

فعالية برنامج تدريبي قائم على أنشطة تعليمية في تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية

إيمان محمد سيد فياض

أستاذ مساعد - قسم علم النفس - كلية الدراسات الإنسانية والإدارية - كليات عنيزة - المملكة العربية السعودية.

عبير عبد العزيز العواد

أستاذ، قسم العمارة - برنامج التصميم الداخلي - كلية الهندسة وتقنية المعلومات - كليات عنيزة - المملكة العربية السعودية - باحثة في علم النفس.

(تاريخ الاستلام: 2026-01-24؛ تاريخ القبول: 2026-03-31)

مستخلص البحث: استهدف البحث الحالي التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على أنشطة تعليمية متنوعة (معرفية، وفنية، وحياتية، وبدنية- نفسية)، لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (6-12 سنة). استند البحث إلى مشكلة تزايد تعلق الأطفال بالأجهزة الرقمية وآثارها السلبية، مما أبرز الحاجة إلى التدخل التربوي والإرشادي المبكر. اعتمد البحث المنهج شبه التجريبي ذا تصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة)، حيث تكونت عينة البحث من 20 أمًا وُزَّعْنَ بالتساوي على المجموعتين. شمل البرنامج مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات النفسية التي هدفت إلى تعزيز وعي الأمهات وكفاءتهن في تنظيم وقت الشاشة ووضع حدود صحية، واستُخدم مقياس «تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية» كأداة أساسية للقياسين القبلي والبعدي. أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية ($p < .01$) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وتراوحت نسب التحسن عبر أبعاد المقياس الخمسة (الوعي الرقمي، والاتجاهات، والكفاءة الذاتية، والممارسات الوالدية الإيجابية، والبدائل الواقعية) ما بين 59.46% و 71.59%، فيما بلغت نسبة التحسن الكلية للمقياس 65.86%. أشارت هذه النتائج إلى أن البرنامج كان فعالاً في تعزيز مهارات الأمهات لتحقيق انفصال رقمي متوازن لدى أطفالهن. وأوصى البحث بتوسيع نطاق تطبيق البرنامج ودمجه ضمن مبادرات الإرشاد الأسري لتعزيز الصحة الرقمية للأطفال.

الكلمات المفتاحية: الانفصال الرقمي - تمكين الأمهات - أطفال المرحلة الابتدائية - برنامج تدريبي قائم على الأنشطة - إدارة وقت الشاشة.

The Effectiveness of a Training Program Based on Educational Activities in Empowering Mothers to Manage Digital Disengagement Among Primary School Children.

Eman Mohammed Sayed Fayad

Assistant Professor - Department of Psychology - College of Humanities and Administrative Studies, Onaizah Colleges - Saudi Arabia.

Abeer Abdulaziz Alawad

Professor - Department of Architecture - Interior Design program - College of Engineering - and Information Technology - Onaizah Colleges - Saudi Arabia - Researcher in Psychology.

(Received: 24-01-2026; Accepted: 31-03-2026)

Abstract: The present research aimed to examine the effectiveness of a training program based on educational activities in empowering mothers to manage digital disengagement among primary school children (aged 6–12 years). The program was explicitly structured around diverse educational activities, including cognitive, artistic, life skills, and psychomotor-psychological activities, designed to enhance mothers' awareness, skills, and self-efficacy. This research was driven by the increasing attachment of children to digital devices and its negative developmental consequences, which necessitate early educational and counseling interventions. A quasi-experimental research design with experimental and control groups was employed. The research sample consisted of 20 mothers, equally assigned to the experimental and control groups. The training program utilized educational activities as its core intervention mechanism, alongside psychological strategies, to support mothers in regulating screen time, setting healthy digital boundaries, and providing realistic non-digital alternatives. The "Mothers' Empowerment in Managing Digital Disengagement among Primary School Children Scale" was administered as the primary research instrument for pre- and post-measurements. The results revealed statistically significant differences ($p < .01$) between the mean rank post-test scores of the two groups in favor of the experimental group. Improvement rates across the five dimensions of the scale (digital awareness, attitudes, self-efficacy, positive parenting practices, and realistic alternatives) ranged from 59.46% to 71.59%, with an overall scale improvement rate of 65.86%. These findings confirm the effectiveness of a training program grounded in educational activities in enhancing mothers' competencies to achieve balanced digital disengagement among their children. The research recommends expanding the implementation of such educational-activity-based training programs and integrating them into family counseling initiatives to promote children's digital well-being.

Keywords: Digital Disengagement - Maternal Empowerment - Primary School Children - Activity-Based Training Program - Screen Time Management.



DOI: 10.12816/0062561

(*) Corresponding Author:

Eman Mohammed Sayed Fayad

Assistant Professor - Department of Psychology - College of Humanities and Administrative Studies - Onaizah Colleges - Saudi Arabia.

Abeer Abdulaziz Alawad

Professor - Department of Architecture - Interior Design program - College of Engineering - and Information Technology - Onaizah Colleges - Saudi Arabia - Researcher in Psychology.

Email: aalawad@oc.edu.sa

emanfayad_2011@oc.edu.sa

(*) للمراسلة:

إيمان محمد سيد فياض

أستاذ مساعد - قسم علم النفس - كلية الدراسات الإنسانية والإدارية - كليات عنيزة - المملكة العربية السعودية

عبير عبد العزيز العواد

أستاذ - قسم العمارة - برنامج التصميم الداخلي - كلية الهندسة وتقنية المعلومات - كليات عنيزة - المملكة العربية السعودية - باحثة في علم النفس

البريد الإلكتروني: aalawad@oc.edu.sa

emanfayad_2011@oc.edu.sa

1 المقدمة

تشهد المجتمعات المعاصرة توسعاً متسارعاً في استخدام التقنيات الرقمية لدى أطفال المرحلة الابتدائية، إذ أصبحت الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية ووسائل الترفيه الرقمية مكوناً أصيلاً في حياتهم اليومية. ويرتبط الإفراط في استخدام هذه التقنيات بآثار سلبية على النمو المعرفي والصحة النفسية والسلوك الاجتماعي (Oswald et al., 2020). وتُعد المرحلة الابتدائية فترة نمائية حرجية تتشكل فيها المهارات المعرفية والوجدانية والاجتماعية الأساسية، مما يجعل الأطفال أكثر عرضة للتأثر بطبيعة البيئات الرقمية وأنماط الاستخدام التي ترسخ في هذه المرحلة

تشير الأدبيات إلى أن جودة الرفاه النفسي للأطفال والمراهقين تتأثر بما يُعرف بـ"الجرعة الرقمية"، إذ يرتبط الاستخدام غير المنظم للشاشات بتراجع مهارات التفاعل الاجتماعي وتشتت الانتباه وتقلبات المزاج، وذلك مقارنةً بالاستخدام المعتدل (Lawrence et al., 2020; Przybylski & Weinstein, 2017; Radesky et al., 2020; Reid et al., 2016). وفي هذا السياق، تبرز أهمية هذه المرحلة النمائية، إذ يؤدي غياب الضبط الأسري الواضح إلى ترسيخ أنماط رقمية غير صحية تؤثر سلباً في التحصيل الأكاديمي والمشاركة في الأنشطة الواقعية والنشاط البدني والقدرات الانتباهية. وفي المقابل، قد يكون الاستخدام التعليمي المنظم – بمشاركة الوالدين – محايداً الأثر أو إيجابياً في بعض الحالات (Kar et al., 2020; Xie et al., 2025)، وهذا ما يثير الحاجة إلى تبني استراتيجيات وقائية مثل ما يُعرف بـ"الانفصال الرقمي" (Digital Disengagement)

في هذا السياق، يبرز مفهوم الانفصال الرقمي بوصفه نهجاً تربوياً وقائياً يستهدف الحد من الآثار السلبية للاستخدام المفرط للتقنيات، وذلك من خلال تنظيم الجرعة الرقمية وتعزيز التوازن بين وقت الشاشة والأنشطة الواقعية، فضلاً عن تحسين التركيز ودعم التفاعل الأسري والاجتماعي منذ سن مبكرة (عبد المنعم وعثمان، 2021؛ Alanzi et al., 2024; Mohamed et al., 2023). وتُعد الأمهات محوراً أساسياً في تشكيل البيئة الرقمية للأسرة عبر الإشراف المباشر وضبط الأطر الزمنية واختيار المحتوى المناسب وتوفير بدائل تعليمية واجتماعية تنمي التفاعل الإيجابي. ومع ذلك، فإن الوعي بالمخاطر لا يكفي وحده دون امتلاك استراتيجيات عملية منظمة لضبط السلوك، لاسيما أن أنماط استخدام الأمهات أنفسهن للتقنية تنعكس على النمو اللغوي والاجتماعي والمعرفي للأطفال (سبحي، 2018؛ هميسة، 2019؛ Buabbas et al., 2021؛ Ogata et al., 2025)

وتؤكد الدراسات أن الإشراف الوالدي الفعال ووضع حدود رقمية واضحة يقللان من حدة الاستخدام المفرط للتقنية. وفي المقابل، يرتبط اعتماد الأجهزة الرقمية أداةً لتهدة الطفل بقصور مهارات التنظيم الانفعالي لديه وزيادة المشكلات السلوكية، فضلاً عن ارتفاع معدلات اضطرابات النوم والقلق وظهور أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، لاسيما في سياقات الأزمات كجائحة كوفيد-19، مع تأثر هذه الأنماط بعوامل أسرية، أبرزها المستوى التعليمي للأم (AlQurashi et al., 2025; Choi et al., 2024; Gueron-Sela et al., 2023; Hmidan et al., 2023; Qi et al., 2023; Radesky et al., 2020, 2023; Rashid et al., 2022)

بناءً على هذه النتائج، تبرز الحاجة الملحة إلى تدخلات وقائية عملية تتجاوز التحذير إلى تقديم استراتيجيات منهجية للتنظيم الرقمي. وعلى الرغم من دور الأمهات المحوري، توجد ندرة في البرامج التدريبية القائمة على الأنشطة لتمكينهن من هذا الدور (Shih, 2025; Sidiq et al., 2025; Wang et al., 2024; Xia et al., 2025). لذا، يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي، والتحقق من فعاليته في ضبط أنماط الاستخدام وتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والواقعية

1-1 مشكلة البحث

تشهد المجتمعات المعاصرة تصاعداً ملحوظاً في معدلات استخدام أطفال المرحلة الابتدائية للأجهزة الرقمية بمختلف أشكالها، ولا سيما الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، حيث أصبحت جزءاً أساسياً من حياتهم اليومية. وكشفت نتائج الدراسات السابقة عن ارتباط الإفراط في استخدام هذه الأجهزة بظهور آثار سلبية متعددة تمس جوانب النمو النفسي والمعرفي والاجتماعي للأطفال، مثل ضعف الانتباه وتراجع التفاعل الاجتماعي وازدياد المشكلات السلوكية والانفعالية (AlQurashi et al., 2025; Dauhan et al., 2025; Hu et al., 2023; Priya & Kumari, 2021)

وعلى الرغم من وضوح هذه المخاطر، تشير التقارير التربوية والبحوث السابقة إلى محدودية البرامج التدريبية الموجهة للأمهات، والتي تهدف إلى تمكينهن من إدارة تعرض أطفالهن للمحتوى الرقمي وضبط وقت الشاشة وتعزيز مهارات الانفصال الرقمي الآمن والمتوازن، خاصة في مرحلتَي الطفولة المتوسطة والمتأخرة، اللتين تُعدان فترة نمائية حرجية في تشكيل العادات السلوكية (Choi et al., 2021; Dauhan et al., 2024; Hu et al., 2023). كما يتضح وجود فجوة في التدخلات الإرشادية التي تعتمد على أنشطة تعليمية منظمة وتفاعلية تساعد الأمهات على تحقيق توازن فعال بين الأنشطة الرقمية

القبلي والبُعدي على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، وذلك لصالح القياس البُعدي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين البُعدي والتتبعية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

4-1 أهمية البحث

تتحدد أهمية البحث الحالي في جانبين رئيسيين:

• أولاً: الأهمية النظرية:

يسهم البحث في إثراء الأدبيات العربية المتخصصة في الصحة النفسية والتربية، من خلال تناول دور الأمهات في تشكيل العادات الرقمية، وتسلط الضوء على مفهوم «الانفصال الرقمي» بوصفه قضية تربوية معاصرة تمس جوانب النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي

• ثانياً: الأهمية التطبيقية:

يقدم البحث الحالي برنامجاً تدريبياً متكاملًا وأدوات عملية يمكن للمتخصصين في المؤسسات التعليمية ومراكز الإرشاد الأسري الاستفادة منها، لتطوير مهارات الوالدية الرقمية لدى الأمهات وتدريبهن على توظيف البدائل الواقعية الجاذبة، بما يساهم في حماية الأطفال من مخاطر الاستخدام المفرط للشاشات، ويعزز نموهم النفسي والاجتماعي السليم في هذه المرحلة العمرية

5-1 حدود البحث

• الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على دراسة فعالية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، والتحقق من أثره في تنمية مهارتهن في تنظيم وقت الشاشة وتوفير البدائل الواقعية.

• الحدود البشرية: اعتمد البحث على أسلوب المعاينة القصدية في اختيار العينة من المجتمع الأصلي، في حين جرى التخصيص على المجموعتين عشوائياً؛ مما يعني أن النتائج تنطبق بصورة مباشرة على الأمهات اللواتي يُبدین وعياً بمشكلة الإفراط الرقمي لدى أطفالهن ويسعين إلى تنمية مهارتهن في إدارتها، ولا يُستدل منها بالضرورة على المجتمع العام.

• الحدود المكانية: نُفذ البحث في مدينة عنيزة بمنطقة القصيم في المملكة العربية السعودية، وذلك بالتنسيق مع المؤسسات التعليمية والمراكز ذات الصلة.

• الحدود الزمانية: طُبِّقت إجراءات البحث الميدانية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1447هـ (الموافق 2025/2026م).

والأنشطة الواقعية، بما يساهم في دعم النمو المتكامل للأطفال ويعزز دور الأسرة في الوقاية من الآثار السلبية للاستخدام المفرط للأجهزة

وفي ضوء ما سبق، تتحدد مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفالهن في المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

"ما فعالية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة التعليمية في تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفالهن بالمرحلة الابتدائية؟"

ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما التصور المقترح لبرنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية؟
2. ما الخصائص السيكومترية لمقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية؟
3. ما مستوى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية؟

2-1 أهداف البحث

يسعى البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تصميم برنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية بهدف تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال تنمية معارفهن ومهارتهن التطبيقية في تنظيم وقت الشاشة وتفعيل البدائل الواقعية.
- بناء مقياس لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، والتحقق من خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات).
- التحقق من فعالية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة التعليمية في تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

3-1 فروض البحث

يسعى البحث الحالي إلى التحقق من صحة الفروض الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأمهات في القياس البُعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية في القياسين

6-1 مصطلحات البحث:

• البرنامج التدريبي:

يُعرف نسيم وآخرون (2002) بأنه منظومة من الأنشطة والممارسات العملية المخططة لتزويد المشاركين بالخبرات والمفاهيم، وتدريبهم على مهارات حل المشكلات. ويُعرف إجرائياً في البحث الحالي بأنه مجموعة من الجلسات والتدريبات المخططة علمياً لتمكين الأمهات من اكتساب المهارات التطبيقية اللازمة لإدارة الانفصال الرقمي لدى أطفالهن في المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال توظيف فنيات الاتجاه المعرفي السلوكي (كالمنذجة، والتعزيز، والتعاقد السلوكي، ومبدأ بريماك)، بهدف تحقيق التوازن بين الأنشطة الرقمية والواقعية لدى الأطفال، ويُقاس بمدى تحسن درجات الأمهات على أبعاد المقياس المستخدم

• الأنشطة التعليمية:

تُعرف بأنها مواقف وإجراءات منظمة تتطلب مشاركة فاعلة من المتعلم لإحداث تعلم حقيقي يُنمي القدرات العقلية، كالتحليل والتخطيط (Clarindo et al., 2020). ويُقصد بها إجرائياً في البحث الحالي الممارسات التفاعلية (المعرفية، والفنية، والحياتية، والبدنية-النفسية) المتضمنة في جلسات البرنامج التدريبي، والتي تتدرب عليها الأمهات لتمكينهن من تنظيم الوقت الرقمي لأطفالهن وتفعيل البدائل الواقعية بكفاءة، ويُقاس بمدى استجابة الأمهات وتفاعلهن مع هذه الأنشطة خلال فترة تطبيق البرنامج

• الانفصال الرقمي:

يُعرف الانفصال الرقمي بأنه فترة زمنية اختيارية ومخططة ينقطع فيها الفرد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية لتقليل الاعتمادية على التكنولوجيا، وتحقيق توازن صحي بين الحياة الرقمية والواقعية (Radtke et al., 2022). ويُقصد به إجرائياً في البحث الحالي قدرة الأم على تنظيم فترات الانقطاع المخطط لها لطفلها عن الأجهزة الرقمية، ونجاحها في استبدالها بأنشطة تعليمية متنوعة (معرفية، وفنية، وحياتية، وبدنية-نفسية) تضمن الحد من الإفراط التقني، ويُقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الأم في مقياس «تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية» المستخدم في هذا البحث

• المرحلة الابتدائية:

تُعد المرحلة التي تضع الأساس التربوي لإعداد الطفل وتزويده بالاتجاهات السليمة والمهارات الأساسية (وزارة التعليم، 1445هـ). وتتحدد إجرائياً في البحث الحالي بالفئة العمرية من 6-12 سنة من تلاميذ المدارس الابتدائية، وهم المستهدفون بالتطبيق من قبل الأمهات (عينة البحث)

7-1 الإطار النظري:

يعتمد البرنامج التدريبي في البحث الحالي على التعلم القائم على الأنشطة (المعرفية، والفنية، والحياتية، والبدنية-النفسية) لتمكين الأمهات من تطبيق ممارسات الانفصال الرقمي بطرق عملية تتناسب مع الخصائص النمائية لأطفال المرحلة الابتدائية، ويستند إلى خمسة محاور نظرية مترابطة تجمع بين المفاهيم الأساسية والتطبيقات التربوية العملية، مستمدة من الأدبيات الحديثة في علم النفس التربوي والسلوكي

• المحور الأول: مفهوم الانفصال الرقمي وأهميته التربوية

يُعرف الانفصال الرقمي بأنه فترة امتناع طوعي ومخطط عن استخدام الأجهزة الرقمية (كالهواتف الذكية، ووسائل التواصل، والإنترنت) أو تقليلها إلى الحد الأدنى، بهدف استعادة التوازن النفسي والسلوكي، وتعزيز الصحة النفسية، وتقليل الضغوط الناتجة عن الإفراط في استخدام التكنولوجيا (Kolhe & Aqeeli, 2025; Radtke et al., 2022). ويُصنف إلى ستة أنواع رئيسية:

1. الزمني: تقليل وقت الشاشة (مثل ساعة يومياً كحد أقصى).
 2. الوظيفي: تقييد الاستخدام الترفيهي مقابل التعليمي.
 3. السياقي: تحديد مناطق خالية من الأجهزة (مثل غرف الطعام أو وقت النوم).
 4. التدريجي: تخفيض متدرج لتجنب الرفض النفسي لدى الطفل.
 5. التعويضي: استبدال الشاشات بأنشطة واقعية ممتعة.
 6. المنظم: برامج متكاملة تشمل تدريباً أسرياً (Mohamed et al., 2023).
- ويُساهم هذا الانفصال في تحسين الوظائف التنفيذية (كالتركيز، والتحكم الذاتي)، وجودة النوم، والتفاعل الاجتماعي، خاصة لدى الأطفال، حيث يُقلل من القلق والاكتئاب (Choi et al., 2024; Hmidan et al., 2023). كما أثبتت برامج الانفصال فعاليتها في تقليل الاعتمادية وتحسين الرفاه المدرسي (Alanzi et al., 2024)

• المحور الثاني: دور الأمهات كوسيط تربوي رقمي

تُعد الأمهات حجر الزاوية في تشكيل البيئة الرقمية الأسرية من خلال الإشراف المباشر، وضبط الأطر الزمنية، واختيار المحتوى، وتوفير بدائل واقعية تدعم التفاعل الإيجابي (Buabbas et al., 2021; سبجي، 2018; هميسة، 2019)

وتؤكد الدراسات أن الوعي بالمخاطر لا يكفي دون استراتيجيات عملية، إذ تنعكس أنماط استخدام الأمهات على نمو الأطفال اللغوي والاجتماعي

لـ (Henríquez et al. 2025) حول دور التعلم التجريبي في تحقيق التعلم العميق، وبالتسايق مع نتائج دراسة (Iqbal and Afzal 2022) بشأن فعالية هذا النموذج في اكتساب المهارات.

2. النظرية البنائية (Piaget/Vygotsky): المعرفة تُبنى بالتفاعل مع البيئة والآخرين عبر مشاريع أسرية مشتركة (صلاح، 2022).

3. نظرية الإدراك الاجتماعي: النمذجة والتعزيز يُعززان الكفاءة الذاتية والتنظيم بعيداً عن الشاشات (Egele et al., 2025).

تستند هذه النظريات إلى ممارسات عملية مثل: النمذجة، والتعزيز الإيجابي، والتعاقد السلوكي، ومبدأ بريماك، والتي تشكل في مجموعها الأطر التطبيقية لفنيات البرنامج التدريبي الموجّه للأمهات. ومن خلال تفعيل هذه الممارسات داخل محاور الإطار النظري الخمسة (مفهوم الانفصال الرقمي، ودور الأمهات، والخصائص النمائية للأطفال، والأنشطة التعليمية، والتعلم القائم على الأنشطة)، يتكامل البرنامج لِيُسهّم في تمكين الأمهات من تحقيق انفصال رقمي متوازن يدعم النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للأطفال المرحلة الابتدائية، ويلبي في الوقت ذاته فجوة واضحة في البحوث العربية المتعلقة بالتدخلات الأسرية المنظمة في المجال الرقمي

8-1 الدراسات السابقة

تناول البحث الدراسات الحديثة حول الإفراط في استخدام الشاشات الرقمية لدى الأطفال من خلال محورين رئيسيين كما يلي:

1. آثار الإفراط في استخدام الشاشات على الصحة النفسية والسلوكية للأطفال

تشير الدراسات إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين الإفراط في استخدام الشاشات وظهور مشكلات نفسية وسلوكية لدى الأطفال في مراحل عمرية مختلفة. فقد أظهرت دراسة (Priya et al. 2021) على عينة من 1200 طفل تتراوح أعمارهم بين 4 - 12 سنة، أن زيادة وقت الشاشة ارتبطت بزيادة المشكلات السلوكية وتأخر تطور اللغة، خاصة لدى الذكور والأطفال من أسر منخفضة التعليم. كما أكدت دراسة (Rashid et al. 2022) أن الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام الشاشات يعانون من ضعف التنظيم الانفعالي، وفرط النشاط، والقلق، وذلك باستخدام استبيان القوة والصعوبات (Strengths and Difficulties Questionnaire, SDQ) كأداة تقييم

وأظهرت دراسة (Gueron-Sela et al. 2023) على 313 طفلاً خلال جائحة "كوفيد - 19" أن الإفراط الرقمي أثناء الإغلاق أثر مؤقتاً على السلوك، مما يبرز أهمية الإشراف الأسري في فترات الأزمات. ووجدت

(Ogata et al., 2025). كما أن الإشراف الفعال (قواعد واضحة وحدود زمنية) يُقلل الاستخدام المفرط بنسبة تصل إلى 40 %، بينما تُضعف التهذئة بالشاشات التنظيم الانفعالي وتزيد المشكلات السلوكية وفرط الحركة (Radesky et al., 2020; Rashid et al., 2022). وخلال جائحة كوفيد- 19، ارتبط ارتفاع وقت الشاشة باضطرابات النوم والقلق، مع بروز مستوى تعليم الأم كمتغير معدل حدّ من الآثار السلبية لهذه العلاقة (AlQurashi et al., 2025; Gueron-Sela et al., 2023).

• المحور الثالث: الخصائص النمائية لأطفال المرحلة الابتدائية

تُعَدُّ المرحلة الابتدائية (6 - 12 سنة) مرحلة حرجية لتطور القدرات المعرفية (كالانتباه الانتقائي، والذاكرة العاملة، والتفكير المنطقي)، والانفعالية - الاجتماعية (كالوعي الذاتي، والتعاطف، وعلاقات الأقران)، والجسمية-الحركية (التناسق، والمهارات الدقيقة) (Goswami & Parekh, 2023; Panjeti-Madan & Ranganathan, 2023). ويُعرّض الإفراط الرقمي هذه القدرات للخطر (مثل التشنّج، وضعف اللغة، والانسحاب الاجتماعي)، بينما يُعزز الانفصال المنظم التوازن ويُحسّن التحصيل الأكاديمي (Cavalcanti et al., 2024; Xie et al., 2020).

• المحور الرابع: الأنشطة التعليمية كبداية واقعية

تُصنّف الأنشطة الداعمة للانفصال في البرنامج إلى أربع فئات متكاملة:

1. فنية: (الرسم، والتلوين، والحرف اليدوية) تُعزز الإبداع والمهارات البصرية - الحركية والتفاعل الأسري (Canadian Paediatric Society, 2019).
2. معرفية: (الألغاز، والقراءة التفاعلية، والتجارب العلمية) تُحسن الانتباه والتفكير النقدي (Shih, 2025).
3. بدنية - نفسية: (تمارين التنفس، والرياضة الجماعية) تُنظم الانفعالات وتقلل التوتر (Sampasa-Kanyinga et al., 2020).
4. حياتية: (إعداد الوجبات، والتنظيم المنزلي) تُثمي الاستقلالية ومهارات حل المشكلات (Xia et al., 2025).

• المحور الخامس: المنطلقات النظرية للتعلم القائم على الأنشطة

يستند البرنامج التدريبي في تصميم جلساته إلى أطر نظرية متكاملة تُفسر كيفية اكتساب المهارات وتغيير السلوك، وتشمل:

1. التعلم التجريبي: يعتمد على دورة (تجربة - تأمل - مفاهيم - تطبيق) لتحويل الخبرة إلى مهارات دائمة، وذلك استناداً إلى ما قدمته المراجعة المنهجية الحديثة

يتوافق مع الحاجة إلى برامج تطبيقية غير رقمية تمكّن الأمهات من إدارة سلوك أطفالهن الرقمي عبر أنشطة واقعية (Pan et al., 2025)

تُظهر الدراسات عدة ملاحظات رئيسية:

- غلب عليها المنهج الوصفي مع ندرة الدراسات التجريبية.
 - اعتماد معظم البرامج على الوسائط الرقمية كأداة للتدريب، بما قد يتناقض مع فلسفة الانفصال الرقمي.
 - نقص واضح في البرامج العملية الموجهة للأمهات في السياق العربي لإدارة سلوك الأطفال الرقمي.
- استجابة لهذه الفجوة، يهدف البحث الحالي إلى تطوير برنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية يتيح للأمهات تمكين أبنائهن في المرحلة الابتدائية من الانفصال الرقمي. يعتمد البرنامج على أنشطة تعليمية متعددة الأبعاد (فنية - معرفية - حياتية - جسدية - نفسية)، تُحوّل مبادئ تعديل السلوك إلى استراتيجيات يومية قابلة للتطبيق داخل الأسرة. ويقدم نموذجاً متكاملًا لتحقيق الانفصال الرقمي الصحي للأطفال، مع ضمان قابلية التطبيق والتعميم في بيئات أسرية وتعليمية متنوعة، وتعزيز دور الأمهات كعوامل حماية رئيسية لتقليل آثار الإفراط الرقمي على الصحة النفسية والسلوكية للأطفال

10-1 منهج البحث وإجراءاته 1-10-1 منهج البحث:

اعتمد البحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة)، مع تطبيق قياسات قبلية، وبعديّة، وتتبعية، نظرًا لملاءمته لأهداف البحث في قياس أثر البرنامج التدريبي. ويُعد هذا التصميم الخيار الأنسب في البحوث الميدانية التي يتعذر فيها الضبط التجريبي الكامل أو التوزيع العشوائي للمشاركين (Schutz & Muis, 2024)

2-10-1 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من 20 أمًّا لأطفال في المرحلة الابتدائية (6 - 12 سنة)، تم اختيارهن بأسلوب المعاينة القصدية من بين الأمهات اللواتي أبدين حاجة ملموسة لتنمية مهارات إدارة الوقت الرقمي لدى أطفالهن، استنادًا إلى درجاتهن في مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية. وعقب اختيار العينة، تم تخصيص المشاركات عشوائيًا وبمقوّم متساوٍ على مجموعتين، وذلك بإجراء قرعة عشوائية بين الأمهات العشرين لتحديد انتماء كل منهن إلى إحدى المجموعتين:

- المجموعة التجريبية: تضم 10 أمهات خضعن للبرنامج التدريبي المقترح، وتم تطبيق القياسات قبلية والبعديّة والتتبعية عليهن.

دراسة (Dauhan et al. 2024) أن 84.8 % من الأطفال المستخدمين للشاشات بإفراط أظهروا مشكلات عاطفية وسلوكية، بينما أكدت دراسة (Hu et al. 2023) أن الإفراط في استخدام الشاشات يرتبط بتراجع التفاعل الاجتماعي، خاصة في الأسر ذات الدخل المنخفض والعلاقات الأسرية الضعيفة

كما أوضحت مراجعات منهجية، مثل (Eirich et al. 2022) على 159,425 طفلًا، أن الاستخدام المفرط للشاشات مرتبط بسلوكيات داخلية وخارجية ضارة، بما في ذلك القلق والاكتئاب والعنصرية وفقر النشاط. وفي السياق العربي، أوضحت دراسة (AlQurashi et al. 2025) أن الأطفال الذين يقضون أكثر من خمس ساعات يوميًا أمام الشاشات لديهم مستويات أعلى من أعراض ADHD، مع دور محوري للإشراف الأمومي والعوامل الأسرية في تعديل شدة هذه الأعراض

2. فعالية التدخلات الوالدية وبرامج تنظيم الاستخدام الرقمي

أظهرت العديد من الدراسات التجريبية فعالية التدخلات الوالدية في تحسين بيئة الاستخدام الرقمي للأطفال وتقليل المشكلات النفسية والسلوكية. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Novianti et al. 2023) أن برامج تدريب الأمهات حسّنت مهاراتهن في إدارة وقت الأطفال أمام الشاشات، مما ساعد في الحد من المشكلات النفسية والسلوكية. كما أوضحت دراسة (Raj et al. 2023) أن برنامج "Stop and Play" كان له تأثير كبير في تقليل وقت الشاشة لدى أطفال ما قبل المدرسة بمقدار يقارب 202 دقيقة يوميًا، بالإضافة إلى تعزيز معرفة الأمهات وكفاءتهن الذاتية في إدارة وقت الشاشة والنشاط البدني للأطفال

مع ذلك، يبرز تحدٍ في معظم الدراسات السابقة، إذ اعتمدت بعض البرامج الوسائط الرقمية كأداة للتدريب، مما قد يتناقض مع فلسفة الانفصال الرقمي وتقليل التعرض للشاشات. كما ركزت بعض برامج الانفصال الرقمي على المراهقين، مثل دراسة (Pan et al. 2025) التي استخدمت مدخلًا معرفيًا-سلوكيًا مباشرًا لهم، بينما تبقى التدخلات المنظمة للأطفال في المراحل المبكرة (رياض الأطفال والابتدائي) محدودة، لا سيما تلك التي تركز على تمكين الأمهات عبر أنشطة واقعية بديلة عن الشاشات

9-1 التعليق على الدراسات السابقة

على الرغم من الأدلة الواضحة على العلاقة بين الإفراط الرقمي والمشكلات النفسية والسلوكية، لا تزال هناك فجوة بحثية في الدراسات التجريبية للأطفال في المرحلة الابتدائية، خاصة في السياق العربي. أغلب الأبحاث السابقة كانت وصفية أو ركزت على المراهقين، أو استخدمت برامج رقمية لتدريب الأمهات، وهو ما لا

- المجموعة الضابطة: تضم 10 أمهات لم يتلقين أي تدخل تدريبي خلال فترة البحث، واكتُفي بمشاركتهن في القياسين القبلي والبعدي لأغراض المقارنة الإحصائية.

3-10-1 تجانس العينة:

تم التحقق من اعتدالية توزيع العينة إحصائيًا باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء، كما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1): المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء لعينة البحث ككل على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية (ن = 20)

المقياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	14.85	15.00	1.49	0.30-
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	11.75	11.50	2.07	0.36
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	8.85	9.00	0.73	0.62-
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	11.45	11.00	1.02	1.32
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	11.35	11.00	0.85	1.23
الدرجة الكلية للمقياس	58.25	57.50	3.58	0.63

يتضح من الجدول (1) ما يلي:

- تراوحت معاملات الالتواء لعينة البحث على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي بين 0.62- و 1.32، وهي تقع ضمن المدى المقبول (± 3)، مما يشير إلى أن توزيع العينة يتسم بالاعتدالية.

4-10-1 تكافؤ مجموعتي البحث

تحققت الباحثتان من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية، كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول (2) : دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية (ن = 20)

المتغيرات	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	ضابطة	10	10.60	106.00	0.08	0.94 غير دال
	تجريبية	10	10.40			
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	ضابطة	10	10.70	107.00	0.15	0.88 غير دال
	تجريبية	10	10.30			
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	ضابطة	10	10.90	109.00	0.33	0.74 غير دال
	تجريبية	10	10.10			
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	ضابطة	10	10.80	108.00	0.24	0.81 غير دال
	تجريبية	10	10.20			
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	ضابطة	10	10.65	106.50	0.13	0.90 غير دال
	تجريبية	10	10.35			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	10	11.10	111.00	0.46	0.65 غير دال
	تجريبية	10	9.90			

قيمة Z الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 = 1.96، وعند مستوى الدلالة 0.01 = 2.58.

1. المرحلة الأولى: إعداد الصورة الأولية

أجرت الباحثتان مسحاً منهجياً للأدبيات والدراسات العربية والأجنبية المنشورة حول الانفصال الرقمي والتمكين الوالدي، ومنها: (Breitenstein et al., 2021; Gueron-Sela et al., 2023; Hmidan et al., 2023; Novianti et al., 2023; Raj et al., 2023; Choi et al., 2024; AlQurashi et al., 2025; Dauhan et al., 2025)

وقد أظهرت عملية المسح غياب أداة قياس تجمع بين الأبعاد المعرفية والمهارية لتمكين الأمهات في هذا السياق، مما استدعى بناء مقياس جديد يغطي أبعاد تمكين الأمهات من إدارة السلوك الرقمي لأطفالهن بما يتوافق مع متغيرات البيئة المحلية المستهدفة بالبحث

1. المرحلة الثانية: تحديد الأبعاد وبناء الفقرات

قامت الباحثتان ببناء مقياس تمكين الأمهات من الانفصال الرقمي استناداً إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث. يتكون المقياس في صورته النهائية من 34 عبارة موزعة على خمسة أبعاد رئيسية. حرصت الباحثتان على صياغة فقرات المقياس بالاعتماد على الأطر النظرية والمقاييس المستقاة من الدراسات السابقة، لضمان الصدق البنائي وصدق المحتوى، كما يوضح الجدول (3)

تشير نتائج الجدول (2) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لأبعاد مقياس "تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي" والدرجة الكلية، حيث جاءت جميع قيم Z المحسوبة أقل من القيمة الجدولية، كما تجاوزت مستويات الدلالة القيمة المقررة (0.05). وتُعد هذه النتيجة مؤشراً إيجابياً على تكافؤ المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج التدريبي، وبناءً على ذلك، تُعزى الفروق التي قد تظهر في القياس البعدي إلى أثر البرنامج التدريبي

1-10-5 بناء أدوات البحث

لتحقيق أهداف البحث، أعدت الباحثتان الأداتين الآتيتين:

1. مقياس "تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية".
 2. برنامج تدريبي قائم على الأنشطة التعليمية.
- أولاً: مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية
- ثم إعداد المقياس وفق مراحل منهجية لضمان خصائصه السيكمترية (الصدق والثبات)، وذلك على النحو التالي:

الجدول (3): المصادر العلمية لتحديد أبعاد وعبارات مقياس تمكين الأمهات من الانفصال الرقمي

البعد	التعريف	عدد العبارات	الدراسة المرجعية
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	يقصد به إدراك الأم لتأثيرات الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية على نمو الطفل، ومعرفتها بمبادئ الاستخدام الآمن والمنظم.	7	AlQurashi et al., 2025; Sidiq et al., 2025
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	يقصد بها المعتقدات والقيم التي توجه استجابة الأم لسلوك الطفل الرقمي، ومدى تقديرها لأهمية الحد من الإفراط واعتماد بدائل واقعية.	6	Gueron-Sela et al., 2023; Dauhan et al., 2025
الكفاءة الذاتية الوالدية	يقصد بها قناعة الأم بقدرتها على تنظيم وضبط استخدام الطفل للأجهزة الرقمية بفاعلية وثقة.	8	Breitenstein et al., 2021; Hmidan et al., 2023
الممارسات الوالدية الإيجابية	يقصد بها الأساليب التربوية الداعمة، مثل الحوار حول مخاطر الاستخدام، والمشاركة في اختيار المحتوى، وتقديم القدوة الحسنة.	7	Choi et al., 2024; Raj et al., 2023
البدائل والأنشطة الواقعية	يقصد بها تشجيع الطفل على المشاركة في أنشطة واقعية (اللعب والقراءة والرياضة والفنون والمساعدة المنزلية) لتقليل الاعتماد على الشاشات وتعزيز النمو الاجتماعي والمعرفي.	6	Novianti, 2023; Raj et al., 2023

وبذلك استقر المقياس في صورته النهائية على 34 عبارة موزعة على أبعاده الخمسة، مما يعكس ملاءمته للتطبيق في البحث الحالي

- الكفاءة السيكمترية لمقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية:

• الصدق التلازمي:

للتحقق من صدق الأداة، اعتمدت الباحثتان الصدق التلازمي بطريقة التقديرات، والتي تقوم على مقارنة درجات الأفراد على المقياس مع تقديرات محك خارجي له صلة وثيقة بسلوكهم. ولتحقيق ذلك، طُبِّق مقياس "تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي" على عينة استطلاعية قوامها 20 أمًّا لأطفال من المرحلة الابتدائية (من خارج العينة الأساسية)، وبالموازاة مع ذلك طُلب من المعلمات المتعاملات مع هؤلاء الأطفال تقييم مستوى أمهاتهم وفق ذات أبعاد المقياس

ثم حُسب معامل الارتباط بين درجات الأمهات وتقديرات المعلمات للتأكد من مدى التطابق بينهما، ويوضح الجدول (4) هذه المعاملات:

الجدول (4) : معاملات الارتباط بين درجات الأمهات والمعلمات على المقياس (ن = 20)

المقياس	قيمة ر
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	**0.65
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	**0.73
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	**0.75
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	**0.68
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	**0.76
الدرجة الكلية	**0.85

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.444، وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.561
* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

• صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، طُبِّق على عينة استطلاعية مكونة من 20 أمًّا من خارج العينة الأساسية. وقد حُسبت معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابع لها، وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس. وتوضح الجداول (5)، (6)، و(7) هذه النتائج بالتفصيل

1. المرحلة الثالثة: طريقة التصحيح والدراسة الاستطلاعية

وُضع المقياس وفق نموذج ليكرت الخماسي (1-5)، بحيث تشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى أعلى من قدرة الأم على تنظيم الانفصال الرقمي لدى أطفالها. وللتحقق من الخصائص السيكمترية للأداة، طُبِّقت النسخة الأولية من المقياس، المكوّنة من 38 عبارة، على عينة استطلاعية قوامها 20 أمًّا من مجتمع البحث، ومن خارج عينته الأساسية

واستنادًا إلى نتائج التطبيق الاستطلاعي، أُجريت تعديلات تمثلت في:

- استبعاد أربع عبارات من الأداة نظرًا لعدم وضوحها لدى أفراد عينة الاستطلاع، وذلك حرصًا على دقة القياس وموثوقية الاستجابات.
- أعيدت صياغة ست عبارات لغويًا لتحقيق مزيد من الدقة والتحديد وملاءمتها للسياق التطبيقي للدراسة، مما يُسهم في تعزيز وضوح الأداة وموثوقيتها.

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط بين تقديرات الأمهات وتقديرات المعلمات على المقياس قيد البحث تراوحت بين 0.65 و0.85، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 لكونها أكبر من القيمة الجدولية (0.561). ويشير ذلك إلى وجود تطابق جوهري بين استجابات العينة وتقديرات المعلمات حول تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية. وتؤكد هذه النتائج تمتع المقياس بدرجة عالية من "الصدق التلازمي"، وقدرته على قياس الظاهرة بدقة، مما يجعله صالحًا للتطبيق في الدراسة الأساسية

الجدول (5) : يوضح معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس ودرجة المحور التابع لها (ن = 20).

المحاور								
العبارات								
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	رقم العبارة	1	2	3	4	5	6	
	معامل الارتباط	0.77	0.77	0.91	0.70	0.78	0.87	
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	رقم العبارة	7	8	9	10	11	12	
	معامل الارتباط	0.82	0.95	0.89	0.83	0.86	0.88	
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	رقم العبارة	13	14	15	16	17	18	19
	معامل الارتباط	0.87	0.85	0.82	0.81	0.91	0.77	0.81
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	رقم العبارة	20	21	22	23	24	25	26
	معامل الارتباط	0.92	0.91	0.84	0.94	0.89	0.79	0.82
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	رقم العبارة	27	28	29	30	31	32	33
	معامل الارتباط	0.71	0.70	0.70	0.68	0.84	0.71	0.77

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.444، وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.561

يتضح من الجدول (5) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة المحور التابع لها تراوحت بين (0.68-0.95)، وجميعها دالة إحصائية، مما يدل على التجانس الداخلي للمحاور

الجدول (6): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 20).

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.73	8	0.72	15	0.69	22	0.83	29	0.62
2	0.66	9	0.63	16	0.67	23	0.82	30	0.67
3	0.65	10	0.80	17	0.70	24	0.72	31	0.72
4	0.71	11	0.79	18	0.58	25	0.77	32	0.69
5	0.62	12	0.56	19	0.77	26	0.61	33	0.66
6	0.62	13	0.77	20	0.78	27	0.62	34	0.65
7	0.79	14	0.69	21	0.89	28	0.63		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.444، وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.561

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.56-0.89)، وهي دالة إحصائية، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمحاور

الجدول (7): معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = 20)

المقياس	معامل الارتباط
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	0.82
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	0.80
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	0.84
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	0.88
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	0.90

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.444، وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.561

يتضح من الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية تراوحت بين (0.80-0.90)، مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس.

• الثبات:

1. التطبيق وإعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ

للتأكد من ثبات مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية، استخدمت الباحثان طريقتي الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) ومعامل ألفا كرونباخ، لما لهما من شيوع وقبول في التحقق من ثبات أدوات القياس النفسي والتربوي وقد طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (20) أمًا من خارج العينة الأساسية، ثم أعيد تطبيقه بعد مرور خمسة عشر يومًا، وحُسبت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين للتحقق من استقرار القياس عبر الزمن. كما حُسب معامل ألفا كرونباخ للوقوف على درجة الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، ويوضح الجدول (8) معاملات الثبات الناتجة عن ذلك

الجدول (8): معاملات الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية (ن = 20)

المحاور	معامل الارتباط	معامل الفا لكرونباخ
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	0.82	0.80
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	0.84	0.81
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	0.87	0.80
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	0.86	0.80
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	0.80	0.77
الدرجة الكلية للمقياس	0.83	0.87

يتضح من الجدول (8) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس تراوحت بين 0.80 و0.87، في حين بلغ معامل الارتباط للدرجة الكلية 0.83، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات عبر الزمن (ثبات الاستقرار). كما تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس بين 0.77 و0.81، بينما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية 0.87، وهي قيم تعكس مستوى جيدًا من الاتساق الداخلي، وذلك وفق المعايير المتعارف عليها في أدبيات القياس النفسي (Sharma, 2016). وتؤكد هذه النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات، بما يجعله صالحًا للتطبيق في البحث الحالي

• ثانيًا: البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة

1. أهداف البرنامج التدريبي

استهدف البرنامج التدريبي تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفالهن، من خلال تزويدهن بالمعارف والمهارات التطبيقية اللازمة، بما يُمكنهن من تطبيق فنيات تعديل السلوك والأنشطة البديلة داخل البيئة المنزلية، وبما يساهم في تقليل فترات استخدام الشاشات، وتعزيز التفاعل الواقعي والاجتماعي للأطفال.

2. بناء البرنامج وإجراءاته

تم تصميم البرنامج بوصفه نموذجًا تدريبيًا موجّهًا للأمهات، واشتمل على (12) جلسة تدريبية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيًا، واستغرقت كل جلسة (40) دقيقة. ورُكزت الجلسات، في مجملها، على تنمية الكفاءة الوالدية في التعامل مع السلوك الرقمي للطفل، وتحويله من نمط استخدام عشوائي إلى نمط منضبط ومقتن.

3. المحتوى التدريبي والفنيات السلوكية

اعتمد البرنامج التدريبي على أسلوبين متكاملين؛ لضمان انتقال أثر التعلم من القاعة التدريبية إلى البيئة المنزلية، وذلك على النحو الآتي:

أ- أساليب تدريب الأمهات (داخل الجلسة):

استُخدمت مجموعة من الأساليب التعليمية التفاعلية لتعريف الأمهات بمفاهيم الانفصال الرقمي وتنمية مهاراتهن التطبيقية، وشملت: الحوار والمناقشة المنظمة، والنمذجة ولعب الأدوار، والتغذية الراجعة، والتعلم القائم على النشاط

ب- فنيات تعديل السلوك (للتطبيق المنزلي مع الطفل):

تم تدريب الأمهات على تطبيق مجموعة من فنيات تعديل السلوك بوصفها أدوات للضبط التربوي، شملت ما يأتي:

1. التعزيز: لتدعيم السلوكيات الإيجابية، وتشجيع البدائل الواقعية.
2. الضبط البيئي: لتهيئة بيئة منزلية تحد من المثيرات الرقمية، مثل تخصيص مناطق خالية من الأجهزة.
3. النمذجة: لتقديم القدوة الحسنة للطفل في الاستخدام المتزن للتقنية.
4. التعاقد السلوكي: من خلال صياغة اتفاقيات مكتوبة تُوضّح الحقوق والالتزامات الرقمية.
5. الإطفاء (التجاهل المنهجي): للتعامل مع نوبات الغضب الناتجة عن سحب الأجهزة.
6. مبدأ بريماك (قاعدة الإنجاز أولاً): لربط السماح بالأنشطة الرقمية بإنهاء المهام المطلوبة.

ويوضح الجدول (9) جلسات البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة التعليمية

م	الهدف الإجرائي	أساليب التدريب	فنيات تعديل السلوك	النشاط المنزلي
1	التعارف وبناء الألفة، وتحديد مظاهر الانفصال الرقمي لدى الطفل.	التعارف الموجّه، الحوار	—	رصد وتسجيل المظاهر السلوكية الرقمية للطفل.
2	تحليل أنماط الاستخدام اليومي للأجهزة باستخدام جدول المتابعة.	التعلم بالنشاط، التغذية الراجعة	الضبط البيئي	إعداد جدول لحصر ساعات الاستخدام وتحليلها.
3	تصميم لوحة معززات وتطبيق قاعدة "الإنجاز قبل الترفيه".	الحوار، التعلم بالنشاط	التعزيز، مبدأ بريماك	تنفيذ خطة المعززات وتوثيق الالتزام بالقواعد.
4	صياغة وتوقيع "عقد سلوكي" مع الطفل لمتابعة الالتزام.	النمذجة، لعب الأدوار	التعاقد السلوكي	توقيع الاتفاقية والبدء بمتابعة بنودها.
5	تنفيذ أنشطة حسية ويدوية كبديل ممتع للاستخدام الرقمي.	التعلم بالنشاط، التغذية الراجعة	التعزيز، مبدأ بريماك	ورشة أشغال يدوية منزلية ورصد استجابة الطفل.
6	تفعيل أنشطة ذهنية لزيادة تركيز الطفل بعيداً عن الشاشات.	الحوار، التعلم بالنشاط	النمذجة، التعزيز	جلسات قراءة تشاركية وألغاز مع توثيق مستوى الانتباه.
7	إشراك الطفل في أنشطة حركية بدنية منظمة.	التعلم بالنشاط، التغذية الراجعة	الضبط البيئي، التعزيز	برنامج ألعاب بدنية أسبوعي وتسجيل المشاركة.
8	إعادة تنظيم البيئة المنزلية لإنشاء مناطق خالية من الأجهزة.	الحوار، العصف الذهني	الضبط البيئي	تحديد "المنطقة الخالية من الأجهزة" وتوثيقها.
9	تطبيق التجاهل المنهجي لنوبات الغضب الناتجة عن سحب الأجهزة.	النمذجة، لعب الأدوار	الإطفاء	ممارسة التجاهل وتسجيل استجابة الطفل.
10	إجراء حوار منظم مع الطفل لتوثيق اهتماماته وسلوكياته.	الحوار المنظم	النمذجة، التغذية الراجعة	جلسة حوار أسبوعية وتدوين الملاحظات.
11	تحديث الاتفاق التعاقدية وقائمة المعززات لضمان الاستمرارية.	العصف الذهني، الحوار	التعزيز المتقطع	تطوير الاتفاقية وتحديث قائمة المعززات دورياً.
12	استعراض الخبرات المكتسبة واستكمال إجراءات التقييم البعدي.	المناقشة الجماعية	—	تعبئة مقياس التمكين (القياس البعدي).

• صدق البرنامج التدريبي

للتحقق من صدق البرنامج التدريبي (المتغير المستقل)، عرضته الباحثان في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجالي علم النفس والتربية، لتقييم مدى ملاءمة الأهداف والأنشطة والزمن المخصص للجلسات. وقد حظي البرنامج بنسبة اتفاق بلغت (80 %)، وبناءً على ملاحظات المحكمين أجريت بعض التعديلات تمثلت في إعادة صياغة بعض الأنشطة المنزلية الموكلة إلى الأمهات لتكون أكثر وضوحاً وإجرائية وسهولة في التطبيق داخل البيئة المنزلية. وبذلك أصبح البرنامج في صورته النهائية قابلاً للتطبيق

كما زُوِّدت الأمهات بحقيبة تدريبية متكاملة دعمًا لعملية التطبيق المنزلي، اشتملت على:

1. أربع كتيبات إرشادية، يتناول كلٌّ منها أحد أنواع الأنشطة التعليمية: المعرفية، والفنية، والحياتية، والبدنية-النفسية. ويحتوي كل كتيب على (15) نشاطاً موضحاً هدف كل نشاط وخطوات تنفيذه والفوائد المتوقعة منه، بما يتوافق مع أهداف البرنامج.

2. نموذج للتعاقد السلوكي بين الأم والطفل.

3. استمارات للتسجيل والمتابعة اليومية.

4. قائمة مقترحة بالمعززات المناسبة للأطفال في المرحلة العمرية المستهدفة.

وهدفت الحقيبة التدريبية إلى توفير إطار عملي منظم يعزز دقة التطبيق ويسهم في توحيد إجراءات التنفيذ بين المشاركات، بما يدعم الثبات الإجرائي للبرنامج

• المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استُخدمت الأساليب الإحصائية الآتية عبر برنامج (SPSS): المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، والنسبة المئوية، ومعامل الارتباط، وألفا كرونباخ. كما استُخدمت الاختبارات اللابارامترية (ويلكوكسون، مان-ويتني)، وحجم الأثر، ونسبة التحسن المئوية، مع اعتماد مستوى دلالة (0.05، 0.01).

11-1 نتائج البحث

1-11-1 نتائج الفرض الأول:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأمهات في القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية في اتجاه المجموعة التجريبية"

الجدول (10): دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي للأطفال باستخدام اختبار مان-ويتني ($n = 20$).

المتغيرات	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	ضابطة	10	16.40	1.91	5.90	59.00	**3.49	0.00
	تجريبية	10	23.60	3.67	15.10	151.00		
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	ضابطة	10	13.60	2.46	7.70	77.00	*2.13	0.03
	تجريبية	10	19.30	5.66	13.30	133.00		
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	ضابطة	10	10.30	1.10	6.20	62.00	**3.28	0.00
	تجريبية	10	15.10	2.70	14.80	148.00		
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	ضابطة	10	13.40	1.36	6.65	66.50	**2.94	0.00
	تجريبية	10	19.10	4.78	14.35	143.50		
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	ضابطة	10	13.80	1.33	5.85	58.50	**3.55	0.00
	تجريبية	10	19.10	2.70	15.15	151.50		
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	10	67.50	3.26	5.50	55.00	**3.79	0.00
	تجريبية	10	96.20	8.86	15.50	155.00		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.96$ ، وعند مستوى دلالة $0.01 = 2.58$
 * دال عند مستوى 0.05 ** دال عند مستوى 0.01

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة (Novianti et al. 2023)، ودراسة (Raj et al. 2023) التي أشارت إلى أن البرامج الوالدية القائمة على التفاعل والتطبيق العملي تسهم في تنمية مهارات التنظيم الذاتي الرقمي وتحسين المناخ التربوي داخل الأسرة

وعلى الرغم من هذا الاتفاق، تشير النتائج إلى اختلاف جزئي عن بعض الدراسات السابقة من حيث المدخل المنهجي؛ إذ ركزت دراسة (Pan et al. 2025) على فئة المراهقين من خلال تدخل معرفي سلوكي موجه مباشرة إلى المراهق بهدف تقليل وقت التعرض للشاشات وتحسين جودة النوم، في حين اعتمد البحث الحالي على تمكين الأمهات بوصفه مدخلاً غير مباشر لإحداث التغيير لدى أطفال المرحلة الابتدائية

كما تختلف نتائج البحث الحالي عن بعض البحوث التي اعتمدت على الوسائط الرقمية كأداة رئيسة في تنفيذ برامج التدخل، وهو ما أشير إليه في الأدبيات بوصفه تحدياً منهجياً قد يتعارض مع أهداف الانفصال الرقمي. في المقابل، اعتمد البرنامج الحالي على أنشطة واقعية بديلة، وهو ما قد يفسر التحسن الملحوظ في مهارات الإشراف الوالدي لدى الأمهات

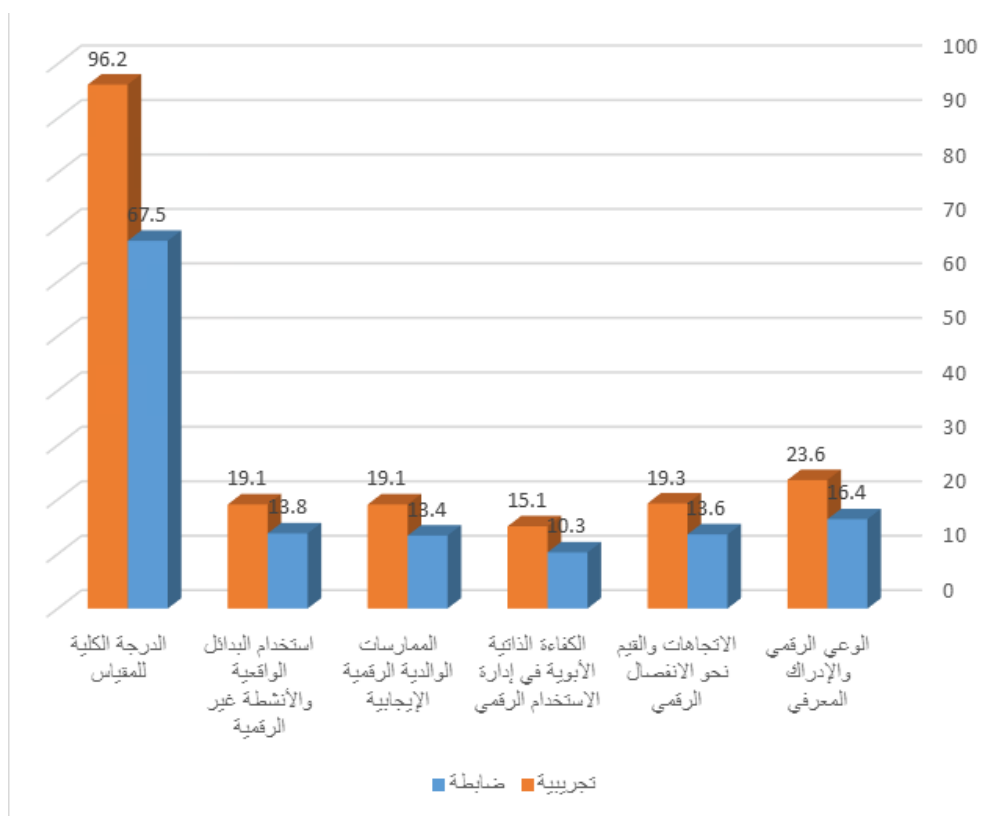
وتتباين النتائج الحالية كذلك مع ما طرحته دراسة (Gueron-Sela et al. 2023) التي أظهرت أن التأثيرات

أظهرت نتائج الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على أبعاد مقياس تمكين الأمهات والدرجة الكلية، وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يعكس فعالية البرنامج التدريبي في تحسين ممارسات الأمهات المرتبطة بإدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية

ويُعزى هذا التحسن إلى الطبيعة التكاملية للبرنامج الذي جمع بين تنمية الوعي الرقمي والمعرفة المفاهيمية المرتبطة بالاستخدام الآمن للتقنية، وتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسات الرقمية المتوازنة، إلى جانب إكساب الأمهات مهارات سلوكية إجرائية أسهمت في رفع كفاءتهن الذاتية في الإشراف والتوجيه. وقد تحقق ذلك من خلال توظيف فنيات تدريبية عملية مثل التعاقد السلوكي والضبط البيئي والتعزيز والإطفاء، فضلاً عن اعتماد أساليب تعلم نشطة قائمة على الحوار والنمذجة والتعلم بالأنشطة

كما أسهم هذا التصميم التفاعلي في نقل التعلم من الإطار النظري إلى الممارسة التربوية اليومية داخل الأسرة، الأمر الذي انعكس إيجاباً على قدرة الأمهات على ضبط السلوك التقني لأطفالهن وتحقيق توازن صحي بين الانضباط الرقمي والاستفادة المعرفية من التقنية

السلبية للإفراط في الاستخدام الرقمي قد تكون مؤقتة ومرتبطة بسياقات ظرفية. إذ تشير نتائج الفرض الأول في البحث الحالي إلى أن التحسن في ممارسات الأمهات لا يقتصر على استجابة وقتية، وإنما يعكس اكتساب مهارات ضبط سلوكي أكثر استقراراً، بما يتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة (Eirich et al. 2022) ودراسة (AlQurashi et al. 2025) بشأن الآثار السلوكية الممتدة للإفراط في الاستخدام الرقمي، ولا سيما مظاهر نشأت الانتباه والسلوك العدواني



شكل (1): رسم بياني يوضح نسب التحسن المنوية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس تمكين الأمهات إدارة الانفصال الرقمي للأطفال.

2-11-1 نتائج الفرض الثاني:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأمهات عينة الدراسة التجريبية في القياسين (القبلي - البعدي) على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي للأطفال المرحلة الابتدائية في اتجاه القياس البعدي"

الجدول (11): دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي للأطفال بالمرحلة الابتدائية باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (ن = 10)

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	قبلي	14.80	1.54	السالبة	0	0.00	0.00	**2.81	0.01 في اتجاه البعدي	0.89
	بعدي	23.60	3.67	الموجبة	10	5.50	55.00			
				المتعادلة	0					
				الإجمالي	10					
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	قبلي	11.70	2.10	السالبة	0	0.00	0.00	**2.81	0.01 في اتجاه البعدي	0.89
	بعدي	19.30	5.66	الموجبة	10	5.50	55.00			
				المتعادلة	0					
				الإجمالي	10					

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	قبلي	8.80	0.75	السالبة	0	0.00	0.00	**2.81	0.01 في اتجاه البعدي	0.89
	بعدي	15.10	2.70	الموجبة	10	5.50	55.00			
				المتعادلة	0					
				الإجمالي	10					
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	قبلي	11.40	1.02	السالبة	0	0.00	0.00	**2.81	0.01 في اتجاه البعدي	0.89
	بعدي	19.10	4.78	الموجبة	10	5.50	55.00			
				المتعادلة	0					
				الإجمالي	10					
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	قبلي	11.30	0.78	السالبة	0	0.00	0.00	**2.81	0.01 في اتجاه البعدي	0.89
	بعدي	19.10	2.70	الموجبة	10	5.50	55.00			
				المتعادلة	0					
				الإجمالي	10					
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	58.00	3.55	السالبة	0	0.00	0.00	**2.80	0.01 في اتجاه البعدي	0.89
	بعدي	96.20	8.86	الموجبة	10	5.50	55.00			
				المتعادلة	0					
				الإجمالي	10					

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58
 * دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

يُظهر الجدول (11) فرقاً دالاً إحصائياً بين رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي؛ بحجم أثر (0.89)، مما يؤكد فعالية البرنامج في تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي

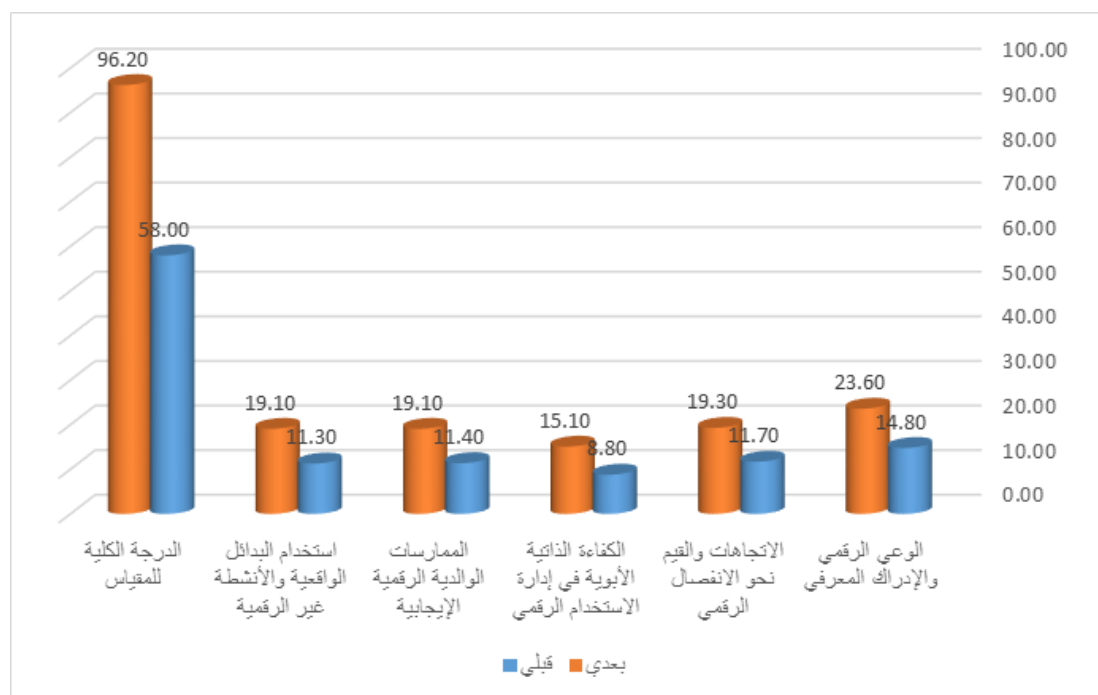
الجدول (12): نسب التحسن المنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية

المقياس	متوسط التطبيق القبلي	متوسط التطبيق البعدي	نسبة التحسن المنوية
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	14.80	23.60	59.46 %
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	11.70	19.30	64.96 %
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	8.80	15.10	71.59 %
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	11.40	19.10	67.54 %
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	11.30	19.10	69.03 %
الدرجة الكلية للمقياس	58.00	96.20	65.86 %

يُبين الجدول (12) وجود تحسن ملحوظ في أداء أمهات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، حيث تراوحت نسب التحسن بين (59.46 % - 71.59 %)، مصحوبة بحجم أثر مرتفع (0.89)، وهو ما يعكس فعالية عالية للبرنامج التدريبي في إحداث تغيير جوهري داخل المجموعة التجريبية ذاتها. ويشير هذا التحسن إلى تطور ملموس في مستوى الوعي الرقمي لدى الأمهات، وقدرتهن على تنظيم سلوك استخدام الوسائط الرقمية، وتطبيق ممارسات والدية إيجابية أكثر اتساقاً في إدارة الانفصال الرقمي لدى الأطفال

وبناءً على ذلك، تُقدّم نتائج الفرض الثاني دليلاً تجريبياً قوياً على أن البرامج التفاعلية القائمة على الأنشطة تمثل مدخلاً فاعلاً لإحداث تحسن في الممارسات الوالدية، وتعزيز الكفاءة الذاتية للأمهات في إدارة السلوك الرقمي للأطفال

وتتسق هذه النتائج مع ما أشار إليه (Raj et al. (2023) من أن البرامج التدريبية القائمة على الأنشطة التطبيقية تُسهم بفاعلية في تحويل المعرفة النظرية إلى سلوك عملي منظم داخل الأسرة، بما يعزز التنظيم الذاتي للسلوك الرقمي. كما تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة (Priya 2021) ودراسة (Rashid et al. 2022) من أن افتقار البرامج التدريبية للخبرة التطبيقية الواقعية يُضعف مهارات الضبط الذاتي، ويزيد من احتمالية ظهور القلق ومشكلات الانتباه لدى الأطفال



شكل (2): رسم بياني يوضح نسب التحسن المنشودة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية

3-11-1 نتائج الفرض الثالث:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأمهات عينة الدراسة التجريبية في القياسين (البعدي - التتبعي) على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية"

الجدول (13): دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لأطفال المرحلة الابتدائية باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارامتري (ن = 10).

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الوعي الرقمي والإدراك المعرفي	بعدي	23.60	3.67	السالبة	1	1.00	1.00	1.00	0.32 غير دال
	تتبعي	23.50	3.75	الموجبة	0	0.00	0.00		
				المتعادلة	9				
				الإجمالي	10				
الاتجاهات والقيم نحو الانفصال الرقمي	بعدي	19.30	5.66	السالبة	1	1.00	1.00	1.00	0.32 غير دال
	تتبعي	19.20	5.76	الموجبة	0	0.00	0.00		
				المتعادلة	9				
				الإجمالي	10				

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية الوالدية في إدارة الاستخدام الرقمي	بعدي	15.10	2.70	السالبة	2	2.00	4.00	0.58	0.56 غير دال
	تنبعي	15.00	2.68	الموجبة	1	2.00	2.00		
				المتعادلة	7				
				الإجمالي	10				
الممارسات الوالدية الرقمية الإيجابية	بعدي	19.10	4.78	السالبة	2	2.00	4.00	0.58	0.56 غير دال
	تنبعي	19.00	4.65	الموجبة	1	2.00	2.00		
				المتعادلة	7				
				الإجمالي	10				
استخدام البدائل الواقعية والأنشطة غير الرقمية	بعدي	19.10	2.70	السالبة	1	1.00	1.00	1.00	0.32 غير دال
	تنبعي	19.00	2.68	الموجبة	0	0.00	0.00		
				المتعادلة	9				
				الإجمالي	10				
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	96.20	8.86	السالبة	2	1.50	3.00	1.34	0.18 غير دال
	تنبعي	95.70	8.87	الموجبة	0	0.00	0.00		
				المتعادلة	8				
				الإجمالي	10				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58
* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

أظهرت نتائج الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتنبعي للمجموعة التجريبية، مما يشير إلى ثبات الأثر التدريبي عبر الزمن ويؤكد تحقق الفرض الثالث المتعلق باستدامة تأثير البرنامج. ويعكس هذا الثبات استمرار التحسينات التي أحرزتها الأمهات بعد انتهاء التطبيق، بما يدل على استقرار السلوك الوالدي المرتبط بإدارة استخدام الأطفال للوسائط الرقمية

وتتوافق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة Novianti et al. 2023 ودراسة (Raj et al. 2023) حول دور التعلم القائم على الممارسة في تحقيق ثبات السلوك، كما تدعم نتائج دراسة (AlQurashi et al. 2025) الاتجاه نفسه، حيث أظهرت أن الإشراف الأمومي الواعي يسهم بفاعلية في استقرار السلوك الرقمي للأطفال ضمن البيئة الأسرية

ويُعزى هذا الاستقرار إلى تصميم البرنامج القائم على الأنشطة والتطبيق العملي الذي دمج بين التمكين المعرفي والممارسة السلوكية الإجرائية، مع توفير التغذية الراجعة المستمرة، ما مكن الأمهات من إدماج المهارات التنظيمية المكتسبة في ممارساتهن اليومية بشكل ثابت وفعال

2 مناقشة النتائج

تكشف نتائج البحث الحالي عن فعالية مرتفعة للبرنامج التدريبي القائم على الأنشطة التعليمية في تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي لدى أطفال المرحلة الابتدائية، سواء على مستوى الفروق بين المجموعتين أو التحسن الداخلي أو استدامة الأثر عبر القياس التتبعي. وقد اعتمد البرنامج على مدخل تكاملي جمع بين التمكين المعرفي وتنمية الاتجاهات الإيجابية والتدريب على مهارات سلوكية إجرائية قابلة للتطبيق في السياق الأسري اليومي.

تتفق النتائج الحالية مع ما أشارت إليه دراسة (Raj et al. 2023) ودراسة (Novianti et al. 2023) من أن البرامج الوالدية القائمة على التعلم النشط والتطبيق العملي تساهم في تحويل المعرفة إلى ممارسة سلوكية منظمة داخل الأسرة. وما يميز البحث الحالي هو أن البرنامج استهدف البنية التنظيمية للسلوك الوالدي ذاته من خلال دمج فنيات تعديل السلوك (كالتعاقد السلوكي والضبط البيئي والتعزيز والإطفاء) في أنشطة حياتية واقعية قابلة للتكرار اليومي.

كما تتوافق النتائج مع ما خلصت إليه دراسة Priya 2021 ودراسة (Rashid et al. 2022) من أن غياب الممارسة التطبيقية يُضعف من استقرار السلوك ويزيد من احتمالية ظهور القلق وتشتت الانتباه لدى الأطفال. إلا أن البحث الحالي يضيف بعداً تفسيرياً مهماً، إذ يبرهن على أن تمكين الأم بوصفها عامل تنظيم بيئي مباشر يمثل مدخلاً وقائياً غير مباشر يسبق التدخل العلاجي مع الطفل نفسه.

ويختلف البحث الحالي منهجياً عن دراسة Pan et al. 2025 التي اعتمدت تدخلاً معرفياً سلوكياً مباشراً موجهاً للمراهقين، بينما ينطلق البحث الحالي من افتراض نمائي مفاده أن أطفال المرحلة الابتدائية يعتمدون بدرجة كبيرة على التنظيم الخارجي للسلوك، مما يجعل تمكين الوالدين - ولا سيما الأم - مدخلاً أكثر ملائمة لإحداث التغيير في هذه المرحلة العمرية.

كما تختلف النتائج عن بعض الدراسات التي استخدمت الوسائط الرقمية كأداة رئيسة لتنفيذ برامج الحد من الاستخدام الرقمي، إذ اعتمد البرنامج الحالي على أنشطة واقعية بديلة غير رقمية، مما أتاح للأمهات توجيه الأطفال نحو أنماط نشاط يومية بديلة ذات قيمة اجتماعية ومعرفية.

وقد ساهم هذا التصميم العملي في استدامة أثر البرنامج، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة بين القياسين البعدي والتتبعي، ما يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Eirich et al. 2022) ودراسة (AlQurashi et al. 2025) بشأن الدور الحاسم للإشراف الوالدي الواعي في استقرار السلوك الرقمي للأطفال.

وعليه، فإن نتائج البحث الحالي تساهم في تطوير الأدبيات من خلال:

1. تقديم نموذج تدخلي غير رقمي قائم على الأنشطة الواقعية في سياق عربي.
 2. نقل محور التدخل من الطفل إلى تمكين الأم بوصفها عامل تنظيم بيئي.
 3. البرهنة تجريبياً على استدامة الأثر من خلال دمج التمكين المعرفي بالممارسة الإجرائية.
- وبذلك يضيف البحث بعداً تطبيقياً ونظرياً للأدبيات المعاصرة حول إدارة السلوك الرقمي في الطفولة، ويعزز من أهمية البرامج الوقائية القائمة على التمكين الوالدي بوصفها استراتيجية نفسية تربوية مستدامة.

3 التوصيات

بناءً على النتائج، يوصي البحث بما يأتي:

• أولاً: للمؤسسات التربوية والإرشادية:

1. تبني البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة في مراكز الإرشاد الأسري كأداة مجربة لتمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي.
2. عقد ورش عمل دورية بالمدارس للأمهات حول فنيات "الضبط البيئي" و"العقد السلوكي" لتقليل الآثار السلبية لإفراط الأطفال في استخدام الشاشات.
3. استخدام مقياس تمكين الأمهات من إدارة الانفصال الرقمي كأداة تشخيصية أولية عند التعامل مع حالات تشتت الانتباه وفرط الحركة (ADHD) لدى الأطفال، للتأكد من جودة الإشراف الوالدي.

• ثانياً: للوالدين ومقدمي الرعاية:

1. تشجيع الأمهات على تصميم بيئات منزلية غنية بالأنشطة (الفنية والحركية) لتكون بديلاً جذاباً للمحتوى الرقمي وتعزز التفاعل الأسري.
2. إصدار أدلة مصورة وبمبسطة للأمهات تتضمن تطبيقات عملية لمبدأ "بريماك" والفنيات السلوكية في الممارسات اليومية.
3. تطبيق مبادئ البرنامج في وضع حدود زمنية ومكانية واضحة لاستخدام الأجهزة، مع الالتزام بجداول زمنية تتضمن أنشطة حركية واجتماعية.

• ثالثاً: للمجتمع وصناع القرار:

1. تكثيف الحملات الإعلامية حول مخاطر الإفراط الرقمي في المرحلة الابتدائية، مع التركيز على أهمية "النمذجة الوالدية" في بناء عادات تقنية متوازنة.

3-1 البحوث المقترحة

1. إجراء دراسة تجريبية لقياس فعالية البرنامج الحالي في تحسين مهارات الانتباه والوظائف التنفيذية لدى أطفال المرحلة الابتدائية.

4 قائمة المراجع العربية

عبد المنعم، نجوى، وعثمان، محمد. (2021). اضطراب ألعاب الإنترنت بين تلاميذ المدارس: تحديد معدل الانتشار في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (دراسة سيكومترية-كلينيكية). مجلة البحث العلمي في التربية، 22(7)، 261-292. سبجي، منال محمد درويش. (2018). تأثير استخدام الأجهزة الرقمية على طفل الروضة من وجهة نظر معلمات الروضة والأمهات بمدينة الطائف. مجلة التربية وثقافة الطفل، 11(1)، 182-231.

صلاح، وفاء. (2022). أثر استخدام استراتيجيات النظرية البنائية في تعليم العلوم-دراسة تطبيقية على عينة من طلبة الصفوف الأساسية. مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين للأدب والدراسات التربوية والنفسية، 2(6)، 303-321.

هميسة، أحمد محمد إبراهيم. (2019). دراسة واقع استخدام أطفال الروضة للأجهزة الإلكترونية وفعالية الضوابط التربوية من وجهة نظر الأمهات في مدينة الرياض. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 11(2)، 173-206.

نسيم، سحر توفيق، أبو العيون، سمير أحمد، سبجي، منال درويش، وشعبان، لبنى شعبان. (2017). فعالية برنامج مقترح لتحسين اتجاه طفل الروضة نحو العلماء المخترعين وتنمية بعض المفاهيم المتعلقة باختراعاتهم. مجلة كلية التربية (أسيوط)، 33(2)، 535-572.

قائمة المراجع العربية المرومنة (المترجمة)

Abdul-Moneim, Najwa, & Osman, Mohammed. (2021AD). Internet gaming disorder among school students: Determining prevalence rates considering some demographic variables (a psychometric-clinical study) (in Arabic). Journal of Scientific Research in Education, 22(7), 261-292.

Hmeisa, Ahmed Mohammed Ibrahim. (2019AD). A study of preschool children's actual use of electronic devices and the effectiveness of educational controls from the perspective of mothers in Riyadh city (in Arabic). Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences, 11(2), 173-206.

Naseem, Sahar Tawfiq, Abu Al-Ayun, Samir Ahmed, Subhi, Manal Darwish, Shaban, & Abu Zaid, Lubna Shaban. (2017AD). Effectiveness of a proposed program to improve preschool children's attitudes toward scientists and inventors and develop some concepts related to their inventions (in Arabic). Journal of the Faculty of Education (Assiut), 33(2), 535-572.

Salah, Wafaa. (2022AD). The effect of using constructivist theory strategies in science education - An applied study on a sample of basic grade students (in Arabic). Journal of the Palestinian Educators Association for Literature, Educational and Psychological Studies, 2(6), 303-321.

2. دراسة مقارنة لفعالية برامج الانفصال الرقمي في حالة مشاركة الأب والأم معًا مقابل مشاركة الأم بمفردها، وأثر ذلك على استدامة النتائج.

3. تطوير برنامج تدريبي رقمي تفاعلي (تطبيق هاتفي أو منصة تعليمية) لدراسة أثره على تمكين الوالدين.

4. دراسة تأثير تحسين مهارات الأمهات في إدارة الانفصال الرقمي على المشكلات النفسية والسلوكية والتوافق الاجتماعي للأطفال.

5. دراسة أثر البرنامج التدريبي الحالي على متغيرات أخرى لدى الطفل بشكل مباشر، مثل تطور اللغة، أو جودة النوم، أو التفاعل الاجتماعي.

• د. إيمان محمد فياض، أستاذ مساعد بقسم علم النفس في كلية الدراسات الإنسانية والإدارية بكلية عين حاصلة على دكتوراه الصحة النفسية من جامعة عين شمس، وتتركز خبرتها العميقة في مجالات الإرشاد الأسري واضطرابات ذوي الاحتياجات الخاصة. تمتلك سجلاً متميزاً في التدريس الجامعي، وإدارة الجودة، واللجان الأكاديمية. برزت كباحثة ومبتكرة بحصولها على الميدالية الذهبية في معرض السعودية الدولي (SGIE 2025) بجدة. ولها إسهامات بحثية محكمة، بجانب دورها الفاعل في تقديم البرامج التدريبية والمبادرات النوعية التي تخدم المجتمع، مما يجسد مسيرة حافلة بالعطاء العلمي والمهني.

<https://orcid.org/0009-0006-7381-3426>

• د. عبير عبد العزيز العواد، أستاذ عمارة برنامج التصميم الداخلي بخبرة تتجاوز ثلاثين عاماً. نالت درجاتها العلمية (البكالوريوس، الماجستير، الدكتوراه) من المملكة المتحدة. عملت أستاذة بجامعة الملك عبد العزيز، حيث أشرفت على رسائل الماجستير ونشرت أكثر من 50 بحثاً في مجالات عالمية (ISI & Scopus). تقلدت مناصب قيادية في الجودة والاعتماد الأكاديمي، وشغلت منصب مدير التصميم ومدير برنامج المنح في "نيوم". تشغل حالياً منصب أستاذ تصميم الديكور بكلية عين حاصلة على مستشارة تعليمية معتمدة ومراجعة دولية للبرامج الأكاديمية والتدريبية

<https://orcid.org/0000-0002-1229-3299>

- Choi, E. J., Seguin, D., Hmidan, A., & Duerden, E. G. (2024). Associations among screen time, sleep, mental health, and cognitive functioning in school-aged children during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 10(17), e36750.
- Choi, Y., Lee, D. Y., Lee, S., Park, E. J., Yoo, H. J., & Shin, Y. (2021). Association between screen overuse and behavioral and emotional problems in elementary school children. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32(4), 154–160. <https://doi.org/10.5765/jkacap.210015>
- Clarindo, C. B. D. S., Miller, S., & Kohle, É. C. (2020). Learning activity as a means of developing theoretical thinking capacities. *Frontiers in Psychology*, 11, 603753. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603753>
- Dauhan, C. J. G., Gannika, L., & Simanjuntak, S. R. (2025). The relationship of screen time and emotional-behavioral problems in school-aged children: A cross-sectional study. *Genius Journal*, 6(2), 409–416. <https://doi.org/10.56359/gj.v6i2.501>
- Egele, V. S., Klopp, E., & Stark, R. (2025). How valid is Bandura's social cognitive theory to explain physical activity behavior? *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(2), 20. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15020020>
- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>
- Goswami, P., & Parekh, V. (2023). The impact of screen time on child and adolescent development: A review. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 10(7), 1161–1165. <http://dx.doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20231922>
- Gueron-Sela, N., Shalev, I., Gordon-Hacker, A., Egotubov, A., & Barr, R. (2023). Screen media exposure and behavioral adjustment in early childhood during and after COVID-19 home lockdown periods. *Computers in Human Behavior*, 140, Article 107572. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107572>
- Henríquez, V. V., Rabanal, I. C., & Abásolo, J. S. (2025). Applying Kolb's experiential learning cycle for deep learning: A systematic literature review. *Social Sciences & Humanities Open*, 12, Article 102096. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.102096>
- Hmidan, A., Seguin, D., & Duerden, E. G. (2023). Media screen time use and mental health in school aged children during the pandemic. *BMC Psychology*, 11(1), Article 202.
- Subhi, & Manal Mohammed Darwish. (2018AD). The impact of using digital devices on preschool children from the perspective of kindergarten teachers and mothers in Taif city (in Arabic). *Journal of Child Education and Culture*, 11(1), 182-231.

قائمة المراجع الأجنبية

- Alanzi, T. M., Arif, W., Aqeeli, R., Alnafisi, A., Qumosani, T., Alreshidi, A., Alhawsawi, S., Alnakli, R., Alotaibi, A., AlOthman, M., Khamisi, M., & Alanzi, N. (2024). Examining the impact of digital detox interventions on anxiety and depression levels among young adults. *Cureus*, 16(12), Article e75625. <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>
- AlQurashi, F. O., Almensif, F. S., Alkhabbaz, F. H., Alkawahir, K. Y., & Abalkhail, D. (2025). Screen time matters: Exploring the behavioral effects of devices on Saudi children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 741. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050741>
- Breitenstein, S. M., Fehrenbacher, C., Holod, A. F., & Schoeny, M. (2021). A randomized trial of digitally delivered, self-administered parent training in primary care: Effects on parenting and child behavior. *The Journal of Pediatrics*, 231, 207–214. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.12.016>
- Buabbas, A., Hasan, H., & Shehab, A. A. (2021). Parents' attitudes toward school students' overuse of smartphones and its detrimental health impacts: Qualitative study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 4(2), e24196. <https://doi.org/10.2196/24196>
- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 24(6), 402–408. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz095>
- Cavalcanti, B. L. D., Soares, G. B., Lima, J. R., de França Gaspar, C. D., & Oliveira, K. G. Z. (2024). O impacto do uso de telas digitais no desenvolvimento cognitivo infantil: uma revisão de literatura [The impact of digital screen use on child cognitive development: A literature review]. *Research, Society and Development*, 13(7), e6113746285. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46285>
- Chan, H. H. K., Kwong, H. Y. C., Shu, G. L. F., Ting, C. Y., & Lai, F. H. Y. (2021). Effects of experiential learning programmes on adolescent prosocial behaviour, empathy, and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 709699. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709699>

- Pan, Y., Zhang, W., & Iskandar, A. (2025). Impact of a digital detox program on screen time and sleep hygiene in adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(1), 146-155. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.jayps.6.1.16>
- Panjeti-Madan, V. N., & Ranganathan, P. (2023). Impact of screen time on children's development: Cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technologies and Interaction*, 7(5), Article 52. <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
- Priya, P. R., & Kumari, M. V. (2021). Screentime in primary school children and its associations: A cross-sectional study. *International Journal of Contemporary Pediatrics*, 8(9), 1528-1538. <https://dx.doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20213314>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.
- Qi, J., Yan, Y., & Yin, H. (2023). Screen time among school-aged children of aged 6-14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*, 8, Article 12. <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Radesky, J., Chassiakos, Y. L. R., Ameenuddin, N., & Navsaria, D. (2020). Digital advertising to children. *Pediatrics*, 146(1), Article e20201681. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1681>
- Radesky, J. S., Kaciroti, N., Weeks, H. M., Schaller, A., & Miller, A. L. (2023). Longitudinal associations between use of mobile devices for calming and emotional reactivity and executive functioning in children aged 3 to 5 years. *JAMA Pediatrics*, 177(1), 62-70. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4793>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Raj, D., Ahmad, N., Zulkefli, N. A. M., & Lim, P. Y. (2023). Stop and play digital health education intervention for reducing excessive screen time among preschoolers from low socioeconomic families: Cluster randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, Article e40955. <https://doi.org/10.2196/40955>
- Rashid, A., Abdi, S. K., Rizwan, M., & Tariq, M. A. (2022). Effect of screen time on physical, emotional, and behavioral functioning of children during the time of lockdown. *Journal of Allama Iqbal Medical College*, 20(3), 123-128.
- Hu, Z., Bi, S., Wang, W., Liu, C., & Li, L. (2023). Association of screen exposure with psychosocial problems in primary school students. *Frontiers in Pediatrics*, 10, Article 961137. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.961137>
- Iqbal, I., & Afzal, A. (2022). Effect of activity-based teaching on student achievement at elementary level. *Pakistan Social Sciences Review*, 6(2), 337-347.
- Kakon, S. H., Soron, T. R., Hossain, M. S., Haque, R., & Tofail, F. (2025). Supervised and unsupervised screen time and its association with physical, mental, and social health of school-going children in Dhaka, Bangladesh: A cross-sectional study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8, Article e62943. <https://doi.org/10.2196/62943>
- Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact of screen time on development of children. *Children*, 12(10), 1297. <https://doi.org/10.3390/children12101297>
- Kolhe, D., & Naik, A. R. (2025). Digital detox to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7, Article 1572587. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587>
- Lawrence, A. C., Narayan, M. S., & Choe, D. E. (2020). Association of young children's use of mobile devices with their self-regulation. *JAMA Pediatrics*, 174(8), 793-795. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0129>
- Mohamed, S. M., Abdallah, L. S., & Ali, F. N. K. (2023). Effect of digital detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. *Nursing Open*, 10(4), 2222-2228. <https://doi.org/10.1002/nop2.1472>
- Novianti, R., Mahdum, Suarman, Elmustian, Firdaus, Hadriana, Sumarno, Rusandi, M. A., & Situmorang, D. D. B. (2023). Internet-based parenting intervention: A systematic review. *Heliyon*, 9(4), Article e14671. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14671>
- Ogata, Y., Matsumoto, T., Suzuki, Y., Nishigori, T., Goto, A., Sato, A., & Hashimoto, K. (2025). Association between the duration of mothers' digital media use while with their children and two-year-old children's development from the Japan Environment and Children's Study. *Scientific Reports*, 15(1), Article 10137. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87430-9>
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLOS ONE*, 15(9), Article e0237725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725>

- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., ... & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), Article e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinic, I., & Chaput, J. P. (2020). Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), Article 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>
- Schutz, P. A., & Muis, K. R. (Eds.). (2024). *Handbook of educational psychology* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429433726>
- Sharma, D. (2016). Understanding coefficient alpha: Assumptions and interpretations (Working Paper No. 20160338). Indian Institute of Management Ahmedabad.
- Shih, Y.-H. (2025). The nature and examples of science games for young children. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science*, 8(7), 119–121.
- Sidiq, M., Janakiraman, B., Kashoo, F., Jastania, R., Alhusayni, A. I., Alzahrani, A., & Alghadier, M. (2025). Screen time exposure and academic performance, anxiety, and behavioral problems among school children. *PeerJ*, 13, Article e19409. <https://doi.org/10.7717/peerj.19409>
- Wang, K., Li, Y., Liu, H., Zhang, T., & Luo, J. (2024). Can physical activity counteract the negative effects of sedentary behavior on the physical and mental health of children and adolescents? A narrative review. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1412389. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412389>
- Xie, G., Deng, Q., Cao, J., & Chang, Q. (2020). Digital screen time and its effect on preschoolers' behavior in China: Results from a cross-sectional study. *Italian Journal of Pediatrics*, 46(1), Article 9. <https://doi.org/10.1186/s13052-020-0776-x>
- Xia, L., Chen, S., Hong, X., Liang, Y., Cui, L., & Wu, A. (2025). The relationship between involvement in household chores and problem-solving abilities among preschool children and the moderating role of parental scaffolding. *Acta Psychologica*, 260, Article 105629. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105629>