



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والارشاد النفسي

برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة من

أميرة عبد الحافظ محمد حسن

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص (صحة نفسية وارشاد نفسي)

إشرافه

أ. د / إيمان فوزي شاهين

أ. د / فيوليت فؤاد ابراهيم

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي ورئيس قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي و مدير مركز الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٩ - ٢٠١٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"رَبِّيْ أَوْزَنْنِيَّ، أَنْ أَشْكُرَ
بِعَمَلَيْهِ الَّتِيْ أَنْعَمْتَ عَلَيْيَ وَعَلَىَّ
وَالَّتِيْ وَأَنْ أَنْهَلَ حَالَمَا تَرْضَاهُ
وَأَذْنِنِيَّ بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الْعَالِمِينَ"

(سورة النمل، الآية ١٩)

سُدُقُ اللَّهِ الْعَظِيمِ

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"إِنَّمَا يَعْثِنُكُمْ لَا تَهُمْ

مُكَارِمُ الْأَنْلَاقِ"

"اتقُ اللَّهَ حِينَما كُنْتَ ،

وَاتْبِعْ السَّيِّئَةَ الْمُسْنَةَ

تَمَدِّهَا وَخَالِقُ النَّاسِ

"يُخْلِقُ حَسْنَ"

"صَدَقَ رَسُولُ اللَّهِ"



شكر وتقدير

أود أن أقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الاستاذة الدكتورة / فيوليت فؤاد ابراهيم أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس ، والأستاذة الدكتورة / إيمان فوزي شاهين استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي ورئيس قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي ومدير مركز الارشاد النفسي على ذلك الجهد العظيم والنصائح القوية والمتابعة المخلصة والصادقة لهذا البحث وتلك الرسالة التي لم تكن لترى النور لولا جهدهما الصادق فإليهما أهدي هذا البحث ويسعدني أن أعبر عن امتناني واعتزازي بهما الآن كما شرفت بهما طوال سنوات هذه الرسالة التي شكلت بها وجداني وفكري وعقلي.

كما أقدم بخالص الشكر والثناء العظيم للأستاذ الدكتور / حسام الدين عزب أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية - جامعة عين شمس ، والأستاذة الدكتورة / أمانى سعيدة سيد إبراهيم أستاذ ووكيل كلية الدراسات العليا للتربية سابقًا - جامعة القاهرة على تشريفهما لى لمناقشة تلك الرسالة سائلة المولى عز وجل أن يديم عليهما وافر العلم وغىض المعرفة، ويسعدني أيمى سعادة أن يلقى هذا الجهد منهمما القبول، وأن يفista على بوافر علمهما لما سيديان من ملاحظات قيمة ستعود على بوافر النفع والخير الكثير، داعية المولى عز وجل أن يجعلكم جميعاً إليها المعلمون الأجلاء عوناً ونفعاً لى ولغيرى من يلتمسون سبل العلم، ويبغون طرائق المعرفة وسبيلها فأنتم هداة لطريق وسبيل من يلتمس العلم وطرقه ودروبها الشائكة.

كما أخص بوافر الشكر أمى وأبى وأخواتى.

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 سلوکى 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 في التربية.

القسم التابع له: قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

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 سلوكي لعلاج إدمان موقع 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 النفسي كلية التربية - جامعة عين شمس.

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

تقييم اللجنة :

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

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

الدراسات العليا:

أجيزت الرسالة بتاريخ ٢٠١٨ / / ٢٠١٨ ختم الإجازة :

موافقة مجلس الكلية ٢٠١٨ / / ٢٠١٨ موافقة مجلس الجامعة

مستخلص الدراسة

الاسم: أميرة عبد الحافظ محمد حسن

عنوان الدراسة: "برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية"

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

هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التحقق من اختيار برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين في 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 كالتالي: المجموعة الأولى: المجموعة التجريبية وتضم (٢٠) مراهقاً ومراهقة ، المجموعة الثانية: المجموعة الضابطة وتضم (٢٠) مراهقاً ومراهقة ، وقد تم التجانس بين أفراد العينة من حيث مقياس إدمان موقع التواصل الاجتماعي للمراهقين ، وقياس تحسين المهارات الحياتية للمراهقين والدرجة الكلية للمقياس ومن حيث المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ، أدوات الدراسة : إستخدمت الباحثة مقياس إدمان موقع التواصل الاجتماعي للمراهقين (إعداد: الباحثة) ، مقياس تحسين المهارات الحياتية للمراهقين (إعداد: الباحثة) ، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة (إعداد: عبد العزيز الشخص/ ٣٢) ، البرنامج المعرفي السلوكي (إعداد: الباحثة) ، نتائج الدراسة : من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في ضوء ما سبق من نتائج الدراسة وتفسيرها التحقق من اختيار برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية"

الكلمات المفتاحية: Key Words

١. موقع التواصل الاجتماعي . Social Networking Sites
٢. الفيس بوك . Face book
٣. تويتر . Twitter
٤. يوتيوب . YouTube
٥. المراهقة . Adolescence
٦. البرنامج المعرفي السلوكي . 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

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

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:موقع التواصل الإجتماعى
١٣	اولاً: تعريف إدمان الإنترنٽ (Internet Addiction)
١٥-١٣	ثانياً: موقع التواصل الإجتماعى
١٧-١٥	١. مفهوم موقع التواصل الإجتماعى
١٨-١٧	٢. خصائص موقع التواصل الإجتماعى
١٩-١٨	٣. تصنيف مستخدمي شبكات موقع التواصل الإجتماعى

٢٣-١٩	٤. إيجابيات شبكات موقع التواصل الاجتماعي ومخاطرها
٣٥-٢٣	٥. أشهر شبكات موقع التواصل الاجتماعي
٣٦-٣٥	المحور الثاني : 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 وال حاجات الأساسية في مرحلة المراهقة
٦٧-٦٤	ثالثاً: خصائص مرحلة المراهقة
٦٧	المحور الرابع : البرنامج المعرفي السلوكي
٦٨-٦٧	أولاً: الخلفية التاريخية المبكرة للعلاج المعرفي السلوكي
٧١-٦٨	ثانياً: مفهوم العلاج المعرفي السلوكي
٧٣-٧٢	ثالثاً: أهداف العلاج المعرفي السلوكي
٧٤-٧٣	رابعاً: مبادئ العلاج المعرفي السلوكي
٧٧-٧٥	خامساً: مراحل العلاج المعرفي السلوكي
٨٧-٧٧	سادساً: أساليب وفنون العلاج المعرفي السلوكي
٩٠-٨٨	تعقيب عام على الإطار النظري

الفصل الثالث: دراسات سابقة

٩٢	تمهيد
١٠٤-٩٢	• المحور الأول: دراسات تناولت إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المتغيرات الأخرى.
١١٦-١٠٤	• المحور الثاني: دراسات تناولت البرامج الإرشادية والوقائية والعلاجية المختلفة لمتغيرات الدراسة.
١٣٠-١١٦	• المحور الثالث: 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 التتحقق من الفرض الرابع .
١٨٢-١٨٠	خامساً: نتائج التتحقق 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 المقترنة
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	اسم الجدول	رقم الجدول
١٣٤	توزيع أفراد عينة الدراسة	جدول (١)
١٣٤	قيمة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة	جدول (٢)
١٣٥	قيمة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على الدرجة الكلية لمقياس إدمان موقع التواصل الاجتماعي	جدول (٣)
١٣٦	قيمة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية	جدول (٤)
١٣٧	تصنيف مستوى الدخل الشهري للأسرة في مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي	جدول (٥)
١٤٠	يوضح العبارات السالبة والموجبة لعبارات مقياس إدمان موقع التواصل الاجتماعي	جدول (٦)
١٤٠	أوزان الفقرات (الإيجابية - السالبة)	جدول (٧)
١٤١	دالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس إدمان موقع التواصل الاجتماعي وفقاً للدرجة (ذوي الدرجات المرتفعة - ذوي الدرجات المنخفضة) (ن = ٢٥)	جدول (٨)
١٤٢	معاملات إرتباط العبارات والدرجة الكلية لمقياس إدمان موقع التواصل الاجتماعي (ن = ١٠٠)	جدول (٩)
١٤٤	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	جدول (١٠)
١٤٦	يوضح العبارات السالبة والموجبة لعبارات مقياس المهارات الحياتية	جدول (١١)
١٤٦	أوزان الفقرات (الإيجابية - السلبية)	جدول (١٢)
١٤٧	دالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية وفقاً للدرجة (ذوي الدرجات المرتفعة - ذوي الدرجات المنخفضة) (ن = ٢٥)	جدول (١٣)

رقم	اسم الجدول	رقم الجدول
١٤٨	معاملات إرتباط العبارات والدرجة الكلية لمقاييس المهارات الحياتية (ن=١٠٠)	جدول (١٤)
١٥٠	معاملات الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية	جدول (١٥)
١٥٨	جلسات البرنامج المعرفى السلوکی لعلاج إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية للمرأهقين	جدول (١٦)
١٦٩	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقاييس إدمان موقع التواصل الاجتماعي	جدول (١٧)
١٧٢	قيمة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقاييس إدمان موقع التواصل الاجتماعي	جدول (١٨)
١٧٥	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي و التبعي على الدرجة الكلية لمقاييس إدمان موقع التواصل الاجتماعي	جدول (١٩)
١٧٨	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لمقاييس المهارات الحياتية	جدول (٢٠)
١٨٠	قيمة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقاييس المهارات الحياتية	جدول (٢١)
١٨٣	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلاله الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي و التبعي على الدرجة الكلية لمقاييس المهارات الحياتية	جدول (٢٢)

ثالثاً: قائمة الأشكال

رقم	اسم الشكل	رقم الشكل
١٤١	الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على مقاييس إدمان موقع التواصل الاجتماعي ودرجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على نفس المقاييس	شكل (١)

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

رابعاً : قائمة الملاحق

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

الرقم	الملاحق	م
٢٧٦-٢٥٠	جلسات برنامج العلاج المعرفي السلوكي لعلاج إدمان موقع التواصل الاجتماعي وتحسين المهارات الحياتية لدى عينة من المراهقين في المرحلة الإعدادية.	٧