

الإدمان الإلكتروني

الإدمان الإلكتروني

- ▶ ماهية الإدمان الإلكتروني
- ▶ أعراض الإدمان الإلكتروني وأشكاله
- ▶ كيف يؤثر الإدمان الإلكتروني على الأفراد
- ▶ دور الأسرة، المؤسسات التعليمية والمجتمع في الوقاية



ماهية الإدمان الإلكتروني

▶ الاستعمال المفرط للإنترنت الذي ينتج عنه مشكلات اجتماعية ونفسية إضافة إلى صعوبات في العمل والدراسة

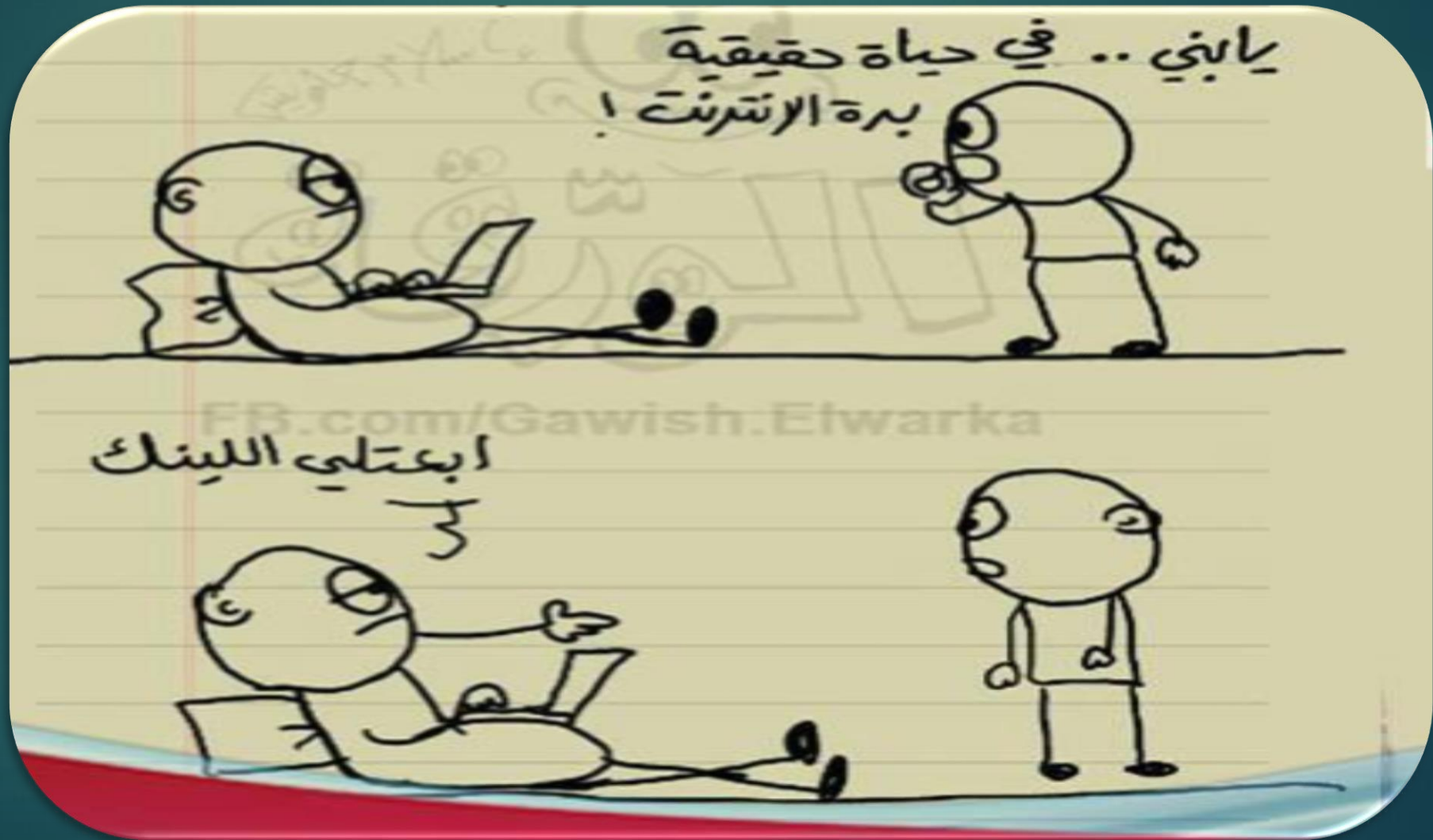
▶ وَعُرِفَ إدمان الإنترنت أَيْضًا بِأَنَّهُ " يشبه إدمان مادة مخدرة ما قد يتعاطاها الإنسان ، ثم لا يقدر على الاستغناء عنها، وإذا استغنى عنها تسبب ذلك في حدوث أعراض الانسحاب التي تعرضه لمشكلات بالغة"



ما علامات إدمان الإنترنت؟

- ▶ قضاء وقت طويل أمام الحاسب الآلي أو الهاتف المحمول بشكل يومي
- ▶ تفضيل قضاء الوقت مع الأجهزة أكثر من قضاءه مع الآخرين
- ▶ فقدان الاهتمام بالأنشطة الأخرى البديلة
- ▶ تقلب المزاج وعدم الاستقرار عند الابتعاد عن الأجهزة
- ▶ الحديث المستمر عن الأنشطة التي يتم ممارستها على الأجهزة بشكل يومي و جعل قيمة حياتية لها
- ▶ ظهور نتائج غير مرضية عن الأداء في المدرسة أو الجامعة أو العمل وتتضرر المسؤوليات المنزلية والاجتماعية

تَشْخِصُ إِدْمَانِ الْإِنْتَرْنِتِ



تشخيص إدمان الإنترنت

المقياس: (0: لا ينطبق، 1: نادراً، 2: أحياناً، 3: كثيراً، 4: غالباً، 5: دائماً)

الأسئلة

1. هل غالباً ما تجد أن بقاءك على الإنترنت يكون لفترة أطول مما كنت تتوي؟
2. هل غالباً ما تهمل الأعمال المنزلية لقضاء المزيد من الوقت على الإنترنت؟
3. هل تستخدم الإنترنت للهروب من مشكلاتك أو للراحة من مشاعر مزعجة؟
4. هل في الأغلب أن صداقاتك الجديدة تكون من خلال مستخدمي الإنترنت؟
5. هل كثيراً ما يشكو لك الآخرون في حياتك عن مقدار الوقت الذي تقضيه أمام الإنترنت؟
6. هل كثيراً ما تعاني ضعف درجاتك أو أداء واجباتك الدراسية بسبب مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت؟
7. هل في الغالب تتحقق من البريد الإلكتروني الخاص بك قبل أي شيء آخر كنت بحاجة إلى القيام به؟
8. هل يعاني أداؤك الوظيفي أو إنتاجيتك في العمل بسبب استخدام الإنترنت؟
9. هل تصيح غالباً دفاعياً أو تحيط الأمر بالسرية عندما يسألك أي شخص ماذا تفعل على الإنترنت؟
10. هل تشعر بأن بالك مشغول معظم الوقت مع الإنترنت (تفكر فيما قمت به قبل قليل من نشاط على الإنترنت، أو النشاط الذي سوف تقوم به بعد فترة وجيزة)؟
11. هل غالباً ما تنتظر بفرغ الصبر الوقت الذي تجلس فيه أمام الإنترنت مره أخرى؟
12. هل غالباً ما تخشى أن تكون الحياة بدون الإنترنت مملة وفارغة وكنيية؟
13. هل غالباً ما تتوتر أو تتصرف بانزعاج إذا كان هناك شخص يقاطعك عندما تكون على الإنترنت؟
14. هل غالباً ما تفقد الإحساس بالنعاس عندما تقوم بتسجيل دخولك على الإنترنت في وقت متأخر من الليل؟
15. هل غالباً ما تشرد بالانشغال بالإنترنت عندما لا تستخدمه أو تتخيل أنك متصل بالإنترنت؟
16. هل غالباً ما تجد نفسك قائلاً " فقط بضع دقائق أكثر " عندما تكون على الإنترنت؟
17. هل في كثير من الأحيان تحاول خفض مقدار الوقت الذي تقضيه على الإنترنت وتفشل؟
18. هل تحاول إخفاء المدة التي كنت فيها على الإنترنت عن الآخرين؟
19. هل غالباً ما تختار قضاء المزيد من الوقت على الإنترنت عن الخروج مع الأصدقاء أو الآخرين؟
20. هل تشعر بالاكتئاب، وتقلب المزاج أو العصبية عندما ال تستخدم الإنترنت، ويختفي هذا الشعور عندما تكون متصلاً بالإنترنت مرة أخرى؟

المجموع/ 0-30: لا يوجد إدمان، 31-49: درجة بسيطة من الإدمان، 50-79: درجة متوسطة من الإدمان، 80-100: درجة الإدمان شديدة

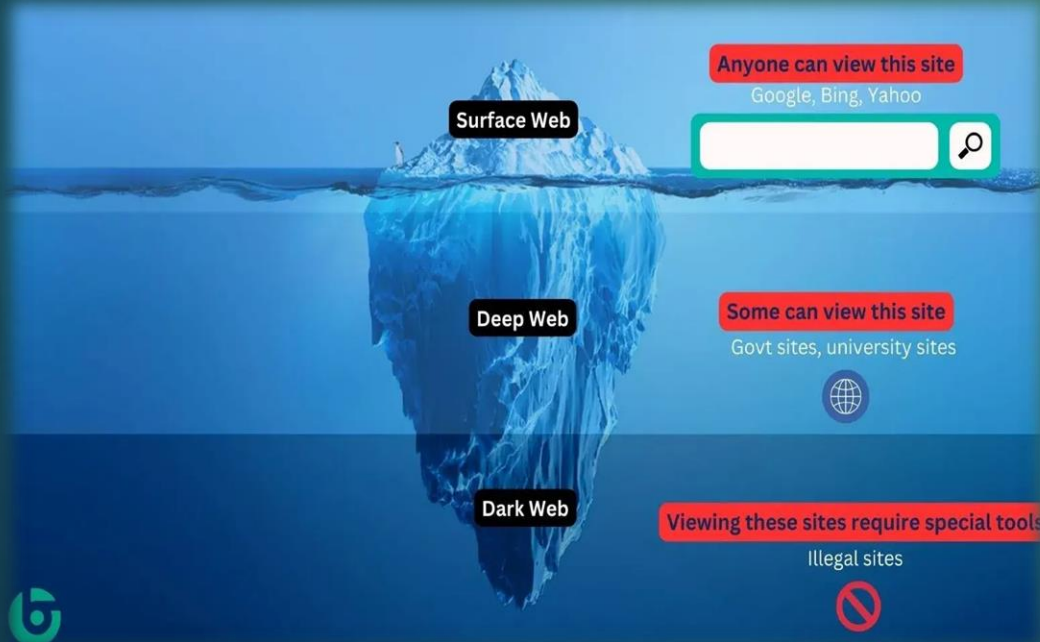
تشخيص إدمان الإنترنت

أشكال الإدمان الإلكتروني

- ▶ **إدمان جمع المعلومات من قواعد جمع البيانات** وخاصة لدى الطلبة والباحثين من مستخدمي الإنترنت وهذا يشكل 84% من مستخدمي الإنترنت
- ▶ **الإدمان على الألعاب الإلكترونية والسلوك القهري لمنافسة اللاعبين في المواقع**
- ▶ **إدمان العلاقات الاجتماعية وغرف الدردشة**، حيث يُصبح ذلك الأمر سلوكاً قهرياً يؤدي بصاحبه إلى بناء علاقات اجتماعية جديدة تؤدي بصاحبها أحياناً إلى خسارة حياته الأسرية وأصدقائه
- ▶ **التسوق القسري**: يعتقد علماء النفس أن التسوق القسري يعتبر شكلاً من أشكال الوسواس القهري الذي يعرف صاحبه بأنه يعاني مشكلة ولكنه لا يستطيع الإقلاع عنها

أشكال الإدمان الإلكتروني

▶ **إدمان المواقع الإلكترونية الضارة:** تشير الدراسات إلى أن المشاهدات المستمرة لحوادث العنف والتدمير على الإنترنت أو التلفاز تؤدي بالتبعية إلى ممارسة العنف في الحياة الواقعية. ولذلك نشهد زيادة ملحوظة في حوادث العنف عند الشباب وصغار السن في العالم.



الآثار السلبية العامة للإدمان الإلكتروني

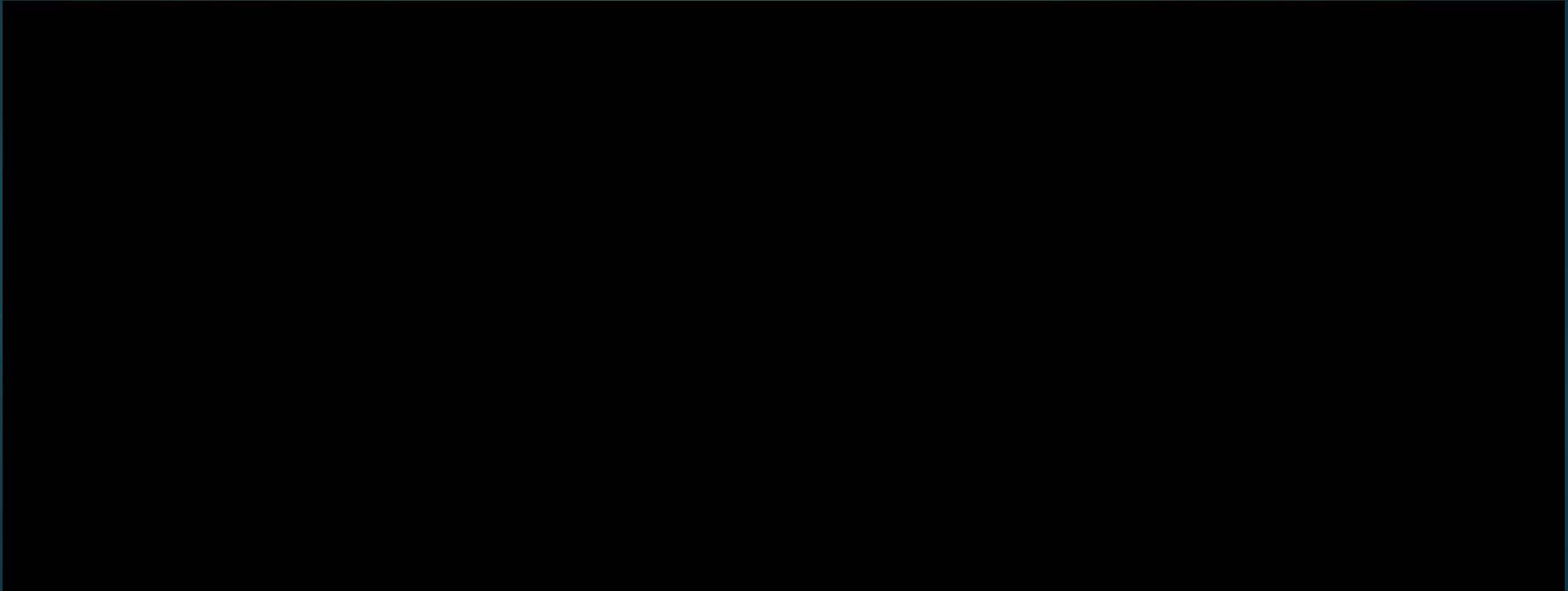
- ▶ العزلة الاجتماعية والوحدة : الأشخاص الذين يقضون وقتاً أكثر على مواقع التواصل الاجتماعي يصبحون أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية والوحدة بمقدار ضعفي مقارنة بنظرائهم الذين يقضون ساعات أقل.
- ▶ التأثير على الثقة بالنفس
- ▶ اضطرابات النوم
- ▶ الاكتئاب
- ▶ الإصابة بالجلطات الدموية
- ▶ النرجسية
- ▶ النوبات الهستيرية
- ▶ اضطراب ألعاب الإنترنت

مخاطر الألعاب الإلكترونية

► في الألعاب الرياضية العادية التي تتطلب مجهوداً بدنياً فإن اللاعب يتوقف عن اللعب عندما يشعر بالتعب، أو الإنهاك بعد فترة معينة من اللعب ولكن الوضع يختلف في الألعاب الإلكترونية، فكلما انخرط اللاعب في اللعب أحس بطاقته تتجدد وذلك نابع من أن اللعبة تصبح أصعب مع مرور الوقت وتتطلب مستويات وقدرات أعلى للنجاح، وهذا ما يدفع اللاعب لمواصلة اللعب من غير توقف أو شعور بالملل

أمثلة لألعاب إلكترونية يدمن عليها الأطفال والشباب

Grand Theft Auto



أمثلة لألعاب إلكترونية يدمن عليها الأطفال والشباب

fire fairy

Kids suffer horrific burns due to sinister 'Fire Fairy' game

OMG

GDN Online Desk © Wed, 08 Mar 2017



A sick game has gone viral with little kids in Russia which instructs girls to turn on the gas stove while their parents are sleeping so that they can turn into 'fire fairies'.

Several of these kids have suffered horrific burns.

According to media reports, five-year-old Sofia Ezhova was severely burned after switching on a gas oven while playing the game.

أمثلة لألعاب إلكترونية يدمن عليها الأطفال والشباب

Blue Whale



لعبةُ الحوت الأزرق



تعتمدُ لعبةُ الحوت الأزرق، على غسل أدمغة المراهقين الضعفاء على مدى 50 يوماً، حيثُ يتمّ تعيينُ رئيسٍ لكلِّ مجموعة من اللاعبين ويؤمرون بإكمال مهماتٍ مرّوعة عبر الـ 50 يوماً كمشاهدة أفلام الرعب أو الإستيقاظ بأوقات غير عادية أو إيذاء ذاتهم باستخدام أدوات حادة، وحيثُ أنّ لهذه المهامّ ضرراً على المدى البعيد وفي نهاية المطاف، يُؤمر اللاعبون بالانتحار. وذكر مؤسس اللعبة الروسيّ " فيليب بوديكين " (المُعتقل بتهمة تحريض المراهقين على قتل أنفسهم) أنّ ضحاياه كانوا مجرد " نفايات بيولوجيّة " وأنهم كانوا سعداءً بالموت وكان ذلك تطهيراً للمجتمع.

دور الأسرة، المؤسسات التعليمية والمجتمع في الوقاية

▶ دور الأسرة

❖ كن قدوة صالحة



" سألوها :

- كيف أقنعت طفلك بالقراءة بدلاً من اللعب بالأجهزة الذكية ؟

أجابتهم :

- الأطفال لا يسمعوننا .. بل يُقلدوننا " ❤️

دور الأسرة

- ▶ بعض الملاحظات التي يجب أخذها في الاعتبار عند تعاملك مع الأطفال:
- ✓ انتبه لعدد المرات التي تجلس فيها أمام شاشة الهاتف المحمول أمام الطفل
- ✓ الأطفال يحتاجون إلى أشخاص حقيقيين يشعرونهم بالدفء والعاطفة وليس إلى رفيق عبارة عن شاشة إلكترونية
- ✓ حاول الرجوع إلى الألعاب التقليدية وقضاء الوقت مع طفلك فأنت تقضي معه وقت يساعد في خلق جو من الفائدة لك وله.
- ✓ الطفل يتعلم من خلال حواسه، ولذلك فإن استخدام محفزات حسية يدركها الطفل من خلال الحواس من شأنه أن يساعد في تطور جوانب النمو المختلفة لديه



دور الأسرة



دور الأسرة

- ❖ عقد اتفاق حول استخدام الأجهزة
- ❖ احتضان عالم الأبناء على الإنترنت
- ❖ تعليم الأبناء المواطنة الإلكترونية الصحيحة
- ✓ تعليمهم أن بعض الخلافات لا تُحل عن طريق الإنترنت وإنما من خلال المواجهة
- ✓ إفهامهم أن القوانين الأخلاقية تنطبق أيضاً على استخدام الإنترنت
- ✓ تعليمهم كيفية التصرف أثناء الإحساس بالتهديد أو الخطر
- ✓ تعليمهم كيفية التعامل مع من يحاول الإساءة إليهم.
- ✓ توعيتهم بعدم نشر صورهم أو أخبارهم وحياتهم الشخصية على الإنترنت
- ✓ تذكير الأبناء بعدم الاستماع إلى الإشاعات، أو نقلها، أو القيام بالتممر، وتدمير سمعة أناس آخرين على الإنترنت ومخاطر ذلك الأمر

دور الأسرة

❖ تعليم الأبناء التوازن بين الحياة الطبيعية والحياة الإلكترونية



الوقاية من المحتويات الإلكترونية الضارة

مواقع مفيدة لأولياء الأمور والباحثين والتربويين

www.commonsensemedia.org

For Parents For Educators Our Work and Impact

common sense

Common Sense Summit on America's Kids and Families

The New York Our Children

Most technology wasn't built with kids in mind. We're on a mission to change that.



We believe in media that inspires and entertains



For Parents For Educators Our Work and Impact

common sense media

Ratings and reviews parents trust

Movies TV Books

Games Podcasts Apps



For Parents For Educators Our Work and Impact


common sense education

Prepare your students for success in a connected world.

Digital Citizenship

Best apps and websites

Professional development





www.netsmartzkids.org .II

Welcome to NetSmartzKids.
Watch videos, play games, and
have fun!

Discover

Elementary
Word Search
Find all these words in the word search below!

NetSmartz INTO THE CLOUD

BADROMEDA CYBERBULLY HAROLD NETTIE OUTLAWS HAROLD TUBE ROUTER TECHNOLOGY WEBVILLE WEBSTER VERA ZION

M G E F J V X W Q Y U W V F V
R O U T E R E R E H L P L E X T C
B M M R M B D L C I I B R I G
Y A A Z S L U S K R E V F B Q
K S D T O B O P O M T I Q Z Z
C J E R R T E C H N O L O G Y
I R A E O Y U O V V N L R Z T
L H B Z J M C N U H T E R H U
C Y E V I Y E S W A L T U O B
C Q B I B O B D L O C T A W E
B C J Y T X N P A B P R M J F
U O Y J B T Y K Y I I Z K W G
A G S T J T E O J Q D K D O Q
A C G D I X T N Y B R W R T D
K T W A C R K V T X M N L Y G

To watch episodes and learn more about Into the Cloud visit NetSmartzKids.org
Copyright © 2019 National Center for Missing & Exploited Children. All rights reserved.

Word Search

Upper Elementary
Script Scramble
Oh no! Some of the lines from episode 2, "T.M.I" got mixed up! Unscramble the words that were jumbled to make the lines correct.

NetSmartz INTO THE CLOUD

Hi there! I'm Zion! What's your name? I'm here with my school on a field trip. Here's a picture of my class in front of our school back home!

Whoa! That was a lot of trmainloofn all at once!

You know it! And this is only some of them! I couldn't fit 'em all on this vest, I change them out now and then.

Are all these buttons and badges about you?

But what about cyarvpi?

Oh, that's no big deal! I've got nothin' to hide. I love sharing! And all those likeness—mmm there's nothin' like it! So what's goin' on with you two—where're your badges?

Where do I loowfi your feed?

Your feed! The pictures you post, status eusdatp links, quizzes, articles, polls...ary of this flashing a sprite? How do you let eryeeonv know what's going on in your lives?

Our what?

Well, for starters, we don't rahse with everyone what's going on in our lives, do we Webster?

To watch episodes and learn more about Into the Cloud visit NetSmartzKids.org
Copyright © 2019 National Center for Missing & Exploited Children. All rights reserved.

Script Scramble



HEALTHY
RELATIONSHIPS,
ONLINE AND OFF ...
GET INVOLVED TODAY!



WATCH THE VIDEO



www.thatsnotcool.com .III



Cyberbullying Resources for Parents

Parents, promote the positive use of technology with these free PDF resources.



Cyberbullying Resources for Youth

Students, here are resources to keep your online experience safe and fun.



Cyberbullying Stories

Read the experiences of those targeted online, in their own words.



www.cyberbullying.org .IV

home healthychildren.org/En + 23

en ESPAÑOL American Academy of Pediatrics DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

healthychildren.org Powered by pediatricians. Trusted by parents. from the American Academy of Pediatrics

Search for safety, tips, illness, etc.

The AAP Parenting Website

Tragic News Events

Read more.

healthychildren IT'S FREE! Check Out Our NEW Winter Issue! READ NOW

www.healthychildren.org .v

دور المؤسسات التعليمية والمجتمع

1. استخدام أدوات لقياس إدمان الطلبة للإنترنت للمساعدة في التشخيص
2. التحدث مع أولياء الأمور عن أخطار الإنترنت و اضراره على الطلبة والأطفال
3. الحوار مع الطلبة حول مضار الإنترنت وكيفية التعامل مع الأجهزة الإلكترونية الحديثة
4. تعليم الطلبة مهارات التواصل الاجتماعي والأنشطة الجماعية كبديل عن الأجهزة الإلكترونية

دور المؤسسات التعليمية والمجتمع

▶ قامت الصين وكوريا الجنوبية في افتتاح مراكز لعلاج إدمان الإنترنت

▶ يصنف الشخص بأنه مصاب بالإدمان إذا كان يقضي ما يزيد على ست ساعات يومياً على شبكة الإنترنت بغرض التسلية وقتل الوقت، ويعاني مدمن الإنترنت وفقاً للمركز من تناقص قدراته العقلية على الاستيعاب بمعدل 8%، ومن تداعيات نفسية بالغة الخطورة

▶ 90% من مرضى إدمان الإنترنت يعانون من اكتئاب شديد، و58% منهم قد يقومون بأفعال عنيفة في حين تشير تقارير رسمية إلى أن 67% من جرائم المراهقين يتم ارتكابها من قبل شبان صغار مصابين بإدمان الإنترنت بشكل أدى لفصلهم عن واقعهم

هل الإدمان على الإنترنت وراثي؟



علماء ألمان: إدمان الإنترنت وراثي

- ▶ تم إجراء مقابلات مع أكثر من 800 شخص وتم سؤالهم عن عاداتهم مع الإنترنت.
- ▶ ثم فحص العلماء التركيب الجيني لـ 132 شخصاً الذين بدأ أنهم أكثر الناس إدماناً على الإنترنت، مقارنة بالمجموعة المراقبة صحياً
- ▶ وجدوا أن العديد من الـ 132 شخصاً كان لديهم المتغير الجيني نفسه الذي كان مرتبطاً في السابق بإدمان النيكوتين

