



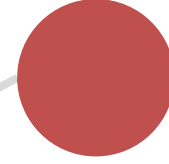
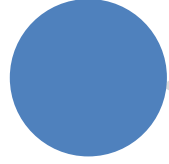
جامعة قطر  
QATAR UNIVERSITY

# كيف أتكيف مع الحياة الجامعية



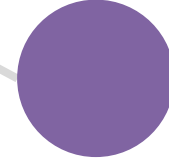
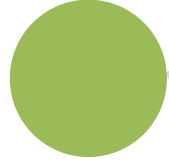
## المحاور

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



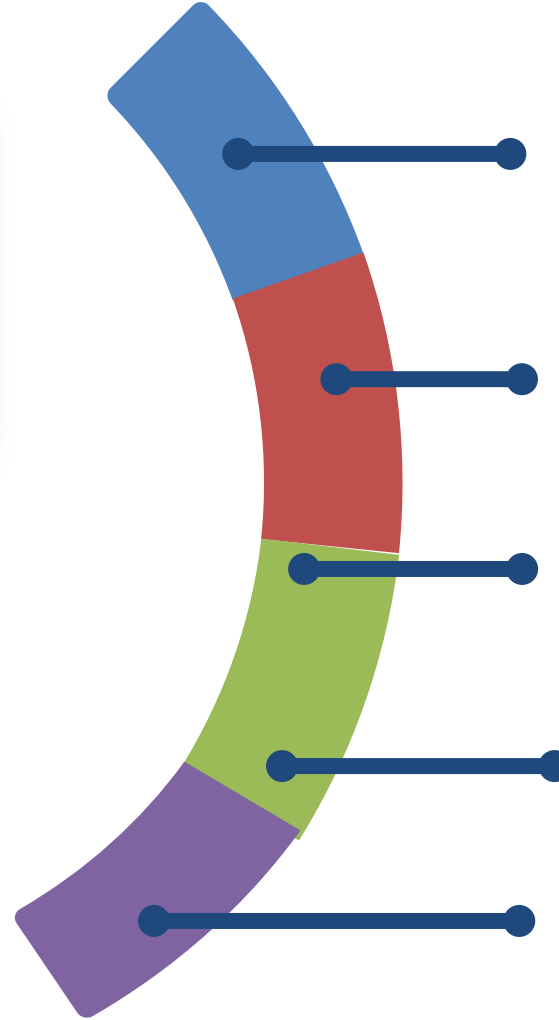
التخوف من فهم الأستاذ



الاعتماد على النفس



## أعراض متوقعة



قلة النوم / كثرة النوم

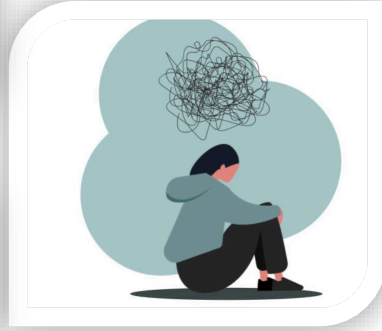
صعوبة التركيز

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

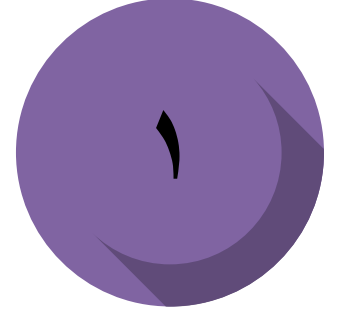
الميل إلى البكاء الغير مبرر



# الانسان والبيئة الجديدة

الانسان في البيئة الجديدة يمر بأربع مراحل

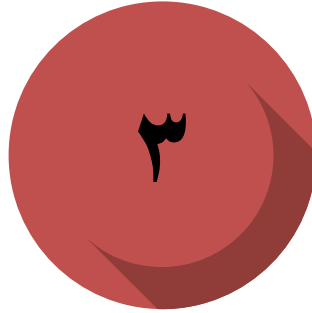
النفور وعدم التقبل



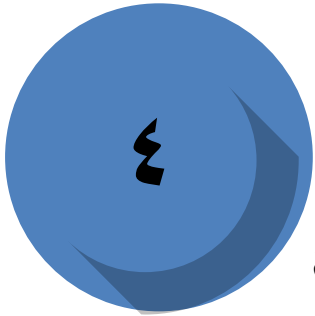
تقبل الوضع على مضض



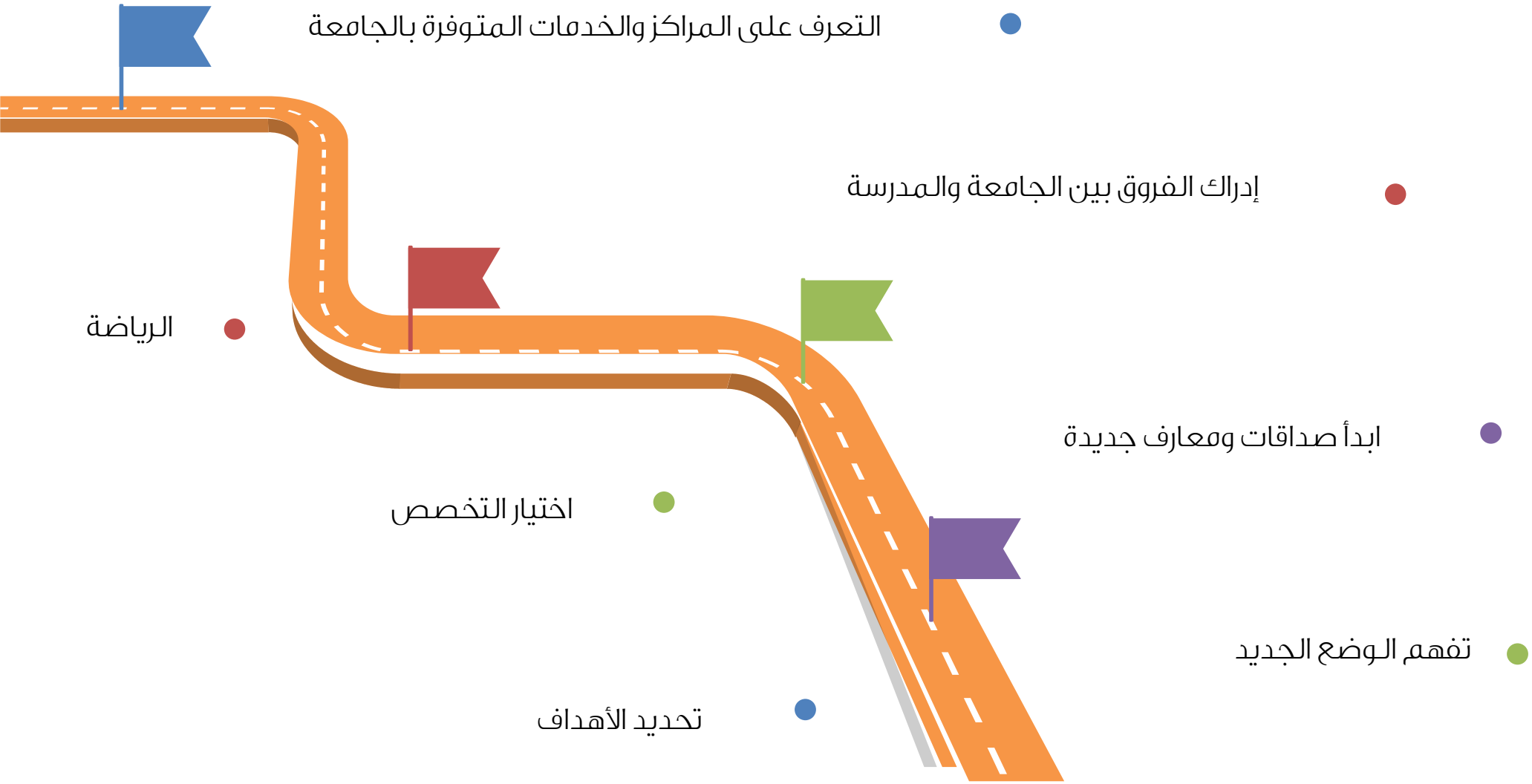
معايشة الواقع بالرضا



الذوبان في المجتمع



# طرق التكيف



شكراً لحسن استماعكم

