BALL STATE UNIVERSITY
EDUCATION REDEFINED®

مركز الارشاد النفسي بجامعة بول ستيت

لماذا الارشاد النفسي ؟

الدراسة الجامعية قد تشكل و قتا صعبا للطالب خصوصا عندما يكون بعيدا عن وطنه. و مركز الارشاد النفسي بجامعة بول ستيت يساعد على التأقلم مع هذه الضغوط الناتجه عن ذلك. الهدف من مركز الارشاد النفسي هو مساعدة الطلبة على تحقيق اهدافهم الاكاديمية و تطوير مهاراتهم اثناء دراستهم في جامعة بول ستيت. طاقم الارشاد النفسي في غاية المهنية و التعاون و متفهمون لطبيعة الاختلافات الثقافية.

الخدمات المجانية المتوفرة :

يقدم المركز العديد من الخدمات المجانية للطلبة مثل:

- **الارشاد الفردي:** ويتضمن اللقاءات الفردية مع المرشد النفسي (عادةً اسبوعيا) لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط الناتجة عن صعوبة الحياة الدراسية او الاجتماعية .
- **الارشاد الجماعي:** و يتضمن اللقاءات الجماعية للأفراد التي تجمعهم عوامل مشتركة تؤدي للضغوط و الصعوبات. الارشاد الجماعي يساعد في اعطاء و استقبال الدعم اللازم بين افراد الفئة الواحدة . و المجموعات تلتقي مرة واحدة في كل فصل دارسي .
- **خدمات الاختبارات المعيارية:** يقدم المركز مجموعة من الخدمات و الاختبارات النفسية و الاكاديمية . بقية الاختبارات مثل (GRE, LSAT, PRAXIS) ايضاً متوفرة مجانا عبر المركز القومي للاختبارات .
- **غرفة المصادر:** يقدم المركز معلومات عن القلق ، الاكتئاب ، تقدير الذات ، المهارات الاكاديمية ، وغيراها.

برامج الطلبة الدوليين:

تقدم هذه البرامج طوال الفصل الدراسي و تتضمن:

- **ساعات المحادثات الجماعية للطلبة الدوليين:** يساعد هذا البرنامج الطلبة الدوليين في ممارسة اللغة الانجليزية و تعلم المهارات الاكاديمية و ثقافة البيئة المدرسية و انشاء العلاقات الاجتماعية مع الطلبة الامريكيين . من خلال النقاشات التفاعلية سيتمكن الطالب من التخلص من الشعور بالوحدة و الانعزالية و القلق بالاضافة إلى الحصول على الدعم من الطلبة الامريكيين المشاركين في البرنامج.
- **الخدمات الاستشارية:** بالاضافة إلى اللقاءات الارشادية (الفردية و الجماعية) يمكن للطلبة الدوليين الحصول على الخدمات الاستشارية من خلال المشاركة في الحلقة الاستشارية و الحديث المختصر(20 دقيقة) مع المرشد النفسي للحصول على الارشادات المتعلقة بمشاكل الطالب المحتملة و التي يمكن حلها سريعا.

- **مجموعة الطلاب الدوليين:** صممت هذه المجموعة لمساعدة الطلاب الدوليين على تبادل الخبرات الثقافية المتنوعة و التواصل فيما بينهم. عدد الطلاب في هذه المجموعة بحدود 12 طالب و يلتقون مرة اسبوعيا.

ورش العمل الخاصة بالطلاب الدوليين:

تتكون هذه الورش من لقاء أو لقائين في الغالب و تشمل:

- **التواصل و فهم الخبرات الثقافية المختلفة:** تساعد هذه الورشة الطلبة الدوليين على فهم الاختلافات الثقافية من خلال النقاش عن الاختلافات بين بيئة الطالب الثقافية و الثقافة الامريكية و تساعد الطالب على التعامل الافضل مع الصدمات الحضارية ان وجدت.
- **انشاء حياة جديدة في جامعة بول ستيت:** تساعد هذه الورشة الطلبة الدوليين على التأقلم مع محيط الجامعة. من خلال الحوار يتعلم الطالب الامكانيات المتاحة في الجامعة و الثقافة الامريكية و الصداقات اضافة إلى المهارات الاكادمية و حل المشكلات اليومية.
- **انشاء صداقات في امريكا:** تساعد هذه الورشة الطلبة الدوليين على انشاء الصداقات مع الطلبة الامريكيين في الجامعة . يستطيع تحقيق الطالب فهما افضل لهذه الصدقات و كيفية اختلافها بين الطلاب الامريكين و تقلل هذه الورشة من الفهم الخاطئ بين الطلابة الدوليين و الامريكيين. وتسهل من صعوبة انشاء العلاقات الاجتماعية .
- **تقييم التأقلم:** تساعد هذه الورشة الطلبة الدوليين على تقييم مدى تأقلمهم في البيئة الجديدة و التعرف على المعلومات التي مازالوا بحاجة لها . تتضمن هذه المعلومات حالة الطقس ، المواصلات ، وسائل النقل ، العلاقات و خدمات التواصل .

لمزيد من المعلومات :

اذا كنت ترغب في الحصول على الخدمات الارشادية (فردية أو جماعية) او خدمات الاختبارات الرجاء الاتصال على الرقم 7652851736 لحجز موعد او بإمكانك زيارة لوسينا هول غرفة 320.اما غرفة المصادر فتقع في لوسينا هول غرفة رقم 310سي. يمكنك زيارة غرفة المصادر في اي وقت و الطلاع على المصادر المتاحة. ساعات العمل موجودة على الجهة الخارجية لباب الغرفة . و اذا كنت ترغب الحضور في برامج الطلاب الدوليين الاخرى الرجاء الاتصال على الدكتورة بي يي لن على الرقم 7652851736 أو الايميل Plin@bsu.edu .