



المحاضرة الخامسة : الإدمان على الانترنت والهاتف الذكي

مقدمة

شهدت الهواتف الذكية، منذ ظهور أول iPhone ، انتشارا واسعا أدى إلى تصاعد ظاهرة الاتصال المفرط، خاصة لدى فئة الطلبة. ولا تكمن أهمية هذه الظاهرة فقط في بعدها السلوكي، بل في أثارها العصبية؛ إذ تشير الأدلة إلى أن التفاعل المتكرر مع الهاتف الذكي ينشط شبكات دماغية مرتبطة باللغة والذاكرة العاملة (الفص الجبهي والصدغي الأيسر)، وهي نفس المناطق التي تتخرب في معالجة المنبهات المألوفة مثل الاسم الشخصي، مما يعكس درجة عالية من الألفة العصبية مع الجهاز. كما تعتمد تطبيقات الهواتف الذكية على آليات تحفيز عصبي دقيقة، أبرزها التكيف الشرطي، حيث تُستخدم إشارات بصرية مثل اللون الأحمر لتنشيط مناطق دماغية بدائية مسؤولة عن الانتباه والاستجابة السريعة، وهو ما يؤدي إلى سلوك فوري ولا واع يتمثل في التحقق المتكرر من الهاتف. وتشير هذه المعطيات إلى أن الاستخدام المفرط لا يرتبط فقط بوظائف الجهاز، بل أيضًا بتصميمه القائم على استثارة الدوائر العصبية للانتباه والمكافأة، مما يطرح إشكالية علمية حول طبيعة هذا التعلق: هل هو استخدام وظيفي مكثف أم نمط من أنماط الاعتماد العصبي السلوكي؟

1) التكيف والاعتماد على الهاتف الذكي

أظهر Ivan Pavlov من خلال تجاربه أن السلوك يمكن أن يتشكل عبر **التكيف الكلاسيكي**، حيث يؤدي اقتران منبه محايد (كصوت الجرس) بمنبه طبيعي (الطعام) إلى إحداث استجابة لا إرادية (إفراز اللعاب). وقد بيّن بذلك أن الاستجابات يمكن اكتسابها تلقائياً عبر التعلم الترابطي.

لاحقاً، طور B. F. Skinner مفهوم **التكيف الإجرائي**، مبرراً أن السلوكيات الإرادية تتشكل من خلال نتائجها، حيث يتم تعزيز السلوك الذي يؤدي إلى مكافأة (كالطعام) فينتكر بشكل مقصود.

أما Edward Thorndike فقد صاغ **قانون الأثر**، الذي ينص على أن السلوك الذي يعقبه أثر إيجابي يزداد احتمال تكراره، بينما يتراجع السلوك المرتبط بنتائج سلبية.

انطلاقاً من هذه النماذج، يمكن فهم الاعتماد على الهاتف الذكي؛ إذ تعمل الإشعارات كمنبهات شرطية تستثير استجابات تلقائية (التكيف الكلاسيكي)، بينما يعزز التفاعل الاجتماعي والمكافآت الرقمية (رسائل، إعجابات) سلوك التحقق المتكرر (التكيف الإجرائي). ومع التكرار، ووفق قانون الأثر، يتحول هذا السلوك إلى عادة راسخة مدعومة عصبياً عبر تنشيط دوائر الانتباه والمكافأة، مما يجعل استخدام الهاتف أقرب إلى استجابة شرطية شبه تلقائية.

2) الدوبامين والتكيف الانفعالي في تفسير الاعتماد على الهاتف الذكي

ينطلق تفسير الاعتماد على الهاتف الذكي من مفهوم التعزيز السلوكي؛ إذ يدفعنا تفقد الهاتف بشكل متكرر بحثاً عن المكافأة المحتملة (الإشعارات والتفاعلات). هذه المكافأة ترتبط عصبياً بإفراز **الدوبامين** داخل دائرة المكافأة الدماغية، حيث يسهم في تعزيز الإحساس بالمتعة والدافعية، مما يزيد من احتمال تكرار السلوك.

ومع التكرار، لا يعود الاستخدام مرتبطاً فقط بالمكافأة المباشرة، بل يتوسع ليشمل السياق الذي يحدث فيه السلوك، حيث يصبح الهاتف مصدرًا للطمأنة والانفعال الإيجابي، خاصة في المواقف المجهدة أو المقلقة. هذا ما يُعرف **بالتكييف الانفعالي (التقييمي)**، والذي يقوم على ربط مثير محايد (الهاتف) بحالة شعورية إيجابية، وهو أكثر مقاومة للانطفاء مقارنة بالتكييف الكلاسيكي.

وبذلك، يتحول استخدام الهاتف تدريجيًا من سلوك مدفوع بالمكافأة إلى **عادة سياقية وانفعالية**، مدعومة بتنشيط دوائر المكافأة العصبية وتكرار الارتباط بين الجهاز والحالات الوجدانية المختلفة، مما يرسخ نمط الاعتماد السلوكي.

(3) العوامل المفسرة للاعتماد على الهاتف الذكي

تؤكد الأدبيات أن الاعتماد على الهاتف الذكي ينتج عن تفاعل مجموعة من العوامل البيولوجية، الأسرية، الفردية والبيئية. فبعض الأفراد يمتلكون قابلية أعلى للإدمان نتيجة استعدادات بيولوجية ونمط استجابة مختلف لآليات المكافأة. كما تلعب العوامل الأسرية دورًا مهمًا، خاصة ضعف التواصل العاطفي والصراعات داخل الأسرة، مما يزيد من البحث عن التعويض العاطفي عبر الهاتف. وعلى المستوى الفردي، ترتبط القابلية للاعتماد بسمات مثل الاندفاعية، ضعف ضبط الانفعالات، تدني تقدير الذات، والخجل، إضافة إلى مرحلة المراهقة كفترة هشاشة. أما العوامل البيئية فتشمل الوحدة، الملل، وتطبيع الاستخدام المفرط للهاتف في المحيط الاجتماعي. كما يتداخل كل من الاكتئاب والضغط النفسي في علاقة دائرية مع الاستخدام المفرط، حيث يعزز كل منهما الآخر. وأخيرًا، تسهم بعض سمات الشخصية ضمن نموذج العوامل الخمسة الكبرى، خصوصًا العصابية والانبساطية، في زيادة احتمالية الاعتماد. وبالتالي فإن الإدمان على الهاتف الذكي هو نتاج تفاعل متعدد العوامل وليس سببًا واحدًا معزولاً.

(4) الآثار المترتبة على الاعتماد على الهاتف الذكي

يؤدي الاعتماد على الهاتف الذكي إلى اضطراب في تنظيم الحياة اليومية وتراجع الأداء الاجتماعي والدراسي نتيجة الانشغال المفرط بالشاشة. كما يساهم في تقليل جودة العلاقات الاجتماعية الواقعية لصالح التفاعلات الافتراضية، وهو ما ينعكس سلبًا على الرفاه النفسي. يرتبط هذا الاستخدام المفرط بزيادة مستويات القلق والاكتئاب والضغط النفسي في علاقة تبادلية دائرية، حيث يغذي كل منهما الآخر، إضافة إلى ظهور حالة من **التعود** تتمثل في الحاجة المتزايدة للاستخدام والشعور بالانزعاج عند الانقطاع. اجتماعيًا، يؤثر الإفراط في استخدام الهاتف على اكتساب المهارات الاجتماعية خاصة لدى الأطفال والمراهقين، مما قد يضعف التكيف الاجتماعي لاحقًا. جسديًا، تشمل الآثار اضطرابات النوم المرتبطة بالضوء الأزرق، وآلام الجهاز العضلي الهيكلي، إضافة إلى مخاطر الحوادث الناتجة عن استخدام الهاتف في سياقات غير آمنة. كما يمتد الأثر إلى الحياة الأسرية، حيث يؤدي الاستخدام المفرط لدى الوالدين إلى ضعف التفاعل العاطفي مع الأبناء، مما قد يؤثر على التعلق الآمن ويزيد من القابلية للاضطرابات النفسية لاحقًا.

(5) الاستخدام المُشكّل للهاتف الذكي: بين غياب الاعتراف الطبي وآليات القياس

لا يُصنّف الاستخدام المفرط للهاتف الذكي رسمياً كإدمان في التصنيفات الطبية، رغم وجود أدلة علمية تشير إلى أنه قد يخرج عن السيطرة لدى بعض الأفراد ويؤدي إلى آثار سلبية واضحة. وتبرز صعوبة تحديده طبيعته بسبب تعدد وظائف الهاتف الذكي، إذ أصبح أداة تجمع بين خدمات عديدة كانت مستقلة سابقاً، مما يجعل التفريق بين الاستخدام الطبيعي والاستخدام المشكّل أمراً معقداً.

وقد ركزت الأبحاث في البداية على "إدمان الإنترنت"، والذي غالباً ما يتداخل مفاهيمياً مع استخدام الهاتف الذكي، باعتباره الوسيط الأساسي للوصول المستمر إلى الشبكة.

ولقياس هذه الظاهرة، تم تطوير اختبارات نفسية تعتمد على عدة أبعاد أساسية، أهمها: اضطراب الحياة اليومية (النوم، الدراسة، العمل)، تفضيل العلاقات الافتراضية، فقدان السيطرة على الاستخدام، الشعور بالمتعة والتوقع الإيجابي، أعراض الانسحاب عند غياب الهاتف، وارتفاع مستوى "التحمل" الذي يدفع إلى زيادة الاستخدام تدريجياً.

ورغم أن هذه المقاييس تساعد على فهم سلوك الاستخدام، إلا أنها لا تشكل تشخيصاً طبياً رسمياً. في المجمل، لا يُعتبر الهاتف الذكي "مخدراً" بالمعنى الطبي، لكنه قد يُنتج أنماطاً سلوكية قريبة من الإدمان لدى بعض المستخدمين، عبر آليات التعزيز النفسي والاعتماد التدريجي وفقدان السيطرة على السلوك.

(6) الآليات النفسية والشخصية والاجتماعية المفسّرة للإدمان على الإنترنت

يُعدّ الإدمان على الإنترنت ظاهرة متعددة العوامل، تنشأ عن تفاعل معقد بين الجوانب النفسية والشخصية والاجتماعية؛ إذ يُستخدم كآلية للهروب من الحالات الانفعالية السلبية كالقلق والاكتئاب، خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من صعوبات في التفاعل الاجتماعي الواقعي، فيلجؤون إلى الفضاء الرقمي لتعويض الإشباع الاجتماعي. كما تلعب سمات الشخصية دوراً حاسماً، حيث يرتبط ارتفاع العصابية، والانفتاح على الخبرات، وضعف التوافقية، بأنماط الاستخدام المفرط، بينما يسهم ضعف التحكم الذاتي لدى المراهقين—نتيجة عدم اكتمال نضج الفص الجبهي—في زيادة الاندفاعية وقابلية الإدمان. ويُعزّز ذلك بطبيعة الإنترنت الغنية بالمشيرات البصرية والتفاعلية، التي تُشبع دوافع الفضول والبحث عن القبول الاجتماعي. وينعكس هذا الاستخدام المفرط في آثار نفسية وسلوكية واجتماعية وصحية، تشمل أعراض الانسحاب، ضعف الانتباه، اضطرابات النوم، العزلة، وتراجع الأداء، إضافة إلى تأثيره على تطور الهوية والوظائف التنفيذية، مع إضعاف القدرة على التفكير النقدي في ظل تدفق المعلومات المضللة.

(7) الأسباب

يُعدّ الإدمان على الإنترنت نتيجة تفاعل معقد بين عوامل نفسية وشخصية واجتماعية، حيث يُستخدم كوسيلة للهروب من الانفعالات السلبية مثل القلق والتوتر. كما يلجأ الأفراد الذين يعانون من صعوبات في العلاقات الواقعية إلى العالم الرقمي لتعويض الإشباع الاجتماعي وبناء علاقات افتراضية. وتُعزّز هذه الظاهرة بخصائص الإنترنت الجذابة وبموامل فردية مثل ضعف التحكم الذاتي، خاصة لدى المراهقين ويمكن اجمالها فيما يلي .

- (1) الهروب من المشاعر السلبية (القلق، الاكتئاب، التوتر).
- (2) صعوبات التفاعل الاجتماعي الواقعي.
- (3) البحث عن الإشباع الاجتماعي عبر العلاقات الافتراضية.
- (4) سمات شخصية مثل العصابية والانفتاح وضعف التوافقية.

- 5) ضعف التحكم الذاتي وعدم نضج الفص الجبهي لدى المراهقين.
- 6) جاذبية المحتوى الرقمي (المثيرات البصرية والتفاعل المستمر).
- 7) البحث عن القبول الاجتماعي والتعزيز (الإعجابات والتفاعل).

8) كيف نحمي أنفسنا من الإدمان الرقمي؟

الثورة الرقمية تمثل تحولًا عميقًا لا تزال آثاره غير مفهومة بالكامل، ويمكن مقارنتها تاريخيًا بفترات سابقة لم يكن فيها الوعي بمخاطر بعض السلوكيات (مثل التدخين أو الكحول) واضحًا. لذلك، فإن الوعي والمعرفة يمثلان الخطوة الأولى نحو الاستخدام الواعي للتكنولوجيا. للحد من خطر الإدمان، يُنصح بـ

- ❖ تقليل جاذبية الهاتف (تقليل الإشعارات، استخدام الوضع الصامت أو الألوان الرمادية).
- ❖ استخدام تطبيقات تنظيم وقت الشاشة وتحقيق فترات "انفصال رقمي".
- ❖ مراقبة زمن الشاشة وتحديد حدود واضحة للاستخدام والالتزام بها.
- ❖ تجنب تكوين عادات ثابتة للاتصال (أوقات/أماكن محددة).
- ❖ ممارسة التأمل لتعزيز التحكم الذاتي وتقليل الاندفاعية.
- ❖ فرض رقابة أبوية على الأطفال والمراهقين وتحديد محتوى مناسب لأعمارهم.
- ❖ تأطير زمن استخدام الشاشات لدى الأطفال وتوعيتهم بمخاطر الإنترنت.
- ❖ تقديم القدوة من طرف الوالدين وتعزيز التواصل الأسري المباشر.
- ❖ تجنب استخدام الإنترنت للهروب من التوتر أو القلق.
- ❖ مراقبة الحالة الانفعالية قبل وأثناء وبعد الاستخدام.
- ❖ اللجوء إلى مختصين عند الحاجة (خاصة العلاج المعرفي السلوكي).
- ❖ أخذ فترات راحة منتظمة وتجنب الوضعيات الجسدية الضارة.
- ❖ تنمية التفكير النقدي والتحقق من المعلومات من مصادر متعددة.