



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

PROGRAM MATAHARI *@jpw* (Menggantikan Klinik De'Stress)



Jabatan Pembangunan Wanita



JPWanita



jpwanita



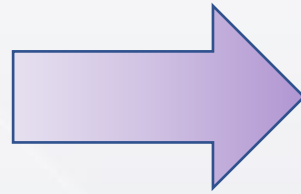
JPWanita



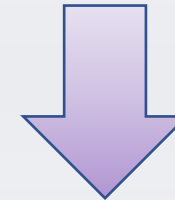
InfoJPW



@jpwanita



Merujuk kepada
**Program Meningkatkan
DayaTahan & Psikologi
Wanita**



Manakala **BUNGA MATAHARI**
juga adalah
simbol kegembiraan,
keceriaan, kebahagiaan dan
sikap positif

LATAR BELAKANG

PROGRAM MATAHARI @jpw

JPW telah melaksanakan program De'Stress Klinik iaitu melalui pendekatan psikologi khususnya dalam meningkatkan pemerksaan wanita dan kumpulan sasar. Walaubagaimana pun, Pandemik Covid-19 telah menyebabkan peningkatan pelbagai isu khususnya melibatkan wanita (UNICEF,2021) dan advokasi pemerksaan dan kesihatan mental khususnya wanita perlu dipertingkatkan agar dapat membina resilien/daya tahan (Dr Nor Faiza, KKM, 2021). Oleh itu, **Program MATAHARI @jpw** adalah program yang ditambahbaik mengikut keperluan semasa bagi meningkatkan kekuatan dalaman kumpulan sasar.

KESAN COVID-19

- “Pandemik COVID-19 yang melanda dunia bermula 2020 menjadikan wanita berhadapan dengan konflik yang membawa kepada kerapuhan dan mengganggu kesejahteraan diri” (Sediri et al., 2020)
- “Pada permulaan pandemik ini, ia menjadi suatu yang menyukarkan kehidupan masyarakat umum. Ia menyebabkan gangguan kepada fizikal manusia yang kemudiannya memberi kesan kepada mental wanita”(Almeida et al., 2020)
- “Tahap stress rakyat Malaysia berbanding 27 negara lain adalah tinggi. Wanita sebagai KIR lebih terjejas akibat pandemic Covid-19” (UNFPA, 2021)

ASPEK PSIKOSOSIAL TERJEJAS

- Bagi wanita, khususnya berusia 35 ke bawah dan berpendapatan rendah lebih cenderung untuk lebih gelisah” (Ipsos, 2021)
- Tahap kesejahteraan wanita terjejas akibat pandemik khususnya kebimbangan dan kemurungan. 21.6% wanita sukar mengawal kemarahan dan 16.9% wanita mengalami kesukaran tidur (Abd Razak et al, 2022)
- Covid-19 memberi kesan negatif kepada kesejahteraan mental dan fizikal individu (Babore, 2020)

KEMAHIRAN INSANIAH (SOFTSKILL)

- Kemahiran psikososial amat penting dalam mendepani cabaran pasca Covid-19 khususnya dalam isu kesihatan mental (Bakar, 2020)
- Setiap individu, perlu mempelajari aspek psikologi, yang boleh membina ketahanan (resilience) dalaman dan luaran yang kukuh, adaptasi (adaptability) dan dinamik dengan perubahan supaya tidak mudah terkesan dengan apa jua keadaan atau musibah yang berlaku seperti wabak Covid-19 (Abd Aziz, 2020)

Program MATAHARI @jpw merupakan usaha meningkatkan kesejahteraan sendiri melalui strategi psikologi, pemikiran positif bagi memastikan emosi yang stabil dan tindakan yang lebih bijak serta mempromosikan kesedaran pentingnya kemahiran resiliensi dan adaptasi positif kepada perubahan

Objektif

- Meningkatkan **kemahiran psikologi** asas dari aspek emosi, tingkahlaku dan pemikiran, **serta memahami perbezaan manusia.**
- Menambahkan pengetahuan dan **kefahaman pengurusan daya tindak (resiliensi)** dengan berkesan **melalui pemantapan kaedah pengurusan kognitif dan kawalan minda.**
- Memberi penghayatan serta **menerapkan sifat penyesuaian sendiri yang dinamik** dalam mengurus diri untuk **lebih produktif dan berdaya tahan tinggi.**

Strategi Pelaksanaan

- Menambahbaik program dengan elemen tambahan seperti:-
 - **Psikologi Asas** – memahami manusia dan perbezaannya dari aspek psikologi
 - **Pengurusan Daya Tindak** – kaedah peningkatan ketahanan sendiri (resiliensi) yang baik
 - **Pengurusan Penyesuaian Kendiri** – kaedah dalam mengawal dan pengurusan penyesuaian sendiri yang lebih baik.

Jangkaan Hasil

- Peserta akan mempunyai
 - Mempunyai **kemahiran psikologi** dalam menghadapi cabaran dalam kehidupan
 - Memahami aspek psikologi dalam perbezaan manusia
 - Mempunyai **resilien yang tinggi.**

Impak Program :

- ✓Meningkatkan kemahiran psikologi dalam komuniti khususnya wanita dalam dunia yang lebih mencabar
- ✓Melahirkan Skwad Waja yang juga menjadi agen dalam komuniti dalam memberi kesedaran kesihatan mental dan minda positif dalam komuniti.



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

TERIMA KASIH



Jabatan Pembangunan Wanita



JPWanita



jpwanita



JPWanita



InfoJPW



@jpwanita