

الاضطرابات النفسية في المجتمع الرقمي

Psychological Disorders in Digital Society

أ.م.د. أحمد حسن الليثي (**)

ملخص

خلال العقد الماضي، أحدثت وسائل التواصل الاجتماعي تغييرات عميقة في طريقة تواصل الناس وتفاعلهم، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاستخدام المفرط لمواقع الشبكات الاجتماعية (SNS)، مثل Facebook، قد يكون مرتبطًا بالسلوك المضطرب. بالإضافة إلى ذلك، أشار بعض المؤلفين إلى أن أنشطة SNS قد ترتبط ببعض الاضطرابات النفسية، خاصة عند الأطفال والمراهقين. بالإضافة إلى ذلك ما تزال العلاقة بين استخدام SNS والاضطرابات النفسية حتى يومنا هذا مثيرة للجدل، ويواجه البحث العلمي تجاه هذه المسألة العديد من التحديات، وتركز هذه الورقة البحثية على الاضطرابات الشائعة المتعلقة بالعلاقة بين SNS وقضايا الصحة النفسية مثل إدمان الإنترنت، والاستخدام المرضي للإنترنت، والاستخدام القهري للإنترنت، وفوبيا فقدان الهاتف المحمول، وإدمان الجنس السيبراني، والتوهم المرضي السيبراني، وإدمان ألعاب الإنترنت، ومتلازمة السيبر.

Abstract:

During the past decade, online social Media has caused profound changes in the way people communicate and interact. Several studies have indicated that the prolonged use of social networking sites (SNS), such as Facebook, may be related to signs abnormal behavior. In addition, some authors have indicated that certain SNS activities might be associated with Psychological Disorders, especially in children and adolescents. The relationship between SNS use and Psychological Disorders to this day remains controversial, and research on this issue is faced with numerous challenges. This review focuses on the Common disorders related with SNS and Mental health issues Internet Addiction, Pathological Internet Use (PIU), Compulsive Internet Use (CIU), Excessive Internet Use, NOMO Phobia, Cybersex Addiction, Cyber Hybochonriasis, Internet Gaming Addiction, Cyber-syndrome.

الكلمات الدالة

[الصحة النفسية، المجتمع الرقمي، وسائل التواصل الاجتماعي]

*

(*) أستاذ الصحة النفسية المشارك بكلية التربية جامعة حلوان، ومعهد البحوث والدراسات العربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، جامعة الدول العربية، القاهرة، مصر.

مقدمة:

أحدثت التكنولوجيا الرقمية في السنوات الأخيرة تطورًا ملموسًا في الحياة الاجتماعية، حيث اندفع لاستخدامها ملايين الشباب حول العالم مبهورين بإمكاناتها الفائقة في التواصل وتبادل المعلومات والتعلم، وغيرها من المميزات التي تم توظيفها في معظم المجالات كالل تعلم، التسويق، الإعلام، حيث تمكنت التكنولوجيا الرقمية من تخطي المعوقات الزمنية والمكانية في التواصل الإنساني، كما وفرت الوقت والجهد في الوصول للمعرفة أو التعلم.

وعلى الرغم من الفوائد الجمة للتكنولوجيا الرقمية إلا أن الاستخدام غير الواعي والذي يفتقد لما يطلق عليه «الذكاء الرقمي Digital Intelligence» أسهم في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية الناتجة عن إساءة استخدام Misuse، التكنولوجيا الرقمية وخاصة وسائل التواصل الاجتماعي Social network sites، خاصة مع ما تتمتع به مواقع التواصل الاجتماعي من سمات كالانفتاح الثقافي بين مستخدميها، وإمكانية التواصل بحساب حقيقي أو مزيف، وتوافر فرص التخفي والخداع، وعدم وجود ضوابط اجتماعية مباشرة ترشد سلوك مستخدميها، مما تسبب في أضرار بالغة للفرد والمجتمع على السواء، خاصة وأن بعض هذه الاضطرابات السلوكية والنفسية تحولت من مجرد سلوك مضطرب يتطلب التدخل الإرشادي إلى سلوك إجرامي يوقع بضحايا، ويضع مرتكبه تحت طائلة القانون في بعض الحالات المتطرفة، وفي ورقة العمل الحالية ناقش بعض هذه الاضطرابات النفسية.

ولعل أبرز الاضطرابات النفسية في المجتمع الرقمي وأكثرها شيوعًا هي ظاهرة إدمان الإنترنت Internet Addiction، وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي Addiction of online social network، ويرتبط بهما عائلة من المفاهيم التي تقع جميعها تحت مظلة الاستخدام غير السوي للإنترنت، حيث تداول العلماء والباحثين في علم النفس مفاهيم متشابهة كالاستخدام المشكل للإنترنت Problematic internet use،

إدمان الإنترنت *Internet addiction*، الاعتماد على الإنترنت *Internet dependency*، الاستخدام المفرط للإنترنت *Excessive Internet Use*، والاستخدام القهري للإنترنت *Compulsive internet use*، أو المقامرة القهرية عبر الإنترنت *Compulsive Internet Gambling*، وأضيف إليها اضطرابات نفسية نوعية كإدمان الألعاب الإلكترونية، وإدمان المواقع الإباحية، واضطراب التصوير السيلفي وغيرها من الاضطرابات، وصولاً إلى ما يطلق عليه متلازمة السيبر *Cyber-syndrome*.

كما يتضح أن فهم هذه الظواهر وإمكانية قياسها يتوقف على تحديد الفروق السلوكية والتشخيصية التي تميز كل واحدة منها عن الأخرى، وفيما يلي استعراض لبعض هذه الاضطرابات المتداخلة.

1- إدمان الإنترنت *Internet Addiction*:

يعد إدمان الإنترنت أحد الاضطرابات التي ظهرت مع انتشار الإنترنت وتزايد استخداماته، ويتم تشخيصه عادةً من خلال عدة محكات تشخيصية، منها:

- 1- الاعتمادية.
- 2- الاستغراق في الاستخدام.
- 3- السلوك القهري.
- 4- التحمل البدني.
- 5- الحالة المزاجية.

وقد يأخذ إدمان الإنترنت عدة أنماط مثل الإفراط المعلوماتي أو إدمان العلاقات الاجتماعية أو الجنسية عبر الإنترنت، وتبرهن هذه الظاهرة على التأثير غير المسبوق لشبكة الإنترنت في الحياة الإنسانية.

ويعرف (حسام الدين عزب، 2003) إدمان الإنترنت بأنه: «متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على استخدام شبكة الإنترنت لفترات طويلة أو متزايدة ودون وجود ضرورات مهنية أو أكاديمية، وغيرها مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في أنواع الإدمان التقليدية من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من

الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريًا عنيدًا أو متشبثًا بحيث يصعب الإقلاع عنه دون تدخل علاجي للتغلب على أعراضه».

كما يعرف (عصام زيدان، 2008) إدمان الإنترنت بأنه: «الاستخدام المفرط للإنترنت من حيث الزمن والأغراض حيث يكون الفرد مدفوعًا إليه ومنشغلًا به عما سواه رغم إرادته، ولا يستطيع أن يتحكم فيه بل يخضع له، فيصبح عادة ثابتة مرسخة». وقد حدد كل من (Young, 1996) و(Soule, Shell & Kleen, 2003) خمسة أنماط لإدمان الإنترنت، وهي كالتالي:

- 1- إدمان الجنس عبر الإنترنت Cybersex Addiction.
- 2- إدمان العلاقات عبر الإنترنت Cyber Relationship Addiction.
- 3- الاستخدام القهري للإنترنت Compulsive Internet use.
- 4- الإفراط المعلوماتي Information Overload.
- 5- إدمان الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية Computer Addiction & Online Games.

ويرتبط إدمان الإنترنت بالعديد من الظواهر مثل متلازمة «أخشي أن يفوتني شيء»، أو «أخشي من فقدان والاستبعاد»، حيث يدمن الفرد استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بحثًا عن التواصل والتواصل المشبعة، فيقوم بالتصفح المتكرر لصفحات كثيرة عبر المواقع الاجتماعية بحثًا عن أصدقاء جدد، أو للتعرف إلى أخبار أصدقاءه، خوفًا من أن يفوته شيء، وإن لم يفعل ذلك يشعر بالعزلة والوحدة النفسية، وعلي النقيض توجد ردة فعل عكسية لهذه المتلازمة والتي تسمى بـ«الخوف من أن يتم افتقارك»، والذي يشمل الهوس الرقمي بعمل تحديثات مستمرة على الحساب الشخصي، ونشر الأخبار اليومية، حيث يظل الفرد غير قادر على الانفصال عن العالم الرقمي.

2- الاستخدام المرضي للإنترنت (PIU): Pathological Internet Use

يستخدم هذا المفهوم بمعنى متسع ويتضمن الاستخدامات غير السوية كافة للإنترنت، والتي تنطوي على وجود مشكلة تتعلق بطبيعة استخدام شبكة الإنترنت، وهي تتضمن العديد من أنماط السلوك غير السوي، ويمكن تقسيم الاستخدام المرضي للإنترنت إلى نوعين أساسيين هما:

1- الاستخدام المرضي العام للإنترنت، والذي يتضمن استخدامات الإنترنت بصفة عامة.

2- والنوع الثاني الاستخدام المرضي النوعي للإنترنت، والذي يشير للاستخدام المرضي في أحد الجوانب الاجتماعية أو المعلوماتية أو الترفيهية.

وبالتالي فإنه يمكن القول إن إدمان الألعاب الإلكترونية - على سبيل المثال - يوصف بأنه إدمان سلوكي ينتمي للاستخدام المرضي النوعي للإنترنت الذي يقتصر على الاستخدام الترفيهي ولكن على نحو مرضي.

وقد أجريت بعض الدراسات التي تناولت الاستخدام المرضي للإنترنت وإدمان الإنترنت على نحو تبادلي كدراسة (Canbaz, S et al, 2009) بعنوان: «انتشار الاستخدام المرضي للإنترنت لعينة من المراهقين الأتراك»، طبقت على عينة مكونة (1315) طالب وطالبة، (760) من الذكور، (555) من الإناث، وقد طبق عليهم مقياس يونج لإدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في الاستخدام المرضي للإنترنت (إدمان الإنترنت) في اتجاه الذكور.

3- الاستخدام القهري للإنترنت (CIU): Internet Use Compulsive

يقصد به الدافع القهري لاستخدام الإنترنت وعدم القدرة على الكف عن استخدامه أو ترشيده هذا الاستخدام، والتفسير السلوكي لهذا الاضطراب يعتمد على نظريات التعلم، فأصحابها يروا أن الشخص يكتشف قدرة سلوك محدد في خفض

الشعور بالقلق والتوتر، ويجد الشخص نفسه يكرر ذلك الفعل، إلى أن يصبح فعلياً قهرياً بالتدريج.

وطبقاً لعلماء النظرية السلوكية فإن الوسواس عبارة عن مثيرات شرطية فالمثير الطبيعي يرتبط بالخوف أو القلق من خلال عملية الاستجابة للتشريط ويحدث أن تقترن الوسواس بمواد قلقة بطبيعتها أو أن تكون مولده للقلق، ومن هنا فإن الأشياء الطبيعية والأفكار تتحول إلى مثيرات شرطية تكون لديها القدرة على الحث أو التحريض على القيام بسلوك ما، وبالتالي تتولد لدى الفرد طقوس سلوكية معتادة (السيد فهمي، 2009)، وبالتالي تظهر طقوس ودفعات قهرية لاستخدام الإنترنت بصفة مستمرة.

4- الاستخدام المفرط للإنترنت :Excessive Internet Use

يقصد به الإفراط في استخدام شبكة الإنترنت والذي يقاس عادة بالمعدل الزمني كعدد الساعات التي يقضيها الفرد عبر مواقع الإنترنت المختلفة يومياً أو أسبوعياً، ويعد الاستخدام المفرط للإنترنت أحد محكات إدمان الإنترنت بصفة عامة، حيث إن تزايد الاستخدام تدريجياً يتحول بالفرد لحالة من الإدمان السلوكي، وبالتالي فإن مفهوم الاستخدام المفرط للإنترنت يسهم في التنبؤ باستعداد الفرد لإدمان الإنترنت لاحقاً، ويستثني من ذلك استخدام الإنترنت بهدف تعليمي أو مهني، حيث إن بعض مجالات الدراسة أو بعض المهن تتطلب استخدام الإنترنت بمعدلات مرتفعة وهذا لا يعد اضطراباً، ولكن يقصد بالاستخدام المفرط للإنترنت، الاستخدام المفرط دون هدف محدد.

وفي دراسة (Herdie, E. & Tee, M, 2007) بعنوان: «الاستخدام المفرط للإنترنت، دور الشخصية، الوحدة النفسية وشبكات الدعم الاجتماعية وإدمان الإنترنت»، طبقت الدراسة على (96) من الشباب، وقد أظهرت النتائج أن (40%) من

أفراد العينة يستخدمون الإنترنت بشكل معتدل، و(52%) يستخدموه بشكل مفرط، و(8%) أصيبوا بإدمان الإنترنت.

وفي دراسة (سماح رمزي، 2007) بعنوان: «سوء استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية»، تكونت عينة الدراسة من (209) من طلاب وطالبات الجامعة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (17-24)، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين مسيء استخدام الإنترنت وغير مسيء الاستخدام في الوحدة النفسية والاكتئاب والقلق تجاه مسيء استخدام الإنترنت.

ويلحظ الفرق الجوهرى بين إدمان شبكات الويب الاجتماعية وبعض الاضطرابات الأخرى المرتبطة بالإنترنت، حيث إن إدمان شبكات الويب الاجتماعية يقتصر على الاستخدام الاجتماعي للإنترنت بحيث أن الإفراط والاعتماد الزائد على العلاقات الاجتماعية والتواصل عبر الإنترنت يتحول به إلى حالة من السلوك الإدماني، أما الظواهر الأخرى كإدمان الإنترنت Internet Addiction والاستخدام القهري للإنترنت تتضمن جوانب أخرى كالإفراط المعلوماتي Information overload أو إدمان الألعاب الإلكترونية أو المواقع الإباحية.

5- فوبيا فقدان الهاتف المحمول NOMO Phobia:

يعد اصطلاح Nomophobia اختصاراً لكلمة No-mobile-phone phobia ويقصد بها «فوبيا فقدان الهاتف المحمول»، فمع تزايد استخدام الهواتف الذكية، انتشر نوع جديد من الفوبيا، يعرف باسم «نوموفوبيا»، وهو عبارة عن الخوف المرضي المبالغ فيه من فقدان الهاتف المحمول، فيظل الفرد يتفقد هاتفه المحمول للسيطرة على الشعور المستمر بالقلق والخوف من فقدانه، كما يشعر بالقلق من أن فقدان الهاتف المحمول سيمكن الغرباء من الإطّلاع على أسراره وعلاقاته الشخصية وأحاديثه الخاصة عبر التطبيقات الرقمية كالفيس بوك ماسنجر أو تطبيق الواتس آب.

كما أن نسيان الهاتف بالمنزل يجعل الفرد يشعر بالانزعاج وتعكر المزاج والشعور بالملل، وقد أشارت دراسة أجرتها شركة «سكيوريتي انفوي» المتخصصة في الخدمات الأمنية على الأجهزة المحمولة، إلى أن 66% من مستخدمي الهواتف المحمولة في بريطانيا وحدها يعانون من الـ«نوموفوبيا».

كما أظهرت الدراسة الميدانية التي نشرتها صحيفة (الدايلي ميل)، أن معدلات الإصابة بالـ«نوموفوبيا» تنتشر بصورة أكبر بين فئة الشباب من عمر 18 إلى 24 عامًا، حيث أفاد 77% منهم أنهم لا يستطيعون الابتعاد عن هواتفهم المحمولة، بينما بلغت هذه النسبة 68% بين الفئة العمرية من 25 إلى 34 عامًا.

وكشفت الدراسة عن أن الأشخاص يتفقدون هواتفهم المحمولة بمعدل 34 مرة في اليوم، وأن 75% من الأشخاص يستخدمون هواتفهم حتى في دورة المياه، كما أوضحت أن مصطلح الـ«نوموفوبيا» لا يقتصر فقط على الخوف المرضي من فقدان جهاز الهاتف المحمول، بل يشمل الخوف من فقدان القدرة على الاتصال بالإنترنت، والقلق من عدم التواجد في نطاق الشبكة الـWifi.

ومن ضمن المحكات التشخيصية لـ«فوبيا فقدان الهاتف المحمول» عدم القدرة على الابتعاد عن الهاتف المحمول، عدم القدرة على إطفاء الهاتف على الرغم من الإجهاد الجسدي، الشعور بالقلق من ترك الهاتف المحمول في أي مكان، المراجعة المتكررة للهاتف وتفقدته بشكل مستمر للتأكد من وجوده، التأكد من اتصال الهاتف بشبكة الإنترنت.

6- اضطراب التصوير السيلفي Selfie:

اعتمد هذا المصطلح عام 2013 من قِبَل «قاموس أكسفورد»، ويعرفه بأنه: الصورة الذاتية الملتقطة عن طريق كاميرا الهاتف الذكي ويتم عرضها على مواقع التواصل الاجتماعي، وتكون مقبولة في المناسبات، ولكنها أمر غير ضروري بصفة دائمة.

وعرفت (Rutledge, 2013) الصور الذاتية السيلفي بأنها: «الاتصال المرئي للأفراد لسرد تجاربهم ومواقفهم اليومية، من خلال نشر صورهم اليومية ومتابعة التفاعل من قبل الآخرين من خلال إبداء الإعجاب Like أو التعليق Comment أو مشاركة Share الصورة، مما يحقق قدر من الشعور بالإشباع النفسي والاجتماعي، حيث يشعر الفرد بتمتعته بالقابلية للإعجاب Likeability وجاذبية لدى الآخرين.

المفاهيم المرتبطة المرتبطة بالتصوير السيلفي:

- تصوير الذات الحقيقية **Real Selfie**: على الرغم أن الصور الوهمية عبر الفوتوشوب أخذت رواجًا كبيرًا على مواقع التواصل الاجتماعي، وأصبح البحث عن الصور الحقيقية للذات ومدى مصداقيتها أمر يتعلق بعوامل الزمان والمكان وطريقة ظهور الفرد في الصورة الحقيقية، مما يرتبط بالقصدية في التصوير، حيث إن الفرد من خلال نشر الصور الحقيقية قد يظهر حياته اليومية، عمله، إنجازاته، مواقفه اليومية.

- تصوير الذات الافتراضية **Virtual Selfie**: تعد الصور الذاتية الافتراضية (السيلفي) بمثابة النسخة الأكثر حداثة من اللوحات الفنية والصور التقليدية، حيث تتيح بعض التطبيقات الرقمية باستخدام الهواتف الذكية إلى تحويل الهوية الحقيقية **Real Identity** إلى هوية افتراضية **Virtual Identity** تستخدم لتقديم الصورة المثالية للفرد، حيث إن تعديل الصور وتحسين معالمها بحثًا عن الكمال **Perfectionism** سمة أساسية للصور الافتراضية المصطنعة وهي تبعد الفرد عن الواقع بحثًا عن الظهور المميز والمنسجم من الذات المثالية للفرد، حيث إن الإنسان في البيئة الرقمية عادةً يسعى للظهور بالتميز الكفاءة والانجاز حتى لو تنافى ذلك مع ذاته الواقعية.

كما يوجد استخدامات متعددة للتصوير السيلفي، حيث إن التصوير السيلفي قد يرتبط بعمليات التسويق النفسي الاجتماعي **Personal Social Marketing** حيث يسعى الفرد للترويج لنفسه من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، فقد يكون التصوير السيلفي بغرض التجارة والتسويق الإلكتروني لمنهج معين، أو لتسويق الفرد

لذاته للحصول على مكانة اجتماعية أكبر أو بحثًا عن مكانة مهنية أفضل، وقد أشارت (إلهام يونس، 2020) إلى أن التصوير السيلفي بغرض التسويق الشخصي أو المهني يتسم بعدة خصائص:

- **القابلية للإعجاب Like Ability**: حيث أخذت رمزية الإعجاب Like انتشارًا واسعًا على مواقع التواصل الاجتماعي، بما يعكس حاجة الفرد للتعبير عن نفسه وقدراته وإمكاناته، فقد تكون الصورة السيلفي للفرد في لقاء محبب أو في مكان يتسم بالروعة أو في أثناء القيام بنشاط مميز، كما أن كثرة الحصول على التعليقات والإعجاب تشعر صاحب الصورة السيلفي بالقبول والجاذبية الاجتماعية.

- **المصدقية Believability**: ترتبط الصورة السيلفي بمدي مصداقية النص والرسالة المكتوبة، حيث تعد مصداقية الصورة الذاتية هي استجابة تقييمية من المتلقي أو المشاهد للصورة، ويتوقف على تصور المتلقي لمصدقية المصدر وفقًا لخبراته وثقة المصدر.

الدوافع النفسية للسيلفي:

يعد السلوك الإنساني سلوكًا مدفوعًا، أي إن قيام الفرد بسلوك ما يسبقه وجود دافع يحرك ويوجه هذا السلوك، وقد قام (Sung et al,2016) بدراسة لتفسير الدوافع الشخصية للتصوير السيلفي، ونشره الصور الشخصية عبر مواقع التواصل الاجتماعي وقد تكونت العينة من (315) فرد (94) ذكور، (221) إناث بمتوسط عمري قدره (29) سنة باستخدام المقابلة الشخصية والاستبيان وقد أشارت الدراسة إلى أربعة دوافع رئيسية:

- **جذب الانتباه**: دفع الآخرين لرؤية الفرد والتعرف إلى حياته اليومية، والإعجاب بشخصيته، وتوكيد الذات وتكوين صورة إيجابية عن الفرد لدى الآخرين.

- **التواصل**: حيث إن حصول الصور الشخصية على الإعجاب والتعليقات يسهم

في زيادة فرص التواصل واكتساب صداقات جديدة، فتلقي الإعجاب على الصور الشخصية يخلق لدى الفرد الشعور بالقبول والتميز، ويترتب عليه اكتساب علاقات جديدة.

- توثيق حدث: يعد التوثيق السيلفي وسيلة لتوثيق المناسبات والأحداث الخاصة والمميزة، كالمناسبات الاجتماعية، المهنية، الأكاديمية الخاصة بالفرد.

- التسلية: قد يقوم الفرد بالتقاط الصور السيلفي بدافع التسلية وكسر الروتين اليوم أو لنشر صورة تتسم بالفكاهة.

ويمكن إضافة دوافع أخرى ومنها:

- الدافع للإغراء والاستعراض: قد يكون التصوير السيلفي مدفوعاً بدوافع أخرى كالرغبة في الإغراء والاستعراض أو الشعور بالإطراء والقبول من الجنس الآخر، فتتضمن الصور السيلفي لدى الذكور إظهار القوة البدنية أو روح البطولة والشجاعة، ومن جهة أخرى تسعي بعض الفتيات لإظهار الجمال والأنوثة ويتم نشرها عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي أو تبادلها بين الأصدقاء، ويتنافى ذلك مع القيم الاجتماعية المتوارثة في المجتمعات الشرقية.

- تصوير الذات السيلفي كعلامة مميزة للذات **Self-branding**: أسهم ظهور التصوير السيلفي في نشأة ما يسمى بالعلامة الذاتية للفرد التي ترتبط بتغيير السلوك واختيار وانتقاء نوعية الاتصال بين الأفراد عبر مواقع التواصل الاجتماعي **Social Media**.

- تصوير الذات (Selfie) لدعم الثقة بالنفس **Self-confidence**: تعد الثقة بالنفس دلالة على الإدراك الإيجابي للذات والذي يعتمد جزئياً على شعورنا بتقبل الآخرين وتقديرهم والصورة الإيجابية للذات في أنظار الآخرين، لذا فإن تلقي الفرد عددًا كبيراً من التعليقات الإيجابية والتفاعلات يعد مصدرًا للشعور بالثقة بالنفس والإدراك الإيجابي للذات.

7- إدمان التسوق عبر الإنترنت Online shopping addiction:

يعد إدمان التسوق عبر الإنترنت الصورة المطابقة لهوس الشراء في الحياة الافتراضية، حيث يوجد لهذا الاضطراب العديد من التسميات الشائعة مثل هوس الشراء، التسوق القهري، إدمان التسوق، حيث يقوم الفرد بشراء السلع والمنتجات المختلفة بطريقة مفرطة تتنافى مع احتياجاته الفعلية، ويظهر في لهفة للشراء لا يمكن مقاومتها.

ويعتبر أحد اضطرابات الاندفاع وعدم القدرة على السيطرة، وهو اضطراب تاريخي تمت تسميته أونيومانيا Oniomania من بداية القرن العشرين، ويشار إليه في الدليل التشخيصي للاضطرابات النفسية (DSM-V) باضطراب الشراء القهري (CBD)، وله عواقب وخيمة على الحالة النفسية والاجتماعية للفرد، ويعرف التسوق القهري بعدة نقاط أساسية:

- يظهر التسوق القهري كخبرة اقتحامية يصعب السيطرة عليها.
- الانشغال الزاد بعمليات الشراء لأشياء لا يحتاجها الفرد.
- الشعور بالضيق والضرر عند منع الفرد من تحقيق رغبته للشراء.

ومع ظهور الجيل الثاني من شبكة الويب (Web 0.2) ظهرت العديد من المواقع الإلكترونية التجارية التي تقدم السلع والمنتجات المختلفة مما أتاح للأفراد التسوق والشراء عبر الإنترنت، وعلي الرغم من الفوائد الكبيرة من التسوق والتجارة الإلكترونية، إلا أن ذلك صاحبه ظهور لحالات من هوس الشراء عبر الإنترنت حيث أدى الانشغال الزائد والمتكرر بالشراء عبر الإنترنت إلى ما يطلق عليه «إدمان التسوق عبر الإنترنت» ويطلق عليه بعض العلماء «التسوق القهري عبر الإنترنت»، ويرتبط هوس التسوق عبر الإنترنت برغبة لا يمكن مقاومتها للاقتناء وامتلاك الأشياء، وهو بمثابة خبرة اقتحامية لا شعورية، ويؤدي إدمان التسوق عبر الإنترنت

إلى الإسراف في شراء أشياء دون الحاجة لها، ويسبب هذا الاضطراب العديد من الأضرار منها إهدار الوقت، والإضرار بالوظيفة الاجتماعية والمهنية للفرد، وبعض المشكلات الأسرية والمالية.

وقد يساعد العلاج السلوكي المعرفي CBT في علاج إدمان التسوق عبر الإنترنت، ويستهدف العلاج المعرفي السلوكي التشوهات المعرفية للعملاء والمخططات Faulty يحول التسوق (مثل امتلاكي لسيارة سيجعلني أكثر جاذبية، ارتدائي لملابس تسابير الموضة ستجعلني أكثر سعادة)؛ لذا يركز العلاج المعرفي السلوكي على تعليم العملاء كيف يغيرون من هذه المخططات المعرفية المرضية؛ وتقرح الأدلة الأولية بأن مجموعة العلاجات المعرفية السلوكية للمتسوقين القهريين يمكنه أن يكون فاعلاً في علاج الاضطراب.

8- إدمان الجنس السيبراني Cybersex Addiction:

يعرف إدمان الجنس السيبراني بأنه وجود حالة مرضية تتجسد في المشاهدة المتكررة للمواقع الإباحية عبر الإنترنت بغرض تحقيق الإثارة والنشوة الجنسية، ويعرف هذا الاضطراب بأسماء متعددة مثل «إدمان الجنس عبر الإنترنت»، «إدمان الجنس الافتراضي» (مراد عيسي، 2022).

ويتحول هذا السلوك تدريجياً لحالة إدمانية، ويرتبط إدمان المواقع الإباحية بمفهوم الإدمان على الإباحية المصورة Pornography addiction، حيث يدمن الفرد مشاهدة الجنس المرئي سواء كانت هذه المرئيات صور أو أفلام أو قصص جنسية، أو ألعاب ذات طابع جنسي، حيث يشعر مدمن المواقع الإباحية بالرغبة الملحة في مشاهدتها، كما يقضي المدمن ساعات طويلة بشكل يومي أو بصفة دورية في مشاهدة مثل هذه المواد بواسطة الحاسب الآلي أو الهاتف الشخصي، وهذا السلوك شديد الخطورة على البناء النفسي والنسق القيمي للفرد، وعلى السلوك الاجتماعي للفرد وفاعليته الاجتماعية، فيشعر بالتوتر والخوف، والميل للعزلة، واكتساب قيم سلبية،

وسوء التوافق النفسي والاجتماعي، وتدني قدرته على التحصيل والانجاز الدراسي، وقد يتطور الأمر فيقع الفرد ضحية للقراصنة الرقمية Digital Hacking.

ومن أبرز الأضرار النفسية لهذا النوع من الإدمان هو الانسحاب النفسي والاجتماعي الذي يحدث تدريجيا للمدمن، والتوقف عن ممارسة الأنشطة اليومية كالمواظبة على العمل أو التحصيل الدراسي، أو حضور المناسبات الاجتماعية، أو ممارسة الرياضة، واكتساب قيم وسلوكات غير أخلاقية.

كما يشير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-V) إلى مجموعة من السلوكات التي تسهم في إصابة الفرد باضطراب الإفراط الجنسي Hypersexual disorder حيث يشير الدليل إلى السلوكات التالية:

- مشاهدة المواد الإباحية يؤثر على الوقت الذي كان يقضيه الفرد في الأنشطة الأخرى مثل الهوايات، وممارسة الرياضة، المناسبات العائلية، والوقت مع الأصدقاء أو الاستذكار.

- المحاولات الفاشلة عن التوقف عن مشاهدة المواد الإباحية.

- تستخدم المواد الإباحية بشدة عند الشعور بالاكئاب، القلق، الملل، أو الغضب.

- استخدام المواد الإباحية كوسيلة للهروب من الضغط النفسي.

- الإصرار على الاستمرار في استخدام المواد الإباحية حتى بعض التعرف على أضرارها وآثارها السلبية (كفقدان فرص العمل، والسلوكات الجنسية الخطرة، ضعف العلاقات الاجتماعية، تدني المستوى التحصيلي).

- استخدام المواد الإباحية يسبب الضيق لنفسك أو الآخرين.

إذا كان الفرد يعاني من هذه الأعراض فلا بد أن يطلب مساعدة الطبيب النفسي أو المرشد النفسي، وعدم السماح بالإنكار أو الهروب من مواجهة المشكلة حتى لا يؤدي ذلك إلى تفاقمها وفقدان السيطرة عليها.

9- التوهم المرضي السيبراني Cyber Hybochonriasis:

يعتبر توهم المرض اضطراباً نفسياً يرتبط يتركز حول الصحة الجسمية للفرد، حيث ينشغل الفرد بصفة مستمرة بأفكار صحية تتعلق باحتمالات الإصابة بواحد أو أكثر من الأمراض الجسمية الخطيرة والمتفاقمة، ويعبر عنه بشكاوى جسمية مستمرة ليس لها سبب عضوي، وكثيراً ما يفسر الشخص الأحاسيس والأعراض الطبيعية والعادية باعتبارها أعراض لمرض خطير، كما يركز الانتباه على واحد أو اثنين من الأعضاء أو الأجهزة بالجسم، وقد يذكر الفرد اسم المرض أو الاضطراب الجسيمي الذي يخشاه، وغالباً ما يكون القلق والاكتئاب من الاضطرابات المصاحبة لتوهم المرض.

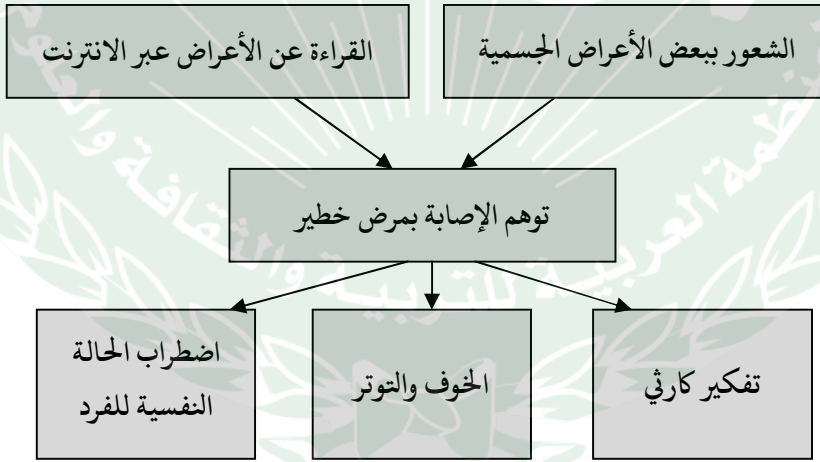
يعرف (فرج عبد القادر طه وآخرون، 2009) توهم المرض في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنها: «اهتمام غير سوي بصحة الفرد وقلق مبالغ فيه بشأن العافية الجسدية، وهلع دائم من الإصابة بالمرض، ووهم متجدد بمعاناة المرض، وشكوى مستمرة من أعراضه الثابتة أو المتغيرة أو المستجدة.

كما يعرفه (Vanden Bos, G, 2015) في قاموس علم النفس الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكية بأنه: «اضطراب نفسي مرتبط بالصحة الجسمية للفرد، يتضح في انشغال الفرد غير السوي بصحته الشخصية، حيث يعتقد الفرد أنه يعاني من مرض خطير من خلال التفسير الخاطئ وغير المنطقي لبعض الأعراض الجسمية البسيطة، ويستمر هذا الاضطراب لمدة لا تقل عن (6) أشهر ويؤثر في فاعلية الفرد وأدائه لأدواره الاجتماعية والمهنية على الرغم من الطمأنة الطبية بعدم وجود مرض جسيمي».

وتشير نظرية التحليل النفسي إلى أن توهم المرض ينشأ نتيجة صراعات نفسية ناجمة عن مشاعر الذنب والخوف، ومن أجل صد هذه الصراعات والتخلص منها يتم إزاحة الانتباه وتركيزه على الجسم، مما يجعل الفرد يبتعد عن الصراع الأساسي وينشغل بالجسم، أما النظرية السلوكية تناولت توهم المرض بوصفه سلوك مكتسب ومتعلم

من الشخصيات المحيطة بالفرد حيث يعززون التوهم المرضي لدى الطفل، مما يكسب الطفل الخوف المستمر على صحته الجسمية (سامر رضوان، 2007) (صالح الحويج، 2008).

أما التوهم المرضي السيبراني يقصد به «اضطراب نفسي يرتبط بالجسم، والانشغال الزائد بالبحث والقراءة عن الأعراض التي يعاني منها الفرد على شبكة الويب، والاعتقاد بأن الفرد يعاني من مرض جسدي خطير، حيث ينشأ هذا الاعتقاد من جراء التفسير الخاطئ والمعلومات غير الدقيقة عبر الإنترنت، ويؤثر في الحالة النفسية والروح المعنوية للفرد»، وشكل (1) يوضح آلية تطور التوهم المرضي السيبراني (المرتبط بالقراءة عبر الإنترنت).



شكل (1) آلية تطور التوهم المرضي السيبراني

ويرتبط عادة التوهم المرضي السيبراني بالقلق المرتبط بالصحة Health Anxiety، حيث إن الفرد المصاب بالتوهم المرضي السيبراني يتأثر سلباً بالقراءة والبحث عبر الإنترنت عن أية أعراض جسمية يعاني منها، وعادة ما يتلقى معلومات طبية مغلوبة وتفقد للدقة وتنعكس بالسلب على حالته النفسية والصحية.

10- إدمان ألعاب الإنترنت **Internet Gaming Disorder**:

أشار (دون تابسكوت، 2012) في كتابه «جيل الإنترنت» بأن أبناء جيل الإنترنت مهووسون بالجلوس أمام الكمبيوتر، وليس لديهم الوقت لممارسة الرياضة، أو الأنشطة الصحية، ويتوقع أن تكون العواقب أسوء مع إدمان الألعاب الإلكترونية، حيث تشير مؤسسة «أمهات ضد إدمان ألعاب الفيديو والعنف» بأنه أسرع أنواع الإدمان في العالم انتشارًا.

وفي السنوات الأخيرة انتشرت الألعاب الإلكترونية في كثير من المجتمعات العربية والأجنبية؛ إذ لا يكاد يخلو منها بيت، وحلت محل الألعاب العادية التي كان يمارسها الأطفال قبل ظهور الألعاب الإلكترونية والتي جذبت الأطفال بما تتضمنه من ألوان تجذب الانتباه، والرسوم المتحركة، وروح الإثارة والمغامرة، مما جعلها تنتشر انتشارًا واسعًا بين الأطفال، وأصبحت النشاط اليومي الذي يمارسه الأطفال دون كلل أو ملل، حيث استحوذت على اهتمامهم وحواسمهم المختلفة، وطغت على فرص التواصل والتفاعل بين الطفل وأقرانه من الأطفال أو بين الطفل والديه، مما جعلها حالة إدمانية وقهرية تدفع الأطفال للاستمرار في اللعب لساعات طويلة والانهماك في ممارستها بعيدًا عن الحياة الاجتماعية الواقعية.

ومع الانتشار الهائل للألعاب الإلكترونية ظهرت العديد من الجهود البحثية سواء بإجراء الدراسات السيكولوجية أو الندوات والمؤتمرات بهدف الحد من خطر الألعاب الإلكترونية في حياة المراهقين خاصة التي تولد العنف والعدوان أو التنمر أو إيذاء الذات، من خلال الاهتمام بتنمية الوعي الرقمي وتحقيق مفهوم الاستخدام الآمن للإنترنت، وكذلك دراسة التربية الرقمية والإعلامية وإدماجها في بعض المقررات الدراسية بهدف تنشئة الشباب وتوعيتهم بالاستخدام الآمن والإيجابي للتطبيقات الرقمية، واكتساب التفكير الناقد والسلوك العقلاني عند إقبالهم على استخدام مثل هذه الوسائط الرقمية بمختلف أنواعها.

كما تتضمن معايير اضطراب ألعاب الإنترنت IGD تسعة معايير مقترحة في الدليل التشخيصي الإحصائي (الإصدار الخامس) DSM-5، وذلك وفق ما يلي:

- (1) الانشغال بألعاب الإنترنت، (2) أعراض الانسحاب عند إبعاد ألعاب الإنترنت، (3) الحاجة لقضاء أوقات متزايدة في ممارسة ألعاب الإنترنت، (4) المحاولات غير الناجحة للتحكم في الاندفاع نحو ألعاب الإنترنت، (5) فقدان الاهتمام بالهوايات، (6) الاستخدام المفرط لألعاب الإنترنت على الرغم من المعرفة بأضرارها، (7) خداع الآباء أو المعالجين حول كمية الألعاب، (8) ممارسة ألعاب الإنترنت كوسيلة هروبية أو لتحسين الحالة المزاجية، (9) التعرض لخسائر اجتماعية، دراسية، مهنية بسبب ممارسة ألعاب الإنترنت (مراد عيسى، 2022).

وقد أشارت نتائج دراسة (نجوى إبراهيم ومحمد سعد، 2021) إلى ارتفاع معدل الإصابة باضطراب ألعاب الإنترنت بين الأطفال حيث بلغ (7%) من عينة قوامها (200) طالب من طلاب بعض المدارس الابتدائية، الإعدادية، الثانوية تراوحت أعمارهم بين (8-18) عام، كما أظهرت النتائج شيوع اضطراب ألعاب الإنترنت أكثر لدى الذكور مقارنة بالإناث.

11- متلازمة السيبر Cyber-syndrome:

تستخدم كلمة سيبر Cyber للإشارة إلى شبكة أجهزة الحاسب والبيئة الافتراضية التي خلقها ظهور الإنترنت، وترجع جذورها للكلمة اليونانية Cybernetics وتشير إلى أنظمة الاتصالات، والاتصالات الإلكترونية التي تقوم على استبدال البشر بالآلات، وتم استعارتها باللغة الإنجليزية من قبل Norbert Wiene عام (1984)، وتربطها التوجهات العلمية الحديثة بما يطلق عليه «العصر السيبراني» The Cyber Age، حيث ظهرت مفاهيم كالهجمات السيبرانية Cyber-attack، الجرائم الإلكترونية Cyber-Crime، والتنمر الإلكتروني Cyber-bullying، ومقاهي الإنترنت Cybercafés وغيرها من المفاهيم التي تبدأ بكلمة «سيبر» وأصبحت شائعة في حياتنا اليومية.

كما يقصد بمفهوم المتلازمة «مجموعة من الأعراض والعلامات الطبية Signs and symptoms المرتبطة مع بعضها البعض، وتحدث متزامنة وتعبر عن حالة مرضية أو اضطراباً معيناً»، وهو مصطلح ذو أصل يوناني مشتق من كلمة Sundromos وتشير إلى التزامن.

بينما تعرف متلازمة السير بأنها: «الاضطرابات الجسدية والاجتماعية والعقلية التي تصيب الإنسان نتيجة سوء استخدام التكنولوجيا الرقمية»، أو «التفاعل المفرط مع الفضاء السيبراني» (Ning, H. et al,2018).

وترتبط متلازمة السير بأربعة مكونات يجب أخذها في الاعتبار عند قياسها وتحديدتها عند مستخدمي الإنترنت، وهي كما يلي:

1- التفاعل المفرط مع الفضاء السيبراني، حيث يستغرق الفرد معظم وقته في التفاعلات السيبرانية.

2- حالة النقص حيث يشعر الفرد بإحساس غير سار عندما تنخفض وتيرة التفاعل عبر الفضاء السيبراني، حيث يصيبه مشاعر مثل الحزن، القلق، التهيج، الغضب، الملل، عندما يكون الوصول إلى التطبيقات الرقمية غير ممكن.

3- التحمل: حيث يصيب يتزايد الوقت الذي يقضيه عبر التطبيقات الرقمية تدريجياً، مما يجعله في عزوف عن المشاركة والتفاعل مع البيئة الاجتماعية المحيطة.

4- العواقب الخارجية: مثل فقدان الاهتمام بالهوايات السابقة، العلاقات الهادفة، وجود مشكلات في العمل أو العلاقة الزوجية، وقضاء المزيد من الوقت عبر الفضاء السيبراني بدلاً من الخروج مع الأصدقاء أو المشاركة في المناسبات العائلية.
مراحل تكون متلازمة السير:

- المرحلة الأولى: الاستخدام المعتدل Moderate Usage Stage: تتميز هذه المرحلة بالتفاعل مع الفضاء السيبراني من خلال الأجهزة المختلفة. ومع ذلك، فإن هذه المرحلة آمنة تماماً، حيث إن وقت الاستخدام الإجمالي يقع ضمن معايير

الاستخدام السوي، لا يوجد خطر على الصحة الجسدية والعقلية للفرد، على الرغم من أن تطبيق الإجراءات والقواعد الوقائية للحفاظ على الوضع الحالي ما يزال مطلوبًا.

- المرحلة الثانية: الاستخدام غير الآمن **Unsafe Usage Stage**: خيط رفيع يفصل بين الاستخدام المفرط وإدمان الإنترنت، في هذه المرحلة لا يكون الأشخاص مدمنين ولا يعتمدون على الفضاء الإلكتروني، لكنهم يميلون إلى قضاء فترات غير صحية من الوقت في الاتصال بالفضاء الإلكتروني، حيث يكون الوقت المستغرق عبر التطبيقات الرقمية أكثر من الوقت الملائم، وتتجسد هذه المرحلة في بعض المظاهر مثل:
- قضاء وقت طويل متصلًا بالفضاء السيبراني مثل (ممارسة الألعاب الرقمية، الشبكات الاجتماعية، الإفراط في تصفح الويب).

- انخفاض وقت الأنشطة الرياضية والاجتماعية وعدم الإقبال على المشاركة في تجمعات الأصدقاء، الأعمال التطوعية، اللقاءات الأسرية، والتخلي التدريجي عن الهوايات والاهتمامات الشخصية.

- المرحلة الثالثة: الإدمان السيبراني **Cyber Addiction**: في هذه المرحلة يعاني الشخص من إدمان الإنترنت، ويصبح انفصاله عن الفضاء السيبراني يعطي شعورًا قلقًا ومزعجًا، وعلى الرغم من ذلك ما تزال طرق التعافي فاعلة في هذه المرحلة، حيث إنها مرحلة تسبق متلازمة السيبر، وقد تشمل مظاهر هذه المرحلة:
- إحساس بالنشوة أثناء الاتصال بالفضاء السيبراني.

- شعور بالإحباط عند قطع الاتصال بالفضاء السيبراني.
- تختفي ساعات الفراغ تمامًا ويتم استبدالها بالنشاطات الإلكترونية الأخرى.
- الشعور بالقلق أو الحجل أو الذنب أو الاكتئاب نتيجة الاتصال بالفضاء الإلكتروني لفترات طويلة.

- الاستغراق في استخدام أدوات وتطبيقات الفضاء السيبراني.
- فترات نوم غير منتظمة ومتقطعة.

- المرحلة الرابعة: متلازمة السيبر **Cyber-syndrome**: متلازمة السيبر في هذه المرحلة تظهر في تضرر الصحة البدنية والعقلية، والسلوك الاجتماعي للمستخدم نتيجة للإدمان السيبراني، في معظم الحالات يتطلب التعافي من هذه المرحلة أن يخضع المريض لعملية إعادة تأهيل طويلة الأمد، ويوجد العديد من الأعراض لمتلازمة السيبر كما يلي: الابتعاد عن النشاط الرياضي، التخلي عن الهوايات، ضعف الأداء في المدرسة أو العمل، الاضطرابات الجسدية ك: زيادة الوزن، آلام الظهر والرقبة، احمرار العين، الاضطرابات الاجتماعية (إهمال الأصدقاء والأسرة، والعزوف عن الأنشطة الاجتماعية)، الاضطرابات النفسية.



شكل (2) مراحل تكون متلازمة السيبر (Ning, H. et al, 2018)

*

المصادر والمراجع

أولاً- العربية:

- أحمد حسن الليثي، إدمان شبكات الويب الاجتماعية وعلاقته بالعوامل الخمسة للشخصية وبعض الحاجات النفسية لعينة من طلاب جامعة حلوان في ضوء نظرية التفاعل الرمزي، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، 2013.
- _____، علم النفس السيبراني، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2022.
- إلهام يونس، استخدامات المراهقين للفيس بوك وتصوير الذات (السيلفي) وعلاقتها بالسمات الشخصية النفسية لديهم، مجلة البحوث الإعلامية، كلية الإعلام، جامعة الأزهر، (2)54، 2020.
- حسام الدين عزب، فاعلية برنامج متعدد النظم في علاج إدمان الإنترنت، المؤتمر العلمي السنوي الطفل العربي والتحدي، مجلة دراسات الطفولة، 6(19)، 2003.
- دون تابسكوت، جيل الإنترنت: كيف يغير جيل الإنترنت عالمنا، (ترجمة: حسام بيومي)، كلمات عربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2012.
- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، (ط2)، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
- سماح رمزي، سوء استخدام الإنترنت وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، رسالة ماجستير، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2007.
- السيد فهمي، علم نفس الصحة: الخصائص النفسية الإيجابية والسلبية للمرضى والأسوياء، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية، 2009.
- صالح الحويج، التوهم المرضي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2008.
- عصام زيدان، إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية والثقة بالنفس، دراسات عربية في علم النفس، 7(2)، 2008.
- فرج عبد القادر طه، شاكر قنديل، حسين عبد القادر، مصطفى عبد الفتاح، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2009.
- مراد علي عيسى، مقدمة في علم النفس السيبراني، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، 2022.
- نجوى إبراهيم، محمد سعد، اضطراب ألعاب الإنترنت بين تلاميذ المدارس: تحديد معدل الانتشار في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية - دراسة سيكومترية كلينكية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 22(7)، 2021.

ثانياً- الأجنبية:

- Black DW. Assessment of compulsive buying. In: Benson AL (ed). Ishop, therefore I am: Compulsive buying and the search for self. Northvale, NJ.
- Canbaz, S., Sunter, A., Peksen, Y. & Canbaz, M. (2009). Prevalence of the Pathological Internet Use in a Sample of Turkish School Adolescents, Iranian Journal of Public Health, 38, 4.
- Hardie, E., & Tee, M. (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction, Australian Journal of Emerging Technologies and Society, 5(1).
- Ning, S. Dhelim, M. A. Bouras, A. Khelloufi and A. Ullah. (2018). Cyber-Syndrome and its Formation, Classification, Recovery and Prevention, in IEEE Access, 6.
- Rutledge, P.(2013). The psychology of selfies: narcissism of self-exploration transmedia story telling. psychology today.com.
- Soule, L., Shell, W., & Kleen, B. (2003). Exploring internet addiction: demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users, The Journal of Computer Information Systems, 44 (1).
- Sung Y., Lee J.-A., Kim E., Choi S. M. (2016). Why we post selfies: understanding motivations for posting pictures of oneself. Personal. Individ. Differ. 97.
- Vanden Bos, G.R (2015). APA Dictionary of Psychology, (2rd), Washington: American Psychological Association.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyber Psychology & Behavior, 3.

