

2017

## Efficacy of Rational- Emotive Behavior Therapy on the Reduction of Internet Addiction & Improving General Self- Efficacy in Students at Sultan Qaboos University.

Abdel Fattah Al-Khawaja

University of Nizwa/Oman, [abdelfattah.al-khawaja@poe.qou.edu](mailto:abdelfattah.al-khawaja@poe.qou.edu)

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou\\_edpsych](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych)

---

### Recommended Citation

Al-Khawaja, Abdel Fattah (2017) "Efficacy of Rational- Emotive Behavior Therapy on the Reduction of Internet Addiction & Improving General Self- Efficacy in Students at Sultan Qaboos University.," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 5 : No. 17 , Article 15. Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou\\_edpsych/vol5/iss17/15](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych/vol5/iss17/15)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

**فاعلية العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي  
في خفض مستوى إدمان الانترنت، وتحسين الكفاءة العامة  
لدى الطلبة بجامعة السلطان قابوس \***

**د. عبد الفتاح الخواجة \*\***

---

\* تاريخ التسليم: 2015 /9 /21 م، تاريخ القبول: 2015 /10 /31 م.  
\*\* أستاذ مساعد/ جامعة نزوى/ سلطنة عُمان.

## **Efficacy of Rational- Emotive Behavior Therapy on the Reduction of Internet Addiction & Improving General Self- Efficacy in Students at Sultan Qaboos University.**

### **Abstract:**

*This study aimed at developing group-counseling program based on rational- emotive behavior therapy, and investigating the effectiveness of this program in reducing internet addiction & improving general self- efficacy among a sample of internet addicted male students in Sultan Qaboos University.*

*The sample of the study consisted of (24 male) students. It was randomly divided into two groups: experimental groups & control group, each consisted of (12) students. Participants in the treatment group attended the group- counseling program (REBT) , whereas participants in the control group received no treatment.*

*The results of (ANCOVA) showed significant differences in internet addiction scale & general self- efficacy scale in favor of the experimental group compared to the control group ( $\alpha= 0.05$ ) . These differences were also maintained through the follow up test.*

**Key words:** Internet Addiction, General Self- Efficacy, Group counseling program, Rational- Emotive Behavior therapy & University students.

### **ملخص:**

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض مستوى إدمان الانترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من الطلاب الذكور مدمني الانترنت بجامعة السلطان قابوس. تألفت عينة الدراسة من (24) طالباً، قسمت عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تكون كل منها من (12) طالباً، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)، في حين لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب.

أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي، واختبار المتابعة لمقياس إدمان الانترنت، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، ووجد أن قيم (ف) دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha= 0.05$ ) .

الكلمات المفتاحية: إدمان الانترنت، الكفاءة الذاتية العامة، برنامج إرشاد جمعي، الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، طلاب الجامعات.

## مقدمة:

الجامعية، وقد لوحظ أن بعض طلبة الجامعات يبقون على شبكة الانترنت العنكبوتية إلى وقت الصباح، فيأتي متعباً ومرهقاً ومتأخراً عن موعد محاضراته، وقد لوحظ أيضاً انخفاض في أدائه الأكاديمي والدراسي (Yang, & Tung, 2007).

ويتلخص سلوك الإدمان على الإنترنت عند الطالب بعدم قدرته عن الامتناع عن استخدامه؛ لأنه في حالة التجنب والامتناع عنه ربما يولد ذلك عنده مشاعر التوتر والضغط، وبالتالي فإن هذا السلوك سوف يؤثر سلباً على ممارسة الطالب لأنشطته ومهامه اليومية، وربما يؤثر على توافقه الدراسي بسبب إضائه ساعات طويلة على الإنترنت للتواصل مع الآخرين من خلال المواقع المختلفة، والتي أصبح مدمناً عليها، مما يجعله في معاناة مع مشكلات دراسية واجتماعية (Peng, & Zhou, 2009).

لقد صنف دليل التشخيص الإحصائي للطب النفسي (DSM- IV) - كما ورد في نسخة المراجعة (Text Revision) - الأشخاص المعتمدين، أو المدمنين على الإنترنت (Internet Overuse: Internet Addiction) بأنهم يقومون بنشاط متزايد، وقهري، ومضطرب في استخدام شبكة الإنترنت، بحيث يصاحبها قدرة على التحمل مع ظهور بعض الأعراض الانسحابية، وفقدان القدرة على الضبط الذاتي (American Psychiatric Association, 2000). كما تنطبق أيضاً هذه المعايير على اضطرابات الإدمان المتعلقة بمشكلات سوء استخدام المواد، وإدمان الإنترنت والألعاب الالكترونية وغيرها (Lacey, 1993).

وبالتالي فإن إدمان الإنترنت (Internet Addiction) هو اضطراب قهري يتضمن فقدان السيطرة وفقاً للمعايير الآتية: فقدان السيطرة على مقدار وقت استخدام الإنترنت، ومواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن، ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية، ومهنية، ومالية، وعدم ظهور أعراض الإدمان خلال دورة هوس، أو هوس خفيف (Heron & Shapira, 2003).

تعتبر الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا (Bandura, 1977)، وقد حظي هذا المفهوم في السنوات الأخيرة بأهمية متزايدة وبخاصة في مجال تعديل السلوك، ويعتبر باندورا أن للكفاءة الذاتية أهمية مركزية، ويقصد بها المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد في التغلب على مواقف، ومهام بصورة ناجحة (McLeod, 2011).

وهناك من يعتقد بأن الكفاءة الذاتية هي عبارة عن بعد من أبعاد الشخصية، وتعني القدرة في التغلب على المهمات، والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد، وهي تدفع الشخص لاختيار المتطلبات، والقرارات المتعلقة باستراتيجيات التغلب على المشكلات، كذلك تؤثر على الجهد المبذول، ومدى الاستهلاك المادي، والمعنوي الذي سيبدله الفرد لمواجهة مشكلته ما (Schwarzer, & Jerusalem, 1995)، كما أن توقعات كفاءة الذات تقوم على فرضيات الفرد حول إمكانات في تحقيق

إن الاستخدام الجيد والسليم للإنترنت (Internet) يكون لتحقيق هدف محدد في فترة مناسبة من الوقت، وبدون إجهاد عقلي أو سلوكي، واستخدام الإنترنت لأغراض علمية أو شخصية أو تجارية يحتاج إليها الأفراد. وإن الاستخدام السيء للإنترنت والإدمان عليه يتسبب في مشكلات نفسية، واجتماعية، وحياتية مختلفة عند مدمني الإنترنت. ويمكن تشبيه إدمان الإنترنت بالاضطراب انعدام القدرة للسيطرة على الدافع والاستجابة (Im-pulse Control Disorder)، على غرار سلوك المقامرة (Gambling Behavior). وأن أعراض إدمان الإنترنت تشمل عموماً الانشغال، وفقدان السيطرة، وارتفاع في القدرة على التحمل (Tolerance)، وأعراض الانسحاب، وضعف وظيفي وانخفاض في القدرة على اتخاذ القرارات (Young, 2004).

وتبين من خلال الأدب النفسي في هذا المجال ارتفاع معدل انتشار المشكلات النفسية والمشكلات الطب النفسية (Psychiatric Problems) - كمشكلات السلوك، والمزاج، والقلق، واضطرابات السيطرة على الانفعالات - عند المدمنين على الإنترنت (Chen & Peng, 2008).

إن الإدمان على الانترنت يُضعف تدريجياً قدرة الفرد في مجال السيطرة على ذاته، وتبين الدراسات أن إدمان الانترنت أكثر انتشاراً بكثير بين الذكور، وأظهرت دراسات عدة مؤخرًا أن استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية على الانترنت زاد من خطر الإدمان على الإنترنت بين المراهقين (Yau, Potenza, & White, 2013)، بالرغم من أن بعض الدراسات في علم النفس الاجتماعي بيّنت أن الاستخدام المعتدل لشبكة الإنترنت هو أمر مفيد، وفي المقابل وصفت السلوك عند بعض الأفراد ذوي المعدل المقبول في استخدام الشبكة بأنه يحتوي على مستوى عالٍ من الكشف عن الذات (Self-Disclosure)، وأن التواصل والحوار (Chats) على الشبكات الاجتماعية يسمح للأفراد بتجارب من التواصل الأصيلة؛ كتجربة التواصل مع أفراد من هويات مختلفة، والتواصل مع بعض الشخصيات بطرق غير مباشرة (التواصل الافتراضي)، كان يصعب التواصل معهم وجها لوجه في العالم الحقيقي (Wu, Cheung, Ku, & Hung, 2013).

وبالرغم من الفوائد العديدة للإنترنت في مجالات مختلفة، إلا أنه للأسف استخدمه بعض الأفراد بشكل مفرط، ومن هنا بدأت تظهر لديهم مشكلات اجتماعية، ونفسية، وحياتية جديدة؛ كسوء الاستخدام والاستخدام المتزايد، وبالتالي ظهرت مشكلة الإدمان على الشبكة، أو ما يعرف بإدمان الإنترنت (Internet Addiction) وما يصاحبها من أعراض وصعوبات (Chou, Con-dron, & Belland, 2005).

والطالب الجامعي ليس بعيداً عن هذه الظاهرة الاجتماعية (Social Effect)، وبخاصة أن الإنترنت أصبح جزءاً من حياته

ومن بين البرامج التي ثبتت فعاليتها في هذا المجال، البرامج التي طوّرت بهدف التدريب على تعديل الأفكار اللاعقلانية، من خلال التحليل الفلسفي، والمنطقي للأفكار اللاعقلانية، والتدريب والتعليم على تبني الأفكار العقلانية استناداً إلى نظرية ألبرت أليس في العلاج العقلاني الانفعالي (Corey, 2009).

واشتهر العلاج العقلاني في صورته المعرفية، بتوضيح العلاقة بين العناصر (ABCD)؛ وتعني A الأحداث والمثيرات (Activating Events)، وتعني B الأفكار (Beliefs)، وتعني C للنتائج (Consequences)، وتعني D التفنيد (Co-) Disputing (Corey, 2009).

تتعد نظرية الـيس (Rational Emotive Behavior Therapy) - العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي - من أهم الاتجاهات النظرية الآن في الإرشاد النفسي؛ حيث يعتبر هذا الإطار النظري أساسياً ومحورياً للإرشاد والعلاج النفسي، وأن هذا المنحى (Approach) في مجاله التطبيقي يركز على تشجيع المسترشد ليتعرف على معتقداته اللاعقلانية (Irrational Beliefs) ويختبرها، وأنه سيتوصل إلى أنها صلبة (Rigid) أو متطرفة (Ex-treme)، وغير فاعلة مع الواقع، وأنها غير منطقية، وهي ما وراء مشكلاته، وأنها ما وراء اضطرابه ومعاناته (Lam, 2001).

وفي العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يتم تشجيع المسترشد ليتفحص أفكاره اللاعقلانية من جميع نواحيها الواقعية (Reality) والمنطقية، ومدى سويتها (Heuristically)، وأن يقارنها مع بدائلها من الأفكار المنطقية المنتجة الممكنة، ومن خلال الأسئلة يتم العمل على حدوث استبصار لدى المسترشد أيضاً عن صراعه بين أهدافه قصيرة المدى وأهدافه بعيدة المدى؛ فالفرد اللاعقلاني غالباً ما يغفل عن أهدافه بعيدة المدى، وفي مجال الإدمان على الإنترنت، نجد أن مدمن الإنترنت عليه أن يقرر ويختار بين الحصول على المتعة عند دخوله على الإنترنت - هدف قصير المدى - وأهدافه البعيدة كالحصول على الشهادة الجامعية، والتعلم بصحة جيدة.

وتتمثل أهداف العلاج من وجهة نظر أليس، في خفض حدة الاضطرابات إلى أقل حد ممكن، ومساعدة الأفراد على التحليل المنطقي لاضطراباتهم بما يساعد على تحقيق أهداف العلاج، إضافة إلى تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية يحقق للفرد التوافق، ويجعل منه إنساناً سويّاً، وإذا كانت عملية العلاج في ضوء هذا الاتجاه تتلخص في علاج اللامعقول بما هو معقول، فإن دور المعالج يتمثل في مساعدة الفرد على التخلص من الأفكار والاتجاهات اللاعقلانية واللامنطقية، وأن يحل محلها أفكاراً واتجاهات عقلانية ومنطقية، وتتألف العملية العلاجية في هذا الصدد من أربع خطوات، هي:

■ أن يوضح المعالج للفرد أن تفكيره لا عقلاني، وأن يساعده على فهم كيف ولماذا يصبح كذلك، مع بيان العلاقة بين مثل هذه الأفكار اللاعقلانية والتعاسة والاضطراب الانفعالي.

■ أن يوضح المعالج للفرد أن استمرار الاضطراب يعد

خيارات سلوكية معينة، وهذا يتضمن إدراك الفرد وتقديره لحجم قدراته الذاتية التي تمكنه من القيام بسلوك معين بشكل ناجح، وعليه فإن الكفاءة الذاتية تعبر عن توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوباً فيها في أي موقف معين يواجهه، وأنه يعزو لنفسه القدرة على القيام بهذا السلوك، أو الحل للمشكلة قبل أن يبدأ بالسلوك، أي يتوقع أن باستطاعته مواجهة هذا الموقف، وهذه الاستطاعة أو القدرة يجب أن تكون موجودة عند الفرد على أساس من المعرفة الحقيقية وليس بشكل خيالي، أو دون قناعة واقعية (Bandura, 1997).

وتعرف الكفاءة الذاتية بأنها تقدير الفرد لما يمتلكه من قدرات وإمكانات يرى أنها تساعده في حل ما يواجهه من مشكلات، والتغلب على ما يعترضه من عقبات دون الاعتماد على الآخرين، كما أن قناعة الفرد حول كفاءته الذاتية لاتنبئ بسلوك الفرد (Behavior)، فهذا المفهوم لا يعبر عما يمكن للفرد أن يفعله، ولكنه يعبر عما يعتقد (Believe) بأنه قادر على فعله (Maddux, 1999).

وتتكون مصادر توقعات الكفاءة الذاتية عند الفرد من الخبرات المباشرة؛ كنجاحه في التغلب على مشكلة أو موقف، وإدراكه للعلاقة بين الجهود التي بذلها والنتائج التي حصل عليها. وأما مصادر توقعات الكفاءة الذاتية غير المباشرة لدى الفرد فهي تشمل التعلم بالملاحظة، والخبرات الرمزية كالاقتناع من خلال الآخرين بقدرته على القيام بسلوك معين، كما تتأثر أيضاً بالخبرات الانفعالية لدى الفرد (Bandura, 1989).

ويعتقد باندورا (Bandura) أن إدراك الذات، وضبط الذات عبارة عن متغيرين يتحولان ويتغيران مع الزمن والمواقف، فإدراك الذات تتغير مع الزمن والتجارب التي يمر بها الفرد، أو المعرفة التي يكتسبها بأي طريقة كانت، وبالتالي فإن توقعات الكفاءة الذاتية تتغير مع الزمن ومع الخبرات (Bandura, 1989).

فاعتقادات الفرد بالكفاءة الذاتية تتشكل بالاعتماد على مجموعته من العوامل والمصادر، أبرزها الطريقة التي يفسر بها نتائج سلوكه، وخبراته السابقة، وطريقة تفكيره بالمواقف التي ربما يمر بها، كما أن مفهوم الكفاءة الذاتية يتطور عند الفرد من خلال الخبرات النشطة السائدة ذات الأهمية والدلالة في حياته، وثقته على الأداء في المواقف المختلفة، ويكون الفرد أكثر معرفة بنفسه إذا كانت لديه القدرة على تحقيق الهدف (Bandura, 2011).

هذا ويعتبر التفكير المنطقي العقلاني من أهم المهارات التكيفية، حيث يستطيع الفرد من خلال التفكير العقلاني أن يضبط انفعالاته، وأن يستخدم الأسلوب العلمي في حل المشكلات للوصول إلى أفضل البدائل للتعامل مع ما يواجهه من مشكلات، حيث ثبت بالتجربة أنه من خلال سلسلة من جلسات الإرشاد الجمعي المنظمة القائمة على التدريب على التفكير العقلاني، يمكن تعليم الطلبة المبادئ العامة، والصحة الانفعالية، والتفكير العقلاني، وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم، وعلى الآخرين (داوود، 2001).

مقارنة بمجموعة غير مدمني الإنترنت.

أما في مجال دراسة أثر برامج الإرشاد الجمعي في خفض مستوى إدمان الإنترنت؛ أجرى كيم (Kim, 2007) دراسة هدفت الى مساعدة مدمني الإنترنت من طلبة الجامعة بكوريا، حيث اعتمد على برنامج في الإرشاد الجمعي يستند على العلاج الواقعي، ومعتمداً من رابطة الإرشاد النفسي الكورية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية العلاج الواقعي في التخلص الصحي من إدمان الإنترنت، وتلبية حاجات أفراد الدراسة الأساسية في هذا المجال، ونتيجة للدراسة فقد تم تطوير عدد من البرامج يمكن استخدامها عند العمل مع طلاب الجامعات من مدمني الإنترنت.

كما أجرى كيم (Kim, 2008) دراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشاد جمعي اعتمد على نظرية الخيارات، ونظرية الضبط من نظرية العلاج الواقعي على مستوى إدمان الإنترنت ومفهوم الذات لمدمني الإنترنت من طلبة الجامعة، وتكون البرنامج من (10) جلسات، وأظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في خفض مستوى الإدمان وتحسين مفهوم الذات لدى أفراد الدراسة الذين تم تدريبهم خلال البرنامج الإرشادي.

وأجرت أبو غزالة (2008) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية البرنامج القائم على أسس ومبادئ نظرية الاختيار، والعلاج بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة القاهرة تكونت من (26) طالبا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت، ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية (13) طالبا، والأخرى ضابطة (13) طالبا، وأظهرت بعض نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في خفض حدة إدمان الإنترنت وتحسناً في تقدير الذات.

وأجرى كل من ديو و جينغ و فانس (Du, Jiang, & Vance, 2010) دراسة هدفت لاستقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي (CBT) لعلاج إدمان الإنترنت عند المراهقين، وعلى عينة تجريبية مكونة من 32 من مدمني الإنترنت الانترنت المراهقين (12 - 17) سنة، وتكون البرنامج من 8 جلسات. وأظهرت النتائج فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في خفض مستوى الإدمان على الإنترنت، وكذلك تحسين في مستوى إدارة الوقت لديهم.

كما أجرت الرفاعي (2011) دراسة هدفت الى بيان مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتعديل سلوك استخدام الإنترنت على عينة مكونة من (35) طالبة بجامعة الملك عبدالعزيز المدمنات على الإنترنت. وأظهرت النتائج انخفاض في مستوى استخدام الإنترنت لديهن بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

ومما تقدم تبين أن الإدمان على الإنترنت يمكن أن يؤدي إلى مشكلات شخصية كانخفاض الكفاءة الذاتية، وانخفاض في التحصيل الدراسي وأيضاً المعدل التراكمي لدى الطالب الجامعي، وتبين الدراسات السابقة أيضاً أهمية استقصاء أثر البرامج الإرشادية والمبنية على أطر نظرية مختلفة، ومدى فاعليتها في خفض مستوى الإدمان على الإنترنت لدى طلبة الجامعات. وفي

رهنأ بالاستمرار في التفكير بنفس الطريقة اللامنطقية، أي أن التفكير، أو الاعتقادات وليس الأحداث السابقة تعتبر هي السبب في ذلك.

■ أن يساعد الفرد على استبدال تلك الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية بأفكار أخرى تتسم بالعقلانية واللامنطقية.

■ أن يساعد الفرد على تبني فلسفة للحياة أكثر عقلانية، بحيث يمكن له أن يتجنب الوقوع ضحية أفكار أخرى لا منطقية ولا عقلانية (الطيب، 2000).

وتستند برامج الإرشاد الجمعي في مجال الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي على أن يقوم المرشد النفسي بدور المعلم والمدرّب للمسترشّد، ومهاجمة وتفنيّد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والعواطف السلبية التي تهزم الفرد، وذلك بإعادة تنظيم مدرّكاته وأفكاره؛ لكي يصبح تفكيره منطقياً وعقلانياً، وتوعية الفرد بالمشاعر والعواطف الناتجة عند التعرّض للمواقف المقلقة له، ومن هنا يبدأ المرشد بتدريب الفرد على تفنيّد هذه المعتقدات والأفكار غير المنطقية والهزيمة له، وتشجيعه على تبني فلسفة أكثر عقلانية، ويقوم المرشد النفسي بتدريبه أيضاً على كيفية النظر إلى أفكاره واعتقاداته الخاطئة، والتي تسبب له الانفعالات والسلوكيات والأعراض غير المرغوبة (Prochaska & Norcross, 2006). وهذا ما أرادت الدراسة تحقيقه من خلال برنامج الإرشاد الجمعي على عينة الدراسة.

وفي مجال الدراسات السابقة أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية والأداء الأكاديمي الجيد؛ ونظراً لأن الباحث رمى من خلال البرنامج تحسين مستوى الكفاءة الذاتية، فقد رجع الى دراسات في هذا المجال ألقت الضوء على هذه العلاقة الارتباطية الموجبة.

وفي هذا المجال أجرى بني خالد (2010) دراسة هدفت الى بيان أثر التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة من كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت، على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة بالطريقة العشوائية التطبيقية، حيث أظهرت بعض نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التكيف الأكاديمي، والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد الدراسة.

كما أجرى (المساعد، 2011) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التفكير العلمي وعلاقته بكل من الكفاءة الذاتية العامة على عينة مكونة من 225 طالبا وطالبة من طلبة معلم الصف بجامعة آل البيت-الأردن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط إيجابي بين التفكير العلمي والكفاءة الذاتية.

كما أظهرت بعض نتائج دراسة الخواجه (2014) التي هذه التعرف إلى علاقة الإدمان على الإنترنت بالتوافق النفسي لدى عينة من (290) طالبا وطالبة من طلبة البكالوريوس بجامعة السلطان قابوس، وجود علاقة ارتباط عكسية ما بين الإدمان على الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وأن درجة التوافق النفسي أدنى لدى مجموعة مدمني الإنترنت،

كما تبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية المرحلة الجامعية في تطور الفرد العلمي؛ وأيضاً في أهمية تطوير برنامج الإرشاد الجمعي، الذي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية، واستقصاء فاعليته في مساعدة مدمني الإنترنت من طلبة الجامعة في خفض مستوى إدمان الإنترنت لديهم، وأيضاً تحسين مستوياتهم في الكفاءة الذاتية العامة، مما سوف ينعكس إيجاباً على حياتهم الجامعية، كما تنبع أهميتها من خلال تفعيل خدمات الإرشاد النفسي المقدمة لمدمني الإنترنت من طلبة الجامعة، وتزويدهم بالمهارات التكيفية المناسبة من خلال برامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling)، وبخاصة أن برامج الإرشاد الجمعي ذات فاعلية في تقديم الخدمة النفسية المتخصصة لمجموعة من الأفراد يشتركون معا في مشكلة ما (Rutan & Stone, 2001).

### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى تطبيقات نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REPT) لـ البرت اليس (Ellis) واستقصاء فاعليته في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى مدمني الإنترنت من طلبة الجامعة، ويتفرع من هذا الهدف الهدفان الآتيان:

■ استقصاء أثر فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومداه في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من مدمني الإنترنت من الطلاب الذكور بجامعة السلطان قابوس.

■ استقصاء أثر فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي القائم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومداه في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من مدمني الإنترنت من الطلاب الذكور بجامعة السلطان قابوس.

### محددات الدراسة

أجريت هذه الدراسة في إطار المحددات الآتية:

■ اقتصرت هذه الدراسة على تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي القائم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، لدى عينة من الطلاب الذكور بجامعة السلطان قابوس خلال الفصل الدراسي الثاني خريف 2015.

■ كما تتحدد بأدوات الدراسة وأساليب التحليل الاحصائي المستخدمة.

### فروض الدراسة

تختبر الدراسة الحالية الفرضيات الآتية:

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في مستوى إدمان الإنترنت لدى الطلبة بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج الإرشاد الجمعي الذي

حدود علم الباحث هناك قلة من الدراسات العربية التي أجريت على طلبة الجامعات، واستخدمت العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لخفض إدمان الإنترنت، كما لم يجد الباحث دراسات استندت إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لتحسين الكفاءة العامة عند طلبة الجامعات، ومن هنا كان لا بد من معرفة فاعلية هذا الاتجاه النظري والتدخلات الإرشادية القائمة عليه، من خلال تطوير برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة الذي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء أثره في خفض مستوى الإدمان على الإنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعات.

### مشكلة الدراسة

يعد إدمان الإنترنت (Internet Addiction) من المشكلات النفسية التي تؤثر بشكل مباشر في التحصيل الدراسي لدى الطلبة، كما يبين الأدب النفسي في هذا المجال أن مدمني الإنترنت من الطلبة ربما لا يصلون إلى مستوى جيد من الكفاءة الذاتية (Davis, Flett, & Beser, 2002)، وهذا ربما يؤدي إلى بروز مشكلات نفسية أخرى لديهم، أو انسحابهم من الجامعات. كما لاحظ الباحث من خلال عمله أن هناك العديد من الطلبة مدمنون على الإنترنت. ومن خلال مراجعة الباحث للأدب النفسي في هذا المجال، تبين أن برامج الإرشاد الجمعي التي تقوم على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي للعالم ألبرت أليس أثبتت كفاءتها في التخلص من اضطرابات، ومشكلات عديدة وبخاصة عند طلبة الجامعات (Corey, 2009)، ووجد أنها ربما تناسب الطلبة مدمني الإنترنت إذا ما تم تدريبهم وتلقيهم الخدمات الإرشادية المتخصصة القائمة على هذه النظرية، وأنها ربما تساهم في خفض مستوى الإدمان على الإنترنت لديهم، وأيضاً ربما تساهم في تحسين الكفاءة الذاتية العامة لديهم. ولذلك جاءت هذه الدراسة لتدريب مدمني الإنترنت من طلاب الجامعة، وتزويدهم بالاستراتيجيات الإرشادية المناسبة من لالال برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى نظرية اليس (EI-lis). وعليه فإن مشكلة الدراسة تتمثل بالسؤال الرئيس الآتي: هل يؤدي التدريب على مهارات التفكير العقلاني الانفعالي السلوكي إلى خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من مدمني الإنترنت من الطلاب الذكور بجامعة السلطان قابوس؟

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة في ضوء ما أوصى به إليس (Ellis) بأهمية وجود طرق وقائية يكون هدفها تربية التفكير المنطقي والعقلاني بين الطلبة كجزء من التربية الشخصية والنفسية (Patterson & Welfel, 2000). وبخاصة أن امتلاك الفرد مهارة التفكير العقلاني ربما يساهم في تعديل سلوك استخدام الإنترنت الذي استنزف وقته وجهده وطاقته، بحيث وصل الأمر به إلى عدم قدرته في التحكم بسلوك الإدمان على الإنترنت، ثم انخفضت أيضاً كفاءته الذاتية العامة.

يحقق نتائج مرغوبا فيها في أي موقف معين؛ وهي بمثابة حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح (Schwarzer, 1994).

وتعرف إجرائيا في هذه الدراسة بالمتوسطات الحسابية لدرجات المستجيبين على مقياس الكفاءة الذاتية المستخدم في هذه الدراسة.

#### ◀ برنامج الإرشاد الجمعي:

يعرف برنامج الإرشاد الجمعي بأنه نوع من الأساليب والخدمات الإرشادية؛ التي تتضمن النشاطات والعمليات الإرشادية المخططة، التي ترمي إلى تحقيق أهداف معينة من خلال المجموعة الإرشادية، التي يفضل ألا يزيد عددها عن (14) فردا، وهو عبارة عن وسائل يستخدمها المرشد النفسي لتحقيق النمو النفسي والاجتماعي والشخصي لدى الأفراد أعضاء المجموعة الإرشادية. ولغايات هذه الدراسة يعرف إجرائيا بأنه برنامج الإرشاد الجمعي الذي طوره الباحث وقدمه للطلبة (عينة الدراسة)، الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)، والمكون من (8) جلسات مدة كل منها (75) دقيقة.

#### منهج الدراسة

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي، وذلك لقدرته على اختبار فاعلية برامج الإرشاد الجمعي، ومن ثم تحليل النتائج وتفسيرها للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة. وقد جاء تصميم الدراسة التجريبي بهدف فحص أثر المتغير المستقل، وهو برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي على المتغيرين التابعين، وهما: الدرجة على مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الكفاءة الذاتية وكما هو مبين في الجدول رقم (1).

#### جدول رقم (1)

التصميم التجريبي للدراسة

تعين عشوائي	عدد أفراد المجموعة	المقياس القبلي تطبيق	التدريب على البرنامج	المقياس البعدي تطبيق	قياس المتابعة تطبيق
المجموعة التجريبية	12	مقياس إدمان الإنترنت. مقياس الكفاءة الذاتية.	تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي.	مقياس إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية	مقياس إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية
المجموعة الضابطة	12	مقياس إدمان الإنترنت. مقياس الكفاءة الذاتية.	لا تطبيق	مقياس إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية	مقياس إدمان الإنترنت والكفاءة الذاتية

#### عينة الدراسة:

بعد أن تم الاعلان عن برامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة، والموجه إلى الطلاب الذكور في الجامعة خلال فصل الخريف 2015م، والراغبين في خفض مستوى إدمان الإنترنت لديهم، جرى تطبيق مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الكفاءة الذاتية عليهم، حيث اختيرت عينة الدراسة (24) طالبا بطريقة قصدية لتلبية أغراض هذه الدراسة التجريبية، وهم من الطلبة ذوي الدرجات الأعلى على مقياس إدمان الإنترنت والأدنى على مقياس الكفاءة الذاتية، حيث كان متوسط درجاتهم على مقياس

يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج.

● لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى الطلبة بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج.

#### مصطلحات الدراسة

##### ◀ إدمان الإنترنت (Internet Addiction):

يمكن أن يعرف إدمان الإنترنت بأنه حالة من الاستخدام للقهري وغير التوافقي للإنترنت، وهو إدمان سلوكي (Behav-ioral Addiction) يتضمن فقدان السيطرة وفقاً للمعايير الآتية: فقدان السيطرة على مقدار وقت الإنترنت، ومواجهة ضغط واضح، واستهلاك للزمن، ومواجهة الفرد لمشكلات اجتماعية ومهنية ومالية، وعدم ظهور أعراض الإدمان خلال دورة هوس أو هوس خفيف (Heron & Shapira, 2003). وفي هذه الدراسة يعرف إجرائيا بأنه المتوسطات الحسابية لدرجات المستجيبين على مقياس إدمان الإنترنت المستخدم فيها.

##### ◀ الكفاءة الذاتية العامة:

تعرف الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) باعتبارها من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي لباندورا، ويقصد بها المعرفة القائمة حول الذات التي تحتوي على توقعات ذاتية فيما يتعلق بقدرة الفرد في التغلب على مواقف ومهمات بصورة ناجحة (Bandura, 1997). وتعرف أيضاً بأنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي

وفيما يتعلق بإجراءات التطبيق، فقد قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكلا المقياسين: مقياس إدمان الإنترنت ومقياس الكفاءة الذاتية على المجموعتين الضابطة والتجريبية، كما قام الباحث بتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على المجموعة التجريبية فقط. أما المجموعة الضابطة فقد وضعت على قائمة الانتظار، ولحين الانتهاء من تطبيق البرنامج وإجراء القياس لكلا المقياسين: إدمان الإنترنت ومقياس الكفاءة الذاتية وعلى المجموعتين: القياس البعدي جرى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وقياس المتابعة الذي جرى بعد 21 يوماً من انتهاء الدراسة التجريبية.



كما استخرج (الخواجة، 2014) ثبات المقياس على عينة مكونة من (50) طالبا وطالبة، وكان معامل ثبات الاتساق الداخلي (التجانس) للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ الفا (0.94)، وهي قيمة مناسبة لثبات المقياس، كما استخرج معامل ثبات المقياس باستخدام الطريقة النصفية، وتمت تجزئة المقياس إلى نصفين: الأول هو الفقرات الفردية، والثاني الفقرات الزوجية، واستخرج معامل الثبات باستخدام معادلة بيرسون حيث كانت قيمة معامل الثبات المصحح بمعادلة سبيرمان براون (0.91)، وبالتالي اعتبر المقياس مناسباً لأغراض الدراسة.

وفيما يتعلق بطريقة التصحيح، فإن المقياس يحتوي على تدرج رباعي (نادرا - أحيانا - غالبا - دائما). حيث نادرا تأخذ رقم (1)، وأحيانا رقم (2)، وغالبا رقم (3)، و دائما رقم (4). وبناء على ذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (132)، وأقل درجة هي (33). وقد اعتبر كل طالب يحصل على درجة أكبر من أو تساوي المتوسط (95) مدمنا على الإنترنت، وكل من يحصل على درجة أقل من أو تساوي المتوسط (55) غير مدمن على الإنترنت.

### ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية

استخدمت في هذه الدراسة مقياس توقع الكفاءة الذاتية العامة التي وضعها كل من جيروزيليم وشوارزرفي العام 1986 (Jerusalem & Schwarzer, 1986) كما ورد في (Chemers, Hu, 2001 & Garcia)، والتي عرّفها (رضوان، 1997)، من اللغة الألمانية إلى اللغة العربية، حيث طبقها على طلبة الجامعات ومن كليات مختلفة على البيئة السورية، وقد تم التأكد من صدق المقياس بحساب الاتساق الداخلي من خلال معرفة معامل الارتباط بين الدرجة على كل عبارة من العبارات العشر والدرجة الكلية لدى العينة، حيث بلغت جميع قيم معاملات الارتباط (Alpha) أعلى من (80.0) وبلغ معامل الارتباط العام (0.85)، كما تم استخراج الثبات للمقياس بطريقة إعادة على عينة تكونت من (37) مفحوصا وبلغ (0.71). ويتألف هذه المقياس من عشرة بنود يطلب فيها من المفحوص الاستجابة وفق تدرج يبدأ من (لا، نادرا، غالبا، دائما) ويتراوح مجموع الدرجات من (10 - 40) حيث تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، والدرجة المتدنية إلى انخفاض في توقعات الكفاءة الذاتية العامة، وتتراوح مدة تطبيقه ما بين (5 - 10) دقائق.

ولأغراض الدراسة على البيئة العمانية، تم التحقق من صدق المقياس بعرضه على (8) من المختصين في الإرشاد النفسي بجامعة السلطان قابوس، حيث أجمع الأساتذة على مناسبة الفقرات والإبقاء عليها بصورتها المعربة، وكانت آراء المحكمين إيجابية من حيث إن المقياس صادق، وواضح، ومناسب لطلبة الجامعة. كما تم استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة بفواصل زمنية مدته أسبوعان على عينة من مجتمع الدراسة مكونة من (41) طالبا وطالبة، حيث بلغ معامل الثبات

إدمان الإنترنت (101.54)، والانحراف المعياري (7.70)، ومقياس الكفاءة الذاتية (19.25)، والانحراف المعياري (3.84)، وتم أخذ رغبتهم وموافقهم الاشتراك في برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة، كما وزعت عينة الدراسة عشوائيا بطريقة سحب الأرقام إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، في كل منها 12 طالبا، حيث قام الباحث بضبط عوامل الصدق الداخلي، التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث، من خلال استخدام العشوائية في توزيع الأفراد على المجموعات، وقد تم تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، ولم يطبق البرنامج على المجموعة الضابطة.

### أدوات الدراسة

#### أولاً: مقياس إدمان الإنترنت:

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس إدمان الإنترنت (الخواجة، 2014) والمطور على البيئة العمانية لطلبة الجامعات. حيث تحقق (الخواجة، 2014) من صدق المقياس وثباته، من خلال استخراج الصدق المنطقي للمقياس، وذلك بعرضه على المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والقياس، والتقويم، وأبقى الفقرات التي اتفق على صدقها ثمانية من عشرة منهم. كما تحقق من صدق البناء، وذلك بقياس العلاقة بين فقرات المقياس والمقياس ككل، وقد اعتمد على وجود ارتباط دال إحصائياً لا يقل عن (0.2) بين الفقرة والمقياس، وكانت جميع فقراته دالة إحصائياً. وأوجد الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) للمقياس، بعد أن تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية (67) تنازلياً، وتم تقسيم الدرجات إلى طرفين حسب الإربعيات: حيث يمثل الطرف العلوي الإربعي الأعلى (مجموعة مدمني الإنترنت)، وهم الطلاب الذين حصلوا على درجة أكبر من أو تساوي المتوسط (95)، ويمثل الطرف السفلي الإربعي الأدنى (مجموعة غير مدمني الإنترنت) وهم الذين حصلوا على درجة أقل من أو تساوي المتوسط (55)، ثم بعد ذلك حسب المتوسط والانحراف المعياري للمجموعتين (مدمني الإنترنت في مقابل غير مدمني الإنترنت)، وكانت قيمة (ت) بين الطرفين (31,315)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، وهذا يشير إلى قدرة المقياس على الصدق التمييزي، والجدول رقم (1) يبين ذلك.

#### جدول (1)

الصدق التمييزي لمقياس إدمان الإنترنت

قيمة «ت»	مدمني الإنترنت		غير مدمني الإنترنت		المقياس
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	106.50	5.75	48.81	4.60	31.315*

\* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) .

(0.83). وهذا مناسب أيضا لأغراض الدراسة.

### ثالثاً: برامج الإرشاد الجمعي

● برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلائي الانفعالي السلوكي.

قام الباحث بالإجراءات التالية لتطوير (برنامج الإرشاد الجمعي) : تم إعداد برنامج الإرشاد الجمعي الذي تكون من (8) جلسات إرشادية مدة كل منها (75) دقيقة، استناداً إلى الأدب النظري المتعلق بالاتجاه العقلائي الانفعالي السلوكي، ومراجعته للدراسات والبحوث التي قامت ببناء برامج للإرشاد الجمعي. وللتأكد من مدى ملاءمة هذا البرنامج في خفض مستوى إدمان الإنترنت ، وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، تم عرض كل منهما على (8) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي، ليحكموا على مدى ملاءمته في خفض مستوى إدمان الإنترنت ، وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة، وقد تم إدخال بعض التعديلات على البرنامج الإرشادي بناء على ملاحظاتهم، ومن ثم عرض عليهم مرة أخرى، وقد أجمعوا على ملاءمته للدراسة.

وفيما يلي وصف برنامج الإرشاد الجمعي وتوضيح مختصر لأهداف البرنامج وإجراءاته:

#### ■ الجلسة الأولى (التعارف والتقديم للبرنامج) :

هدفت هذه الجلسة إلى إيجاد جو من الاندماج والتواصل من خلال التقبل، والتفهم، والدفع، واحترام أعضاء المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج. وكذلك توضيح لبعض معايير الإرشاد الجمعي، والقواعد الضرورية للبرنامج من أجل الالتزام بها، وتوضيح الخطوط العريضة للبرنامج، وكيفية سير الجلسات ومواعيدها.

#### ■ الجلسة الثانية (التدريب على التفكير العقلائي) :

هدفت هذه الجلسة إلى فحص أنماط التفكير لدى المشاركين، وتوضيح مبادئ التفكير العقلائي المستند إلى النظرية العقلائية- الانفعالية- السلوكية، وتوضيح العلاقة بين أنماط التفكير والوضع الانفعالي للفرد، والبدء بتوضيح نموذج A- B- C

#### ■ الجلسة الثالثة (متابعة التدريب على التفكير

العقلائي) :

هدفت هذه الجلسة إلى تحديد دور الأفكار السلبية وأثرها على النتائج، وإلى إثارة الدافعية لدى المشاركين للتنفيس الانفعالي والعاطفي، كذلك توضيح أنواع الأفكار اللاعقلانية والمصطلحات السلبية التي تستخدم، والتي تدل على هذه الأفكار. كما هدفت الجلسة إلى إتاحة المجال للتنفيس الانفعالي، وتدريبهم على تنفيذ الأفكار اللاعقلانية ودحض الأفكار السلبية، التي هي أساس النتائج السلبية، والاضطرابات الانفعالية لدى المشاركين، ولدى الأفراد بشكل عام.

#### ■ الجلسة الرابعة (متابعة التدريب التفكير العقلائي) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركين على استبدال

المعتقدات اللاعقلانية بالمعتقدات العقلانية، وتدريبهم على استخدام نموذج A- B- C- D- E بشكل كامل، بالإضافة إلى تعريفهم بأنواع الأفكار العقلانية، والآثار الناتجة من استخدام هذه الأفكار العقلانية. كما هدفت إلى تعزيز الأفكار العقلانية، وتعريفهم بالآثار الناتجة من استخدام نموذج E- D- C- B- A، وذلك من خلال إضافة عنصر F، وهو المشاعر الجديدة التي يعيشها المشاركون بعد تطبيق النموذج.

#### ■ الجلسة الخامسة (إدمان الإنترنت وطرق التعامل) :

هدفت هذه الجلسة إلى توضيح الإطار العام لمهارة حل المشكلات، وبخاصة في مجال التعامل مع الإنترنت وتوضيح أهمية التحديد الجيد للمشكلة، ونتائج ذلك على الخطوات اللاحقة، وأيضاً توضيح أهمية تطبيق هذه المهارات على الحياة الشخصية واليومية والدراسية، كما جرى تدريبهم على تبني التفكير العقلائي في مواجهة الصعوبات الأكاديمية لديهم بعيداً عن أساليب التكيف السلبي، كإدمان على الإنترنت.

#### ■ الجلسة السادسة (التقبل غير المشروط للذات) :

هدفت هذه الجلسة إلى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية من خلال توضيح مفهوم التقبل غير المشروط للذات، وتوضيح المبادئ الرئيسة لهذا المفهوم، وهي: تجنب أخطاء التعميم والمرونة، وأن التقبل غير المشروط للذات يتبنى أحياناً بناءة وليست انهزامية. كما أن التقبل غير المشروط للذات يتطلب القوة والطاقة، كذلك يتضمن العقلائية التي تتضمن مفهوم قيمة الإنسان، وأخيراً إن تصرفات الإنسان غير معصومة عن الخطأ، وتدريب المشاركين على تطبيق مبادئ التقبل غير المشروط للذات في الحياة بشكل عام.

#### ■ الجلسة السابعة (اتخاذ القرار) :

هدفت هذه الجلسة إلى تدريب المشاركين على عملية اتخاذ القرار، وبخاصة في مجال خفض الإدمان على الإنترنت وتوضيح خطواته، والتدريب على وزن البدائل، واختيار البديل المناسب، كذلك تشجيعهم ومناقشتهم في أهمية تطبيق هذه المهارة في الحياة اليومية، ومراجعتهم فيما قاموا بتطبيقه خلال البرنامج في حياتهم العملية، كما تمت عملية تهيئة أفراد المجموعة لانتهاج البرنامج.

#### ■ الجلسة الأخيرة السابعة (تكامل الخبرة) :

هدفت الجلسة إلى تقييم البرنامج مع المشاركين، وكذلك تطبيق القياسات البعدية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ومن ثم تطبيق القياسات التتبعية بعد مرور مدة 21 يوماً على التطبيق البعدي، على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الإحصائيات الوصفية كالأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، كما استخدم تحليل التباين المشترك Analysis of Covariance (ANCOVA) للقياس البعدي لمقياس إدمان الإنترنت ومقياس الكفاءة الذاتية.

## عرض النتائج

◀ **اولا: النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى** «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في مستوى إدمان الانترنت لدى الطلبة بين المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج». ولاختبار الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس إدمان الانترنت والجدول رقم (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

### جدول رقم (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس إدمان الانترنت.

المجموعة	القياس	العدد	العلامة الكلية على مقياس إدمان الانترنت	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	القبلي	12	102.4	7.65
	البعدي	12	74.16	14.79
	المتابعة	12	75.91	14.38
الضابطة	القبلي	12	100.67	7.98
	البعدي	12	97.16	11.10
	المتابعة	12	96.25	10.89

يتضح من الجدول رقم (2) أن المتوسطات الحسابية لمقياس إدمان الانترنت على القياس البعدي مالت للانخفاض بشكل عام لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. ولمعرفة ما إذا كانت الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة على مقياس إدمان الانترنت بعد تثبيت تأثير القياس القبلي لكل مجموعة، من خلال استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، ويبين الجدول رقم (3) نتائج هذا التحليل.

### جدول رقم (3)

نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس إدمان الانترنت.

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	1	841.079	841.079	6.04	*0.023
بين المجموعتين	1	3519.29	3519.29	25.273	*0,000
الخطأ	21	2924.25	139.25		
الكلية	23	6939.33			

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيمة (ف) تساوي (6.04)، وهي دالة إحصائية، وهذا يعني عدم صحة الفرضية الأولى، مما يدل على أن برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي كان فعالاً في خفض إدمان الانترنت لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة، والفروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج.

وللتأكد من احتفاظ المجموعة التجريبية بأثر التدريب على برنامج الإرشاد الجمعي، يظهر أيضاً إجراء تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المبين في الجدول رقم (4) أن قيمة (ف) تساوي (6,24)، وهي دالة إحصائية على قياس المتابعة لمقياس إدمان الانترنت إدمان الانترنت، وهذا يعني أن البرنامج كان فعالاً في استمرارية انخفاض إدمان الانترنت مستوى لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة.

### جدول رقم (4)

نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس إدمان الانترنت.

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	1	821.56	821.56	6.24	* 0.021
بين المجموعتين	1	2787.47	2787.47	21.197	* 0,000
الخطأ	21	2761.60	131.50		
الكلية	23	6063.83			

◀ **النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية:** «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  في مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى الطلبة بين المجموعة التجريبية، التي تلقت برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، والمجموعة الضابطة تعزى للبرنامج».

ولاختبار الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة في المجموعتين: التجريبية، والضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية، والمبينة في الجدول رقم (5).

### جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي والمتابعة على مقياس الكفاءة الذاتية.

المجموعة	القياس	العدد	العلامة الكلية على مقياس الكفاءة الذاتية	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	القبلي	12	18.83	3.92
	البعدي	12	26.25	3.81
	المتابعة	12	25.08	4.07

مصدر التباين / القياس القبلي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
بين المجموعتين	1	151.16	151.16	11.15	* 0,000
الخطأ		284.55	13.55		
الكلية		486.5			

## مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية العامة لدى مدمني الإنترنت من طلبة الجامعة. ونتائج الدراسة أظهرت أن البرنامج كان فعالاً في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى مدمني الإنترنت من الطلاب الذين خضعوا لبرنامج الإرشاد الجمعي، فالبرنامج ساهم في خفض مستوى سيطرة الانشغال الزائد، والشعور بالهفوة للدخول إلى الإنترنت من خلال فنيات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، كتفنيدي المعتقدات اللاعقلانية لديهم، والمرتبطة بالدخول القهري لاستخدام الإنترنت، وأيضاً أساليب النمذجة ولعب الدور والتعزيز والواجبات المنزلية.

يعد العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بحسب ما أشار إليه (Ellis, 1996) تدخلاً فعالاً، وشاملاً يشجع على الإدراك الذاتي، ويعزز الصحة النفسية في المستويين الاجتماعي والفردية. والفكرة الرئيسة هي أن الأفراد هم الوحيدون المسؤولون عن الطريقة التي يشعرون بها، وأن كل الانفعالات والسلوكيات البشرية تقريباً هي نتيجة لما يفكر به الفرد، أو يفترض، أو يعتقد عن نفسه، وعن الآخرين، وعن العالم من حوله، وهذا يوحي أن للفرد سيطرة على أفكاره بدرجة كبيرة، ثم أنه وبوساطة تغيير أفكار الفرد ومعتقداته اللاعقلانية إلى أخرى عقلانية ومرنة، فإنه قد يصل إلى تغيير هام في النتائج الانفعالية، والسلوكية، وتغييرها إلى أكثر نتائج أكثر تكيفية.

وفي هذه الدراسة أشارت النتائج إلى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى العينة التجريبية، وتبرز هنا أهمية التدريب على مهارات التفكير العقلاني لدى مدمني الإنترنت فالباحث وخلال الجلسات الإرشادية أتاح للمجموعة التجريبية التي تعرضت لبرنامج الإرشاد الجمعي فرص مناقشة مشكلة تعلقهم وإدمانهم على الإنترنت وتحسين كفاءتهم في الضبط النفسي الذاتي من خلال فهم حلقة التفكير والمشاعر والسلوك. وبناء على هذه النتيجة فإنه يمكن للمرشد الاستفادة من تكنيكات (Tech-niques) وأساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) في مساعدة مدمني الإنترنت من طلبة الجامعات، وبخاصة وأن نتائج الدراسة بينت فاعليتها في هذا المجال.

وتتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج دراسة كيم (Kim, 2007) التي اعتمد فيها على برنامج في الإرشاد الجمعي الذي

المجموعة	القياس	العدد	العلامة الكلية على مقياس الكفاءة الذاتية	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	القبلي	12	19.66	3.89
	البعدي	12	20.41	3.60
	المتابعة	12	20.91	4.35

ويتضح من الجدول رقم (5) أن المتوسطات الحسابية لمقياس الكفاءة الذاتية على القياس البعدي مالت للارتفاع بشكل عام لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. ولمعرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية، بعد تثبيت تأثير القياس القبلي لكل مجموعة، من خلال استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA)، وبين الجدول رقم (6) نتائج هذا التحليل.

### جدول رقم (6)

نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية الثانية، والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية.

مصدر التباين / القياس القبلي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	1	127.60	127.60	15.26	* 0,001
بين المجموعتين	1	238.72	238.72	28.55	* 0,000
الخطأ	21	175.56	8.36		
الكلية	23	507.33			

يتضح من الجدول رقم (6) أن قيمة (ف) تساوي (15,26)، وهي دالة إحصائية، وهذا يعني عدم صحة الفرضية الثانية، مما يدل على أن برنامج الإرشاد الجمعي كان فعالاً في تحسين الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة، والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى للبرنامج.

وللتأكد من احتفاظ المجموعة التجريبية بأثر التدريب على برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي، يظهر أيضاً إجراء تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المبين في الجدول رقم (7) أن قيمة (ف) تساوي (5,26)، وهي دالة إحصائية على قياس المتابعة لمقياس الكفاءة الذاتية، وهذا يعني أن البرنامج كان فعالاً في استمرارية تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة التجريبية مقارنة بالضابطة.

### جدول رقم (7)

نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) المتعلقة بالمجموعة التجريبية الثانية، والمجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية.

مصدر التباين / القياس القبلي	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
المصاحب	1	71.27	71.27	5.26	* 0,000

في خفض حدة إدمان الإنترنت وتحسين فاعلية الذات.

## التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

1. تدريب الطلبة على مهارات التفكير العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) كاستراتيجية إرشادية وقائية، يمكن أن تزود الطالب الجامعي بأساليب ملائمة لخفض مستوى إدمان الإنترنت لديه، وتحسين كفاءته الذاتية.

2. تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي موضوع الدراسة على عينات أخرى من طلبة الجامعات والكليات المختلفة، وبخاصة وأن البرنامج كان فعالاً في خفض مستوى إدمان الإنترنت، وتحسين الكفاءة الذاتية لدى أفراد الدراسة.

3. التعرف إلى الطلبة الجامعيين مدمني الإنترنت وتلبية حاجاتهم الإرشادية في هذا المجال من خلال اختيار الأسلوب الإرشادي المناسب للطلاب الجامعي، وتدريبه عليه.

4. توفير مصادر دعم أسرية ومجتمعية تساعد مدمني الإنترنت الذين تم علاجهم للمحافظة على تقدير ذاتهم إيجابياً، وتحقيق الدعم لهم.

## المصادر والمراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم الشافعي (2010). إدمان الإنترنت وعلاقته بالوحدة النفسية والطمأنينة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الملك خالد بالسعودية على ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات نفسية- مصر، 20 (3)، 437 - 464.
2. أبو غزالة، سميرة. (2008). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الانترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية- مصر، 18 (2) ، 333 - 370.
3. بني خالد، محمد. (2010). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة من كلية العلوم التربوية بجامعة ال البيت. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 24 (2) 413 - 432. تم استرجاعه في 1/7 /2015 على الرابط <http://scholar.najah.edu/ar/publication/journal-article>
4. الخواجه، عبدالفتاح. (2014). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس/ عمان. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. (2) 8، 79 - 102.
5. الرفاعي، صباح. (2011). فاعلية برنامج ارشادي لتعديل سلوك استخدام الانترنت لدى طالبات جامعة الملك

يستند الى العلاج الواقعي، والتي أظهرت فاعلية العلاج الواقعي في علاج إدمان الإنترنت، وفي الدراسة الحالية أظهرت النتائج أيضاً فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي (Rational emotive behavior therapy (REBT) في خفض مستوى إدمان الإنترنت ادمان الانترنت.وعليه فإن تدريب الطالب على مهارات تنفيذ الأفكار اللاعقلانية والمرتبطة بسلوكاته السلبية، يساهم في خفض إدمان الإنترنت لديه، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة الرفاعي (2011) في فاعلية برامج الإرشاد الجمعي في مساعدة مدمني الانترنت من طلاب الجامعات.

كما تتفق أيضاً مع بعض نتائج دراسة كيم (Kim, 2008) التي أظهرت بعض نتائجها فاعلية نظرية الخيارات، ونظرية الضبط المستمدة من نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى إدمان الإنترنت. كما تتفق أيضاً مع بعض نتائج دراسة كلا من ديو وجينغ وفانس (Du, Jiang, & Vance, 2010) التي أظهرت فاعلية الإرشاد الجمعي الذي يستند على العلاج المعرفي في انخفاض مستوى الاستخدام السلبي للإنترنت.

وفي هذه الدراسة الحالية أشارت النتائج الدراسة إلى ارتفاع في مستوى الكفاءة الذاتية بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) وعلى القياسين البعدي وقياس المتابعة لمقياس الكفاءة الذاتية، وهذه النتيجة دحضت الفرضية الثانية للدراسة، مما يدل على أن البرنامج كان فعالاً في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. ولاحظ الباحث تحمسا في العمل خلال الجلسات الإرشادية أيضاً في مناقشة رفع مستوى تقديرهم لذاتهم، وسبل تحسين كفاءتهم الذاتية بناء على فهم الأفكار اللاعقلانية التي كانت تسيطر على تفكيرهم، وذات أثر على مشاعرهم السلبية، وعلى سلوك الإدمان على الإنترنت الذي ربما أثر على مستوى الكفاءة الذاتية لديهم.

كما أن هذه النتيجة للدراسة لا تعارض بعض نتائج دراسة بني خالد (2010) التي أظهرت وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التكيف الأكاديمي، والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد الدراسة، ونتائج الدراسة أظهرت ارتفاع في مستوى الكفاءة الذاتية بعد الانتهاء من تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي؛ أي أن البرنامج ساهم بصورة إيجابية في تحسين التكيف الأكاديمي لدى الطلبة. كما أظهرت بعض نتائج دراسة (المساعد، 2011) وجود علاقة ارتباط إيجابي بين التفكير العلمي والكفاءة الذاتية، وهنا يمكن أيضاً للتفكير العقلاني أن يحسن في الكفاءة الذاتية العامة للطلاب الجامعي، وهذه إضافة جيدة أضافتها الدراسة في هذا المجال. وتتفق نتائج الدراسة أيضاً مع بعض نتائج دراسة كيم (Kim, 2008) التي أظهرت بعض نتائجها فاعلية نظرية الخيارات ونظرية الضبط المستمدة من نظرية العلاج الواقعي في تحسن مفهوم الذات لمدمني الإنترنت من طلبة الجامعات، في حين أدت هذه الدراسة إلى تحسين في مستوى الكفاءة الذاتية العامة لديهم. كما تتفق مع بعض نتائج دراسة ابو غزالة (2008)

- Belmont, CA: Brooks/ Cole Publishing.
11. Davis, R. A. , Flett, G. L. & Beser, A. (2002) . Validation of a new scale for measuring problematic Internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 5 (3) , 31-45.
  12. Du, Y. , Jiang, W. , & Vance, A. (2010) . Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioral therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, (44) , 129-134.
  13. Ellis, A. (1996) . *The humanism of rational emotive behavior therapy and other cognitive therapies*. *Journal of Humanistic Education and Development*, 35, 69- 88.
  14. Heron, D. & Shapira, N. (2003) . Time to log off: New diagnostic criteria for problematic Internet use. *Current Psychiatry Online*. 2 (4) . Retrieved June 14, 2015, from [http:// www.currentpsychiatry.com](http://www.currentpsychiatry.com).
  15. Kim, J. (2007) . A reality therapy group counseling program as an internet addiction recovery method for college students in Korea, *International journal of Reality Therapy*, 26 (2) , 3- 6.
  16. Kim, J. (2008) . The effect of a r/ t group counseling program on the internet addiction level and self- esteem of internet addiction university students, *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2) , 4- 12.
  17. Lacey, H. J. (1993) . Self- damaging and addictive behavior in bulimia nervosa: A catchment area study. *British Journal of Psychiatry*, 163, 190- 194.
  18. Lam, T. , Peng, Z. , Mai, J. , & Jing, J. (2009) . Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12 (5) , 552-555.
  19. Maddux, J. E. (1999) . Expectancies and the social- cognitive perspective: Basic principles, processes, and variables. In I. Kirsch (Ed.) , *How expectancies shape experience* (pp. 17- 39) . Washington, DC: American Psychological Association.
  20. McLeod, S. A. (2011) . Bandura- Social Learning Theory. Retrieved, June 5, 2015 from [www.simplypsychology.org/bandura.html](http://www.simplypsychology.org/bandura.html).
  21. Peng, Y. , & Zhou, S. (2009) . Regressive analysis of social risk factors of Internet addiction in adolescents. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 17 (5) , 649-651.
- عبدالعزيز بجدة المدمنات للإنترنت. مجلة كلية التربية- جامعة الإسكندرية 21 (4) ، 331 - 372.
6. الطيب، محمد (2000). تيارات جديدة في العلاج النفسي. القاهرة: دار المعارف.
  7. المساعيد، أصلان. (2011). التفكير العلمي عند طلبة الجامعة وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الانسانية. 19 (1) ، 679 - 707. تم استرجاعه في 1/ 7 2015 على الرابط [http:// search.shamaa.org/ ar-FullRecord.aspx?ID=38415](http://search.shamaa.org/ar-FullRecord.aspx?ID=38415)
- ثانياً: المراجع الأجنبية**
1. American Psychiatric Association. (2000) . *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. DSM- IV- TR*. Washington D. C.: American Psychiatric Association.
  2. Aumann, C. (2004) . *The effects of gestalt awareness training versus rational emotive behavioral therapy video training on the anxiety, self- efficacy, and basic counseling skill competency of counselor trainees*. (Doctoral dissertation) . Retrieved from Wayne State University, Detroit, Michigan. UMI Number: 3155760.
  3. Bandura, A. (1977) . *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
  4. Bandura, A. (1989) . Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, (44) , 1175- 1184.
  5. Bandura, A. (1997) . *Self- efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
  6. Bandura, A. (2011). *A social cognitive perspective on positive psychology*. *International Journal of Social Psychology*, (26) , 7- 20.
  7. Chemers, M. , Hu, L. , & Garcia, B. F. (2001) . Academic self- efficacy and first- year college student performance adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93 (1) , 55- 64.
  8. Chen, Y. F & Peng. S. S. (2008) . University students' Internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self- evaluation. *Cyberpsychology Behavior*, (11) , 467-9.
  9. Chou, C. , Condrón, L. , & Belland, J. (2005) . A review of research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363- 388.
  10. Corey, G. (2009) . *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.) .

22. Prochaska, J. O. , & Norcross, J. C. (2006) . *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis (6th ed)*. Pacific Grove, CA: Brooks-Cole.
23. Rutan, J. S. & Stone, W. N. (2001) . *Psychodynamic Group Psychotherapy. (3rd. ed.)* . New York: The Guilford Press.
24. Schwarzer, R. , & Jerusalem, M. (1995) . *Generalized Self- Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35- 37*.
25. Schwarzer, R. (1994) . *Optimism, vulnerability, and self- beliefs as health- related cognitions: A systematic overview*. *Psychology & Health, 9, 161- 180*.
26. Wu, A. M, Cheung, V. I, Ku, L. & Hung, E. P. (2013) . *Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users*. *J Behavior Addiction, (2) , 160-6*.
27. Yang, S. , & Tung, C. (2007) . *Comparison of Internet addicts and non- addicts in Taiwanese high school*. *Computers in Human Behavior, (23) , 79-96*.
28. Yau, Y. H. , Potenza, M. N. , & White, M. A. (2013) . *Problematic Internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults*. *Journal of Behavioral Addictions, 2 (2) , 72-81*.
29. Young, K. (2004) . *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences*. *American Behavioral Scientist, 48 (4) , 402-415*.