



جامعة أم القرى  
UMM AL-QURA UNIVERSITY

# التقرير الختامي لحملة تعزيز الصحة النفسية

من منظور شباب جامعة أم القرى ٢٠٢٣م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# قائمة المحتويات

- مقدمة
- فعاليات الحملة
- العدسة الإعلامية للحملة
- إحصائيات وأرقام

# حملة تعزيز الصحة النفسية

من منظور شباب جامعة أم القرى ٢٠٢٣م

هو أحد مشاريع المركز الوطني والتي تهدف للإسهام في تعزيز الصحة والسلامة النفسية، وتهيئة حياة أفضل لأفراد المجتمع، وتعزيز المشاركة الإيجابية، ودعم الفئات الأكثر عرضة للاضطرابات، من خلال تقديم برامج التوعية والتثقيف الصحي في المجال النفسي، والإسهام في تحسين جودة الخدمات المقدمة.

وقد أقيمت الحملة بجامعة أم القرى يوم الأربعاء ٨ فبراير ٢٠٢٣م مستخدمة منهجية علمية وأساليب ووسائل متطورة للفئات المستهدفة من طلبة الجامعة ومنسوبيها، وتهدف لبناء الشخصية المتوازنة للطلاب الجامعي وتنميتها من خلال الأنشطة اللامنهجية تعزيز مفاهيم الصحة النفسية لدى الطلاب والمنسويين.

# فَعَالِيَاتُ الْحَمَلَةِ



حملة تعزيز الصحة النفسية من منظور شباب جامعة أم القرى  
يوم الأربعاء ١٧ / ٧ / ١٤٤٤ هـ

كلمة ترحيبية بالحضور  
د. نيرمين بنت عبدالرحمن قطب  
نائبة رئيس لجنة تعزيز الصحة النفسية

وكيلة الجامعة لشؤون الطلاب  
د. وردة بنت عبدالله الأسمرى

كلمة تعريفية باللجنة التنفيذية لتعزيز الصحة النفسية  
د. أماني بنت محمد الدوسري  
عضو لجنة تعزيز الصحة النفسية

نمط الحياة الصحية وتأثيره على الصحة النفسية  
د. صفية بنت سراج شافعي  
(جلسة حوارية) (٤٥) دقيقة

جلسة استرخاء  
نشاط مفتوح (١٥) دقيقة

تعدد الأدوار والسلامة النفسية  
د. رباب عبد الغني  
(جلسة حوارية) (٤٥) دقيقة

جلسة استرخاء  
نشاط مفتوح (١٥) دقيقة

الفضول ومخاوفه  
د. فطيم السبيعي  
(جلسة حوارية) (٤٥) دقيقة

ورش عمل مصاحبة  
أ. فوز زايد العتيبي \_ أ. مها خالد التويم  
(مفهوم الذات وكشف أسرارها - مهارات التعامل مع الضغوط)

قراءة في كتاب نفسي  
منطقة مفتوحة

DSAUQU

وقد تضمنت الحملة عدداً من  
ورش العمل والجلسات الحوارية  
المصاحبة والأنشطة المفتوحة

# ورش العمل المصاحبة

## مفهوم الذات والكشف أسرارها

تقديم الأستاذة فوز بنت زايد العتيبي



## مهارات التعامل مع الضغوط

تقديم الأستاذة مها بنت خالد التويم



# الجلسات الحوارية

## نمط الحياة الصحية وتأثيره على الصحة النفسية

تقديم سعادة الدكتورة صفية بنت سراج شافعي

## تعدد الأدوار والسلامة النفسية

تقديم سعادة الدكتورة رباب بنت رشاد عبدالغني

## الفشل ومخاوفه

تقديم سعادة الدكتورة فطيم بنت نشا السبيعي



# العدسة الإعلامية للحملة





# إعلانات الحملة



## برعاية كلية الجامعة لشؤون الطالبات

د. وردة بنت عبدالله الأسمرى  
يسر عمادة شؤون الطلاب مُمثلة في (لجنة تعزيز الصحة النفسية)  
دعوتكم لحضور

حملة تعزيز الصحة النفسية من منظور شباب جامعة أم القرى ٢٠٢٣م



جلسات حوارية  
ورش عمل  
قراءة في كتاب نفسي



قاعة التدريب  
بمبنى عالي لذوي الإعاقة  
الزاهر

من الساعة ٩ صباحاً  
إلى الساعة ٢ ظهراً

يوم الأربعاء  
٨ فبراير ٢٠٢٣م

DSAUQU



# الصحة النفسية

## برعاية كلية الجامعة لشؤون الطالبات د. وردة بنت عبدالله الأسمرى

يسر عمادة شؤون الطلاب مُمثلة في (لجنة تعزيز الصحة النفسية)  
دعوتكم لحضور

حملة تعزيز الصحة النفسية من منظور شباب جامعة أم القرى ٢٠٢٣م

قاعة التدريب  
بمبنى عالي لذوي الإعاقة  
مقر (الزاهر)

من الساعة ٩ صباحاً  
إلى الساعة ٢ ظهراً

يوم الأربعاء  
٨ فبراير ٢٠٢٣م

DSAUQU

# مقتطفات إعلامية



الفرق بين الشخص الذي يفهم ذاته والغير فاهم ذاته :

الغير الفاهم لذاته	الفاهم لذاته
لا يتفرق بين الإزده والواقع	يعلم أن اللحظة الحالية وحالتها هي نتيجة توجبه واتقائه
يعتقد على تلك وأنه مستوجب الإزده وضدنا وهو في حالة ربه	لديه علم بخطورة كل كلمة على نفسه ومن حوله
أهل تبه الأزمات	يعلم أن الشعور الجيد والأحاسيس بالرضا والسعادة ليس له مقابل للحصول عليه فقلعة من الذات
يريد العزوات السلبية عن نفسه والسلبية والأخرى طوال الوقت	يعيش اللحظة ويعلم أن الحياة هنا والآن
يجعل السعادة مرتبطة بتخليق أمور معينة أو شيء معين مختلف (ساعة)	يتذكر أن التحديات والعقبات تولد مستوى الوعي لديه فخلق له الفرص ويتعلم حل المشكلات
ضعف التواصل بين العينين في الحاضر أو المستقبل	
ينهار ويتعب أمام أول عبة يواجهها ويشعر بالضعف والاشمالة ويعتصم في المشكاة بدلا من التركيز على حلها	

# روابط إعلامية

تغريدة تدشين الحملة



خبر تدشين الحملة



# إحصائيات وأرقام





## عدد المستفيدين الكلي

٥٠٠٠



المشاركات في جلسة القراءة

٢٨١٧



الشهادات التي تم إصدارها

٨١



المشاركين في التقديم

٦



الأنشطة المفتوحة

٢



ورش العمل

٢



الجلسات الحوارية

٣



الكليات المشاركة

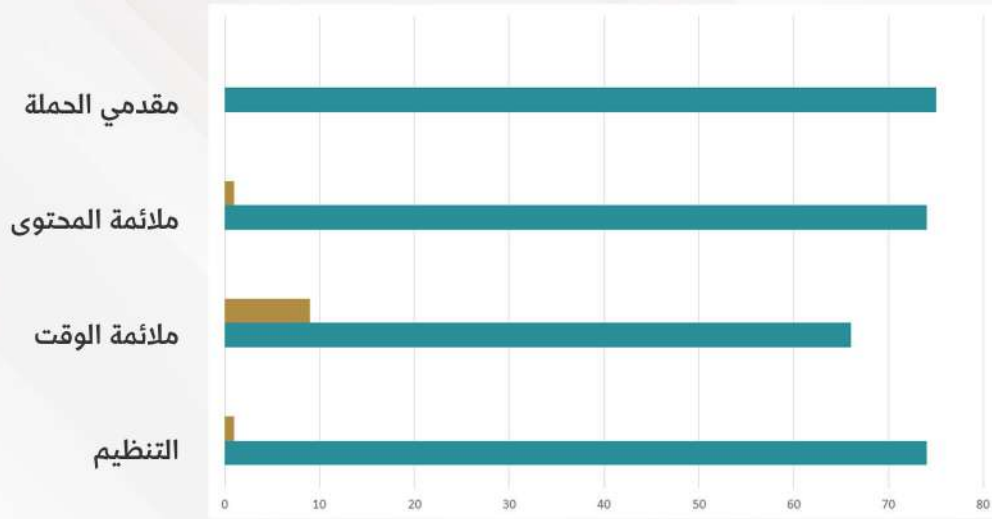
١



## مستوى الرضا العام

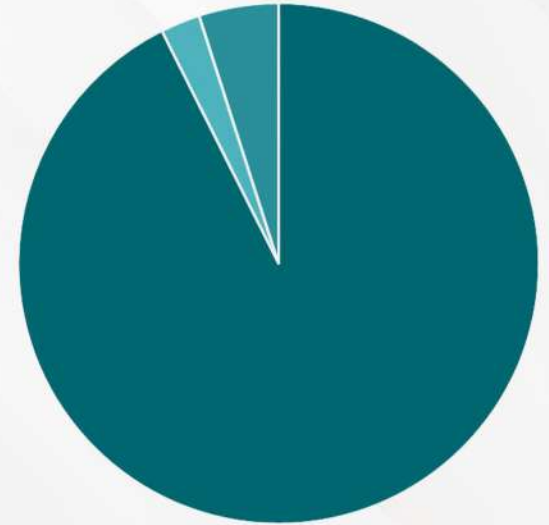
100%

### تقييم الحملة



راض  
غير راض

### مسجلي العضوية



طلاب  
أعضاء هيئة التدريس  
موظفين



جامعة أم القرى  
UMM AL-QURA UNIVERSITY

## عمادة شؤون الطلاب

DSAUQU

