

الهروب النفسي عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهق بين محاولة التكيف والاكتئاب

Psychological Escape Through Social Media Among Teenagers: Between Adaptation Attempts and Depression.

L'évasion psychologique à travers les réseaux sociaux chez les adolescents : entre tentative d'adaptation et dépression

شيخي سارة¹، كربوش عبد الحميد²

تاريخ النشر: 2025/06/11

تاريخ القبول: 2025/04/27

تاريخ الإرسال: 2025/02/06

ملخص :

يتناول هذا المقال تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي على المراهقين، مستعرضا دوره المتناقض بين التكيف النفسي والهروب من ضغوط الواقع. ويهدف إلى تحليل كيفية تحول هذه الشبكات من مساحة داعمة للتعبير عن الذات إلى آلية للهروب النفسي تعزز العزلة والانفصال عن الواقع.

يبرز المقال كيف يؤدي الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية إلى إعادة تشكيل هوية المراهق، الذي يجد نفسه عالقا في دائرة المقارنات الاجتماعية السلبية والسعي المستمر للقبول الرقمي، مما يساهم في تدني تقدير الذات وتفاقم المشاعر السلبية، موضحا أن تأثير هذه الشبكات يعتمد على نمط استخدامها، حيث يمكن أن تكون وسيلة إيجابية للتواصل أو وسيلة هروب تؤدي إلى الاكتئاب. ويخلص المقال إلى أن الاستخدام المتوازن لهذه الشبكات هو العامل الحاسم في تحديد أثرها على الصحة النفسية للمراهقين.

الكلمات المفتاحية

شبكات التواصل الاجتماعي، الهروب النفسي، التكيف، الاكتئاب، المراهق.

Résumé

Cet article examine l'impact de l'utilisation des réseaux sociaux sur les adolescents, en mettant en lumière son rôle paradoxal entre l'adaptation psychologique et l'évasion face aux pressions du réel. Il vise à analyser comment ces réseaux, initialement conçus comme un espace favorisant l'expression de soi, peuvent se transformer en un mécanisme d'évasion psychologique renforçant l'isolement et la déconnexion de la réalité.

L'article souligne que l'usage excessif des réseaux sociaux entraîne une reconfiguration de l'identité de l'adolescent, pris au piège d'un cercle de comparaisons sociales négatives et

*المؤلف المراسل

¹ Sarachikhi, university: Algeria, Sarachikhi25@gmail.com

²

d'une quête incessante d'acceptation numérique, ce qui contribue à une diminution de l'estime de soi et à l'aggravation des émotions négatives. Il met en évidence que l'impact de ces réseaux dépend du mode d'utilisation : ils peuvent être un outil positif de communication ou un moyen d'évasion favorisant la dépression. L'article conclut que l'usage équilibré des réseaux sociaux est le facteur clé déterminant leur effet sur la santé mentale des adolescents.

Mots-clés:

Réseaux sociaux, évasion psychologique, adaptation, dépression, adolescent.

Abstract

This article explores the impact of social media use on adolescents, highlighting its dual role as both a tool for psychological adaptation and an escape from real-world pressures. It aims to analyze how these platforms, initially designed to foster self-expression, can gradually turn into a psychological escape mechanism that reinforces isolation and detachment from reality.

The study emphasizes how excessive social media use reshapes adolescent identity, trapping them in a cycle of negative social comparisons and an endless pursuit of digital validation. This phenomenon leads to lower self-esteem and intensifies negative emotions. The article stresses that the effect of social media depends on how it is used: it can serve as a positive means of communication and self-development or, conversely, as an escape mechanism that fosters depression. In conclusion, maintaining a balanced and mindful use of these platforms is crucial for preserving adolescents' psychological well-being .

Keywords:

Social media, psychological escape, adaptation, depression, adolescent.

مقدمة

تمثل المراهقة مرحلة محورية وحاسمة في نمو الفرد النفسي والاجتماعي، نظرا لتزامنها مع جملة من التغيرات البيولوجية، النفسية، المعرفية والاجتماعية؛ والتي قد تمثل مصدرا للضغط النفسي مؤدية بذلك إلى خلل في المزاج، حيث يجد المراهقون أنفسهم أمام تحديات معقدة تتعلق بتكوين الهوية، تحقيق الاستقلالية وتأكيد الذات داخل بيئتهم العائلية والاجتماعية، في ظل ما تفرضه هذه الأخيرة من متطلبات دراسية وتوقعات اجتماعية ما يضيف ضغوطا تؤثر بصورة مباشرة على قدراتهم التكيفية مع الواقع. كما تكتسب العلاقات الاجتماعية طابعا معقدا، إذ يحاول المراهقون الاندماج مع أقرانهم من خلال تبني سلوكيات معينة من أجل التكيف أو الهروب من مشاعر العزلة.

لمواجهة هذه التحديات المتداخلة، يسعى بعض المراهقين للبحث عن استراتيجيات تكيفية للتخفيف من كل تلك الضغوط، وفي هذا السياق تشكل شبكات التواصل الاجتماعي مساحة آمنة لهم، إذ تمنحهم إحساساً بالانتماء، فضاء للتعبير والتواصل أو حتى الانخراط في عالم افتراضي يبدو أكثر راحة من واقع مليء بالمتطلبات والضغوط. غير أن الإفراط في استخدام هذه الشبكات قد يتحول إلى آلية هروب سلبية تعيق المراهق عن التعامل مع مشكلاته الواقعية بشكل فعال، مما قد يؤدي إلى تعزيز مشاعر العزلة والانفصال عن الواقع، كما تشير بعض الدراسات إلى أن هذا النوع من الاستخدام قد يرتبط بارتفاع معدلات الاكتئاب لدى المراهقين، الأمر الذي يجعلنا نطرح تساؤلات حول طبيعة العلاقة بين الهروب النفسي عبر شبكات التواصل الاجتماعي وظهور الاكتئاب لدى المراهقين.

بناءً على ذلك، تتمحور إشكالية هذا المقال حول السؤال التالي: إلى أي مدى يعتبر الهروب النفسي عبر شبكات التواصل الاجتماعي لدى المراهقين آلية للتكيف؟ وهل يساهم في تعزيز قدراتهم على مواجهة الضغوط أم يزيد من تفاقم أعراض الاكتئاب لديهم؟

2. أهداف الدراسة

يهدف هذا المقال إلى:

- الكشف عن العلاقة بين استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والهروب النفسي، من خلال تحديد العوامل التي تدفع المراهقين إلى اللجوء إلى هذه المنصات كآلية دفاعية.
- تحليل تأثير هذا السلوك على مستويات التكيف النفسي والاكتئاب لدى المراهقين.
- تحديد ما إذا كان هذا الهروب يمثل آلية تكيفية إيجابية أم سلبية، من خلال تحليل نتائجه النفسية والاجتماعية على المدى الطويل.

3. منهجية البحث

يعتمد هذا المقال على المنهج التحليلي بالاستناد إلى الأدبيات العلمية المتعلقة بالإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وانعكاساته على الصحة النفسية لدى المراهقين، إضافة إلى أبحاث في مجال علم النفس المرضي من أجل فهم العلاقة بين الهروب النفسي والاكتئاب، مما يوفر رؤية متكاملة حول الإشكالية المطروحة.

4. مفاهيم البحث

1.4. الهروب النفسى:

مصطلح يشير إلى تجنب المراهق مواجهة الواقع المؤلم عبر الانغماس فى أنشطة بديلة كالجوء إلى الاستخدام المفرط لمنصات التواصل الاجتماعى.

2.4. التكيف النفسى:

قدرة المراهق على التعامل بمرونة وإيجابية مع الضغوط والتغيرات مما يساعده على تحقيق التوازن النفسى.

3.4. الاكتئاب لدى المراهق:

اضطراب نفسى يتميز بالحزن المستمر، فقدان الاهتمام، اضطرابات الشهية والنوم، تراجع فى الأداء الاجتماعى أو الأكاديمى وأفكار سلبية وتكون هذه الحالة متواصلة لمدة أسبوعين أو أكثر، مسببة عائقا واضحا فى الأداء اليومى للمصاب.

5. الهروب النفسى من آلية دفاعية إلى تكيف غير صحى

يعتبر الهروب النفسى استجابة سيكولوجية متداخلة بين وسائل الدفاع النفسى وآليات التكيف، وهو عبارة عن سلوك يلجأ إليه المراهق فى حالة مواجهته لضغوط تفوق قدرته على التحمل أو التعامل معها، وفى هذا السياق، يشير كل من Lazarus وFolkman (1984)، إلى أنه يمكن اعتبار الهروب النفسى جزءا من استراتيجيات التكيف غير الفعالة التى تعمل على تخفيف حدة التوتر بشكل مؤقت، ولكنها فى الغالب ما تؤدي إلى تعميق المشكلات مع مرور الوقت. (Lazarus, R. S.; Folkman, S., 1984) وهكذا فإن الهروب النفسى يرتبط بسلوك التجنب، أين يلجأ المراهق إلى الانفصال ذهنى والعاطفى عن الواقع عوض المواجهة.

ويتجلى الهروب النفسى من خلال بعدين أساسيين هما:

- البعد المعرفى: يظهر من خلال رفض الفرد التفكير فى المشكلة وصب تركيزه على نشاطات أخرى توفر له راحة مؤقتة كتصفح الانترنت أو اللجوء إلى الألعاب الإلكترونية. (Romo, L.; Bioulac, S.; Michel, G.; Kern, L., 2012, p. 7)

- البعد السلوكى: يتمثل فى الاستخدام المفرط للنشاطات الرقمية كأداة لتجنب مواجهة الألم (Tisseron, S., 2008, p. 95) ما قد يعزز سلوك الهروب عوض تبني استراتيجيات تكيف فعالة.

تمثل منصات التواصل الاجتماعى أرضية خصبة لسلوك الهروب النفسى، نظرا لما تقدمه للمراهقين من مساحة واسعة مرنة يمكنهم من خلالها الهروب من مشاعرهم السلبية عبر خلق هويات افتراضية بديلة، ما يسمح بتعزيز استجاباتهم

لسلوك الهروب عوض تطوير آليات تكيفية أكثر مرونة وفعالية. (Bach,, J.; F.; Houdé,, O.; Léna,, P.; Tisseron,, S., 2013, pp. 61-63)

6. لماذا يكون الهروب النفسي من السلوكيات البارزة في المراهقة؟

من المعروف أن المراهقة هي مرحلة التغيرات المختلفة في شتى الجوانب النمائية الجسدية منها، الانفعالية وكذا الاجتماعية، كما أنها فترة التناقضات إذ تتسم بالبحث عن الهوية والاستقلالية من جهة والبحث عن الشعور بالانتماء من جهة أخرى، الأمر الذي يجعل المراهقين أكثر عرضة للضغوط النفسية. ونظرا إلى أن قدرة المراهقين على التعامل مع هذه الضغوط ومعالجتها لا تزال قيد النمو، يلجأ بعضهم إلى استخدام الهروب النفسي كوسيلة للتخفيف من التوتر. ومن بين أبرز الأسباب التي قد تدفع بالمراهقين إلى الهروب النفسي نجد:

- **التغيرات الهرمونية والانفعالية:** تتزامن مرحلة المراهقة مع جملة من التغيرات الجسدية والهرمونية التي تؤدي إلى زيادة النشاط الانفعالي وتقلبات المزاج، وبالتالي يواجه بعض المراهقين صعوبات في تنظيم مشاعرهم بطريقة صحية (Marcelli, Braconnier, & Guggenheim, 2011, p. 46) تعمل هذه التقلبات العاطفية كعامل معزز للانغماس في شبكات التواصل الاجتماعي للهروب من تلك الضغوط.
- **التوترات العائلية وغياب الدعم العائلي:** في حالة افتقاد المراهق للدعم العاطفي داخل العائلة فإن الشعور بالعزلة و الوحدة لديه قد يتفاقم، سيما في العائلات التي يعاني فيها الأبوان من ضغوط نفسية أو اجتماعية (Fansten,, Figueredo,, Pionnié-Dax,, & Vellut,, 2014, p. 53) ما يعزز لجوء المراهق إلى الشبكات الاجتماعية كوسيلة للهروب من المشاعر السلبية، والتي تصبح في بعض الحالات بديلا للعلاقات العائلية.
- **المتطلبات الدراسية والاجتماعية:** يعتبر النجاح الدراسي أحد المعايير الأساسية للاعتراف والتقدير في المجتمع الجزائري مما يخلق ضغوطا كبيرة تدفع ببعض المراهقين إلى البحث عن ملاذ مريح داخل الشبكات الاجتماعية يمنحهم الإحساس بالكفاءة والتقدير.

7. شبكات التواصل الاجتماعي بين التعبير عن الذات والهروب النفسي لدى المراهق

يعكس مفهوم الهوية مدى إمكانية المراهق التعبير عن ذاته بحرية وهذا ما توفره منصات التواصل الاجتماعي من خلال منحه فرص لبناء هويات رقمية موازية. حسب نظرية (Goffman.E (1959)، فإن الأفراد يعتمدون على إدارة الانطباع من خلال تقديم ذاتهم أمام الآخرين بصورة مخطط لها من قبل (Le goff,, A., (2013), p. 376)، ويظهر ذلك بشكل

جلي في العوالم الافتراضية، التي تمكن المراهقين من اختيار المحتوى الذي يشاركونه وتحديد الصورة التي يريدون أن يراهم الآخرون بها. يمكن لهذا التحكم في الصور الرقمية أن يكون إيجابيا من خلال عملها على تعزيز الثقة بالنفس وإعطاء مساحة آمنة للتعبير، كما يمكنه أن يتحول إلى مصدر للضغط النفسي، عندما يجد المراهق نفسه مجبرا على المحافظة على صورة مثالية (Fox, J.; Moreland, J. J., 2015)، لا سيما حين يصبح رهين التوقعات التي بناها حول ذاته الرقمية. حيث يتحول التعبير عن الذات مع تزايد الاعتماد على هذه الشبكات من كونه استخداما طبيعيا إلى عملية معقدة تحكمها المقارنات الاجتماعية المستمرة. ولقد وصف Lacan.J (1936) "مرحلة المرأة" بأنها فترة يبدأ فيها الطفل إدراك نفسه ككيان موحد من خلال انعكاسه في المرأة، في حين يرى Tisseron.S (2008) بأن هذا المفهوم قد يتم استبداله قريبا بـ "مرحلة الشاشات" في العصر الرقمي. فمع شبكات التواصل الاجتماعي، لم يعد المراهقون يكتفون برؤية أنفسهم في المرايا المسطحة، بل يتفاعلون الآن مع مرايا "Pixels" تتيح لهم ليس فقط رؤية صورهم، بل أيضاً تعديلها وتكثيرها والتلاعب بها (Tisseron, S., 2008, p. 23).

يختبر المراهقون اليوم هويات متعددة من خلال الصور الرمزية (Avatar)، الملفات الشخصية، والمنشورات. على سبيل المثال، في ألعاب الفيديو، يمكن للمراهق أن يتبنى عدة صور رمزية، كل واحدة منها مرتبطة بذكريات أو خيالات أو مشاريع مختلفة (Romo, L.; Bioulac, S.; Michel, G.; Kern, L., 2012, p. 6) لا تعكس هذه الصور الرمزية هوية موحدة، وإنما أجزاء من هويتهم التي تُظهر جوانب مختلفة من شخصياتهم. يمكن ملاحظة هذه الديناميكية أيضا في المنشورات حيث ينشئ معظم المراهقين عدة فضاءات للتعبير عن أبعاد متنوعة لشخصياتهم.

من جانبه، يلعب التصوير الرقمي دورا أساسيا في هذه الديناميكية، فمن خلال إتاحة الالتقاط الفوري للصور وتعديلها ومشاركتها، يصبح التصوير أداة لتجريب الهوية. يتعلم المراهقون من خلال ذلك كيفية التلاعب بصورتهم لتلبية توقعاتهم أو توقعات الآخرين. يشير Tisseron (2008) إلى أن هذه القدرة على تكثير تمثيلات الذات تغير العلاقة التقليدية مع الهوية. فالطفل الذي يكبر ولديه مجموعتان من الصور لنفسه - تلك التي يراها في المرأة وتلك الناتجة عن التصوير الفوتوغرافي - يدرك أنه يمكنه الحصول على العديد من الصور الأخرى (Tisseron, S., 2008, p. 23). وهكذا، لم تعد الهوية مرتبطة بتمثيل بصري ثابت، بل أصبحت مجموعة متحركة من الأجزاء. هذا التطور يؤدي إلى منطق جديد، حيث لم يعد الشباب يربطون هوياتهم بتمثيل بصري ثابت. فالنظرة التقليدية إلى الداخل لمعرفة الذات أفسحت المجال لعملية معاكسة: التعريف بالذات من خلال نظرة الآخرين (Beyens, I.; Frison, E.; Eggermont, S., 2016). وتتم هذه العملية عبر عرض أجزاء مختارة من الذات - سواء كانت صورا أو نصوصا أو إبداعات - عبر الانترنت، لتواجه حكم الآخرين عليها.

يوضح مفهوم “الإظهار العلني للمكنونات (Extimité) الذي طوّره Serge Tisseron، هذه الديناميكية التي يختار فيها المراهقون جعل أجزاء معينة من هويتهم الخاصة علنية، على عكس الخصوصية التي تحتفظ بها هو شخصي، و يشير الإظهار العلني للمكنونات إلى الرغبة في مشاركة أجزاء من الذات للحصول على تأكيد خارجي. هذه العملية النرجسية، حيث يتأمل كل فرد ذاته أولاً في “المرآة الرقمية” التي يعرضها، تصبح سعيًا للتفاعل والاعتراف. لا تخلو هذه العملية من المخاطر، فقد يؤدي غياب الاهتمام أو التفاعل مع منشور أو ملف شخصي إلى تفاقم الشعور بالوحدة أو عدم الأمان. على العكس، قد يعزز التفاعل التعليقات البناءة والاعتراف، ولكنه يجعل الهوية في اعتماد دائم على موافقة الآخرين. يخلق هذا ديناميكية تُحوّل الهوية إلى “سوق” يسعى فيه المراهقون باستمرار إلى العثور على محاورين يثبتون خياراتهم (Tisseron, S., 2008, pp. 25-27).

تحدث الشاشات الرقمية تغييرات جوهرية في الآليات النفسية التقليدية، ففي الثقافة الكتابية، كان الكبت، كما وصفه فرويد Freud الآلية الدفاعية المهيمنة. كانت الرغبات المحظورة، سواء الجنسية أو العدوانية، تُدفع إلى اللاوعي. ولكن مع الشاشات الرقمية أصبح الانشطار (clivage) هو الآلية السائدة. لا يتم كبت أي محتوى بشكل فعلي على الانترنت، كل شيء متاح فوراً عبر نافذة (Tisseron, S., 2013, pp. 83-84) تسمح هذه الآلية للأفكار المتناقضة بالتعايش دون محاولة توحيدها، اعتماداً على البيئة التي تظهر فيها.

يمكن ملاحظة هذه الديناميكية في كيفية استخدام المراهقين لشبكات التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو. فمن خلال هوياتهم المتعددة، يمكنهم التعبير عن سلوكيات وأفكار متناقضة دون السعي لتوحيدها. تعزز هذه المرونة الهوية من خلال الأدوات الرقمية التي تشجع على التجريب والاستكشاف. لكن، عندما تصبح الهويات خارجة عن السيطرة قد يفقد الفرد القدرة على التمييز بين الداخل والخارج، مما يؤدي إلى اضطراب نفسي (Bach, J.; F.; Houdé, O.; Léna, P.; Tisseron, S., 2013, pp. 61-63)

مما يولد الإحساس بالنقص وقلقاً مستمراً بشأن الصورة التي يتم عرضها أمام الآخرين. في مثل هذه الحالة، يتجاوز الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي كونه مجرد وسيلة للتواصل، وإنما يتحول إلى آلية نفسية يلجأ إليها المراهق لتعزيز ذاته من خلال البحث عن القبول الرقمي.

يلجأ بعض المراهقين الذين يتعرضون لضغوط نفسية أو اجتماعية إلى التفاعل الافتراضي كوسيلة للتقليل من التوتر والهروب من الواقع غير المريح. وفي هذا الصدد يرى (Caplan, 2010)، بأن الأشخاص المصابون بالقلق الاجتماعي أو انخفاض تقدير الذات يميلون إلى استخدام الانترنت كبديل عن التفاعل المباشر، وذلك لما يوفره من راحة نفسية من

خلال تجنب المواقف التي تثير القلق. (Caplan,, 2010) يمكن لهذا الاستخدام أن يكون تكييفيا حين يساعد المراهق على إدارة مشاعره وتنظيمها، لكنه يصبح آلية غير تكييفية لما يتحول إلى استراتيجية دائمة لتجنب مواجهة الواقع. يبرز الهروب النفسي عبر الفضاء الافتراضي بعدة أشكال، منها: التفاعلات المكثفة عبر المنشورات، التعليقات والدردشات، الانغماس في المحتوى الترفيهي لمدة طويلة أو العزلة الرقمية التي تعمل على تقليص التواصل الاجتماعي الواقعي. حيث تصبح المنصات الاجتماعية أكثر جذبا بفضل الخوارزميات المصممة لتعزيز الإدمان الرقمي (Beyens,, I.; Frison,, E.; Eggermont,, S., 2016)، مما يؤدي بالمراهقين إلى فقدان الإحساس بالوقت والانشغال بمحتوى يلفت انتباههم عن مواجهة التحديات التي تواجههم في الحياة الواقعية.

يبدأ المراهق في الانسلاخ عن حياته الواقعية حين يصبح الهروب النفسي عبر الشبكات الاجتماعية آلية مستمرة، الأمر الذي قد ينجم عنه مشكلات أعمق وأكثر تعقيدا كالقلق والاكتئاب. حيث أشارت العديد من الأبحاث إلى أن الاستخدام المطول لهذه الشبكات مرتبط بزيادة مستويات الاكتئاب، خاصة لدى المراهقين الذين يعتمدون عليها للهروب من التفاعل الاجتماعي المباشر أو تجنب اتخاذ قرارات حاسمة في حياتهم الواقعية. (Davis,, R. A., 2001) فالهروب النفسي عبر الشبكات الاجتماعية وإن كان يمنح راحة مؤقتة، غير أنه يتحول إلى إشكالية حين يؤدي إلى الاختلال في التوازن بين الحياة الافتراضية والحياة الواقعية. في هذا السياق، يمكن الإشارة إلى أن هناك عدة مؤشرات أساسية لتمييز الاستخدام غير الصحي للإنترنت، مثل التأثير السلبي على الأنشطة اليومية للفرد، إذ يهمل مسؤولياته العائلية، الأكاديمية أو المهنية جراء قضاء وقت طويل في تصفح هذه المنصات، كما يؤدي الاستخدام المفرط إلى تعزيز العزلة عوض تخفيفها حيث يصبح المستخدم في حال الإفراط أكثر انعزالا عن واقعه بدلا من أن تكون هذه الشبكات وسيلة لتعزيز تواصلهم الاجتماعي. علاوة على ذلك، يرتبط الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، ضعف التركيز واضطرابات النوم (Tisseron,, S., 2013, p. 57)، لا سيما لدى المراهقين الذين يعتمدون على العالم الافتراضي كوسيلة مستمرة للهروب من المشكلات الواقعية.

8. الهروب النفسي عبر شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقته بالاكتئاب لدى المراهق

إن الاستخدام الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي وسط المراهقين يستوجب تحليل تأثير هذا الاستخدام على صحتهم النفسية، خصوصا عندما تصبح ملاذا للهروب من ضغوط الواقع. في ذات الوقت، يجدر الإشارة إلى أن الهروب النفسي يرتبط بالاكتئاب عبر عدة آليات، من بينها العزلة الرقمية التي تحفز المشاعر السلبية والأفكار الإجتراية التي تساهم في تفاقم الإحساس بالعجز. فالمراهق يجد نفسه محاصرا داخل فضاء رقمي لا يتطلب مواجهة مباشرة مع تحديات الحياة،

ما يوفر له راحة مؤقتة، ومع ذلك، فهو يعمل مع الوقت على تعزيز أنماط تفكير سلبية التي تؤدي إلى مشكلات نفسية أعمق.

لقد أوضح Bach.J.F. و Houdé.O و Léna.P. و Tisseron.S (2013) بأنه من الممكن اعتبار الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي كعرضٍ لاكتئاب موجود مسبق. حيث يلجأ المراهقون المكتئبون لا سيما الذين يتسمون بسمات انطوائية وضعف الثقة بالنفس إلى البيئات الافتراضية لتجنب واقع محبط وغير مرض، وذلك لما توفره التفاعلات الرقمية من شعور بالتحكم والأمان، وهذا ما يفتقدونه في علاقاتهم الواقعية، مما يعزز ميلهم لتجنب الاتصالات الاجتماعية المادية. وبالرغم من ذلك، فإن هذا الهروب إلى العالم الرقمي يزيد من تعميق عزلتهم كما يزيد من انفصالهم عن الواقع، وبالتالي فهو يغذي حلقة مفرغة تعمل على تفاقم معاناتهم النفسية. ومن جهة أخرى، قد يشكل الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي عاملاً محفزاً يعمل على مضاعفة الأعراض الاكتئابية، فاستخدام المنصات الاجتماعية بشكل مفرط على المدى الطويل يمكن أن يكون له تأثير سلبي على المزاج والصحة النفسية للمستخدمين. يتجلى هذا الرابط لدى المراهقين كونهم يمرون بمرحلة نمائية حرجة يسعون فيها إلى البحث عن هوياتهم والاعتراف الاجتماعي. (Bach., J.; F.; Houdé., O.; Léna., P.; Tisseron., S., 2013, p. 129) حيث تساهم شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز هذا الاحتياج إلى التقدير من خلال تحفيز المقارنات الاجتماعية.

يميل المراهقون في العوالم الافتراضية إلى تقديم أنفسهم بصورة مثالية مما يغذي الانطباع الذي يكون في الغالب وهمياً بأن حياة الآخرين أفضل من حياتهم. (Andreassen., C. S.; Pallesen., S., 2014) تؤدي هذه الآلية النفسية إلى انخفاض تقدير الذات لديهم مما يخلق دوامة اكتئابية، خاصة لدى المراهقين الذين لديهم استعداد مسبق.

كما يوضح Bach.J.F. و Houdé.O و Léna.P. و Tisseron.S بأن خطر الاكتئاب لا يكون مرتفعاً فقط لدى المراهقين مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي بإفراط، وإنما لدى أولئك الذين يتجنبونها تماماً أيضاً. فغالباً ما يشعر المراهقون الذين لا يشاركون في التفاعلات الرقمية بالعزلة عن ديناميكيات ثقافية واجتماعية تميز جيلهم، كما قد يشعرون بالتهميش الشيء الذي يزيد من هشاشتهم النفسية. (Bach., J.; F.; Houdé., O.; Léna., P.; Tisseron., S., 2013, p. 156) تكشف هذه الملاحظة أن منصات التواصل الاجتماعي ليست السبب الرئيسي للاكتئاب، بل يرتبط ذلك بالسلوكيات المتطرفة المرتبطة باستخدامها أو تجنبها.

يعمق Tisseron.S (2008) هذا التحليل، حيث يرى أن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي والانترنت غالباً ما يكون قناعاً لمعاناة نفسية أعمق، إذ بإمكانها تسريع الأحداث المؤلمة كفقْدان عزيز أو الشعور بالظلم، من خلال

الاستخدام القهري للتكنولوجيا الرقمية. إن المستخدمين الذين يسعون للهروب من آلامهم العاطفية ينخرطون في أنشطة رقمية خالية من الهدف مثل ما يسمى (wilfing) (التصفح دون هدف محدد). يعكس هذا السلوك محاولة غير واعية للهروب من الواقع لكنه يؤخر فقط مواجهة الصعوبات الكامنة، مما يؤدي إلى تفاقم الضيق النفسي. (Tisseron,, S., 2008, pp. 95-96)

لقد قدم فريق من الباحثين بالجامعة الأمريكية (Carnegie-Melon) سنة 1997 دراسة بلرغم من قدمها، منظورا تاريخيا هاما حول التأثيرات الاجتماعية والعاطفية لاستخدام الانترنت. حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين يستخدمون الانترنت بشكل مفرط كانوا أكثر عرضة للانعزال الاجتماعي والاكتئاب. هذا الملف الشخصي، الذي غالبا ما يرتبط بالشباب الذكور الذين يعانون من القلق وغير الناضجين اجتماعيًا، لا يزال صالحا في عصر شبكات التواصل الاجتماعي. (Lardellier, & Moatti,, 2014, pp. 41-42) تعمل هذه المنصات على تضخيم هذا الضعف من خلال تقديم مساحات لبناء الهوية غالبا ما تكون مشوهة بتوقعات اجتماعية غير واقعية وضغط دائم للأداء. كما تفاقم الآثار الجسدية للإدمان على منصات التواصل الاجتماعي هذه العلاقة المعقدة، حيث يرى ل Tisseron.S (2013) ، بأن الاستخدام المفرط لشبكات التواصل الاجتماعي يرتبط باضطرابات النوم لدى الفتيات و زيادة الوزن لدى الفتيان، تؤدي هذه العواقب الفيزيولوجية من خلال إضعاف الرفاهية العامة للمستخدمين إلى تعزيز الأعراض الاكتئابية والمساهمة في حلقة مفرغة يتدهور فيها كل من الصحة العقلية والجسدية. (Tisseron,, S., 2013, p. 57)

يمثل الهروب النفسي عبر شبكات التواصل الاجتماعي آلية تكيفية يلجأ إليها المراهقون الذين يعانون من ضغوط وصراعات في حياتهم يعجزون عن معالجتها، حيث ينغمسون في عالم افتراضي يمنحهم مساحة تعويضية للتنفيس، هذه الأخيرة مع الاستخدام المفرط تتحول إلى مرآة عاكسة لهشاشتهم الداخلية، معمقة بذلك مشاعرهم السلبية. وهكذا تبدأ الحدود بين العالم الافتراضي والواقع تتلاشى أين يجد المراهق نفسه أسيرا لحلقة نفسية معقدة، تصبح فيها التفاعلات الافتراضية بديلة عن التفاعلات المباشرة ليغترب عن الآخرين كما يشعر بالاغتراب حتى عن ذاته، مما يفاقم من الأعراض الاكتئابية.

9. خاتمة

تمثل شبكات التواصل الاجتماعي امتدادا رقميا للواقع النفسي والاجتماعي للمراهقين، إذ تتقاطع وظائفها بين كونها ملاذا تكيفيا يمنح مساحة داعمة للتعبير والانتماء، وبين تحولها إلى آلية هروب نفسي يؤدي إلى الاكتئاب. فهي من جهة، فضاء لاختبار الهويات، استكشاف الذات والتفاعل مع الآخرين في بيئة تبدو أقل ضغطا من الواقع، ما يهب

المراهقين إحساسا بالتحكم والسيطرة. لكنها ومن جهة أخرى، في حال فقد هذا الاستخدام توازنه، يتحول إلى شكل من أشكال الهروب النفسي، يتم فيها استبدال المواجهة الفعالة للضغوط بالانغماس في عوالم افتراضية تمنح راحة مؤقتة لكنها يعمق هشاشة المراهق مع الوقت.

إن المراهقين الذين يستخدمون الشبكات الاجتماعية كآلية تكيفية إيجابية يتمكنون من الاستفادة من جوانبها التفاعلية، من خلال منحهم فضاء للتعبير عن الذات، توسيع شبكات الدعم الاجتماعي وكذا اختبار هوياتهم وفق رؤى مختلفة. في المقابل، حين يتحول الاستخدام إلى هروب نفسي مفرط، يصبح المراهق عالقا في دائرة مغلقة من المقارنات الاجتماعية، البحث عن القبول والهروب من المواجهات الواقعية، مما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب. فعوض معالجة الضغوط بآليات صحية، يعتمد هذا التفاعل الافتراضي على نمط تجنبني يفاقم من الشعور بالعجز والاعترا، ما يجعل من الاكتئاب تطورا حتميا لحلقة مفرغة من الاعتماد الرقمي والانفصال عن الواقع.

بناء على ذلك، نخلص إلى التوصيات التالية:

- تكثيف الدراسات حول شبكات التواصل الاجتماعي والصحة النفسية في المراهقة ، بما يواكب تطور هذه الشبكات وتأثيراتها النفسية والاجتماعية.
- تجديد استراتيجيات التوعية الرقمية، بحيث تركز على تعزيز الاستخدام الواعي عوض التحذير فقط من الإدمان الرقمي.
- دمج التوجيه النفسي الرقمي في البرامج التربوية، لمساعدة المراهقين على بناء علاقة صحية مع العالم الافتراضي.
- القيام بأبحاث مقارنة بين الأجيال الرقمية، من أجل فهم تطورات أنماط الاستخدام وانعكاساتها على الصحة النفسية.
- القيام بدراسات متعددة التخصصات تجمع بين علم النفس، العلوم الاجتماعية والذكاء الصناعي لفهم أثر الشبكات الاجتماعية على الصحة النفسية بدقة وعمق.
- دعم الابتكارات التكنولوجية التي تحفز النشاطات الواقعية.

10. المراجع

- Andreassen, C. S.; Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction- An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), pp. 4053- 4061.
doi:https://doi.org/10.2174/13816128113199990616
- Bach, J.; F.; Houdé, O.; Léna, P.; Tisseron, S. (2013). *L'enfant et les écrans*. Paris:: Pommier.

- Beyens,, I.; Frison,, E.; Eggermont,, S. (2016). "I do'nt want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. *Computers in Human Behavior.*, 64(1), pp. 1-8. doi:<https://doi.org/10.1016/J.chb.2016.05.083>
- Caplan,, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. -*Computers in Human Behavior*-. , 26(5), pp. 1089-1097. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Davis,, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computer in Human Behavior.*, 17(2), pp. 187-195. doi:[https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- Fansten,, M., Figueredo,, C., Pionnié-Dax,, N., & Vellut,, N. (2014). *Hikikomori, ces adolescents en retrait*. Paris:: Armand Colin.
- Fox, , J.; Moreland, , J. J. (2015). The Dark Side of Social Networking Sites. *Computers in Human Behqviour*, 45, pp. 168- 176. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.041>
- Kuss,, D. J.; Griffiths,, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health.*, 14(3), p. 311. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lardellier,, P., & Moatti,, D. (2014). *Les ados pris dans la Toile: des cyberaddictions aux techno-dépendances*. Paris:: Editions le Manuscrit.
- Lazarus,, R. S.; Folkman,, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY:: Springer.
- Le goff,, A. ((2013).). Identité, reconnaissance et ordre de l'interaction chez E. Goffman. Dans D. Défaï,, & L. Perreau,, -*Erving Goffman et l'ordre de l'interaction*-. (pp. 369-390). Presses universitaires de France.
- Romo,, L.; Bioulac,, S.; Michel,, G.; Kern,, L. (2012). *La dépendance aux jeux vidéo et à l'internet* . Paris:: Dunod.
- Tisseron,, S. (2008). *Vertuel, mon amour: Penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologie*. Paris:: Albin Michel.
- Tisseron,, S. (2013). *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*. Paris:: éditions érès.