(البحث الرابع)

تنمية الحكمة كمدخل لتعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى مرتفعي الضغوط الأكاديمية من طلاب الجامعة

د/ أمنية حسن محمد حلمي

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة بنها

تنمية الحكمة كمدخل لتعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى مرتفعي الضغوط الأكاديمية

من طلاب الجامعة

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية الحكمة في تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية بلغ عددها النهائي (11) طالبًا وطالبةً بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بنها. وتم استخدام المنهج شبة التجريبي الذي يقوم على المجموعة الواحدة حيث القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث، ويتكون البرنامج التدريبي من (16) جلسة كل منها يتضمن أنشطة قائمة على أبعاد الحكمة. وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الحكمة و تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى مرتفعي الضغوط الأكاديمية.

**الكلمات المفتاحية : الحكمة، المعتقدات اللاعقلانية، الضغوط الأكاديمية.**

**Developing wisdom as an approach for modifying irrational beliefs among university students with high academic stress**

**Abstract**

The study aimed to investigate the effectiveness of a training program for developing wisdom in modifying irrational beliefs among a sample of university students with high academic stress. 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 consisted of (11) second-year students in Faculty of Education, Benha University. The training program consists of (16) sessions based on wisdom dimensions. The results indicated the effectiveness of the training program in developing wisdom and modifying irrational beliefs among high academic stress students.

**Keywords: wisdom, irrational beliefs, academic stress.**