



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

بسم الله الرحمن الرحيم



MONA MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم



MONA MAGHRABY



شبكة المعلومات الجامعية
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



MONA MAGHRABY



كلية البنات للآداب والعلوم

والتربية

قسم علم نفس

تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبية إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين

Development positive behavior to reduce negative
effects of social media sites addiction for adolescents

دراسة مقدمة للحصول على درجة

الماجستير فى الآداب

تخصص (علم نفس)

إعداد الباحثة

الشيماء محمود باشه سيد أحمد

تحت إشراف

د/ **هدى نصر محمد**

مدرس علم النفس التعليمى

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.م.د/ **عواطف إبراهيم شوكت**

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

صدق الله العظيم

سورة النساء آية (١١٣)



صفحة العنوان

إسم الطالبة : **الشيماء محمود باشه سيد أحمد**

عنوان الرسالة : **تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبية إدمان مواقع التواصل**

الاجتماعي لدى المراهقين

الدرجة العلمية : **درجة الماجستير في الآداب (تخصص علم نفس)**

القسم التابع : **علم نفس**

اسم الكلية : **كلية البنات للآداب والعلوم والتربية**

اسم الجامعة : **جامعة عين شمس**

سنة التخرج : **٢٠٠٣**

سنة المنح : **٢٠٢١**



إسم الطالبة : الشيماء محمود باشه سيد أحمد

عنوان الرسالة : تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان مواقع التواصل

الاجتماعى لدى المراهقين

الدرجة العلمية : درجة الماجستير فى الآداب (تخصص علم نفس)

لجنة الإشراف :

١ - أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد – كلية البنات – جامعة عين شمس

٢ - د/ هدى نصر محمد

مدرس علم النفس – كلية البنات – جامعة عين شمس

تاريخ مناقشة البحث : ٢٠٢١/٧/٦

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ : / /

موافقة مجلس الكلية بتاريخ : / /

موافقة مجلس الجامعة بتاريخ : / /

ختم الإجازة

جامعة عين شمس - كلية البنات للأداب والعلوم والتربية - إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص _____ فى / / م ، وتتكون من :

مناقشة :

١ - الأستاذ الدكتور / أسماء عبد العال محمد الجبرى - أستاذ علم النفس بكلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

شمس

٢ - الأستاذ الدكتور / عواطف إبراهيم شوكت - أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس

٣ - الأستاذ الدكتور / ماجى وليم يوسف - أستاذ علم النفس المساعد بكلية البنات جامعة عين شمس

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالبة درجة :

ماجستير _____ فى / / م .

دكتوراه

أ.د. / وكيلة الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص

مستخلص الدراسة

اسم الباحثة : الشيماء محمود باشه سيد أحمد - د -

عنوان الرسالة : تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين .

وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، واشتملت كل مجموعة على (١٠) طلاب من طلبة الصف الثاني الإعدادي .

الأدوات التي استخدمت في الدراسة :

مقياس السلوك الإيجابي (إعداد الباحثة) - مقياس سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة) - مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (إعداد بسمة حسين، ٢٠١٦) واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة) وبرنامج تدريبي لتنمية السلوك الإيجابي (إعداد الباحثة) .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس السلوك الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية ، وانخفاض الآثار السلبية لمقياس سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية .

وأيضا عدم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية في كل من القياسين البعدي والتتبعي ، وذلك يشير إلى فاعلية تأثير البرنامج في تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين .

الكلمات الإفتتاحية : تنمية السلوك الإيجابي - مواقع التواصل الاجتماعي - الإدمان - المراهقة .

- ۵ -

Abstract:

Name: Al-Shaimaa Mahmoud Basha Sayed Ahmed

Survey Title: Development Positive Behavior to Reduce Negative Effects of Social Media Sites Addiction for Adolescents.

The current study aims to identify the effectiveness of a training program for developing positive behavior to reduce negative effects of social media sites addiction for adolescents. The sample in this study was divided into two groups.

The first is the experimental group and the second is the control group. Every group included 10 students 2nd prep, the tools used in the study prep, Scale of positive behavior (prepared by researcher), scale of negative effect of social media sites addition (Prepared by researcher), scale of addiction of social media sites (prepared by Basma Hussin, 2016), social and cultural level (prepared by researcher) and positive behavior development program for addescent (Prepared by researcher). The result of the study showed there were statistically significant differences between the means scores of post. Test application of the experimental groups and the control group in the positive behavior scale in favor of the experimental group, and the decrease in the negative effects of the negative social media addiction scale in favor of the experimental group. Also there were no differences in the experimental group in both post and follow-up measurements.

Result shows the effectiveness of the training program in developing positive behavior and reducing negative social media sites addiction for adolescents.

Key words: Development positive behavior social media sites – addiction – adolescents.

محتويات الدراسة

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول: مدخل الدراسة :	١٥-١
أولا : مقدمة الدراسة	١
ثانيا : مشكلة الدراسة	٣
ثالثا : أهداف الدراسة	٤
رابعا: أهمية الدراسة	٥
خامسا: مصطلحات الدراسة	٦
سادسا: محددات الدراسة	١٥
<u>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</u>	
تمهيد	١٠٢-١٦
أولا : السلوك الإيجابي	١٨
١- نظرة تاريخية عن نشأة مصطلح السلوك الإيجابي	٤١-١٩
٢- تعريف السلوك الإيجابي	١٩
٣- مفاهيم تتشابه مع السلوك الإيجابي	٢٠
٤- أهمية السلوك الإيجابي	٢٣
٥- دوافع وحوافز السلوك الإيجابي	٢٥
٦- أهداف السلوك الإيجابي	٢٦
٧- خصائص الشخصية الإيجابية	٢٦
٨- أشكال السلوك الإيجابي	٢٧
ثانيا : النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي	٢٩
تعقيب على النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي	٤٣
ثالثا : برنامج تنمية السلوك الإيجابي	٥٤
رابعا: مواقع التواصل الاجتماعي	٥٤
١- نشأة شبكات مواقع التواصل الاجتماعي	٧٤-٦١
٢- تعريف مواقع التواصل الاجتماعي	٦٣
٣- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	٦٨
٤- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي	٧١
٥- أشكال شبكات التواصل الاجتماعي	٧٣
٦- دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي	٧٤

تابع محتويات الدراسة

رقم الصفحة	الموضوع
٩٢-٧٥	خامسا : سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
٧٦	١- العنف
٨١	٢- العزلة الاجتماعية
٨٤	٣- فقدان الوقت
١٠٢-٩٢	٤- إهمال الواجبات
٩٢	سادسا : المراقبة :
٩٢	١- تعريف المراقبة
٩٣	٢- اتجاهات دراسة المراقبة
٩٣	٣- أنماط المراقبة
٩٥	٤- مراحل المراقبة المبكرة
٩٥	٥- أهمية دراسة مرحلة المراقبة
٩٦	٦- سمات مرحلة المراقبة
٩٨	٧- حاجات النمو في مرحلة المراقبة
٩٩	٨- الأخطار الناجمة عن إدمان المراقبين لمواقع التواصل
١٠٢	تعقيب لأهمية اختيار مرحلة المراقبة
١٢٠-١٠٣	الفصل الثالث: الدراسات السابقة :
١٠٤	المحور الأول: دراسات تناولت السلوك الايجابي .
١٠٦	المحور الثاني: دراسات تناولت سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
١١٣	المحور الثالث: دراسات اهتمت بتنمية السلوك الايجابي
١١٦	المحور الرابع: دراسات تناولت برامج لخفض إدمان مواقع التواصل
١١٨	تعقيب على الدراسات السابقة
١١٩	أوجه استفادة من الدراسات السابقة
١٢٠	فروض الدراسة

تابع محتويات الدراسة

رقم الصفحة	الموضوع
١٨٢-١٢١	الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها :
١٢٢	أولا : منهج الدراسة
١٢٢	ثانيا : عينة الدراسة والتصميم التجريبي
١٢٤	ثالثا : خطوات اجراء الدراسة
١٣٢	رابعا :ادوات الدراسة
١٣٣	١- مقياس تنمية السلوك الإيجابي (إعداد الباحثة)
١٤٥	٢- مقياس سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة)
١٥٦	٣- مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (إعداد/ بسمه حسين)
١٦١	٤- مقياس المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة)
١٦٥	٥- البرنامج التدريبي لتنمية السلوك الإيجابي
١٨٢	رابعا : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
٢٠٣-١٨٤	<u>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</u>
١٨٤	نتائج الفرض الأول ومناقشته
١٨٧	نتائج الفرض الثاني ومناقشته
١٩١	نتائج الفرض الثالث ومناقشته
١٩٤	نتائج الفرض الرابع ومناقشته
١٩٧	نتائج الفرض الخامس ومناقشته
١٩٩	نتائج الفرض السادس ومناقشته
٢٠٢	توصيات الدراسة والبحوث المقترحة
٢٣٠-٢٠٥	المراجع :
٢٠٥	أولا : المراجع العربية
٢٢٣	ثانيا : المراجع الأجنبية
٢٩٣-٢٣١	الملاحق
٣٠٤-٢٩٥	ملخص الدراسة باللغة العربية والأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٦	التكافؤ بين المجموعتين في متغير المستوى والثقافى	١
١٢٨	يوضح الإحصاءات الوصفية ودلالة قيمة Z لتحديد التكافؤ بين المجموعتين في مقياس السلوك الإيجابى	٢
١٣٠	يوضح الإحصاءات الوصفية ودلالة قيمة Z لتحديد التكافؤ بين المجموعتين	٣
١٣٦	توضح أهم السلوكيات الايجابية ونسبتها المئوية	٤
١٣٨	يوضح عبارات مقياس السلوك الايجابى قبل وبعد التعديل	٥
١٣٩	جدول الاتساق الداخلى لمفردات مقياس السلوك الايجابى	٦
١٤١	يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس السلوك الايجابى	٧
١٤٢	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الاحصائية (الارباعى - الأعلى - الأرباعى الأدنى)	٨
١٤٣	يوضح معاملات الفا لابعاد مقياس السلوك الايجابى	٩
١٤٤	يوضح معاملات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس السلوك الايجابى	١٠
١٤٤	جدول الصورة النهائية لعبارات مقياس السلوك الايجابى	١١
١٤٨	يوضح أهم سلبيات إدمان مواقع التواصل ونسبتها المئوية	١٢
١٤٩	يوضح عدد الساعات التى يستغرقها التلاميذ ونسبتها المئوية	١٣
١٥٠	يوضح عبارات مقياس سلبيات إدمان مواقع التواصل الاجتماعى قبل وبعد التعديل	١٤
١٥٢	جدول يوضح الاتساق الداخلى لمفردات مقياس سلبيات ادمان مواقع التواصل الاجتماعى	١٥
١٥٣	يوضح فروق المتوسطات الطرفية (الأرباعى الأعلى) والأرباعى الأدنى لمقياس سلبيات إدمان مواقع التواصل	١٦