كيفية تعاطي الطلبة الجامعيين مع الازمات والمشاكل

أ.م.د.ندى عبود جارالله العمار

كلية الاعلام

قسم الصحافة الرقمية

يواجه العديد من الطلاب في بدايات مرحلتهم الجامعية العديد من الاضطرابات النفسية التي قد تؤثر بالسلب على تحصيلهم الدراسي وقدرتهم على الاستيعاب والفهم، كالقلق والتوتر والرهاب الاجتماعي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين وتأثيراتها النفسية ،وقدرتهم على ادارتها والتعامل معها . ويتعرض الطالب الجامعي لعد مشاكل وازمات منها صعوبة فهم المواضيع المعقدة، وإدارة الوقت، وضغط الأقران، والتنمر، والتعامل مع التوقعات العالية من أولياء الأمور والمعلمين. وقد يواجهون أيضًا صعوبات في التعامل مع مشاكل شخصية، أو مشاكل صحية، أو الموازنة بين الواجبات الجامعي والأنشطة اللامنهجية والعمل الذي يقومون به لتيسير أمورهم الماشية والشخصية كي يتمكنوا من ان يكون لهم مردود مادي من خلاله يستطيعون الإنفاق على متطلباتهم الدراسية وحاجاتهم الشخصية

وكما نعلم ان الضغوط المالية تؤثر الضغوط بشكل كبير على النجاح الأكاديمي والاجتماعي للطلاب. .

صعوبة إدارة الالتزامات ...

تحديات إمكانية الوصول ...

التكيف مع الحياة الجامعية ...

الانتقال إلى الحياة الجامعية ...

تنمية العلاقات ...

التنشئة الاجتماعية المسؤولة ...

التركيز على الصحة والرفاه

ولمواجهة هذه الضغوط النفسية والتخفيف منها. هو الدعم النفسي والمعنوي للطالب وتفهم ظروفه ومحاولة إيجاد الحلول

وأكثر ما يحتاجه الطالب الجامعي في ظل ألازمات التي يتعرض لها

الدعم والتشجيع والمشاركة غرس الثقة في نفسه والعمل على ضمان تفاعله واندماجه مع الطلبة والمساندة النفسية والاجتماعية وكذلك التدريب على استخدام مهارات واستراتيجيات مواجهة الضغوط الناتجة عن الأزمات بالتفهم من خلال المرشد النفسي والاجتماعي وزجه في النشاطات والفعاليات التي تتلاءم مع مواهب وخياراته