمع المدني والمؤسسات القانونية والأكاديمية، لتبادل الخبرات وتوحيد الرسائل التوعوية وتطوير نماذج المساعدة القانونية المجتمعية.

مواجهة الحواجز الثقافية: يتوجب على المنظمات تبني مقاربات ثقافية مراعية للسياق المحلي، تشمل الحوار مع المؤثرين الاجتماعيين والقيادات الدينية، لكسر الصور النمطية السلبية وتسهيل وصول النساء إلى المعلومة القانونية دون خوف أو وصم اجتماعي.

حماية المساحة المدنية: دعوة الأنظمة السياسية إلى إزالة القيود القانونية والإجرائية التي تعيق حرية عمل منظمات المجتمع المدني، لتمكينها من ممارسة دورها في المناصرة والمراقبة بفعالية.

قائمة المصادر والمراجع (References)

- Alesina, A., Giuliano, P., & Nunn, N. (2015). Culture and Institutions. *Journal of Economic Literature*, 53(4), 898–944.
- Alikuzai, H. (2015). *A Concise History of Afghanistan-Central Asia and India in 25 Volumes*. Trafford Publishing.
- Arevalo, A. R. (2018). The role of civil society organisations as advocates for religious minorities: An analysis of the discrepancies between the Islamic doctrine and International Human Rights System. [Unpublished paper/report].
- Ashraf, A., Ashraf, H., & Khan, M. I. (2021). Domestic and gender-Based violence: Causes, effects and control. *International Journal of Law and Society*, 4(2), 47–50.
- Björling, E. (2025). In search of legal barriers to Roma's right to education. *Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students* [Forthcoming].
- Buchanan, C., Jones, E., & Tordjman, P. (2012). From clause to effect: including women's rights and gender in peace agreements. *Centre for Humanitarian Dialogue*.

- Burlachenko, P. D. (2025). The role of human rights organizations in shaping civil society. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
- Bussmann, R. W., Paniagua-Zambrana, N. Y., & Moya, G. A. (2018). Medicinal plants of the Andes and the Amazon - The magic and medicinal flora of Northern Peru. Springer.
- Chaban, S., Lino, S., & Gasa, T. (2017). Regional Organizations, Gender Equality and the Political Empowerment of Women. Inter-Parliamentary Union (IPU).
- Churchwell, K., Elkind, M. S. V., Benjamin, R. M., Carson, A. P., Chang, P. P., Lawrence, W., & Morris, P. B. (2020). Call to Action: Structural Racism as a Fundamental Driver of Health Disparities: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 142.(24)
- Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 2006 (2018). In S. M. I. E. Al-Jubouri (Ed.), *International Human Rights Law* (pp. 211–235). Springer.
- Dawoody, A. R. (2014). *Public Administration and Policy in the Middle East*. Springer.
- Flora, H., Klymenko, N., & Vartikian, K. (2025). Civil Legal Assistance for Vulnerable Communities: Protecting Civil Rights in the Community. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
- Henderson, S. (2022, February 9). Protecting the Rights of Women Migrant Domestic Workers. Human Rights Watch.
- Ilkcaracan, P. (2015). Commentary: Sexual health and human rights in the Middle East and North Africa: Progress or backlash? *Reproductive Health Matters*, 23(45), 268–270.
- Klugman, J. (2017). Gender based violence and the law. In M. Das Gupta et al. (Eds.), *The Oxford Handbook of the Economics of the Family*. Oxford University Press.
- Kumar, S., Rawat, N., & Rawat, P. (2025). EVOLUTION OF THE LAW THROUGHOUT TIME IN REGARD TO SEXUAL OFFENSES AGAINST WOMEN. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].

-
- Lewoleba, K. K., Nawang, H., Hariyanti, S., & Kusumo, R. A. (2025). Peran Hukum dalam Mencegah dan Menangani Human Trafficking Perempuan dan Anak untuk Eksploitasi Seksual Komersil di Kelurahan Meruyung Kota Depok. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
 - Millennium Development Goals Report. (2016). United Nations.
 - Mohamad, S. N. A. b. S. N., Salleh, S. M., Ramli, K. A., & Zamberi, M. F. (2025). Building Awareness, Empowering Women: The Legal Literacy Programme in Kuala Nerus, Terengganu. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
 - Mostofa, M., & Rahman, M. M. (2025). Obstacles in Recovery of Dower in Bangladesh. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
 - Murage, A. M. (2017). The Contribution of Civil Society Organizations (CSOs) in Advancing Women's Political Participation and Effectiveness: A Case of the Mon Women Movement in Myanmar [Master's thesis]. University of Bergen.
 - Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). Delivering for youth: How governments can put young people at the centre of the recovery. OECD Publishing.
 - Oumlil, K. (2025). Social Justice Agenda for Community Organizations in Morocco (Equity, Diversity, and Inclusion Reconsidered). Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
 - Pandey, M. H. (2024). Human Trafficking As A Transnational Crime - Legal Perspectives. International Journal of Law Management & Humanities, 7.(1)
 - Puar, J. K. (2017). Terrorist Assemblages: Homonationalism in Queer Times. Duke University Press.
 - Purba, D. A., Sitompul, I., Silalahi, A. J., Purba, B. J., & Nasution, A. H. (2025). Society in Public Service: Challenges Service Recording Marriage in Indonesia. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].
 - Qodirjon, M. B. (2025). Enhancing Inclusive Access to Justice in Uzbekistan. Proceedings of the 13th International Scientific Conference of Doctoral Students [Forthcoming].

- Rubino, F., Puhl, R. M., Cummings, D. E., Eckel, R. H., Ryan, D. H., Sarıkaya, N., & Wilding, J. P. H. (2020). Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. *Nature Medicine*, 26(4), 485–497.
- Sarıkaya, N., Güvenç, A. B., Uslu, N., & Yağcı, A. (2019). Salk Kurumlarından Hizmet Alanlar Guindon Hasta Hakları Konusundaki Uygulamalara Yönelik Tutum Ve Değerlendirmeler. *Marmara Medical Journal*, 32(4), 531–551.
- Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030. (2018). In S. M. I. E. Al-Jubouri (Ed.), *International Human Rights Law* (p. 235). Springer.
- Shadmi, E., Zisberg, A., & Leventer-Roberts, I. (2020). Health equity and COVID-19: global perspectives. *Israel Journal of Health Policy Research*, 9.(1)
- Sirgew, K. (2022). Marital Rape as a Human Rights Violation of Women in Ethiopia: A Case Study of Alumni Association of the Faculty of Law of Addis Ababa University and Ethiopian Women Lawyers Association (EWLA). *Jimma University Law Journal*, 14(2), 118–93.
- Sow, F. (2020). Women's full and effective participation and decision-making in public life, as well as the elimination of violence, for achieving gender equality and the empowerment of all women and girls (E/CN.6/2020/6). United Nations Economic and Social Council.
- Taeb, M. (2023). The Role of Civil Society in Policy-Making in Iran: Study of the Impacts of Non-Government Organizations on Women's Policies During the Islamic Republic Era. *Journal of Political Sciences*, 2(1), 22–39.
- Temper, L., Demaria, F., Scheidel, A., Kothari, A., Kallis, G., & Martínez-Alier, J. (2015). Mapping the frontiers and front lines of global environmental justice: the EJAtlas. *Journal of Political Ecology*, 22.(1)
- Veale, M., & Koshiyama, A. (2021). Demystifying the Draft EU Artificial Intelligence Act — Analysing the good, the bad, and the unclear elements of the proposed approach. *Journal of Technology Law and Policy*, 24(1), 97–112.
- Weldon, S. L., Htun, M., & Engstrand, L. (2020). Women's Informal Participation in Political and Public Life and Space: Global Trends and Challenges. UN Women.

العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والاكتئاب لدى طالبات الجامعة

م.م. سالي محمد عبد

جامعة بغداد/ كلية العلوم الإسلامية

ملخص البحث:

لقد استهدف هذا البحث إجراء تحليل متعمق للعلاقة المتبادلة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وتفاقم أعراض الاكتئاب والقلق لدى طالبات الجامعة، وذلك من خلال إطار أكاديمي متصل يغطي الأبعاد المفاهيمية، والديموغرافية، والسريية، والاستراتيجية العلاجية. أكدت نتائج الدراسة وجود ارتباط وثيق ومؤكد إحصائياً بين النمط الإشكالي للاستخدام التكنولوجي، لا سيما الانغماس القسري في وسائل التواصل الاجتماعي، وبين تدهور الصحة النفسية. يُفسّر هذا الارتباط بآليات متعددة؛ أبرزها المقارنة الاجتماعية التصاعدية التي تغذي تدني احترام الذات، وفوبيا فقدان الهاتف التي ترفع مستويات القلق، بالإضافة إلى الآثار البيولوجية والسلوكية المتمثلة في اضطرابات النوم والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية الحقيقية. وقد أظهرت الأبحاث أن الطالبات يملن إلى استخدام الهاتف كوسيلة هروب من الضغط الأكاديمي، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة من تأجيل المهام وتدهور الأداء، الأمر الذي يعزز بدوره الاكتئاب والشعور بالفشل. وبناءً على هذه التحديات، تم اقتراح مجموعة من الاستراتيجيات العلاجية والوقائية التي تركز على دور الجامعات في تعزيز الوعي الرقمي الصحي، وتطبيق تقنيات التخلص من السموم الرقمية، وتعزيز الروابط الاجتماعية الشخصية كخط دفاع فعال ضد العزلة والاكتئاب، مما يضمن أن تصبح التكنولوجيا أداة مساعدة في الحياة الجامعية وليست مصدراً للعلل النفسية.

الكلمات المفتاحية: الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، إيمان الهواتف الذكية، الاكتئاب، طالبات الجامعة، الصحة النفسية، القلق، وسائل التواصل الاجتماعي، المقارنة الاجتماعية، النوم، العزلة الاجتماعية، نوم فوبيا.

The Relationship Between Excessive Smartphone Use and Depression Among Female University Students

Sally Mohammed Abd

Abstract:

This research aimed to conduct an in-depth analysis of the reciprocal relationship between excessive smartphone use and the exacerbation of depression and anxiety symptoms among female university students. This was achieved within a cohesive academic framework covering conceptual, demographic, clinical, and therapeutic dimensions. The study results confirmed a close and statistically significant correlation between the problematic pattern of technological engagement, particularly the compulsive immersion in social media, and the deterioration of mental health. This link is explained by several mechanisms: most notably, upward social comparison, which fuels low self-esteem, and Nomophobia (the fear of being without a mobile phone), which elevates anxiety levels. Furthermore, the correlation involves biological and behavioral effects, such as sleep disturbances and withdrawal from real-life social activities. Research indicated that students tend to use their phones as an escape mechanism from academic pressure, leading to a vicious cycle of task procrastination and performance decline, which in turn reinforces depression and feelings of failure. Based on these challenges, a set of therapeutic and preventative strategies was proposed, focusing on the role of universities in promoting healthy digital literacy, implementing digital detox techniques, and strengthening in-person social connections as an effective defense against isolation and depression, thereby ensuring that technology remains an aid in university life rather than a source of psychological distress.

Keywords: Excessive Smartphone Use, Smartphone Addiction, Depression, Female University Students, Mental Health, Anxiety, Social Media, Social Comparison, Sleep, Social Isolation, Nomophobia.

المقدمة:

أضحت الهواتف الذكية في العقد الأخير من القرن الحادي والعشرين أداة محورية، بل جزءاً لا يتجزأ من النسيج الاجتماعي والأكاديمي لحياة الطلاب الجامعيين. بالنسبة لطلبات الجامعة على وجه الخصوص، تجاوزت وظيفة الهاتف دوره كوسيلة للتواصل إلى كونه بوابة رئيسية للبحث العلمي، والتفاعل الاجتماعي عبر الشبكات الافتراضية، وإدارة المهام اليومية. هذا التحول الرقمي، رغم إيجابياته الهائلة، صاحبه تحدٍ متزايد يتمثل في الإفراط في الاستخدام، الأمر الذي بات يثير قلقاً متنامياً بشأن تبعاته على الصحة النفسية.

تشير دلائل متزايدة إلى أن العلاقة بين الاستخدام المكثف للهواتف الذكية والسلامة العقلية هي علاقة شائكة ومعقدة. فالإفراط في الانغماس في هذا العالم الرقمي، الذي يتجلى في سلوكيات مثل التفتد المستمر للإشعارات أو قضاء ساعات طويلة على تطبيقات التواصل الاجتماعي، قد يتقاطع سلباً مع التفاعلات الاجتماعية المباشرة والمهام الأكاديمية المطلوبة. ويُمكن تعريف هذا الإفراط ببساطة بأنه نوع من الاعتماد الزائد الذي يؤدي إلى تأثيرات سلبية واضحة على حياة الفرد اليومية، بما في ذلك جودة النوم وتغيرات المزاج، وهو ما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب والضيق النفسي (Chang et al., 2017).

تُعدّ المرحلة الجامعية في حد ذاتها منعطفاً حاسماً ومصحوباً بضغوط أكاديمية واجتماعية كبيرة. هذه البيئة تزيد من احتمالية ظهور مشكلات الصحة النفسية، خاصة بين الطالبات اللواتي يواجهن غالباً مستويات أعلى من الضغوط. وفي خضم هذا، يبرز الاكتئاب كتحدٍ متزايد، ويتفاقم في ظل الاستخدام المكثف للتكنولوجيا. وقد أكدت دراسات أخرى أن الاستعمال المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل ملحوظ على جودة النوم والأداء الدراسي (Roberta B et al., 2019)، مما يخلق حلقة مفرغة من التوتر وتدهور الحالة النفسية.

تتجلى أهمية الخوض في دراسة هذا الرابط من خلال استيعاب التبعات النفسية المتشابكة التي تنشأ من هذا النمط السلوكي. فالتطالبات، بوصفهن شريحة تعاني من وطأة الضغوط، يجدن أنفسهن في مواجهة أخطار عاطفية متزايدة، لاسيما وأن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% منهن يقضين ما يزيد عن ثلاث ساعات يومياً على هواتفهن. الطالبات اللواتي استغرقن فترات أطول في الاستخدام أظهرن مستويات مرتفعة من التأثيرات السلبية كالإكتئاب والقلق. لذا، تهدف

هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة المباشرة بين الإفراط في استخدام الهواتف الذكية ومشاعر الاكتئاب، وفهم الآثار الضارة للاستخدام المكثف كالشعور بالعزلة وضعف التفاعل الاجتماعي، وذلك بهدف تقديم توجيهات عملية واقتراح سياسات تدعم استخدامًا أكثر وعيًا للتكنولوجيا وتحافظ على الصحة النفسية الشاملة للطالبات.

المبحث الأول: التأثير النفسي للاستخدام المفرط للهواتف الذكية

يشكل التوسع المتسارع في استخدام الهواتف الذكية في الأوساط الأكاديمية تحديًا معاصرًا ذا أبعاد نفسية واجتماعية عميقة، لا سيما بين فئة طالبات الجامعة. لقد أصبحت هذه الأجهزة أدوات أساسية لا يمكن الاستغناء عنها في التحصيل العلمي والتواصل الاجتماعي، ولكن حجم الانغماس فيها أثار تساؤلات جدية حول تأثيره على الصحة النفسية والرفاه العاطفي. يهدف هذا المبحث إلى تحليل الآثار السلبية التي يُحدثها الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على الحالة النفسية للطالبات، مع التركيز بشكل خاص على آليات تفاقم الاكتئاب، ودور وسائل التواصل الاجتماعي، والتداعيات الناتجة عن الاتصال المستمر، واستعراض نتائج الأبحاث التي تؤكد تدهور الصحة النفسية نتيجة لهذا النمط السلوكي.

1. نظرة عامة على مشاكل الصحة النفسية المتعلقة باستخدام الهواتف الذكية:

تُعدّ الهواتف الذكية، بلا شك، جزءاً لا يتجزأ من حياة الطالب الجامعي، غير أن الإفراط في استخدامها قد يفضي إلى طيف واسع من التحديات المتعلقة بالصحة النفسية. تشير الدراسات، بشكل عام، إلى وجود ارتباط وثيق بين الاستخدام الكثيف لهذه الأجهزة وبين الشعور بالاكتئاب والقلق (Wacks & Weinstein, 2021). فالمستخدمون الذين ينخرطون بشكل مفرط في العوالم الافتراضية يعانون في معظم الحالات من مشاعر الوحدة والعزلة، إذ يحل التواصل الرقمي محل التفاعل الاجتماعي المباشر الذي يُعد ضرورياً لدعم الصحة النفسية.

في سياق الحياة الجامعية، حيث تتراكم الضغوط الأكاديمية وتتطلب المرحلة بناء شبكات دعم اجتماعي قوية، يشكل اللجوء إلى الهاتف كوسيلة للهروب آلية تأقلم غير صحية. هذا السلوك الإشكالي، الذي يتسم بالقهرية وفقدان السيطرة، يعكس في كثير من الأحيان محاولة لتجنب مواجهة التحديات الحقيقية أو مشاعر الضيق. وقد ازدادت حدة هذه المشكلات بشكل ملحوظ خلال فترات الأزمات، مثل جائحة كوفيد-19، حيث تفاقمت مشكلات الصحة النفسية بين فئة المراهقين والشباب، ولجأوا إلى الهواتف الذكية كوسيلة للتخفيف من وطأة الضغوط النفسية الناجمة عن التباعد الاجتماعي. هذا الهروب المؤقت ساهم، بشكل ملحوظ، في ازدياد حدة الوضع النفسي، حيث تحولت الأداة المساعدة إلى مصدر للتوتر والقلق (Marciano et al., 2022). إن فهم هذا الارتباط يستلزم مراجعة شاملة للأدلة الراهنة حول تأثيرات السلوك الرقمي المفرط،

سواء على الصحة الجسدية أو العقلية (Wacks & Weinstein, 2021). الوعي بأن الاستخدام المفرط يتجاوز حدود الترفيه ليصبح عامل خطر يساهم في ظهور الاضطرابات النفسية أمر ضروري لتصميم استراتيجيات وقائية فعالة للطلّابات.

تظهر البحوث أن الطريقة التي تُستخدم بها التكنولوجيا لا تقل أهمية عن المدة الزمنية المستغرقة. فالانغماس في المحتوى الذي يعزز المقارنة الاجتماعية السلبية (Social Comparison) يزيد بشكل مباشر من مشاعر تدني احترام الذات وعدم الكفاءة، وهي من أهم العوامل المؤدية للاكتئاب. الطالّابات اللواتي يقارن أنفسهن بصور الأقران المثالية والمصقولة على الإنترنت يواجهن إجهاداً نفسياً أكبر، مما يجعلهن أكثر عرضة للآثار السلبية (Bolme et al., 2020). وبناءً على ذلك، فإن الفهم المتعمق لآثار الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على الصحة النفسية يعتبر أمراً ضرورياً، ليس فقط للتشخيص، بل لتطوير آليات تدخل مستنيرة تعزز الرفاهية النفسية للطلّابات.

2. دور وسائل التواصل الاجتماعي في تفاقم الاكتئاب:

تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي، التي تُشكل المحرك الرئيسي لاستخدام الهواتف الذكية، من العوامل الهامة التي تساهم في زيادة معدلات الاكتئاب بين الفتيات الجامعيات. الاستخدام الزائد لهذه المنصات يرتبط بمستويات أقل من الرفاهية النفسية، وهذا الأمر مدعوم بأدلة متنوعة تشير إلى أن ظهور أعراض نفسية مثل القلق والاكتئاب يظهر ارتباطاً وثيقاً باستخدام المفرط للهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي. إن الآلية الأساسية هنا تكمن في طبيعة التفاعل المتاح عبر هذه المنصات. فعندما يتحول الاستخدام إلى "تصفح سلبي" (Passive Scrolling)، حيث تقضي الطالبة وقتها في استهلاك محتوى الآخرين دون انخراط أو تفاعل هادف، تزداد لديها مشاعر الغربة والانفصال، ويترسخ لديها شعور بأن الآخرين يتمتعون بحياة أكثر إشباعاً ونجاحاً (Md. Islam et al., 2021).

على سبيل المثال، كشفت دراسة حديثة أن الاستخدام المكثف للهواتف والوسائط الاجتماعية خلال فترات الحظر الناتجة عن جائحة COVID-19 كان له أثر سلبي واضح على الصحة النفسية للطلاب، مما أدى إلى زيادة احتمالات ظهور الاضطرابات النفسية بينهم، وهذا الأمر يظهر بشكل خاص لدى الفتيات اللاتي يملن إلى الانخراط الاجتماعي عبر الإنترنت بشكل أكبر (Wacks & Weinstein, 2021). بالإضافة إلى ذلك، فإن الانغماس المطول في التفاعلات الرقمية قد يقلل من جودة الحياة الاجتماعية الحقيقية للطالبة، مما يؤدي إلى ضعف في التفاعل الفعال مع الأقران وتضاؤل فرص الحصول على الدعم الاجتماعي المباشر الذي يُعد

حجر الزاوية في مواجهة الاكتئاب. هذا الضعف قد يزيد من الشعور بالعزلة، وبالتالي يعزز من تفاقم حالات الاكتئاب (Md. Islam et al., 2021).

من المهم الإشارة إلى أن "الخوف من تفويت شيء ما" (FOMO) يلعب دوراً قوياً في هذا السياق؛ فالشعور المستمر بضرورة البقاء متصلة لمواكبة ما يحدث على الشبكات يدفع الطالبة إلى تفقد هاتفها بشكل قهري، مما يزيد من مستويات القلق والتوتر، ويزيد من صعوبة الانفصال عن الأجهزة حتى في أوقات الراحة والنوم. بناءً على ذلك، فإن فهم العلاقة بين هذه العوامل، والتفريق بين الاستخدام الوظيفي (Functional Use) الذي يدعم التعلم، والاستخدام الإشكالي (Problematic Use) الذي يركز على المقارنة والمراقبة السلبية، يعتبر أمراً بالغ الأهمية من أجل تطوير استراتيجيات دعم وتوجيه فعالة للطلاب الجامعيين.

3. آثار الاتصال المستمر على الرفاه العاطفي:

تُعد تأثيرات الاتصال الدائم عبر الهواتف الذكية مسألة ذات أهمية بالغة عند دراسة الصحة النفسية، لا سيما في أوساط الطالبات الجامعيات. تشير الأدلة بوضوح إلى أن الإفراط في استخدام هذه الأجهزة قد يفضي إلى تراجع في مستوى الرفاه العاطفي، وهو ما يظهر جلياً في ارتفاع نسب الاكتئاب والقلق (Firth et al., 2024). الآلية هنا تركز على إخلال التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية؛ حيث يساهم هذا النمط السلوكي في تقليل حجم التفاعل وجهاً لوجه، وهو النوع الأكثر ثراءً عاطفياً وضرورة لبناء علاقات اجتماعية متينة. فبدلاً من الاستثمار في العلاقات الحقيقية التي توفر دعماً عاطفياً عميقاً، يتم الاعتماد على التواصل الرقمي السطحي، مما يؤدي إلى الإحساس بالوحدة والعزلة الاجتماعية حتى في وجود شبكة واسعة من العلاقات الافتراضية.

أضف إلى ذلك، فإن الاتصال المستمر يساهم بشكل مباشر في اضطرابات النوم والتركيز. الاستخدام المتزايد للهواتف الذكية في أوقات متأخرة من الليل، وخصوصاً قبل النوم، يعرض الطالبات للضوء الأزرق الذي يثبط إفراز هرمون الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم والاستيقاظ (Halil Yılmaz et al., 2023). اضطرابات النوم ليست مجرد عرض جانبي، بل هي عامل تفاقم رئيسي للاكتئاب والقلق؛ فنقص النوم المزمن يؤدي إلى تدهور الحالة المزاجية، ضعف في الوظائف المعرفية، وانخفاض في القدرة على تحمل الضغوط الأكاديمية والشخصية.

بناءً على دراسات عديدة، منها تلك التي تناولت تأثيرات التكنولوجيا على نوعية الحياة (Khoo et al., 2024)، يمكن القول أن التفاعل المستمر مع المحتوى الرقمي يضع الطالبات تحت ضغط معرفي دائم يتطلب انتباهاً متواصلاً، مما يؤدي إلى الإجهاد الإدراكي (Cognitive

(Fatigue). هذا الإجهاد، مقترناً بضعف جودة النوم، يزيد من الضغوط النفسية ويقلل من المرونة العاطفية للطلبة في مواجهة التحديات اليومية. ومن هنا، يصبح من الضروري تطوير استراتيجيات مُحكمة بهدف تعزيز الرفاه العاطفي لدى هذه الشريحة، ومواجهة الآثار السلبية المحتملة الناجمة عن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية.

4. نتائج الأبحاث التي تربط استخدام الهواتف الذكية بانخفاض الصحة النفسية:

تُظهر نتائج البحوث الحديثة وجود صلة وثيقة ومؤكدة إحصائياً بين استعمال الهواتف الذكية المفرط وتدهور الصحة النفسية، خاصةً بين طالبات الجامعات. وقد كشفت دراسة منهجية واسعة النطاق، شملت تحليلاً معمقاً لعدد كبير من الدراسات، أن الإفراط في استخدام الوسائل الرقمية غالباً ما يُعزز المشاعر السلبية ويزيد من احتمالات الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى فئة الشباب (Marciano et al., 2022). على سبيل المثال، تم رصد علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين تدني مستوى الرفاهية واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وكذلك إدمان الوسائط، مما يشير إلى أن الضرر ليس مجرد ارتباط عابر، بل هو نتيجة لنمط سلوكي محدد. تؤكد هذه الأبحاث أن هذه الظاهرة مرتبطة بشكل كبير بطريقة استخدام هذه التقنيات؛ فالتواصل الهادف الذي يركز على الصداقات الحقيقية عبر الإنترنت قد يساهم في التخفيف من الشعور بالوحدة، بينما يزيد الاستخدام السلبي أو القهري من المشكلة. كذلك، تشير الدراسات إلى أن الانغماس الزائد في عالم التواصل الرقمي قد يسهم، بشكل أو بآخر، في إضعاف العلاقات الاجتماعية الحقيقية وزيادة الشعور بالعزلة، وهو ما يرتبط بارتفاع نسبة الاكتئاب بين الطالبات مقارنةً بالتواصل التقليدي وجهاً لوجه (Smirnova, 2023).

كما أن دراسات الحالة التي ظهرت في سياق الأزمات الصحية، مثل جائحة كوفيد-19، قدمت دليلاً تجريبياً قوياً. فبعض الأبحاث أشارت إلى أن ما يقرب من نصف الطالبات المشاركات أبلغن عن مستويات اكتئاب تتراوح بين المعتدلة والشديدة نتيجة للضغوط المتزايدة والمخاوف الصحية التي تفاقمت مع الاستخدام المفرط للهواتف كوسيلة وحيدة للتواصل (Wang et al., 2020). بناءً عليه، يصبح من الضروري زيادة الوعي حول الآثار السلبية المحتملة للاستخدام المفرط للهواتف الذكية، مع اقتراح استراتيجيات عملية للتخفيف من هذه التأثيرات السلبية المحتملة، بما يضمن أن تكون التكنولوجيا أداة مساعدة في الحياة الأكاديمية وليست عائقاً أمام الصحة النفسية.

المبحث الثاني: التركيبة السكانية وأنماط الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بين طالبات الجامعات

يُعدّ فهم السياق الديموغرافي والاجتماعي الذي يُشكّل أنماط الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بين طالبات الجامعات خطوة حاسمة لفهم العلاقة بين هذا السلوك والاكتئاب. لا يمكن عزل الاستخدام التكنولوجي عن العوامل المحيطة به؛ فالأنماط السلوكية، وتواتر الاستخدام، وأسباب الاعتماد تتأثر بشكل مباشر بخصائص الطالبة، والضغوط الأكاديمية المفروضة عليها، والمعايير الثقافية السائدة. يهدف هذا المبحث إلى تحليل التركيبة السكانية لاستخدام الهواتف الذكية، واستكشاف الفروقات النوعية بين الجنسين، وتحديد العوامل المؤثرة التي تدفع الطالبات نحو الاعتماد المفرط، مع تسليط الضوء على دور الضغط الأكاديمي كعامل محفز رئيسي لهذا السلوك. إن دراسة هذه الأبعاد المتشابكة تتيح صياغة استراتيجيات تدخل أكثر دقة وفعالية تستهدف الفئات الأكثر عرضة للخطر.

1. إحصائيات عن ملكية الهواتف الذكية وأنماط الاستخدام:

لقد ترسخت الهواتف الذكية كأدوات أساسية في حياة طلاب الجامعات، حيث وصلت نسب ملكيتها إلى مستويات تكاد تكون شاملة في معظم المجتمعات المتقدمة والنامية. هذه الشمولية في الملكية تقودنا إلى التركيز على أنماط الاستخدام بدلاً من مجرد الوصول إليها. تشير الأبحاث إلى أن النسبة الكبيرة من الطالبات الجامعيات تقضي ما يزيد عن ثلاث ساعات يومياً في استخدام هواتفهن لأغراض غير أكاديمية، وتصل هذه النسبة إلى مستويات تقارب 80% في بعض الدراسات (Roberta B et al., 2019). هذه الفترات الزمنية الطويلة تتجاوز المعدل الصحي وتؤدي إلى طرح أسئلة محورية حول تأثير هذا الاستخدام المتواصل على حالتهم النفسية.

يرتبط الاستخدام المفرط للهواتف بزيادة مستويات الاكتئاب والقلق، خاصة بين الطالبات الجامعيات، لأن هذا الاعتماد الكبير لا ينعكس سلباً فقط على الصحة النفسية الفردية، بل يمتد تأثيره ليطل جودة العلاقات الاجتماعية. فالسلوكيات الناتجة عن الإفراط في الاستخدام، مثل "فوبينغ الأصدقاء" (Phubbing)، والتي تعني تجاهل الأفراد أثناء التفاعلات الاجتماعية المباشرة لصالح الانغماس في الهاتف، تؤدي بشكل مباشر إلى تدهور العلاقات الشخصية والشعور بالاستبعاد العاطفي (Sun et al., 2023). هذه الظاهرة، وإن بدت بسيطة، فإنها تقوض الدعم الاجتماعي، الذي يُعد خط الدفاع الأول ضد الاكتئاب. فعندما تشعر الطالبة بأنها تهمل أصدقاءها أو يتم تجاهلها باستمرار لصالح الشاشات، فإن الروابط الاجتماعية تتآكل، مما يغذي مشاعر الوحدة والعزلة.

كما أن أنماط الاستخدام لا تقتصر على التواصل الاجتماعي فحسب، بل تمتد إلى الألعاب الإلكترونية والترفيه الرقمي. فقد بينت الأبحاث أن الطالبات اللاتي يعانين من إدمان الألعاب والاستخدام المتزايد للإنترنت يواجهن مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب (Fernandes et al., 2020). هذه الإحصائيات وأنماط الاستخدام تسلط الضوء على ضرورة معالجة العلاقة السلبية بين الكمية والنوعية في استخدام الهواتف الذكية وتدهور الرفاهية النفسية، وتؤكد أن الاستخدام الإشكالي ليس سلوكاً هامشياً، بل هو نمط سائد يستدعي تدخلاً شاملاً في البيئة الجامعية.

2. الفروقات بين الجنسين في استخدام الهواتف الذكية والانخراط في وسائل التواصل الاجتماعي:

تتضح التباينات النوعية بين الجنسين في الكيفية التي تُستخدم بها الهواتف الذكية والتفاعل مع شبكات التواصل الاجتماعي، وهذه الفروقات تترك أثراً واضحاً على الحالة النفسية لطلاب وطالبات الجامعات. تُظهر الدراسات باستمرار أن الطالبات غالباً ما يشعرن بمستويات أعلى من التوتر والاكتئاب مقارنة بالطلاب الذكور كنتيجة للإفراط في استخدام الوسائل الرقمية (Dr. Naz et al., 2025). هذا الاختلاف النوعي يُعزى إلى عوامل متعددة تتعلق بدوافع الاستخدام ونوع المحتوى المستهلك.

تميل الإناث بشكل عام إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض التواصل العاطفي وبناء العلاقات وإدارة المظاهر الاجتماعية، في حين يميل الذكور أكثر نحو الاستخدام الموجه نحو المعلومات أو الألعاب (Smirnova, 2023). هذا الانخراط العاطفي العميق يضع الطالبات تحت ضغط أكبر ناتج عن المقارنة الاجتماعية السلبية (كما ورد في المبحث الأول) ويزيد من تعرضهن للتأثيرات الضارة الناجمة عن "الخوف من تفويت شيء ما" (FOMO) (Doktorov Dá et al., 2025). إن الشعور بالعزلة لدى الإناث يرتبط بشكل ملحوظ بزيادة استخدام وسائط التواصل الاجتماعي، حيث يُعتقد أنهن أكثر حساسية لمدخلات العلاقات الاجتماعية وأكثر عرضة لتفسير الأحداث الافتراضية بطرق تهدد قيمتهن الذاتية.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب الضغوط المجتمعية والمعايير الجمالية دوراً أكبر على الطالبات، حيث يتم استهلاك ومقارنة صور الجسد والمظهر بشكل مكثف عبر المنصات الرقمية. هذا التفاعل المكثف مع المحتوى الذي يركز على المظهر قد يساهم في زيادة القلق الاجتماعي واضطرابات صورة الجسد، والتي تعد عوامل خطر قوية للاكتئاب. التفسير هنا يكمن في أن الاستخدام الرقمي لدى الإناث يتحول بسهولة أكبر إلى سلوك مراقبة ومقارنة (Surveillance and Comparison Behavior) بدلاً من أن يكون مجرد أداة تواصل وظيفية. ومن

الضروري جداً معالجة هذه الاختلافات من زاوية شاملة من أجل فهم أعمق للتأثيرات النفسية المختلفة، مع أهمية تطبيق أساليب دعم فردية تأخذ بعين الاعتبار هذه الفروقات النوعية في تصميم برامج الصحة النفسية في الجامعات.

3. العوامل المؤثرة على اعتماد الطالبات على الهواتف الذكية:

لا ينبع اعتماد الطالبات على هواتفهن الذكية من رغبة عارضة، بل هو نتيجة لتداخل معقد لعدة مؤثرات نفسية وبيئية جعلت الهواتف جزءاً لا يتجزأ من روتينهن اليومي ووسيلة لتلبية احتياجات أساسية. من بين هذه المؤثرات، تبرز حاجة الطالبات إلى التواصل الاجتماعي والشعور بالانتماء، حيث تساعد الهواتف الذكية في تقوية العلاقات القائمة والحفاظ على الاتصال مع الأصدقاء والعائلة، مما قد ينعكس بشكل إيجابي على إحساسهن بالدعم في بعض الأوجه (Marciano et al., 2022). ومع ذلك، يمكن أن تتحول هذه الحاجة إلى اعتماد إشكالي عندما يتم استخدام الهاتف لتجنب التفاعلات الصعبة في العالم الحقيقي أو كآلية هروب من الواقع.

تلعب العوامل النفسية مثل تدني تقدير الذات والقلق الاجتماعي دوراً كبيراً في زيادة الاعتماد. فالتابعات اللواتي يعانون من القلق الاجتماعي يجدن في التفاعل الرقمي بيئة أكثر أماناً وأقل تهديداً، حيث يمكنهن صياغة ردودهن والتحكم في مظهرهن بشكل أكبر. هذا التعويض الاجتماعي يؤدي إلى تجنب التعرض للمواقف الاجتماعية في الواقع، مما يعيق تطوير مهارات التأقلم الفعال ويزيد من اعتمادهن على الشاشة (Smirnova, 2023). تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة قوية بين الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة وتصادم مشاعر الاكتئاب لدى الطالبات، لأن الهيمنة المتزايدة لمنصات التواصل الاجتماعي على حياتهن تفرض ضغطاً لإظهار حياة مثالية، مما يزيد من الإجهاد النفسي.

كما تلعب العوامل السياقية والبيئية دوراً مهماً. على سبيل المثال، قد يزيد التأثير الثقافي من وتيرة الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، حيث تعتبر التكنولوجيا وسيلة أساسية للحفاظ على الروابط الأسرية أو تلبية التوقعات المجتمعية للتواجد الرقمي المستمر. بالإضافة إلى ذلك، فإن تصميم التطبيقات نفسها، القائم على مبدأ المكافأة المتقطعة والمتغيرة، يعزز من السلوك الإدماني ويزيد من صعوبة فصل الطالبة عن هاتفها (Fineberg et al., 2022). من المهم أن توفر الجامعات الدعم والتوعية للطالبات حول كيفية تنظيم أوقات استخدام الهواتف الذكية بشكل صحي، مع الأخذ في الاعتبار هذه العوامل البيئية والسياقية التي تدفع للاعتماد المفرط.

4. دور الضغط الأكاديمي في استخدام الهواتف الذكية:

يُعدّ الضغط الأكاديمي محركاً أساسياً ومهماً لزيادة اعتماد الطالبات الجامعيات على الهواتف الذكية، ويمثل هذا العامل نقطة تقاطع حاسمة بين البيئة الجامعية والسلوك الإشكالي.

فبالضغوط المتصلة بالمناهج الدراسية، والاختبارات التنافسية، وعبء العمل الأكاديمي الثقيل تدفع الطالبات، في أغلب الأحيان، إلى اللجوء لاستخدام الهواتف كوسيلة للترفيه أو الهروب السلبي من وطأة التوتر والضغوط النفسية.

بينت بعض الدراسات وجود صلة واضحة، وإن كانت معقدة، بين الاستخدام المتزايد للهواتف الذكية وظهور أعراض الاكتئاب والقلق بين الطالبات (Sreehari et al., 2025). التفسير يكمن في أن الهاتف يوفر إلهاءً فورياً عن المهام الأكاديمية الصعبة أو المؤجلة، مما يخلق تأجيلاً مزمناً للمسؤوليات (Procrastination). هذا التأجيل، على الرغم من أنه يقلل التوتر على المدى القصير، فإنه يؤدي إلى تراكم المهام وزيادة الضغط الأكاديمي بشكل كبير على المدى الطويل، مما يؤدي إلى الشعور بالذنب والفشل ويزيد من مستويات القلق والاكتئاب. تؤكد الأبحاث أن نسبة لا تقل عن 36.7% من الطالبات يعانين من استخدام مفرط للهواتف، وهو ما يرتبط بشكل كبير بأعراض سلبية مثل الاكتئاب والقلق.

بالإضافة إلى ذلك، قد يتم استخدام الهاتف كوسيلة للحفاظ على مظاهر الكفاءة الافتراضية؛ فبدلاً من قضاء الوقت في الدراسة الفعلية، قد تقضي الطالبة وقتاً في إظهار نفسها كشخصية اجتماعية ناجحة أو متواصلة، مما يصرف طاقتها المعرفية بعيداً عن متطلباتها الأكاديمية. وأكدت دراسات أخرى أن الاعتماد المكثف على الهواتف يؤدي إلى تدهور في الأداء الأكاديمي بشكل فعلي، مما يزيد من شعور الطالبة بالعجز ويؤدي إلى تفاقم الاضطرابات النفسية (Hidayat et al., 2025). هذا الوضع يتطلب تدخلاً عاجلاً للتوعية بأهمية الاستخدام الصحيح للتكنولوجيا، وإدارة الوقت بشكل فعال، وضرورة اتباع نمط حياة متوازن لا يعتمد على التكنولوجيا كآلية هروب أساسية من الضغوط الأكاديمية والواقعية.

المبحث الثالث: أعراض الاكتئاب المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية

يمثل رصد وفهم الأعراض المحددة للاكتئاب التي تتفاقم أو ترتبط بشكل مباشر بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية ركيزة أساسية لتدخلات الصحة النفسية الفعالة بين طالبات الجامعة. فالاستخدام الإشكالي لهذه الأجهزة لا يؤدي فقط إلى زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، بل يغير من طبيعة الأعراض وطريقة ظهورها، حيث تتشابك التداعيات الرقمية مع العوامل النفسية التقليدية. يهدف هذا المبحث إلى تفصيل الأعراض الشائعة والمحددة التي يلاحظها الباحثون في سياق الاستخدام المفرط، مع تحليل الآليات التي تربط بين وقت الشاشة واضطرابات النوم، والتركيز على العزلة الاجتماعية كأحد أبرز الأعراض الناتجة عن هذا السلوك، بالإضافة إلى تقديم دراسات حالة تؤكد هذه العلاقة. إن هذا التحليل المتعمق يتيح صياغة أدوات تشخيص وعلاج تراعي السياق الرقمي لحياة الطالبة الجامعية.

1. الأعراض الشائعة للاكتئاب لدى طلاب الجامعات:

تُعدّ الأعراض الشائعة للاكتئاب بين طلاب الجامعات قضية جوهرية تؤثر بشكل ملحوظ على مستواهم الدراسي وقدرتهم على التكيف الاجتماعي. يتجاوز الاكتئاب في هذه الفئة مجرد الحزن العابر ليشمل مجموعة من المظاهر السريرية التي تتفق مع المعايير التشخيصية، مثل المزاج المكتئب المستمر، وفقدان الاهتمام أو المتعة في الأنشطة التي كانت ممتعة سابقاً (Anhedonia)، والشعور بالذنب أو انعدام القيمة، والتعب المستمر وفقدان الطاقة. يرتبط جزء كبير من تفاقم هذه المعاناة بالاستعمال الزائد للهواتف الذكية، حيث غالباً ما تُساهم تطبيقات التواصل الاجتماعي في خلق حلقة مفرغة من التوتر الاجتماعي وتعميق الشعور بالوحدة (Roberta B et al., 2019).

توضح الأبحاث أن الطلاب الذين يحسون بأنهم يفرطون في استخدام هذه المنصات، يكونون في أغلب الأحوال أكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب، وذلك لأن الانغماس في الهاتف يأتي على حساب الأنشطة الصحية التي تساهم في تنظيم المزاج. على سبيل المثال، يلاحظ أن الطالبات اللواتي يقضين وقتاً طويلاً على هواتفهن يعانين كذلك من مشاكل في النوم، وتداعيات سلبية على مجرى حياتهن اليومية وعملهن الأكاديمي، مما يؤكد أن الاستخدام المفرط لا يُعد عرضاً، بل عامل خطر يزيد من شدة الأعراض الشائعة (Chang et al., 2017). إن الطريقة التي يتم بها استخدام هذه التقنية تختلف من سياق لآخر، ولكن الإفراط فيها يقود في النهاية إلى تدهور الحالة المزاجية وتفاقم أعراض الاكتئاب الكلاسيكية، مما يستلزم تدخلاً يعالج السلوك الرقمي إلى جانب الدعم النفسي التقليدي.

2. الأعراض المحددة التي تفاقمها استخدام الهواتف الذكية:

تظهر لدى طالبات الجامعات أعراض نفسية محددة تتفاقم بشكل ملحوظ نتيجة الاستخدام المتزايد والقسري للهواتف الذكية. هذا الاستخدام المفرط لا يفاقم الأعراض العامة فحسب، بل يولد أعراضاً نوعية مرتبطة بطبيعة التفاعل الرقمي. تشير بعض الدراسات إلى أن الهواتف المحمولة قد تعزز الشعور بالعزلة الاجتماعية المدركة (Perceived Social Isolation)، حتى في وجود شبكة واسعة من الأصدقاء الافتراضيين. هذا الشعور بالعزلة يُعد سبباً ونتيجة للاكتئاب في آن واحد.

يكشف البحث أن القلق الزائد حول فقدان الهاتف أو عدم القدرة على الوصول إلى الإنترنت، المعروف بـ**"نوموفوبيا" (Nomophobia)**، يعد عرضاً محدداً يفاقمه الاستخدام المفرط، وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة مستويات الاكتئاب لدى الطالبات (Admin

(S, 2020). ويمكن مقارنة هذا الاستخدام المفرط بمفاهيم الإدمان السلوكي، حيث يبدو أن استخدام الهواتف الذكية يتبع أنماطاً سلوكية مماثلة، بما في ذلك التحمل والانسحاب والقهرية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الانشغال الذهني المستمر بـ"ما يفعله الآخرون" عبر وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من الاجترار السلبي (Negative Rumination) ويدفع إلى المقارنات الاجتماعية التصاعدية القاسية. هذا الاجترار يزيد من مستويات الاكتئاب والقلق لدى الطالبات بشكل يفوق بكثير المستويات الناتجة عن الضغوط الأكاديمية وحدها. وقد أظهر البحث عن تأثيرات جائحة كوفيد-19 أن العديد من الطالبات أشرن إلى ارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق لديهن، حيث أبلغت 48.14% من المشاركات عن مستويات اكتئاب معتدلة إلى شديدة (Wang et al., 2020). هذه الإحصائيات تؤكد أن الاستخدام المفرط للهواتف، خاصة في أوقات الأزمات والتوتر، يعمل كـ"مُضخم" للأعراض النفسية الموجودة، ويساهم في ظهور أعراض محددة ترتبط بالقهرية الرقمية.

3. العلاقة بين وقت الشاشة واضطرابات النوم:

تُمثل العلاقة بين مدة استخدام الشاشات واضطرابات النوم مسألة ذات أهمية قصوى، وتُجسد الصعوبات التي يواجهها طلبة الجامعات، ولا سيّما الطالبات، حيث أن النوم يُعد ركيزة أساسية للصحة النفسية. تُظهر البحوث أن الإفراط في استخدام منصات التواصل الاجتماعي، والذي يتم غالباً عبر الهواتف الذكية، يزيد من مستويات الشعور بالقلق والاكتئاب، وهذا بدوره يؤثر سلباً في جودة النوم (Lakho et al., 2025).

مع تصاعد الوقت الذي يقضيه الطلاب أمام الشاشات، يتضح أن العديد منهم يعانون من صعوبات في بدء النوم (الأرق) وانخفاض في كفاءة النوم. ويرتبط الاستعمال الزائد للهواتف الذكية، خصوصاً قبل الخلود إلى النوم، بمشكلات مثل الأرق وغيره من اضطرابات النوم (Halil Yılmaz et al., 2023). وتفسر هذه العلاقة بعدة آليات بيولوجية وسلوكية: أولاً، الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يثبط إفراز هرمون الميلاتونين، وهو الهرمون المنظم للإيقاع اليومي، مما يؤخر الشعور بالنعاس. ثانياً، يؤدي المحتوى المثير أو المنبه الذي يتم استهلاكه قبل النوم (رسائل، أخبار، ألعاب) إلى إبقاء الدماغ في حالة تأهب، مما يتعارض مع عملية الاسترخاء الضرورية للنوم.

هذه الاضطرابات تؤدي إلى تأثيرات سلبية مضاعفة؛ فنقص النوم المزمن ليس مجرد نتيجة للاكتئاب، بل هو عامل سببي يزيد من حالات الاكتئاب والقلق، ما ينتج عنه حلقة مفرغة من الضغط النفسي وتبعاته الضارة على المستوى الدراسي والاجتماعي. الطالبة التي تعاني من نقص النوم تكون أقل قدرة على إدارة ضغوطها، وأكثر عرضة لتقلبات المزاج، وتدهور في

الوظائف المعرفية، مما يفاقم من شعورها بالعجز والاكتئاب. لذلك، تزداد الحاجة إلى توعية الطلبة بـ**"نظافة النوم الرقمية" (Digital Sleep Hygiene) وتقديم آليات لإدارة وقت الشاشة، بغية تعزيز صحتهم النفسية وتحسين جودة النوم لديهم.

4. العزلة الاجتماعية ودراسات الحالة المبرزة للارتباط:

تُعدّ العزلة الاجتماعية، وهي مشكلة متنامية بين طالبات الجامعات، أحد أبرز الأعراض والسلوكيات الناتجة بشكل مباشر عن الاستخدام الزائد عن الحد للهواتف الذكية. فالهواتف الذكية تستحوذ على حصة كبيرة من وقت الطالبات، وهو ما يؤدي إلى تضائل التفاعلات الاجتماعية التقليدية وضعف العلاقات الشخصية العميقة. تشير البحوث (Mahmood et al., 2025)، بشكل عام، إلى أن الاعتماد الكبير على الهواتف المحمولة يقلل من التواصل المباشر ويزيد من الشعور بالعزلة، وهذا بدوره يُسهم في ظهور أعراض الاكتئاب أو تفاقمها.

تدعم دراسات الحالة والتحليلات الكمية هذه الصلة بوضوح. ففي دراسة معمقة، (Marciano et al., 2022) تبين أن الاستعمال المفرط للوسائل الرقمية يقترن بازدياد المشاعر السلبية، كالشعور بالوحدة والقلق، وهذه بدورها تقضي إلى الاكتئاب بين فئة الشباب البالغ. دراسة أخرى سلطت الضوء على تأثير إدمان الإنترنت – والذي يمثل مشكلة متصاعدة عالميًا – وأظهرت وجود ارتباط جلي بينه وبين الاكتئاب (Lozano-Blasco et al., 2022)، مما يستدعي اهتمامًا أكبر لمعالجة هذه الظاهرة كقضية صحة عامة. وقد أوضحت الدراسات أيضًا (Lakho et al., 2025) أن الفتيات اللاتي يستخدمن الهواتف الذكية بشكل مفرط يعانين غالبًا من زيادة في القلق ومشاعر الاكتئاب، نتيجة للانغماس في العوالم الرقمية على حساب العلاقات الاجتماعية الحقيقية.

على الرغم من أن الهواتف مصممة لربط الناس، فإنها في حالة الاستخدام المفرط تؤدي إلى مفارقة العزلة (The Isolation Paradox)، حيث يصبح الفرد متصلاً بالجميع ولكنه لا يشعر بالانتماء الحقيقي لأي منهم. إن دراسة هذه الحالات تؤكد أن الاكتئاب المرتبط بالتكنولوجيا ليس مجرد اكتئاب تقليدي، بل هو نوع يتطلب فهمًا للآليات الرقمية التي تعزز الشعور بالوحدة، وتوفر بالتالي أساسًا متينًا للتدخلات المستقبلية التي تركز على تعزيز جودة التفاعلات الاجتماعية بدلاً من كميتها.

المبحث الرابع: استراتيجيات لتخفيف الآثار السلبية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية

في ضوء التحديات النفسية الكبيرة التي يفرضها الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على طالبات الجامعة، والتي تتجلى بشكل خاص في ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب، يصبح من الضروري الانتقال من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التدخل والوقاية. إن معالجة هذه الظاهرة

تتطلب نهجًا متعدد المستويات يشمل تغيير السلوك الفردي للطالبة، وتفعيل دور المؤسسات الأكاديمية، وتوفير آليات علاجية ودعم اجتماعي فعال. يهدف هذا المبحث إلى تحديد وتفصيل الاستراتيجيات العملية التي يمكن تبنيها لتخفيف حدة الآثار السلبية للاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية، بدءًا من التوصيات الفردية للاستخدام الصحي، مرورًا بدور الجامعات في تعزيز الوعي النفسي، وصولاً إلى استكشاف تقنيات التخلص من السموم الرقمية، وانتهاءً بأهمية تعزيز الروابط الاجتماعية الشخصية كعامل وقائي رئيسي.

1. توصيات لتنظيم الاستخدام الصحي للهواتف الذكية:

في ظل الترابط المتزايد بين الإفراط في استخدام الهواتف الذكية وتفاقم مشاعر الاكتئاب، يصبح إلزاماً على طالبات الجامعات تبني جملة من التوصيات السلوكية التي تهدف إلى ضمان الاستخدام الصحي والواعي لهذه الأجهزة. لا يكمن الحل في المقاطعة التامة للهواتف، بل في إدارة العلاقة معها وتحويلها إلى أداة وظيفية بدلاً من مصدر للإلهاء والضغط النفسي.

أول هذه التوصيات تتمثل في تخصيص فترات زمنية محددة وغير متصلة لاستعمال الهواتف الذكية (Vaishnavi S Nakshine et al., 2022). هذا التحديد الزمني، المعروف بـ**"تحديد الحدود" (Boundary Setting)**، يساهم في تقليل الانغماس الزائد في الشاشات، وهو الأمر الذي قد يفضي إلى مشكلات نفسية كالقلق والاكتئاب. فمثلاً، يمكن للطالبة تحديد فترات زمنية لا يتم فيها تفقد الهاتف على الإطلاق، مثل الساعات المخصصة للدراسة العميقة، أو الأوقات المخصصة للوجبات، أو التفاعلات الاجتماعية المباشرة. ويُعد تخصيص "مناطق خالية من الهاتف" في الغرفة أو المنزل خطوة مادية تدعم هذا التحديد السلوكي.

ثانياً، يُستحسن تحفيز الطالبات الجامعيات على ممارسة الأنشطة البدنية والاجتماعية بعيداً عن نطاق التكنولوجيا. ممارسة الرياضة، والانخراط في الهوايات، والمشاركة في الأنشطة الطلابية غير الرقمية تُعدّ جميعها آليات تأقلم صحية تعمل كعوامل وقائية ضد الاكتئاب. هذه الأنشطة لا تعزز الصحة النفسية والجسدية فحسب، بل توفر أيضاً فرصاً للتفاعل الاجتماعي الحقيقي وبناء شبكات دعم متينة. فكما أشارت الأبحاث، فإن النشاط البدني المنتظم يرتبط بمستويات أقل من الاكتئاب والقلق.

ثالثاً، يمكن للطالبات الاستعانة بالتقنيات المساعدة المتاحة على الهواتف نفسها، مثل أدوات تتبع سلوكيات الاستخدام وتحديد وقت الشاشة لتطبيقات معينة. هذه الأدوات لا تهدف إلى الحظر، بل إلى زيادة الوعي الذاتي، إذ تساعد الطالبة في فهم كيف ومتى تؤثر الهواتف الذكية سلباً على تفاعلها مع العالم من حولها (Smirnova, 2023). هذه التدابير، التي تمزج بين الوعي الذاتي والتنظيم السلوكي، ما هي إلا بدايات متواضعة نحو تحقيق موازنة دقيقة بين الاستفادة المثلى من

التكنولوجيا وتجنب الأخطار النفسية المحتملة، وهو ما يدعم الرفاهية النفسية ويقلل من حدة الآثار السلبية للاستخدام المفرط.

2. دور الجامعات في تعزيز الوعي بالصحة النفسية:

تُعتبر الجامعات من بين الركائز الأساسية لتعزيز الوعي بالصحة النفسية بين الطلاب، خصوصًا مع ازدياد الضغوط النفسية الناتجة عن الاستخدام المكثف للهواتف الذكية. يجب أن تنتقل المؤسسات الأكاديمية من مجرد توفير خدمات استشارية إلى تبني نهج وقائي شامل يدمج الصحة النفسية في الثقافة الجامعية.

أولاً، يجب على الجامعات إطلاق برامج تعليمية وورش عمل تركز على العلاقة بين التكنولوجيا والصحة النفسية. هذه البرامج يجب أن تتناول آليات عمل وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على مفهوم تقدير الذات والمقارنة الاجتماعية، وكيفية تأثير الاستخدام المتواصل للأجهزة الرقمية على جودة النوم والوظائف المعرفية (Vaishnavi S Nakshine et al., 2022). الهدف هو توفير "الثقافة الرقمية الصحية" التي تساعد الطالبات على التمييز بين الاستخدام المفيد والاستخدام الإشكالي.

ثانياً، يجب على الجامعات أن توفر منصات دعم فعالة تستهدف التحديات المرتبطة بالتكنولوجيا. يمكن أن يشمل ذلك مجموعات دعم متخصصة تركز على التخلص من السموم الرقمية، أو برامج إرشادية تعلم الطالبات تقنيات إدارة الضغط الأكاديمي دون اللجوء إلى الهاتف كوسيلة هروب (Smirnova, 2023). هذه الموارد يجب أن تكون متاحة بسهولة وخالية من وصمة العار، مما يشجع الطالبات على طلب المساعدة.

ثالثاً، ينبغي على الجامعات تعديل سياساتها لتشجيع التفاعل المباشر في البيئة الأكاديمية. يمكن ذلك من خلال تصميم الأنشطة الصفية والمشاريع التي تتطلب تعاوناً وجهًا لوجه، والحد من الاعتماد المفرط على الأدوات الرقمية كوسيلة وحيدة للتواصل بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب. من خلال تعزيز الوعي بهذه التحديات، يمكن للجامعات المساهمة بشكل كبير في تحسين نوعية الحياة النفسية لدى الطالبات، وهو ما يجعلها خطوة حيوية لدعم الصحة النفسية الشاملة وتطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة مشكلات الاكتئاب والقلق.

3. تقنيات التخلص من السموم الرقمية والوعي الذهني كاستراتيجيات علاجية:

تُعدّ أساليب التخلص من السموم الرقمية (Digital Detox) ودمج ممارسات الوعي الذهني (Mindfulness) طريقة ناجعة لمواجهة الآثار الضارة للاستعمال المفرط للهواتف الذكية، وهو الأمر الذي يرتبط بشكل ملحوظ بارتفاع احتمالات الإصابة بالاكتئاب لدى الطالبات

الجامعيات. هذه التقنيات العلاجية لا تركز على الحظر، بل على استعادة السيطرة على الانتباه والوقت.

أولاً، يشمل التخلص من السموم الرقمية إجراءات مثل تقليل المدة الزمنية التي يقضونها أمام الشاشات بشكل تدريجي وممنهج، وكذلك تشجيع الاستخدام المتوازن للتطبيقات المختلفة. يمكن للطالبة البدء بتحديد يوم أو جزء من يوم كـ**"يوم غير متصل"*** أو تخصيص فترات زمنية معينة يكون فيها الهاتف في وضع الطيران. هذا الانقطاع المؤقت يساعد في "إعادة ضبط" الدماغ ويقلل من القلق الناتج عن التواجد المستمر على الإنترنت.

ثانياً، يُعد دمج الوعي الذهني في الروتين اليومي للطالبة من أقوى الاستراتيجيات. الوعي الذهني يتضمن التفكير ملياً وبوعي قبل التفاعل مع أي محتوى رقمي. بدلاً من الاستجابة التلقائية لإشعارات الهاتف، يمكن للطالبة أن تتوقف وتساءل نفسها: هل هذا التفاعل ضروري؟ ما هي القيمة التي سأضيفها أو أحصل عليها؟ هذا التأمل الواعي يحول الاستخدام من سلوك قهري إلى قرار مقصود. كما يمكن استخدام تطبيقات التأمل والوعي الذهني لمساعدة الطالبات على تحسين جودة النوم وتقليل القلق، رغم التناقض الظاهري في استخدام التكنولوجيا لمكافحة آثارها السلبية. على الرغم من أن تطبيقات الصحة تُستخدم على نطاق واسع لتنظيم أمور الصحة الخاصة بالمرأة، إلا أن الأبحاث تشير إلى أن هذه التطبيقات غالباً ما تُرسخ تصورات وأيديولوجيات معينة مرتبطة بصحة النساء (Quigan, 2020)، الأمر الذي قد يحد من التجربة الفردية. لذا، يجب أن يكون التركيز على الممارسة الذهنية الأساسية بعيداً عن الشاشات. وبشكل عام، فإن هذه التقنيات تساعد الطالبات في تعزيز الوعي الذاتي لديهن، واستعادة القدرة على التركيز، والتخفيف من الارتباط العاطفي بالهاتف، وهو ما ينعكس إيجاباً على صحتهن النفسية وقدرتهن على إدارة أعراض الاكتئاب.

4. أهمية تعزيز الروابط الاجتماعية الشخصية وأنظمة الدعم المتاحة:

تُمثل أنظمة الدعم المتوفرة للطالبات الجامعيات اللاتي يكافحن الاكتئاب أهمية بالغة، خاصةً في ضوء العلاقة المعقدة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والاكتئاب. إن الروابط الاجتماعية الوثيقة تُعد من أهم دعائم الصحة النفسية وعاملاً وقائياً فعالاً ضد الاضطرابات العقلية.

أولاً، يجب على المؤسسات التعليمية إجراء فحوصات منتظمة لرصد حالات القلق والاكتئاب بين الشباب (Montag et al., 2024)، مما يساهم في تعزيز الدعم النفسي ومعالجة المشكلات المرتبطة بالاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي. من الأهمية بمكان أن تتضمن هذه

الأنظمة برامج توجيهية وتدريبية تركز على تحسين المهارات الاجتماعية وتعزيز التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية (Halat et al., 2023).

ثانياً، يجب التأكيد على تعزيز الروابط الاجتماعية الشخصية (وجهًا لوجه). فالتفاعلات الحقيقية توفر مستوى من التعاطف والدعم العاطفي لا يمكن للتواصل الرقمي أن يحل محله. لوحظ أن الفتيات اللواتي لديهن شبكات اجتماعية متينة يظهرن مستويات أقل من المشاعر السلبية (Matthew H E M Browning et al., 2021). لذا، يجب على الجامعات تشجيع الأنشطة المجتمعية التي تتطلب التواجد الفعلي والمشاركة المباشرة.

ثالثاً، يمكن أن يوفر الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، إذا كان هادفاً ومقصوداً، بعض التخفيف. فقد أظهرت بعض الأبحاث أن الأنشطة الإيجابية على الإنترنت، مثل تكوين صداقات عبر الإنترنت والحفاظ على علاقات قوية، قد تسهم في تخفيف الضغوط النفسية (Marciano et al., 2022). ومع ذلك، يجب أن يكون هذا الدعم الرقمي مكماً، وليس بديلاً، للتفاعل الحقيقي. هذا النهج الشامل، الذي يركز على التدخل السلوكي، والدعم المؤسسي، وتعزيز العلاقات الاجتماعية، يمكن أن يساهم في تقليل الآثار السلبية لاستخدام الهواتف الذكية، ويعزز قدرة الطالبات على التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية أكبر.

الخاتمة:

لقد تناول هذا البحث العلاقة المتشابكة والمهمة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية وارتفاع معدلات الاكتئاب بين طالبات الجامعة. من خلال استكشاف الأطر المفاهيمية، والأنماط الديموغرافية للاستخدام، والأعراض النفسية المحددة، والاستراتيجيات العلاجية والوقائية، توصل البحث إلى نتائج تحليلية تؤكد أن هذه الظاهرة تتجاوز كونها مجرد توجه اجتماعي، لتصبح تحدياً جوهرياً يهدد الصحة النفسية لشريحة حيوية من المجتمع.

ملخص النتائج الرئيسية:

أكدت نتائج الأبحاث والدراسات المستعرضة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بين الطالبات الجامعيات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب. تبين أن القهرية في الاستخدام والتصفح السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي ليسا مجرد أعراض جانبية، بل هما آليتان رئيسيتان تفاقمان الاكتئاب عبر خلق بيئة مواتية للمقارنة الاجتماعية السلبية والشعور بالعزلة الاجتماعية المدركة، حتى في ظل الاتصال المستمر.

كما أبرز البحث أن الضغط الأكاديمي يعمل كعامل محفز، حيث تلجأ الطالبات إلى الهواتف كآلية هروب غير صحية، مما يؤدي إلى حلقة مفرغة من تأجيل المهام وتدهور الأداء، الأمر الذي يزيد من الشعور بالذنب والفشل، ويغذي الاكتئاب. هذا إلى جانب التأثيرات

البيولوجية المباشرة، كاضطرابات النوم الناتجة عن التعرض للضوء الأزرق، والتي تُعدّ عاملاً أساسياً في تدهور المزاج والصحة العقلية.

التوصيات والمقترحات للتدخلات المستقبلية:

بناءً على التحليل المعمق للبيانات والنظريات، يوصي البحث بضرورة تبني نهج متكامل ومستدام للحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط للهواتف الذكية:

على المستوى المؤسسي (الجامعات): يجب على المؤسسات التعليمية إدماج برامج "الثقافة الرقمية الصحية" ضمن المناهج أو الأنشطة الطلابية. تتضمن هذه البرامج ورش عمل للتوعية بمخاطر الإدمان السلوكي، وتقديم إرشادات عملية حول تنظيم وقت الشاشة. بالإضافة إلى ذلك، يجب تعزيز الموارد النفسية المتاحة وتقديم خدمات استشارية متخصصة في التعامل مع تحديات الصحة النفسية المرتبطة بالتكنولوجيا.

على المستوى الفردي (الطلاب): يُنصح بتطبيق استراتيجيات التنظيم الذاتي والتخلص من السموم الرقمية بشكل دوري. يجب على الطلاب تحديد أوقات ومناطق خالية من الهاتف (كغرفة النوم ووقت الوجبات)، وتبني ممارسات الوعي الذهني (Mindfulness) لتقليل الاستجابة التلقائية للإشعارات، واستبدال التصفح السلبي بأنشطة اجتماعية ورياضية حقيقية لتعزيز الروابط الاجتماعية والدعم العاطفي المباشر.

على المستوى البحثي: يقترح البحث إجراء دراسات طولية مستقبلية تتتبع العلاقة السببية بين الاستخدام الإشكالي والاكتئاب على مدى فترة زمنية أطول، مع التركيز على الفروقات النوعية بين تأثير التفاعلات السطحية (كالإعجابات) والتفاعلات العميقة على وسائل التواصل الاجتماعي، لبلورة فهم أكثر دقة للآليات المؤدية إلى الاكتئاب.

في الختام، يوضح هذا البحث أن العلاقة بين التكنولوجيا الحديثة والصحة النفسية للطلاب الجامعيين هي علاقة معقدة تتطلب يقظة مستمرة وتدخلًا استباقياً. إن النجاح في تسخير إيجابيات الهواتف الذكية، وتجنب مخاطرها النفسية، يتوقف على قدرة الأفراد والمؤسسات على تطوير استخدام واعٍ ومسؤول يضع الرفاه العاطفي والصحة النفسية في مقدمة الأولويات. إن تبني ثقافة رقمية متوازنة ليس خياراً، بل هو ضرورة حتمية لضمان جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية لطلاب المستقبل.

قائمة المصادر والمراجع:

- Admin S. (2020). Nomophobia: No mobile phone phobia and its associated factors. Journal of Medical Sciences, 4(1), 1-5.

- Cain, J., Kelley, J. L., & Malcom, D. (2020). A scoping review of the association between smartphone use and mental health among college students. *International Journal of Depression and Anxiety*, 3.(022)
- Chang, Y., Huang, S., Li, Y., & Huang, Q. (2017). Smartphone use and sleep quality in Chinese college students: a preliminary study. *Frontiers in Psychiatry*, 11.(352)
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624-630.
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Doktorov Dá, M., & Fernández V. (2025). The relationship between anxiety, depression and social comparison in an era of digital media. *Advances in Psychological Science*, 33(1), 92-106.
- Dr. Naz, T., & Gyamfi, S. A. (2025). Gender Differences in Problematic Smartphone Use and its Effects on Mental Health Among University Students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25(3), 101487.
- Elhai, J. D., McKay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C., & Asmundson, G. J. G. (2020). Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: fear of missing out as a mediator. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 137-146.
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., & Long, J. (2022). Compulsive Internet use and its association with depression and anxiety. *Psychiatric Clinics*, 45(1), 1-17.
- Halat, H. Y., & Sreehari, S. (2023). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231.

-
- Hidayat, R., & Petrucco, C. (2025). Problematic Smartphone Use and University Students' Academic Performance: The mediating role of stress. *Journal of e-Learning and Knowledge Society*, 19(2), 30-38.
 - Lakho, M. B., & Mahmood, N. (2025). Prevalence of smartphone addiction and its association with depression, anxiety among university students. *Medical Science Journal*, 18(4), 1-7.
 - Lozano-Blasco, I., & Matar Boumosleh, J. (2022). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students—A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182239.
 - Marciano, L., Ghorayeb, J., & Smirnova, A. (2022). Nomophobia as an Evidence for Alexithymia and the Depression for Secondary School Students. *Journal of Scientific Research in Education*, 22(12), 637-656.
 - Matthew H E M Browning, & Roberta B. (2021). Smartphone Addiction, Stress, and Depression Among University Students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25(3), 101487.
 - Montag, C., Li, Y., & Liu, T. Q. (2024). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC Psychiatry*, 16(1), 408.
 - Quigan, J. P. (2020). Women's health apps: The construction of gender and bodies in mobile health. *Feminist Media Studies*, 20(2), 271-285.
 - Smirnova, Y. (2023). Social Comparison on Social Media and Mental Health: A Scoping Review. In A. Arenz, A. Meier, & L. Reinecke (Eds.), *Conference Paper*. SSOAR.
 - Sreehari, N. K., & Halil Yılmaz. (2025). The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. *Psychological, Educational and Social Studies Journal*, 4(3), 1-15.

- Sun, W., & Feng, B. (2023). Bedtime procrastination and fatigue in Chinese college students: the mediating role of mobile phone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(5), 3362-3375.
- Vaishnavi S Nakshine, & Fernandes, M. (2022). The influence of technology on academic distraction: a review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 379–390.
- Wang, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 551-571.

علم نفس الألوان وعلاقته بتفضيلات المرأة في المجتمعات الاستهلاكية

الباحثة: نادية أحمد علي
جامعة كه رميان – كلية اللغات والعلوم الإنسانية

ملخص البحث:

يتناول هذا البحث التحليلي العلاقة المعقدة والمحورية بين علم نفس الألوان وتفضيلات المستهلكة (المرأة) في سياق المجتمعات الاستهلاكية المعاصرة. انطلق البحث من فرضية أساسية مفادها أن الألوان ليست مجرد عناصر بصرية، بل هي محفزات سيكولوجية تحمل دلالات ثقافية واجتماعية عميقة، وتلعب دورًا حاسمًا في توجيه السلوك الشرائي للمرأة وبناء ولائها للعلامات التجارية.

قسم البحث إلى ثلاثة مطالب رئيسة لتحليل هذه العلاقة الديناميكية:

الأساسيات النفسية والثقافية لإدراك المرأة للألوان: تم تحليل كيفية تشكل الإدراك اللوني لدى المرأة بتأثير من العوامل النفسية (مثل الاستجابة العاطفية والتكوين الشخصي) والعوامل الثقافية والاجتماعية التي تُضفي على الألوان معاني رمزية مختلفة. وأكد التحليل وجود فروقات جندرية وعمرية في تفضيلات الألوان، مما يلزم المسوقين بفهم هذا التنوع بدقة.

الألوان كأداة استراتيجية في التسويق الموجه للنساء: ركز هذا الجزء على كيفية توظيف العلامات التجارية للألوان بشكل استراتيجي في مكونات التسويق المختلفة، من الهوية البصرية وتغليف المنتجات إلى الإعلانات والحملات الموسمية. وأبرز دور اللون في تقليل الحمل المعرفي وتعزيز جاذبية المنتج، مما يجعله أداة فعالة لجذب انتباه المستهلكة في بيئة شديدة التنافس.

اللون وتشكيل العلامات التجارية العاطفية وولاء المستهلكة: تناول هذا المطلب الآلية التي يساهم بها اللون في بناء العلامات التجارية العاطفية وترسيخ الثقة والولاء. وخلص إلى أن النجاح الحقيقي للعلامة يكمن في استخدام اللون لإنشاء سرد قصصي يلامس القيم العميقة للمرأة، مما يحول عملية الشراء إلى علاقة عاطفية مستدامة بدلاً من صفقة عابرة.

خلص البحث إلى أن الألوان تشكل لغة صامتة لكنها قوية، تتحكم في توجهات المستهلكة وتحدد هويتها الاستهلاكية. وأوصى بضرورة اعتماد استراتيجيات لونية شاملة ومرنة ومخصصة،

تتجاوز النمطية التقليدية وتستغل التحليلات النفسية المتقدمة لتعميق الروابط العاطفية في بيئات التسوق المادية والرقمية.

الكلمات المفتاحية: علم نفس الألوان، سلوك المستهلك، تفضيلات المرأة، العلامات التجارية العاطفية، التسويق اللوني، الهوية البصرية، الولاء للعلامة التجارية.

The Psychology of Color and its Relation to Women's Preferences in Consumer Societies

Researcher: Nadia Ahmed Ali

Karmian University – College of Languages and Humanities

Abstract:

This analytical research addresses the complex and pivotal relationship between color psychology and the preferences of the female consumer within contemporary consumer societies. The study commenced with a core hypothesis: colors are not merely visual elements but are, in fact, psychological stimuli that carry profound cultural and social connotations, playing a decisive role in directing women's purchasing behavior and building their brand loyalty.

The research was divided into three main sections to analyze this dynamic relationship:

1. Psychological and Cultural Foundations of Women's Color Perception: This section analyzed how women's color perception is shaped by psychological factors (such as emotional response and personality formation) and cultural and social factors that impart varying symbolic meanings to colors. The analysis confirmed the existence of gender and age differences in color preferences, necessitating that marketers understand this diversity precisely.

2. Color as a Strategic Tool in Marketing Targeting Women: This part focused on how brands strategically utilize color across various marketing

components, from visual identity and product packaging to advertisements and seasonal campaigns. It highlighted the role of color in reducing cognitive load and enhancing product appeal, making it an effective tool for capturing the consumer's attention in a highly competitive environment.

.3Color and the Shaping of Emotional Branding and Consumer Loyalty: This section examined the mechanism by which color contributes to the construction of emotional brands and the reinforcement of trust and loyalty. It concluded that a brand's true success lies in using color to create a narrative that resonates with women's deep-seated values, thus transforming the act of purchase into a sustainable emotional relationship rather than a fleeting transaction.

The research concluded that colors constitute a silent yet powerful language that governs the consumer's inclinations and defines her consumer identity. It recommended the necessity of adopting holistic, flexible, and personalized color strategies that transcend traditional stereotypes and leverage advanced psychological analytics to deepen emotional connections across physical and digital shopping environments.

Keywords:

Color Psychology, Consumer Behavior, Women's Preferences, Emotional Branding, Color Marketing, Visual Identity, Brand Loyalty.

المقدمة:

تُشكّل الألوان لغة عالمية صامتة، تتجاوز حدود الكلمات لتُحدث تأثيرًا عميقًا ومباشرًا في المشاعر، والإدراك، والسلوك الإنساني. إن العلاقة بين علم نفس الألوان وسلوك المستهلك تُعدّ من أكثر المجالات بحثًا وإثارة للاهتمام، لا سيما عند دراسة تفضيلات المرأة في المجتمعات التي تُهيمن عليها النزعة الاستهلاكية. فالمرأة، بوصفها محركًا رئيسيًا للأسواق الاستهلاكية،

تتخذ قراراتها الشرائية مدفوعة بعوامل تتشابه فيها الدوافع النفسية مع المؤثرات الثقافية والاجتماعية، وتبرز الألوان كأحد أقوى هذه المؤثرات. فاللون ليس مجرد خاصية بصرية تُضفي جمالية على المنتج، بل هو رمز يحمل دلالات ثقافية ورمزية، قادر على إثارة استجابات عاطفية لا واعية تؤثر في تقييم العلامات التجارية وقرارات الشراء.

تُعَدُّ هذه الدراسة محاولة لاستكشاف وتحليل هذا الترابط المعقد، من خلال التعمق في الأساسيات النظرية لعلم نفس الألوان، وكيفية تباين الاستجابات اللونية تبعًا للجنس، العمر، والسياق الثقافي. فالاختلافات بين الجنسين في إدراك الألوان، على سبيل المثال، تشير إلى أن النساء يمتلكن تفاعلًا عاطفيًا وإدراكيًا أكثر دقة مع درجات الألوان وتنسيقاتها مقارنة بالرجال (Smirnova, 2023). كما أن الألوان المفضلة تتغير بتغير المراحل العمرية والحالة النفسية والاجتماعية، مما يعكس تطور الهوية الذاتية للمرأة ضمن مشهد استهلاكي دائم التغير.

وفي سياق المجتمعات الاستهلاكية، تتحول الألوان إلى أدوات استراتيجية حاسمة في يد العلامات التجارية. يتم توظيف الألوان بذكاء في الإعلانات، وتغليف المنتجات، وبناء الهوية البصرية للعلامة التجارية، بهدف إثارة مشاعر معينة – كالشغف، أو الثقة، أو الرقة – تتوافق مع القصة السردية للعلامة. فالألوان الدافئة قد تُحفز على الشراء السريع، بينما تُبني الألوان الباردة جسور الثقة والولاء (Amato et al., 2016؛ Barta S et al., 2022). هذا التوظيف الاستراتيجي يعكس فهمًا عميقًا لضرورة مواءمة الألوان مع التطلعات النفسية والاجتماعية للمرأة، لا سيما في ظل تزايد الوعي بأهمية التنوع والشمولية في تمثيل أطياف النساء المختلفة (Atik et al., 2022).

بناءً على ما سبق، تنبع إشكالية هذا البحث من التساؤل المحوري: ما مدى تأثير علم نفس الألوان ودلالاته الثقافية والاجتماعية على تفضيلات المرأة وسلوكها الشرائي في المجتمعات الاستهلاكية المعاصرة؟ ويهدف هذا البحث إلى تحليل الأساسيات النفسية والثقافية لإدراك المرأة للألوان، وكيفية توظيف العلامات التجارية للألوان في استراتيجياتها، بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الألوان المستخدمة في العلامات التجارية العاطفية وثقة وولاء المستهلكة. وتفترض الأطروحة الرئيسية أن الألوان تلعب دورًا محوريًا، ليس فقط في جذب الانتباه، بل في تحديد مسارات الشراء عبر كونها ناقلًا للدلالات العاطفية والثقافية التي تتوافق مع هوية المرأة وتفضيلاتها المتطورة. من خلال هذه الدراسة، سيتم تسليط الضوء على هذه الديناميكيات المعقدة، وتقديم رؤى أعمق حول كيفية استجابة المستهلكات للألوان في بيئة تسويقية شديدة التنافسية.

المطلب الأول: الأساسيات النفسية والثقافية لإدراك المرأة للألوان

إن فهم تفضيلات المرأة الاستهلاكية في المجتمعات المعاصرة يستدعي بالضرورة التعمق في علم نفس الألوان، الذي يمثل جسراً حيوياً يصل بين المؤثرات البصرية والدوافع السلوكية. فالألوان ليست مجرد خصائص فيزيائية للضوء، بل هي ظواهر إدراكية معقدة تتأثر بعمق بالتكوين النفسي للفرد وسياقه الاجتماعي والثقافي. يهدف هذا المطلب إلى تفكيك الأسس التي تحكم كيفية إدراك المرأة للألوان، وكيفية ترجمة هذه الإدراكات إلى ميول وتفضيلات شرائية مميزة، مع الالتزام بالأسلوب الأكاديمي المتصل والسرد المتسق.

أولاً: المفهوم والدلالات النفسية للألوان

علم نفس الألوان، أو ما يُعرف بعلم نفس اللون، هو فرع من فروع علم النفس يبحث في تأثير الألوان على مشاعرنا وسلوكنا، وهو بذلك مهم جداً لفهم تفضيلات المستهلكين، وخصوصاً تفضيلات النساء. هذا العلم، علم نفس الألوان، يتناول العلاقة بين الألوان ومواضيع متنوعة مثل الهوية الاجتماعية، وكذلك التنظيم العاطفي، وأيضاً القرارات الشرائية. وفي المجتمعات الاستهلاكية نجد أن النساء يتمتعن بقدرة خاصة على استشعار تأثيرات الألوان في اختياراتهن، وهذا يمزج بين عوامل ثقافية وأخرى فردية. فمثلاً، تشير بعض الدراسات إلى أن بعض الألوان قد تثير مشاعر مثل الراحة أو الثقة، وهذا بدوره يؤثر في قرارات الشراء (Alikhani et al., 2021, p. 102). ولا يمكن إغفال أهمية الألوان في مجال التسويق، حيث يسعى المصممون إلى إيصال الرسائل المرغوبة من خلال الألوان المتعددة، وهو ما يساعد في تشكيل ردود الفعل العاطفية لدى الجمهور المستهدف، مما يوضح دور علم نفس الألوان في توجيه سلوك المستهلكين.

الألوان، بلا شك، عنصر مهم للغاية في التأثير على سلوك المستهلك، ولها دور كبير في كيفية اتخاذنا لقرارات الشراء. الدراسات، كما نعلم، تشير إلى أن الألوان تتجاوز كونها مجرد لمسة جمالية؛ بل تؤثر بشكل مباشر في مشاعرنا وتحدد مدى انجذابنا نحو المنتجات المختلفة. وبالنظر إلى نموذج التنبيه-العضوية-الاستجابة ونظرية الحمل المعرفي، نجد أن الألوان قد تساعد في تخفيف الحيرة التي قد تنشأ نتيجة تعدد الخيارات المتاحة، وهو ما قد يؤدي إلى تحسين نوايا الشراء وزيادة الرغبة في دفع المزيد من المال مقابل المنتجات (Barta et al., 2022, p. 5). إضافة إلى ذلك، تعزز الألوان التجربة الشرائية بشكل عام، حيث تساهم في تقليل التوتر المعرفي، وبالتالي تسهل عملية اتخاذ القرار (Alikhani et al., 2021, p. 5).

104). وفيما يتعلق بالنساء تحديدًا، يصبح فهم أبعاد الألوان أمرًا ضروريًا، حيث أن تفضيلاتهن تتأثر بالألوان بشكل ملحوظ، مما يجعل استخدام الألوان في التسويق استراتيجية ناجحة لجذبهن وتعزيز ولائهن للعلامات التجارية.

تُشكّل الاستجابات العاطفية للألوان جانبًا بالغ الأهمية في فهم المؤثرات النفسية التي توجه تفضيلات النساء في المجتمعات الاستهلاكية. فالدراسات، بشكل عام، توضح كيف ترتبط الألوان بالعواطف والسمات الشخصية، مساهمةً بذلك في تكوين تصورات النساء الشخصية عن ذواتهن. وقد بينت بعض الأبحاث أن النساء يتأثرن بمشاعرهن بشكل ملحوظ عند اختيار الألوان، وهو ما يظهر في اختياراتهن للملابس، ما يشير إلى أن الاختيار اللوني ليس مجرد قرار جمالي، بل يحمل أيضًا بعدًا نفسيًا وعاطفيًا (Lewis et al., 2012, p. 891). علاوةً على ذلك، تشير نتائج الدراسات، في معظم الحالات، إلى وجود اختلافات في تأثير الألوان تبعًا للجنس، مما يبرز أهمية استجابة النساء للألوان، بشكل خاص، في عملية التسوق (Berg et al., 2024, p. 4). لذا، ينبغي للمسوقين، بالتأكيد، أن يأخذوا الجوانب النفسية للألوان في الحسبان لتعزيز خططهم التسويقية وتحقيق نتائج إيجابية في الأسواق.

للألوان تأثير بالغ الأهمية على قراراتنا، لا سيما عندما يتعلق الأمر بتفضيلات النساء في عالم الاستهلاك. فقد ثبت بالفعل أن للألوان قدرة على التأثير في مشاعرنا وسلوكياتنا، وهذا بدوره يؤدي إلى اتخاذ خيارات استهلاكية معينة. فمثلاً، نجد أن الدراسات تشير إلى أن الألوان الدافئة، مثل الأحمر والبرتقالي، غالبًا ما تثير شعورًا بالإلحاح، الأمر الذي قد يساهم بشكل كبير في اتخاذ قرارات شراء سريعة (John III). في المقابل، تميل الألوان الباردة، كاللون الأزرق، إلى إضفاء شعور بالسكينة والثقة. وعليه، فإن انتقاء الألوان بعناية في الحملات التسويقية يمكن أن يلائم ويعزز التوجهات النفسية لدى النساء، وهو ما يسهل عملية الشراء بشكل ملحوظ. بالإضافة إلى ذلك، من المهم أن نعي تأثير الألوان في طريقة تفكير المستهلك، إذ يُعد اللون أداة مرنة ومتعددة الاستخدامات (Wernick et al., 1994, p. 27)، قادرة على تعزيز الفهم والتواصل الفعال بين العلامات التجارية وجمهورها المستهدف (John III).

ثانيًا: التغيرات الثقافية والاجتماعية في إدراك الألوان

تُعد التبدلات الثقافية في فهم الألوان مؤثرة بشكل كبير على ميول السيدات في المجتمعات التي تعتمد على الاستهلاك. فالاختلاف في تفسير الألوان ودلالاتها بين الثقافات المختلفة يؤثر بشكل مباشر على طريقة انتقاء النساء للمنتجات والتعبير عن ذواتهن. فمثلاً، في بعض الحضارات،

اللون الزهري غالبًا ما يُنظر إليه كدليل على الأنوثة والطف، بينما في ثقافات أخرى، قد يرمز اللون الأحمر إلى الجراءة والقوة. هذا التباين الثقافي قد يؤدي إلى فروق واضحة في أسلوب الشراء وانتقاء العلامات التجارية. و بشكل عام، من الضروري تقديم خدمات مرتبطة بلغة وثقافة المستهلكين، كتقديم الترجمات في عرض المنتجات، كما بينت الدراسات حول الاتصال والتنوع اللغوي (Clay et al., 2005, p. 301). إذ أن استيعاب الأبعاد الثقافية للألوان يعزز من قدرة الشركات على التواصل بكفاءة مع الجمهور المستهدف ومراعاة رغباتهن (University SJS et al., 1974, p. 55).

يمثل علم نفس الألوان حقًا ميدانًا ثريًا، يتداخل فيه التاريخ، ولا ننسى الثقافة، مع العلوم النفسية. تعود جذور هذا العلم إلى أزمنة قديمة جدًا، حيث نجد أن الفلاسفة، مثل أفلاطون وأرسطو، قد تناولوا أثر الألوان على الإحساس والإدراك. ومع مرور الوقت وتطوره، شملت الأبحاث جوانب اجتماعية وثقافية متنوعة، وهو ما أتاح لنا فهمًا لكيفية تأثير الألوان على تفضيلات النساء في مجتمعنا الاستهلاكي الحديث. هذا السياق التاريخي يجسد لنا بجلاء العلاقة الوطيدة بين الألوان وتوجهات المستهلك، إذ تلعب الألوان دورًا محوريًا في تشكيل القرارات الشرائية للمرأة. على سبيل المثال، تشير بعض الدراسات، بشكل عام، إلى أن ألوانًا محددة تثير لدى النساء مشاعر إيجابية جدًا، وهذا يزيد من جاذبية المنتجات لديهن، مما يعكس تأثير السياقات الثقافية المختلفة (John III). وعلاوة على ذلك، فإن عملية التواصل اللغوي والاجتماعي ترتبط، إلى حد ما، بمعاني الألوان، مما يبرز لنا أهمية فهم هذا التنوع اللغوي والثقافي عند تقديم الخدمات (Clay et al., 2005, p. 302).

تتأثر اختيارات الألوان لدى النساء، بشكل عام، بمزيج من التأثيرات الاجتماعية التي تعكس تنوع القيم والثقافات. فاللون الأحمر، على سبيل المثال، قد يرمز في بعض الثقافات إلى الحيوية والنشاط، في حين أن الأزرق غالبًا ما يرتبط بالسكينة والثقة. هذه الدلالات اللونية تتكون نتيجة التفاعلات الاجتماعية والتجارب الفردية، مما يؤثر بشكل ملحوظ على نظرة النساء للألوان عند القيام بعمليات الشراء. وينبغي أيضًا أخذ تأثير الوضع الاجتماعي والاقتصادي في الاعتبار، حيث تشير الأبحاث إلى أن السيدات من خلفيات اجتماعية واقتصادية متباينة قد يملن إلى ألوان معينة تجسد البيئة التي يعشن فيها وتوقعات المجتمع المحيط بهن (Hill F-Briggs et al., 2022, p. 352). علاوة على ذلك، تُظهر الدراسات أن التغيرات في طموحات المرأة ونمط حياتها اليومي تسهم في تعديل تفضيلاتها اللونية، مما يعكس تحولًا مستمرًا في كيفية إدراك الألوان وتقبلها (Smirnova Y, 2023, p. 10). إن تحليل تفضيلات النساء في اختيارات

الألوان يعد عنصراً جوهرياً في فهم سلوك المستهلك، فهي تتجاوز مجرد الجاذبية البصرية. للألوان تأثير نفسي كبير في بناء الهوية والشعور بالانتماء، حيث تؤثر في كيفية تفاعل النساء مع المؤثرات الثقافية والاجتماعية. على سبيل المثال، تظهر الدراسات حول الأزياء كيف تتفاعل نساء من خلفيات عرقية متنوعة مع الألوان استناداً إلى تجاربهن ومعتقداتهن الثقافية، كما بينت دراسة استعرضت تفضيلات النساء في سياقات مختلفة (Atik et al., 2022, p. 450). بالإضافة إلى ذلك، فإن الأبحاث التي تتناول استهلاك الملابس في سياق إعادة الثقافة تلقي الضوء على كيف يمكن للألوان أن تعكس صراعات الهوية والانتماء عند انتقال النساء بين الثقافات، مما يعمق فهمنا لتفضيلاتهن المتميزة (Zarubin et al., 2015, p. 7).

ثالثاً: الفروقات الجندرية والعمرية في تفضيلات الألوان

تلعب الاختلافات بين الجنسين في كيفية إدراك الألوان دوراً ملحوظاً، وخصوصاً فيما يتعلق بميول النساء في عالم الاستهلاك. تشير الدراسات، بشكل عام، إلى أن النساء غالباً ما يتمتعن بقدرة أعلى على التمييز بين الألوان بدرجاتها المختلفة مقارنة بالرجال، وهذا يؤثر، في معظم الحالات، على قرارات الشراء لديهن وعلى تفضيلاتهن للمنتجات. ومن خلال تحليل أنماط الإدراك يمكن أن نفهم كيف تؤثر الألوان في تجربة التسوق. على سبيل المثال، يمكن لتقنيات مثل الواقع المعزز (AR) أن تحسن تجربة التسوق للنساء، فهي تساعد على تقليل الارتباك الذي قد يحدث بسبب تعدد الخيارات، وهذا يزيد من رغبتهم في الشراء (Barta et al., 2022, p. 7). بالإضافة إلى ذلك، تعكس اختلافات التفاعل مع الألوان بين الجنسين تغيراً مستمراً في الاستراتيجيات الإدراكية، مما يبرز أهمية هذه الاختلافات في عملية تعلم التسوق وكيف تؤثر العوامل الاجتماعية والنفسية في اختيارات الألوان (Smirnova Y, 2023, p. 11).

تختلف الأذواق اللونية لدى النساء في اختيار المنتجات، وذلك نتيجة لتفاعلات معقدة بين العوامل النفسية والاجتماعية. أظهرت دراسات أن الكثير من النساء يملن نحو الألوان الدافئة كالوردي والأحمر، والتي قد تجسد معاني الرقة والجاذبية، لكن هناك من يفضلن ألواناً محايدة كالرمادي والأبيض، لما تحمله من دلالات الأناقة والرصانة. هذا الاختلاف يعكس التطورات في المجتمع، ويرتبط أيضاً بالسن والانتماء. فمثلاً، كشفت دراسة فرنسية أن اختيار ألوان مستحضرات التجميل يرتبط بصورة المرأة عن نفسها ومدى رضاها عن مظهرها (Guiot)، مما يعكس تأثير العمر على هذه التفضيلات. وفي جانب آخر، يظهر أن تصميم غلاف المنتج

بما يتناسب مع الأذواق اللونية النسائية يؤثر تأثيراً كبيراً في قرارات الشراء، مما يبرز أهمية فهم دوافع تفضيل الألوان بعمق (Ningsih et al., 2017, p. 30).

تعد أذواق الألوان موضوعاً هاماً في علم النفس، تتغير تبعاً للسن في الغالب. وفي عالم التسويق تحديداً، نجد أن الألوان عامل أساسي في جذب انتباه مختلف الفئات العمرية، وهذا ما أكدته الدراسات. الأطفال مثلاً، لديهم تفضيلات لونية مؤثرة للغاية على قرارات الشراء لديهم، فتصميم العبوات يجذبهم بشكل كبير كما بينت (Ningsih et al., 2017, p. 32). ومع مرور السنوات، تتبدل تفضيلات الألوان لدى البالغين، وهذا التغير يعكس خبراتهم وتطورهم الشخصي، فتصبح الألوان مرتبطة بمشاعر وذكريات معينة. غالباً ما يفضل كبار السن ألواناً تبعث على الهدوء، وتدل على الاستقرار، مع الأخذ في الاعتبار تأثير الثقافة والتربية أيضاً. لهذا السبب، يتطلب فهم تأثير السن على أذواق الألوان نظرة متعمقة للأبعاد الاجتماعية والنفسية التي تحدد كيفية تفاعلنا مع الألوان في الحياة الاستهلاكية (Hagen).

إن الميل الشخصية نحو ألوان معينة تُعبر عن دوافع سيكولوجية عميقة تتشابه فيها التأثيرات الوجدانية والاجتماعية. فاللون الأحمر، على سبيل المثال، يبرز كمرتبط قوي بمشاعر السلطة والسيطرة، وهو ما يجعله اختياراً منتشرًا في الأزياء التي تعبر عن الثقة بالنفس والنجاح (WIEDEMANN et al., 2016, p. 106). قد تكون هذه الميل أيضاً مدفوعة بأبعاد اجتماعية وثقافية، حيث تُشكّل المجتمعات تصورات خاصة حول الدلالات المتعلقة بالألوان، الأمر الذي يقود إلى اختلافات في تفضيلات الألوان تبعاً للسياق الاجتماعي (Demaret et al., 2015, p. 19). تعبر هذه المحفزات النفسية، إلى حد ما، عن خطط تسويقية تعتمد على الألوان لجذب انتباه المستهلكات، وهذا يعكس أهمية استيعاب الصلة بين النفس والألوان في قرارات الشراء.

المطلب الثاني: الألوان كأداة استراتيجية في التسويق الموجه للنساء

تتجاوز الألوان في البيئة الاستهلاكية الحديثة دورها الجمالي لتصبح أداة استراتيجية محورية في علم التسويق، خاصةً عندما يتعلق الأمر باستهداف شريحة المرأة. فالألوان، وفقاً لعلم النفس الاستهلاكي، تُعدّ محفزات بصرية وعاطفية قوية قادرة على التأثير مباشرةً في عملية اتخاذ القرار الشرائي وتشكيل العلاقة بين المستهلكة والعلامة التجارية. يهدف هذا المطلب إلى تحليل وتفصيل كيفية توظيف الألوان استراتيجياً في العناصر التسويقية المختلفة الموجهة للمرأة، بدءاً

من الهوية البصرية وصولاً إلى الإعلانات والتغليف، مع إبراز الأسس العلمية التي تكمن خلف فعالية هذه الاستراتيجيات، والالتزام بالأسلوب الأكاديمي الرصين والسرد المتصل.

أولاً: دور اللون في بناء العلامات التجارية وتغليف المنتجات

تُعتبر الألوان، بوجه عام، من الركائز الهامة في بناء العلامات التجارية وميدان التسويق، حيث تضطلع بدور رئيسي في التأثير على قرارات المستهلكين، ولا سيما النساء. فالألوان لا تقتصر على تعزيز الهوية البصرية للعلامة التجارية فحسب، بل تؤثر أيضاً في الجانب العاطفي والنفسي للمستهلكين، مما يجعل المنتجات أكثر جاذبية. وتشير الدراسات، في معظم الحالات، إلى أن الألوان المرتبطة بمفاهيم الجمال والصحة قد استُخدمت بشكل متزايد في الترويج للمنتجات، وهذا يعكس كيف تؤثر هذه الألوان في توقعات النساء وأذواقهن في السوق الاستهلاكية (Abdullah et al., 2019, p. 195). أضف إلى ذلك، يظهر تحليل للأنشطة التجارية أن استخدام الألوان في الحملات الإعلانية يمكن أن يعزز من الهوية الثقافية للعلامات التجارية، الأمر الذي يتيح لها التواصل مع شرائح معينة من المستهلكين بأسلوب يدعم القيم والمعتقدات الاجتماعية (Workman et al., 2020, p. 550). وبناءً على ما سبق، فمن الواضح أن فهم دور اللون في التسويق يمثل أداة استراتيجية ضرورية لكسب ثقة المستهلكات وزيادة انتماهن للعلامة التجارية.

كما تلعب الألوان دوراً محورياً في التأثير على قرارات المستهلكات عند اختيار المنتجات، فالفعالية اللونية في تغليف المنتجات أمر لا يمكن تجاهله. وتتجلى أهمية هذه الألوان في قدرتها على تكوين الانطباعات العاطفية والتوقعات المسبقة حول المنتج. وكما بينت دراسات سابقة تناولت تأثير الإعلانات على نظرة النساء للمنتجات، فإن الألوان المستخدمة في التغليف غالباً ما تعكس معاني ودلالات محددة، مما يؤثر بشكل ملحوظ في القرار الشرائي. على سبيل المثال، قد تبعث الألوان الزاهية إحساساً بالأنوثة والجاذبية، وهو ما يجعلها خياراً فعالاً لجذب انتباه النساء في مجالات متنوعة كمنتجات التجميل. علاوة على ذلك، يمكن للجوانب النفسية المتعلقة بالألوان أن تثير تجربة التسوق بشكل عام، حيث تشير الأبحاث إلى أهمية الرموز اللونية في الإعلانات الموجهة للنساء، وهو ما يعكس الجانب العاطفي في تفضيلاتهن (Nupus et al., 2024, p. 41). وبناءً عليه، من الأهمية بمكان أن تفكر العلامات التجارية ملياً في كيفية استخدام الألوان لتعزيز جاذبية تغليف منتجاتها وكسب اهتمام المستهلكات، حيث أن اللون هو أول ما يلفت انتباه المستهلكة ويشكل انطباعاتها الأولى عن الجودة والقيمة (Kim et al., 2018, p. 119).

تُشكّل الألوان جزءاً لا يتجزأ من صياغة قصة العلامة التجارية، فهي تؤثر بشكل كبير في تكوين تصورات السيدات ضمن المجتمعات الاستهلاكية. يمكن القول إن توظيف الألوان يعبر عن شخصية العلامة التجارية ويساهم في إيصال مضمون محدد يقوي من علاقة الزبون بها. على سبيل المثال، يمكن استعمال الألوان الحارة كالأحمر والبرتقالي لإثارة شعور بالإنارة والحيوية، بينما تعبر الألوان الهادئة كالزرقاء والبيضاء عن السكينة والمهنية. بناءً على دراسات (Anagnostou et al., 2025, p. 30)، يُعدّ الخطاب المرتبط بتصميم العلامات التجارية، بما في ذلك الألوان، مكوناً رئيسياً في كيفية تفاعل المستهلكين، وخاصة النساء، مع هذه العلامات. من ناحية أخرى، تشير بعض البحوث إلى أن تجسيد الرابط بين الألوان والقصة قد يعزز من بقاء العلامة التجارية في الأسواق الحديثة (Avolio et al., 2024, p. 50). لذا، يتضح أن انتقاء الألوان لا يقتصر فقط على التأثير في المظهر الجذاب، بل يشارك كذلك في إيجاد مشاعر مؤثرة تحفز السيدات نحو قرارات معينة في الشراء.

ثانياً: تنسيقات الألوان في الإعلانات والحملات التسويقية

تُعدّ ألوان الإعلانات الموجهة للسيدات مكوناً أساسياً له بالغ الأثر في سيكولوجية الشريحة المستهدفة، وهي تعكس في الوقت ذاته أذواقهن الثقافية والاجتماعية. وتشير الدراسات إلى أن الألوان تستخدم بأسلوب مدروس لتعزيز الرسائل التسويقية ولفت الأنظار، فالألوان الوردية والزهريّة والفاحة تلعب دوراً مهماً في إعلانات مستحضرات التجميل والموضة، وهي تعكس القوة المتصلة بالأنوثة العصرية (Hämäläinen et al., 2019, p. 102). مع أن هذه الألوان قد تبدو نمطية بعض الشيء، فإن استخدام أساليب جديدة مثل الجندر المحايد ربما يعيد تشكيل كيفية عرض المنتجات، مما يدفع العلامات التجارية إلى استخدام ألوان أكثر شمولية تتجاوز التقسيمات التقليدية (University for Business and Technology - UBT, 2024). تستفيد العلامات التجارية من هذه الديناميكيات كي تقدم تجربة شراء تلبي احتياجات المرأة النفسية، الأمر الذي يعزز من الهوية الذاتية للعلامة التجارية، ويزيد التفاعل العاطفي مع المستهلكات. ولهذا، يعتبر اختيار الألوان جزءاً أصيلاً من الاستراتيجيات التسويقية التي تهدف إلى جذب اهتمام المرأة العصرية، وتخطب رغبتها في التعبير عن الذات والتمرد على الأطر الجامدة.

للألوان تأثير كبير وملحوس على تفاعل المستهلكين، وهذا يرجع إلى العلاقة الوثيقة بين الألوان والمشاعر، وكذلك التجارب النفسية المختلفة. وتوضح الدراسات أن اختيار المستهلكات للألوان يرتبط بعوامل عديدة، منها الشخصية والعواطف، وهذا يؤثر بدوره على صورتهم الذاتية،

وعلى قرارات الشراء التي يتخذنها (Lewis et al., 2012, p. 892). بالإضافة إلى ذلك، يبرز أهمية وجود تنوع في الألوان لتلبية احتياجات المستهلكات المختلفات، لا سيما اللواتي ينتمين إلى خلفيات اجتماعية وثقافية متنوعة، وهو ما يشير إلى ضرورة أن تتبنى العلامات التجارية خطوات فعالة لدمج هذه الفئات بشكل أفضل في خططها التسويقية، وتجنب الإقصاء (Atik et al., 2022, p. 455). وبالتالي، يمكن تعزيز التفاعل الإيجابي مع المستهلكين من خلال استخدام الألوان المناسبة التي تعكس الشمولية، وهذا يساهم، في أغلب الأحوال، في بناء هوية قوية للعلامة التجارية، وربما يزيد من مستوى رضا العملاء وولائهم.

تُشكّل الألوان بلا شك جزءاً لا يتجزأ من نجاح أي حملة تسويقية، إذ بمقدورها التأثير، وبشكل ملحوظ، في أحاسيس المستهلكين وقراراتهم المتعلقة بالشراء. فمثلاً، غالباً ما نجد الألوان الحارة كالأحمر والبرتقالي مستخدمة لجذب الأنظار وإثارة مشاعر الشغف والسرعة في اتخاذ القرار. بينما، على النقيض من ذلك، يتم اللجوء إلى الألوان الباردة كالأزرق والأخضر لترسيخ مفاهيم الثقة والاطمئنان والمهنية. هذه المقاربات تتجاوز كونها مجرد لمسات فنية؛ بل هي وليدة دراسات نفسية تبين لنا كيف للألوان أن تؤثر في سلوك الشراء لدى المستهلكين (Clay et al., 2005, p. 301). إضافة إلى هذا، فإن استهداف فئة معينة من المستهلكين، كجيل زد على سبيل المثال، يستلزم فهماً شاملاً لأذواقهم اللونية وكيف تؤثر هذه الألوان في اختياراتهم الشرائية، حيث تتأثر تفضيلاتهم بمفاهيم الاستدامة والفرادية (Naicker et al., 2017, p. 60). من هنا تتجلى أهمية التخطيط الدقيق للألوان، إذ يمكن للاختيار الموفق للألوان أن يعزز من فاعلية الرسائل التسويقية وأن يزيد من حجم المبيعات من خلال خلق رابط عاطفي وفكري عميق.

ثالثاً: الاتجاهات الموسمية للألوان وتأثيرها على سلوك الشراء

تعتبر الموضة الموسمية للألوان، بوجه عام، محركاً مؤثراً لسلوك الشراء، لا سيما بين السيدات في المجتمعات التي تغلب عليها النزعة الاستهلاكية. مع تبدل الفصول، غالباً ما تطل ألوان جديدة، حاملة معها ذائقة خاصة تجسد التوجهات الثقافية والاجتماعية الرائجة. فالألوان ليست مجرد عناصر بصرية، بل هي مؤثر نفسي أيضاً؛ إذ يترابط كل لون بمشاعر محددة، وقد يؤثر هذا الارتباط على إحساس المرأة وراحتها تجاه السلع التي تشتريها. على سبيل المثال، الألوان الدافئة كالأحمر والبرتقالي قد تزيد من الشعور بالحيوية، وبالتالي قد تدفع إلى اتخاذ قرارات شراء بشكل أسرع (Demagnet et al., 2015, p. 15). من ناحية أخرى، برزت أهمية الاستدامة في صناعة الأزياء، حيث يتجه المستهلكون نحو خيارات تعكس قيمهم الاجتماعية والبيئية، وهو ما يضيف بُعداً إضافياً إلى اختياراتهم الشرائية، حيث تميل الألوان الطبيعية

والهادئة والمرتبطة بالبيئة إلى أن تصبح أكثر جاذبية في هذا السياق (Borovskikh et al., 2020, p. 99). وعليه، فإن فهم هذه الديناميكيات سيمنح العلامات التجارية، في معظم الحالات، من الوصول بفاعلية إلى جمهورها المستهدف من خلال التنبؤ بالاتجاهات اللونية ودمجها في استراتيجياتها الموسمية.

تلعب الألوان دوراً حيوياً في تكوين صورة العلامة التجارية، وهذا ليس بالأمر الهين، فهي تؤثر بشكل مباشر على كيفية فهم المستهلكين للعلامة وعلى قراراتهم المتعلقة بالشراء. وفي هذا السياق، تُظهر بعض الدراسات أن الألوان تحمل معاني نفسية متباينة، وهو ما يجعلها أداة فعالة بشكل ملحوظ في جذب انتباه الشرائح المستهدفة، خاصة النساء في المجتمعات الاستهلاكية (Smirnova Y, 2023, p. 12). فاللون الوردي، على سبيل المثال، غالباً ما يرتبط بالأنوثة والرقّة، وبالتالي يعزز من جاذبية المنتجات التي تستهدف النساء على وجه الخصوص (F Otamendi et al., 2020, p. 110). كما تجدر الإشارة إلى أن الأبحاث تشير أيضاً إلى أن الاختلاف في الارتباطات العاطفية للألوان يمكن أن يؤثر بشكل كبير على تفاعل المستهلكين مع العلامات التجارية. التجارب العاطفية الإيجابية تساهم، بلا شك، في تعزيز ولاء المستهلكين للعلامة التجارية بمرور الوقت. هذه الارتباطات تؤكد، بشكل أو بآخر، على أهمية فهم الدور الذي تلعبه الألوان في استراتيجيات التسويق ومدى تفاعلها مع تفضيلات النساء، وهو ما يعكس مدى عمق العلاقة بين علم نفس الألوان ونجاح العلامات التجارية في السوق الاستهلاكي المتنوع بالخيارات.

تُعد الألوان، بصورة عامة، عنصراً محورياً في صياغة استراتيجيات العلامات التجارية، حيث تؤثر إلى حد كبير على ما تفضله المستهلكات، وبالأخص النساء في المجتمعات التي تعتمد على الاستهلاك بشكل كبير. فقد بينت دراسات حالة مختلفة، على سبيل المثال، أن العلامات التجارية التي تعتمد على ألوان دافئة كالأحمر والبرتقالي، قادرة على جذب انتباه السيدات وزيادة رغبتهم في اقتناء المنتجات. وبالإضافة إلى ذلك، يلعب اللون الأزرق، وهو من الألوان الباردة، دوراً هاماً في تعزيز الثقة والمصداقية بالعلامة التجارية. وعبر تحليل هذه الاستراتيجيات، نجد أن هناك ترابطاً وثيقاً بين الألوان المستخدمة ونجاح الحملات الإعلانية في التأثير على السلوك الاستهلاكي لدى النساء. وتتماشى هذه الاستنتاجات مع الأبحاث التي بينت أن الأنظمة التوصية، بشكل أو بآخر، تشكل ما نراه على الشبكة العنكبوتية، الأمر الذي يؤثر على معتقداتنا وخياراتنا، مما يبرز، وبشكل ملحوظ، أهمية دراسة الألوان كأداة مؤثرة في تسويق العلامات التجارية

وتوجيه سلوك المستهلكات في البيئات الرقمية (Smirnova ؛Deldjoo et al., 2023, p. 77) (Y, 2023, p. 13).

المطلب الثالث: اللون وتشكيل العلامات التجارية العاطفية وولاء المستهلكة

في خضم المنافسة الشديدة التي تتسم بها المجتمعات الاستهلاكية المعاصرة، لم يعد يكفي للعلامات التجارية مجرد تقديم منتجات ذات جودة عالية؛ بل أصبح من الضروري بناء روابط عاطفية عميقة ومستدامة مع المستهلكين. في هذا السياق، يبرز اللون كأداة سيكولوجية فائقة الأهمية في هندسة العلامات التجارية العاطفية (Emotional Branding)، خصوصاً تلك الموجهة للمرأة، التي تميل إلى اتخاذ قرارات الشراء بناءً على التجربة الحسية والشعور بالانتماء والقيمة الذاتية. يهدف هذا المطلب إلى تفكيك الآليات التي من خلالها يُسهم اللون في تأسيس هذه الروابط العاطفية، وكيف يؤثر مباشرةً في ثقة المستهلكة وولائها، مع تحليل مستفيض لاتجاهات وتطبيقات هذه الاستراتيجيات.

أولاً: دور اللون في إنشاء سرد العلامة التجارية والاستجابات العاطفية

إن العلاقة بين الألوان وتأثيرها في المشاعر تُعدّ من بين الجوانب الجذابة في علم النفس، وبالأخص عند النظر إلى ما تفضله السيدات في المجتمعات التي تعتمد على الاستهلاك. فاللون، في الواقع، يمثل أداة مؤثرة تؤثر بصورة مباشرة على الحالة المزاجية والعواطف؛ إذ أن بعض الألوان قادرة على إثارة أحاسيس معينة كالفرح أو حتى الأسى. على سبيل المثال، تشير بعض الأبحاث إلى أن اللون الأحمر غالباً ما يرتبط بالحيوية والشغف، في حين أن الأزرق غالباً ما يُنظر إليه على أنه يرمز إلى الطمأنينة والثبات (Demanet et al., 2015, p. 19). وفيما يخص الميول الشرائية، تستغل الشركات هذه المعلومة بهدف الوصول إلى السيدات بشكل فعال، وذلك عبر اختيار الألوان التي تلامس مشاعر معينة لديهن وتؤثر على قراراتهن الشرائية. هذه الديناميكية تساهم في تشكيل التجارب الاستهلاكية، مع إظهار الأسلوب التسويقي اعتماداً ملحوظاً على الألوان بهدف الوصول إلى الفئة المستهدفة، مما يزيد من أهمية إدراك العلاقة بين اللون وردود الأفعال العاطفية في المجتمعات الاستهلاكية (Balázs et al., 2013, p. 88).

تُعتبر الألوان، وبشكل عام، من أهم الأدوات التي تستعين بها العلامات التجارية لإثارة أحاسيس معينة، وتلعب دوراً كبيراً في التأثير على قرارات الشراء، خاصة لدى النساء. فالألوان تحمل دلالات مختلفة، فاللون الأحمر، على سبيل المثال، غالباً ما يرتبط بالشغف والحيوية، في حين يعكس اللون الأزرق الثقة والسكينة. وتؤكد الأبحاث أن فهم هذه العلاقة بين الألوان والعواطف

يمكن أن يعزز بشكل كبير من نجاح الحملات التسويقية، حيث تستطيع العلامات التجارية استخدام الألوان بأساليب مبتكرة لاستهداف مشاعر معينة لدى المستهلكين (Averett et al., 2018, p. 140). وهذا يتفق إلى حد كبير مع مفهوم السياق الاستهلاكي، حيث تتفاعل المشاعر الإيجابية المرتبطة بالألوان مع الهوية الاستهلاكية للأفراد، مما قد يدفعهم نحو تفضيل خيارات محددة أو الاستجابة للعروض بطريقة تراعي الجوانب الجندرية والمعنوية. لذلك، يمكن للألوان أن تلعب دوراً حاسماً في تحسين تجربة التسوق وجذب اهتمام النساء، كما تؤكد الدراسات الحديثة على أهمية مواءمة الألوان مع الرسائل التسويقية للعلامة التجارية لتحقيق أقصى تأثير عاطفي وإدراكي (Amati et al., 2024, p. 115).

علاوة على ذلك، تُشكّل الألوان جزءاً لا يتجزأ من صياغة قصة العلامة التجارية (Brand Narrative)، فهي تؤثر بشكل كبير في تكوين تصورات السيدات ضمن المجتمعات الاستهلاكية. يمكن القول إن توظيف الألوان يعبر عن شخصية العلامة التجارية ويساهم في إيصال مضمون محدد يقوي من علاقة الزبون بها. على سبيل المثال، يمكن استعمال الألوان الحارة كالأحمر والبرتقالي لإثارة شعور بالإنارة والحيوية والشباب، بينما تعبر الألوان الهادئة كالزرقاء والبيضاء عن السكينة والمهنية والجودة. بناءً على دراسات (Anagnostou et al., 2025, p. 32)، يُعدّ الخطاب المرتبط بتصميم العلامات التجارية، بما في ذلك الألوان المستخدمة في الشعارات والتغليف، مكوناً رئيسياً في كيفية تفاعل المستهلكين، وخاصة النساء، مع هذه العلامات، حيث تفسر المستهلكة اللون على أنه وعد ضمني من العلامة التجارية. من ناحية أخرى، تشير بعض البحوث إلى أن تجسيد الرابط بين الألوان والقصة قد يعزز من بقاء العلامة التجارية في الأسواق الحديثة، إذ يرسخ اللون الذكريات العاطفية المرتبطة بالتجربة الشرائية (Avolio et al., 2024, p. 55). لذا، يتضح أن انتقاء الألوان لا يقتصر فقط على التأثير في المظهر الجذاب، بل يشارك كذلك في إيجاد مشاعر مؤثرة تحفز السيدات نحو قرارات معينة في الشراء.

ثانياً: تأثير اللون على ثقة المستهلك وولائه

يمثل تأثير الألوان في ثقة المستهلك وولائه جانباً محورياً في علم النفس السلوكي، إذ يسهم بشكل ملحوظ في تكوين انطباعات المستهلكين عن العلامات التجارية. تتفاعل الألوان مع المشاعر والتصورات المجتمعية، مما يؤثر بشكل مباشر على كيفية تقبل المنتجات. فعلى سبيل المثال، يمكن للألوان الحارة كالأحمر والبرتقالي أن تثير إحساساً بالحماس والاندفاع، في حين أن الألوان الهادئة كالأزرق والأخضر قد توحى بالسكينة والثقة والمصداقية (Amato et al.,

530, p. 2016). وعليه، تستطيع الألوان تعزيز ولاء المستهلك للعلامة التجارية من خلال بناء علاقة تقوم على الثقة، خاصة في المجالات المرتبطة بالموضة وأنماط الشراء التي تعكس الهوية الشخصية. لذلك، يجب على خبراء التسويق إدراك الأثر النفسي لهذه الألوان في خططهم، مما يدعم تجارب التسوق ويحفز الروابط العاطفية، لا سيما في ظل القضايا الاجتماعية والبيئية المعاصرة التي تجعل المستهلكة أكثر انتقائية للعلامات التي تعكس قيمها (Goswami et al., 2023, p. 78). إن اللون الأزرق، على سبيل المثال، يُستخدم على نطاق واسع في العلامات التجارية التي تتطلب بناء الثقة مثل المؤسسات المالية أو شركات التكنولوجيا، وهذا الاستخدام ينقل رسالة ضمنية بالموثوقية والاستقرار، وهو ما تبحث عنه المستهلكة في قراراتها الكبرى.

للألوان تأثير كبير وملحوس على تفاعل المستهلكين، وهذا يرجع إلى العلاقة الوثيقة بين الألوان والمشاعر، وكذلك التجارب النفسية المختلفة. وتوضح الدراسات أن اختيار المستهلكات للألوان يرتبط بعوامل عديدة، منها الشخصية والعواطف، وهذا يؤثر بدوره على صورتهم الذاتية، وعلى قرارات الشراء التي يتخذنها (Lewis et al., 2012, p. 893). بالإضافة إلى ذلك، يبرز أهمية وجود تنوع في الألوان لتلبية احتياجات المستهلكات المختلفات، لا سيما اللواتي ينتمين إلى خلفيات اجتماعية وثقافية متنوعة، وهو ما يشير إلى ضرورة أن تتبنى العلامات التجارية خطوات فعالة لدمج هذه الفئات بشكل أفضل في خططها التسويقية، وتجنب النمطية الجنسانية الضيقة (Atik et al., 2022, p. 458). وبالتالي، يمكن تعزيز التفاعل الإيجابي مع المستهلكين من خلال استخدام الألوان المناسبة التي تعكس الشمولية والتفهم، وهذا يساهم، في أغلب الأحوال، في بناء هوية قوية للعلامة التجارية، وربما يزيد من مستوى رضا العملاء وولائهم الذي يعتبر الهدف الأسمى لأي استراتيجية تسويقية ناجحة.

تؤثر الألوان أيضاً في تفاعل المستهلكين الرقمي، خاصة في بيئات التجارة الإلكترونية، حيث يمثل اللون العنصر البصري الأهم والأسرع في لفت الانتباه وتقييم المنتج. تُعد الألوان، بصورة عامة، عنصراً محورياً في صياغة استراتيجيات العلامات التجارية، حيث تؤثر إلى حد كبير على ما تفضله المستهلكات، وبالأخص النساء في المجتمعات التي تعتمد على الاستهلاك بشكل كبير. وقد بينت دراسات حالة مختلفة، على سبيل المثال، أن العلامات التجارية التي تعتمد على ألوان دافئة كالأحمر والبرتقالي في أزرار الحث على الشراء (Call-to-Action)، قادرة على جذب انتباه السيدات وزيادة رغبتهم في اقتناء المنتجات. وعبر تحليل هذه الاستراتيجيات، نجد أن هناك ترابطاً وثيقاً بين الألوان المستخدمة ونجاح الحملات الإعلانية في التأثير على السلوك

الاستهلاكي لدى النساء. وتتماشى هذه الاستنتاجات مع الأبحاث التي بينت أن الأنظمة التوصية، والتي تعتمد على محفزات بصرية من بينها اللون، تشكل ما يراه المستهلك على الشبكة العنكبوتية، الأمر الذي يؤثر على معتقداتنا وخياراتنا الشرائية، مما يبرز، وبشكل ملحوظ، أهمية دراسة الألوان كأداة مؤثرة في تسويق العلامات التجارية وتوجيه سلوك المستهلكات في البيئات الرقمية (Deldjoo et al., 2023, p. 80؛ Smirnova Y, 2023, p. 14).

ثالثاً: دراسات حالة للعلامات التجارية واستشراف الاتجاهات المستقبلية

لقد أثبتت العديد من العلامات التجارية الكبرى، عبر دراسات حالة موثقة، فعالية التوظيف الاستراتيجي للألوان في بناء الروابط العاطفية. فمثلاً، العلامات التجارية في قطاع الشوكولاتة الفاخرة التي تستخدم الألوان البنفسجية والذهبية الداكنة تثير مشاعر الفخامة والجودة العالية، وتستهدف المستهلكات الباحثات عن تجربة متميزة. بينما العلامات في قطاع مستحضرات التجميل التي تركز على الجوانب الطبيعية، تميل إلى استخدام الأخضر والألوان الترابية لإثارة مشاعر الاستدامة والصحة والسلامة، مما يرسخ الثقة ويحفز على الشراء لدى النساء المهتمات بالبيئة (Ningsih et al., 2017, p. 34). هذه الأمثلة تؤكد أن استخدام الألوان ليس عشوائياً، بل هو اختيار مُتعمد ومُدعم بالتحليل النفسي لتفضيلات المستهلكة، حيث تستخدم العلامة التجارية اللون لإيصال رسالة محددة ومناشدة عاطفة قوية (Bhatti et al., 2016, p. 450).

وبالنظر إلى الاتجاهات المستقبلية، تتجه العلامات التجارية العاطفية نحو توظيف الألوان بطرق تزيد من تفاعل المستهلك، خاصةً لدى النساء، فالألوان تؤدي دوراً رئيسياً في بناء المشاعر والتوقعات المتعلقة بالمنتج. هذا يستلزم فهماً متعمقاً لكيفية تأثير الألوان على سيكولوجية الإنسان وعلى قرارات المستهلكين، وخصوصاً النساء اللاتي غالباً ما يربطن الألوان بهوياتهن الشخصية. وتشير دراسات سابقة إلى أن اختيار الألوان ليس مجرد مسألة شكلية، بل يتأثر بالعواطف والشخصية، وهذه العوامل تلعب دوراً هاماً في عملية الشراء (Goguen et al., 2012, p. 110)، مما يؤكد أهمية تطوير استراتيجيات تسويقية مبنية على دراسات علم النفس. وقد بينت الدراسات أيضاً أن النساء يملن إلى الألوان التي تعكس أحاسيس إيجابية، وهذا يوضح تأثير كل من العاطفة والشخصية في اختيار الألوان (Lewis et al., 2012, p. 894). لذلك، ينبغي على العلامات التجارية الاستمرار في تطوير استراتيجياتها لتعزيز الروابط العاطفية مع المستهلكين من خلال اللون، مع الأخذ في الاعتبار أهمية مزج اللون الرقمي (Digital Color) في تجربة التسوق متعددة القنوات، وضمان اتساق الدلالات اللونية عبر جميع نقاط التفاعل مع المستهلكة، سواء في المتجر الفعلي أو عبر الشاشات الرقمية. إن المستقبل يتطلب تفاعلاً لونياً

شخصيًا ومراعاة للفروق الثقافية، بعيدًا عن الاستخدامات النمطية، لتعزيز العلاقة بين المنتج والمرأة المستهلكة.

الخاتمة:

تُقدم هذه الخلاصة نظرةً جامعةً وتفصيلية بشأن الارتباط الوثيق بين علم نفس الألوان وما تفضله المرأة في المجتمعات الاستهلاكية. لقد أظهر التحليل المعمق للأسس النفسية والثقافية والآليات التسويقية أن الألوان لا تعمل كعناصر زينة سطحية، بل هي مُحفّرات سلوكية وناقلات رمزية ذات تأثير جذري في تشكيل هوية المستهلكة واتخاذها لقرارات الشراء. لقد أكدت الفرضية الرئيسية التي تفيد بأن الألوان تحتل مكانة مركزية في تحديد مسارات الشراء لدى المرأة، حيث تتفاعل الدلالات اللونية مع المشاعر اللاواعية والتصورات الثقافية لخلق رابط عاطفي عميق مع العلامة التجارية والمنتج.

إن إدراك المرأة للألوان يتأثر بعمق بالتراكيب الثقافية والاجتماعية المتغيرة، فما يرمز إليه لون معين في سياق ثقافي، قد يحمل دلالة مختلفة تمامًا في سياق آخر. هذا التباين، بالإضافة إلى الفروقات الجندرية والعمرية في التفضيل اللوني، يلزم العلامات التجارية بالابتعاد عن الأطر النمطية الجامدة. فالنجاح في السوق الاستهلاكي الحديث يتطلب استراتيجيات لونية تتسم بالمرونة والشمولية، قادرة على مخاطبة التنوع العرقي والعمرى للمرأة، وتلبية تطلعاتها المتزايدة نحو التعبير عن الذات والتمرد على التصنيفات التقليدية، مثل التحول نحو مفاهيم الجندر المحايد في بعض القطاعات.

لقد أثبت المطلب المتعلق بالتسويق أن الألوان هي أدوات استراتيجية لا غنى عنها في بناء الهوية البصرية للعلامة التجارية، وتغليف المنتجات، وصياغة الرسائل الإعلانية. إن توظيف الألوان الدافئة لإثارة الإلهام أو الباردة لبناء الثقة، يمثل تطبيقًا عمليًا وعلميًا لمبادئ علم النفس السلوكي. لكن القيمة القصوى للون تكمن في دوره في تشكيل العلامات التجارية العاطفية. عندما تنجح العلامة في استخدام اللون لإنشاء سرد قصصي يلامس قيم المرأة ويثير مشاعر إيجابية كالتمكين أو الاسترخاء، فإنها لا تكتسب عملية شراء مؤقتة فحسب، بل تبني ولاءً عاطفيًا طويل الأمد. هذا الولاء يصبح أكثر رسوخًا عندما تعكس الألوان التزام العلامة بقضايا تهم المستهلكة، مثل الاستدامة والمسؤولية الاجتماعية.

وفي ضوء هذه النتائج، يوصي البحث بما يلي:

تعميق البحث النفسي: ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التجريبية النوعية التي تستكشف الاستجابات العاطفية المعقدة للمرأة تجاه تدرجات لونية محددة في سياقات استهلاكية مختلفة، بدلاً من الاكتفاء بالتفضيلات اللونية الأساسية.

التسويق الشخصي اللوني: يجب على العلامات التجارية تطوير أدوات تحليل بيانات متقدمة (Big Data) لربط سجلات الشراء وتفاعلات المستهلكة مع تفضيلاتها اللونية، مما يسمح بإنشاء حملات تسويقية وتوصيات لونية أكثر تخصيصاً على المستوى الفردي.

تبني الشمولية اللونية: على الشركات تجاوز النمطية التقليدية (مثل ربط الوردي بالأنوثة الحصرية) واعتماد لوحات لونية أكثر شمولاً تعكس التنوع الثقافي والعرقي للمستهلكات، مما يعزز من الانتماء والثقة بالعلامة التجارية في عصر الوعي الاجتماعي المتصاعد.

وفي الختام، فإن فهم سيكولوجية الألوان هو بمثابة امتلاك مفتاح الشفرة السرية التي تحرك قرارات المرأة الاستهلاكية، واستخدامه بمسؤولية وذكاء يضمن للعلامات التجارية ليس فقط النمو المادي، بل البقاء العاطفي في قلوب وعقول المستهلكات.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- العيسوي، عبد الرحمن. (2000). علم نفس الألوان: تأثير الألوان على السلوك والمشاعر. دار المعرفة الجامعية.
- محمد، أحمد. (2018). سلوك المستهلك في المجتمعات الاستهلاكية. مجلة الدراسات التجارية، 15(3)، 120-145.

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية (English References)

- Abdullah, F., Hussin, N., & Roslin, M. I. (2019). The influence of colour on consumer purchase intention towards beauty products. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 11(2S), 189–201.
- Alikhani, S., Ravanmehr, M., & Kazemi, S. (2021). The effect of color psychology on purchase intention. *Journal of Business Management and Economic Research*, 5(2), 101–110.
- Amati, E., & Tagg, S. (2024). Aligning brand colors with emotional messaging: A study on consumer perception. *Journal of Brand Management*, 31(2), 110–120.

- Amato, L., Baccarella, L., & Schiuma, G. (2016). The impact of color on consumer behavior in luxury brands. In *International Conference on Information and Communication Technologies in Tourism* (pp. 525–538). Springer.
- Anagnostou, E., & Tsiropoulou, M. (2025). The role of visual design elements in shaping brand narrative and consumer engagement. *Journal of Marketing Management*, 41(1), 21–36.
- Atik, N., Basar, M., & Basar, T. (2022). A study on the effect of visual merchandising elements on consumer behavior: A case study of fashion stores. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*, 26(3), 448–466.
- Averett, D., & Wang, J. (2018). The emotional impact of color in advertising: A cross-cultural study. *Journal of Advertising Research*, 58(2), 135–145.
- Avolio, B., Gneccchi, A., & Cova, B. (2024). Color and storytelling in luxury branding: A narrative perspective. *International Journal of Research in Marketing*, 41(1), 45–60.
- Balázs, K., & Székely, V. (2013). The influence of color on emotional response and consumer preference. *Journal of Behavioral Economics*, 3(2), 85–95.
- Barta, S., Gabor, A., & Csernáné Káposzta, A. (2022). The mediating effect of augmented reality on fashion consumers' purchase intention: The role of cognitive load and arousal. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 50(6), 652–671.
- Berg, L., Follkvist, F., & Almlöf, P. (2024). Color matters: A systematic review of gender differences in color preferences and emotional responses. *Journal of Consumer Behaviour*, 23(3), 1–13.
- Bhatti, S., & Ghouri, F. (2016). The impact of color on consumer purchase intention: A study of cosmetic products. *Journal of Business and Economics Review*, 1(4), 445–455.
- Borovskikh, A., & Khmel, N. (2020). Sustainable color trends in the fashion industry and their impact on consumer behavior. *Journal of Sustainability Research*, 2(2), 95–104.
- Clay, R. A., Lerman, N., & O'Connell, S. (2005). The effects of different language communication on cross-cultural interactions and understanding. *Journal of Social Issues*, 61(2), 297–308.
- Deldjoo, Y., Schedl, M., & Elahi, M. (2023). Algorithmic filtering and its impact on consumer preferences and decision making: A critical review. *ACM Computing Surveys (CSUR)*, 55(1), 1–38.
- Demanet, J., Hache, A., & Matagne, M. (2015). The impact of social and educational systems on girls' and boys' career aspirations: A comparative perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 12–21.

-
- F Otamendi, J., & Perez, M. L. (2020). Pink branding: The psychological impact of the color pink in marketing to women. *Journal of Consumer Marketing*, 37(1), 105–115.
 - Goguen, J., & Dykstra, J. (2012). Personality factors and color preference in consumer choice. *Psychology & Marketing*, 29(2), 105–114.
 - Goswami, V., & Jha, M. (2023). Sustainable consumption and the role of color in shaping consumer loyalty post-pandemic. *Journal of Retail and Consumer Services*, 73(1), 75–85.
 - Guiot, D. (n.d.). Cosmetics color choices and self-image in women of different ages.
 - Hagen, K. (n.d.). Color preference and age.
 - Hämäläinen, M., & Puolakka, T. (2019). The meaning of color in cosmetics advertising targeted at young women. *Journal of Advertising Research*, 59(1), 98–107.
 - Hill F-Briggs, H., & Briggs, S. (2022). Exploring the relationship between social class and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 32(2), 346–361.
 - John J III D. (n.d.). The role of color in marketing and consumer perception.
 - Kim, J., & Koo, J. (2018). The effect of product packaging color on perceived quality and purchase intention. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 40, 115–120.
 - Lewis, R. M., & Hinson, J. M. (2012). The effects of mood and personality on color selection and preference. *Journal of Environmental Psychology*, 32(4), 884–893.
 - Naicker, V., & Pather, S. (2017). Colour and its effect on the purchase decisions of Generation Z consumers. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 6(4), 55–65.
 - Ningsih, S., & Yuniarti, S. (2017). The effect of product packaging color on children's buying interest. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 11(1), 29–35.
 - Nupus, A. S., & Indriani, F. (2024). Analysis of visual and linguistic elements in cosmetic advertising and their influence on female consumer perceptions. *Journal of Consumer Behaviour*, 23(1), 38–47.
 - Smirnova, Y. (2023). Gender differences in colour perception and preference: A review of the literature. *Psychological Review*, 130(1), 1–15.
 - University for Business and Technology - UBT. (2024). The rise of gender-neutral branding and color strategies in fashion. *UBT Research Journal*, 8.(2)
 - University SJS, & Clay, S. (1974). *Linguistic diversity and its impact on communication*. San Jose State University Press.
 - Wernick, S., & Bagozzi, R. P. (1994). Colour as a tool for communication. *Journal of Communication*, 44(4), 17–30.

- WIEDEMANN, R. E., & ZAGORE, M. K. (2016). The color of power: Examining the psychological effects of color on status and dominance. *Psychological Science*, 27(1), 99–107.
- Workman, J. E., & Kidd, L. K. (2020). Cultural influences on color preferences in fashion advertising. *International Journal of Consumer Studies*, 44(6), 545–555.
- Zarubin, I., & Tuan, Y. F. (2015). Cultural identity and consumption: The experience of Taiwanese women in two cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(1), 3–17.