

وصف المادة

<p><b>الضغط النفسي : 3 س. م (0+3)</b></p> <p>تبحث المادة في مفهوم الضغط النفسي وعناصره وأبعاده المختلفة على المستوى السلوكي والانفعالي والمعرفي والفسولوجي والعوامل المسببة والمساهمة ، العوامل التي تتوسط اثار الضغط ونتائجه ودراسة العوامل التي تؤثر في شدة الضغط مثل سمات الفرد وخبراته السابقة في التعامل مع الضغوط المختلفة ومصادر الفرد والدعم المتوفر . مناقشة نظريات الضغط النفسي المفسرة لظاهرة الضغط النفسي . ويتم بحث ردود فعل الفرد المعرفية والفسولوجية والانفعالية والسلوكية المصاحبة للضغوط بالاضافة الى اسس ووسائل تقييم وقياس الضغوط . ويخصص الجزء الاهم في المساق الى مناقشة وتطبيق الطرق التي تقلل من حدة الضغوط النفسية من مثل الاسترخاء ، الرياضة ، التنفس العميق ، التغذية ، التأمل ، تعلم مهارات التكيف ، ضبط او ادارة الوقت ، ودحض الافكار غير العقلانية وغيرها من الاساليب .</p>	<p><b>150303449</b></p>
---	-------------------------

## **150303449** Psychological stress

The main aim of this course is introduce the psychological stress concept, theories, coping skills, effects (physiological, social, marital, vocational and emotional effects and consequences) and its moderated factors. Discuss the main stress theories ( GAS, Spielberger, fight or coping Syndrome need –stress... ect). The main course space should present the possible coping skills with stress (physical activities, relaxation, supportive social net work, cognitive restrictions, Irrational beliefs defeating... etc).