

فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

د/ علياء رجب السحيمي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

ملخص البحث

هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة بمتوسط عمري (٢١,٤٠) سنة، وانحراف معياري (٠,٥٢)، منهم (١٠) طالبات في المجموعة التجريبية، و(١٠) طالبات في المجموعة الضابطة، وتم استخدام مقياس إدمان الإنترنت إعداد (Young, 1996) وترجمة (عبد الناصر عامر، ٢٠١١)، ومقياس التوافق النفسي (إعداد/ الباحثة)، وكذلك طُبق البرنامج الإرشادي (إعداد/ الباحثة) على عينة البحث، وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من خفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي، كما وُجدت فروق ذات دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وبذلك أكدت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي، وأظهرت النتائج أيضًا استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة، وقدم البحث توصياته في ضوء النتائج التي توصل إليها.

الكلمات المفتاحية:

(إدمان الإنترنت، التوافق النفسي، برنامج إرشادي قائم على بعض القيم)

فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة

د/ علياء رجب السحيمي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة مدينة السادات

مقدمة:

تمثل شبكة الإنترنت أحد أهم مقومات الحياة الحديثة، والتي تم تصميمها في الأصل من أجل تسهيل مقومات الحياة في مجالاتها المختلفة (الاجتماعية، التعليمية، الاقتصادية، والثقافية) وذلك لجميع الفئات العمرية، ولكن ما يحدث الآن قد يتعارض في بعض الأحيان مع أصل إنشاء هذه الشبكة، فالأفراد الآن يستخدمونها للترفيه واللعب، وإهدار الوقت الفارغ لديهم، وللأسف هذا الوقت كبير جداً، حتى وصل الكثير إلى ما يسمى بمرحلة إدمان الإنترنت، والذي لا يقل في الدرجة عن إدمان الكحوليات والمخدرات، ومن هنا وجب على الباحثين تقديم بعض البرامج الإرشادية للتخلص من هذا النوع من الإدمان، خاصة أن الواقع يؤكد انتشار هذه الظاهرة بشكل ملحوظ.

ودائماً ما يشكو الآباء والمربين من سوء حال الشباب هذه الأيام، ومن أن الوهن أصاب نسق القيم الأخلاقية بجميع أشكالها وأنواعها، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي بينهم، ويفسر البعض هذا الوهن بأنه يعود إلى اضطرابات العلاقات الإنسانية نتيجة التقدم الحضاري السريع مع نقص المهارات الحياتية لدى الشباب، أو بالتحديد فقدان مهارات المواجهة الإيجابية، وبالتالي ينقص هؤلاء الشباب تعلم كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة ومشكلات الحياة بطرق وسلوكيات إيجابية فعالة (محمود عطية، ٢٠١٠، ٧).

وبما أن فئة الشباب هم أكثر الفئات المستخدمة لهذه الشبكة طبقاً للعديد من الدراسات، فإنه يجب التدخل السريع لإعادة هؤلاء الشباب إلى رشدهم والاستخدام الأمثل لشبكة الإنترنت، فيما يفيد ولا يؤثر على حياتهم في مجالاتها المختلفة، بحيث يستخدم الشباب هذه الشبكة في تطوير المجتمع وخدمة العلم والمعرفة؛ حيث إن الكثير من الدراسات كدراسة (Sahin, 2017; Kulikova, et al., 2018; Ogachi et al., 2019; Tas,

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

(2019) كشفت عن الآثار السلبية لإدمان الإنترنت، كالعزلة الاجتماعية، والاكتئاب والشعور بالوحدة وغيرها مما يظهر عدم قدرة هؤلاء الأفراد على التوافق النفسي، والذي يُعد عملية مهمة ومستمرة يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التكيف والتلاؤم في جميع جوانب حياته؛ ليحقق طيب الحياة النفسية.

ولقد بدأت المجتمعات المتقدمة بدراسة مشكلة إدمان الإنترنت، وصارت لديهم أبحاث متعمقة في هذا الخصوص، وأقيمت مراكز لتقديم الاستشارات، ومعالجة إدمان الإنترنت، ولا ترتبط هذه المشكلة بالغرب فقط، بل إننا على الأرجح نسبقهم فيها، فنحن نعاني من ظاهرة "سوء اكتشاف التقنية" (عبر الطويل ، ٢٠١٥ ، ٢٤٤).

ولقد أصدرت الجمعية الأمريكية بياناً أن استخدام الإنترنت بما يتجاوز ٣٨ ساعة أسبوعياً لغير حاجة العمل، إضافة إلى الميل إلى استخدام الإنترنت بمعدل أكثر تكراراً، أو لمدة زمنية أطول تجاوز ما كان الفرد يخصص له أصلاً، يعتبر ذلك إدماناً للإنترنت (سميرة شند، ٢٠٠٨ ، ٦٣٦).

ولقد أكدت العديد من الدراسات على ارتفاع نسبة انتشار إدمان الإنترنت لدى الشباب الجامعي، حيث أشارت دراسة عبد الناصر عامر (٢٠١١) إلى وجود نسبة (١٨,٤%) من طلاب الجامعة تعاني من إدمان الإنترنت، وأشارت دراسة أمجد هياجنة، وناصر الحوشي (٢٠١٢) إلى ارتفاع نسبة انتشار إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، وكذلك أشارت دراسة موسى الدوسري، وعبد المهدي السوداني (٢٠١٣) إلى أن نسبة مستخدمي الإنترنت لمدة خمس ساعات يومياً من عينة قوامها (٨٠٠) طالب جامعي، مثلت (٥٤,٥%)، وأكدت دراسة (Karimzadeh (2015 أن نسبة طلاب الجامعة المدمنين للإنترنت (٨٣,١%) ، كذلك أشارت دراسة (Kanthawongs et al. (2016 إلى أن انتشار الإدمان على الهواتف الذكية كان بنسبة (٦٠,٤%)، وهذا ما يدعو لدراسة هذه الظاهرة (إدمان الإنترنت) ومحاولة التخفيف منها وتقليل آثارها الجانبية على حياة الأفراد.

وبما أن القيم من أهم موجهات سلوك الإنسان، فتعتبر أحد الأساسيات في الحكم على سلوكيات الأفراد المرغوبة وغير المرغوبة داخل المجتمع الذي ينتمون إليه، وبما أن العديد من الدراسات أشارت إلى ممارسة طلاب الجامعة العديد من القيم في جوانب حياتهم المختلفة كدراسات (مرام الحازمي، ٢٠٠٦؛ ماجد الجلال، ٢٠٠٨؛ أسماء العمري، ٢٠١٥؛

وفاء محمد، ٢٠١٦؛ شروق الزهراني، ٢٠١٨؛ مساعد الحربي، ٢٠١٨)، فكان من الجدير الاعتماد على مثل هذه القيم في محاولة التخلص من ظاهرة إدمان الإنترنت؛ لأن تلك القيم تكون متأصلة في الجوانب المعرفية والوجدانية للفرد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، ومن خلال ثقافة المجتمع الموجود فيه الفرد، وبالتالي قد تقيد في حل مشكلات الأفراد؛ لذلك يعتمد البحث الحالي على بعض هذه القيم لخفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة الذين يعانون من إدمان الإنترنت.

مشكلة البحث:

لا شك أن التقدم التكنولوجي الهائل الذي يميز العصر الحالي، يجعلنا نطلق عليه عصر انفتاح المعلومات عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، والتي أساسها وجود ما يسمى بالإنترنت؛ فالإنترنت يستخدمه الأطفال والراشدون والمتقدمون في السن، أي كافة فئات المجتمع، أيضًا كافة طبقات المجتمع الراقية، وكذلك محدودة الدخل، وبذلك أصبح الإنترنت ضرورة من ضروريات الحياة عند مختلف الفئات، سواء كان استخدامه صحيحًا أم غير ذلك.

ولا خلاف على أن للإنترنت أهمية كبرى في حياة الأفراد، وإذا كان هذا البحث يخص منهم طلاب الجامعة، فهم يحتاجونه في البحث العلمي الخاص بدراساتهم، وأحيانًا للتسلية والترفيه، ولكن على الجانب الآخر نجد أن هناك مخاوف سلبية من الإفراط في استخدام الإنترنت تصل إلى حد إدمانه، وذلك على النواحي الشخصية والاجتماعية، والأكاديمية لطلاب الجامعة، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي، فمدمنو الإنترنت لديهم العديد من المشكلات في نواحي حياتهم المختلفة، حيث تشير الدراسات إلى أن هناك علاقة طردية سالبة بين إدمان الإنترنت والتوافق الشخصي، فقد أشارت دراسة سلطان العصيمي (٢٠١٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، كذلك أشارت دراسة (Cardak 2013) إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت والشعور بالرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أشارت دراسة فادية الجهني (٢٠١٧) إلى أن التوافق الشخصي لدى الشباب مدمني الإنترنت ذو مستوى منخفض عن التوافق الشخصي لدى الشباب غير مدمني الإنترنت، كذلك أشارت دراسة (Sahin 2017) إلى وجود علاقة سالبة بين إدمان الإنترنت والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

الجامعة، كذلك أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والاكتئاب كدراسة (Kircaburun 2016) التي أشارت إلى أن إدمان الإنترنت ينبئ بالاكتئاب بشكل غير مباشر لدى عينة من المراهقين، كذلك أوضحت دراسة وليد العياصرة، وخالد المالكي (٢٠١٧) إلى وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى الاكتئاب وإدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة، كما أوضحت دراسة (Babakr et al. 2019) وجود علاقة سالبة بين إدمان الإنترنت والقدرة على التحكم في الذات لدى عينة من طلاب الجامعة.

أما على الجانب الاجتماعي فقد أشارت الدراسات إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدمان الإنترنت والتواصل الاجتماعي؛ فكلما زاد إدمان الإنترنت انخفضت قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين؛ مثال ذلك دراسات (أمجد هياجنة، وناصر الحوشي، ٢٠١٢؛ أمل الزيدي، ٢٠١٤؛ عبد الفتاح الخواجة، ٢٠١٤؛ Karimzadeh, 2015).

أما على الجانب الأكاديمي فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن إدمان الإنترنت يؤدي إلى سوء التوافق الأكاديمي للطلاب؛ مثال ذلك دراسة كوثر ناصر (٢٠١٤)، في حين أشارت دراسات أخرى إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة بين إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي كدراسات (خطاب حسين، ٢٠١٧؛ فريال السعيد، ولمياء الهواري، ٢٠١٨).

وبناءً على ما تم عرضه من الدراسات السابقة فإن ذلك يدل على أن هناك علاقة عكسية بين إدمان الإنترنت والتوافق على مختلف أنواعه (الشخصي، والأكاديمي، والاجتماعي) ونظرًا لما يسببه إدمان الإنترنت عند طلاب الجامعة من مشكلات متنوعة من تضيق للوقت، والحوار غير الهادف (الدرشة)، واستهلاك الجهد الذهني فيما لا يفيد أحيانًا، وارتباطه بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والمعرفية والتي تهدد الصحة النفسية للفرد، جاءت فكرة البحث الحالية لمحاولة خفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة مدمني الإنترنت.

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة الإجابة على السؤالين الرئيسيين التاليين:

١- ما مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم في خفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة؟

٢- ما مدى استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم في خفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة بعد فترة المتابعة؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى خفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مدمني الإنترنت، من خلال برنامج إرشادي قائم على بعض القيم.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته النظرية من الموضوع الذي يتناوله، فطلاب الجامعة مدمنو الإنترنت يحتاجون من يخلصهم من هذا الإدمان؛ للوصول إلى التوافق النفسي الذي يحقق لهم الصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، كذلك تتضح الأهمية النظرية في إلقاء المزيد من الضوء على سوء التوافق النفسي المرتبط بإدمان الإنترنت. أما من الناحية التطبيقية فيسعى البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج إرشادي يستند على الأسس النفسية والعلمية والفلسفية والتربوية، قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة مدمني الإنترنت، والذي سينعكس على مستوى الصحة النفسية لديهم، وكذلك الاستفادة من نتائج البحث في التوسع في إعداد بعض البرامج الإرشادية الأخرى لطلاب الجامعة مدمني الإنترنت.

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي:

يتبنى البحث تعريف حامد زهران (٢٠٠٥، ٤٩٩) للبرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

القيم:

هي مجموعة المبادئ والمثاليات التي يتعلمها الفرد من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية، ومن خلال ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه ويتأثر بها، ويتخذها كقواعد أساسية مهمة في تعاملاته الحياتية المختلفة، ويتخذها أحد الحدود الفاصلة في التعامل مع مشكلاته، وتشمل القيم (الدينية، والاجتماعية، والجمالية، والسياسية، والاقتصادية) (إعداد الباحثة).

إدمان الإنترنت:

تتبنى الباحثة تعريف (Young 1996) لإدمان الإنترنت، ويعني: الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت، والفشل في السيطرة على إدارة الوقت عليه. ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس Young لإدمان الإنترنت ترجمة عبدالناصر عامر (٢٠١١).

التوافق النفسي:

هو علاقة تكيفية بين الطالب ونفسه، وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها، وقدرته على إشباع متطلباته على مختلف نواحيها (الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية) بحيث يشعر بالرضا عن الحياة والسعادة (إعداد الباحثة). ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسي.

الإطار النظري:

يتناول البحث مجموعة من المتغيرات المتمثلة في: (القيم، إدمان الإنترنت، والتوافق النفسي)، وفيما يلي عرض يتضمن التأصيل النظري لتلك المتغيرات:

أولاً: القيم:

يُعتبر موضوع القيم من الموضوعات المهمة التي اهتم بها علماء الفلسفة، وعلماء الدين، وعلماء التربية، وعلماء الاقتصاد، وعلماء الاجتماع، وعلماء النفس، وربما سبب ذلك ما واجه الشعوب من أزمات أخلاقية كبيرة ظهرت مع الانفتاح العالمي الكبير؛ حيث نرى التوتر والعنف والعدوان الذي ساد المجتمعات بشكل كبير، سواء على مستوى التعامل المادي، أو على مستوى التعامل الافتراضي خلال شبكات التواصل الاجتماعي؛ لذلك لا بد من الرجوع لممارسة القيم لدى الفئات المختلفة لحل بعض المشكلات التي تواجه الأفراد. فللقِيم أهمية كبرى في حياة البشر؛ فهي التي تعطي لحياتهم معنى، وتميزهم عن باقي الكائنات الأخرى التي لا تحكمهم قيمٌ في حياتهم، فالإنسان مهما كان مستواه لا يستطيع أن يعيش دون قيم.

كما أن للقيم دورًا مهمًا في تكوين شخصية الفرد، فمن خلال ما يسلكه الفرد نستطيع أن نحكم على قيمه ومعايير الشخصية التي يتبناها، كما يدل ذلك على توافقه

النفسي، فامتلاك القيم له ارتباط كبير بصحة الأفراد النفسية، والتي هدفها أن يصل الفرد إلى تحقيق التوافق على مستوى حياته المختلفة (الشخصية، الاجتماعية، الأكاديمية، وغيرها). ومما يجب الإشارة إليه أن القيم جميعها توجد لدى كل فرد، غير أنها تختلف من فرد لآخر (ومن جماعة لأخرى) قوة وضعفًا، أي أنها تنتظم في الترتيب حسب قوة كل منها عند الفرد، ويلاحظ أن القيم نسبية مكانًا وزمانًا، وأنها ذاتية (حامد زهران، ١٩٨٤، ١٢٧). فالوظيفة التوافقية للقيم هي إحدى وظائف عملية ارتقاء القيم، حيث يؤدي ارتقاء نسق القيم لدى الفرد إلى تحقيق توافقه النفسي، فلكل مرحلة عمرية نسق من القيم تتميز به عن غيرها من المراحل طبقًا للخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية لها، ويؤدي هذا النسق في حالة توازنه إلى تحقيق توافق الفرد مع القواعد والمعايير الاجتماعية والأخلاقية السائدة في المجتمع (عبد اللطيف خليفة، ١٩٩٢، ١٥٤).

مفهوم القيم:

تُعتبر القيم الأحكام التي يصدرها الفرد بالتفضيل أو عدم التفضيل للموضوعات أو الأشياء، وذلك في ضوء تقييمه أو تقديره لها، وتتم هذه العملية من خلال التفاعل بين الفرد بمعارفه وخبراته، وبين ممثلي الإطار الحضاري الذي يعيش فيه ويكتسب من خلاله هذه المعارف والخبرات (عبد اللطيف خليفة، ١٩٩٢، ٥٩ - ٦٠).

كما يعرفها سيد طهطاوي (١٩٩٦، ٤٢) بأنها مجموعة المبادئ والقواعد والمثل العليا التي يؤمن بها الناس، ويتقنون عليها فيما بينهم، ويتخذون منها ميزانًا يزنون به أعمالهم، ويحكمون بها على تصرفاتهم المادية والمعنوية.

ويُعرف حامد زهران (٢٠٠٣، ٩) القيم بأنها تنظيمات لأحكام عقلية وانفعالية مهمة نحو الأشخاص والأشياء والمعاني وأوجه النشاط.

كذلك القيم هي مجموعة من المعايير التي تتكون لدى الفرد من خلال تفاعله مع المواقف والخبرات الفردية والاجتماعية؛ بحيث تمكنه من اختيار أهداف وتوجهات لحياته، يراها جديرة بتوظيف إمكاناته، وتتجسد خلال الاهتمامات، أو الاتجاهات، أو السلوك العملي، أو اللفظي بطريقة مباشرة وغير مباشرة (ماجد الزيود، ٢٠٠٦، ٢٣).

وتُعرف القيم بأنها: المثاليات التي تسود في الأفراد، وتتغلغل في نفوسهم، ويتوارثها الأجيال، ويدافعون عنها قدر الإمكان (إسماعيل عبد الكافي، دت، ٢١)

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

كما أن القيم هي مجموعة من المبادئ والمعتقدات الكامنة لدى الفرد، وتعمل على توجيه سلوكه وضبطه، وتنظيم علاقاته في المجتمع في جميع نواحي الحياة (فهد الطيار، ٢٠١٤، ٢٠٤).

ولقد أشارت أسماء العمري (٢٠١٥) أن القيم هي المعايير والقناعات التي تحكم تصرفات الإنسان وتصوراتها؛ فتوجه سلوكياته في الحياة وفقاً لمعطياتها، مما يساعد على تشكيل شخصيته وتحديد هويته التي تميزه عن الآخرين، كما تستمد أصولها من المعتقدات والقناعات التي يؤمن بها أفراد المجتمع، ويتفقون عليها لتشكل بالنسبة لهم معياراً يحكمون من خلاله على الأشياء من حولهم، وتشتمل القيم على ثلاثة عناصر ومكونات أساسية؛ أولها المكون المعرفي- العقلي: ويتضمن التعرف على القيم واستكشافها والنظر في البدائل الممكنة لها، المكون الثاني الوجداني: ويتضمن الاعتزاز بالقيم والتمسك بها في جميع مواقف الحياة، أما المكون الثالث العملي: فيتضمن السلوك وترجمة القيم إلى ممارسة في واقع الحياة اليومية، مما يؤدي إلى بناء منظومة قيمية لدى الأفراد والجماعات والأمم، تساعد على منحها أسباب القوة والتطور والبقاء.

والقيم هي مجموعة من المبادئ والأفكار والأفعال المادية والمعنوية المصاغة في صورة دروس حية ومناشط تطبيقية وفق اتجاهات (دينية، اجتماعية، جمالية، سياسية، اقتصادية، نظرية) ليتأثر بها المتعلم إيجابياً، وينعكس هذا التأثير على المحيطين به (عبد الرحمن بديوي، ٢٠١٥، ٤١٨).

فالقيم تعكس معتقدات الإنسان وثقافته وممارساته؛ فلقد اعتُبرت القيم ملخصاً للمعتقدات التي تظهر في المواقف والموضوعات والقضايا لتصرفات الأفراد طبقاً لاتجاهاتهم، والتي من خلالها يتم الحكم التقيمي على القضايا والمواقف (Dasari, 2017, 1404).

وبناءً على ما سبق يمكن تعريف القيم بأنها مجموعة المبادئ والمثاليات التي يتعلمها الفرد من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية، ومن خلال ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه ويتأثر بها، ويتخذها قواعد أساسية مهمة في تعاملاته الحياتية المختلفة، ويتخذها أحد الحدود الفاصلة في التعامل مع مشكلاته، وتشمل القيم (الدينية، والاجتماعية، والجمالية، والسياسية، والاقتصادية).

وظائف القيم:

- يرى ماجد الزيود (٢٠٠٦، ٢٨-٢٩) أنه إذا امتلك الفرد القيم على مختلف أنواعها، فإنها ستساعده في الكثير من حياته؛ نظرًا لما لها من وظائف أساسية وهي كالآتي:
- (١) تجعل الفرد قادرًا على التكيف بصورة إيجابية.
 - (٢) تهيئ الفرد لاختيار السلوك المناسب في المواقف المختلفة، فهي تشكل شخصية الفرد.
 - (٣) توفر للفرد فرصة لتأكيد ذاته، وتعمل على ضبط شهواته.
 - (٤) القيم تساعد الأفراد على مواجهة التغيرات، والتماسك في ظل الظروف الصعبة.
 - (٥) القيم أداة للتضامن الاجتماعي، والتفاعل مع الآخرين بإيجابية.
 - (٦) تساعد القيم على تحقيق التوافق النفسي للأفراد.
 - (٧) تساعد القيم على الحكم على سلوك الآخرين.
 - (٨) تحافظ على تماسك المجتمع؛ وذلك بربط أجزاء ثقافة المجتمع مع بعضها البعض.
- بالتالي فالقيم تساعد الفرد على ضبط النفس، وتساعد المجتمع ككل على العمل من أجل أهداف محددة وواضحة، بحيث يصبح المجتمع متماسكًا، وتحكمه ضوابط ومحددات تجعل الأفراد يتفاعلون بإيجابية مع بعضهم البعض.
- ### خصائص القيم:

- ذكر عبد المجيد النشواتي (٢٠٠٢، ٤٨٠) أن خصائص القيم هي:
- (١) تنطوي القيم على جانب تفضيلي وأخلاقي.
 - (٢) تنصف القيم بالشمولية، فهي لا تحدد بموضوعاتها على نحو مباشر، بل تحدد بمثل مجردة، تتجاوز الأوضاع أو الحالات الجزئية.
 - (٣) إن القيم ثابتة نسبيًا وأقل قابلية للتغير، وقد يعود ذلك إلى أن مستوى عقيدة الفرد بقيمه يكون مرتفعًا، وإلى كون القيم أكثر أهمية في حياة الفرد والمجتمع.
- ويذهب الكثيرون إلى أن طريق الصحة النفسية هو طريق الحياة الفاضلة، ويعتبرون مهمة علم الصحة النفسية مساعدة الناس على تلمس الطريق والسير فيه، وربط الصحة النفسية بالسير في طريق الحياة الفاضلة يجعلها وثيقة الصلة بالأخلاق السائدة في المجتمع؛ ولذلك فإن علماء الصحة النفسية لا يهتمون في دراساتهم قيم المجتمع وأخلاقه

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

ودينه، وظروفه الاجتماعية والسياسية والثقافية، وهم لا يمارسون مسئولياتهم في مجال الصحة النفسية، وعلاج الانحرافات، والوقاية منها بعيدًا عن قيمهم وأخلاقهم ومعتقداتهم الدينية؛ لذلك فإن أي عملية تهدف إلى تعديل السلوك ينبغي أن تضع في عين الاعتبار جميع جوانب الشخصية بما في ذلك القيم؛ وذلك لما لها من أهمية في مجال التوافق النفسي (عبد اللطيف خليفة، ١٩٩٢، ٢٠٧ - ٢٠٨).

وبالتالي فيمكن القول بأن للقيم جانبًا تطبيقيًا يساعد على تعديل سلوك الأفراد أو تغييره إلى الأفضل، فهي تقف وراء كل نشاط إنساني، وكل تنظيم اجتماعي، وتتمثل في العلاقات الإنسانية، وتؤدي إلى تحقيق التوافق بين الفرد ومحيطه الاجتماعي.

أنواع القيم:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن طلاب الجامعة يمتلكون بعض القيم بشكل معتدل، كما أن درجة ممارسة القيم لدى طلاب الجامعة كانت كبيرة، فهي تشجع بينهم في التعاملات على مختلف أنواعها، وتتمثل هذه القيم في تقدير الوقت، والمعرفة، وتحمل المسؤولية، والتسامح، وعلاقة الإنسان بربه، والأسرة، والصداقة، والأمانة، ومساعدة الآخرين، وغيرها.

وعلى ضوء تلك الدراسات يمكن تصنيف القيم لدى طلاب الجامعة إلى:

- (١) القيم الفكرية (العقائدية): وتتضمن المعتقدات والقضايا الروحية والدينية، والبحث في حقائق الوجود والكون والحياة، ولهذا النوع من القيم تأثير واضح على القيم الأخرى، وبناءً عليها يتم الحكم على الكثير من سلوكيات واتجاهات الأفراد.
- (٢) القيم الجمالية: ويُقصد بها كل ما يتعلق باهتمام الفرد من حيث جماله، وتوافقه، وتوازنه، ويتميز أصحاب هذه القيم بالفن والجمال، والابتكار.
- (٣) القيم الاجتماعية: ويُقصد بها اهتمام الفرد بالآخرين، فهي تعبر عن السلوك الاجتماعي للأفراد، وتعتبر ثقافة المجتمع هي الوسيط في ترسيخ ونقل هذا النوع من القيم.
- (٤) القيم الاقتصادية: وهي تعني اهتمام الفرد بما يفيد، وما يحقق من خلاله أهدافه، حاصلاً من خلالها على الجوانب المادية والعمل على زيادتها من خلال العمل والإنتاج.

(٥) القيم السياسية: ويُقصد بها اهتمام الفرد بمشكلات الآخرين، ويتسم ذوو هذه القيم بالروح القيادية في نواحي الحياة المختلفة (مرام الحازمي، ٢٠٠٦؛ ماجد الجلال، ٢٠٠٨؛ أسماء العمري، ٢٠١٥؛ وفاء محمد، ٢٠١٦؛ شروق الزهراني، ٢٠١٨؛ مساعد الحربي، ٢٠١٨).

إدمان الإنترنت:

يُعتبر الاستخدام الطبيعي للأشياء أمرًا جيدًا، بينما إذا تم الإفراط في الاستخدام يعد الأمر سيئًا، وقد تحدث بعض المشكلات، وهذا ما حدث بالفعل لكثير من الأفراد، عندما أفرطوا في استخدام الإنترنت بكل أشكاله، فقد وصل البعض منهم إلى ما يُسمى بمرحلة الإدمان (إدمان الإنترنت)، فبدلاً من أن نستخدم التكنولوجيا الحديثة في الحصول على المعلومات، والتعرف على آخر الإنجازات العلمية ومتابعتها، أصبحنا نستخدمها فيما لا يفيد، وأصبح إهداراً للوقت والجهد، ومع كل ذلك يفقد الفرد معها هويته، ووقته، وقدرته على التكيف مع الحياة التي يحياها، وبالتالي على الرغم من إيجابيات شبكة الإنترنت وأهميتها، إلا أنها لا تخلو من المخاطر والأضرار.

وتؤكد الأبحاث النفسية والدراسات أن الاستخدامات المبالغ فيها لشبكة الإنترنت تسبب للفرد إدماناً نفسياً قريباً نوعاً ما من إدمان المخدرات والكحوليات، وهذا الإدمان يكون مقدمة لتعرض الفرد للعديد من الاضطرابات النفسية مثل: القلق، والصراع النفسي، والحرمان، والإحباط، والضغط النفسي، وكذلك فإن الأفراد الذين يتعرضون لإدمان الإنترنت هم في الغالب يعانون أصلاً من الاكتئاب، والمزاج المتقلب، وانخفاض تقدير الذات، مما يجعلهم عرضة لإدمان الإنترنت لما يعانونه من صعوبات نفسية (سميرة شند، ٢٠٠٨، ١٣٩).

ويُعتبر أخطر ما في إدمان الإنترنت أنه نوع جديد من الإدمان يندُر وجوده في قائمة الإدمان، بل يتستر خلف قناع براق وهو العصرية والتقدم ومستخدمات ثورة الأنفوميديا والعولمة، فهو يلقي المشروعية والتقدير، ويحظى باحترام الجميع حتى يتم الكشف عن أخطاره، فالغزو عن طريق الإنترنت يتغلغل إلى أعماق شبابنا وحياتنا ويفرغهم من هويتهم الشخصية والقومية (محمد خطاب، ٢٠١٨، ٥٠).

تعريف إدمان الإنترنت:

تُعد (Young 1996) من أوائل من اهتموا بظاهرة إدمان الإنترنت، وتعني به الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت، والفشل في السيطرة على إدارة الوقت عليه. ويُعرف حسام الدين عزب (٢٠٠١، ٢٨٦) إدمان الإنترنت بأنه "متلازمة الاعتماد النفسي للمداومة على ممارسة التعامل مع شبكة الإنترنت لفترات طويلة ومتزايدة دون ضرورات مهنية أو أكاديمية (بل على حساب هذه الضرورات وغيرها) مع ظهور المحكات التشخيصية المألوفة في الإدمانات التقليدية، من قبيل التكرارية والنمطية والإلحاح والهروب والانسحاب من الواقع الفعلي إلى واقع افتراضي، كما يكون السلوك في هذه الحالة قهريًا عنيدًا وتشبثًا؛ بحيث يصعب الإقلاع عنه دون مساعدة علاجية للتغلب على الأعراض الانسحابية النفسية".

كما عرفت هبة بهي الدين (٢٠٠٣) مدمن الإنترنت بأنه هو الشخص الذي لا يستطيع مقاومة رغبته في الاتصال بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) وتظهر عليه أعراض اضطرابية في حالة التوقف أو التقليل من استخدام الإنترنت. ويُعرف علي حسن (٢٠٠٨، ٢١٩) إدمان الإنترنت بأنه "استخدام الفرد للإنترنت لفترات طويلة في اليوم الواحد بصورة غير توافقية قد تصل إلى ١٠ ساعات ينتج عنها مجموعة من الأعراض النفسية كالتوتر والقلق والعزلة، وبعض الاضطرابات السلوكية الأخرى.

وكذلك تُعرف (Shain & Korkmaz 2011) إدمان الإنترنت بأنه استخدام الإنترنت بطريقة غير متحكم فيها بشكل مبالغ فيه كنوع من التحويل لعدد من الأسباب والمشكلات الشخصية الاجتماعية، والمهنية.

ويعتبر إدمان الإنترنت هو الرغبة المستمرة والمتزايدة لدى الفرد المدمن في عدم الاستغناء عن الإنترنت طوال الوقت؛ مما يؤثر على نواحي حياته المختلفة، وعلى سلوكه، وينتج عنه مشكلات نفسية واجتماعية للمدمن مع المحيطين به، مع عدم القدرة على السيطرة على تلك الرغبة المستمرة والملحة من جانب مدمن الإنترنت (عبير الطويل، ٢٠١٥، ٢٥١).

كما أن إدمان الإنترنت يُعرف من خلال بعض الأعراض وهي: (فقدان السيطرة، عدم التسامح، الانسحاب، الضعف الوظيفي، انخفاض القدرة على اتخاذ القرار، القلق، العداء، التصفح المستمر عبر الإنترنت على الرغم من الآثار السلبية على النواحي الاجتماعية والنفسية). (Akin et al., 2015, 96)

ويؤكد كلٌّ من Bisen & Deshpande (2018) على أن إدمان الإنترنت هو عدم قدرة الفرد على التحكم في استخدام الإنترنت، ويظهر على الفرد بعض الأعراض مثل الانسحاب المتمثل في (الغضب والثورة في حال عدم استخدام الإنترنت، تجاهل الأنشطة الحياتية الأخرى، الحاجة إلى قضاء وقت أطول على الإنترنت).

وعلى ضوء ما سبق فإدمان الإنترنت يتمثل في الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت، وعدم القدرة على التحكم في هذا الاستخدام، بما يؤدي إلى سوء توافق الطالب في مختلف جوانب حياته (الشخصية، الاجتماعية، الأكاديمية)؛ نظرًا لدخول الطالب في حالة من التدفق السلبي، والتي معها ينشغل عن ذاته ووقته والمحيطين به، ويهمل أنشطة الحياة المختلفة، ويعيش في واقع افتراضي بعيدًا عن عالمه الحقيقي، بما يؤثر سلبًا على حياته بشكل عام.

المعايير التشخيصية لإدمان الإنترنت:

نظرًا لأن إدمان الإنترنت لم يُصنف ضمن الاضطرابات النفسية في الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع (DSM IV)، والخامس (DSM V)، فقد قامت Young (1998, 238) بوضع ثمانية معايير تشخيصية، إذا أظهر الفرد منها خمسة في سلوكه عند استخدام الإنترنت يُعتبر مدمنًا للإنترنت هي:

- الحاجة إلى قضاء وقت أطول على الإنترنت لتحقيق الرضا.
- الانشغال التام بالإنترنت (مثل التفكير في نشاط سابق على الإنترنت، أو ترقب الفترات الزمنية اللاحقة لاستخدام الإنترنت).
- المعاناة من أعراض الانسحاب مثل الأرق وتقلب المزاج والاكتئاب، أو التهيج عند تقليل استخدام الإنترنت.
- محاولات متكررة من أجل التحكم أو إنقاص وقت استخدام الإنترنت، ولكن دون فائدة.

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

- الشعور بالتهديد من فقدان علاقة مهمة، أو وظيفة، أو فرصة للتعلم بسبب الإنترنت.

- الكذب من أجل إخفاء المشكلات الناتجة عن إدمان الإنترنت.
- الهروب من المشكلات أو التخلص من المزاج السيئ باستخدام الإنترنت.

تفسير إدمان الإنترنت:

- يمكن تلخيص وجهات النظر المتباينة للنظريات المفسرة لإدمان الإنترنت كالآتي:
- الاتجاه المعرفي يرى أن إدمان الفرد الإنترنت يرجع إلى ما يحمله الفرد من إدراكات سلبية عن نفسه، تجعله يفضل الاندماج في أنشطة الإنترنت؛ لأنه أقل تهديدًا من التفاعل المباشر.
 - أما الاتجاه السلوكي فيرى أن الممارسة والتكرار هي التي أوجدت الإدمان على الإنترنت، وكذلك حصول الفرد على التعزيز من خلال المكافأة التي يحصل عليها من الإنترنت.
 - أما الاتجاه العقلاني الانفعالي فيرى أن الفرد يلجأ إلى إدمان الإنترنت من أجل إزالة مشاعر السلبية والدونية وتخفيض التوتر والضيق من المشكلات التي تواجهه.
 - أما الاتجاه الاجتماعي الثقافي فيفسر إدمان الفرد للإنترنت بتكيفه مع عادات وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.
 - ويرى الاتجاه الإنساني أن إدمان الإنترنت، يصل إليه الفرد للشعور بالأمان من خلال ما يحققه له من الحاجة إلى تحقيق الذات، وتوكيدها، وذلك عندما يفشل الفرد في تحقيقها على أرض الواقع (Shek & Sun, 2016, 3723 – 3731).
- ومما سبق يتضح أن إدمان الإنترنت أصبح عادة لدى الأفراد، وثقافة للمجتمع تتماشى مع ما يُدعى بالتحضر وعصر التقدم التكنولوجي، ومحاولة للهروب من المشكلات والضغوط بمختلف أنواعها، ومحاولة لخفض مشاعر القلق والتوتر.
- ورغم ذلك فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن إدمان الإنترنت لدى الأفراد قد يسبب العديد من المشكلات منها:
- (١) الاكتئاب، الحزن العميق، وهذا بسبب العزلة الاجتماعية المرتبطة بإدمان الإنترنت.
 - (٢) الوعي السلبي للحياة (الاجتماعية، الأكاديمية، الأسرية).

٣) انخفاض مستوى الصمود النفسي لدى الأفراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت؛ حيث يوجد ارتباط سلبي بين الصمود وإدمان الإنترنت، وبالتالي انخفاض القدرة على التعامل مع الضغوط بمختلف أنواعها، والهروب منها بدلاً من مواجهتها.

٤) انخفاض مستوى الثقة بالذات، وتقدير الذات، والتوكيدية.

٥) انخفاض مستوى الرضا عن الحياة عمومًا لدى الأفراد المدمنين للإنترنت.

٦) التأثير السلبي لإدمان الإنترنت على الرفاهية النفسية للأفراد، مما يدل على عدم تمتع الأفراد بالشعور بالسعادة والراحة مع استخدام الإنترنت.

٧) سوء التوافق الدراسي قد ينتج عند الإفراط في استخدام الإنترنت؛ نظرًا لعدم القدرة على إدارة الوقت، وبالتالي عدم إعطاء الحياة الأكاديمية الوقت الكافي لها.

٨) تقليل نسبة التفاعل الاجتماعي وجهًا لوجه مع الآخرين، بما قد يسبب وجود فجوات في المشاعر من خلال التفاعل الاجتماعي غير المباشر عبر شبكات الإنترنت.

٩) ظهور اضطرابات النوم لدى مدمني الإنترنت، بمعنى أن إدمان الإنترنت يؤثر أيضًا على الصحة الجسمية للأفراد، وكذلك التأثير على الصحة النفسية بشكل عام.

(فادية الجهني، ٢٠١٧؛ فريال السعيد ولمياء الهواري، ٢٠١٨؛ موسى الدوسري، وعبد المهدي السوداني، ٢٠١٣؛ عبد الفتاح الخواجه، ٢٠١٤؛ سمية بوبعاية، ٢٠١٦؛ Cardak, 2013; Kircaburu, 2016; Sahin, 2017; Kulikova et al., 2018; Ogachi et al., 2019, Tas, 2019).

وعلى ضوء ما سبق يمكن تحديد الآثار المترتبة على إدمان الإنترنت في سوء التوافق النفسي، سواء كان ذلك على المستوى الأكاديمي، أو الاجتماعي، أو الشخصي، والوقوف عليها لدى فئات عمرية مختلفة، كلٌّ من زاويته، ومحاولة إرشاد هذه الفئات (فئات مدمني الإنترنت) وتقديم العون لهم، وذلك للتخلص من هذه المشكلة.

التوافق النفسي:

يعبر نجاح الفرد في حياته عن مستوى توافقه النفسي، فالتوافق النفسي يساعد الفرد على فهم ذاته وإدراكها، واستغلال كل طاقاته وإمكاناته وقدراته الاستغلال الأمثل، حتى يصل إلى بلوغ النجاح في كل مجالات حياته، والطالب الجامعي يحتاج كثيرًا إلى أن يكون

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتصسين التوافق النفسي ◆

متوافقاً مع ذاته ومع مجتمعه، لكي ينعم بصحة نفسية جيدة يستطيع من خلالها التعايش مع ظروف الحياة المختلفة بكل الرضا.

فالتوافق النفسي هو أحد المفاهيم المهمة والأساسية في علم الصحة النفسية، فسلوك الفرد عادة هو محاولة منه لتحقيق التوافق مع بيئته، وعملية التوافق عملية دينامية؛ حيث إن حياة الفرد مستمرة وممتلئة بالمواقف المختلفة، فإنه يحاول تحقيق التوازن؛ كي يصل إلى أعلى مستويات الصحة النفسية.

ويعرف حامد زهران (٢٠٠٥، ب، ٢٧) التوافق النفسي بأنه "عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته".

كما يُعرفه أحمد راجح (٢٠٠٧، ٥٧٨) بأنه "حالة من التواءم والانسجام بين الفرد ونفسه، وبينه وبين بيئته، تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية".

ويمكن القول بأن التوافق يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه، وتعديله لمواجهة المشكلات والمواقف الجديدة؛ لأنه إذا عجز عن ذلك يصل إلى مرحلة سوء التوافق الذي قد يؤدي به إلى الاضطرابات والأمراض النفسية.

وبالتالي فالتوافق النفسي هو علاقة تكيفية بين الفرد ونفسه، وبينه وبين البيئة التي يعيش فيها، وقدرته على إشباع متطلباته على مختلف نواحيها (الشخصية، والاجتماعية، والأكاديمية) بحيث يشعر بالرضا عن الحياة والسعادة.

ولقد تعددت أبعاد التوافق النفسي حيث شملت:

- التوافق الشخصي: ويشمل السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات، وفهمها، والتحكم فيها وإدارتها.
- التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم.
- التوافق الأكاديمي: ويتضمن رضا الطالب عن إنجازه الأكاديمي، وإقامة علاقات ناجحة، وتحقيق التلاؤم بينه وبين بيئة الدراسة.

- التوافق المهني: وهو يشمل الاختيار المناسب للمهنة، والاستعداد والتدريب العملي لها، والإنجاز والكفاءة، والشعور بالرضا والنجاح (رشاد دمنهوري، ١٩٩٦، ٨٦؛ حامد زهران، ٢٠٠٥، ب، ٢٧).

ومما سبق ذكره يمكن أن نُعد للتوافق النفسي عدة وظائف هي:

(١) إشباع حاجات الفرد الأولية والثانوية في ضوء المعايير والقواعد السليمة لإحداث التوازن.

(٢) تحقيق الرضا عن الذات، وبالتالي يتضمن ذلك قدرته على التحكم ذاته وإدارتها وضبطها وتنظيمها، وكذلك تحقيق الرضا عن الحياة عمومًا، وبالتالي الشعور بالثقة بالنفس.

(٣) التكيف مع المجتمع ومُثله وقيمه، والتفاعل الاجتماعي الهادف مع الآخرين بدلًا من العزلة الاجتماعية.

(٤) التمتع بالصحة النفسية بدلًا من الوصول إلى الاضطرابات والأمراض النفسية. ولكن ما أكدت عليه العديد من الدراسات أن الاستخدام المفرط للإنترنت يُسبب العديد من المشكلات النفسية، كالاكتئاب، وعدم القدرة على التحكم في الذات، والشعور بالتوتر والقلق، والعزلة الاجتماعية، وانخفاض التحصيل الدراسي، وعدم الرضا عن الحياة، وبالتالي دور هذا كله أن يؤدي بالأفراد إلى سوء التوافق النفسي؛ مما دعا إلى إجراء هذا البحث في محاولة لتحسين التوافق النفسي لدى عينة من مدمني الإنترنت، والتي أثبتت الدراسات أن هؤلاء الأفراد يعجزون عن ملاءمة واقعهم، والهروب منه، والعمل على التكيف السلبي مع مشكلاتهم للهروب من مواجهتها (أمل الزبيدي ٢٠١٤)، (Sahin, 2014; Turel & Toraman, 2015; Firat, 2017; Tas, 2019).

النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

يمكن تلخيص بعض وجهات النظر المختلفة للتوافق النفسي كالآتي:
تُحدد نظرية التحليل النفسي التوافق النفسي في قدرة الفرد على حدوث الاتزان بين متطلبات الـ(هو) وقسوة الـ(أنا) الأعلى ومقتضيات الواقع، وذلك عن طريق الـ(أنا) (حامد زهران، ٢٠٠٥، ب، ٦١).

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

أما المدرسة السلوكية فتري أن التوافق النفسي هو اكتساب الفرد للعادات السلوكية الصحيحة التي يستخدمها عند تعامله مع الآخرين، وتتناسب مع ثقافة مجتمعه، والتي معها ينخفض لديه التوتر والقلق (علاء الدين كفاقي، ١٩٩٠، ٣٣-٣٤).

وترى نظرية الذات أن مفهوم الذات الموجب يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي، كذلك يُعدّ تقبل الذات وفهمها بُعداً رئيساً في عملية التوافق، وأن الفرد يتمتع بالتوافق النفسي عندما يتفق سلوكه مع مفهومه لذاته، ومع المعايير الاجتماعية، أما إذا حدث تعارض فيكون الناتج هو سوء التوافق النفسي (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٧٠-٧٢).

كما تؤكد النظرية الإنسانية على أن الفرد يستطيع تحقيق التوافق النفسي إذا حقق حاجات هرم ماسلو المتمثلة في الحاجات الفسيولوجية، الحاجة للأمان، الحاجة للحب، الحاجة للتقدير، والحاجة إلى تحقيق الذات (عبد السلام عبد الغفار، ١٩٩٦، ٨٣).

وبالتالي يمكن تفسير حدوث التوافق النفسي من خلال اتزان الجهاز الدينامي للشخصية المحدد بـ(الهي، والأنا، والأنا الأعلى)، واتفاق سلوك الفرد مع مفهومه لذاته الموجب، وتحقيق ذاته، وتقديره من قبل الآخرين، وقدرة الفرد على التعامل الفعال مع الآخرين وفقاً للمعايير الاجتماعية والقيم السائدة وثقافة المجتمع.

دراسات وبحوث سابقة:

أولاً: دراسات تناولت القيم لدى طلاب الجامعة:

قامت أسماء العمري (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى الكشف عن درجة ممارسة القيم لدى طلبة الجامعات الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (١١٩١) طالباً وطالبة، واستخدمت الباحثة استبانة ممارسة القيم (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن درجة ممارسة الطلاب لمجالات القيم ككل بالترتيب (القيم الفكرية العقائدية، والقيم الاجتماعية، والقيم الاقتصادية، والقيم الجمالية، والقيم السياسية) كانت مرتفعة.

كذلك قامت وفاء محمد (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المجتمعات الافتراضية والتحوليات في القيم الإنسانية والاجتماعية لدى شباب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس القيم النفسية (إعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن انتشار القيم النفسية لدى طلاب الجامعة وهي

(الإحساس بالمسؤولية، والتسامح، وعلاقة الإنسان بربه والأسرة، والصداقة، والأمانة، ومساعدة الآخرين).

بينما سعت شروق الزهراني (٢٠١٨) إلى دراسة هدفت إلى التعرف على مدى شيوع الاندماج الأكاديمي والقيم النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبًا وطالبة من جامعة الملك عبد العزيز، واستخدمت الباحثة مقياس الاندماج الأكاديمي (Fredericks et al، ترجمة مسعد أبو العلا، ٢٠٠٥)، ومقياس القيم النفسية (إعداد/ وفاء محمد، ٢٠١٦)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أكثر القيم انتشارًا لدى طلاب الجامعة هي علاقة الإنسان بربه، والأمانة، والصداقة، ومساعدة الآخرين، ثم الأسرة، والتسامح، والإحساس بالمسؤولية).

وقام مساعد الحربي (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى معرفة القيم التربوية الممارسة لدى طلبة جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤٥) طالبًا وطالبة، واستخدم الباحث استبانة القيم التربوية (إعداد الباحث)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن درجة ممارسة القيم التربوية لدى طلبة جامعة المجمعة كانت كبيرة، وكان ترتيبها كالاتي (القيم الدينية، والقيم الاجتماعية، والقيم المعرفية، والقيم السياسية).

ثانيًا: دراسات تناولت العلاقة بين التوافق النفسي وإدمان الإنترنت:

أ) دراسات تناولت العلاقة بين التوافق الشخصي وإدمان الإنترنت:

قام Cardak (2013) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين إدمان الإنترنت والرفاهة النفسية، لدى عينة من طلاب الجامعة مكونة من (٤٧٩) طالبًا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس Online cognition (Davis et al., 2002) لقياس إدمان الإنترنت، ومقياس الرفاهة النفسية (Ryff, 1988) وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الرفاهة النفسية تتأثر سلبًا بإدمان الإنترنت، حيث إن إدمان الإنترنت ارتبط ارتباطًا موجبًا قويًا بكل من قلة التفاعلات الاجتماعية، وانخفاض تقدير الذات، وازدياد الاكتئاب، والقلق، هذا كله على عكس الرفاهة النفسية.

بينما سعت Sahin (2014) لدراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين الاكتئاب وإدمان الإنترنت، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٩) طالبًا في مرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم (١٤ - ١٦) عامًا، واستخدم الباحث مقياس إدمان الإنترنت (إعداد Hahn &

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

(Jerusalem, 2001)، ومقياس بيك للاكتئاب، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين إدمان الإنترنت والاكتئاب.

وقام **وليد العياصرة وخالد المالكي (٢٠١٧)** بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام الإنترنت في درجة الاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٦) طالبًا، واستخدم الباحثان مقياس بيك للاكتئاب واستمارة بيانات أولية لعدد ساعات استخدام الإنترنت، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى الاكتئاب لدى الطلاب مستخدمي الإنترنت بدرجة كبيرة جدًا.

كذلك قامت **Firat (2017)** بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين التحكم بالذات واستخدام الفيس بوك، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا من قسم الحاسب الآلي والتكنولوجيا، واستخدمت الباحثة مقياس IME's Facebook Calculator (إعداد (Wilson, 2014)، ومقياس التحكم بالذات إعداد (Tangney, Baumeister & Boone 2004)، وأسفرت نتائج الدراسة عن علاقة سالبة بين التحكم بالذات واستخدام الفيس بوك.

وقام **Sahin (2017)** بدراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٦١٢) طالبًا وطالبة جامعية، واستخدم الباحث مقياس إدمان وسائل التواصل الاجتماعي (Sahin & Yagci, 2017) ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة دالة بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والرضا عن الحياة.

بينما قام **Tas (2019)** بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين كل من الاكتئاب والقلق، والضغط، والدعم الاجتماعي، والصمود وإدمان الإنترنت من خلال نموذج بنائي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٩) طالبًا من الجامعة، واستخدم الباحث مقياس إدمان الإنترنت (Pawlikowski et al., 2013)، ومقياس الدعم الاجتماعي (Zimmet et al., 1988)، ومقياس الصمود (Smith, et al., 2008)، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط (Lovibond & Lovibond, 1995)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين كل من القلق والضغط والاكتئاب وإدمان الإنترنت، وهذه العوامل (القلق، الاكتئاب، الضغط) تعمل على زيادة إدمان الإنترنت، أما الدعم الاجتماعي والصمود فيعملان على تقليل حدوث إدمان الإنترنت.

وسعت دراسة (Babakr et al. (2019 إلى توضيح مدى انتشار إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، وكذلك ارتباطه بالتحكم بالذات لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٦٢٣) طالبًا وطالبة من (١٩) جامعة، واستخدم الباحثون مقياس إدمان الإنترنت (young, 1998)، ومقياس التحكم بالذات (Tangney et al., 2004)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال بين التحكم بالذات وإدمان الإنترنت.

ب) دراسات تناولت العلاقة بين التوافق الاجتماعي وإدمان الإنترنت:

هدفت دراسة أمجد هياجنة، ناصر الحوشي (٢٠١٢) إلى التعرف على درجة إدمان الإنترنت والكشف عن العلاقة التنبؤية بين إدمان الإنترنت والعزلة الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٦) طالبًا وطالبة من جامعة نزوى في سلطنة عمان، واستخدم الباحثان مقياس إدمان الإنترنت (إعداد/ بشرى أحمد، ٢٠٠٧)، ومقياس العزلة لاجتماعية (إعداد/ رانية المزاهرة، ٢٠٠٢)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن إدمان الإنترنت يتنبأ بالعزلة الاجتماعية.

بينما هدفت دراسة موسى الدوسري، وعبد المهيدي السوداني (٢٠١٣) إلى معرفة أثر استخدام شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى على العلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠٠) طالب من ثلاث جامعات من التخصصات العلمية والأدبية، واستخدم الباحثان استمارة بيانات لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وشبكة الإنترنت، ومقياس العلاقات الاجتماعية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن من سلبيات استخدام شبكة الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي التقليل من التفاعل الاجتماعي وجهًا لوجه من الأهل والأصدقاء بنسبة (٨٧,٤٥%).

وسعت دراسة فادية الجهني (٢٠١٧) إلى تعرف أثر استخدام طلبة الجامعة لمواقع التواصل الاجتماعي في التوافق الشخصي والاجتماعي لديهم باختلاف تخصصاتهم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة، واستخدم الباحثون استمارة لجمع المعلومات عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ومقياس التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي، وهما من المقاييس الفرعية لمقياس الصحة النفسية (إعداد/ ماريو رجال، ٢٠١١)، وأسفرت

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة لصالح غير المستخدمين لمواقع التواصل الاجتماعي في التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي.

وقد قامت أمل الزيدي (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت وكل من التواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة نزوى، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٢) طالبًا وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التواصل الاجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين إدمان الإنترنت والتواصل الاجتماعي.

ج) دراسات تناولت العلاقة بين التوافق الأكاديمي وإدمان الإنترنت:

قامت كوثر ناصر (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مرافق ومرافقة، واستخدمت الباحثة مقياس إدمان الإنترنت (إعداد أمانى ضرار، ٢٠١١)، ومقياس التوافق الدراسي (إعداد الزيايدي، ١٩٦٤)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي.

وقد هدفت دراسة فريال السعيد ولمياء الهواري (٢٠١٨) إلى التعرف على مستوى إدمان الإنترنت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٢) طالبًا وطالبة بالمرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس إدمان الإنترنت، ومقياس التوافق الدراسي، ومقياس إدارة الوقت، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين إدمان الإنترنت وكل من التوافق الدراسي وإدارة الوقت.

وقام Turel & Toraman (2015) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين إدمان الإنترنت والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠٢) طالبًا، واستخدم الباحثان مقياس إدمان الإنترنت (young, 1996)، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن النجاح الأكاديمي يزداد بانخفاض إدمان الإنترنت.

ثالثًا: دراسات تدخلية:

هدفت دراسة عبد الرحمن بديوي (٢٠١٥) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض القيم وأثره على خفض مشكلات قضاء وقت الفراغ، على عينة قوامها (٦٠) طالبًا من طلاب المرحلة المتوسطة ضمن الفئة العمرية من (١٣-١٥) عامًا، تم تقسيمهم

لمجموعتين ضابطة وتجريبية، مستخدمة أدوات منها مقياس القيم الحياتية، ومقياس مشكلات قضاء وقت الفراغ، ومقياس المستوى الثقافي الاقتصادي الاجتماعي، وأسفرت نتائج الدراسة عن جدوى وفعالية برنامجها التدريبي في تنمية قيم (الإنجاز، الانتماء، الاهتمام بالآخرين، الرخاء المالي، الاستقلالية، الانتماء للعائلة والأصدقاء، المسؤولية، الفهم العلمي، الروحية) لدى طلاب المجموعة التجريبية، وانعكس ذلك بشكل إيجابي عليهم في السيطرة على مشكلات (التدخين، استخدام الإنترنت في التواصل للهروب من الضغوط والمشكلات الحياتية، ارتياد المواقع الإباحية مقابل المواقع الإسلامية، الإفراط في مشاهدة الأفلام وأغاني الفيديو كليب في التلفزيون، كثرة السهر والاستخدام السلبي للموبايل) الناجمة عن وقت الفراغ لديهم.

هدفت دراسة محمد شاهين (٢٠١٥) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي- سلوكي في خفض مستوى إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة، منهم (٣٠) في المجموعة التجريبية، و(٣٠) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم مرتفعة وفوق درجة القطع على مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحث)، كما طبق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي عليهم (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض إدمان الإنترنت، وأظهرت النتائج أيضًا استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المطبق بعد المتابعة.

كما قام محمد الدهام، وسهام أبو عطية (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي جمعي واقعي لتحسين المهارات الاجتماعية، وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا وطالبة، منهم (١٥) في المجموعة التجريبية، و(١٥) في المجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين المهارات الاجتماعية، وخفض إدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة.

وسعى فيصل الزهراني (٢٠١٦) إلى دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبًا وطالبة في المرحلة الثانوية بالصف الثاني الثانوي، منهم (١٢) في المجموعة التجريبية، و(١٢) في المجموعة الضابطة، ممن كانت درجاتهم منخفضة على مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحث)، ومقياس تقدير الذات (إعداد/

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

Sorensen، تعريب الباحث، ٢٠١٦)، كما طُبّق البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي عليهم (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي الانتقائي التكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات معًا.

كذلك هدفت دراسة (ALshammari 2020) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط وتحسين التوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة هيل، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة، منهم (٣٠) في المجموعة التجريبية، و(٣٠) في المجموعة الضابطة، واستخدم الباحث مقياس التوافق الأكاديمي إعداد (Al-Zayat, 2001)، ومقياس الضغوط (إعداد الباحث)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط، وتحسين التوافق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة: مما سبق يتضح أن:

- ١- أوضحت نتائج بعض الدراسات شيوع القيم لدى طلاب الجامعة، بما يُشير إلى الاعتقاد أن اعتماد البرنامج في البحث الحالي على بعض هذه القيم سيؤتي بفوائد في ترشيد استخدام الإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث.
- ٢- هناك اتفاق بين الدراسات السابقة في توضيح العلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق بمختلف أنواعه (الشخصي، الاجتماعي، الأكاديمي) على النحو التالي:
 - أشارت نتائج الدراسات إلى العلاقة السالبة بين إدمان الإنترنت والتوافق الشخصي.
 - أشارت نتائج الدراسات إلى العلاقة السلبية بين إدمان الإنترنت والتوافق الاجتماعي.
 - أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة عكسية بين إدمان الإنترنت والتوافق الدراسي.
- ٣- العديد من الدراسات تناولت مشكلة إدمان الإنترنت من خلال خفضه بالبرامج الإرشادية، ولم تتناول إحدى الدراسات - في حدود علم الباحثة - أثر ذلك في تحسين التوافق النفسي لمدمني الإنترنت؛ وذلك نظرًا للعلاقة الارتباطية العكسية بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي.

٤- معظم الدراسات التي تناولت ظاهرة إدمان الإنترنت كانت دراسات وصفية للعلاقة بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي، وبعض المتغيرات الأخرى، كما كان معدل البرامج الإرشادية لإدمان الإنترنت منخفضاً إلى حد ما، كما أن معظم الدراسات تناولت طلاب المرحلة الثانوية، وقد استعانت الباحثة بهذه الدراسات الوصفية لتوضيح مشلة البحث.

فروض البحث:

على ضوء ما سبق من الإطار النظري والدراسات السابقة تمت صياغة الفروض على النحو التالي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت لصالح القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على مقياس إدمان الإنترنت.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي.
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على مقياس التوافق النفسي.

منهجية البحث:

• منهج البحث:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي في البحث، بحيث كان البرنامج الإرشادي القائم على بعض القيم هو المتغير المستقل، وخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي هما المتغيرات التابعة، وتضمن التصميم التجريبي أسلوبين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والقياسين القبلي والبعدي.

• عينة البحث:

وتكونت عينة البحث من عينتين أساسيتين هما كما يلي:

(أ) عينة حساب الخصائص السيكومترية: وتكونت من (٢١٢) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢، تتراوح أعمارهم من (٢١-٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢١,٩٣)، وانحراف معياري (٠,٧٧) وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

(ب) عينة التجربة (الميدانية): وهي العينة المستهدفة في البحث، وقوامها (٢٠) طالبة من كلية التربية بجامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢، وتتراوح أعمارهن الزمنية ما بين (٢١-٢٢) سنة، بمتوسط عمري (٢١,٤٠) سنة، وانحراف معياري (٠,٥٢)، وقد تم اختيارهن من طلاب قسم علم النفس، وتنقسم عينة الدراسة إلى مجموعتين هما:

- المجموعة التجريبية (١٠) طالبات.

- المجموعة الضابطة (١٠) طالبات.

وقد قامت الباحثة بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إدمان الإنترنت باستخدام اختبار مان وتني، لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة، ويوضح الجدول التالي التكافؤ بين المجموعتين:

جدول (١)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق

البرنامج على مقياس إيمان الإنترنت

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس إيمان الإنترنت	ضابطة	١٠	١١,٢٥	١١٢,٥٠	٤٢	٠,٥٧	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	٩,٧٥	٩٧,٥٠			

قيمة (Z) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) إذا وصلت أو تعدت القيمة (١,٩٦)، قيمة (Z) المحسوبة تكون دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) إذا وصلت أو تعدت القيمة (٢,٥٨)

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس إيمان الإنترنت قبل تطبيق البرنامج، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى إيمان الإنترنت.

وقد قامت الباحثة بحساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التوافق النفسي باستخدام اختبار مان وتني، لدلالة الفروق للمجموعات المستقلة، ويوضح الجدول التالي التكافؤ بين المجموعتين:

جدول (٢)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية قبل تطبيق

البرنامج على مقياس التوافق النفسي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس التوافق النفسي	ضابطة	١٠	١٠,٩٠	١٠٩	٤٦	٠,٣٠٨	غير دالة إحصائياً
	تجريبية	١٠	١٠,١٠	١٠١			

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التوافق النفسي قبل تطبيق البرنامج، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى التوافق النفسي.

أدوات البحث:

وتتضمن أدوات البحث ما يلي:

- ١- مقياس إدمان الإنترنت (Young, 1996) ترجمة عبد الناصر عامر (٢٠١١):

طورت Young المعايير التشخيصية المكونة من ثمانية فقرات والمقتبسة من-DSM (1994) IV، وأضافت إليها (١٢) فقرة، وهي تقيس النواتج السلبية من الاستخدام المفرط للإنترنت، وصمم الاختبار في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج، والدرجة على الاختبار تقع في المدى من ٢٠ حتى ١٠٠ ويصنف الفرد من حيث استخدامه للإنترنت في إحدى الثلاث تصنيفات الآتية:

- الدرجة في المدى من ٢٠ حتى ٣٩: تدل أن الفرد يستخدم الإنترنت بصورة عادية، ويستطيع أن يتحكم في استخدامه له.
 - الدرجة في المدى من ٤٠ حتى ٦٩: تدل أن الفرد يعاني من مشكلات متكررة نتيجة استخدامه للإنترنت، ولكنه لم يصل إلى مرحلة المدمن.
 - الدرجة في المدى من ٧٠ حتى ١٠٠: تدل أن الفرد لديه مشكلات جوهريّة نتيجة استخدامه للإنترنت، والفرد في هذا المدى يعاني من إدمان الإنترنت ويوصف بالمدمن.
- كما قام عبد الناصر عامر (٢٠١١) بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت، وأثبت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وذلك عن طريق حساب الصدق التنبؤي، والصدق التقاربي، والصدق التعميمي، والصدق العاملي، كما أثبت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وصلت إلى (٠,٨٧).

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس إدمان الإنترنت:

(أ) ثبات المقياس:

ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لتحديد قيمة معامل الثبات، وذلك للمقياس ككل، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول (٣)

معاملات ثبات مقياس إدمان الإنترنت

المستهدف	عدد العبارات	قيمة معامل الثبات	
		معامل ألفا	التجزئة النصفية
المقياس ككل	٢٠	٠,٩٢٢	٠,٨٦٨

ومن نتائج الجدول السابق (٣) يتضح أن معاملات الثبات للمقياس في مستويات ثبات مرتفعة، مما يشير إلى إمكانية الوثوق في نتائج تطبيقه على عينة البحث.

ب) الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من العبارات والمقياس ككل، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون لحساب معامل الارتباط، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس إدمان الإنترنت (ن=٢١٢)

العبارة	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالمقياس
١	٠,٥٨ **	٢	٠,٦٥ **	٣	٠,٦١ **	٤	٠,٣٧ **
٥	٠,٧٥ **	٦	٠,٦١ **	٧	٠,٤٧ **	٨	٠,٦٧ **
٩	٠,٥٧ **	١٠	٠,٦٥ **	١١	٠,٦٨ **	١٢	٠,٥٩ **
١٣	٠,٧٣ **	١٤	٠,٦٨ **	١٥	٠,٧٦ **	١٦	٠,٧٤ **
١٧	٠,٦٩ **	١٨	٠,٦٥ **	١٩	٠,٦٢ **	٢٠	٠,٦٨ **

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجدول السابق (٤) أن كافة عبارات مقياس إدمان الإنترنت تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بينها وبين المقياس ككل، أي أنه يوجد اتساق بين كافة العبارات في تحقيق ذات الهدف من المقياس ككل.

٢- مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة)

- قامت الباحثة ببناء هذا المقياس انطلاقاً من الاطلاع على الأدب السيكلوجي لمتغير التوافق النفسي من دراسات عربية وأجنبية، ومقاييس متنوعة، ومن هذه المقاييس مقياس التوافق النفسي (إعداد/ زينب شقير، ٢٠٠٣)، ومقياس

(Anderson et al., 2016)، وفي ضوء هذه المصادر، تمت صياغة مفردات المقياس، وتألف المقياس من (٤٤) مفردة، موزعة على ثلاثة أبعاد هي: التوافق الشخصي، التوافق الاجتماعي، التوافق الأكاديمي، وتضمن خمسة مستويات للاستجابة هي: دائماً = درجات، غالباً = ٤ درجات، أحياناً = ٣ درجات، نادراً = درجتين، أبداً = درجة واحدة، وتعكس الدرجات في حالة المفردات السلبية.

- وقد قامت الباحثة ببناء هذا المقياس بسبب عدم اتفاق الباحثين على أبعاد محددة للتوافق النفسي، فمنهم من حدد البعد الصحي منعزلاً عن البعد الشخصي، ومنهم من حدد البعد الشخصي دون الصحي، والبعض وضع البعد الأسري، والبعد الاجتماعي، والآخر وضع البعد الاجتماعي فقط، هذا فضلاً عن البعد المهني الذي لا يتناسب مع طبيعة عينة البحث.
 - وتم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء آرائهم ومقترحاتهم فيما يتعلق بوضوح التعليمات ومناسبتها لعينة الدراسة، ووضوح العبارات، واتساقها مع التعريف الإجرائي للمتغير، والمُكوّن الذي تقيسه، ومناسبة بدائل الاستجابة لعينة الدراسة، وإضافة أو حذف ما يرويه مناسباً لعبارة المقياس، بما يجعلها أكثر صدقاً في قياس المتغير الذي تقيسه، وتم إجراء التعديلات اللازمة التي أوصى بها المحكمون.
- والجدول التالي (٥) يوضح أبعاد التوافق النفسي وعباراته:

جدول (٥)

أبعاد مقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة

الأبعاد	عدد العبارات الإيجابية	عدد العبارات السلبية	مجموع العبارات
البعد الأول: التوافق الشخصي.	١٥، ١٤، ١٢، ٩، ٧، ٦، ٥، ٣، ٢، ١	١٣، ١١، ١٠، ٨، ٤	١٥
البعد الثاني: التوافق الاجتماعي.	٢٨، ٢٤، ٢٣، ٢١، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦	٢٩، ٢٧، ٢٦، ٢٥، ٢٢، ٢٠	١٤
البعد الثالث: التوافق الأكاديمي.	٤٤، ٤١، ٣٩، ٣٨، ٣٦، ٣٥، ٣٣، ٣١، ٣٠	٤٣، ٤٢، ٤٠، ٣٧، ٣٤، ٣٢	١٥
المجموع الكلي	٢٧	١٧	٤٤

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

(أ) ثبات المقياس:

ولحساب ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لتحديد قيمة معامل الثبات، وذلك للمقياس ككل ولكل بُعد من أبعاده الثلاثة على حدة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك.

جدول (٦)

معاملات ثبات مقياس التوافق النفسي

الأبعاد	عدد العبارات	قيمة معامل الثبات	
		معامل ألفا	التجزئة النصفية
البعد الأول: التوافق الشخصي.	١٥	٠,٨٢٤	٠,٧٥٦
البعد الثاني: التوافق الاجتماعي.	١٤	٠,٦٨١	٠,٦٩١
البعد الثالث: التوافق الأكاديمي.	١٥	٠,٧٢٤	٠,٦٩
المقياس ككل	٤٤	٠,٨٧٧	٠,٧٣٦

ومن نتائج الجدول السابق (٦) يتضح أن معاملات ثبات مقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة ككل، ولكل بُعد من أبعاده الثلاثة في مستويات ثبات مرتفعة، مما يشير إلى إمكانية الوثوق في نتائج تطبيقه على عينة البحث.

ب) صدق المقياس:

تم حساب الصدق من خلال التحليل العاملي التوكيدي والجدول (٧) يوضح مؤشرات صدق البنية لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق النفسي.

جدول (٧)

مؤشرات صدق البنية لمقياس التوافق النفسي

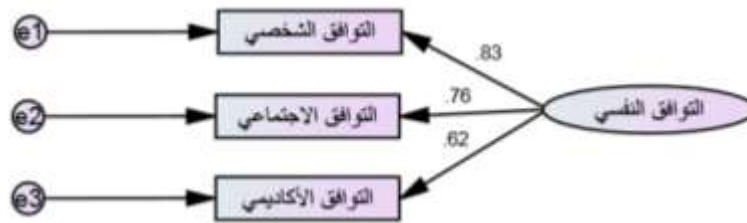
المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٣,٧٥	أن تكون غير دالة إحصائياً
مستوى الدلالة	٠,١٢ (غير دالة)	
DF	٣	
CMIN/DF	١,٢٣	أقل من ٣
GFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيحاً) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٥	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٧) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٣,٧٥ بدرجات حرية = ٣ وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٢٣، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.99، NFI= 0.99، IFI= 0.99، RMSEA= 0.05، CFI= 0.99)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق النفسي.

وعلى ضوء مؤشر (٢٥) فإنه يعتبر مناسباً لمطابقة النموذج إذا تراوح حجم العينة من ١٠٠ إلى ٢٠٠، وتكون الدلالة الإحصائية أقل استقراراً مع حجم العينة الأكبر من ٢٠٠، وحيث إن حجم العينة الحالية (٢١٢) طالبا وطالبة؛ لذا تم استخدام مؤشرات أخرى

للمطابقة والتي يقل اعتمادها على حجم العينة إلى جانب هذا المؤشر، وكل مؤشر له وظيفة معينة، فمثلاً مؤشر حسن المطابقة (GFI)، لا يعتمد على حجم العينة بصورة كبيرة، ويقاس مدى مطابقة أو أفضل نموذج مقارنة بالنماذج الأخرى، ومؤشر جذر متوسط التقريب (RMSEA) يقيس مدى وجود أخطاء في الاقتراب من مجتمع العينة.

مما سبق يمكن القول: إن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس التوافق النفسي.



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التوافق النفسي

(ج) الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من العبارات مع البعد الذي تنتمي إليه ومع المقياس ككل، ودرجة ارتباط كل بُعد مع باقي الأبعاد وبين المقياس ككل، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون لحساب معامل الارتباط، وتوضح النتائج في الجداول التالية:

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط لعبارة البعد الأول: التوافق الشخصي لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة (ن=٢١٢)

البعد الأول: التوافق الشخصي								
العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس
١	** ٠,٦٧	** ٠,٦٢	٢	** ٠,٥٢	** ٠,٤٨	٣	** ٠,٥٤	** ٠,٥١
٤	** ٠,٦٠	** ٠,٥٥	٥	** ٠,٥٤	** ٠,٥٥	٦	** ٠,٥٤	** ٠,٥٢
٧	** ٠,٥٧	** ٠,٥٤	٨	** ٠,٥٠	** ٠,٥٤	٩	** ٠,٧٠	** ٠,٦٨
١٠	** ٠,٦٢	** ٠,٥٨	١١	** ٠,٤٩	** ٠,٤٥	١٢	** ٠,٥٩	** ٠,٥٣
١٣	** ٠,٦٣	** ٠,٥٩	١٤	** ٠,٦٦	** ٠,٥٩	١٥	** ٠,٥٣	** ٠,٤٩

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط لعبارات البعد الثاني: التوافق الاجتماعي لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة (ن=٢١٢)

البعد الثاني: التوافق الاجتماعي								
العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس
١	** ٠,٤٩	** ٠,٣٩	٢	** ٠,٤٦	** ٠,٤٢	٣	** ٠,٥٣	** ٠,٤٦
٤	** ٠,٤٨	** ٠,٤٠	٥	** ٠,٥٦	** ٠,٥١	٦	** ٠,٦١	** ٠,٥٩
٧	** ٠,٥٩	** ٠,٥٧	٨	** ٠,٤٩	** ٠,٤٤	٩	** ٠,٥٩	** ٠,٤٦
١٠	** ٠,٦١	** ٠,٥٤	١١	** ٠,٥١	** ٠,٤٩	١٢	** ٠,٤٩	** ٠,٤٥
١٣	** ٠,٤٩	** ٠,٤١	١٤	** ٠,٤٥	** ٠,٣٩			

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط لعبارات البعد الثاني: التوافق الاجتماعي لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة (ن=٢١٢)

البعد الثالث: التوافق الأكاديمي								
العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس	العبارة	الارتباط بالبعد	الارتباط بالمقياس
١	** ٠,٤٩	** ٠,٤٢	٢	** ٠,٦٤	** ٠,٥٨	٣	** ٠,٥١	** ٠,٤٦
٤	** ٠,٤٩	** ٠,٣٩	٥	** ٠,٥٢	** ٠,٤٩	٦	** ٠,٥٨	** ٠,٤٩
٧	** ٠,٦٥	** ٠,٥٨	٨	** ٠,٥٩	** ٠,٥٢	٩	** ٠,٥٧	** ٠,٥٢
١٠	** ٠,٥٥	** ٠,٥٢	١١	** ٠,٤٤	** ٠,٣٩	١٢	** ٠,٦٣	** ٠,٥٩
١٣	** ٠,٤٩	** ٠,٤٤	١٤	** ٠,٤٤	** ٠,٣٨	١٥	** ٠,٤٠	** ٠,٤١

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من الجداول السابقة (٨، ٩، ١٠) أن كافة عبارات أبعاد مقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بينها وبين البعد الذي تنتمي إليه وبالمقياس ككل، أي يوجد اتساق بين كافة العبارات في تحقيق ذات الهدف من البعد والمقياس ككل.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والمقياس ككل

المقياس ككل	البعد الثالث	البعد الثاني	
** ٠,٨٨	** ٠,٥١	** ٠,٦٣	البعد الأول: التوافق الشخصي.
** ٠,٨١	** ٠,٤٧	--	البعد الثاني: التوافق الاجتماعي.
** ٠,٧٩	--	--	البعد الثالث: التوافق الأكاديمي.

** دال عند مستوى (٠,٠١).

نستنتج من نتائج الجدول السابق (١١) أن الأداة البحثية (مقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة) تتسم بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

البرنامج الإرشادي (إعداد / الباحثة)

البرنامج الإرشادي القائم على بعض القيم:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي قائم على بعض القيم، حيث إن فقدان الشباب للقيم بأنواعها يؤثر على حياتهم بكل جوانبها، فممارسة بعض القيم مثل المسؤولية، وتقدير الوقت، والالتزام، والتعاون، واحترام الذات، يساعد الشباب على الوصول إلى الصحة النفسية من خلال تمتعهم بالتوافق النفسي؛ حيث إن هذا البرنامج يهدف إلى خفض إدمان للإنترنت، وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي، هذا وقد مر البرنامج الإرشادي المستخدم بعدة مراحل؛ بدأت بجمع البيانات الخاصة بإعداد البرنامج، والأسس التي يقوم عليها البرنامج، وأهمية البرنامج الإرشادي، وخطوات بناء البرنامج الإرشادي، وتحديد الحدود الزمنية والمكانية للبرنامج، وجلسات البرنامج الإرشادي، والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي.

أهداف البرنامج:

ويحدد ذلك فيما يلي:

١ - الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة مدمني الإنترنت من خلال برنامج إرشادي قائم على بعض القيم، وتحسين التوافق النفسي لدى عينة البحث.

٢- الأهداف الفرعية:

١. تعريف الطالبات بمشكلة إدمان الإنترنت، وأبعادها ومخاطرها.
٢. توضيح بعض المفاهيم الخاصة بالقيم، والتوافق النفسي.
٣. مساعدة الطالبات على أن يكن واعين بسلوكهن، وتدريبهن على كيفية تحديد سلوكهن الحاضر.
٤. العمل على زيادة وعي الطالبات بذواتهن.
٥. تدريب الطالبات على بعض فنيات الاسترخاء الذهني والعضلي.
٦. العمل على زيادة الوعي وترسيخ القيم التي تجعل للحياة معنى بما يحقق الصحة النفسية.
٧. منح الطالبات حرية التعبير عن أنفسهن، وآرائهن، وأفكارهن، ومشكلاتهن بحرية تامة دون خوف من أحد، أو الشعور بالنبذ من الآخرين.
٨. تدريب الطالبات على إصدار حكم تقييمي لأنفسهن، وإلى أي مدى يشعرن بتحسن في حياتهن.
٩. مساعدة الطالبات على استخدام أكثر من إستراتيجية للتعامل مع ضغوط الحياة بما يتيح لهن اختيار ما يناسبهن منها في كل موقف ضاغط أو مشكلة حياتية يتعرضن لها.
١٠. كيفية استخدام الطالبات للمعلومات التي يحصلن عليها في البرنامج الإرشادي في تعديل اتجاهاتهن وتغيير أفكارهن السلبية إلى أخرى إيجابية تساعدن على الاستمتاع بالحياة، بما يحقق لهن التوافق النفسي، ومن ثم الصحة النفسية.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة في البرنامج على مجموعة من الأسس التي حددها (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٥٠٢) وهي الأسس العامة، والفلسفية، والنفسية، والتربوية، والاجتماعية والعصبية والفسولوجية ويتضح ذلك فيما يلي:

أولاً: الأسس العامة:

يُعتبر السلوك الإنساني في مجمله مكتسباً مُتعلّماً من خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وهو يكتسب صفة الثبات النسبي والتشابه بين الحاضر والماضي والمستقبل،

وبناءً على ذلك فإنه يمكن التنبؤ به، والسلوك الإنساني مرّن قابل للتعديل والتغيير، ومن ثم يكون فهم السلوك ودراسة طرق تعديله وتغييره أمراً مهماً في عملية الإرشاد.

ثانياً: الأسس الفلسفية:

اعتمد هذا البرنامج الأصول الفلسفية للإرشاد المعرفي السلوكي، ومراعاة طبيعة الإنسان، وأخلاقيات الإرشاد النفسي والعلم والخبرة ومبدأ سرية المعلومات، وكذلك العلاقة المهنية بين المرشد والمسترشد.

ثالثاً: الأسس النفسية:

راعت الباحثة الفروق الفردية بين الطالبات، ومدى مناسبة البرنامج لقدرات الطالبات واستعداداتهن وميولهن، ومراعاة خصائص النمو لهن في المرحلة الجامعية.

رابعاً: الأسس التربوية:

توضيح جلسات البرنامج بحيث لا تكون غامضة، حتى تتمكن الطالبات من التعامل مع متطلبات تنفيذ البرنامج بنجاح، وقد راعت الباحثة أن يكون البرنامج مناسباً لقدرات الطالبات، مع عدم إغفال التعزيز المناسب عند قيامهن بالسلوكيات المطلوبة.

خامساً: الأسس الاجتماعية:

اهتمت الباحثة بالطالبات على أساس أنهن عضوات في جماعة، والاستفادة من مصادر المجتمع بقدر الإمكان، والعمل على توفير البيئة المناسبة لتحقيق التفاعل الاجتماعي الهادف.

سادساً: الأسس العصبية والفسيولوجية:

وحيث إن جسد الإنسان لا ينفصل عن نفسيته، فقد راعت الباحثة الجوانب النفسية والفسيولوجية عند إعداد وتطبيق البرنامج للطلاب في هذه المرحلة.

أهمية البرنامج:

تتحدد أهمية البرنامج في مساعدة الطالبات على التخلص من إدمان الإنترنت، وصولاً إلى ترشيد استخدامه، وبما يفيد في تحقيق التوافق النفسي لدى عينة البحث، والتي من خلاله تستطيع الطالبات التمتع بحياة أفضل واستثمار الوقت والطاقات والإمكانات لديهن بشكل أفضل.

الفئة المستهدفة: طلاب كلية التربية - جامعة مدينة السادات من مدمني الإنترنت.

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

طرق الإرشاد: الإرشاد الجماعي.

مدة البرنامج: ٨ أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع (أي بمجموع خمسة عشر جلسة) واستغرقت كل جلسة ما بين (٦٠-٩٠) دقيقة.

الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

تم استخدام فنيات إرشادية، وهذه الفنيات إجمالاً: المناقشة والحوار، المحاضرة، القصة الرمزية، ضبط الذات، العصف الذهني، إعادة البناء المعرفي، مقاطع فيديو، الاسترخاء العضلي والتأملي، اليقظة الذهنية، التعزيز، التداعي الحر، التعاقد السلوكي.

جدول (١٢)

المخطط العام لجلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
١	تمهيد وتعريف	١- إتاحة الفرصة لتعارف الباحثة بطلبات المجموعة الإرشادية، وبناء علاقة إيجابية بين الباحثة والطالبات أفراد المجموعة التجريبية. ٢- توعية الطالبات بالبرنامج والتعريف بإجراءاته ومضمونه ومحتواه الإرشادي. ٣- تشجيع أفراد العينة على تقبل جلسات البرنامج الإرشادي والاستمرار فيه. ٤- الاتفاق على مواعيد مناسبة للجميع لعقد الجلسات الإرشادية.	المناقشة والحوار، التعزيز، ورق تعارف
٢	التعرف على المفاهيم الأساسية	١- التعرف على المفاهيم الخاصة بالبحث وهي القيم، وإدمان الإنترنت، والتوافق النفسي. ٢- إعطاء معلومات عن استخدامات الإنترنت المتنوعة ما بين الاستخدام الصحيح، والاستخدام السيئ، ومضار الاستخدام السيئ.	المحاضرة المناقشة والحوار، العصف الذهني، اليقظة الذهنية، مقاطع فيديو نشاط كتابي.
٣	القيم	١- التعرف على القيم المعبرة عن مبادئ الحياة بشكل عام. ٢- استبصار الطالبات بما يمتلكونه من قيم، والعمل على تفعيلها بمرونة في سلوكياتهن المختلفة.	الحوار، إعادة البناء المعرفي، اليقظة الذهنية.
٤	فهم الذات	١- التعرف على مفهوم الذات، وأهميته كمكون رئيسي في الصحة النفسية للأفراد. ٢- الاعتراف بإدمان الإنترنت، وأسباب ذلك، والفائدة التي	المحاضرة، المناقشة والحوار، كرسي الاعتراف، الواجبات

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
		يجنبها من هذا المكوث الطويل على الإنترنت، وذلك بهدف الفهم العميق والواقعي لهذا الإدمان وأخطاره.	المنزلية.
٥	راقب ذاتك واضبطها (قيمة الالتزام)	١- مناقشة الواجب المنزلي. ٢- أن تتعلم الطالبة مراقبة سلوكياتها، وأوقات مكوثها على الإنترنت. ٣- مراقبة الذات في المواقع التي تدخل عليها. ٤- التدريب على ضبط الذات من خلال تعلم بعض المهارات الجديدة.	المحاضرة، التعزيز، لعب الأدوار، الواجبات المنزلية.
٦	الإدارة الناجحة للوقت (قيمة الوقت)	١- مناقشة الواجب المنزلي. ٢- تحديد عدد ساعات استخدام الإنترنت ٣- التدريب على تقليل عدد ساعات استخدام الإنترنت، باستخدام جدول زمني. ٤- استخدام الوقت الذي سيتم توفيره في أعمال مفيدة (كالذاكرة، الراحة، التواصل الاجتماعي، العبادة.....) ٥- التدريب على مهارة إدارة الوقت.	كرسي الاعتراف، المناقشة والحوار، بطاقات التنكير، التعزيز، التقييم الذاتي.
٧	مجتمعون ووحيدون (المشاركة الاجتماعية وقيمة الأسرة)	١- توضيح سلبية العزلة الاجتماعية بسبب الإنترنت على حياة الطالبات. ٢- التعود على فصل الاتصال بالإنترنت وفقاً للجدول الزمني، في مقابل المشاركة الاجتماعية للأفراد داخل المنزل أو خارجه في حياتهم، واحتياجاتهم، ومشكلاتهم.	المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الدور، التعزيز الإيجابي، الواجبات المنزلية.
٨	تحمل المسؤولية (الذات البالغة)	١- توضيح ما تم في الجلسة السابقة. ٢- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. ٣- التعرف على مفهوم تحمل المسؤولية. ٤- التعرف على مفهوم الذات البالغة. ٥- القيام ببعض الأعمال سواء داخل المنزل أو خارجه.	المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الدور، مقاطع فيديو، التعزيز، الواجبات المنزلية.
٩	الالتزام الديني	١- توضيح ما تم في الجلسة السابقة. ٢- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. ٣- الوقوف على بعض الثوابت الدينية. ٤- أداء الصلاة في وقتها مهما كنت مشغولاً بأمور أخرى. ٥- تخصيص أوقات ملزمة بالذكر والعبادة.	المحاضرة، الحوار، مقاطع فيديو، التعاقد السلوكي، الواجبات المنزلية.

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
١٠	الأمانة	١- مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. ٢- التعرف على قيمة الأمانة في كل شيء وليست في الأموال فقط. ٣- الأمانة في الاستخدام الصحيح للإنترنت من حيث الوقت والمواقع.	المناقشة، المحاضرة، التعاقد السلوكي، التعزيز.
١١	القيم الاقتصادية	١- التدريب على كيفية تحديد الأولويات. ٢- زيادة الوقت للأعمال المسئول عنها الطالبات (مثل المذاكرة، مسئوليات تجاه الأسرة، والأصدقاء.....) ٣- الاستفادة من الكورسات والدورات الموجودة على الإنترنت في مجال التخصص، وفيما يفيد.	المناقشة والحوار، التعزيز، الواجبات المنزلية.
١٢	أسلوب حياة صحي	١- تلخيص ما تم في الجلسات السابقة. ٢- التأكيد على أهمية التوافق النفسي للفرد مع نفسه ومع الآخرين. ٣- العمل على تنظيم الذات. ٤- توضيح العلاقة بين ترشيد استخدام الإنترنت والتوافق النفسي.	الحوار والمناقشة، التأمل، الضبط الذاتي، الواجبات المنزلية.
١٣	التوافق الأكاديمي	١- الالتزام بحضور المحاضرات، والاستفادة من المقررات الدراسية. ٢- وضع خطة للدراسة من أجل تحقيق النجاح نهاية العام. ٣- التعرف على المهارات الاجتماعية في المجال الأكاديمي في العلاقة مع الزملاء، وأساتذة الجامعة، والقيادات الجامعية.	الحوار، اليقظة الذهنية.
١٤	المشاعر الإيجابية	١- التحدث عن الشعور الإيجابي جراء ترشيد استخدام الإنترنت، وكيفية تأثير ذلك على حياة الطالبات في كافة مجالاتها.	الحوار، التداعي الحر.
١٥	إنهاء البرنامج والتقييم	١- تلخيص ما تم التدريب عليه في الجلسات السابقة. ٢- الاستماع إلى أفراد المجموعة فيما يبدونه من ملاحظات حول البرنامج. ٣- عمل تغذية مرتدة للاطمئنان على استيعاب الطالبات. ٤- إجراء التطبيق البعدي لمقياس إدمان الإنترنت.	الحوار، التعزيز، التغذية المرتدة.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة
		ومقياس التوافق النفسي على أفراد المجموعة. ٥- تحديد موعد لتطبيق المتابعة.	

ويعرض الملحق رقم (٢) المحتوى التفصيلي لما تم في جلسات البرنامج الإرشادي.

- **الحدود الزمنية:** تم تنفيذ جلسات البرنامج أثناء الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٢/٢٠٢١ على مدى (٨) أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع (أي بمجموع خمس عشرة جلسة) واستغرقت كل جلسة ما بين (٦٠-٩٠) دقيقة، بالإضافة إلى جلسة المتابعة، وذلك بعد مرور شهر ونصف من انتهاء جلسات البرنامج.
- **الحدود المكانية:** تم تنفيذ البرنامج بكلية التربية - جامعة مدينة السادات.

خطوات البحث:

- ١- بناء الإطار النظري للبحث وما يتعلق به من دراسات وبحوث عربية وأجنبية سابقة.
- ٢- إعداد أدوات البحث والتحقق من خصائصها السيكمترية.
- ٣- اختيار عينة الدراسة من طلاب الجامعة.
- ٤- إجراء القياس القبلي على أفراد العينة، وذلك باستخدام مقياسي إدمان الإنترنت والتوافق النفسي.
- ٥- تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، والمجانسة بينهم في المتغيرات الآتية: (إدمان الإنترنت والتوافق النفسي).
- ٦- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة.
- ٧- إجراء القياس البعدي، وذلك بإعادة تطبيق مقياسي إدمان الإنترنت والتوافق النفسي، بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق البرنامج، والمقارنة بين درجات أفراد العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج في المجموعة التجريبية، ثم المقارنة بين المجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية.

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

٨- إعادة تطبيق مقياسي إدمان الإنترنت والتوافق النفسي على المجموعة التجريبية مرة أخرى بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج للوقوف على استمرار فعالية البرنامج الإرشادي.

٩- معالجة البيانات إحصائياً بالأساليب الملائمة لاستخلاص النتائج وتفسيرها.

١٠- تقديم عدد من التوصيات والبحوث المقترحة.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول:

وينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي Mann-Whitney U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، بعد تطبيق البرنامج المستخدم، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٣)

قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس إدمان الإنترنت	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	٠	٣,٨	دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)
	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥			

تشير النتائج في الجدول السابق (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس إدمان الإنترنت؛ حيث كانت قيمة $Z = 3,8$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيًا: نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٤)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدمان الإنترنت

المتغير	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الرتب السالبة	١٠	٥,٥	٥٥	دالة عند		
إدمان	٠	٠	٠	مستوى	٢,٨٠٥-	
الإنترنت	٠	-	-	٠,٠٥		
المجموع	١٠	-	-			

تشير النتائج في الجدول السابق (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس إدمان الإنترنت، حيث كانت قيمة $Z = ٢,٨٠٥$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي، وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج في خفض إدمان الإنترنت.

ثالثًا: نتائج تحقق الفرض الثالث:

وينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة على مقياس إدمان الإنترنت".

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٥)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياس البعدي والتتبعي على مقياس إدمان الإنترنت

المتغير	نتائج القياس بعدي/ تتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
إدمان الإنترنت	الرتب السالبة	٣	٣	٩	١,٤	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	١	١	١		
	الرتب المتعادلة	٦		-		
	المجموع	١٠		-		

تشير النتائج في الجدول السابق (١٥) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على مقياس إدمان الإنترنت، حيث كانت قيمة $Z = ١,٤$ وهي غير دالة إحصائياً، مما يؤكد بقاء أثر وفعالية البرنامج في خفض إدمان الإنترنت.

رابعاً: نتائج التحقق من الفرض الرابع:

وينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي Mann-Whitney U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، بعد تطبيق البرنامج المستخدم، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٦)

قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوافق النفسي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
مقياس إيمان الإنترنت	ضابطة	١٠	١٥,٥٠	١٥٥	٠	٣,٧٩	دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)
	تجريبية	١٠	٥,٥٠	٥٥			

تشير النتائج في الجدول السابق (١٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التوافق النفسي، حيث كانت قيمة $Z = 3,79$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: نتائج التحقق من الفرض الخامس:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٧)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي

المتغير	نتائج القياس قبلي/ بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-٢,٨٠٣	دالة عند مستوى ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥	٥٥		
	الرتب المتعادلة	٠	-	-		
	المجموع	١٠	-	-		

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

تشير النتائج في الجدول السابق (١٧) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مقياس إدمان الإنترنت، حيث كانت قيمة $Z = 2,803$ وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) وذلك لصالح القياس البعدي، وهي تشير إلى نجاح وفعالية البرنامج في تحسين التوافق النفسي.

سادساً: نتائج تحقق الفرض السادس:

وينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في مقياس التوافق النفسي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test - اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٨)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياس البعدي والتتبعي على مقياس التوافق النفسي

المتغير	نتائج القياس بعدي / تتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التوافق النفسي	الرتب السالبة	١	٤	٤	٠,٣٦٨	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٣	٢	٦		
	الرتب المتعادلة	٦		-		
	المجموع	١٠		-		

تشير النتائج في الجدول السابق (١٨) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على مقياس إدمان الإنترنت، حيث كانت قيمة $Z = 0,368$ وهي غير دالة إحصائية، مما يؤكد بقاء أثر وفعالية البرنامج في تحسين التوافق النفسي.

مناقشة وتفسير النتائج:

أظهرت نتائج البحث تحقق كل الفروض، بما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على القيم في خفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة مدمني الإنترنت، بالنسبة للمتغير الأول وهو خفض إدمان الإنترنت؛ فقد وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس إدمان الإنترنت، وكذلك وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت لصالح القياس البعدي، وهذا ما أكدته دراسات (عبد الرحمن محمد، ٢٠١٥؛ محمد شاهين، ٢٠١٥)؛ محمد الدهام، وسهام عطية، ٢٠١٦) على دور التدريب في خفض إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير ذلك بسبب ما تضمنه البرنامج الإرشادي من أنشطة وفنيات وممارسات للقيم بمختلف أنواعها، والتي قامت الباحثة بإيقاظها داخل أفراد المجموعة التجريبية؛ لأن الطالبات أغفلن تلك القيم ونحوها جانباً، بسبب إدمانهن للإنترنت، والتي أكدت الدراسات على امتلاك الطالبات للقيم بمختلف أنواعها كدراسة كلٍّ من (أسماء العمري، ٢٠١٥؛ وفاء محمد، ٢٠١٦؛ شروق الزهراني، ٢٠١٨؛ مساعد الحربي، ٢٠١٨)، وساعدت الباحثة الطالبات على استبصارهن بما يمتلكن من قيم، والعمل على تفعيلها بمرونة في سلوكياتهن المختلفة خلال ممارستهن اليومية، وإعمال العقل في ذلك.

واعتماداً على تطبيق بعض القيم مثل (قيمة الوقت، الالتزام، قيمة الأسرة، المسؤولية الاجتماعية، التعاون، وغيرها) في حياة الطالبات اليومية، مع بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي (إعادة البناء المعرفي، التعزيز، لعب الدور، التعاقد السلوكي، اليقظة العقلية وغيرها) فقد حققت الجلسات فعاليتها في هذا البرنامج.

فبداية اعتمدت الجلسات الأولى على اليقظة العقلية للطالبات، بحيث يَعيّن بالتأثير السلبي للاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت، والذي كان في البداية يبدو لبعضهن مجرد تسلية، وترفيه، واستغلال لوقت الفراغ، وقد تدربن على استخدام بعض الأساليب مثل الاندماج في أنشطة أخرى، كبعض الهوايات، أو بعض الأعمال المنزلية التقليدية، وأيضاً التدريب على الابتعاد عن الهاتف أو الكمبيوتر، وكل ما يقربهن للاستخدام المفرط للإنترنت، وبالتالي

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

تعلمت الطالبات تهيئة العقل والجسد أن عليهن القيام بأمور أخرى، وبالتالي شعرن بالسيطرة على أنفسهن، وضبط ذواتهن.

حيث يؤكد شمش أليدينا (٢٠١٩) على أنه كما جلب العصر الرقمي الكثير من المنافع، فقد يقود إلى الجنون، فالأوقات المخصصة لأداء المهام الأخرى تُسرق بسبب الإدمان على الإنترنت، ولن يتحكم الفرد في نفسه إلا إذا كان على درجة عالية من اليقظة العقلية تمكنه من التحكم في إدمانه للتكنولوجيا، ويمكن ذلك من خلال بعض الأساليب مثل الاندماج في أنشطة أخرى، واستخدام وضع الطيران، أو إغلاق الهاتف، ووضع حدود وإغلاق الإشعارات من الأجهزة التي يتم من خلالها استخدام الإنترنت.

أما الجلسة الخاصة بقيمة الوقت والاستفادة منه بأقصى درجة، فلقد تعودت الطالبات من خلال تدريب أنفسهن على إدارة أوقاتهم فيما يُفيد من أعمال (المذاكرة، وصلة الرحم، والاطلاع على ما هو جديد في تخصصهن الدراسي وغيرها)، وكذلك عاقبت الطالبات أنفسهن بناءً على فنية التعاقد السلوكي عند إهدار أوقاتهم فيما لا يفيد، أو عند الاستخدام المفرط للإنترنت بناءً على جداول زمنية مُحددة.

وبتدريب الطالبات على ممارستهن لتحمل المسؤولية من خلال فنية لعب الدور، والتعزيز، واستخدام مفهوم الأنا البالغة، والذي يعني تحمل المسؤوليات الاجتماعية وتعلم اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب، والقيام بالأدوار المنوطة بالطالبات، كونهن طالبات جامعية، وأفراد داخل أسرهن، ومسؤولات عن علاقتهن الاجتماعية بأشكالها المختلفة، فقد تعلمت الطالبات مهارتين هما إدارة الذات وضبطها، وإدارة الوقت، تبعاً لمسؤولياتهن، كما انعكست قيمة الالتزام والتعاون من خلال شعورهن بأن لآخرين حقاً عليهن، ويجب عليهن أن يعيشن مع الآخرين قلباً وقالباً، ووجب عليهن التواصل الفعال مع الآخرين من أفراد أسرهن، وزملائتهن، وأقاربهن، وكان ذلك من خلال جلسة (مجتمعون ووحيدون).

كذلك تعلمت الطالبات من خلال جلسة الإرشاد الديني، الالتزام بالتعاليم الدينية والانتباه للعبادة، بدلاً من تضييع الفرائض الدينية بسبب الوقت المُهدر على الإنترنت بفائدة وغير فائدة، وتم التدريب على ذلك من خلال فنية الواجب المنزلي، والتعاقد السلوكي، ومقاطع الفيديو.

بالإضافة إلى ذلك فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في القياسين البعدي والتتبعي، مما يؤكد على استمرارية الطالبات على ما تعلمن من خلال البرنامج الإرشادي، وكذلك فعالية الفنيات المستخدمة في البرنامج على إحداث أثر إيجابي في شخصية الطالبات وزيادة يقظتهن العقلية في إدارة ذواتهن وأوقاتهن، وتفضيلهن لحياتهن بجوانبها المختلفة بدلاً من الإفراط في استخدام شبكة الإنترنت، والانعزال عن الآخرين، والعيش في عالم افتراضي خالٍ من الواقعية والصدق.

ونظرًا للارتباط السلبي بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي بأنواعه المختلفة كما أشارت بذلك العديد من الدراسات كدراسة (Cardak, 2013)، ودراسة (عبد الفتاح الخواجة، ٢٠١٤)، ودراسة (Sahin, 2017)، ودراسة (خطاب حسين، ٢٠١٧)، ودراسة (فريال السعيد، ولمياء الهواري، ٢٠١٨)، (Babakr et al., 2019)، وأيضًا كما أوضحت نتائج بيانات هذا البحث على عينة الطالبات؛ حيث كانت بيانات الطالبات اللاتي تعانين من إدمان الإنترنت على مستوى منخفض من التوافق النفسي؛ حيث إن إدمان الإنترنت يجعل الأفراد يبنون علاقات في مجتمعهم الافتراضي، ويتبعون عن إقامة علاقات اجتماعية وجهًا لوجه مع الآخرين الذين يعيشون معهم، وبالطبع يؤثر ذلك على مهارات التواصل الاجتماعي لديهم، فيعزلون، وأحيانًا يُصابون بالاكتئاب، أيضًا قد يبحث الأفراد عن مساحة الحرية التي يظنون أن شبكة الإنترنت توفرها لهم، وكل ذلك في النهاية يؤثر على التوافق الأسري والاجتماعي، أما على الجانب الأكاديمي فإدمان الإنترنت يُهدر الكثير من الوقت بما يؤثر على وقت الاستذكار والاطلاع على ما هو جديد في التخصص، بما يسبب سوء التوافق الأكاديمي، هذا وقد أشارت الدراسات أيضًا إلى الارتباط السلبي بين إدمان الإنترنت والتوافق الشخصي، من حيث قدرة الأفراد على التحكم بالذات، أو الوصول إلى حالات الاكتئاب، أو عدم الشعور بالسعادة.

وبالتالي؛ فمن المتوقع أن محاولة تدريب الطالبات على خفض إدمان الإنترنت، وترشيد استخدامه سيؤثر بالإيجاب على التوافق النفسي لهن، وعلى شكل حياتهن بجوانبها المختلفة (الشخصية، الأسرية، الاجتماعية، الأكاديمية) سواء كان ذلك على مستوى الحاضر أو على مستوى التفكير في المستقبل، وبالفعل هذا ما أشارت إليه النتائج؛ حيث وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على

◆ فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي ◆

مقياس التوافق النفسي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس التوافق النفسي لصالح القياس البعدي، وهذا ما أكدته دراسة (فيصل الزهراني، ٢٠١٦)، ودراسة (ALshammari, 2020).

حيث تم تدريب الطالبات من خلال بعض الجلسات على اليقظة العقلية للارتباط السلبي بين إدمان الإنترنت والتوافق النفسي لديهن، والذي اتضح لهن من خلال تحسن علاقتهن بالآخرين وجهًا لوجه، ووعيهن بأنفسهن، وتعلم مهارات ضبط الذات، وإدارة الوقت، وبيان أثر ذلك على حياتهن الشخصية، والاجتماعية والأكاديمية عندما رُشِدن استخدامهن للإنترنت.

وكذلك أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في القياسين البعدي والتتبعي، على مقياس التوافق النفسي، مما يؤكد على استمرارية الطالبات على ما تعلمن من خلال البرنامج الإرشادي، وكذلك فعالية الفنيات المستخدمة في البرنامج على إحداث أثر إيجابي في شخصية الطالبات.

التوصيات والبحوث المقترحة:

- الاهتمام بتضمين المناهج والمقررات الدراسية للموضوعات التي تُعزز القيم التربوية التي تسعى مؤسسات التعليم العالي لتحقيقها.
- إجراء محاضرات وندوات تثقيفية وورش عمل لترجمة القيم في سلوك الطلاب في الحياة العملية وعرض نماذج للقدوة الحسنة ذات الأخلاق الحميدة.
- التوعية بالأضرار الناتجة عن الاستخدام المفرط للإنترنت في المؤسسات المختلفة.
- توفير بعض الأنشطة العامة والخدمية التي تشغل أوقات الطلاب الجامعيين سواء أثناء الدراسة أو الإجازة.
- تجهيز عيادات إرشادية وعلاجية داخل المؤسسات المختلفة للحد من ظاهرة إدمان الإنترنت.
- تصميم وتطبيق برامج إرشادية متعددة لخفض إدمان الإنترنت لدى عينات مختلفة في المجتمع، وتحسين التوافق النفسي لديهم.
- إجراء المزيد من الدراسات لفحص العلاقة بين إدمان الإنترنت وتغيير النُسق القيمي لدى عينات مختلفة.

د/ علياء رجب السخيمي

- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لخفض إدمان الإنترنت، والحد من الآثار السلبية والمشكلات المترتبة على استخدام الإنترنت.
- دراسة العلاقة بين سمات الشخصية وإدمان الإنترنت.

المراجع:

- أحمد عزت راجح (٢٠٠٧). أصول علم النفس، ط٢، القاهرة: دار المعارف.
- أسماء عبد المنعم العمري (٢٠١٥). درجة ممارسة القيم لدى طلبة الجامعات الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، مجلة العلوم التربوية، ٤٢، (٣)، ١٠٦٣ - ١٠٨٦.
- إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي (دت). القيم السياسية في الإسلام كتاب إلكتروني. www.kotobarabia.com
- أمجد هياجنة، ناصر الحوشي (٢٠١٢). إدمان الإنترنت وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة جامعة نزوى، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر، (١٤٧)، ١٢٣ - ١٥٩.
- أمل الزبيدي (٢٠١٤). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتواصل الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة نزوى. رسالة ماجستير، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٤). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣). دراسات في علم نفس النمو. القاهرة: عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، القاهرة: عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤، القاهرة: عالم الكتب.
- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠١). إدمان الإنترنت وعلاقته ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (الوجه الآخر لثورة الأنفوميديا)، المؤتمر العلمي السنوي "الطفل والبيئة" معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ٢٧٩ - ٣٢٢.
- خطاب حسين (٢٠١٧). إدمان الإنترنت عند الطلبة الجامعيين وعلاقته بالتحصيل الدراسي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر وجامعة تيزي وزو، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، (١٢)، ٢٣٠ - ٢٤٧.
- رشاد دمنهوري (١٩٩٦). بعض العوامل النفسية والاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس، (٣٨)، ٨٢ - ٨٤.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٣). مقياس التوافق النفسي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

- سلطان عائض العصيمي (٢٠١٠). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- سميرة محمد شند (٢٠٠٨). سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها. القاهرة: البسمة للنشر والتوزيع.
- سميه بوبعاية (٢٠١٦). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بظهور اضطرابات النوم لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- سيد طهطاوي (١٩٩٦). القيم التربوية في القصص القرآني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شروق غرم الله الزهراني (٢٠١٨). الاندماج الأكاديمي وعلاقته بالقيم النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٧، (١)، ٢٥٣ - ٢٧١.
- شمش أليدينا (٢٠١٩). البيضة الذهنية. الجيزة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
- عبد الرحمن علي بديوي (٢٠١٥). تنمية بعض القيم لخفض مشكلات قضاء وقت الفراغ لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة البحث العلمي في التربية، (٦)، ٤١٣ - ٤٤٨.
- عبد السلام عبد الغفار (١٩٩٦). مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- عبد الفتاح محمد الخواجه (٢٠١٤). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس/ عمان. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢ (٨)، ٧٩ - ١٠٢.
- عبد اللطيف خليفة (١٩٩٢). ارتقاء القيم (دراسة نفسية) سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
- عبد المجيد النشواتي (٢٠٠٢). علم النفس التربوي. ط٩، بيروت: مؤسسة الرسالة.
- عبدالناصر السيد عامر (٢٠١١). إدمان الانترنت : المصادقية والتمايز العاملي والنسبة بين طلبة المراحل التعليمية المختلفة في المجتمع المصري، مجلة كلية التربية - جامعة بنها، ٢٢ (٨٥)، ٩٦ - ١٤٧.

◆ ◆ **فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض القيم لخفض إدمان الإنترنت وتحسين التوافق النفسي** ◆ ◆

- عبير محمد الطويل (٢٠١٥). إدمان شبكة الإنترنت، *المجلة العلمية لكلية الآداب*، ٢٣٠ - ٢٦٥.
- علاء الدين محمود كفاقي (١٩٩٠). *الصحة النفسية*. ط٣، القاهرة : دار هجر للنشر والتوزيع.
- علي صلاح حسن (٢٠٠٨). إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، *المؤتمر العلمي الثاني لشباب الباحثين - كلية التربية جامعة أسيوط*، ٢١١ - ٢٢٢.
- فادية الجهني (٢٠١٧). أثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التوافق الشخصي والاجتماعي عند الشباب، *مجلة جامعة البعث*، ٣٦ (٦٦)، ١٠٥ - ١٣٦.
- فريال السعيد، لمياء الهواري (٢٠١٨). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بإدارة الوقت والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة العقبة. *رسالة ماجستير*، عمادة الدراسات العليا، جامعة موانة.
- فهد الطيار (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة "تويتر نموذجاً"، *المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب*، ٢١ (٦١)، ١٩٣ - ٢٢٦.
- فيصل صالح الزهراني (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، (٤٩)، ٢٥٩-٣٣٣.
- كوثر ناصر (٢٠١٤). إدمان الإنترنت وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتدربين، *مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر*، (١٥٩)، الجزء الثاني، ٨٥٣ - ٨٦٤.
- ماجد الجلال (٢٠٠٨). المنظومة القيمية لدى طلبة جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة أم القرى في العلوم التربوية والنفسية*، ٢٠ (٢)، ٣٦٧ - ٤٣٠.
- ماجد الزيود (٢٠٠٦). *الشباب والقيم في عالم متغير*. عمان: دار الشروق.
- محمد أحمد خطاب (٢٠١٨). إدمان الإنترنت، *مجلة علم النفس*، ١١٧، ٤٩ - ٥٥.

- محمد أحمد شاهين (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي في خفض إدمان الإنترنت لدى عينة من الطلبة الجامعيين، *مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)*، ١٩، (٢)، ٣٥٨ - ٣٩٥.
- محمد فهد الدهام، وسهام درويش أبو عطية (٢٠١٦). فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي الواقعي في تحسين المهارات الاجتماعية وخفض سلوك إدمان الإنترنت لدى المراهقين. *رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الهاشمية*.
- محمود عطية (٢٠١٠). *ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرام حامد الحازمي (٢٠٠٦). موقف طلاب الجامعة من بعض القيم التربوية في المجتمع السعودي. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود*.
- مساعد ضيف الحربي (٢٠١٨). القيم التربوية الممارسة لدى طلبة جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية، *المجلة الدولية للأبحاث التربوية*، ٤٢، (٢)، ٢٤٠ - ٢٦٥.
- موسى مفرح الدوسري، وعبد المهدي عبد الله السوداني (٢٠١٣). أثر استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى على العلاقات الاجتماعية لطلاب الجامعات السعودية: دراسة اجتماعية. *رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية*.
- هبة ربيع بهي الدين (٢٠٠٣). إدمان شبكة المعلومات والاتصالات (الإنترنت) في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة الدراسات النفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، ١٣ (٤)، ٥٥٥ - ٥٨٠.
- وفاء محمد (٢٠١٦). المجتمعات الافتراضية وعلاقتها بالتحويلات في القيم الإنسانية والاجتماعية لدى شباب الجامعات، *مجلة الخدمة الاجتماعية*، (٥٥)، ٤٠٩ - ٤٥٧.
- وليد العياصرة، وخالد المالكي (٢٠١٧). أثر استخدام الإنترنت في الاكتئاب لدى طلاب البرنامج الموازي بجامعة الملك سعود، *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، ١ (٢)، ٢٠٩ - ٣٤٢.
- Akin, A.; Arslan, S.; Arslan, N., Uysal, R. & sahrance, U (2015). Self – control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7, (3), 95 – 100.

- ALshammari, S. (2020). The effectiveness of counseling program in improving the level of academic adaptation at the University of Hail students. *Journal of American Academic Research*, 8, 78-89
- Anderson, J., Guan, Y. & Koc, Y. (2016). The academic adjustment scale: measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 122, DOI10.1016/j.ijintrel.2016.07.006 <https://www.researchgate.net/publication/305500005>
- Babakr, Z.; Majeed, K.; Mohamedamin, P. & Kamad, K. (2019). Internet addiction in Kurdistan university students: prevalence and association with self-control. *European Journal of Education Research*, 8, 867 – 873.
- Bisen, S. & Deshpande, Y. (2018). Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*, <https://doi.org/10.1108/MHRJ-07-2017-0023>.
- Cardak, M. (2013) psychological wellbeing and internet addiction among university students. *The Turkish online Journal of Education technology*, 12, 134 – 141.
- Dasari, R. (2017) value system and value preferences of prospective teachers of Secondary School: An Indian survey. *Universal Journal of Education Research*, 5 (8), 1403 – 1409.
- Firat, M. (2017). Relationship between self-control and facebook use: case of CEIT students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 1179 – 1201.
- Kanthawongs, P.; Jabutay, F.; Upalanala, R. & Kanthawongs, P. (2016). AN empirical study on the impact of self-regulation and compulsivity towards smartphone addiction of university students. *International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Ag*, 339-342.
- Karimzadeh, N. (2015). Investigation the relationship between internet addiction and streng thening student's social skills. *Journal of Education Research and Reviews*, 10 (15), 2146-2152.
- Kircaburn, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictor of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and practice*, 7 (24), 64 – 72.
- Kulikova, T.; Maliy, B.; Stepanova N. & Filippova, S. (2018). Internet Communication as a factor of psychological challenges

- among student youth. *European Journal of contemporary Education*, 7 (3), 521 – 530.
- Ogachi, F.; Karega, M. & Oteyo, J. (2019). Relationship between depression and pathological internet use among university students. *Cypriot Journal of Educational sciences*, 14 (2), 201 – 207.
 - Sahin, C. (2014). An analysis of the relationship between internet addiction and depression level of high school students. *Participatory Educational Research Journal*, 1 (2) – 53 – 67.
 - Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: a study on university students. *The Turkish online journal of Education technology*, 16, 120 – 125.
 - Shain, C. & korkmaz, O. (2011). Adaptation of internet addiction scale to Turkish. *Journal of Ahmet kelesoglu Education*, 32, 101 – 115.
 - Shek, D. & Sun, R. (2016). *Internet Addiction*. Spring Science and Business Media: New York.
 - Tas, I. (2019). Association between depression, anxiety, Stress, Social Support, resilience and internet addiction: a structural equation modeling. *Malaysian online Journal of Education Technology*, 7, 1 – 10.
 - Turel, Y. & Toraman, M. (2015). The relationship between internet addiction and academic success of secondary school students. *Anthropologist Journal*, 20 (1, 2), 280 – 288.
 - Young, K. (1996). Addictive use of the internet: A case study that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
 - Young, K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behavior Journal*, 1(3), 237-244.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on some Values to Reduce Internet Addiction and Improve Psychological Adjustment for University Students

Dr. Aliaa Ragab El-Sehamie

A lecturer of Mental Hygiene,
Faculty of Education,
University of Sadat City

Abstract:

The research aimed to investigate the effectiveness of a counseling program based on some values to reduce internet addiction and improve psychological adjustment for University students. Twenty female university students participated in the research and were divided into an experimental group and a control one (10 participants each). Their ages ranged from 21 and 22 years old. The research instruments were the internet addiction scale prepared by (Young, 1996) and the psychological adjustment scale. The research results have indicated that there were significant differences between the mean rank scores of the experimental and control groups in reducing internet addiction and improving psychological adjustment in favor of the experimental group. Besides, significant differences were found in the mean rank scores of the pre and post measurement in favor of the post measurement. Accordingly, it was confirmed that the counseling program was effective in reducing internet addiction and improving psychological adjustment for university students.

Key Words: *Internet addiction, Psychological adjustment, Counseling Program based on some values.*