

الإطار العام (السنوي) لخطة عمل مجموعات تعزيز الصحة النفسية بالجامعات

المشرف على المشروع		المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية			مسؤول المشروع	أ.بسمه بنت عبدالعزيز حلي
البرنامج / المبادرة	الغاية	المحور المرتبط بالغاية	الهدف المرتبط بالغاية	إجراءات مقترحة	معييار القياس	الوزن
بناء الشخصية المتوازنة للطلاب الجامعي	الثالثة	محور الصحة النفسية الإيجابية	الهدف الإستراتيجي الأول	<ul style="list-style-type: none"> التأكد من وجود البرامج الإثرائية المناسبة للطلاب الجامعي برامج تنمية الشخصية (لامنهي- إنشاء أندية التوستماسترز). الأندية الطلابية - البودكاست - تطبيقات الكترونية. 	<ul style="list-style-type: none"> الحد الأدنى للأنشطة = 5 أنشطة الحد الأعلى للأنشطة = 15 نشاط 	15 نقطة
تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة	الثانية	محور التثقيف النفسي	الهدف الإستراتيجي الثاني	<ul style="list-style-type: none"> قياس مدى معرفة الطلاب والمنسوبين في مجال الصحة النفسية. دورات المساعدة النفسية الأولية. الأنشطة التوعوية والتثقيفية للمساهمة في تعزيز الصحة النفسية. 	<ul style="list-style-type: none"> إقامة دورتين للمساعدة النفسية الأولية سنويا كحد أدنى. الحد الأدنى للأنشطة = 5 أنشطة الحد الأعلى للأنشطة = 15 نشاط 	10 نقاط
مركز العناية بالطلاب	الثالثة	محور البرامج النفسية المبتكرة	الهدف الإستراتيجي الأول	<ul style="list-style-type: none"> إنشاء مراكز الاستشارات والدعم النفسي. إنشاء عيادات طبية نفسية حسب الإمكانيات. 	<ul style="list-style-type: none"> تفعيل مركز الاستشارات النفسية. تسجيل الأرقام الإحصائية لعدد الاستشارات المقدمة. الحد الأدنى للأنشطة = 4 أنشطة الحد الأعلى للأنشطة = 12 نشاط 	10 نقاط
تقديم مبادرات مجتمعية بمجال الصحة النفسية	الثالثة	محور الخدمات النفسية المجتمعية	الهدف الإستراتيجي الأول	<ul style="list-style-type: none"> اختيار أحد القضايا ذات العلاقة. وضع خطة للحل تحت إشراف أحد المختصين. مشاركة الطلاب في التنفيذ مبادرة موضحة للمجتمع المحلي. 	<ul style="list-style-type: none"> الحد الأدنى للمبادرات = 4 مبادرات الحد الأعلى للمبادرات = 12 مبادرة 	5 نقاط
المشاركة في النشاط العلمي والبحثي بمجال الصحة النفسية	الثانية	محور بحوث ودراسات تعزيز الصحة النفسية	الهدف الإستراتيجي الأول	<ul style="list-style-type: none"> التنسيق مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. أن تكون مواضيع الصحة النفسية ضمن أولويات البحث العلمي في الجامعة. المساهمة في المنهجية وإقامة المؤتمرات وورش العمل المتخصصة. 	<ul style="list-style-type: none"> بحث علمي، مؤتمر. تأليف أو ترجمة كتاب واحد في الصحة النفسية سنويا. الحد الأدنى للأنشطة = 3 أنشطة الحد الأعلى للأنشطة = 10 أنشطة 	5 نقاط
الاهتمام بعوامل الخطورة داخل البيئة الجامعية	الثانية	محور بناء الشراكات لتعزيز الصحة النفسية	الهدف الإستراتيجي الرابع	<ul style="list-style-type: none"> تحديد عوامل الخطورة. متابعة الفئات الأكثر عرضة. اقتراح برامج تدخل واكتشاف مبكر للتعامل مع هذه الفئات. 	<ul style="list-style-type: none"> سجل حصر الفئات الأكثر عرضة. برنامج تدخل واكتشاف للفئات الأكثر عرضة. الحد الأدنى للأنشطة = 3 أنشطة الحد الأعلى للأنشطة = 10 أنشطة 	5 نقاط



التعريف بالبرامج المقترحة لتفعيل الإطار العام لمجموعات تعزيز الصحة النفسية بالجامعات

التعريف بالبرامج المقترحة	البرنامج / المبادرة
<p>■ البرامج الإثرائية المناسبة للطلاب الجامعي: هي البرامج التي تساهم في تنمية الإمكانات العلمية والتقنية والبحثية والابتكارية والشخصية، والتي تتضمن المحاضرات، والدورات، وورش العمل، والجلسات الحوارية واللقاءات، مثل: (مهارات البحث العلمي – التفكير الناقد - التفكير الابداعي – حل المشكلات – الاستقلالية – الدافعية – جودة الحياة)</p> <p>■ برامج تنمية الشخصية (المنهجى – إنشاء أندية التوستماسترز): هي البرامج التي تركز على المهارات الشخصية للطلاب الجامعي والتي تعينه على التفاعل مع المحيط الاجتماعي بشكل إيجابي وفعال والتي تتضمن المحاضرات، والدورات، وورش العمل، والجلسات الحوارية واللقاءات، مثل: (المهارات الاجتماعية - مهارات التواصل – الذكاء العاطفي – الثقة بالنفس – الخطابة – الإلقاء – توكيد الذات.....)</p> <p>■ الأنشطة والبرامج المبتكرة: هي الأنشطة الإبداعية الجديدة التي تساهم في بناء شخصية الطالب بطرق غير تقليدية، مثل (الأندية الطلابية – البودكاست – التطبيقات الإلكترونية).</p>	<p>بناء الشخصية المتوازنة للطلاب الجامعي</p>
<p>■ دورات المساعدة النفسية الأولية: هي أحد مبادرات المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية والتي تساهم في رفع الوعي النفسي ونشر أسس المساعدة النفسية الأولية ذات الجودة العالية في المجتمع ويتم تنفيذها بالتنسيق مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية..</p> <p>■ الأنشطة التوعوية والتثقيفية للمساهمة في تعزيز الصحة النفسية. هي الأنشطة التي تساهم موضوعاتها في تعزيز الصحة النفسية داخل البيئة الجامعية والتي تتضمن المحاضرات، والدورات، وورش العمل، والجلسات الحوارية واللقاءات، مثل: (التعامل مع الضغوط، مهارات التكيف، الاحتراق النفسي – اضطرابات القلق – الاكتئاب – الأزمات النفسية – أخطاء التفكير- إدارة الغضب - التوافق النفسي – المرونة النفسية – الصلابة النفسية - السعادة – أنماط الشخصية)</p>	<p>تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة</p>
<p>■ إنشاء وتفعيل مراكز الاستشارات والدعم النفسي: ويقصد بها مراكز العناية بالطلاب، أو وحدات الإرشاد الطلابي التي تقدم خدمات الإرشاد والدعم النفسي لطلاب وطالبات الجامعة، مع تسجيل الأرقام الإحصائية لعدد الاستشارات ونوع الخدمات المقدمة للطلاب والطالبات.</p>	<p>مركز العناية بالطلاب</p>
<p>■ اختيار أحد القضايا ذات العلاقة بالصحة النفسية مع وضع خطة للحل تحت إشراف أحد المختصين، وتقديمها من خلال الملتقيات واللقاءات وتفعيل الأيام العالمية بمشاركة الطلاب في التنفيذ على أن تكون مبادرة موحدة للمجتمع المحلي، مثل: (أزمة جائحة كورونا – التحرش – العنف – الإدمان - التنمر - الإعاقة – التعليم عن بعد – التطوع – اليوم العالمي للصحة النفسية)</p>	<p>تقديم مبادرات مجتمعية بمجال الصحة النفسية</p>
<p>■ إقامة المؤتمرات المتخصصة، والبحوث العلمية على أن تكون مواضيع الصحة النفسية ضمن أولويات البحث العلمي في الجامعة.</p> <p>■ تأليف أو ترجمة كتاب واحد في الصحة النفسية سنويا.</p>	<p>المشاركة في النشاط العلمي والبحثي بمجال الصحة النفسية</p>
<p>■ تحديد عوامل الخطورة، ومتابعة الفئات الأكثر عرضة من خلال: (الاستبانات، والسجلات، بطاريات الفرز – الحملات)- و اقتراح برامج اكتشاف وتدخل مبكر للتعامل مع هذه الفئات.</p>	<p>الاهتمام بعوامل الخطورة داخل البيئة الجامعية</p>