

فاعلية برنامج قائم على الرأفة بالذات في الضغوط الأكاديمية والازدهار النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً

إعداد

د/ سامح حسن سعد الدين حرب

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة بنها

د/ هناء محمد زكي

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة بنها

ملخص الدراسة:

يهدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على الرأفة بالذات في تخفيض الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى عينة من المتفوقين عقلياً بلغ عددها النهائي (١١) طالباً وطالبةً من طلاب كلية التربية جامعة بنها. تم استخدام المنهج شبه التجريبي الذي يقوم على المجموعة الواحدة حيث القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث، ويتكون البرنامج التدريبي من (٢٤) جلسة كل منها يتضمن أنشطة قائمة على أبعاد الرأفة بالذات. وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين الازدهار النفسي لدى الطلاب المتفوقين عقلياً.

الكلمات المفتاحية: الرأفة بالذات، الضغوط الأكاديمية، الازدهار النفسي، المتفوقون عقلياً

The effectiveness of training program based on self-compassion in academic stress and psychological flourishing among sample of gifted university students

Dr. Hanna Mohamed Zaki

Dr. Sameh Hassan Saad-Eldin Harb

Abstract

The study aimed to investigate the effectiveness of a training program based on self-compassion in academic stress and psychological flourishing among a sample of gifted students. The current study relied on the quasi-experimental design that is based on one group, where the pre and post measurement of the variables study. the experimental study group which consisted of (11) gifted students from the College of Education -Benha University. The training program consists of (24) sessions based on self-compassion dimensions. The results indicated the effectiveness of the training program in reducing academic stress and improve the psychological flourishing of a sample of gifted students.

Keywords: Self-Compassion, Academic Stress, Psychological Flourishment, Gifted