



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## برنامج تكاملى لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعى كمدخل لعلاج إدمان الإنترن特 لدى المراهقين

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في 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 حَلَّمْتَنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

صَرْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

(سورة البقرة آية ٣٢)



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس التعليمى

صفحة العنوان

- أسم الطالبة : وسام عزت محمد عباس
- الدرجة العلمية : دكتوراة
- القسم التابع له : علم النفس التعليمى
- 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 تكاملى لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعى كمدخل لعلاج إدمان  
الإنترنت لدى المراهقين

اسم الدرجة : دكتوراة

لجنة الإشراف :

١ - أ.د. شادية أحمد عبد الخالق  
أستاذ علم النفس التربوى  
كلية البنات - جامعة عين شمس

٢ - د. هبه محمد محمد  
مدرس علم النفس التربوى  
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة : ٢٠١٦ / /

الدراسات العليا

ختم الإجازة  
أجيزت الرسالة بتاريخ  
٢٠١٦ / /

موافقة مجلس الكلية  
موافقة مجلس الجامعة  
٢٠١٦ / /

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة: وسام عزت محمد عباس

**عنوان الدراسة:** برنامج تكاملى لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعى كمدخل لعلاج إدمان الإنترنت لدى المراهقين. وهدفت الدراسة أن تقدم برنامج علاجى تكاملى لتحسين إدارة الوقت والتواصل الاجتماعى ، والتحقق من فاعليته فى علاج إدمان الإنترنت لدى عينة من المراهقين ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج التجريبى، واستخدمت أدوات للدراسة هى: صحيفة بيانات شخصية (إعداد الباحثة) ، مقياس إدمان الإنترنت (إعداد الباحثة) ، مقياس إدارة الوقت (إعداد: زياد بركات) ، مقياس التواصل الاجتماعى (إعداد: مجموعة من علماء الإدارة) ، برنامج الدراسة (إعداد الباحثة) ، وبعد التأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها قامت الباحثة بتطبيقها على عينة الدراسة التى تكونت من (٢٠) مفردة من طلاب المدارس الثانوية (١٨-١٥) عام، وقد استخدمت الباحثة عدد من الأساليب والمعالجات الإحصائية وصولاً إلى نتائج الدراسة ومنها: (المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، معادلة كوبير ، اختبار(t) ، وبعد إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

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

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي 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 شكري وتقديري إلى أستاذتي 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 السيد الكبير في إظهار هذه الرسالة المتواضعة إلى حيز الوجود . أرجو لها دوام التوفيق والسداد ، كما أتقدم بالشكر وتقدير للدكتورة: هدية محمد محمد مدرس علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس ، ولكلة أستاذتي الكرام أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس على توجيهاتهم القيمة خلال مناقشة خطة هذه الدراسة .

كما أشكر لجنة المناقشة الأستاذة الأفضل أ.د / سعيدة محمد أبو سوسو أستاذ علم النفس كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر وأ.م.د/ ماجي وليم يوسف أستاذ مساعد علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس على تقبيلهم مناقشة الرسالة وجهدهم في قراءة الرسالة لتقوييم ما بها من خلل .

أما أبي وأمى حفظهما الله ورعاهما ، وأشقائى (هودا - أحمد - محمد) أتمنى لهم دوام الصحة والتوفيق فقد كانوا دائماً عوناً لى فجزاهم الله خيراً على صبرهم واهتمامهم ودوام متابعتهم لسير دراستى .

وأتقدم بالشكر والعرفان بالجميل لزوجي المهندس : عبد الرحمن عاطف على تشجيعه ومساندته لى فكان لى نعم العون والسد .

وأكمل شكري وتقديري لكل من ساهم وساعد بصورة مباشرة أو غير مباشرة في إنجاح هذا الجهد وسهوت عن ذكر اسمه .

أسأل الله العلي القدير أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم ، وأن يمدنا بعونه وتوفيقه ويجعل ما تعلمناه عوناً لنا على أفضل الأداء ، إنه ولـ ذلك قادر عليه .

والله الموفق ،،،

الباحثة

## قائمة محتويات الرسالة

الصفحة	المحتوى
٨	<b>الفصل الأول</b> 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	<b>الفصل الثاني</b> مفاهيم الدراسة
١٨	العلاج النفسي التكاملى
١٩	المفاهيم الأساسية لاتجاه الإنقائي التكاملى
١٩	علم النفس التكاملى عند ثورن
٢١	مراحل العملية الإرشادية فى اتجاه الإنقائي التكاملى
٢٢	خطوات التشخيص فى الإرشاد التكاملى
٢٣	نقد النظرية الإنقائية التكاملية:
٢٤	الإدمان
٢٦	إدمان الإنترنت
٢٧	هل الإنترنت إدمان أم لا " جدل لا يزال قائما "
٢٨	أهم استخدامات الإنترنت
٢٩	الأسباب التي تدفع بمستخدم الإنترنت إلى الوقوع في براثن الإدمان
٢٩	العلامات التحذيرية لإدمان الإنترنت
٣٠	أشكال إدمان الإنترنت
٣١	تفسيرات إدمان الإنترنت

٤٢	تشخيص إدمان الإنترنٽ
٤٨	أعراض إدمان الإنترنٽ
٤٩	لماذا يسبب الإنترنٽ إدمان
٥٣	أهم الواقع بالنسبة لمدمني الإنترنٽ
٥٤	الآثار السلبية لإدمان الإنترنٽ
٦٢	سبل الوقاية من إدمان الإنترنٽ
٦٣	أساليب التغلب على إدمان الإنترنٽ
٦٣	علاج إدمان الإنترنٽ
٧١	تعقيب على إدمان الإنترنٽ
٧٢	إدارة الوقت
٧٢	مفهوم إدارة الوقت
٧٢	قواعد إدارة الوقت
٧٨	ال التواصل الاجتماعي
٧٩	أنواع التواصل الاجتماعي
٨٠	مهارات التواصل الاجتماعي
٨١	شروط حدوث التواصل الاجتماعي
٨١	مراحل التواصل الاجتماعي
٨١	المراهقة
٨٢	مفهوم المراهقة
٨٣	مراحل المراهقة
٨٤	مطالب النمو في مرحلة المراهقة
٨٥	حاجات المراهقين
٨٩	مشاكل المراهقة
٩١	أشكال المراهقة
٩٢	أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق
٩٣	طرق علاج المشكلات التي يمر بها المراهق
٩٤	الآثار النفسية لإدمان المراهقين على الإنترنٽ
٩٤	أهم النقاط عن إدمان المراهقين للإنترنٽ

٩٦	<b>الفصل الثالث</b> دراسات وبحوث سابقة
٩٧	تمهيد
٩٧	المحور الأول : دراسات تناولت الإنترن特 وإدمان الإنترن特 وعلاقته بعض 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 وتعليق على الدراسات السابقة
١٤١	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية
١٤١	المحور الرابع: فروض الدراسة
١٤٣	<b>الفصل الرابع</b> منهج الدراسة وإجراءاتها
١٤٤	تمهيد
١٤٤	أولاً : منهج الدراسة
١٤٤	ثانياً : عينة الدراسة
١٤٥	ثالثاً : أدوات الدراسة
١٤٥	١- صحيفية بيانات شخصية
١٤٥	٢- مقياس إدمان الإنترن特
١٥٠	٣- مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي
١٥٠	٤- مقياس إدارة الوقت
١٥١	٥- مقياس التواصل الاجتماعي
١٥١	٦- برنامج الدراسة
١٥٥	رابعاً : الأجراءات التي تم إتباعها
١٥٦	خامساً : أساليب المعالجات الإحصائية
١٦٣	سادساً : خطوات الدراسة
١٥٨	<b>الفصل الخامس</b> عرض ومناقشة نتائج الدراسة

١٥٩	تمهيد
١٥٩	أختبار صحة الفرض الأول
١٦٢	أختبار صحة الفرض الثاني
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	بحث مقترحة
١٨٧	المراجع
١٨٨	أولاً : المراجع العربية
١٩٩	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢٠٩	الملحق
٢١٠	ملحق (١) قائمة بأسماء السادة المحكمين
٢١١	ملحق (٢) مقياس إدمان الإنترنت
٢١٤	ملحق (٣) مقياس إدارة الوقت
٢١٦	ملحق (٤) مقياس التواصل الاجتماعي
٢١٧	برنامج الدراسة
٢٤٥	ملخص الدراسة
٢٣٧	ملخص الدراسة باللغة العربية
٢٥١	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

## قائمة المحتوى

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

١٧٩	النسبة الفائية ومدى تجانس المجموعتين على مقياس التواصل الاجتماعي	١٨
١٨٠	حساب قيمة "ت" في التطبيق البعدى لاختبار التواصل الاجتماعى على مجموعتي البحث	١٩
١٨٠	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجى فى تحسين التواصل الاجتماعى	٢٠
١٨٢	البيانات الوصفية لأثر البرنامج العلاجى التبعى فى تحسين التواصل الاجتماعى	٢١
١٨٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المراهقين مدمنى الأنترنت طبقاً للمستوى الاجتماعى الاقتصادي على مقياس إدمان الأنترنت	٢٢
١٨٣	تحليل التباين أحدى الاتجاه لدرجات المراهقين مدمنى 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 متوسطى درجات الذكور والإإناث على مقياس إدمان الإنترت	٢٥

#### قائمة الأشكال

١٦٦	(١) شكل التمثيل البياني للتوزيع درجات مجموعتي البحث في مقياس إدمان الإنترت	١
١٦٩	(٢) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس لإدمان الإنترت	٢
١٧٠	(٣) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى لمقياس لإدمان الإنترت	٣
١٧٢	(٤) شكل	٤

	التمثيل البياني لتوزيع درجات مجموعتى البحث فى مقياس إدارة الوقت	
١٧٥	شكل (٥) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس إدارة الوقت	٥
١٧٦	شكل (٦) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمقياس إدارة الوقت	٦
١٧٨	شكل (٧) التمثيل البياني لتوزيع درجات مجموعتى البحث فى مقياس التواصل الاجتماعى	٧
١٨١	شكل (٨) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى لمقياس التواصل الاجتماعى	٨
١٨٢	شكل (٩) الفروق بين درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى لمقياس التواصل الاجتماعى	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 متوسطى درجات الذكور والإإناث 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 في 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 في وسائل الاتصال، وبروز لإنترنت والفضائيات ، وغير ذلك مما لم يكن للعقل البشري في بداية هذا القرن أن يتخيّل ما حدث، أو ما يتوقّع حدوثه، ثم أفل ذلك القرن وبدأ القرن الحادى والعشرون بعقلية أكثر تقبلاً للجديد والغريب.

وبعد الإنترت الثورة السادسة في عالم الاتصال الإنساني بعد الثورة الأولى التي تمثلت في اكتشاف الكلمة المنطقية ، والثانية التي بدأت باختراع الكتابة ، والثالثة وهي اختراع الطباعة ، والرابعة التي نتجت عن اكتشاف وتطور الإلكترونيات والتي ولدت معها الهاتف والراديو ، والتي 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 في تحقيق عالمية المعرفة وإلغاء عنصر الزمان والمكان .

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

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

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