



جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ورشة بعنوان

تدني مستوى التعلم لدى طالبات الكلية نتيجة الايمان الالكتروني

من اعداد

م. د. هناء عباس عبدالله ضيغم

٢٠٢٤ م

## الهدف من الورشة :-

- ١ - ان تتعرف الطالبات على الاثار السلبية التي تخلفها ( الهواتف الذكية وبرامج التواصل الاجتماعي ) التي توصل الى مرحلة الادمان الالكتروني وضياع الوقت .
- ٢- ان تبين للطالبات اهمية الوقت والمعرفة والتعلم بدلا من ضياعه في برامج التواصل الاجتماعي وغيرها من البرامج
- ٣ - ان تعلم الطالبات كيفية استغلال (الهواتف الذكية وبرامج التواصل الاجتماعي والبرامج الاخرى ) في التعلم والبحث عن مواضيع مفيدة وتطوير المعرفة والاستكشاف لديهم .

## التوصيات :-

- ١- الاستفادة من ( الهواتف الذكية والبرامج ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها ) في البحث وتطوير المعرفة والتعلم
- ٢- الاستفادة من الوقت في التطور والدراسة لتحقيق اعلى المستويات والنجاح
- ٣- عدم البقاء الوقت الطويل في التصفح الالكتروني لانه لها اثار نفسية وعلى العقل والتركيز مما يؤدي اهمال الدراسة وعدم الانتباه الى الدراسة
- ٤- توعية الطلاب بخطورة الاجهزة الالكترونية والتصفح عبر مواقع التواصل الاجتماعي واضرارها على الحالة النفسية والاجتماعية

## ماهو الادمان الالكتروني

لقد دفعت حاجة البشرية إلى الاتصال السريع والمتعدد إلى الوصول إلى الانترنت ، الانجاز الذي حققت البشرية والذي حول العالم إلى قرية صغيرة كما قال الفيلسوف الكندي ( مارشال ماكلوهان ) حتى إن عصرنا الحالي قد عد بأن عصر الانترنت the age of internet

إن النمو المتسارع للمجتمعات قد خلق بيئة لا تستغني عن استخدام الحاسوب والانترنت الي توفرت عالمياً إمكانية وصول إلى اي شخص يرغب في ، وشأنه شأن أي انجاز آخر فان بعض مستخدمي بدؤا بقضاء اوقاتاً طويلة فيه ، وهذا يمكن أن يقود إلى الادمان addiction ويقال عن الافراد اللذين يدخلون في هذا المسار أنهم يعانون من مصطلح مشخص حديثاً من قبل الباحثين على انه اضطراب الادمان على الانترنت internet addiction disorder ويرمز له IAD

وبذلك يعد الادمان الالكتروني من امراض العصر الحديثة ، فقد ظهر الادمان الالكتروني مع ظهور الانترنت الذي اصبح من متطلبات الحياة الاساسية نتيجة التطور الحاصل في المجتمع وبذلك فقد زاد الهوس الالكتروني بالمواقع والالعاب الالكترونية وقضاء اوقات الفراغ بالإضافة الى حالات الملل التي اصابته الكثيرين التي ادت الى توجه الى الانترنت حيث توجه الكثير وخصوصا الاطفال والمراهقين الى الاستخدام الخاطيء للمواقع الالكترونية التي ادت الى كثير من الامراض التي اصابته المجتمع وتغير السلوك والعادات .

## اعراض الادمان الالكتروني

- ١ - ظهور التعب والارهاق وتقلب الحالة المزاجية بين الحزن والفرح حسب ما يتابعه المستخدم
- ٢ - التأخير في التحصيل الدراسي وقلة التركيز وعدم القدرة على التفكير نتيجة اهدار الوقت وضياعه في المواقع التواصل الاجتماعي والانترنت
- ٣- الام الرقبة والظهر والتعب والتهاب العينين
- ٤ - عدم التواصل والاندماج مع الاصدقاء واهمال النشاطات والهويات لدى الاطفال او المراهقين والاهتمام فقط بالألعاب والمواقع الالكترونية
- ٥-العزلة والانطوائية وعدم التواصل الاجتماعي
- ٦ - الوحدة والانطواء حيث يميل المدمن الالكتروني الى العزلة والخجل الاجتماعي والبقاء فقط على الهواتف الذكية او الالعاب
- ٧ - مشاكل نفسية واجتماعية .
- ٨ - الشعور بالعصبية والعدوانية اذا تم انقطاع الانترنت والتفكير الدائم في كيفية التواصل والعودة الى الانترنت بأسرع وقت للتواصل والرجوع الى عالمه
- ٩ - عدم قدرة المدمن الالكتروني الى مواجهة مشكلة الاجتماعية والاسرية والنفسية
- ١٠ - اهدار الوقت في شيء لا يفيد ولا ينفع بشيء فقط يؤدي الى التعب والارهاق وامراض نفسية
- ١١- الكذب والمراوغة وخاصتا الاطفال في البقاء فترة طويلة على الانترنت والالعاب .
- ١٢- تشتت الانتباه والابتعاد عن الدراسة والانشغال بأمر اخرى .

قسم العلماء الايمان على الانترنت او الالكتروني الى اربعة انواع رئيسية وهي :-

**ادمان المعرفة : وهو ارادة الطالب ان ينهل من المعرفة الموجودة في الانترنت مما يؤدي الى البقاء ساعات للتصفح ونسيان الوقت والحياة**

**ادمان الدردشة : حيث يبدا الطالب او الفرد بالاستغناء عن حياته وعلاقاته الواقعية ودخوله لعالم الانترنت وبناء العلاقات فيه**

**ادمان الالعاب : ويعني ان يلعب المرء باهمال واسراف الالعاب الالكترونية فيهمل واجباته المنزلية او يهمل عمله ودراسته**

**الادمان المالي : هو ان يصرف الشخص ماله للانترنت في امور ليس بحاجة لها مثل المزداد وغيرها**

## علاج الادمان الالكتروني

• ان يجبر نفسه على عدم استخدام الانترنت طيلة الاسبوع وتعويد نفسه على قلة استخدامه

• ان يضع المدمن على نفسه قيودا وموانع خارجية وليست ارادية مثل :  
ان يستخدم الانترنت قبل التوجه للعمل او المدرسة بساعة حتى يرتبط بموعد الانهاء استخدام الشبكة فورا

• ان يقيد المدمن نفسه بوقت محدد للدخول الى الانترنت واستخدامه

• ان يحرص على تنظيم وقته

• ينصح المدمن الالكتروني بالاندماج مع الاخرين او الاصدقاء او الاقارب ومحاولة البقاء معهم لأكثر وقت ممكن

• قد تتطور الحالة وتحتاج لعلاج نفسي أي طبيب ولكن الاغلبية الاشخاص لا يفضلون الذهاب له .

• استعادة العلاقات الاسرية ورجوع الى لغة الحوار والمناقشة وازالة العزلة والانطواء التي كان يعاني منها والاندماج في الانشطة الاجتماعية

• تعلم مهارات والعباب جديدة جماعية تبعده عن الوحدة والفراغ والشعور بالقلق والاكتئاب ويجعل نفسه دائما وسط اصديقاء حقيقيين .

• الاشتراك والذهاب الى مهرجانات وحضور ندوات تعليمية وتثقيفية التي لها دور فعال في الخروج من العزلة والانشغال بأمرى اخرى غير الالكترونيات والمواقع الالكترونية

• الاشتراك في الانشطة الرياضية التي لها دور فعال في تنشيط العقل والتوجه الى المعرفة والدراسة ونشاط البدن والعقل