

## العلاج المعرفي السلوكي كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي



This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0  
International License.

نشر إلكترونيًا بتاريخ: ٢٨ نوفمبر ٢٠٢١ م

### \* المقدمة

يتمثل فيها ذلك التلوث إنما تفضي إلى حالة من الوهن الحضاري، الذي يتبدى أساساً في افتقارنا لأدوات النمو الاقتصادي والاجتماعي وتراجعنا عن مواقع الريادة واعتمادنا على غيرنا في أكثر ما نحتاج إليه في معاشنا وبناء مجتمعنا (الحبشي، 2013، ص8)؛ ومن ثم دخولنا في دوائر الهيمنة والنفوذ للدول الكبرى.

ونتيجة لظاهرة التلوث الثقافية التي باتت تشكل تحدياً كبيراً لمختلف المجالات، والتي باتت مظاهرها السلبية واضحة على الثقافة العربية والإسلامية، حتى أصبحت تلك الثقافة تتعرض لهذا التحدي، فالتلوث الثقافي يمثل أخطر أنواع التحدي الاجتماعي المعاصر، فهو يسعى إلى اختراق الثقافة العربية من خلال تدفق المعلومات عبر أجهزة الإعلام والإنترنت والاتصال والثقافة، والتي يراد من ورائها بث وإشاعة ألوانا جديدة من الملوّثات الثقافية والفكرية في أوساط

تعتبر عملية التثقيف الواعية ليست بالعملية السهلة والبسيطة في ظل المشكلات الثقافية الخطيرة التي بدأت تلوث مجتمعاتنا، والتي من أهم مظاهرها ومشكلاتها عدم إحساس الطالب بمجموعه، وعدم وعيه بواجباته وحقوقه، والتسيب والإهمال واللامبالاة، والبعد عن القيم الخلقية والاجتماعية السليمة، وأصبح واضحاً أن الدافع وراء هذه المشكلات هو وقوع فئات كثيرة في المجتمع بالملوثات الثقافية من خلال وسائل الإعلام والاتصال المختلفة، سواء كان منها ما هو مقروء أو مرئي أو مسموع؛ مما أدى إلى إعاقة التنمية التي يتطلبها المجتمع للخروج من مشكلاته الاقتصادية والاجتماعية. (الحبشي، 2013، ص7)

فالخطورة الحقيقية للتلوث الثقافي في مجتمعنا تكمن في أن الأمراض الخلقية والفكرية والنفسية والاجتماعية التي

المتقنين، وبالتالي التوغل إلى روح الثقافة العربية، وروح المواطن العربي وزعزعة القناعة والثقة بها، والترويج لقيم ومفاهيم ملوثة.

وإذا كان هذا العصر قد أفرز هذه التحديات بمصاعبها ومتاعبها التي ستضاف إلى المشاكل المتراكمة والمزمنة في الدول النامية، والدول العربية خاصة لعدم امتلاكها زمام الثورة العلمية والتكنولوجية ووسائل التقنية والمعلوماتية وغيرها، فإن آمال هذه الدول وطموحاتها تتجه نحو المؤسسات التربوية للقيام بالمهام والأدوار التربوية العصرية لتمكين شبابها وطلابها من تفهم وإدراك ما يدور حولهم من تحديات، وتزويدهم بالمعرفة التي تمكنهم من التفاعل مع الواقع الجديد، كل بحسب تخصصه في تحملهم لأدوارهم التربوية الملقاة على عاتقهم، والمهام المسندة إليهم في تشكيل ثقافة الشباب وتوجيه أفكارهم وقيمهم وسلوكياتهم واتجاهاتهم، وإحاطتهم علماً وفهماً ووعياً بكل ما يحيط بهم من ألوان التلوث الثقافي". (الصويف، 2001، ص19)

وحيث أن لكل مجتمع ثقافته التي تميزه عن بقية المجتمعات وتظهر فيها شخصيته ويسعى إلى غرسها وتعميقها في عقول ونفوس أبنائه من خلال التربية والتنشئة، فثقافته هي مجموعة من المفاهيم والمعارف التي تمثل هوية المجتمع وتراثه بما يتضمنه من قيم وأعراف وتقاليد، وهي نتاج تفاعل الإنسان مع بيئته، وتعطيه سماته الخاصة وتكون اتجاهاته وسلوكه. (العبيدي، 2013، ص77)

ويعد التلوث الثقافي من أخطر أنواع التلوثات التي تهدد المجتمع في الوقت الحاضر، فيغتصب النفوس ويبتثتها من

جذورها فذلك يعني تجردها من نوازعها الإنسانية وخصوصية قيمها وإبدالها بتلك الدخيلة الزائفة، الفاسدة، الشاذة، ويزحف ببطء ليصير واقعاً متراكماً يعجز مصابه التخلص منه، ولا يكتفي بتلويث المجتمع فحسب بل ستلوث كل معاني الحياة الأخرى، فقد سعت مصادر التلوث العالمي إلى استعراض سلوكيات وترويج إيديولوجيات يضيف عليها عنصر المعاصرة والحداثة وكل ما يثير الجذاب المتعجلين باتجاهها ولذلك فإن دائرة هذا النوع من التلوث قد أخذت بالاتساع وتنوعت إشكاله.

بهذا المفهوم الواسع والشامل للثقافة أدرك العالم المعاصر أهمية الدور الذي يمكن أن تقوم به الثقافة في حياة المجتمع، ودورها في عمليات التنمية والتطوير، فهي تشكل مع التعليم والتكنولوجيا ثلاثية النهضة والتقدم (سكران، 2016، ص16)، باختصار إنه بدون الثقافة يصعب التكهن بنجاح أي عمليات تنموية تطويرية، إن لم يكن من المؤكد الحكم عليها بالإخفاق، فالبحوث والدراسات ومعطيات الواقع المشاهد تؤكد أن إغفال الجوانب الثقافية، والتركيز على المفاهيم الاقتصادية في هذه العمليات قد أدى إلى وجود العديد من المشكلات في المجتمعات المتقدمة، مثل البطالة والاعتراب، واتساع الفروق بين الطبقات، أما في المجتمعات النامية فحدث ولا حرج عن الفشل والإخفاقات المتتالية، وفي مقدمتها ما يحدث من عمليات "التلوث" للثقافة بمختلف أبعادها ومكوناتها، قيمها وأخلاقياتها.

وهذا وغيره يصعب فيما يمكن أن يطلق عليه "التلوث الثقافي". بمفهومه الواسع والشامل لكل ما يشوه

الثقافة، ويحد من قدرتها والقيام بدورها في عمليات التنمية الشاملة وبناء الإنسان القادر على التعامل مع معطيات العصر، تحديات المستقبل.

يعد العلاج المعرفي السلوكي علاجاً يعمل على حل المشكلات النفسية على المدى القصير، وترجع نشأة هذا الأسلوب الى العالم ارون بيك 1997 Beck ويعد أحد الأساليب الحديثة في علاج بعض الاضطرابات النفسية، حيث يهدف هذا النوع من العلاج إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات وأساليب التفكير الخاطئة بحيث يساعد طالب الثانوية العامة في التغلب على المشاكل الانفعالية والسلوكية. (عياط،2020،ص222) ومن خلال تطور العلاج المعرفي يسعى إلى تغيير السلوك بواسطة تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات من خلال الإجراءات المعرفية (Eysenic,2000,p.720)، وتصنف من خلاله أساليب العلاج المعرفي السلوكي إلى ثلاث أساليب رئيسية(عبيد،2020،ص53)، أولها الأساليب المعرفية: وهي تشمل التعرف على أفكار طالب الثانوية العامة الخاطئة، ودراسة حديث الذات السلي، وتحليل الأفكار في ضوء محددات التفكير الموضوعي العقلاني، وطرح الأفكار الجديدة، ومناقشة أضرار الأفكار القديمة، وزيادة ثقته بنفسه، وتنمية المسؤولية الذاتية لدى طالب الثانوية العامة، وتدعيم القدرة على اتخاذ القرار، وتشجيع المرونة، وتقبل الاختلاف ومعايشة الواقع (عوض،2018،ص198)، والأساليب الانفعالية وتتضمن مجموعة من الأساليب العلاجية لتقليل وتمهنة الانفعالات السلبية واستبدالها بإيجابية حتى يتخلص المسترشد

من الاضطراب الانفعالي، وتكوين رؤية إيجابية حول الذات وأن يفكر بمنطقية (Sharon, 2005, p 41) والأساليب السلوكية لتعديل السلوكيات غير السوية واستبدالها بسلوكيات سوية ) (Bernsten,et.al,2013,p66

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي أحد العلاجات في خدمة المسترشد، والذي ظهرت فاعليته في تعديل وتغيير الأفكار اللاعقلانية لما يتميز به من أساليب علاجية معرفية وانفعالية وسلوكية والتي ظهرت فاعليته في تعديل الأفكار والاتجاهات في مجالات كثيرة (الدسوقي،2020، ص430) هذا وقد أظهرت بعض الدراسات التي تناولت فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض العديد من أشكال الاضطرابات النفسية ومدى تمتع هذا الأسلوب العلاجي بفعالية عالية في خفض تلك الاضطرابات، ولعل من هذه الدراسات دراسة سلمى بنت صالح (2003) والتي خلصت إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض خبرة الشعور بالوحدة، في حين كشفت دراسة شادية أحمد عبد الخالق (2008) فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الإصابة بمتلازمة الميتابوليزم، في حين كشفت نتائج دراسة، سيد أحمد الوكيل (2012) عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج اضطراب صورة الجسم؛ كما كشفت دراسة (Lynch; et al 2018) عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الاكتئاب، أما دراسية (2017) Morris; et al فقد كشفت عن فعالية العلاج المعرفي السلوكي كمدخل وقائي لدى مرضي التهاب المفاصل، في

شريحة الشباب، ولعل من بين هذه التوجهات التوجه العدمي والذي يعد واحداً من أخطر التوجهات التي قد يتأثر بها طالب الثانوية العامة في حياته والتي يمثل معتنقها خطرة شديدة على ذاته والآخرين والمجتمع بآثره.

فإذا نظرنا إلى عالم اليوم نجده يحفل بكثير من التغيرات والتبدلات والتحولات التي فرضتها الإنجازات العلمية الباهرة في شتى حقول العلم والمعرفة، كما أن التكنولوجيا الإعلام والاتصال دوراً مؤثراً في صياغة الحياة المعاصرة، حيث تقلصت المسافات وتداخلت الأفكار والثقافات، وأصبح العالم قرية كونية صغيرة، فكما أن البيئة الطبيعية تتلوث بمخالطة الشوائب الغريبة والضارة لعناصرها من ماء وهواء وتربة، فإن البيئة الثقافية الاجتماعية تتلوث هي الأخرى بالأمراض الخلقية والفكرية والنفسية والاجتماعية. (اليوسف، 2002، ص8)

وقد تعددت أسباب التلوث الثقافي في مجتمعاتنا بسبب تعدد الثقافات في العالم الحديث وسهولة الحصول عليها، وسهولة الاتصال والتواصل مع العالم الخارجي واكتساب أفكار غريبة من خلال التواصل عبر شبكات الإنترنت وغيرها من وسائل الاتصال السريعة، بالإضافة إلى التقدم التكنولوجي السريع في جميع المجالات، وما صاحبه من حدوث الثورات واضطراب الأمن، والاضطرابات السلوكية من خلال الثقافات الغربية التي لا تتناسب مع الدين وعادات المجتمع الشرقي، والميل العام والانبهار بكل ما هو غريب أو أجنبي، ومحاولة تقليد العادات والتقاليد المخالفة للمجتمع ومن ثم اعتناق الأفكار الشاذة، وانخفاض مستوى المعيشة كل هذه الأسباب تساعد في خلق جو من التلوث الثقافي ويتضح من

حين كشفت نتائج دراسة (Brown; et al (2016 عن فعالية هذا النوع من العلاج في خفض السلوك الانتحاري؛ ودراسة (Landry; et al (2018 والتي كشفت عن فعالية هذا العلاج في خفض أعراض نوبات الملح. (محمد، 2020، ص1636)

ومما سبق يتضح لنا أن العلاج المعرفي السلوكي يعد واحد من المدخل العلاجية ذات الأثر في خفض التوجهات السلبية وانعكاساتها على الثقافة؛ وانطلاقاً من مسلمة العلاج المعرفي السلوكي ونظريته في تفسير الاضطراب النفسي؛ فإن يشعر بالاضطراب حينما تضطرب معارفه وثقافته وأن السبيل للشفاء هو تعديل هذه المعارف؛ ومن ثم تقودنا هذه المسلمة إلى أن العلاج المعرفي السلوكي باعتباره أحد أقوى الأساليب الإرشادية القائمة على تعديل المعارف والاتجاهات المشوهة؛ ربما يكون أحد الأساليب العلاجية الفعالة في خفض التلوث الثقافي، فطالب قد تتكون لديه النزعة السلبية نتيجة تشوه بناءه المعرفي عن ذاته أو عن المجتمع أو عن علاقته بالآخرين مما قد يتولد لديه نزعة لخرق القيم والضوابط المحيطة، ونبد القيم والأخلاقيات تجاه المجتمع والآخرين، وبناء عليه يحاول الباحث خلال هذه الدراسة التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي.

#### \* مشكلة الدراسة

أنتج الانفتاح الثقافي وزحف بعض الثقافات من خلال الانفتاح التكنولوجي وسرعة التواصل الاجتماعي بين الأفراد داخل وخارج الوطن، بعض التوجهات التي تعكس رسوخ معارف ذات تأثير سلبي على شخصية الأفراد وخاصة

خلال ما يبدو على الأفراد من رفض وكرهية وعزلة اجتماعية. (متولي، 2020، ص147)

والعلاج المعرفي السلوكي أحد أنواع العلاج النفسي الحديث نسبياً، الذي نتج عن إدخال العمليات العقلية المعرفية إلى أساليب العلاج السلوكي وأصبح في وقت قصير، نموذج العلاج النفسي الرئيسي في معظم الدول المتقدمة (الشحات، 2021، ص272)، حيث يقوم العلاج المعرفي السلوكي على مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تفترض أن الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية والانفعالات السالبة ليست نتاجاً لقوى خفية تكمن في اللاشعور، ولكنها تنتج عن عمليات شعورية من قبيل: التعلم الخاطيء، والاستدلال المغلوط المبني على معلومات غير كافية أو غير صحيحة، وعدم التمييز بين الواقع والخيال، كما أن التفكير قد يكون واهماً لأنه قد يكون مستمدة من مقدمات خاطئة ومفاهيم مغلوطة، والسلوك قد يكون اهزامياً لأنه قد يكون مبنياً على أفكار لا عقلانية، ولما كان الكثير من المشكلات النفسية يمكن حلها عن طريق تصحيح المفاهيم الخاطئة.

وانطلاقاً من هذه النظرة فقد قام الباحث في هذه الدراسة بمحاولة التعرف على دور العلاج المعرفي السلوكي كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي، وكذلك التعرف إلى الحاجة الماسة في تفعيل وتطوير هذا الدور في مواجهة تلك الملوثات بهدف تزويد الطلبة بحصانة دينية وثقافية واجتماعية وعقائدية وتربوية، تلك الحصانة التي تجعلهم قادرين على مقاومة الاستسلام، بعيداً عن الالتحاق والتبعية في الفكر والقيم والاتجاهات والسلوك، وبما يؤهلهم لتمحيص ونقد كل

التطورات الجارية على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي، ومن ثم ملاحظتها والتصدي لها.

#### \* تساؤلات الدراسة

ومن خلال صياغة المشكلة تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤل الرئيس للدراسة:-

فاعلية برنامج قائم على العلاج المعرفي السلوكي، كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي؟

وتتفرع منه التساؤلات الفرعية الآتية:-

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التلوث الثقافي، نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والتبعي على مقياس التلوث الثقافي، نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبعي على مقياس التلوث الثقافي؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة وطلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس التلوث الثقافي؟

٥- ما حجم الأثر للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في خفض مظاهر التلوث الثقافي، عند طلبة المرحلة الثانوية العامة؟

## \* أهمية الدراسة

١- تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي لخفض مظاهر التلوث الثقافي، عند طلبة المرحلة الثانوية العامة (الصف الثاني الثانوي).

٢- فعالية البرنامج بعد شهرين من التطبيق على طلبة المرحلة الثانوية العامة والتعرف على مدى استمراريته.

## \* حدود الدراسة

تحدد نتائج الدراسة بالحدود الآتية:-

**الحد الموضوعي:** اقتصر الحدود الموضوعية في هذه الدراسة على "العلاج المعرفي السلوكي، كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي.

**الحدود البشرية:** سيتم تطبيق أدوات الدراسة على عينة طلاب المرحلة الثانوية (الصف الثاني الثانوي).

**الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في مدينة الدمام بالمملكة العربية السعودية.

## \* مصطلحات الدراسة

### ١- العلاج المعرفي السلوكي

عرف (رمضان، 2017، ص22) العلاج المعرفي

السلوكي بأنه أحد التدخلات العلاجية الحديثة الذي يهدف الى علاج كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية التي تواجه طالب الثانوية العامة من خلال تعديل البناء المعرفي لديه من خلال المزج بين الفنيات المعرفية وبعض الفنيات السلوكية.

ستتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية في الآتي:-

١- ستلقي الدراسة الحالية الضوء على موضوع (العلاج المعرفي السلوكي، كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي).

٢- تأتي الدراسة استجابةً للرؤى والمطالبات العالمية التي باتت واضحة من خلال المؤتمرات والندوات المتعددة في حرصها للعناية بصحة المواطن النفسية والجسدية والهوية الثقافية.

٣- تأتي الدراسة الحالية متوافقة مع الرؤى التي تنادي بالاستفادة من التقدم العلمي والتكنولوجي واستثماره في مواجهه التلوث الثقافي.

٤- يُؤمل أن تكون هذه الدراسة في ظل ندرة البحوث والدراسات- على حد اطلاع الباحث وعلمه - إضافة علمية للمعرفة وللمكتبة العربية في مجال العلاج المعرفي السلوكي، والتلوث الثقافي.

## \* الأهمية العملية (التطبيقية)

١- تُقدم هذه الدراسة الفوائد العملية في العلاج المعرفي السلوكي، كمدخل لمواجهة التلوث الثقافي، وستفيد الباحثين المتخصصين في هذا المجال، بحيث تصبح نواة لبحوث جديدة في مراحل دراسية اخرى.

٢- قد تُساعد الدراسة الحالية المتخصصين، والمؤسسات الحكومية في عقد الورش، والندوات، والدورات التدريبية لمواجهة التلوث الثقافي.

## \* أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:-

## ٢- التعريف الإجرائي

صحيحة ليتعلم السلوك السوي ، (Jordan Rita , Powell Stuart, 2005:258)

ويعرف بأنه مجموعة من المهارات التي تمكن المسترشد ليكون على بينة من الأفكار والعواطف وتحديد كيفية تأثير المواقف والسلوكيات، وكذلك تحسين المشاعر من خلال تغيير الأفكار والسلوكيات المضطربة ويتم فيها اكتساب المهارات التي تحدد عن طريق العلاج المعرفي السلوكي (Beck,1993,p,194) ، وأضاف

سعود(2015) تعريفاً بأنه عبارة عن علاج نفسي مركز على مشكلة معينة وموجه نحو هدف محدد عن طريق تعليم المسترشد اكتساب مهارات تكيفية لتمكينه من تعديل عمليات التكيف المعرفي والسلوكي لديه (سعود، 2015، ص 42)، كما وعرف بأنه تطور العلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك من خلال تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات من خلال الإجراءات المعرفية (720). (Eysenic,2000, p

ويعرفه بيك وآخرون (Beck,et

al,2015,p5) بأنه مدخل إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية، ويتناول المشاعر والأفكار والسلوك والاضطرابات والأمراض النفسية، والمشكلات المرض والمعتقدات الأساسية بواسطة أحداث الحياة المثيرة للضغط، ويستهدف الإرشاد السلوكي المعرفي تغيير الأبنية والعمليات المعرفية التي تسبب المزاج الكئيب، وتعمل على استمرار بقاء أنماط السلوك المشكل.

هو مجموعة من الاجراءات التي اتخذها الباحث من خلال تطبيق البرنامج العلاجي على عينة الدراسة بهدف ايصال أفراد عينة الدراسة إلى حالة من الاستبصار بأسباب التلوث الثقافي من خلال تعليمهم بعض الاستراتيجيات الهامة للتعامل مع أسباب التلوث الثقافي لتصبح لديهم ذخيرة سلوكية قائمة على أبنية معرفية كي تنطلق بهم نحو آفاق الحياة.

## ٣- التلوث الثقافي

التلوث الثقافي: عرفه (أبو دف والاعا، 2001) على أنه " : درجة تأثر الشابات بالثقافة الغربية الوافدة التي تناقض مع قيم الإسلام ومبادئه الأصلية سواء كان ذلك التأثير في القيم والمعتقدات أو في السلوكيات العامة أو في المظهر العام) أبو دف والاعا، 2001، ص 380).

### \* التعريف الإجرائي

الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال الإجابة على مقياس التلوث الثقافي

### \* الإطار النظري

### المحور الأول: العلاج المعرفي السلوكي

### \* مفهوم العلاج المعرفي السلوكي

عرفته (مؤسسة العلاج المعرفي السلوكي بنيويورك) بأنه نوع من العلاج يساعد المسترشد على تحديد أنماط التفكير الخاطئة والمشوهة والتي ينتج عنها حدوث متاعب ومشكلات للإنسان ومحاولة إضعاف الرابط بينها وبين ردود أفعال المسترشد وسلوكياته الخاطئة وإكسابه أفكار ومعلومات

## \* أهداف العلاج المعرفي السلوكي (عبيد، 2020، ص53)

- ١- تعليم الطلبة فحص وتحديد وتقييم أفكارهم واتجاهاتهم.
- ٢- تعليم الطلبة استراتيجية سلوكية تساعدهم على التخلص من المشكلات.
- ٣- مساعدة الطلبة على زيادة الدافعية للأداء وزيادة وعيهم بذواتهم وتنمية مهاراتهم (النجار، 2005، ص190)
- ٤- كما يهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى مساعدة المريض على التوافق مع مشكلات الحياة، والتركيز على التحكم في نوعية الحياة في مواقف قد يكون الكم فيها متغيراً لا يمكن التنبؤ به أجل إعطاء المرضى أكثر واقعية وزيادة أنشطتهم اليومية وتحسين توافقهم مع الاضطراب (محمد، 2019، ص232).

## \* أساليب العلاج المعرفي السلوكي

- تصنف أساليب العلاج المعرفي السلوكي إلى ثلاث أساليب رئيسية:-
- ١- الأساليب المعرفية: وهي تشمل التعرف على الأفكار الخاطئة، ودراسة حديث الذات السلبي، وتحليل الأفكار في ضوء محددات التفكير الموضوعي العقلاني، وطرح الأفكار الجديدة، ومناقشة أضرار الأفكار القديمة، وزيادة ثقته بنفسه، وتنمية المسؤولية الذاتية لدى طالب الثانوية العامة، وتدعيم القدرة على اتخاذ القرار، وتشجيع المرونة، وتقبل الاختلاف ومعايشة الواقع (عوض، 2018، ص198)
  - ٢- الأساليب الانفعالية: وهي مجموعة من الأساليب العلاجية لتقليل وتهدئة انفعالات المريض السلبية تجاه موقف

إشكالي معين مثل ما يحمله من مشاعر القلق، الغضب، التوتر، الخوف، واستبدالها بمشاعر أكثر ايجابية حتى يتخلص من الاضطراب الانفعالي، وتكوين رؤية ايجابية حول الذات وأن يفكر بمنطقية وصورة متزنة (Sharon, 2005, 41). (p).

٣- الأساليب السلوكية: يستخدمها المعالج مع المسترشد حتى يستطيع أن يعدل سلوكياته غير السوية واستبدالها بسلوكيات سوية، أو يعمل على تقليل أو زيادة بعض السلوكيات بهدف التخفيف من حدة المشكلات التي يعاني منها المريض وتشمل الفنيات المتمثلة في التدعيم الإيجابي والسلبي، النمذجة، لعب الدور، ضبط الذات (Bernsten, et. al, 2013, p66)

خصائص ومسلمات يتميز بها العلاج المعرفي السلوكي هي: (الدسوقي، 2020، ص435)

- ١- أن السلوك يحدد من خلال التفكير، فنحن نلاحظ أنفسنا ومواقف وأشخاص آخرين من خلال الأداء ثم نصل إلى الخلاصة، وأحكام عما قمنا بملاحظته ثم نتصرف على أساس ذلك.
- ٢- حياة الطالب غير محكومة بالقوى اللاشعورية وعلى أي حال فإن الطالب يمكن أن يكون على غير دراية بجذور اتجاهاته الحالية.
- ٣- هناك دوافع غريزية ولكن العدوان ليس إحداها، إن العدوان بدلاً من ذلك ينظر إليه على أنه رد فعل لمشاعر التهديد أو الإحباط أو أسلوب الحياة الذي أتخذه الطالب كاتجاه مضاد نحو المجتمع.



٤- الطالب ليس محكوم بسيطرة الدوافع النظرية فعندما ترتبط أهداف الطالب الهامة بالحوافز الكافية فهو يستطيع أن يتحدى هذه الدوافع ويعدل منها.

٥- الانفعالات تستشف من الأفكار فالخلاصة التي تصل إليها من خلال ما ندرکه تحدد ما إذا كانت استجابتنا الانفعالية هي خوف، غضب، حب، وبالتالي وطبقاً لهذا المدخل فإن المشاعر اللاشعورية لا يمكن أن توجد.

٦- الدوافع بالمثل لا يمكن أن تكون غير شعورية فالدافع هو هدف أو غرض تختاره على أساس مفهوم شخصي كما هو ضروري لتحقيق أبعاده.

٧- بؤرة العلاج تكون على الأفكار والمشاعر والدوافع السلوكية التي يتم التعبير عنها مع عدم التسليم بمحتوى اللاشعور.

٨- النظرية المعرفية موجهة اجتماعياً فالمبدأ للانفعالات والدوافع والسلوك هو التفكير الذي يتأثر بمجتمع طالب الثانوية العامة وبيئته الحالية وعلاقاته الإنسانية وخبراته.

٩- إن عملية التغيير تحدث من خلال توسيع أو تعديل شعور الفرد حتى يكون الإدراك أكثر اقتراباً من الواقع ويتحقق ذلك من خلال الحديث مع المسترشد أو توجيهه إلى خبرات مباشرة تؤدي إلى تعديل تفكيره المضطرب.

وبالنظر إلى هذه المسلمات نلاحظ أنها ترتبط بقدرة الاتجاه المعرفي السلوكي على تحقيق أهداف علاجية ووقائية وإمائية حيث أن تعديل السلوك المضطرب أو وقاية طالب الثانوية العامة من الوقوع في المشكلات وإكساب طالب الثانوية العامة سلوك إيجابي جديد يمكن تحقيقه من خلال تغيير

البنية المعرفية أو تنمية الجوانب الإدراكية لدى طالب الثانوية العامة عن طرق الأساليب المعرفية العلاجية.

ويرى (محمد) إن أهداف العلاج المعرفي السلوكي

تتمثل فيما يلي (محمد 2005):-

١- تعليم الفرد أن يصحح أداءه المعرفي الخاطيء.

٢- تغيير معتقدات المسترشد المختلفة وظيفياً والتي تعرضه لخبرات مشوهة.

٣- تصحيح التشغيل الخاطيء للمعلومات وتعديل الأفكار والاعتقادات والافتراضات المختلة وظيفياً والتي تعمل على الإبقاء على أنماط السلوك والانفعالات.

٤- العمل على تقليل ما يشعر به الفرد من كرب وعجز يرجع في الواقع للاضطراب الذي يعانيه التقليل من حدة الاضطراب الانفعالي الذي يصيب الفرد.

٥- تدعيم مشاركته الفعالة في المواقف الاجتماعية المختلفة والعمل على منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء العلاج.

ويرى الباحث أن العلاج المعرفي السلوكي علاجاً

مقنناً يستغرق وقتاً محدداً في علاج المشكلات والاضطرابات المختلفة التي يعاني منها طالب الثانوية العامة لمساعدته على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة من خلال الإدراك الصحيح للموقف وتبني اعتقادات صحيحة.

ومن أهم مبادئ العلاج المعرفي السلوكي ما يلي:-

١- التغيير المعرفي يجعل الفرد نشطاً مما يؤدي لنجاح العلاج.

٢- التركيز على فهم المسترشد للجزء المراد تعديله.

٣- تقديم الخبرة المتكاملة للفرد بكافة الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية ويستطيع الكثير من العملاء التأثير في سلوك الآخرين من خلال الكلمة والمعلومة.

\* أهداف العلاج المعرفي السلوكي (محمد، 2020، ص1656)

أن للعلاج المعرفي السلوكي مجموعة من الأهداف تتمثل في:-

١- الأخذ بيد المسترشد ومساعدة على اكتشاف جذور مشكلته.

٢- مساعدة المسترشد على إدراك العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك وبالتالي يمكن تعديل أحد أركان هذا الثلاثي بتعديل الطرفان الآخران.

٣- تعليم الفرد أن يحدد وقيم أفكاره وانفعالاته.

٤- تدريب الفرد على كيفية تصحيح افكاره الخاطئة ومعتقداته المشوهة.

٥- تدريب المسترشد على استخدام بعض الاستراتيجيات والتكنيكيات المعرفية التي تتطابق مع الواقع ومن ثم يتعلم كيف يكون معالج لنفسه عندما يتعرض لنفس المشكلة في المستقبل.

٦- العمل على تحسين المهارات الاجتماعية التي يمتلكها المسترشد ليستغلها في حل مشكلاته.

٧- تدريب الفرد على استبدال الأحداث ذاتية السلبية بأخرى إيجابية من خلال تدريبية على الحوار الداخلي.

٨- يهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى رفع وعي الفرد بمعارفه المرتبطة بخبرات الماضي والحاضر وتعليمه كيف يتعامل معها ومواجهتها بفاعليه؛ ومن ثم التعامل مع الحاضر بدل أن يقع أسير الماضي أو يخشى أن يعيش الحاضر والمستقبل.

ويستنتج الباحث أن فكرة العلاج المعرفي السلوكي تعتمد على تحديد أنماط التفكير اللامنطقي، ومساعدة طالب الثانوية العامة على فهم الأثر السلبي لهذه الأنماط من التفكير

يعتبر المعرفيون مثل (آرون بيك Beck AT)

وغيرهم أن المعرفة هي وسيلة الإنسان لكي يفهم ذاته والعالم حوله ويتوصل إلى حقائق الأشياء والتشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات والعالم والمستقبل وراء الاضطرابات النفسية وبما أن العامل الأساسي للنشأة القلق والخوف هو عملية التفكير فإن تعديل أنماط التفكير هو هدف العلاج المعرفي السلوكي ويستند لعدة مبادئ وهي:- (حافظ، 2006).

١- مساعدة المسترشد في التخلص من الأفكار غير الملائمة واستبدالها بأخرى أكثر فاعلية ومنطقية وتصحيح المفاهيم الخاطئة.

٢- يعمل كلا من المسترشد والأخصائي الاجتماعي سوية لتقييم المشكلات واختيار الحلول.

ويشير (Kuyken; et al (2014, 71) أن

العلاج المعرفي السلوكي أسلوب علاجي يعتمد على إعادة صياغة البناء المعرفي للفرد بما يتضمن من أفكار ومعتقدات خاطئة نتجت عن خبرات سيئة قد ترتبط بالحاضر أو الماضي، هذا وينظر البعض للعلاج المعرفي السلوكي على أنه اتجاه حديث نسبية يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفتياته المتعددة والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات، ويعمد إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتعامل معها معرفيا وانفعالية وسلوكية (المولى، الإنة، 2016، ص232).

٤- الإرشاد المعرفي السلوكي هو إرشاد موجه بأهداف ويركز على المشكلات.

٥- الإرشاد المعرفي السلوكي يؤكد على الحاضر.

٦- إرشاد تعليمي يهدف إلى تعليم الطالب كيف يكون مرشد لنفسه.

٧- الإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى أن يكون محددًا بزمن.

٨- الإرشاد المعرفي السلوكي جلساته مقننة البناء.

٩- يدرّب المسترشد أن يتعرف، ويقيم، ويتصدى لأفكاره المختلفة وظيفياً، ومعتقداته.

١٠- الإرشاد المعرفي السلوكي يستخدم مجموعة متنوعة من

التقنيات لتغيير التفكير والمزاج والسلوك. (Beck, -10)

(2011: p7)

### المحور الثاني: التلوث الثقافي

وردت كثير من التعريفات للتلوث الثقافي من

بينها:-

" بعض مظاهر تأثر الشباب بالثقافة الغربية الوافدة

التي تتناقض مع قيم الإسلام ومبادئه الأصيلة سواء كان ذلك

التأثر في القيم والمعتقدات أو في السلوكيات العامة أو في المظهر

العام" (أبو دف والأغا، 2001م، ص175).

" بعض مظاهر التغير في ثقافة الطلاب نتيجة تأثرهم

بالثقافة الغربية الوافدة، التي تتناقض مع قيم الأديان ومبادئها

الأصيلة وتبدو واضحة من خلال الجوانب الدينية والاجتماعية

والتربوية والعلمية". (الحبشي، 2013م، ص 13).

واستبدالها بأنماط التفكير الأخرى التكيفية والفعالة في الوصل

إلى الضبط الذاتي لدى طالب الثانوية العامة، واستخدام هذا

الأسلوب بفعالية لتعديل النماذج الخاطئة في التفكير.

### \* مبادئ الإرشاد السلوكي المعرفي

واشار (متولي، 2020، ص158) أنه يمكن تحديد

المبادئ الأساسية للإرشاد السلوكي المعرفي وتحكم العلاقة بين

المسترشد والمعالج في العملية الإرشادية العلاجية و تتمثل في

المبادئ الآتية:-

١- أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة.

٢- أن المسترشد والمعالج يعملان معا في تقييم المشكلات

والتوصل إلى حلها.

٣- أن المعرفة لها دور أساسي في معظم التعلم الإنساني.

٤- أن الاتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية الأخرى لها

دور أساسي في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العلاج

والتنبؤ بهما.

٥- أن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية.

### \* أساليب الإرشاد السلوكي المعرفي

يرى بيك أن الإرشاد المعرفي السلوكي يتضمن

مجموعة من المبادئ الأساسية هي:-

١- يقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على إعادة صياغة متطورة

وباستمرار المشاكل طالب الثانوية العامة والتصورات الفردية

لكل مسترشد من حيث مصطلحاته المعرفية.

٢- الإرشاد المعرفي السلوكي يتطلب تحالفاً إرشادياً سليماً.

٣- الإرشاد المعرفي السلوكي يؤكد على التعاون والمشاركة

الفعالة.

" الأفكار والمعتقدات والسلوكيات والمظهر العام الغريب الذي يحمله الشباب نتيجة الانفتاح على الثقافات الغربية والبعيدة كل البعد عن عاداتنا وتقاليدنا العربية الأصيلة." (العبيدي، 2013م، ص82).

يعرف التلوث الثقافي بأنه مفهوم اجتماعي نفسي يشير إلى التغيير الحادث في منظومة القيم والمشاعر والاتجاهات والأهداف، كم عرف بأنه الأفكار والمعتقدات والسلوكيات والمظهر العام الغريب الذي يحمله طالب الثانوية العامة نتيجة الانفتاح على الثقافات الغربية والبعيدة كل البعد عن عاداتنا وتقاليدنا العربية الأصيلة (عبد الخالق، 2019، ص261). وفي ضوء ما سبق يلاحظ الباحث أن تعريفات التلوث الثقافي اتفقت على عدة نقاط من أهمها:-

- 1- استقبال الطلبة الثقافات الوافدة دون وعي والافتناع بها كثقافة حياتية، وممارستها كسلوك.
- 2- ممارسة العديد من السلوكيات التي تحمل في طياتها ثقافات دخيلة.
- 3- وجود كم هائل للقيم والأفكار الغربية الهدامة المنتشرة لدى الطلبة بالوسائل المتعددة.

#### \* العوامل التي أدت إلى انتشار وتكريس التلوث الثقافي

ويمكن تصنيف هذه العوامل إلى:-

- 1- وسائل الإعلام الجماهيرية.
- 2- الاحتكاك الحضاري المباشر.
- 3- المؤسسات الثقافية والتربوية.
- 4- التبعية التربوية.
- 5- التبعية الاقتصادية.
- 6- زيادة التصدع الأسري.

7- انتشار الإباحية الخلقية.

8- فقدان الهوية والانتماء.

9- تناقض القيم والمعايير.

10- زيادة وقت الفراغ. (الحبشي، 2013، ص28)

#### \* مظاهر التلوث الثقافي

من المؤكد أننا نتعامل هنا مع "التلوث الثقافي"، لا بمعناه اللغوي المحدود، وإنما بمفهومه الواسع الشامل بكل أبعاده و جوانبه ومظاهره، من هذه الأبعاد والجوانب والمظاهر:-

أ- التوجه نحو سلبيات ومخاطر الثقافة خاصة بعد حدثاتها، والمبادئ التي تقوم عليها.

ب- "غياب الثقافة العلمية وشيوع ثقافة الخرافة"، ومفهوم "الحظ".

ج- انتشا "ثقافة الازدواجية في ثقافتنا، مما يؤدي إلى ظهور التملق والنفاق والكذب الرخيص، وانتشار الفساد، على حساب الكفاءات والقدرات المتميزة.

\* خصائص التلوث الثقافي كم أوردتها (شقورة، 2017، ص55)

يعد التلوث الثقافي كمفهوم مهم في عصر العولمة والتقنيات الرقمية المنتشرة، وكظاهرة تجسدت في العديد من المجتمعات، ولها العديد من المظاهر يمكن ذكرها على النحو التالي:-

1- التركيز على الثقافة الشعبية، وتحويلها إلى ثقافة ترفيهية جذابة تعمل على سلخ الأفراد من مضمون الثقافة الشعبية الوطنية.

٢- "إنه يعتمد على الفردية المستسلمة وهي أيديولوجيا تضرب في صميم الهوية الثقافية. بمستوياتها الثلاثة " الفردية، الجمعية، والوطنية القومية".

٣- تكريس الانشطار والتفكيك للهوية الثقافية القومية، من خلال اعتماد الملوث الثقافي على بث رسالته ومكوناته الثقافية من خلال الوسائل السمعية، والبصرية، ووسائل الاتصال والتواصل، مما يؤدي إلى ذوبان تلك الهوية الثقافية كاملا في مكونات ثقافة الغرب التي يتسابق الجميع للانتماء لها، والاحتفاء بمميزاتها.

٤- استخدام أسلوب الصدمات الثقافية مع المتلقين باعتباره أسلوباً ملائماً لنقل المتلقي لحالة الدهشة والانبهار بالمادة المنقولة مما يسهل عليه قبولها.

ويضيف الباحث بأن التلوث الثقافي يتصف بالانعزال، حيث يصبح الطالب في عزلة اجتماعية ووطنية وسياسية، خاصة عندما يتمسك في المجتمع بالقيم والمبادئ الوطنية، ويجد البعض الآخر غير متمسك بتلك القيم، ويمارس ثقافات دخيلة مقتنعا على أنها الأفضل.

**النظريات التي تتعلق بالتلوث الثقافي: كما أوردها**

(عبد الخالق، 2013، ص 261-263)

#### ١- نظرية الاستثناء الثقافي

تعبير اخترعه الفرنسي ( جاكس ثيدو) يؤكد فيه وجود اختراقات أجنبية متنوعة تهدد السيادة الوطنية ليس على الدول النامية والفقيرة فحسب بل وعلى الدول المتقدمة، ومنها (فرنسا) التي أصبحت الآن تحت نير الاستعمار الثقافي، فطريقة الحياة الأمريكية بلغت أعماق المجتمع الفرنسي في ذاته وعقله ويكشف عن دور وسائل الإعلام في تنميط رأي الناس والدفع

بهم بالأكاذيب وذلك باسم الحرية، وأدخلت الناس إلى عالم الرغبات والخيال، مما جعلت الفرنسيين يطالبون بما أسموه ب ( الاستثناء الثقافي ) الذي يعني استثناء المنتج الثقافي المحلي من الاتفاقات، واحترام الخصوصية الثقافية والتنوع الثقافي والمحافظة عليها.

#### ٢- نظرية الولاء

يعد كل من (كاتز وكاهين) من ابرز روادها وتدعو إلى الالتزام الأخلاقي للفرد والجماعة تجاه بعضهما البعض وبارتباطهما بالأرض والقيم والأصول والمصير المشترك والأهداف المنشودة، تعبر هذه النظرية عن درجة تمثيل طالب الثانوية العامة لقيم مجتمعه، وترى النظرية إن مفهوم الولاء لا يتطابق تماماً مع مفهوم الانتماء، فطالب الثانوية العامة ينتمي إلى جماعة معينة أو مؤسسة أو بلد ويرتبط به إلا أنه قد يحمل مشاعر سلبية أو ايجابية من الرفض أو القبول، بينما الولاء يعني الانتماء الإيجابي الذي يتطلب التضحية والنصرة وروح المبادرة الجهة التي ينتمي إليها.

#### ٣- نظرية الاغتراب

ترجع أصول النظرية إلى الكثير من الفلاسفة من أمثال (هيجل ونييتشه ودور كهايم) وحاول بعض علماء النفس صياغتها لتلائم تفسير بعض الحالات النفسية المضطربة ولعل أشهرهم عالم النفس (ملفن سيمان) الذي حدد الاغتراب في خمسة أبعاد هي:-

أ- العجز: ويعني شعور الفرد بأنه لا يستطيع أن يؤثر في المواقف الاجتماعية التي يواجهها وبالتالي صنع القرارات المهمة التي تخص حياته ومصيره فيعجز بذلك عن تحقيق ذاته.

ب- اللامعني ويعني توقع المسترشد أنه لن يستطيع التنبؤ  
بالتائج المستقبلية للسلوك.

ج- اللامعيارية: وهي حالة انهيار المعايير التي تنظم السلوك  
وتوجهه.

د- العزلة: وتعني انفصال طالب الثانوية العامة عن مجتمعه  
وافتياده للصلات الاجتماعية.

هـ- الاغتراب عن الذات: وتعني عدم القدرة على التواصل  
مع الذات.

#### ٤- النظريات التكاملية

حيث يرى أصحاب هذه النظريات إن أي  
اضطراب في السلوك ما هو إلا محصلة لتفاعل مجموعة من  
العوامل يرجع بعضها إلى عوامل بيولوجية أو فيزيولوجية  
ويرجع بعضها الآخر إلى عوامل نفسية أو عقلية والبعض  
الآخر إلى عوامل البيئة المحيطة، ولذلك تمثل هذه النظريات  
الاتجاه السائد في الوقت الحاضر.

خلاصة القول: إن ثقافتنا العربية وفكرنا الثقافي قد  
تعاني من أزمات طاحنة على كل الجبهات، وعلينا أن نتصفح  
كتابات بعض الناقدين والمحللين لنرى مدى حجم ما طرحوه  
من أوصاف لدرجة أنه يخيل للفرد أنهم استهلكوا جميع  
المصطلحات التي تدور حول الاتهام والتعاس والسلبية، ومن  
تلقيين وتبعية وترديد، وردة ثقافية وعزلة معرفية وجمود فكري،  
وانغماس حضاري، وغيوبة أكاديمية وغيبة الحوار وغربة  
الأصالة واجهاض الإبداع، وفوضى الساحة الثقافية.

#### \* الدراسات السابقة والتعليق عليها

أولاً: دراسات لها علاقة بالعلاج المعرفي السلوكي

طرح (فرغلي، 2020) دراسته بهدف الكشف  
عن العلاقة بين استخدام العلاج المعرفي السلوكي عبر الإنترنت  
في خدمة الفرد وتعديل سلوكيات الحب الإلكتروني لدى  
الشباب الجامعي، تصميم برنامج للتدخل باستخدام العلاج  
المعرفي السلوكي عبر الإنترنت لتعديل سلوكيات الحب  
الإلكتروني الموجودة لدى الشباب الجامعي واعتبرت هذه  
الدراسة من النوع التجريبي واستخدم التصميم التجريبي وفق  
تصميم قبلي بعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى  
ضابطة، وأجريت الدراسة على (30) طالب وطالبة وتم  
تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبتين أحدهما ضابطة  
والأخرى تجريبية، نتائج الدراسة أثبتت صحة الفرض الرئيسي  
وكلا من الفرض الفرعي الأول الخاص "علاقة الألفة  
الافتراضية" والفرض الفرعي الثاني الخاص "العلاقة العاطفية"  
ككل وأخيراً صحة الفرض الفرعي الثالث "الالتزام  
الافتراضي".

أما دراسة (حامد، 2020) فهدفت إلى معرفة  
مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في الحد من ظاهرة التنمر  
المدرسي لدى طلاب المدارس الإعدادية، وتكونت عينة  
الدراسة من طلبة المدارس الإعدادية، توصلت نتائج الدراسة  
إلى صحة الفرض الرئيسي: وهو "وجود علاقة ذات دلالة  
إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاستجابات أعضاء  
الجماعة التجريبية على مقياس التنمر المدرسي لصالح برنامج

التدخل المهني باستخدام أساليب و فنيات العلاج المعرفية السلوكي".

**وقدم (عياط، 2020)** دراسته بهدف معرفة دور العلاج السلوكي في تحسين عادات العقل لأمهات الذاتيين وأثره في تنمية التواصل اللفظي لأبنائهن، وتكونت اداة الدراسة من مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي، والبرنامج المقترح لاستخدام العلاج السلوكي في تحسين عادات وأثره في تنمية التواصل اللفظي لأبنائهن، وتكونت عينة الدراسة من (8) أمهات، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في تحسين عادات العقل للأمهات.

**أما دراسة (عبيد، 2020)** فكانت بهدف التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات بمدينة أسوان، وشملت الدراسة (20) من مرضى الإدمان بمستشفى الصحة النفسية وعلاج الإدمان بمدينة أسوان وتم تقسيم هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وأخرى ضابطة وتكونت كل مجموعة من (10) من مرضى الإدمان وطبق عليهم مقياس الدعم الاجتماعي بالإضافة إلى البرنامج العلاجي وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحقيق الدعم الاجتماعي والوقاية من الانتكاسة لدى عينة البحث.

وفي نفس السياق قدم **(السدوقي، 2020)** دراسته والتي هدف خلالها إلى تعديل أساليب المعاملة الوالدية التي يسلكها بعض أولياء الأمور مع أبنائهم، وذلك من خلال استخدام الباحث لأحد المداخل العلاجية في خدمة طالب

الثانوية العامة العلاج المعرفي السلوكي، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) أب لأطفال توحدين، بجمعية آباء وأبناء بطنطا مستخدمة في ذلك مقياس المعاملة الوالدية (إعداد الباحث)، ولقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى التحقق من صحة هذا الفرض الرئيسي والتحقق من صحة الفرض الفرعية التي تشمل أبعاد المقياس الخمسة (الرفض-الإهمال-القسوة-التفرقة-النبد).

في حين جاءت **دراسة (محمد، 2020)** بهدف التحقق من فعالية برنامج قائم على فنيات العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوجه العدمي لدى عينة من طلبة جامعة الفيوم من مدمني شبكات التواصل الاجتماعي، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس التوجه العدمي لدى طلبة الجامعة (إعداد: الباحث) على عينة مكونة من (683) طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية ببعض كليات جامعة الفيوم ، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القلبي والبعدي على مقياس التوجه العدمي وأبعاده لصالح القياس البعدي .

كما وطرح **(الكيسي، 2020)** دراسة بعنوان العلاج السلوكي المعرفي للاكتئاب، حيث يعد العلاج السلوكي المعرفي أحد اساليب العلاج النفسي الحديثة نسبيا الذي ظهر نتيجة ادخال العمليات المعرفية الى حيز واساليب العلاج السلوكي ولأنه مؤكد وجود علاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، لان المسترشد عندما يفكر فهو ينفعل

ويسلك ايضاً، وعندما ينفعل هو يفكر ويسلك في ذات الوقت، وعندما يسلك فهو يفكر وينفعل كذلك، لذا هناك طرائق لأحدى انواع العلاجات النفسية التي من الممكن ان يقوم بها اختصاصيون علم النفس الاكلينيكي ومن الطرائق التي الناجحة التي اثبتت فاعليتها هي العلاج السلوكي المعرفي استعمل في هذه الدراسة طريقة العلاج السلوكي المعرفي في علاج خمسة افراد من الذكور. واستنتجت الدراسة بفاعلية العلاج السلوكي المعرفي في خفض اعراض الاكتئاب.

طرح (العبادة، 2021) دراسة هدفت إلى تقصي فاعلية العلاج المعرفي- السلوكي في خفض الاكتئاب لدى المترددين على عيادة مركز الإرشاد النفسي بالجامعة الإسلامية، بلغ عدد العينة (23) فرداً، ممن يعانون من اضطراب الاكتئاب، المترددين على مركز الإرشاد النفسي بالجامعة الإسلامية بغزة، وطبق عليهم مقياس هاملتون لتقدير الاكتئاب، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المعرفي- السلوكي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمعدل الاكتئاب لصالح المجموعة التجريبية، وقد تبين أنه لا يوجد أثر لعزل المتغيرات الديمغرافية على فاعلية البرنامج.

في حين جاءت دراسة (عطا الله، 2021) بهدف إلى إلقاء الضوء على العلاج المعرفي السلوكي وفقاً لنموذج "دونالد ميتشنيوم"، بوصفه أحد العلاجات المتقدمة التي تمتاز بمجموعة من النشاطات والإجراءات العلمية والمنهجية المنظمة والمضبوطة ذات الطبيعة التطبيقية المختصرة، ويتصدى لتخفيف بعض الاضطرابات النفسية، والانحرافات المعرفية

والانفعالية والاجتماعية والسلوكية، وذلك عبر عدد من الأساليب العلاجية المعرفية والسلوكية المختلفة تمتاز بوجود عدد ضخم من الأدلة التي تشير إلى كفاءتها أو فعاليتها وتأثيرها، ومنع الانتكاسة. وبناءً على ذلك تناولت هذه الورقة مفهوم العلاج المعرفي السلوكي لميتشنيوم، فضلاً عن أهداف العلاج المعرفي السلوكي في تحسين الوعي ومواجهة المواقف المؤلمة؛ من أجل الوقاية من سيطرة الانفعالات على طالب الثانوية العامة، كما تناولت الورقة أهم مبادئ العلاج المعرفي السلوكي للاضطرابات النفسية المختلفة، ومراحل العلاج والفنيات التي يعتمد عليها، وتمت مناقشة الجوانب السابقة في ضوء الأدب النظري، والنظريات التي فسرت العلاج المعرفي السلوكي، والأبحاث والدراسات العلمية التي ركزت على قياس فعاليته في خفض العديد من الاضطرابات النفسية.

أما دراسة (الاغا، 2015) فهدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التعاطف كمدخل لخفض سلوك المشاغبة. واعتمد البحث على المنهج التجريبي، وتكونت مجموعة البحث من 10 طالباً من طلاب الثاني الثانوي في غزة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية (17-18) سنة، تمثلت أدوات الدراسة في استمارة الاقتصادي للأسرة، مقياس التعاطف، البرنامج الإرشادي، استمارة المستوي الاقتصادي، وأكدت نتائج البحث على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض سلوك المشاغبة، واستمرارية تأثيره.

وجاءت دراسة (Tan, 2011)، بعنوان: برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفاؤل والتخفيف من حدة الضغوط، تناولت الدراسة العلاقة بين التفاؤل والضغوط



النفسية الأكاديمية لدى عينة من طلاب المدارس الإعدادية في سنغافورة ذوي القدرة العالية. تكونت عينة الدراسة من (272) طالبا ذوي المستوى الأكاديمي المرتفع، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، واستخدم الباحث البرنامج الارشادي كأداة للدراسة بالإضافة إلى مقياس التفاوض من اعداد ديسمبر 1989، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية عالية ودالة إحصائياً بين التفاوض والضغوط النفسية الأكاديمية لدى الطلاب.

أما دراسة (Bryant, 2011)، والتي جاءت بعنوان: برنامج معرفي سلوكي لتنمية التفاوض والتخفيف من حدة الضغوط، هدفت الدراسة إلى استكشاف اثر التدخل المعرفي السلوكي على التفاوض والإجهااد على عينة من الطلاب والمعلمين، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، حيث تكونت العينة من (200) فرد، تم استخدام مقياس ASQ، ومقياس TES سيلجمان 2006، وأظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن تنمية التفاوض من خلال التدريبات المعرفية السلوكية كان للتدريب على التفاوض يقلل من الإجهااد المعرفي لدى المعلمين والطلاب الذين تلقوا التدريب القائم على العلاج المعرفي السلوكي اظهروا مستويات أعلى في الأسلوب التفاوضي وانخفاض مستويات التوتر أكثر من الذين تلقوا التدريبات الأخرى .

وقدم (Salzger, 2012)، دراسة بعنوان: فعالية برنامج تدريبي لتنمية التفاوض لدى مجموعة من الرياضيين باستخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي، تكونت عينة الدراسة من "4 لاعبين كرة قدم أعمارهم (19-21) عام،

تم اختيار اللاعبين من مجموعة مكونة من 63 لاعب كرة قدم، واستخدم الباحث مقياس التوجه نحو الحياة، وأظهرت النتائج: أنه من الممكن التدخل في نسبة التفاوض لدى الأفراد وزيادتها من خلال البرامج التدريبية.

وطرح (Amisoleyman, 2013)، دراسة بعنوان: "فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتنمية التفاوض لدى عينة من الطلبة الذكور، هدفت الدراسة إلى تنمية التفاوض عند الطلبة الذكور من خلال استخدام التقنيات المعرفية السلوكية، حيث كونت العينة من (30) طالب من جامعة آزاد الاسلامية، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي حيث يتناسب مع اهداف الدراسة، وتم استخدام مقياس "ASQ"، وأظهرت النتائج أن كل المشتركين زاد لديهم مستوى التفاوض خلال فترة تطبيق البرنامج، وانه من الممكن العمل مع الأفراد لزيادة التفاوض لديهم، وان التفاوض كونه سمة يمكن تحسينه لدى الأفراد من خلال برامج التدريب.

أما دراسة (Radhu; et al. 2012) فههدفت لمعرفة فعالية العلاج المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خفض الكمالية وبعض الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تم تقييم عينة مكونة من (47) من طلبة الجامعة ذوي الكمالية؛ وكشفت نتائج تلك الدراسة عن فعالية هذا المدخل العلاجي في خفض الكمالية العصائية وبعض الاضطرابات النفسية كالقلق والافكار السلبية، والضغوط النفسية.

في حين جاءت دراسة (Hopko & McIndoo 2014) بهدف الكشف عن فعالية العلاج المعرفي

خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) طالب وطالبة يرتفع لديهم الشعور بالضغوط النفسية، وخضت تلك العينة البرنامج العلاجي مكون من (10) جلسات بواقع جلسة أسبوعية؛ وخلصت نتائج الدراسة تحسن مستوى مواجهة الشعور بالضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة .

بينما تناولت دراسة (Tabea;etal .2020)

( فعالية العلاج المعرفي السلوكي الجماعي في خفض قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة مكونة من (22) طالب وطالبة ؛ حيث خضعت تلك العينة لبرنامج علاجي مكون من (12) جلسة علاجية تضمنت العديد من التدريبات المعرفية الموجه نحو تعديل المعارف الباعثة لقلق الاختبار؛ وجاءت النتائج تشير إلى فعالية التدخل بالعلاج المعرفي السلوكي في خفض قلق الاختبار.

ثانياً: دراسات لها علاقة بالتلوث الثقافي

طرح(الحبشي،2013)، دراسته بهدف الوقوف على التلوث الثقافي التي يستهدف الشباب المصري بصفة عامة، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فيما يتعلق بواقع الدور التربوي الممارس الذي يتعرض له عضو هيئة التدريس في مواجهة تحديات التلوث الثقافي، يقدم الباحث توصياته بمواكبة وملاحقة التطورات المعرفية والتقنية والتكنولوجية من خلال الدورات المؤهلة لجميع أعضاء هيئة التدريس بكافة تخصصاتهم، وتخصيص مقرر خاص بالتلوث الثقافي في كافة أبعاده الدينية- الاقتصادية- السياسية- الثقافية -التربوية- الاجتماعية- التطبيقية- العسكرية.

السلوكي في علاج الرهاب الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث أوضحت الدراسة أن اضطرابات الفوبيا الاجتماعية، والاكتئاب الشديد، يؤثر سلباً على المسار الاجتماعي، والمهني، والتعليمي للأفراد، وأشارت النتائج إلى انخفاض مستوى "الرهاب الاجتماعي، والقلق الجسدي، والاكتئاب " طبقاً لمقاييس الدراسة.

وقد كشفت نتائج دراسة (Reiss; .2017)

(et al) عن أن العلاج المعرفي السلوكي علاج أسهم في خفض قلق الاختبار لدى عينة الدراسة، حيث خضعت عينة الدراسة المكونة من (60) طالب وطالبة لبرنامج علاجي مدته (خمسة أسابيع) بواقع جلستين أسبوعية؛ حيث أكدت نتائج الدراسة أن العلاج المعرفي السلوكي أسهم في تعديل معارف عينة الدراسة المرتبطة بقلق الاختبار.

أما دراسة (He & Antshel .2017) والتي

هدفت إجراء تحليل بعدي لنتائج الدراسات التي تناولت العلاج المعرفي السلوكي كأسلوب تدخل في خفض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط لدى طلاب الجامعة، حيث كشفت نتائج تحليل الدراسات التي تناولت هذا التدخل أن اسهام جودة الحياة كمتغير وسيط أثناء المعالجة باستخدام CBT ساعد في خفض هذا الاضطراب، في حين كشفت نتائج التحليل أيضاً أن أسلوب التدخل المباشر القائم على تعديل المعارف المرتبطة بهذا الاضطراب كان له تأثير فعال جدا في خفض هذه المشكلة.

وتناولت دراسة (Reiss;etal .2019)

فعالية الدمج بين العلاج المعرفي السلوكي والاسترخاء في

مرتبطاً بكل الأنساق الأخرى في المجتمع، خاصة بعد أن أصبح لها الدور البارز في مختلف جوانب الحركة في المجتمع، كما أشرنا إلى ضرورة التعامل مع "التلوث الثقافي". مفهومه الواسع الشامل بكل ما يشوه الثقافة، ويحط من قدرتها والقيام بدورها في عمليات التنمية الشاملة. ثم تناولت بعد هذا المدخل ثلاثة محاور رئيسية: المحور الأول: من مظاهر التلوث الثقافي. المحور الثاني: بعض الأسباب والعوامل المرتبطة بهذه المظاهر، المحور الأخير: دور التربية في مواجهة مظاهر التلوث الثقافي. وطرح (Legrain.Philippe.2004)،

دراسة ركزت على مسؤولية أستاذ الجامعة في عصر العولمة الثقافية عامة والتلوث الثقافي الناتج عنها حيث هدفت الدراسة إلى استطلاع رأي عدد من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة حول مسؤولية انتقاء ما يصل إلى الطالب الجامعي من ثقافات غربية وعادات وتقاليد وحضارة، وذلك لمنع الانحراف والفساد الذي يقع فيه شباب الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن غالبية أفراد العينة أشارت إلى عضو هيئة تدريس يجب أن يقوم بهذه المسؤولية بفرض القيود والقوانين حرصاً على مستقبل الطالب الجامعي. وأن عصر العولمة يتيح انتقال الثقافات والعادات والتقاليد من بلد لآخر كما يتيح انتقال المساوئ والمحاسن في كل مكان بالعالم. وأن المراهقين والشباب أكثر تأثراً بالجوانب السلبية للعولمة الثقافية، بحجة انه سن الحرية وفك القيود.

وعلى نفس المنوال هدفت دراسة ماكين (2003) Makien، إلى تحديد السبل التي يستطيع أستاذ الجامعة من خلالها مواجهة الملوثات الثقافية من خلال استطلاع رأي

أما دراسة (العبيدي، 2013)، استهدفت التعرف على التلوث الثقافي عند طلبة الجامعة، المناخ الأسري عند طلبة الجامعة، دلالة الفرق في متغير التلوث الثقافي ومتغير المناخ الأسري عند طلبة الجامعة وفقاً (للجنس والتخصص الدراسي). طبيعة العلاقة الارتباطية بين المناخ الأسري والتلوث الثقافي عند طلبة الجامعة وتوصلت الدراسة إلى: إن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من التلوث الثقافي وأن المناخ الأسري الذي يعيشون فيه غير سوي كما أظهرت نتائج الدراسة إن مستوى التلوث الثقافي لدى الذكور أعلى موازنة بالإناث، بينما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث في المناخ الأسري، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الطلبة ذوي الاختصاص الدراسي العلمي والإنساني في التلوث الثقافي والمناخ الأسري، فضلاً عن وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

وطرح (العاني، 2016)، دراسة لمعرفة مستوى التلوث الثقافي لدى طالبات كلية التربية للبنات وأقتصر البحث الحالي على طالبات كلية التربية للبنات، جامعة بغداد في المرحل الأربعة للعام الدراسي 2014-2015، وهدف البحث إلى تعرف مستوى التلوث الثقافي لدى طالبات كلية التربية للبنات، وبعد تحليل النتائج إحصائياً ظهر أن مستوى التلوث الثقافي لدى طالبات كلية التربية للبنات كان متوسطاً والبالغ نسبته (66%).

أما (السكران، 2016)، فطرح دراسته بعنوان "التربية والتلوث الثقافي، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وقد تناول في دراسته أهمية الثقافة، واعتبارها نسقاً مجتمعاً

أساتذة الجامعة عما يحتاجونه لمواجهة العولمة السلبية، حيث طبقت الدراسة علي عينة تكونت من (100) أستاذًا بجامعة نيودلهي وقد أسفرت نتائج الدراسة إلي أن 91.7 % من أفراد العينة يؤمنون بان تطوير الأستاذ الجامعي هو الحل الأمثل لمواجهة تلك العولمة السلبية؛ وذلك من خلال معرفته وإلمامه بالتقنية الحديثة وانه يجب أن يجيد التعامل معها، مع ضرورة وجود وسيلة دائمة للاطلاع على كل ما هو جديد.

أما دراسة (Teasdal, G.R. 1997)،

فجاءت عن علاقة العولمة كأحد الملوثات الثقافية بالأنماط الثقافية المغايرة لدى المعلمين حيث هدفت هذه الدراسة إلى توضيح أن العولمة جلبت معها أنماط ثقافة مغايرة، ولمواجهة ذلك نمت حركة قوية في منطقة الباسفيك الآسيوي لتدعيم الثقافة المحلية والخصوصية المجتمعية، وذلك من خلال برامج إعداد المعلمين حتى يكتسبوا هذا الاتجاه وهم بدورهم ينقلونه لطلابهم وقد ارتكزت على عدد من الركائز منها التوسع في نشر الثقافة المحلية وربطها بالمتغيرات العالمية الحادثة في زمن العولمة. وقد أوصى الباحث وأكد على أن الذاتية المجتمعية، وعدم التقليد هي أفضل طريق لتحقيق التقدم ومواجهة العولمة الثقافية المغايرة للثقافة المحلية والوطنية.

\* أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من

خلال الآتي:-

- 1- وضع تصور عام للدراسة والتحديد الدقيق لمشكلة الدراسة الحالية وأهدافها.
- 2- التأطير النظري لمدخل العلاج السلوكي والتلوث الثقافي.

3- بناء أداة الدراسة.

4- اتباع المنهجية العلمية السليمة في خطوات إعداد وإجراءات بناء أداة الدراسة، والتحقق من صدقها وثباتها.

5- تحديد أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة.

6- توصيات الدراسات السابقة المستقبلية، وتضمينها إجراءات الدراسة الحالية.

7- ربط نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

8- تقديم وطرح التوصيات والمقترحات.

\* إجراءات البحث

1- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث المتعلقة بمتغيرات البحث (العلاج المعرفي السلوكي، التلوث الثقافي).

2- إعداد أدوات البحث والتي تتضمن مقياس التلوث الثقافي.

3- التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث.

4- تطبيق أدوات البحث.

5- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.

6- مناقشة النتائج وتفسيرها.

7- اقتراح البحوث والتوصيات في ضوء نتائج البحث.

\* فروض الدراسة

في ضوء اطلاع الباحث على الدراسات السابقة فقد

تم وضع فروض الدراسة الحالية كما يلي: -

1- لا توجد فروق ذات إحصائية بين الذكور والاناث من طلاب المرحلة الثانوية العامة في التلوث الثقافي وأبعاده الفرعية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي

والبعدي على مقياس التلوث الثقافي، وأبعاده نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي، وفي اتجاه القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والتتبعي على مقياس التلوث الثقافي، نتيجة لاستخدام البرنامج الإرشادي، وفي اتجاه القياس التتبعي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس التلوث الثقافي.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة الضابط وطلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس التلوث الثقافي، وفي اتجاه المجموعة لتجريبية.

٦- يوجد حجم أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في خفض التلوث الثقافي، عند طلبة المرحلة الثانوية العامة.

#### \* محددات الدراسة

#### \* عينة الدراسة

تكونت من (100) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية العامة (50 طالب - 50 طالبة)، من بعض مدارس الثانوية العامة - التابعة لوزارة التربية والتعليم، للعام الدراسي 2020-2021م، وتم اختيارهم على أساس حصولهم على درجات مرتفعة على مقياس التلوث الثقافي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و أخرى ضابطة، وتم

تطبيق الجلسات الارشادية على المجموعة التجريبية دون الضابطة.

#### \* أدوات الدراسة

تتكون أدوات الدراسة الحالية من: مقياس التلوث الثقافي (إعداد الباحث).

ويتكون من (28) عبارة، وتصحح بدرجات (موافق بشدة، موافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) (1،2،3،4،5) وذلك في اتجاه ازدياد شدة الشعور التلوث الثقافي.

\* البرنامج الإرشادي القائم على فنيات العلاج السلوكي المعرفي (إعداد الباحث).

عدد جلسات: يشتمل البرنامج على (18) جلسة تم تطبيقها بمعدل 3 جلسات أسبوعية، استخدم الباحث الفنيات الاتية: التحكم الذاتي، التدريب على خطوات الثقة بالنفس، الحوار الذاتي، المناقشة وتبادل الحوار.

#### \* الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي إلى خفض التلوث الثقافي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة.

#### \* الأهداف الإجرائية

- ١- التدريب على التحكم والوعي الذاتي.
- ٢- التدريب على حل المشكلات.
- ٣- التدريب على الحوار الذاتي الايجابي.

٤- التدريب على الاسترخاء العضلي.

٥- التدريب التخطيطي وتحديد الأولويات.

٦- إعادة البناء المعرفي.

٧- التدريب على علي التعزيز الايجابي.

٨- التدريب على الثقة بالنفس.

٧- اختبار "فريدمان" Friedman Test.

٨- اختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Signed

"Ranks Test".

٩- معادليتي حجم التأثير  $2(nf)$  و  $(r)$ .

\* نتائج الدراسة وتفسيرها

\* منهج الدراسة

توصلت الدراسة الحالية الي مجموعة من النتائج

هي:-

جدول (1) مجموع ومتوسط الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة

الفروق بين الذكور والاناث - عينة الدراسة في التلوث الثقافي.

البيانات المتغير	الذكور (ن=52)		الاناث (ن=48)		قيمة U	قيمة W	قيمة Z	مستوى الدلالة
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
الطلوث الثقافي	2362.0	45.42	2688.0	56.0	984.0	2362.0	1.823	دالة عمر

يتضح من جدول (1) عدم وجود فروق دالة

احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) في التلوث الثقافي بين

رتب درجات الذكور والاناث - عينة الدراسة - قبل اختيار

مجموعتي الدراسة وتوزيعهم عشوائياً إلى مجموعة ضابطة

وأخرى تجريبية؛ مما جعل الباحث يضم الذكور والاناث عينة

الدراسة معاً، ويمكن تفسير ذلك في إطار تشابه الثقافة

باختلاف أنماطها الأسرية، والبيئية، الاجتماعية، التي يتعرض

لها أفراد العينة.

جدول (2): مستوى أداء طلاب المجموعة التجريبية (ن=12) في

التلوث الثقافي، بعد تطبيق البرنامج الارشادي، وقيم (Z) لاختبار

ويلكوكسون ومستويات الدلالة الاحصائية وحجم التأثير

البيانات المتغير	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
اللامعيارية	السالبة	0	0	0	3.075	0.01	1.00

تتبع الدراسة المنهج شبه التجريبي لكلا المجموعتين:

المجموعة التجريبية والذين اشتركوا في جلسات البرنامج

الارشادية، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للتدخل.

\* الأساليب الإحصائية المستخدمة

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية في تقنين

أدوات الدراسة، اختبار فروضها:-

١- مؤشرات الإحصاء الوصفي (المتوسطات والانحرافات

المعيارية والنسب المئوية).

٢- معادلة معامل ارتباط العزوم لبيرسون.

٣- معادلة معامل التمييز للمفردات.

٤- معادلة ألفا كرونباخ لتقدير ثبات المقاييس.

٥- اختباري كولموجروف - سميرونوف

Kolmogorov-Smirnov وشايبيرو- ويلك

Shapiro-Wilk، للتأكد من توزيع الدرجات المتغيرات

الدراسة.

٦- اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U.

جدول (3): مستوى أداء طلاب المجموعة التجريبية (ن=12) في

التلوث الثقافي بعد التطبيق التبعي مقارنة التطبيق القبلي، وقيم (Z) لاختبار ويلكوكسون ومستويات الدلالة الاحصائية وحجم التأثير.

البيانات المتغير	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة	حجم التأثير r
اللامعيارية	السالبة	0	0	0	2.944	0.01	0.69 متوسط
	الموجبة	11	66	6.00			
	المتعادلة	1	-	-			
العزلة الاجتماعية	السالبة	0	0	0	3.070	0.01	1.00 كبير جداً
	الموجبة	12	78	6.50			
	المتعادلة	0	-	-			
مركزية الذات	السالبة	1	3	3.00	2.831	0.01	0.69 متوسط
	الموجبة	11	75	6.50			
	المتعادلة	0	-	-			
اللاهدف	السالبة	0	0	0	2.971	0.01	0.69 متوسط
	الموجبة	11	66	6.00			
	المتعادلة	1	-	-			
العجز	السالبة	0	0	0	3.063	0.01	1.00 كبير جداً
	الموجبة	12	78	6.50			
	المتعادلة	0	-	-			
التلوث الثقافي (الدرجة الكلية)	السالبة	0	0	0	3.068	0.01	1.00 كبير جداً
	الموجبة	12	78	6.50			
	المتعادلة	0	-	-			

ويتضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائياً

عند مستوى دلالة 0.01 في التلوث الثقافي؛ وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين القياسين القبلي والتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية - عينة الدراسة - وفي اتجاه القياس التبعي أي في اتجاه التحسن والتخفيف من مظاهر التلوث الثقافي؛ حيث عدد الرتب الموجبة أكبر من عدد الرتب السالبة والمتعادلة، مما يعني تحقق فرض الدراسة الثالث؛ مما يشير إلى كفاءة وفاعلية البرنامج الارشادي في تخفيف مظاهر التلوث الثقافي لدى طلاب المجموعة التجريبية - عينة الدراسة. والذي يؤكد ذلك هو قيم حجم التأثير (معامل الارتباط الثنائي الرتب الأزواج

كبير جداً	0.01	3.074	6.50	78	12	الموجبة	العزلة الاجتماعية
			-	-	0	المتعادلة	
			0	0	0	السالبة	
كبير جداً	0.01	3.074	6.50	78	12	الموجبة	مركزية الذات
			-	-	0	المتعادلة	
			0	0	0	السالبة	
0.69 متوسط	0.01	2.963	6.50	66	11	الموجبة	اللاهدف
			-	-	1	المتعادلة	
			0	0	0	السالبة	
0.69 متوسط	0.01	3.064	6.50	78	12	الموجبة	العجز
			-	-	1	المتعادلة	
			0	0	0	السالبة	
كبير جداً	0.01	3.062	6.50	78	12	الموجبة	التلوث الثقافي (الدرجة الكلية)
			-	-	0	المتعادلة	
			0	0	0	السالبة	

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة احصائياً

عند مستوى دلالة 0.01 في التلوث الثقافي؛ وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب المجموعة التجريبية - عينة الدراسة - وفي اتجاه القياس البعدي أي في اتجاه التحسن والتخفيف من التلوث الثقافي؛ حيث عدد الرتب الموجبة أكبر من عدد الرتب السالبة والمتعادلة، مما يعني تحقق فرض الدراسة الثاني؛ مما يشير إلى كفاءة وفاعلية البرنامج الارشادي في الحد من التلوث الثقافي لدى طلاب المجموعة التجريبية - عينة الدراسة، والذي يؤكد ذلك هو قيم حجم التأثير (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة r<sup>2</sup>)؛ حيث تراوحت ما بين (0.69، 1.00) وهي أحجام تأثير تتراوح ما بين متوسطة وكبيرة جداً للبرنامج الارشادي في تخفيف مظاهر التلوث الثقافي لدى طلاب مرحلة الثانوية العامة بالمجموعة التجريبية - عينة الدراسة.

جدول (5) مجموع ومتوسط الرتب وقيمة Z ومستوى الدلالة للفروق بين مجموعي الدراسة (الضابطة، والتجريبية) في التلوث الثقافي، بعد تطبيق تجربة الدراسة.

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	المجموعة التجريبية (ن=12)		المجموعة الضابطة (ن=12)		البيانات المتغير
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
0.01	3.062	97.5	19.5	8.13	97.5	16.88	202.5	الاعمارية
0.05	2.187	112.5	34.5	9.38	112.5	15.63	187.5	العزلة الاجتماعية
0.01	2.597	105.5	27.5	8.79	105.5	16.21	194.5	مركزية الذات
0.05	2.027	115.5	37.5	9.63	115.5	15.38	184.5	الاهداف
0.01	2.630	105.5	27.0	8.75	105.5	16.25	195.0	العجز
0.001	3.278	93.5	15.5	7.79	93.5	17.21	206.5	التلوث الثقافي (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة احصائيا عند مستويات دلالة (0.05، 0.01، 0.001)

في التلوث الثقافي؛ وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا عند هذه المستويات من الدلالة الاحصائية بين رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة ورتب درجات طلاب المجموعة التجريبية - عينة الدراسة في التطبيق البعدي، وفي اتجاه المجموعة التجريبية أي في اتجاه التحسين من مظاهر التلوث الثقافي؛ مما يعني تحقق فرض الدراسة الخامس؛ مما يشير إلى كفاءة وفاعلية البرنامج الارشادي في تخفيف مظاهر التلوث الثقافي لدى طلاب المجموعة التجريبية - عينة الدراسة.

المرتبطة (2)؛ حيث تراوحت ما بين (0.69، 1.00) وهي أحجام تأثير تتراوح ما بين متوسطة وكبيرة جداً للبرنامج الارشادي في تخفيف مظاهر التلوث الثقافي لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة بالمجموعة التجريبية - عينة الدراسة.

جدول (4): مستوى أداء طلاب المجموعة التجريبية (ن=12) في التلوث بعد التطبيق التبعي مقارنة التطبيق البعدي، وقيم (Z) لاختبار ويلكوسون ومستويات الدلالة الاحصائية.

مستوى الدلالة	قيمة z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	الرتب	البيانات المتغير
غير دالة	0.577	2.00	2	1	السالبة	اللامعيارية
		6.00	66	2	الموجبة	
		-	-	9	المتعادلة	
غير دالة	0.577	2.00	4	2	السالبة	العزلة الاجتماعية
		6.50	78	1	الموجبة	
		-	-	9	المتعادلة	
غير دالة	0.736	3.00	3	1	السالبة	مركزية الذات
		2.33	7	3	الموجبة	
		-	-	8	المتعادلة	
غير دالة	1.633	0	0	0	السالبة	الاهداف
		2.00	6	3	الموجبة	
		-	-	9	المتعادلة	
غير دالة	0.447	3.00	9	3	السالبة	العجز
		2.00	6	2	الموجبة	
		-	-	7	المتعادلة	
غير دالة	1.947	1.50	1.5	1	السالبة	التلوث الثقافي (الدرجة الكلية)
		3.90	19.5	5	الموجبة	
		-	-	6	المتعادلة	



## \* مناقشة النتائج

٢- اعداد برامج للأخصائيين في المدارس لتزويدهم بالخبرات اللازمة في كيفية التعامل مع الطلبة الملوثين ثقافياً وكذلك أولياء الأمور.

## \* المراجع

### أولاً- المراجع العربية

ابو دف، محمود خليل والأغا، محمد عثمان: التلوث الثقافي لدى الشباب في المجتمع الفلسطيني ودور التربية في مواجهته، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد التاسع - العدد الثاني، 2001، ص (375-424).  
الأغا، لبنى ياسين طاهر، هبة محمد، وشادية أحمد عبد الخالق. "فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التعاطف كمدخل لخفض سلوك المشاغبة". مجلة البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ع16، ج1 (2015): 517 - 548.

أمنة رمضان خميس نجاحات (٢٠١٧): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في التدريب على بعض المهارات الاجتماعية كمدخل لخفض الشعور بالوحدة لدى المراهقات اللائي تعرضن للضرر أثناء أحداث الثورة، دكتوراه، تخصص علم نفس تعليمي، كلية البنات، جامعة عين شمس.

حافظ، مني السيد (٢٠٠٦). دور المرأة المصرية في وضع القرار كبحث متقدم، مؤتمر المرأة في مجتمعنا عن ساحة أمر الحضارية متباينة، جامعة عين شمس، كلية الآداب، مركز الدراسات المعرفية، الجزء الثاني.

تشير النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي الذي استخدمه الباحث، حيث أظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائياً لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في خفض التلوث الثقافي في اتجاه القياس البعدي كما أُثبتت وجود أثر كبير للبرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات العلاج السلوكي المعرفي في خفض التلوث الثقافي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، و أيضاً استمراره فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التلوث الثقافي بعد المتابعة مما يدل على قوة البرنامج في تحقيق أهداف الدراسة الحالية، ويرجع ذلك لاختيار الفنيات المناسبة في جلسات البرنامج المختلفة، (التحكم الذاتي Self-Control ) مراقبة الذات تقييم الذات تدعيم الذات التدريب على خطوات الثقة بالنفس وتعديل السلوك- الحوار الذاتي - المناقشة وتبادل الحوار ، كل هذه الفنيات لها الدور الفعال في الإرشاد أو العلاج الإنساني حيث أن البرامج الإرشادية والعلاجية تمكن المعالج من توجيه بعض المعلومات للشخص الذي يتلقى العلاج أو ربما المحيطين به.

## \* التوصيات والاقتراحات

١- الاهتمام بالبرامج الإرشادية السلوكية المعرفية في خفض مظاهر التلوث الثقافي عند طلاب المرحلة الثانوية العامة.  
ضرورة توفير الأخصائيين النفسيين المتخصصين للتدريب على البرامج الإرشادية السلوكية المعرفية لخفض التلوث الثقافي.

الشهادات، بيان محمد سالم، وتغريد العلي. "أثر برنامج معرفي سلوكي في تحسين تقدير الذات وخفض التوتر النفسي لدى أبناء اللاجئين السوريين في الأردن". دراسات - العلوم التربوية: الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي مج48، ع2 (2021): 270 - 288.

شقورة، هناء حسن (2017). دور معلمي المرحلة الثانوية بمحافظات غزة في تعزيز المواطنة الرقمية لمواجهة ظاهرة التلوث الثقافي لدى الطلبة وسبل تفعيله، ماجستير أصول التربية، كلية التربية-غزة الصويف، عبد الله. ٢٠٠١" (التكنولوجيا الحديثة ومراكز المعلومات والمكتبة المدرسية "دار المسيرة للنشر والتوزيع: عمان.

العاني، ضحى عادل محمود، حسناء جعفر طالب، ونجلاء فاضل رحيم. "التلوث الثقافي لدى طالبات كلية التربية للبنات". مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد ع217 (2016): 115 - 128.

العبادسة، أنور عبد العزيز. "فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الاكتئاب لدى المترددين على عيادة مركز الإرشاد النفسي بالجامعة الإسلامية". مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: جامعة القدس المفتوحة مج12، ع34 (2021): 147 - 161.

حامد، أحمد قناوي. "ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة طالب الثانوية العامة للحد من ظاهرة التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية". مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية: جامعة الفيوم - كلية الخدمة الاجتماعية ع18 (2020): 55 - 89.

الحبشي، مجدي علي حسين. "الدور التربوي لعضو هيئة التدريس في تحسين طلابه ضد التلوث الثقافي وسبل تطويره من وجهة نظره". مجلة بحوث التربية النوعية: جامعة المنصورة - كلية التربية النوعية ع30 (2013): 2 - 89.

الدسوقي، أحمد وجيه. "فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة طالب الثانوية العامة في تحسين أساليب المعاملة الوالدية لأطفال التوحد". مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية: جامعة حلوان - كلية الخدمة الاجتماعية ع52، ج2 (2020): 425 - 460

سعيد، حنان عبد الرحمن يحيى (١٩٩٧). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة طالب الثانوية العامة في تنمية عناصر النسق القيمي لطالبات المرحلة الثانوية، القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

سكران، محمد محمد. "التربية والتلوث الثقافي: رؤية تحليلية نقدية". مجلة رابطة التربية الحديثة: رابطة التربية الحديثة مج8، ع27 (2016): 15 - 27.

المعرفي السلوكي في تحسين عادات العقل لأمهات  
الذاتيين وتنمية التواصل اللفظي لأبنائهن". مجلة  
البحث العلمي في التربية: جامعة عين شمس - كلية  
البنات للآداب والعلوم والتربية ع21, عدد خاص  
(2020): 221 - 239.

فرغلي، مایسة جمال أحمد. "العلاقة بين استخدام العلاج  
المعرفي السلوكي عبر الانترنت في خدمة طالب  
الثانوية العامة وتعديل سلوكيات الحب الإلكتروني  
لدى الشباب الجامعي". مجلة كلية الخدمة  
الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية:  
جامعة الفيوم - كلية الخدمة الاجتماعية ع20  
(2020): 507 - 556

الكبيسي، ناطق فحل. "العلاج السلوكي المعرفي للإكتئاب".  
مجلة البحوث التربوية والنفسية: جامعة بغداد -  
مركز البحوث التربوية والنفسية ع67 (2020):  
414 - 430.

متولي، عباس إبراهيم، وعلي عزيز الدين محمد العزقة. "فعالية  
برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات العلاج  
السلوكي المعرفي في خفض الاغتراب الثقافي  
والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة". مجلة  
كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية  
مج20, ع4 (2020): 143 - 174

محمد، رباب عادل عبد العظيم (٢٠١٩). خفض أعراض  
القلق الاجتماعي باستخدام فنيات العلاج المعرفي

عبد الخالق، أمل إبراهيم. "التلوث الثقافي وعلاقته باضطراب  
الأمن الفكري عند طلبة المرحلة الإعدادية". مجلة  
العلوم التربوية والنفسية: الجمعية العراقية للعلوم  
التربوية والنفسية ع141 (2019): 253 -  
284.

عبيد، محمد حسن محمد. "فعالية العلاج المعرفي السلوكي في  
تحقيق الدعم الاجتماعي لعينة من مدمني المخدرات:  
دراسة تجريبية لمنع الانتكاسة". مجلة دراسات في  
الخدمة الاجتماعية: جامعة حلوان - كلية الخدمة  
الاجتماعية ع50, ج1 (2020): 43 - 72.  
العبيدي، عفراء إبراهيم خليل إسماعيل. "التلوث الثقافي  
وعلاقته بالمناخ الأسري لدى عينة من طلبة  
الجامعة". مجلة علوم الإنسان والمجتمع: جامعة محمد  
خير بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
ع7 (2013): 75 - 101.

عطا الله، مصطفى خليل محمود. "العلاج المعرفي السلوكي  
وفقاً لنموذج "دونالد ميتشنوم": المفهوم، المبادئ  
الأساسية، الفنيات العلاجية". مجلة البحث في التربية  
وعلم النفس: جامعة المنيا - كلية التربية مج36,  
ع1 (2021): 241 - 262.

عوض، عبد الناصر (2018). نظريات ونماذج مختارة في  
خدمة طالب الثانوية العامة، مكتبة النهضة المصرية  
عياط، سعيد رمضان سنوسي، منال محمود إسماعيل  
عبدالظاهر، وشادية أحمد عبد الخالق. "دور العلاج

Beck, J. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. (2nd ed.), New York, Guilford Press.

Bernstein.D. (2013). Psychology, Australia, Wadsworth Cengage.

Bernstein.D. (2013). Psychology, Australia, Wadsworth Cengage.

Clark, D., & Fairburn, C. (Eds.). Science and practice of cognitive behavior therapy. (1997). New York: Oxford University Press.

Clark, D., & Fairburn, C. (Eds.). Science and practice of cognitive behavior therapy. (1997). New York: Oxford University Press.

Eysenic H. (2000). Cognitive Therapy. American Psychologist, Vol"46

Eysenic H. (2000). Cognitive Therapy. American Psychologist, Vol"46

He, J. A., & Antshel, K. M. (2017). Cognitive behavioral therapy for attention deficit/hyperactivity disorder in college students: a review of the literature. Cognitive and Behavioral Practice, 24(2), 152-173.

Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2011). Collaborative case conceptualization: Working

السلوكي لدى مدمني المخدرات، مجلة البحث العلمي في الآداب، ٢٠ (٢)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، مصر.

محمد، محمد شعبان أحمد. "فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوجه العدمي "النهلسي" لدى طلبة الجامعة مدمني شبكات التواصل الاجتماعي". المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية ج75 (2020): 1631 - 1716

النجار، طارق محمد السيد (٢٠٠٥). مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل سلوكيات اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى عينة من الأطفال الصم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

اليوسف، عبد الله احمد (2002)، الشباب وهموم الحاضر وتطلعات المستقبل، مؤسسة البلاغ، بيروت.

ثانياً- المراجع الأجنبية

Jordan Rita Powell Stuart (2005): Understanding and Teaching Children with Autism, Jhon & sons.

Amirsoleyman. Z, Hasanzadeh, R., & Ebrahimi, S. (2013). The effectiveness of cognitive behavioural therapy on optimism in male students. International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 6(5), 624-627

- Effects of cognitive-behavioral therapy with relaxation vs. imagery rescripting on psychophysiological stress responses of students with test anxiety in a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 29(8), 974-985.
- Reiss, N., Warnecke, I., Tolgou, T., Krampen, D., Luka-Krausgrill, U., & Rohrmann, S. (2017). Effects of cognitive behavioral therapy with relaxation vs. imagery rescripting on test anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 208, 483-489.
- Salzgeber, A. M. (2012). An Examination of an Optimism Training intervention on Optimism Levels of NCAA Division I Athletes: A Single Subject Design.
- Sharon.M. (2005). *Cognitive behavior therapy in nursing practice*, New Springer Publisher Company. York,
- Sharon.M. (2005). *Cognitive behavior therapy in nursing practice*, New Springer Publisher Company. York,
- Tabea L. K. Schweden, Annika C. Konrad, Magdalena K. effectively with clients in cognitivebehavioral therapy. Guilford Press.
- Legrain. Philippe (2004), The property of selectivity in the Academic professor at the time of cultural, The Globalization American, *Journal for Humanities and Psychology*, Vol.424, No.1. pp334-201
- Makien , Sakkara (2003) : Developing the Academic Professor for Opposing the Negative Cultural Globalization, *The International Journal for Education development*, Vol.211, No.1, pp. 33-59.
- McIndoo, C. C., & Hopko, D. R. (2014). Cognitive-behavioral therapy for an Arab college student with social phobia and depression. *Clinical Case Studies*, 13(2), 128-145.
- Radhu, N., Daskalakis, Z. J., Arpin-Cribbie, C. A., Irvine, J., & Ritvo, P. (2012). Evaluating a web-based cognitive-behavioral therapy for maladaptive perfectionism in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 357-366.
- Reiss, N., Warnecke, I., Tibubos, A. N., Tolgou, T., Luka-Krausgrill, U., & Rohrmann, S. (2019).

Wekenborg & Juergen Hoyer (2020) Evaluation of a brief cognitive behavioral group intervention to reduce depersonalization in students with high levels of trait test anxiety: a randomized controlled trial, *Anxiety, Stress & Coping*, DOI: 10.1080/10615806.2020.1736936

Tan, C. T. Y. (2011). A study on the relationship of dispositional optimism and perception of academic stress in high-ability students (Doctoral dissertation). National Institute of Education, Nanyang Technological University.

Teasdal, G.R. (1997); "Globalization, Localization: Impacts" and Implication for Teacher Education in the Asia Pacific Region, ERIC, No: Ed 416038 [http://www.askeric.org/cgi-bin/eric\\_abqueryz.Plsearch](http://www.askeric.org/cgi-bin/eric_abqueryz.Plsearch) Eric Abstract 10/11/2002.