

الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي (مقارنة نفسية نظرية)

Addiction aux réseaux sociaux (approche psychologique théorique) Social media addiction (theoretical psychological approach)

مرحبوي سارة⁽¹⁾ و فنطازي كريمة⁽¹⁾
⁽¹⁾ كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة باجي مختار - عنابة -

المُلخَص:

يعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على أنه نوع من أنواع إدمان الأنترنت والذي يندرج ضمن أنواع الإدمان السلوكي حيث يتشابه في أسبابه، سيرورته، مراحلها وكذا مظاهرها مع أنواع الإدمان الأخرى (التبغ، المخدرات...الخ). وقد تطور خلال السنوات الأخيرة كاضطراب نفسي يتطلب علاجاً، لدرجة أن المستشفيات و العيادات أصبحت تقدم خدمات في هذا الخصوص نظراً لتأثير الاستخدام المفرط والمرضي لهذه المواقع على ظهور العديد من الإضطرابات على المستوى الاجتماعي، النفسي وحتى الصحي.

الكلمات المفتاحية: إدمان، مواقع التواصل الاجتماعي، مقارنة نفسية.

Résumé :

L'addiction aux réseaux sociaux est définie comme étant une variante d'addiction à internet. Elle est classifiée telle une addiction comportementale, car beaucoup de similitudes les unissent : les causes, la progression, les étapes, ainsi que la similitude avec d'autres accoutumances conventionnelles (tabac, drogue...etc.). Au cours de ces dernières années, cette addiction s'est vue progresser pour devenir un trouble psychologique nécessitant une prise en charge, au point où les hôpitaux et les cliniques prodiguent des services à ce sujet, vue son influence sur la personne qui n'arrive pas à contrôler son utilisation, et qui peut engendrer différents troubles : sociaux, psychologiques et même physiques.

Mots clés : addiction, réseaux sociaux, approche psychologique .

Abstract :

Social media addiction is defined as a variant of Internet addiction. It is classified as a behavioral addiction, because of its causes, processes, and symptoms that are similar to other conventional addictions (tobacco, drugs...etc). In recent years, this addiction has

developed and become a psychological disorder that requires care, it has progressed so much that hospitals and clinics provide now services in this regard, due to its impact on the person to get it under control, and that may beget different disorders: social, psychological and even physical.

Keywords: addiction, social media, psychological approach.

مقدمة :

يعرف العصر الحالي بعصر العولمة، أين طغت وسائل الإتصال والتكنولوجيات الحديثة من هواتف نقالة ذكية وخدمات الأترنت على حياة الإنسان وأصبحت ملازمة لجميع نشاطاته، فقد كشفت دراسة إحصائية حديثة قامت بها خدمة "Hootsuite" بالتعاون مع "We are social"⁽⁰¹⁾ سنة 2017، أنه: خلال كل 11 ثانية يدخل شخص جديد في أي منطقة من أرجاء العالم إلى الشبكة، مليون شخص يوميا يتعرف عليها لأول مرة، كل ثانية يبدأ 7 أشخاص حول العالم باستخدام الهواتف المحمولة 6 منهم تكون ذكية.

وقد بلغ عدد مستخدمي الأترنت 3.7 مليار مستخدم وهو العدد الذي يمثل أكثر من نصف سكان الأرض. ومن بين هذا العدد الهائل من مرتادي الفضاء السيبراني، نجد عدد مستخدمي مواقع التواصل الإجتماعي قد بلغ 2.7 مليار مستخدم وهي تمثل نسبة 72.97% من عدد مستخدمي الأترنت الإجمالي⁽⁰²⁾.

من خلال هذه الشواهد الإحصائية تبدو الأهمية التي إحتلتها الأترنت وخاصة مواقع التواصل الإجتماعي، حيث إستطاعت أن تفرض نفسها كوسيلة لا يمكن الإستغناء عنها في الحياة اليومية، بإعتبارها تقنية تواصلية، تثقيفية وتعليمية تستجيب لمتطلبات مختلف الفئات و الشرائح العمرية، تستخدم في كل زمان ومكان. ليصل هذا الإستخدام عند البعض إلى درجة مرضية أين تفقد السيطرة ويتواصل الإستغراق في الإبحار عبر هذه المواقع

إلى العديد من الساعات يوميا، فيحل التواصل الافتراضي محل العلاقات والتفاعلات الاجتماعية المباشرة، متسببة في إنعزال المستخدم عن الحياة الواقعية و مستثمرا معظم طاقته في عالم رقمي ينتهي بمجرد انقطاع الشبكة، وهذا قد يؤدي إلى الكثير من الآثار السلبية على مختلف جوانب حياة المستخدم. الأمر الذي جعل علماء النفس يتحدثون بجدية اليوم عن خطورة استخدام التكنولوجيات الحديثة فمن الاستخدام المفرط قد يتطور إلى إدمان حقيقي على خدمات الأترنت الذي يعتبر من أحدث أنواع الإدمان السلوكية، هذا الأخير وصف لأول مرة عام 1994 من قبل العالم قولدبرغ Goldberg، وفي سنة 1995 من قبل يونغ k. Young حيث عبرت عنه هذه الأخيرة بالإدمان الصامت عن طريق تقديمها لنتائج دراسة في مؤتمر للجمعية الأمريكية عام 1996، حيث راجعت هذه الدراسة 600 حالة ذات استخدام مفرط للأترنت أظهروا أعراضا إكلينيكية للإدمان تم قياسها من خلال معايير النسخة المعدلة من الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع المعدل للأمراض النفسية والعقلية "dsm_{4R}" الخاصة بلعب القمار⁽⁰³⁾، كون أن سيرورة الإدمان على مثل هذه المواقع تتشابه مع مراحل الإدمان على المخدرات من البداية الإستكشافية إلى غاية التبعية التامة لها، وما تخلفه من الأعراض الجسمية والنفسية الخطيرة التي تنجم عن هذا الاستخدام المرضي، وهذا ما قد يستدعي ضرورة التدخل النفسي للكشف عن الأسباب الكامنة وراء هذا النوع من الإدمان بالإضافة إلى محاولة التقليل من آثاره المدمرة على صحة الفرد النفسية والاجتماعية.

ومن هذا المنطلق حاولنا مقارنة هذه الظاهرة سيكولوجيا من خلال إبراز مفهوم الإدمان على العموم ومفهوم الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، أهم المداخل النظرية المفسرة، المنحى التطوري لهذا الإدمان، وكذا إبراز

الملح النفسي للمدمن على مواقع التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى الإضطرابات النفسية الناتجة عن ذلك.

1. تعريف الإدمان:

لغة: من الفعل أدمن (إدمانا) أي داوم على عمل شيء معين، ويقال أدمن على شرب الخمر أي استمر في شربها⁽⁰⁴⁾.

يرجع مصطلح الإدمان (addiction) إلى الأصل اللاتيني (ad-dicere) الذي يعني "نسب شخص إلى شخص آخر"؛ (dire à) ففي الحضارة الرومانية لم يكن لديهم إسم خاص بهم، ومصطلح إدمان (addiction) كان يعبر عن غياب الحرية والاستقلالية وكان يعني العبودية⁽⁰⁵⁾.

أما اليوم فيتم التحدث عن ممارسة إدمانيه (pratique addictive)، حيث تم إبتكار هذا المفهوم حتى يتم تجاوز المقاربة بالمواد المخدرة و الخروج من المفهوم الضيق للإدمان المحصور في إدمان الكحول والمخدرات، والتفكير الجدي في سلوكيات سوء الاستخدام أو الإسراف.

اصطلاحا: تعرف منظمة الصحة العالمية الإدمان على أنه : "استحالة السيطرة على ممارسة ما تنتج اللذة أو تقلل من الإحساس بعدم الراحة والتخلص من تبعيتها على الرغم من نتائجها السلبية، حيث يتطور موضوع الإدمان ويصبح تدريجيا عكاز (une béquille) أين يجد الشخص نفسه عاجز من دونه، بحيث يسيطر ذلك السلوك على حياته"⁽⁰⁶⁾. والإدمان حسب موسوعة علم النفس والتحليل النفسي هو: "الرغبة الملحة في الاستمرار في التعاطي والحصول على العقار أو المادة المدمن عليها بأي وسيلة، وزيادة الجرعة بصورة متزايدة لتعود الجسم على العقار والاعتماد النفسي والعضوي عليه"⁽⁰⁷⁾.

فالإدمان إذن هو استحالة السيطرة على استهلاك مادة ما أو التحكم في بعض السلوكيات، على الرغم من معرفة صاحبها بآثارها السلبية⁽⁰⁸⁾؛ حيث يمكن اعتباره ميكانيزم دفاعي لتجنب ألم أو معاناة داخلية عن طريق وضع النفس في حالة ثانوية، والتي بدورها تؤدي إلى بروز معاناة جديدة⁽⁰⁹⁾.

2. تعريف الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي:

يمكن تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال تعريف ICDL⁽¹⁰⁾ العربية لإدمان الأنترنت على أنه: "الاستخدام المفرط والغير المثمر لمواقع التواصل الاجتماعي من قبل الأفراد المعتمدين عليها بشدة لملء أوقات الفراغ وللأغراض الترفيهية والاجتماعية"⁽¹¹⁾. وعلى الرغم من أن تعريف المنظمة على أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يكون لمليء أوقات الفراغ إلا أن بعض العلماء الآخرين مثل ريفوي Revoy قد ربطوا الاستخدام المرضي بسيطرته على معظم وقت المستخدم؛ حيث يرى أنه: "اضطراب حقيقي يتميز بعدم القدرة على التحكم في الوقت رغم كل الجهود". وتضيف يونغ K.Young بأنه: "مصطلح عام يشمل مجموعة واسعة من السلوكيات ومشاكل السيطرة على الانفعالات" و "أن معظم الناس يعتقدون أن استخدام هذه التكنولوجيا لا يشتمل على أية أخطار، لكنها في الواقع ليست كذلك وبصورة ما فإنه يعتبر إدمان مقبول اجتماعيا وهو أمر يتنذر الناس حوله طوال الوقت"⁽¹²⁾. كما تذكر يونغ K. Young أن هذا النوع من الإدمان قد اكتسب مصداقية لدى المتخصصين في الصحة النفسية كاضطراب مهم يؤثر سلبا على الأداء الاجتماعي، المهني، الأسري، المالي والدراسي للفرد، فقد وجدت في دراسة قام بها على مجموعة من الطلبة أن 58% من الطلاب أقرؤا بتدهور مستواهم الدراسي بسبب الإفراط في استخدام غرف الدردشة،

هذا فضلا عن الكثير من الأضرار والمخاطر التي يتعرض لها المدمنون
بدنيا، نفسيا واجتماعيا⁽¹³⁾.

من خلال التعريفات السابقة يمكن القول أن الإدمان على مواقع التواصل
الاجتماعي هو الاستخدام القهري لهذه المواقع أين يستمر الاستخدام للعديد
من الساعات بدون فائدة عملية لذلك، مع الإحساس باللذة والراحة والتخفيف
من مشاعر الضغط والقلق الداخلي عند التواجد على الشبكة، والشعور
بالضييق والتوتر عند استحالة القيام بذلك، فعلى الرغم من معرفة الفرد
بالخطورة والأضرار الناجمة عن سلوكه، إلا أنه لا يستطيع السيطرة عليه
والتحكم في الوقت المنقضي مدفوعا بحاجة ملحة وقهرية لذلك.

2. أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي العديد من الأعراض يمكن إجمالها في
النقاط التالية:

- حاجة قهرية وملحة لاستخدام الموقع.
- فقدان السيطرة (استخدام الموقع أكثر من الوقت المقرر)
مصحوب بمشاعر الإحساس بالذنب.
- اضطرابات علائقية مع المحيطين (الزوج، العائلة، الأصدقاء
... الخ) بسبب هذا الاستخدام.
- تناقص في الأداء الوظيفي أو الدراسي بسبب الاستخدام المفرط
للموقع.
- محاولات عديدة فاشلة للإنقاص أو التخلص من هذا الشغف.
- محاولة إخفاء أو إنقاص الاستخدام أمام المحيطين.

- أعراض الفطام (symptômes de sevrage) والمتمثلة في: هيجان في حالة الإمتناع عن استخدام الموقع يظهر عن طريق العصبية والاكتئاب⁽¹⁴⁾.
 - الميل إلى النشوة والإحساس بالراحة الناتجان عن استخدام الموقع، والإحساس بالضيق والتوتر عند استحالة الاستخدام.
 - عدم القدرة على التوقف.
 - الحاجة إلى الزيادة التدريجية في الوقت المنقضي على الشبكة للحصول على نفس اللذة السابقة الناتجة عن استخدام وقت أقل.
 - وبالإضافة إلى الأعراض السابقة، هناك العديد من الأعراض الجسمية والمتمثلة في:
 - متلازمة النفق الرسغي (syndrome du canal carpien) (وهي حالة طبية تتمثل في إعتلال أعصاب اليد والذراع وتظهر الأعراض على شكل آلام وتتميل في الأصابع وتمتد إلى أعلى الذراع).
 - جفاف العينين.
 - آلام الرأس والإصابة بالشقيقة المزمنة.
 - آلام الظهر.
 - عدم الانتظام في الأكل.
 - إهمال النظافة الشخصية.
 - أرق وتغيرات في دورة النوم⁽¹⁵⁾.
4. أهم المداخل النظرية المفسرة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:
 اختلفت الاتجاهات المفسرة للأسباب التي تدفع إلى إدمان استخدام الأنترنت (مواقع التواصل الاجتماعي) أهمها:

1.4. المدخل السلوكي: يرجع أسباب السلوك إلى الخبرات السابقة للفرد ويعتمد بشكل كبير على الإشرط الإجرائي وقانون الأثر الذي يذكر أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه ومن ثم يصبح سلوكا نموذجيا لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة.

والمكافآت التي توفرها مواقع التواصل الاجتماعي مختلفة، فهي تتراوح ما بين الأشكال المتعددة للمرح إلى الحصول على التقدير الذاتي، فعلى سبيل المثال بالنسبة للشخص الذي يشعر بالخجل من مقابلة أناس جدد وأقاربه، فإنه يجد هذه المواقع تمثل له الخبرة والسرور والرضا والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر، إذن فهي خبرة معززة في حد ذاتها. كما أن استخدام اسم مستعار في عالم افتراضي يمكن صاحبه من قول أو فعل ما يريده والإفصاح عن حاجاته للحب والاهتمام والتقدير بكل أريحية خصوصا إذا ما واجه صعوبة في تحقيقها في الحياة الواقعية.

ومن ثم ووفقا لهذا الإتجاه، فإن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت هذا السلوك، عن طريق تدعيمه وتعزيزه من خلال تزويد المدمن بالشعور الداخلي الإيجابي الذي يتحقق بعد دخوله للموقع في كل مرة⁽¹⁶⁾.

2.4. المدخل المعرفي: يقترح الإتجاه المعرفي أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بهذا الاضطراب، فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي، انخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي مثل "لا اشعر بالاحترام حينما لا أكون على الموقع، ولكن عندما أكون فيه فإنني أفتخر بنفسى والفيسبوك هو المكان الوحيد الذي أشعر فيه بالاحترام" هذه التشوهات المعرفية التي يدركها الأفراد والذين يعانون من مشكلات نفسية مختلفة يحملون إدراكات سلبية عن ذواتهم تجعلهم

يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي تقدمها مواقع التواصل الاجتماعي لأنها تعتبر أقل تهديدا من التفاعل المباشر⁽¹⁷⁾.

3.4. المدخل السيكودينامي: يركز هذا الإتجاه على الخبرات والأحداث التي مر بها الطفل، والهشاشة والاستعداد لأن يصبح الشخص مدمنا تبدأ من الطفولة أو المراهقة، في بعض الأحيان يكون التعلق بمخدر أو سلوك يعكس نوع العلاقة المرضية خاصة العلاقة أم-طفل. كما أن الإدمان يكون غالبا تعبيراً ثانوياً عن صعوبة نفسية أو اضطراب أول والذي يكون خفياً (comorbidités) خاصة حالات القلق والاكتئاب، والتي قد يلجأ إليها المدمن كعلاج ذاتي (automédication) أو كمحاولة لخلق التوازن والسيطرة على معاناته والتعامل ولو "بطريقة غير متكيفة" مع صعوباته. كما يرى هذا الإتجاه أن هناك احتمالية حدوث صدمة في مراحل مبكرة من عمر المدمن؛ حداد، حرمان عاطفي، إهمال... الخ⁽¹⁸⁾.

يظهر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والأنترنت بصفة عامة بكثرة في مرحلة المراهقة، والتي تعتبر مرحلة خطر لظهور نوع من أنواع الإدمان، هذه المرحلة التي تعتبر فترة صراعات داخلية أين يجب على المراهق أن يخرج تدريجياً من تبعيته للأولياء، لذا قد يلجأ إلى إدمان سلوك معين كوسيلة لاستبدال تبعية بأخرى. كما أن تجربة إدمان مخدر أو سلوك معين قد تكون عبارة عن "ممر ضروري" في هذا العمر، مرحلة يجب الدخول فيها للتقرب أو لتكوين جماعة الرفاق، دون نسيان أن المراهقين يحبون إتباع الخطر وتجاوز القواعد والقوانين المفروضة من قبل الراشدين.

إن الشغف بمواقع التواصل الاجتماعي يمكن ألا يقف عند الموقع في حد ذاته، ولكن يجب التنبه إلى الفرق بين الإدمان على المحتوى والإدمان على

الشاشة (الهاتف الذكي، اللوحة، الكمبيوتر...الخ) حيث أن الوسيلة التي يتم بها الدخول إلى الموقع هي أداة يمكن تعديلها وفق الرغبات والأذواق، بالإضافة إلى أنها تمثل - حتى في غياب الشبكة- رفيق دائم التواجد، والذي يمكنه في بعض الأحيان مليء فراغ متروك من قبل رفيق غائب (un partenaire manquant)⁽¹⁹⁾.

ومن هذا يمكن القول أن التيار السيكودينامي يرى أن هذا النوع من الإدمان هو استجابة هروبية من الاحباطات رغبة في الحصول على لذة بديلة مباشرة لتحقيق الإشباع، حيث يقدم محيطا افتراضيا بغية التهرب الذاتي من الصعوبات الانفعالية أو المواقف المشكلة والصعوبات الشخصية⁽²⁰⁾.

5. المنحى التطوري لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

عند اكتشاف عالم مواقع التواصل الاجتماعي لأول مرة، فإن الأمر يكون مثل التعرف على شيء جديد؛ مبهر ومثير للحماس، مع رغبة متزايدة في رؤية واكتشاف كل محتوياته، وكل شخص يكتشف هذا العالم تماشيا مع حاجاته. وبعد انقضاء مدة الاكتشاف، يتخصص الفرد حسب حاجاته في خدمة من الخدمات التي تقدمها مثل هذه المواقع. وانطلاقا من هذه الفترة، يمكن أن يمهد للدخول في مرحلة ملائمة لتطوير إدمان إذا ما أدخل الفرد هذه المواقع في أعماله وانشغالاته المرتبطة بحياته اليومية العادية، إذا أضاف ساعات يومية، وإذا ما ظهرت عادات جديدة قهرية، فيصبح استخدامها آليا، وينتهي الأمر أن تصبح الحياة متمحورة حول هذا الاستخدام⁽²¹⁾ وبالتالي فسيرورة الإدمان على موقع من مواقع التواصل الاجتماعي تشبه المراحل التي يمر بها الإنسان في إدمانه لأي مادة مخدرة أو سلوك آخر. ويمكن تلخيص ذلك في المراحل التالية:

1.5. المرحلة الأولى: وهي المرحلة الاستكشافية، والتي تعتبر بمثابة البوابة للدخول في العلاقة الإدمانية والاحتكاك بعالم الإدمان، ففيها يختبر الفرد الموضوع الإدماني ويستجيب له استجابة إيجابية وغالبا ما تكون هناك مشاعر سارة إيجابيه. يرى الفرد في هذه المرحلة أنه بصدد اكتشاف عالم جديد ويكتشف أن الأحاسيس الناجمة عن الخبرة والتجربة الجديدة تتسم بالسعادة، المرح والسرور، وفي هذه المرحلة قلما يكون هناك أذى، بل خضم من الأحاسيس الإيجابية والتصورات الرائعة تبنى وتختبر. كما تخلو هذه المرحلة من المشكلات الكبيرة، وهنا لا نجد مكانا للاعتمادية؛ فالفرد يستطيع التوقف عن السلوك وتكون السيطرة سهلة، إلا أن الملاحظ أن من يتوقف عن ممارسة النشاط أو السلوك الإدماني في هذه المرحلة هم القلة في حين أن الأغلبية يستمرون فيه لأنهم لا يجدون مبررا للتوقف أو أي أذى فيما يفعلونه⁽²²⁾. ويمكن أن نطلق على هذه المرحلة بالإستخدام البسيط (l'usage simple) والتي يعبر عنها عن طريق قيام الفرد بسلوك ما بطريقة معتادة (usuelle) لا تمثل أي مؤشر باثولوجي، يقوم به بشكل منظم أو مناسباتي، ولا يعبر عن حالة تبعية له حيث أنه يستطيع التوقف متى أراد، ولكن الخطر في هذا المستوى غير معدوم، ولكنه مقبول من قبل الفرد والمجتمع.

2.5. المرحلة الثانية: هي المرحلة التي تفصل أولئك الذين سيصبحون مدمنين عن غيرهم الذين سيبقون في المرحلة الاستكشافية والاستخدام البسيط، ففي هذه المرحلة تبدأ الأسرة والأصدقاء في ملاحظة التغير والعزلة لدى الفرد، حيث يبدو راغبا في الانفصال والابتعاد عن أولئك الذين لا يحبذون تصرفاته الجديدة، فيبدأ في تجنب الأسرة خاصة عندما تبدأ في التذمر حول سلوكه، وبدلا من الأسرة نجده قد يلجأ إلى جماعة الرفاق بحثا عن الانتماء معتقدا أن صحبته الجديدة أقدر على فهمه أكثر من أسرته

وأصدقائه القدامى، وهنا يبدأ في الإنكار بشدة أن هناك مشكلة، أو يبدأ في تسويق ذلك التصرف رغم ما يسمعه من الآخرين. وقد تستمر هذه الرحلة لفترة طويلة، وفيها يستطيع الفرد الاستمرار في تسيير عمله ويكون قادراً على أداء دوره الإجتماعي، إلا أنه يبقى لديه نوع من التهديد والخوف الداخلي حول هذا السلوك. وفي هذه المرحلة يبدو حجم المكاسب أكبر من حجم الخسائر، حيث يرى أن سلوكه يشعره بأنه أكثر قوة وثقة وأن تقديره لذاته قد ارتفع خصوصاً وإذا كان يفتقد هذه المميزات بعيداً عن موضوعه الإدماني⁽²³⁾ أو هذا العالم الافتراضي، فيستمر في النظر إلى هذا الأخير على أنه السبيل الوحيد الى ذلك. وتعتبر هذه المرحلة مرحلة الاستخدام الخطر (l'usage à risque) أين يكون الفرد عرضة إلى أضرار نوعية على المستوى العاطفي، النفسي والاجتماعي.

3.5. المرحلة الثالثة: تتسم هذه المرحلة بالاكئاب وقلة المشاركة في النشاطات الاجتماعية وقلة الحماسة لتحمل المسؤوليات، حيث نجد الانسحاب الاجتماعي، والإنكار هو السمة الأساسية فيها؛ حيث ينكر المدمن أي مسؤولية لذلك السلوك أو مواقع التواصل الاجتماعي عما يجري في حياته، ويزداد التوتر ويكثر الصراع بين المدمن وأفراد أسرته أو المحيطين به. تتسم هذه المرحلة أيضاً بالشك الصريح في قدرات النفس، وكذا الضيق، ويجد الفرد نفسه في صراع بين ما يحبه وما يحتاج إليه وبين تأثير ذلك على مختلف نواحي حياته، تنقلص العلاقات الاجتماعية وينخفض مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس، وغالباً ما يلجأ الفرد إلى الترويح عن نفسه من تلك التغيرات السلبية بالزيادة في ذلك النشاط، أو الانتقال إلى سلوك آخر شبيه بالموضوع الإدماني (إزدواجية الإدمان) فلا يجد المدمن حلاً للتعامل مع المشاعر السلبية إلا أن يوطد علاقته مع عالمه الرقمي المشبع، وهنا يضع

المنطق الإدماي استراتيجيته لتعامله مع الآلام والمشكلات التي تواجهه، فيلقي اللوم على أي أحد أو أي شيء إلا سلوكه على الموقع ويبدأ المنطق الطبيعي في التراجع والانهيار⁽²⁴⁾. وتقابل هذه المرحلة مرحلة الإستخدام المضر (abus /l'usage nocif).

4.5. المرحلة الرابعة: تصبح حياة المدمن في هذه المرحلة متأثرة تماما، هي مرحلة مليئة بالانفجارات والمشكلات على كافة المستويات الصحية، المهنية، الأسرية... الخ، حيث تظهر الاضطرابات الجسدية، النفسية، وحتى السلوكية وتقابل مرحلة التبعية، وتترجم باستحالة التوقف عن السلوك وضرورة زيادته للحصول على تأثير مماثل، مع ظهور متلازمة الفطام (syndrome de sevrage) في حالة التوقف؛ وهي عبارة عن اتحاد مجموعة من الأعراض، تظهر عند الغياب الجزئي أو الكلي لموضوع الإدمان⁽²⁵⁾ (في هذه الحالة هي مواقع التواصل الاجتماعي) المستهلك بطريقة متكررة ومستمرة من اضطرابات فيزيولوجية، قلق، وهيجان.

6. البروفيل النفسي لمدمني التواصل الإجتماعي:

إن إدمان أحد مواقع التواصل الاجتماعي لا يرتبط بطبقة اجتماعية محددة، ويختلف الإدمان باختلاف الجنس، فالرجال لديهم ميول للإدمان على الألعاب على الشبكة، القمار، الصفحات والروابط الإباحية، أما النساء فيبدون سلوكيات إدمانية لعلاقات الصداقة الرومانسية الافتراضية، حيث يفضلن التواصل الافتراضي والاستعانة بهوية مجهولة في ذلك (L'anonymat). بالإضافة إلى التسوق الباثولوجي عبر هذه المواقع.

يمكن أن يبدي المدمن شخصية اعتمادية، ويعرف علماء النفس والأطباء العقلين الحالات التي لديها ميل في أن تصبح في تبعية إلى مخدر أو سلوك ما على أنهم أولئك الأشخاص الذين لا يستطيعون الإعتماد على أنفسهم،

حيث يعرفها انجلش وانجلش على (1958) على أنها: "حالة طلب الفرد مساعدة الآخرين أو طلب الدعم المادي منهم، وهي حالة تعبر عن ضعف الثقة بالنفس، والميل إلى مساعدة الآخرين".

كما يمكن تعريفها حسب معجم علم النفس (1990) على أنها الحالة التي يتوقع فيها الفرد المساعدة من الآخرين أو يبحث بنشاط عن الدعم العاطفي والمادي وكذلك الحماية والرعاية اليومية، حيث يعتمد على الآخرين بالتوجيه وفي اتخاذ القرارات وفي الإعالة. وفي مدرسة التحليل النفسي تعود الاتكالية إلى الفمية التي يكون فيها الرضيع معتمدا إعتادا كليا على الأم للقوت والسند⁽²⁶⁾. وحسب DSM_{4R} تسمى الشخصية الاعتمادية إذا ما انطبقت عليها المحكات التالية، حيث يجد الموضوع:

- صعوبة في اتخاذ قرارات في حياته دون الرجوع إلى الآخرين لطلب الدعم، المساندة، والنصح.
- الحاجة إلى تقدير الآخرين لمسؤولياته في مختلف المجالات المهمة في الحياة.
- إيجاد صعوبة في إبداء عدم موافقة الآخرين خوفا من فقدان دعمهم.
- صعوبة في بدء مشاريع أو القيام بأعمال بمفرده (بسبب فقدان الثقة في أحكامه الخاصة أو في قدراته).
- البحث الدائم عن دعم الآخرين، إلى درجة القيام إراديا بأشياء غير مقبولة للفت الإنتباه.
- الشعور بالألم أو الضعف عندما يكون وحيدا حيث ينتابه خوفا مبالغ يتمحور على عدم القدرة على التصرف وحيدا.

○ عند انتهاء علاقة مقربة، يبحث هذا النوع من الشخصيات وبطريقة مستعجلة على علاقة أخرى حتى يضمن المساندة والاهتمام اللذان يحتاجهما.

○ خوف غير واقعي من التصرف بمفرده.

وجود 05 محكات من المذكورة أعلاه تمكن الأخصائي من تشخيص الشخصية الاعتمادية⁽²⁷⁾.

والشخصية الاعتمادية هي أكثر الشخصيات عرضة للوقوع في الإدمان سواء كان إدمان على مخدر أو إدمان مرتبط بسلوك ما كإدمان خدمات الأنترنت (مواقع التواصل الإجتماعي)، فالتعلق الشديد بشخص ما واستحالة القدرة على التخلي على الحاجة الملحة إلى الإستناد عليه قد يجعل من مخدر أو سلوك إدماني بديل رمزي للحاجة الكبيرة إلى التبعية لذلك الموضوع الخارجي.

وبالإضافة إلى الشخصية الاعتمادية، يتميز الملمح النفسي للمدمن بمشاكل في تسيير الانفعالات، وقد يبدي أنواع أخرى من سوء الاستخدام (تبعية للتدخين، الخمر، الجنس...الخ).

والجدول التالي يوضح أكثر نوع الإدمان الإلكتروني وعلاقته بالملمح النفسي المرتبط به:

الجنس الأكثر عرضة	الملمح النفسي الكلاسيكي	أشكاله	طبيعة الإدمان
أنثى	Afectivo-dépendanc	الدردشة	إدمان العلاقات
	تبعية عاطفية		

	névrotique عصابي hystérie هستيريا		
ذكر ذكر أنثى ذكر / أنثى	إنحرافات جنسية Perversions sexuelles	cyber- الفيتيشية fétichisme مشاهدة صور وفيدويوهات إباحية cyber-voyeurisme الإستعراء exhibitionnisme تبادل المحتويات الجنسية- cybersexe- échange	إدمان الجنس
ذكر/أنثى ذكر	اكتئاب و/أو عدم النضج السوسيو عاطفي Dépression et/ou immaturité socioaffective	jeu القمار pathologique إدمان ألعاب الفيديو cyber jeu- dépendance	إدمان الألعاب على المواقع
ذكر/انثى ذكر	الوسواس القهري Névrose obsessionnelle	hyper الإبحار المفرط surf على الإدمان المعلومات infohlisme	الإدمان على البحث عن المعلومات والمعرفة

-جدول رقم (01) علاقة نوع الإدمان الإلكتروني بالبروفيل النفسي-⁽²⁸⁾.

إن الظروف والعوامل التي يمكن أن تطور إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي متنوعة وتختلف باختلاف الشخصية الكامنة خلف هذا السلوك.

والأشخاص الأكثر عرضة لتطوير الإدمان هم أولئك الذين يبدون سمات الشخصية التالية:

- عدم نضج سوسيو-عاطفي.
- مشكلات في الهوية.
- عدم القدرة على تجاوز الإحباط.
- قلق.
- اضطرابات السلوك والتبعية العاطفية.
- إحساس بعدم القيمة وضعف تقدير الذات.
- مشاعر العزلة.
- فراغ عاطفي⁽²⁹⁾.

بالإضافة إلى سمات الشخصية السابقة، وجد يان Yen (2007) في أبحاثه أن هناك علاقة ارتباطية بين العلاقات الوالدية وهذا النوع من الإدمان، حيث وجد أن علاقة هؤلاء تتميز ب:

- عدم الاهتمام وتلقي التربية الكافية.
- علاقة صراعية قوية مع الوالدين.
- قد يكونوا أبناء لآباء عانوا من تبعية لمخدر أو سلوك ما.
- أبناء لوالدين منفصلين، أو ينتمون لأسرة مليئة بالصراع⁽³⁰⁾.

7. أهم الاضطرابات النفسية الناتجة عن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

وجدت العديد من الاضطرابات النفسية التابعة للإدمان على خدمات الأنترنت، حيث بينت دراسة قام بها بلاك Black (1999) حول عينة مدمنة أن 24% من المفحوصين يعانون من اضطرابات المزاج، 19% يعانون من

إضطرابات القلق، 14% يعانون من الإسراف في إستهلاك مواد ذات تأثير نفسي، و 52% يعانون من إضطرابات في الشخصية.

*اضطرابات المزاج (الإكتئاب): حيث خلصت دراسة قام بها باكن Bakken (2009) أن 41.4% من أفراد العينة يعانون من متلازمة الإكتئاب.

أما دراسة Ko (2008) التي تمحورت حول 216 تلميذ مدمن، فقد وجد أن نسبة 12.6% من عينة الدراسة يعانون من متلازمة الإكتئاب.

*اضطراب الذهان ثنائي القطب: حيث لاحظ دوجوا Dejoie (2001) أنه وعلى الرغم من تنوع الإدمان على الأنترنت حسب تنوع خدماتها، إلا أن هذا الإستخدام المرضي كثيرا ما نجده يرتبط بالذهان ثنائي القطب. وفي سنة 2000 قام شاييرا Shapira بدراسة حالة شملت 20 فرد مدمن على الأنترنت، ووجد أن 60% من أفراد العينة يعانون من ذهان الهوس الإكتئابي.

*اضطرابات القلق: حيث لوحظت علاقة إيجابية بين إضطرابات القلق وإدمان التواصل الإفتراضي، خاصة القلق الإجتماعي أو الفوبيا الإجتماعية التي تترجم بخوف شديد ومستمر إتجاه موقف أو العديد من المواقف الإجتماعية أو مواقف الأداء التي يكون فيها الفرد في إتصال مع أفراد غير مألوفين أو تحت إنتباه الآخرين، هذه المواقف تتجر عنها أعراض قلق يمكن أن تتطور إلى حالات هلع. ومنه قد يكون الإدمان على أحد مواقع التواصل الإجتماعي كإستراتيجية لمواجهة الصعوبات المتعلقة بالقلق السوسولوجي، حيث تستخدم كوسيلة تواصل وبناء علاقات إجتماعية أقل تهديد من علاقات المواجهة (وجها لوجه).

*الوسواس القهري: لوحظت علاقة بين الوسواس القهري وإدمان الأنترنت ومواقع التواصل الإجتماعي على الرغم من أن نسبته تكون أقل من نسبة القلق الاجتماعي.

*إضطرابات الشخصية: حيث وجد بلاك Black (1999) أن 52% من اضطرابات الشخصية عند أفراد عينة مدمنين على الأنترنت كانوا ذوي شخصيات حدية، شخصيات مضادة للمجتمع، وشخصيات نرجسية. أما برنادي Bernardi فقد لاحظ أن هناك علاقة ما بين اضطراب الشخصية الحدية وكذا الشخصية التجنبية⁽³¹⁾.

*ارتباط الإدمان على مواقع التواصل الإجتماعي بأنواع أخرى من الإدمان: حيث أنه عادة ما ترتبط أنواع الإدمان ببعضها البعض سواء كان إدمان على المخدرات أو أنواع الإدمان السلوكي الأخرى.

خاتمة:

يعتبر الإدمان على الأنترنت على العموم، ومواقع التواصل الاجتماعي بصفة خاصة، اضطرابا عياديا يتطلب التكفل كغيره من أنواع الإدمان الأخرى (إدمان المخدرات والعقاقير)؛ فإدمان عادة أو سلوك كالإستخدام القهري لإحدى هذه المواقع، وإن كان غير مدرج في المرجعيات العالمية لتصنيف وتشخيص الاضطرابات (CIM.DSM) إلا أن أكثر طريقة يمكن بها معرفة التأثيرات السلبية لهذا الاستخدام المرضي وتشابهه الكبير مع سيرورة إدمان المخدرات هو مقارنتها بمحكات الإدمان الأخرى من أعراض البروز وسيطرة الموقع - موضوع الادمان - على السلوك والتفكير، وكذا قدرته على تعديل مزاج المستخدم واستعماله لمواجهة مشاعر الحاجة، والآثار الناتجة عن الابتعاد عنه، الحاجة إلى الزيادة في الوقت المنقضي لتحقيق اللذة أو بما يعرف بلغة الإدمان بالتحمل (la tolérance)، بالإضافة إلى الأعراض الإنسحابية، الصراع وتوتر العلاقات البين- شخصية نتيجة التغيرات السلوكية للفرد الراجعة إلى سلوكه الإدماني، هذا وزيادة على الانتكاس وعدم

القدرة على التحكم في الاندفاع نحو القيام بالسلوك. وهي كلها مؤشرات تعبر بطريقة واضحة عن الإدمان وتحتاج إلى تكفل نفسي، اجتماعي ونسقي جاد.

الهوامش:

(01) Hootsuite, We are social. هما خدمتان لإحصائيات استخدام الأنترنت ومواقع

التواصل الاجتماعي والهواتف النقالة حول العالم، راجع:

www.wearesocial.com/www.hootsuite.com.

(02) Hootsuite, We are social، ترجمة محمد حبش، إحصائيات

استخدام الأنترنت، مليون مستخدم جديد، 2017، عن www.tech-wd.com.

(03) Kimberly Young, Internet addiction, symptômes, évaluation and traitement, clinical practice, Volume 17,L, Vonde Greek and TL jackson eds,1999,p 03.

(04) قاموس عربي-عربي، دار البرهان، القاهرة، دس، ص20.

(05) Norbert Sillamy, Dictionnaire de psychologie, in extenso, Paris, 2005, p 07.

(06) Gisèle Ballaloud, Les addictions, Journal officiel de la république Française, 24 Juin 2015, p05.

(07) فرج عبد القادر طه، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، ط1، مكتبة الأنجلو

مصرية، القاهرة، 2009، ص118.

(08) Pascale Semaille, Nouvelles formes de l'addiction, article publié dans Red Med Brux,2009, p 01.

(09) Bazile Vareltzis, les addictions comportementales / https://www.basile-vareltzis.com/.../1/.../addictions_comportementales_dec_12.p, 2012,p 07.

(10) ICDL هي إختصار ل: "International Computer Driving Licence

وبالفرنسية: "Permis International de Conduite/Maitrise de l'ordinateur والتي تعني

حرفيا باللغة العربية: "الرخصة الدولية لقيادة الحاسوب"، وهي شهادة معترف بها دوليا

تمكن من اعتماد مهارات الكمبيوتر وفق المعايير المعترف بها دوليا، ترعاها منظمة

اليونيسكو لتدعيم المعرفة والعلم في الدول كافة.

(11) ICDL Arabia، تقرير السلامة على الأنترنت- دراسة بحثية حول سلوك الشباب

العربي على الأنترنت والمخاطر التي يتعرضون لها، الإمارات العربية المتحدة، 2015،

ص06.

- (12). غالمي عديلة، الإدمان على الأنترنت و علاقته بالسلوك ذو العلاقة بالصحة النفسية لدى الشباب- سلوك النوم و التغذية- مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2011، ص35.
- (13). عصام محمد زيدان، إدمان الأنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، دراسات عربية، مجلد 7، جامعة المنصورة، مصر، 2008، ص 374.
- (14). Pfeifer Samuel, Mieux maitriser la relation à internet, empreinte temps présent, France, 2010, p17
- (15). Jean- Charles Nayebi, La cyberdépendance en 60 questions, ed RETZ, Paris, 2007, p23.
- (16). بشرى إسماعيل أرنوط، إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهق، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة الزقازيق، دس، ص.16
- (17). سلطان عائض مفرح العصيمي، إدمان الانترنت و علاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، 2010، ص. 39-40
- (18). Louati Youssr, Lederry Jérôme, Sariaty Elisa, Theintz Florence, Addictions au virtuel : immersion en communauté, université de Genève, Juin 2007, p10.
- (19). Ibid, p11.
- (20). بشرى إسماعيل أرنوط، مرجع سابق، ص 16.
- (21). Jean- Charles Nayebi, op.cit, p 13.
- (22). جواد فطايير، الإدمان: أنواعه، مراحل، علاجه، دار الشروق، القاهرة، 2001، ص73-76.
- (23). نفس المرجع، ص 77-80.
- (24). نفس المرجع، ص 81-84.
- (25). نفس المرجع، ص 85-88.
- (26). سوسن شاكر مجيد، اضطرابات الشخصية، أنماطها، قياسها، ط2، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2015،
- (27). Jean- Charles Nayebi, op.cit, p13.
- (28). Ibid, p19.

(29). Stéphanie BredeI, Addiction à internet chez les adolescents : élaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes, *thèse pour le doctorat en médecine*, faculté de médecine et de pharmacie de Rouen, France, 2012 ,p 92.

(30).Ibid, p 99.

(31). Etienne Couderc, Recherche d'une addiction aux réseaux sociaux et étude du profil d'utilisateur concerné, thèse de l'obtention du diplôme d'état de docteur en médecine spécialité psychiatrie, université de Limoge, France, 2012, p 74-77.