

صحتك النفسية

أ.د. سلطان بن موسى العويضة

المشكلات النفسية والاجتماعية لطلاب وطالبات الجامعة «3»



استراتيجيات التعامل مع المشكلات النفسية الاجتماعية:

يؤكد أغلب المفكرين والمتخصصين أن نتائج الضغوط النفسية والاجتماعية أو بعضها والتي يواجهها الطلبة، سواء كانت مالية أو اجتماعية أو أكاديمية أو غيرها يمكن أن تولد إما تكيفاً خلاقاً أو تكيفاً سلبياً يتمثل في شكل أو أكثر من الأشكال التالية:

القلق المرضي الذي يؤثر سلباً على قدرة الطالب على التركيز، وبالتالي ضعف قدرته على الاستيعاب والتحصيل الأكاديمي.

التبدين «الاضطرابات السيكوسوماتية»: وهي عبارة عن مشكلات نفسية تترجم عن نفسها بصورة بدنية كقرحة الاثني عشر والربو والقولون العصبي والشقيقة وآلام أسفل الظهر.

الهرب: يكون الهرب من الواقع الضاغط، إما بالاستسلام لأحلام اليقظة أو الإفراط في ممارسة العادة السرية أو اللجوء إلى العزلة الاجتماعية، أو النهم بالأكل، وبالتالي معاناة مشكلات السمنة أو الإفراط بالنوم، كما أن هناك بعض الانحرافات السلوكية التي قد تنشأ كنوع من التكيف السلبى لهذه الضغوطات.

كيف نتعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية؟
للتعامل بشكلان : وقائي وعلاجي.

الوقائي:

إعادة النظر في أسس القبول، فهناك عشرات الطلاب الذين يتخبطون في تخصصات لا يرغبون بها ولكنهم أكرهوا عليها بسبب معدلاتهم. إنشاء مراكز متخصصة في الإرشاد النفسي في الجامعات تتضمن مهامها الإرشاد المنظم المستند على القياس النفسي وتأهيل المرشد النفسي الكفو القادر على تقديم خدمات نفسية متميزة وذات طابع مهني. مد جسور التعاون بين الجامعات والمدارس الثانوية، وذلك عن طريق تبادل الزيارات للطلاب وإعطاء المحاضرات لتهيئة الطالب والطلبة في الثانوية لبيئة الجامعة.

مد جسور التعاون بين الجامعة و الأسرة، وقد يقوم بهذا الدور مركز الإرشاد النفسي وما يتضمنه من متخصصين في الإرشاد الأسري والزواجي والإرشاد الفردي والإرشاد الجمعي، بالإضافة إلى الإرشاد المهني.

العلاجي:

يُعنى بمحاولة حل المشكلات بعد وقوعها، وهناك عشرات المدارس العلاجية المتخصصة في مجال الإرشاد والعلاج النفسي، ومن أبرزها الاتجاه السيكودينامي ويتضمن مدارس التحليل النفسي وعلم النفس التحليلي والاتجاه التعبيري ويتضمن العلاج المتمركز حول الشخص والعلاج الجشثتي والعلاج الوجودي ويتضمن العلاج بالمعنى، والاتجاه المعرفي السلوكية ويتضمن العلاجات التالية: السلوكي، والأدلري، وتحليل التعاملات، العقلاني الانفعالي السلوكي، الواقعي.

كانت هذه المقالة «في أجزاءها الثلاثة» عبارة عن محاولة لإلقاء الضوء على المشكلات النفسية والاجتماعية التي ربما يواجهها طلاب وطالبات الجامعة بشكل عام، ولا سيما طلاب السنة الأولى الذين يواجهون بيئة جديدة، وطلاب السنة الأخيرة الذين يواجهون مخاوف طبيعية تتعلق بمستقبلهم الوظيفي.

أستاذ علم النفس - كلية التربية

إشراف اللجنة الدائمة لتعزيز الصحة النفسية بالجامعة

للتواصل مع الوحدات التي تقدم خدمات الصحة النفسية بالجامعة:

- وحدة الخدمات النفسية بقسم علم النفس بكلية التربية- هاتف: 0114674801

- مركز التوجيه والإرشاد الطلابي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114973926

- وحدة التوجيه والإرشاد النفسي بعمادة شؤون الطلاب- هاتف: 0114673926

- الوحدة النفسية بقسم علم النفس بالمدينة الجامعية «طالبات»- هاتف: 0532291003

- قسم الطب النفسي بمستشفى الملك خالد الجامعي- هاتف: 0114672402

- مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي- هاتف: 0114786100