

ورشة عمل افتراضية بعنوان (مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات / المرأة نموذجاً)

الاستاذ المساعد الدكتورة خلود هادي عبود

تناولت الورشة التعريف بمفهوم الضغط النفسي وأهم أنواعه وأسبابه والوسائل والاساليب للحد من اثاره السلبية على الصحة النفسية للطلاب و(الطالبة) بصورة خاصة كونها تواجه تحديات صحية ونفسية واجتماعية اكثر من زملائها. وتوصلت الورشة الى اهم التوصيات وهي كيفية تحويل هذه الضغوط لعناصر نجاح من خلال اعتماد مجموعة من الاستراتيجيات والادوات منها ادارة الازمات بصورة صحيحة وادارة الوقت كونه عنصراً مهماً والتكيف مع مختلف المصاعب والثقة بالنفس والعمل بروح الفريق الواحد بين طلبة المعهد.