

# فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين جودة حياة الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت

The effectiveness of cognitive behavioral therapy in  
improving the quality of life of female university  
students addicted to the Internet

**دكتورة عبير عبد الله هاشم الشريف**

أستاذ مساعد بقسم الخدمة الاجتماعية، الكلية الجامعية بالجموم  
جامعة أم القرى - المملكة العربية السعودية



## ملخص:

هدفت الدراسة إلى تصميم واختبار برنامج للتدخل المهني يستند على العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة خطر ادمان الانترنت لتحسين جودة الحياة واختبار فعالية العلاج المعرفي السلوكي من خلال المؤشرات الفرعية التالية: تحسين جودة الصحة العامة، تحسين جودة الحياة الأكاديمية، تحسين جودة الحياة النفسية. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث تم إجراء قياس قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التدخل المهني باستخدام مقياس إدمان الإنترنت للطلبة الجامعية، ومقياس جودة الحياة للطلبة الجامعية كأدوات للدراسة من إعداد الباحثة، تكونت عينة الدراسة من (15) مفردة من الطالبات الجامعيات ذوي المجموعة التجريبية الواحدة. وظهرت نتائج الدراسة فعالية برنامج التدخل المهني المعتمد على العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة خطر ادمان الانترنت لتحسين جودة الحياة وأثبتت الدراسة صحة فروضها فقد أظهرت أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعية لصالح القياس البعدي، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعية.

**الكلمات الدالة:** العلاج المعرفي السلوكي - جودة الحياة - إدمان الإنترنت.

## Abstract

The study aimed to design and test a professional intervention program based on cognitive behavioral therapy to reduce the severity of the risk of Internet addiction to improve the quality of life and test the effectiveness of cognitive behavioral therapy through the following sub-indicators: improving the quality of general health, improving the quality of academic life, improving the quality of psychological life. The study relied on the experimental method, using the single-group experimental design, where a pre- and post-measurement of the experimental group was conducted after applying the professional intervention program using the Internet Addiction Scale for the female university student, and the Quality of Life Scale for the female university student as study tools prepared by the researcher. The study sample consisted of (15) individuals from female university students with one experimental group. The results of the study showed the effectiveness of a professional intervention program based on cognitive behavioral therapy in reducing the severity of the risk of Internet addiction to improve the quality of life. The study proved the validity of its hypotheses, as it showed that there are statistically significant

differences between the average ranks of the scores of the experimental group cases in the pre- and post-measurements on the quality of life scale for the female university student in favor of the post-measurement. There are also no statistically significant differences between the average ranks of the scores of the experimental group cases in the post- and post-measurements on the quality of life scale for the female university student.

Keywords: Cognitive behavioral therapy - quality of life - Internet addiction

#### مشكلة الدراسة:

شهدت العقود الأخيرة تطوراً مذهلاً في التقنية الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي المتاحة في العالم الافتراضي (الإنترنت)؛ مما أدى إلى زيادة مستخدمي الإنترنت حيث تجاوزت نسبة مستخدمي الإنترنت على مستوى العالم وفقاً للتقرير الصادر من أكثر من 59% أي ما يعادل 63% من سكان العالم (الحسانى، 2022، 264).

وتعد شبكة الإنترنت مثال واقعي للقدرة على الحصول على المعلومات من مختلف أنحاء العالم فهي تساعد على الاتصال بالعالم بأسرع وقت وبأقل تكلفة، ولذلك أكد خبراء تكنولوجيا التعليم أن الإنترنت يساعد على توفير أكثر من طريقة في التدريس للمعلمين، ذلك أن الإنترنت هو بمثابة مكتبة كبيرة تتوفر فيه جميع الكتب سواء كانت سهلة أو صعبة، كما أنه يوجد في الإنترنت بعض البرامج التعليمية بمستويات (Lawal, 2018, 45). وأصبح الإنترنت عبارة عن تقنية تشغل جزءاً هائلاً من حياة الناس اليومية، يمكن أن يؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب، (Miyake, M., 2018, 24). ويشير رئيس الجمعية العالمية للطب النفسي أن الثورة المعلوماتية أفرزت أمراضاً لم تكن معروفة كإدمان الكمبيوتر والأنترنت، إضافة إلى آثارها السلبية على السلوك الأخلاقي والأمراض العصبية كالانطواء والعزلة والوحدة النفسية، وقد لوحظ في السنوات الأخيرة وجود آثار نفسية واجتماعية سلبية لإدمان الإنترنت، حيث إن الإحساس بالوحدة النفسية يمثل واحد من أكثر المشكلات في حياة مدمن الإنترنت، نظراً لأن هذه المشكلات هي نقطة البداية لكثير من المشكلات (Show & Gant, 2002, 157).

وتجدر الإشارة إلى أن طلاب الجامعات هم الفئة الأكثر استخداماً للإنترنت، فهم يستخدمونه لأغراض متعددة منها على سبيل المثال الاغراض التعليمية الأكاديمية، والوصول إلى المكتبات الافتراضية، وإجراء البحوث والدراسات، والأنشطة الترفيهية، لذلك نجد أن نسبة كبيرة من هؤلاء الطلاب أكثر عرضه لإدمان الإنترنت بسبب سهولة الوصول إلى شبكة الإنترنت وقضاء الكثير من الوقت في استخدامه (Al.Gamal, 2016, 49).

وترى الباحثة أن الاتصال عبر الإنترنت يساعد علي توسيع شبكة علاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين على كافة المستويات سواء المستوى المحلي والإقليمي والدولي، وأيضاً يتيح مساحه للتحدث وتوسيع شبكات العلاقات الاجتماعية و يتيح الإنترنت للأفراد بحرية كبيرة، ودون قيود، ولكن لابد "Self-Presentation" فرصة تقديم أنفسهم للآخرين أن يكون في حدود وضوابط ومراقبه لاستخدام شبكة الإنترنت، وخصوصا للطلاب في الجامعات حتى لعدم اكتساب سلوكيات غير مرغوب فيها، او افتقار لبعض المهارات الاجتماعي، كما جاءت في دراسة عوض (٢٠١٤) أن ٧٩ % من الشباب الذين يستخدمون الإنترنت أثر سلباً على مستواهم الدراسي. وأكدت دراسة الكعبي (2015) على أن استخدام الشباب لشبكات التواصل الاجتماعي يؤدي إلى الانفصال عن الأحداث الجارية داخل الأسرة، كما أنه يؤدي إلى الشعور بالزلة والانعزالية، كما يؤدي أيضاً إلى وجود مشكلات صحية، مثل شعور الشباب بالآم في الظهر نتيجة طول مدة الاستخدام، كما أكدت الدراسة على أنه لابد من وضع خطة استراتيجية للتعامل مع الآثار السلبية التي يتعرض لها الشباب الجامعي لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي. وأكدت نتائج دراسة الشربيني (2017) على أن الإنترنت يؤثر في الجانب المعرفي (الإدراكي) للطلاب، والجانب الوجداني، والجانب السلوكي، وأوصت الدراسة بضرورة توعية الشباب بمخاطر إدمان الإنترنت. وكشفت دراسة أبو العطا (2019) إلى أنه توجد علاقة ذات فروق دالة إحصائية بين طلاب الثانوي العام وطلاب الثانوي الفني مدمني الإنترنت في متغير الوحدة النفسية. وجاءت نتائج دراسة محمد (2021) بأهمية الدور المهني الإحصائي الاجتماعي في ترشيد استخدام الإنترنت لما لها من تأثير على تشكيل المعايير الاجتماعية لدى الطلاب في المدارس. وأكدت نتائج دراسة العويشى (2024) على وجود علاقة طردية تأثيرية ذات دلالة إحصائية بين آليات الحوار المجتمعي وتنمية وعي الطلاب بمخاطر إدمان الإنترنت، كما استكشفت دراسة كانكام Kankam (2018) أن استخدام الطالب للإنترنت مخاطر حيث يكسبه سلوكيات غير سليمة مترتبة بشكل مباشر وإيجابي برودهم؛ مما يثير استخدام الإنترنت مشاكل بين طلاب المدارس. وترتبط أساليب الحياة بشكل مباشر وغير مباشر بإدمان الإنترنت، ووفقاً لدراسة لي Lee (2010)، التي أظهرت أن الأشخاص الذين يتبنون أسلوب الحياة "المنتمي اجتماعياً" هم أكثر الأشخاص استخداماً للإنترنت، وبالتالي هم أكثر عرضة لخطر الإدمان، فيما أن الأشخاص الذين يتميزون بأسلوب الحياة المستقبل، والمتجنب، كانوا أقل استخداماً

للإنترنت. وفي ظل التحولات المعاصرة وما تفرضه المتغيرات الجديدة المتسارعة تبنت المملكة العربية السعودية "رؤية 2030" لتكون منهجاً وخارطة طريق للعمل التعليمي والاجتماعي والاقتصادي والتموي في المملكة، وانسجاماً مع أهداف وبرامج الرؤية تم الاهتمام بجودة الحياة كأحد برامج الرؤية التي تهدف إلى تنمية رأس المال البشري وزيادة فاعليته، وبناء خصائص الأفراد من الجوانب النفسية والاجتماعية والتعليمية والاقتصادية بما يتوافق مع متطلبات المرحلة، وتحقيق الكفاءة ووصولاً إلى مستقبل زاهر وتنمية مستدامة (رؤية السعودية 2030، 2016)، وتشكل الجامعات في الوقت الحاضر مجالاً مهماً في رفع جودة حياة الطلاب.

ويعتبر تحسين جودة الحياة من المفاهيم المعاصرة التي يستخدمها الأخصائيون الاجتماعيون في ممارساتهم لتحسين جودة الحياة وزيادة قيمتها، فعملية الخدمة الاجتماعية لتحسين جودة الحياة هي العملية التي يقوم بها الأخصائيون الاجتماعيون لمساعدة الناس لتحسين علاقاتهم بالآخرين لتحقيق مزيد من الرضا في حياتهم (السنهوري، 2001، 266). ولما كانت الخدمة الاجتماعية تهدف إلى توافق وتكيف الفرد ومساعدته على مواكبة التغييرات التي تحدث في المجتمع، ومساعدة الأفراد على التغلب على المعوقات التي تواجههم والتوافق والتكيف مع البيئة الاجتماعية، فأنها يمكن أن تلعب دوراً حيوياً في العمل مع فئة الشباب في مواجهة بعض مشكلاتهم، والتي منها الآثار السلبية للإنترنت على الناحية التعليمية.

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي من المداخل العلمية الحديثة في الخدمة الاجتماعية والذي أثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار غير المنطقية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة، وفي تصحيحه لفكر العميل ومشاعره وربطه بالواقع والحاضر وتدعيم لمسئوليته عن نفسه وقراراته؛ مما يجعله قادراً على الضبط الداخلي ولا يلقى بالمسؤولية على الآخرين، ومساعدته على أن يكون شخص يتفاعل بإيجابية مع الأحداث في ضوء انفعالات رشيدة وأفكار عقلية وسلوك سوي (الشربيني، 2013، 9). نتيجة لملاحظة الباحثة للواقع الفعلي، وللمحيطين بها في المجتمع، فقد تبين لها أنهم يقضون ساعات طويلة أمام شبكة الإنترنت دون هدف محدد؛ مما يؤدي إلى التأثير على علاقاتهم الاجتماعية، وإلى عدم قدرتهم على التواصل مع الأفراد المحيطين بهم، وكذلك التأثير على التحصيل الدراسي لفئة الطلاب منهم. وعليه تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على فئة الطالبات الجامعيات، كما تستهدف خفض خطر إدمان الإنترنت لديهن، والتي

تعتبر ذات أهمية لتحسين جودة حياتهم لتتصف بالاستمرار والديمومة والتفاعل الإيجابي مع أدوار ومسؤوليات ومتطلبات هذه المرحلة، وبناءً على ما سبق فقد بلورت الباحثة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل ممارسة العلاج المعرفي السلوكي يؤدي إلى تحسين جودة الحياة للطلّبات الجامعيّات مدمني الإنترنت؟ ولأهمية هذا المدخل فقد أجريت العديد من الدراسات السابقة التي تناولته وذلك لقياس فاعليته، مثل:

دراسة Lemos, et al (2014) بعنوان "إيمان الإنترنت وألعاب الفيديو: العلاج المعرفي السلوكي"، التي أشارت إلى أن استخدام العلاج المعرفي السلوكي يعد استراتيجية فعالة في علاج إيمان الإنترنت وكذلك الأمراض النفسية الأخرى المتعلقة بالاندفاع واضطراب السيطرة، وقد أوصت الدراسة بإجراء العديد من الدراسات لعلاج إيمان الإنترنت والاستخدام المفرط له نظراً لقلة الدراسات حول علاج هذه المشكلة.

دراسة شاهين (2016) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إيمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين"، هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى إيمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، وأظهرت النتائج أيضاً استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة، وبالإجمال فإن البرامج الإرشادية يمكن أن تكون أداة فاعلة تطبق وتعمم في مؤسسات التعليم العالي الفلسطينية.

دراسة علي (2021) بعنوان "فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة"، هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق برنامج قائم على الإرشاد المعرفي السلوكي على مقياس الاستخدام المفرط للإنترنت.

دراسة خرخاش (2023) بعنوان "تأثير العلاج السلوكي المعرفي على درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة"، هدفت هذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير العلاج السلوكي المعرفي في درجة الإدمان على الإنترنت على عينة مكونة من أربعة وعشرون طالب من جامعة المسيلة، وقد نجح البرنامج في خفض درجة الإدمان على الإنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة مصطفى (2023) بعنوان "استخدام النموذج المعرفي السلوكي في خدمة الجماعة للحد من المخاطر الاجتماعية المترتبة على إدمان الشباب الجامعي للإنترنت"

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية استخدام المدخل المعرفي السلوكي من منظور خدمة الجماعة للحد من المخاطر الاجتماعية المترتبة على إدمان الشباب الجامعي للإنترنت، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس المخاطر الاجتماعية.

دراسة عبد الهادي (2024) بعنوان "فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد للحد من إدمان الهواتف الذكية لدى عينة من طلاب الجامعة"، هدفت الدراسة إلى محاولة التحقق من مدى فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد للحد من إدمان الهواتف الذكية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق إيجابية دالة إحصائية بين متوسطي درجات حالات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الهواتف الذكية.

من خلال العرض السابق تتفق وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الآتي:  
تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام العلاج المعرفي السلوكي كدراسة عبد الهادي (2024)، ودراسة مصطفى (2023)، ودراسة شاهين (2016)، دراسة علي (2021)، كما أيضا تتفق مع الدراسات السابقة في كونها تتعب المنهج التجريبي ومع الاختلاف في طبيعة الأهداف والعينة، كما استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وتحديد المفاهيم وتحديد الإجراءات المنهجية للدراسة وصياغة مقياس الدراسة. وكما ساعدت في وضع فروض الدراسة وتحليل نتائج الدراسة الحالية.

#### أهداف الدراسة:

1- تصميم برنامج للتدخل المهني يستند على العلاج المعرفي السلوكي لتحسين جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات مدمني الإنترنت، واختبار فعالية العلاج المعرفي السلوكي من خلال المؤشرات الفرعية التالية: (تحسين جودة الصحة العامة - تحسين جودة الحياة الأكاديمية- تحسين جودة الحياة النفسية).

2- اختبار برنامج التدخل المهني لتحسين جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات مدمني الإنترنت.



### فروض الدراسة:

- الفرض الأول: ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية لصالح القياس البعدي".

- الفرض الثاني: ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية".

### مفاهيم الدراسة:

#### استندت الدراسة على المفاهيم الرئيسة التالية:

1- إدمان الإنترنت: ويعرف بأنه حالة من انعدام السيطرة والاستعمال المدمر لهذه الوسيلة التقنية وتشابه الأعراض المرضية المصاحبة له بالأعراض المرضية للمقاومة المرضية (كردي، 2009، 136).

كما يعرف بأنه حالة من الإدمان المرضي غير التوافقي لاستخدام الإنترنت تؤدي إلى حدوث اضطرابات اكلينيكية يستدل عليها من بعض المظاهر كالانسحاب والشعور بالوحدة والعزلة (Charlton, 2022, 344).

وكذلك هو استخدام الإنترنت بما يتجاوز 38 ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، مع الميل لزيادة ساعات استخدام الإنترنت لإشباع الرغبة نفسها التي كانت تشبعها من قبل ساعات أقل، مع المعاناة من أعراض نفسية واجتماعية عند انقطاع الاتصال بالشبكة ومنها: التوتر النفسي والحركي، القلق، تركيز التفكير حول الإنترنت بشكل قهري، حركات إرادية من الأصابع مشابهة لحركات الاصبع على الكمبيوتر (منصور وآخرون، 2011، 231).

تعرف الباحثة إدمان الإنترنت إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص، على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم في الدراسة الحالية والذي يتضمن عدة محاور وهي: (البروز، تغيير المزاج، التحمل، الأعراض الانسحابية).

2- مفهوم جودة الحياة: جودة الحياة "بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" (إبراهيم، 2018، 23).

وجودة الحياة هي " نجاح الطالبات في توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية والوجدانية، مع القدرة على التفكير الحر والنقد البناء والتغيير والشعور بالمسئولية لتحقيق الأهداف المنشودة (Ahangr, 2010,66)

جودة الحياة عبارة عن " درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة من رضا بظروف حياته اليومية" (إبراهيم، 2018، 24). وجودة الحياة تعني شعور الفرد بالرضا عن الذات والطمأنينة والشعور بالسعادة وإدراكه الذاتي لحالته العقلية والصحية والجسمية وقدراته الوظيفية ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه، فهذا المفهوم يختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى (Hintermair, 2011,89). وتعرف الباحثة جودة الحياة إجرائيًا بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالبات على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية والذي يتضمن عدة محاور وهي: (تحسين جودة الصحة العامة - تحسين جودة الحياة الأكاديمية- تحسين جودة الحياة النفسية).

#### الإجراءات المنهجية للدراسة:

**نوع الدراسة:** تنتمي هذه الدراسة لنمط الدراسات التجريبية التي تقوم على أساس استراتيجية التجريب، وتتضمن اختبار العلاقة بين متغيرين أحدهما مستقل، يتمثل في العلاج المعرفي السلوكي، ومتغير تابع، يتمثل في تحسين جودة الحياة للطالبات الجامعيات مدمني الإنترنت.

**المنهج المستخدم في الدراسة:** تعتمد هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وتستخدم التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لسهولة التطبيق وضبط المتغيرات مما يسمح بقياس المتغيرات على نفس المجموعة قبل وبعد التجربة مما يعطي نتائج أوضح للنتائج، حيث يتم إجراء قياس قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التدخل المهني.

**عينة ومجتمع الدراسة:** تم الاختيار مجتمع الدراسة من طالبات الكلية الجامعية بالجموم بجامعة أم القرى من أقسام مختلفة تتراوح أعمارهن (18-22)، بقسم الخدمة الاجتماعية وقسم الإعلام وقسم الحاسب الآلي، في الكلية الجامعية بالجموم. واتبعت الدراسة أسلوب المعاينة العشوائية البسيطة لضمان تمثيل متساوٍ لجميع الطالبات في المجتمع الأصلي. وقد تم تحديد حجم العينة بناءً على اعتبارات المنهج التجريبي ومتطلبات التحليل الإحصائي، مع الحرص على ضمان تنوع العينة بما يكفل شمولية النتائج وقابليتها للتعميم. وتم تحديد

الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة على مقياس إيمان الإنترنت للطالبة الجامعية ويعانين من انخفاض مستوى جودة الحياة لديهن، من خلال التوزيع الإلكتروني لأداة الدراسة عليهن. وفقاً للشروط التالية: (إن تكون طالبة بالمرحلة الجامعية، إن يكون لديها الرغبة للاشتراك في الدراسة، إن تكون حاصلة على درجات مرتفعة على مقياس إيمان الإنترنت، ودرجات منخفضة على مقياس جودة الحياة للطالبة).

### مجالات الدراسة:

أ- المجال الموضوعي: فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين جودة حياة الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت.

ب- المجال البشري: تم اختيار عينة مكونة من (15) طالبة. من طالبات الكلية الجامعية بالجموم بجامعة أم القرى من أقسام مختلفة تتراوح أعمارهن (18-23)، بقسم الخدمة الاجتماعية وقسم الأعلام وقسم الحاسب الآلي، تم استخدام أسلوب المعاينة العشوائية البسيطة لضمان تمثيل متساو لجميع الطالبات في المجتمع الأصلي. وقد تم تحديد حجم العينة بناءً على اعتبارات المنهج التجريبي ومتطلبات التحليل الإحصائي، مع الحرص على ضمان تنوع العينة بما يكفل شمولية النتائج وقابليتها للتعميم.

د- المجال الزمني: امتدت الدراسة على فترة زمنية مدتها تسعة أسابيع، تم خلالها تطبيق البرنامج وفقاً لأهداف البحث.

ج- المجال المكاني: وقع اختيار الباحثة على الكلية الجامعية بالجموم بجامعة أم القرى لعدة أسباب، منها:

(أبداء التعاون التام للتعامل مع الباحثة، يتوفر بالجامعة عينة الدراسة المطلوبة لتطبيق برنامج التدخل المهني، تتوفر بالجامعة أماكن لتطبيق برنامج التدخل المهني مع عينة الدراسة، كما يوجد تعاون جاد من الأخصائيين في تيسير العمل مع عينة الدراسة).

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

أسلوب التحليل الكمي: تم معالجة البيانات من خلال الحاسب الآلي باستخدام برنامج Statistical Package for Social Sciences (SPSS. V. 26) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد طبقت الأساليب الإحصائية التالية:

(التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي (Weighted Mean). وتم حسابه للمقياس الثلاثي عن طريق:

المتوسط الحسابي =  $\frac{\text{ك (نعم)} \times 3 + \text{ك (إلى حد ما)} \times 2 + \text{ك (لا)}}{ن}$

ن

يمكن تحديد مستوى جودة الحياة للطالبة الجامعية باستخدام المتوسط الحسابي، حيث تكون بداية ونهاية فئات المقياس الثلاثي: نعم (ثلاثة درجات)، إلى حد ما (درجتين)، لا (درجة واحدة)، وتم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، ولتحديد طول خلايا المقياس الثلاثي (الحدود الدنيا والعليا)، تم حساب المدى = أكبر قيمة - أقل قيمة (3 - 1 = 2)، تم تقسيمه على عدد خلايا المقياس الثلاثي للحصول على طول الخلية المصحح (2 = 3 / 0,67) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي:

مستويات المتوسطات الحسابية لأبعاد جودة الحياة للطالبة الجامعية

|             |                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------|
| مستوى منخفض | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد من 1 إلى 1,67    |
| مستوى متوسط | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد من 1,68 إلى 2,34 |
| مستوى مرتفع | إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد من 2,35 إلى 3    |

**الانحراف المعياري Standard Deviation:** ويستخدم للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة، ولكل بُعد من أبعاد الدراسة، كما يساعد في ترتيب العبارات مع المتوسط الحسابي، حيث إنه في حالة تساوي العبارات في المتوسط الحسابي فإن العبارة التي انحرافها المعياري أقل تأخذ الترتيب الأعلى.

**ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks test:** تستخدم للتعرف على الفروق ودلالته الإحصائية بين المبحوثين.

**أدوات جمع البيانات للدراسة:** اعتمدت الدراسة على ثلاثة أدوات لجمع البيانات، هي: (مقياس إيمان الإنترنت للطالبة الجامعية (إعداد الباحثة) - مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية (إعداد الباحثة) - برنامج تدخل معرفي سلوكي).

## (أ) مقياس إيمان الإنترنت للطلبة الجامعية:

قامت الباحثة بتصميم مقياس إيمان الإنترنت للطلبة الجامعية، وفقاً للخطوات التالية:

### 1. اشتمل مقياس إيمان الإنترنت للطلبة الجامعية على الأبعاد التالية:

- البُعد الأول: السيطرة والبروز، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (1-10).  
البُعد الثاني: تغير المزاج، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (11-20).  
البُعد الثالث: التحمل، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (21-30).  
البُعد الرابع: الأعراض الإنسحابية، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (31-40).  
والمقياس في صورته الأولية يشتمل على (40) عبارة، وتم استخدام مقياس ليكرت Likert الثلاثي (نعم-إلى حد ما-نادراً)، وأعطيت تلك الاستجابات الأوزان الرقمية (3-1-2) على الترتيب في حالة العبارات الموجبة، والأوزان الرقمية (1-2-3) على الترتيب في حالة العبارات السالبة.

### 2. صدق الأداة: الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الأداة على عدد (5) أساتذة في الخدمة الاجتماعية، وقد تم الاعتماد على نسبة اتفاق لا تقل عن (80%)، وبناءً على ذلك تم إعادة صياغة بعض العبارات، ولم يتم حذف أي عبارة، وعلى ذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية.

### صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity

يُقاس باستخدام معامل الارتباط بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للبُعد الذي يتضمنها، ثم حساب مصفوفة الارتباط بين أبعاد المقياس المختلفة والدرجة الكلية للمقياس، وجدولاً (1)، (2) توضح هذه الارتباطات:

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي يتضمنها

(ن = 30)

| العبارة         | معامل الارتباط | العبارة     | معامل الارتباط | العبارة | معامل الارتباط | العبارة            | معامل الارتباط |
|-----------------|----------------|-------------|----------------|---------|----------------|--------------------|----------------|
| السيطرة والبروز |                | تغير المزاج |                | التحمل  |                | الأعراض الإنسحابية |                |
| 1               | **0,458        | 11          | **0,326        | 21      | **0,546        | 31                 | **0,522        |
| 2               | *0,241         | 12          | **0,524        | 22      | **0,421        | 32                 | *0,189         |
| 3               | **0,449        | 13          | **0,573        | 23      | **0,379        | 33                 | **0,502        |
| 4               | *0,219         | 14          | **0,561        | 24      | **0,563        | 34                 | **0,551        |
| 5               | **0,303        | 15          | **0,503        | 25      | **0,534        | 35                 | **0,396        |
| 6               | **0,401        | 16          | **0,365        | 26      | **0,468        | 36                 | **0,410        |
| 7               | **0,392        | 17          | **0,682        | 27      | **0,617        | 37                 | **0,402        |
| 8               | **0,415        | 18          | **0,497        | 28      | **0,544        | 38                 | **0,388        |

| العبرة          | معامل الارتباط | العبرة      | معامل الارتباط | العبرة | معامل الارتباط | العبرة             | معامل الارتباط |
|-----------------|----------------|-------------|----------------|--------|----------------|--------------------|----------------|
| السيطرة والبروز | **0,268        | تغير المزاج | **0,468        | التحمل | **0,456        | الأعراض الإنسحابية | **0,573        |
| 9               | 19             | 29          | 20             | 30     | 40             | 39                 | 40             |
| 10              | **0,458        | **0,473     |                |        | *0,268         |                    | **0,489        |

\*\* مستوى دلالة (0,01) \* مستوى دلالة (0,05)

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه موجبة ودالة إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01) أو عند مستوى الدلالة (0,05)؛ مما يدل على اتساق العبارات مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

جدول (2) مصفوفة الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس ككل والدرجة الكلية لكل بُعد والأبعاد وبعضها بعض (ن = 30)

| الأبعاد            | السيطرة والبروز | تغير المزاج | التحمل  | الأعراض الإنسحابية | الصراع  | الانتكاسة | الكلية |
|--------------------|-----------------|-------------|---------|--------------------|---------|-----------|--------|
| السيطرة والبروز    |                 |             |         |                    |         |           |        |
| تغير المزاج        | **0,435         |             |         |                    |         |           |        |
| التحمل             | **0,512         | **0,514     |         |                    |         |           |        |
| الأعراض الإنسحابية | **0,417         | **0,345     | *0,257  |                    |         |           |        |
| الدرجة الكلية      | **0,679         | **0,748     | **0,634 | **0,711            | **0,712 | **0,719   |        |

\*\* دالة عند مستوى (0,01) \* دالة عند مستوى (0,05)

ومن خلال جدول (1، 2) يتضح أن جميع عبارات المقياس مرتبطة مع الأبعاد التي تنتمي لها ارتباطاً دالاً إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01)، أو عند مستوى الدلالة (0,05)، وأن جميع أبعاد المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، فضلاً عن أن الأبعاد ترتبط مع بعضها بعض ارتباطاً دالاً إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01)، أو عند مستوى الدلالة (0,05)؛ مما يشير إلى تمتع عبارات وأبعاد المقياس ككل بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

#### 4- الثبات Reliability: طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient على عينة قوامها (30) من طالبات الجامعة (خارج إطار مجتمع الدراسة، والتي توافرت فيهم شروط اختيار مجتمع الدراسة)، ويوضح جدول (3) التالي معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

### جدول (3) معاملات ألفا كرونباخ لثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل (ن=30)

| م | البُعد             | عدد العبارات | قيمة معامل ثبات ألفا |
|---|--------------------|--------------|----------------------|
| 1 | السيطرة والبروز    | 10           | 0,779                |
| 2 | تغير المزاج        | 10           | 0,754                |
| 3 | التحمل             | 10           | 0,806                |
| 4 | الأعراض الإنسحابية | 10           | 0,795                |
|   | المقياس ككل        | 60           | 0,919                |

يوضح جدول (3) ارتفاع قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لجميع أبعاد المقياس والمقياس ككل؛ مما يشير إلى أن مقياس إيمان الإنترنت للطلبة الجامعية على قدر مرتفع جدًا من الثبات.

#### (ب) - مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعية:

قامت الباحثة بتصميم مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعية، وفقًا للخطوات التالية:

##### 1. اشتمل مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعية على الأبعاد التالية:

البُعد الأول: جودة الصحة العامة، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (1-10).  
البُعد الثاني: جودة الحياة الأكاديمية، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (21-30).  
البُعد الثالث: جودة الصحة النفسية، ويتكون من (10) عبارات، أرقامها (31-40).  
والمقياس في صورته الأولية يشتمل على (30) عبارة، وتم استخدام مقياس ليكرت Likert الثلاثي (نعم-إلى حد ما-نادراً)، وأعطيت تلك الاستجابات الأوزان الرقمية (3-2-1) على الترتيب في حالة العبارات الموجبة، والأوزان الرقمية (1-2-3) على الترتيب في حالة العبارات السالبة.

##### 2. صدق الأداة: الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض الأداة على عدد (5) أساتذة في الخدمة الاجتماعية، وقد تم الاعتماد على نسبة اتفاق لا تقل عن (80%)، وبناءً على ذلك تم إعادة صياغة بعض العبارات، ولم يتم حذف أي عبارة، وعلى ذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية.

#### صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency Validity

يُقاس باستخدام معامل الارتباط بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للبُعد الذي يتضمنها، ثم حساب مصفوفة الارتباط بين أبعاد المقياس المختلفة والدرجة الكلية للمقياس، وجدولاً (5)، (6) توضح هذه الارتباطات:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي يتضمنها  
(ن = 30)

| العبارة           | معامل الارتباط | العبارة            | معامل الارتباط | العبارة                | معامل الارتباط |
|-------------------|----------------|--------------------|----------------|------------------------|----------------|
| جودة الصحة العامة |                | جودة الصحة النفسية |                | جودة الحياة الأكاديمية |                |
| 1                 | **0,308        | 11                 | **0,386        | 21                     | **0,563        |
| 2                 | **0,534        | 12                 | **0,567        | 22                     | **0,524        |
| 3                 | **0,457        | 13                 | **0,451        | 23                     | **0,579        |
| 4                 | **0,518        | 14                 | **0,524        | 24                     | **0,418        |
| 5                 | **0,478        | 15                 | **0,401        | 25                     | **0,387        |
| 6                 | **0,563        | 16                 | **0,392        | 26                     | **0,430        |
| 7                 | **0,378        | 17                 | **0,345        | 27                     | **0,312        |
| 8                 | **0,438        | 18                 | **0,441        | 28                     | **0,366        |
| 9                 | **0,309        | 19                 | **0,458        | 29                     | *0,295         |
| 10                | **0,493        | 20                 | **0,434        | 30                     | **0,470        |
| العبارة           | معامل الارتباط | العبارة            | معامل الارتباط | العبارة                | معامل الارتباط |

\*\* مستوى دلالة (0,01) \* مستوى دلالة (0,05)

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه موجبة ودالة إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01) أو عند مستوى الدلالة (0,05)؛ مما يدل على اتساق العبارات مع الأبعاد التي تنتمي إليها.

جدول (6) مصفوفة الارتباطات بين الدرجة الكلية للمقياس ككل والدرجة الكلية لكل بُعد والأبعاد وبعضها بعض (ن = 30)

| الأبعاد           | الحياة الصحية | الحياة الأكاديمية | الحياة النفسية |
|-------------------|---------------|-------------------|----------------|
| الحياة الصحية     |               |                   |                |
| الحياة الأكاديمية | **0,529       |                   |                |
| الحياة النفسية    | **0,410       | **0,521           |                |
| الدرجة الكلية     | **0,744       | **0,721           | **0,877        |

\*\* دالة عند مستوى (0,01) \* دالة عند مستوى (0,05)

ومن خلال جدول (5، 6) يتضح أن جميع عبارات المقياس مرتبطة مع الأبعاد التي تنتمي لها ارتباطاً دالاً إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01)، أو عند مستوى الدلالة (0,05)، وأن جميع أبعاد المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01)، فضلاً عن أن الأبعاد ترتبط مع بعضها بعض ارتباطاً دالاً إحصائياً سواءً عند مستوى الدلالة (0,01)، أو عند مستوى الدلالة (0,05)، مما يشير إلى تمتع عبارات وأبعاد المقياس ككل بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.



#### 4- الثبات Reliability: طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha.

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient على عينة قوامها (30) من طالبات الجامعة (خارج إطار مجتمع الدراسة، والتي توافرت فيهم شروط اختيار مجتمع الدراسة)، ويوضح جدول (7) التالي معاملات الثبات بالنسبة لأبعاد المقياس والمقياس ككل.

جدول (7) معاملات ألفا كرونباخ لثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل (ن=30)

| م | البعد             | عدد العبارات | قيمة معامل ثبات ألفا |
|---|-------------------|--------------|----------------------|
| 1 | الحياة الصحية     | 10           | 0,797                |
| 2 | الحياة الأكاديمية | 10           | 0,732                |
| 3 | الحياة النفسية    | 10           | 0,786                |
|   | المقياس ككل       | 50           | 0,900                |

يوضح جدول (7) ارتفاع قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ بالنسبة لجميع أبعاد المقياس والمقياس ككل؛ مما يشير إلى أن مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية على قدر مرتفع جدًا من الثبات.

#### برنامج التدخل المهني باستخدام العلاج المعرفي السلوكي لتحسين جودة حياة

الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت: حددت الباحثة مجموعة عناصر لتصميم برنامج التدخل المهني لهذه الدراسة وهي:

##### أولاً: ماهية برنامج التدخل باستخدام العلاج المعرفي السلوكي:

هو مجموعة من الجهود المهنية المخططة التي تقوم بها الباحثة ويحتوي برنامج التدخل المهني على مجموعة من الأنشطة التي تصمم لمساعدة طالبات الجامعة من خلال الأسس العلمية المستمدة من الخدمة الاجتماعية بهدف تحسين جودة حياة الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت.

##### ثانياً: أهداف البرنامج:

الهدف البرنامج تحسين جودة حياة الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت، وينبثق منه الأهداف الفرعية التالية: (تحسين جودة الصحة العامة - تحسين جودة الحياة الأكاديمية- تحسين جودة الحياة النفسية).

### ثالثاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

1. الأهداف الرئيسية التي تسعى إليها الدراسة.
2. فهم السمات والخصائص التي تتميز بها المرحلة العمرية لطالبات.
3. الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.
4. الإطار النظري للخدمة الاجتماعية، وما يحتويه هذا الإطار من موجهات مهينة.
5. الرجوع إلى الأساس النظري للعلاج المعرفي السلوكي والكتابات النظرية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.
6. مراعاة الإمكانيات المادية والبشرية الموجودة بالمؤسسة التعليمية، وكيفية الاستفادة منها في تنفيذ البرنامج.

### رابعاً: الاعتبارات التي راعتها الباحثة عند تصميم برنامج التدخل المهني:

1. التركيز على الهدف الرئيسي التي تسعى إليه الدراسة.
2. الالتزام بالإطار النظري للعلاج المعرفي السلوكي بخطواته وتكنيكاته المتعددة كأحد مداخل الخدمة الاجتماعية من أجل الاستفادة منه عند وضع وتصميم برنامج التدخل المهني.
3. الكتابات العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت مخاطر إيمان الإنترنت.
4. أن يتفق البرنامج مع حاجات ورغبات عينة الدراسة (المجموعة التجريبية).
5. أن يتفق البرنامج مع أهداف وفروض الدراسة الحالية ومع خصائص المجموعة التجريبية.
6. تحديد الوقت المناسب لتنفيذ فعاليات البرنامج حتى يحقق أهدافه.
7. أن يتسم البرنامج بالمرونة والتنوع في الأنشطة وأساليبه ليصبح أكثر جاذبية وفعالية لطالبات الجامعة.
8. تحديد محتوى وموضوعات البرنامج، وأسلوب تقديم وعرض كل موضوع، والتقييم المستمر للبرنامج.

## خامساً: مراحل وخطوات تطبيق برنامج التدخل المهني طبقاً لمعطيات العلاج المعرفي السلوكي:

أ- **مرحلة ما قبل التدخل:** وتستهدف تحديد الأفكار والمعلومات والحقائق التي يعرفها الطالبات على ادمان استخدام الإنترنت وما يترتب عليه من مخاطر وذلك من خلال المقياس الذي وضعته الباحثة لذلك ويكون ذلك من خلال الاجراءات الاتية:

1. تهيئة الطالبات المدمنات على استخدام الأنترنت لأجراء الدراسة وذلك بإعطائهم فكرة عن البرنامج.

2. العمل على تكوين علاقة مهنية توجيهية تعليمية مع طالبات المدمنات على استخدام الأنترنت.

3. توزيع مقياس الدراسة لطالبات المدمنات على استخدام الأنترنت بعد استجابتهم لذلك لتحديد المعارف التي لديهم.

4. مقابلة الطالبات لتعريفهم على درجاتهم المرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت وأخذ موافقتهم على الاشتراك في البرنامج.

5. تحديد العينة والأوقات المناسبة والمكان المناسب لإجراء المقابلات والتنفيذ.

ب- **مرحلة التدخل :** تم في هذه المرحلة التنفيذ الفعلي للبرنامج بالاتفاق مع الأعضاء حيث تم وضع البدايات الأولى لبناء التماسك والتوحد مع الجماعة وتزويد الأعضاء بالإجراءات المعرفية التي سيتدربون عليها كالتفكير حول أنفسهم، والإنشغال بتغيير القيم والمعتقدات والأفكار الخاطئة، والاستخدام الفعال لبعض تكنيكات الجماعة الصغيرة، ومرور الأعضاء بخبرة كشف النفس تدريجياً والمصارعة مع النفس، وتزويد الأعضاء بالأفكار والحقائق والمعتقدات الجديدة بغرض تأسيس معايير سلوكية تصحح السلوك الخاطئ لأعضاء الجماعة من خلال تنفيذ الأنشطة المختلفة وذلك من خلال الندوات والمناقشات والمحاضرات ولعب الدور وغيرها من الأساليب الإرشادية وفي هذه المرحلة راعت الباحثة مجموعة من الإعتبارات تتمثل في الآتي:

- تدعيم العلاقة المهنية بين الباحثة وأعضاء الجماعة التجريبية مما أتاح للباحثة فرص التدخل المهني لإحداث التغيير المرغوب.

- تشجيع أعضاء الجماعة على التحدث واستعراض أفكارهم غير العقلانية والاهتمام باستبداله بأفكار عقلانية.
- مساعدة أعضاء الجماعة على تحليل أفكارهم ومعتقداتهم غير المنطقية المرتبطة باستخدام الإنترنت المفرط وتوضيح ما بها من مخاطر.
- مساعدة أعضاء الجماعة على التجاوب والتفاعل الجماعي فيما بينهم لتحقيق الهدف من برنامج التدخل.
- مساعدة أعضاء الجماعة على استثمار قدراتهم وإمكانياتهم في تصميم البرنامج والأنشطة الجماعية والقيام بتنفيذها.

ج- **مرحلة الانهاء:** حيث تم تهيئة الأعضاء عاطفياً للانفصال عن الجماعة كما تم تطبيق المقياس البعدي لمعرفة ما تحقق من نتائج مرتبطة بأهداف التدخل المهني ومعرفة التغيرات التي أحدثها البرنامج في الجماعة التجريبية ومدى نجاح الخطوات والاجراءات المهنية المرتبطة بأهداف برنامج التدخل المهني.

#### سادساً: استراتيجيات البرنامج:

1. استراتيجية عرض المعارف: والتي تمثلت في مساعدة أعضاء الجماعة التجريبية على عرض أفكارهم ومعتقداتهم غير العقلانية ومشاعرهم السلبية وسلوكياتهم الغير مرغوبة.
2. استراتيجية الاقناع: تتمثل في اقناع أعضاء الجماعة التخلي عن أفكارهم ومعتقداتهم الخاطئة المتعلقة باستخدام الإنترنت المفرط، واقناعهم بالإيجابيات التي تعود عليهم نتيجة هذا التغيير الايجابي.
3. استراتيجية تغيير السلوك: تمثلت في مساعدة تغيير سلوكهم اللاتوافقي وإيجاد الدافع لتغييره واقناعهم بالسلوك التوافقي.
4. استراتيجية ضبط الذات "السيطرة الذاتية": وتعني أكسابهم القدرة على التحكم في رغبتهم في استخدام الانترنت.
5. استراتيجية التدعيم الايجابي: يتم في كل مرة تؤدي فيه الطالبة السلوك المرغوب.

**سابعاً: التكنيكات المستخدمة في البرنامج:** لقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأساليب التالية:

- 1- أسلوب المناقشة الجماعية: من خلالها تم مساعدة أعضاء الجماعة التجريبية على تعديل أفكارهم الخاطئة عن طريق التبادل والحوار الفكري، واكتسابهم مجموعة من المعارف والخبرات والمعلومات التي تساعدهم على تصحيح أفكارهم ومعتقداتهم نحو استخدام الإنترنت وتعلم سلوكيات جديدة مرغوب فيها.
- 2- إعادة البناء العقلاني عن طريق نموذج (ABC): من خلال تعديل المكون المعرفي لدى أعضاء الجماعة الخاص باستخدام شبكة الإنترنت عن طريق بناء أفكار ومعارف سليمة نحو استخدام شبكة الإنترنت، وإدراك الأعضاء لحقائق المشكلة، وما يتعلق بإعتقاداتهم الخاطئة والتي توجه نمط تفكيرهم بما ينعكس إيجابياً على سلوكهم، ومن خلال هذه الأسلوب يتم تعديل نماذج التفكير سيئة التوظيف وإعادة البناء العقلاني عن طريق التحوار بالأساليب المنطقية المقنعة.
- 3- أسلوب المحاضرة: ويتضمن البرنامج عدة محاضرات مدة كلا منها ساعتان تتناول من خلالها مجموعة من الأفكار والمعارف.
- 4- أسلوب لعب الدور: اعتمدت عليه الباحثة مع الجماعة التجريبية، حيث قام الأعضاء بتمثيل مواقف لعب الدور.
- 5- النمذجة: ركزت الباحثة على استخدام هذا الأسلوب مع أعضاء الجماعة التجريبية لإعطاء الأعضاء القدوة.
- 6- التعلم الذاتي: وذلك بمساعدتهم على التفكير العقلاني والتحليل وأداء واجبات منزلية مثل القراءة عن إدمان الإنترنت وكتابة الأفكار اللاعقلانية التي تراودهم ومن خلال ممارسة ذلك حققت نتائج سلوكية وانفعالية جيدة.
- 7- أسلوب إعادة صياغة المواقف "التشكيل": استخدمت الباحثة هذا التكنيك في تدريب الطالبات على تغيير بعض أنماط السلوكيات السلبية إلى سلوكيات إيجابية، وتبنى النظرة الإيجابية في التعامل مع الضغوط، والعمل على أن تضع الطالبة دائماً نفسها في مواقف إيجابية والابتعاد عن الصورة والطريقة التي يمكن أن تضعها في مواقف سلبية.

### ثامناً: أدوار الباحثة في البرنامج:

- (1) دور المعلم: وذلك من خلال تعليم أعضاء الجماعة أساليب تغيير القيم والمعتقدات الخاطئة لديهم.
- (2) دور المساعد: من خلال مساعدة أعضاء الجماعة التجريبية على إزالة الصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة وتنفيذ الأنشطة.
- (3) دور المخطط: ويمارس هذا الدور من أجل وضع أنشطة مختلفة لتنفيذ برنامج التدخل المهني.
- (4) دور الملاحظ: ملاحظة العلاقات والتفاعلات بين أعضاء الجماعة بعضهم البعض وبينهم وبين الباحثة.
- (5) دور المشجع: من خلال تشجيع أعضاء الجماعة على التحدث عن أفكارهم غير العقلانية وزيادة الاهتمام بها لتعديلها.
- (6) دور الموجه للتفاعل: وفي هذا الدور ركزت الباحثة على توجيه التفاعلات القائمة بين الأعضاء التوجيه السليم.
- (7) دور المدعم: قامت الباحثة من خلال هذا الدور بتدعيم الجماعة بكل المساعدات والإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة.

### تاسعاً: مرحلة إنهاء وتقييم برنامج التدخل المهني:

في هذه المرحلة انتهى الوقت المحدد لتنفيذ البرنامج، حيث قامت الباحثة بتطبيق القياس البعدي على الجماعة التجريبية، كما تم التعرف على التغيرات التي حدثت لأعضاء الجماعة بعد ممارستهم وتنفيذهم لبرنامج التدخل المهني بمساعدة الباحثة.

نتائج الدراسة:

أولاً: مستوى أبعاد جودة الحياة للطلاب الجامعيين مدمجات الإنترنت

البعد الأول: مستوى بُعد جودة الصحة العامة

جدول (9) مستوى بُعد جودة الصحة العامة

| القياس البعدي (ن=15) |                   |                 |      |           |      |     |      |         |                   | القياس القبلي (ن=15) |      |           |    |      |   |         |   |                                        |    | عينة الدراسة |  |
|----------------------|-------------------|-----------------|------|-----------|------|-----|------|---------|-------------------|----------------------|------|-----------|----|------|---|---------|---|----------------------------------------|----|--------------|--|
| الترتيب              | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | لا   | إلى حد ما |      | نعم |      | الترتيب | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي      | لا   | إلى حد ما |    | نعم  |   | العبارة | م |                                        |    |              |  |
|                      |                   |                 |      | %         | ك    | %   | ك    |         |                   |                      |      | %         | ك  | %    | ك |         |   |                                        |    |              |  |
| 6                    | 0,834             | 2,47            | 20   | 3         | 13,3 | 2   | 66,7 | 10      | 3                 | 0,775                | 1,80 | 40        | 6  | 40   | 6 | 20      | 3 | أتمتع بنوم هادئ                        | 1  |              |  |
| 3                    | 0,743             | 2,53            | 13,3 | 2         | 20   | 3   | 66,7 | 10      | 5                 | 0,704                | 1,73 | 40        | 6  | 46,7 | 7 | 13,3    | 2 | الترتم بنظام غذائي صحي                 | 2  |              |  |
| 6م                   | 0,834             | 2,47            | 20   | 3         | 13,3 | 2   | 66,7 | 10      | 6                 | 0,900                | 1,67 | 60        | 9  | 13,3 | 2 | 26,7    | 4 | أتمتع بصحة جيدة                        | 3  |              |  |
| 10                   | 0,828             | 2,40            | 20   | 3         | 20   | 3   | 60   | 9       | 2                 | 0,834                | 1,87 | 40        | 6  | 33,3 | 5 | 26,7    | 4 | أشعر بالحيوية والنشاط                  | 4  |              |  |
| 6م                   | 0,834             | 2,47            | 20   | 3         | 13,3 | 2   | 66,7 | 10      | 7                 | 0,737                | 1,60 | 53        | 8  | 33,3 | 5 | 13,3    | 2 | أهتم بإجراء الفحوصات الطبية الدورية    | 5  |              |  |
| 1                    | 0,737             | 2,60            | 13,3 | 2         | 13,3 | 2   | 73,3 | 11      | 10                | 0,743                | 1,47 | 66,7      | 10 | 20   | 3 | 13,3    | 2 | أشعر بالرضا لشكل جسمي                  | 6  |              |  |
| 6م                   | 0,834             | 2,47            | 20   | 3         | 13,3 | 2   | 66,7 | 10      | 1                 | 0,845                | 2,0  | 33,3      | 5  | 33,3 | 5 | 33,3    | 5 | أمارس بعض التمرينات الرياضية بشكل يومي | 7  |              |  |
| 3م                   | 0,743             | 2,53            | 13,3 | 2         | 20   | 3   | 66,7 | 10      | 3                 | 0,676                | 1,80 | 33,3      | 5  | 53,3 | 8 | 13,3    | 2 | أشعر بالرضا عن صحتي الجسمية            | 8  |              |  |
| 3م                   | 0,743             | 2,53            | 13,3 | 2         | 20   | 3   | 66,7 | 10      | 7                 | 0,828                | 1,60 | 60        | 9  | 20   | 3 | 20      | 3 | أتناول العلاج بانتظام عند المرض        | 9  |              |  |
| 1م                   | 0,737             | 2,60            | 13,3 | 2         | 13,3 | 2   | 73,3 | 11      | 9                 | 0,743                | 1,53 | 60        | 9  | 26,7 | 4 | 133     | 2 | أكمل يومي الدراسي بدون أن أشعر بالتعب  | 10 |              |  |
| مرتفع                | 0,435             | 2,51            |      |           |      |     |      |         | متوسط             | 0,308                | 1,71 |           |    |      |   |         |   | الدرجة الكلية                          |    |              |  |

## يوضح جدول (9) أن:

- مستوى بُعد جودة الصحة العامة كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس القبلي، وتمثلت فيما يلي:
  - جاء في الترتيب الأول "أمارس بعض التمرينات الرياضية بشكل يومي"، بمتوسط حسابي (2,0)، وانحراف معياري (0,845)، ثم جاء في الترتيب الثاني "أشعر بالحيوية والنشاط" بمتوسط حسابي (1,87)، وانحراف معياري (0,389)، ثم جاء في الترتيب الثالث "أشعر بالرضا عن صحتي الجسمية"، بمتوسط حسابي (1,80)، وانحراف معياري (0,676).
  - جاء في الترتيب الثامن "أتناول العلاج بانتظام عند المرض"، بمتوسط حسابي (1,60)، وانحراف معياري (0,828)، ثم جاء في الترتيب التاسع "أكمل يومي الدراسي بدون أن أشعر بالتعب"، بمتوسط حسابي (1,53)، وانحراف معياري (0,743)، ثم جاء في الترتيب العاشر "أشعر بالرضا عن شكل جسمي"، بمتوسط حسابي (1,47)، وانحراف معياري (0,743).
  - وبالنظر لجدول (9) نجد أن نتائجه تشير إلى أن المتوسط العام لبُعد جودة الصحة العامة كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس القبلي، بلغ (1,71) وهو مستوى متوسط.
- مستوى بُعد جودة الصحة العامة كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس البعدي، وتمثلت فيما يلي:
  - جاء في الترتيب الأول كل من العبارة "أشعر بالرضا عن شكل جسمي"، بمتوسط حسابي (2,60)، وانحراف معياري (0,737)، والعبارة "أكمل يومي الدراسي بدون أن أشعر بالتعب" بمتوسط حسابي (2,60)، وانحراف معياري (0,737)، ثم جاء في الترتيب الثالث "التزم بنظام غذائي صحي" بمتوسط حسابي (2,53)، وانحراف معياري (0,743).
  - جاء في الترتيب الثامن كل من "أهتم بإجراء الفحوصات الطبية الدورية"، بمتوسط حسابي (2,47)، وانحراف معياري (0,834)، و"أمارس بعض التمرينات الرياضية بشكل يومي"، بمتوسط حسابي (2,47)، وانحراف معياري (0,834)، ثم جاء في الترتيب العاشر "أشعر بالحيوية والنشاط"، بمتوسط حسابي (2,40)، وانحراف معياري (0,828).
  - وبالنظر لجدول (9) نجد أن نتائجه تشير إلى أن المتوسط العام لبُعد جودة الصحة العامة كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس البعدي، بلغ (2,51) وهو مستوى مرتفع، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت وتحسين جودة الصحة العامة لأفراد المجموعة التجريبية، ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة الكعبي (2015) التي أكدت على أهمية تحسين جودة الصحة العامة للطالبات مدمنات الإنترنت.



البعد الثالث: مستوى بُعد جودة الحياة الأكاديمية  
يوضح مستوى بُعد جودة الحياة الأكاديمية

جدول (10)

| القياس القبلي (ن=15) |   |   |           |   |   |    |   |   |                 |   |   |                   | القياس البعدي (ن=15) |   |         |   |   |     |   |   |           |   |   |    |   | عينة الدراسة |                 | م |   |     |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|-----------|---|---|----|---|---|-----------------|---|---|-------------------|----------------------|---|---------|---|---|-----|---|---|-----------|---|---|----|---|--------------|-----------------|---|---|-----|---|---|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم                  |   |   | إلى حد ما |   |   | لا |   |   | المتوسط الحسابي |   |   | الانحراف المعياري |                      |   | الترتيب |   |   | نعم |   |   | إلى حد ما |   |   | لا |   |              | المتوسط الحسابي |   |   | نعم |   |   | البيانات |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                      |   |   |           |   |   |    |   |   |                 |   |   |                   |                      |   |         |   |   |     |   |   |           |   |   |    |   |              |                 |   |   |     |   |   |          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ك                    | % | ك | %         | ك | % | ك  | % | ك | %               | ك | % | ك                 | %                    | ك | %       | ك | % | ك   | % | ك | %         | ك | % | ك  | % | ك            | %               | ك | % | ك   | % | ك | %        | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % | ك | % |

### يوضح جدول (10) أن:

مستوى بُعد جودة الحياة الأكاديمية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس القبلي، وتمثلت فيما يلي:

- جاء في الترتيب الأول "أكتشف حلول جديدة للمشكلات التي أتعرض لها في المواقف الحياتية المختلفة"، بمتوسط حسابي (2,0)، وانحراف معياري (0,926)، ثم جاء في الترتيب الثاني "أستطيع إثراء بنيتي المعرفية من خلال الخبرات التدريسية المختلفة" بمتوسط حسابي (1,93)، وانحراف معياري (0,799)، ثم جاء في الترتيب الثالث "أشعر بالسعادة عندما يسألني الآخرون عن أمور دراستي"، بمتوسط حسابي (1,80)، وانحراف معياري (0,775).

- جاء في الترتيب الثامن "أشعر بالرضا لاستخدام أساتذتي الأساليب الحديثة في التدريس"، بمتوسط حسابي (1,67)، وانحراف معياري (0,816)، ثم جاء في الترتيب التاسع "المعلومات والمعارف التي اكتسبتها جعلتني أتقن العمل المكلف به"، بمتوسط حسابي (1,60)، وانحراف معياري (0,828)، ثم جاء في الترتيب العاشر "أشعر بأهمية التخطيط لمستقبلي الأكاديمي"، بمتوسط حسابي (1,53)، وانحراف معياري (0,743).  
- وبالنظر لجدول (10) نجد أن نتائجه تشير إلى أن المتوسط العام لبُعد جودة الحياة الأكاديمية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس القبلي، بلغ (1,75) وهو مستوى متوسط.

### ■ مستوى بُعد جودة الحياة الأكاديمية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات

الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس البعدي، وتمثلت فيما يلي:

- جاء في الترتيب الأول "المعرفة التي اكتسبتها جعلتني متميزة بين زميلاتي"، بمتوسط حسابي (2,80)، وانحراف معياري (0,561)، ثم جاء في الترتيب الثاني "أشعر بأن دراستي الجامعية تحقق طموحاتي المهنية" بمتوسط حسابي (2,73)، وانحراف معياري (0,594)، ثم جاء في الترتيب الثالث "المعلومات والمعارف التي اكتسبتها جعلتني أتقن العمل المكلف به" بمتوسط حسابي (2,67)، وانحراف معياري (0,617).

- جاء في الترتيب الثامن "أكتشف حلول جديدة للمشكلات التي أتعرض لها في المواقف الحياتية المختلفة"، بمتوسط حسابي (2,53)، وانحراف معياري (0,743)، ثم جاء في الترتيب التاسع "أستطيع إثراء بنيتي المعرفية من خلال الخبرات التدريسية المختلفة"، بمتوسط حسابي (2,47)، وانحراف معياري (0,640)، ثم جاء في الترتيب العاشر "أستطيع الإلمام بالتفاصيل الكاملة للمقررات الدراسية"، بمتوسط حسابي (2,40)، وانحراف معياري (0,828).

وبالنظر لجدول (10) نجد أن نتائجه تشير إلى أن المتوسط العام لبُعد جودة الحياة الأكاديمية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس البعدي، بلغ (2,60) وهو مستوى مرتفع، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لأفراد المجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة عبد الفتاح (2019) التي أكدت على أهمية تحسين جودة الحياة الأكاديمية للطالبات مدمني الإنترنت

البعد الرابع: مستوى بُعد جودة الحياة النفسية  
 جدول (11) مستوى بُعد صياغة جودة الحياة النفسية

| القياس القلبي (ن=15) |                  |                 |      |    |            |   |      |    |         | القياس القلبي (ن=15) |                 |      |   |            |   |      |    |                                            |    | عينة الدراسة |  | م |
|----------------------|------------------|-----------------|------|----|------------|---|------|----|---------|----------------------|-----------------|------|---|------------|---|------|----|--------------------------------------------|----|--------------|--|---|
| الترتيب              | الاحراف المعياري | المتوسط الحسابي | لا   |    | إلى حدّ ما |   | نعم  |    | الترتيب | الاحراف المعياري     | المتوسط الحسابي | لا   |   | إلى حدّ ما |   | نعم  |    |                                            |    |              |  |   |
|                      |                  |                 | %    | ك  | %          | ك | %    | ك  |         |                      |                 | %    | ك | %          | ك |      |    |                                            |    |              |  |   |
| 6                    | 0.737            | 2.60            | 13.3 | 2  | 13.3       | 2 | 73.3 | 11 | 8       | 0.743                | 1.53            | 60   | 9 | 26.7       | 4 | 13.3 | 2  | حياتي مليئة بالقلق والأمل                  | 1  |              |  |   |
| 2                    | 0.594            | 2.73            | 6.7  | 1  | 13.3       | 2 | 80   | 12 | 4       | 0.799                | 1.73            | 46.7 | 7 | 33.3       | 5 | 20   | 3  | أنا إنسان راضى عن حياتي                    | 2  |              |  |   |
| 4                    | 0.617            | 2.67            | 6.7  | 1  | 20         | 3 | 73.3 | 11 | 1       | 0.799                | 1.93            | 33.3 | 5 | 40         | 6 | 26.7 | 4  | أفكر في أمور المستقبلية                    | 3  |              |  |   |
| 1                    | 0.561            | 2.80            | 6.7  | 1  | 6.7        | 1 | 86.7 | 13 | 2       | 0.834                | 1.87            | 40   | 6 | 33.3       | 5 | 26.7 | 4  | لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي         | 4  |              |  |   |
| 2 م                  | 0.594            | 2.73            | 6.7  | 1  | 13.3       | 2 | 80   | 12 | 5 م     | 0.816                | 1.67            | 53.3 | 8 | 26.7       | 4 | 20   | 3  | أشعر بالفخر عندما أفكر فيما حققته في حياتي | 5  |              |  |   |
| 8                    | 0.743            | 2.47            | 13.3 | 2  | 26.7       | 4 | 60   | 9  | 8 م     | 0.743                | 1.53            | 60   | 9 | 26.7       | 4 | 13.3 | 2  | أنا إنسان مستمتع بالحياة                   | 6  |              |  |   |
| 8 م                  | 0.834            | 2.47            | 66.7 | 10 | 13.3       | 2 | 20   | 3  | 7       | 0.737                | 1.60            | 13.3 | 2 | 33.3       | 5 | 53.3 | 8  | لدي مستوى مرتفع من الثقة بالنفس            | 7  |              |  |   |
| 7                    | 0.743            | 2.53            | 66.7 | 10 | 20         | 3 | 13.3 | 2  | 5       | 0.724                | 1.67            | 13.3 | 2 | 40         | 6 | 46.7 | 7  | أرى نفسي أسعد من الآخرين                   | 8  |              |  |   |
| 10                   | 0.828            | 2.40            | 20   | 3  | 20         | 3 | 60   | 9  | 3       | 0.862                | 1.80            | 46.7 | 7 | 26.7       | 4 | 26.7 | 4  | أحسب معظم جوارب شخصيتي                     | 9  |              |  |   |
| 4 م                  | 0.617            | 2.67            | 73.3 | 11 | 20         | 2 | 6.7  | 1  | 10      | 0.617                | 1.33            | 6.7  | 1 | 20         | 3 | 73.3 | 11 | أشعر بأن حياتي هادئة وذات قيمة كبيرة       | 10 |              |  |   |
| مرتفع                | 0.179            | 2.61            |      |    |            |   |      |    | متوسط   | 0.394                | 1.67            |      |   |            |   |      |    | الدرجة الكلية                              |    |              |  |   |

## يوضح جدول (11) أن:

- مستوى بُعد جودة الحياة النفسية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس القبلي، وتمثلت فيما يلي:
  - جاء في الترتيب الأول "أفكر في أمور حياتي المستقبلية بهدوء"، بمتوسط حسابي (1,93)، وانحراف معياري (0,799)، ثم جاء في الترتيب الثاني "لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي" بمتوسط حسابي (1,87)، وانحراف معياري (0,834)، ثم جاء في الترتيب الثالث "أحب معظم جوانب شخصيتي"، بمتوسط حسابي (1,80)، وانحراف معياري (0,862).
  - جاء في الترتيب الثامن كل من "حياتي مليئة بالتفاؤل والأمل"، بمتوسط حسابي (1,53)، وانحراف معياري (0,743)، والعبارة "أنا إنسان مستمتع بالحياة ومقبل عليها"، بمتوسط حسابي (1,53)، وانحراف معياري (0,743)، ثم جاء في الترتيب العاشر "أشعر بأن حياتي هادئة وذات قيمة كبيرة"، بمتوسط حسابي (1,33)، وانحراف معياري (0,617).
- وبالنظر لجدول (11) نجد أن نتائجه تشير إلى أن المتوسط العام لبُعد جودة الحياة النفسية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس القبلي، بلغ (1,67) وهو مستوى ضعيف.
- مستوى بُعد جودة الحياة النفسية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس البعدي، وتمثلت فيما يلي:
  - جاء في الترتيب الأول "لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي"، بمتوسط حسابي (2,80)، وانحراف معياري (0,561)، ثم جاء في الترتيب الثاني كل من "أنا إنسان راضي عن حياتي" بمتوسط حسابي (2,73)، وانحراف معياري (0,594)، والعبارة "أشعر بالفخر عندما أفكر فيما حققته في حياتي" بمتوسط حسابي (2,73)، وانحراف معياري (0,594).
  - جاء في الترتيب الثامن كل من "أنا إنسان مستمتع بالحياة ومقبل عليها"، بمتوسط حسابي (2,47)، وانحراف معياري (0,743)، والعبارة "لدي مستوى مرتفع من الثقة بالنفس"، بمتوسط حسابي (2,47)، وانحراف معياري (0,743)، ثم جاء في الترتيب العاشر "أحب معظم جوانب شخصيتي"، بمتوسط حسابي (2,40)، وانحراف معياري (0,828).

- وبالنظر لجدول (11) نجد أن نتائجه تشير إلى أن المتوسط العام لبُعد جودة الحياة النفسية كما يحددها الطالبات الجامعيات مدمنات الإنترنت (أعضاء المجموعة التجريبية) في القياس البعدي، بلغ (2,61) وهو مستوى مرتفع، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض إدمان الإنترنت وتحسين جودة الحياة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة مصطفى (2018) التي أكدت على أهمية تحسين جودة الحياة النفسية للطالبات مدمني الإنترنت.

**نتائج الدراسة:**

- **الفرض الأول:** ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks test (W)، وقيمة (Z)، كأسلوب إحصائي لآبارامتري للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية، وجدول (12) يوضح هذه النتائج:

**جدول (12) نتائج اختبار Wilcoxon، وقيمة (Z)، ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة**

**للتالبة الجامعية**

| لأبعاد                 | نوع القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نوعية الرتب | العدد (ن) | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | مستوى الدلالة   |
|------------------------|------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|-----------------|
| جودة الصحة العامة      | قبلي       | 17,07           | 3,081             | السالبة     | 2         | 4,50        | 9           | - 2,920  | دالة عند (0,01) |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 13        | 8,54        | 111         |          |                 |
|                        | بعدي       | 25,07           | 4,350             | المتساوية   | -         |             |             |          |                 |
| جودة الحياة الأكاديمية | قبلي       | 17,63           | 2,167             | السالبة     | -         | -           |             | - 3,419  | دالة عند (0,01) |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 8         | 120         |             |          |                 |
|                        | بعدي       | 26,00           | 2,646             | المتساوية   | -         |             |             |          |                 |
| جودة الحياة النفسية    | قبلي       | 16,67           | 3,940             | السالبة     | -         | -           |             | - 3,415  | دالة عند (0,01) |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 8         | 120         |             |          |                 |
|                        | بعدي       | 26,07           | 1,792             | المتساوية   | -         |             |             |          |                 |
| الدرجة الكلية          | قبلي       | 83,67           | 9,875             | السالبة     | -         | -           |             | - 3,409  | دالة عند (0,01) |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 8         | 120         |             |          |                 |
|                        | بعدي       | 129,67          | 15,674            | المتساوية   | -         |             |             |          |                 |

يتضح من جدول (12)، ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على بُعد جودة الصحة العامة للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على بُعد جودة الحياة الأكاديمية للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على بُعد جودة الحياة النفسية للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على الدرجة الكلية لمقياس وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على بُعد جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي؛ (صاحب المتوسط الأعلى)؛ مما يدل على فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة لدى عينة البحث، وهذا يشير إلى تحقق الفرض الأول من الدراسة.

الفرض الثاني: ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات حالات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية.

وللتحقق من هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوسون Wilcoxon Signed Ranks test (W)، وقيمة (Z)، كأسلوب إحصائي لابارامتري للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية، وجدول (13) يوضح هذه النتائج:

جدول (13) نتائج اختبار Wilcoxon، وقيمة (Z)، ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس جودة الحياة للطالبة الجامعية

| الأبعاد                | نوع القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | نوعية الرتب | العدد (ن) | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (Z) | مستوى الدلالة |
|------------------------|------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|----------|---------------|
| جودة الصحة العامة      | بعدي       | 25,07           | 4,350             | السالية     | 4         | 4,38        | 17,50       | - 0,071  | غير دالة      |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 4         | 4,63        | 18,50       |          |               |
|                        | تتبعي      | 25,20           | 4,021             | المتساوية   | 7         |             |             |          |               |
| جودة الحياة الأكاديمية | بعدي       | 26,00           | 2,645             | السالية     | 6         | 7,50        | 45          | - 0,475  | غير دالة      |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 6         | 5,50        | 33          |          |               |
|                        | تتبعي      | 25,40           | 3,814             | المتساوية   | 3         |             |             |          |               |
| جودة الحياة النفسية    | بعدي       | 26,07           | 1,791             | السالية     | 4         | 8,38        | 33,50       | - 0,441  | غير دالة      |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 8         | 5,56        | 44,50       |          |               |
|                        | تتبعي      | 26,27           | 1,981             | المتساوية   | 3         |             |             |          |               |
| الدرجة الكلية          | بعدي       | 129,3           | 9,875             | السالية     | 5         | 6,40        | 32          | - 1,291  | غير دالة      |
|                        |            |                 |                   | الموجبة     | 9         | 8,11        | 73          |          |               |
|                        | تتبعي      | 130,1           | 13,466            | المتساوية   | 1         |             |             |          |               |

يتضح من جدول (13)، ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التبعي مقارنة بالقياس البعدي على بُعد جودة الصحة العامة للطالبات الجامعيات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التبعي مقارنة بالقياس البعدي على بُعد جودة



الحياة الأكاديمية للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية.

■ عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي على بُعد جودة الحياة النفسية للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية.

■ عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس التتبعي مقارنة بالقياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية.

#### النتائج العامة ومناقشتها:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على الدرجة الكلية لمقياس وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي على بُعد جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات المدمنات للإنترنت، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية، لصالح القياس البعدي؛ (صاحب المتوسط الأعلى)؛ مما يدل على فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تحسين جودة الحياة لدى عينة البحث، وهذا يشير إلى تحقق الفرض الأول من الدراسة. وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض إيمان الإنترنت وتحسين جودة الصحة العامة لأفراد المجموعة التجريبية وهذا يشير على استمرارية ايجابية لأثر برنامج العلاج المعرفي السلوكي، حيث إن الباحثة استخدمت أنشطة وتكنيكات وأساليب مهنية متعددة لتحسين جودة الحياة لدى طالّابات المجموعة التجريبية عينة البحث بعد تطبيق برنامج العلاج السلوكي المعرفي. وأظهرت نتائج الدراسة صحة الفرض الأول والثاني وذلك لتعرض الجماعة التجريبية لبرنامج التدخل المهني باستخدام العلاج المعرفي السلوكي لتحسين جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات مدمني الإنترنت. وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج بعض البحوث والدراسات السابقة التي

توصلت إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي أسلوب علاجي فعال في تحسين جودة الحياة للطلّابات الجامعيّات، كدراسة (Lemos, et li , 2014)، شاهين (2016)، على (2021)، خرّاش (2023)، مصطفى (2023)، عبد الهادي (2024). وترجع فعالية البرنامج إلى أن الباحثة استخدمت فنيات وتكنيكات العلاج المعرفي السلوكي، وكان لهذه الفنيات دور كبير في تغيير الأفكار السلبية وتعديل السلوك السلبي إلى السلوك الإيجابي المرتبط بجودة الحياة.

### قائمة المراجع والمصادر

- إبراهيم، فاطمة. (2018). الذكاء الثقافي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العراق، 6 (39).
- أبو العطا، أحمد السيد إبراهيم. (2019). العلاقة بين إدمان الإنترنت والوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 5(26).
- جوديث بيك. (2009). العلاج المعرفي الأسس والأبعاد (أحمد الهادي، مترجم)، مركز المشروع القومي للترجمة. [www.Mental health clinic .org/html/CBT-therapy.htm](http://www.Mental health clinic .org/html/CBT-therapy.htm)
- الحسائي، أمال على محمد (2202). إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة جامعة جنوب الوادي، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي، 4 (8).
- خرّاش، أسماء. (2023). تأثير العلاج السلوكي المعرفي على درجة الإدمان على الإنترنت لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة، مجلة المعيار، جامعة المسيلة، الجزائر، 14(1).
- السكري، أحمد شفيق. (2000). قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية. دار المعرفة الجامعية.
- السنهوري، أحمد محمد. (2001). الممارسة العامة المتقدمة للخدمة الاجتماعية وتحديات القرن الحادي والعشرين (ط4)، الجزء الثاني، دار النهضة العربية.
- شاهين، محمد أحمد. (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، 20(2).
- الشريبي، دينا. (2017). برنامج مقترح لطريقة تنظيم المجتمع لتنمية الوعي بمخاطر الإنترنت لدى المرحلة الثانوية [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.
- الشريبي، محمد محمد كامل. (2013). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في التخفيف من حدة الآثار السلبية لبرنامج (تطبيق) الواتس آب على العملية التعليمية، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 1 (35).
- عبد الهادي، هاني جعفر محمد نور. (2024). فعالية برنامج معرفي سلوكي في خدمة الفرد للحد من إدمان الهواتف الذكية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، 1 (202).

- على، نجاة فتحي سعيد طه. (2021). فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض حدة الاستخدام المفرط للإنترنت لدى أطفال الروضة، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بنى سويف، 3(6).
- عوض، حسني. (2014). أثر مواقع التواصل الاجتماعي على تنمية المسؤولية الاجتماعية، السعودية، جامعة القدس المفتوحة.
- العويشي، هبه محمد حسني. (2024). آليات الحوار المجتمعي لتنمية وعي الطلاب بمخاطر إدمان الإنترنت، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 3(65).
- كردي، كيرة عبدالله. (2009). الاكتئاب والذكاء الانفعالي لدى عينة من مدمنات الإنترنت "دراسة وصفية مقارنة"، مجلة الدراسات النفسية، 16(14).
- الكعبي، إبراهيم. (2015). تصور مقترح للتعامل مع الآثار المترتبة على استخدام الشباب الجامعي لشبكات التواصل الاجتماعي من منظور الخدمة الاجتماعية، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، 5(75).
- محمد، نسمة يحيى رجب. (2021). دور أخصائي خدمة الفرد في ترشيد استخدام الإنترنت وعلاقتها بالمعايير الاجتماعية لدى الطلاب في المدارس، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 1(53).
- مصطفى، أماني كمال عبد الله. (2023). استخدام النموذج المعرفي السلوكي في خدمة الجماعة للحد من المخاطر الاجتماعية المترتبة على إدمان الشباب الجامعي للإنترنت، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، القاهرة، 2(75).
- منصور، عصام. (2011). إدمان الإنترنت وآثاره الاجتماعية السلبية لدى طلبة الثانوية العامة في عمان كما يدركها الأخصائيون الاجتماعيون، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 2(35).
- Keefe, F. J., Dunsmore, J., & Burnett, R. (1992). Behavioral and cognitive-behavioral approaches to chronic pain: recent advances and future directions. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(4), 528.
- Ahmed, A. (2015). Resilience in relation with personality, cognitive styles and decision making styles. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(1), 151.
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M. M. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan. *Perspectives in psychiatric care*, 52(1), 49-61.
- Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement. *British journal of psychology*, 93(3), 329-344.
- Vismara, M. F. M., Toaff, J., Pulvirenti, G., Settanni, C., Colao, E., Lavano, S. M., ... & Marotta, R. (2017). Internet use and access, behavior, cyberbullying, and grooming: results of an investigative whole city survey of adolescents. *Interactive journal of medical research*, 6(2), e6231.

- Hakoama, M., & Hakoyama, S. (2011). The impact of cell phone use on social networking and development among college students. *The American Association of Behavioral and Social Sciences Journal*, 15(1), 20.
- Hintermair, M. (2011). Health-related quality of life and classroom participation of deaf and hard-of-hearing students in general schools. *Journal of deaf studies and deaf education*, 16(2), 254-271.
- Kankam, P. K. (2018). Evaluation of Internet Information Sources by High School Students in Ghana. *International Information & Library Review*, 50(2), 88-93.
- Lawal, A. M., & Idemudia, E. S. (2018). Gender difference, class level and the role of internet addiction and loneliness on sexual compulsivity among secondary school students. *International Journal of adolescence and youth*, 23(4), 422-430.
- Lee, S. (2010). Analysis of college students' online life-styles and their psychological profiles in South Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 701-704.
- Lemos, I. L., Abreu, C. N. D., & Sougey, E. B. (2014). Internet and video game addictions: a cognitive behavioral approach. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 41, 82-88.
- Miyake, M., Takeuchi, K., & Toda, Y. (2018). Variations of perspectives of junior high school students who have participated in Smartphone Summit for appropriate usage of the Internet and smartphones. *Pastoral Care in Education*, 36(2), 141-153.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(2), 203-213.
- Ballesta Pagan, F. J., Lozano Martínez, J., & Cerezo Maiquez, M. C. (2018). Internet use by secondary school students: a digital divide in sustainable societies?. *Sustainability*, 10(10), 3703.
- Scott, W. R. (2004). Reflections on a half-century of organizational sociology. *Annu. Rev. Sociol.*, 30, 1-21.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology & behavior*, 5(2), 157-171.
- Touloupis, T., & Athanasiades, C. (2018). Principals' attitudes towards risky internet use of primary school students: the role of occupational factors. *Education and Information Technologies*, 23, 497-516.
- Hatice Yildiz Durak, M. S. (2019). Modeling the effect of new media literacy levels and social media usage status on problematic internet usage behaviours among high school students.
- İlk, Ç., Yurtseven, C. N., & Güler, C. (2023). Social media addiction and life satisfaction in sports science students. *JETT*, 14(2), 229-235