

1 ان يتعرف الطالب على مفهوم البيئة الجامعية 3 ان يعرف الطالب مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية 4 ان يتعرف الطلبة على مراحل الصدمة الثقافية وأهمية معرفتها. 5 ان يتعرف الطلبة على الضغوط التي يمكن أن تواجههم في البيئة الجامعية. 6 ان يحدد الطالب الضغوط الشخصية التي واجهها في البيئة الجامعية. 7 ان يتعرف الطلبة على أعراض الضغوط. 8 ان يحدد الطالب أعراض الضغوط التي يشعر بها. إن الحياة الجامعية بما تحتويه من متطلبات ومسؤوليات تعتبر فرصة لكل طالب لصقل وتطوير شخصيته، يصبح أكثر استقلالية ومسئولية عن حياته، ويمكن من خلال تفاعله مع متطلبات الحياة الجامعية وعناصرها بفعالية تحقيق مستوى مناسب من التوافق الذي يساعده على تعديل الخصائص الشخصية غير المناسبة أو التي ال يرضى كما يمكنه تطوير معارف وخصائص ومهارات جديدة تمكنه من التوافق والتفاعل بإيجابية مع تعدده ليكون أكثر فعالية في حياته المستقبلية سواء المهنية أو الأسرية أو كعنصر فاعل تعتبر مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة الدراسية أهمية لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني ولما تزوده إياه من كم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية ذات الأثر وفي المقابل فإن الطلبة في هذه المرحلة يواجهون العديد من مصادر الضغط الناتجة عن ثالث تغييرات أساسية تواجه الفرد خلال هذه المرحلة هي: • زيادة حجم المتطلبات النجاح الدراسي واختالفها في المرحلة الجامعية ومن أبرز الاختلافات: 1 زيادة كمية المحتوى الدراسي لكل مساق مع جودة المحتوى وعمقه. 2 تنوع الواجبات والتكاليف الدراسية والامتحانات. 3 اتساع التنافس بين الطلبة داخل الغرف الصفية. 4 تحديات اللغة كمتطلب دراسي لبعض التخصصات وللتفاعل مع المدرسين والموظفين في البيئة الجامعية. 5 الاختلافات والتنوع الثقافي سواء للثقافات الفرعية أو الرئيسة بين الطلبة أنفسهم وبين الطلبة والمدرسين والموظفين في السكن وفي البيئة الجامعية أوسع. 6 تعدد الأنشطة الامنهجية والتسهيلات المتوافرة في البيئة الجامعية. 7 أساليب وطرق تعلم جديدة غير تقليدية. • زيادة حجم مسؤولية الطالب الذاتية والاستقلالية بعد دخوله الجامعة ومن الأمثلة على ذلك: 1 مسؤولية الجهد الدراسي تكون على عاتق الطالب بصورة أكبر مع انخفاض في متابعة المدرس للطلاب. 2 حرية اختيار المساقات والجدول الدراسي لكل فصل. 3 حرية أكبر في استهلاك وإدارة وتنظيم الوقت. 4 حرية أكبر في اختيار الأنشطة والأصدقاء. 5 إدارة ذاتية لحجم القرارات الدراسية بصورة أكبر سواء الدراسية أو اجتماعية أو أنشطة حياتية واليومية ج- غياب مصادر الدعم التي اعتاد عليها الطالب قبل الجامعة: في الوقت الذي تزيد فيه متطلبات المرحلة الجامعية وتزيد مسؤولية الطالب على إدارة حياته الجامعية ومتطلباتها، يضعف دور مصادر الدعم التي كان الطالب معتاد عليها خلال مراحل حياته السابقة - سواء الأهل أو الأصدقاء أو المعلمين - الذين كان يعتمد عليهم كمصادر دعم له. إما للبعد المكاني أو بسبب اختلاف الخبرات والتطور الشخصي الذي يؤدي إلى الاختلاف في وجهات النظر وطرق التفكير مما قد يشعر الطالب بأن مصادر الدعم التي لم تعد تفهمه ومن ثم يضعف دورهم كمصادر دعم له. القدرة على التكيف هي مهارة حياتية أساسية تمكن الفرد من مواجهة التغيرات والتحديات بكفاءة وفعالية. القدرة للشخص التعامل مع الضغوط والمواقف غير المتوقعة، مما يعزز من رفاهيته النفسية والاجتماعية ويساعده على تحقيق أهدافه الشخصية والمهنية. التوافق مع الحياة الجامعية هو العملية التي يستطيع من خلالها الطلبة الجدد تعديل أنفسهم وتجاربهم للتوافق مع ويشمل ذلك أحداث تطوير للمهارات والستراتيجيات اللازمة من الطالب للتعامل مع التحديات الجديدة والمحافظة على التوازن النفسي والعاطفي. الخصائص الفعالة لعملية التكيف مع الحياة الجامعية 1 المرونة: القدرة على تغيير السلوك والأفكار بما يتواءم مع الظروف الجديدة. 2 التعلم المستمر: اكتساب مهارات ومعارف جديدة للتكيف مع المتطلبات الأكاديمية. 3 التفاعل الاجتماعي: بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الزملاء والأساتذة. 4 إدارة الوقت: تنظيم الوقت بين الدراسة والأنشطة الأخرى. 5 الاستقلالية: تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ قرارات مستقلة. الصدمة الثقافية ومراحل عملية التكيف مع الحياة الجامعية الصدمة الثقافية: وانتقال الطلبة إلى المرحلة الجامعية يدخلون بيئة جديدة سواء خارج أو داخل أوطانهم. حيث تمر الصدمة الثقافية بعدة مراحل وتتميز كل مرحلة بخصائص متعددة. إن التعرف على مراحل الصدمة الثقافية وخصائصها يساعد الطالب وهذا كما ضبطها بشكل سريع، تعريف الصدمة الثقافية 1960 تختلف تمام 2010 ف الصدمة الثقافية بأنها عر "مجموعة من الاستجابات العاطفية والمعرفية والسلوكية التي تنجم عن التفاعل مع ور، وأحيان . هذا التعريف يركز على الجوانب المتعددة للصدمة الثقافية، على الفرد عند الانتقال إلى ثقافة جديدة. مراحل الصدمة الثقافية وأهميتها معرفتها المالمح الرئيسية: تبدأ الصدمة بالنهار بالبيئة الجديدة والخدمات والتسهيلات، ب . ردود الفعل: 4 النقد الصريح للثقافة السابقة. ينهز بالمرافق الحديثة والتكنولوجيا المتقدمة في جامعته الجديدة. يقضي ساعات في استكشاف المكتبة الذكية والمختبر ارت المتطورة، عالم جديد ومثير، ويكون متحمس 2 مرحلة النفور وعدم التقبل: • المالمح الرئيسية: هنا مرحلة مواجهة الطالب للواقع

الجامعي الجديد والشعور بالقلق والرتباك. قد تستمر لصدمة الثقافة بهذه المرحلة للبعض، وتتميز بالأعراض النفسية مثل الضغوط والقلق. على المحيط الجامعي والتعرف على الخدمات المتخصصة للدعم داخل الجامعة والكلية التي ينتمي إليها تجد صعوبة في التكيف مع عادات الطعام المختلفة وطرق التواصل في بيئتها تشعر بالغبطة والقلق، وصعوبة في التركيز على دراستها بسبب الضغوط النفسية. 16 • المالمح الرئيسية: يبدأ الطالب بالتكيف التدريجي مع البيئة الجامعية، البدء في فهم البيئة الجديدة واكتساب • التأثير: تصبح المهام الجامعية والمكان والمرافق الأكاديمية والنظام الجامعي الجدي أكثر قابلية على مثال: سامي، لكنه ال على الرغم من ذلك، يبدأ سامي في تحسين أدائه الأكاديمي ويتفاعل بشكل أفضل مع زملائه وأساتذته، لكنه ال يزال يواجه بعض الصعوبات في بعض المواقف الاجتماعية. • المالمح الرئيسية: تختفي أعراض القلق والنفور والتوتر التي كانت مصاحبة للطالب في المراحل السابقة ويشعر الطالب بالراحة والنسجام والتوافق في البيئة الجامعي ومتطلباتها الأكاديمية. • التأثير: يحقق الطالب التوازن بين مباشرة الأنشطة والمهام الأكاديمية كالمحاضرات، وتسجيل الجداول والمقررات الأكاديمية باختباراتها وتكليفها، الأكاديمي. • المالمح الرئيسية: يشعر الطالب بالانتماء الكامل للبيئة الجامعية ويصبح مشاركاً في المتنوع. • التأثير: قد يواجه بعض الطالب صدمة ثقافية عكسية عند العودة للثقافة السابقة، أكبر من المحيط المقربين واحتواء كالأسرة والأصدقاء في التغيير في ثقافتهم. طالب من نزوى مع نهاية السنة الأولى له، ال يتجأز من البيئة الجامعية. يشارك في العديد من الجماعات الطلابية والمشاريع التطوعية، ويشعر بالانتماء القوي لمجتمعه الأكاديمي الجديد. عند عودته إلى بلده الأصلي في العطل، يشعر يوسف بنوع من الختالف ويشعر برغبة في التكيف مرة أخرى مع ثقافته السابقة، ويشعر بأن أصدقائه القدامى ال يفهمونه كما كان من قبل. أدوات التكيف الفعالة مع الضغوط الجامعية 1 إدارة الوقت: تنظيم الجدول الدراسي وتحديد أولويات المهام. 2 تقنيات الاسترخاء: ممارسة التأمل والتنفس العميق والرياضة لتخفيف التوتر. 3 مهارات حل المشكالت: تطوير استراتيجيات لحل المشكالت بطريقة منهجية. 4 المرونة النفسية: القدرة على تعديل الأفكار والسلوكيات بما يتناسب مع المواقف المختلفة. 5 الاستفادة من الموارد: البحث عن المساعدة من المستشارين الأكاديميين والنفسيين عند الحاجة. العوامل التي تساهم في عملية التكيف الإيجابي للطالب مع الحياة الجامعية فالطالب الذي يمتلك مهارات دراسية قوية مثل القراءة الفعالة، الكتابة الأكاديمية، والبحث العلمي، والتفائل، والمرونة، والاستقلالية. مستقلين في دراستهم، سيكونون لمواجهة التحديات الأكاديمية في الجامعة. أكثر استعداداً للبيئة الجامعية: امن خالل توفر الجامعة لمصادر الدعم والخدمات الدراسية والترفيهية المتاحة للطالب . معوقات التكيف الفعال مع الحياة الجامعية 1 العزلة الاجتماعية: وغياب الشبكة الاجتماعية او عدم القدرة على تكوين صداقات جديدة. يمكن ال على الأداء الأكاديمي والصحة العامة مما يؤثر سلب . مما يزيد من مستويات التوتر والقلق لدى يكون مرهق الطلبة الجدد. 18 عامل ضغط على الطالب الجديد وقد يشعر بضغط لتحقيق أداء أكاديمي عال، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق. كما ان الخوف من الفشل والقلق من عدم القدرة على فهم المواد الدراسية الصعبة قد يؤثر على الثقة بالنفس للطالب في البداية. 4 الصعوبات المالية: التحديات المالية التي تعيق التركيز على الدراسة. اضطرابات لقلق والكتتاب التي بدورها قد تؤثر على الأداء الأكاديمي. 6 قلة الدعم: نقص الموارد والخدمات الداعمة المقدمة من الجامعة. نشاط 1 نشاط 2 تشعر أنك تخشاه ف رت أسئلة وتمارين وحدة مهارات التكيف مع الحياة الجامعية : 1 ما هي الفوائد الرئيسية التي يحصل عليها الطالب من الحياة الجامعية؟ ب. تحسين المهارات الشخصية وتطوير الاستقلالية ج. قضاء وقت أقل في الدراسة 19 د. التمتع بوقت فراغ أطول 2 أي من التالي ليس من التغييرات الأساسية التي يواجهها الطالب في المرحلة الجامعية؟ ب. زيادة عدد الأنشطة الالمنهجية 3 ما هي المرحلة الأولى من مراحل الصدمة الثقافية التي يمر بها الطالب عند دخوله للبيئة الجامعية؟ أ. مرحلة التقبل ب. مرحلة النهار تعد أداة فعالة في إدارة الضغوط الجامعية؟ 4 أي من الستراتيجيات التالية أ. تجنب التواصل مع أصدقاء ب. ممارسة الرياضة وتقنيات الاسترخاء ج. تأجيل الدراسة إلى آخر دقيقة ج. عدم تغيير الأفكار والسلوكيات أ. صح 2 الصدمات الثقافية ال تؤثر على التكيف الأكاديمي والاجتماعي في الحياة الجامعية. وقته. الدراسية. 22 مهارات إدارة الضغوط الأهداف 1 أن يتعرف الطلبة على مفهوم الضغوط وإدارة ضغوط الحياة الجامعية. 4 ان يطبق الطالب الأنشطة والتمارين المتعلقة بتطوير مهارات إدارة الضغوط في الحياة الجامعية. إدارة الضغوط: ضرورة لتحقيق التوافق الإيجابي. تشمل تعتبر المعرفة بالمجالت المختلفة المتعلقة بالحياة الجامعية من الأمور الأساسية التي تساعد الطالب على إدارة الحقوق، والواجبات، ومراكز الإرشاد الطالب، مع معرفة أوقات لتمكين الطالب من الاستفادة من هذه الخدمات عند الحاجة. • المعرفة بالأنشطة الالمنهجية: مثل الجماعات الطلابية والصالت الرياضية، وشخصية الطالب وتوفر له فرصة لممارسة هواياته. - يتم تزويد الطلبة بالمعلومات الالزمة عبر كتيبات ومنشورات

ورقية وإلكترونية في بداية حياتهم الجامعية، ال يجب إلقاء اللوم على الآخرين لعدم المعرفة، الإلكترونية للجامعة ومراكزها المختلفة. ● التفكير الإيجابي: يتضمن التركيز على الحاضر وفهم المتطلبات، الضعف، ● التعامل مع الضغوط من الماضي: من خلال تقييم الخبرات السلبية والتعلم منها باستخدام تقنيات مثل تمرين ● مواجهة المخاوف المستقبلية: يتطلب وضع خطة واقعية للتعامل مع المخاوف المتعلقة بالنجاح والحصول مما يساعد في التخفيف من مشاعر الخوف ويعزز القدرة على بذل جهد فعال. باستخدام هذه الاستراتيجيات، يمكن للطلاب تحسين قدرته إدارة الضغوط في بداية المرحلة الجامعية، تحقيق نجاحه الأكاديمي وتطوير ذاته بشكل متكامل. ● تعريف الضغوط: هي استجابات نفسية وجسدية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات أو خبرات تتجاوز موارده والذي اشتهر بنظريته حول الضغوط والتكيف ● "عملية يتعرض فيها الفرد لمتطلبات أو تحديات تتجاوز موارده وقدرته على التأقلم، مما يدخله في ● الضغوط الأكاديمية: سلسلة من الأحداث الدراسية الجديدة التي يواجهها الطالب نتيجة لتفاعله مع البيئة الجامعية ومتطلبات البيئة الأكاديمية المحيطة به، 25 قصيرة لمواجهة التغيير الدراسي والبيئي، من أجل تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية، وتنمية الدافعية للتحصيل الأكاديمي (علي عبد السالم، الاجتماعية داخل البيئة الجامعية. أعراض نفسية: ٤) سرعة النفعال أو الغضب ٤) مشاكل في الجهاز الهضمي (آلم المعدة، ٤) فقدان أو زيادة الوزن. أعراض سلوكية: ٤) زيادة في التدخين أو استهلاك الكافيين. ٤) انسحاب من الأنشطة اليومية والهوايات. ٤) أفكار غير عقلانية كالشعور بفقدان بعض المهارات والقدرات السابقة أعراض اجتماعية ٤) الميل الى العزلة والوحدة تذكر دائما: ● قد يشعر الطالب ببعض وليس بالضرورة كل هذه الأعراض المدرجة وبصورة متفاوتة عند دخولهم للحياة الجامعية أن شدة واستمرار هذه الأعراض تختلف من طالب إلى آخر باختلاف خصائصه الشخصية؛ على الجهد ● قد يتوافق بعض في فترة زمنية قصيرة وتختفي هذه الأعراض بالتوازن الذي ينعكس إيجابيا وأداء الدراسي والاجتماعي. ● وكلما زادت شدة واستمرارية الأعراض فإن الآثار السلبية المترتبة عليها على الجهد ومن ثم الإنجاز الأكاديمي وعليه من المهم ان يبحث الطالب على مصادر الدعم المتاحة في بيئة الجامعة كثرة الواجبات والخبرات التخوف من 27 تطوير مهارات إدارة الضغوط: إن طريقة تفكيرنا سواء بأنفسنا أو الآخرين أو ما نمر به من خبرات وأحداث تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على مشاعرنا وردود أفعالنا السلوكية والنفعية، ومن ثم مدى توافقنا مع المتطلبات الأكاديمية أو الاجتماعية للمرحلة ومن مهارات الشخصية والذهنية التي تساعد الطالب على التوافق مع الحياة الجامعية هو التفكير الإيجابي 1 كون نظرة واقعية تجاه ذاتك) نقاط القوة والضعف عند الإنسان: (على توافقه مع الحياة الجامعية، والعكس صحيح ويعنى بذلك ان النظرة الواقعية للطلاب تجاه نفسه تؤثر إيجاباً عليه. والد ارسات العلمية تؤكد ان التركيز الفرد على حيث ان النظرة غير الواقعية للطلاب تجاه نفسه تؤثر سلبا جوانب الضعف لديه ومقارنة نفسه مع الآخرين بدال من التركيز على جوانب القوة لديه لها تأثير مباشر على الثقة الفرد بنفسه وعدم تقديره إمكانياته وقدراته الحقيقية. ولتكوين نظرة الواقعية تجاه الذات على الطالب إدراك ما يلي: ● كل فرد لديه جوانب قوة وجوانب ضعف تتفاوت من شخص الى اخر وهذه الختالف نعمة بحد ذاتها. ● الموضوعية في التفكير لما نمتلكه من خصائص وإمكانات وما لدينا من نقاط ضعف وقوة. التخوف من 4. .. 5. .. 3. .. 5. ٤) تراها ف رت ٤) كيف تؤثر هذه الصفات على مشاعرك وأداءك؟ ٤) ما المجالات التي ت من خلالها ستقوي جوانب الضعف ٤) حات العملية ال ما المقتر 2 التفكير السلبي عند التعامل مع خبرات الفشل: حياتنا ال يمكن أن تكون على وتيرة واحدة فهي سلسلة من خبرات أو نقد، أو إخفاق أكاديمي، فرصة للتعلم من الأخطاء والخفاقات، يساعدنا على تقبل ما نمر به ونشعر به وبالتالي التوافق معه. أما النظرة غير العقلانية والمتمثلة بأن حياتنا يجب أن تكون على وتيرة واحدة صعودا من النجاحات يؤدي هذا النمط من التفكير بناء توقعات غير واقعية عن الذات ويعيق حركة النمو الذاتي تجاه التطور. كما يولد استمرارية المشاعر السلبية والشعور بضعف الثقة بالذات. تتذكرها على من رحلة حياتك لكل مرحلة عمرية رت ت مرت بك خلال كل مرحلة عمرية؟ ٤) وكيف أثرت طريقة تعاملك عليك وعلى إنجازك؟ طريقة تعاملك مع ٤) ما التغيرات التي أتت ال ف خبرات الفشل خلال المرحلة 3 التفكير الإيجابي ودائرة التأثير: كل شخص يواجه في محيطه مجموعة من المعوقات ومصادر الدعم. مختلف ألف ارد من حيث تصنيفها. فنحن جميع وأحداث معيقة وأخرى داعمة، وخصائص شخصية معيقة وأخرى داعمة. الفرق بين الأشخاص: 1 من النجاح والإنجاز. الختالف ليس في المعوقات أو مصادر الدعم، ا: هؤلاء ألف ارد ينحصر تفكيرهم في دائرة "الأقل توافق نير"، لتوضيح ذلك أسلوب الأستاذ. ظروف السكن داخل الجامعة. مرض قد يصيبنا أو يصيب عزيز علينا. 2 دائرة التأثير الصغيرة: وهي دائرة التأثير التي نستطيع التحكم بها وتغييرها. ا يقون في دائرة "اللتأثير" حيث الفكرة الأساسية: ان ألف ارد الأقل توافق يصفون ما يعانون منه من معوقات ومشكالت، هؤلاء ألف ارد يمكن تسميتهم بـ "من يلعن الظالم". من هنا، بدال حياتك الجامعية

تواجهك ف أدخل إلى دائرة تأثيرك حدد المعيق ثم قيم المعوقات ومصادر الدعم وأعمل على تحديد خطة مناسبة واقعية للتعامل معها؛ دائرة الالاتأثير 31 المعيق) دائرة التقييم الخطة للتعامل مع المعيق وهناك دائرة صغيرة تسمى دائرة التأثير. والأفراد الأكثر قدرة على التوافق يتميزوا بما يلي: 1 يعملون على النظر إلى المعوقات والمشكالت لتقييمها وفهم أسبابها والتعرف على مصادر الدعم المتوافرة والمناسبة لفهم كيف تخدم في التعامل مع المشكلة. نتيجة ممكنة لي؛ 3 يضع جميع البدائل بطريقة العصف الذهني. 4 يقيم إمكانية التحقيق لكل منها. 32 أحمد، طالب في كلية الهندسة، اتبع الخطوات التالية لتحسين أدائه الأكاديمي: قيم أحمد جهده لمعرفة ما إذا كان يبذل أقصى جهد دراسي. سيتعامل مع مشاعره ليصل لمستوى من الرضا. ينتقل للخطوة التالية. ● أدرك أحمد أنه ال يبذل الجهد الأقصى، فبدأ بتقييم العوامل التي تعيق بذل جهد إضافي. - الحديث مع الأصدقاء رضات فر استهلاك وقت الفراغ ب ي . - استهلاك وقت طويل عند الخروج لتناول وجبة العشاء. ● فكر أحمد في البدائل التالية: - 1 - الانتقال للسكن مع مجموعة جديدة من الطلبة. ● بعد تقييم كل بديل، - الانتقال لمجموعة جديدة قد يكون له سلبيات مثل عدم التوافق. زمالؤه الحاليون لديهم إيجابيات بالرغم من إعاقتهم لجهده الدرا . ● اختار أحمد البقاء مع زمالئه مع إجراء تعديلات في يومه الأكاديمي: - تسجيل المسابقات في عدد محدد من الأيام وتخصيص أيام بدون محاضرات إن أمكن. تسجيل المسابقات صباح . 3 البقاء في الجامعة: - البقاء في الجامعة لإنجاز المهمات الدراسية إذا لم ينجزها. - البقاء في السكن خلال عطلة نهاية الأسبوع لإنجاز المهمات الدراسية مستغلاً عدم وجود زمالئه في السكن. تمكن أحمد من زيادة جهده الدراسي والتكيف بشكل أفضل مع متطلبات الحياة الجامعية. 4 التفكير الإيجابي المنطقي مع الواقع) بعد الزمن (في رحلتنا الحياتية، الحاضر، الماضي: غير قابل للتغيير: ال القوة من خال التعلم من يمكننا إعادته أو تعديله، التجارب الماضية. في حياتك الماضية. 0 فهم الأخطاء لتجنب تكرارها والتعلم من الخبرات السلبية. المستقبل: ولكننا لم نصل بعد . المرجوة. ● التفاعل مع الواقع: فهم متطلبات الحاضر والتوافق معها. ● التفكير الإيجابي: 0 التركيز على الذات: استثمار نقاط القوة وتطوير جوانب الضعف. 0 تحديد أهداف واقعية: وضع خطط وإجراءات عملية تتناسب مع فهم الذات للوصول إلى الحنين إلى الماضي: حيث يشتتون تفكيرهم في الشعور بالثقل والهم بسبب خبرات الماضي: بأسلوب غير منطقي، متهمين أساليب التربية أو الخب ارت السابقة، الخوف من المستقبل: ● القلق من المستقبل: الخوف من الفشل أو عدم الحصول على وظيفة مناسبة يعوق الجهد والفعالية في ال على النتائج و الحاضر، مما يؤثر سلباً يحقق المخاوف. خالصة التفكير الإيجابي مع بعد الزمن هو: نشاط التعامل خط الزمن 35 من خلال نشاط بعد الزمن: قم بتحديد النقاط الرئيسية ما جوانب القوة والمهارات والإنجازات: دكيفية تطبيق هذه المهارات والإنجازات ف إدارة أفضل للضغوط لديك . - التعامل معها: استخدام تمرين خط الحياة ودائرة التأثت للتعامل مع هذه الخترات بطرق والإمكانات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة والتعامل مع المشاعر والنفعالت المرتبطة بها. 3 مخاوف المستقبل: - ضع خطة واقعية للتعامل مع هذه المخاوف. 4 الأهداف المستقبلية: النهان ك فالجامعة وما بعد التخرج من الجامعة . س - ضع أهداف مرحلية : - الخطوات الإجرائية: تحديد الخطوات الإجرائية للوصول إل كل هدف وحسب كل مرحلة. 5 استراتيجية تصرف كما لو كنت: الأفكار والمشاعر. تصرف كما لو كنت أن يبدأ الفرد بتعديل سلوكه من "الخارج إلى الداخل" بدلاً من "الداخل إلى الخارج". بدلاً من محاولة تغيير أفكاره ومشاعره أوال، يبدأ بتغيير سلوكه، 37 لهذه الالست ارتيجية، وفق كان الشخص لديه أفكار سلبية تجاه أشياء أو أشخاص، يبدأ بالتصرف كما لو كان هذا التغيير في السلوك يؤدي إلى نتائج إيجابية وردود فعل إيجابية من الآخرين، مما يعزز الأفكار والمشاعر الإيجابية للشخص تجاه النشاط أو الشخص . مما يؤدي لآخذ مثالاً على الطالب الذي يكره مادة معينة. إلى نتائج سيئة ويعزز تفكيره السلبي بأنها صعبة وأنه ال يستطيع فهمها، إذا بدأ و بدأ يدرسها بانتظام ويهتم بواجباتها، سيبدأ في فهمها بشكل أفضل ويحقق نتائج جيدة. هذه النتائج الإيجابية ستعكس على مشاعره وتفكيره بشكل إيجابي، المادة ويشعر بالثقة في قدرته على فهمها. أ. التعامل مع الضغوط من الماضي د. مواجهة المخاوف المستقبلية ج. الصداق والتعب المستمر ج.

الاضطرابات في الجهاز الهضمي