

Social Networking Sites addiction: Conceptual and theoretical perspectives

Iman Sarmini

Gaziantep University (Turkey), e-mail: iman_sarmini@yahoo.com



ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7158-7433>

Received: 14/05/2024; Accepted: 03/06/2024, Published: 30/06/2024

Keywords

*Social
Networking,
Addiction,
Problematic
social
networking
use,
Treatment,
Measurement*

Abstract

This article aims to present what is related to the use of social networking since its inception, to determine what is related to the transformation of this use into compulsive addictive behaviour and the effects resulting from this use, the factors contributing to the development of use to its pathological form, and the explanatory theories and psychological treatment mechanisms that contribute to dealing with This addictive pattern.

إدمان شبكات التواصل الاجتماعي: المنطلقات المفاهيمية والنظرية

إيمان سرميني

جامعة غازي عنتاب (تركيا)، البريد الإلكتروني: iman_sarmini@yahoo.com



ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7158-7433>

تاريخ الاستلام: 2024/05/14 - تاريخ القبول: 2024/06/03 - تاريخ النشر: 2024/06/30

المملخص	الكلمات المفتاحية
يهدف هذا المقال إلى عرض ماله صلة باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي منذ بدأ أنطلاقها إلى تحديد ماله صلة بتحول هذا الاستخدام إلى سلوك إدماني قهري. والأثار المترتبة على هذا الاستخدام، والعوامل المساهمة في تطور الاستخدام إلى شكله المرضي، والنظريات المفسره وأليات المعالجة النفسية التي تأتي ثمارها في التعامل مع هذا النمط الإدماني.	شبكات التواصل الاجتماعي، الإدمان، مشاكل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، العلاج، القياس،

1-تمهيد وعرض تاريخي موجز للشبكات الاجتماعية:

مواقع الشبكات الاجتماعية (SNS) هي مجتمعات افتراضية حيث يمكن للمستخدمين إنشاء ملفات تعريف عامة فردية، والتفاعل مع الأصدقاء الحقيقيين، ومقابلة أشخاص آخرين بناءً على الاهتمامات المشتركة (Kuss & Griffiths, 2011). وفقاً لـ (Boyd and Ellison 2008) فإن خدمات الشبكات الاجتماعية هي خدمات قائمة على الويب تسمح للأفراد بـ (1) إنشاء ملف تعريف عام أو شبه عام داخل نظام مقيد، (2) توضيح قائمة بالمستخدمين الآخرين الذين يتشاركون معهم الاتصال، و (3) عرض واجتياز قائمة الاتصالات الخاصة بهم وتلك التي أجراها الآخرون داخل النظام. فيما يتعلق بتاريخ مواقع الشبكات الاجتماعية، تم إطلاق أول موقع للتواصل الاجتماعي هو (SixDegrees) في عام 1997، استناداً إلى فكرة أن كل شخص مرتبط مع أي شخص آخر عبر ست درجات من الانفصال (Boyd & Ellison, 2008)، ويشار إليه في البداية باسم "مشكلة العالم الصغير" (Milgram, 1967). في عام 2004، تم إنشاء شبكة التواصل الاجتماعي (SNS) الحالية الأكثر نجاحاً (أي فيسبوك) كمجتمع افتراضي مغلق لطلاب جامعة هارفارد. توسع الموقع بسرعة كبيرة، ويبلغ عدد مستخدمي فيسبوك حالياً أكثر من 1.19 مليار مستخدم، 50% منهم يسجلون الدخول يومياً (Protalinski, 2013).

تشير أنماط استخدام خدمات الشبكات الاجتماعية إلى أن الاستخدام المنتظم للخدمات وخدمات الشبكات الاجتماعية بشكل عام قد زاد بشكل كبير خلال العام الماضي (Kuss & Griffiths, 2011). هذا يدعم الفرضية القائلة بأنه عندما يكون هناك زيادة في الوصول وفرصة للمشاركة في نشاط ما (في هذه الحالة خدمات الشبكات الاجتماعية)، تكون هناك زيادة في أعداد الأشخاص الذين يشاركون في النشاط (Griffiths, 2003). تشير الأبحاث أيضاً إلى أنه بالمقارنة مع عامة السكان، فإن المراهقين والطلاب يستفيدون إلى أقصى حد من خدمات الشبكات الاجتماعية (Kuss & Griffiths, 2011). تُستخدم خدمات الشبكات الاجتماعية في الغالب لأغراض اجتماعية.

ومع ذلك، تشير الأدلة الحديثة إلى أن الأفراد قد يشعرون بأنهم مجبرون على الحفاظ على شبكاتهم الاجتماعية عبر الإنترنت بطريقة قد تؤدي، في بعض الظروف، إلى استخدام خدمات الشبكات الاجتماعية بشكل مفرط. وبالتالي يمكن اعتبار صيانة الشبكات غير المتصلة بالإنترنت الموجودة بالفعل بمثابة عامل جذب، وهو وفقاً (Sussman et al. 2011) ما يرتبط بمسببات الإدمان المحددة. على سبيل المثال، قد يستمر الحفاظ على عدد من السلوكيات الإدمانية (مثل إدمان الكحول وإدمان ألعاب الفيديو) ويصعب كسرها بسبب الروابط الاجتماعية التي تربط المدمن بالآخرين الذين يشاركون في هذا النشاط (Griffiths, 1996).

بالإضافة إلى عرض مخاطر وسلبيات الشبكات الاجتماعية، تجدر الإشارة أيضاً إلى أن الظاهرة نفسها ربما تطورت وفقاً لدوافع تطويرية أساسية. لقد عاش البشر ككائنات اجتماعية دائماً في مجتمع طوال التطور (أي مجتمع صغير ومغلق يوفر الأمان). ومع ذلك، مع ارتفاع معدلات الهجرة إلى المدن، تراجعت هذه المجتمعات التقليدية الصغيرة، وفي العقود الأخيرة ظهرت مجتمعات جديدة تماماً، تم تشكيل طريقة حياة أكثر فردية. ومع ذلك، فإن الحاجة إلى حياة مجتمعية آمنة ويمكن التنبؤ بها والتي تطورت على مدى ملايين السنين لم تتغير. ولهذا السبب، يقوم البشر الذين فقدوا مجتمعاتهم التقليدية الصغيرة بمحاولات مختلفة للتعويض عن هذه الخسارة ومن بين هذه (بالإضافة إلى الرياضة والهوايات والعديد من الأنشطة الاجتماعية الأخرى) يمكن للمرء أن يجد

أنشطة التواصل الاجتماعي. حيث توفر خدمات ومواقع الشبكات الاجتماعية وسيلة لمساحة مشتركة آمنة ويمكن التنبؤ بها، والتي تشبه في العديد من الجوانب المساحات المشتركة للمجتمعات التقليدية (مثل الحانات أو البارات الحديثة)، حيث يمكن للمرء مقابلة الوجوه المألوفة التي تتوفر معها إمكانية تبادل الخبرات أيضاً لكي تعيش تجربة كونك جزءاً من المجتمع. (Griffiths et al., 2014, P119-120)

أظهرت بعض البوابات عبر الانترنت لدعم وتطوير الصداقة. وهذه البوابات تسمح للأفراد بتكوين شخصية عامة أو شبه عامة. كما وتوضح قائمة بالمستخدمين الآخرين الذين يشاركون معهم بالاتصال. وعرض قائمة الاتصالات الخاصة بهم وتلك التي أدلى بها الآخرون داخل النظام. ومنذ دخول SNS جذب الملايين من المستخدمين والكثير منهم دمجها بممارستهم اليومية. وعلى الرغم من هذه الشعبية هناك قلق حول احتمال اساءة استخدام الشبكات الاجتماعية وقد أظهرت الابحاث أن استخدام SNS ارتبط ايجابياً مع مقياس ادمان الانترنت منها دراسة van Rooij AJ, etal 2010. هذا ما دعى إلى اقتراح ادمان الفيس بوك. (Pezoa-Jares, 2012, p. 6)

على الرغم من أن أحدث إصدار من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-5 يعترف باضطراب الألعاب عبر الإنترنت بصفته اضطراباً مؤقتاً في ملحق هذا الدليل (APA, 2013). إلا أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لا يزال بالا وضع في DSM-5. في حين أنّ استبعاد إدمان وسائل التواصل الاجتماعي من DSM-5 قد يعطي انطباعاً بأن إدمانها ليس اضطراباً عقلياً مشروعاً، إلا أن هناك مجموعة متزايدة من الأدلة تشير إلى خوف ذلك (Pantic 2014 : Ryan Chester Reece & Xenos 2014). علاوة على ذلك، هناك أدلة تجريبية تشير إلى أن الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي يمثل مشكلة صحية عقلية متنامية، ولا سيما بين مستخدمي الهواتف الذكية من المراهقين (Van Rooij & Schoenmakers, 2013). كما أن مجال إدمان الوسائط الاجتماعية صغير نسبياً، حيث ظهرت الدراسات الأولى بعد عام 2010 انظر في مراجعة (Ryan et al 2014). (Van Den Eijnden et al., 2016, p. 478)

مما يدعم ضرورة العمل على دراسة هذا المتغير وتحديد علاقته بالمتغيرات الأخرى ضمن ظروف وبيئات متنوعة مما يسهم في فهم طبيعته وتحديد أثاره سواء على الأطفال أو الشباب أو البالغين. ولربما أيضاً المهم ضرورة دراسة هذه الظاهرة لدى كبار السن أيضاً. ليتم عرض حدود هذا المتغير والنظريات المفسرة والعوامل المثرة في ظهوره وأثاره وكيفية معالجة ما يترتب عنه نوضحها فيما يلي.

2- يعرف كل (Andreassen & Pallesen., 2014, p. 4054) أن SNS قلق عام حول SNS لأن يكون منقاد بدافع قوي للدخول أو استخدام SNS و تكريس الكثير من الوقت والجهد الذي يعيق الأنشطة الاجتماعية لأخرى دراسة / عمل / علاقات اجتماعية والصحة النفسية والرفاهية النفسية. يعرض هذا التعريف أعراض الادمان المذكوره أعلاه.

1. يناقش الباحثون كيف أن مدمني SNSs يمضون وقتاً طويلاً في التفكير بها ، وكيف يمضون المزيد من الوقت في الابعار Salience.

2. في كثير من الأحيان ينفقون الكثير من الوقت عليها أكثر مما كان مقصود في بداية النشاط، مع شعور ورغبة في الدخول إليها أكثر وأكثر لتحقيق ذات المستوى من المتعة Tolerance.

3. إنهم يستخدمونها للحد من مشاعر الذنب والقلق والأرق والعجز والاكنتاب من أجل نسيان المشاكل الشخصية mood modification .
4. إذا منع من دخولها يعانون من الضغط النفسي يضطربون ويغضبون ويشعرون بالسوء اذالم يتمكنوا من الانخراط بهذه الشبكة withdrawal .
5. لا يستجيبون لنصائح الآخرين حول خفض الزمن المنقضي عليها، و مع ذلك فقد حاولوا تقليص الزمن دون نجاح. حتى وإن قرروا خفض الوقت لا يستطيعون ذلك relapse .
6. المدمنون يعطون أهمية قليلة للهوايات والدراسة والعمل ولأنشطة الترفيهية وممارسة الرياضة ويتجاهلون العلاقات مع الأسرة والأصدقاء والزملاء بسبب SNSs conflict .
7. يستخدمونه لدرجة أنه يؤثر سلباً على صحتهم ونوعية النوم والعلاقات problems .
- على الرغم من أن البعض ينظر لهذا السلوك بأنه ليس مرضاً، إلا أن هناك دعم تجريبي يوضح بأن بعض الأفراد يظهرون سلوكاً مرتبطاً SNSs. وهذا السلوك قهري وغير متحكم به وهذا أفضل ما يمكن فهمه من منظور الادمان Andreassen CS, Pallesen S.2014 ; Andreassen CS et al 2012 ;Griffiths MD et al2014; Andreassen CS et al 2013 ; Ryan T S. et al2014 .

علاوة على ذلك فإن التمييز الرئيسي بين الاتصال الطبيعي والمرضي هو أن المرضي مرتبط بعواقب غير مرئية. كما وتصبح هذه المواقع غير خاضعة للرقابة وقهرية. وهم يقدرون أنشطة أخرى وينقادون لحياة متعددة الأبعاد. (Andreassen, 2015, pp. 175–176)

3- الانتشار: على الرغم من صعوبة الحصول على دراسات معتمده الآ أن هناك ما يثبت انتشار ادمان المواقع الاجتماعية عبر الانترنت. كما أننا يجب أن نتنبه أن بعض الدراسات تعتمد على عينات صغيرة وأخرى على عينت غير ممثلة للمجتمع الأصلي. تشير دراسة Wan C 2009. إلى أن نسبة الإدمان قد بلغت 8.6% . أما دراسة Wu et al 2013 AMS تشير لنسبة الانتشار تصل 12%. أما في دراسة صينية 2009 Wan C تصل نسبة الانتشار 34%. أما في نيجيريا توصلت دراسة Alabi OF 2012 أن نسبة الانتشار قد بلغت 1.6% وانخفاض نسبة الانتشار عائد لانخفاض امكانية الوصول للانترنت لدى العينة المختارة. في الصين بلغت نسبة الانتشار 34% و ذلك بالنسبة لعينة مكونه من 335 طالب صيني (9-28 سنة) من خلال تطبيق نسخة معدلة من اختبار Young لادمان الانترنت Caplan S, Williams D, Yee N.2009 .

وفقاً لمركز بيو للأبحاث وضح الباحثان (Auxier & Anderson, 2021) فإن أكثر من 90% من الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً يستخدمون الشبكات الاجتماعية، وأفاد ما يقرب من نصف هؤلاء الشباب بأنهم متصلون "بشكل دائم تقريباً" بشبكات التواصل الاجتماعي.

هناك بعض الدراسات التي توضح أن ادمان المواقع الاجتماعية عبر الانترنت أكثر انتشاراً في مجموعات معينة على وجه التحديد. حيث تشير دراسة Turel O, Serenko A 2012; Andreassen Cs et al 2012 ; Andreassen et al 2013 S2 إلى انتشاره بين الشباب والاناث. ووجدت دراسات تقديرات أعلى لدى كبار السن Floros G, Siomos 2013 . والذكور Çam E, Isbulan O 2012 . وهناك دراسات توصلت إلى أنه لا توجد فروق تعزى للعمر 21-27. أو النوع و منها دراسة Turel O, Serenko A 2012 ; Wu AMS, et al 2013 . وأظهرت دراسة Andreassen CS et al 2014 أن

التنبؤ باستخدام SNS في العمل لدى عينة مكونة من 10.018 موظفاً . أن الاستخدام يرتبط بالذكور والكبار والتعليم العالي. (Andreassen, 2015, pp. 176–177).

كما يوضح (Wagh & Dongare, 2022, p. 863) أيضاً أن أنماط استخدام خدمات الشبكات الاجتماعية تختلف بشكل عام. يبدو أن الإناث يستخدمن مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع أعضاء مجموعة أقرانهم، بينما يبدو أن الذكور يستخدمونها لأغراض التعويض الاجتماعي والتعليم والرضا عن الهوية الاجتماعية. تم العثور على الذكور الذين يعانون من السمات العصبية ليكونوا أكثر استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن الذكور أكثر عرضة للإدمان على ألعاب SNS خاصة مقارنة بالإناث.

وفق هذا العرض هناك ضرورة لدراسة نسبة انتشار هذا النوع من الإدمان في الواقع العربي في ضوء قلة الدراسات التي تناولت هذا المتغير وخاصة لدى عينات كبيرة ممثلة للمجتمع المحلي. منها (سرميني، 2023، p. 145) بدراسة عينة من طلبة الجامعة في الشمال السوري كانت نسبة انتشار إدمان مواقع التواصل الاجتماعي بلغت 32.2% وكما بلغت نسبة انتشار الأعراض كالآتي (الانهماك 37.4%، التسامح 50.5%، الانسحاب 47.1%، الإصرار 30.1%، الهروب 65.1%، المشكلات 21.8%، الخداع 6.9%، الإزاحة 32.9%، الصراع 18.7%).

4- النظريات المفسرة لحدوث إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

النظريات المفسرة ل تكوين إدمان SNS، حيث لخص Turel & Serenko 2012 مؤخراً ثلاث وجهات نظر نظرية شاملة قد لا تكون متعارضة:

4.1 النموذج السلوكي المعرفي: يؤكد هذا النموذج أن الشبكات الاجتماعية " بصورة الاستخدام غير الطبيعي " تنشأ من الإدراك غير القادر على التكيف ويتم تضخيمها بواسطة عوامل بيئية مختلفة، وتؤدي في النهاية إلى ظهور الاستخدام القهري أو الإدماني للشبكات الاجتماعية.

4.2 نموذج المهارات الاجتماعية: يؤكد هذا النموذج أن " الاستخدام غير الطبيعي " للشبكات الاجتماعية لأن الناس يفتقرون إلى مهارات العرض الذاتي ويفضلون التواصل الافتراضي على التفاعلات وجهاً لوجه، ويؤدي في النهاية إلى الاستخدام القهري و / أو إدمان الشبكات الاجتماعية.

4.3 النموذج الاجتماعي المعرفي: يؤكد هذا النموذج أن الشبكات الاجتماعية " الاستخدام غير الطبيعي " تنشأ بسبب توقع النتائج الإيجابية، جنباً إلى جنب مع الكفاءة الذاتية للإنترنت وقصور التنظيم الذاتي للإنترنت يؤدي في النهاية إلى إلزامية و / أو سلوك الإدمان على الشبكات الاجتماعية.

وفقاً لهذه النماذج الثلاثة، يقترح Xu & Tan 2012 أن الانتقال من استخدام الشبكات الاجتماعية العادي إلى الإشكالي يحدث عندما ينظر الفرد إلى الشبكات الاجتماعية على أنها آلية مهمة (أو حتى حصرية) لتخفيف التوتر أو الشعور بالوحدة أو الاكتئاب. (D Griffiths, 2013, p. 1)

بالنسبة لهؤلاء الأفراد، يوفر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مكافآت مستمرة ويبدو أنهم أصبحوا منخرطين بشكل متزايد في أنشطة الإنترنت، مما يؤدي إلى العديد من المشكلات (على سبيل المثال، إهمال علاقات الحياة الواقعية، والصراعات المهنية/الأكاديمية، وما إلى ذلك). يمكن أن يكون للمشاكل الناتجة تأثير سلبي على الحالة المزاجية للناس. وهذا يقود هؤلاء الأشخاص إلى المزيد من الانخراط في سلوكيات التواصل الاجتماعي

كوسيلة للهروب من الحالات المزاجية المزعجة. ونتيجة لذلك، عندما يكرر مستخدمو الشبكات الاجتماعية هذا النمط الدوري للهروب من الحالة المزاجية غير المرغوب فيها باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، فإن المستويات العالية من الاعتماد النفسي على الشبكات الاجتماعية تزداد تلقائيًا. (Wagh & Dongare, 2022, p. 834)

5- العوامل المؤثرة في إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: اهتمت العديد من الدراسات ببحث العلاقة بين إدمان المواقع الاجتماعية وأنماط الشخصية لتوضح دراسة Andreassen CS et al 2013; Andreassen CS et al 2012. الارتباط الايجابي بين إدمان المواقع الاجتماعية والعصبيه التي تتجلى في ميل لتجربة المشاعر غير السارة (قلق، اكتئاب، خوف، ...). وكما أن هناك ارتباط بين إدمان المواقع الاجتماعية مع الانبساطية.

هناك دراسات اقترحت وجود صلة بين الاحتياجات النفسية الأساسية الفطرية والادمان هذا ما أكدته دراسة كلاً من Wan C et al 2009 ; Pelling EL & White KM 2009 ; Koc M & Gulyagci S.2013 حيث يرى الباحثون أن إدمان المواقع الاجتماعية يرتبط بالحاجة إلى الإنتماء والاتصال الاجتماعي Lee ZWY et al 2012 والشعور بالوحدة النفسية Wan C 2009. والحد من الشعور بالوحدة Balakrishnan V, Shamim A.2012; Teppers E et al 2014. إذا تم تشويه الاحتياجات يتم اتخاذ اجراءات لاعادة اشباع الحاجة من أجل الوصول للتوازن. مما يؤدي في نهاية المطاف إلى سلوك قهري مرتبط بإدمان المواقع الاجتماعية.

كما يلعب الإدراك دوراً أساسياً في تعزيز الإدمان بما في ذلك المعتقدات والمخططات والتوقعات والأفكار التلقائية Andreassen CS & Pallesen S2014. وبالتالي تفعيل سلوك الشبكات الاجتماعي. إن مفهوم الذات السليبي (ليست جيدة بما فيه الكفاية أو الافتقار للمهارات الاجتماعية). قد تؤدي إلى استخدام الشبكات الاجتماعية في الحالات التي يعتقد فيها الفرد الحصول على عدد الاعجابات والمتابعات على شبكات التواصل الاجتماعي عبر النت يساوي النجاح، وبالتالي يؤدي لسلوك قهري يتصل بالشبكات الاجتماعية هذه النظرية مدعومة بالابحاث التي ترتبط الإدمان تجريبياً وتركز على انخفاض تقدير الذات 2014 Hong F et al; Wilson K et al,2010

وضع Bandura A 1986 أثر العوامل الاجتماعية الثقافية حيث يرى أن طبيعة الضغط الأبوي وملاحظة طبيعة أدوار الأباء والأمهات والأشقاء والأقران على مواقع الشبكة. في إطار المنظور الكلي فإن مهارات الإبحار على الشبكات الرقمية بوجود أوعدم وجود الانترنت حيث تلعب عوامل من مثل (الكفاءة والمنافسة والاتاحة والوضع والشهرة والثروة) يمكن أن تكون عامل هام في زراعة الإدمان لأنها بمثابة رموز شخصية ثقافية للجاذبية. توضح Festinger L 1954. أن استخدام SNSs يعزز المقارنة الاجتماعية (عدد الأصدقاء).

عوامل تعزيز السلوك إذا أردنا تفسير إدمان SNSs بالاستناد لنظريات التعلم إذا عزز سلوك الإدمان بالماضي من المرجح أن يتكرر السلوك ذاته. إذا كانت النتائج ايجابية مثل الترقية والشعبية و.... ردود فعل ايجابية من الآخرين كانت هامة تؤدي لتعزيز السلوك. إذا أدى سلوك SNSs في السابق إلى تجنب العواقب السلبية مثل الملل والنقد والاستبعاد الاجتماعي من المرجح أن تحدث مرة أخرى . كما وتلعب أضرار الاعجاب والمتابعة وردود الفعل الفورية والتعليقات داخل وخارج المجموعات ونشر الصور و..... الخ . كل ذلك ممكن أن يعزز سلوك إدمان التواصل الاجتماعي عبر الانترنت أكثر. (Andreassen, Griffiths MD, Kuss DJ & Demetrovics Z2014.

2015, p. 178–179)

6- الآثار السلبية لإدمان التواصل الاجتماعي عبر الانترنت SNSs:

6.1 مشاكل انفعالية : نتج عن هذا الادمان مشاكل انفعالية مثل أن الفرد يصبح مدمناً ليساعده ذلك على تخفيف المشاعر السلبية من الانزعاج والاجهاد (كألية هروب وتحكم) (Griffiths MD et al 2014 ; Balakrishnan ; Xu H, Tan BCY2012 ; V & Shamim A2014.. لذلك يلجأ الفرد للشبكات الاجتماعية عبر الانترنت للسيطرة على المشاعر لتصبح فيما بعد ذلك هي التي تسيطر عليه. وتوضح دراسة Koc M & Gulyagci S 2013 أن استخدام هذه الشبكات كوسيلة للبقاء منفصلين عن مشاعرهم الخاصة. أي أنهم غير قادرين على فصل أنفسهم عن الشبكات على الرغم من تأثيرها المدمر عليهم. وبالتالي سيواجهون القلق إذا توقفوا عنها. كما يعبر المدمنون عليها عن الطاقة الايجابية التي يحصلون عليها من خلال تواجدهم على هذه الشبكات. كما وضحت دراسة حديثة الارتباط بين الاكتئاب والقلق مع ادمان المواقع الاجتماعية عبر الانترنت Koc M & Gulyagci S 2013 ; Hong F et al 2014 . وعبرت دراسات أخرى عن انخفاض تقدير الذات لمدمني هذه الشبكات Hong F et al 2014 ; Valkenburg PM & Peter J, 2006 .

6.2 مشاكل علائقية: يغلب على معظم مدمني هذا النوع أن علاقاتهم الاجتماعية تتم عبر الانترنت حيث يقضون أغلب وقتهم عليها وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها Elphinston RA & Çam E & Isbulan O. A 2012 ; Noller P 2012. وتظهر دراسة Çam E & Isbulan O. A 2012 أنهم يلجأون للكذب وتغطية كميات الوقت الكثيرة المنقضية على الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت ويعزلون أنفسهم عن بيئاتهم. وضحت دراسة Xu H & Tan BCY 2012 أن مدمني هذا النوع يعانون من مشاعر الضغط والقلق وأعراض الاكتئاب. التي تؤثر سلباً على علاقاتهم بأهلهم بالبيت (منازعات أسرية) عمل/ مدرسة (ضعف تركيز وتعاون) اجتماعياً(فقدان الأصدقاء). توصلت دراسة Elphinston RA & Noller P 2011 إلى ارتباط الادمان SNSs ايجابياً بعدم الرضا عن العلاقة من خلال غيره وسلوكيات مراقبة الشريك.

6.3 مشاكل صحية: قد تؤدي متابعة الشبكات الاجتماعية عبر الانترنت لحدوث صعوبات في النوم وهذا ما اشارت له دراسة كل من Fossom Iet al S2014; Brunborg GS et al 2011. وضحت دراسة كلاً من Andreassen CS et al 2012 ; Wolniczak I et al 2013 ; Koc M, Gulyagci S 2013 أن مدمني هذا النوع عبروا عن المزيد من مشاكل النوم مقارنة بغير المدمنين. وإن بقائهم على هذه الشبكات حتى ولو لم تتصل بأفضل اهتماماتهم يؤدي ذلك لخفض ممارسة الرياضة والراحة والانتعاش. وأنهم يعانون من أعراض جسدية وغير جسدية. و وضحت دراسة Banks S & Dinges DF 2011 ; Sateia MJ 2009 أنها ترتبط بمشاكل الضعف النفسي والفيزيولوجي مع مرور الوقت.

6.4 مشاكل الأداء: أن مدمني الشبكات الاجتماعية يمضون المزيد من الوقت ويبدلون المزيد من الجهد على الشبكات وهذا بدوره يؤدي للتخلي عن أنشطة أخرى يتوقع منهم أن يؤديها. وقد تؤثر هذه السلوكيات على سلوكهم وأدائهم الأكاديمي سلباً. كما وضحت دراسة كلاً من Çam E & Isbulan O 2012 ; Koc M & 2013 ; Kirschner PA & Karpinski AC 2010; Gulyagci S إلى ارتباط ادمان الفيس بوك وبين انخفاض الدرجات وضعف الأداء وذلك في سعيها لبحث العلاقة بين هذا الادمان والتحصيل الاكاديمي. وبالعموم يستحيل أن ينفصل هذا النوع من الاستخدام عن أثره في حياتنا الاجتماعية والمهنية. (Andreassen, 2015, p. 179–180)

6. 5 مشاكل نفسية واجتماعية: ربطت العديد من الدراسات الاستخدام السلبي للإنترنت بشكل عام مع المشكلات النفسية الاجتماعية، مثل زيادة القلق الاجتماعي، وارتفاع مستويات الاكتئاب، وارتفاع معدل الإصابة باضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط، وزيادة الشعور بالوحدة، وضعف الصحة النفسية الاجتماعية، وزيادة سلوكيات تعاطي المخدرات. وانخفاض مستويات أداء الأسرة والرضا عن الحياة وجودة الحياة المرتبطة بالصحة Hussain & Griffiths 2018; Fioravanti et al 2020 ;Fioravanti & Casale, 2020; Machimbarrena et al 2019; McCrae & Purssell 2017; Pernsungnern et al. 2014; Pontes, 2017; Schivinski et al 2020; Tokunaga & Rains 2016 (Varona et al., 2022, p. 135)

يتبين مما سبق تنوع المشاكل المنبثقة من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتي هي مرتبطة بذات المشاكل المنبثقة من إدمان الانترنت بالعموم والتي قد غطت مجال واسع من عدة جوانب تحيط بالشخصية مما يفسح المجال للمزيد من البحث والعمل حول هذه الظاهرة لما قد يسهم في تحديدها بدقة أكثر والتنبه لأثرها والسعي الحثيث للعمل على تهيئة بيئة جيدة حامية من الوقوع في براثن هذا الاضطراب. وخاصة أن أكثر الفئات تضرراً هم المراهقون والشباب الذين تقع على عاتقهم مسؤولية النهوض بالمجتمع.

7- التدخلات العلاجية: يعد العلاج السلوكي المعرفي والمقابلة التحفيزية من آليات العلاج النفسي الفعال التي تستخدم مع حالات الإدمان والاضطرابات النفسية بالعموم. هناك تدخلات المساعدة الذاتية التي هي عبارة عن تطبيقات تعين المدمن على ضبط الوقت مثل cold turkey, selfcontrol/freedom التي هي عبارة عن تطبيقات مساعده . كما يمكن تثبيت اعدادات SNSs التي تعطي تحديثات محدد للوقت أما البرامج عبر الهاتف يمكن أن يوضع بوضعية الصمت أو الطيران . يمكن اعتماد سياسة ترك الهاتف بالمنزل أو العمل أو وضع قوائم تحديد الأولويات، الاسترخاء للسيطرة على الانزعاج. كما قد تحتاج بعض الحالات لتدخلات دوائية.

يتم التعامل مع سلوكيات الإدمان بنجاح عن طريق العلاج الدوائي الذي يستهدف نظام مكافئة الدماغ الذي يدعم التفسيرات العصبية الحيوية (Marazziti Det al 2014 ; Andreassen, 2015, pp. ; Pallesen et al 2007 . 178–181)

وأشار Echeburua & de Corral 2010 إلى أنه فيما يتعلق بالشبكات الاجتماعية، ينبغي تنفيذ استراتيجيات الوقاية في كل من المنزل والمدرسة على أساس عوامل الخطر السلوكية والخصائص الديموغرافية. وأشاروا أيضاً إلى أن الهدف من علاج هذا النوع من الإدمان (على عكس حالة الإدمان الأخرى).

من الممكن منع الأشخاص من الوصول إلى الأجهزة التي يمكنها الوصول إلى الإنترنت (أي أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف المحمولة الخاصة بهم) في ثقافة اليوم. ويؤكدون أن العلاج النفسي المفضل يبدو أنه التحكم في التحفيز والتعرض التدريجي للإنترنت، يليه تدخل سلوكي معرفي في الوقاية من الانتكاس. ومع ذلك، فمن الممكن التوقف عن المشاركة في الشبكات الاجتماعية على الإنترنت مع الاستمرار في المشاركة في الأنشطة الأخرى المرتبطة بالإنترنت (على سبيل المثال، ممارسة الألعاب عبر الإنترنت). يدعي Gupta, Arora, and Gupta 2013 أنه فيما يتعلق بإدمان خدمات ومواقع التواصل الاجتماعي، تشمل الاستراتيجيات التصحيحية، على سبيل المثال لا الحصر، (1) برامج التحكم في المحتوى، (2) الاستشارة، (3) العلاج السلوكي المعرفي. ينصحون بممارسة العلاج عملائهم بالحصول على اتباع هذه الاستراتيجيات لإدارة وعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: (التعرف على علامات إدمان الفيسبوك،

أبدأ بالتساؤل عما تفعله على الفيسبوك، اكتب بالضبط مقدار الوقت الذي تقضيه في كل موقع، قرر ما هو ذو قيمة على الفيسبوك، امنح نفسك وقتاً محدداً من اليوم للزيارة، حاول التخلي عن الفيسبوك لحدث معين لمعرفة مدى أدائك، قم بإيقاف تشغيل إشعارات البريد الإلكتروني، استهدف الحلول لتمكين الاستخدام الأكثر ذكاءً وإشراقاً لفيسبوك في المستقبل، كن حذراً من السباق للحصول على أكبر عدد ممكن من الأصدقاء، تجنب أن تكون إنساناً آلياً على فيسبوك. في كل مرة تشعر فيها برغبة في قول "سأتصل بك على الفيسبوك"، تحقق من نفسك وأعد صياغة ذلك بـ "سأراك" أو "سأتصل بك". ويعني ذلك: يؤدي القيام بذلك إلى تسوية وقت اللحاق بالركب على الفور، التأمل بمجرد ظهور فكرة الفيسبوك).

هناك حاجة واضحة للحصول على معلومات أكثر وأفضل حول إدمان الشبكات الاجتماعية وبرامج العلاج الأكثر ملاءمة وفعالية. لاحظ Echeburua and de Corral 2010 أيضاً أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول التعزيز التحفيزي للعلاج وأنواع التدخلات الموجزة المتاحة فيما يتعلق بالاستخدام الإشكالي للإنترنت (بما في ذلك الشبكات الاجتماعية بين الشباب). (Griffiths et al., 2014, pp. 136–137)

8_ القياس: النظرة الفاحصة للمقاييس التي تصدت لقياس إدمان الشبكات الاجتماعية نرى ثلاث أنماط. منها ما هو موجه لقياس إدمان الانترنت بالعموم وهناك فئة ثانية ركزت على إدمان شبكات التواصل الاجتماعي فقط facebook والفئة الثالثة تقيس وسائط التواصل الاجتماعي، حيث ذكر Kuss and Griffiths 2017 أن "استخدام الشبكات الاجتماعية ووسائل ال تواصل الاجتماعي كان في كثير من الأحيان قابلاً للتبادل في الأدبيات العلمية، لكنهما ليسا متماثلين" ص2. وذكروا أيضاً أن "إدمان الفيسبوك ليس سوى مثال واحد على إدمان مواقع التواصل الاجتماعي" ص7. ومن أمثلتها مقياس برغن المعدل Bergen. ومقياس اضطراب وسائل التواصل الاجتماعي لـ Regina et al., 2016 النظرة الفاحصة لهذين المقياسين يحملان جوانب نقص (النظر في Shah Nawaz & Rehman, 2020, p. 2–4). هذا يفتح الباب أما المزيد من العمل في هذا الاتجاه.

كما أكد (Gökdaş & Kuzucu, 2019, p. 398–399) ذات التوجه حينما ناقش أنه عند التقييم بشكل عام للمقاييس بهذا المجال، يمكن الكشف أن الموجودة في الأدبيات الخاصة بإدمان الشبكات الاجتماعية تختلف عن بعضها البعض من حيث المجموعة المستهدفة. علاوة على ذلك، نظراً لأن هياكل عوامل المقاييس تختلف أيضاً عن كل منها فإنه يعتبر أنها لن تكون كافية لإجراء الدراسات ولتوفير إمكانية المقارنة بين الفئات العمرية المختلفة. ولذلك، هناك حاجة إلى مقياس قابل للتطبيق بسهولة يشمل مجموعة سكانية مستهدفة من فئة عمرية أوسع.

لدراسة أي ظاهرة وتحديدها بدقة يتطلب ذلك اعتماد أداة تشخيص تمتاز بخصائص سيكومترية مرتفعة الثقة سيكون من المناسب السعي لاعداد مقاييس تناسب الفئات العمرية والواقع الثقافي للفئة المستهدفة تمتاز بصدق محتوى عالي الدقة سواء عالمياً أو عربياً لما سيسهم ذلك في حسن التعاطي مع هذه الظاهرة مستقبلاً. الخلاصة: يمكن القول أن الملاحظة المباشرة وتتبع الأدبيات في هذا المجال يدعم إجراء المزيد من البحوث لهذا النوع المحتمل من الإدمان في إطار ثقافات متنوعه وفئات عمرية متنوعة. حيث من المفيد تحديد إيجابيات استخدام هذه التقنيات وتفعيل ذلك من خلال المهام المدرسية المناسبة المرتبطة بالمقررات المدرسية من خلال تنمية مهارات المدرسين في مختلف المراحل الدراسية بما يسهم في خلق وعي لدى الشباب في كيفية توظيف التقنية

لصالح أهدافهم ومخططاتهم. لتلعب وسائل الاعلام أيضاً دعماً إعلامياً بخلق الوعي لدى الأسر وتفعيل الوالدية الإيجابية والوعي الاجتماعي بالعموم. وما يدعم ذلك مؤسسات الدولة ذات الطابع الاجتماعي فيما تخلقه من بيئات تتضمن مراكز تقدم خدمات للأسر والشباب والمراهقين وحتى الأطفال من خلال تدعيم الأنشطة والهوايات والمهارات المختلفة والمتنوعة. كما أن المجتمع الواعي من يقوم بتفعيل ودعم وتنشيط الخدمات النفسية الميسرة في مخلف مؤسسات الدولة لحماية الصحة النفسية لمختلف أفراد المجتمع. وما يدعم كل ذلك مراكز بحثية متخصصة داعمه وحاميه للمجتمع.

- قائمة المراجع:

- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of Use of Social Network Sites at Work—A Specific Type of Cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906–921. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12085>
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). A majority of Americans say they use YouTube and Facebook, while use of Instagram, Snapchat and TikTok is especially common among adults under 30. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9>
- D Griffiths, M. (2013). Social Networking Addiction : Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 04(05). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Gökdaş, İ., & Kuzucu, Y. (2019). Social Network Addiction Scale : The Validity and Reliability Study of Adolescent and Adult Form. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(3), 396–414. <https://doi.org/10.21449/ijate.505863>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 119–141). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Pezoa-Jares, R. E. (2012). Internet Addiction : A Review. *Journal of Addiction Research & Therapy*. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>
- Shahnawaz, M. G., & Rehman, U. (2020). Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*, 7(1), 1832032. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Varona, M. N., Muela, A., & Machimbarrena, J. M. (2022). Problematic use or addiction ? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 134, 107400. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107400>
- Wagh, P. D., & Dongare, D. N. (2022). Critical Review : Social Networking Addiction. *Critical Review*, 10(3), 831–838. <https://doi.org/DOI : 10.25215/1003.088>
- Sarmini, I. (2023). The ability of anxiety, depression and PTSD to predict addiction to social networking sites among university students in light of the corona pandemic. *University of Sharjah Journal of Humanities and Social Sciences*, V (20). I (3). p p: 128-158. <https://doi.org/10.36394/jhss/20/3/6>

Citation: Sarmini, I. *Social Networking Sites addiction: Conceptual and theoretical perspectives*. *Social Empowerment Journal*. 2024; 6(2): pp. 03-12. <https://doi.org/10.34118/sej.v6i2.3906>

Publisher's Note: SEJ stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

