




الضغط الدراسي



مرکز التوجيه والإرشاد




الضغط

النفسي

مرکز التوجيه والإرشاد




الضغط النفسي



مركز التوجيه والإرشاد




أنواع الضغوط

أولاً : من حيث مصدرها
(خارجي / داخلي)

الأحداث الخارجية:

- معوقات
- أعباء العمل .
- القصور عن فهم موضوع ما .
- الأقبال على الاختبارات .
- الضغوط الاجتماعية
- العادات والتقاليد وسخط المجتمع
- عند عدم إتباعها .

- العجز عن تنظيم الوقت .
- متطلبات البيئة .
- الازدحام المروري .
- الانتظار .

مركز التوجيه والإرشاد



أنواع الضغوط



- **أولاً: من حيث مصدرها (خارجي / داخلي)**
- **الأحداث الخارجية:**
- أحداث
- السفر الصراع مع الغير على أمر ما هذه الأحداث تؤدي إلى أحداث نوع من التوتر قد يكون بسيط وقد يكون حاد و مستمر و مدمر للطاقة .

مركز التوجيه والإرشاد



أنواع الضغوط



- **الأحداث الداخلية:**
- هي أي تغيير عضوي أو نفسي
- - سلبي -
- المرض
- التعرض للأرق .
- فقد الشهية للأكل .
- القلق أو الاكتئاب .
- الإصابة بالصداع .
- الطموحات العالية .
- المنافسة .
- أحداث تؤدي إلى نوع من التوتر كذلك .

مركز التوجيه والإرشاد



أنواع الضغوط



ثانياً : من حيث هي ايجابية أو سلبية :

-1

-2

مركز التوجيه والإرشاد



أنواع الضغوط



من حيث مقدارها :

- ضغط منخفض
- فاعلية منخفضة .
- ضغط متوسط (مثالي / صحي) .
- فاعلية ايجابية منتجة .
- ضغط عالي .
- تعب و قد يؤدي الى انهيار نفسي .

مركز التوجيه والإرشاد



أنواع الضغوط



ثالثاً : من حيث شدتها :

1- ()

2-

3-

مرکز التوجيه والإرشاد



الضغوط والتوتر



هل هناك فرق بين الضغوط و التوتر ؟

يتبين الفرق من خلال معرفة حقيقة التوتر ... *



مرکز التوجيه والإرشاد



الضغط النفسي و التوتر



- الضغط النفسي هل يسبق التوتر أم يأتي بعده . إن توجيه والإرشاد
- ينتج الضغط النفسي عن تراحم الأعمال أو تضاربها . والإرشاد
- التوتر يحدث نتيجة لوجود مهام تحتاج إنجاز أو مشكلات تحتاج إلى حل أو عقبات لا بد من تجاوزها . والإرشاد
- فشل الجهود عن تحقيق النتائج المأمولة . والإرشاد

مركز التوجيه والإرشاد



علامات الضغط النفسي



- ضعف الفاعلية .
- الميل للعزلة عن الناس .
- صداع .
- آلام مجهولة السبب .
- كآبة .

مركز التوجيه والإرشاد



أسباب الضغط النفسي



- منهجية التفكير .
- نمط الشخصية .
- عضوية / جسمية .
- الأحوال المعيشية .
- الظروف البيئية .
- الشيطان .

مرکز التوجيه والإرشاد



مواجهة الضغوط



- سلبي
- هروب و تجنب .
- ايجابي
- التعرف على الأسباب .
- تقليل الضغط .
- تحسين الأداء .
- إدارة فاعلة للذات .

مرکز التوجيه والإرشاد



مواجهة الضغوط



- رفع القدرة .
- تقوية الايمان .
- الحوافز .
- التهيؤ و التنبؤ بالضغوط .
- الرياضة .
- الاسترخاء .
- تطوير منهجية التفكير .

مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء



- مفاهيم خاطئة -

- بالإمكان الحصول على الاسترخاء عن طريق مشاهدة التلفاز أو الذهاب لأماكن اللهو.
- الركون إلى المرخيات الخارجية يؤدي إلى الإدمان النفسي والفيزيولوجي وبالتالي يؤدي إلى :

- (أ) فقدان السيطرة على الذات
- (ب) الهروب من مواجهة الواقع وتراجع محاولات التغلب عليه

مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء



- مفاهيم خاطئة -

- لا حاجة لي في القيام بعمل وقائي من التوتر !!
- (لاني لا أرى أي علامة تدل على وجود توتر لدي !!)
- التوتر هو ذلك الشيء الذي يؤثر فقط على الناس الذين يلاقون ضغوطاً عالية .
- يحصل التوتر نتيجة الحوادث التي ألمت بنا .
- الصواب أن **الحوادث** بذاتها لا تسبب الكرب أو التوتر أو الضيق بل إن نظرتنا للحوادث وتاويلاتنا الخاطئة لها هما اللذان يسببان الكرب والتوتر والضيق لنا .

مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء



- مفاهيم خاطئة -



1
2
3

مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء



-مفاهيم خاطئة-

■ للعواطف إرادة طاغية بذاتها ويتعذر السيطرة عليها.

■ لكن الواقع أن تعديل السلوك والسيطرة على التفكير ترد العواطف الطاغية وتلغي أثرها السلبي الضار.

مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء



-مفاهيم صائبة-

مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء
- مفاهيم صائبة -
 ()
 مركز التوجيه والإرشاد



التوتر والاسترخاء
- مفاهيم صائبة -
 مركز التوجيه والإرشاد



الضغوط الدراسية



عندما تكون الأعباء الدراسية حملاً ثقيلاً يستصعب الفرد القيام به ، و زيادة هذا الشعور يؤدي إلى ما يلي :



مركز التوجيه والإرشاد



الضغوط الدراسية

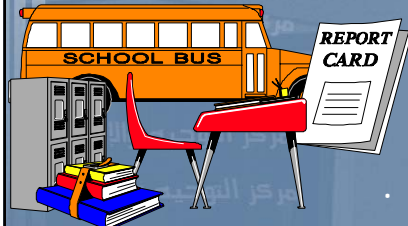


والضغوط الدراسية عدة أنواع أهمها :





الضغط الدراسي



مركز التوجيه والإرشاد



الضغط الدراسي



• اجابة الأسئلة التالية تحدد مدى وجود التوتر لديك !!

مركز التوجيه والإرشاد



الضغوط الدراسية

- اجابة الأسئلة التالية تحدد مدى وجود التوتر لديك !!

مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد

مرکز التوجيه والإرشاد



أنماط الشخصية و التوتر

إن نموذج الشخص التنافسي هو أكثر النماذج عرضة للتوتر.

والأمثلة على النموذج التنافسي كثيرة منها :



مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد

مرکز التوجيه والإرشاد



علاج الضغوط



يتم من خلال خفض التوتر و ليس إزالته بالكلية !!
الإجراءات التي تؤدي إلى خفض التوتر :

مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد
مرکز التوجيه والإرشاد

مرکز التوجيه والإرشاد



علاج الضغوط



()

مرکز التوجيه والإرشاد

علاج الضغوط

60

مركز التوجيه والإرشاد