

علاقة عكسية بين القدرة على تحمل الضيق العاطفي واستخدام الهاتف الذكي المفرط: دراسة طولية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاقة عكسية بين القدرة على تحمل الضيق العاطفي واستخدام الهاتف الذكي المفرط: دراسة طولية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118902>

هل شعرت يوماً بأنك تمسك بهاتفك الذكي بشكل مفرط، حتى عندما تعلم أنك يجب أن تفعل شيئاً آخر؟ هل تجد صعوبة في التعامل مع المشاعر السلبية دون اللجوء إلى تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو الألعاب؟ هذه التجارب، الشائعة بشكل متزايد بين الشباب، قد تكون مرتبطة بشكل وثيق بقدرتنا على تحمل الضيق العاطفي.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة شين تشن، باستكشاف العلاقة المعقدة بين تحمل الضيق العاطفي (EDT) والاستخدام المفرط للهواتف الذكية (PSU). تحمل الضيق العاطفي يشير إلى قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية مثل القلق أو الحزن أو الإحباط دون اللجوء إلى سلوكيات غير صحية للتكيف. لتحقيق ذلك، استخدم الفريق منهجين بحثيين متميزين. أولاً، أجروا دراسة طولية تتبع مجموعة كبيرة من الشباب - 901 طالباً وشابة، 61.7% منهم من الإناث - على مدى ثلاثة أشهر. تم جمع البيانات من خلال استبيانات في بداية الدراسة وبعد ثلاثة أشهر، مما سمح للباحثين بتحليل كيف تتغير هذه المتغيرات بمرور الوقت وعلاقتها ببعضها البعض. استخدموا تحليل الانحدار المتقاطع (cross-lagged regression analysis) لتحديد ما إذا كان تحمل الضيق العاطفي يتنبأ باستخدام المفرط للهاتف الذكي، أو العكس.

أما الدراسة الثانية، فقد اعتمدت على تصميم "يوميّات يومية" (daily diary design) شملت 77 مشاركاً (39.0% منهم من الإناث). هنا، طُلب من المشاركين ملء استبيانات قصيرة يومياً لمدة 14 يوماً متتالياً، مما وفر بيانات مفصلة حول تقلباتهم اليومية في تحمل الضيق العاطفي والاستخدام المفرط للهاتف الذكي. استخدم الباحثون نماذج خطية متعددة المستويات مع تحليلات التأخير الزمني (multilevel linear models with time lag analyses) لتحديد ما إذا كان الاستخدام المفرط للهاتف الذكي في يوم معين يتنبأ بتحمل الضيق العاطفي في اليوم التالي، أو العكس. هذا النهج سمح بفحص العلاقة بين المتغيرين على نطاق زمني أقصر وأكثر دقة.

نتائج البحث

أظهرت الدراسة الطولية وجود علاقة تنبؤية متبادلة ذات دلالة إحصائية بين تحمل الضيق العاطفي والاستخدام المفرط للهاتف الذكي. بمعنى آخر، كل من انخفاض تحمل الضيق العاطفي وزيادة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الآخر. هذه النتيجة تدعم نظريتين رئيسيتين: نظرية الاستخدام التعويضي للإنترنت (Compensatory Internet Use Theory - CIUT)، التي تفترض أن الأفراد يلجأون إلى الإنترنت - وفي هذه الحالة، الهواتف الذكية - لتعويض النقص في القدرات الاجتماعية أو العاطفية، ونموذج تفاعل الشخص-المزاج-الإدراك-التنفيذ (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution - I-PACE)، الذي يصف كيف تتفاعل العوامل الشخصية والعاطفية والإدراكية والسلوكية لتشكيل السلوكيات الإدمانية.

ومع ذلك، كانت النتائج من الدراسة اليومية أكثر دقة. أظهرت هذه الدراسة أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي في يوم معين كان يتنبأ بانخفاض تحمل الضيق العاطفي في اليوم التالي، ولكن ليس العكس. بعبارة أخرى، يبدو أن قضاء وقت طويل على الهاتف الذكي يمكن أن يضعف قدرة الفرد على التعامل مع المشاعر السلبية في اليوم التالي، ولكن انخفاض تحمل الضيق العاطفي لا يؤدي بالضرورة إلى زيادة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي في نفس اليوم. هذا يشير إلى أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي قد يكون له تأثير سببي على تحمل الضيق العاطفي، مما يخلق حلقة مفرغة.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن العلاقة بين تحمل الضيق العاطفي والاستخدام المفرط للهاتف الذكي معقدة ومتعددة الأوجه. فهم هذه العلاقة أمر بالغ الأهمية لتطوير تدخلات فعالة تهدف إلى كسر هذه الحلقة المفرغة. على سبيل المثال، قد تركز التدخلات على تعليم الشباب استراتيجيات صحية للتكيف مع المشاعر السلبية، مثل ممارسة الرياضة أو التأمل أو التحدث إلى صديق موثوق به. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من المفيد مساعدة الأفراد على إدراك أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي يمكن أن يضعف قدرتهم على التعامل مع الضيق العاطفي، وتشجيعهم على تقليل وقت الشاشة.

يؤكد الباحثون على أن هذه النتائج لا تعني أن الاستخدام المفرط للهاتف الذكي هو السبب الوحيد لانخفاض تحمل الضيق العاطفي، ولكنها تشير إلى أنه عامل مهم يجب مراعاته. المزيد من البحث ضروري لفهم العوامل الأخرى التي تساهم في هذه العلاقة، وتطوير تدخلات أكثر شمولاً وفعالية.

Reference

Chen, S. (2026). *Does emotional distress tolerance negatively predict problematic smartphone use or vice versa? Evidence from a longitudinal study and a daily diary study*. Addictive Behaviors

DOI: [10.1016/j.addbeh.2025.108531](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108531)