

#### نظمت

كلية التربية للعلوم الإنسانية ورشة عمل عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، قدمتها الأستاذ المساعد نغم عبد الرضا لطلبة المرحلة الثالثة في قسم العلوم التربوية والنفسية. تضمنت الورشة التعريف بالضغوط النفسية وبيان أنواعها مع استعراض نماذج منها والنظريات المفسرة لهذه الضغوط والعوامل المسببة لها وعلاماتها وأعراضها. وتطرق الورشة إلى قياس الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها والتي جاءت بسبب ظروف خارجية على الفرد قد تعرضه للخطر بشكل أو آخر ويحدث ذلك عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته واستعداداته. وبينت الورشة أن الضغوط النفسية تشير إلى عمليات نفسية تؤدي إلى الإحساس بالمشكلات الخطرة، كما تعرف بأنها حالة نفسية تنعكس على ردود فعل داخلية جسمية أو سلوكية ناشئة من التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للموقف أو حدث الضاغطة في البيئة المحيطة. وأوصت الورشة بمواجهة الضغوط النفسية بعد تحليلها تحليلًا علميًا عمليًا بمساعدة الأهل أو الأصدقاء عن المشكلة، والموازنة بين العمل والحياة الشخصية، والحرص على تنظيم الوقت وإدراك إدارته، وكذلك تنمية وتعزيز العلاقات مع زملاء العمل.

;

عادل محمد

---