



التربية في عصر الإعلام والمعلوماتية

المهمة 3

تحت إشراف الدكتور:

د. وائل كشك

عمل الطالبة:

نادية أشرف حمدي الجرجاوي

هناك العديد من الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الانترنت: الاتجاه السلوكي، الاتجاه النفسي، الاتجاه الثقافي الاجتماعي.

1. تقصّي هذه الاتجاهات وبيّن كيف فسر كل منها الإدمان على استخدام الانترنت؟
2. اقترح/ي طرقا للتخلص من الإدمان بحسب كل اتجاه.

السبت
الجمعة الثالثة
٢٠١٨/٦/٢٢

هناك العديد من الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الانترنت: الاتجاه السلوكي، الاتجاه النفسي، الاتجاه الثقافي الاجتماعي.

المقال الأول / تفسير الإدمان على استخدام الانترنت بحسب الاتجاهات النظرية؟

١- الاتجاه السلوكي: يركز هذا الاتجاه على كيفية تأثير البيئة والحوامل الخارجية في تشكيل سلوكه للأفراد.

يحتقن الاتجاه السلوكي أن إدمان الانترنت يحدث نتيجة للتعزيز الإيجابي والسلبي، عندما يصل الفرد على مكافآت مثل: التسلية والتعبير والشعور بالإنقاذ عند استخدام الانترنت، يزيد ذلك من إقباله تكرار هذا السلوك، بالإضافة إلى ذلك، يمكن للإنترنت أن تكون وسيلة

لتجنب كسار السبيل أو الضغط النفسية، مما يزيد من

استمرار هذا السلوك.

٢. الإقباة الحرفي: يركز هذا الإقباة على كيفية تأثير الأفكار

والاعتقادات والمعرفة على سلوك الأفراد.

يشير الإقباة الحرفي إلى أن إيمان الإنترنت ينبع من الأفكار

والاعتقادات غير المناسبة. قد يعتقد الأفراد أن الإنترنت هو الحل

الوحيد لحمايتهم، أو أنهم يحصلون على التقدير والقبول من خلال

التفاعلات الإلكترونية أكثر من التفاعلات الحقيقية.

٣. الإقباة الإجماعي الثقافي: يركز هذا الإقباة على دور العوامل

الإجتماعية والثقافية في تشكيل سلوك الأفراد.

يرتبط الإقباة الإجماعي الثقافي أن إيمان الإنترنت يتأثر بالعوامل

الإيجابية والثقافية مثل : الضغط الإيجابي ، النظام
التكنولوجي ، وانتشار الأجهزة الذكية ، وتأثير الإعلام والأصوات المسموعة .
هناك بعض الأفراد يضبطون إيجابيتهم للبقاء متصليين دائماً ، وأن
النظام الإلكتروني هو جزء من الثقافة اليومية والعادات المجتمعية .

السؤال الثاني / كيفية التخلص من الإدمان وفقاً لكل إجابة ؟

١- الإجابة : السلوكي : التخلص من الإدمان يمكن
بإتقان تقنيات التخزين الإيجابي والسعي لتغيير السلوك .

حلي سبل المثال :

- التخزين الإيجابي : بكافة الأنشطة عند ممارسة أنشطة بديلة

خبر مرتبطة بالإنترنت مثل : الرياضة أو القراءة .

- التعزيز السلبي : إزالة العوامل التي تسبب على السلوك الإنساني

مثل : تقييد الوصول إلى الإنترنت في أوقات محددة.

- الإقواء المعرفي : للتحقق من الأفكار ، يمكن إتخاذ العلاج

المعرفي السلوكي (CBT) لتغيير الأفكار والمعتقدات غير الكافية.

على سبيل المثال :

- إعادة هيكلة الأفكار : مساعدة الأفراد على تغيير الأفكار

السلبية المرتبطة بالاعتماد على الإنترنت .

- تحسين المهارات الحياتية : تعزيز قدرات الأفراد على التعامل مع

الضغوط والتحديات بطرق صحية بدلاً من اللجوء إلى الإنترنت .

٣. الاتجاه الإيجابي الثقافي : للتخلص من الإدمان ، يمكن
إستخدام تدخلات تعتمد على تغيير العوامل الإجتماعية والثقافية.

على سبيل المثال :

- التوعية الإجتماعية : نشر الوعي حول مظاهر إدمان الإنترنت
وتجديد التوازن بين الحياة الرمزية والحياة الواقعية.

- دعم الأسرة والأصدقاء : تشجيع الأفراد على قضاء وقت أكثر مع العائلة
والأصدقاء في الأنشطة الإجتماعية غير المرتبطة بالإنترنت.

