



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعى وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة من

أميرة عبد الحافظ محمد حسن

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية
تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسى)

إشرافه

أ. د / إيمان فوزي شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى ورئيس قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى و مدير مركز الإرشاد النفسى
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ. د / فيوليت فؤاد ابراهيم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى
كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٨ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" رَبِّهِ أَوْزَعْنِي ، أَنْ أَشْكُرَ
بِعَمَلِكُ الْتَّيَّ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ حَالِمًا تَرْضَاهُ
وَأُدْخِلَنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ " (سورة النمل، الآية ١٩)

صدق الله العظيم

وَعَلَيْهِ
الْصَّلَاةُ

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ

" إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ
مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ "
" أَتَقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ ،
وَأَتَّبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ
تَمَحُّمَهَا وَخَالِقِ النَّاسَ
بِخَلْقِ حَسَنٍ "
" حَقَّقَ رَسُولُ اللَّهِ "



أود أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير الى الاستاذة الدكتورة / فيوليت فؤاد ابراهيم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى كلية التربية - جامعة عين شمس ، والأستاذة الدكتورة / إيمان فوزى شاهين استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى ومدير مركز الارشاد النفسى على ذلك الجهد العظيم والنصائح القيّمة والمتابعة المخلصة والصادقة لهذا البحث وتلك الرسالة التى لم تكن لترى النور لولا جهدهما الصادق فإليهما أهدى هذا البحث ويسعدنى أن أعبر عن امتناني واعتزازي بهما الآن كما شرفت بهما طوال سنوات هذه الرسالة التى شكلا بها وجدانى وفكرى وعقلى.

كما أتقدم بخالص الشكر والثناء العظيم للأستاذ الدكتور/ حسام الدين عزب أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية - جامعة عين شمس ، والأستاذة الدكتورة/ أمانى سعيدة سيد إبراهيم أستاذ ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية سابقاً- جامعة القاهرة على تشريفهما لى لمناقشة تلك الرسالة سائلة المولى عز وجل أن يديم عليهما وافر العلم وغيض المعرفة، ويسعدنى أيما سعادة أن يلقي هذا الجهد منهما القبول، وأن يفيضاً على بوافر علمهما لما سيبديان من ملاحظات قيمة ستعود على بوافر النفع والخير الكثير، داعية المولى عز وجل أن يجعلكم جميعاً أيها المعلمون الأجلاء عوناً ونفعاً لى ولغيرى ممن يتلمسون سبل العلم، ويبغون طرائق المعرفة وسبيلها فأنتم هداة لطريق وسبيل من يلتمس العلم وطرقه ودرويه الشائكة.

كما أخص بوافر الشكر أمى وأبى وأخوتى.

كذلك زوجى الحبيب على مساندته لى طوال فترة البحث وتحمله لانشغالى فى الدراسة.

كما أشكر أصدقائى وكل من قدم لى يد العون لإتمام هذا البحث .

دمتم جميعاً عوناً لنا فى الخير والله من وراء القصد،،،

الباحثة،،،

أميرة عبد الحافظ محمد حسن



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

عنوان الرسالة: "برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعى وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية".

إسم الباحثة: أميرة عبد الحافظ محمد حسن

الدرجة العلمية : درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية.

القسم التابع له : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى.

الكلية : كلية التربية.

الجامعة : عين شمس.

سنة التخرج: ٢٠٠٢.

سنة المنح : ٢٠١٨.



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراه

عنوان الرسالة: "برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الإجتماعى وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية".

إسم الباحثة: أميرة عبد الحافظ محمد حسن.

الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص " صحة نفسية وإرشاد نفسى " .

لجنة الإشراف

أ. د / فيوليت فؤاد ابراهيم : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى كلية التربية – جامعة عين شمس.

أ.د. / إيمان فوزي شاهين : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى ومدير مركز الإرشاد النفسى – كلية التربية – جامعة عين شمس.

تقييم اللجنة :

أ. د / حسام الدين محمود عزب : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية – جامعة عين شمس .

أ. د / أمانى سعيدة سيد إبراهيم : أستاذ ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية سابقاً – جامعة القاهرة.

الدراسات العليا:

أجيزت الرسالة بتاريخ / / ٢٠١٨

ختم الإجازة : / / ٢٠١٨

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٨

/ / ٢٠١٨

مستخلص الدراسة

الاسم: أميرة عبد الحافظ محمد حسن

عنوان الدراسة: "برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعى وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية"

جهة الدراسة: جامعة عين شمس - كلية التربية - قسم الصحة النفسية.

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التحقق من إختيار برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعى وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية،
عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية تتراوح أعمارهم من (١٤-١٥) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كالتالى: المجموعة الأولى: المجموعة التجريبية وتضم (٢٠) مراهقاً ومراقبة ، المجموعة الثانية : المجموعة الضابطة وتضم (٢٠) مراهقاً ومراقبة ، وقد تم التجانس بين أفراد العينة من حيث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعى للمراهقين ، ومقياس تحسين المهارات الحياتية للمراهقين والدرجة الكلية للمقياس ومن حيث المستوى الاجتماعى الإقتصادى للأسرة ، **أدوات الدراسة :** إستخدمت الباحثة مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعى للمراهقين (إعداد: الباحثة) ، مقياس تحسين المهارات الحياتية للمراهقين (إعداد: الباحثة) ، مقياس المستوى الاجتماعى الإقتصادى للأسرة (إعداد: عبد العزيز الشخص/ ٢٠١٣) ، البرنامج المعرفى السلوكى (إعداد: الباحثة) ، **نتائج الدراسة :** من أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة فى ضوء ما سبق من نتائج الدراسة وتفسيرها التحقق من إختيار برنامج معرفى سلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الاجتماعى وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية"

الكلمات المفتاحية: Key Words

١. مواقع التواصل الاجتماعى Social Networking Sites .
٢. الفيس بوك Face book.
٣. تويتر Twitter.
٤. يوتيوب YouTube.
٥. المراهقة Adolescence.
٦. البرنامج المعرفى السلوكى Cognitive behavior program.

Abstract

Name: Amira Abd El Hafez Mohamed Hassan.

Study Title: Cognitive Behavior Program For Treating Social Networking Sites Addiction And Life Skill Improvement For A group Of Teenagers In The Middle School.

Study Area : Ain Shams university –Direction Faculty of Education – Psychological Health Section.

Study Target / Aim / Goal: This Study is Aiming To Make Sure About Choosing Cognitive Behavior Program for Treating Social Networking Sites And Life Curing Skills Improvement for Group of Teenagers in Middle School.

The Sample: The Study Sample Consists of (40) Students (Boys – Girls) in the Middle school aged between (14-15 Years)they are divided into four groups:

1. the first group : the experimental group includes (20) Boys and Girls students).

2.the second group : the control group includes (20) Boys and Girls students),*they have been matched between the sample members in social networking sites addiction sale for teenagers and life skills improvement scale for a group of teenagers, and the total mark scale from the social and economical levels for the family,

The study tools:the social networking sites addiction sale for teenagers (prepared by the researcher, life skills improvement scale for teenagers (prepared by the researcher),the social and economical level for the family sale(prepared by Abdul Aziz AL- Shakhs / 2013),cognitive behavior program (prepared by the researcher),

The study results: from the most important results in this study (in the light of the above) from the study results and choice of the cognitive behavior program for curing / treating social networking sites addiction and life skills improvement for a group of middle school teenagers.

Key words:

1. social networking sites.
2. face book
3. twitter
4. YouTube.
5. Adolescence .
6. cognitive behavior program.

دليل القوائم

م	البيان	رقم الصفحة
١	أولاً : قائمة الموضوعات	ط
٢	ثانياً : قائمة الجداول	ل
٣	ثالثاً: قائمة الاشكال	م
٤	رابعاً : قائمة الملاحق	ن

أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٥-٢	مقدمة
٦-٥	مشكلة الدراسة
٦	هدف الدراسة
٧	أهمية الدراسة
٩-٧	مصطلحات الدراسة
١٠-٩	محددات الدراسة
١١-١٠	الأساليب الإحصائية
الفصل الثاني: المفاهيم الأساسية والإطار النظري	
١٣	تمهيد
١٣	المحور الأول: مواقع التواصل الإجتماعي
١٣	أولاً: تعريف إدمان الإنترنت (Internet Addiction)
١٥-١٣	ثانياً: مواقع التواصل الإجتماعي
١٧-١٥	١. مفهوم مواقع التواصل الإجتماعي
١٨-١٧	٢. خصائص مواقع التواصل الإجتماعي
١٩-١٨	٣. تصنيف مستخدمي شبكات مواقع التواصل الإجتماعي

٢٣-١٩	٤ . إيجابيات شبكات مواقع التواصل الإجتماعى ومخاطرها
٣٥-٢٣	٥ . أشهر شبكات مواقع التواصل الإجتماعى
٣٦-٣٥	المحور الثانى : المهارات الحياتية
٣٩-٣٦	أولاً : مفهوم المهارات الحياتية
٤١-٣٩	ثانياً:خصائص المهارات الحياتية
٤٣-٤١	ثالثاً:مراحل إكتساب أو تعلم المهارات
٤٥-٤٤	رابعاً:أهمية إكتساب المهارات الحياتية
٤٥	خامساً:أهداف المهارات الحياتية
٦٢-٤٥	سادساً :تصنيف المهارات الحياتية
٦٣-٦٢	المحور الثالث : المراهقة
٦٣	أولاً: مفهوم المراهقة
٦٤-٦٣	ثانياً:المطالب والحاجات الأساسية فى مرحلة المراهقة
٦٧-٦٤	ثالثاً:خصائص مرحلة المراهقة
٦٧	المحور الرابع : البرنامج المعرفى السلوكى
٦٨-٦٧	أولاً:الخلفية التاريخية المبكرة للعلاج المعرفى السلوكى
٧١-٦٨	ثانياً:مفهوم العلاج المعرفى السلوكى
٧٣-٧٢	ثالثاً:أهداف العلاج المعرفى السلوكى
٧٤-٧٣	رابعاً:مبادئ العلاج المعرفى السلوكى
٧٧-٧٥	خامساً:مراحل العلاج المعرفى السلوكى
٨٧-٧٧	سادساً:أساليب وفنيات العلاج المعرفى السلوكى
٩٠-٨٨	تعقيب عام على الإطار النظرى
الفصل الثالث: دراسات سابقة	
٩٢	تمهيد
١٠٤-٩٢	• المحورالأول: : دراسات تناولت إدمان مواقع التواصل الإجتماعى وتأثيرها على المتغيرات الأخرى.
١١٦-١٠٤	• المحورالثاني: دراسات تناولت البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية المختلفة لمتغيرات الدراسة.
١٣٠-١١٦	• المحورالثالث: دراسات تناولت المهارات الحياتية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.

١٣٠	الإستفادة من الدراسات السابقة
١٣١-١٣٠	فروض الدراسة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
١٣٣	تمهيد
١٣٣	أولاً : منهج الدراسة
١٣٦-١٣٣	ثانياً : عينة الدراسة
١٦٥-١٣٦	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٦٥	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٦٦-١٦٥	خامساً: خطوات الدراسة
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها	
١٦٨	تمهيد:-
١٧٢-١٦٩	أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول
١٧٤-١٧٢	ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني.
١٧٧-١٧٤	ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثالث.
١٨٠-١٧٧	رابعاً: نتائج التحقق من الفرض الرابع .
١٨٢-١٨٠	خامساً: نتائج التحقق من الفرض الخامس.
١٨٥-١٨٢	سادساً: نتائج تحقق الفرض السادس .
١٨٦-١٨٥	سابعاً:تعقيب عام على نتائج الدراسة
١٨٧-١٨٦	ثامناً: توصيات الدراسة
١٨٧	تاسعاً: البحوث المقترحة
المراجع	
٢٠٤-١٨٩	أولاً: مراجع باللغة العربية:
٢١٦-٢٠٤	ثانياً: المراجع الأجنبية:
٢٨٦-٢٧٧	الملخص باللغة العربية
١٠-١	الملخص باللغة الأجنبية

ثانياً: قائمة الجداول

رقم الجدول	اسم الجدول	الرقم
جدول (١)	توزيع أفراد عينة الدراسة	١٣٤
جدول (٢)	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة	١٣٤
جدول (٣)	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٣٥
جدول (٤)	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٣٦
جدول (٥)	تصنيف مستوى الدخل الشهري للأسرة في مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي	١٣٧
جدول (٦)	يوضح العبارات السالبة والموجبة لعبارات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٤٠
جدول (٧)	أوزان الفقرات (الإيجابية - السالبة)	١٤٠
جدول (٨)	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وفقاً للدرجة (ذوي الدرجات المرتفعة - ذوي الدرجات المنخفضة) (ن = ٢٥)	١٤١
جدول (٩)	معاملات ارتباط العبارات والدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (ن = ١٠٠)	١٤٢
جدول (١٠)	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	١٤٤
جدول (١١)	يوضح العبارات السالبة والموجبة لعبارات مقياس المهارات الحياتية	١٤٦
جدول (١٢)	أوزان الفقرات (الإيجابية - السالبة)	١٤٦
جدول (١٣)	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية وفقاً للدرجة (ذوي الدرجات المرتفعة - ذوي الدرجات المنخفضة) (ن = ٢٥)	١٤٧

رقم الجدول	اسم الجدول	الرقم
جدول (١٤)	معاملات إرتباط العبارات والدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية (ن=١٠٠)	١٤٨
جدول (١٥)	معاملات الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	١٥٠
جدول (١٦)	جلسات البرنامج المعرفى السلوكى لعلاج ادمان مواقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية للمراهقين	١٥٨
جدول (١٧)	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٦٩
جدول (١٨)	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٧٢
جدول (١٩)	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٧٥
جدول (٢٠)	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٧٨
جدول (٢١)	قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٨٠
جدول (٢٢)	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى و التتبعي على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٨٣

ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم الشكل	اسم الشكل	الرقم
شكل (١)	الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس	١٤١

رقم الشكل	اسم الشكل	الرقم
شكل (٢)	الفروق بين متوسطات درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس المهارات الحياتية ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقياس	١٤٨
شكل (٣)	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٧٠
شكل (٤)	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٧٣
شكل (٥)	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	١٧٦
شكل (٦)	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٧٨
شكل (٧)	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٨١
شكل (٨)	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	١٨٤

رابعاً : قائمة الملاحق

م	الملاحق	الرقم
١	إستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة	٢١٨
٢	مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي للمراهقين في صورته الأولية	٢١٩
٣	مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي للمراهقين في صورته النهائية	٢٢٧
٤	مقياس تحسين المهارات الحياتية للمراهقين في صورته الأولية	٢٣٥
٥	مقياس تحسين المهارات الحياتية للمراهقين في صورته النهائية	٢٤٢
٦	أسماء محكمي مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي و لمهارات الحياتية للمراهقين.	٢٤٩

الرقم	الملاحق	م
٢٧٦-٢٥٠	جلسات برنامج العلاج المعرفى السلوكى لعلاج إدمان مواقع التواصل الإجتماعى و تحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين فى المرحلة الإعدادية.	٧