ان يتعرف الطالب على مفهوم البيئة الجامعية 3 ان يعرف الطالب مفهوم التوافق مع الحياة الجامعية 4 1ن يتعرف الطلبة على 1 مراحل الصدمة الثقافية وأهمية معرفتها. 5 ن يتعرف الطلبة على الضغوط التي يمكن أن تواجههم في البيئة الجامعي ة. 6 ن يحدد الطالب الضغوط الشخصية التي واجهها في البيئة الجامعية. 7 أن يتعرف الطلبة على أعراض الضغوط. 8 أن يحدد الطالب أعراض الضغوط التي يشعر بها. إن الحياة الجامعية بما تحتويه من متطلبات ومسئوليات تعتبر فرصة لكل طالب لصقل وتطوير شخصيته، يصبح أكثر استقاللية ومسئولية عن حياته، ويمكن من خالل 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 وتعده ليكون أكثر فعالية في حياته المستقبلية سواء المهنية أو األلسرية 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 آلثار وفي المقابل فإن الطلبة في هذه المرحلة يواجهون العديد من مصادر الضغط الناتجة عن ثالث تغييرات أساسية تواجه الفرد خالل هذه المرحلة هي: ● زيادة حجم المتطلبات النجاح الدراسي واختالفها في المرحلة الجامعية ومن أبرز االختالفات: 1 زيادة كمية المحتوى الد ارسي لكل مساق مع جدة المحتوى وعمقه. 2 تنوع الواجبات والتكاليف الدراسية واالمتحانات. 3 اتساع التنافس بين الطلبة داخل الغرف الصفية. 4 تحديات اللغة كمتطلب دراسي لبعض التخصصات وللتفاعل مع المدرسين والموظفين في البيئة الجامعية. 5 االختالفات والتنوع الثقافي سواء للثقافات الفرعية أو الرئيسة بين الطلبة أنفسهم وبين الطلبة والمدرسين والموظفين في السكن وفي البيئة الجامعية أألوسع. 6 تعدد االنشطة الالمنهجية والتسهيالت المتوافرة في البيئة الجامعية. 7 أساليب وطرق تعلم جديدة غير تقليدية. ● زيادة حجم مسئولية الطالب الذاتية واالستقاللية بعد دخوله الجامعة ومن أألمثلة على ذلك: 1 مسئولية الجهد الد ارسي تكون على عاتق الطالب بصورة أألكبر مع انخفاض في متابعة المدرس للطالب. 2 حرية اختيار المساقات والجدول الدراسي لكل فصل. 3 حرية أكبر في استهالك وإدارة وتنظيم الوقت. 4 حرية أكبر في اختيار أألنشطة واألصدقاء. 5 إدارة ذاتية لحجم القرارات الدراسية بصورة أكبر سواء الدراسية أو اجتماعية أو أنشطة الحياتية واليومية ج ـ غياب مصادر الدعم التي اعتاد عليها الطالب قبل الجامعة: في الوقت التي تزيد فيه متطلبات المرحلة الجامعية وتزيد مسئولية الطالب على إدارة حياته الجامعية ومتطلباتها، يضعف دور مصادر الدعم التي كان الطالب معتاد عليها خالل مراحل حياته السابقة ـ سواء أألهل أو أألصدقاء أو المعلمين ـ الذين كان يعتمد عليهم كمصادر دعم له. إما للبعد المكاني أو بسبب اختالف الخبرات والتطور الشخصي الذي يؤدي إلى االختالف في وجهات النظر وطرق التفكير مما قد يشعر الطالب بأن مصادر الدعم التي ً لم تعد تتفهمه 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 واالجتماعية ويساعده على تحقيق أهدافه الشخصية والمهنية. التوافق مع الحياة الجامعية هو العملية التي يستطيع من خاللها الطلبة الجدد تعديل أنفسهم وتجاربهم للتوافق مع ويشمل ذلك احداث تطوير للمهارات واالستراتيجيات الالزمة من الطالب للتعامل مع التحديات الجديدة والمحافظة على التوازن النفسي والعاطفي. الخصائص الفعالة لعملية التكيف مع الحياة الجامعية 1 المرونة :القدرة على تغيير السلوك واألفكار بما يتالءم مع الظروف الجديدة. 2 التعلم المستمر :اكتساب مهارات ومعارف جديدة للتكيف مع المتطلبات أألكاديمية. 3 التفاعل االجتماعي :بناء عالقات اجتماعية إيجابية مع الزمالء واألساتذة. 4 إدارة الوقت :تنظيم الوقت بين الد ارسة واألنشطة أألخرى. 5 االستقاللية :تحمل المسؤولية الشخصية واتخاذ قرارات مستقلة. الصدمة الثقافية ومراحل عملية التكيف مع الحياة الجامعية الصدمة الثقافية: وبانتقال الطلبة إلى المرحلة الجامعية يدخلون بيئة جديدة سواء خارج أو داخل اوطانهم. حيث تمر الصدمة الثقافية بعدة مراحل وتتميز كل مرحلة بخصائص متعد دة. 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 االستجابات العاطفية والمعرفية والسلوكية التي تنجم عن التفاعل مع ور، وأحيان . هذا التعريف يركز على الجوانب المتعددة للصدمة الثقافية، على الفرد عند االنتقال إلى ثقافة جديدة. مراحل الصدمة الثقافية وأهمية معرفتها المالمح الرئيسية :تبدأ الصدمة باالنبهار بالبيئة الجديدة والخدمات والتسهيالت، ب . ردود الفعل: 4 النقد الصريح للثقافة السابقة. ينبهر بالمرافق الحديثة والتكنولوجيا المتقدمة في جامعته الجديدة. يقضي ساعات في استكشاف المكتبة الذكية والمختب ارت المتطورة، عالم جديد ومثير، ويكون متحمس 2 مرحلة النفور وعدم التقبل: ● المالمح الرئيسية :هنا مرحلة مواجهة الطالب للواقع

Summarized by © lakhasly.com

الجامعي الجديد والشعور بالقلق واالرتباك. قد تستمر لصدمة الثقافية بهذه المرحلة للبعض، وتتميز باألعراض النفسية مثل الضغوط والقلق. على المحيط الجامعي والتعرف على الخدمات المتخصصة للدعم داخل الجامعة والكلية التي ينتمي اليها تجد صعوبة في التكيف مع عادات الطعام المختلفة وطرق التواصل في بيئتها تشعر بالغربة 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 واالمكان والمرافق االكاديمية والنظام الجامعي الجدي أكثر قابلية على مثال: سامي، لكنه ال على الرغم من ذلك، يبدأ سامي في تحسين أدائه االكاديمي ويتفاعل بشكل أفضل مع زمالئه وأساتذته، لكنه ال يزال يواجه بعض الصعوبات في بعض المواقف االجتماعية. ● المالمح الرئيسية :تختفي أعراض القلق والنفور والتوتر التي كانت مصاحبة للطالب في المراحل السابقة ويشعر الطالب بالراحة واالنسجام والتوافق في البيئة الجامعي ومتطلباتها االكاديمية. ● التأثير :يحقق الطالب التوازن بين مباشرة أألنشطة والمهمات االكاديمية كالمحاض ارت، وتسجيل الجداول والمقررات االكاديمية باختباراتها وتكاليفها، االكاديمي. ● المالمح الرئيسية :يشعر الطالب باالنتماء الكامل للبيئة الجامعية ويصبح مشاركا فية المتنوع ًة. ● التأثير :قد يواجه بعض الطالب صدمة ثقافية عكسية عند العودة للثقافة السابقة، أكبر من المحيط المقربين واحتواء كاألسرة واألصدقاء في التغيير في ثقافتهم. طالب من نزوى مع نهاية السنة االولى له، ا ال يتج أز من البيئة الجامعية. يشارك في العديد من الجماعات الطالبية والمشاريع التطوعية، ويشعر باالنتماء القوي لمجتمعه االكاديمي الجديد. عند عودته إلى بلده االصلي في العطل، يشعر يوسف بنوع من االختالف 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 االسترخاء :ممارسة التأمل والتنفس العميق والرياضة لتخفيف التوتر. 3 مهارات حل المشكالت :تطوير استراتيجيات لحل المشكالت بطريقة منهجية. 4 المرونة النفسية :القدرة على تعديل االفكار والسلوكيات بما يتناسب مع المواقف المختلفة. 5 االستفادة من الموارد :البح ث عن المساعدة من المستشارين االكاديميين والنفسيين عند الحاجة. العوامل التي تساهم في عملية التكيف اإليجابي للطالب مع الحياة الجامعية فالطالب الذي يمتلك مهارات دراسية قوية مثل القراءة الفعالة، الكتابة االكاديمية، والبحث العلمي، والتفاؤل، والمرونة، واالستقاللية. مستقلين في د ارستهم، سيكونون ً لمواجهة التحديات االكاديمية في الجامعة. أكثر استعدادا 4 البيئة الجامعية :امن خالل توفر الجامعة لمصادر الدعم والخدمات الدراسية والترفيهية المتاحة للطالب . معوقات التكيف الفعال مع الحياة الجامعية 1 العزلة االجتماعية: وغياب الشبكة االجتماعية او عدم القدرة على تكوين صداقات جديدة. يمكن ا على االداء االكاديمي 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 عا ٍل، مما يزيد من مستويات التوتر والقلق. كما ان الخوف من الفشل والقلق من عدم القدر ة 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 واالكتئاب التي بدورها قد تؤثر على االداء االكاديمي. 6 قلة الدعم :نقص الموارد والخدمات الداعمة المقدمة من الجامعة. نشاط 1 نشاط 2 تشعر أنك تخشاها 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 االستقاللية ج. قضاء وقت أقل في الدراسة 19 د. التمتع بوقت فراغ أطول 2 أي من التالي ليس من التغييرات االساسية التي يواجها الطالب في المرحلة الجامعية؟ ب. زيادة عدد االنشطة الالمنهجية 3 ما هي المرحلة االولى من مراحل الصدمة الثقافية التي يمر بها الطالب عند دخوله للبيئة الجامعية؟ أ. مرحلة التقبل ب. مرحلة االنبهار تعد أداة فعالة في إدارة الضغوط الجامعية؟ 4 أي من االست ارتيجيات التاليةُ أ. تجنب التواصل مع االصدقاء ب. ممارسة الرياضة وتقنيات االسترخاء ج. تأجيل الدراسة إلى آخر دقيقة ج. عدم تغيير االفكار والسلوكيات أ. صح 2 الصدمات الثقافية ال تؤثر على التكيف االكاديمي واالجتماعي في الحياة الجامعية. وقته. الدراسية. 22 مهارات إدارة الضغوط االهداف 1 أن يتعرف الطلبة على مفهوم الضغوط وإدارة ضغوط الحياة الجامعية. 4 ان يطبق الطالب االنشطة والتمارين المتعلقة بتطوير مهارات إدارة الضغوط في الحياة الجامعية. ادارة الضغوط: ّ ضرورية لتحقيق التوافق اإليجابي. تشمل تعتبر المعرفة بالمجاالت المختلفة المتعلقة بالحياة الجامعية من االمور االساسية التي تساعد الطالب على إدارة الحقوق، والواجبات، ومراكز اإلرشاد الطالبي، مع معرفة أوقات لتمكين الطالب من االستفادة من هذه الخدمات عند الحاجة. ● المعرفة باألنشطة الالمنهجية: مثل الجماعات الطالبية والصاالت الرياضية، وشخصية الطالب وتوفر له فرصة لممارسة هواياته. – يتم تزويد الطلبة بالمعلومات الالز مة عبر كتيبات ومنشورات

Summarized by © lakhasly.com

ورقية وإلكترونية في بداية حياتهم الجامعية، ال يجب إلقاء اللوم على آلخرين لعدم المعرفة، إللكترونية للجامعة ومراكزها المختلفة. ● التفكير إليجابي: يتضمن التركيز على الحاضر وفهم المتطلبات، الضعف، ● التعامل مع الضغوط من الماضي: من خالل 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 االستراتيجيات، يمكن للطالب تحسين قدرته إدارة الضغوط في بداية المرحلة الجامعية، تحقيق نجاحه أألكاديمي وتطوير ذاته بشكل متكامل. ● تعريف الضغوط: هي استجابات نفسية وجسدية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات أو خبرات تتجا وز موارده والذي اشتهر بنظريته حول الضغوط والتكيف ● "عملية يتعرض فيها الفرد لمتطلبات أو تحديات تتجاوز موارده وقدرته على التأقلم، مما يدخله في ● الضغوط أألكاديمية: سلسلة من أألحداث الدراسية الجديدة التي يواجها الطالب نتيجة لتفاعله مع البيئة الجامعية ومتطلبات البيئة االكاديمية المحيطة به، 25 قصيرة لمواجهة التغيير الدراسي والبيئي، من اجل تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية، وتنمية الدافعية للتحصيل أألكاديمي (علي عبد السالم، االجتماعية داخل البيئة الجامعية. أعراض نفسية: سرعة االنفعال أو الغضب مشاكل في الجهاز الهضمي (آالم المعدة، فقدان أو زيادة الوزن. أعراض سلوكية: زيادة في التدخين أو استهالك الكافيين. انسحاب من أألنشطة اليومية والهوايات. أفكار غير عقالنية كالشعور بفقدان بعض المهارات والقدرات السابقة أعراض اجتماعية الميل الى العزلة والوحدة تذكر دائما: ● قد يشعر الطالب ببعض وليس بالضرورة كل هذه أألعراض المدرجة وبصورة متفاوتة عند دخولهم للحياة الجامعية أن شدة واستمرار هذه أألعراض تختلف من طالب إلى أخر باختالف خصائصه الشخصية؛ً على الجهد ● قد يتوافق بعض في فترة زمنية قصيرة وتختفي هذه أألع ارض ويشعروا بالتوازن الذي ينعكس إيجابيا وأألداء الد ارسي واالجتماعي. ● وكلما زادت شدة واستمرارية أألعراض فإن آلثار السلبية المترتبة عليها على الجهد ومن ثم إإلنجاز أألكاديمي وعليه من المهم ان يبحث الطالب على مصادر الدعم المتاحة في بيئة الجامعة كثرة الواجبات واالختبارات التخوف من 27 تطوير مهارات إدارة الضغوط: إن طريقة تفكيرنا سواء بأنفسنا أو االخرين أو ما نمر به من خبرات وأحداث تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على مشاعرنا وردود افعالنا السلوكية واالنفعالية، ومن ثم مدى توافقنا مع المتطلبات أألكاديمية أو االجتماعية للمرحلة ومن مهارات الشخصية والذهنية التي تساعد الطالب على التوافق مع الحياة الجامعية هو التفكير إإليجابي 1 كون نظرة واقعية تجاه ذاتك)نقاط القوة والضعف عند االنسان(:ً على توافقه مع الحياة الجامعية، والعكس صحيح ويعنى بذلك ان النظرة الواقعية للطالب تجاه نفسه تؤثر إيجاباً عليه. والد ارسات العلمية تؤكد ان التركيز الفرد على حيث ان النظرة غير الواقعية للطالب تجاه نفسه تؤثر سلبا جوانب الضعف لدية ومقارنة نفسه مع آلخرين بدال من التركيز على جوانب القوة لديه لها تأثير مباشر على الثقة الفرد بنفسه وعدم تقديره إلمكانياته 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 االختالف نعمة بحد ذاتها. ● الموضوعية في التفكير لما نمتلكه من خصائص وإمكانات وما لدينا من نقاط ضعف وقوة. التخوف من .4 .. .5 .. .3 .. .5 تراها ف رت كيف تؤثر هذه الصفات عىل مشاعرك وأداءك؟ ما المجاالت ال ت من خاللها ستقوي جوانب الضعف حات العملية ال ما المقت ر 2التفكير السلبي عند التعامل مع خبرات الفشل: حياتنا ال يمكن أن تكون على وتيرة واحدة فهي سلسة من خب ارت أو نقد، أو إخفاق أكاديمي، فرصة للتعلم من أألخطاء واالخفاقات، يساعدنا على تقبل ما نمر به ونشعر به وبالتالي التوافق معه. أما النظرة غير العقالنية 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 عىل مر رحلة حياتك لكل مرحلة عمرية رت ت مرت بك خالل كل مرحلة عمرية؟ وكيف أثرت طريقة تعاملك عليك وعىل إنجازك ؟ طريقة تعاملك مع ما التغي تات ال ف خرتات الفشل خالل المرحلة 3التفكير إإليجابي ودائرة التأثير: كل شخص يواجه في محيطه مجموعة من المعيقات ومصادر الدعم. مختلف أألف ارد من حيث تصنيفها. فنحن جميع وأحداث معيقة وأخرى داعمة، وخصائص شخصية معيقة وأخرى داعمة. الفرق بين أألشخاص: ا من النجاح وإإلنجاز. االختالف ليس في المعيقات أو مصادر الدعم، ا: هؤالء أألف ارد ينحصر تفكيرهم في دائرة "االتأ أألقل توافق ثير"، لتوضيح ذلك أسلوب أألستاذ. ظروف السكن داخل الجامعة. مرض قد يصيبنا أو يصيب عزيز علينا. 2 دائرة التأثير الصغيرة: وهي دائرة التأثير التي نستطيع التحكم بها وتغييرها. ا يبقون في دائرة "االتأثير" حيث الفكرة أألساسية: ان أألف ارد أألقل توافق يصفون ما يعانون منه من معيقات ومشكالت، هؤالء أألف ارد يمكن تسميتهم بـ "من يلعن الظالم". من هنا، بدالً حياتك الجامعية

Summarized by © lakhasly.com

تواجهك ف أدخل إلى دائرة تأثيرك حدد المعيق ثم قيم المعيقات ومصادر الدعم وأعمل على تحديد خطة مناسبة واقعية للتعامل معها؟ دائرة الالتأثير 31 المعيق)دائرة التقييم الخطة للتعامل مع المعيق وهناك دائرة صغيرة تسمى دائرة التأثير. واألفراد األلكثر قدرة على التوافق يتميزوا بما يلي: 1 يعملون على النظر إلى المعيقات 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 األلكاديمي: 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 األلقصى، فبدأ بتقييم العوامل التي تعيق بذل جهد إضافي. – الحديث مع األلصدقاء رضات ف ر استهالك وقت الفراغ ب ي . – استهالك وقت طويل عند الخروج لتناول وجبة العشاء. ● فكر أحمد في البدائل التالية: – ا – االنتقال للسكن مع مجموعة جديدة من الطلبة. ● بعد تقييم كل بديل، – االنتقال 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 تعديالت في يومه األلكاديمي: – تسجيل المساقات في عدد محدد من األيام وتخصيص أيام بدون محاض ارت إن أمكن. تسجيل المساقات صباح . 3 البقاء في الجامعة: – البقاء في الجامعة إلنجاز المهمات الدراسية إذا لم ينجزها. – البقاء في السكن خالل عطالت نهاية األلسبوع إلنجاز المهمات الد ارسية مستغًال عدم وجود زمالئه في السكن. تمكن أحمد من زيادة جهده الدراسي والتكيف بشكل أفضل مع متطلبات الحياة الجامعية. 4التفكير اإليجابي المنطقي مع الواقع)بعد الزمن(في رحلتنا الحياتية، الحاضر، الماضي: فهم األلخطاء o .غير قابل للتغيير :ال ا للقوة من خال التعلم من يمكننا إعادته أو تعديله، التجارب الماضية. في حياتك الماضية لتجنب تكرارها والتعلم من الخبرات السلبية. المستقبل: ولكننا لم نصل بعد . المرجوة. ● التفاعل مع الواقع :فهم متطلبات تحديد أهداف o .التركيز على الذات :استثمار نقاط القوة وتطوير جوانب الضعف o :الحاضر والتوافق معها. ● التفكير اإليجابي 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 ا على النتائج و الحاضر، مما يؤثر سلب يحقق المخاوف. خالصة التفكير اإليجابي مع بعد الزمن هو: نشاط التعامل خط الزمن 35 من خالل نشاط بعد الزمن: قم بتحديد النقاط الرئيسية ما جوانب القوة والمهارات واإلنجازات: ددكيفية تطبيق هذهالمهارات واإلنجازات ف إدارة أفضل للضغوط لديك . – التعامل معها :استخدام تمرين خط الحياة ودائرة التأث ت للتعامل مع هذه الخرتات بطرق واإلمكانيات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة والتعامل مع المشاعر واالنفعاالت المرتبطة بها. 3 مخاوف المستقبل: – ضع خطة واقعية للتعامل مع هذه المخاوف. 4 األلهداف المستقبلية: النهان ك فالجامعة وما بعد التخرج من الجامعة . س – ضع أهداف مرحلية : – الخطوات اإلجرائية :تحديد الخطوات اإلجرائية للوصول إل كل هدف وحسب كل مرحلة. 5 استراتيجية تصرف كما لو كنت: األلفكار والمشاعر. تصرف كما لو كنت أن يبدأ الفرد بتعديل سلوكه من "الخارج إلى الداخل" بدالً من "الداخل إلى الخارج". بدالً من محاولة تغيير أفكاره ومشاعره أوال، ً يبدأ بتغيير سلوكه، 37 ا لهذه االست 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 آالخرين، مما يعزز األلفكار و المشاعر اإليجابية للشخص تجاه النشاط أو الشخص . مما يؤدي لنأخذ مثاالً على الطالب الذي يكره مادة معينة. إلى نتائج سيئة ويعزز تفكيره السلبي بأنها صعبة وأنه ال يستطيع فهمها، إذا بدأ وبدأ يدرسها بانتظام ويهتم بواجباتها، سيبدأ في فهمها بشكل أفضل ويحقق نتائج جيدة. هذه النتائج اإليجابية ستنعكس على مشاعره وتفكيره بشكل إيجابي، المادة ويشعر بالثقة في قدرته على فهمها. أ. التعامل مع الضغوط من الماضي د. مواجهة المخاوف المستقبلية ج. الصداع والتعب المستمر ج. االضطرابات في الجهاز الهضمي

Summarized by © lakhasly.com