

ملخص الدراسة

أولا : ملخص الدراسة باللغة العربية .

ثانيا : ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية .

أولاً : ملخص الدراسة باللغة العربية فاعلية العلاج " المعرفى - السلوكى " فى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة

مقدمة :

يعتبر العلاج " المعرفى - السلوكى " - أسلوب بيك :
اتجاها علاجيا حديثا نشأ على يد آرون بيك خلال الخمسينات ، والستينات
من هذا القرن ، وهو أسلوب علاجي يعمل على دمج كل من : العلاج المعرفى ،
والعلاج السلوكى للتعامل مع الاضطرابات النفسية ، ويرى أن الاضطرابات
النفسية تنشأ كنتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفى للفرد ، وبين المثيرات
الخارجية التى يتعرض لها الفرد .

ويهدف العلاج " المعرفى - السلوكى " إلى :
أن يصبح الفرد واعيا بأفكاره ، وأن يتعلم كيف يتعرف على الأفكار
المشوهة لديه ، ويستبعدها ، ويستبدلها بأخرى أكثر موضوعية ، وذلك من خلال
علاقة علاجية بين المعالج ، والفرد ينظر إليها بيك على أنها علاقة تعليمية قوامها
الدفع ، والمشاركة الوجدانية ، وتقبل الأحكام غير العادلة ، والقدرة على تأكيد
الثقة ، والوفاق للفرد .

أما الغضب :

فهو اضطراب انفعالى يحدث نتيجة لأسباب معرفية ، وهو رد فعل
شعورى لموقف ما مبنى على تفسير شخصى للموقف ، وهو واحد من أكثر
الانفعالات التى يصعب التحكم فيها ، وذلك لأنه يظهر فجأة ، ويتصاعد بسرعة ،
وهو يتفاوت من فرد لآخر فى الشدة ، ويكون مصحوبا بتغيرات بيولوجية عديدة .
ونظرا لأن الغضب هو أحد الانفعالات الناتجة عن التشويه المعرفى لدى
الفرد فإن العلاج " المعرفى - السلوكى " يعلم الفرد الغاضب الطريقة المثلى
للتعامل مع غضبه .

أهمية الدراسة :

تتمثل الأهمية التطبيقية لتلك الدراسة فى استخدامها لأحد التيارات العلاجية الحديثة وهو العلاج " المعرفى - السلوكى " فى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة ، والذين هم فى مرحلة عمرية هامة وحاسمة من حياة الفرد .
مشكلة الدراسة :

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية فى الإجابة عن التساولين الآتيين :

- ١- ما مدى فاعلية العلاج " المعرفى - السلوكى " فى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة ؟
- ٢- هل يتباين تأثير العلاج " المعرفى - السلوكى " بالنسبة للذكور ، عنه لدى الإناث ؟

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة باستخدام العلاج " المعرفى - السلوكى " - أسلوب بيك .
الدراسات السابقة :

تناول الباحث الدراسات السابقة من خلال محورين رئيسيين هما :
المحور الأول : دراسات تناولت علاقة الغضب ببعض الاضطرابات النفسية الأخرى لدى المراهقين .
المحور الثانى : دراسات تناولت فاعلية العلاج " المعرفى - السلوكى " فى خفض مستوى الغضب لدى المراهقين .
فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (بنين) ، ورتب درجات المجموعة الضابطة (بنين) فى مقياس الغضب بعد تطبيق البرنامج العلاجى مباشرة ؛ وذلك لصالح المجموعة التجريبية (بنين) .

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (بنات) ، ورتب درجات المجموعة الضابطة (بنات) فى مقياس الغضب بعد تطبيق البرنامج العلاجى مباشرة ؛ وذلك لصالح المجموعة التجريبية (بنات) .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (بنين) ، ورتب درجات المجموعة الضابطة (بنين) فى مقياس الغضب بعد تطبيق البرنامج العلاجى مباشرة .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (بنين) ، ورتب درجات المجموعة الضابطة (بنين) فى مقياس الغضب بعد مرور فترة المتابعة (شهرين) ؛ وذلك لصالح المجموعة التجريبية (بنين) .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (بنات) ، ورتب درجات المجموعة الضابطة (بنات) فى مقياس الغضب بعد مرور فترة المتابعة (شهرين) ؛ وذلك لصالح المجموعة التجريبية (بنات) .
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (بنين) ، ورتب درجات المجموعة الضابطة (بنين) فى مقياس الغضب بعد مرور فترة المتابعة (شهرين) .

الطريقة والإجراءات :

أولا : العينة :

تكونت من ٤٠ طالبا وطالبة من ذوى الغضب المرتفع ، وقسمت العينة

إلى مجموعتين متجانستين كالتالى :

المجموعة التجريبية : وتكونت من ١٠ طلاب ، و ١٠ طالبات .

المجموعة الضابطة : وتكونت من ١٠ طلاب ، و ١٠ طالبات .

ثانيا : أدوات الدراسة :

وتمثلت فيما يلى :

- ١- مقياس الغضب لطلاب الجامعة (إعداد : الباحث) .

٢- برنامج العلاج " المعرفى - السلوكى " - أسلوب بيك (إعداد : الباحث) .
ثالثا : الخطوات الإجرائية للدراسة :

قام الباحث بالخطوات التالية لإجراء الدراسة الحالية :

- ١- إعداد مقياس الغضب لطلاب الجامعة .
- ٢- إعداد برنامج العلاج " المعرفى - السلوكى " - أسلوب بيك .
- ٣- اختيار عينة الدراسة المبدئية .
- ٤- تطبيق مقياس الغضب لطلاب الجامعة على عينة الدراسة المبدئية .
- ٥- انتقاء عينة الدراسة ، وتحديد مجموعاتها ، ومجانستها .
- ٦- تطبيق البرنامج العلاجى " المعرفى - السلوكى " - أسلوب بيك على المجموعة التجريبية دون الضابطة .
- ٧- إعادة تطبيق مقياس الغضب لطلاب الجامعة على كل من : المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة بعد انتهاء الجلسات مباشرة .
- ٨- إعادة تطبيق مقياس الغضب لطلاب الجامعة على كل من : المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة بعد مرور فترة المتابعة (بعد مرور شهرين من تطبيق القياس السابق) .
- ٩- استخدام أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة فروض الدراسة .

رابعا : أساليب المعالجة الإحصائية :

استخدمت الدراسة الحالية أساليب المعالجة الإحصائية التالية :

١- اختبار مان - ويتنى . Mann & Whiteny

٢- اختبار ويلكوكسون . Wilcoxon