



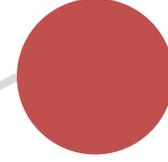
جامعة قطر
QATAR UNIVERSITY

كيف أتكيف مع الحياة الجامعية



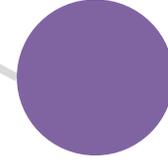
المحاور

طرق التكيف مع الحياة
الجامعية



مفهوم التكيف

معارف التكيف



الجوانب النفسية
والاجتماعية للتكيف



التخوف من البيئة الجديدة

مكان - مسافة - حجم



التخوف من ضبط الوقت (كثرة الواجبات والاختبارات، أوقات المحاضرات المتفرقة)



عدم الشعور بالإنتماء



اختيار التخصص المناسب



صداقات جديدة



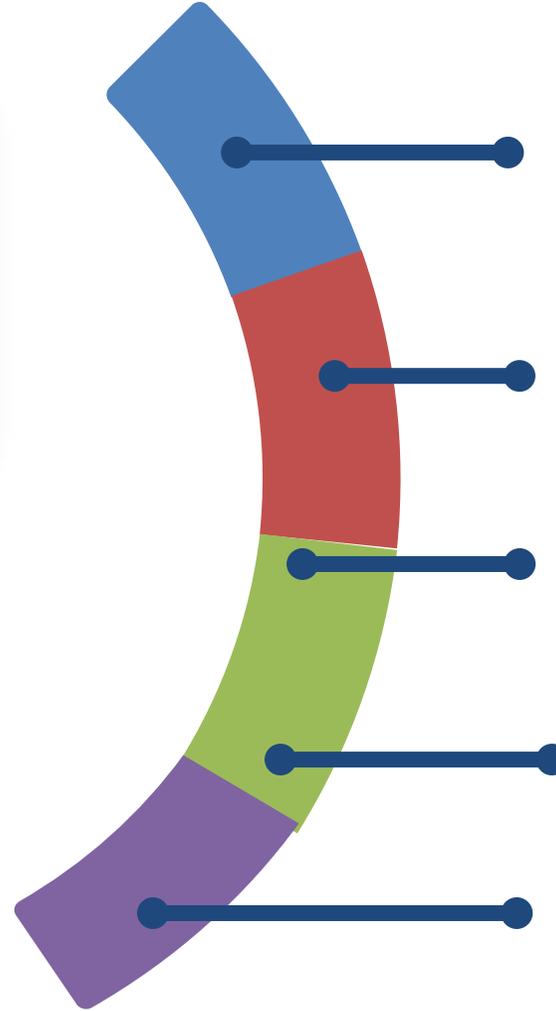
التخوف من فهم الأستاذ



الاعتماد على النفس



أعراض متوقعة



قلة النوم / كثرة النوم

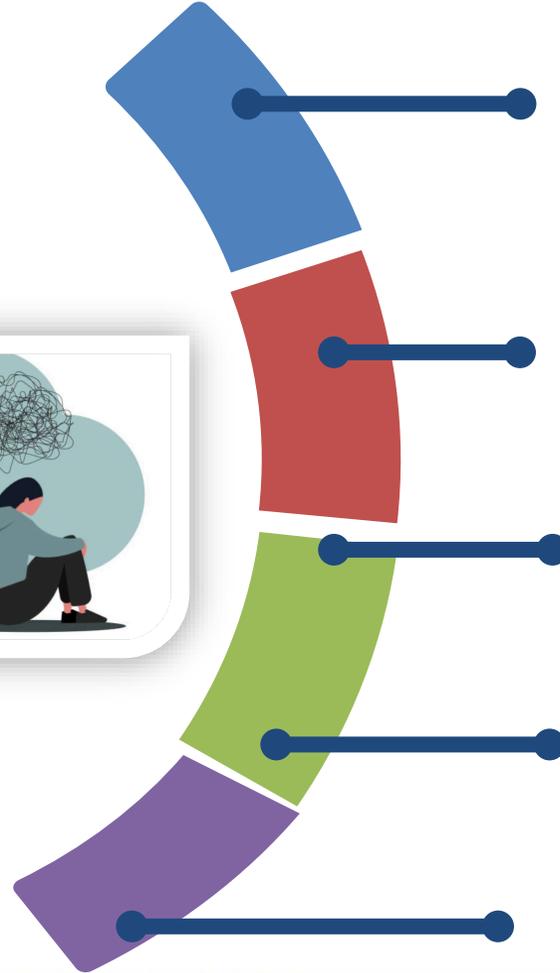
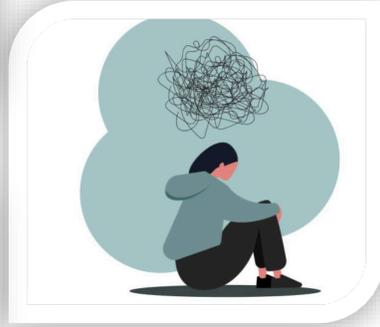
صعوبة التركيز

الرغبة في العزلة

قلق / حزن (ضيق)

التجول في الأسواق

أعراض متوقعة



الحنين للأهل (الطلبة الدوليين)

سرعة الغضب والانفعال

التوهم بالإصابة بالمرض

الشراهة في الأكل أو فقدان الشهية

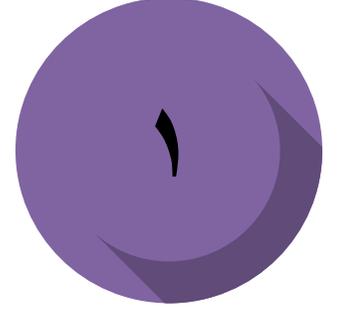
الميل إلى البكاء الغير مبرر



الانسان والبيئة الجديدة

الانسان في البيئة الجديدة يمر بأربع مراحل

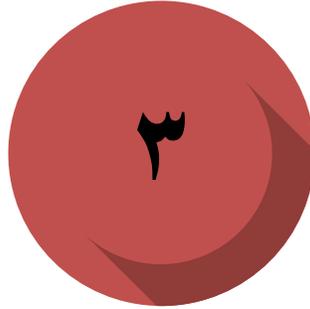
النفور وعدم التقبل



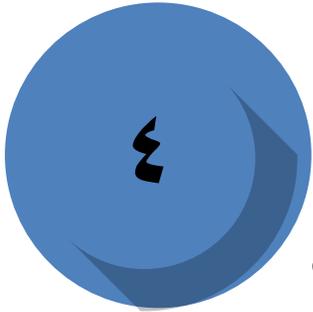
تقبل الوضع على مضض



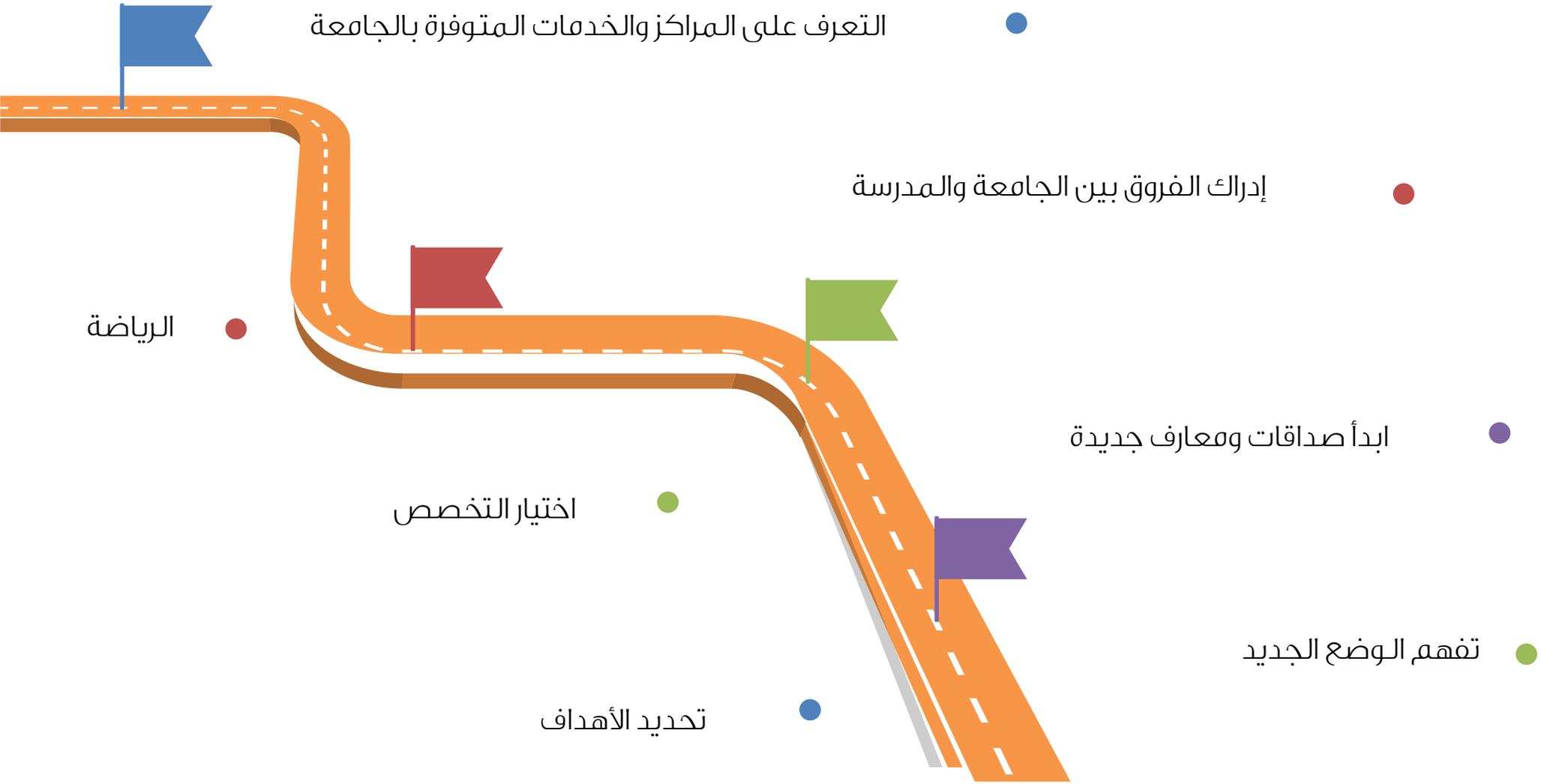
معايشة الواقع بالرضا



الذوبان في المجتمع



طرق التكيف



شكراً لحسن استماعكم

