

إدمان الهواتف الذكية والقلق الوسواسي: دراسة في صفوف الموظفين الإيرانيين.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). إدمان الهواتف الذكية والقلق الوسواسي: دراسة في صفوف الموظفين الإيرانيين.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119914>

كم مرة في اليوم تتحقق من هاتفك الذكي؟ هل تشعر بالقلق إذا لم تتمكن من الوصول إليه؟ بالنسبة للكثيرين، أصبح الهاتف الذكي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، ولكن بالنسبة للبعض، يمكن أن يتحول هذا الاعتماد إلى إدمان حقيقي. دراسة حديثة أجريت في إيران سلطت الضوء على علاقة مثيرة للاهتمام بين اضطراب الوسواس القهري (OCD) وإدمان الهواتف الذكية، خاصةً بين موظفي القطاع العام.

منهجية البحث

قام الباحث أ. بيراني بدراسة مجموعة من موظفي القطاع العام في إيران بهدف فهم العلاقة بين اضطراب الوسواس القهري وإدمان الهواتف الذكية. استخدم الباحث استبيانات لتقييم أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى المشاركين، مع التركيز على الأفكار المتطفلة (أفكار غير مرغوب فيها ومتكررة) والسلوكيات القهرية (أفعال متكررة تهدف إلى تقليل القلق الناجم عن الأفكار المتطفلة). بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام مقياس متخصص لتقييم مدى إدمان المشاركين على هواتفهم الذكية، مع الأخذ في الاعتبار جوانب مثل الاستخدام المفرط، والشعور بالضيق عند عدم القدرة على الوصول إلى الهاتف، والتأثير السلبي على الحياة اليومية. اعتمدت الدراسة على بيانات تم جمعها في وقت واحد (تصميم مقطعي)، مما يعني أن الباحثين قاموا بجمع البيانات من المشاركين في نقطة زمنية واحدة. هذه الطريقة مفيدة في تحديد الارتباطات بين المتغيرات، ولكنها لا تسمح بتحديد ما إذا كان اضطراب الوسواس القهري يؤدي إلى إدمان الهواتف الذكية، أو العكس، أو ما إذا كان هناك عامل آخر يسبب كليهما.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط قوي بين اضطراب الوسواس القهري وزيادة احتمالية إدمان الهواتف الذكية بين موظفي القطاع العام. لاحظ الباحث أن الأفراد الذين يعانون من أعراض اضطراب الوسواس القهري كانوا أكثر عرضة لإظهار سلوكيات إدمانية تجاه هواتفهم الذكية، مثل قضاء وقت طويل في استخدامها، والشعور بالقلق أو الانفعال عند عدم القدرة على الوصول إليها، واستخدامها كوسيلة للتعامل مع القلق أو التوتر. بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحث أن اضطراب الوسواس القهري مرتبط بأبعاد مختلفة من الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية، مثل الاستخدام القهري (الشعور بالحاجة الملحة لاستخدام الهاتف) والانسحاب (الشعور بالضيق عند محاولة تقليل استخدام الهاتف). على سبيل المثال، قد يشعر الشخص المصاب بالوسواس القهري بالحاجة إلى التحقق بشكل متكرر من رسائل البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو قد يقضي ساعات في البحث عن معلومات عبر الإنترنت، حتى لو كان ذلك يتعارض مع مسؤولياته الأخرى. من المهم التأكيد على أن هذه النتائج تشير إلى وجود ارتباط، وليس بالضرورة علاقة سببية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الاضطرابات النفسية، مثل اضطراب الوسواس القهري، يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تشكيل سلوكنا الرقمي. فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعد في تطوير تدخلات أكثر فعالية تستهدف الصحة النفسية في مكان العمل. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل هذه التدخلات برامج توعية حول مخاطر إدمان الهواتف الذكية، وتقديم الدعم النفسي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وتشجيع استخدام الهواتف الذكية بطرق صحية ومتوازنة. بالنظر إلى أن الدراسة أجريت في إيران، قد تكون النتائج خاصة بالسياق الثقافي والاجتماعي الإيراني. ومع ذلك، فإن العلاقة بين اضطرابات الصحة النفسية وإدمان التكنولوجيا هي قضية عالمية تستحق المزيد من البحث. أشار الباحث إلى أن الدراسة الحالية تعتمد على البيانات التي أبلغ عنها المشاركون بأنفسهم، مما قد يؤدي إلى تحيز في التقارير. لذلك، يوصي بإجراء دراسات مستقبلية تستخدم مقاييس موضوعية لتقييم استخدام الهواتف الذكية، مثل سجلات الاستخدام أو تطبيقات تتبع

الوقت. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تأخذ الدراسات المستقبلية في الاعتبار عوامل نفسية أخرى، مثل الإجهاد والاندفاعية، والتي قد تلعب دوراً في العلاقة بين اضطراب الوسواس القهري وإدمان الهواتف الذكية. في النهاية، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية معالجة الصحة النفسية في العصر الرقمي، وتؤكد على الحاجة إلى فهم أفضل لكيفية تأثير التكنولوجيا على رفاهيتنا النفسية.

Reference

Pirani A. (2026). *Obsessive-compulsive disorder and smartphone addiction among public sector employees in Iran*. BMC Psychology, 14(1), 145-145

DOI: [10.1186/s40359-025-03913-4](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03913-4)