

استراتيجيات التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية للحد من المخاطر النفسية لاستخدام المراهقات لوسائل التواصل الاجتماعي

نجاه عبد السلام بن عريبي

قسم الخدمة الاجتماعية – كلية التربية زوارة – جامعة الزاوية

n.binieraybi@zu.edu.ly

Professional intervention strategies in social work to reduce the psychological risks of adolescent girls' use of social media

Najat Abdel Salam Ben Oraibi

Department of Social Work – Faculty of Education, Zuwarah – University of Zawiya

تاريخ الاستلام: 2026/01/11 تاريخ المراجعة 18 / 2 / 2026 تاريخ القبول: 2026/03/11- تاريخ النشر: 2026 /03/23

ملخص البحث

هدف البحث الي التعرف على استراتيجيات التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية للحد من المخاطر النفسية الناتجة عن استخدام المراهقات لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث تبلورت المشكلة في تصاعد حدة الاضطرابات الوجدانية والسلوكية لدى المراهقات (القلق الرقمي، التمر الإلكتروني، واضطراب صورة الجسم) نتيجة الانغماس الكثيف في البيئات الافتراضية، وقصور آليات المواجهة التقليدية عن احتواء هذه المستجدات.

واعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، مستخدماً أداة تحليل المضمون للنتائج العلمي المعاصر، بهدف صياغة تصور مقترح يحدد الأدوار الإجرائية للأخصائي الاجتماعي. وخلص الي أن التدخل المهني القائم على المنظور الشمولي (الممارسة العامة) والنموذج المعرفي السلوكي هو الأكثر فاعلية في تفكيك الضغوط الرقمية وتعديل التوقعات الذاتية المشوهة لدى المراهقات. وأوصى بضرورة التركيز على الدور الوقائي الإنمائي الذي يركز على تمكين المراهقة بمهارات النقد الإعلامي والسيادة الرقمية،

وتقديم استراتيجيات مقترحة تتوزع على مستويات التدخل الثلاثة (الميكرو، الميزو، والماكرو)، وضرورة دمج مسمى الأخصائي الاجتماعي الرقمي ضمن الهياكل التنظيمية للمؤسسات التعليمية، وتصميم برامج تدريبية متخصصة لدعم الوالدية الرقمية، بما يضمن بناء حائط صد مهني يحمي المراهقات من تداعيات العالم الافتراضي ويعزز توازنهن النفسي والاجتماعي في الواقع.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات – التدخل المهني – الخدمة الاجتماعية – المخاطر النفسية – المراهقات – وسائل التواصل الاجتماعي.

مقدمة

يشهد العالم المعاصر تحولاً رقمياً متسارعاً أحدث ثورة شاملة في أنماط التفاعل البشري، حيث لم تعد وسائل التواصل الاجتماعي مجرد أدوات للترفيه، بل أصبحت بيئة اجتماعية موازية تعيد تشكيل الوعي الجمعي والفردى على حد سواء. هذا التحول الرقمي، رغم ما يحمله من فرص معرفية واتصالية هائلة، قد أفرز تحديات معقدة مست منظومة القيم والنمو النفسي والاجتماعي للفئات الأكثر هشاشة، وفي مقدمتهم المراهقات اللواتي يعشن مرحلة حرجة من التكوين البيولوجي والنفسي (منصور، 2021، ص. 14). فالانغماس في العالم الافتراضي أوجد ما يسمى بالمواطنة الرقمية التي تفرض التزامات

وضغوطا تفوق أحيانا قدرة المراهقة على التكيف، مما جعل الفضاء السيبراني ساحة مفتوحة لتشكيل الهوية وتلقي المؤثرات الخارجية دون رقابة مؤسسية فاعلة.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن طبيعة النمو في مرحلة المراهقة تتسم بالحاجة الملحة للانتماء والقبول الاجتماعي، وهي حاجات وجدت في وسائل التواصل الاجتماعي إشباعا فوريا لكنه وهمي في كثير من الأحيان؛ حيث تلهث المراهقات خلف الاستحسان الرقمي الذي تمنحه الشاشات، مما أدى إلى ظهور فجوة عميقة بين الذات الواقعية والذات الافتراضية (العتيبي، 2022، ص. 55). هذا الاستهلاك الكثيف والمستمر للمحتوى البصري والمقارنات الاجتماعية التصاعدية مع المشاهير والمؤثرين، أدى إلى تصاعد حدة المخاطر النفسية، مثل اضطرابات الهوية، وانخفاض تقدير الذات، وتنامي مشاعر القلق والاكئاب الرقمي، ناهيك عن السلوكيات العدوانية المستحدثة كالانتماء الإلكتروني الذي يلاحق المراهقة في أدق تفاصيل خصوصيتها. (Perloff, 2021, p. 365)

وفي ظل هذا المشهد المعقد، برزت الحاجة الماسة لتدخل مهني متخصص يمتلك الأدوات العلمية والمهارات الميدانية لاحتواء هذه التدايات، وهنا تظهر الأهمية الاستراتيجية للخدمة الاجتماعية كنسق دفاعي وتنموي في آن واحد. فالخدمة الاجتماعية بمنظورها الشمولي لم تعد تكتفي بالتدخل التقليدي، بل بات لزاما عليها اقتحام المجال الرقمي لتقديم استجابات مهنية مبتكرة توازن بين الحماية والتمكين (السيد، 2022، ص. 110). إن تدخل الأخصائي الاجتماعي في هذا السياق لم يعد ترفا مهنيا، بل هو ضرورة تملئها مسؤولية المؤسسات الاجتماعية تجاه حماية النشء من التآكل النفسي والعزلة الاجتماعية التي قد تقرضها البيئات الرقمية غير المنضبطة. (Mishna et al., 2022, p. 42)

ومع تزايد المؤشرات التي تربط بين كثافة الاستخدام وبين تدني مستوى التوافق النفسي لدى المراهقات، أصبح من الواجب الأكاديمي والمهني صياغة استراتيجيات تدخل واضحة المعالم، تستند إلى نماذج علمية رصينة مثل الممارسة العامة والنموذج المعرفي السلوكي ونموذج التركيز على الحل. وتأتي هذه الاستراتيجيات لتعيد رسم أدوار الأخصائي الاجتماعي ك مخطط وقائي ومعالج نفسي اجتماعي وممكن إنمائي، يعمل على تحصين المراهقات ضد المخاطر السيبرانية، وتعزيز وعيهم بالنقد الإعلامي، وإعادة إدماجهم في الأنساق الاجتماعية الواقعية (الشناوي، 2022، ص. 82).

مشكلة البحث

تتبلور مشكلة البحث في وجود فجوة حادة بين الاندفاع المتزايد للمراهقات نحو استخدام منصات التواصل الاجتماعي وبين قدرتهن على إدارة الانعكاسات النفسية السلبية المترتبة على هذا الاستخدام. فرغم المزايا الاتصالية لهذه الوسائل، إلا أنها أفرزت نمطا من الاستلاب الرقمي الذي وضع المراهقة أمام ضغوط نفسية مستحدثة، تمثلت في اضطراب صورة الجسم نتيجة المقارنات الاجتماعية التصاعدية، وتنامي القلق الاجتماعي الناتج عن التوق المستمر للقبول الرقمي، ناهيك عن السقوط في فخ العزلة الافتراضية والاكئاب (السيد، 2022، ص. 142). وتزداد حدة المشكلة مع قصور آليات الرقابة التقليدية وضعف الوعي الرقمي لدى الأنساق المحيطة (الأسرة والمدرسة)، مما يجعل المراهقة تواجه بمفردها تهديدات التتمر الإلكتروني والوصم الاجتماعي.

إن هذه التحديات تضع مهنة الخدمة الاجتماعية أمام مسؤولية مهنية تتطلب الانتقال من الأطر التقليدية إلى استراتيجيات تدخل أكثر حداثة وتخصصية؛ حيث يلاحظ وجود نقص في النماذج المهنية التطبيقية التي تمزج بين الوقاية والتمكين الرقمي. ومن هنا، يسعى هذا البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال اقتراح استراتيجيات تدخل مهني (وقائية، وعلاجية، وإنمائية) تستند إلى نماذج علمية رصينة، للحد من تلك المخاطر واستعادة التوازن النفسي والاجتماعي للمراهقة، وتتبلور مشكلة البحث في التساؤل الرئيس الآتي: -

- ما استراتيجيات التدخل المهني المقترحة للحد من المخاطر النفسية الناتجة عن استخدام المراهقات لوسائل التواصل الاجتماعي؟

وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الآتية: -

1. ما أبرز الخصائص النفسية والاجتماعية التي تميز المراهقات في ظل كثافة الاستخدام الرقمي؟
2. ما المخاطر النفسية الأكثر شيوعا التي تواجه المراهقات نتيجة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟
3. ما النماذج والنظريات العلمية في الخدمة الاجتماعية التي تفسر آليات التدخل مع مشكلات المراهقات الرقمية؟
4. ما الاستراتيجيات المهنية المقترحة (على المستويات: الميكرو، والميزو، والماكرو) للحد من المخاطر؟
5. ما المتطلبات المهنية والمؤسسية اللازمة لتفعيل دور الأخصائي الاجتماعي في مواجهة التحديات السيبرانية للمراهقات؟

اهداف البحث

1. تحديد وتحليل طبيعة المخاطر التي تواجه المراهقات (القلق الرقمي، التمر الإلكتروني، واضطرابات صورة الجسم) والوقوف على حجم تأثيرها على توازنهن النفسي.
2. فهم الأسباب الكامنة وراء الاستخدام الكثيف للمنصات الرقمية، مما يساعد في بناء تدخلات مهنية تعالج الجذور لا الأعراض فقط.
3. استنباط المبادئ والنماذج العلمية (الممارسة العامة والعلاج المعرفي السلوكي) التي تشكل المرجعية المنهجية لعمل الأخصائي الاجتماعي في هذا المجال.
4. تحديد الأدوار المهنية الإجرائية (وقائية، علاجية، إنمائية) المنوطة بالأخصائي الاجتماعي للتعامل مع المشكلات الرقمية على مختلف مستويات التدخل.
5. صياغة استراتيجيات مهنية متكاملة تسهم في تمكين المراهقات من الاستخدام الآمن والواعي للتكنولوجيا للحد من آثارها الجانبية السلبية.

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في كونه استجابة علمية ومهنية لظاهرة رقمية بالغة التعقيد، حيث يسعى البحث إلى إثراء المكتبة العربية في مجال الخدمة الاجتماعية الرقمية، وتقديم تأصيل نظري حديث يربط بين متغيرات العصر التقني وبين سيكولوجية المراهقة، مما يوفر إطارا مرجعيا للباحثين حول كيفية توظيف النماذج العلمية (الممارسة العامة والعلاج المعرفي السلوكي) في مواجهة المخاطر السيبرانية المستحدثة.

وتزويد الأخصائيين الاجتماعيين والممارسين المهنيين بدليل إجرائي واستراتيجيات عمل ملموسة تمكنهم من الانتقال من الدور التقليدي إلى الدور الرقمي الفاعل، مما يرفع من كفاءة التدخلات المهنية في المؤسسات التعليمية والاجتماعية للحد من انتشار الأوبئة النفسية الرقمية كالانتم واضطراب صورة الجسم. وبذلك، تكمن القيمة الجوهرية لهذا البحث في قدرته على سد الفجوة بين التنظير الأكاديمي والممارسة الميدانية، بما يضمن حماية المراهقات وتمكينهن من العيش بتوازن في ظل التغيرات التكنولوجية المتسارعة.

منهجية البحث وادواته

تعتمد منهجية البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الأكثر ملائمة للدراسات التي تتناول الظواهر الاجتماعية والنفسية المعاصرة المرتبطة بمهنة الخدمة الاجتماعية؛ حيث لا يقتصر دور هذا المنهج على مجرد رصد الخصائص الظاهرية لمخاطر استخدام المراهقات لوسائل التواصل الاجتماعي، بل يمتد لتحليل العلاقات المتبادلة بين المتغيرات وتفسير الأبعاد

الكامنة وراء تلك المخاطر النفسية. وتسمح هذه المنهجية بوصف دقيق لأدوار الأخصائي الاجتماعي واستنباط استراتيجيات التدخل المهني المقترحة بناء على تشخيص واقعي ومنظم للمشكلة، مما يمنح البحث صبغة علمية تجمع بين دقة التوصيف وعمق التحليل المنهجي للوصول إلى نتائج قابلة للتعميم في الممارسة المهنية.

أما أدوات البحث، فتضمن تحليل المضمون للنتائج العلمي الحديث، من خلال مراجعة الأدبيات والنظريات والدراسات التي تناولت المخاطر السيبرانية للمراهقات بهدف استخلاص المؤشرات النفسية والسلوكية الأكثر تأثيراً. وبناء تصور مقترح كأداة منهجية تطبيقية، حيث تم استثمار نتائج التحليل الوصفي في تصميم استراتيجيات إجرائية محددة المعالم، تتضمن مستويات التدخل (الميكرو، الميزو، الماكرو) ونماذج العمل المهني.

المصطلحات والمفاهيم

1- التدخل المهني

وهو مجموعة من الأنشطة والجهود المنظمة التي يقوم بها الأخصائي الاجتماعي، استناداً إلى قاعدة معرفية ومهارية، لإحداث تغييرات مرغوبة في أنساق التعامل (فرد، جماعة، مجتمع) بهدف حل مشكلاتهم أو تنمية قدراتهم (أبو النصر، 2021، ص. 84).

وإجرائياً هو السلوك المهني والممارسات التي يطبقها الأخصائي الاجتماعي تجاه المراهقات وأسرهن، باستخدام استراتيجيات (وقائية، علاجية، إنمائية) للحد من الآثار النفسية السلبية الناتجة عن استخدامهن لمنصات التواصل الاجتماعي.

2- المخاطر النفسية

وهي مجموعة من العوامل أو الظروف التي تزيد من احتمالية ظهور اضطرابات وجدانية أو سلوكية لدى الفرد، وتؤدي إلى زعزعة استقراره النفسي وتوافقه مع ذاته ومع المجتمع المحيط به (كفاي، 2021، ص. 112).

وإجرائياً هي تلك الاضطرابات والضغوط التي تتعرض لها المراهقة نتيجة الاستخدام المفرط للسوشيال ميديا، وتتمثل في (القلق، الاكتئاب الرقمي، اضطراب صورة الجسم، وفقدان الثقة بالذات) التي يرصدها البحث الحالي كمعوقات للنمو السوي.

3- المراهقات

وهي مرحلة انتقالية من النمو البيولوجي والنفسي والاجتماعي تقع بين الطفولة والرشد، وتتسم بتغيرات سريعة في الشخصية والسعي نحو الاستقلال وتشكيل الهوية (عثمان، 2022، ص. 45).

وإجرائياً هن الفتيات في المرحلة العمرية (من 12 إلى 18 عاماً) اللواتي يستخدمن وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كثيف، ويمثلن نسق التعامل المستهدف بالتدخل المهني في هذا البحث للحد من المخاطر النفسية التي يواجهنها.

4- وسائل التواصل الاجتماعي

هي منصات وتطبيقات رقمية تعتمد على تكنولوجيا الويب 2.0، تتيح للمستخدمين إنشاء ومشاركة المحتوى والتفاعل مع الآخرين في بيئات افتراضية عابرة للحدود الجغرافية (الحديدي، 2021، ص. 67).

وإجرائياً هي التطبيقات الإلكترونية (مثل: تيك توك، إنستغرام، سناب شات، فيسبوك) التي تقضي فيها المراهقات عينة البحث وقتاً طويلاً، والتي تشكل المصدر الأساسي للتأثيرات والمخاطر النفسية قيد الدراسة.

الدراسات السابقة

1. العتيبي، (2023): بعنوان دور الخدمة الاجتماعية في الحد من الآثار النفسية السلبية الناتجة عن التمر الإلكتروني لدى المراهقات.

هدفت إلى تحديد آليات التدخل المهني لمواجهة القلق والاكتئاب الناتج عن التمر الرقمي، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي مع عينة من الأخصائيين الاجتماعيين، وتوصلت إلى أن برامج التدريب على المهارات الاجتماعية الرقمية ترفع

من مستوى الثقة بالنفس لدى المراهقات، وأوصت بضرورة تفعيل وحدات الإرشاد النفسي والاجتماعي المدرسي لتقديم دعم وقائي مبكر لمستخدمات المنصات الاجتماعية بانتظام وبناء جسور تواصل فعالة مع أسر المراهقات لضمان بيئة تقنية آمنة ومستقرة نفسياً.

2. منصور، (2022): بعنوان استراتيجيات الممارسة المهنية في الخدمة الاجتماعية للحد من الاغتراب النفسي المرتبط بالاستخدام الكثيف لشبكات التواصل الاجتماعي.

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدمان المنصات الرقمية والشعور بالعزلة لدى المراهقات، واستخدمت منهج المسح الاجتماعي الشامل، وتوصلت إلى أن التدخل بطريقة خدمة الجماعة يساهم في إخراج المراهقة من عزلتها الافتراضية إلى التفاعل الواقعي المثمر، وأوصت بإنشاء نوادي اجتماعية رقمية تحت إشراف مهني تهدف إلى توجيه الطاقات نحو المحتوى الإيجابي، مع التركيز على تعزيز الهوية الوطنية والثقافية لمواجهة الآثار النفسية السلبية للغزو الثقافي الرقمي الذي يهدد استقرار المراهقات النفسي والاجتماعي.

3. عبد الحميد، (2021): بعنوان نموذج التركيز على المهام في الخدمة الاجتماعية لخفض اضطرابات صورة الجسم لدى المراهقات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

هدفت إلى قياس فاعلية نموذج المهام في تقليل المقارنة الاجتماعية السلبية بالنماذج المثالية الزائفة، واستخدمت المنهج شبه التجريبي على عينة من طالبات المرحلة الثانوية، وتوصلت إلى تحسن ملحوظ في الرضا عن الذات وتراجع مستويات القلق بعد تطبيق الجلسات المهنية، وأوصت بدمج الثقافة الإعلامية الرقمية ضمن المناهج التربوية لتوعية المراهقات بكيفية الفترة الذهنية للصور والمحتوى المعروض، والعمل على تعزيز مهارات التفكير الناقد لديهن للتمييز بين الواقع والخيال الرقمي بما يحمي صحتهم النفسية وتوافقهم العام.

4. سليمان، (2024): بعنوان التدخل المهني من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لمواجهة مخاطر التحرش الإلكتروني لدى المراهقات.

هدفت إلى وضع تصور مقترح للتدخل المهني يحد من الضغوط النفسية واضطراب ما بعد الصدمة، واستخدمت منهج دراسة الحالة مع مراهقات تعرضن لتهديدات رقمية، وتوصلت إلى أن الدعم الاجتماعي القانوني المتكامل يقلل من حدة الخوف والوصمة المرتبطة بالاستخدام الرقمي، وأوصت بتدريب الأخصائيين الاجتماعيين على تقنيات الأمن السيبراني الاجتماعي لتمكينهم من تقديم استشارات متخصصة تدمج بين الجانب النفسي والتقني، مع ضرورة إطلاق حملات توعوية مكثفة تستهدف توضيح المخاطر النفسية والاجتماعية المترتبة على الاستخدام غير الواعي للوسائط.

5. زهران، (2022): بعنوان فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في الخدمة الاجتماعية للحد من الرهاب الاجتماعي الناتج عن المقارنات الرقمية لدى المراهقات.

هدفت إلى فحص أثر تعديل الأفكار اللاعقلانية حول النقبل الاجتماعي عبر الإنترنت، واستخدمت المنهج الوصفي والارتباطي لربط كثافة الاستخدام بمستوى الرهاب، وتوصلت إلى أن الجلسات المهنية ساعدت المراهقات على بناء معايير واقعية للنجاح والجمال بعيداً عن لايكات المنصات، وأوصت بضرورة إنتاج محتوى وقائي موجه من قبل المؤسسات الاجتماعية ونشره عبر ذات الوسائل التي تستخدمها المراهقات للوصول إليهن بفاعلية، مع التأكيد على أهمية الشراكة المجتمعية بين الإعلام والخدمة الاجتماعية لتحسين المراهقات نفسياً ضد المخاطر المتزايدة.

تبين من خلال استعراض الدراسات السابقة وجود اهتمام برصد المخاطر النفسية والاجتماعية الناتجة عن الفضاء الرقمي، حيث ركزت أغلبها على توصيف المشكلات كالانتماء والاعتراب وقلق صورة الجسم، معتمدة في ذلك على مناهج وصفية وتجريبية أثبتت فاعلية بعض النماذج المهنية كالعلاج المعرفي السلوكي ونموذج التركيز على المهام، إلا أن ما يميز البحث

الحالي هو سعيها لتقديم رؤية استراتيجية متكاملة تتجاوز مجرد التشخيص إلى وضع آليات تدخل إجرائية دقيقة تتناسب مع التسارع التكنولوجي المعاصر وخوارزميات التواصل الاجتماعي الحديثة التي لم تستوعبها الدراسات الأقدم بشكل كامل، كما ينفرد البحث بالربط الوثيق بين الجوانب الوقائية والعلاجية في إطار مهني واحد يستهدف تمكين المراهقات من بناء مرونة رقمية ذاتية، مع مراعاة الخصوصية الثقافية والاجتماعية للبيئة المحلية التي تجرى فيها الدراسة، وهو ما يمنحها قيمة مضافة في تحديد أدوار الأخصائي الاجتماعي كوكيل للتغيير في ظل التحديات السيبرانية المتجددة.

المبحث الأول: المراهقات وعالم الافتراض

يستعرض المدخل الأساس لفهم العلاقة الجدلية بين مرحلة المراهقة لدى الإناث وبين الفضاء الرقمي الذي أضحي يشكل واقعا موازيا لحياتهن اليومية. حيث يسلط الضوء على الخصائص النفسية والاجتماعية الفريدة التي تميز مراهقات العصر الرقمي، وكيفية إعادة تشكيل هويتهم وتفاعلاتهم ضمن بيئة افتراضية مفتوحة. كما يتناول الفصل بالتحليل الدوافع النفسية والاجتماعية الكامنة وراء الانغماس في وسائل التواصل الاجتماعي، بدءا من الرغبة في إثبات الذات وتحقيق القبول الاجتماعي، وصولا إلى اتخاذ هذه المنصات وسيلة للهروب من ضغوط الواقع. ويهدف هذا التأصيل إلى رسم صورة واضحة للسياق الذي تتحرك فيه المراهقة، مما يساعد في فهم جذور المخاطر النفسية التي قد تتعرض لها. وبذلك، يمثل هذا الفصل القاعدة المعرفية التي ينطلق منها البحث نحو تحديد آليات التدخل المهني المناسبة.

أولاً: الخصائص النفسية والاجتماعية للمراهقات في العصر الرقمي

تتسم مرحلة المراهقة لدى الإناث في العصر الرقمي بمزيج من التفاعلات النفسية والاجتماعية التي تشكلت نتيجة الاندماج الكامل في الفضاء السيبراني؛ حيث أصبحت الذات الرقمية جزءا لا يتجزأ من تكوين الشخصية، وهو ما يبرز في خاصية البحث عن الهوية الافتراضية التي تدفع المراهقة لتجريب أدوار اجتماعية متعددة خلف الشاشات، مما قد يؤدي إلى حالة من التذبذب بين الواقع والافتراض (العتيبي، 2022، ص. 45). وتتجلى الخصائص النفسية في حساسية مفرطة تجاه القبول الاجتماعي الرقمي، حيث يرتبط تقدير الذات لديهم بعدد التفاعلات (الإعجابات والتعليقات)، وهو ما يفسره قلب المزاج المرتبط بمدى نجاح المنشورات الشخصية في جذب الانتباه. (Al-Qudah & Al-Subu, 2023, p. 112) ومن الناحية الاجتماعية، فقد برزت خاصية العلاقات المتشعبة والسيولة الاجتماعية، إذ لم يعد المحيط الجغرافي هو المحدد الوحيد للصدقات، بل أصبح الانتماء لجماعات اهتمام افتراضية هو المهيمن، مما أضعف أحيانا الروابط الأسرية التقليدية لصالح روابط رقمية تتسم بالهشاشة والسرعة (منصور، 2021، ص. 89). كما تظهر لدى المراهقات في هذا العصر سمة المقارنة الاجتماعية التصاعدية، وهي ميل المراهقة لمقارنة حياتها ومظهرها بالصور المثالية التي يعرضها المشاهير والمؤثرون، مما ينعكس سلبا على الرضا عن الجسد ويخلق فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية المتخيلة (Jones et al., 2021, p. 204). وهو الخوف من فوات الأحداث، مما يجعل المراهقة في حالة استنفار ذهني مستمر لمتابعة التحديثات، وهو ما يؤثر على قدرتها على التركيز والنمو النفسي المتزن (صالح، 2020، ص. 132).

ثانياً: دوافع استخدام المراهقات لوسائل التواصل الاجتماعي

تتعدد الدوافع التي تجذب المراهقات نحو المنصات الرقمية، وتأتي في مقدمتها دوافع إثبات الذات وتحقيق المكانة؛ إذ توفر هذه الوسائل مساحة للاستعراض الهوياتي الذي تفتقده المراهقة في بيئة أسرية أو مدرسية قد تكون سلطوية، فتعمل على بناء بروفائل شخصي يعكس القوة والجمال والذكاء للحصول على اعتراف خارجي يعوض نقص الثقة (سليمان، 2022، ص. 77). وتلجأ المراهقة لاستخدام أدوات التحرير والفلتر كآلية نفسية لإعادة تقديم نفسها بصورة ترضي طموحها في التميز الاجتماعي، مما يجعل المنصة ساحة لإثبات الوجود الفردي في مجتمع رقمي تنافسي. (Boyd, 2022, p. 58)

أما دوافع الانتماء والاندماج الاجتماعي، فهي تشكل المحرك الأساسي للاستخدام؛ فالمرهقة بطبيعتها تميل إلى جماعة الأقران، وتوفر وسائل التواصل قبيلة رقمية تمنحها الشعور بالأمان والقبول، حيث يعتبر الانخراط في المجموعات الافتراضية وسيلة لتجنب العزلة الاجتماعية في الواقع (بدر، 2021، ص. 104). ويتحول التفاعل الرقمي هنا إلى نوع من الدعم الاجتماعي المتبادل حيث تجد المرهقة من يشاركها اهتماماتها الخاصة التي قد لا تجد لها صدى في محيطها القريب، مما يعزز من شعورها بالهوية الجماعية. (Twenge, 2021, p. 189)

وتبرز دوافع الهروب (Escapism) كآلية دفاعية تلجأ إليها المرهقات للتخلص من الضغوط الحياتية أو الأكاديمية أو المشكلات الأسرية؛ حيث يمثل العالم الافتراضي ملاذاً آمناً يسمح بالانغماس في محتوى ترفيهي يغيب الوعي بالواقع المؤلم (عبد الله، 2023، ص. 215). هذا الهروب النفسي قد يبدأ كترويح عن النفس، لكنه سرعان ما يتحول إلى استغراق كامل يؤدي إلى الانفصال عن المسؤوليات الواقعية، حيث تكتشف المرهقة أن العالم الرقمي يقدم حلولاً فورية (وإن كانت وهمية) لمشاعر الملل أو القلق، مما يرسخ الاعتمادية النفسية على هذه الوسائل. (Kuss & Griffiths, 2022, p. 340)

المبحث الثاني: المخاطر النفسية المترتبة على الاستخدام الكثيف

يتناول طبيعة الانعكاسات النفسية والاضطرابات السلوكية التي تفرضها كثافة الاستخدام الرقمي على نمو المرهقات وتوازنهن الوجداني. حيث يتم تسليط الضوء على المخاطر الناجمة عن التفاعلات الافتراضية، بدءاً من تشوه صورة الجسم واضطرابات الهوية، وصولاً إلى مخاطر التمر الإلكتروني والعزلة الاجتماعية والاكتئاب الرقمي. ويهدف هذا الفصل إلى تقديم تشخيص علمي دقيق للمشكلات التي تستوجب التدخل المهني، من خلال ربط الواقع الرقمي بالآثار النفسية المدمرة التي قد تنتج عن فقدان السيطرة على العادات التكنولوجية. ويشكل هذا التوصيف للمخاطر القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط المواجهة والاستراتيجيات العلاجية في الخدمة الاجتماعية.

أولاً: اضطرابات الهوية وصورة الجسم

تعد اضطرابات الهوية وصورة الجسم من أبرز التحديات النفسية التي تواجهها المرهقات نتيجة الاستخدام الكثيف للمنصات البصرية؛ حيث تفرض هذه الوسائل معايير جمالية غير واقعية عبر استهلاك صور المؤثرين والمشاهير التي تخضع لعمليات تحسين رقمي مكثفة. وتدخل المرهقة في عملية المقارنة الاجتماعية القسرية، حيث تقارن مظهرها وحياتها اليومية بنسخ مفلترة ومثالية للآخرين، مما يولد شعوراً بالدونية وعدم الرضا عن الذات (الزبيدي، 2022، ص. 115). ويؤكد الباحثون أن هذا الانغماس يؤدي إلى ما يسمى بـ الشينئية الذاتية، حيث تبدأ المرهقة في تقييم قيمتها الشخصية بناءً على مظهرها الخارجي ومدى مطابقته للمعايير الرقمية السائدة، وهو ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بظهور اضطرابات الأكل والقلق الاجتماعي (Perloff, 2021, p. 370). كما أن الهوية في هذا السياق تصبح هوية أدائية تعتمد على استجابة الجمهور، مما يجعل المرهقة في حالة بحث مستمر عن الاستحسان الخارجي لترميم صورتها المهترئة أمام مرآة العالم الافتراضي (سعيد، 2023، ص. 92).

ثانياً: العزلة الاجتماعية والاكتئاب الرقمي

أن الاستخدام المفرط غالباً ما يؤدي إلى مفارقة تسمى الوحدة الرقمية، حيث تستبدل المرهقة التفاعلات وجه لوجه بتفاعلات نصية تقتصر للدفع العاطفي والإشارات غير اللفظية. ويؤدي هذا الإحلال إلى ضعف المهارات الاجتماعية الواقعية وزيادة الشعور بالاعتزاب النفسي داخل الأسرة (حجازي، 2021، ص. 204). ويرتبط الاكتئاب الرقمي بظاهرة الاجترار العقلي، حيث تقضي المرهقة ساعات في مراقبة حيوات الآخرين التي تبدو أكثر سعادة، مما يفاقم مشاعر الحزن واليأس وفقدان الشغف بالأنشطة الحقيقية. (Primack et al., 2021, p. 154) وتعمق هذه العزلة عندما يصبح العالم الافتراضي هو المصدر الوحيد للدعم، فإذا ما تعرضت المرهقة لتجاهل رقمي أو نقص في التفاعل، تدخل في نوبات من القلق والاكتئاب نتيجة شعورها بالنزوح الاجتماعي الإلكتروني، وهو ما يعزز الانطواء والهروب من الواقع (فهيم، 2022، ص. 138).

ثالثاً: التنمر الإلكتروني (Cyberbullying) وآثاره النفسية المدمرة

يعد التنمر الإلكتروني من أخطر المخاطر النفسية نظراً لطبيعته المستمرة التي لا تحدها جدران المنزل؛ فهو يلاحق المراهقة في كل مكان وزمان عبر الرسائل والتعليقات المسيئة أو نشر الإشاعات. وتتسم آثار التنمر الرقمي بكونها ندوباً نفسية غير مرئية تؤدي إلى تدهور حاد في الصحة النفسية، يبدأ من فقدان الثقة بالنفس ويصل إلى التفكير في إيذاء الذات (الشمري، 2021، ص. 76). وبسبب خاصية الخفاء التي يتمتع بها المتنمر خلف الشاشة، تكون الهجمات أكثر حدة وقسوة، مما يشعر المضحية بالعجز التام وفقدان السيطرة على خصوصيتها وصورتها العامة. (Hinduja & Patchin, 2022, p. 89) وتوضح الدراسات أن المراهقات اللواتي يتعرضن للتنمر الإلكتروني يعانين من أعراض كرب ما بعد الصدمة، واضطرابات في النوم، وانخفاض حاد في التحصيل الدراسي، نتيجة الاستهلاك الذهني المستمر في كيفية الرد أو الاختباء من الهجوم الرقمي (يوسف، 2023، ص. 210).

رابعاً: الإدمان الرقمي وتأثيره على التوافق النفسي

يعرف الإدمان الرقمي بأنه حالة من الاستغراق القهري في استخدام وسائل التواصل، مما يؤدي إلى خلل وظيفي في جوانب الحياة المختلفة؛ حيث تفقد المراهقة القدرة على التحكم في وقت الاستخدام، ويظهر عليها أعراض انسحابية كالتوتر والعوانية عند الحرمان من الجهاز (عثمان، 2022، ص. 55). ويؤثر هذا الإدمان بشكل مباشر على التوافق النفسي، حيث يحدث تضارب بين متطلبات الواقع (الدراسة، الواجبات الأسرية) وبين الرغبة الجامحة في البقاء متصلة، مما يولد صراعات داخلية مزمنة. (Kuss & Griffiths, 2022, p. 345) كما يؤدي الإدمان الرقمي إلى تشتت الانتباه وضعف المرونة النفسية، إذ تصبح المراهقة أقل قدرة على مواجهة ضغوط الحياة البسيطة دون اللجوء لهاتفها، مما يخلق شخصية اتكالية وهشة نفسياً، تعجز عن تحقيق التوازن بين إشباعاتها الافتراضية والتزاماتها الواقعية (خليل، 2021، ص. 182).

خامساً: التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية

ينطلق من ضرورة تحويل المفاهيم النظرية إلى ممارسات مهنية ميدانية قادرة على إحداث تغيير حقيقي في واقع المراهقات الرقمي. حيث يركز هذا القسم على تحديد الأدوار الإجرائية للأخصائي الاجتماعي عبر نماذج علمية منقاة، تهدف إلى رصد وتحليل المشكلات النفسية الناتجة عن العالم الافتراضي والتعامل معها بفاعلية. كما يسعى إلى الربط المتوازن بين احتياجات المراهقة كنسق فردي وبين المحيط الاجتماعي المتمثل في الأسرة والمدرسة والمجتمع. وبذلك، يمثل هذا الجانب خارطة العمل التي تضمن انتقال الخدمة الاجتماعية من الدور التقليدي إلى الدور الرقمي المعاصر. وتأتي هذه الخطوات التطبيقية لتعزيز المرونة النفسية للمراهقات وتمكينهن من إدارة وجودهن الإلكتروني بوعي ومسؤولية.

المبحث الثالث: النماذج والنظريات المفسرة للتدخل

يستعرض الأسس العلمية والأطر النظرية التي تركز عليها عملية التدخل المهني، من خلال توظيف نماذج حديثة تتناسب مع تعقيدات البيئة الرقمية للمراهقات. حيث يتم الربط بين منظور الممارسة العامة والنماذج المعرفية والسلوكية، بهدف تفسير آليات التغيير المطلوبة في أفكار وسلوكيات الأنساق المستهدفة. ويشكل هذا التأصيل النظري المرجعية المنهجية التي تضمن كفاءة الاستراتيجيات المقترحة وقدرتها على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي المنشود.

أولاً: منظور الممارسة العامة

تستند الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية إلى المنظور الإيكولوجي الذي يرى أن المشكلات النفسية للمراهقات الناتج عن وسائل التواصل لا تنفصل عن المحيط الاجتماعي، مما يتطلب تدخلاً شمولياً يستهدف أنساق عدة متفاعلة يبدأ التدخل بنسق المراهقة كعنصر محوري من خلال تدعيم قدراتها الذاتية ومواجهة الآثار النفسية السلبية، ثم يمتد إلى نسق الأسرة باعتباره النسق الوسيط المسؤول عن الدعم والرقابة الوالدية الواعية، حيث يسعى الأخصائي لتعديل أنماط التفاعل الأسري

التي قد تسهم في هروب المراقبة للعالم الافتراضي (أبو النصر، 2021، ص142) ويستكمل هذا المنظور فاعليته بالتعامل مع نسق المدرسة ونسق جماعة الأقران، لخلق بيئة تعليمية واجتماعية تعزز من الوعي الرقمي وتوفر بدائل واقعية للنشاط الاجتماعي، مما يضمن تقليل الفجوة بين الأنساق المختلفة وتحقيق التوازن النفسي للمراقبة (Kirst-Ashman & Hull, 2022, p. 118). إن هذا التعدد في مستويات التدخل يضمن عدم اختزال المشكلة في السلوك الفردي، بل معالجتها كظاهرة ناتجة عن خلل في التوازن بين الإنسان وبيئته الرقمية (إبراهيم، 2022، ص. 88).

ثانياً: النموذج المعرفي السلوكي وتعديل السلوك الرقمي

يعد النموذج المعرفي السلوكي من أقوى النماذج العلاجية في التعامل مع الانحرافات السلوكية المرتبطة بالتكنولوجيا؛ إذ ينطلق من فرضية أن اضطرابات المراقبة ليست ناتجة عن المنصات بحد ذاتها، بل عن التمثيلات الذهنية والخداع المعرفي الذي تمارسه هذه المنصات عليهن. يعمل الأخصائي الاجتماعي باستخدام هذا النموذج على رصد الأفكار التلقائية المشوهة، مثل أنا لست جميلة مثل هؤلاء المشاهير أو يجب أن أحصل على إعجابات لأشعر بقيمتي، ثم البدء في عملية إعادة الهيكلة المعرفية لاستبدالها بأفكار أكثر واقعية وعقلانية (طه، 2023، ص205) ويتواءم ذلك مع تدخلات سلوكية تشمل التعريض ومنع الاستجابة للحد من القلق الناتج عن الابتعاد عن الهاتف، وتدريبات الضبط الذاتي التي تمكن المراقبة من مقاومة الإغراءات البصرية والتعليقات السلبية، مما يؤدي في النهاية إلى تعديل الاستجابات الانفعالية والسلوكية تجاه العالم الرقمي (Beck & Haigh, 2021, p. 45). إن نجاح هذا النموذج يكمن في تحويل المراقبة من مستهلك سلبي متأثر عاطفياً إلى مستخدم واعٍ يمتلك مهارات المحاكمة العقلية لما يعرض عليه (نجم، 2021، ص. 167).

ثالثاً: نموذج التركيز على الحل

يركز هذا النموذج على استثمار مكامن القوة لدى المراقبة بدلاً من الغرق في تحليل أسباب المشكلة التاريخية، وهو نموذج يتسم بالسرعة والفاعلية في مواجهة مخاطر الخصوصية وإدارة الوقت. يتم التدخل هنا عبر صياغة أهداف صغيرة وقابلة للقياس، مثل تحديد ساعات معينة لإغلاق الهاتف أو تفعيل إعدادات الخصوصية الصارمة، مع تشجيع المراقبة على تحيل السؤال المعجزة الذي يصور حياتها وهي متمكنة من وقتها ومتمحرة من ضغوط الملاحقة الرقمية (عبد اللطيف، 2022، ص. 112). ويساعد هذا النموذج المراقبة على اكتشاف الاستثناءات، وهي الأوقات التي كانت فيها سعيدة ومنتجة دون الحاجة لوسائل التواصل، ومن ثم تعزيز هذه الأوقات وتحويلها إلى نمط حياة (De Shazer et al., 2021, p. 78) (إن التركيز على الحل يمنح المراقبة شعوراً بالسيطرة والتمكين (Empowerment) حيال خصوصيتها الرقمية، حيث تتعلم كيف تكون هي المتحكمة في الأداة التقنية وليس المتحكم بها، مما يعزز من كفاءتها الاجتماعية وتوافقها مع متطلبات حياتها الدراسية والخاصة (مرسي، 2023، ص194)

المبحث الرابع: استراتيجيات التدخل المهني المقترحة

يسعى إلى ترجمة الأطر النظرية والنماذج المفسرة إلى آليات إجرائية ملموسة تمكن الأخصائي الاجتماعي من التعامل بفاعلية مع التحديات الرقمية. وتتكامل فيه الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية والإنمائية لتقديم استجابة مهنية شاملة تستهدف تحسين المهارات نفسياً ومعالجة الآثار المترتبة على الاستخدام المفرط. كما يركز على تمكين المراقبة من امتلاك أدوات النقد الرقمي والدعاء العاطفي لضمان تفاعل آمن مع الفضاء الافتراضي. ومن هذا المنطلق، يتم استعراض هذه الاستراتيجيات كخارطة طريق مهنية توازن بين حماية الخصوصية وبين تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي في ظل الانفتاح الرقمي المتسارع.

أولاً: الاستراتيجية الوقائية

تستهدف الاستراتيجية الوقائية بناء حائط صد مهني يمنع وصول المراقبة إلى مرحلة الاضطراب النفسي، وذلك من خلال التوعية الرقمية الاستباقية التي تتجاوز مجرد التحذير من المخاطر إلى تعليم المراقبة آليات عمل الخوارزميات وكيفية حماية

الخصوصية الرقمية، مما يقلل من فرص الوقوع ضحية للتمتر أو الاستغلال (السيد، 2022، ص. 156). أما المحور الثاني فهو تعزيز الثقة بالذات الواقعية، حيث يعمل الأخصائي الاجتماعي على تنفيذ برامج لبناء تقدير الذات المستمد من الإنجازات الشخصية والمواهب الحقيقية بدلا من الاستناد إلى التغذية الراجعة الافتراضية، وهو ما يقلل من حساسية المراهقة تجاه النقد الرقمي أو نقص التفاعل. (Livingstone & Third, 2021, p. 94) وتعتمد هذه الاستراتيجية على المنظور التنموي الذي يرى أن تحسين الشخصية وبناء الهوية المتماسكة في مرحلة مبكرة هو الضمان الأمثل لتجنب آثار المقارنة الاجتماعية السلبية التي تفرضها ثقافة المؤثرين (نصار، 2023، ص. 212)

ثانيا: الاستراتيجية العلاجية

تطبق الاستراتيجية العلاجية عند ظهور أعراض الاضطراب النفسي أو السلوكي نتيجة الاستخدام الكثيف، وتعتمد على الإرشاد الفردي للمتضررات، وهو تدخل عميق يركز على الحالات التي تعرضت لصدمات رقمية حادة كالتمتر الإلكتروني أو التحرش عبر الإنترنت، حيث يتم استخدام فنيات التفريغ الانفعالي وإعادة بناء الأمن النفسي المفقود (غانم، 2021، ص. 188). ويتكامل ذلك مع المسار الثاني وهو العلاج الجماعي للمراهقات، الذي يستند إلى قوة التفاعل مع الأقران داخل بيئة علاجية آمنة، حيث تدرك المراهقة أنها ليست وحيدة في معاناتها، مما يقلل من مشاعر العزلة والوصم المرتبطة بالمشكلات الرقمية. (Ybarra et al., 2022, p. 142) وتكمن أهمية العلاج الجماعي في كونه يوفر مختبرا اجتماعيا يسمح للمراهقات بتطوير مهارات المواجهة والموازنة المتبادلة، مما يسرع من عملية التعافي النفسي وإعادة الاندماج في الحياة الواقعية بعيدا عن السيطرة الرقمية (الشناوي، 2022، ص. 95).

ثالثا: الاستراتيجية الإنمائية

تتجاوز الاستراتيجية الإنمائية حدود الوقاية والعلاج لتصل إلى تمكين المراهقة من الاستخدام الإبداعي والمسؤول للتكنولوجيا، وترتكز بشكل أساسي على تنمية مهارات النقد الإعلامي (Media Literacy)؛ حيث يتم تدريب المراهقات على تفكيك المحتوى الرقمي، وفهم الفرق بين الواقع والصورة المعدلة، وكيفية اكتشاف زيف الرسائل الإعلانية التي تستهدف زعزعة ثقتهن بأنفسهن (الحديدي، 2021، ص. 110). ويقترن ذلك بتعزيز الذكاء العاطفي الرقمي، وهو قدرة المراهقة على إدارة انفعالاتها أثناء التواجد عبر الإنترنت، والتحكم في الاندفاع السلوكي، وإظهار التعاطف مع الآخرين بدلا من الانخراط في صراعات رقمية. (Goleman & Senge, 2022, p. 58) تهدف هذه الاستراتيجية إلى تحويل المراهقة من ضحية محتملة للتكنولوجيا إلى فاعل رقمي يمتلك مهارات التفكير الناقد والذكاء الوجداني، مما يضمن لها تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي المستدام في ظل التغيرات التقنية المتسارعة (عبد المعطي، 2023، ص. 134)

رابعا: مستويات التدخل المهني

1- المستوى الميكرو التدخل مع المراهقة كسوق فردي

يركز التدخل على هذا المستوى على التفاعل المباشر بين الأخصائي الاجتماعي والمراهقة، بهدف ترميم البناء النفسي المتضرر من الاستخدام الكثيف لوسائل التواصل. يتضمن الإجراء المهني هنا جلسات تعديل السلوك الرقمي التي تسعى لفك الارتباط الشرطي بين الشعور بالسعادة وبين عدد الإعجابات أو التفاعلات الافتراضية، مع التركيز على فنيات الاسترخاء والتحكم في المثير لتقليل حدة القلق الناتج عن الابتعاد عن الشبكة (كفاقي، 2021، ص. 142). كما يشمل التدخل بناء تقدير الذات عبر مساعدة المراهقة على استكشاف كفاءاتها الحقيقية في الواقع المادي، مما يقلل من حاجتها للاستعراض الرقمي لتعويض النقص النفسي. وفي حالات علاج آثار التتمتر، يعمل الأخصائي على تقديم الدعم النفسي المكثف لتجاوز الصدمة، وإعادة بناء مفهوم الذات الإيجابي الذي قد يكون قد تعرض للتشويه بسبب الإساءات الإلكترونية، مع تزويدها بمهارات المرونة النفسية (Psychological Resilience) لمواجهة الضغوط الرقمية المستقبلية. (O'Reilly, 2022, p. 77)

2- المستوى الميزو التدخل مع الأنساق الوسيطة (الأسرة والأقران)

ينطلق التدخل في هذا المستوى من الإيمان بأن المراهقة تعيش ضمن دوائر اجتماعية تؤثر وتتأثر بها، وتأتي الأسرة في مقدمة هذه الأنساق؛ حيث يهدف الإجراء المهني إلى تفعيل الرقابة الأسرية الواعية، وهي رقابة لا تقوم على المنع أو التسلط، بل على المشاركة الرقمية الوالدية وبناء جسور الثقة، مما يحول دون هروب المراهقة إلى العزلة الافتراضية نتيجة الفجوة العاطفية في المنزل (بدوي، 2022، ص. 205). ويتكامل هذا الدور مع تكوين جماعات الدعم للأقران داخل المؤسسات الاجتماعية أو المدرسية، حيث تسهم هذه الجماعات في توفير بيئة تفاعلية آمنة تسمح للمراهقات بتبادل الخبرات حول مخاطر السوشيال ميديا وتطوير استراتيجيات جماعية للمواجهة، مما يعزز من الضبط الاجتماعي غير الرسمي داخل جماعة الأقران ويقلل من الانجراف خلف الممارسات الرقمية غير السوية. (Zastrow & Kirst-Ashman, 2023, p. 134) إن نجاح التدخل على هذا المستوى يقلل من الضغط الواقع على المستوى الفردي من خلال خلق بيئة محيطة داعمة ومحفزة للتغيير (الجور، 2023، ص. 91)

3- المستوى الماكرو: (Macro Level) التدخل مع النسق المجتمعي والمؤسسي

يمثل المستوى الماكرو النطاق الأوسع للتدخل، حيث يتجاوز الحالات الفردية والجماعية ليؤثر في البيئة الكلية التي تحكم استخدام التكنولوجيا. يتضمن الإجراء المهني هنا العمل على السياسات الاجتماعية والتشريعية، من خلال الضغط المهني والتعاون مع الجهات التشريعية لسد الثغرات القانونية المتعلقة بحماية القصر من الاستغلال الرقمي ووضع ضوابط أخلاقية للمنصات التجارية (السكري، 2021، ص. 312). كما يشمل المستوى تنظيم حملات التوعية المدرسية والمجتمعية الشاملة التي تهدف إلى تغيير الثقافة الجمعية تجاه استخدام وسائل التواصل، وتحويل المواطنة الرقمية إلى قيمة مجتمعية تدرس وتمارس، مع السعي لتوفير بدائل ترفيهية ورياضية وثقافية في المجتمع المحلي لامتناس الطاقات التي تهدر في الفضاء الافتراضي. (Mishna et al., 2022, p. 58) إن الأخصائي الاجتماعي على هذا المستوى يعمل كمخطط ومدافع (Advocate) لضمان بيئة رقمية آمنة وعادلة تخدم النمو النفسي السوي للمراهقات في المجتمع (عبد الحميد، 2022، ص. 176).

النتائج

خلص البحث من خلال التحليل الوصفي والنظري لاستراتيجيات التدخل المهني إلى مجموعة من النتائج المحورية التي تلخص فاعلية الاستراتيجيات المقترحة:

1. أن التدخل الوقائي المبكر القائم على تعزيز تقدير الذات الواقعي للمراهقات هو أقوى كوابح الاندفاع نحو الاستلاب الرقمي واضطراب صورة الجسم.
2. أن التعامل مع المراهقة كجزء من نسق (أسري/مدرسي) أكثر جدوى من التدخل الفردي المنعزل، حيث تسهم البيئة المحيطة في استدامة التغيير السلوكي والنفسي.
3. أن تقنيات النموذج المعرفي السلوكي لديها فاعلية عالية في تفكيك الخداع البصري الرقمي وتعديل الأفكار التلقائية المشوهة الناتجة عن مقارنة الذات بالمؤثرين.
4. أن تزويد المراهقات بمهارات النقد الإعلامي يحولهن من مستهلكات سلبيات عرضة للتتمر والاكنتاب إلى مستخدمات واعيات يمتلكن السيادة الرقمية على خصوصيتهن.

ثانياً: التوصيات

1. ضرورة استحداث وتفعيل مسمى وظيفي متخصص في المؤسسات التعليمية والاجتماعية يسمى الأخصائي الاجتماعي الرقمي، يكون مؤهلاً تقنياً ومهنيًا للتعامل مع الجرائم السيبرانية، التتمر الإلكتروني، والإدمان الرقمي بين المراهقات.

2. تطوير المناهج الدراسية في الجامعات لتشمل الخدمة الاجتماعية السيبرانية كمسار تخصصي يواكب التغيرات التكنولوجية المتسارعة.
3. إعداد وتنفيذ برامج تدريبية مكثفة لأولياء الأمور تهدف إلى إكسابهم مهارات الوالدية الرقمية والتي تقوم على الدعم والمشاركة الواعية بدلا من المنع السلطوي، لتقليل الفجوة الرقمية بين الآباء والأبناء.
4. تدشين منصات إلكترونية تابعة لوزارات الشؤون الاجتماعية تقدم استشارات فورية للمراهقات اللواتي يتعرضن لمخاطر نفسية أو تهديدات عبر الإنترنت.
5. إنشاء نوادي أو جماعات نشاط داخل المدارس تحت إشراف الأخصائي الاجتماعي، تخصص لمناقشة قضايا الهوية الرقمية والذكاء العاطفي، وتوفر بدائل اجتماعية واقعية للمراهقات.
6. التنسيق بين الأخصائيين الاجتماعيين وخبراء تقنية المعلومات والأجهزة الأمنية المختصة بجرائم المعلومات لتوفير حماية متكاملة للمراهقات.

المصادر والمراجع

1. أبو النصر، مدحت، (2021)، الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية: الأسس والنماذج، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
2. بدر، أحمد، (2023)، أصول البحث العلمي ومناهجه، دار المعارف. القاهرة
3. الحديدي، منى، (2021)، التربية الإعلامية في عصر الشبكات الاجتماعية، دار النهضة العربية. القاهرة
4. الخولي، سناء، (2022)، المنهجية في البحوث الاجتماعية والنفسية، دار النهضة العربية. بيروت
5. السكري، علي، (2022)، بناء النماذج في الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية
6. السيد، أماني، (2022)، الخدمة الاجتماعية الرقمية: رؤى وتطبيقات، المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية
7. الشناوي، محمد، (2022)، العلاج النفسي الاجتماعي: آفاق معاصرة، دار غريب. القاهرة
8. عبد الحميد، مدحت، (2021)، البحث الوصفي وتطبيقاته في العلوم الإنسانية، دار الكتاب الحديث. القاهرة
9. عثمان، سيد، (2022)، الارتقاء النفسي للمراهق في عالم متغير، دار الكتاب الحديث. القاهرة
10. العتيبي، منيرة، (2022)، الهوية الرقمية للمراهقين: رؤية اجتماعية، مجلة جامعة الملك سعود للآداب، الرياض.
11. كفاقي، علاء الدين، (2021)، الإرشاد النفسي والتربوي، دار الفكر. عمان
12. منصور، ليلي، (2021)، الأسرة والتحول الرقمي في المجتمع العربي، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

المراجع الأجنبية

13. Mishna, F., et al, (2022), Social Work Practice in a Digital Era, UK, Oxford University Press.
14. Perloff, R. M, (2021), Social Media and Body Image: A Review of Effects, Psychological Science Journal, USA.