

نشرة الإرشاد النفسي والاجتماعي - جامعة ترهونة الأهلية

مرحباً بكم في خدمة الإرشاد النفسي والاجتماعي

في إطار حرص جامعة ترهونة الأهلية على توفير بيئة تعليمية داعمة وشاملة، يقدم قسم الإرشاد النفسي والاجتماعي خدمات متخصصة تهدف إلى دعم الطلبة نفسياً واجتماعياً، ومساعدتهم على التغلب على التحديات التي قد تواجههم خلال مسيرتهم الدراسية.

ما هو الإرشاد النفسي والاجتماعي؟

الإرشاد النفسي والاجتماعي هو خدمة مهنية تُعنى بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة لمساعدتهم على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي اللازم للنجاح الأكاديمي والشخصي، وتعزيز مهاراتهم في مواجهة الضغوط الحياتية.

أهداف الإرشاد النفسي والاجتماعي

1. تقديم الدعم النفسي للطلبة ومساعدتهم على مواجهة الضغوط والتوتر.
2. تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية لدى الطلبة من خلال تقديم الإرشادات المناسبة.
3. مساعدة الطلبة في حل المشكلات الاجتماعية والشخصية التي قد تؤثر على تحصيلهم الأكاديمي.
4. تطوير مهارات الطلبة في التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي.
5. نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية ودورها في تحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي.

خدمات الإرشاد النفسي والاجتماعي

- **الدعم النفسي الفردي:** جلسات خاصة لدعم الطلبة الذين يعانون من القلق، الاكتئاب، أو أي صعوبات نفسية أخرى.

- **الإرشاد الجماعي**: تنظيم جلسات جماعية لتعزيز التفاعل بين الطلبة ومساعدتهم على تبادل الخبرات.
- **التوعية النفسية والاجتماعية**: تقديم ورش عمل ومحاضرات حول إدارة الضغوط، بناء الثقة بالنفس، وتنمية المهارات الاجتماعية.
- **حل المشكلات الاجتماعية**: مساعدة الطلبة في حل النزاعات الاجتماعية داخل أو خارج الجامعة.
- **الدعم في الأزمات**: تقديم المساعدة العاجلة للطلبة في حال مواجهة صدمات نفسية أو اجتماعية.

دور المرشد النفسي والاجتماعي

- توفير بيئة آمنة وسرية للطلبة للتعبير عن مشكلاتهم.
- تقديم الدعم النفسي المناسب بناءً على الحالة الفردية لكل طالب.
- تقديم الإرشادات والنصائح التي تساعد الطلبة على تحقيق التوازن بين الحياة الدراسية والشخصية.
- متابعة الحالات التي تحتاج إلى دعم مستمر وتوجيهها إلى الجهات المختصة إذا لزم الأمر.
- تعزيز ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية والاجتماعية بين الطلبة.

متى تحتاج إلى الإرشاد النفسي والاجتماعي؟

- إذا كنت تواجه صعوبات في التكيف مع بيئة الجامعة.
- إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق المفرط.
- إذا كنت تواجه مشكلات شخصية أو عائلية تؤثر على دراستك.
- إذا كنت ترغب في تحسين مهاراتك الاجتماعية أو تعزيز ثقتك بنفسك.
- إذا كنت تشعر بالحاجة إلى مناقشة أي أمر في بيئة آمنة وسرية.

حقوق وواجبات الطلبة

حقوق الطلبة:

1. الحصول على جلسات إرشادية سرية ومهنية.
2. طلب الدعم النفسي والاجتماعي عند الحاجة.
3. المشاركة في الأنشطة والبرامج التوعوية المقدمة من القسم.

واجبات الطلبة:

1. الالتزام بمواعيد الجلسات والاستفادة من الخدمات المقدمة.
2. احترام سرية العملية الإرشادية.
3. المساهمة في خلق بيئة إيجابية داخل الجامعة.

كيفية الحصول على خدمات الإرشاد النفسي والاجتماعي؟

- زيارة مكتب الإرشاد النفسي والاجتماعي مباشرة.
- حجز موعد عبر النظام الإلكتروني للجامعة.
- التواصل عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف.

مكتب الإرشاد النفسي والاجتماعي

- الموقع: مبنى الشؤون الادارية ، الطابق الثالث.
- البريد الإلكتروني: Tarhunanu.edu.ly
- الهاتف : +218-0910919054
- ساعات العمل : من الأحد إلى الخميس، من الساعة 8:30 صباحاً إلى 2:30 مساءً

التاريخ :

الرقم الإشاري :

برامج التوعية النفسية والاجتماعية القادمة

- ورشة عمل: إدارة التوتر وضغوط الامتحانات
- محاضرة: بناء الثقة بالنفس
- جلسات جماعية: تعزيز التفاعل الاجتماعي

الإرشاد النفسي والاجتماعي هو جزء لا يتجزأ من دعم نجاح الطلبة في جامعة ترهونة الأهلية. نؤمن بأن الصحة النفسية والاجتماعية هي أساس تحقيق التميز الأكاديمي والشخصي. لا تترددوا في التواصل معنا للحصول على الدعم والمساعدة.

جامعة ترهونة الأهلية - معاً لبناء جيل واعٍ ومزدهر.