

بسمه تعالی

در تاریخ ۱۴۰۳/۶/۲۵ : وبینار آموزشی (تعامل بین فعالیت های تحصیلی و سلامت روان) برای کارکنان دانشگاه الزهرا به همت مرکز مشاوره و سبک زندگی توسط خانم دکتر زهرا ولی زاده برگزار شد. در این وبینار ابتدا به بیان ارتباط بین وضعیت درسی دانشجویان با سلامت روان آنها پرداخته شد و سپس به تغییرات همراه با افت تحصیلی و سلامت روان اشاره شد و مقایسه ای بین ویژگی های روانشناختی و شخصیتی دانشجویان موفق و ناموفق صورت گرفت و بعد به عواملی که دانشجویان را به موفقیت تحصیلی و افزایش سطح سلامت روان می رساند اشاره شد از جمله، مدیریت زمان، هدف گذاری، مقابله با اهمال کاری تحصیلی و کمال گرایی منفی و نیز استفاده بهینه از شبکه های اجتماعی و افزایش خودکارآمدی.

همچنین راهکارها و توصیه هایی برای مسئولین دانشگاهها جهت ارتقا سلامت روان دانشجویان که به تبع آن پیشرفت تحصیلی را به همراه دارد ارائه شد از جمله آموزش مهارت های زندگی مانند مدیریت استرس، خودآگاهی، حل مساله، تصمیم گیری، مهارت های ارتباطی، تفکر نقاد. و نیز افزایش حمایت اجتماعی برای دانشجویان از طریق ایجاد محیط های تحصیلی حمایتی و تعاملی.

