

## بروفيل شخصية المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي

### The Social Media Addict's Personality Profile

د. سارة مرجباوي

جامعة باجي مختار – عنابة (الجزائر)

sarramerahbaoui@gmail.com

تاريخ القبول: 2021/09/16

تاريخ الإرسال: 2021/06/23

#### ملخص:

قد أدى الانتشار الواسع والتطور الحاصل لكل ما هو تكنولوجي (أنترنت، هواتف ذكية وتطبيقات التواصل الاجتماعي...) إلى الانبهار الشديد بالمستحدث والسعي المستمر من كل الفئات العمرية تقريبا إلى التماشي مع كل ما هو جديد في العالم الرقمي الافتراضي، وهو ما جعل الكثيرين يُبدون بعض سلوكيات التعلق بهواتفهم الذكية عموما أو بوحدة من تطبيقات التواصل الاجتماعي مثلا، وهو ما خلق لديهم نوعا من الإدمان التكنولوجي، وهذا الأخير قد يكون تعبيرا خفيا وغير مباشر عن بروفيل شخصية فريد ونوعي يميز هؤلاء المدمنين عن غير المدمنين.

**الكلمات المفتاحية:** بروفيل، الشخصية، المدمن، مواقع التواصل الاجتماعي.

#### **Abstract:**

The rapid spread and unlimited progress of internet technologies ; smart phones, social media applications...etc have led different age groups to an extreme fascination and tuned to everything that is new in that Digital and virtual world, consequently all are continuously glued to their "smart phones", or one of the applications of social media networks, which resulted in a technological addiction that could be an implicit and an indirect expression of a unique personality profile identifying addicts from non-addicts.

**Keywords:** personality, profile, addict, social media.

## مقدمة:

يعتبر إدمان الأنترنت (la cyberdépendance) واحدا من أحدث الاضطرابات التي تشهدنا مجتمعاتنا المعاصرة، و الذي عبرت عنه يونغ Young بالإدمان الصامت، فالفضاء الرقمي الذي وفرته الشبكة المعلوماتية، وأنماط التواصل غير التقليدية التي غاب عنها عنصر المواجهة المباشرة "le face à face" بالإضافة إلى توفيرها لمساحة حرية غير مشروطة من إمكانية التعبير عن الذات بكل رغباتها، هواماتها، و حتى صراعاتها وصعوباتها بدون التعرض إلى الأحكام من قبل الآخرين، زيادة على إمكانية تقمص أي شخصية، من شأنه أن يخلق اعتمادية على الأنترنت أو بما يسمى بالإدمان السيبراني، وهذا ما نلاحظه خاصة عند المراهقين والشباب، حيث يلجأ هؤلاء إلى هذه المواقع كنوع من التعبير عن هويتهم المستحدثة: إنه تجسيد لنوع من الثقافة المعاصرة إلى أن يجد الفرد نفسه في حالة تبعية لهذا الموقع كتعبير عن الذات، حيث أصبحت مختلف الأزمات والصعوبات النفسية تعاش في صمت، وتنقل ويتم التعبير عنها خلف شاشة الحاسوب أو الهاتف الذكي، فيصبح البروفايل على الفاييسوك مثلا هو انعكاس للصورة التي يرغب في أن يكون عليها صاحبه بعدما عجز عن تحقيقها في الحياة الواقعية، لذا يمكن تشبيه البروفايل بالمرآة السحرية التي تستجيب لكافة انتظارات المستخدم أو اشباعاته النرجسية، حيث أن الشخصية التي يتم ابتكارها عبر الموقع والتي عادة ما تكون وهمية، تشبه الشخصية التي تبتكر في ألعاب الفيديو أو بما يعرف بال Avatar هي تركيبة معقدة؛ إنها تمثل صورة وموضوع في نفس الوقت، إذا اعتبرناها صورة فهي تمثل غالبا صاحب البروفايل أو الهوية التي لم يتمكن من تجسيدها على أرض الواقع والتي أحيائها في هذا العالم الافتراضي، أما كموضوع فهذه الشخصية لديها دور متعدد الخدمات، من خلالها يتمكن المراهق من القيام بأي أمر يخطر بباله.

كما أن عرض الهوية المثالية عبر الموقع تمكنه من الحصول على تعزيز ومكافأة فوريين (الإعجابات والتعليقات) الذين قد يتعذر عليه الحصول عليها في العالم الواقعي. وبالتالي فالإدمان على الأنترنت بشكل عام أو أحد مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن يكون تجسيديا خفيا لصعوبات نفسية، علائقية أو اجتماعية يقف وراءها ملمح شخصية خاص

وفريد يتميز به المدمن الذي يعاني من عدم القدرة على التحكم في استخدامه القهري لأحد مواقع التواصل الاجتماعي، فيكون كتفسير سيكولوجي لبروفيل شخصية أو كدلالة رمزية لنمط أو نوعية الصعوبة النفسية التي يعاني، والإدمان في هذه الحالة ما هو إلا الواجهة التعبيرية عن ذلك، والتبعية لأحد مواقع التواصل الاجتماعي ما هو إلا اضطراب ثانوي تابع لصعوبة أو اضطراب أساسي "comorbidités".

### الإشكالية:

يعتبر الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي من أحدث أنواع الإدمان التي بدأ ظهورها نتيجة الانتشار الواسع لوسائل الاتصال والتكنولوجيات الحديثة من هواتف نقالة ذكية وخدمات الأنترنت والشبكات الاجتماعية؛ فحسب تقرير كل من خدمتي Hootsuite و we are social لإحصاءات استخدامات الهواتف المحمول والإعلام والتجارة الإلكترونية والأنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي في جميع أنحاء العالم لسنة 2020 نجد أن أكثر من نصف سكان العالم يستخدمون اليوم مواقع التواصل الاجتماعي بمجموع قدر به 3.46 مليار مستخدم، و هو العدد الذي يمثل حوالي 51% من مجموع أفراد المعمورة. وقد أخذ هذا الرقم الهائل في التصاعد بوتيرة متسارعة حيث أنّ عدد المنتسبين لهذه المواقع قد ارتفع بزيادة قدرت نسبتها أكثر من 10% في نهاية سنة 2020، كما أنّ أكثر من مليون شخص يوميا يبدأ في استخدامها لأول مرة، حيث بلغ عدد المستخدمين الجدد في سنة 2019 حوالي 376 مليون منتسب بمعدل 12 مستخدم كل ثانية<sup>(1)</sup>.

من خلال هذه الشواهد الإحصائية تبدو الأهمية التي احتلتها مواقع التواصل الاجتماعي، حيث استطاعت أن تفرض نفسها كوسيلة لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة اليومية، وهو الأمر الذي ينبئ بتصاعد وتيرة النشاط عبرها أكثر فأكثر، حيث أنه قد يصل عند بعض المستخدمين إلى درجة مرضية أين تفقد السيطرة ويتواصل الاستغراق في الإبحار عبرها إلى العديد من الساعات يوميا، لتحل بذلك محل العلاقات والتفاعلات الاجتماعية المباشرة، متسببة في انعزال المستخدم عن الحياة الواقعية وتوجهه نحو استثمار قهري لمعظم طاقته ووقته في عالم رقمي افتراضي، وهو ما يؤدي إلى الوقوع في دائرة الإدمان السيبراني

la cyberdependance الذي يتظاهر من خلال طغيان أفكار قهرية إزاء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بحيث تتراجع القدرة على التحكم في استخدامها ليتطور مع الوقت شعور مزمن بالفراغ لا يملأه سوى الاستغراق الدائم في النشاط ضمن العالم الافتراضي<sup>(2)</sup>.

وقد تضافرت الدراسات لمحاولة الوقوف على أهم الخصائص النفسية التي تميز المدمنين ورسم البروفيل السيكولوجي الذي يتميزون به، فنجد دراسة Thiparapu & Rangaiah<sup>(3)</sup> التي حاولت الكشف عن العلاقة بين الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وبعض العوامل المرتبطة بالشخصية، لتتوصل إلى أنه لا توجد علاقة بين كل من الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، العصابية، الانسجام والقبول، الوعي والنجسية والإدمان، إلا أن الشعور بالوحدة كانت له علاقة ارتباطية موجبة مع ظهوره. أما دراسة Biolcati & al<sup>(4)</sup> وجدت أن هناك بعض المؤشرات التي من شأنها أن تعبر عن إمكانية ظهور بوادر الإدمان على الموقع والتي كانت من بينها العزلة الاجتماعية والعاطفية حيث يتحول الفرد الذي لديه شعور بالعزلة الاجتماعية إلى الفايبيوك لإيجاد نوع من الرفقة أو الصحبة والتخفيف من حدة القلق الناجم عن فقدان المهارات الاجتماعية في العالم الواقعي.

ومن هذا المنطلق سنحاول مقارنة بروفيل شخصية المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال إبراز مفهوم الشخصية، ماهية بروفيل الشخصية، ما هو الإدمان السيبراني، وكذا إبراز الملمح النفسي للمدمن على مواقع التواصل الاجتماعي، وفي الأخير أهم الاضطرابات النفسية الناتجة عن ذلك، و عليه يمكن طرح التساؤل التالي:

"فيما يتمثل بروفيل الشخصية الخاص بالمدمن على مواقع التواصل الاجتماعي؟"

### أهداف الدراسة:

لكلّ بحث علمي أهداف يبتغي الوصول إليها، وتتمثل أهداف الدراسة الحالية في جملة النقاط التالية:

- رسم بروفيل شخصية خاص بالمدمن على مواقع التواصل الاجتماعي.
- معرفة العوامل والأسباب التي تدفع المدمن نحو استثمار وقته وطاقته النفسية والجسدية في عالم افتراضي عوض محاولة التركيز على الاستثمار في الحياة الواقعية.

- معرفة ما إذا كان لبعض اضطرابات الشخصية دورا في ظهور هذا الإدمان.
- الوصول من خلال الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بحدوث إدمان على مواقع التواصل الاجتماعي نتيجة بروفييل الشخصية المرسوم.

### أهمية الدراسة:

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال متغيراتها المتناولة، حيث يهتم موضوع الدراسة ب:
- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي الذي يعتبر من أحدث أنواع الإدمان المرتبطة أساسا بالإدمان السلوكي وإدمان الأنترنت، ويعتبر اضطراب العصر الذي لا يزال إلى يومنا هذا محل نقاش وجدال بين العلماء على اختلاف تخصصاتهم حول مدى صحة وإمكانية تصنيفه ضمن أنواع الإدمان الأخرى المتعارف عليها، لذا فإن هذه الدراسة تعنى بتقديم معطيات نظرية مهمة حول هذا النوع من الإدمان والتي من شأنها أن توضح ذلك اللبس الذي لا يزال قائما إلى حدّ الآن.
  - كما تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال هدفها الرئيسي وهو الوقوف على بروفييل الشخصية الخاص بالمدمن على مواقع التواصل الاجتماعي.
  - تسلط هذه الدراسة الضوء على رمزية استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومختلف الإشباع التي يحققها المدمن عليها ولو كان هذا الإشباع افتراضيا ومؤقتا.

### 1/ مواقع التواصل الاجتماعي:

#### 1.1. تعريف مواقع التواصل الاجتماعي:

يمكن تعريفها على أنها: "مجموعة من المواقع على شبكة الأنترنت ظهرت مع الجيل الثاني للويب أو بما يعرف بإسم ويب 2.0، تتيح التواصل بين الأفراد في بنية مجتمع افتراضي يجمعهم حسب مجموعات اهتمام، أو شبكات اهتمام، وكلّ هذا يتمّ عن طريق خدمات التواصل المباشر من إرسال الرسائل، أو الاطلاع على الملفات الشخصية للآخرين و معرفة أخبارهم، و معلوماتهم التي يتيحونها للعرض<sup>(5)</sup>.

ويتمحور مبدأ شبكات التواصل الاجتماعي على إيجاد أشخاص نعرفهم في الحياة الواقعية، وهؤلاء يقومون بدورهم بإيصالنا مع أشخاص آخرين، كما يمكن أن نتواصل مع أصدقاء نعرفهم من خلال السياقات الافتراضية فحسب.

ويمكن تلخيص مبادئ عمل هذه الشبكات في النقاط التالية:

- إيجاد أشخاص فقد التواصل معهم.
- التعرف على أشخاص جدد.
- معرفة جميع مستجدات الأصدقاء.
- مشاركة هواية، اهتمام، أو شغف بمجال معين.
- التعرف بالذات أو بالعمل الذي نقوم به.
- إيجاد عمل... إلخ<sup>(6)</sup>.

إذن مواقع التواصل الاجتماعي هي مواقع تسمح للفرد بتأسيس بروفييل اجتماعي وكذا الاطلاع ومشاركة صفحات الأصدقاء ومعلوماتهم المتاحة.

## 2.1. التطور التاريخي لمواقع التواصل الاجتماعي:

يعود ظهور مفهوم الشبكات الاجتماعية إلى عالم السوسيوولوجيا جون بارنز John.A.Barens بكتابته لمقال عام 1954 *class and committes in a norwegian island parish* أين حلل المنظمة الاجتماعية والعلاقات لقبائل "برمنس" Bremnes وهي قبائل تتواجد في أحد الجزر النرويجية، حيث ميز 03 حقول للدراسة:

- إقليمي، أو الحقل المؤسسي.
- صناعي، أو الحقل الاقتصادي.
- اجتماعي، أو العلاقات ما بين سكان الجزيرة.

وقد اهتم جون بارنز John.A.Barens بالحقل الأخير عن طريق إنشاء دفتر عناوين السكان، ومدى تكرار لقاءاتهم، وبهذا فقد عرف الأفكار القاعدية لفهم نموذج الشبكات الاجتماعية، فمثلا عرف مفهوم الشبكة على أنها أداة تمكننا من فهم المنظمة الاجتماعية "l'organisation sociale".

وفي عام 1995 ظهر موقع The globe.com في أمريكا كأول موقع للتواصل الاجتماعي الإلكتروني، ثم تلاه كل من geocities و Tripot والتي كانت تعمل على ربط وتنظيم لقاءات بين الأفراد للسماح لهم بالتفاعل من خلال غرف الدردشة بالإضافة إلى مشاركة المنشورات الشخصية، أفكار، معلومات... إلخ.<sup>(7)</sup> وفي نفس السنة كان لظهور موقع Classmates.com الذي صمم من قبل راندي كونرادز Randy Conrads البداية الفعلية لبروز هذه الشبكات، حيث تم إنشاء هذا الأخير لتمكين الناس من إيجاد زملاء الدراسة القدامى والأصدقاء الذين تم فقدان التواصل معهم. وفي سنة 1997 ظهر موقع SixDegrees.com و الذي يعتبر أول موقع يشمل جميع خصائص الشبكات الاجتماعية حيث سمح للمستخدمين بإنشاء بروفائلات قائمة بأصدقاء، وفي 1998 مكن من الإبحار في قائمة الأصدقاء، حيث ركز على مبدأ "العالم الصغير" le principe du petit monde، حيث استطاع استقطاب الملايين من المستخدمين، ولكنه لم ينجح في الاستمرار حيث تم إغلاقه سنة 2000<sup>(8)</sup>.

ومن سنة 1997 إلى غاية 2001 ظهرت العديد من الأدوات التي حاولت ربط البروفائلات ببعضها منها Asianavenue.com الموقع الذي وجه إلى الشعب الآسيوي Blackplanet.com والذي وجه إلى ذوي البشرة السوداء.

وفي سنة 2002 تم إطلاق موقع Freindster.com حيث لقي هذا الأخير انتشارا كبيرا و إقبالا زاد عن 05 ملايين مستخدم سنة بعد إطلاقه، وقد توجه معظم مستخدميه إلى موقع My space.com الذي ظهر سنة 2003 خوفا من إشاعة أنّ موقع Freindster.com سيصبح استخدامه مقابل اشتراك بقيمة مالية محددة، وقد كان لموقع My space الخط الأوفر من الشهرة باعتباره أول شبكة اجتماعية مفتوحة، وفي نفس الوقت ظهر موقع LinkedIn.com في ماي 2003.

أما في فيفري 2004 كان أول ظهور لموقع التواصل الاجتماعي الشهير فايسبوك Facebook.com على يد مارك زوكربيرغ Mark Zuckerberg، ليصبح الموقع الأكثر شهرة بفضل تطبيقاته المتجددة ما جعله يتربع على عرش مواقع التواصل الاجتماعي ويحتل الصدارة إلى غاية يومنا هذا<sup>(9)</sup>.

وفي سنة 2005 تم إصدار موقع Youtube.com الذي يسمح بمشاركة، مشاهدة والتعليق على الفيديوهات. سنة بعد ذلك تم إطلاق موقع Twitter.com وكذا خدمة المدونات المصغرة Microblog من قبل شركة Odeo الأمريكية<sup>(10)</sup>.

لتتوالى مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أصدر موقع Instagram في بلجيكا (2010) وهو موقع يختص بنشر الصور، جوان 2011 أصدرت الشركة الأمريكية جوجل Google خدمة التواصل الاجتماعي Google+، وموقع Snapchat الذي أصدر في سبتمبر 2011.

### 3.1. مميزات مواقع التواصل الاجتماعي:

لمواقع التواصل الاجتماعي مميزات عدة نذكر منها:

- **العالمية:** حيث حولت مواقع التواصل الاجتماعي العالم إلى قرية صغيرة ولغت كل الحواجز الجغرافية وقلصت المسافات فأصبح من الممكن أن يتواصل الفرد بكل سهولة مع أي شخص آخر في أي نقطة من الكرة الأرضية.
- **التفاعلية:** حيث وفرت هذه المواقع خاصية التفاعل التي كانت في التكنولوجيات التقليدية فأصبح المستخدم فعالا ومشاركاً عوض التلقي السلبي.
- **التنوع وتعدد الاستعمالات:** حيث يمكن استخدام هذه المواقع لأغراض عديدة: تثقيفية، تعليمية، إخبارية، تواصلية، ترفيهية، ما يجعلها وسيلة فعالة لمحاربة الملل وهذا لمناسبتها كذلك لكل الأذواق والاهتمامات.
- **سهولة الاستخدام:** حيث تتبع هذه المواقع تعليمات مبسطة ولغة سهلة يفهمها عامة الناس لاستخدامها.
- **التوفير والاقتصاد:** حيث تقتصد الجهد والوقت، بالإضافة إلى مجانية فتح الحساب والتسجيل فيها، حيث يمكن لأصحاب الدخل الضعيف أو المحدود امتلاك صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي خصوصا مع توفر الخدمة في مختلف شبكات المتعامل النقال، هذه الأخيرة التي تقدم خدمات الأنترنت والشبكات الاجتماعية بعروض وأسعار جد مغرية وتنافسية<sup>(11)</sup>.

#### 4.1. إيجابيات وسلبيات مواقع التواصل الاجتماعي:

لمواقع التواصل الاجتماعي العديد من الإيجابيات والسلبيات، وتتمثل أهم إيجابياتها

في النقاط التالية:

- إتاحة الفرصة للصدقة والتواصل بين الأعضاء المشتركين في هذا الموقع.
- إتاحة خدمات لأصحاب المهن.
- إتاحة فرصة تحميل ألبومات صور.
- التواصل مع أشخاص من كافة أنحاء العالم وتحسيد فكرة تحويل العالم إلى قرية صغيرة.
- متابعة أخبار الشخصيات المشهورة في كافة المجالات.
- حرية التعبير بدون قيود.
- مرونة الاستخدام.
- إذابة الفواصل الطبقيّة (12).

وعلى الرغم من الإيجابيات الجليّة لمواقع التواصل الاجتماعي، والتي أصبحت من بين أهم المصادر الرئيسية لمختلف الأحداث العالمية، بالإضافة إلى كونها فضاءً افتراضياً للتواصل وتقريب كل ما هو بعيد، هي مصدر مهم للتعليم والتثقيف، إلا أن هذا لا ينفي وجود العديد من الآثار السلبية والتي من بينها:

- **إضعاف العلاقات والمهارات الاجتماعية:** فكثرة التواصل الافتراضي أدى إلى تدمير الكثير من مظاهر التواصل الاجتماعي والأسري المباشر، فأصبح الناس يفضلون التواصل عبر الوسائط والفضاءات الرقمية عوضاً عن التفاعل المباشر، مما أدى إلى ظهور العديد من الاضطرابات الاجتماعية والنفسية من مظاهر الانطواء، العزلة، مشاعر الاغتراب والالانتماء .
- **انتهاك خصوصية المشتركين:** حيث تطالب أغلب مواقع التواصل الاجتماعي من مشتركها وضع الكثير من المعلومات الخاصة والشخصية، والقيام بذلك يفقد الفرد العديد من المعلومات الخاصة والحميمة، فتصبح بذلك عامة بمجرد نشرها، وحتى وإن قام المشترك بجميع إجراءات التأمين، إلا أنّ تلك المعلومات قد تخرج عن الإطار الذي يرغب فيه صاحب الحساب.

- **استغلال المواقع من قبل جهات كثيرة قد تكون معادية:** فقد تستغل هذه المواقع كمواقع استخباراتية لتحقيق مصالح شخصية تتخذ من معلومات الخصم نقاط ضعف واستغلالها ضدهم، كما يمكن قرصنة والاستيلاء على حسابات الآخرين واستخدامها من أجل إيذاء وابتزاز الآخرين.
- **إضاعة الوقت:** حيث يجد الفرد نفسه يقضي العديد من الساعات في الإبحار بين مختلف صفحات الموقع، مما يؤدي إلى إضاعة وهدر الكثير من الوقت<sup>(13)</sup>.
- كما أنّ من أهم المشكلات التي قد تنجم عن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي نجد الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

## 2/ الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

### 1.2. تعريف الإدمان:

يعرف سولمان الإدمان على أنه: "تلك الحاجة النفسية والجسدية القهرية لعقار ما مع الاضطرار إلى زيادة الجرعات حتى يتحصل المدمن على نفس النشوة التي كان يتحصل عليها من خلال تناول جرعات أقل، وفي حالة عدم تناول الجرعة الضرورية تبدأ بعض الأعراض الفيزيولوجية في الظهور وتسمى بأعراض الانسحاب"<sup>(14)</sup>. إنّ الإدمان إذن هو اختلال في نظامنا الطبيعي للتبعية، فالإنسان حسبه يكون بالفطرة تابعا لأشياء وأشخاص معينين، تابع للطعام والشرب، للهواء الذي يتنفسه، تابع للوالدين والأشخاص الذين يجهم وتربطه معهم علاقات اجتماعية وعاطفية، والإدمان في هذه الحالة هو فقدان السيطرة على الآليات الطبيعية المتابعة للبحث عن اللذة والابتعاد عن الألم بالإضافة إلى القدرة على تسيير الانفعالات الإيجابية والسلبية.

ويوجد نوعين من أنواع الإدمان وهي: الإدمان على المواد ذات التأثير النفسي "substance psychoactives" كالكحول، التبغ والمخدرات، والإدمان السلوكي addiction comportementale كإدمان ألعاب الفيديو، الجنس، التسوق، الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي... إلخ.

## 2.2. تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يمكن تعريف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من خلال تعريف إدمان الأنترنت والذي يعرف بالإدمان السيبراني cyberaddiction أو cyberdépendance باعتبار أن مواقع التواصل الاجتماعي ماهي إلا أحد تطبيقات الأنترنت وأنّ الإدمان على أحد هذه المواقع يعني إدمان نوعي للأنترنت.

وقد عرف سووكن بيون وآخرون (2009) Sookeun Byune et al إدمان الأنترنت على أنه تبعية قهرية لاستخدام الفضاء السيبراني إلى درجة أن ينجر عن استخدامه أضرار على المستوى الانفعالي، العقلي، والجسدي<sup>(15)</sup>.

ويعرفها عصام محمد زيدان (2008) على أنه: "الاستخدام المفرط للأنترنت (مواقع التواصل الاجتماعي) من حيث الزمن والأغراض، بحيث يكون الفرد مدفوعا إليها ومنشغلا بها عما سواها رغم إرادته، فلا يستطيع مقاومتها أو الامتناع عنها أو التخلص منها فتصبح عادة ثابتة مترسخة تنجم عنها العديد من الآثار السلبية في مختلف جوانب حياة الفرد<sup>(16)</sup>.

من خلال التعريفات يمكن القول إنّ إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هي حالة من الاستخدام المرضي لهذه المواقع، تنجر عنها بعض الاضطرابات الإكلينيكية و التي بدورها تترجم في صورة بعض الأعراض الجسمية، النفسية وكذا الاجتماعية والتي يمكن أن تدمر مختلف أوجه حياة المدمن مثلها مثل إدمان أي مادة كالكحوليات أو المواد المخدرة.

## 3.2. أعراض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

لا يعتبر عدد الساعات المحك أو العرض الوحيد للحديث عن الإدمان، ولكن الأهم هم النتائج الملاحظة، أين يبدأ المستخدم في الانفصال عن الحياة العائلية، المدرسية، أو المهنية، لا يتمكن من الاستيقاظ في اليوم الموالي، يهمل واجباته... إلخ، إذن نتحدث عن تبعية عندما يفقد الفرد الحرية في علاقته مع الشاشة بالإضافة إلى الآثار النفسية، الاجتماعية مع ظهور أعراض فقدان في حالة الابتعاد عن الموقع والمتمثلة في العدوانية والاكتئاب.

وفي حالة الإدمان الفعلية، يمكن أن تعدل العلاقة مع الواقع بحيث يمكن أن يحدث خلط بين الحقيقة والخيال المعاش، سلوكيات انطواء وتفضيل العزلة، والارتداد على الذات.

وتتمثل أعراض الإدمان حسب مدير مصلحة الإدمان على الكمبيوتر في جامعة

هارفارد هاشت أورزاك Hecht Orzak فيما يلي:

#### ● الأعراض النفسية:

- ✓ الإحساس بالمتعة أمام الشاشة عند استخدام الموقع.
- ✓ عدم القدرة على إيقاف النشاط.
- ✓ الزيادة الدائمة في الوقت المنقضي على الشبكة.
- ✓ تدهور العلاقات الاجتماعية، العائلية وعلاقات الصداقة.
- ✓ الشعور بالفراغ، الاكتئاب والتوتر عندما لا يتمكن من استخدام الموقع.
- ✓ الكذب على العائلة فيما يخص نشاطاته.
- ✓ انخفاض مستوى التحصيل الدراسي أو الإنتاجية في العمل<sup>(17)</sup>.

#### ● الأعراض الجسدية:

- ✓ جفاف العينين.
- ✓ صداع نصفي منتظم.
- ✓ آلام الظهر والعنق.
- ✓ أكل غير منتظم، إهمال الوجبات، أو الأكل أمام الشاشة وأثناء استخدام الموقع.
- ✓ عدم الاهتمام بالنظافة.
- ✓ اضطرابات في النوم أو تغيرات في دورة النوم.
- ✓ فقدان القوة العضلية في أطراف الأصابع بالإضافة إلى آلام وتتميل في الأصابع تمتد إلى أعلى الذراع "syndrome du canal carpien"<sup>(18)</sup>.

#### 4.2. محكات تشخيص الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

إن أكثر محكات التشخيص استخداما هي التي وضعها يونغ Young سنة 1996 والتي استمدتها من محكات تشخيص اللعب المرضي (القمار) من DSM<sub>4R</sub> حيث قامت بإزالة محكين من المحكات العشرة، وكونت مقياس يتكون من 08 أسئلة، ويعتبر الفرد مدمنا إذا عبر الفرد عن 05 محكات بنعم. و تتمثل محكات التشخيص حسب Young فيما يلي:

✓ الانشغال الشديد بالموقع (الانشغال باستحضار وتذكر نشاطاته السابقة أو التنبؤ بالنشاطات المستقبلية).

✓ الحاجة إلى زيادة استخدام الموقع لفترات أطول حتى يحصل على الاكتفاء.

✓ محاولات متكررة وغير ناجحة للسيطرة، إنقاص أو التوقف عن استخدام الموقع.

✓ حالة من الهيجان في حالة محاولة الإنقاص أو التوقف عن استخدام الأنترنت.

✓ البقاء على الشبكة أطول من الوقت المقرر في البداية.

✓ المخاطرة بفقدان علاقة عاطفية مهمة، عمل، أو احتمالات دراسة ومستقبل مهني بسبب الأنترنت.

✓ الكذب على الأسرة، المعالج النفسي من أجل إخفاء حقيقة استخدامه للأنترنت.

✓ استخدام الموقع من أجل الهروب من بعض صعوبات الحياة أو التخفيف من حالة مزاجية سلبية ومزعجة<sup>(19)</sup>.

وحتى بغياب المحكات الخاصة بإدمان الأنترنت أو مواقع التواصل الاجتماعي، فإن

العديد من الباحثين يرجعون إلى المحكات الستة للإدمان على العموم والتي وضعها العالم غريفيث Griffiths، وهي:

- **البروز:** أي أنّ يكون السلوك سمة بارزة ويصبح أهم الأنشطة وأكثرها قيمة في حياة الفرد.
- **تغيير المزاج:** ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها كنتيجة للقيام بهذا السلوك ويمكن رؤيتها كاستراتيجية للمواجهة لكي يتحاشى الآثار المترتبة على افتقادها وقد يصاحبها تحمل أو لا يصاحبها.
- **التحمل:** وهو العملية التي يزداد بها كمية أو مقدار النشاط أو السلوك المطلوب إنجازها للحصول على نفس الأثر الذي أمكن تحصيله من قبل مقدار أو كمية أقل.
- **الأعراض الانسحابية:** وهي مشاعر عدم الراحة أو السعادة و/ أو الآثار الفيزيولوجية التي يمكن أن تحدث عن الانقطاع عن النشاط أو تقليله فجأة (مثل الارتعاش والكآبة).
- **الصراع:** ويشير إلى الصراعات التي تدور بين المدمن والمحيطين به كالصراع بين-شخصي والصراعات والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى

(العمل، الحياة الاجتماعية، الاهتمامات...) أو الصراع الذي يدور داخل الفرد ذاته وهو الصراع بين-نفسى.

- الانتكاس: الميل إلى العودة مرة أخرى لأنواع الأنشطة التي كان يدمنها الفرد ويمارسها<sup>(20)</sup>.

### 3/ بروفييل شخصية المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي:

#### 1.3. تعريف الشخصية:

اشتقت كلمة الشخصية personnalité من الكلمة اللاتينية persona والتي تعني القناع الذي يلبسه الممثل المسرحي، وهذا المصطلح الأخير مشتق كذلك من اليونانية prosōpon والذي يعني كذلك "القناع المسرحي" الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة ليخلع على نفسه ثوب الدور الذي يمثله أو ليظهر أمام الناس ويبدو لأعينهم بمظهر معين ومعنى خاص.

ويعرف كاتل Cattell الشخصية على أنها: ذلك الشيء الذي يمكننا من أن نتنبأ بسلوك الفرد في موقف معين، وتتألف من العناصر الدينامية المتعددة وكذا القدرات العقلية والتي تتمثل في الذكاء والمهارات والقدرات الخاصة.

من خلال التعريف يمكن استخراج أبعاد الشخصية التالية:

- البعد الدينامي: والذي يتكون من الاتجاهات والحاجات.
- السمات المزاجية: وتشمل الاتزان الانفعالي والتوتر.
- القدرات العقلية: أو الاستجابات المعرفية<sup>(21)</sup>.

أما إيزنك Eysenck فيرى بأن الشخصية هي: مجموع السلوك الفعلي للإنسان كما تحدده البيئة والوراثة، حيث تنمو وتتكامل من خلال التفاعل الوظيفي الذي يحدث بين اتجاهات تنظيم السلوك الأربعة و هي: الاتجاه المعرفي، الاتجاه الفيزيولوجي، الاتجاه العاطفي والاتجاه النزوعي<sup>(22)</sup>.

#### 2.3. تعريف بروفييل الشخصية:

جاء في قاموس لاروس لعلم النفس Dictionnaire de la psychologie Larousse أن البروفيل هي التمثيلات البيانية "représentation graphique" لنتائج المفحوص المتحصل

عليها جراء تطبيق سلسلة من الاختبارات السيكمومترية "psychométriques épreuves"، والمعبر عنها عن طريق وحدات القياس المقارنة (معاملات الذكاء، النسب المثوية... إلخ) والتي تعمل على رسم الملامح الذهنية "la physionomie mentale" للفرد. و قد قدم هذا المفهوم من قبل عالم النفس الروسي Rossolimo عام 1912<sup>(23)</sup>. كما يمكن عن طريق رسم البروفيل النفسي رسم ملامح الشخصية عن طريق المعلومات أو المعطيات التي تقدمها اختبارات ومقاييس الشخصية<sup>(24)</sup>.

جاء في معجم مصطلحات علم النفس *vocabulaire de la psychologie* أنّ البروفيل هو نمط تمثيلي لمجموعة النتائج المتحصل عليها عبر الدراسات والمقاييس الموضوعية، إنها مجموعة القيم المعروضة عموديا، المتحددة مع السمة المستمرة والتي ترسم صورة مقارنة للبروفيل<sup>(25)</sup>.

بروفيل الشخصية إذن هو صفحة تضم معلومات سيكولوجية عن الحالة المدروسة أو المراد متابعتها من طرف الأخصائي، وفيه معلومات بيوغرافية، ومعلومات عن أهم خصائص مراحل النمو النفسي للمفحوص، بالإضافة إلى الاضطرابات التي يعاني منها، وهي بذلك لمحة سيكولوجية عن مجموعة السمات الشخصية، الاجتماعية والسلوكية للمفحوص وما يقف خلفها من دينامية وبناء نفسي داخلي<sup>(26)</sup>.

### 3.3. مفاهيم مشتركة مع البروفيل:

- يشترك مع مفهوم البروفيل العديد من المفاهيم وهي:
- **تحليل البروفيل analyse du profil:** والمقصود به هو الطريقة المتبعة لتحليل نتائج الاختبارات المطبقة بغية الوصول إلى رسم صورة شاملة من مختلف خصائص وسمات الفرد.
- **خريطة البروفيل graphique du profil:** مجموعة الدرجات المتحصل والتي تمثل على شكل منحني، وتكون شبيهة بالدرجات المستخرجة من المعالجات الإحصائية.
- **السيكوغرام psychogram:** ويقصد به مجموع السمات النفسية للمفحوص بالإضافة إلى تمثيل أهم الموضوعات التي عاشها في مختلف مراحل حياته<sup>(27)</sup>.

### 4.3. أهمية دراسة بروفييل الشخصية:

تمكن دراسة بروفييل الشخصية من الوقوف على مختلف أبعاد وجوانب الشخصية والتعمق في ديناميتها وتنظيمها، بالإضافة إلى تحديد مختلف السمات التي تميز السلوك الظاهري للمفحوص، هذا وزيادة على أن دراسة البروفايل تمكننا من:

- الحصول على الدرجات التي حصل عليها المفحوص عن كل سمة من السمات المقاسة.
- الحصول على الدرجات العامة للاستجابات التي تقيس مختلف سمات المفحوص.
- تحديد السمة التي تميز أكثر المفحوص من خلال تحديد درجة السمة التي تحصل فيها على أعلى درجة.
- إعداد صفحة نفسية أو تقرير نفسي bilan psychologique حول مختلف صفات قدرات واستعدادات المفحوص، بالإضافة إلى مختلف مؤشرات المرضية<sup>(28)</sup>.

### 5.3. بروفييل شخصية المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي:

قبل ظهور مفهوم الإدمان على الأنترنت "la cyberdépendance" كانت أول دراسة حاولت رسم ملامح المدمن على الكمبيوتر هي دراسة Shotton سنة 1991 حيث وصف هؤلاء المدمنين على أنهم: من جنس ذكر، متعلمون تعليما عاليا، مهتمون بالتكنولوجيا انطوائيون وغير اجتماعيين.

مع قدوم مفهوم الإدمان على الأنترنت وتحديدًا سنة 1996، قامت Young برسم ملامح مختلف تماما لهؤلاء المدمنين، حيث وصفتهم على أنهم: نساء في متوسط العمر يستخدمن الأنترنت في المنزل.

أما حسب Black et al (1999) يكون البروفايل النمطي للمدمن على الأنترنت رجل متوسط سنه 32 سنة، جامعي، ذو مستوى اجتماعي واقتصادي جيد، يمتلك حاسوب لمدة 03 سنوات (في المتوسط)، أكثر المدمنين يبدون اهتماما كبيرا بالإبحار عبر الشبكة "surf sur le web"، منتديات الدردشة "les forums de chat"، والألعاب على الشبكة "les jeux en ligne". ويقضون أكثر من 30 ساعة في الأسبوع أمام الحاسوب بغرض التسلية، وأثناء الوقت المنقضي على الأنترنت، لا توجد فترة محددة يمكن من خلالها تحديد الإدمان، حيث

يجب أن يؤخذ في الحسبان أن الكثيرين يستخدمون الحاسوب ولفترات طويلة لأغراض مهنية أو دراسية.

أما دراسة Greenfield سنة 1999 فقد وجدت أنّ 87% من المدمنين لديهم مستوى جامعي، وأن هذا الإدمان يختلف حسب الجنس حيث أنّ الذكور لديهم ميل للإدمان على الألعاب على الشبكة "les jeux en ligne"، القمار "jeux d'argent"، والمواقع الإباحية "la pornographie"، أما الإناث فيهتمون أكثر بالدرشة "cyber-bavardage" والتسوق المرضي "l'achat pathologique".

وفي سنة 2001 قام Davis بوضع نظرية من خلالها بين أن العوامل المساهمة في ظهور هذا الإدمان هي الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، القلق الاجتماعي، أو الإدمان على الأدوية ذات التأثير النفسي "substance psychotropes"، كما أن هناك عامل آخر وهو العزلة الاجتماعية و/أو فقدان الدعم الاجتماعي. وهذا ما أكده Caplan حيث اقترح أنّ العزلة الاجتماعية تؤدي دورا كبيرا في الإدمان على الأنترنت أكثر من الاضطرابات النفسية. وقد جاءت دراسة Nawla et al عام 2003 لتسلط الضوء على فئة الطلبة، حيث أكدت أنّ هذه الفئة أكثر هشاشة لتطوير إدمان على الأنترنت (مواقع التواصل الاجتماعي)، حيث كانت الدراسة على عينة مكونة من طلبة تراوحت أعمارهم ما بين (16-19) وخلصت الدراسة إلى أن هؤلاء هم مراهقون منعزلون اجتماعيا.

دراسة Rochon سنة 2004 تبين أنّ بروفيلات المدمنين هم أشخاص لديهم وقت فراغ غير منظم، ليست لديهم نشاطات مهنية أو ترفيهية، ويكونون عادة تلاميذ، طلبة ربات منزل، وبطالين، ودور هذه المواقع هو تغطية مللهم.

وقد جاءت دراسة Niemi et al في 2005 مركزة على الطلبة الجامعيين في المملكة المتحدة، حيث بينت النتائج أن مدمني مواقع التواصل الاجتماعي يتميزون بتقدير ذات منخفض، ناشطين اجتماعيا فقط عند تواجدهم في العالم الافتراضي.

أما دراسة INSEE سنة 2006 فبينت أن أصحاب الشهادات العليا يستخدمون الفضاء السيبراني 04 مرات استخدام غير المتحصلين على الشهادات العليا وهو ما يرفع معدلات الإدمان عندهم.

وفي ذات السنة توصل كل من Blas & Mafe إلى رسم بروفيل شخصية المدمنين من خلال أكثر الفئات عرضة لذلك:

- شباب (خاصة المراهقين).
- طلبة جامعيون.
- نساء في متوسط السن.
- اندفاعيون.
- عزاب.
- ذكور.
- مستوى تعليمي مرتفع.
- اضطرابات تابعة (اكتئاب، اضطراب ثنائي القطب، إدمان على الألعاب، إسراف في تعاطي المخدرات)<sup>(29)</sup>.

من خلال هذه الدراسات، يتبين أنّ الشخصية أصبحت المتغير الأكثر ارتباطا وأهمية في دراسة الإدمان على الأنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، حيث أنّ العلاقة بين سمات الشخصية والإدمان يمكن من توضيح ميكانيزمات التبعية إلى موقع أو تطبيق ما ويمكن أن نجد بعض سمات الشخصية التي تميز الأشخاص الذين يعانون من هكذا تبعية للتكنولوجيا الحديثة كالانطوائيين، المنعزلين اجتماعيا، بالإضافة إلى أولئك الذين يعانون من مستويات مرتفعة من العصابية، عدم الاستقرار العاطفي، شخصيات اكتئابيه وقلقة شخصيات باحثة عن الإثارة وكل ما هو جديد فيما يخص عالم التكنولوجيا.

وعلى العموم يتميز مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي بالسمات التالية:

- الإنكار Dénier important.
- عدم النضج السوسيو- عاطفي Immaturité socio-affective.

- فراغ في الهوية vide identificatoire .
- عدم القدرة على تجاوز الإحباط frustration et incapacité de surmonter
- celle-ci .
- قلق anxieté .
- ضعف تقدير الذات faible estime de soi .
- تثبيط اجتماعي/نشاط اجتماعي على الشبكة Inhibition sociale/Désinhibition
- en ligne
- عزلة وطبع وحيد Sentiment d'isolement et caractère solitaire
- فراغ عاطفي Vide émotionnel<sup>(30)</sup> .

وقد بينت دراسة حديثة أجريت على طلبة أترك بالجامعات التركية سنة 2011 أن الإدمان السيبراني لديه علاقة ببعض الاضطرابات النفسية، حيث اهتمت الدراسة التي أجراها Mustafa Koç ببعض الأعراض المرضية، ووجد أن بعض الأعراض الجسدية، الوسواس القهري، الحساسية بين-شخصية، الاكتئاب، القلق، العدوانية، فوبيا القلق، أفكار بارانويدية (عظمة) بالإضافة إلى أعراض ذهانية كلها لديها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بالإدمان على الأنترنت (مواقع التواصل الاجتماعي)<sup>(31)</sup> .

وفي دراسة هولندية قام بها Bas Steggink سنة 2014 بهولندا والمعنونة بـ "إدمان الفاييسوك، من أين يأتي؟" كان الهدف منها التعرف على العوامل النفسية التي تقف وراء الإدمان على الفاييسوك، وقد توصلت الدراسة إلى أنّ العوامل النفسية قد تؤدي دورا مهما في ظهور هذا النوع من الإدمان، كما تعتبر العزلة الاجتماعية عاملا مهما في التنبؤ بإمكانية حدوث إدمان على الفاييسوك، أمّا بالنسبة للوحدة العاطفية فقد كانت جدّ مرتفعة عند هؤلاء المدمنين الذين يحاولون ملء ذلك الفراغ العاطفي بالنشاط المفرط على الفاييسوك وفي البحث عن شريك أو رفيق، كما وجدت علاقة قوية بين القلق الاجتماعي وتسجيل درجات مرتفعة في الإدمان على الفاييسوك. وقد وجدت الدراسة تأثيرا سلبيا للاكتئاب على الإدمان على الفاييسوك حيث أنّ الاكتئاب يؤدي إلى نشاط أقل على الشبكات

الاجتماعية، وهي النتيجة التي كانت معاكسة للدراسات السابقة التي وجدت علاقة إيجابية بين إدمان الفايبروك والاكئاب، كما خلصت الدراسة إلى أنّ الإناث هن أكثر عرضة للإدمان من الذكور<sup>(32)</sup>.

وفي دراسة كورية أجريت سنة 2017 من قبل Ha Sung Hwang والتي اهتمت بدراسة تأثير سمات الشخصية على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت أهم نتائج الدراسة أنّ الأفراد الذين سجلوا مستوى مرتفعا من الانبساطية والعصابية، كانوا الأكثر استخداما للفايبروك، حيث كانوا الأكثر تحدينا لبروفائلاهم، مشاركة ونشر الصور مع الآخرين، والقيام بالتغذية الرجعية والتفاعل مع منشورات الآخرين، وهذا يعني حسب هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العصابية والانبساطية وإدمان الفايبروك وهي دراسة ثانية منافية للدراسات النمطية التي غالبا ما تربط الإدمان على الأنترنت أو أحد مواقع التواصل الاجتماعي بالشخصيات المنطوية، المنعزلة اجتماعيا أو المكتئبة<sup>(33)</sup>.

أمّا على صعيد الملمح الاجتماعي، وإذا أردنا التعمق في مفهوم الهوية ومدى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي عليها، نجد بعض العلماء أمثال هاورد دراينغولد في كتابه "الجماعات الافتراضية" أنه ومن نتائج الثورة الرقمية، ظهور نمط جديد من المجتمع، أو بما أسماه "بمجتمع الشبكات"، أو المجتمع الافتراضي الذي وبحكم العناصر التي تشكله والبنيات التي يقوم عليها، وخصائصه التي تميزه، أنتج لنا نمطا مستحدثا من الهوية، وهو الهوية الافتراضية أو ما يمكن تسميته أيضا "الهوية الرقمية" "identité numérique" التي تمثل مجموع الصفات والدلالات والرموز التي يوظفها الإنسان للتعريف بنفسه في الفضاء الافتراضي، فيتفاعل ويتواصل على أساسها مع الآخرين، بحيث قد لا يتوافق مضمونها مع هويته الحقيقية في الواقع الاجتماعي. ما جعل الفرد ينتقل من فرد مدني إلى كائن افتراضي<sup>(34)</sup>، ومن هنا يمكن طرح إشكالية الهوية والخصوصية، وما انبثق عنها من خلق لهوية عالمية واحدة تنصهر داخلها باقي الهويات الفردية التي ستصبح هامشا بمرور الوقت وعملها على قتل الخصوصية والفردانية التي هي المحور الأساسي في تشكيل الهوية الفردية المستقلة والمميزة لكل فرد.

**مناقشة:**

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة اهتمت بتسليط الضوء على البروفيل النفس- اجتماعي للمدمن على مواقع التواصل الافتراضية، نجد أنّ لهذا الإدمان خصوصية ورمزية، حيث نلاحظ أنه يعتمد على إدمان التفاعل والمحددات الافتراضية التي يغيب فيها عنصر المواجهة، وكذا اعتماده على مبدأ اللامركزية في تسيير العلاقات، حيث أنّ الشخص متى ما شاء يمكنه الانتماء لجماعة لكل طرف فيها حرية التعبير والتصرف بأريحية، كما يمكنه متى شاء أن يكون قائدا لجماعة، والظهور بالمظهر الذي يريد، وأن يتفنن في تغيير الصورة أو الهوية التي يريد أن يبدو عليها، وهو ما يؤدي دورا مهما في التقوية النرجسية خصوصا مع الأفراد الذين يريدون نوعا من الهشاشة النرجسية أو فقدان الثقة في النفس واضطراب صورة الذات، حيث أن مثل هذه المواقع سوف تكون الوسيلة الأمثل التي تضمن لأصحاب هذا النوع من الاضطرابات، ديمومة الظهور والتواجد المستمرين في أعين الآخر والتمكن من التباهي ولفت الأنظار والحصول على الاهتمام، وهو ما يحقق إشباع نرجسي مهم لصاحبه، حيث يحرص المدمن في هذه الحالة على مشاركة الآخرين تفاصيل حياته من خلال النشر المبالغ والمستمر لصور، فيديوهات أو منشورات حول مدى عظمة ذاته والانتظار بشغف ردود أفعال الآخرين وتعليقاتهم ومدى اهتمامهم بما ينشر، وإن حدث وأن كان التفاعل ضعيفا، فإنّ المدمن هنا سوف يصاب بإحباط شديد. هذا النوع من الشخصيات يسعى إلى تعويض ذلك الشعور الكامن والمزمن بالنقص والفشل في التفاعل والانفتاح على الآخر في العالم الواقعي من خلال تكثيف النشاط والتفاعل افتراضيا خلف شاشة الهاتف أو الحاسوب، هذا التفاعل الذي يغيب فيه التهديد والأمن اللذان يشعر بهما المتجنب أثناء التفاعل المباشر في الحياة الواقعية، وبالتالي فإنّ العالم الافتراضي يقوم بتحفيز وتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات اللذان يفتقدنهما في حياته الواقعية.

ويتشابه الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي مع الإدمان على المخدرات في كونهما وسيلة يبحث من خلالها المدمن عن إشباع فراغ داخلي قد يرجع لخبرات فقدان الألفة في مراحل الطفولة المبكرة لموضوع الحب، ومنه فقد يستند المدمن إلى موضوع خارجي دائم وثابت كمحاولة لتعويض شعوره العميق بالفقدان.

كما ترى الباحثة أنّ الإدمان على العالم الافتراضي قد يكون بمثابة تعبير خفي عن صعوبات أو تآزمات نفسية كالإكتئاب والقلق، حيث تعتبر التبعية للمواقع في هذه الحالة محاولة لا شعورية لطرح علاج ذاتي لتلك الصعوبات الأليمة.

### خاتمة:

يعتبر التواصل الاجتماعي ضرورة حتمية لاستمرار الوجود الإنساني وضمانا لسلامتهم وأمنهم النفسي وإشباع حاجات الانتماء والتخلص من مشاعر العزلة والوحدة. فالتواصل على حدّ تعبير Durkheim هو مخ المجتمع وعصب الحياة، لذا نجد أنّ تسهيل التواصل وابتكار وسائل مرنة، سهلة وغير مكلفة كان ولازال هاجس ومبتغى للبشرية في كل زمان ومكان إلى درجة أن أصبح العصر الحالي هو عصر التواصل الرقمي عن طريق هيمنة مواقع التواصل الاجتماعي الافتراضية على معظم أشكال التواصل الكلاسيكية (التواصل وجها لوجه). وعلى الرغم من تسهيل هذه المواقع للكثير من جوانب الحياة، إلا أنّها في المقابل أدت إلى خلق العديد من الأضرار خاصة على الصعيدين النفسي والاجتماعي إلى درجة ظهور بعض الاضطرابات الجديدة والتي اقتترنت بالاستخدام المفرط لهذه المواقع، وهو ما يقودنا بالضرورة إلى الحديث عن الإدمان السيبراني "La Cyberdépendance" والذي ينبثق عنه الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي "L'addiction aux réseaux sociaux" والذي أصبح اليوم اضطرابا عياديا يتطلب كغيره من أنواع الإدمان الأخرى التكفل النفسي الجاد والأخذ بعين الاعتبار أنّ هذا النوع من الإدمان قد يكون الواجهة للمح شخصية يتخلله بعض التآزمات النفسية والإدمان على أحد مواقع التواصل الاجتماعي في هذه الحالة ما هو إلا محاولة أو وسيلة للتخلص من معاناة نفسية أعمق "auto soulagement".

### الهوامش والإحالات

- (1)- Kemp, Digital 2020 : 3.8 billion people use social media. *We are social. Retrieved September, 18, 2020, from <http://www.wearesocial.com>.*
- (2)- Price, HO, Internet addiction, psychology of emotions, motivations and actions, NOVA Science Publishers, 2011, p 54.
- (3)- Thipparapu, R. & Bangaiah, B, Facebook and personality. Published online, Heliyon 6(1)2020 p 01- 06

- (4)- Biolcati, R., Giacomo M., Pupi, V. & Mugheddu, Facebook addiction : Onset predictors. *Journal of clinical medicine*, vol 07 (118),2018, p1-11.
- (5)- حليمة قادري، التواصل الاجتماعي، الدار المنهجية، ط 1، عمان، الأردن، 2016، ص 103.
- (6)- Nicole B Ellison & Danah Boyd, *Society through social network sites*, the Oxford handbook of internet studies, Oxford university press,2013,p 01.
- (7)- إبراهيم أحمد الدوي، شبكات التواصل الاجتماعي، مركز البحوث والمعلومات المنظمة، العربية للهِلال الأحمر و الصليب الأحمر، دس، ص 04.
- (8)- Nisrine Zammar, *Réseaux sociaux numériques : essai de catégories et cartographie des controverses*, Université Rennes, France, 2012, p201.
- (9)- حليمة قادري، مرجع سابق، ص 119.
- (10)- Saif Chaabane, *Guide de développement d'un réseau social à visée pédagogique*, maîtrise en informatique, université Laval, Québec, Canada, 2014, p 05.
- (11)- ربهام عودة، استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الحراك الشبابي من أجل إنهاء الانقسام الفلسطيني، مجلة سياسات، ع (29)، 2014.
- (12)- حسين محمود هتيمي، العلاقات العامة وشبكات التواصل الاجتماعي، دار أسامة للنشر والتوزيع ط1، عمان، الأردن، 2015، ص ص 86 - 87.
- (13)- علي خليل شقرة، الإعلام الجديد - شبكات التواصل الاجتماعي - دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2014، ص ص 72 - 73.
- (14)- فاروق سيد عبد السلام، سيكولوجية الإدمان، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص 108.
- (15)- Sookeun Byun, Celestino Ruffini, Juline, E. Mills, Alecia. C. Douglas, Mamadou Niang, Svetlana Stepchenkova, Seul Ki Lee, Jihad Loutfi, Jung- Kook Lee, Mikhail Atallah, and Marina Blanton, *Internet addiction; metasynthesis of 1996- 2006, quantitative research, cyber psychology and behavior*, volume 12; N 02, 2009, p 204.
- (16)- أمل كاظم محمد، إدمان الأطفال والمراهقين على الأنترنت وعلاقته بالانحراف، مجلة العلوم النفسية العدد 19، مركز البحوث النفسية، بغداد، 2011، ص 111.
- (17)- Pfeifer Samuel, *La cyberdépendance, mieux maitriser la relation à internet*, empreinte temps présent, France, 2010,p 17.

- (18)- Jean Charles Nayebi, La cybergépendance en 60 questions, ed RETZ, France, 2007, p23.
- (19)- بشرى إسماعيل أرنوط، إدمان الأنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات النفسية لدى المراهق، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة الرقازيق، 2007، ص ص 09- 10.
- (20)- المرجع نفسه، ص ص 13- 14.
- (21)- فيصل عباس، التحليل النفسي للشخصية، دار الفكر اللبناني، ط1، بيروت، 1994، صص 20-21.
- (22)- المرجع نفسه، ص 21.
- (23)- Norbert Sillamy, Dictionnaire de la psychologie, Larousse, Librairie Larousse, Paris, 1982, p 226.
- (24)- Norbert Sillam , Dictionnaire de la psychologie, In Extensio, Paris, 2003,p 208.
- (25)- Henri Piéron, Vocabulaire de la psychologie, 5 eme ed, Presse universitaire de France. Paris, 1973, p 347.
- (26)- حنين أنور إبراهيم الحداد، البروفيل النفسي لأطفال ما بعد الخبرة الصادمة – دراسة إكلينيكية – رسالة ماجستير غير منشورة في الصحة النفسية المجتمعية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2017، ص 6.
- (27)- وسام بوفج، نوري الود، البروفيل النفسي للمراهق مجهول النسب ما بين المحرمان والحرمين، مجلة تطوير للعلوم الاجتماعية، مجلد 10، العدد 03، جامعة الجلفة، الجزائر، 2017، ص 111.
- (28)- مزوز ياسمين، بروفيل شخصية المرأة المجرمة، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي جامعة الحاج لخضر، باتنة، 2013، ص 140.
- (29)- Khabaz Lydia : La neuropharmacologie des addictions comportementales: addiction à internet et aux jeux électroniques, Faculté de pharmacie, PTS , USJ, université de Saint- Joseph de Beyrouth.
- (30)- Nisrine Zammar, Réseaux sociaux numériques, op.cit.p 15.
- (31)- Mustafa Koç , Internet addiction and psychopathology, the Turkish online journal of educational technology, 2011, p 04.
- (32)- Bas Steggink, facebook addiction, where does it come from? a study based on the Bergan facebook addiction addiction scale, university of twente, the Netherlands, 2014.
- (33)- Ha Sung Hwang, The influence of personality traits on the facebook addiction, département of media and communication, Dongguk university, Seoul, South Korea, 2017.
- (34)- محمد علاقي، الهوية في ظل الإعلام الرقمي، جدلية الرهانات والتحديات، مداخلة منشورة في كتيب وقائع مؤتمر العنف في الخطاب الإعلامي بين التصعيد والتكريس للحوار، أيام 30/29 مارس 2018، الحمامات، تونس، ص 341.