



فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط  
للإنترنت لدى أطفال الروضة

**A Program based on Behavioral Cognitive Counseling  
to Reduce the Excessive Use of Internet for  
Kindergarten Child**

**نجاة فتحي سعيد**

مدرس بقسم العلوم النفسية - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة القاهرة

**Najat Fathi Said**

**Lecturer, Department of Psychological Sciences**

**Faculty of Early Childhood Education -Cairo University**

**الاستشهاد المرجعي:**

سعيد، نجاة فتحي د. (٢٠٢١). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية للطفولة

المبكرة، جامعة بني سويف، ٣(٦)، ج(١)، ديسمبر، ٧٤٢-٨٠٠

## ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة. وتكونت عينة الدراسة من ستين طفلاً وطفلة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، وتراوح أعمارهم من خمس إلى ست سنوات، تم تقسيمهم إلى (ثلاثين) مجموعة تجريبية، و(ثلاثين) مجموعة ضابطة. واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة).

### وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج وهي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه القياس البعدي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه المجموعة التجريبية.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت ما عدا في بُعدي تعديل المزاج والتناقض حيث وجدت فروق في اتجاه القياس التتبعي.

**كلمات مفتاحية:** البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي- الاستخدام المفرط للإنترنت- أطفال الروضة.



## Abstract:

The current study aimed at verifying the effectiveness of a behavioral-cognitive counseling program in reducing the excessive use of internet among Kindergarten Child. The sample consisted of (60) male/female children, whose degrees were high and above the degree of precision on the Internet Excessive Use Scale, and their ages ranged between 5-6 years old. The children were divided to an experimental (i.e. 30 children) and control (30 children) groups. For the pupose of the study, the Internet Excessive Use scale (prepared by the researcher) and the behavioral cognitive counseling program were used.

### **The study found the following results:**

There were statistically significant differences between mean degrees of children in the experimental group in both pre and post measurements after aplying the program based on the behavioral cognitive counseling on the Internet Excessive Use Scale in the direction of post measurement, There were statistically significant differences between mean degrees of children in the experimental and control groups in the post measurement of applying the program based on behavioral cognitive counseling using the Internet Excessive Use Scale in the direction of the experimental group, There were no statistically significant differences between mean degrees of children in the experimental group in both post and follow-up measurements after applying the program based of behaviral cognitive counseling on the Internet Excessive Use Scale. Except for mood modification and conflict dimensions , as differences in the follow-up measurement direction were found.

**Key words:** The Behavioral Coginitve Counseling Program – The Internet Excessive Use – Kindergarten Child

## مقدمة:

شهد العالم ثورة وتقدمًا هائلًا في مجال الاتصالات، مما سهّل عمليّات التواصل والتأثير والتأثر. ويُعدُّ الإنترنت من أبرز التطورات في هذا المجال، الأمر الذي وسّع من نطاق استعماله وجعله جزءًا لا يتجزأ من حياتنا؛ بحيث يمكن لكل فرد أن يستخدمه بسهولة حتى في حال عدم امتلاكه جهاز حاسوب، وذلك في ظلّ انتشار ما اصطلح على تسميته بـ "مقاهى الإنترنت". (Huang, Wang, Qian, Zhong, & Tao, 2007: 805)

وإزاء ذلك أصبح استخدام الإنترنت في العصر الحالي ضرورةً ملحةً وحتميّةً، كونه أضحى يغزو معظم مجالات الحياة الاجتماعية من خلال توفيره للعديد من المعلومات والمعارف لمستخدميه الذين تتزايد أعدادهم عامًا بعد عام، وذلك في ظل تمتعه بعدد من الخصائص، يأتي على رأسها سهولة الاستخدام.

وعلى هذا الأساس فقد اتسع نطاق استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ووجد الإنترنت في شتى مؤسسات المجتمع ومنظّماته، فهو موجود داخل البيوت، وفي مؤسسات التعليم المختلفة، وكذلك أماكن العمل بمختلف أنواعها. وقد مكّن ذلك الأفراد - بمختلف انتماءاتهم وفئاتهم العمرية- من استخدامه بهدف تحقيق عدة أهداف، منها: البحث عن المعلومات والمعارف المختلفة، والتسلية وقضاء أوقات الفراغ، والتواصل مع الآخرين. (Hardy, 2004:575)

ومن هذا المنطلق لم يُعدّ استخدام الإنترنت مقصورًا على المراهقين فقط، بل شمل جميع الفئات العمرية؛ حيث أصبح الأطفال في المراحل المبكرة على دراية به قبل أن يتعرضوا للكتب. (Gottschalk, 2019: 7)

ونجد إنّ استخدام الإنترنت مثلما له آثاره الإيجابية له أيضًا عواقبه السلبية، وبخاصة على الأطفال. وهذه العواقب السلبية يمكن أن تترك آثارها بشكل واضح على الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط له (Thatcher & Goolman, 2005).

وإذا وضعنا في الاعتبار أنّ الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة يمثلون ثروة كل أمة وعماد مستقبلها، فسيتضح أنّ الاهتمام بهم ورعايتهم يجب أن يأتي على رأس واجبات الآباء والمعلمين والمؤسسات المعنية بتنشئتهم صحياً وثقافياً واجتماعياً وتربوياً. (بطرس، ٢٠٠٧: ١٣)

وإذا أضفنا إلى ذلك أنّ الكثير من الأطفال أصبحوا يدخلون إلى عالم الإنترنت بشكل أقرب إلى الإدمان، الأمر الذي يمثّل مشكلة كبرى تتجاهلها بعض الأسر ظناً منها بأن الإنترنت له فوائد عديدة كونه يُعدّ مصدرًا متميزًا للحصول على المعلومات والمعارف؛ فسيتضح لنا ضرورة توجيه الجهود في اتجاه حلّ هذه المشكلة أو حتى الحد منها بما يحافظ على سلامة أطفالنا ويحقق أمن مجتمعنا، وبخاصة وأنّ قضاء الأطفال ساعات طويلة أمام الشبكة المعلوماتية دون وعي أو رقابة يجعلهم عرضة للكثير من المشاكل، يأتي على رأسها الانحراف. (سيد، ٢٠٠٣: ٦٨)

وعليه؛ فالطفل يحتاج إلى الإرشاد في حالات كثيرة للتغلب على الصعوبات التي تواجهه، ويكون هذا الإرشاد مطلبًا مهمًا حينما تكون مهارات الشخص أقل مما يلزم لمواجهة المواقف الجديدة واتخاذ القرارات وحل المشكلات، وذلك من خلال تعليمه الطرق الإيجابية للتفكير والتصرف، وبناء علاقات جديدة ومهارات تساعده على تغيير السلوكيات والعادات الخاطئة التي قد اكتسبها، ومن ثم تغيير نفسه والوصول بها إلى الأفضل. (عبد الباقي، ٢٠٠٦: ٣)

### مشكلة الدراسة:

أنتجت تكنولوجيا الاتصال الحديثة -وفي مقدمتها الإنترنت- عصرًا جديدًا من عصور الاتصال وتوفير المعلومات والمعارف؛ فالاستخدام الصحيح للإنترنت لتحقيق هدف محدد ولفترة مناسبة من الوقت يكون له آثاره الإيجابية على الفرد، حيث إنّ استخدام الإنترنت في حد ذاته لا يمثل مشكلة، إذ تكمن المشكلة في سوء توظيفه واستخدامه لفترات

زمنية طويلة، مما ينعكس على الفرد بالعديد من الآثار السلبية؛ فالمشكلة تتعلق بكيفية استخدامه ومدى التعلق به، وكذلك مقدار الوقت المستغرق، فالاستخدام المفرط للإنترنت ينتج عنه العديد من الآثار السلبية، والتي تنعكس على العديد من المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والحياتية، كما يؤثر بالسلب على ممارسة الفرد لأنشطته ومهامه اليومية، وربما يؤثر فيما بعد على توافقه الدراسي وتواصله مع المحيطين به بسبب استغراقه ساعات طويلة على الإنترنت للتواصل مع الآخرين عبر مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي يترك أثره الواضح على الجوانب الدراسية والاجتماعية. وهذا ما أوضحتها العديد من الدراسات التي تناولت الاستخدام المفرط للإنترنت، ومنها دراسة (Meerkerk, Eijnden, Vermulst, & Gorretsen, 2009) التي أشارت نتائجها إلى أن استخدام الإنترنت لفترات طويلة يجعل الأفراد مرتبطين بشكل مفرط به، مما يؤدي إلى ضعف نفسي واجتماعي ومهني. كما أوضحت الدراسة أن مستخدمي الإنترنت بشكل قهري غالبًا ما يستخدمونه لفترات أطول مما هو مقصود، ويواصلون سلوكهم عبر الإنترنت على الرغم من المعرفة بالمشاكل التي يسببها أو يؤدي استخدامه إلى تقاومها، فممارسة أنشطة الإنترنت بشكل متزايد مثل الألعاب والدرشة وغيرها ينطوي على مخاطر الإدمان السلوكي.

ومن هذه الدراسات أيضًا دراسة (Weinstein & Lejoyeux, 2010) التي أظهرت نتائجها أن الاستخدام المفرط للإنترنت غالبًا ما يرتبط بفقدان الوقت وإهمال الأنشطة الأساسية والانسحاب أو الاكتئاب وذلك حينما لا يتمكن الطفل من الوصول إليه، هذا بالإضافة إلى فقدان سيطرته على النفس واستبدال العالم الحقيقي بالفضاء على الإنترنت، فتصبح حياته خارج الشبكة فارغة تفتقد المتعة.

وإزاء غزو التكنولوجيا حياة الأطفال، يجب بذل الجهد لحمايتهم من المخاطر المرتبطة باستخدام التكنولوجيا، وتعزيز العادات الإيجابية وأساليب الاستخدام المفيدة لنمو الطفل، سواء تعلق ذلك بالأطفال بصفة عامة أم بأطفال ما قبل المدرسة بصفة خاصة، فعلى الرغم من أن التكنولوجيا توفر للأطفال عددًا من فرص التعلم والتنشئة الاجتماعية،

كما يمكن أن تكون الكفاءة الرقمية ضرورية للأجيال القادمة لدخول سوق العمل؛ فإنه لا بد من مساعدة الأطفال - وخاصة في المراحل العمرية المبكرة- على الاستخدام الصحيح لها، وتمكينهم من بناء علاقات اجتماعية مع أقرانهم بدلا من الاعتماد على مواقع التواصل في إيجاد علاقات اجتماعية؛ كي لا يحل الاستخدام المفرط للإنترنت محل الهوايات والسلوكيات المعزز للصحة. (Gottschalk, 2019: 6) ويتفق ذلك مع ما أوضحته نتائج دراسة (Ferrara, Corsello, Lanniello, Sbordone, Ehrich, Giardino, & Mantovani, 2017: 281) والتي أشارت الى ان تعرض الأطفال المفرط لوسائل الاعلام الرقمية يؤثر على الصحة النفسية والعاطفية لهؤلاء الأطفال، وأوصت بضرورة تنبيه الآباء والمعلمين بالمخاطر بالإستخدام المفرط للإنترنت.

ونظراً لأن مرحلة الطفولة المبكرة تتميز بأنها على درجة عالية من المرونة والسرعة في النمو، فإن استخدام التكنولوجيا بشكل مفرط من شأنه أن يؤثر على جميع جوانب نمو الطفل، فقد يؤدي إلى تأثيرات طويلة المدى على الدماغ، بالإضافة إلى أن الجلوس لفترات طويلة أمام أجهزة الكمبيوتر والتابلت والهاتف وغيرها من وسائل الاتصال بالإنترنت قد يؤدي إلى إصابة النمو الجسمي للطفل واحتمال تعرضه للسمنة من خلال تناول كميات كبيرة من الطعام والبعد عن القيام بالأنشطة البدنية. هذا فضلاً عن أن الاستخدام المكثف للإنترنت قد يتداخل مع المشاركة في النوادي والرياضة، في حين أظهر الاستخدام المعتدل له أنه يدعم المشاركة، ويسمح للأطفال ببناء علاقات اجتماعية مع أقرانهم (Gottschalk, 2019: 7)، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (Akar, 2015) التي أوضحت أن استخدام الأطفال والمراهقين للإنترنت بشكل مفرط ينتج عنه العديد من الآثار السلبية، مثل: إضاعة الوقت، وعرض السلوكيات المعادية للمجتمع، والتسبب في مشاكل في العلاقات الاجتماعية، هذا بالإضافة إلى التغيب والفشل الأكاديمي.



وتبعاً للنظرية السلوكية، فإنَّ التغيرات في السلوك تأتي من خلال تعلم سلوكيات جديدة، وبما أنَّ الاستخدام المفرط للإنترنت يُعدُّ سلوكًا مُتعلِّماً، فإنه من الممكن تغييره عن طريق تعليم الفرد سلوكيات بديلة أكثر تكيفاً. (الخطيب، ٢٠٠٣: ٢٨)

هذا؛ وقد أوضحت العديد من الدراسات فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الاستخدام المفرط والقهري للإنترنت وعلاجه، ومنها دراسة ( Lemos, Abreu, Sougey, 2014) التي أشارت إلى أنَّ استخدام العلاج المعرفي السلوكي يُعد استراتيجية فعالة في علاج إدمان الإنترنت وكذلك الأمراض النفسية الأخرى المتعلقة بالاندفاع واضطراب السيطرة. وقد أوصت الدراسة بإجراء العديد من الدراسات لعلاج إدمان الإنترنت والاستخدام المفرط له نظراً لقلّة الدراسات حول علاج هذه المشكلة. كما أشارت دراسة (Zhang, Chen, Ye & Volantin, 2020) إلى أهمية استخدام العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطرابات إدمان الإنترنت.

وفي ضوء الدراسات السابقة وغيرها من البحوث والدراسات التي تناولت إدمان الإنترنت والتي تمَّ الاطلاع عليها من قبل الباحثة اتَّضح أنَّ معظمها قد استخدم المنهج الوصفي بهدف وصف الظاهرة وبيان آثارها على الجوانب المختلفة من حياة الأفراد، مثل دراسة (Griffiths, 2001) التي أشارت إلى أنَّ أجهزة الكمبيوتر تشكل تهديداً خطيراً للأطفال جسدياً وعاطفياً ونموياً، وأنَّ تحقيق النمو الصحي للأطفال يتطلب قضاء وقت في اللعب الجسدي النشط والحقيقي الذي يكتسب من خلاله الطفل خبرة حقيقية ومباشرة من العالم الواقعي دون الاقتصار على العالم الافتراضي الذي تقدمه وسائل التكنولوجيا الحديثة وعلى رأسها الإنترنت. كما أظهرت نتائج الدراسة أنَّ حالتين من الحالات التي تم عمل دراسة حالة لها "مدمنون للإنترنت" وفقاً لمعايير مكونات الإدمان، ويؤثر استخدامهم المفرط للإنترنت على مستوى تعليمهم. وأشارت أيضاً نتائج الدراسة أنَّ هؤلاء الأطفال (الممثلين لعينة الدراسة) كانوا من المعزولين اجتماعياً، وممن لديهم القليل من المهارات الاجتماعية.



وأوضحت دراسة (Drago, 2015) مدى التأثير السلبي للتكنولوجيا على جودة وحجم تواصل الأفراد مع بعضهم البعض وجهاً لوجه، بل يصل الأمر مداه في التفاعل والخطورة حينما يواصل الأفراد من مستخدمي الإنترنت استخدامهم للأجهزة المحمولة حتى في وجود الآخرين. كما أظهرت الدراسة أنه بسبب الاستخدام الواسع للإنترنت في التعليم والاتصالات والترفيه كان هناك انخفاض كبير في التفاعل وجهاً لوجه بين الشباب، وهو ما قد يؤدي إلى عواقب كبيرة على تطور مهاراتهم الاجتماعية. هذا؛ وقد أشارت نتائج الدراسة إلى انعكاس الآثار السلبية للتكنولوجيا على العلاقات الأسرية؛ حيث وجد أن الأطفال -في كثير من الأحيان- كانوا يشكون من استحواد التكنولوجيا على آبائهم وأمهاتهم، مما يجعلهم لا يلقون لهم بالاً ولا يوجهون إليهم اهتماماً بسبب انشغالهم بهواتفهم الذكية، وغالباً ما يهملون التفاعل معهم وجهاً لوجه حتى يستجيبوا لرسائل البريد الإلكتروني.

وقد وجدت الباحثة -في حدود اطلاعها- أن الدراسات التي اهتمت بالتدخل وتقديم البرامج الإرشادية للتقليل من الآثار السلبية الناتجة عن سوء استخدام التكنولوجيا أو الاستخدام المفرط لها قد طبقت على شرائح عمرية كبيرة تتدرج تحت مرحلة المراهقة المتأخرة ومرحلة الرشد. ومن هذه الدراسات: دراسة (الخواجة، ٢٠١٥)، ودراسة (شاهين، ٢٠١٥)، ودراسة (أبو هروس، ٢٠١٦)، ودراسة (العبيدي، ودبيس، ٢٠١٧).

وتأسيساً على كل ما تقدّم جاءت فكرة هذه الدراسة التي حاولت الانتقال من توصيف ظاهرة الاستخدام المفرط للإنترنت وتحليلها إلى محاولة معالجة هذه الظاهرة والتخفيف من حدتها وآثارها، وذلك بالتطبيق على فئة عمرية مهمة وهي أطفال الروضة.

ومما سبق تتبلور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة. ويتفرّع من هذا السؤال الرئيس مجموعة من الأسئلة الفرعية، وهي:

- ما الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت؟
- ما الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت؟
- ما الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت؟

### أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى تحقيق هدف رئيس يكمن في معرفة فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للشبكة المعلوماتية (الإنترنت) لدى أطفال الروضة. ويتفرّع من هذا الهدف الرئيس مجموعة من الأهداف الفرعية، وهي:
- التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.
  - التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.
  - التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.

### أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية للدراسة: وتتمثل فيما يلي:

1. تقديم تصور نظري لمتغيرات الدراسة المتمثلة في الاستخدام المفرط للإنترنت، والإرشاد المعرفي السلوكي؛ حيث يعرض الإطار النظري تعريفات الاستخدام المفرط للإنترنت، والآثار المترتبة عليه، وأشكاله، والعوامل التي تسهم في وجوده. كما يعرض

أيضاً- تعريفات الإرشاد المعرفي السلوكي, والأسس التي يستند إليها، فضلاً عن خصائصه.

٢. ندرة الدراسات العربية - على حدّ علم الباحثة- التي تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي مع اضطراب الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة.

ب- الأهمية التطبيقية للدراسة: وتتمثل فيما يلي:

١. تقديم مقياس جديد لقياس الاستخدام المفرط للإنترنت لدى شريحة عمرية مبكرة، وهي أطفال الروضة.

٢. تقديم برنامج إرشادي يعتمد على أسس نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض الاستخدام المفرط للإنترنت يثري المكتبة السيكلوجية.

٣. الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع؛ حيث تساعد نتائج الدراسة العاملين والمهتمين بالأطفال في المراحل المبكرة من خلال توعيتهم بضرورة مراقبة هؤلاء الأطفال أثناء استخدامهم للتكنولوجيا، وتدريبهم على كيفية الاستخدام الصحيح لها منذ وقت مبكر حتى تصبح عادة لديهم، وعدم الإفراط في استخدامها بما ينعكس بشكل سلبي على شتى جوانب حياة المستخدم.

### حدود الدراسة:

١) الحدود الزمنية: تم إجراء الجانب التطبيقي للدراسة الحالية (أدوات الدراسة) خلال فترة

تتراوح بين اثني عشر أسبوعاً؛ أي مدة (ثلاثة أشهر).

٢) الحدود المكانية: تم إجراء الجانب التطبيقي للدراسة الحالية على أطفال المستوى

الأول بروضة السادات التجريبية بالهرم.

٣) الحدود البشرية: بلغ عدد الأطفال عينة الدراسة ستين طفلاً، تمّ تقسيمهم على (٣٠)

مجموعة تجريبية، و(٣٠) مجموعة ضابطة، تتراوح أعمارهم من خمس إلى ست

سنوات، بالمستوى الأول بروضة السادات التجريبية بالهرم.



٤) الحدود الموضوعية: اقتصر حدود الدراسة الحالية على خفض الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة، والبرنامج الإرشادي الذي يعتمد على أسس النظرية المعرفية السلوكية.

### مصطلحات الدراسة:

#### (أ) طفل الروضة Kindergarten Child:

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "الطفل الملتحق بالمستوى الأول برياض الأطفال، والذي يتراوح عمره الزمني بين خمس وست سنوات".

#### (ب) الاستخدام المفرط للإنترنت Excessive Use Of Internet:

يُعرَّف بأنه حالة من الاستخدام المتزايد للشبكة المعلوماتية (الإنترنت) دون هدف واضح ومحدد، يفقد فيها الطفل السيطرة على دوافعه التي توجهه إلى استخدام الإنترنت، ويصحب ذلك تغير في المزاج نتيجة استخدامه أو الانقطاع عنه، مع رغبة متزايدة في قضاء أكبر وقت ممكن أمام الجهاز الإلكتروني، وينعكس ذلك على الطفل بالعديد من الأعراض الانسحابية، والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى. ويشتمل على الأبعاد التالية:

١. السيطرة **Salience**: هو أن يصبح هذا النشاط (الاستخدام المفرط للإنترنت) أهم الأنشطة في حياة الطفل، ويستحوذ على تفكيره، حتى وإن كان غير متاح، مما يؤثر بالسلب على حالة الفرد النفسية.
٢. تعديل المزاج **Mood Modification**: ويشير إلى الخبرة الذاتية التي يشعر بها الطفل كنتيجة للقيام بهذا السلوك أو تركه (لاستخدام شبكة الإنترنت).
٣. التحمل **Tolerance**: ويقصد به الميل إلى استخدام شبكة الإنترنت لوقت أطول لإشباع الرغبة التي كان يتم إشباعها من قبل خلال ساعات قليلة.

٤. الأعراض الانسحابية **Withdrawal Symptoms**: وتتمثل فيما يشعر به الطفل من عدم الراحة والانزعاج أو الآثار الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث حين ينقطع عن الاستخدام أو يقله.
٥. **التناقض Conflict**: ويتمثل في الصراعات التي تدور بين الطفل مستخدم الإنترنت وبين المحيطين به، والتضارب بين هذا النشاط وغيره من الأنشطة الأخرى (كالروضة، والاهتمامات، والهوايات، والمشاركة الاجتماعية)

### (ج) البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي **Cognitive- Behavioral Counseling Program**

**Program**: هو مجموعة من الأنشطة والخبرات التي تستند إلى فنيات وأسس نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، والتي يتم توزيعها على جلسات إرشادية، وذلك بهدف خفض الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة.

### إطار نظري ودراسات سابقة:

#### أولاً: الاستخدام المفرط للإنترنت **Excessive Use Of Internet**:

تعددت المصطلحات المستخدمة المعبرة عن الاستخدام المفرط للإنترنت، وكانت يونج (Young, 1996) أول من استخدمت مصطلح "اضطراب إدمان الإنترنت" **Internet Addiction Pathological**، ثم عدلته إلى مصطلح "استخدام الإنترنت المرضي **Pathological Internet Use**"، ثم شاع مصطلح الاستخدام المشكل للإنترنت **Problematic Internet Use**. وعلى الرغم من أنّ العديد من الباحثين يفضلون استخدام مصطلح إدمان الإنترنت **Internet Addiction**؛ فإنّ الباحثة استخدمت مصطلح الاستخدام المفرط للإنترنت **Excessive Use Of Internet** للإشارة إلى نمط استخدام متكرر وقهري وغير منضبط، ولمناسبته لطبيعة الشريحة العمرية المبكرة التي يتم تناولها في هذه الدراسة.

### (أ) تعريف الاستخدام المفرط للإنترنت:

عرف (السيد، ٢٠٠٩: ١٩٣-١٩٤) الاستخدام المفرط للإنترنت بأنه "عدم قدرة الفرد على الاستغناء عن الإنترنت، ووجود رغبة ملحة في قضاء أوقات طويلة على الإنترنت، والبحث فيه بشكل مستمر حتى يشبع حاجته".

ويعرفه (Akar, 2015: 35) بأنه "سلوك قهري وغير خاضع للسيطرة ومفرط وإشكالي ناشئ عن استخدام التقنيات الرقمية".

في حين عرّفه (Ferrara, Corsello, Lanniello, Sbordone, Ehrich, ) (Giardino, & Mantovani, 2017: 281) بأنه "الاستخدام المستمر للإنترنت على الرغم من ضعف مستويات الوظائف المختلفة، والزيادة التدريجية في الفترات الزمنية على الإنترنت".

### (ب) أشكال الاستخدام المفرط للإنترنت:

#### (١) الاستخدام المفرط للإنترنت في تكوين علاقات (المواقع الاجتماعية):

يلجأ بعض الأفراد إلى الدخول لغرف المحادثة، مما يجعلهم أكثر عرضة للاندماج في تكوين علاقات على الإنترنت، وتصبح هذه العلاقات أكثر أهمية للأفراد الذين يفتقدون مثل هذه العلاقات في الأسرة أو مع الأصدقاء. وقد يؤدي ذلك إلى حدوث مشكلات وفقدان الاستقرار الأسري (Young, 2007:672)؛ فمستخدم الإنترنت بشكل مفرط يتفاعل مع بيئة الإنترنت للبحث عن مساندة، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (Byun, Ruffini, Mills, Douglas, Niang, Stepchenkova, Lee, Loutfi, Lee, Atallah & Blanton, 2009) التي أوضحت أن الاستخدام المفرط للإنترنت يؤثر بشكل كبير على التنشئة الاجتماعية لدى الأفراد، وذلك بسبب الوقت الهائل الذي يقضيه الأشخاص في إجراء تفاعلات باستخدام البريد الإلكتروني ومنتديات المناقشة وغرف الدردشة والألعاب على الإنترنت. ويمكن أن يتسبب الاستخدام المفرط والجلوس لفترات طويلة أمام شبكة الإنترنت في العزلة وإهمال الواجبات الوظيفية والأنشطة اليومية، والإنخفاض في أداء

العمل والانسحاب من زملاء العمل. كما أشارت نتائج دراسة (Drago, 2015) إلى أنّ استخدام المتزايد للتكنولوجيا والإنترنت يؤثر سلبًا على التواصل وجهاً لوجه؛ حيث يصبح الأفراد أكثر اعتمادًا على التواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال التكنولوجيا، مما يجعلهم يهملون الاندماج بشكل شخصي، حتى عندما يكونون بالفعل وسط وجود الآخرين.

### (٢) الاستخدام المفرط للإنترنت في البحث عن المعلومات:

وهو انشغال الفرد بشكل مفرط في البحث عن المعلومات والتسوق وذلك من خلال الدخول إلى قواعد البيانات المختلفة (Chen & Peng, 2008: 480).

### (٣) الاستخدام المفرط للإنترنت في الترفيه:

ويتم من خلال قيام الأطفال - وكذلك الكبار - بممارسة الألعاب المتاحة على شبكة الإنترنت بشكل متزايد بغرض الترفيه، مما يؤثر بالسلب على جوانب حياة الفرد، وعلى رأسها: الدراسة، والعمل، والواجبات المنزلية (Young, 2007:671)، وهو ما أعربت عنه نتائج دراسة (Griffiths, 2001) التي بيّنت أنّ أجهزة الكمبيوتر تشكل تهديدًا خطيرًا للأطفال جسديًا وعاطفيًا ونمويًا، وأنّ النمو الصحي للطفل يعني وقتًا للعب الجسدي النشط والخبرة المباشرة للعالم الحقيقي.

### (ج) الآثار المترتبة على الاستخدام المفرط للإنترنت:

لقد زاد استخدام الإنترنت وأجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة والهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية الأخرى زيادة كبيرة على مدار العقود الماضية في جميع أنحاء العالم. وهذا من شأنه أن يساعد على توفير المعلومات وتيسير الأنشطة المختلفة. (Shapira,

Goldsmi, Keck, Khosla, and McElory, 2000: 268 )

هذا؛ ونجد أن استخدام الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) كأى وسيلة من وسائل الاتصال الحديثة له عواقبه السلبية مثلما له آثاره الإيجابية، فتكنولوجيا الاتصال الحديثة -وفي مقدمتها شبكة الإنترنت- قد أنتجت عصرًا جديدًا من عصور الاتصال وتوفير المعلومات

والمعارف، غيرَ أنَّه على الجانب الآخر هناك مخاوف من الآثار السلبية في الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي قد يحدثها الاستخدام المفرط للإنترنت (Huang, Wang , Qian, Zhong, & Tao 2007:806) ، والتي تتمثل فيما يلي:

(١) **أضرار صحية وجسدية:** أوضحت دراسة (Gottschalk, 2019) أن الجلوس لفترات طويلة أمام شبكات الإنترنت يؤثر على صحة الفرد الجسمية، حيث يتسبب في اضطرابات النوم، والاضطرابات الغذائية، وأمراض العيون، والخمول، والسمنة نتيجة تناول كميات من الطعام، وذلك لانشغال الفرد بالمشاهدة وممارسة الألعاب عبر الإنترنت، مما قد يؤدي إلى ترهل الجسد. كما يؤثر الاستخدام المفرط للإنترنت على أدمغة الأطفال مما قد يؤدي إلى الشعور بالصداع المستمر.

(٢) **أضرار نفسية واجتماعية:** يؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت إلى العزلة الاجتماعية والاكتئاب والشعور بالوحدة، وسوء إدارة الوقت، والاضطراب العاطفي؛ فالوقت الطويل الذي يقضيه الفرد أمام الكمبيوتر يقلل من نشاطه الاجتماعي، الأمر الذي يؤثر بالضرورة على علاقاته الاجتماعية (Young, 1996: 238)، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Byun, Ruffini, Mills, Douglas, Niang, Stepchenkova, Lee, Loutfi, Lee, Atallah & Blanton, 2009) والتي أوضحت أن الاستخدام المفرط للإنترنت يؤثر بشكل كبير على التفاعل الاجتماعي للأفراد بسبب الوقت الهائل الذي يقضيه الأشخاص في إجراء تفاعلات باستخدام البريد الإلكتروني، وغرف الدردشة، والألعاب عبر الإنترنت. ويمكن أن يتسبب ذلك أيضًا في العزلة وإهمال الواجبات الوظيفية والأنشطة اليومية. كما يتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Akar, 2015) والتي أسفرت عن أنَّ الاستخدام المفرط للإنترنت يتسبب في آثار سلبية متعددة الأوجه على الأطفال والمراهقين، بما في ذلك المشاكل الاجتماعية والأكاديمية والنفسية والعقلية.

وفي السياق نفسه جاءت نتائج دراستي كل من (عبد الوهاب، ٢٠١٤) و(سليمة، ٢٠١٥) واللتان أوضحتا الآثار السلبية للتكنولوجيا على جميع جوانب حياة الأفراد، وأتته



بقدر ما يقدمه الإنترنت من خدمات على المستوى الشخصي والمهني، فإنَّ الانسياق والجلوس أمام شاشات الكمبيوتر لساعات طويلة وبشكل مفرط والاستخدام غير العقلاني له ينتج عنه أضرار ونتائج سلبية تضرُّ بصحة الفرد وتؤثّر بالسلب على توافقه النفسي والاجتماعي والمهني.

(٣) **أضرار تعليمية وأكاديمية:** أشارت العديد من الدراسات - مثل: دراسة (Griffiths, 2001)، ودراسة (Weinstein & Lejoyeux, 2010) - إلى أن الاستخدام المفرط للإنترنت يؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي للأطفال وعلى المستوى التعليمي لهم.

(٤) **أضرار أسرية:** تتأثر العلاقات العائلية والأسرية بالإنترنت، حيث يقل الوقت الذي يقضيه الفرد مع أسرته وأقربائه (Huang, Wang, Qian, Zhong, & Tao, 2007: 806)، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة (Drago, 2015) والتي أوضحت أثر التكنولوجيا على العلاقات الأسرية، وأنَّ الأطفال في كثير من الأحيان يشكون من استحواذ التكنولوجيا على الوالدين، كما أن العديد من الأطفال يعتقدون أن الوالدين لم يلقوا أي اهتمام لهم بسبب انشغالهم بهواتفهم الذكية، وغالبًا ما يهملون التفاعل معهم وجهًا لوجه حتى يستجيبوا إلى رسائل البريد الإلكتروني.

(٥) **أضرار مادية:** أشارت دراسة (سيد، ٢٠٠٩) إلى أن الاستخدام المفرط والقهري للإنترنت ينتج عنه العديد من الأضرار المادية نتيجة كثرة شراء الأجهزة، أو فواتير الاشتراكات، أو نتيجة الاشتراك في المواقع للحصول على مواد مرئية أو مسموعة.

وقد بلغ الاهتمام العالمي بمشكلة الاستخدام المفرط للإنترنت إلى الدرجة التي أسفرت عن إنشاء أقسام خاصة لعلاج إدمان الإنترنت في المستشفيات، وإنشاء عيادات نفسية متخصصة لذلك. وقد قامت يونج "Young" بتأسيس وإدارة مركز متخصص لإدمان الإنترنت في جامعة بتسبرغ، كما أصدرت مجلة نفسية متخصصة في إدمان الإنترنت. (Widyanto and McMurrans, 2004:55).

(د) العوامل التي تسهم في حدوث الاستخدام المفرط للإنترنت:

انتهت يونج (Young, 2007: 672) إلى أنّ أكثر العوامل المؤدية إلى الاستخدام المفرط للإنترنت تتمثل في الآتي:

- ١) الحصول على الإنترنت المفتوح وقتاً وكماً.
- ٢) الأوقات غير المنظمة (ضعف إدارة الوقت).
- ٣) الرغبة في الهروب من الضغوط النفسية والاجتماعية.
- ٤) التخويف الاجتماعي والاعتراب.

ثانياً: الإرشاد المعرفي السلوكي **Cognitive- Behavioral Counseling**:

(أ) تعريفه:

يعرف (مليكه، ١٩٩٠: ١١) الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه "منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى المسترشد".

(ب) أسس الإرشاد المعرفي السلوكي:

يقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على أسس التعلم بصفة عامة، والتعلم الشرطي بصفة خاصة، ويطلق على الإرشاد والعلاج السلوكي أحياناً "إرشاد التعلم" أو "علاج التعلم"؛ فالافتراض الرئيس يكمن في أن الفرد يولد وعقله صفحة بيضاء، ويتعلم في نموه السلوك (السوي أو المرضي) عن طريق عملية التعلم، ويثبت السلوك المتعلم بدرجة محدودة ويسهل إزالته، فإذا أثيب وعزز أصبح ثابتاً، ومع ذلك يمكن إزالته؛ ولكن بجهد أكبر. ويحتفظ الفرد بهذه الاستجابات المرضية؛ لأنها تتمثل -من ناحية معينة- مصدر إثابة، بصرف النظر عن الآثار المؤلمة البعيدة المدى لمثل هذا السلوك المتشكّل، ولذا يعمل المرشدون في ضوء هذا الاتجاه على إزالة مصدر الإثابة الذي ينتج عن السلوك المضطرب أثناء التعلم (زهرا، ٢٠٠٥: ٣٦٤-٣٦٥).

ويرى الاتجاه المعرفي أن المعارف التي تسبب سوء التكيف مع البيئة والمحيطين كافية لتسبب ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة باضطراب الاستخدام المفرط للإنترنت (Davis, 2001:192)، فانخفاض كفاءة الذات، وتقدير الذات السلبي، والتشوهات المعرفية حول الذات، هي تشوهات معرفية وإدراكات سلبية يتبناها الأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية عن ذواتهم وعن شخصيتهم، تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في بعض الأنشطة والألعاب كتلك التي يقدمها الإنترنت باعتباره أقل تهديداً من التفاعل المباشر مع الآخرين. (Basco, Gilckman, Weatherford, & Ryser, 2000: 30)

أما الاتجاه السلوكي فيعتمد بشكل مباشر على الاشراف الإجرائي وقانون الأثر الذي يري أن تشكيل السلوك الذي يجلب المكافأة يتم تعزيزه، ومن ثم يصبح سلوكاً نموذجياً لكل فرد نتيجة للإشباع النفسي الناجم عن هذه الأنشطة، فالإنترنت يوفر مكافآت متعددة تتراوح بين الأشكال المختلفة للترفيه والسعادة وتلبية حاجات الأفراد، فهي بالنسبة لمن يشعر بالخجل عند تواصله مع الآخرين، حيث تمثل له خبرة السرور والارتياح دون الحاجة للتفاعل المباشر وجهًا لوجه، وبالتالي يصبح ذلك خبرة معززة له. (Duran, 2003:20)

(ج) خصائص الإرشاد السلوكي: تتضمن خصائص الإرشاد المعرفي السلوكي ما يلي:

- ١) معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب، سواء أكان سلوكاً سويًا أم مضطرباً.
- ٢) السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبادئ عن السلوك العادي، غير أن السلوك المضطرب غير متوافق.
- ٣) السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه، وحدث ارتباط شرطي بين تلك الخبرات وبين السلوك المضطرب.
- ٤) زملة الأعراض النفسية تعدّ تجمعا لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- ٥) السلوك المتعلم يمكن تعديله.
- ٦) يولد الفرد ولديه دوافع فسيولوجية أولية، وعن طريق التعلم يكتسب دوافع جديدة ثانوية اجتماعية تمثل أهم حاجاته النفسية، وقد يكون تعلمها غير سوي يرتبط بأساليب غير

توافقية في إشباعها، ومن ثم يحتاج إلى تعلم جديد أكثر توافقًا. (زهران، ٢٠٠٥: ٣٦٥؛ عبد الباقي، ٢٠٠٦: ٧٦-٧٧)

#### (د) الإرشاد المعرفي السلوكي والاستخدام المفرط للإنترنت:

يُعد الإرشاد المعرفي السلوكي أسلوبًا له تطبيقات واسعة في تعديل الاضطرابات القهريّة وعلاجها مثل القمار المرضي، وتعاطي المخدرات، والاستخدام المرضي للإنترنت والاضطرابات العاطفية، واضطرابات الأكل، حيث يتم تعليم المرضى مراقبة أفكارهم، وتحديد تلك التي تثير مشاعر وأفعال الإدمان أثناء تعلمهم مهارات التأقلم الجديدة وطرق منع الانتكاسة (زهران، ٢٠٠٥: ٣٦٨)، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Young, 2011) والتي أوضحت أن العلاج المعرفي السلوكي (CBT) هو علاج فعال لاضطرابات السيطرة على الاندفاع، وتم استخدامه لعلاج إدمان الإنترنت، نظرًا للطبيعة القهريّة والتشابه مع الاضطرابات الأخرى التي تم علاجها بنجاح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي. كما أوضحت دراسة (Senormanc, Konkan & Sungur, 2014) فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج إدمان الإنترنت وتحسين العلاقات الاجتماعية، والقدرة على الانخراط في أنشطة خارج الإنترنت، وتم حل المشكلات الاجتماعية مثل إحياء العلاقات غير المتصلة بالإنترنت، والمشاركة في الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت.

هذا؛ وبحسب الاتجاه السلوكي، فإن ممارسة سلوك استخدام الإنترنت وتكراره هي التي تؤدي إلى الاستخدام المفرط له مهما كان العمر، أو الطبقة الاجتماعية أو الثقافية أو المستوى التعليمي للفرد، فلا يقتصر اضطراب الاستخدام المفرط للإنترنت -وفقًا للاتجاه السلوكي- على وجود الدافع فقط، بل لا بد من ممارسة هذا السلوك مرات عديدة، لئتم تدعيمه وتعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله للإنترنت (ارنوط، ٢٠٠٧: ٤٥).

ويقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على محاولة دمج فنيات الإرشاد السلوكي التي ثبت أنها ناجحة في تعديل السلوك، مع الجوانب المعرفية للفرد، وذلك بهدف إحداث تغيير

في سلوكه. وتفترض الأساليب السلوكية أن الاستخدام المفرط والقهري للإنترنت يتطور من خلال المبادئ العامة للتعليم والتعزيز، فتبعًا للنظرية السلوكية فإنَّ التغيرات في السلوك تأتي من خلال تعلم سلوكيات جديدة، وبما أن الاستخدام القهري للإنترنت هو سلوك متعلم، فإنه من الممكن تغييره عن طريق تعليم الفرد سلوكيات بديلة أكثر تكيّفًا. (الخطيب، ٢٠٠٣: ٩٢)

وتجدر الإشارة إلى أنَّ الإرشاد المعرفي السلوكي لا يعتمد في خفض وعلاج الاستخدام المفرط للإنترنت على منع الوصول إلى الإنترنت أو محاولة الامتناع عنه، ذلك لأن أجهزة الكمبيوتر والإنترنت أصبحت متوافرة في جميع مجالات الحياة، وعليه فالنماذج القائمة على تجنب الإنترنت لا تقدم حلولاً عملية، ومن ثمَّ فالنهج الأكثر ملاءمة عند التعامل مع الاستخدام المفرط للإنترنت يعتمد على الاستخدام الخاضع للرقابة، فالمكونات المعرفية السلوكية والمحفزة الرئيسية لعلاج الاستخدام المفرط للإنترنت تكمن في الاعتراف بالمشكلة، والمراقبة التلقائية، وإدارة الوقت، وتطوير الأنشطة البديلة غير المتصلة بالإنترنت، ومنع الانتكاسة (Erden & Hatun, 2015)، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Young, 2007) من أنه في حالات إدمان الإنترنت لا تعد نماذج الامتناع عملية، ولكن الاستخدام بهدف أساسي مع الاحتفاظ الخاضع للرقابة، ومساعدة الأفراد على التطور وتغيير نمط الحياة الإيجابية والحياة بدون إنترنت، ودعم أنشطة الحياة التي لا تشتمل على الكمبيوتر.

### فروض الدراسة:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه القياس البعدي.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد

المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه المجموعة التجريبية.

(٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.

### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على تصميم مجموعتين "تجريبية، وضابطة" في الدراسة الحالية نظرًا لملاءمته لطبيعة الدراسة، وذلك بقياس قبلي وبعدي وتتبعي. ولتحقيق ذلك قامت الباحثة باختيار عينة من أطفال الروضة بالمستوى الأول، وذلك بعد تطبيق مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت وفرز مجموعة الأطفال الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، ثم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### إجراءات الدراسة:

#### أولاً: عينة الدراسة:

تم تحديد عينة الدراسة بعد تطبيق مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت على جميع أطفال المستوى الأول (K.g.1) بمدرسة السادات التجريبية بالهرم، وتم اختيار الأطفال الذين حصلوا على أعلى الدرجات في الربع الأعلى من المقياس بحيث تراوحت درجاتهم ما بين ( ٧٠-١٠٥ )، وقد بلغ عدد عينة الدراسة ستين طفلاً، تم تقسيمهم على (٣٠) مجموعة تجريبية، و(٣٠) مجموعة ضابطة في مرحلة الروضة، تتراوح أعمارهم من خمس إلى ست سنوات، وتتراوح نسبة ذكائهم من ٩٠-١١٤ درجة ذكاء، واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين.

وقد راعت الباحثة بعض الأسس عند اشتقاق عينة الدراسة، وهي:

- (أ) بالنسبة لمستوى الذكاء (IQ): راعت الباحثة اختيار عينة الدراسة بحيث تكون نسبة ذكائهم في المتوسط، وتم عمل تجانس بينهم من حيث نسبة الذكاء.
- (ب) من حيث العمر الزمني: راعت الباحثة أن تتراوح أعمارهم من خمس إلى ست سنوات.
- (ج) تجانس أطفال العينة من حيث العمر الزمني و الذكاء والاستخدام المفرط للإنترنت:

قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين أطفال المجموعة التجريبية من حيث العمر الزمني و الذكاء والاستخدام المفرط للإنترنت باستخدام اختبار كا ٢ كما يتضح في جدول (١)

جدول (١)

دلالة الفروق بين أطفال المجموعة التجريبية من حيث العمر الزمني و الذكاء والاستخدام المفرط

للإنترنت ن = ٣٠

حدود الدلالة		درجة حرية	مستوى الدلالة	كا ٢	المتغيرات
٠.٠٥	٠.٠١				
١٤.١	١٨.٥	٧	غير دالة	٩.٤٦	العمر الزمني
١٧.٥	٢٢	٨	غير دالة	١٠.٨	الذكاء
مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت					
١٧.٥	٢٢	٨	غير دالة	١٢.٦	السيطرة
١٢.٦	١٦.٨	٦	غير دالة	٣.٦	تعديل المزاج
١٤.١	١٨.٥	٧	غير دالة	٦.٢٦	التحمل
١٤.١	١٨.٥	٧	غير دالة	١١.٦	الأعراض الانسحابية
١٤.١	١٨.٥	٧	غير دالة	٤.٦٦	التناقض
٢٥	٣٦.٢	١٩	غير دالة	٨.٦٦	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية من حيث العمر الزمني والذكاء والاستخدام المفرط للإنترنت، مما يشير إلى تجانس هؤلاء الأطفال.

د) التكافؤ بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني والذكاء والاستخدام المفرط للإنترنت: قامت الباحثة بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي من حيث العمر الزمني والذكاء والاستخدام المفرط للإنترنت كما يتضح في جدول (٢).

### جدول (٢)

التكافؤ بين أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العمر الزمني و الذكاء = ٦٠

مستوى الدلالة	ت	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		المتغيرات
		٢٤	٢م	١٤	١م	
غير دالة	٠.٩٣١	٢.٨٨	٦٩.١	٢.٣٥	٦٩.٨	العمر الزمني
غير دالة	٠.١٠٢	٨.٦٨	١٠٠.٦	٨.٩٦	١٠٠.٨	الذكاء
الاستخدام المفرط للإنترنت						
غير دالة	٠.٤٩٤	١.٧٩	١٧.٩٦	٢.٣٥	١٧.٧	السيطرة
غير دالة	٠.٢٨٤	١.٧١	١٨.٢٣	١.٩٢	١٨.٣٦	تعديل المزاج
غير دالة	١.٠٩٧	٢.١٨	١٧.٢	٢.٢٨	١٦.٥٦	التحمل
غير دالة	٠.٥٧٧	٢.٩٥	١٦.٦	٢.٠٧	١٦.٣	الأعراض الانسحابية
غير دالة	٠.٣٤٨	١.٧٧	١٧.٠٣	١.٩٣	١٧.٢	التناقض
غير دالة	٠.٤٣٩	٦.٩٦	٨٧.٠٣	٨.٨١	٨٦.١٣	الدرجة الكلية

ت = ١.٦٧ عند مستوى ٠.٠٥

ت = ٢.٣٩ عند مستوى ٠.٠١



تشير بيانات الجدول (٢) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي من حيث العمر الزمني والذكاء والاستخدام المفرط للإنترنت، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

ثانياً: أدوات الدراسة:

(أ) مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت (إعداد الباحثة):

١- الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة.

٢- خطوات إعداد المقياس: وتمثلت في الآتي:

- تحديد الهدف من المقياس، وتعريف الاستخدام المفرط للإنترنت تعريفاً إجرائياً.
- الاطلاع على الأطر النظرية الخاصة بالاستخدام المفرط للإنترنت، والتي تم عرضها بالإطار النظري للدراسة.
- الاطلاع على بعض المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت الاستخدام المفرط للإنترنت، مثل مقياس استخدام الإنترنت المشكل إعداد (Huang, Wang, Qian, ) (Zhong & Tao, 2007)، ومقياس استخدام الإنترنت القهري إعداد كل من (Meerkerk, Eijnden, Vermulst & Garretsen: 2009)، ومقياس إدمان الإنترنت إعداد (Guertler, Rumpf, Bischof, Kastirke, Petersen, John ) (& Meyer, 2014)، ومقياس الاستخدام المفرط للإنترنت إعداد (Skarupova, ) (Olafsson & Blinka, 2015).

وقد وجدت الباحثة أن جميع هذه المقاييس أعدت لعينات من فئات عمرية كبيرة من المراهقين والشباب، ومن ثم فهي تحتوي على أبعاد وعبارات لا تتناسب مع أطفال الروضة.

واعتمادًا على ما سبق، تم إعداد مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت بحيث اشتمل على خمس وثلاثين عبارة لقياس أبعاد الاستخدام المفرط للإنترنت، وتم توزيعها على خمسة أبعاد وهي (السيطرة، تعديل المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية، التناقض).

٣- الكفاءة السيكومترية للمقياس: وتمثلت في الآتي:

- صدق المقياس (معاملات الصدق):

(١) صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض الاستمارة على عشرة أفراد من الخبراء المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية، والذين أجمعوا على صلاحية العبارات وبدائل الإجابة للغرض المطلوب. وتراوحت معاملات الصدق للمحكمين بين ٠.٨٠ & ١.٠٠، مما يشير إلى صدق العبارات وذلك باستخدام معادلة "لوش" Lawshe (عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٩٢).

(٢) قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج على عينة قوامها ١٢٠ طفلًا قبل التدوير، ثم تدوير المحاور بطريقة فاريمكس Varimax، فأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود خمسة عوامل، الجذر الكامن لها أكبر من الواحد الصحيح، الأمر الذي يدل على دلالتها إحصائيًا على محك كايزر. ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي للاختبار بعد التدوير.

جدول (٣)

تشبعات أبعاد اختبار الاستخدام المفرط للإنترنت بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
السيطرة		تعديل المزاج		التحمل		الأعراض الانسحابية		التناقض	
رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات	رقم العبارة	التشبعات
١	٠.٨٣	٨	٠.٧٤	١٥	٠.٦٣	٢٢	٠.٨٢	٢٩	٠.٧٥
٢	٠.٧٧	٩	٠.٧٣	١٦	٠.٦٣	٢٣	٠.٨٠	٣٠	٠.٥٦
٣	٠.٧٦	١٠	٠.٧٠	١٧	٠.٦١	٢٤	٠.٧٤	٣١	٠.٥٤
٤	٠.٧٥	١١	٠.٧٠	١٨	٠.٦٠	٢٥	٠.٦٣	٣٢	٠.٤٩
٥	٠.٧٤	١٢	٠.٦٩	١٩	٠.٦٠	٢٦	٠.٥٧	٣٣	٠.٤٨
٦	٠.٧٤	١٣	٠.٦٨	٢٠	٠.٦٠	٢٧	٥٦.	٣٤	٠.٤٥
٧	٠.٧٤	١٤	٠.٦٦	٢١	٠.٥٧	٢٨	٠.٥٢	٣٥	٠.٤٣
نسبة التباين	%٤٩.٩٢	نسبة التباين	%٥.٥٤	نسبة التباين	%٣.٩٩	نسبة التباين	%٣.٦١	نسبة التباين	%٣.٣٢
الجزر الكامن	١٧.٤٧	الجزر الكامن	١.٩٤	الجزر الكامن	١.٣٩	الجزر الكامن	١.٢٦	الجزر الكامن	١.١٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً؛ حيث إن قيمة كل منها أكبر من (٠.٣٠) على محك جيلفورد.

والنتائج سالفة الذكر تؤكد أنّ مكونات مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت التي افترضت الباحثة وجودها في تعريفها الإجرائي قد تحققت، وبذلك يمكن القول بأن المقياس صادق صدقاً عاملياً.

- معاملات الثبات لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقتي الفا كرونباخ وإعادة التطبيق كما يتضح فيما يلي:

## ١- بطريقة الفا كرونباخ:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت بطريقة الفا كرونباخ على عينة قوامها ١٢٠ طفلاً، كما يتضح في جدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الثبات لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت بطريقة الفا كرونباخ

الأبعاد	معاملات الثبات
السيطرة	٠.٩٢
تعديل المزاج	٠.٨٦
التحمل	٠.٩٢
الأعراض الانسحابية	٠.٨٠
التناقض	٠.٨٩
الدرجة الكلية	٠.٩٧

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

## ٢- بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوعان على عينة قوامها خمسين طفلاً، كما يتضح في جدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس الاستخدام المفرط للإنترنت بطريقة إعادة التطبيق

الأبعاد	معاملات الثبات
السيطرة	٠.٨٦
تعديل المزاج	٠.٨٧
التحمل	٠.٨٥
الأعراض الانسحابية	٠.٨٦
التناقض	٠.٨٤
الدرجة الكلية	٠.٨٥

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يدل على ثبات المقياس.

ب) برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة):

أولاً: الهدف العام للبرنامج:

تم إعداد البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لخفض الاستخدام المفرط للشبكة المعلوماتية (الإنترنت) لدى أطفال الروضة، واعتمدت الباحثة في إعداد جلسات البرنامج على أسس وفتيات النظرية المعرفية السلوكية.

ثانياً: الأهداف الخاصة للبرنامج:

يتفرع من الهدف العام للبرنامج مجموعة من الأهداف الفرعية (الإجرائية) التي يعمل البرنامج على تحقيقها لدى أفراد المجموعة عينة الدراسة الحالية، وقد روعي أن تكون هذه الأهداف شاملة للأهداف معرفية، والأهداف وجدانية، والأهداف مهارية، بما يتناسب مع طبيعة البرنامج والعينة. وقد تم عرضها بالتفصيل ببرنامج الدراسة.

ثالثاً: الأسس النظرية للبرنامج:

اعتمدت الباحثة في تصميم وبناء البرنامج على أسس الإرشاد النفسي، ومبادئ وفتيات نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي كما تناولتها الباحثة في الإطار النظري. وفي ضوء ذلك تم الاطلاع على عدد من المراجع والدراسات السابقة مثل: دراسة (شاهين، ٢٠١٥)، ودراسة (أبو هروس، ٢٠١٦)، ودراسة (العبيدي، ودبيس، ٢٠١٧)، ودراسة (Malak, 2018).

وقد توصلت الباحثة إلى الأسس التالية:

- ١) مراعاة خصائص الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.
- ٢) استند البرنامج الحالي على مبادئ نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي؛ فتبعاً للنظرية السلوكية فإنّ التغيرات في السلوك تأتي من خلال تعلم سلوكيات جديدة، وبما أن الاستخدام المفرط للإنترنت يعدُّ سلوكًا متعلماً، فإنه من الممكن تغييره أو تعديله عن طريق تعليم الفرد سلوكيات بديلة أكثر تكييفًا.

٣) تم الاعتماد على بعض فنيات نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، مثل: فنية الحوار والمناقشة، وفنية التعزيز، وفنية لعب الأدوار، والمهام المنزلية، والأسلوب المسرحي، واللعب والمرح والفكاهة، والعصف الذهني، والأسلوب القصصي، والدراما، والنمذجة، والتفكير الإبداعي، والأسلوب العلمي، والملاحظة، والخبرة المباشرة، والتعلم بالاكشاف.

#### رابعًا: تحديد الإطار المرجعي للبرنامج:

- يمكن تحديد الإطار المرجعي للبرنامج من خلال الإجابة على خمسة تساؤلات، وهي: لمن؟ ولماذا؟ وماذا؟ وكيف؟ ومتى؟
- ١) لمن؟ (الفئة المستهدفة): يطبق هذا البرنامج على عينة من أطفال الروضة من سن خمس إلى ست سنوات بالمستوى الأول بروضة السادات التجريبية بالهرم.
- ٢) لماذا؟ (هدف البرنامج): التعرف على فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروض.
- ٣) ماذا؟ (محتوى البرنامج وجلساته):
- تم إعداد البرنامج بحيث اشتمل على ست وثلاثين جلسة، وكانت الجلسة الأولى للتعرف، والأخيرة جلسة ختامية مع الأطفال. والجلسات الأربعة والثلاثون تم إعدادها بغرض خفض حدة الاستخدام المفرط للشبكة المعلوماتية (الإنترنت) لدى أطفال الروضة.
- والجدول التالي يوضح موضوع الجلسات وفنياتها:

جدول (٦)

جلسات البرنامج الإرشادي وموضوعها وأهدافها، والفنيات المستخدمة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	تمهيد وتعارف	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعرف الأطفال المشاركون في البرنامج على الباحثة.</li> </ul>	التعزيز - اللعب - المرح والفكاهة.
الثانية	لماذا نستخدم الإنترنت؟ التعرف على المشكلة (الإحساس بها).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل الأسباب التي تدفعه لاستخدام الإنترنت.</li> <li>• أن يعبر الطفل عن إحساسه عند استخدام الإنترنت.</li> <li>• أن يعبر الطفل عن إحساسه عند انقطاع الإنترنت.</li> </ul>	الحوار والمناقشة - التعزيز - الأسلوب المسرحي - المهام المنزلية.
الثالثة	معرفة مخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت (الإحساس بالمشكلة والاعتراف بها).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يُعَدِّد الطفل مخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت على أجسامنا.</li> <li>• أن يفرق الطفل بين الاستخدام الجيد والسيء للإنترنت.</li> </ul>	الحوار والمناقشة - التعزيز - التغذية الراجعة - المهام المنزلية.
الرابعة	العادات الصحيحة والخاطئة المرتبطة بالإنترنت (الإحساس بالمشكلة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يصنف الطفل مزايا الإنترنت وعيوبه.</li> <li>• أن يميز بين العادات الصحيحة والخاطئة في استخدام الإنترنت.</li> </ul>	الحوار والمناقشة - التعزيز - المهام المنزلية.
الخامسة	مخاطر الإنترنت (الإحساس بالمشكلة والاعتراف بها)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل ثلاثة مخاطر للاستخدام المفرط للإنترنت.</li> <li>• أن يميز الطفل بين اللعب الضار واللعب النافع.</li> <li>• أن يذكر الطفل الشخصية المفضلة له في المسرحية.</li> </ul>	الأسلوب الدرامي - التعزيز - المهام المنزلية.
السادسة	إيجابيات الاستخدام المناسب للإنترنت (الإحساس بالمشكلة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يُعَدِّد الطفل الآثار السلبية الناتجة عن استخدام الحاسب الآلي.</li> <li>• أن يذكر الطفل إيجابيات تجنب استخدام الحاسب الآلي.</li> </ul>	الأسلوب الغنائي - التعزيز - الحوار والمناقشة.
السابعة	التعرف على خطورة التقليد دون وعي (الإحساس بالمشكلة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل الآثار المترتبة على تقليد ما يشاهده دون سؤال.</li> <li>• أن يعرف الطفل مخاطر تقليد ما يشاهده عبر الإنترنت.</li> </ul>	الحوار والمناقشة - الدراما - النمذجة - التعزيز.
الثامنة	معرفة أهمية الإقلاع عن العادات السلبية مبكراً (الإحساس بالمشكلة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل مخاطر استخدام الإنترنت لساعات طويلة.</li> <li>• أن يعرف الطفل أهمية الإقلاع عن استخدام الإنترنت في وقت مبكر.</li> </ul>	الأسلوب القصصي - التعزيز - المهام المنزلية.



## كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف

التاسعة	مزايا الإنترنت وعيوبه. (الإحساس بالمشكلة)	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يتعرف الطفل على مزايا الإنترنت وعيوبه.</li><li>• أن يتبع الطفل النصائح الموجهة له من الكبار.</li></ul>	الأسلوب القصصي- التعزيز.
العاشرة	الاستخدام السيئ للتكنولوجيا	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يعرف الطفل أهمية الكتاب.</li><li>• أن يذكر الطفل أضرار استخدام التابلت.</li><li>• أن يتجنب الطفل استخدام التابلت لفترات طويلة.</li></ul>	الأسلوب المسرحي- التعزيز - المهام المنزلية.
الحادية عشر	الصدقات المزيفة عبر الإنترنت	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يتجنب الطفل تكوين صداقات عبر الإنترنت.</li><li>• أن يتجنب الطفل ذكر أية معلومات عنه عبر الإنترنت.</li><li>• أن يعرف الطفل خطورة الحديث مع أشخاص لا يعرفهم عبر الإنترنت.</li></ul>	الأسلوب المسرحي - التعزيز.
الثانية عشر	التعرف على خطورة الاستخدام المفرط للإنترنت) الإحساس بالمشكلة والاعتراف بها	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يعبر الطفل عن الأم الظهر الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت.</li><li>• أن يتجنب الطفل الجلوس أمام الإنترنت لفترات طويلة.</li></ul>	اللعب- التعزيز.
الثالثة عشر	المراقبة الذاتية اضرار الاستخدام المفرط للإنترنت على الجسد	<ul style="list-style-type: none"><li>• ان يعبر الطفل عن رأيه عن النتائج المترتبة على الاستخدام المفرط للأنترنت.</li><li>• ان يعرف الطفل اضرار استخدام الانترنت لفترات طويلة على جسده.</li></ul>	العصف الذهني- التعزيز - المهام المنزلية.
الرابعة عشر	المراقبة الذاتية أهمية الوقت	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يذكر الطفل مخاطر الاستخدام المتكرر للإنترنت.</li><li>• أن يعرف الطفل الوقت المناسب لاستخدام الإنترنت.</li></ul>	المناقشة والحوار- الأسلوب القصصي - التعزيز-العصف الذهني - المهام المنزلية.
الخامسة عشر	المراقبة الذاتية السلوكيات الصحيحة والخاطئة.	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يميز الطفل بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة المرتبطة باستخدام الإنترنت.</li><li>• أن يذكر الطفل السلوكيات التي يقوم بها أثناء ممارسته لاستخدام الإنترنت.</li></ul>	التعزيز - المهام المنزلية.
السادسة عشر	المراقبة الذاتية مميزات الاستخدام الصحيح للتكنولوجيا	<ul style="list-style-type: none"><li>• أن يذكر الطفل ضررًا حدث له نتيجة لاستخدامه الإنترنت لفترات طويلة .</li><li>• أن يعدد الطفل مميزات استخدام الإنترنت في أوقات مناسبة.</li></ul>	الأسلوب القصصي- التعزيز - المهام المنزلية.



الحوار والمناقشة- اللعب- التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف الطفل أهمية استغلال الوقت بشكل صحيح.</li> <li>• أن يفرق الطفل بين الاستخدام الجيد والسيء للإنترنت.</li> <li>• أن يذكر الطفل الأوقات التي يقوم فيها باستخدام الإنترنت.</li> </ul>	المراقبة الذاتية الاستغلال الإيجابي للوقت	السابعة عشر
الأسلوب القصصي- المهام المنزلية- التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يستجيب الطفل لنصائح الكبار بعدم استخدام الإنترنت لفترات طويلة.</li> <li>• أن يذكر الطفل فوائد الابتعاد عن استخدام الإنترنت لساعات طويلة على صحته.</li> </ul>	الاستخدام الصحيح للإنترنت	الثامنة عشر
العصف الذهني- اللعب- التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يضع الطفل خطة منظمة ليومه.</li> <li>• أن يعرف الطفل أهمية استغلال الوقت في أنشطة مفيدة.</li> </ul>	المراقبة الذاتية التخطيط للوقت	التاسعة عشر
النمذجة- التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف الطفل الوقت المناسب لاستخدام الإنترنت.</li> <li>• أن يجلس الطفل بشكل صحيح عند استخدامه للإنترنت.</li> <li>• أن يتبع الطفل تعليمات الباحثة في استخدام الإنترنت.</li> </ul>	المراقبة الذاتية العادات الصحيحة لإستخدام التكنولوجيا	العشرون
الحوار- اللعب- والمناقشة - التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يبدي الطفل رأيه في المواقف المعروضة عليه.</li> <li>• أن يذكر الطفل العادات التي يقوم بها خلال يومه.</li> </ul>	المراقبة الذاتية عاداتي اليومية	الحادية والعشرون
العصف الذهني - حل المشكلات- التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف الطفل طرق لشغل أوقات فراغه بشكل إيجابي.</li> <li>• أن يتجنب الطفل اللعب بألعاب الحاسوب الافتراضية.</li> <li>• أن يعرف الطفل أهمية استغلال الوقت بشكل إيجابي.</li> </ul>	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (أوقات فراغي)	الثانية والعشرون
الحوار والمناقشة- التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعرف الطفل على هوايات أخرى بدلا من الاستخدام المفرط للإنترنت.</li> <li>• أن يختار الطفل الانفعال (سعيد - حزين) المناسب لكل موقف. بالإنترنت</li> </ul>	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (سعيد أم حزين؟)	الثالثة والعشرون
اللعب- العصف الذهني- التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل الهوايه المفضله له.</li> <li>• أن يذكر الطفل بعض الأعمال التي من الممكن فعلها إن لم يوجد الإنترنت.</li> </ul>	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (هوايتي المفضلة)	الرابعة والعشرون
اللعب- المهام المنزلية- التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يعرف الطفل سلبيات الجلوس لفترات طويلة.</li> <li>• أن يستبدل الطفل لعبه بالهاتف بألعاب أخرى مفيدة (واقعية).</li> </ul>	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة (ألعاب مفيدة)	الخامسة والعشرون



## كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة بني سويف

اللعب - الحوار والمناقشة- التعزيز- المهام المنزلية.	• أن يميز الطفل بين الهوايات المفيدة والهوايات الضارة. • أن يذكر الطفل النشاط الذي يفضل ممارسته في حالة عدم وجود إنترنت.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (الهوايات المفيدة والضارة)	السادسة والعشرون
العصف الذهني- اللعب - التعزيز- المهام المنزلية.	• أن يميز الطفل بين البيئة الواقعية والبيئة الافتراضية. • أن يقلل الطفل من الممارسات (الأنشطة) الافتراضية التي يمارسها من خلال الإنترنت.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت . البيئة الواقعية والافتراضية	السابعة والعشرون
النمذجة - التفكير الإبداعي - التعزيز- المهام المنزلية.	• أن يمارس الطفل هواية جديدة بدلا من استخدام الإنترنت. • أن يكتسب الطفل مهارة يشغل بها وقت فراغه بشيء إيجابي.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (أنشطة مفيدة)	الثامنة والعشرون
الأسلوب العلمي - الملاحظة- المهام المنزلية- التعزيز .	• أن يمارس الطفل هواية مفيدة . • أن يزرع الطفل بعض النباتات.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت. (كيف ازرع؟)	التاسعة والعشرون
الأسلوب القصصي- العصف الذهني- التعزيز- المهام المنزلية.	• أن يذكر الطفل بعض الأنشطة التي يفضل ممارستها إذا لم يكن هناك إنترنت. • أن يعدد الطفل أضرار الجلوس لفترات طويلة أمام شاشة الحاسوب.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (ماذا تفضل؟)	الثلاثون
الحوار والمناقشة- التعزيز- المهام المنزلية.	• أن يعرف الطفل أهمية الوقت. • أن يصنع الطفل شيئا مفيدا في وقت فراغه.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (اصنع شيئا مفيدا)	الحادية والثلاثون
الخبرة المباشرة - التعلم بالاكشاف- التعلم بالنمذجة- التعزيز- المهام المنزلية.	• أن يفرق الطفل بين مزايا اللعب الحقيقي واللعب الافتراضي عبر الإنترنت. • أن يذكر الطفل مساوئ ألعاب الطبخ على الإنترنت.	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (وجبة خفيفة)	الثانية والثلاثون

الأسلوب المسرحي- التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل أهمية ممارسة الرياضة.</li> <li>• أن يذكر الطفل عيوب ألعاب الإنترنت.</li> <li>• أن يبدي الطفل رأيه في شخصيات المسرحية.</li> </ul>	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (أهمية الرياضة)	الثالثة والثلاثون
اللعب - التعزيز- المهام المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يمارس الطفل اللعب الحقيقي بدلاً من اللعب الافتراضي.</li> <li>• أن يحرص الطفل على إقامة صداقات حقيقية بعيدة عن الإنترنت.</li> </ul>	إدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت (اللعب الحقيقي واللعب الافتراضي)	الرابعة والثلاثون
الحوار والمناقشة - التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يذكر الطفل التعليمات الصحيحة لاستخدام الإنترنت.</li> </ul>	الدروس المستفادة	الخامسة والثلاثون
الحوار والمناقشة - اللعب- التعزيز.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تعرف الباحثة مدى استفادة الأطفال من البرنامج.</li> <li>• أن تعزز الباحثة الأطفال على مشاركتهم معها طوال فترة البرنامج.</li> </ul>	ختامية	السادسة والثلاثون

٥) كيف؟ (طريقة التنفيذ): قامت الباحثة بتطبيق جلسات البرنامج على الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة عن طريق تنظيم المكان المخصص لذلك وتهيئته (قاعة النشاط)، وتهيئة جلسة الأطفال، وتشويقهم لمحتوى النشاط الذي يعرض عليهم، ثم القيام بعرض محتوى النشاط على الأطفال باستخدام الوسائل والأدوات والنماذج الخاصة به، وأخيراً تقوم بعملية التقويم.

٦) متى؟ (وقت التطبيق): تم تطبيق البرنامج على (أفراد العينة) خلال فترة تتراوح بين اثني عشر أسبوعاً؛ أي مدة (ثلاثة أشهر) بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وتراوحت مدة كل جلسة (٤٥) دقيقة، وكان إجمالي عدد الجلسات (٣٦) جلسة، بحيث كانت الجلستان الأولتان للتهيئة والتعارف على الأطفال وتعريفهم بمحتوى البرنامج وأهدافه. أمّا الجلسة الأخيرة فكانت جلسة ختامية، وكانت باقي الجلسات لخفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت.

### خامسًا: الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج:

- راعت الباحثة عند تصميم البرنامج وإعداده خصائص الأطفال في هذه المرحلة، كما راعت عند اختيار الأدوات والوسائل بعض الشروط، ومنها:
- ١- مراعاة عوامل الأمن والأمان في الوسيلة؛ حتى لا تسبب أذى للأطفال.
  - ٢- تنوع الوسائل بما يساعد على اجتذاب الأطفال وزيادة دافعيتهم في سبيل تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي.
  - ٣- بساطة الوسيلة ومناسبتها من حيث الحجم.

### سادسًا - الفنيات المستخدمة:

استخدمت الباحثة في جلسات البرنامج عددًا من الفنيات التي تستند إليها نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي والمتمثلة في فنية الحوار والمناقشة، والتعزيز، ولعب الأدوار، والمهام المنزلية، والأسلوب المسرحي، واللعب، والمرح والفكاهة، والعصف الذهني، والأسلوب القصصي، والدراما، النمذجة، والتفكير الإبداعي، وحل المشكلات، والأسلوب العلمي، والملاحظة، والخبرة المباشرة، والتعلم بالاكشاف.

### سابعًا: صلاحية البرنامج:

للتأكد من صلاحية البرنامج تم عرضه على عشرة من السادة المحكمين من المتخصصين في علم النفس، والصحة النفسية؛ للتأكد من مناسبة جلساته، وكذلك للتأكد من مدى مناسبة الاستراتيجيات المستخدمة في الجلسات لتحقيق الهدف من استخدامها، وكذلك مدى مناسبة النصوص المستخدمة لمستوى أطفال العينة، والوقت المخصص لكل جلسة. وقد حكم السادة المحكمون بصلاحية الجلسات المصممة، مع اقتراح بعض التعديلات والملاحظات التي تم الأخذ بها، وتعديلها في الصورة النهائية للبرنامج. وقد أشار بعض المحكمين إلى تعديل صياغة بعض الأهداف السلوكية، وإضافة بعض الفنيات في معظم جلسات البرنامج، ومنها فنية التعزيز، وفنية الأنشطة المنزلية.

### ثامناً: الدراسة الاستطلاعية للبرنامج:

قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية، وذلك بتطبيق بعض جلسات البرنامج على عينة مكونة من خمسة عشر طفلاً من أطفال الروضة في المرحلة العمرية من (خمس إلى ست) سنوات. وهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التحقق من ملاءمة إجراءات وأدوات الدراسة المتمثلة في أنشطة البرنامج الإرشادي، وصلاحيه جلسات البرنامج وملاءمة محتواها وعددها، والوقت المخصص لكل جلسة من جلسات البرنامج، ومدى مناسبتها لعمر الأطفال عينة الدراسة، ومدى استجابة الأطفال لأنشطة البرنامج.

كما هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على مدى مناسبة الفنيات المستخدمة وأدوات البرنامج الإرشادي، ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف الإجرائية ولخصائص العينة التي سيتم التطبيق عليها.

### وتوصلت الباحثة من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

(١) إضافة بعض الأنشطة التي تساعد الطفل على ممارسة الألعاب الحقيقية بدلاً من الألعاب الافتراضية على الإنترنت، وتوضيح الفرق بينهما، وممارسة الخبرة المباشرة التي توفر الإحساس بالمتعة الناتجة عن استبدال الألعاب الافتراضية على الإنترنت بالألعاب الحقيقية كألعاب الطبخ، والسيارات، وغيرها.

(٢) إضافة بعض الفنيات التي ساعدت الأطفال على ممارسة ما يتم تعلمه أثناء الجلسات بتطبيقه في المنزل في محاولة لشغل أوقات فراغهم مثل فنية المهام المنزلية.

### تاسعاً: تقويم البرنامج:

قامت الباحثة بإجراء تقويم مستمر خلال عقد جلسات البرنامج، وذلك للتعرف على مدى تحقق الأهداف السلوكية الخاصة بكل جلسة، وقد استخدمت الباحثة التقويم البنائي منذ بداية تطبيق البرنامج على الأطفال حتى نهايته، وقد تم هذا النوع من التقويم عن طريق ما يلي:



أ) تقديم الباحثة تطبيقات تربوية لكل طفل بعد الانتهاء من كل جلسة للتعرف على مدى تحقق الأهداف المطلوبة.

ب) تكليف الأطفال بمهام منزلية ومطالبتهم بإحضارها معهم في الجلسة التالية؛ حتى تتعرف على مدى استجابتهم للخبرة المقدمة لهم، ومدى تأثرهم بتنفيذ المهام الخاصة بالجلسات المقدمة لهم.

ثالثاً: تفسير النتائج واختبار صحة الفروض:

نتائج الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه القياس البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت "؛ لإيجاد الفروق بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت كما يتضح في جدول (٧).

جدول (٧)

الفروق بين متوسطى درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت ن = ٣٠

المتغيرات	الفروق بين القياسين القبلي والبعدي		ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	م ف	مج ح ف			
السيطرة	٥.٤٣	٢.٢٩	١٢.٩٤	دالة عند مستوى ٠.٠١	في اتجاه القياس البعدي
تعديل المزاج	٣.٦٣	٢.٧٨	٧.١٤	دالة عند مستوى ٠.٠١	في اتجاه القياس البعدي
التحمل	٤.٢٦	٢.٣	١٠.١٤	دالة عند مستوى ٠.٠١	في اتجاه القياس البعدي
الأعراض الانسحابية	٤.٣٣	٢.٠٥	١١.٥٤	دالة عند مستوى ٠.٠١	في اتجاه القياس البعدي
التناقض	٥.٠٦	٢.٥٤	١٠.٩	دالة عند مستوى ٠.٠١	في اتجاه القياس البعدي
الدرجة الكلية	٢٢.٧٣	٩	١٣.٨٢	دالة عند مستوى ٠.٠١	في اتجاه القياس البعدي

ت = ٢.٣٢ عند مستوى ٠.٠١      ت = ١.٦٤ عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت فى اتجاه القياس البعدي.

وللتأكد من فعالية البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي فى خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت فى



القياسين القبلي والبعدي، قامت الباحثة باستخدام معادلة "بلاك" لحساب نسبة الكسب المعدل (Blake Gain Ratio) كما يتضح في جدول (٨).

جدول (٨)

نتائج معادلة "بلاك" لحساب نسبة الكسب المعدل في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	النهاية العظمى	نسبة الكسب	الدلالة
السيطرة	البعدي	١٢.٢٦	٢١	١.٢٢	أكثر فاعلية
	القبلي	١٧.٧			
تعديل المزاج	البعدي	١٤.٧٣	٢١	١.٢	أكثر فاعلية
	القبلي	١٨.٣٦			
التحمل	البعدي	١٢.٣	٢١	١.٢	أكثر فاعلية
	القبلي	١٦.٥٦			
الأعراض الانسحابية	البعدي	١١.٩	٢١	١.٢٣	أكثر فاعلية
	القبلي	١٦.٣			
التناقض	البعدي	١٢.١	٢١	١.٢١	أكثر فاعلية
	القبلي	١٧.٢			
الدرجة الكلية	البعدي	٦٣.٤	١٠٥	١.٢٤	أكثر فاعلية
	القبلي	٨٦.١٣			

يتضح من جدول (٨) ارتفاع نسبة الكسب لفعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في القياسين القبلي والبعدي؛ حيث إنَّ قيمة كل منها جاءت أكثر من ١.٢، وهذا يؤكد على فاعلية البرنامج في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة.



كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت كما يتضح في جدول (٩).

#### جدول ( ٩ )

نسبة التحسن بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

المتغيرات	القياس البعدي	القياس القبلي	نسبة التحسن
السيطرة	١٢.٢٦	١٧.٧	%٣٠.٧٣
تعديل المزاج	١٤.٧٣	١٨.٣٦	%١٩.٧
التحمل	١٢.٣	١٦.٥٦	%٢٥.٧
الأعراض الانسحابية	١١.٩	١٦.٣	%٢٦.٩٩
التناقض	١٢.١	١٧.٢	%٢٩.٦
الدرجة الكلية	٦٣.٤	٨٦.١٣	%٢٦.٣

#### تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح مما سبق تحقق الفرض الأول؛ حيث كانت قيمة (ت) -لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت- في اتجاه القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة بما تضمنه من أنشطة وممارسات أسهمت في تقليل عدد ساعات الاستخدام اليومي للإنترنت.

وتضمنت جلسات البرنامج أساليب وأنشطة متنوعة تمّ من خلالها توعية الأطفال حول النتائج والآثار السلبية المترتبة على الاستخدام المفرط للإنترنت سواء على المدى

القريب أم البعيد. كما تضمّنت أيضًا إعادة البناء المعرفي، وكذلك آليات تعامل الأطفال مع الاستخدام المفرط للإنترنت، وذلك بتحديد وقت وهدف محدد للاستخدام ومراقبة أفكارهم، وتعديل الأفكار الخاطئة، ومناقشة هذه الأفكار خلال جلسات البرنامج، الأمر الذي كان له أثر في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت في القياس البعدي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (بطرس، ٢٠٠٧: ٥٠) من أنه طبقًا للاتجاه المعرفي السلوكي فهناك دور للأفكار والمعتقدات والمعلومات والتصورات والإدراكات في انفعالاتنا وسلوكنا؛ فالمعارف والأفكار المتعلقة بالذات والآخرين لديها القدرة على توجيه الانفعالات والسلوك. ومن هنا فالاضطرابات النفسية ترجع في جوهرها إلى أفكار خاطئة أو معارف مشوهة عن الذات والآخرين والعالم. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Young, 2007, 672) من أن العلاج المعرفي السلوكي يُعدُّ علاجًا فعالًا للاضطرابات القهرية؛ حيث يتم تعليم الأفراد مراقبة أفكارهم وتحديد تلك التي تثير مشاعر وأفعال الاستخدام المفرط والقهري أثناء تعلمهم مهارات التأقلم الجديدة. كما أشارت الدراسة إلى أنه في حالات إدمان الإنترنت لا تعد نماذج الامتناع عملية، ولكن الاستخدام بهدف أساسي، ومساعدة العميل على تطوير مهارات وتغيير نمط الحياة، ودعم أنشطة الحياة التي لا تشمل الكمبيوتر.

ووفقًا للاتجاه السلوكي في تفسير الاستخدام المفرط للإنترنت؛ فإنَّ الممارسة والتكرار هما اللذان أوجدا هذا الاستخدام القهري للإنترنت. ووفقًا لهذا الاتجاه فإنَّ مجرد وجود الدافع أو الهدف في حد ذاته ليس مسببًا للإدمان، ولكن أيضًا لا بد من ممارسة هذا السلوك لمرات عديدة، ثم يتم تعزيزه بالشعور الداخلي الذي يتحقق للفرد بعد دخوله على الإنترنت في كل مرة. وهذا الشعور لا يتغير في نوعه، ولكن يتغير في شدته، مما يؤدي إلى الكثير من الاضطرابات السلوكية والانفعالية (ارنوط، ٢٠٠٧: ٤٤)، ومن هذا المنطلق حرصت الباحثة على تضمين جلسات البرنامج بعض المهام السلوكية وجعلها كواجبات

منزلية يقوم بها الأطفال، ثم مناقشتهم فيها خلال الجلسات التالية، مما كان له أثر كبير في خفض درجة الاستخدام المفرط للإنترنت.

هذا؛ وتعزي الباحثة هذه النتيجة أيضًا إلى فنيات البرنامج الإرشادي المستخدمة، مثل فنية الحوار والمناقشة التي اعتمدت عليها الباحثة في تزويد الأطفال بالمعلومات اللازمة التي توضح لهم من خلالها الآثار السلبية المترتبة على استخدامهم المفرط للإنترنت ومدى انعكاس هذه الآثار على الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والتعليمية لديهم. بالإضافة إلى بيان أهمية استخدامهم للإنترنت بالطريقة المناسبة وفي الوقت المناسب وكذلك التقليل من عدد الساعات التي يجلسون خلالها أمامه.

وقد حرصت الباحثة خلال الجلسات الأولى من البرنامج الإرشادي على استخدام أنشطة واستراتيجيات متنوعة كبطاقات التذكير التي تهدف إلى مساعدة الطفل على الإحساس بالمشكلة وذكر النتائج المترتبة على الاستخدام المفرط للإنترنت والاعتراف بها. وكانت من استجابات الأطفال (عينة الدراسة): "أنا مش بنام كويس من كتر السهر على الإنترنت"، و"حب العب على الإنترنت أكثر من اللعب مع إخواتي"، و"ماما بتتخانق معايا علشان بأعب كثير على الإنترنت". هذا فضلًا عن اعتماد الباحثة على تدريب الأطفال على مراقبة الذات لتقييم المدة الزمنية التي يقضيها الطفل أمام شاشات الإنترنت.

وبالإضافة إلى ذلك، فإنَّ الباحثة تعزي هذه النتيجة أيضًا إلى قيامها بتوعية أولياء الأمور بالأضرار والآثار السلبية المترتبة على الاستخدام المفرط والقهري للإنترنت من قِبَل أبنائهم، وهو ما أسهم في جعل الآباء ينتبهون إلى محاولة تغيير الروتين اليومي لأطفالهم، ومراقبتهم، وتحديد أوقات محددة لاستخدام الإنترنت. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة ( Erden& Hatun, 2015 ) من أنَّ المعالج من خلال استخدام العلاج المعرفي السلوكي لا بد أن يأخذ في الاعتبار التغيير في البيئة الاجتماعية لإحداث التغيير في

الشخصية، وهو ما أوضحته أيضًا نتائج دراسة (Gottschalk, 2019) التي انتهت إلى أنّ البيئة المنزلية والمدرسية التي يستخدم فيها الأطفال الأجهزة الإلكترونية يمكن أن تساعد في تغيير الأوضاع بشأن تقليل ذلك الاستخدام المفرط، بالإضافة إلى ضرورة أن يقوم البالغون بمساعدة الأطفال على فهم أن التغيير في الوضع وأخذ فترات راحة نشطة تشمل الاسترخاء والحركة تُعدُّ أمورًا مهمة ومفيدة لصحتهم كونها تسهم في تحقيق النمو السوي لهم. ويتفق ذلك أيضًا مع ما ذكرته (Young, 2011) في دراستها من أنّ حل مشكلة الاستخدام القهري للإنترنت لا يكون بمنع الأطفال من استخدامه نهائيًا؛ ذلك لأن أجهزة الكمبيوتر أصبحت جزءًا من حياتنا اليومية، بل يكون بالاستخدام المراقب والمعتدل للإنترنت والذي بات يمثّل العلاج الأنسب لهذه المشكلة.

### نتائج الفرض الثاني:

#### ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت"؛ لإيجاد الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت كما يتضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت ن = ٦٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=٣٠		المجموعة الضابطة ن=٣٠		ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	١م	١ع	٢م	٢ع			
السيطرة	١٢.٢٦	٢.٠٩	١٨.٠٦	١.٧	١١.٧٥	دالة عند مستوى ٠.٠١	لصالح التجريبية
تعديل المزاج	١٤.٧٣	٢.٣	١٨.٧٦	١.٥٢	٧.٩٩	دالة عند مستوى ٠.٠١	لصالح التجريبية
التحمل	١٢.٣	١.٩٦	١٧.١	٢.١٣	٩.٠٤	دالة عند مستوى ٠.٠١	لصالح التجريبية
الأعراض الانسحابية	١١.٩٦	١.٦٢	١٦.٦	١.٩٥	٩.٩٦	دالة عند مستوى ٠.٠١	لصالح التجريبية
التناقض	١٢.١٣	١.٨٧	١٧.٥	١.٤٧	١٢.٣٢	دالة عند مستوى ٠.٠١	لصالح التجريبية
الدرجة الكلية	٦٣.٤	٧.٧٣	٨٨.٠٣	٥.٧٨	١٣.٩٦	دالة عند مستوى ٠.٠١	لصالح التجريبية

ت = ١.٦٧ عند مستوى ٠.٠٥

ت = ٢.٣٩ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من بيانات جدول ( ١٠ ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه المجموعة التجريبية.

وللتأكد من فعالية البرنامج القائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، قامت الباحثة باستخدام معادلة "بلاك" لحساب نسبة الكسب المعدل (Blake Gain Ratio) كما يتضح في جدول (١١).

جدول (١١)

نتائج معادلة "بلاك" لحساب نسبة الكسب المعدل في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى

أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	النهاية العظمى	نسبة الكسب	الدلالة
السيطرة	التجريبية	١٢.٢٦	٢١	١.٢٣	أكثر فاعلية
	الضابطة	١٨.٠٦			
تعديل المزاج	التجريبية	١٤.٧٣	٢١	١.٢٣	أكثر فاعلية
	الضابطة	١٨.٧٦			
التحمل	التجريبية	١٢.٣	٢١	١.٢٢	أكثر فاعلية
	الضابطة	١٧.١			
الأعراض الانسحابية	التجريبية	١١.٩٦	٢١	١.٢٤	أكثر فاعلية
	الضابطة	١٦.٦			
التناقض	التجريبية	١٢.١٣	٢١	١.٢٣	أكثر فاعلية
	الضابطة	١٧.٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	٦٣.٤	١٠٥	١.٢٤	أكثر فاعلية
	الضابطة	٨٨.٠٣			

يتضح من جدول (١١) ارتفاع نسبة الكسب لفعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت؛ حيث إنَّ قيمة كل منها جاءت أكثر من ١.٢، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة.

## تفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني؛ حيث جاءت قيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج المعرفي السلوكي بما تضمنه من جلسات وأنشطة هدفت إلى إكساب أطفال المجموعة التجريبية مهارات إدارة الوقت وتنظيمه، وأسلوب حل المشكلات، والتأمل والملاحظة الذاتية، وبناء المهارات والهوايات البديلة، لمحاولة شغل أوقاتهم بالأنشطة وممارسة الهوايات المفيدة بدلاً من الجلوس أمام شبكات الإنترنت. وهذه الأمور لم تقدم للأطفال في المجموعة الضابطة، مما أوجد فروقاً دالة بين المجموعتين في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وأهميته وتأثيره الإيجابي على سلوكيات ومعارف الأطفال في المجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة ( Erden&Hatun, 2015) من أنه يمكن علاج الاستخدام المفرط للإنترنت أو التقليل منه من خلال وضع حد للاستخدام الشخصي، وتشجيع الأطفال على المشاركة في الأنشطة الرياضية، وأخذ فترات انقطاع للإنترنت وممارسة تمارين الاسترخاء، وتسجيل الحالة المزاجية والمشاعر عند التشغيل، واكتساب مهارات اجتماعية جديدة، وتطوير أنشطة بديلة، وتحديد نمط الاستخدام المعتاد والتخطيط لاستخدام الإنترنت، وتعزيز الأنشطة البديلة. كما أوضحت الدراسة أيضاً أهمية استكشاف العوامل التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة، والحد من الحياة

الاجتماعية على الإنترنت والانتقال إلى مواقف الحياة الحقيقية، وتعزيز الاستخدام الصحي للإنترنت.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي في تعديل وتغيير أفكار أطفال المجموعة التجريبية نحو الطريقة والمدة الزمنية وكذلك الوقت المناسب لاستخدام الإنترنت، وتعديل أفكارهم حول السلبيات والأضرار الناتجة عن الاستخدام المفرط له على جميع جوانب حياتهم والتي كانوا غافلين عنها، وهو ما يتفق مع ما أوضحتته نتائج دراسة ( Young, 2011 ) والتي كشفت أنَّ المعتقدات السلبية والتشوّهات المعرفية تسهم في الاستخدام المفرط للإنترنت، فمستخدمو الإنترنت بشكل مفرط لديهم مشكلات معرفية مختلفة تجعلهم يشعرون بالقلق عند عدم الاتصال بالإنترنت. كما أوضحت الدراسة أنَّ العلاج المعرفي السلوكي يعدُّ إطارًا علاجيًا مثاليًا لعلاج أولئك الذين يعانون من هذه الحالة.

ومن جانب آخر تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية الإرشاد القائم على العلاج المعرفي السلوكي والفنيات المستند إليها في تعديل السلوكيات القهرية السلبية، كفنّية الاكتشاف الموجه والأسلوب القصصي والدرامي، والتي ساعدت أطفال المجموعة التجريبية على التعرف على الأضرار والآثار السلبية التي تلحق بهم بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت وكذلك اكتشاف دوافعهم ورغباتهم الملحة نحو هذا الاستخدام وأهدافهم من وراءه، مما أسهم في فهمهم لأنفسهم ومساعدتهم في التخلص من السلوكيات السلبية والعادات غير الصحيحة في استخدامه. هذا فضلاً عن استخدام فنّية النمذجة لما لها من أثر كبير في اكتساب السلوك السوي، حيث استخدمتها الباحثة في الجلسات الخاصة بإكساب الأطفال المعلومات عن آلية الاستخدام الصحيح للإنترنت، وطريقة الجلوس الصحيح أمامه، وكيفية إدارة أوقاتهم بشكل صحيح وآلية كسر الروتين، واتباع أسلوب حياة صحي، مما ساعد الأطفال على تقليل الوقت الذي يقضونه في الجلوس



أمام شبكات الإنترنت، وممارسة مهارات أخرى ساعدت على اكتشاف مواهبهم المهملة، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (Young, 2011) حيث أوضحت فعالية فنيات العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطرابات السيطرة والاستخدام القهري للإنترنت، نظراً للطبيعة القهرية والتشابه مع الاضطرابات الأخرى التي تم علاجها بنجاح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي، وتحسين التحكم في الاندفاعات. كما يتفق ذلك أيضاً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Erden & Hatun, 2015) من أن المكونات المعرفية السلوكية والمحفزة الرئيسية لعلاج الاستخدام المفرط للإنترنت تتمثل في الاعتراف بالمشكلة، والمراقبة التلقائية، وإدارة الوقت، وتطوير الأنشطة غير المتصلة بالإنترنت.

### نتائج الفرض الثالث:

#### ينص الفرض الثالث على أنه:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" لإيجاد الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت كما يتضح في جدول (١٢).

جدول (١٢)

الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت ن = ٣٠

المتغيرات	الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي		ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
	م ف	م ح ف			
السيطرة	٠.٠٦٦	١.٤٦	٠.٢٥	غير دالة	-
تعديل المزاج	٠.٤٦٦	١.٥	١.٧	دالة عند مستوى ٠.٠٥	في اتجاه القياس التتبعي
التحمل	٠.٢	١.١٨	٠.٩٢	غير دالة	-
الأعراض الانسحابية	٠.٣٣	١.٣٧	١.٣٣	غير دالة	-
التناقض	٠.٤	١.٢٢	١.٧٩	دالة عند مستوى ٠.٥	في اتجاه القياس التتبعي
الدرجة الكلية	٠.٦٦	٤.٤٧	٠.٨١	غير دالة	-

ت = ١.٦٤ عند مستوى ٠.٠٥

ت = ٢.٣٢ عند مستوى ٠.٠١

يتضح من بيانات جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي من حيث تعديل المزاج، والتناقض على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه القياس التتبعي.

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي من حيث السيطرة، والتحمل، والأعراض الانسحابية، والدرجة الكلية على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.

### تفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من حيث **تعديل المزاج والتناقض** على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت في اتجاه القياس التتبعي. ويشير ذلك إلى أن كل من **بُعدي تعديل المزاج والتناقض** قد انخفضت درجاتهما لدى أطفال المجموعة التجريبية في القياس التتبعي عنه في القياس البعدي.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن حرص الأطفال والتمزامهم بحضور جميع جلسات البرنامج - بما يتضمنه من أنشطة وفتيات - هدفت إلى اكتشاف مواهب الأطفال المهمة وتدريبهم على ممارسة هذه المهارات والمواهب ليس أثناء وقت الجلسات فحسب، بل من خلال تكليفهم بمهام وواجبات منزلية ومطالبتهم بإحضارها معهم في الجلسات التالية، وهو ما ساعد على استمرار أثر البرنامج وفاعليته حتى بعد الانتهاء من تطبيقه، حتى وصل الأمر إلى استمرار الأطفال في ممارسة تلك الأنشطة والهوايات بحيث أصبحت جزءاً من سلوكهم اليومي.

ومن جهة أخرى تعزى الباحثة هذه النتيجة إلى أن تدريب الأطفال على مهارات مختلفة (كالقص واللصق، والرسم، وزراعة الحبوب، وإنتاج الوسائل، وغيرها) خلال جلسات البرنامج ساعدهم على اكتشاف هواياتهم والانشغال بممارسة هذه الهوايات خلال أوقات فراغهم بدلاً من الجلوس على الإنترنت، وهو ما أدى إلى التقليل من الأوقات التي يقضونها أمام شاشات الإنترنت، و**تعديل المزاج** لديهم لما ينالونه من تعزيز إيجابي سواء من خلال ما يشعرون به من تعزيز داخلي حينما يقومون بعمل منتجات مختلفة من صنعهم من جهة أم من خلال تعزيز الباحثة والوالدين لهم والثناء على الأعمال المختلفة التي يقومون بها من جهة أخرى. وقد أدى ذلك إلى مداومة الأطفال على ممارسة هذه الهوايات والمهارات وتكرارها، ومن ثم أصبحت تمثل عادة لديهم وجزءاً من الروتين اليومي لهم.

وترى الباحثة أنه بعد أن كان استخدام الإنترنت القهري قبل تطبيق البرنامج الإرشادي هو السبب الرئيس في تعديل مزاج هؤلاء الأطفال، وهو العامل الذي يعتمد عليه إحساس الأطفال بالسعادة وتغيير مزاجهم سلباً أو إيجاباً ارتباطاً بتواجده من عدمه؛ فقد أصبح لدى الأطفال هوايات ومهارات أخرى يقومون بممارستها ويستمتعون بها، أسهمت في شعورهم بالإحساس بالسعادة وتعديل مزاجهم وتشعرهم بالإنجاز. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة (Young, 2011) والتي أوضحت أن الاستخدام القهري للإنترنت مهما كان يُشعر الفرد بالسعادة فإنّ هذا الشعور يعدُّ وهمياً؛ فالفوائد التي يحصل عليها الفرد نتيجة استخدامه المفرط للإنترنت تكون بمثابة الفوائد الوهمية؛ لأنها لا تتعدى أن تكون متعة مؤقتة، يلجأ إليها الأفراد لإيجاد الراحة والتقليل من الضغوط والانفعالات والتوتر النفسي في حياتهم. بالإضافة إلى أنهم يستخدمونه للهروب النفسي من التعامل مع المشاكل التي يواجهونها بحياتهم.

واتفق ذلك أيضاً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (Putri, Poerwandari, & Rusli, 2018) من أن إدمان الإنترنت يوفر الإشباع المؤقت، بما في ذلك الشعور بالراحة والوفاء باحتياجات العلاقات الاجتماعية عبر الإنترنت.

هذا؛ وتُرجع الباحثة انخفاض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال المجموعة التجريبية من خلال انخفاض درجاتهم على بُعد التناقض في التطبيق التتبعي إلى اشتغال البرنامج على جلسات هدفت إلى تعليم الأطفال أهمية الوقت وكيفية إدارة وتنظيم أوقاتهم بدلا من إهدارها أمام شاشات الحاسب الآلي، مما أتاح أمامهم متسعاً من الوقت لاستغلال أوقاتهم في ممارسة العديد من الأنشطة ما بين الأنشطة التعليمية والاجتماعية والهوايات المختلفة، وهو الأمر الذي يسهم في تقليل حدة الصراعات التي تدور بينهم وبين المحيطين بهم. ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة (Drago, 2015) من أن الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا يؤثر سلباً على التواصل وجهًا لوجه؛ حيث يصبح الأفراد أكثر اعتماداً على التواصل مع الأصدقاء والعائلة باستخدام التكنولوجيا، ويهملون الاندماج بشكل شخصي.

كما يتفق أيضًا مع ما أشار إليه (Gottschalk, 2019: 6) مِنْ أنَّ الاستخدام المكثف للإنترنت قد يتداخل مع ممارسة الطفل للأنشطة الأخرى "الأكثر قيمة"، كالمشاركة في النوادي وممارسة الرياضة والهوايات، في حين أن الاستخدام المعتدل يدعم المشاركة، ويسمح للأفراد ببناء علاقات وطيدة مع عائلتهم وأقرانهم.

كما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي من حيث السيطرة، والتحمل، والأعراض الانسحابية، والدرجة الكلية على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت، مما يشير إلى استمرار فعالية البرنامج في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لفترة من الزمن بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية. ويعكس ذلك التغير السلوكي المعرفي الحادث لدى أطفال المجموعة التجريبية في استخدامهم للإنترنت بطريقة سليمة، أصبحت عادة في سلوكهم

وتشير النتائج في مجملها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال المجموعة التجريبية. وترى الباحثة أنَّ ذلك يُعدُّ واقعياً نتيجة لما اكتسبه أطفال المجموعة التجريبية من مهارات وسلوكيات مناسبة في التعامل مع الإنترنت، انعكست بشكل إيجابي على تعاملهم وطريقة استخدامهم للإنترنت من خلال ما تعلموه من معلومات وما اكتسبوه من مهارات تطبيقية، وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Santos, Freire, Zugliani, Cirillo, Santos, Nardi & King, 2017) والتي أوضحت فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج إدمان الإنترنت واضطرابات القلق، وتعزيز الاستخدام الواعي للإنترنت ودعمه. كما يتفق أيضًا مع ما جاء به (Young, 2007) مِنْ أنَّ العلاج المعرفي السلوكي (CBT) يُعدُّ علاجًا فعالاً للاضطرابات القهرية. هذا فضلًا عن أنَّه يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (علاء الدين، ٢٠١٤) والتي أوضحت فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام الإشكالي للإنترنت.

#### رابعًا: التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة، تقدم الباحثة عددًا من التوصيات التي من الممكن الاستفادة منها، وهي:
- 1- توظيف استراتيجيات معرفية - سلوكية في التعامل مع الاستخدام المفرط للإنترنت وتقويم فاعليتها من خلال مقارنتها مع أساليب إرشادية أخرى.
  - 2- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للحد من الاستخدام المفرط للإنترنت في فئات عمرية مختلفة.
  - 3- قيام القائمين على تربية الطفل باكتشاف مواهب الأطفال خاصة في الشرائح العمرية المبكرة والعمل على تنميتها.
  - 4- عمل برامج إرشادية لتدريب الأطفال على حسن استغلال وتوظيف أوقات فراغهم في ممارسة أنشطة حياتية مفيدة.

#### خامسًا: البحوث المقترحة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإنَّ الباحثة تقترح إجراء الدراسات التالية:
- 1- فعالية برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارة إدارة الوقت لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.
  - 2- فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارة التخطيط وأثره في الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال ما قبل المدرسة.
  - 3- تنمية الوعي بمخاطر الاستخدام المفرط للإنترنت لدى الأمهات وأثره في مهارات التواصل الاجتماعي لأطفالهم في مرحلة ما قبل المدرسة.

## قائمة المراجع

- أرنوط، بشري. (٢٠٠٧). إدمان الإنترنت وعلاقته بكل من أبعاد الشخصية والاضطرابات الشخصية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٥٥)، ٣٣-٩٦.
- بطرس، بطرس. (٢٠٠٧). إرشاد الأطفال العاديين. عمان: دار المسيرة.
- الخطيب، جمال. (٢٠٠٣). تعديل السلوك الإنساني (دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية). الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخواجة، عبد الفتاح. (٢٠١٥). فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت وتحسين الكفاءة العامة لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٥ (١٧)، ٢٢٧-٢٤٠.
- زهران، حامد. (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- سليمة، حمودة. (٢٠١٥). الإدمان على الإنترنت: اضطراب العصر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ٢١، ٢١٣-٢٢٤.
- سيد، محمود. (٢٠٠٩). الإفراط في استخدام الإنترنت وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة (المصريين والسعوديين). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣ (٢)، ١٧٣-٢١٩.
- شاهين، محمد. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. مجلة جامعة الأقصى، كلية التربية، جامعة القدس، ١٩ (٢)، ٣٥٨-٣٩٠.
- عبد الباقي، سلوى. (٢٠٠٦). الإرشاد والتوجيه النفسي للأطفال. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- عبد الرحمن، سعد. (٢٠٠٨). القياس النفسي (النظرية والتطبيق). القاهرة: هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.



عبد الوهاب، أماني. (٢٠١٤). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، جامعة المنوفية*، ٢، ١٠٥-١٢٨.

العبيدي، ناصر وودبيس، سعيد. (٢٠١٧). أثر برنامج إرشادي لخفض درجة إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية في الرياض. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٦(٥)، ١٥-١.

علاء الدين، جهاد. (٢٠١٤). النتائج السلبية لاستخدام الإنترنت: دور الاستخدام الإشكالي للإنترنت والوحدة والاكتئاب. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٠(٣)، ٣٢١-٣٣٥.

مليكه، لويس. (١٩٩٠). *العلاج السلوكي وتعديل السلوك*. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع. أبو هدروس، ياسرة. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك) لدى عينة من المراهقات. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء الخاصة*، ١٦(٣)، ١١٥-١٣٠.

Akar, F. (2015). Purposes, Causes and consequences of Excessive internet use among Turkish Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, Issue 60, 35-56.

Basco, M., Gilckman, M., Weatherford, P., and Ryser, N. (2000). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorder: Why and how it work, *Bulletin of the Menninger Clinic*, 63(3), 19-52.

Byun, S; Ruffini, C; Mills, J; Douglas, A; Niang, M; Stepchenkova, S; Lee, S; Loutfi, J; Lee, J; Atallah, M & Blanton, M. (2009). Internet Addation: *Metasynthesis of Quantitative Research*. 12(2), 203-207.

Chen, Y; & Peng, S. (2008). University Students' Internet Use and it's relationships with academic performance, interpersonal relationships, Psychological adjustment, and Self- evaluation cyberpsychology behavior, 11, 467-497.

Davis, R.(2001). A cognitive- behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.





- Drago, E.(2015). The Effect of Technology on Face-To- Face Communication. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 6(1),13-19.
- Duran, M. (2003). Internet Addiction Disorder. Retrieved June 16, 2013 from: [http://allpsych.com/Journal/internet addiction.html](http://allpsych.com/Journal/internet%20addiction.html).
- Erden, S & Hatun, O. (2015). The Use of Cognitive- Behavioral Therapy in Coping with internet addiction A case Study. *The Turkish Journal on Addaictions*, 2 (1), 70-83.
- Ferrara, P; Corsello, G; Lanniello, F; Sbordone, A; Ehrich, J; Giardino, I; & Mantovani, M.( 2017). Internet Addiction: Starting the Debate on Health and Well-being of Children over exposed to Digital Media. *The Journal Of Pediatrics*, 191,280-282.
- Gottschalk, F.(2019). Impacts of technology use on children: Exploring Literature on the Brain, Cognition and Well-being Organisation for Economic Co-Operation and development. *OECD*, 3, 1-45.
- Griffiths, M.(2001). Excessive Internet and Computer Use: *Implications for education*. 19(2), 24-28.
- Griffiths, M., (2001). "Does Internet & computer addiction exist? Some case Study evidence ". *Cyber Psychology & behavior*, 3(2), 211-218.
- Guertler, D; Rumpf, H; Bischof, A; Kastirke, N; Petersen, K; John, U; & Meyer, C. (2014). Assessment of Problematic internet use by the Compulsive internet use Scale and the internet Addadion test: Asample of problematic and pathological Gamblers. *European*, 20, 75-81.
- Hardy, M. (2004). Life beyond the screen: Embodiment and identitythrough the internet .An -The sociological reviews, 50(4). 570-585.
- Huang, Z., Wang, M., Qian, M., Zhong, J., & Tao, R. (2007). Chinese internet Addiction Inventory: Developing a measure of Problematic internet use for Chinese college students. *Cyber psychology & behavior*. 10(6), 805-811.



- Lemos, Abreu & Sougey. (2014). Internet and video game addictions: A cognitive behavioral approach. *Rev Psiq Clin*,41(3),8-82.
- Malak, M.(2018). Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy.License In Tech.<http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.71277>.
- Meerkerk,G., Eijnden,R., Vermulst,A., & Gorretsen. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (Cius): *Some Psychometric Properties*. 12(1), 1-7.
- Putri, A; Poerwandari, E; & Rusli, E. (2018). Social Anxiety and Internet Addiction: CBT Intervention Module Development Based on Self-Reflection. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*,(135), 396-409.
- Santos,V; Freire, R; Zugliani, M; Cirillo,P; Santos, H; Nardi, A; & King, A. (2017). Treatment outcomes in patients with Internet Addiction and anxiety. *Medical Express, Sao Paulo, online*, 4(2), 1-7.
- Senormanc, O & Konkan, R. Sungur, M. (2014). *Internet Addiction and its Cognitive Behavioral Therapy*. Mehmet Zihni Sungur: Turkey.
- Shapira, N; Goldsmith, T; Keck, P; Khosla, U; McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272.
- Skarupova, K; Olafsson, K & Blinka, L.(2015). Excessive Internet use and its association with negative experiences: Quasi-Validation of a short Scale in 25 European Countries, *Computers in Human Behavior*, 53, 118-123.
- Thatcher, A; & Goolam. (2005). Defining the South African Internet ' addict ': Prevalence and biographical profiling of Problematic Internet Users in South Africa. *Article in South African Journal of Psychology*, 35(4),766-792.
- Weinstein & Lejoyeux. (2010). Internet Addiction Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 10, 1-7.
- Widyanto; & McMurrans. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyber Psychology & behavior*,7, 443-450.



- Young, K. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K.(2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304-313.
- Zhang, Chen, Ye & Volantin.(2020). Psychological Effects of Cognitive behavioral Therapy on Internet addiction in adolescents Asystematic review protocol. *Medicine*. 99(4), 1-3.