



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  
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيداً عن الغبار



**MONA MAGHRABY**



كلية البناء للأداب والعلوم  
وال التربية  
قسم علم نفس

## تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات 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 في الآداب

تخصص (علم نفس)

إعداد الباحثة

الشيماء محمود باشه سيد أحمد

تحت إشراف

د/ هدى نصر محمد

مدرس علم النفس التعليمى

كلية البناء - جامعة عين شمس

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البناء - جامعة عين شمس

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَعَلِمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

**صدق الله العظيم**

سورة النساء آية (١١٣)

**Ain Shams University**

Faculty of Women for  
Arts, Science and Education  
Postgraduate Studies  
Department



جامعة عين شمس

كلية البنات

للآداب والعلوم والتربية

قسم علم نفس

## صفحة العنوان

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

عنوان الرسالة : تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان موقع 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 المزح : ٢٠٢١



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

عنوان الرسالة : تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان موقع التواصل

الاجتماعي لدى المراهقين

الدرجة العلمية : درجة الماجستير في 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

تاریخ مناقشة البحث : ٢٠٢١/٧/٦

الدراسات العليا

/ / أجزيت الرسالة بتاريخ :

/ / موافقة مجلس الكلية بتاريخ :

/ / موافقة مجلس الجامعة بتاريخ :

ختم الإجازة

**جامعة عين شمس - كلية البنات للأداب والعلوم والتربيـة - إدارة الدراسات العليا**

**تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة**

**فحص \_\_\_\_\_ فى / \_\_\_\_\_ م ، وتنكون من :**

**مناقشة :**

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

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

**٣ - الأستاذ الدكتور / ماجي 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 الإدارـة**

**الموظف المختص**

## **مستخلص الدراسة**

اسم الباحثة : الشيماء محمود باشه سيد أحمد - د -

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

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان موقع 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 موقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة) – مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (إعداد بسمة حسين، ٢٠١٦) واستماره المستوى الاجتماعي والتقاو (إعداد الباحثة) وبرنامج تدريبي لتنمية السلوك الإيجابي (إعداد الباحثة) .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التطبيق البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقياس السلوك الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية ، وانخفاض الآثار السلبية لمقياس سلبيات إدمان موقع التواصل الاجتماعى لصالح المجموعة التجريبية .

وأيضا عدم وجود فروق لدى المجموعة التجريبية فى كل من القياسين البعدى والنتبى ، وذلك يشير إلى فاعلية تأثير البرنامج فى تنمية السلوك الإيجابي لخفض سلبيات إدمان موقع التواصل الاجتماعى لدى المراهقين .

**الكلمات الافتتاحية :** تنمية السلوك الإيجابي – موقع التواصل الاجتماعى – الإدمان – المراهقة .

- 8 -

## **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 2<sup>nd</sup> 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 adolescent (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

رقم الصفحة	الموضوع
١٥-١	<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة :</b>
١	أولاً : مقدمة الدراسة
٣	ثانياً : مشكلة الدراسة
٤	ثالثاً : أهداف الدراسة
٥	رابعاً: أهمية الدراسة
٦	خامساً: مصطلحات الدراسة
١٥	سادساً: محددات الدراسة
١٠٢-١٦	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>
١٨	تمهيد
٤١-٤٩	<b>أولاً : السلوك الإيجابي</b>
١٩	١ - نظرة تاريخية عن نشأة مصطلح السلوك الإيجابي
٢٠	٢ - تعريف السلوك الإيجابي
٢٣	٣ - مفاهيم تتشابه مع السلوك الإيجابي
٢٥	٤ - أهمية السلوك الإيجابي
٢٦	٥ - دوافع وحوافز السلوك الإيجابي
٢٦	٦ - أهداف السلوك الإيجابي
٢٧	٧ - خصائص الشخصية الإيجابية
٢٩	٨ - أشكال السلوك الإيجابي
٤٣	<b>ثانياً : النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي</b>
٥٤	تعقيب على النظريات المفسرة للسلوك الإيجابي
٥٤	<b>ثالثاً : برنامج تنمية السلوك الإيجابي</b>
٧٤-٦١	<b>رابعاً: موقع التواصل الاجتماعي</b>
٦٣	١ - نشأة شبكات موقع التواصل الاجتماعي
٦٨	٢ - تعريف موقع التواصل الاجتماعي
٧١	٣ - إيمان موقع التواصل الاجتماعي
٧٣	٤ - خصائص موقع التواصل الاجتماعي
٧٤	٥ - أشكال شبكات التواصل الاجتماعي
	٦ - دوافع استخدام موقع التواصل الاجتماعي

## تابع محتويات الدراسة

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

## تابع محتويات الدراسة

رقم الصفحة	الموضوع
١٨٢-١٢١	<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها :</b>
١٢٢	أولاً : منهج الدراسة
١٢٢	ثانياً : عينة الدراسة والتصميم التجريبي
١٢٤	ثالثاً : خطوات اجراء الدراسة
١٣٢	رابعاً : أدوات الدراسة
١٣٣	١- مقياس تتميم السلوك الإيجابي (إعداد الباحثة)
١٤٥	٢- مقياس سلبيات إدمان موقع التواصل الاجتماعي (إعداد الباحثة)
١٥٦	٣- مقياس إدمان شبكات التواصل الاجتماعي (إعداد/ بسمة حسين)
١٦١	٤- مقياس المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة)
١٦٥	٥- البرنامج التربوي لتنمية السلوك الإيجابي
١٨٢	رابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
٢٠٣-١٨٤	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
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	<b>المراجع :</b>
٢٠٥	أولاً : المراجع العربية
٢٢٣	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢٩٣-٢٣١	<b>الملاحق</b>
٣٠٤-٢٩٥	ملخص الدراسة باللغة العربية والأجنبية

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٦	التكافؤ بين المجموعتين في متغير المستوى والثقافي	١
١٢٨	يوضح الإحصاءات الوصفية ودلالة قيمة Z لتحديد التكافؤ بين المجموعتين في مقياس السلوك الإيجابي	٢
١٣٠	يوضح الإحصاءات الوصفية ودلالة قيمة Z لتحديد التكافؤ بين المجموعتين	٣
١٣٦	توضيح أهم السلوكيات الإيجابية ونسبتها المئوية	٤
١٣٨	يوضح عبارات مقياس السلوك الإيجابي قبل وبعد التعديل	٥
١٣٩	جدول الانساق الداخلي لمفردات مقياس السلوك الإيجابي	٦
١٤١	يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس السلوك الإيجابي	٧
١٤٢	يوضح فروق المتوسطات الطرفية والكشف عن دلالتها الاحصائية (الأربعاء - الأعلى - الأربعى الأدنى)	٨
١٤٣	يوضح معاملات الفا لابعد مقياس السلوك الإيجابي	٩
١٤٤	يوضح معاملات التجزئة النصفية لأبعد مقياس السلوك الإيجابي	١٠
١٤٤	جدول الصورة النهائية لعبارات مقياس السلوك الإيجابي	١١
١٤٨	يوضح أهم سلبيات إدمان موقع التواصل ونسبتها المئوية	١٢
١٤٩	يوضح عدد الساعات التي يستغرقها التلميذ ونسبتها المئوية	١٣
١٥٠	يوضح عبارات مقياس سلبيات إدمان موقع التواصل الاجتماعي قبل وبعد التعديل	١٤
١٥٢	جدول يوضح الانساق الداخلي لمفردات مقياس سلبيات ادمان موقع التواصل الاجتماعي	١٥
١٥٣	يوضح فروق المتوسطات الطرفية (الأربعاء - الأعلى) والأربعاء الأدنى لمقياس سلبيات إدمان موقع التواصل	١٦