



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان
الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة
الأردنية الهاشمية

إعداد

صفوان سامي محمد حميدات

إشراف

د/ نادية السعيد محمود عبد الجواد
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د/ فوقيه محمد محمد راضي
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٦ – إبريل ٢٠٢٤

فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالملكة الأردنية الهاشمية

صفوان سامي محمد حميات

مستخلص

هدف البحث الكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالملكة الأردنية الهاشمية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الوليد بن عبد الملك الثانوية بنين بمديرية قصبة عمان بالأردن، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٦ - ١٨) عاماً بمتوسط عمر زمني (١٦.٣٣٣)، وانحراف معياري (٠.٥٤٦) تم اختيارهم خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتمثلت أدوات البحث في مقياس إدمان الإنترنت، وبرنامج العلاج المعرفي السلوكي (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة الضابطة، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الإنترنت لصالح القياس القبلي، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس إدمان الإنترنت، كما تبين وجود حجم تأثير كبير للبرنامج المعرفي السلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: المرحلة الثانوية، المملكة الأردنية الهاشمية، إدمان الإنترنت، برنامج معرفي سلوكي.

Abstract

The research aimed to investigate the effectiveness of a cognitive behavioral therapy program in reducing Internet addiction among secondary school students in the Hasheemite Kingdom of Jordan. Sample consisted of (30) students aged 16-18 years (MA 16.33 SD 0.546) selected during the second semester of the academic year 2022/ 2023. Sample was divided into two equivalent groups: Experimental and control. Research instruments implied Internet Addiction Scale and a Cognitive Behavioral Therapy Program (validated by the researcher). Results revealed statistically significant differences between the mean ranks of the experimental and control groups in the post test on the Scale of Internet Addiction in favor of the control group. Results also revealed statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the pre and post tests on the Scale of Internet Addiction in favor of the pretest. Whereas Results revealed no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the post and follow up tests on the Scale of Internet Addiction. Results showed high effect size of the cognitive behavioral Therapy Program in reducing internet addiction of the experimental group as well.

Key Words: Secondary Stage, Hasheemite Kingdom of Jordan, Internet Addiction, Cognitive Behavioral Therapy.

مقدمة:

يُعد الإدمان على الإنترنت نوعاً جديداً من أنواع الإدمان، يستخدم فيه الشخص المدمن الإنترنت بشكل يومي ومفرط، حيث يتعارض مع حياته اليومية ومع الواجبات والوظائف التي عليه القيام بها، ويسيطر هذا الإدمان سيطرةً كاملةً على حياة المدمن، ويجعل الإنترنت وعالمه أهم عند المدمن من العائلة، والأصدقاء، والعمل، مما يؤثر سلباً عليه ويخلق عنده نوعاً من التوتر والقلق. والإدمان على الإنترنت مشكلة عالمية تتم دراستها والبحث عن وسائل علاجها في أقوى دول العالم، مثل: الصين، وكوريا، ودول أوروبا، حيث تعدّه هذه البلدان مرضاً أو خللاً وظيفياً يسبب مشكلات اجتماعية واضطرابات نفسية وعصبية، تؤثر على حياة المدمن سلبياً، وتمنعه من عيش حياة طبيعية خارج شاشة الحاسوب.

وفي الأونة الأخيرة ازدادت أهمية البحث عن إدمان الإنترنت حيث صنفت الدراسات مستخدمي الإنترنت بأساليب مختلفة، واستخدمت العديد من المصطلحات مثل إدمان الإنترنت، إشكالية استخدام الإنترنت، أو الاستخدام المرضي للإنترنت (Akin, Ahmet, Iskender, & Murat, 2011) ولقد قامت يونج (young) عام (١٩٩٨) بدراسات حول إدمان الإنترنت وأسفرت دراساتها عن أن مصطلح الإدمان من الممكن إطلاقه على استخدام الإنترنت بسبب أن أعراض إدمان الإنترنت تحمل نفس صفات مدمني الكحول والتبغ، والآن يستخدم مفهوم إدمان الإنترنت على نطاق واسع حيث بات مقبولاً من قبل معظم الأطباء والأكاديميين (Kim, Sunwoo, Kim & Rando, 2002)

ويتسبب إدمان الإنترنت في آثار نفسية وسلوكية واجتماعية واقتصادية خطيرة، إذ يساهم إدمان الإنترنت بحوالي (٩١.١%) من الآثار النفسية والانفعالية، وأن نحو (٥١.٢٤%) من مدمني الإنترنت يعانون من مشكلات دينية وأخلاقية، بينما بلغت الآثار الصحية (٤٨.٤٢%)، وأن (٤٧.٧٢%) يعانون من مشكلات وآثار اقتصادية (أحمد قنيطرة، ٢٠١١).

ويعتبر إدمان الإنترنت مشكلة متزايدة، فقد أشار بعض علماء النفس إلى أن هناك شخصاً من بين (٢٠٠) فرداً من مستخدمي الإنترنت تظهر عليهم أعراض الإدمان، وأن أشخاصاً يقضون (٣٨) ساعة أو أكثر على الإنترنت دون عمل، مما يؤثر في الأداء الوظيفي اليومي للشخص سواءً في الأسرة أو العمل، أو العلاقات الاجتماعية، ومن الممكن أن تسوء سمعة الفرد، ويسوء أدائه الوظيفي اليومي إذا وقع في دائرة إدمان الإنترنت لمدة ستة أشهر متواصلة من التعلق الكامل، ويعتبر الأطفال والمراهقون والشباب من أكثر الفئات العمرية تعرضاً لهذه المشكلة (Hardy, 2004).

مشكلة البحث:

أصبحت شبكة الإنترنت واقعاً ملموساً في المجتمع لاسيما بين المراهقين الذين تشهد مراحل نموهم تغيراً جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، لإنهاء مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد، ويتصف المراهق بمجموعة من السمات كالرغبة في التفرد والانعزال عن الأسرة، والتعلق بمجتمع الرفاق، والميل إلى استكشاف بعض المحرمات والممنوعات، وقد يتعرض المراهق إلى أزمات نفسية وسلوكية نتيجة عدم الفهم العميق لطبيعة مرحلة المراهقة من قبل الكبار، وضعف الرقابة على سلوكه، مما قد يعرضه إلى أخطار كثيرة لا تحمد عقباها، ولما كان المراهقون هم الأكثر تأثراً بإدمان الإنترنت بسبب طبيعة المرحلة التي يمرون بها، جاء هذا البحث للتحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين من طلبة المرحلة الثانوية بالأردن وذلك من خلال الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة الأردنية الهاشمية؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٢- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبيية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٣- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبيية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ٤- ما حجم تأثير برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبيية.
- ٢- التحقق من استمرارية أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبيية بعد انتهاء البرنامج.
- ٣- التعرف عن حجم تأثير برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبيية.

أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته الأكاديمية من تناوله لموضوع من الموضوعات الحديثة في مجال دراسات إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة الأردنية الهاشمية، حيث لا توجد أي دراسة سابقة - في حدود اطلاع الباحث - تناولت هذا الموضوع في المملكة الأردنية الهاشمية، وتتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في الاستفادة من البرنامج المعرفي السلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة الأردنية الهاشمية، فعلاج إدمان الإنترنت يؤدي إلى تخفيف حدة كثير من الاضطرابات النفسية لدى الطلاب، كما يؤدي إلى تحسن الصحة النفسية لديهم.

دراسات سابقة:

أجرى محمد عبد المقصود (٢٠١٤) دراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً مدمنين للإنترنت تراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٦) عاماً، وقد طبق عليهم مقياس إدمان الإنترنت (Young, 1996) تعريب وتقنين هبة ربيع (٢٠٠٣)، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد عبدالعزيز الشخص (٢٠٠٦)، أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبيية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبيية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبيية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبيية بعد تطبيق البرنامج وبعد مرور فترة الدراسة التتبعية.

وقامت ثناء أبو زيد (٢٠١٦) بدراسة هدفت للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى إدمان الأجهزة الذكية لدى عينة من طالبات الجامعة، والتحقق من ذلك الأثر في خفض بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية المرتبطة بإدمان الأجهزة الذكية والمتمثلة في الأعراض الاكتئابية، القلق، اضطرابات النوم، والعزلة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة التجريبيية من (٤٠) طالبة، ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياسي إدمان الأجهزة الذكية،

والاضطرابات النفسية والانفعالية (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الأجهزة الذكية ومقياس الاضطرابات النفسية والانفعالية.

وهدفت دراسة محمد شاهين (٢٠١٦) التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (٦٠) ستنين طالباً وطالبة، منهم (٣٠) في المجموعة التجريبية، (٣٠) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أيضاً استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

وأجرت ياسرة أبو هدرس (٢٠١٦) دراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في علاج اضطراب الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" لدى عينة من الطالبات المراهقات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة مراهقة في الصف الحادي عشر، تراوحت أعمارهن بين (١٦-١٨) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على كل من الاختبار البعدي، وكذلك الاختبار التتبعي في مستوى الإدمان على الفيس بوك لصالح المجموعة التجريبية، حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضاً دالاً إحصائياً في مستوى الإدمان على الفيس بوك مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وقامت نجوى محمد (٢٠١٧) بتصميم برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الملك فيصل، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياس إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي بهدف تقنين الأداة، وقسموا إلى مجموعتين المجموعة التجريبية من (١٠) طلاب، ومجموعة ضابطة من (١٠) طلاب وطبق البرنامج المعرفي السلوكي على أفراد المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى طلاب جامعة الملك فيصل.

وهدفت دراسة كوثر العبيدي (٢٠١٨) الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي سلوكي عقلاني انفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان، ثم تم اختيار (٦٠) طالبة عشوائياً من مجتمع الدراسة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة كل منهما تكون من (٣٠) طالبة، استخدمت الباحثة مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة، وبرنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد السلوكي العقلاني الانفعالي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي.

وقامت أسماء خرخاش (٢٠٢٣) بدراسة لمعرفة مدى تأثير العلاج السلوكي المعرفي في الإدمان على الإنترنت لدى عينة مكونة من (٢٤) طالباً من جامعة المسيلة، مقسمين على مجموعتين

إحداهما ضابطة مكونة من (١٢) طالباً والأخرى تجريبية مكونة أيضاً من (١٢) طالباً، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في خفض درجة الإدمان على الإنترنت لدى المجموعة التجريبية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإدمان الإنترنت لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإدمان الإنترنت لصالح القياس القبلي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لإدمان الإنترنت.
- ٤- يوجد حجم تأثير كبير لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اتبع البحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث هدفت البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في علاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة الأردنية الهاشمية.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمدرسة الوليد بن عبد الملك الثانوية بنين بمديرية قصبة عمان بالأردن، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٦-١٨) عاماً بمتوسط عمر زمني (١٦.٣٣٣)، وانحراف معياري (٠.٥٤٦)، من الحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس إدمان الإنترنت، تم اختيارهم خلال الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس إدمان الإنترنت:

أعد الباحث هذا المقياس للتعرف على إدمان الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية في تصميم المقياس:

- الاطلاع على عدد من مقاييس إدمان الإنترنت المستخدمة في الدراسات العربية والأجنبية (محمد النوبي، ٢٠١٠؛ حسام الدين عزب، وهبة مرسي، وسحر محمد، ٢٠١٦؛ Siste, Suwartono, Nasrun, Bardosono, Sekartini, Pandelaki, Sarasvita, Murtani, Damayanti, & Wiguna, 2021; Khazaal, El Abiddine, Penzenstadler, Berbiche, Bteich, Valizadeh -Haghi, Rochat, Achab, Khan & Chatton, 2022) التي تناولت قياس إدمان الإنترنت.

- صياغة مفردات المقياس، حيث تألف من (٤٥) مفردة، تتم الإجابة على كل منها استناداً إلى طريقة ليكرت (Likert)، حيث أن كل مفردة أمامها ثلاثة مستويات هي غالباً، أحياناً نادراً، وتتراوح الدرجات من (١ - ٣) درجات على كل مفردة، حيث يشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى زيادة إدمان الإنترنت.

الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت:

أ- الصدق العاملي للمقياس:

قام الباحث بالتحقق من الصدق العاملي لمقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك بتطبيقه على عينة قدرها (٢٩٠) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة الوليد بن

عبد الملك الثانوية بنين بمديرية قصبه عمان بالأردن، وتحليل الدرجات عاملياً بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hoteling) باستخدام محك جتمان، ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب المرحلة الثانوية.

جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس إدمان الإنترنت لطلاب المرحلة الثانوية

عوامل المقياس	التشبعات	الشيوع
السيطرة أو البروز	٠.٧٨٤	٠.٧٤٩
التحمل	٠.٨٦٩	٠.٨٥٣
الأعراض الانسحابية	٠.٧٧٣	٠.٧٥١
الصراع	٠.٨٦١	٠.٨٢٦
الانتكاسة	٠.٨٦٢	٠.٨٦٧
الجذر الكامن	٤.٨١٩	
نسبة التباين العاملي	٧٤.٣٠٧	

يتضح من جدول (١) صدق مقياس إدمان الإنترنت لطلاب المرحلة الثانوية، فقد أسفر التحليل العاملي عن وجود عامل عام تنتظم حوله المكونات الفرعية للمقياس (السيطرة أو البروز، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاسة) بقيم تشبع عالية تعبر عن درجة ارتباط كل مكون بهذا العامل، مما يشير إلى الصدق العاملي للمقياس.

ب- ثبات مقياس إدمان الإنترنت:

قام الباحث بحساب ثبات عوامل مقياس إدمان الإنترنت بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach 's Alpha) وكانت العينة (٢٩٠) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية بمدرسة الوليد بن عبد الملك الثانوية بنين بمديرية قصبه عمان بالأردن، ويوضح جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعوامل مقياس إدمان الإنترنت.

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعوامل مقياس إدمان الإنترنت

أبعاد المقياس	السيطرة أو البروز	التحمل	الأعراض الانسحابية	الصراع	الانتكاسة	الدرجة الكلية
معامل ألفا	٠.٨٩٣	٠.٩٠٢	٠.٩١١	٠.٨٩٨	٠.٨٨٢	٠.٩٣٥

يتضح من جدول (٢) أن العوامل الخمسة المكونة لمقياس إدمان الإنترنت تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يعد معامل الثبات مقبولاً عندما يزيد عن ٠.٧ (Field, 2017).

٢- البرنامج المعرفي السلوكي:

قام الباحث بإعداد برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك على النحو التالي:

إعداد البرنامج:

يهدف البرنامج إلى علاج إدمان الإنترنت لدى طلاب المرحلة الثانوية من أجل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

ولبناء البرنامج تم مراجعة الأدب النظري السابق الذي يتعلق بالنظريات والاتجاهات النظرية في علم النفس والإرشاد والعلاج النفسي، وما يستند إلى الاتجاه المعرفي السلوكي، حيث تم الرجوع إلى الدراسات التي تناولت العلاج المعرفي السلوكي (فراس القعدان، ٢٠١٢؛ محمد شاهين، ٢٠١٦؛ فرحاني لندة، وفرحاني نصيرة، ٢٠٢٣).

- تم تحديد الأهداف (العامة والخاصة) للبرنامج، كما تم تحديد موضوعات وعدد جلسات البرنامج ومدتها الزمنية، حيث تكون البرنامج من (٢٢) جلسة، مدة كل جلسة (٣٠-٤٥) دقيقة، حيث تم التدريب بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع.

- كذلك تم تحديد الفنيات المستخدمة والأساليب والإجراءات، والأنشطة وكذلك كل ما يستخدم من وسائل وعروض البوربوينت، أو توزيع النشرات والوسائل الخاصة بكل جلسة حسب ما تقتضيه الحاجة لتحقيق الأهداف المحددة للجلسة، حيث تم استخدام أساليب تمثلت في (المناقشة والمحاضرة والحوار، والنمذجة، وحل المشكلات، والحديث الذاتي، والنشاطات من خلال العمل في مجموعات).

أهداف البرنامج:

إن الهدف الرئيس من البرنامج هو علاج إدمان الإنترنت لدى أعضاء المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية ويسعى البرنامج لتحقيق مجموعة من الأهداف الإجرائية لتحقيق الهدف الرئيس وهي:

- إكساب الطلاب فكرة أولية عن إدمان الإنترنت.
- إكساب الطلاب سبل تقادي السلوكات السلبية المرتبطة بإدمان الإنترنت.
- التعرف على أساليب التعامل مع إدمان الإنترنت.
- معرفة دور بطاقات التذكير في التقليل من استخدام الإنترنت.
- اكتساب مهارة التواصل للأفراد وتكوين علاقات.
- توجيه الطلاب نحو الاستخدام العقلاني للإنترنت.
- معرفة درجة حساسية المرحلة والضغط التي تطرأ على الطلاب.
- تزويد الطلاب بمعلومات حول أضرار الاستخدام المفرط للإنترنت.
- تغيير الأفكار السلبية لدى الطلاب واستبدالها بأخرى إيجابية.

فنيات برنامج علاج المعرفي السلوكي:

أ- الأحاديث الذاتية:

يقصد بالحديث الذاتي هو ذلك النوع من حديث النفس الذي يأخذ الحث والتوجيهات والطلب، وهو أسلوب يقوم به الفرد بنفسه لتعديل الفكر والسلوك، ودور المعالج في استخدام هذه الفنية هو مساعدة العميل على استخدام الحوار الداخلي، وتقديم التعليمات للذات قبل الاندفاع والإسراع في الأمور، وتُعد وسيلة للتخلص من المشكلات بالتحدث إلي الذات بطريقة أكثر إيجابية بدلاً من الطريقة الانهزامية والسلبية للحديث النفسي للذات، كما أن فكرة الحديث الذاتي تقوم على أساس أن طريقة تحدثنا إلى أنفسنا يؤدي إلى تحكنا في سلوكنا بنفس الطريقة التي يستمع فيها لأشخاص آخرين ويؤثرون فينا، وبدلاً من التأثير الخارجي يؤثر الفرد بنفسه في ذاته، ويقوم بعملية تفكير عقلانية حيث يتحدث هو مع نفسه وكأن هذا الحديث يأتي من شخص آخر (فاطمة نوفل، ٢٠١٦، ٩٤).

ب- فنية التخيل:

يطلب المرشد من المسترشد تخيل المواقف التي تبعث على الخوف والقلق لديه وذلك على عكس تقليل الحساسية التدريجي والذي يشتمل على الانتقال بالفرد تدريجياً من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة لكن في هذه الفنية يبدأ المرشد بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى من الإثارة والتوتر والقلق وذلك بهدف توضيح العلاقة بين التفكير والانفعالات (سهير أمين، ٢٠١٠، ٨٨).

ج- المحاضرة والمناقشة الجماعية:

أسلوب من أساليب الإرشاد الجماعي التعليمي، حيث يغلب فيها المناخ شبه التعليمي، ويلعب فيها عنصر التعليم وإعادة التعليم دوراً رئيسياً حيث يعتمد أساساً على إلقاء محاضرات سهلة

على العملاء المسترشدين يتخللها ويلبها مناقشات، وتهدف المحاضرات والمناقشات الجماعية أساساً إلى تغيير الاتجاهات لدى المسترشدين (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٣٣٠).

د- الاسترخاء:

يستخدم الاسترخاء في ضبط الانفعالات وتوازنها، وتم تطوير هذا الأسلوب من قبل ميكنوم (١٩٨٥) لمساعدة الأفراد الذين لديهم مخاوف مرضية تسبب لهم الكثير من القلق خاصة في المواقف الضاغطة، ويزود هذا الأسلوب الفرد بمجموعة من المهارات للتكيف مع الحالات المستقبلية، ويتكون من ثلاث مكونات هي: تثقيف الفرد حول طبيعة ردود الفعل الناتجة عن التوتر، والتدريب على مهارات التكيف المعرفية والجسدية، ومساعدة الفرد على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للموقف الضاغط، وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للتغيرات التي تبعث على القلق وذلك في جلسات علاجية، وبهدف تعميم ردود الفعل الجديدة المعدلة المكتسبة أثناء المعالجة، على المواقف التي يتوقع أن يواجهها بعد المعالجة (فاطمة نوفل، ٢٠١٦، ١١١).

ويوضح جدول (٣) وصف جلسات برنامج العلاج المعرفي السلوكي.

جدول (٣) وصف موضوعات جلسات برنامج العلاج المعرفي السلوكي

م	موضوع الجلسة	م	موضوع الجلسة
١	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	١٢	أنشطة تجعلني أحسن
٢	ماهية إدمان الإنترنت	١٣	تذكر الأتعود للإنترنت
٣	الإيجابيات في حياتنا الواقعية	١٤	المواقف الصعبة المستقبلية
٥-٤	الحديث الذاتي	١٥	اتخاذ القرارات
٦	تنظيم الوقت	١٦	الحلوى الملونة
٧	التفكير العقلاني	١٧	اكتشاف وإشباع الحاجات
٨	وقف الأفكار السلبية	١٨	السلوك الكلي
٩	استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية	١٩	تقييم السلوك
١٠	الاسترخاء العضلي	٢٠	بطاقة التذكير الإيجابية
١١	قائمة المشاعر		

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإدمان الإنترنت لصالح المجموعة الضابطة ".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإدمان الإنترنت، ويوضح جدول (٤) قيم (ي) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإدمان الإنترنت.

جدول (٤) قيم (٤) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإدمان الإنترنت

المقياس	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (٤)	مستوى الدلالة
السيطرة أو البروز	تجريبية	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٤٥.٠٠	٢٣.٠٠		
التحمل	تجريبية	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٤٥.٠٠	٢٣.٠٠		
الأعراض الانسحابية	تجريبية	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٤٥.٠٠	٢٣.٠٠		
الصراع	تجريبية	١٥	١٣٩.٠٠	٩.٢٧	١٩.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٢٦.٠٠	٢١.٧٣		
الانتكاسة	تجريبية	١٥	١٢٢.٥٠	٨.١٧	٢.٥٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٤٢.٥٠	٢٢.٨٣		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٤٥.٠٠	٢٣.٠٠		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد (السيطرة أو البروز، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاسة) والدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة. ويمكن تفسير التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بأنه نتيجة منطقية لتلقي المجموعة التجريبية علاجاً مكثفاً مبني على أسس العلاج المعرفي السلوكي، وبطرق منظمة عبر جلسات علاجية هادفة، وفي المقابل لم تتلقى المجموعة الضابطة أي تدخل. إن ما تم تنفيذه خلال الجلسات العلاجية اعتمد على تهيئة بيئة علاجية منظمة وهادفة، ساعد على تحقيق الأهداف الخاصة، والهدف العام لجلسات البرنامج، وعلاج إدمان الإنترنت، بحيث أصبح معدل استخدام المجموعة التجريبية لاستخدام الإنترنت في الحدود الطبيعية المعتدلة، بحيث لا يمكن إدراجه ضمن معدلات الإدمان المرضية، وهذا الجهد المكثف لم يوفره الباحث لأفراد المجموعة الضابطة.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإدمان الإنترنت لصالح القياس القبلي ".
للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي لإدمان الإنترنت، ويوضح جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإدمان الإنترنت.

جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لإدمان الإنترنت

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
السيطرة أو البروز	السالبة	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٤٦١	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
التحمل	السالبة	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٤٧٧	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
الأعراض الانسحابية	السالبة	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٤٦١	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
الصراع	السالبة	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٥٧٣	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
الانتكاسة	السالبة	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٤٢٧	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	السالبة	١٥	١٢٠.٠٠	٨.٠٠	٣.٤١١	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		

ينضح من جدول (٥) عدم وجود أي حالات موجبة بعد الترتيب في مقابل (١٥) حالة سالبة في الأبعاد (السيطرة أو البروز، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاسة) والدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الأبعاد والدرجة الكلية لإدمان الإنترنت، وذلك لصالح القياس القبلي (حيث كان متوسط رتب الحالات السالبة = ٨.٠٠ بينما كان متوسط رتب الحالات الموجبة = صفر)، حيث جاءت قيمة (ز) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، مما يشير لتأثير برنامج العلاج المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة الحالية في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية.

ويفسر الباحث نتيجة الفرض الثاني على ضوء تأثير الفنيات المعرفية السلوكية التي تخللت فعاليات الجلسات الخاصة بالبرنامج العلاجي وأنشطتها، وفعاليتها في علاج الإدمان على الإنترنت، واختلقت سلوكيات الطلاب نتيجة تعديل أفكار المجموعة التجريبية نحو الآلية السليمة لاستخدام الإنترنت، وأفكارهم حول ما لها من سلبيات كانوا غافلين عنها أثناء تعاملهم معها، وعلى قناعاتهم بضرورة تعديل السلوكيات السلبية لديهم في استخدام الإنترنت من خلال الفنيات التي تم استخدامها في جلسات البرنامج العلاجي كفنية حل المشكلات، وتعديل السلوكيات غير المرغوبة، وفنية النمذجة، واتباع نمط حياة صحي مما ساعد الطلاب على علاج مشكلة إدمان الإنترنت.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لإدمان الإنترنت".

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لإدمان الإنترنت، ويوضح جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لإدمان الإنترنت.

جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لإدمان الإنترنت

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
السيطرة أو البروز	السالبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠	١.٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١٣				
التحمل	السالبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠	١.٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١٣				
الأعراض الانسحابية	السالبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠	١.٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١٣				
الصراع	السالبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠	١.٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١٣				
الانتكاسة	السالبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠	١.٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١٣				
الدرجة الكلية	السالبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠	١.٣٤٢	غير دالة
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
	المتعادلة	١٣				

يتضح من جدول (٦) وجود (٢) حالة سالبة بعد الترتيب في مقابل (صفر) حالة موجبة، (١٣) حالات متعادلة في الأبعاد (السيطرة أو البروز، التحمل، الأعراض الانسحابية، الصراع، الانتكاسة) والدرجة الكلية لإدمان الإنترنت، وهذا بدوره يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية لإدمان الإنترنت، حيث جاءت قيمة "ز" = ١.٣٤٢ وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

مما سبق يتضح فعالية البرنامج المعرفي السلوكي - المستخدم في الدراسة الحالية - في تحقيق الهدف الذي أعد من أجله، وهو علاج إدمان الإنترنت لدى عينه من طلبة المرحلة الثانوية، واستمرار تأثيره، ويرجع ذلك إلى مراعاة الأسس النفسية التي يستند إليها البرنامج، بالإضافة إلى مراعاة خصائص هذه الفئة من الطلاب واحتياجاتها، وتنوع الأنشطة والفعاليات المستخدمة في البرنامج، وتوفير جو من الود والقبول بين الباحث والطلاب.

إن التغيير المعرفي السلوكي الحادث لدى طلاب المجموعة التجريبية في تعاملهم مع استخدام الإنترنت بطريقة سليمة بات عادة سلوكية راسخة لديهم، تتم عن قناعة فكرية داخلية لديهم بأهمية الاستفادة من الجوانب الإيجابية للتعامل الحذر والصحي لمواقع الإنترنت، وضرورة تجنب سلبياته ومخاطره.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد حجم تأثير كبير لبرنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية ".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب حجم التأثير، ويوضح جدول (٧) حجم تأثير برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية.

جدول (٧)
حجم تأثير (η²) برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت
لدى المجموعة التجريبية

حجم التأثير (η ²)	إدمان الإنترنت
٠.٨٥٤	السيطرة أو البروز
٠.٨٥٥	التحمل
٠.٨٥٤	الأعراض الانسحابية
٠.٧١١	الصراع
٠.٨٤١	الانتكاسة
٠.٨٥٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) أن حجم تأثير برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية قد بلغ (٠.٨٥٤، ٠.٨٥٥، ٠.٨٥٤، ٠.٧١١، ٠.٨٤١) للأبعاد المكونة للمقياس، وبلغ حجم الأثر الكلي (٠.٨٥٣) مما يشير إلى أن (٨٥%) من التباين في إدمان الإنترنت يرجع إلى البرنامج المستخدم في البحث الحالي، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويوضح رجاء أبو علام (٢٠١١، ٤٣) أنه توجد طرق كثيرة لتفسير حجم التأثير ولكن أكثرها قبولاً للتفسير الذي وضعه Cohen عام (١٩٩٢) وذلك على النحو التالي:

- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٠١ (١%) يعني حجم أثر ضعيف.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٠٦ (٦%) يعني حجم أثر متوسط.
- حجم التأثير الذي مقداره ٠,٢ (٢٠%) يعني حجم أثر كبير.

ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض على ضوء أن المجموعة التجريبية استفادت من تطبيق برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت بالمقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج العلاجي.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالتالي:

- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في البحث الحالي على عينات مختلفة من الشباب والمراهقين من الجنسين، ممن يعانون من إدمان الإنترنت.
- ضرورة الاهتمام بتطبيق البرامج المستندة إلى النظرية المعرفية السلوكية في علاج إدمان الإنترنت لدى الشباب والمراهقين من الجنسين.
- ضرورة تدريب المرشدين التربويين على البرنامج المعرفي السلوكي، وذلك من خلال دورات وورش عمل تستخدم فنياته المختلفة في علاج إدمان الإنترنت.
- ضرورة تحفيز الطلاب لاستثمار وقت الفراغ في القراءة وممارسة الهوايات.
- وضع مجموعة من القواعد للحد من ظاهرة إدمان الإنترنت في الأوساط التربوية.

المراجع:

أحمد عبد الخالق (٢٠١١). الأبعاد الأساسية للشخصية (ط ٥). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
أحمد قنيطه (٢٠١١). الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت من وجهة نظر طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ودور التربية الإسلامية في علاجها. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- أسماء خرخاش (٢٠٢٣). تأثير العلاج السلوكي المعرفي على درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة. *مجلة المعيار للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٤ (٢)، ١١٠٢-١١١٦.
- بدرية موسى (٢٠١٥). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالجمود الفكري والمساندة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة دكتوراه*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق.
- ثناء أبو زيد (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي قائم على نموذج (Miechenbaum) لخفض الإدمان على استخدام الأجهزة الذكية وأثره على بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٧٢ (٧٢)، ٢٦٣-٢٩٠.
- حامد زهران (٢٠٠٢). *التوجيه والإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.
- حسام الدين عرب، وهبة مرسي، وسحر محمد (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس*، مصر، ٤٥، ٣٣٣-٣٦٢.
- خالد العمار (٢٠١٤). إدمان الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة دمشق- فرع درعا. *مجلة جامعة دمشق*، ٣٠ (١)، ٣٩٥-٤٣٨.
- خطاب حسين (٢٠١٧). إدمان الإنترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر ٢ وجامعة تيزي وزو. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، ٥ (١٢)، ٢٣٠-٢٤٧.
- رجاء أبو علام (٢٠١١). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- سهير أمين (٢٠١٠). *الإرشاد النفسي لنوى الاحتياجات الخاصة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الحي المحمود (٢٠٢١). إدمان الفيسبوك وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة حلب في المناطق المحررة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية، الأردن.
- عونه صالحة، وداليا جلال (٢٠١٩). إدمان الإنترنت وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة عمان الأهلية. *دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية: الجامعة الأردنية*، ٤٦، ٣١٣-٣٣٣.
- فانن الخالدي (٢٠١٤). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الموصل، العراق.
- فاطمة نوفل (٢٠١٦). *العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فراس القعدان (٢٠١٢). أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض القلق وتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصفين التاسع والعاشر الأساسي من ذوي اضطراب التصرف. *رسالة دكتوراه*، الجامعة الأردنية، الأردن.
- فرحاني لندة، وفرحاني نصير (٢٠٢٣). اقتراح برنامج إرشادي للتخفيف من إدمان الإنترنت لتلاميذ المرحلة الثانوية. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي، تبسة، الجزائر.
- كوثر العبيداني (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي عقلائي انفعالي في خفض مستوى إدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طالبات الحلقة الثانية بسلطنة عمان. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٥٤، ١٤٣-١٨٠.

-
- محمد النوبي (٢٠١٠). مقياس إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة الموهوبين. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- محمد شاهين (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية*، ١٩ (٢)، ٣٥٨-٣٩٠.
- محمد عبد المقصود (٢٠١٤). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس*، ١٥ (٤)، ٢٠٣-٢١٤.
- نجوى محمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٥٠، ١٨٣-٢٠٨.
- وطنية أمير (٢٠١٩). أثر التدخل الإرشادي بالأسلوب المعرفي في خفض إدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، ١٤٠، ٢٨٥-٣٤٩.
- ياسرة أبو هديروس (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك لدى عينة من المراهقات. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء*، ١٦ (٣)، ١١٥-١٣٠.
- Akin, Ahmet, Iskender, & Murat (2011). Internet addiction and depression, anxiety, and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 138-148.
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.
- Hardy, M. (2004). Life beyond the screen: Embodiment and identity through the internet. *Sociological Review*, 50 (4), 570-585.
- Khazaal, Y.; ElAbiddine, F.; Penzenstadler, L.; Berbiche, D.; Bteich, G.; Valizadeh-Haghi, S.; Rochat, L.; Achab, S.; Khan, R. & Chatton, A. (2022). Evaluation of the Psychometric Properties of the Arab Compulsive Internet Use Scale (CIUS) by Item Response Theory Modeling (IRT). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (19), 12099.
- Kim, S. & Kim, R. (2002) . A Study of internet addiction: Status, causes, and remedies. *Unpublished Master's Thesis*. Seoul National University. Korea.
- Nalwa, K. & Anand, A. (2003). Internet addiction in students: A case of concern. *Cyperpsychology & Behavior*, 8, 653-656.
- Siste, K.; Suwartono, C.; Nasrun, M.; Bardosono, S.; Sekartini, R.; Pandelaki, J.; Sarasvita, R.; Murtani, B.; Damayanti, R. & Wiguna, T. (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PLoS One*, 4,16 (2), e0245833.
-

Young, K. (2004). Internet Addiction: A new Clinical Phenomenon and its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402- 415.