

<p>يهدف هذا المساق إلى توضيح المفاهيم والنظريات المختلفة المفسرة للضغوط النفسية ومعرفة مصادرها والعوامل المرتبطة بانتشارها كنمط الشخصية "أ" بالإضافة إلى مؤشرات ومراحل الضغوط النفسية وتأثيرها في الشخصية , ويتناول المساق دور الإرشاد النفسي في تقييم مستوى الضغط النفسي وإدارة ومواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها في المجالات الاجتماعية والأسرية والمهنية , ولا سيما في مهنتي التعليم والإرشاد النفسي , كما يتعرض المساق لاستراتيجيات الإرشاد المعرفي والسلوكي والتدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي لمواجهة ضغوط الحياة</p>	٠٨٠٥٩١٩	التعامل مع الضغط النفسي
---	---------	-------------------------