

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

Samia Abbas Elkatan

المقدمة: يهدف العلاج المعرفي السلوكي الى ان يصبح الفرد واعيا بافكاره وان يتعلم كيف يتعرف على الافكار المنشوهة لديه ويستبدلها باخرى اكثر موضوعية وذلك من خلال علاقة علاجية بين المعالج والفرد ينظر اليها العالم بيكل علي انها علاقة تعليمية قوامها الدفء والمشاركة الوجدانية وتقبل الاحكام غير العادلة والقدرة علي تأكيد الثقة والوفاق للفرد.اما الغضب فهو اضطراب افعالي 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 ويتضاعف بسرعة وهو يتفاوت من فرد لآخر في الشدة ويكون مصحوبا بتغيرات بيولوجية عديدة ونظرا لان الغضب هو احد الانفعالات الناتجة عن التشويه المعرفي لدى الفرد فان العلاج المعرفي-السلوكي يعلم الفرد الغاضب الطريقة المثلثي للتعامل مع غضبه.أهمية الدراسة: تمثل الاهمية التطبيقية لهذه الدراسة في استخدامها لاحد التيارات العلاجية الحديثة وهو العلاج المعرفي-السلوكي في خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة والذين هم في مرحلة عمرية هامة وحساسة من حياة الفرد.مشكلة الدراسة: تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في الاجابة عن التساؤلين التاليين: 1-ما مدي فاعلية العلاج المعرفي-السلوكي بالنسبة للذكور عنده لدى الاناث؟ 2-هل يتباين تاثير العلاج المعرفي -السلوكي بالنسبة للذكور عنده لدى الاناث؟ هدف الدراسة: تهدف الدراسة الى خفض مستوى الغضب لدى طلاب الجامعة باستخدام العلاج المعرفي-السلوكي اسلوب بيكل.