Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (4), Issue (37): 30 Oct 2020
P: 63 - 84

ISSN: 2522-3399

مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (4)، العدد (37): 30 أكتوبر 2020 م
ص: 63 - 84

The effectiveness of a rational counseling program to reduce the risks of modern technology to cognitive processes among a sample of students from the College of Education, Majmaah University

Eman Abdullah Alhessa

Abstract: The current study aimed to identify the effectiveness of a rational counseling program to reduce the risks of modern technology on cognitive processes among a sample of students from the College of Education at Majmaah University. (20) Female students were chosen by the intentional sample method from female college students registered in the mental health course, and they were divided into two experimental groups, one of which consisted of (10) female students, and the other was control and consisted of (10) female students.

The study found that: There is clear effectiveness of the rational indicative program to reduce the risks of modern technology on cognitive processes in the sample, and there are differences between the mean of the members of the experimental group, where they obtained a total average (16.40 out of 20), while the control group got the post-measurement (7.50, out of 20) On identifying cognitive processes after applying the rational indicative program in favor of the experimental group. There were no differences between the means of the experimental group in the two dimensional and sequential measurements two months after the application of the program.

Keywords: rational counseling program- technology risks- cognitive processes.

فاعلية برنامج إرشادي عقلاني للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة المجمعة

إيمان عبد الله الحيصة

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلاني للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة المجمعة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، واستبانة لقياس العمليات المعرفية، والبرنامج الإرشادي العقلاني كأدوات للدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية من طالبات الكلية المسجلات في مقرر الصحة النفسية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية تكونت من (10) طالبات، والأخرى ضابطة وتكونت من (10) طالبات.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك فاعلية واضحة للبرنامج الإرشادي العقلاني للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى العينة، وتوجد فروق بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية حيث حصلت على متوسط كلي (16.40 من20) فيما حصلت المجموعة الضابطة في القياس البعدي (7.50، من20) على استبانة العمليات المعرفية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني لصالح المجموعة التجريبية. ولا توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مضي شهرين من تطبيق البرنامج.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي العقلاني- مخاطر التقنية- العمليات المعرفية.

مقدمة الدراسة:

لقد تباينت نتائج الدراسات الحديثة حول استخدامات التقنية الحديثة ؛ فمنها ما توصلت إلى نتائج إيجابية، ومنها ما توصلت إلى نتائج سلبية، على اعتبار أن ما تم إنتاجه من أدوات صناعية وتكنولوجية والكترونية وحتى معلوماتية ذات أثرين: الأول إيجابي أفاد البشرية وحقق التقدم، والثاني سلبي تجسد في انتشار الأمراض وارتفاع معدلات التلوث وانهيار منظومة القيم، وميلاد مجتمع المخاطر. ومما لا شك فيه أن تأثيرَ أي شيء في الحياة ينقسم إلى شقين: إيجابي وسلبي، ومن المؤكدِ أن نتيجة استخدام هذا الشيء يعودُ على الشخص نفسِه بما يتجاوب معه؛ فإذا استخدَمه بطريقة صحيحة، انعكست النتيجةُ عليه بطريقة إيجابية، والعكس إذا استخدمه بطريقة خاطئة وبإسراف انعكست عليه سلبا. (الزيات، 2016)

وركزت العديد من الدراسات خلال السنوات الماضية على أثر التقنية السلوكي والذهني، وتتراوح هذه الدراسات بين الإيجابية والسلبية تجاه هذا التأثير، وسط ميل واضح إلى تغليب الآثار السلبية. وقد خرجت هذه الدراسات بالعديد من النظريات المستندة إلى بحث علمي واستبيانات علمية. وخلصت إلى أن التقنية ستؤدي بعقل الإنسان بحلول منتصف القرن الحالي إلى؛ أن يصبح طفولياً تماماً، وعرضة للوقوع في متاهات السهو والإفراط في الحساسية وعدم القدرة على التركيز والحس المهزوز بالهوية.https: //al- akhbar.com .

ومن أكثر المخاطر التي تفرزها التقنية الحديثة تعطيل قدرات العقل؛ إذ كلما زاد اعتماد الإنسان على أدوات التّكنولوجيا كالحاسوب مثلاً، كلّما قلّ بالتالي استخدامه لعقله وذاكرته؛ الأمر الذي سيؤدّي لشلّ القدرة على التّفكير، وتعطيل قدرات العقل في مراحل متقدمة. كما وزادت من تشتت انتباه الأطفال؛ بسبب زيادة الاعتماد على ألعاب الفيديو وبرامج التلفاز، مما سبب قلة قدرتهم على التذكر. واسهمت في تعويد الإنسان على الاتّكال؛ حيثُ يستطيع المرء الحصول على المعلومات بخطوات قليلة مُختصرة، ممّا أدّى إلى حبس القدرات الإبداعية والحدّ منها. (أحمد، 2013: 73).

ويشير (القشعان، 2005) إلى أن خطورة التقنيات المعاصرة تكمن في؛ أن الشباب هم أكثر مستخدميها، وهم أكثر من يسيء استخدامها، ومن ثم فإنه من الممكن أن يرتبط سوء الاستخدام ببعض الآثار الاجتماعية والنفسية. فهناك أمور مغرية لهذه الفئة تدفعها إلى قضاء الساعات الطويلة أمام جهاز الحاسب الآلي مستخدمة الإنترنت، الذي من الممكن أن يؤثر على العلاقات الاجتماعية الحقيقية. لذلك فإن هذه الفئة العمرية هي الفئة المعنية بتسليط الضوء عليها.

ويؤكد (العصيمي، 2005) أن هناك زيادة مستمرة وإقبالًا مرتفعًا في أعداد مستخدمي التقنيات الحديثة من مختلف فئات المجتمع المستخدمين للإنترنت، وبخاصة فئة الشباب، قد يصل استخدامهم إلى درجة الإدمان؛ مما قد يؤثر على السلوك الإنساني، وشبكة العلاقات الاجتماعية، وطرق التفكير في التعامل مع متغيرات الحياة، الذي من شأنه تعزيز القيم الفردية بدلًا من القيم الاجتماعية، وقيم العمل الجماعي المشترك الذي يمثل عنصرًا مهمًا في ثقافة المجتمع.

ولقد أكرم الله تعالى الإنسان بقدرات معرفية متطورة؛ ليساعده على تنميتها إلى أقصى حد ممكن ليتعلم ويتكيف ويرتقي في حياته. والعمليات المعرفية اساس حياة الإنسان، وبكل ما يمر به في حياته اليومية من اعمال ؛سواء أكانت هذه الاعمال بدنية أو ذهنية تعتمد على ما يدور في محيط الفرد ومتطلبات عمله، وبين ما يمتلك من خبرات ومعلومات مخزونة في الدماغ ؛ فكلما كانت خبراته ومعلوماته كثيره كلما كانت عملياته العقلية أكثر رقيًا وتطوراً وابتكاراً.

وتتكون العمليات المعرفية من الإحساس والانتباه والإدراك والتذكر والتعلم والتفكير.وتسير في الجهاز العصبي وفق التسلسل السابق. وهذه العمليات يستخدمها الفرد للحصول على المعرفة أو على معلومات من البيئة التي يعيش فيها أو من خلال تفاعله مع البيئة بما تحتويه من مثيرات مختلفة. (الزيات، 1998: 52).

وترتبط العمليات المعرفية ارتباطاً وثيقا بحيث يصعب الفصل بينها في الواقع العلمي كعمليات عقلية معرفية مستقلة عن بعضها تماما بالرغم من هذا التميز بينها؛لانها تعمل معا في تناغم وتآزر مستمرين في شكل حلقة متكاملة يؤثر كل منها في غيره، ويتأثر به في أن واحد. (الزيات، 2006: 153).

وقد شهد نظام التعليم بجامعة المجمعة منذ بداية عام (2014) اهتماما كبيرا في مجال التعلم الالكتروني ؛ واصبحت جميع المقررات تدرس باستخدامه إلى جانب استخدام آليات ووسائل التقنية الأخرى مثل: استخدام يوتيوب YouTube والتويتر وتوظيف الشبكة الاجتماعية Face book، وبرمجيات النقالات المحمولة. ولما كان الخروج من هذا الواقع مستحيلاً،وابعاد الطلبة- وخاصة طلبة الجامعات- عنه ضربا من الخيال، فإن الواقع لا يغير إلا بواقع أقوى منه وأفضل؛ من حيث التأثير والحماية والرعاية. وإذا ما علمنا أن من غايات الإرشاد النفسي في أي مجتمع: هي الوقاية ومنع حدوث المشكلة أو الاضطراب وذلك بإزالة الأسباب التي تؤدي اليه من خلال توفير عناصر النمو المتكامل الذي يشمل كل جوانب شخصية الطلبة ؛ من حيث تنمية معارفهم وقدراتهم واتجاهاتهم لتمكينهم من استثمار وقتهم وقدراتهم المعرفية وهذا ما يدعو إلى إجراء دراسات مستفيضة حول استخدام هذه التقنية.

وتأسيساً على ما سبق فإنه مع تزايد استخدام للتقنية وتطبيقاتها من المتوقع أن يشكل خطرًا على العمليات المعرفية. ولهذا سعت الدراسة الحالية إلى التقليل من مخاطرها على العمليات المعرفية لدى طالبات جامعة المجمعة باستخدام فنيات الإرشاد العقلاني، وتحقيق الأهداف التي من أجلها أجريت الدراسة.

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة من خلال الاطلاع على التراث البحثي المتعلق باستخدام التقنية الحديثة على المعرفة، والتحصيل والصحة ونواحي متعددة في الحياة ؛حيث توصلت العديد من الدراسات والابحاث إلى أن هناك أضرارا صحية ونفسية ناجمة عن الاستخدام المفرط لأدوات التقنية قد تدمر بنية الدماغ، وتترك تأثيرا سلبيا. وحذر الخبراء من كثرة المعلومات التي توفرها التكنولوجيا الحديثة على صحتنا ؛ إذ خلصت دراسة حديثة إلى أن الاستخدام غير المشروط للتقنية يغير من طريقة عمل دماغنا، بحيث تصبح الذاكرة ضعيفة، ويقل التركيز. وفي دراسة قامت بها جامعة ويسترن في سيدني وجامعة هارفارد والكلية الملكية في لندن وجامعة أوكسفورد وجامعة مانشستر (2019): طُلب من مئات المشاركين في الجامعات القيام باختبارات مختلفة للذاكرة، بالإضافة إلى تمارين إدراكية، وإجراء فحوص على أدمغة المشاركين. وخلص الباحثون إلى: أن التقنية تغير بنية العقل البشري وقدراته، إذ يمكن أن تسبب تغيرات مزمنة وحادة في مجالات معينة من الإدراك، مما ينعكس على تركيزنا وذاكرتنا وتفاعلنا الاجتماعي، وفق المشرفين على الدراسة https://www.aljazeera.net:

ووفقا لاستطلاع أجراه مركز الأبحاث الأميركي بيو (2014، "Pew") على ما يقرب من 2400 مُعلم، وجد أن 87 % يرون أن الطلاب أكثر تشتتا من الأجيال السابقة، مؤكدين أن التكنولوجيا الرقمية ساعدت بسهولة على نشأة جيل مُشتت وخاصة فئة المراهقين التي تشكل عينة الدراسة الحالية. https://almadapaper.net:

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات العربية إلى أن الأثار السلبية تطال جوانب عديدة في حياة الطالب منها: دراسة (مطالقة والعمري، 2018) التي خلصت إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر تاثير واضحا على

الشباب الجامعي وعلاقاتهم الأسرية، حيث جاءت الأثار الدينية والأخلاقية في المرتبة الاولى، وجاءت الآثار الاجتماعية في المرتبة الثانية، وجاءت الآثار الصحية والنفسية في المرتبة الأخيرة.

اما دراسة (الجبول، 2016) فقد بينت أن نسبة كبيرة من الطلبة يؤيدون أن لشبكات التَّواصل الاجتماعي تأثيرات سلبية على الجوانب الثقافية والفكرية والاجتماعية والدينية والاقتصادية للطلبة، وأن مما يزيد من حدة تأثيرها على الطلبة ؛ أن معظمهم لديهم حرية مطلقة في استخدامها، وان نسبة كبيرة منهم يستخدمونها بشكل دائم ومستمر ونسبة قليلة يستخدمونها لفترات بسيطة. وأنهم يقضون ما يزيد عن ثلاث ساعات يوميا على هذه الشبكات وقد بلغت نسبتهم (52.9%)

وأظهرت نتائج دراسة (الكفارنة، 2012): أن درجة المخاطر كانت عالية في المجالين الأخلاقي والسياسي، والتبعية الفكرية والثقافية، وكانت المخاطر متوسطة في المجال النفسي.

وفي ضوء استقراء عينة من الدراسات العربية والأجنبية، وملاحظة الباحثة تدني قدرة الطالبات اثناء المحاضرة على الانتباه، وعدم القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات، وتذكر الموضوعات السابقة التي تم تناولها في المحاضرات السابقة بشكل ملحوظ كل هذا دفع الباحثة إلى بناء البرنامج الإرشادي.

أسئلة الدراسة:

1- ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني في التقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة ؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة على التطبيق البعدي للمقياس في العمليات المعرفية تُعزى لطريقة المجموعة (التجريبية، الضابطة) ؟"
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على التطبيق للمقياس في العمليات المعرفية يعزى للتطبيق (القبلي، البعدي) ؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على التطبيق للمقياس في العمليات المعرفية يعزى للتطبيق (القبلي، البعدي) ؟"

أهداف الدراسة:

1- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة.
2- معرفة الفروق عند مستوى عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي على استبانة العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة.
3- الكشف عن الفروق الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على استبانة العمليات المعرفية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة.
4- معرفة هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطي المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مضي شهرين من تطبيق البرنامج لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية من أهمية العمليات المعرفية التي تجرى في الدماغ، لأنها؛ تعد الإساس في العملية التعليمية التعلُّمية، وتشكل المحور الإساس للتنظيم المعرفي الذي تبنى عليه العمليات المعرفية الأكثر تعقيداً،

وهي تعمل مع بعضها البعض بشكل متكامل، وتعتمد في أدائها لوظائفها على الترابط، والتكامل، والاتساق، فمثلا: أتخاذ القرار يعتمد على الانتباه والإدراك والذاكرة والمعلومات العامة وكذلك اللغة والتفكير، وغيرها من العمليات. (الزيات، 2006: ، 135).

وبناء على ما سبق تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي:

1- أهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة الحالية، وهو: مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية خاصة في ظل الازدياد المضطرد لاستخدام التقنية الحديثة لدى طالبات الجامعة في هذه المرحلة العمرية الحرجة من منظور علماء نفس النمو في اكتمال النضج المعرفي "العقلي" والتي تشهد فيها ومنذ بدايتها الطفرة النهائية في النمو المعرفي.
2- قلة البحوث التي تناولت دراسة العمليات المعرفية لدى المرحلة الجامعية – في حدود علم الباحثة- فهي تعد حديثة من نوعها. وقد تكون هذه الدراسة من أولى الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي عقلاني للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية.
3- كما تكمن أهمية هذه الدراسة في توفير إطار نظري معلوماتي للباحثين والمهتمين بمخاطر التقنية والعمليات المعرفية لإجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة.
4- هذه الدراسة تفيد الجهات التربوية والتدريبية، وتزيد من الوعي بأثر البرامج الإرشادية في تعديل المفاهيم وتصحيحها.
5- تفيد الدراسة في ترشيد الطلبة والباحثين حول استخدام وسائل التقنية بطريقة تضمن الأمان والسلامة للعمليات المعرفية لديهم. ورفع وعيهم بمخاطر التقنية، ومساعدتهم على استخدامها بطريقة مثلى بعيدا عن مخاطرها.
6- تلفت نظر المؤسسات التربوية إلى ضرورة تبني برامج، ومشروعات تنظم استخدام وسائل التقنية الحديثة المواكبة لعصر المعلومات، والانفجار المعرفي، وتلافى الآثار السلبية لهذه التقنية على قدرات الطلبة ومهاراتهم.
7- تسهم الدراسة الحالية في إعداد برنامج إرشادي للطالبات للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية وذلك من خلال دحض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، واستبدالها بأفكار عقلانية وإيجابية، وإكسابهن العديد من المهارات والاستراتيجيات الإيجابية لمساعدتهن على الحد من استخدام التقنية.

حدود الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** فاعلية برنامج إرشادي عقلاني للتقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية في مقرر الصحة النفسية.
- **الحدود البشرية:** عينة من طالبات كلية التربية جامعة المجمعة.
- **الحدود المكانية:** كلية التربية، جامعة المجمعة في المملكة العربية السعودية.
- **الحدود الزمنية:** الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2018- 2019).

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي: Counseling program

- **البرنامج الإرشادي:** "هو برنامج مخطط منظم وفق أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي الواعي المتعقل، وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها. ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسئولين المؤهلين". (زهران، 2010، 499).
  - **عرفته الباحثة إجرائيا بأنه:** "خطوات تدريبية تعليمية يمكن من خلالها مساعدة الطالبة التي يزيد استخدامها للتقنية الحديثة عن ثلاث ساعات في اليوم على إدراك خطورة هذا الاستخدام المفرط للتقنية على العمليات المعرفية الثلاثة الهامة في عملية التعلم، وبالتالي تعديل سلوكها إلى الاستخدام المناسب.
- **المخاطر:** "هي مجموعة الآثار السلبية (النفسية والمعرفية والثقافية والاجتماعية والأخلاقية والنفسية) التي يخلفها استخدام التقنيات المعاصرة". (قدسيات، 2010: 30).
  - وتعرف المخاطر لغايات هذه الدراسة بأنها: كل تغير سلبي يحدث للفرد سواء على صعيد البنية العقلية والمعرفية أو النفسية أو الأخلاقية، وينتج عنه أضرار مادية أو معنوية. وتقاس المخاطر في هذه الدراسة من خلال استجابات أفراد العينة على فقرات الاستبانة التي أعدت لهذا الغرض".
  - **التقنية الحديثة:** هي العلم التطبيقي أو الوسائل والأدوات المخترعة المستخدمة لرفاهية ومعيشة الناس.
- **العمليات المعرفية:** مفهوم افتراضي قابل للملاحظة غير المباشرة بمعنى: أننا لا نلمسها مباشرة بل نلمس أثارها وظواهرها في السلوكيات. وتشتمل على عمليات عقلية بسيطة: كالإحساس وأخرى معقده: كالإدراك واللغة والتفكير والانتباه والذاكرة. تقوم هذه العمليات بعدة وظائف مهمة من أبرزها: الوظيفة المعرفية التي بواسطتها يتعرف الانسان على كل من المحيط الموضوعي والذاتي. (العتوم، 2012: 31).
- **جامعة المجمعة:** من أحدث الجامعات في المملكة العربية السعودية. وجاء إنشاء هذه الجامعة بناء على موافقة خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود رحمه الله.. وذلك بتاريخ 3 رمضان 1430هـ الموافق 24 أغسطس2009 م تضم اثنا عشر كلية تقدم خدماتها لمنطقة جغرافية كبيرة تشمل عددا من المحافظات والمراكز وهي: المجمعة- الزلفي – الغاط- رماح- حوطة سدير. وتحقق منظومة التعليم في هذه الجامعة هدف وزارة التعليم العالي بالتوسع في التعليم الجامعي ليشمل كافة أرجاء المملكة./https: //m.mu.edu.sa
- **كلية التربية:** أنشئت كلية التربية المتوسطة للبنات بالمجمعة بقرار من الرئيس العام لتعليم البنات بالمملكة العربية السعودية عام 1408هـ، وضمت أربعة اقسام. وفي عام 1415هـ تم تطويرها لتمنح درجة البكالوريوس وعدل اسمها إلى كلية التربية للبنات، ومع صدور قرار خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز آل سعود في الثالث من رمضان لعام 1430هـ الموافق الرابع والعشرون أغسطس 2009م تم ضم كلية التربية للبنات للجامعة الجديدة، وأصبحت تحت مسمى "كلية التربية" واصبحت تضم سبعة أقسام ليتاح فيها تعلم الطلاب والطالبات؛ لأجل زيادة فاعلية دور الكلية في خدمة المجتمع وتأهيل معلمي مراحل التعليم العام. :https //m.mu.edu.sa/

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري.

أ- مخاطر التقنية الحديثة:

يعيش العالم ثورة تقنية هائلة ومتسارعة؛ إذ أنه لا يكاد يمر يوم إلا ويظهر منتج تكنولوجي جديد، أو تحديث لمنتج موجود. وانطلق هذا التسارع مع اختراع الحاسوب في الأربعينات من القرن العشرين، وانتشار الحواسيب الشخصية في الثمانينات منه، ولا تزال تتطور لتصبح أصغر حجما وأقل تكلف ؛ مما أسهم في انتشار استخدامها في شتى مجالات الحياة.

والتربية بصفتها أحد ى مجالات الحياة تعمل على الاستفادة من كل ما توصل إليه التقنية الحديثة؛ لمواجهة ما يعترضها من مشكلات تنظيمية وتربوية، ولإعداد مواطن قادر على التكيف مع متغيرات العصر، والتعامل مع مشكلاته وإنجازاته.

ومن مخاطر التقنية الحديثة على المستخدمين ما يلي:

1- مصدر للتشتت الذهني:

من أهم المشاكل السلبية التي تواجه الفرد عند استخدامه للتقنيات الحديثة: الشعور بالتشتت سواء كان ذلك من خلال الانتقال من الهاتف الذكي أو التصفح بين مواقع الويب المتعددة دون التركيز على موضوع واحد فقط، مما يؤثر على أدائه لواجباته اليومية. وهنا نجد أن فئة المراهقين هم الأكثر عُرضة لهذا التشتت. https: //almadapaper.net

2- ارتباك الذاكرة:

إن الاعتماد على التقنية بشكل كبير من شأنه: أن يعوق قدرة الفرد على تكوين ذاكرة قوية؛ حيث نجد أن هناك نوعين من الذاكرة هما، الذاكرة العابرة والذاكرة طويلة الأجل. وتتطلب عملية تخزين المعلومات داخل المخ، الانتقال من الذاكرة العابرة إلى طويلة الأجل، وفي حال حدوث أي انقطاع في الذاكرة العابرة يمكن أن تنمحي المعلومات من مخ الإنسان، فإذا زادت المعلومات عن هذا الحد أثناء التصفح على الإنترنت يحدث ارتباك في الذاكرة . https: //almadapaper.net

3- استبدال الذاكرة بشبكة الإنترنت:

من الطبيعي أن يكون للفرد قدرة على تخزين كمية هائلة من المعلومات، مثلا: قراءة رواية بأكملها. بينما أظهرت الدراسات أن التكنولوجيا أدت إلى القضاء على تلك القدرة، خاصة مع اعتماد الفرد على تخزين المعلومات من خلال محرك البحث جوجل أو الهاتف الذكي، وهذا ما وصفه العلماء الأمريكان بـ "الأقراص الصلبة الخارجية" لمخ الإنسان، أي الاستعانة بمصادر خارجية للحصول على المزيد من المعلومات على شبكة الإنترنت :https . //almadapaper.net

4- الشعور بالنسيان:

إن جيل الألفية (المُعتمد على استخدام التكنولوجيا في كثير من مهامه) أكثر عُرضة لنسيان ما حدث أثناء اليوم عن الأجيال التي تزيد أعمارها على 55 عاما، وعادة تتفاقم تلك الظاهرة بسبب قلة النوم.

5- نظام (GPS) يضعف الذاكرة:

توصلت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعتمدون على نظام الخرائطGPS لتحديد المواقع الجغرافية، يكونون أكثر عُرضة لمشاكل في الذاكرة من خلال ضعف نشاط الذاكرة المكانية التي تعتمد على الإشارات البصرية لتطوير الخرائط الجغرافية التي تُذكّر بالأماكن. كما أظهرت الدراسات أن سائقي التاكسي يمتلكون نشاطا في الذاكرة المكانية يتفوق بكثير على سائقي السيارات الخاصة؛ نظرا لاعتيادهم على التنقل باستخدام تلك الذاكرة بدلا من الاعتماد على نظام GPS.

6- إدمان الإنترنت:

أثبتت الدراسات أن قضاء وقت طويل على شبكة الإنترنت من شأنه أن يُسبب تشوهات في المخ لا تقل خطورة عن إدمان المخدرات أو الكحوليات؛ الأمر الذي يؤدي إلى ارتباك مناطق المخ المسئولة عن تنظيم الانتباه واتخاذ القرار.https: //almadapaper.net

ويتضح مما سبق أن غالبية المخاطر تؤدي إلى مشكلات في العمليات المعرفية التي تجرى في الدماغ مثل: الانتباه الذي يعد من المواضيع المهمة ذات التأثير العميق على التذكر والتعلم والتفكير واتخاذ القرارات وحل المشكلات والنشاط العقلي.

وبوجه عام يؤثر على الذاكرة التي تعتمد عليها عدد من العمليات الأخرى مثل: الإدراك، والوعي والتعلم والتحدث. والحقيقة أن كل ما نفعله تقريبا يعتمد على التذكر، والنسيان وهما الوجه الآخر للذاكرة.وهذا مادفع الباحثة لأجراء هذه الدراسة.

ب- العمليات المعرفية:

تعد العمليات المعرفية أساس أي نشاط يقوم به الأنسان؛ لأن كل ما يفعله الإنسان يعتمد بالدرجة الأولى على الانتباه، والإدراك، والذاكرة. فالإنسان الواعي يعتمد على الانتباه أولًا: لفهم ما يدور حوله في العالم الخارجي، إذ هو بوابه العمليات المعرفية، وبعدها يأتي الإدراك الذي يفسر كل ما أتى به الانتباه من مثيرات؛ فهو يعالج المعلومة الحسية لفهمها واستيعابها، ثم الذاكرة أو التذكر التي تقوم بالترميز والتخزين والاحتفاظ، ومن ثم استرداد المعلومات والخبرات السابقة للتأثير على السلوك الحالي.

ويرى بياجيه أن العمليات المعرفية نشاط يتم حدوثه وينتج عنه ناتج. وأن التفكير هو بشكل عام: عملية أو سلسلة من العمليات العقلية المعرفية يعمل العقل البشري بواسطتها على معالجة المعرفة المكتسبة، واختزانها وتذكرها. وتتجلي هذه المعالجة من خلال العمليات المعرفية المتمثلة في الانتباه والفهم والتذكر والتحليل والتركيب والتقويم والاستدلال والإبداع وحل المشكلات. (Karbinski. 2010.27).

ويعد عالم النفس الأمريكي وليم جيمس (1842 -1910) من أوائل علماء النفس في العصر الحديث الذين اهتموا بدراسة عملية الانتباه بطريقة موضوعية؛ على اعتبار أنها احدى الظواهر النفسية الهامة في السلوك الإنساني، فهو يرى أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه. وقد نظر إلى الانتباه على أنه: عملية تركيز الوعي أو الشعور على الاحساسات الناتجة بفعل المثيرات الخارجية، أو تلك الصادرة من داخل الفرد (الزغول، الزغول، 2012: 97).

والانتباهُ من العوامل الأساسية المؤثِّرة في التعلم، وأداة تربوية فعَّالة لتطوير وتنمية التعليم الناجع. وتوجيه الذهن إلى شيء ما، والانتباه في الموقف التعليمي هو عملية تركيز الذهن في الموقف التعليمي. ويرى المليجي: أن"الانتباه أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في النمو المعرفي لدى الفرد؛ لأنه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات

الحسية المختلفة التي تساعده على اكتساب المهارات، وتكوين العادات السلوكية الصحيحة، مما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة. (المليجي، 2008: 67).

ويقسم الانتباه إلى: الانتباه الإرادي الذي يحدث عندما يختار الشخص موقفا معينا، ويوجه انتباهه إليه. وهذا يتطلب مجهودا عقليا. والانتباه اللاإرادي: الذي يحدث بطريقة قسرية لا إرادية. والانتباه الاعتيادي: وهو انتباه الشخص إلى شيء يهتم به ويميل إليه. والانتباه التوقعي: الذي يحدث عندما يتوقع الشخص حدوث مثير معين. (العتوم، 2012، 234).

وهناك عوامل داخلية وخارجية مؤثرة في عملية الانتباه منها التغير وحجم المنبه وعامل السيطرة أو شدة المثير والجدة، وتكرار المثير وطبيعته، والدوافع، والاهتمامات والميول، ومستوى الاستثارة الداخلية، والراحة والتعب والحالة الانفعالية والمزاجية. (المليجي، 2008: 85).

ويمثل الإدراك العملية الرئيسية التي من خلالها يتم تمثل الأشياء في العالم الخارجي، وإعطائها المعاني الخاصة بها. فهو عملية معرفية تمكن الأفراد من فهم العالم الخارجي المحيط بهم، والتكيف معه من خلال اختيار الأنماط السلوكية المناسبة في ضوء المعاني والتفسيرات التي يتم تكوينها للأشياء. وهو نشاط نفسي وعقلي أساسي يقوم به المتعلم الذي يؤدي إلى الفهم. كلما ازدادت الحواس المشتركة في الإدراك ازدادت إمكانات التعلم. كما أنه عملية اساسية لجميع العمليات العقلية الاخرى مثل: التفكير والتذكر والتعلم، فلا يستطيع الفرد تعلم شيء أو التفكير به إلا اذا عرفه وأدركه بالشكل الصحيح.

ويعرف الإدراك بانه: عملية تنظيم للتنبيهات الحسية الواردة إلينا عن طريق الحواس المختلفة، ومعالجتها ذهنياً وذلك استناداً إلى خبراتنا السابقة، والتعرف عليها، وإعطائها معانيها ودلالاتها المعرفية المختلفة. ويؤكد المنسي أن الإدراك هو الوسيلة التي يتكيف بها الكائن الحي مع البيئة التي يعيش فيها. (المنسي، 2002: 325).

وهناك عوامل تؤثر في القدرة الإدراكية للإنسان: بعضها يتحدد بعوامل موضوعية خارجية توجد في طبيعة الموضوع المدرك، وبعضها الآخر يرتبط بعوامل ذاتية خاصة به منها مدى الألفة بالموقف المدرك، ومدى وضوح المثيرات والتهيؤ الذهني والتوقع والدافعية والحالة الانفعالية والمزاجية والميول والاتجاهات، والخبرة السابقة وأثر المهنة.

وتعد الذاكرة الركيزة الأساسية للعقل وأهم الوسائل التي يمتلكها الإنسان لتذكر كافة التفاصيل في حياته اليومية لأنها؛ تساهم في تعلم كافة المعلومات الجديدة، وتخزينها، وربطها مع المعلومات القديمة، وتسمح بتخزين كافة المعلومات واسترجاعها بصورة فورية عند ظهور أية مثيرات في مدة أقل من الثانية، والتي تحصل عادة قبل المرحلة الأولى حيث يتم نقل المعلومات بشكل مؤقت إلى الذاكرة القصيرة (الذاكرة العاملة)، وبعد ذلك يتم دراسة الأمور وتفعيلها داخل الذهن، وينتهي الأمر بتخزينها بصورة نهائية في الذاكرة طويلة المدى، والتي تسمح للإنسان باسترجاع كافة الأحداث الماضية وقت الحاجة إليها.https: //www.psychologytoday.co .

واكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها هي أعظم وظائف الدماغ. وإن ما ذكر يبرهن أن التعلم والذاكرة مصطلحان متداخلان وفي كثير من الأحيان متطابقان، وتعرف الذاكرة: بأنها العمليات العقلية التي يتم من خلالها اكتساب المعلومات، والاحتفاظ بها لغايات الاستعمال المستقبلي. كما ويشير مصطلح الذاكرة (MEMORY) إلى الدوام النسبي لآثار الخبرة ومثل هذا الأمر دليل على حدوث التعلم لا بل شرط لابد منه لاستمرار عملية التعلم وارتقائها. ولهذا فإن الذاكرة والتعلم يتطلب كل منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة ومعالجتها والاحتفاظ بها لا يمكن أن يكون هناك تعلم.

واجمع عدد كبير من الدارسين المعاصرين للذاكرة والتعلم (Smirmow) سميرنوف 1966، (Norman) نورمان 1970، (Klatzky) كلاتسكي 1978، (Hofman) هوفمان 1982 على أن العوامل التي تؤثر في التذكر والاحتفاظ والاسترجاع هي نفسها التي تؤثر في التحصيل والاكتساب، كما أن الشروط التي تسهل التعلم هي نفسها التي تيسر الاحتفاظ وان مستويات التذكر والاسترجاع هي نفسها مستويات التعلم، من وجهة النظر المعرفية. :https //www.alukah.net/

ترى الباحثة أن الانتباه والإدراك والذاكرة تشكل العمليات المعرفية الأساسية في التعلم والبناء المعرفي حيث تبين من الدراسات أن: الانتباه والإدراك عمليتان متلازمتان فاذا كان الانتباه يعني تركيز الشعور في موضوع أو شيء معين فان الإدراك هو معرفة هذا الموضوع أو هذا الشيء. اذن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له اي يهيئ الفرد للإدراك، والانتباه يؤدي إلى الإدراك ولكن لا يمكن أن ندرك أي شيء من دون أن ننتبه إليه. والإدراك شانه شان الانتباه عملية انتقائية، كما لا يستطيع الفرد القيام بوظائفه إلا من خلال عمليتين عقليتين معا هما: الذاكرة والإدراك، والملاحظ يرى بأن هنالك تشابه في العوامل المؤثرة على كليهما. ويمكن لنا أن نستنتج من العرض السابق بأن وسائل التقنية الحديثة قد تشكل عاملا يعمل على تشتت الانتباه ويحد من عملية الإدراك ويشكل خطراً كبيرا على الذاكرة.

ثانياً- الدراسات السابقة:

- **هدفت دراسة الحراصي، وآخرون (2018)** إلى (استقصاء أثر تدريس مادة الجغرافيا والتقنيات الحديثة على التحصيل الدراسي باستخدام التكنولوجيا الحديثة في التعليم). وقد تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصف الثاني عشر في مدرسة عبد الله بن أباض التميمي والبالغ عددهم (70) طالبا. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة ضابطة تمثلت بمدرسة عقيل بن أبي طالب وعددهم (27) طالبا، ومجموعة تجريبية تمثلت بمدرسة عبدالله بن أباض وعددهم (43). وتم اختبار التكافؤ بين طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال الاختبار القبلي، حيث كانت نتيجة اختبار "ت "عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين المجموعتين ؛ مما يدلل على تكافؤ وتجانس المجموعتين. وقد تم تدريس المجموعة الضابطة بالطريقة العادية، والمجموعة التجريبية باستخدام التكنولوجيا الحديثة، وبعدها تم أجراء اختبار بعدي للمجموعتين. وبتحليل نتائج الاختبار البعدي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05.0) ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى درجة صعوبة مقرر الجغرافيا حتى مع استخدام التقنيات الحديثة.
- **وفي دراسة جمبي، (2019)** التي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة على زيادة الناتج التعليمي لطالب الصفوف الأولية، وإلقاء الضوء على ضرورة الاهتمام بإدخال وسائل التكنولوجيا الحديثة في التدريس للصفوف الاولية، بالإضافة إلى التعرف على مدى توظيف التقنية الحديثة في التدريس، والكشف عن معوقات دمج التقنية في التعليم للمراحل الدراسية الاولية. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وعرض الدراسات السابقة. وتوصلت الدراسة إلى: أهمية استخدام التقنيات الحديثة، والوسائل التكنولوجية في العملية التعليمية لما لها من تأثير قوي على زيادة مستويات التحصيل الدراسي.
- **وقام العسيري، (2018)** بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام برنامج تعليمي إلكتروني على تحصيل طلبة الصف السادس الابتدائي في مادة لغتي الجميلة). وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (60) طالبا. وقد أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق بين متوسط علامات المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية. مما يدل على فاعلية البرمجية التعليمية الإلكترونية في تدريس مادة لغتي الجميلة.

- **وهدفت دراسة الزبون وعطية (2016)** إلى التعرف على دور النظام التربوي الأردني في الحد من التأثير السلبي لوسائل تكنولوجيا الاتصال الحديثة في تربية النشء. وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي وزارة التربية والتعليم الذين يدرسون المرحلة الأساسية، (128معلما ومعلمة). واستخدم المنهج المسحي. وتوصلت الدراسة للنتائج الآتية: التقدير الكلي لدور النظام التربوي في الحد من التأثير السلبي في تربية النشء جاء بدرجة متوسطة، والتقدير الكلي لوجود المشكلات الناجمة عن استخدام وسائل تكنولوجيا الاتصال الحديثة على تربية الناشئين جاء بدرجة مرتفعة، وجاء ترتيب الأبعاد لدرجة وجود المشكلة وفق الترتيب الآتي: البعد الأخلاقي والديني، ثم البعد الاجتماعي والاقتصادي، ثم البعد الصحي والجنسي، ثم البعد النفسي والانفعالي.
- **واجرى كل من الطراونة والفليج (2012)** دراسة هدفت إلى تقصي أثر استخدام الإنترنت على التحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم. وقد تكونت العينة من (595) طالبا من الطلبة الذين يستخدمون (الإنترنت). وقد استخدم مقياس التكيف الاجتماعي ومقياس الاكتئاب ومقياس مهارات الاتصال، والرجوع إلى المعدلات التراكمية للطلبة في هذه الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال لمن يستخدم الإنترنت بشكل معتدل وقليل، في حين انخفض التكيف الاجتماعي ومهارات الاتصال لدى الطلبة ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت. كما أشارت النتائج أن مستوى الاكتئاب انخفض لدى الطلبة متوسطي الاستخدام، وارتفع لدى الطلبة مرتفعي الاستخدام، وأن هناك فروقا ذات دلالات إحصائية لكل من: التحصيل الدراسي، والتكيف الاجتماعي تعزى لعدد ساعات استخدام الإنترنت والنوع الاجتماعي، والتخصص ولصالح المستوى المتوسط للاستخدام.
- **واجرى كل الشحروري، والريماوي (2011)** دراسة هدفت إلى التعرف أثر الألعاب الإلكترونية على العمليات المعرفية والذكاء الانفعالي لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، وأيضاً التعرف على الفروق في متغير الجندر استخدمت المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة بالأردن، تم اختيارهم بصورة قصدية، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وأظهرت نتائج الدراسة: أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على مقياس العمليات المعرفية الكلي عند مستوى الدلالة (0.05) بين المتوسطات الحسابية البعدية المعدلة تبعا لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة غير الموجهة، كما أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية على بعد اتخاذ القرار عند مستوى (0.05) بين متوسطات الأداء البعدي المعدل تبعا للتفاعل بين المجموعة والجندر لصالح ذكور المجموعة غير الموجهة.
- **وأجرى أرين كاربنسكي، ((Aren karbnsky 2010:** دراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام موقع " فيس بوك " على التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعات. وطبقت الدراسة على (219) طالباً جامعياً، ((79من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة اعترفوا بأنّ إدمانهم على موقع " الفيس بوك " أثرّ سلبا على تحصيلهم الدراسيّ.ومن أهم النتائج التي توصلت الدراسة أنّ الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعات المدمنون على شبكة الإنترنت، وتصفح موقع فيس بوك" أدنى بكثير من تلك التي يحصل عليها نظراؤهم الذين لا يستخدمون هذا الموقع. كما أظهرت النتائج أن الوقت الذي يمضيه الطالب الجامعيّ في تصفح هذا الموقع يزداد كلما تدنت درجاته في الامتحانات، وأن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول على الإنترنت، يخصصون وقتاً أقصر للدراسة. وبينت النتائج أن (79%)، من الطلاب الجامعيين الذين شملتهم الدراسة، اعترفوا بأنّ إدمانهم على موقع " الفيس بوك " أثرّ سلبا على تحصيلهم الدراسيّ.

- **كما أجرى رويس وليمايم وسانغاري** (Rouis & Limayem, Sangar) (2011) دراسة هدفت إلى تقييم أثر استخدام الفيس بوك على التحصيل الأكاديمي للطلاب، ودوره في التعلم الذاتي، ورفع مستوى الثقة بالنفس، واحترام الذات لدى طلبة جامعة لويلا (Loyola University (في السويد". تكونت عينة الدراسة من (239) طالبا. استخدم الباحث الاستبانة من أجل التعرف إلى أثر استخدام ِ الفيس بوك على التحصيل الأكاديمي. وأظهرت نتائج الدراسة أن هنالك أثرا على نوع شخصية الطالب، وقوتها. وكما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين يستخدمون الفيس البوك لأغراض غير الأغراض التعليمية كانوا أقل تحصيلا.
- **دراسة عودة، عدنان (2003)** التي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي باستخدام وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة (الإنترنت) على أساليب التعلم عند طلبة المدارس الثانوية في الأردن. وتحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبي للتعرف على أثر استخدام الإنترنت على أساليب التعلم لدى أفراد الدراسة, وقد تضمن البرنامج (15) حصة صفية، وتم تطبيقه على عينة تكونت من (70) طالبة من طالبات مدرسة عين جالوت الثانوية في مدينة عمان، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين. وأظهرت النتائج تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أساليب تعلمهن بدرجة واضحة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

وبالنظر إلى الدراسات السابقة يمكن القول: بأنه لا تتوفر دراسات حول استخدام التقنية الحديثة على العمليات المعرفية، وقد تم إدراج هذه الدراسات للتعرف على المبرر والهدف الأساسي لإجراء هذه الدراسة. وتبين أن هناك دراسات تناولت اثر التقنية على المواد الدراسية، والتحصيل الأكاديمي مثل الحراصي، وآخرون (2018)، ودراسة العسيري، (2018)، ودراسة جمبي، (2019)، ودراسة (رويس وليمايم وسانغاري (Rouis & Limayem, Sangar 2011)) ودراسة أرين كاربنسكي، ((Aren karbnsky 2010، ومنها دراسات تناولت اثر التقنية ووسائلهاوتطبيقاتها على الطالب من جوانب متعددة مثل: دراسة الزبون وعطية (2016)، ودراسة الكفارنة، أحمد (2012)، ودراسة الطراونة والفليج (2012)، دراسة عودة، عدنان (2003)، ودراسة الشحروري، والريماوي (2011) على العمليات المعرفية.وتبين أن الدراسات تنوعت أهدافها ومناهجها واداواتها وعيناتهاونتائجها.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها الدراسة الأولى التي استخدمت برنامج إرشادي للتقليل من مخاطر التقليل من مخاطر التقنية المعاصرة على العمليات المعرفية، في حين أن الدراسات السابقة اقتصرت على الكشف عن الاتجاهات حول التقنيات الحديثة أو عن بعض الآثار السلبية لها على جوانب مختلفة من الحياة.

3- منهجية الدراسة واجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي والذي يهتم بدراسة أثر المتغير المستقل وهو "البرنامج الإرشادي العقلاني "على المتغير التابع "العمليات المعرفية"، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات جامعة المجمعة في كلية التربية التي ضمت الأقسام السبعة التالية: قسم اللغة العربية، قسم اللغة الإنجليزية، قسم الرياضيات، قسم الدراسات الإسلامية، قسم رياض الأطفال، التربية الخاصة، وقسم الأحياء المسجلات في مقرر الصحة النفسية بالفصل الثاني والبالغ عددهن (230) طالبة.

عينة الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على العينة القصدية: حيث تكونت من جميع التخصصات كون مقرر الصحة النفسية من المقررات التربوية الذي ينبغي على جميع طالبات الكلية أن يجتزنه. وتم اختيارها من الطالبات اللاتي يزيد استخدامهن لوسائل التقنية المتعددة عن ثلاث ساعات، ومن ثم حصر الطالبات اللاتي حصلن على درجات في الربع الأعلى على المقياس. وتكونت عينة هذه الدراسة من (20) طالبة وقامت الباحثة بتقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية تتعرض للبرنامج الإرشادي، والأخرى مجموعة ضابطة تبقى كما هي للمقارنة. ونظرا للاختلاف في القسم أو التخصص واختلاف الأعمار فقد تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المقياس الجدول (1) يبين تكافؤ العينة.

تم التحقق من تكافؤ المجموعات (قبل بدء الدراسة) وللتحقق من دلالة تلك الفروق بين المتوسطات الحسابية، وذلك بتطبيق اختبار (T- test)، ويبين الجدول (1) خلاصة اختبار T المذكور

جدول (1) اختبار T للفروق بين تقديرات أفراد العينة على المقياس القبلي حسب المجموعة

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
التقديرات	6.40	.84	6.60	1.578	-0.354	18	0.064

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يلاحظ من الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، في القياس القبلي في العمليات المعرفية لطالبات مجموعتي عينة الدراسة يعزى إلى المجموعة (الضابطة، والتجريبية)، وعليه: فإن المجموعة الضابطة تكافئ المجموعة التجريبية في الأداء على المقياس القبلي. ونتيجة للتكافؤ القبلي بين أداء المجموعتين فقد تمت التحليلات الإحصائية المناسبة.

أدوات الدراسة:

تم تطوير أداتي الدراسة لتحقيق اهدافها وهما:

1- استبانة عن استخدام التقنية.

من خلال الاطلاع على الادب النظري والدراسات السابقة لم تتوصل الباحثة إلى استبانة أو مقياس استخدام التقنية واثره على العمليات المعرفية لذا لجأت الباحثة إلى:

أ- تحديد الهدف من إعداد المقياس: وهو قياس المخاطر المترتبة على الاستخدام المتزايد للتقنية على العمليات المعرفية تحديداً (الانتباه، والإدراك، والذاكرة) لتناسب أهداف الدراسة الحالية.

ب- تحديد المفاهيم الثلاثة وتوجيه سؤال مفتوح النهاية إلى عدد (55) طالبة في مقرر علم النفس التربوي التي تقوم الباحثة بتدريسه حيث يتناول المقرر موضوع العمليات المعرفية المفاهيم الثلاثة وهو: اذكر أكبر عدد من الاثار السلبية للتقنية الحديثة على العمليات المعرفية من وجهة نظرك؟

ج- تم تحليل الاجابات وحذف المكرر منها، وكذا غير المناسب. وتم الاستعانة بها في إعداد الاستبانة. لصياغة (10) بنداً.

د- تم تصحيح المقياس بإعطاء درجات من (2، 1) لكل فقرة من فقرات المقياس.

طريقة تقدير الدرجات:

أعدت الباحثة استبانة يجاب عن كل بند منها بإحدى ثلاث استجابات هي (نعم، أحياناً، لا). وفي جميع بنود استبانة العمليات المعرفية كانت استجابة المفحوص تقدر من (صفر- 2)درجة. كما الدرجة الكلية للاختبار 20درجة. وتتدرج الدرجات على النحو الاتي: من 16- 20 تأثير مرتفع والدرجات من11- 15 متوسط. الدرجات أقل من 10 منخفض.

صدق الأداة

للتحقق من صدق أداة الدراسة، تم عرضهما على مجموعة محكمين وعددهم (9) من ذوي الاختصاص والخبرة من المختصين في علم النفس التربوي والارشاد النفسي والتربية. وقد طلب من المحكمين الحكم على جودة محتوى الفقرات، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وسلامتها، ومدى ملاءمة الفقرة للمجال الذي اندرجت تحته، والدقة اللغوية، وما يرونه مناسباً سواء أكان بالحذف أم الدمج أم الإضافة.

وقد أبدى المحكمون العديد من الملاحظات حيث تم تعديل بعض الفقرات، وإضافة فقرات جديدة، واستبعاد فقرات أخرى. وقد أجمع على هذه الملاحظات 85% فأكثر من المحكمين.

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تمَّ استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لقياس العلاقة بين كل فقرة، وبين الكل والدَّرجة الكليَّة للمقياس، وكانت النتائج كما يلي في الجدول (2).

جدول (2): معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكليّة للمقياس

الرقم	الفقرات	معامل الارتباط
1	امتلك أحد وسائل التقنية الحديثة بشكل خاص	*0.45
2	يزيد معدل استخدامك لوسائل التقنية عن ساعتين أو ثلاث ساعة في اليوم	*0.52
3	مدى تعلقك بوسائل التقنية الحديثة	*0.64
4	أثرت وسائل التقنية على مستواك التعليمي	*0.49
5	أثرت التقنية على مهاراتك السلوكية ونشاطاتك الاجتماعية	*0.46
6	أثرت وسائل التقنية على صحتك	*0.57
7	أجد صعوبة في تذكر المادة العلمية أثناء الاختبارات.	*0.59
8	أجد صعوبة في ربط مواضيع المقرر ببعضها.	*0.49
9	استطيع أعادة تنظيم المعلومات التي تعلمتها.	*0.43
10	استطيع أعادة المعلومات المتعلمة وتوظيفها بشكل مناسب.	*0.51

** دالة عند (0.01)

يتضح من الجدول (1) أن جميع معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس كانت موجبة، ودالة إحصائياً، وتتمتع بمجالات ارتباط مرتفعة.

ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة: تم حساب معاملات الثبات من خلال تطبيقهما على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة وعددها (15) طالبة. وتم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام طريقة كرونباخ ألفا، وقد بلغت قيمته (0.78) وهذا المعامل مرتفع، وبالتالي أُعتبر مناسباً لأغراض الدراسة.

2. البرنامج الإرشادي العقلاني: إعداد الباحثة جدول (3).

أولاً: أهداف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى تقليل مخاطر التقنية الحديثة ؛ بتقليل استخدام الطالبات لها، وخفض الأفكار اللاعقلانية الخاطئة، واستبدالها بأفكار عقلانية، وإدراك أهمية تنمية قدراتهن المعرفية.؛ باستخدام بعض أساليب الإرشاد العقلاني المتضمنة في البرنامج **وهناك أهداف عامه أساسية لهذا البرنامج تمثلت في:**

- هدف وقائي: وهو إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهن من تقليل مخاطر التقنية الحديثة والأفكار اللاعقلانية، وبالتالي تحسين مستوى العمليات المعرفية لديهن من خلال العمل على وقايتهن وتدريبهن على ممارسة الفنيات المعرفية الانفعالية السلوكية.
- هدف نمائي: ويتمثل في إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية إلى زيادة النمو المعرفي والسلوكي عن طريق تعزيز الأفكار العقلانية والمساعدة في التعامل مع التقنية الحديثة والوعي بمخاطرها.
- الأهداف الإجرائية: تحقيق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

أ- توعية الطالبات بمخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لديهن.

ب- تعديل الأفكار اللاعقلانية حول التقنية الحديثة إلى أفكار عقلانية.

ج- ج. تعديل سلوك استخدام التقنية الحديثة من الاستخدام غير المشروط إلى الاستخدام الأمثل لها.

د- هـ. تدريب الطالبات على التخلص من المعتقدات اللاعقلانية عند استخدام وسائل التقنية الحديثة حفاظاً على قدراتهن المعرفية.

هـ- تدريب الطالبات على التعبير عن مشاعرهن " التنفيس " أي تأكيد الذات.

و- تدريب الطالبات على وضع برنامج يومي للتقليل من استخدام وسائل التقنية.

(2) أهمية البرنامج:

تمثلت أهمية البرنامج الحالي في الجانب التطبيقي في عدة جوانب على الوجه التالي:

أ- توفير نموذج لبرنامج إرشادي للوقاية من الآثار المتوقعة والتقليل منها على كلً من العمليات المعرفية للطالبات

ب- تبصير الطالبات بكيفية الاستخدام الأمثل للتقنية.

ج- تقديم خلفية علمية لموضوعات التدريب الإرشادي تتلاءم واهتمامات عينة الدراسة وتطلعاتها.

(3) الأسلوب الإرشادي المتبع في تطبيق البرنامج:

اطلعت الباحثة على العديد من الكتابات الأجنبية والعربية ونماذج للبرامج الإرشادية، وذلك لاختيار الأسلوب الإرشادي الأمثل للبرنامج. وقد اتبعت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي في تطبيق البرنامج الحالي.

(4)مصادر إعداد البرنامج:

اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج الإرشادي على عدة مصادر:

أ- الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة.

ب- الكتب والمراجع والدراسات العربية والأجنبية السابقة التي تناولت العمليات المعرفية الثلاثة وهي: الانتباه والإدراك والتذكر والتي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية.

(5) التحقق من صدق البرنامج

وللتأكد من مدى ملائمة هذا البرنامج تم عرضه على (7) محكمين من أساتذة علم النفس التربوي والارشاد النفسي والصحة النفسية من جامعة المجمعة وجامعة العلوم الإسلامية في الأردن ؛ ليحكموا على مدى ملائمة البرنامج الإرشادي العقلاني من حيث الأهداف، والأنشطة، والزمن الذي يستغرقه لتحقيق أهداف البرنامج، وصحة الإجراءات التطبيقية له ممثلا بجلساته والفنيات التي تطبق من خلاله. وتم إجراء التعديلات المطلوبة من المحكمين ليصل في صورته النهائية إلى (10) جلسات.

(6) الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

استعانت الباحثة بالأدوات التالية في تطبيق البرنامج:

1. المنصة الالكترونية المزودة بالحاسب الآلي الداتا شو (البروجيكتر).
2. عرض شرائح (Power Point).
3. عرض مقطع يوتيوب " حول الموضوع"
4. نشرات ومطويات (مادة نظرية تتحدث عن العمليات المعرفية).
5. مجموعات للنقاش والحوار.

(7) فنيات البرنامج الإرشادي العقلاني:

وقد استعانت الباحثة بالفنيات التالية في تطبيق البرنامج: المناقشة الجماعية، والمحاضرة، ولعب الدور، والإفصاح الذاتي، والنمذجة، وأسلوب حل المشكلات، والتنفيس الانفعالي، وإعادة البناء العقلاني تدريجيا.

(8) عدد وزمن جلسات البرنامج:

تكون البرنامج من (10) جلسات، بمعدل جلستين أسبوعياً، وتستغرق الجلسة نحو ساعة، ويطبق البرنامج على أعضاء الفئة المستهدفة "الطالبات" في جلسات جماعية.

الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي العقلاني:

جدول رقم (3) عدد جلسات برنامج الإرشاد العقلاني وأهدافه والفنيات المستخدمة.

الجلسة	الهدف من الجلسات	الأليات والفنيات المستخدمة	عدد الجلسات
الأولى	التعارف، والتعريف بموضوع البرنامج وتحديد الوقت وقواعد العمل والتوقعات.	المناقشة الحث والتشجيع.	جلسة واحدة
الثانية	شرح مفهوم التقنية الحديثة بشكل عام وأثارها السلبية على العمليات المعرفية.	المحاضرة المناقشة الواجبات المنزلية	جلسة واحدة
الثالثة	التعرف على الآثار السلبية (النفسية، الجسمية، الاجتماعية، العقلية) الناتجة عن التقنية الحديثة	المناقشة المحاضرة، الواجبات المنزلية	جلسة واحدة
الرابعة	شرح أثر التقنية الحديثة على الانتباه وتوضيح مفهومه وكيف يتم، وشرح العوامل المؤثرة على عملية الانتباه والكشف عن الأفكار المرتبطة لدى الطالبات.	المناقشة المحاضرة الإفصاح الذاتي.	جلسة واحدة
الخامسة	توضيح مخاطر التقنية الحديثة على الانتباه. عرض مقطع يوتيوب " حول الموضوع"	المحاضرة، إعادة البناء العقلاني	جلسة واحدة
السادسة	توضيح مفهوم الإدراك والعوامل المؤثرة على العملية الإدراكية وعرض مقطع يوتيوب " حول الموضوع"	المناقشة الجماعية لعب الدور لنمذجة	جلسة واحدة
السابعة	توضيح مخاطر التقنية الحديثة على الإدراك وتقديم نماذج لحالات اضطراب إدراك نتيجة استخدام التقنية. عرض مقطع يوتيوب " حول الموضوع"	الدحض لمناقشة لعب الدور.	جلسة واحدة
الثامنة	توضيح مفهوم الذاكرة: كيف يتم التذكر وشرح العوامل المؤثرة على الذاكرة. عرض مقطع يوتيوب " حول الموضوع"	لعب الدور، الدحض أسلوب حل المشكلات.	جلسة واحدة
التاسعة	تبصير أفراد المجموعة التجريبية بمخاطر التقنية الحديثة على الذاكرة وتوضيحها.	أسلوب حل المشكلة التنفيس الانفعالي	جلسة واحدة
العاشرة	انهاء موضوعات البرنامج بكامله وتطبيق للقياس البعدي	الأنهاء والتقييم	جلسة واحدة

المعالجة الإحصائية

للإجابة على أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار T - test).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة على التطبيق البعدي للمقياس في العمليات المعرفية تُعزى لطريقة المجموعة (التجريبية، الضابطة) ؟"

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطالبات على التطبيق البعدي للمقياس في العمليات المعرفية في المجموعتين التجريبية والضابطة. وللكشف عن الفروق في الأداء على التطبيق البعدي حسب متغير المجموعة تم تطبيق اختبارT للكشف عن وجود الفروق بين بين متوسطي المجموعتين ذات الدلالة وكانت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول (4).

جدول (4) اختبار T للفروق بين تقديرات أفراد العينة على التطبيق البعدي للمقياس حسب متغير المجموعة

المجموعة	الضابطة		التجريبية		قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التقديرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-17.644	18	0.000•
	7.50	0.97	16.40	1.27			

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (4) أنه توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في استبانة العمليات المعرفية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

لقد أيدت النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية البرنامج المستخدم في هذه الدراسة، وتم التقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية؛ بالتقليل من الساعات التي تقضيها الطالبات على وسائل التقنية، وتطبيقاتها بشكل ملحوظ.

ويمكن تفسير تلك النتيجة إلى؛ طبيعة البرنامج الإرشادي نفسه، واحتوائه كثير من الفنيات التي ترتبط بتحسين التفكير العقلاني لدى الأفراد والمجموعات التي تتعرض للتدريب على مفاهيم النظرية العقلانية. وقد تضمن البرنامج التدريبي جلسات متعددة لتعليم التفكير العقلاني بشكل منظم ومنهجي، وظهر أثره في وعي ذاتي لدى العينة التجريبية باستخدام التقنية، والقدرة على التحكم والضبط لوقت استخدام التقنيات التي تملكها الطالبات داخل المنزل وخارجه. واكتساب الطالبات مهارة تحدي الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها، واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية، وهذا أدى إلى شعورهن بشكل أفضل بتأكيد ذواتهن. كما ساعدت المناقشة الجماعية والمحاضرات ومقاطع الفيديو التي عرضت على تغيير المعرفة بشكل فعال ، وتعديل الأفكار الخاطئة، والتخلص منها وإلى زيادة دافعية الطالبات للتقليل من استخدام التقنيات.

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:** "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على التطبيق للمقياس في العمليات المعرفية يعزى للتطبيق (القبلي، البعدي) ؟"

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء الطالبات في المجموعة التجريبية على التطبيق للمقياس في العمليات المعرفية، وللكشف عن الفروق في أدائهن حسب متغير التطبيق تم تطبيق اختبار T للكشف عن وجود الفروق بين متوسطي التطبيقين (القبلي، البعدي).وكانت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول (5).

جدول (5) اختبار T للفروق بين تقديرات المجموعة التجريبية للمقياس حسب متغير التطبيق (القبلي، البعدي)

التطبيق	القبلي		البعدي		قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التقديرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	-15.326	18	0.000•
	6.60	1.58	16.40	1.27			

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (5) أنه توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في مقياس العمليات المعرفية في التطبيقين وذلك لصالح التطبيق البعدي.

ويمكن تفسير تلك النتيجة إلى أن جلسات البرنامج الإرشادي الجماعي؛ وفرت للطلاب آليات داعمة ساعدتهم على توفير البيئة الآمنة لهم، والتركيز على وضع خطة يومية للانتباه إلى الواجبات والمحاضرات. وبذلك انعكست الفنيات المستخدمة في البرنامج على سلوكيات الطالبات وأفكارهن. ومنها: المحاضرات، والمناقشة والحوار، والواجبات المنزلية، والتدعيم الايجابي، والتوكيد الذاتي، والتفريغ الانفعالي. وقد شجعت المشاركات في المجموعة التجريبية على استخدام مهارة التفكير العقلاني، والتحكم في المشاعر، وحل المشكلات بطريقة علمية في الأوضاع الحياتية المتنوعة. وقد يرجع التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية: لفاعلية الأنشطة التي قدمها البرنامج والتي حثت الفتيات على المشاركة والتنفيس وتأكيد الذات.

وتتفق هذه النتائج مع ما جاءت به الدراسات السابقة مثل دراسة الشحروري، والريماوي (2011)، دراسة عودة، عدنان (2003).

- **النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:** "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على التطبيق للمقياس في العمليات المعرفية يعزى للتطبيق (البعدي، التتبعي) ؟"

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء الطالبات في المجموعة التجريبية على التطبيق للمقياس في العمليات المعرفية وللكشف عن الفروق في أداء المجموعة التجريبية حسب متغير التطبيق. وقد تم تطبيق اختبارT للكشف عن وجود الفروق بين بين متوسطي التطبيقين (البعدي، التتبعي) ذات الدلالة. وكانت نتائج الاختبار كما هي موضحة في الجدول (6).

جدول (6) اختبارT للفروق بين تقديرات المجموعة التجريبية للمقياس حسب متغير التطبيق (بعدي، تتبعي)

التطبيق	البعدي		التتبعي		قيمة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التقديرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	16.40	1.27	17.10	1.10	-1.320	18	0.203

• ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (6) أنه لا توجد فروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والتتبعية في مقياس العمليات المعرفية في التطبيقين.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تبدو أمرا طبيعيا في ضوء ما يتضمنه البرنامج من فنيات، واستراتيجيات وأساليب وتدريبات. في فترة المتابعة، والتي تم من خلالها تأكيد الخبرات والمهارات، والأنشطة والفنيات والممارسات التي يتضمنها البرنامج المستخدم موضع الاهتمام من الدراسة الحالية، وهى مشاعر وخبرات وممارسات أدت إلى تقليل الاستخدام.

وترجع الباحثة استمرار نجاح البرنامج بعد تطبيقه واستمرار أثره بعد فترة المتابعة؛ لأنه يهدف إلى الوقاية والنمو السوي والتخلص من السلوكيات التي تؤدي إلى اضطرابات، ومشاكل مستقبلية واقناع الطالبات أن البرنامج لم يقصد

تقييد حرياتهن واختياراتهن، واستلاب حقوقهن بالقدر الذي يقدمه من خبرات للتوعية في مرحلة صعبة وخطيرة من حياتهن، وهى مرحلة المراهقة. وهن في أمس الحاجة إلى العون والمساعدة، وتقبل الأخرين لأفكارهن في هذه المرحلة العمرية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تؤكده الدراسات من أن: مهارة التفكير العقلاني مهارة حياتية قابلة للتعميم خارج الجلسات الإرشادية، والمجموعات المصممة لإكساب المشاركين مثل هذه الطريقة في إدارة الحياة بعقلانية. من جهة أخرى فإن ممارستها باقتناع الفرد بها، واعتياده على استخدامها، ونزعته لإدراك الأمور وفق مبادئها؛ يعني استمرارية تحقيق مشاعر وتقديم استجابات منتجة، ووظيفية في ظل إدراك عقلاني ومنطقي لأحداث الحياة المتنوعة. (**الزيود، 2008، 212**)

- **إجابة السؤال الأول:** ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني في التقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة؟

تتضح فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني في التقليل من مخاطر التقنية الحديثة على العمليات المعرفية لدى عينة من طالبات جامعة المجمعة؛ في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها حيث نستنتج: أن التغير الذي لوحظ لدى أفراد المجموعة التجريبية جاء نتيجة تعرضها للبرنامج الإرشادي العقلاني، خاصة أنهن لم يتعرضن لمثل هذه البرامج. كما أن النتائج التي خلصت لها الدراسة تؤكد كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي، وتأثيره في التقليل من استخدامات التقنية الحديثة مما ينعكس ايجابا على العمليات المعرفية.

التوصيات والمقترحات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة توصي الباحثة وتقترح بالآتي:

1. تبني الجامعات والمدارس للبرامج الإرشادية التي تهدف إلى تربية توجيهية توعوية بحتة، هدفها الحماية والوقاية والتأهيل، والتوعية والتبصير بالقواعد والمعايير والأفكار والمبادئ، والأخلاقيات المتبعة في الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي.
2. استهداف الطلبة في جميع المراحل العمرية بحملات التوعية، وورش العمل التي تهدف إلى رفع مستوى إدراكهم بالمخاطر المترتبة على الاستخدام المتزايد لأدوات التقنية الحديثة على المهارات المعرفية، وإكسابهم المهارات، والمعلومات الكافية التي من شأنها أن توجههم للاستخدام الأمثل الايجابي للتقنية.
3. توعية الوالدين والمربين وكل من يقوم برعاية الأطفال بضرورة وضع قواعد، وضوابط صارمة لاستخدام وسائل التقنية الحديثة بشقيها المعلوماتي والاتصالي، ومراقبة المواقع الممنوعة والهدَّامة، ومنع الأطفال من الدخول إليها من أجل بناء مستقبل أفضل للأجيال القادمة.
4. عمل حملات توعية شبابية في المدارس والنوادي والمساجد مع كل تكنولوجيا جديدة، وتوضيح مخاطرها وسلبياتها.
5. إجراء دراسات حول العلاقة بين وسائل التقنية الحديثة وبعض المتغيرات مثل (الصحة النفسية، وابعاد الشخصية، ومفهوم الذات وتقديره، وانماط التفكير).
6. إجراء دراسات حول فاعلية الإرشاد الديني للتقليل من استخدام التقنية على بعض المتغيرات مثل (تنظيم وإدارة الوقت، التفكير الإيجابي، جودة الحياة، اتخاذ القرار).

قائمة المراجع

- أحمد، عزت السيد، (2013) الثورة التكنولوجية وأثرها في تغيير القيم"، ، مجلة جامعة دمشق، العدد 3+4، المجلد 29: فحة 473+475+477.
- الجبول، خالد منيزل (2016).المخاطر الامنية والاجتماعية لشبكات التواصل الاجتماعي على الشباب الاردني من وجهة نظر طلبة الجامعات الاردنية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة.
- جمبي، عماد محمد، (2019). أهمية التقنية في زيادة الناتج التعليمي لطالب الصفوف الاولية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد الرابع، شهر (8).
- الحراصي، سيف بن درويش، الخروصي، الصمصامي، الكندي (2018). أثر استخدام التكنولوجيا والتقنيات الحديثة في تدريس مادة الجغرافيا على التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني عشر بمدرسة عبد الله بن أباض التميمي للتعليم الأساسي (10- 12). مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع (27)، المجلد الثاني: (47- 63).
- الزغول، رافع النصير، الزغول، عماد عبد الرحيم (2011): علم النفس المعرفي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زهران، حامد عبد السلام، (2010): التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة،: عالم الكتب.
- الزيات، علا عبد المنعم، (2016): دراسة ميدانية مجتمع المخاطر والساعات البيولوجية، مجلة مركز دراسات الوحدة العربية.
- الزيات، فتحي مصطفى، (1998): الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي سلسلة علم النفس المعرفي، ط3 دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- الزيات، فتحي مصطفى، (2012) الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، ط2 دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر..
- الزيود، نادر فهمي، (2008): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر، الطبعة الثانية، عمان، الأردن.
- الشحروري، مها حسين والريماوي، محمد عودة (2011) أثر الألعاب الالكترونية على عمليات التذكر وحل المشكلات واتخاذ القرار لدى مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، 38 (2) 637- 649.
- الشرقاوي، أنور محمد (2013)، علم النفس المعرفي المعاصر، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- صالح، علي عبد الرحيم، وآخرون (2013): ومضات في علم النفس المعرفي. ط 1، دار رضوان للنشر والطباعة، عمان، الأردن.
- الطراونة، نايف سالم، والفليج، لمياء سليمان (2012): استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 20، عدد (1) ص331 –ص383.
- عبد الخالق، أحمد محمد، (2000): أسس علم النفس، جامعة الاسكندرية. دار المعرفة الجامعية.
- العتوم، عدنان يوسف، (2012) علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، ط3.دار الميسرة، عمان.
- العسيري، عبد العزيز طامي (2018)، أثر استخدام برنامج تعليمي إلكتروني على تحصيل طالب الصف السادس الابتدائي في مادة لغتي الجميلة بمدرسة بشر بن الوليد بالرياض، بحث منشور بمجلة البحث العلمي في التربية، العدد (19).

- العصيمي، عبدالمحسن بن أحمد، (2004): الآثار الاجتماعية للإنترنت، دار قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض.
- عودة، عدنان، (2003): أثر برنامج تدريبي باستخدام وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة (الإنترنت) على أساليب التعلم عند طلبة المدارس الثانوية في الأردن، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الاردن.
- قديسات، سمير يوسف، (2010)، الآثار السلبية لاستخدام تقنية المعلومات على جيل الشباب في المجتمعات المستهلكة للتقنية، بحث منشور على الموقع الإلكتروني، مؤتمر العلوم التربوية والنفسية (نماذج وتطبيقات مستقبلية) جامعة اليرموك اربد، المملكة الأردنية الهاشمية.
- القشعان، حمود فهد، (2005) مدى تلبية التقنية الإلكترونية لحاجة المراهقين، ورقة عمل مقدمة إلى ندوة مستجدات الفكر الإسلامي التاسعة تحت عنوان الإعلام القيمي بين الفكر والتجربة، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، الكويت.
- الكفارنة، أحمد عارف، (2014): دراسة ميدانية مخاطر التقنيات المعاصرة على الأمن الفكري لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة أم البواقي، Volume 1, Numéro 2, Pages 11- 36.
- مطالفة، أحلام، العمري، رائقة علي (2018): أثر مواقع التواصل الاجتماعي على العلاقات الأسرية من وجهة نظر طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات، علوم الشريعة والقانون، المجلد 45، عدد 4، ملحق
- المليجي، حلمي عبدالمنعم، (2008): علم النفس المعرفي، ط2، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
- المنسي، محمود عبد الحليم، (2002): مدخل إلى علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الوقفي، راضي، (2015): صعوبات التعلم النظري والتطبيقي، الطبعة الخامسة، عمان، دار المسيرة.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Rouis, S & Limayem, M & Sangari, E: Impact of Facebook Usage on Students' Academic 2011 Achievement: Role of self- regulation and trust Electronic. Journal of Research in Educational Psychology, 9 (3), 961- 994.
- Karbinski, Aren. 2010. Facebook and the the technology revolution , N,Y spectrum Publications. Boyd Danah m., Nicole B ,Ellison. (2010): Social Net Sites ; Definition , History , and Scholarship. Journal of Computer Mediated communication , Vol 9 13) , (1) (on line) http; // icmc. Indian edu / vol 13 issue 1 / Boyd. Ellison. htm l
- Tijus. Ch ,2000: Introduction a la psychologie cognitive comment la pendent Intelligence se construisent en interaction avec le monde.
- Jie, L., & Jiang, W. (2008, December). The Negative Effects of Information Technology on Employees' Mental Health and Their Solutions. In Business and Information Management, 2008. ISBIM'08. International Seminar on (Vol. 1, pp. 453- 456). IEEE.