



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

برنامج تكاملى لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعى كمدخل لعلاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية

وسام عزت محمد عباس

إشراف

د / هبة محمد محمد

مدرس علم النفس التربوى
كلية البنات جامعة عين شمس

أ.د / شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس التربوى
كلية البنات جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ "

صرق الله العظيم

(سورة البقرة آية ٢٢)



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس التعليمي

صفحة العنوان

- أسم الطالبة : وسام عزت محمد عباس
- الدرجة العلمية : دكتوراة
- القسم التابع له : علم النفس التعليمي
- أسم الكلية : البنات للآداب والعلوم والتربية
- الجامعة : عين شمس
- سنة التخرج : ٢٠٠٤ م
- سنة المنح : ٢٠١٦ م



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس التعليمي

رسالة دكتوراة

اسم الطالبة : وسام عزت محمد عباس

عنوان الرسالة : برنامج تكاملي لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعي كمدخل لعلاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين

اسم الدرجة : دكتوراة

لجنة الإشراف :

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| أستاذ علم النفس التربوي | ١ - أ.د شادية أحمد عبد الخالق |
| كلية البنات - جامعة عين شمس | |
| مدرس علم النفس التربوي | ٢ - د. هبه محمد محمد |
| كلية البنات - جامعة عين شمس | |

تاريخ المناقشة : / / ٢٠١٦

الدراسات العليا

- | | |
|----------------------|--------------------|
| أجيزت الرسالة بتاريخ | ختم الإجازة |
| / / ٢٠١٦ | / / ٢٠١٦ |
| موافقة مجلس الجامعة | موافقة مجلس الكلية |
| / / ٢٠١٦ | / / ٢٠١٦ |

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: وسام عزت محمد عباس

عنوان الدراسة: برنامج تكاملي لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعي كمدخل لعلاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين. وهدفت الدراسة أن تقدم برنامج علاجي تكاملي لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعي ، والتحقق من فاعليته في علاج إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستخدمت أدوات للدراسة هي: صحيفة بيانات شخصية (إعداد الباحثة) ، مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة) ، مقياس إدارة الوقت (إعداد: زياد بركات) ، مقياس التواصل الاجتماعي (إعداد: مجموعة من علماء الإدارة) ، برنامج الدراسة (إعداد الباحثة) ، وبعد التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها قامت الباحثة بتطبيقها على عينة الدراسة التي تكونت من (٢٠) مفردة من طلاب المدارس الثانوية (١٥-١٨) عام، وقد استخدمت الباحثة عدد من الأساليب والمعالجات الإحصائية وصولاً إلى نتائج الدراسة ومنها: (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معادلة كوبر ، اختبار (ت) ، وبعد إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على مقياس إدمان الإنترنت وذلك بعد تطبيق البرنامج في صالح أفراد المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدمان الإنترنت قبل وبعد تطبيق البرنامج في صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج.
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على مقياس إدارة الوقت وذلك بعد تطبيق البرنامج في صالح أفراد المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس إدارة الوقت قبل وبعد تطبيق البرنامج في صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج.
٥. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة على مقياس التواصل الاجتماعي وذلك بعد تطبيق البرنامج في صالح أفراد المجموعة التجريبية.
٦. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التواصل الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج في صالح نتائج القياس بعد تطبيق البرنامج.

شكر وتقدير

الحمد لله الذى علم بالقلم ، علم الإنسان ما لم يعلم ، وأصلي وأسلم على خير من تعلم وعمل وعلم ، سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .
أم بعد :

فأشكر الله كثيراً على عونه وتوفيقه ، ثم أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى أستاذتى الفاضلة الأستاذة الدكتورة : شادية أحمد عبد الخالق أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس المشرفة على هذه الرسالة على ما أمدتني به من جهد واهتمام ، وما قدمته من نصح وتوجيه وإرشاد خلال مراحل هذه الرسالة ، فقد كان لتوجيهها السديد الأثر الكبير في إظهار هذه الرسالة المتواضعة إلى حيز الوجود . أرجو لها دوام التوفيق والسداد ، كما أتقدم بالشكر و التقدير للدكتورة: هدى محمد محمد مدرس علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس، ولكافة أساتذتى الكرام أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على توجيهاتهم القيمة خلال مناقشة خطة هذه الدراسة .

كما أشكر لجنة المناقشة الأساتذة الأفاضل أ.د / سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس كلية الدراسات الانسانية جامعة الأزهر وأ.م.د/ ماجى وليم يوسف أستاذ مساعد علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس على تقبلهم مناقشة الرسالة وجهدهم فى قراءة الرسالة لتقويم ما بها من خلل .

أما أبى وأمى حفظهما الله ورعاهما ، وأشقاى (هويدا - أحمد - محمد) أتمنى لهم دوام الصحة والتوفيق فقد كانوا دائما عوناً لى فجزاهم الله خيراً على صبرهم واهتمامهم ودوام متابعتهم لسير دراستى .

وأنتقدم بالشكر والعرفان بالجميل لزوجى المهندس : عبد الرحمن عاطف على تشجيعه ومساندته لى فكان لى نعم العون والسند .

وأكرر شكرى وتقديرى لكل من ساهم وساعد بصورة مباشرة أو غير مباشرة فى إنجاح هذا الجهد وسهوت عن ذكر اسمه .

أسأل الله العلى التقدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يمدنا بعونه وتوفيقه ويجعل ما تعلمناه عوناً لنا على أفضل الأداء ، إنه ولى ذلك والقادر عليه .

والله الموفق ،،،

الباحثة

قائمة محتويات الرسالة

الصفحة	المحتوى
٨	الفصل الأول مدخل إلى الدراسة
٩	مقدمة
١١	مشكلة الدراسة
١٢	هدف الدراسة
١٢	أهمية الدراسة
١٣	مصطلحات الدراسة
١٤	حدود الدراسة
١٤	أدوات الدراسة
١٤	أساليب المعالجات الإحصائية
١٦	الفصل الثانى مفاهيم الدراسة
١٨	العلاج النفسى التكاملى
١٩	المفاهيم الأساسية للاتجاه الانتقائى التكاملى
١٩	علم النفس التكاملى عند ثورن
٢١	مراحل العملية الإرشادية فى الاتجاه الإنتقائى التكاملى
٢٢	خطوات التشخيص فى الإرشاد التكاملى
٢٣	نقد النظرية الإنتقائية التكاملية:
٢٤	الإدمان
٢٦	إدمان الإنترنت
٢٧	هل الإنترنت إدمان أم لا " جدل لايزال قائم "
٢٨	أهم استخدامات الإنترنت
٢٩	الأسباب التى تدفع بمستخدم الإنترنت إلى الوقوع فى براثن الإدمان
٢٩	العلامات التحذيرية لإدمان الإنترنت
٣٠	أشكال إدمان الإنترنت
٣١	تفسيرات إدمان الإنترنت

٤٢	تشخيص إدمان الإنترنت
٤٨	أعراض إدمان الإنترنت
٤٩	لماذا يسبب الإنترنت إدمان
٥٣	أهم المواقع بالنسبة لمدمنى الإنترنت
٥٤	الآثار السلبية لإدمان الإنترنت
٦٢	سبل الوقاية من إدمان الإنترنت
٦٣	أساليب التغلب على إدمان الإنترنت
٦٣	علاج إدمان الإنترنت
٧١	تعقيب على إدمان الإنترنت
٧٢	إدارة الوقت
٧٢	مفهوم إدارة الوقت
٧٢	قواعد إدارة الوقت
٧٨	التواصل الاجتماعى
٧٩	أنواع التواصل الاجتماعى
٨٠	مهارات التواصل الاجتماعى
٨١	شروط حدوث التواصل الاجتماعى
٨١	مراحل التواصل الاجتماعى
٨١	المراقبة
٨٢	مفهوم المراقبة
٨٣	مراحل المراقبة
٨٤	مطالب النمو فى مرحلة المراقبة
٨٥	حاجات المراقبين
٨٩	مشاكل المراقبة
٩١	أشكال المراقبة
٩٢	أبرز المشكلات والتحديات السلوكية فى حياة المراقب
٩٣	طرق علاج المشكلات التى يمر بها المراقب
٩٤	الآثار النفسية لإدمان المراقبين على الانترنت
٩٤	أهم النقاط عن إدمان المراقبين للإنترنت

٩٦	الفصل الثالث دراسات وبحوث سابقة
٩٧	تمهيد
٩٧	المحور الأول : دراسات تناولت الإنترنت وإدمان الإنترنت وعلاقته ببعض المتغيرات
١١٩	المحور الثاني : دراسات تناولت إدارة الوقت وعلاقتها ببعض المتغيرات
١٢٦	المحور الثالث : دراسات تناولت التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات
١٣٨	المحور الرابع : خلاصة وتعقيب على الدراسات السابقة
١٤١	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية
١٤١	المحور الرابع: فروض الدراسة
١٤٣	الفصل الرابع منهج الدراسة وإجراءاتها
١٤٤	تمهيد
١٤٤	أولاً : منهج الدراسة
١٤٤	ثانياً : عينة الدراسة
١٤٥	ثالثاً : أدوات الدراسة
١٤٥	١- صحيفة بيانات شخصية
١٤٥	٢- مقياس إدمان الإنترنت
١٥٠	٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي
١٥٠	٤- مقياس إدارة الوقت
١٥١	٥- مقياس التواصل الاجتماعي
١٥١	٦- برنامج الدراسة
١٥٥	رابعاً : الإجراءات التي تم إتباعها
١٥٦	خامساً : أساليب المعالجات الإحصائية
١٦٣	سادساً : خطوات الدراسة
١٥٨	الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

١٥٩	تمهيد
١٥٩	أختبار صحة الفرض الأول
١٦٢	أختبار صحة الفرض الثانى
١٦٣	أختبار صحة الفرض الثالث
١٦٥	أختبار صحة الفرض الرابع
١٦٨	أختبار صحة الفرض الخامس
١٦٩	أختبار صحة الفرض السادس
١٧١	أختبار صحة الفرض السابع
١٧٤	أختبار صحة الفرض الثامن
١٧٥	أختبار صحة الفرض التاسع
١٧٧	أختبار صحة الفرض العاشر
١٨٠	أختبار صحة الفرض الحادى عشر
١٨٢	تعقيب عام على نتائج الدراسة
١٨٤	توصيات الدراسة
١٨٦	بحوث مقترحة
١٨٧	المراجع
١٨٨	أولاً : المراجع العربية
١٩٩	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢٠٩	الملاحق
٢١٠	ملحق (١) قائمة بأسماء السادة المحكمين
٢١١	ملحق (٢) مقياس إدمان الإنترنت
٢١٤	ملحق (٣) مقياس إدارة الوقت
٢١٦	ملحق (٤) مقياس التواصل الاجتماعى
٢١٧	برنامج الدراسة
٢٤٥	ملخص الدراسة
٢٣٧	ملخص الدراسة باللغة العربية
٢٥١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

م	الموضوع	الصفحة
١	معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس إدمان الأنترنت	١٥٤
٢	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدمان الأنترنت	١٥٥
٣	قيم معاملات الثبات لمقياس إدمان الأنترنت	١٥٦
٤	الإحصاءات الوصفية لدرجات مجموعتي البحث لمقياس إدمان الإنترنت	١٦٥
٥	مدى إعتدالية التوزيع التكرارى لمجموعتي البحث	١٦٦
٦	النسبة الفائية ومدى تجانس المجموعتين على مقياس إدمان الأنترنت	١٦٧
٧	حساب قيمة "ت" فى التطبيق البعدى لمقياس إدمان الإنترنت على مجموعتي البحث	١٦٧
٨	متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى المقياس القبلى والبعدى لإدمان الإنترنت	١٦٨
٩	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجى فى الحد من إدمان الإنترنت	١٧٠
١٠	الإحصاءات الوصفية لدرجات مجموعتي البحث على مقياس إدارة الوقت	١٧١
١١	مدى إعتدالية التوزيع التكرارى لمجموعتي البحث على مقياس إدارة الوقت	١٧٢
١٢	النسبة الفائية ومدى تجانس المجموعتين على مقياس إدارة الوقت	١٧٣
١٣	حساب قيمة "ت" فى التطبيق البعدى لمقياس إدارة الوقت على مجموعتي البحث	١٧٣
١٤	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجى فى تحسين إدارة الوقت	١٧٤
١٥	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجى التتبعى فى تحسين إدارة الوقت	١٧٦
١٦	الإحصاءات الوصفية لدرجات مجموعتي البحث على مقياس التواصل الاجتماعى	١٧٧
١٧	مدى إعتدالية التوزيع التكرارى لمجموعتي البحث على مقياس التواصل الاجتماعى	١٧٨

١٧٩	النسبة الفئوية ومدى تجانس المجموعتين على مقياس التواصل الاجتماعي	١٨
١٨٠	حساب قيمة "ت" في التطبيق البعدي لاختبار التواصل الاجتماعي على مجموعتي البحث	١٩
١٨٠	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجي في تحسين التواصل الاجتماعي	٢٠
١٨٢	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجي التتبعي في تحسين التواصل الاجتماعي	٢١
١٨٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين مدمني الأنترنت طبقا للمستوى الاجتماعي الاقتصادي على مقياس إدمان الأنترنت	٢٢
١٨٣	تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات المراهقين مدمني الأنترنت على مقياس إدمان الأنترنت	٢٣
١٨٤	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المراهقين بالمجموعات الثلاث على مقياس إدمان الأنترنت باستخدام اختبار شفيه	٢٤
١٨٦	دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الأنترنت	٢٥

قائمة الأشكال

١٦٦	شكل (١) التمثيل البياني لتوزيع درجات مجموعتي البحث في مقياس إدمان الأنترنت	١
١٦٩	شكل (٢) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس لإدمان الأنترنت	٢
١٧٠	شكل (٣) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس لإدمان الأنترنت	٣
١٧٢	شكل (٤)	٤

	التمثيل البياني لتوزيع درجات مجموعتي البحث في مقياس إدارة الوقت	
١٧٥	شكل (٥) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس إدارة الوقت	٥
١٧٦	شكل (٦) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس إدارة الوقت	٦
١٧٨	شكل (٧) التمثيل البياني لتوزيع درجات مجموعتي البحث في مقياس التواصل الاجتماعي	٧
١٨١	شكل (٨) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التواصل الاجتماعي	٨
١٨٢	شكل (٩) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التواصل الاجتماعي	٩
١٨٥	شكل (١٠) الفروق بين متوسطات درجات المراهقين بالمجموعات الثلاث (مستوى مرتفع / مستوى متوسط) على مقياس إدمان الأنترنت	١٠
١٨٧	شكل (١١) الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس إدمان الأنترنت	١١

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة .
- مشكلة الدراسة .
- هدف الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- مصطلحات الدراسة .
- حدود الدراسة .
- أدوات الدراسة .
- خطوات الدراسة .

مقدمة

شهد القرن العشرين تحولات كبيرة فى خريطة العالم، وأحداثاً لم يشهدها أى من القرون السابقة له من صراعات طاحنة، وأسلحة للدمار الشامل، وغزو للفضاء، ومحاولات لجعل بعض الكواكب بيئة صالحة للحياة الإنسانية، وثورة للمعلومات، وتقدم هائل فى وسائل الاتصال، وبروز للإنترنت والفضائيات ، وغير ذلك مما لم يكن للعقل البشرى فى بداية هذا القرن أن يتخيل ما حدث، أو ما يتوقع حدوثه، ثم أفل ذلك القرن وبدأ القرن الحادى والعشرون بعقلية أكثر تقبلاً للجديد والغريب.

ويعد الإنترنت الثورة السادسة فى عالم الاتصال الإنسانى بعد الثورة الأولى التى تمثلت فى اكتشاف الكلمة المنطوقة ، والثانية التى بدأت باختراع الكتابة ، والثالثة وهى اختراع الطباعة ، والرابعة التى نتجت عن اكتشاف وتطور الإلكترونيات والتى ولدت معها الهاتف والراديو ، والتى أعقبها نقل الصور بخطوط المواصلات السلكية . وبعد ذلك تحركت الصورة على شاشة السينما ثم صاحبها الصوت ، ثم جاء التلفاز ليعرض صوراً متحركة ناطقة للأحداث وقت وقوعها . وقد شكلت الأقمار الصناعية الثورة الخامسة ، حيث استطاعت القنوات الفضائية أن تضيف بعداً آخر لتسهم بدورها فى تحقيق عالمية المعرفة وإلغاء عنصرى الزمان والمكان .

ويعد الإنترنت أحدث التقنيات التى شهدتها العقد الأخير من القرن العشرين ، فهو بمنزلة موسوعة علمية تقدم خدماتها لكافة المستفيدين فى جميع المجالات ، كمجال الأبحاث العلمية ، ومجال الأعمال بكل جوانبه ، والمجال الحكومى بمختلف صوره وأشكاله . وقد حولت هذه الشبكة الكرة الأرضية إلى سوق واحدة فى شكل جديد ومتطور .

ولا نجد الآن أمراً اختلف فيه الناس أكثر من اختلافهم حول الإنترنت ، هل هو مفيد للإنسان أم هو ضار به ؟ . وعدم اتفاق الناس فى رأى حول الإنترنت يعود إلى ما تقدمه الشبكة الدولية للإنسان من منافع شتى.

فالإنترنت يملك العديد من وسائل الجذب التى تتقن فى الاستحواذ على أكبر عدد من الأفراد المستخدمين له ولأكبر فترة ممكنة. تلك الوسائل التى يجد فيها الفرد وخاصة المراهقين معيناً لكافة المشكلات التى يواجهها فى حياته سواء الاجتماعية أو الصحية أو الدينية أو الجنسية ، إلى