

توظيف العالم الرقمي في مواجهة الضغوط المنزلية لدى المرأة العراقية

أ.د. الطاف ياسين خضر

Prof.altaf@coeduw.uobagdad.edu.iq

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

الملخص

يهدف البحث الى تعرف مجالات توظيف المرأة العراقية للعالم الرقمي في ادارة الضغوط المنزلية وللتحقق من هذا الهدف طبقت الباحثة استبياننا استطلاعيا على عينة من (٧٠) امرأة عراقية موظفة وغير موظفة ، ثم جمعت الإجابات ضمن استبيان مغلق عرض الى خبراء في مجال التربية وعلم النفس ، طبق الاستبيان على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (٢٠٠) امرأة (١٠٠) موظفة و(١٠٠) ربة منزل ، حسبت النتائج بالتكرار والنسبة المئوية وتبين وجود (٣٠) مجال لتوظيف العالم الرقمي لدى المرأة العراقية تبدأ من متابعة مقاطع الفيديو الى متابعة احوال الطقس، اما الفرق بين المرأة العاملة وغير العاملة فكان متباين بين طلب الطعام الى متابعة احوال الطقس وتبين ان للعمل دور واضح في طريقة توظيف العالم الرقمي ، قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات في نهاية البحث.

الكلمات المفتاحية:العالم الرقمي، الضغوط المنزلية، المرأة العراقية.

Using the Digital World to Address Domestic Pressures on Iraqi Women

Prof. Dr. Altaf Yassin Khader

University of Baghdad/College of Education for Wonan/Department of Kindergarten

Abstract

The research aims to identify the areas in which Iraqi women employ the digital world to manage domestic stress. To achieve this goal, the researcher administered a survey questionnaire to a sample of (70) employed and unemployed Iraqi women. The responses were then collected in a closed questionnaire presented to experts in the fields of education and psychology. The questionnaire was administered to a

simple random sample of (200) women, (100) employed and (100) housewives. The results were calculated using frequency and percentages, revealing (30) areas in which Iraqi women employ the digital world, ranging from watching video clips to monitoring the weather. The difference between working and unemployed women varied, ranging from ordering food to monitoring the weather. Work clearly played a role in how the digital world was employed. The researcher presented a set of recommendations and suggestions at the end of the research. Abstract

Keywords: Digital world, Stress Management , Iraqi woman.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث:

تعد الضغوط المنزلية من اكثر الضغوط التي تتعرض لها المرأة يوميا من الصباح وحتى المساء ومع تنوع هذه الضغوط وتزايدها مع ازدياد التطور التكنولوجي الذي صنع من اجل ان يجعل الحياة اسهل، ومع تعدد الأدوار لدى المرأة كونها ام وزوجة واخت ومهتمة ومتابعة الاحداث الاجتماعية وتقديم كل ما هو مطلوب منها للحفاظ على أدوارها بشكل صحيح في المجتمع، اما دور المرأة خارج الاسرة فيتمثل بعملها ووظيفتها التي تمارس بها أدوارا أخرى تشكل عبئا وضغوطا عليها لان عليها ان توفق وتنظم الوقت بين متطلبات البيت والعمل (شند، ٢٠٠٠، ص ١٥)

ان التطور التكنولوجي الذي يحدث يوميا في كل المجالات لم يترك مجالاً للاختيار الا ان يوظف من الانسان في مجال العمل والتواصل والبيت ومجالات أخرى ، لذلك نجد ان ضرورات الحياة ومتطلباتها المتزايدة تجبر الانسان على استخدام العالم الرقمي من اجل مواكبة التطور، اما المرأة التي تواجه يوميا ضغوطا مختلفة فانها تحاول ان تخفف من هذه الضغوط من خلال العالم الرقمي لمسايرة التطور .

ومن هنا تتلخص مشكلة البحث من خلال السؤال :

كيف توظف المرأة العراقية العالم الرقمي في ادارتها للضغوط المنزلية؟

- أهمية البحث:

يعد التطور التكنولوجي جزءا مهما من حالة التكيف التي نسعى اليها للعيش في هذا العالم ، ورغم ان هذا التطور اصبح يتدخل في كل مفاصل الحياة الا انه قد يشكل عالما محيرا ومخيفا

للبعض بينما يشكل عالما يثير حب الاستطلاع والتطلع الى معرفة كل ما يتعلق بهذا العالم الرقمي ، ونجد انتشار استعمال العالم الرقمي بمختلف تطبيقاته وبرمجياته التي تسهل امور الحياة وتختصر كثيرا من الامور التي قد تستغرق وقتا او تحتاج الى مهارات معينة ، وبما ان متطلبات الحياة احيانا تجبرنا على استعمال هذا العالم الرقمي فان يشكل بتطبيقاته مجالا مهما في البيت كما في العمل والشارع والاسواق وكلها مجالات تتواجد فيها المرأة وفيها تضطر الى اللجوء الى العالم الرقمي مع تسارع الوقت ومحاولات ايجاد حل لامور تشكل ضغوطا عليها (الكرمي، ١٩٧٨، ٢٤٢-٢٤٦).

وتتلخص أهمية البحث في :

- تسليط الضوء على تعامل المرأة العراقية مع العالم الرقمي
- تعرف كيف تواجه المرأة الضغوط المنزلية من خلال العالم الرقمي
- تكوين صورة عن تعامل المرأة العاملة وربت المنزل مع العالم في مواجهة الضغوط المنزلية
- **اهداف البحث:** يستهدف البحث تعرف:
- مجالات توظيف العالم الرقمي في مواجهة الضغوط المنزلية لدى المرأة العراقية
- الفروق بين المرأة العاملة وغير العاملة في توظيف العالم الرقمي لمواجهة الضغوط المنزلية
- **حدود البحث:** يتحدد البحث بالنساء العراقيات ضمن حدود محافظة بغداد من العائلات وربات البيوت للعام (٢٠٢٤/٢٠٢٥)
- تحديد المصطلحات :
- توظيف: مصدر وظف وتعني تشغيل او استثمار (الزمخشري، ٢٠٠٨، ص)
- المرأة : جمع نساء، مرادف نسوة ، نسوان ، وهي انثى الرجل (ابن منظور، ٧١١هـ، ص٢٩٩)
- العالم الرقمي عرفه:
- اسعد (٢٠٢٠): فرع من فروع علوم الحاسوب وهو هندسة صناعة الالات الذكية (اسعد، ٢٠٢٠، ص١١)
- مواجهة:المقابلة ،أي استقبال الرجل بكلام او وجه (ابن منظور، ٧١١ هـ ، ص١٨٢)
- الضغوط المنزلية:عرفها:
- (عبد المقصود وتهاني، ٢٠٠٧): حالة يتعرض لها افراد الاسرة تفرض عليهم ظروفًا تفرض عليهم عدم التوافق اذا استمرت الحالة يزداد الوضع سوءا وتزداد المشكلات(عبد المقصود وتهاني، ٢٠٠٧، ص٢٢)

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

- الاطار النظري

- العالم الرقمي

عندما كان الانسان البدائي يبحث عن المعلومات التي تجعله اكثر تكيفا مع البيئة من حوله واكثر سيطرة عليها راح يوثق تلك المعلومات على جدران الكهوف بالرسوم والكتابات الرمزية، وقد شكلت هذه المعلومات اللبنة الأولى لجمع المعلومات وبناء قاعدة بيانات منها وهذا ما اعتمد في العصر الحديث اذ أدى توثيق البيانات وجمعها الى تكوين شبكة معلوماتية تساعد الجميع في الحصول على ما يريد من معلومات تسهل حياته (غدير، ٢٠٠٣، ص٢١)

ومن ضمن ما قدمه العالم الرقمي والأنظمة الشبكية التي بدت فاعليتها واضحة في كل الابداع والتطور الذي ينتشر بشكل واسع في كل مجالات الحياة من خلال تطبيقات وأجهزة ومعدات تسهل الحياة اليومية في العمل او الدراسة او الألعاب واصبح الذكاء الاصطناعي او العالم الرقمي متحكما في خططنا اليومية والمستقبلية ، رغم الخوف من زحف العالم الرقمي والروبوتات الى مجال الاعمال ليحل محل الانسان ومن هنا نجد الجوانب الإيجابية والسلبية للعالم الرقمي (العبد الله واخرون، ٢٠١٩، ص٢٠-٢٥)

وتتلخص مجالات عمل الروبوتات في:

- روبوتات صناعية

- روبوتات قادرة على الحركة والانتقال

- روبوتات اجتماعية تقوم باعمال المنزل وتعليم الأطفال وحتى لعب الشطرنج

- روبوتات لأغراض عسكرية كالتي تستخدم في تدمير المتفجرات(اسعد، ٢٠٢٠، ص٢٠)

ان ما احدثته التكنولوجيا من التحكم في رسم صور المستقبل الذي بدا يتضح بان لهذا العالم الرقمي أهمية كبيرة في كل ما يخطط له الانسان سواء في مجال الاقتصاد او السياسة او المناخ او أي مجال من جهة وربط العالم بتطبيقات الكترونية وشبكات الانترنت مما كون تحولا واضحا في بناء الاسرة والمجتمعات كلها بصورة عامة (مصباح، ٢٠٢١، ص١١٧)

- المرأة قال الله سبحانه وتعالى في سورة الحجرات الاية(١٣) ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ۝﴾

ازداد الاهتمام بدراسة دور المرأة بسبب الأدوار التي صارت تؤديها في المجتمع وكلها أدوار مهمة والتي لا يمكن للحياة الاجتماعية ان تستمر لولا وجود المرأة فيها، ولولا وقوفها بجانب الرجل لتوفير متطلبات الحياة وتنشئة أجيال تبني المستقبل وتبني البلد ، ان كل ما تقدمه المرأة

في الحياة يصب في مصلحة اسرتها والمجتمع من خلال الاستقرار الذي تسعى لتوطينه من خلال أدوارها، (شوقي، ١٩٩٧، ص ١١-١٢).

ان الحديث عن المرأة ضمن اسرة البيت او العمل او أي جماعة اجتماعية وفق نظام اجتماعي نجد ام المرأة تشكل مصدرا للأخلاق والتربية والمسؤولية وتماسك افراد المجتمع من خلال بث التعاطف والتعاون وفق تعاليم الدين وما متعارف عليه من عادات تقيم اجتماعية (مصباح، ٢٠٢١، ص ١١٩)

- الضغوط المنزلية

تسعى كل اسرة الى العيش ضمن حياة تتمتع بتوفير كل مستلزمات الحياة ولو بتوفير الضروري من هذه المستلزمات التي تجعل الأمور تسير بسلاسة الا اننا نجد ان المعاناة لدى كثير من الاسر من ضغوط اسرية منزلية وربما نجد ان اكثر من يعاني من هذه الضغوط في المنزل هي المرأة (زادقة، ٢٠٢٠، ص ٧)

وتتعدد هذه الضغوط وتتنوع وتتمثل في :

- ضغوط داخلية : تنشأ داخل الاسرة والتي لها علاقة بتعامل افراد الاسرة فيما بينهم خاصة باختلاف متطلباتهم

- ضغوط خارجية: هي الضغوط التي يكون مصدرها خارجي وتؤثر على الاسرة وتشكل عبئا عليها وتتمثل بالامور الاقتصادية التي تثر سلبا على افراد الاسرة وعلى انفعالاتهم وقد تسهم هذه الضغوط سواء كانت داخلية او خارجية في تفكك الاسرة في حالة استمرت او تزايدت هذه الضغوط ولم يجد افراد الاسرة حلا مقبولا لها (اوناسيه، ٢٠٢٣، ص ١٨)

- ان توافق افراد الاسرة مع الضغوط التي تواجهها والتي تؤثر على أدائهم وتوافقهم من خلال العلاقات الايجابية بين افراد الاسرة والمشاركة في اتخاذ القرارات ويستمر التفاعل مع ضغوط جديدة مستمرة باستمرار الحياة (عبد المقصود وتهاني، ٢٠٠٧، ص ٢٤)

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

- منهج البحث

اعتمد البحث المنهج الوصفي كونه المنهج الذي يعد منهجا لفهم الظواهر واستخلاص السمات ثم تشخيص وتحليل البيانات والمعلومات من اجل اكتشاف العلاقات (العسكري، ٢٠٠٢، ص ٦)

- نوع الدراسة: اما الدراسة المناسبة للبحث فقد كانت الدراسة المسحية وهي الدراسة التي تشمل جمع البيانات الخاصة بالظاهرة مع معرفة الظروف الزمنية والمكانية ومضمون ومعطيات المشكلة (عقيل، ٢٠١١، ص ٨٥)

- مجتمع البحث : شمل مجتمع البحث النساء العراقيات ضمن حدود مدينة بغداد من مختلف مناطق بغداد ومنعاملات وربات المنازل للعام (٢٠٢٤-٢٠٢٥)
- عينة البحث : تمثلت العينة ب (٢٠٠) من النساء العاملات وغير العاملات في مدينة بغداد من مختلف مناطق بغداد للعام (٢٠٢٤-٢٠٢٥)
- أداة البحث: من أجل التحقق من اهداف البحث طبقت الباحثة استبياننا استطلاعيا طبق على (٥٠) من النساء بصورة عشوائية تضمن الاستبيان سؤالاً مفتوحاً (كيف تستخدمين العالم الرقمي في إدارة الضغوط المنزلية التي تواجهينها في المنزل يوميا؟) جمعت الإجابات ونظمت في قائمة فقرات
- الصدق :عرضت قائمة الفقرات الى الخبراء بصورتها الأولية (ملحق(١)) وقد ابدى بعض الخبراء ملاحظات عن تعديل بعض الفقرات وازافة فقرتين (ملحق(٢))
- التطبيق النهائي: بعد الاخذ بأراء الخبراء وملاحظاتهم أصبحت القائمة بشكلها النهائي تضم (٣٠) فقرة ، وبدائل ثلاثة هي (كثيرا، أحيانا ، قليلا) بدرجات (١،٢،٣)، طبقت على عينة البحث (٢٠٠) امرأة بشكل مباشر وغير مباشر (الالكترونيا) ، ثم جمعت الإجابات من أجل حساب النتائج

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

- مجالات توظيف المرأة العراقية للعالم الرقمي في مواجهة الضغوط المنزلية
بعد تطبيق الاستبيان بصورته النهائية وجمع البيانات من افراد العينة اتضحت النتائج الاتية :

جدول (١) إجابات افراد عينة البحث حول توظيف العالم الرقمي لإدارة الضغوط المنزلية

ترتيب الفقرات	الحدس	قليلا		أحيانا		كثيرا		الفقرات
		النسبة المئوية	التردد	النسبة المئوية	التردد	النسبة المئوية	التردد	
١	٢.٩	٢.٥	٥	٥	١٠	٩٢.٥	١٨٥	١- استخدام تطبيقات الهاتف في طيب الطعام
٤	٢.٩١	٢	٤	٥	١٠	٩٣	١٨٦	٢- مشاهدة الأفلام والمسلسلات
٨	٢.٧٤	٣	٦	٢٠	٤٠	٧٧	١٥٤	٣- تشغيل الأجهزة مثل الغسالة او المكثفة
١٥	٢.٢٨	٢١	٤٢	٣٠	٦٠	٤٩	٩٨	٤- متابعة التطور في مجال تخصصي
١١	٢.٥٣	١١	٢٢	٢٥	٥٠	٦٤	١٢٨	٥- حل واجبات الأطفال المدرسية
٢٨	١.٣	٨٢	١٦٤	٦	١٢	١٢	٢٤	٦- حل واجبات الكلف بها في العمل او الدراسة
١٣	٢.٣٥	١٧.٥	٣٥	٣٠	٦٠	٥٢.٥	١٠٥	٧- شراء احتياجات المنزل
٩	٢.٦٨٥	٩.٥	١٩	١٢.٥	٢٥	٧٨	١٥٦	٨- متابعة برامج الحفاظ على الصحة
١٨	٢.١٤٥	٢٩	٥٨	٢٧.٥	٥٥	٤٣.٥	٨٧	٩- حل مشكلة الطبخ اليومية
١٠	٢.٥٤٥	٦.٥	١٣	٣٢.٥	٦٥	٦١	١٢٢	١٠- توفير مستلزمات افراد الأسرة
١٩	٢.٠٧٥	٣٥	٧٠	٢٢.٥	٤٥	٤٢.٥	٨٥	١١- طلب سيارة الأجرة لحل مشكلة التنقل
١٤	٢.٣١٥	١٧.٥	٣٥	٣٣.٥	٦٧	٤٩	٩٨	١٢- شراء هدايا
٧	٢.٨٥٥	١.٥	٣	١١.٥	٢٣	٨٧	١٧٤	١٣- متابعة الاخبار بأقواها محلية وعربية
١	٣	٠	٠	٠	٠	١٠٠	٢٠٠	١٤- مشاهدة مقاطع فيديو
١٦	٢.١٩	٢١.٥	٤٣	٣٨	٧٦	٤٠.٥	٨١	١٥- استخدام التكاء الاصطناعي في معرفة تليوات المستقبل
٢٠	٢.٠٢	٢٩.٥	٥٩	٣٩	٧٨	٣١.٥	٦٣	١٦- ابحاث فيه إيجاد حل لمشاكل اسرية او شخصية
٢٢	١.٨٦	٣٨.٥	٧٧	٣٧	٧٤	٢٤.٥	٤٩	١٧- في البحث عن وظيفة او عمل ملائم
٢١	١.٩٩	٣٠.٥	٦١	٤٨	٩٦	٢١.٥	٤٣	١٨- البحث عن تطبيقات لتجاوز مهام الحياة أسرع
٢٦	١.٦٤٥	٥٦	١١٢	٢٣.٥	٤٧	٢٠.٥	٤١	١٩- محاولة ايجاد مورات مقيدة في المنزل
٢٤	١.٧٠٥	٥٦.٥	١١٣	١٦.٥	٣٣	٢٧	٥٤	٢٠- إيجاد حلول لتنظيم مهامي المنزلية والعملية
٢٩	١.٢٧	٨٣.٥	١٦٧	٦	١٢	١٠.٥	٢١	٢١- البحث عن مجموعات تساعد في مواجهة الضغوط المنزلية
٢٧	١.٣٩٥	٦٦	١٣٢	٢٨.٥	٥٧	٥.٥	١١	٢٢- البحث عن كيفية الحفاظ على الامن الالكتروني
٢٣	١.٧٨٥	٣٩.٥	٧٩	٤٢.٥	٨٥	١٨	٣٦	٢٣- حل مشكلات تربية الأبناء
٢٥	١.٦٧	٥٠.٥	١٠١	٣٢	٦٤	١٧.٥	٣٥	٢٤- كيفية التعامل مع الآخرين

٢٥	إيجاد طرق للحفاظ على الجمال	١٩٦	٩٨	٤	٢	٠	٠	٢.٩٨	٢
٢٦	متابعة الألعاب الرياضية لخفض الوزن	١٧٥	٨٧.٥	٢٤	١٢	١	٠.٥	٢.٨٧	٦
٢٧	متابعة اخبار المشاهير	١٦٤	٨٢	٢٠	١٠	١٦	٨	٢.٧٤	٨
٢٨	ابحث عن معلومات عن الاموية	١٢٦	٦٣	٤٨	٢٤	٢٦	١٣	٢.٥	١٢
٢٩	اجمع معلومات عن وجهات سفر سياحية	٩٥	٤٧.٥	٤٧	٢٣.٥	٥٨	٢٩	٢.١٨٥	١٧
٣٠	الابحاح أحوال الطقس	١٨٧	٩٣.٥	١٠	٥	٣	١.٥	٢.٩٢	٣

-تحليل ومناقشة نتائج الجدول (١)

- ١- جاءت فقرة مشاهدة مقاطع فيديو بالمرتبة الأولى بحددة (١) وبنسبة (١٠٠%) ويبدو ان الاستمتاع بهذه المقاطع الصغيرة القصيرة تجذب اهتمام النساء بشكل عام، وربما انها تزود النساء بمعلومات متنوعة بنفس الوقت من المتعة والفائدة
- ٢- بالمرتبة الثانية جاءت فقرات البحث عن الحفاظ على الجمال ومتابعة أحوال الطقس ومشاهدة أفلام ومسلسلات بنسب متقاربة بين (١٦٩-١٨٦%) وتبدو هذه الفقرات من الأمور المهمة في حياة النساء وتوظيف وسائل التواصل في الحصول على إجابات عن هذه الموضوعات
- ٣-جاءت فقرة طلب الطعام وبتطبيقات متنوعة بنسبة (١٨٥%) وربما ان رغبة المرأة في الحصول على مزيد من الراحة وارضاء رغبات افراد الاسرة بتناول وجبات جاهزة يعد من أولويات المرأة العاملة وغير العاملة في مجتمعنا، وتخفيفا عن ضغوط اسرية تعاني منها في تدبير ويات ترضي كل افراد الاسرة
- ٤-فقرة متابعة رياضات تخفيض الوزن ومتابعة الاخبار بانواعها جاءت بحددة (٢٠٨٧-٢٠٨٥) في المرتبة السادسة في حياة المرأة كونها أمور تعد من أولويات المرأة وصحتها الجسدية والنفسية والثقافية وتخفيف القلق
- ٥- بالمرتبة الثامنة جاءت فقرتي، تشغيل الأجهزة الكهربائية ومتابعة اخبار المشاهير وهي أمور تهم المرأة لانها ربما تشعرها بمواكبة التطور التكنولوجي والاطلاع على ما هو جديد
- ٦- متابعة برامج الحفاظ على الصحة وتوفير مستلزمات الاسرة وحل واجبات الأولاد المدرسية بترتيب (٩-١٠-١١) وكلها أمور تخفف من الضغوط الاسرية عن المرأة
- ٧- البحث عن معلومات عن الادوية وشراء احتياجات البيت وشراء هدايا (بترتيب ١٢-١٣-١٤) كل هذه الأمور تشكل ضغطا على المرأة لانجازها وتخفيف الشعور بالذنب عند عدم توفيرها بشكل صحيح

٨-بترتيب ونسبة موافقة (٩٨) من افراد العينة جاءت فقرة متابعة التطور في مجال تخصصي وهو يشكل ضغطا مهنيا على المرأة وباستعمال الذكاء الاصطناعي تحصل على معلومات محددة عن تطور عملي في التخصص

٩-ولتعرف التنبؤ بالمستقبل بالمرتبة (١٦)وهو وسيلة تخفيف قلق المستقبل وبالمرتبة (١٧) جاءت البحث عن وجهات سفر لتخفيف ضغوط العمل والدراسة ، ثم فقرة حل مشكلة الطبخ بالمرتبة (١٨) يوميا وهذا موضوع منتشر بين كل النساء بشكل عام اذ يشكل مشكلة يومية نجد ان الاستعانة بالعالم الرقمي يوفر خيارات جديدة ويخفف الضغط ، وبمرتبة (١٩) جاء طلب سيارة الأجرة وهو امر سهل على المرأة التقل لاداء واجباتها بامان اكثر وسهولة.

١٠- البحث عن حلول لمشكلات اسرية وتطبيقات تسهل الحياة والبحث عن وظيفة وحل مشكلات الأبناء بترتيب من (٢٠- ٢٣) كلها فقرات تبحث المرأة بالعالم الرقمي عن حلول سريعة تسهل لها حياتها وتحل به هذه المشكلات فتتخلص من الضغوط والقلق.

١١-تنظيم مهام البيت وكيفية التعامل مع الاخرين والبحث عن دورات مفيدة للمنزل بترتيب (٢٤-٢٦)رغم ان البعض يجد انها أمور ترفيهية الا انها تشكل ضغطا لدى المرأة خاصة اذا وجدت وقت فراغ كافي

١٢- بالمراتب الأخيرة (٢٧-٢٩) جاءت فقرات البحث عن الامن الالكتروني وحل واجبات العمل ومجموعات تخفيف الضغوط ، وهي أمور تجد انها تشكل اقل الضغوط تائيرا على المرأة ربما لقلة المعلومات خاصة ما يتعلق بالامن او لانها لا تجازف بالدخول الى مثل الأمور وتتجنبها.

- **الهدف الثاني:** الفروق بين المرأة العاملة وغير العاملة في توظيف العالم الرقمي لمواجهة الضغوط المنزلية

حسب الفروق بين المرأة العاملة وغير العاملة في توظيف العالم الرقمي من خلال حساب قوة كل استخدام للعالم الرقمي بشتى وسائله وبترتيب الفقرات والذي يتضح في الجدول (٢)

جدول (٢) حدة وترتيب كل فقرة من فقرات إجابات المرأة العاملة وغير العاملة

ت	الفقرات	قوة الفقرة		ترتيب الفقرات
		قوة الفقرة	قوة الفقرة	
١	استخدام تطبيقات الهاتف في طلب الطعام	٩،٢	٢	٨
٢	مشاهدة الأفلام والمسلسلات	٥،١	١٤	٧
٣	تشغيل الأجهزة مثل الغسالة او المكنسة	٤،٢	٦	١٠
٤	متابعة التطور في مجال تخصصي	٢،٢	٨	١٩
٥	حل واجبات الأطفال المدرسية	٥،٢	٥	٥

٢٠	٢٠٠	١٣	٦٠١	٦. حل واجبات اكلف بها في العمل او الدراسة
١٠	٩٠١	٥	٥٠٢	٧. شراء احتياجات المنزل
٨	١٠٢	٨	٢٠٢	٨. متابعة برامج الحفاظ على الصحة
١١	٨٠١	٧	٣٠٢	٩. حل مشكلة الطبخ اليومية
١٧	٢٠١	١١	٨٠١	١٠. توفير مستلزمات افراد الاسرة
٧	٣٠٢	٩	١٠٢	١١. طلب سيارة الأجرة لحل مشكلة التنقل
١٠	٩٠١	٥	٥٠٢	١٢. شراء هدايا
٣	٨٠٢	٤	٦٠٢	١٣. متابعة الاخبار بانواعها محلية ودولية
٢	٩٠٢	١٢	٧٠١	١٤. مشاهدة مقاطع فيديو
١٢	٧٠١	٩	١٠٢	١٥. استخدام الذكاء الاصطناعي في معرفة تنبؤات المستقبل
٩	٢	١١	٨٠١	١٦. ابحث فيه إيجاد حل لمشكلات اسرية او شخصية
١١	٨٠١	١٧	١٠٠	١٧. في البحث عن وظيفة او عمل ملائم
١٣	٦٠١	١٥	٤٠١	١٨. البحث عن تطبيقات لإنجاز مهام الحياة اسرع
١٤	٥٠١	١٠	٩٠١	١٩. محاولة ايجاد دورات مفيدة في المنزل
١٦	٣٠١	١٠	٩٠١	٢٠. إيجاد حلول لتنظيم مهام المنزلية والعملية
١٨	١٠١	١٦	٣٠١	٢١. البحث عن مجموعات تساعد في مواجهة الضغوط المنزلية
١٧	٢٠١	١٤	٥٠١	٢٢. البحث عن كيفية الحفاظ على الامن الالكتروني
١٥	٤٠١	١٣	٦٠١	٢٣. حل مشكلات تربية الأبناء
١٨	١٠١	١٢	٧٠١	٢٤. كيفية التعامل مع الآخرين
٢	٩٠٢	٣	٨٠٢	٢٥. إيجاد طرق للحفاظ على الجمال
٣	٨٠٢	٥	٥٠٢	٢٦. متابعة الألعاب الرياضية لخفض الوزن
٢	٩٠٢	٧	٣٠٢	٢٧. متابعة اخبار المشاهير
٤	٧٠٢	٤	٦٠٢	٢٨. ابحث عن معلومات عن الادوية
٦	٤٠٢	٨	٢٠٢	٢٩. اجمع معلومات عن وجهات سفر سياحية
١	٣	١	٣	٣٠. اتابع أحوال الطقس

تحليل الجدول (٢) الفروق بين النساء العاملات وربات المنازل في توظيف العالم الرقمي

لتخفيف الضغوط الاسرية هي :

١- جاءت فقرة متابعة الطقس بالمرتبة الأولى لكل من النساء العاملات وغير العاملات وقد يعود ذلك الى أهمية هذا الامر بالنسبة للمرأة من اجل تحديد خطواتها في إدارة المنزل وتخفيف ضغط تأثير الطقس على ممارسة اعمالها داخل وخارج البيت

٢- جاءت فقرة طلب الطعام بالمرتبة الثانية لدى المرأة العاملة وربما يعود لضيق الوقت لاعداد وجبات طعام للأسرة بينما جاءت فقرة مشاهدة مقاطع فيديو بالمرتبة الثانية لدى رب البيت ويبدو ان وجود وقت فراغ لمتابعة الفيديوات في مواقع التواصل الاجتماعي، بينما جاءت فقرة الحفاظ على الجمال بالمرتبة الثالثة لان المرأة العاملة تهتم بجمالها بينما تتابع رب المنزل الاخبار بانواعها وربما هذا يعود الى الاحاديث اليومية حول ما يحدث في البلد، بينما جاءت نفس الفقرة بالمرتبة الرابعة لدى المرأة العاملة جاءت فقرة البحث عن الادوية لدى المرأة العاملة و لدى رب المنزل وكأن وجود وقت فراغ يساعد رب البيت في البحث في مثل هذه الأمور.

٣- بالمرتبة الخامسة جاءت فقرة حل الواجبات المدرسية وشراء احتياجات المنزل ومتابعة الاخبار فضلا عن متابعة الألعاب لخفض الوزن لدى المرأة العاملة كونها تهتم بجمالها انسجاما مع ما يحدث من اهتمام لدى زميلاتها وبنفس الاهتمام جاءت فقرة شراء الهدايا بينما تهتم رب البيت بمواقع لحل الواجبات المدرسية للأطفال ، اما فقرة السادسة كانت تشغيل الأجهزة الكهربائية كون المرأة العاملة تكون متعبة عند العودة للمنزل فتعتمد على التطبيقات لتشغيل الأجهزة، بينما تهتم رب المنزل بالبحث عن مواقع سياحية ، للتهيؤ لسفريات عائلية .

٤- بالمرتبة السابعة جاءت فقرة متابعة التطور في مجال تخصصي للمرأة العاملة وبنفس المرتبة حل مشكلة الطبخ ومتابعة اخبار المشاهير ويبدو ان المرأة العاملة تهتم بهذ الأمور تخفيف عن الضغوط عليها فتتابع أمور مهمة وتترفيهة اما رب المنزل فتهتم مشاهدة أفلام ومسلسلات وطلب سيارة اجرة بنفس الاهتمام الذي تعتمد فيه لتخفيف الضغط. بالمرتبة الثامنة جاءت فقرات متابعة برامج صحية والبحث عن وجهات سفر اما رب المنزل فتهتم بطلب الطعام الذي جاء بالمرتبة الثانية للمرأة العاملة ومتابعة برامج صحية كما لدى المرأة العاملة .

٥- بالمرتبة التاسعة جاءت فقرات هي طلب سيارة اجرة ومعرفة المستقبل اما رب المنزل فتهتم بالمرتبة التاسعة بالبحث عن حل لمشكلاتها الاسرية والشخصية ، اما المرتبة العاشرة نجد ان توظيف العالم الرقمي لدى المرأة العاملة هي بإيجاد دورات مفيدة في المنزل وإيجاد حل لتنظيم مهام البيت كونها عاملة تعاني ضغوطا في الوقت ومتطلبات البيت ، اما رب المنزل فنجد تشغيل الأجهزة الكهربائية وشراء احتياجات المنزل التي جاءت بالمرتبة الخامسة لدى المرأة العاملة إضافة الى شراء الهدايا من خلال مواقع وتطبيقات.

٦- بالمرتبة الحادية عشر جاءت فقرات توفير مستلزمات افراد الاسرة لانها طريق تسهل للمرأة العاملة حل كثير من المشكلات وايجاد حل لمشكلات الاسرة ، اما رب المنزل فتهتم بهذه المرتبة حل مشكلة الطبخ اليومية التي جاءت بالمرتبة السابعة للمرأة العاملة كذلك بنفس المرتبة البحث عن عمل او وظيفة ، وبالمرتبة الثانية عشر جاءت فقرة مشاهدة مقاطع الفيديو والبحث عن كيفية التعامل مع الاخرين وربما لان المرأة العاملة تتعامل مع زملاء في العمل وتحتاج الى

أسلوب تعامل يخفف عنها ضغوط البيت، بالمرتبة نفسها جاءت فقرة تعرف المستقبل لدى ربة المنزل .

٧- بالمرتبة الثالثة عشر جاءت فقرات حل واجبات مدرسية وحل مشكلات الأبناء، وبنفس المرتبة كانت ربة المنزل تبحث عن تطبيقات تسهل مهام الحياة في البيت ، اما المرتبة الرابعة عشر جاءت فقرة كيفية الحفاظ على الامن الالكتروني ربما لان المرأة العاملة تشغل هاتفها في أمور تخص العمل فتهم بذلك بينما ربة المنزل تهتم بدورات مفيدة في المنزل ، والمرتبة الخامسة عشرة كانت لفقرة البحث عن تطبيقات تسهل انجاز اعمال بسرعة اما ربة المنزل هنا تبحث عن حل لمشكلات الأبناء وربما جاءت متاخرة لانها اكثر متابعة لابنها ومتواجدة معهم اكثر من المرأة العاملة .

٨- بالمراتب الأخيرة السادسة عشر والسابعة عشر جاءت فقرتي إيجاد مجموعات تساعد في واجهة ضغوط المنزل والبحث عن وظيفة ربما لمن تعمل بشكل مؤقت او تعاني من عملها ، ولدى ربة المنزل نجد ان فقرتي توفير مستلزمات الاسرة بالمرتبة السابعة عشر وجاءت فقرة البحث عن مجموعات لمواجهة ضغط المنزل بالمرتبة الثامنة عشرة وبالمرتبة ما قبل الأخيرة جاءت متابعة التطور في مجال تخصصي . اما فقرة حل واجبات اكلف بها في العمل بالمرتبة عشرين وهي الأخيرة.

٩- يتضح مما سبق يتضح ان هناك فوارق واضحة بين المرأة العاملة وربت المنزل في توظيف العالم الرقمي لمواجهة الضغوط المنزلية ويبدو اثر الضغوط واضحا على المرأة العاملة -التوصيات: من خلال ما تقدم من نتائج توصي الباحثة بالاتي:

١- ان تتبنى وسائل الاعلام الحكومية موضوعات المرأة وأساليب تخفيف الضغط عنها بطرق امنة الكترونيا.

٢- ان تتبنى الجهات الحكومية الأمنية وضع دورات الكترونية او ورش عمل للتعامل مع المواقع والتطبيقات

٣- وضع مراكز ارشادية وتفعيل مراكز رعاية الاسرة في المراكز الصحية لاعطاء النساء معلومات موثوقة لحل المشكلات بدلا من مواقع قد تؤثر سلبا على الحياة المقترحات: تقترح الباحثة اجراء دراسة ل:

١- تعرف الوسائل التي تستخدمها المرأة في الحصول على المعلومات

٢- مستوى الرضا عن الحياة باستخدام العالم الرقمي لدى النساء

٣- قياس مستوى ضغوط الحياة بالتعامل مع العالم الرقمي

المصادر

- ابن منظور، محمد بن مكرم، ٧١١هـ، لسان العرب، المكتبة الشاملة ، دار صادر بيروت،

- ازناسيه ،فايزة ومحجوب لويزه، ٢٠٢٣، الضغوطات الاسرية والمهنية التي تواجه المرأة العاملة الجزائرية، دراسة ماجستير ،جامعة ٨ ماي ، الجزائر .
- اسعد، عبير، ٢٠٢٠، الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في حياتنا اليومية، الطبعة الأولى، المكتبة الوطنية ،عمان ،الأردن .
- زدادقة، وفاء، ٢٠٢٠، ناثير عمل المرأة على جودة الحياة، رسالة ماجستير، جامعة ٨ماي، الجزائر .
- الزمخشري، محمد أبو الفضل، ٢٠٠٨، المعجم الجامع .
- شند، سميرة محمد، ٢٠٠٠، الاضطرابات العصبية لدى المرأة العاملة، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة ،مصر .
- شوقي، علاء الدين، دور المرأة في بناء المجتمع، مؤسسة البلاغ، الطبعة الأولى، طهران، ايران .
- العسكري، عبود عبد الله، ٢٠٠٢، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، دار النمير، دمشق، سوريا
- عبد المقصود، امانى، وتهاني عثمان، ٢٠٠٧، الضغوط الاسرية والنفسية ،مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- العبد الله ،مي وهيثم قطب، فادية بو مجاهد، ٢٠١٩، الذكاء الاصطناعي ورهانات الاتصال والتنمية في الوطن العربي، الرابطة العربية لعلوم الاتصال، بيروت، لبنان
- عقيل ،عقيل حسين ، فلسفة مناهج البحث العلمي، ٢٠١١، مطبعة مدبولي ،القاهرة .
- غدير، باسم، ٢٠٠٣، العالم الرقمي والية تحليل البيانات، دار الرضا للنشر ، الطبعة الأولى، دمشق، سوريا .
- الكرمي، زهير ، ١٩٧٨، العلم ومشكلات الانسان المعاصر، عالم المعرفة ، المجلس الاعلى للثقافة والاداب ، الكويت .
- مصباح، هشام ، ٢٠٢١ ، المرأة العربية وتحديات العولمة قراءة في الواقع الإنساني الراهن، المؤتمر العلمي الدولي، مركز الدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية، برلين ،المانيا .