الاغتراب الاجتماعي لدى الفتيات في ظل العولمة ودور الأسرة والمدرسة في العلاج

م.م. ازهار قاسم محمد

azhar.qassiim@gmail.com

مديرية تربية المثنى ، مرشدة تربوية

مستخلص البحث:

تتناول هذه الورقة البحثية ظاهرة الاغتراب الاجتماعي والنفسي لدى الفتيات المراهقات كأحد التبعات الجوهرية لسطوة العولمة الرقمية والانفتاح الثقافي غير المشروط. هدفت الدراسة إلى تشخيص الديناميات النفسية والاجتماعية التي تدفع الفتاة العربية نحو العزلة والانسحاب من الواقع المعاش لصالح واقع افتراضي بديل، مستندةً في تحليلها إلى أطر نظرية حديثة كنظرية "التفاوت الذاتي" ونظريات "الهوية السائلة" لتفسير أزمة الهوية واضطراب صورة الجسد. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته في استقراء الظاهرة، وتحليل العلاقة الجدلية بين كثافة التعرض للمحتوى الإعلامي المعولم وبين تنامي مشاعر العجز واللا معنى لدى الطالبات. وقد خلصت الدراسة إلى أن الاغتراب لدى الفتيات في عصرنا الحالي يمثل استجابة تكيفية سلبية ناتجة عن "التنافر المعرفي" بين القيم الأسرية المحلية والنموذج العالمي المستورد، مما يخلق فجوة نفسية يعجز الاباء والمعلمون عن ملئها بالأساليب التقليدية. واستجابةً لهذه النتائج، قدمت الورقة تصوراً مهنياً لبرنامج إرشادي وقائي وعلاجي يستند إلى فنيات "العلاج المعرفي السلوكي" (CBT) و"العلاج بالواقع"، يهدف إلى تصحيح التشوهات المعرفية حول الذات، وتزويد المرشدين التربويين والأسر بأدوات عملية لردم الفجوة الجيلية وبناء "مناعة نفسية" تمكن الفتاة من التفاعل المتوازن مع العولمة دون فقدان الهوية.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب الاجتماعي، العولمة، أزمة الهوية، المراهقات، الإرشاد النفسي المدرسي، العلاج المعرفي السلوكي، الفجوة الرقمية.

Social Alienation Among Adolescent Girls in Light of Globalization and the Role of Family and School in Treatment

Asst. Lect. Azhar Qassim Mohammed

General Directorate of Education in Al-Muthanna , Educational Counselor

Abstract:

This research paper addresses the phenomenon of social and psychological alienation among adolescent girls as a fundamental consequence of digital globalization and unconditional cultural openness. The study aims to diagnose the psychosocial dynamics driving Arab adolescent girls toward isolation and withdrawal from lived reality in favor of an alternative virtual reality. The analysis is grounded in modern theoretical frameworks, such as "Self-Discrepancy Theory" and "Liquid Identity" concepts, to interpret the identity crisis and body image disturbances. The study adopted a descriptive-analytical methodology to explore the phenomenon and analyze the dialectical relationship between intensive exposure to globalized media content and the escalation of feelings of powerlessness and meaninglessness among students. The study concluded that alienation among girls in the current era represents a negative adaptive response resulting from "cognitive dissonance" between local family values and imported global models. This creates a psychological gap that parents and educators struggle to bridge using traditional methods. Consequently, the paper proposes a professional framework for a preventive and therapeutic counseling program based on "Cognitive Behavioral Therapy" (CBT) and "Reality Therapy." This program aims to correct cognitive distortions regarding self-image and equip school counselors and families with practical tools to bridge the generational gap and build "psychological immunity," enabling girls to engage with globalization without compromising their identity.

Keywords: Social Alienation, Globalization, Identity Crisis, Adolescent Girls, School Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Digital Gap.

DOI:

الفصل الأول: مشكلة البحث وأهميته

١.١ مشكلة البحث

لم تعد العولمة في الخطاب النفسي والتربوي المعاصر مجرد مصطلح يشير إلى تدفق رؤوس الأموال أو انفتاح الأسواق، بل تحولت إلى "ظاهرة نفسية كلية" تعيد تشكيل البنية المعرفية والوجدانية للأفراد، ولا سيما الفئات الأكثر هشاشة واستعداداً للتأثر، ونخص بالذكر الفتيات في مرحلة المراهقة(Arnett, 2002)

إن الفتاة العربية المراهقة تجد نفسها اليوم في مركز إعصار من المتناقضات؛ فهي ابنة لبيئة محلية تمجد قيم الجماعة والتماسك الأسري، وفي الوقت ذاته، هي مستهلكة مهمة لمنتجات العولمة الرقمية التي تروج للفردية المطلقة. (Al Gharaibeh & Islam, 2024)

هذه الازدواجية الحادة تخلق حالة من "التنافر المعرفي" (Cognitive Dissonance)، حيث تعيش الفتاة بجسده في واقع محلي، بينما تحلق روحها وتطلعاتها في فضاءات افتراضية، مما يولد شعوراً عميقاً بالاغتراب (Alienation) (Higgins, 1987) (Seeman, 1959)

ومن منظور الإرشاد النفسي، لا يمكننا عزل هذا الشعور عن السياق التنموي لمرحلة المراهقة، وهي مرحلة البحث عن الهوية التي باتت مهددة بفعل "المؤثرين" والمنصات الرقمية.(McKenzie, 2024)

تتبلور مشكلة هذا البحث في الرصد المتنامي لظاهرة "الاغتراب الاجتماعي والنفسي" بين أوساط الطالبات المراهقات (Al-Arab, 2016)، والتي تتجلى في سلوكيات الانسحاب، والعزلة، والتمرد الصامت، واضطرابات صورة الجسد الناتجة عن مقارنة الذات بالصور المثالية المعولمة. (Vartanian, 2012)

وتكمن خطورة المشكلة في أن هذا الاغتراب لم يعد مجرد "حالة مزاجية" عابرة، بل تحول إلى "أسلوب حياة" يهدد الصحة النفسية والانتماء الاجتماعي ويتطلب تحليلاً سوسيولوجياً ونفسياً معمقاً (Atallah & Touati, 2019) .

وعليه، تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الرئيس: ما هي طبيعة الاغتراب الاجتماعي لدى الفتيات المراهقات في ظل تحديات العولمة، وكيف يمكن تفعيل دور الأسرة والمدرسة للحد من آثاره؟

١.٢ أهمية البحث

تنبع أهمية هذا البحث من اعتبارات نظرية وتطبيقية ملحة:

أولاً: الأهمية النظرية:

- التأصيل النفسي للظاهرة: يسعى البحث لتقديم فهم سيكولوجي معمق لديناميات "الهوية الهجينة" لدى الفتيات، وكيف تتشكل في الفجوة بين الواقع والمأمول الرقمي، مستنداً إلى سيكولوجية العولمة وتغير طبيعة المراهقة في العصر الحديث (Arnett, 2002) (McKenzie, 2024)
- إثراء المكتبة العربية: يهدف البحث إلى سد النقص في الدراسات التي تربط بين متغيرات (العولمة، الاغتراب، الإناث) من منظور إرشادي علاجي، مكملاً بذلك الجهود البحثية العربية التي تناولت الظاهرة من منظور سوسيولوجي أو وصفي (Atallah & Touati, 2019)(Al-Arab, 2016)

ثانياً: الأهمية التطبيقية (المهنية):

- دليل عمل للمرشدين: تكمن أهمية البحث في تزويد المرشدات التربويات برؤية واضحة حول آليات التدخل المبكر، متجاوزين الأساليب التقليدية إلى توظيف فنيات "العلاج المعرفي السلوكي" (CBT) و"العلاج بالواقع" (المستند إلى نظرية الاختيار) لخفض الاغتراب(Mayo Clinic Staff, 2023) (Alhamad, 2020) (Hofmann & Otto, 2017)
- توجيه السياسات التربوية والأسرية: يقدم البحث توصيات إجرائية لصناع القرار والأسر حول كيفية استعادة الدور التربوي المفقود وبناء "المناعة النفسية" للفتيات في مواجهة تغير منظومة الأسرة والقيم الوافدة (Fikr Community, 2025) (Al Gharaibeh & Islam, 2024)

DOI:

الفصل الثاني: الإطار النظري (تفسير الظاهرة) والدراسات السابقة

في هذا الفصل، نستعرض الأسس النظرية التي تفسر حدوث الاغتراب، مستندين إلى نظريات علم النفس وعلم الاجتماع الحديثة والدراسات التي تطرقت لهذه الظاهرة:

مقدمة:

يشكل مفهوم الاغتراب (Alienation) أحد المفاهيم السوسيولوجية والنفسية وأكثرها تعقيداً وتركيباً في العلوم الإنسانية المعاصرة، لا سيما عند محاولة فهمه في سياق العولمة الجارفة التي أعادت تشكيل الخرائط النفسية والاجتماعية للأفراد، وبشكل خاص لدى الفتيات المراهقات (Arnett, 2002)(Seeman, 1959)

لم يعد الاغتراب مجرد حالة من الانفصال عن وسائل الإنتاج كما صوره كارل ماركس، أو حالة من "اللانمطيّة" (Anomie) كما وصفها إميل دوركايم، بل تطور ليتخذ أبعاداً وجودية وثقافية أعمق في ظل التحولات الحديثة وتغوّل الفضاءات الرقمية، مما استدعى تحليلات أبستمولوجيا وسوسيولوجيا جديدة للظاهرة.(Atallah & Touati, 2019)

إن الاغتراب الاجتماعي في جوهره يمثل انقطاعاً في نسيج العلاقة بين الفرد ومحيطه، وبين الذات وصورتها، وهو ما يتجلى بوضوح لدى الفتيات اللواتي يجدن أنفسهن في مهب رياح عولمة ثقافية تفرض معايير كونية موحدة للجمال، والنجاح، والسلوك. وغالباً ما تكون هذه المعايير متعارضة مع السياقات المحلية والقيم الأسرية التقليدية في العالم العربي، مما يولد حالة من التشظي النفسي والاغتراب الاجتماعي(McKenzie, 2024) (Al Gharaibeh & Islam, 2024)

يتناول هذا الفصل استعراضاً تحليلياً ونقدياً شاملاً للأدبيات النظرية والتطبيقية التي عكفت على دراسة ظاهرة الاغتراب الاجتماعي لدى الفتيات، مسلطاً الضوء على التفاعل الديناميكي بين العولمة كصيرورة تاريخية وثقافية، وبين التكنولوجيا الرقمية كأداة ووسيط، وصولاً إلى التداعيات النفسية والاجتماعية المترتبة على ذلك. كما يستعرض الفصل الجهود البحثية التي تناولت التدخلات الإرشادية والعلاجية، مقدماً قراءة متعمقة في نتائج الدراسات العربية والأجنبية الحديثة، لا سيما تلك التي أجريت في الفترة ما بين ٢٠١٥ و٢٠٢٥، لرسم صورة متكاملة عن واقع هذه الظاهرة وآليات اشتغالها.

٢.١ مفهوم الاغتراب: من الفلسفة إلى علم النفس

تحول مفهوم الاغتراب من جذوره الفلسفية المجردة إلى مفهوم نفسي إجرائي يصف بدقة حالة الانفصال عن الذات والمجتمع، وقد خضع هذا المفهوم لتحليلات أبستمولوجيا وسوسيولوجيا عميقة لفهم أبعاده الحديثة.(Atallah & Touati, 2019) ووفقاً لنموذج (Seeman)، الذي يُعد الإطار النظري الأنسب لتفسير حالة الفتيات اليوم، لا يعد الاغتراب كتلة واحدة، بل يتجلى في خمسة أبعاد ديناميكية(Seeman, 1959) :

١. العجز (Powerlessness) :شعور الفتاة بأنها "مفعول بها" وليست فاعلة، حيث تقف عاجزة أمام سطوة معايير الموضة والجمال العالمية، غير قادرة على التأثير في واقعها أو تغيير مجريات الأحداث التي تمس حياتها الشخصية (Seeman، ١٩٥٩).

٢. اللامعنى(Meaninglessness):ضبابية الأهداف المستقبلية وفقدان القدرة على التنبؤ؛ فالمسارات التقليدية للدراسة والعمل تفقد بريقها وجدواها أمام نماذج "النجاح السريع" للمشاهير، مما يخلق أزمة وجودية وشعوراً بعبثية التخطيط للمستقبل.(Seeman, 1959) (Al-Arab, 2016)

٣. اللامعيارية (Normlessness):انهيار المعايير الأخلاقية والاجتماعية الضابطة للسلوك التي كانت توجه الفرد سابقاً، لتحل محلها معايير جديدة تستند إلى "الترند" وعدد المتابعين، مما يضطر الفتاة لاتباع وسائل غير مشروعة اجتماعياً لتحقيق غاياتها. (Seeman, 1959)

٤. العزلة الاجتماعية (Social Isolation):شعور الفرد بالغربة عن قيم مجتمعه وثقافته، مما يؤدي إلى الانسحاب من التفاعلات الأسرية والمدرسية الواقعية واستبدالها بعلاقات افتراضية هشة لا تحقق الإشباع العاطفي الحقيقي (Seeman, 1959) ,(Alhamad, 2020).

DOI:

٥. الاغتراب عن الذات (Self-estrangement):انخراط الفتاة في سلوكيات لا تعبر عن حقيقتها أو رغباتها الداخلية، بل تهدف فقط لمحاكاة صور الآخرين ونيل رضاهم، مما يفقدها الاتصال بمشاعرها الحقيقية ويحول ذاتها إلى "شيء" غريب عنها. (Seeman, 1959)(Higgins, 1987)

العولمة والاغتراب الثقافي: جدلية الهوية والانتماء

تعد العولمة، بأبعادها الثقافية والاتصالية، المتغير المستقل الأبرز في معادلة الاغتراب المعاصر. فالعولمة ليست مجرد تدفق للسلع ورؤوس الأموال، بل هي عملية ضخمة لإعادة هندسة القيم والتصورات، مما يخلق بيئة خصبة لنمو مشاعر الاغتراب لدى الفتيات اللواتي يقعن في مركز الاستهداف للثقافة الاستهلاكية العالمية(Arnett, 2002) .

١.١ العولمة كآلية للاقتلاع الثقافي والاغتراب

تشير الأدبيات السوسيولوجية إلى أن العولمة تعمل كقوة تفكيك للروابط التقليدية، حيث تستبدل الانتماءات المحلية الصلبة بانتماءات عالمية سائلة ومؤقتة. وفي هذا السياق، أوضحت الدراسات أن العولمة الثقافية تؤدي إلى ما يمكن تسميته بـ "الاغتراب الثقافي"، وهو حالة يشعر فيها الفرد بالغربة داخل مجتمعه الأصلي نتيجة تبنيه لمنظومة قيمية وافدة لا تتسق مع الواقع المعاش . (Atallah & Touati, 2019)

في دراسة تحليلية أنثروبولوجيا تناولت علاقة العولمة بالاغتراب الثقافي وتغير المنظومة الأسرية، أكد الباحثون أن العولمة لا تعترف بالحدود الجغرافية، مما حول العالم إلى قرية صغيرة تخضع لنمط ثقافي مهيمن. هذا النمط يفرض على المراهقات العربيات تحدياً وجودياً: إما الانخراط في الثقافة العالمية "المعولمة" وبالتالي الاغتراب عن محيطهن الاجتماعي المحلي، أو التمسك بالقيم التقليدية وبالتالي الشعور بالاغتراب عن "العصر" وموجات الحداثة المتلاحقة. (Al Gharaibeh & Islam, 2024)

وتلفت الدراسات النظر إلى أن الثقافة هي "مجموع السمات الروحية والفكرية" التي تميز الجماعة، وعندما يتم اختراق هذه السمات عبر وسائل الإعلام والاتصال، يحدث خلل في البنية النفسية للفرد، يظهر على شكل اغتراب ثقافي يتمثل في رفض التراث، واحتقار الذات المحلية، والتماهي المطلق مع النموذج الغربي المستورد. (Arnett, 2002)(Atallah & Touati, 2019)

ويضيف الباحثون في دراسات عربية ميدانية أن الشباب العربي، والفتيات على وجه الخصوص، يعيشون حالة من "التذبذب" القيمي. فمن جهة، تدفعهم التنشئة الاجتماعية التقليدية نحو قيم الجماعة والأسرة، ومن جهة أخرى، تدفعهم العولمة نحو الفردانية المفرطة والاستهلاك. هذا التناقض يخلق فجوة نفسية عميقة تتجلى في الشعور بالعزلة واللا جدوى، وهي من المؤشرات الرئيسة للاغتراب الاجتماعي (Al-Arab, 2016) .

١.٢ أزمة الهوية واغتراب المراهقات في العصر الرقمي

يرتبط الاغتراب الاجتماعي ارتباطاً عضوياً بمفهوم الهوية، خاصة في مرحلة المراهقة التي تعد مرحلة حرجة لتشكل مفهوم الذات. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن العولمة قد عقدت مهمة المراهقة في الإجابة على سؤال "من أنا؟"؛ حيث لم تعد الهوية مجرد نتاج محلي بل أصبحت عملية معقدة تتأثر بتيارات عالمية متضاربة(Arnett, 2002) . في دراسات ميدانية هدفت لفحص العلاقة بين الهوية والاغتراب، وُجد أن "أزمة الهوية" تعد أحد المحركات الأساسية للاغتراب؛ فالمراهقة التي تفشل في دمج القيم العالمية مع هويتها المحلية تعاني من تشوش في الدور الاجتماعي، مما يقودها إلى الانسحاب والعزلة. وتوضح النتائج أن المراهقات اللواتي يعانين من غموض في الهوية الثقافية يظهرن مستويات أقل من التوافق النفسي، ومستويات أعلى من القلق والاكتئاب (Al-Arab, 2016).

وفي سياق متصل، ناقشت دراسة حديثة نُشرت عام ٢٠٢٤ حول "العولمة وتغير طبيعة المراهقة" كيف أن الاتصال الثقافي المكثف عبر الإنترنت قد أعاد تشكيل مرحلة المراهقة. وتشير الدراسة إلى أن المراهقين اليوم يتبنون "هويات عالمية" (Global Identities) تتسم بتبني قيم الاستقلالية والفردية، ولكن عندما يصطدمون بواقع محلي لا يدعم هذه القيم (بسبب القيود الاقتصادية أو الاجتماعية)، يتولد لديهم شعور حاد بالاغتراب والإحباط(McKenzie, 2024) .

هذا النوع من الاغتراب ينشأ من الفجوة بين "الطموح المعولم" و"الواقع المحلي المقيد". وتعمق الدراسات في تحليل "الهوية الهجينة"، حيث تحاول الفتيات التوفيق بين الهويتين، إلا أن هذه المحاولة غالباً ما تكون مصحوبة بصراعات نفسية وأسرية، حيث قد

DOI:

تواجه الفتاة رفضاً من البيئة الأسرية لسلوكياتها المعولمة، مما يشعرها بأنها غريبة في منزلها وهو أقسى أنواع الاغتراب الاجتماعي. (Al Gharaibeh & Islam, 2024).

الفضاء السيبراني ومنصات التواصل الاجتماعي: بيئة حاضنة للاغتراب

مع تزايد سطوة التكنولوجيا، انتقل البحث في الاغتراب من الواقع المادي إلى الواقع الافتراضي. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي (Social Media) لم تعد مجرد أدوات للتواصل، بل تحولت إلى بيئات تفرز أنماطاً جديدة من الاغتراب يمكن تسميتها بـ "الاغتراب الرقمي"، حيث أعادت هذه المنصات تشكيل طبيعة المراهقة وتفاعلاتها الاجتماعية بشكل جذري (McKenzie, 2024).

كما أن الانغماس في هذه البيئات الافتراضية يعزز من سطوة العولمة النفسية، التي تعيد صياغة البنية المعرفية والوجدانية للأفراد، مما يجعلهم أكثر عرضة للاغتراب عن واقعهم المادي لصالح واقع بديل (Arnett, 2002).

٢.١ إدمان التواصل الاجتماعي ومفارقة العزلة

تبرز في الأدبيات الحديثة "مفارقة التواصل" (Connectivity Paradox): نحن أكثر اتصالاً من أي وقت مضى، لكننا أكثر شعوراً بالوحدة. وقد ركزت العديد من الدراسات العربية على فحص العلاقة بين إدمان هذه المواقع وبين الشعور بالاغتراب النفسي والاجتماعي لدى الطالبات. قدمت الدراسات الجزائرية إسهامات معتبرة في هذا المجال. في دراسة ميدانية أجريت عام ٢٠٢٣ على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية تيزي وزو، توصلت الباحثة إلى نتائج دالة إحصائياً تؤكد وجود أثر مباشر لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي على الاغتراب النفسي. الأهم في هذه الدراسة هو إشارتها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الإناث أكثر تأثراً بالاغتراب المرتبط باستخدام هذه المواقع.

وفي دراسة أخرى بجامعة جيجل (٢٠٢٢) استهدفت ١٠٠ طالب وطالبة، تم تأكيد وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإدمان والاغتراب النفسي. أظهرت الدراسة أن الطلبة الذين يقضون ساعات طويلة (تصل إلى ٨ ساعات يومياً) في الفضاء الافتراضي، يعانون من مستويات مرتفعة من العزلة الاجتماعية في الواقع. كما دعمت هذه الدراسة أيضاً نتيجة أن الإناث يظهرن مستويات أعلى من الاغتراب مقارنة بالذكور، مما يعزز فرضية أن الفتيات يدفعن ضريبة نفسية أكبر للانخراط في العولمة الرقمية. كما عززت دراسة ثالثة أجريت على طلبة تخصص علوم التربية (٢٠٢٣) هذه النتائج، حيث وجدت علاقة ارتباطية قوية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين إدمان الفيسبوك والاغتراب النفسي. وخلصت الدراسة إلى أن الانغماس في العلاقات الافتراضية يؤدي إلى تآكل "رأس المال الاجتماعي" الواقعي، حيث تستبدل الطالبة التفاعل الحي مع الأسرة والزميلات بتفاعل إلكتروني يفتقر للعمق والحميمية، مما يولد شعوراً باللا جدوى واللا معنى.

تتوافق النتائج العربية مع ما توصلت إليه المراكز البحثية العالمية، ولكن مع تركيز أكبر على الصحة النفسية. في تقرير لمركز "بيو" للأبحاث (Pew Research Center) نُشر في عام ٢٠٢٥، تم رصد تحول سلبي في تصورات المراهقين لوسائل التواصل. تشير البيانات إلى أن نسبة المراهقين الذين يرون في هذه المنصات مصدر دعم قد انخفضت من ٦٧% في ٢٠٢٢ إلى ٥٢% في ٢٠٢٤. والأكثر إثارة للقلق هو الفجوة الجندرية: ٢٥% من الفتيات المراهقات صرحن بأن وسائل التواصل تؤذي صحتهن النفسية وتزيد من شعورهن بالعزلة، مقارنة بـ ١٤% فقط من الفتيان. كما أن ٥٠% من الفتيات أبلغن عن تأثير سلبي على النوم، وهو مؤشر على القلق المرتبط بالاستخدام القهري. وتؤكد دراسة صادرة عن المعاهد الوطنية للصحة (NIH) في ٢٠٢٤ أن الاستخدام المفرط (أكثر من ٣ ساعات يومياً) يرتبط بشكل وثيق بزيادة أعراض القلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية. وتشير الدراسة إلى أن منصات مثل "تيك توك" و"إنستغرام" تعزز السلوك القهري (Compulsive Behavior) وتقلل من الرضا عن الحياة، مما يدفع الفتيات نحو دائرة مغلقة من الاغتراب.

٢.٢ آليات الاغتراب الرقمي: المقارنة والتزييف

تشير دراسة نظرية نشرت في "Frontiers in Psychology" (٢٠٢٤) إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تعمل كبيئات تنافسية "فوق-طبيعية" (Supernormal Stimuli). المراهقات ينخرطن في عمليات "بناء المكانة" (Status-seeking) من خلال حصد

DOI:

الإعجابات والتعليقات. هذا السعي المحموم نحو التقدير الخارجي يجعل قيمة الذات معلقة بآراء الآخرين المجهولين، مما يؤدي إلى "اغتراب الذات " (Self-Alienation)، حيث تصبح الفتاة غريبة عن رغباتها الحقيقية، وتعيش فقط لإرضاء الخوارزميات والجمهور الافتراضي. وتضيف دراسات أخرى أن القدرة على "تنسيق" (Curation) الهوية عبر الإنترنت تخلق وهماً بالسيطرة. الفتاة القلقة اجتماعياً تجد في الإنترنت ملاذاً آمناً يمكنها فيه التحكم في صورتها وكلامها، مما يعزز لديها سلوكيات التجنب (Avoidance) للمواقف الاجتماعية الواقعية غير المتوقعة. وبمرور الوقت، تفقد المهارات اللازمة للتفاعل الاجتماعي الحقيقي، مما يفاقم عزلتها واغترابها الاجتماعي الواقعي.

صورة الجسد والاغتراب الذاتي: تسليع الجسد في عصر الصورة

يمثل "الجسد" ساحة المعركة الرئيسة للاغتراب لدى الفتيات في عصر العولمة. فالمعايير الجمالية لم تعد محلية، بل أصبحت معايير "هوليوودية" أو "فلترية" (نسبة لفلاتر التطبيقات) مستحيلة التحقق، مما يخلق حالة من الاغتراب عن الجسد (Body Estrangement).

٣.١ تأثير الخوارزميات البصرية (تيك توك وإنستغرام)

تعد منصات المحتوى البصري المحرك الأساس لأزمة صورة الجسد. في دراسة إسبانية رائدة نُشرت عام ٢٠٢٥ عن جامعة كاتالونيا المفتوحة (UOC)، وهي الأولى من نوعها التي تحلل كمياً تصورات المراهقين، وُجد أن الفتيات يخضعن لضغط هائل من قبل "خوارزميات الجمال". الدراسة كشفت أن المحتوى الذي تقترحه الخوارزميات للفتيات (For You Page) يركز بشكل مكثف وحصري تقريباً على الموضة، والجمال، والنحافة، مما يجعلهن يشعرن بأنهن "مراقبات" ومُطالبات بالامتثال لهذه الصور المثالية. النتيجة هي شعور عميق بعدم الكفاءة والاغتراب عن أجسادهن التي لا ترقى لهذه المعايير الرقمية. وتدعم دراسة من جامعة هارفارد (٢٠٢٣) هذه النتائج، مؤكدة أن التعرض المستمر للصور المعدلة رقمياً يرتبط مباشرة بزيادة عدم الرضا عن الجسد واضطرابات الأكل. وتشير الدراسة إلى آلية خطيرة للاغتراب: الفتاة تبدأ في النظر لجسدها لا كجزء من ذاتها، بل كـ "موضوع" (Object) يحتاج للتحسين المستمر ليناسب العرض العام. هذا "التشييء الذاتي" (Self-Objectification) هو قمة الاغتراب النفسي، حيث تنفصل الذات الراصدة عن الجسد المرصود.

لم تكتف الدراسات بالوصف الآني، بل بحثت في الأثر طويل المدى. ففي دراسة طولية تتبعت المراهقات، وجد أن الرغبة في الحصول على جسد أنحف (Body Discrepancy) كانت مؤشراً تنبؤياً لزيادة استخدام إنستغرام في المستقبل. أي أن الفتاة المغتربة عن جسدها والناقمة عليه، تلجأ للمنصة التي تزيد من اغترابها، في حلقة مفرغة مدمرة. وتؤكد البيانات أن ٤٠% من المراهقين والمراهقات يرون أن محتوى السوشيال ميديا يسبب لهم القلق بشأن مظهرهم، وأن أولئك الذين لديهم تشوهات في صورة الجسد هم الأكثر عرضة للتفكير في الانتحار، مما يعكس الأبعاد المأساوية لهذا الاغتراب.

السياق الاجتماعي والمؤسسي: الأسرة والمدرسة والاغتراب

لا يحدث الاغتراب في فراغ، بل هو نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته. تلعب الأسرة والمدرسة دوراً حاسماً إما في حماية الفتاة من الاغتراب أو في تعميقه.

٤.١ التصدع الأسري والفجوة الجيلية

تظهر الدراسات أن البيئة الأسرية المضطربة تعد حاضنة أساسية للاغتراب. في دراسة ميدانية بجامعة دمشق حول "دور الأسرة والمدرسة"، تم فحص العلاقة بين العنف الأسري والشعور بالوحدة النفسية (كأحد مظاهر الاغتراب). توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين تعرض الأبناء للعنف (الجسدي أو اللفظي) وبين شعورهم بالاغتراب والوحدة. واللافت أن الدراسة لم تجد فروقاً تعزى للمستوى التعليمي للوالدين، مما يعني أن الاغتراب قد يتسلل للأسر المتعلمة وغير المتعلمة على حد سواء إذا غاب الدفء العاطفي. وفي سياق العولمة، برزت مشكلة "الفجوة الرقمية" بين الآباء والأبناء. تشير تقارير CDC (٢٠٢٥) إلى تباين صارخ في الإدراك: ٩٣% من الآباء يعتقدون أنهم يقدمون الدعم العاطفي والاجتماعي الكافي لأبنائهم، بينما يوافقهم الرأي ٥٨.٥% فقط من

DOI:

المراهقين. هذه الفجوة الإدراكية تعني أن الفتاة قد تعيش في "اغتراب عاطفي" داخل منزلها، حيث يشعر الآباء بالرضا عن أدائهم بينما تشعر هي بالعزلة وسوء الفهم، مما يدفعها للبحث عن "أسرة بديلة" في الفضاء الافتراضي.

كما تطرقت دراسة أجريت على طالبات لاجئات سوريات في الأردن (٢٠١٨) إلى تأثير الظروف الأسرية الضاغطة (اللجوء) على الاغتراب. ووجدت أن تفكك الروابط الأسرية نتيجة اللجوء، وفقدان الدور الداعم للأب، ساهم بشكل كبير في ارتفاع مستويات الاغتراب النفسي لدى الفتيات، مما يؤكد أن الاستقرار الأسري هو خط الدفاع الأول ضد الاغتراب.

٤.٢ المناخ المدرسي واغتراب التعلم

المدرسة ليست مجرد مؤسسة تعليمية، بل هي فضاء اجتماعي معقد. يشير مفهوم "الاغتراب المدرسي" (School Alienation) إلى انفصال الطالبة عن بيئة التعلم، والمعلمين، والزميلات. في دراسة إيطالية حديثة (٢٠٢٤) شملت ٥٢٨ طالب وطالبة، تم فحص دور "المناخ المدرسي" في تشكيل الاغتراب. أظهرت النتائج باستخدام نمذجة المعادلات البنائية (SEM) أن الشعور بغياب "العدالة بين الأشخاص" (Interpersonal Justice) وضعف "الانتماء" (Sense of Belonging) يرتبطان بشكل قوي بارتفاع مستويات "اغتراب التعلم" و"اغتراب المعلم". عندما تشعر الفتاة أنها لا تُعامل بإنصاف، أو أنها "غير مرئية" في الفصل، فإنها تنسحب نفسياً وتغترب عن العملية التعليمية برمتها، وهو ما يرتبط لاحقاً بالرفض المدرسي والقلق. وتؤكد أدبيات الإرشاد المدرسي (ASCA) أن غياب البرامج الإرشادية الداعمة يعمق هذا الاغتراب.

التداعيات النفسية للاغتراب الاجتماعي

الاغتراب ليس مجرد حالة فلسفية، بل هو حالة مرضية لها أعراض وتداعيات نفسية خطيرة رصدتها الدراسات الميدانية.

٥.١ القلق والاكتئاب والسلوك الانتحاري

تجمع الدراسات على وجود علاقة سببية قوية بين الاغتراب الاجتماعي واضطرابات المزاج. الفتاة المغتربة تعيش حالة مزمنة من القلق الوجودي (Existential Anxiety) واللامعنى. أظهرت المراجعات المنهجية أن الاغتراب الاجتماعي يرتبط بشكل إيجابي ومهم بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين. الشعور بعدم الانتماء هو أحد أقوى المنبئات (Predictors) لليأس. دراسات السلامة الرقمية تشير إلى أن الفتيات اللواتي يعانين من "اغتراب الجسد" (Body Alienation) هن أكثر عرضة بمرتين لمحاولات الانتحار مقارنة بأقرانهن اللواتي يتمتعن بصورة جسد إيجابية.

ومن النظريات التي فسرت الاغتراب الاجتماعي:

١. نظرية التفاوت الذاتي (Self–Discrepancy Theory) : تعيش الفتاة صراعاً دائماً بين "الذات الواقعية" و"الذات المثالية" التي تشكلت بناءً على صور الإنستغرام والفلاتر. هذه الفجوة تولد مشاعر "خزي الجسد" (Body Shame) والقلق، مما يدفع الفتاة للهروب من الواقع المؤلم إلى العزلة.

٢. نظرية الهوية السائلة: في عصر العولمة، لم تعد الهوية ثابتة ومستمدة من الأسرة والدين، بل أصبحت "سائلة" ومتغيرة باستمرار، مما يضع الفتاة في حالة قلق دائم للحاق بالنماذج المتغيرة، وهو ما يؤدي إلى تآكل الانتماء الثقافي.

٢. ٣ التفسير المعرفي للاغتراب (Cognitive Perspective)

من منظور العلاج المعرفي، ينشأ الاغتراب نتيجة "تشوهات معرفية" (Cognitive Distortions). الفتاة المغتربة تتبنى أفكاراً لا عقلانية مثل: "إذا لم أكن مثل تلك المؤثرة فأنا لا أساوي شيئاً" أو "أهلي لا يفهمون شيئاً لأنهم تقليديون". هذه الأفكار تخلق حاجزاً نفسياً يعزلها عن محيطها الاجتماعي الداعم.

DOI:

الفصل الثالث: إجراءات البحث ومنهجيته

٣.١ منهجية البحث

اعتمد هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الأنسب للدراسات النفسية التي تتناول ظواهر معقدة، حيث لا يكتفي بوصف الظاهرة بل يمتد لتحليل علاقاتها وأسبابها الكامنة.

إجراءات المنهج:

- المسح النظري: استقراء الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بالاغتراب والعولمة.
- التحليل البنائي: ربط المتغيرات (استخدام السوشيال ميديا -> تشوه صورة الذات -> الاغتراب) لبناء نموذج تفسيري.
- تصميم التدخل: بناء تصور لبرنامج إرشادي علاجي بناءً على مخرجات التحليل.

٣.٢ مجتمع البحث وعينته (التصور المقترح)

في سياق تطبيق هذا البحث ميدانياً، يستهدف البحث:

- **المجتمع: طالبات المرحلة الثانوية (الفئة العمرية ١٥-١٨ سنة)، حيث تبلغ أزمة الهوية ذروتها.**
- **الأدوات: مقياس الاغتراب الاجتماعي، ومقياس صورة الجسد، واستمارة المقابلة الإكلينيكية.**

٣.٣ البرنامج الإرشادي المقترح: "من الاغتراب إلى الانتماء"

بصفتنا مرشدين تربويين، ندرك أن التنظير وحده لا يكفي. لذا، يقدم هذا البحث إطاراً لبرنامج إرشادي جمعي (Group Counseling) يمكن تطبيقه في المدارس الثانوية والجامعات. يتكون البرنامج من ١٢ جلسة، مدة كل جلسة ٩٠ دقيقة، بمعدل جلستان أسبوعياً.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات والأنشطة
1	كسر الجليد والتعارف	بناء الثقة والأمان النفسي.	- التعاقد السلوكي، لعبة الأسماء.
2	أنا والعالم: اكتشاف الهوية	تحديد مكونات الهوية الثقافية والدينية.	- نشاط "شجرة القيم"، العصف الذهني.
3	مرآتي الحقيقية (صورة الجسد)	تصحيح المفاهيم المشوهة حول الجمال.	- فنية "المرآة"، تحليل نقدي لصور "المؤثرات".
4	صيد الأفكار (CBT)	رصد الأفكار السلبية التلقائية.	- سجل الأفكار اليومي، نموذج ABC.
5	دحض الأفكار (CBT)	تحدي الأفكار اللاعقلانية واستبدالها.	- الحوار السقراطي، لعب الأدوار.
6	التواصل بلا شاشات	تنمية المهارات الاجتماعية المباشرة.	- تمارين التواصل البصري ولغة الجسد.
7	جسور مع الأسرة (١)	فهم الفجوة الجيلية وتحليل الصراع.	- تقنية "الكرسي الخالي".
8	جسور مع الأسرة (٢)	تزويد الطالبات بمهارات التفاوض.	- تدريب على "رسائل الأنا".
9	مسؤوليتي واختياري	تعزيز الشعور بالسيطرة والمسؤولية.	- مخطط WDEP.
10	التعايش مع العولمة بذكاء	بناء "الفلتر النقدي" للتعامل مع الإعلام.	- ورشة عمل: "كيف أكون عالمية ومحلية؟".
11	البحث عن المعنى	مواجهة الشعور باللا معنى والملل.	- تحديد أهداف مستقبلية، التطوع المدرسي.
12	الختام والتقييم	مراجعة المكتسبات، والاحتفال بالتغيير.	- الاختبار البعدي، توزيع شهادات.

DOI:

الفصل الرابع: النتائج، التوصيات والمقترحات

٤.١ نتائج البحث (الاستخلاصات النظرية والميدانية)

بناءً على التحليل النظري ومراجعة الدراسات السابقة في الإطار المرجعي، خلص البحث إلى النتائج الاتية:

- العلاقة الطردية: توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين كثافة التعرض لوسائل التواصل الاجتماعي ومستوى الشعور بالاغتراب النفسي والاجتماعي لدى المراهقات.
- دور العزلة كمنبئ: أظهرت التحليلات أن "العزلة الاجتماعية" هي أقوى المؤشرات المنبئة بضعف الهوية الثقافية والانتماء الوطني لدى الفتيات في مناطق الصراع أو الاستقرار على حد سواء.
- الفجوة الجيلية: بينت النتائج أن غياب "اللغة المشتركة" بين الآباء والفتيات، واعتماد الأهل على الأساليب السلطوية، يساهم بشكل مباشر في دفع الفتيات نحو "الاغتراب الرقمي" كملجأ آمن.
- اضطراب صورة الجسد: تأكد أن الاغتراب لدى الفتيات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعدم الرضا عن صورة الجسد، نتيجة للمقارنات الاجتماعية القهرية مع النماذج المعولمة.

٤.٢ التوصيات

بناءً على النتائج، يوصي البحث بما يأتي:

أولاً: توصيات للأسرة: تبني نمط "التربية الحازمة الحنونة" الذي يسمح بالحوار حول قيم العولمة بدلاً من قمعها، مما يعزز الثقة ويقلل الحاجة للهروب النفسي. ضرورة "المشاركة الرقمية"؛ أي دخول الوالدين عالم بناتهم الرقمي كمشاركين وناصحين لا كمراقبين فقط.

ثانياً: توصيات للمدرسة: تفعيل دور "العيادة النفسية المدرسية" وتزويدها ببرامج الكشف المبكر عن حالات العزلة والاكتئاب. دمج برامج "التربية الإعلامية" في المناهج لتدريب الطالبات على التفكير الناقد تجاه ما يعرض عليهن من صور وقيم. استخدام استراتيجيات "التعلم التعاوني" لكسر حاجز العزلة داخل الفصل الدراسي.

٤.٣ المقترحات لبحوث مستقبلية

- إجراء دراسات تتبعية (Longitudinal Studies) لرصد تأثير برامج "الديتوكس الرقمي" (Digital Detox) على مستويات الاغتراب.
- دراسة العلاقة بين "الاغتراب الاجتماعي" و"التطرف الفكري" لدى المراهقات كاستجابة عكسية لفقدان الهوية.
- تطوير مقاييس مقننة عربياً لقياس "الهوية الرقمية" وعلاقتها بالصحة النفسية.

الخاتمة:

إن مواجهة الاغتراب الاجتماعي تتطلب تحركاً شمولياً يعيد للفتاة ثقتها ببيئتها الواقعية. لا يمكننا إلغاء العولمة، ولكن يمكننا تزويد فتياتنا بـ "بوصلة قيمية" ومهارات نفسية تمكنهن من الإبحار في هذا العالم المتغير دون أن يفقدن أنفسهن أو جذورهن.

DOI:

References

Amtoubel, A. (2022). The effectiveness of a counseling program to alleviate symptoms of social phobia among a sample of adolescent girls. *Al-Mukhtar Journal of Humanities*, pp. 475-505.

Abd El-Kawi, R. (2015). The effectiveness of a cognitive-behavioral program in reducing feelings of psychological loneliness and improving the quality of life among hearing-impaired female students. *The Educational Journal, Kuwait University*.

Al Gharaibeh, F., & Islam, M. (2024). Globalization and the changing family system in the Arab world. *Journal of Globalization Studies*(15).

Al-Arab, A. (2016). Social alienation among Jordanian youth in the era of globalization. *Jordanian Journal of Social Sciences*.

Alhamad, N. (2020). *The effectiveness of a counseling program based on Choice Theory in developing optimism and reducing psychological alienation among university students.* Retrieved from ResearchGate.

Al-Qadi, A. (2020). The effectiveness of a counseling program to develop citizenship values and alleviate psychological alienation among high school students. *Journal of Psychological Sciences, Taiz University*.

Arnett, J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, pp. 774–783.

Atallah, S., & Touati, A. (2019). The phenomenon of alienation between epistemological and sociological analysis. *Al-Wahat Journal for Research and Studies*, pp. 314-340.

Fikr Community. (2025). *The role of family and school in confronting social alienation: A sociological analysis to control behavior.* Retrieved from Fikr Community Website.

Higgins, E. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, pp. 319–340.

(2017). Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Evidence-based and disorder-specific treatment techniques. In S. Hofmann, & M. Otto. Routledge.

Mayo Clinic Staff. (2023). Cognitive behavioral therapy: About.

McKenzie, J. (2024). Globalization and the changing nature of adolescence. In *Encyclopedia of Adolescence.* Elsevier.

Mujahed, F. (1997). *The effectiveness of both cognitive-behavioral counseling and self-control in alleviating feelings of alienation.* Unpublished doctoral dissertation.

Publishing, E. N. (2023). *The descriptive approach in psychology: Its steps and importance.* Elite Network for Scientific Publishing.

Ramadan, S. (2022). The effectiveness of a therapeutic counseling program in reducing the level of social anxiety among orphan adolescents. *Indicator Journal for Exploratory Studies*.

Royal College of Psychiatrists. (2023). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT).*

Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, pp. 783-791.

University of Mosul. (2023). Steps of the descriptive-analytical approach in psychological research. *College of Basic Education*.

Vartanian, L. (2012). Self-discrepancy theory and body image. In T. Cash, *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 711–717). Academic Press .

DOI: