

استخدام الهواتف الذكية المفرط مرتبط بالاكتئاب والقلق: دراسة تحليلية شاملة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 18, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استخدام الهواتف الذكية المفرط مرتبط بالاكتئاب والقلق: دراسة تحليلية شاملة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119196>

هل الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بوابة للاكتئاب والقلق؟ دراسة جديدة تكشف عن الآليات الكامنة

كم مرة في اليوم تجد نفسك تتفقد هاتفك الذكي دون سبب واضح؟ هل تشعر بالقلق إذا لم تتمكن من الوصول إليه؟ قد لا تكون مجرد عادات سيئة، بل مؤشرات على مشكلة أعمق. في عالمنا الرقمي المتصل باستمرار، أصبح الهاتف الذكي جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية. لكن، هل يمكن أن يكون هذا الرفيق الدائم سبباً في تدهور صحتنا النفسية؟ يبدو أن الإجابة، وفقاً لدراسة حديثة، هي نعم. فالاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة معدلات الاكتئاب والقلق، ولكن الآلية الدقيقة التي يحدث بها هذا الارتباط ظلت غامضة حتى الآن.

منهجية البحث

قام باحثون من خلال تحليل شبكات معقدة من الأعراض، بفحص العلاقة بين الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية (PSU) والاكتئاب والقلق. اعتمدت الدراسة على تحليل الشبكات (network analysis)، وهي تقنية إحصائية متطورة تسمح للباحثين بفهم العلاقات المتبادلة بين مجموعة من المتغيرات. بدلاً من النظر إلى الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والاكتئاب والقلق ككيانات منفصلة، ركز الباحثون على الأعراض الفردية المرتبطة بكل منها، وكيف تتفاعل هذه الأعراض مع بعضها البعض. تم جمع البيانات من ثلاث عينات مستقلة من المشاركين الصينيين، شملت إجمالي 325 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و 36 عاماً، و 1047 شخصاً بين 18 و 26 عاماً، و 988 شخصاً بين 18 و 40 عاماً. تم تقييم الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية باستخدام مقياس إدمان التطبيقات القائم على الهواتف الذكية (Smartphone Application-Based Addiction Scale)، بينما تم قياس الاكتئاب باستخدام استبيان الصحة العقلية للمرضى 9 (Patient Health Questionnaire-9)، والقلق باستخدام استبيان اضطراب القلق العام 7 (Generalized Anxiety Disorder-7). استخدم الباحثون تقنيات إحصائية متقدمة لإنشاء "شبكات" تمثل العلاقات بين هذه الأعراض، وتحديد الأعراض الأكثر تأثيراً في التسبب في الاكتئاب والقلق.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك تشابهاً ملحوظاً في هياكل الشبكات بين العينات الثلاث، مما يشير إلى أن العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والاكتئاب والقلق ثابتة وموثوقة. في الشبكات التي ربطت الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية بالاكتئاب والقلق معاً، تبين أن عرضين رئيسيين يلعبان دوراً مركزياً: "الانتكاس" (relapse) في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية، و "الحالة المزاجية المنخفضة" (depressed or sad mood) في الاكتئاب. هذان العرضان كانا الأكثر ارتباطاً بالأعراض الأخرى في الشبكة، مما يشير إلى أنهما يلعبان دوراً حاسماً في الحفاظ على هذه المشكلات النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن عرض "الصراع" (conflict) في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يعمل كـ "جسر" يربط بين أعراض الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية وأعراض الاكتئاب والقلق، مما يعني أنه يلعب دوراً مهماً في ظهور هذه المشكلات معاً. وفي الشبكات التي ربطت الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالاكتئاب فقط، كانت العقد المركزية هي نفسها الموجودة في الشبكات التي ربطت الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالاكتئاب والقلق معاً. أما في الشبكات التي ربطت الاستخدام المفرط للهواتف الذكية بالقلق فقط، فكان عرض "الانتكاس" في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية و "القلق المستمر" (uncontrollable worry) هما العقدتان المركزيتان.

دلالات البحث

توضح هذه النتائج الدور المحوري لـ "الانتكاس" في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية في تطوير والحفاظ على الاكنتئاب والقلق، مما يجعله عامل خطر عبر تشخيصي (transdiagnostic risk factor). بعبارة أخرى، بغض النظر عما إذا كنت تعاني من الاكنتئاب أو القلق أو كليهما، فإن صعوبة التغلب على الرغبة في العودة إلى الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يمكن أن تزيد من تفاقم حالتك. كما أن اكتشاف أن "الصراع" في الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يعمل كجسر بين الاكنتئاب والقلق يسلط الضوء على أهمية معالجة هذه المشكلة بشكل خاص. قد يشير هذا إلى أن التدخلات التي تهدف إلى مساعدة الأشخاص على إدارة الصراعات المتعلقة باستخدامهم للهواتف الذكية، مثل الصراعات مع الأصدقاء أو العائلة بسبب قضاء الكثير من الوقت على الهاتف، يمكن أن تكون فعالة في تقليل خطر الإصابة بالاكنتئاب والقلق. تؤكد هذه الدراسة على الحاجة إلى فهم أعمق للعلاقة المعقدة بين التكنولوجيا وصحتنا النفسية، وتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من الاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية وعلاجه.

Reference

Guo, Z. (2026). *Problematic smartphone use is related to depression and anxiety: A transdiagnostic and three-sample network analysis*. Addictive Behaviors

DOI: [10.1016/j.addbeh.2025.108498](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108498)