

جامعة بلاد الشهاب

مجمع الشيخ أحمد كفتارو

نظريات التواصل و علم النفس التحليلي  
Communication Theories and  
Analytical Psychology

السنة الثالثة

المحاضرة التاسعة عشر

المهندس الإعلامي محمد فادي مجاهد

2021-3-14



20:05

<https://www.youtube.com/watch?v=vGazyH6fQQ4>

مجمع الشيخ أحمد كفتاروف  
جامعة بلاد الشطران

BAUK

الهرمونات

Rewind 00:01:38 (1%)



## ما هي الهرمونات؟

- مواد كيميائية تفرزها الغدد في الدم للتواصل بين أعضاء الجسم و تنظيم عملها
- تؤثر الهرمونات في
  - تحفيز أو تثبيط النمو
  - حلقة النوم والاستيقاظ، والأنظمة اليوميّة
  - تغيير المزاج
  - تحفيز أو تثبيط جهاز المناعة
  - تنظيم الأيض
  - الجوع أو عدم الرغبة في الطعام
  - الحياة الجنسية
  - و غيرها

## مثال: الأدرينالين

• تفرزه الغدة الكظرية عند الشعور بالخطر أو الإثارة

– سرعة دقات القلب

– التعرق

– يقظة وتنبيه للحواس

– سرعة التنفس

– انخفاض القدرة على الشعور بالألم

– زيادة القوة والأداء

– اتساع حدقة العين

– الشعور بالتوتر أو العصبية

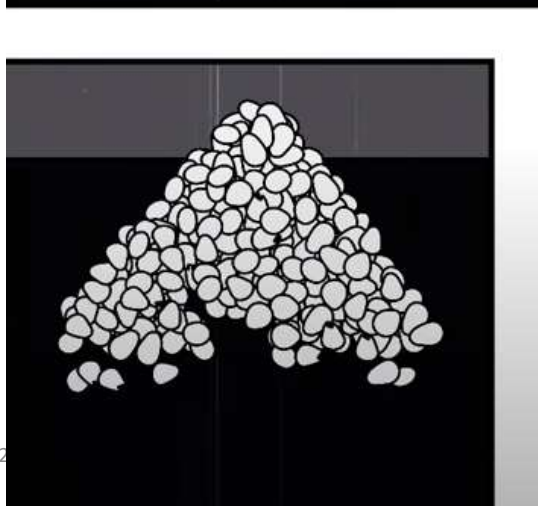


## الدوبامين

- هرمون السعادة
- تفرزه الغدة النخامية في الدماغ
- يؤثر على
  - الحركة (الخمول أو فرط الحركة)
  - الانتباه
  - الإدراك و الذاكرة
  - المزاج النفسي
  - وظائف الكلى و البنكرياس
  - النظام المناعي

دوبامين منخفض

دوبامين مرتفع





## الدوبامين

- يتم إفراز الدوبامين عند
  - الانتصار
  - الإنجازات
  - الفوز و تحقيق الأهداف
  - الحصول على التحفيز
- و يتم إفرازه أيضا عند تناول
  - الكحول
  - المخدرات
  - الشوكولا



مجمع الشيخ أحمد كفتارو  
جامعة بلاد الشطر

BAUK

الإعلام و صندوق سكينر

## تجربة

- تجربة في جامعة كاليفورنيا
- المبحوثون: 32 شابا و شابة أعمارهم بين 13-18 عاما
- وصل أدمغتهم على جهاز fMRI و الذي يحدد مناطق الفعالية في الدماغ
- انتقى الباحثون 40 صورة قديمة كان المبحوثين قد نشروها في حسابهم على الانستغرام
- تحت كل صورة وضع الباحثون عددا من الإعجابات أكثر من الحقيقي
- عرض الباحثون على المبحوثين صورهم لمدة 12 دقيقة
- عندما شاهد المبحوثون صورهم عليها إعجابات كثيرة ، تحركت عدة أماكن في الدماغ و لكن أكثرها فاعلية كان "النواة المتكئة" Nucleus Accumbens
- هذا الجزء من الدماغ هو المسؤول عن التفاعل عند تحقيق الإنجازات و الفوز و التحفيز
- هذا الجزء من الدماغ يتم تفعيله أيضا عند أكل الشوكولا و ربح المال و الفوز في القمار

## تجربة

- قال أحد المبحوثين و هو شاب عمره 17 عاما

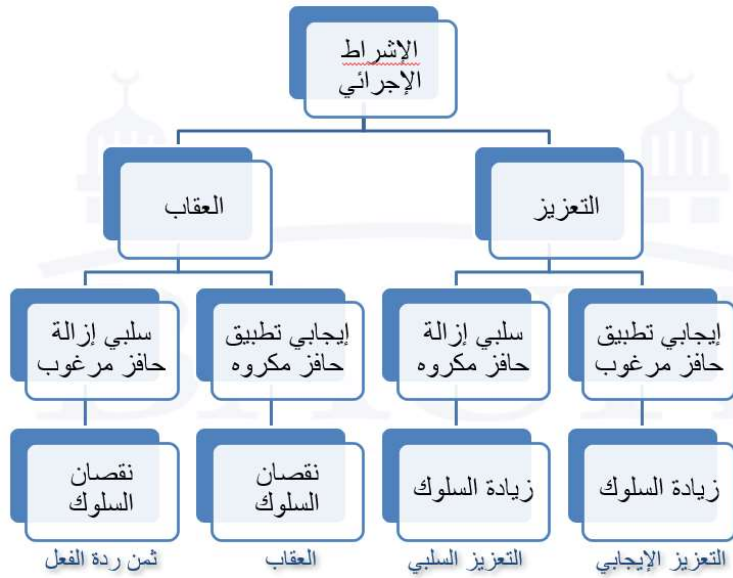
في هذا العمر ، الإعجابات تمثل أحد المؤشرات على المكانة الاجتماعية. نحن كمراهقون نهتم كثيرا باعتزازنا بأنفسنا ، و عدد الإعجابات على منشوراتنا له تأثير هائل في زيادة هذا الاعتزاز أو تحطيمه

## أنواع الإدمان

- الإدمان مادي: الإدمان على المخدرات ، التدخين ، الخ
  - إدمان سلوكي: الإدمان على السلوك الذي يؤدي إلى إفراز الدوبامين
  - نفس التأثير الفيزيولوجي و النفسي
- تقلص في مناطق الدماغ المسؤولة عن التفاعل العاطفي ، الانتباه و التركيز ، و صنع القرار
- نقص في قدرة الدماغ على التركيز و تجنب التشتت
- الشعور الوهمي بتنبهات الهاتف
- نقص في قدرة الدماغ على حفظ المعلومات في الذاكرة

## الإشراف الإجرائي و الإدمان السلوكي

- عند تطبيق التعزيز الإيجابي يحصل زيادة في السلوك
- عند تطبيق التعزيز الإيجابي بمعدل متغير... يحصل زيادة في السلوك بطريقة قوية و طويلة الأمد
- عند وضع منشور في شبكات التواصل يحصل ما يلي
  - يقوم الأصدقاء بالإعجاب و التفاعل مع المنشور
  - الحصول على التحفيز و تحقيق الإنجازات ← جرعة دوبامين
  - مدى التفاعل متغير حسب رغبة الأصدقاء و حسب وقت المنشور و و و
- عند فتح جهاز الموبايل
  - ممكن تحصل على تنبيه أو أكثر
  - تحقيق هدف أو إنجاز ← جرعة دوبامين
  - عدد التنبيهات متغير حسب الوقت و حسب تفاعل الناس و و و



## الإشراف الإجرائي و الإدمان السلوكي

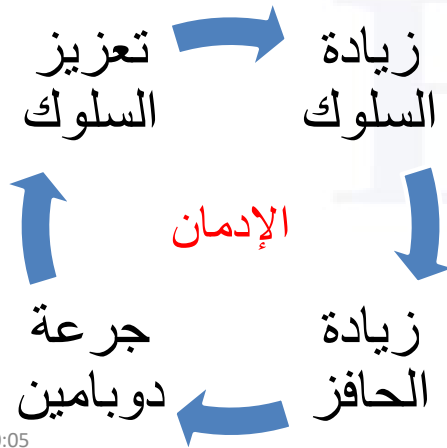
### • يحصل تعزيز إيجابي

- السلوك: فتح جهاز الموبايل أو وضع منشورات على وسائل التواصل
- الحافز المرغوب: التفاعل و الإعجاب و التنبيه ← جرعة دوبامين
- المعدل متغير و لا يمكن التنبؤ الكامل به
- زيادة السلوك بطريقة قوية و طويلة الأمد

### • محاولات مستمرة لتحسين أداء السلوك للحصول على حافز أفضل

- تحسين محتوى المنشورات
- تعلم الأوقات الأفضل لنشر المنشورات
- استخدام الفلاتر الأكثر جاذبية لمن حولي

### • بعض العلماء يسمي الدوبامين "هرمون المزيد!"





## الإدمان السلوكي

- اضطراب نفسي يتسبب فيه سلوك معين (فقط) بالحصول على المتعة و تخفيف الشعور بالألم و الإجهاد و يكون فيه الإنسان – غير قادر على التحكم بالسلوك – يستمر في القيام بهذا السلوك الإدماني بالرغم من النتائج السلبية المؤذية
- في معظم حالات السلوك الإدماني ، يكون إفراز الدوبامين هو المسؤول عن الشعور بالمكافئة و المتعة
- حتى عندما لا يتسبب السلوك بالحصول على المكافئة ، تبقى عملية إفراز الدوبامين مستمرة بسبب حالة الترقب و الأمل في الحصول على المكافئة

## أعراض الإدمان السلوكي

- أعراض الإدمان السلوكي مشابهة لأعراض الإدمان المادي (المخدرات)
  - الحاجة المتزايدة أكثر و أكثر لإشباع الرغبة
  - عند عدم توفر المادة أو عدم إمكانية القيام بالسلوك ، يرتفع الإحساس بالقلق و الانزعاج
  - عدم القدرة على التحكم بالسلوك
  - تدور الحياة و كل أشكالها (الحياة الاجتماعية ، العمل ، الخ) حول القيام بالسلوك
  - يتحكم السلوك و التخطيط له و محاولة الإقلاع عنه بمجمل فعاليات الحياة
- قال العلماء: الدوبامين هو الهيروين الرقمي

## الإدمان السلوكي على الفئران

- في صندوق سكينر
- تم وضع شبكة مكهربة بين القبضة و مكان الحصول على الطعام
- في الوضع الطبيعي لا يقوم الفأر باجتياز الشبكة المكهربة للحصول على الطعام مهما جاع
- في حالة الإشراف الإجرائي (قبل وجود الكهرباء) بمعدل متغير كلن الفأر يجتاز الشبكة المكهربة كل مرة
- ليس للحصول على الطعام
- و لكن للحصول على التحفيز و الدوبامين المرافق له!

## زيادة الطين بلة

- الفشل في تحقيق نجاح أو إنجاز أو انتصار في الحياة الحقيقية
- مقارنة النفس بقصص النجاح الوهمية
- مقارنة الجسد بالأجساد "المثالية" لعارضات الأزياء أو الرياضيين
- محاولة تحقيق الحياة المثالية عبر المتابعة المبالغة لنصائح التنمية البشرية
  - هذه النصائح تعمل كحبات المسكن ، فعالية سريعة و قصيرة الأمد
  - تزيد من الشعور بالفشل عند عدم القدرة على تحقيق النصائح
- و في المقابل: تحقيق الانتصارات و الإنجازات و النجاحات في الشبكات الاجتماعية أصبح أسهل و خياراته أكثر
  - شبكات أكثر ، ذكاء اصطناعي يعطيك ما تريده أكثر
- دوامين أكثر في الحياة الافتراضية و حرمان من الدوامين في الحياة الحقيقية



## زيادة الطين بلة

- تزداد التكنولوجيا تعقيدا أكثر فأكثر
- محركات تحليل المعلومات المعقدة و القدرة على الاستهداف السلوكي
- الأجهزة الملبوسة (الساعات الذكية و الأحذية الذكية و الحبل على الجرار)
- المنازل الذكية (السماعات الذكية ، التحكم الذكي بأدوات المنزل ، التلفزيونات الذكية)
- ربط كل هذا مع معلومات الموقع الدقيقة و الكاميرات و الميكروفونات في كل الأجهزة السابقة

## ألعاب الكمبيوتر

- تعتبر ألعاب الكمبيوتر أحد أنجح الوسائل الإعلامية في خلق واقع بديل
- ألعاب الأونلاين الجماعية Massively Multiplayer Online Games
- تقوم بتوفير القدرة على عيش حياة أخرى موازية للحياة الفيزيائية
- يتم تصميم الألعاب لتفعيل الإشراف الإجرائي و ذلك بهدف
  - زيادة وقت اللاعب في اللعبة
  - زيادة تفاعل اللاعب ضمن اللعبة
  - زيادة مدفوعات اللاعب ضمن اللعبة
- الألعاب الناجحة مصممة بشكل مدروس لتحقيق حالة التدفق بشكل متكرر
- حالة التدفق هي نوع من أنواع حالات الإدمان السلوكي
- يفضل الملايين من الأشخاص عبر العالم الحياة داخل هذه العوالم على الحياة في العالم الحقيقي

## المعالجة الذاتية

- صيام الدوبامين
- يوم كل أسبوع صيام كامل عن كل ما يمكن أن يحفز الدوبامين
- إعادة برمجة نفسك لتلقي الدوبامين بطريقة مختلفة
- جهاد النفس
- ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم
- التقليل من استهلاك مواد التنمية البشرية





لا أحد أكثر عيودية لدرجة ميؤوس منها  
"None are more hopelessly enslaved than those  
"من أولئك الذين يؤمنون خطأ بأنهم أحرار"  
who falsely believe they are free. (Goethe)

مجمع الشيخ احمد كفتارو  
جامعة بلاد الشطر

شكرا لكم و بالتوفيق في الامتحانات