
Effctivess of cognitive behavior therapy in reducing the level of anger for the university students

Samia Abbas Elkatan

المقدمة: يهدف العلاج المعرفي السلوكي الي ان يصبح الفرد واعيا بافكاره وان يتعلم كيف يتعرف علي الافكار المشوهه لديه ويستبعدها ويستبدلها باخري اكثر موضوعية وذلك من خلال علاقة علاجية بين المعالج والفرد ينظر اليها العالم بيك علي انها علاقة تعليمية قوامها الدفء والمشاركة الوجدانية وتقبل الاحكام غير العادلة والقدرة علي تأكيد الثقة والوفاق للفرد. اما الغضب فهو اضطراب انفعالي يحدث نتيجة لاسباب معرفية وهو رد فعل شعوري لموقف ما مبني علي تفسير شخصي للموقف وهو واحد من اكثر الانفعالات التي يصعب التحكم فيها وذلك لانه يظهر فجأة ويتصاعد بسرعة وهو يتفاوت من فرد لآخر في الشدة ويكون مصحوبا بتغيرات بيولوجية عديدة ونظرا لان الغضب هو احد الانفعالات الناتجة عن التشويه المعرفي لدي الفرد فان العلاج المعرفي-السلوكي يعلم الفرد الغاضب الطريقة المثلي للتعامل مع غضبه. اهمية الدراسة: تتمثل الاهمية التطبيقية لهذه الدراسة في استخداما لاحد التيارات العلاجية الحديثة وهو العلاج المعرفي-السلوكي في خفض مستوي الغضب لدي طلاب الجامعة والذين هم في مرحلة عمرية هامة وحاسمة من حياة الفرد. مشكلة الدراسة: تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الاجابة عن التساؤلين التاليين: 1-ما مدي فاعلية العلاج المعرفي-السلوكي بالنسبة للذكور عنه لدي الاناث؟ 2-هل يتباين تأثير العلاج المعرفي -السلوكي بالنسبة للذكور عنه لدي الاناث؟ هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية الي خفض مستوي الغضب لدي طلاب الجامعة باستخدام العلاج المعرفي-السلوكي اسلوب بيك.