مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي
مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث
كلية الهندسة - جامعة القاهرة
جامعة القاهرة
Cairo University

سيكولوجية الإرشاد الأكاديمي والمهني

نحو مستقبل متميز

د. سليمان رجب سيد أحمد
د. علا محمد إبراهيم

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

سيكولوجية الإرشاد الأكاديمي والمهني
نحو مستقبل متميز

د. سليمان رجب سيد أحمد

كلية التربية

جامعة بنها

د. علا محمد إبراهيم

كلية التمريض

جامعة المنيا

مراجعة وتقديم

أ.د. منال أحمد عبدالخالق

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة بنها

القاهرة

٢٠١٣

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

سيكولوجية الإرشاد الأكاديمي والمهني: نحو مستقبل متميز

الطبعة الأولى إبريل ٢٠١٣

الناشر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث

كلية الهندسة – جامعة القاهرة

ت: ٣٥٧١٣٨٥٢ – ٣٥٦٧٨٢١٦ – ٣٥٦٧٨٢١٨ (٢٠٢+)

فاكس: ٣٥٧٠٣٦٢٠ (٢٠٢+)

موقع المركز على شبكة الإنترنت: www.capscu.eng.cu.edu.eg

موقع المشروع على شبكة الإنترنت: www.Pathways.cu.edu.eg

للتواصل مع السادة المؤلفين:

drsolaiman@fedu.bu.edu.eg

او

olaessam1977@yahoo.com

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٢٠١٣/ ٩٠٩٠

الترقيم الدولى: ISBN 978-977-403-586-1

جميع الحقوق محفوظة ولا يسمح بطبع أو نسخ أو تصوير هذا الإصدار أو أى جزء منه إ
بعد الحصول على إذن كتابى مسبق من الناشر.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

شكر وتقدير

يتقدم منسق المشروع بالنيابة عن إدارة مشروع "الطرق المؤدية إلى التعليم العالي بمصر"، بخالص شكره وتقديره لمؤسسة فورد الأمريكية لتقديمها الدعم للتعليم العالي والدراسات العليا والأنشطة البحثية والتدريبية في مصر. ويتقدم فريق إدارة المشروع أيضا بخالص الشكر والتقدير لمدير المكتب الإقليمى لمؤسسة فورد بالقاهرة وجميع العاملين المعنيين بالمكتب الذين ساهموا بجهد وافر لمساندة هذا المشروع الذي توجت إنجازاته بموافقة المركز الرئيسي لمؤسسة فورد بنيويورك على الاستمرار في تمويله وتنفيذه بمراحله المتعددة وصولا إلى المرحلة الثالثة.

ونتقدم بالشكر والتقدير إلى السادة المشاركين في المشروع بجامعات: القاهرة، والإسكندرية، وعين شمس، وأسيوط، وطنطا، والمنصورة، والزقازيق، وحلوان، والمنيا، والمنوفية، وقناة السويس، وجنوب الوادي، وبني سويف، والفيوم، وبنها، وكفر الشيخ، وسوهاج، وبورسعيد، ودمنهور، واسوان، والازهر؛ الذين ساهم بعضهم في تنفيذ المرحلة الأولى والانتقالية والثانية ويساهمون جميعا في تنفيذ المرحلة الثالثة للمشروع على المستوى القومي. كما أن الشراكة مع مؤسسات المجتمع المدنى المتنوعة ومنظمة العمل الدولية والصندوق الاجتماعي للتنمية والجامعة المصرية للتعلم الالكترونى أدت إلى ضخ أفكار ومقترحات جديدة، والى تنوع المستفيدين من خدمات وأنشطة المشروع، بحيث شملت العديد من الطلاب والخريجين من كافة الجامعات المصرية، ولقد ساهم جميع الشركاء فى التمويل الجزئي لأنشطة التدريب بالمشروع.

ونشكر إدارتى جامعة القاهرة وكلية الهندسة لتوفيرهما المناخ الملائم للعمل الجماعى الإبداعى، والشكر موصول لإدارة مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث.

وأخيرا، نتوجه بخالص الشكر والعرفان لجميع أعضاء لجنة تسيير المشروع والمؤلفين والمنسقين والمدربين والمقيمين والمحاضرين واستشاريي المشروع والفرق الإدارية المعاونة بكافة الجامعات والمحافظات، وجميعهم تم اختيارهم بعناية حتى يتسنى تنفيذ المشروع على المستوى القومي وبمعايير الجودة العالمية وبالنجاح الذي يليق بشركاء العمل.

أ

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

مقدمة الناشر

تعد كلية الهندسة بجامعة القاهرة رائدة في مجال التعليم والتدريب المستمر وخدمة المجتمع، ويمثل مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية أحد دعائم المراكز البحثية الموجودة بكلية الهندسة. ولقد تم تأسيس المركز عام ١٩٧٤ بالتعاون مع منظمتي اليونسكو واليونيدو التابعتين للأمم المتحدة، ومنذ عام ١٩٨٤ وحتى الآن يعمل المركز كوحدة ذات طابع خاص لا تهدف إلى الربح، وتقوم بتمويل ذاتي لأنشطتها ضمن خطة جامعة القاهرة التي تهدف إلى تنمية المجتمع.

ويقوم المركز بتقديم الاستشارات الفنية في جميع التخصصات، كما يقوم بإجراء الأبحاث التطبيقية في المجالات التي تطلبها مؤسسات القطاعين العام والخاص والهيئات الحكومية واجراء دراسات الجدوى وتقييم الأصول وخطوط الإنتاج للمشروعات... إلخ، ويقوم بإعداد تصميمات المعدات والنظم والإشراف على تنفيذها، كما أن المركز يقوم بعقد دورات تدريبية ضمن برامج متكاملة للتعليم المستمر والتدريب على التكنولوجيات المتقدمة.

أما عن مشروع "الطرق المؤدية إلى التعليم العالي" فهو منحة دولية متعاقد عليها بين جامعة القاهرة ومؤسسة فورد؛ منذ سبتمبر ٢٠٠٢ ويشارك فى تنفيذه الجامعات المصرية المتعددة ويهدف إلى تنمية المهارات المتعددة للطلاب وحديثي التخرج، ويدير هذا المشروع مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث بكلية الهندسة – جامعة القاهرة.

وسيرا على نهج المركز فى نشر العلم والمعرفة للمساهمة فى تنمية المجتمع، تقرر إصدار هذه النسخة من المقررات التدريبية والتي تم تأليفها خصيصا من أجل المشروع، بهدف إثراء المكتبات العلمية بمصر.

د. عمرو مصطفى الحلفاوى

مدير مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث

فى العلوم الهندسية – كلية الهندسة – جامعة القاهرة

ابريل ٢٠١٣

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

تقديم إدارة المشروع

مشروع "الطرق المؤدية إلى التعليم العالي" هو منحة دولية متعاقد عليها بين جامعة القاهرة ومؤسسة فورد؛ ويهدف المشروع إلى رفع مهارات الطلاب والخريجين من الجامعات المصرية في مجالات التفكير والإدارة والعمل الجماعي والاتصال بهدف مساعدتهم على الاندماج السريع في المجتمع وصقل مهاراتهم بما يتناسب مع حاجة البحث العلمي وسوق العمل وريادة الاعمال. ويدير المشروع مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث بكلية الهندسة – جامعة القاهرة، ويشارك فى المشروع: جامعات القاهرة، والإسكندرية، وعين شمس، وأسيوط، وطنطا، والمنصورة، والزقازيق، وحلوان، والمنيا، والمنوفية، وقناة السويس، وجنوب الوادي، وبني سويف، والفيوم، وبنها، وكفر الشيخ، وسوهاج، وبورسعيد، ودمنهور، واسوان، والازهر، ودمياط. بالإضافة إلى الجامعة المصرية للتعلم الالكترونى ومنظمة العمل الدولية والصندوق الاجتماعي للتنمية ومؤسسة فورد.

وفى إطار إعداد وتطوير مقررات تدريبية لتنمية مهارات الخريجين قامت لجنة تسيير المشروع بمرحلته الأولى بتحديد المهارات الأساسية اللازمة لخريج الجامعة لسد الفجوة بين احتياجات البحث العلمى وسوق العمل وبين إمكانيات الطالب عند التخرج. لذا تم التعاقد مع أساتذة متخصصين لإعداد وتدريس مقررات تدريبية تهدف إلى رفع مهارات خريجي الجامعات من خلال برامج تدريبية عدة نذكر منها:

١- تنمية مهارات التفكير والإدارة (DTMS)
٢- تنمية مهارات ريادة الأعمال (EES)
٣- تنمية مهارات اللغة الإنجليزية (DES)
٤- تنمية مهارات التدريس لمدرسي الثانوى (ETS)
٥- تنمية المهارات القيادية (DLS)
٦- تدريب المدربين (TOT)
٧- تحسين مهارات العمل (EWS)
٨- برامج تدريبية تخصصية (STP)

يعمل مشروع "الطرق المؤدية إلى التعليم العالي" طبقا لنظام جودة شامل، معتمدا على التخطيط والتنفيذ والمراقبة والتطوير وقياس العائد منه، ويتم تطويره من خلال تقييم كل المشاركين بالنشاط لكل العناصر به، وتأخذ إدارة المشروع كافة الملاحظات فى الاعتبار عند إعادة التخطيط والتنفيذ والمراقبة والتطوير، ويتم هذا بصورة مستمرة. ولذا وبعد أن قام المشروع بتأليف ونشر ٢٠ كتابا منهم ١٧ باللغة الإنجليزية فى مرحلته الأولى (٢٠٠٢-٢٠٠٥)، قام المشروع فى مرحلته الانتقالية

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

(٢٠٠٥-٢٠٠٧) ومرحلته الثانية (٢٠٠٧-٢٠١٠) بتأليف ونشر ١٩ كتابا باللغة العربية ويقوم حاليا بنشر كتب جديدة فى مرحلته الثالثة (٢٠١٠-٢٠١٣) تلبية لرغبة العديد من المتدربين ومقيمي هذه الدورات، وبهدف استمرارية الاستفادة من مخرجات المشروع. وقد تم إدراج بعض المقررات التدريبية بالمشروع ضمن المقررات الدراسية الرسمية التي تدرس بالكليات.

ولقد تم إهداء نسخ كاملة من كافة مطبوعات المشروع فى مراحله المتعددة لمكتبات الجامعات المصرية ومكتبات المهتمين. ومما هو جدير بالذكر أن عملية التطوير مستمرة من حيث الشكل والمضمون لكل مقرر، وكذلك من حيث زيادة عدد المقررات باللغة العربية أو الإنجليزية. ويمكن تحديد المخرجات المقاسة للمشروع خلال العشرة أعوام السابقة وحتى تاريخ نشر هذا الكتاب كالتالى:

- مجمل ما تم تدريبه بالمشروع = ٢٦٠٥٦ متدرب
- مجمل الكتب التى نشرها المشروع = ٤٣ كتاب
- مجمل الكتب التى نشرها المشروع للطلاب المكفوفين = ١٢ كتاب
- مجمل عدد البرامج التدريبية التى يعقدها المشروع = ٢٧ برنامج
- مجمل عدد البرامج التدريبية التى تم اعتمادها دوليا = ١٨ برنامج
- مجمل زوار مواقع المشروع الالكترونية سنويا اكثر من مليون زائر
- عدد مجموعات وصفحات المشروع وخريجيه على الفيسبوك تجاوز ١٧٠
- عدد قنوات المشروع وخريجيه على اليوتيوب تجاوز ٤٠
- مجمل الجامعات والمؤسسات المشاركة فى المشروع = ٢٧ جامعة/مؤسسة
- مجمل عدد اعضاء هيئة التدريس والمدربين والخبراء بمصر = ١٠٢٧ مدرب وخبير
- مساحة التغطية الجغرافية للمشروع حوالى ٩٥% من مساحة مصر

وفى الختام نشكر السادة الأساتذة المؤلفين والزملاء الذين ساهموا بجهد دءوب وعمل دائم لا ينقطع حتى ينشر هذا الكتاب ليكون بين أيديكم الآن، ونقدر الجهد المخلص والآراء السديدة لكل أعضاء لجنة تسيير المشروع والإستشاريين.

د. سيد كاسب
مدير المشروع

د. محسن المهدى سعيد
منسق المشروع

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

فهرس المحتويات

	م
تصدير	١
النتائج التعليمية المستهدفة	٣
مقدمة	
الفصل الأول: مدخل الى الإرشاد الأكاديمي والمهني	٧
	٧
- مقدمة	٩
- لماذا نتعلم وكيف نتعلم؟	٩
- طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها	١٣
- الإرشاد المهني والأكاديمي	١٤
- التوجيه والإرشاد النفسي" الأكاديمي والمهني"	١٥
- الإرشاد النفسى: مفاهيم ودلالات	١٥
أولا: تعريف التوجيه Guidance	١٦
ثانيا: الإرشاد Counseling	١٧
ثالثا: مفهوم الإرشاد الأكاديمي	١٩
- الإرشاد الأكاديمي حول العالم	٢٠
- أهداف الإرشاد الأكاديمي	٢٥
- مهارات الارشاد الأكاديمي	٢٦
- مهام المرشد الأكاديمي	٣٠
- مهارات الحياة الدراسية "الجامعية	
الفصل الثاني: التوافق النفسي مع المرحلة الجامعية	٣١
- متغيرات التوافق النفسي بالمرحلة الجامعية	٣١
العلاقة مع الأسرة	٣١
الاحتياجات الشخصية	٣٢
ضغوط الزملاء	٣٢
المجتمع خارج الجامعة	٣٢
الغربة	٣٢
الاقامة فى سكن الجامعة	٣٣

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

الظروف الاقتصادية واالمادية
آثار عدم التكيف والتوافق ٣٣
- كيفية التوافق النفسي ٣٣
توثيق العلاقة بالله ٣٤
معرفة طبيعة الانتقال الى بيئة جديدة ٣٤
معرفة الفروقات بين الجامعة وما قبلها ٣٤
البدء بصداقات ومعارف جديدة ٣٤
التفاعل وممارسة النشاط ٣٥
البداية من حيث انتهي الآخرون ٣٦
معرفة الأنظمة والإجراءات ٣٦
طلب المساعدة والبحث عن المعلومات الصحيحة ٣٦
الاعتدال فى الرأى والتفكير ٣٧
- التنمية المتكاملة للشخصية ٣٨

الفصل الثالث: تنمية الدافعية وتشجيع الذات ٣٩
- كيف تشجع نفسك؟ ٤١
- فهم المشاعر الذاتية كمدخل للدافعية ٤١
- مقياسك الشخصى للتحفيز الذاتى ٤٣
- أنواع الدافعية ٤٣
- معوقات الدافعية ٤٥

الفصل الرابع: الإرشاد الأكاديمي وقوة التذكر ٤٥
- كيف تذاكر لتتذكر؟ ٤٧
ما المقصود بالذاكرة؟ ٤٧
التذكر ومهاراته ٤٧
- الإستراتيجيات الناجحة لتذكر المادة الدراسية ٤٩
٥٢

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

الفصل الخامس: مهارات تحديد الأهداف والأولويات وادارة الوقت ٥٧
- تحديد الأهداف والأولويات ٥٧
- أنواع الأهداف وخصائصها ٥٨
- كيف تضع أهدافك ٦٠
- تحديد الأولويات ٦١
- الخطوات الأساسية لإدارة الوقت ٦٣

الفصل السادس: الاستفادة المثلى من المحاضرة ٧١
إمكانات تحسين الاستفادة من المحاضرات ٧١
الحصة الدراسية والمحاضرة الجامعية ٧١
التعرف على أستاذ المادة والتعامل معه ٧٢
أهمية الحضور للمحاضرة ٧٤
بدائل المحاضرات ٧٥
التحضير قبل الذهاب للمحاضرة ٧٥
الاستعداد للمحاضرة والتفاعل معها ٧٦
الانتباه أثناء المحاضرة ٧٨
المشاركة في النقاش أثناء المحاضرة ٧٨
تحسين مهارة طرح الأسئلة في المحاضرة ٧٩

الفصل السابع: أفكار إبداعية للتميز في الدراسة الجامعية ٨١
- حلول إبداعية ٨١
- أهمية تدوين الملاحظات ٨٢
- إستراتيجيات ناجحة لتدوين الملاحظات ٨٣
- أساليب ناجحة لتدوين الملاحظات ٨٧
أسلوب التلخيص الموجز للأفكار والمفهومات الرئيسة (Outlining) ٨٧
أسلوب تدوين الملاحظات بطريقة الأسئلة ٨٧
أسلوب كورنل ٨٧
- تكوين المجموعات الطلابية لتدوين الملاحظات ٨٩

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

الفصل الثامن: مهارات الإصغاء الفعال في الدراسة الجامعية ٩١
- الإصغاء الفعال والعوامل التي تؤثر عليه ٩١
- العادات الفعالة لحسن الإصغاء ٩٤
- العادات المعوقة عن حسن الإصغاء ٩٤

الفصل التاسع: مهارات القراءة الفعالة ٩٥
- إستراتيجيات لتطوير مهارة قراءة الكتب الجامعية ٩٥
التهيئة للقراءة ٩٥
تحسين المقدرة على الاستيعاب ٩٨
- القراءة الفعالة ١٠٠
- الخرائط الذهنية وقراءة الكتب الجامعية ١٠١
- كيف تحصل على المعلومات من الكتب الدراسية ١٠٢
- القراءة السريعة ١٠٢
القراءة بطريقة الاستخلاص والمسح ١٠٤
القراءة والتفكير النقدي ١٠٥
كيف تقرأ لتفهم؟ ١٠٩
تشتت الذهن والتغلب عليه ١١١

الفصل العاشر: التقييم الذاتي وقلق الاختبارات ١١٥
- قييم الأداء ومحاسبة النفس ١١٥
- قلق الاختبارات والتعامل الإيجابي معه ١١٥
- أعراض القلق النفسية والجسمية ١١٦
- التغلب على قلق الاختبارات والاستفادة منه ١١٦
- الحل الأمثل للامتحان والتفوق في الاختبارات ١١٧
- التعرف على الاختبارات وأنواعها ١١٨
كيف تنظر إلي الاختبارات؟ ١١٨
إرشادات الاستعداد للاختبارات ١١٩
إرشادات أثناء الاختبارات ١٢١
إرشادات بعد الاختبار ١٢٢
- طريقك إلى تعلم أكثر فعالية ١٢٣

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

- إعداد نفسك للنجاح ١٢٣
- التحضير الطارئ للامتحان ١٢٤
- كيف تتعامل مع الإجهاد ١٢٤

الفصل الحادي عشر: سيكولوجية الطموح: النجاح والتفوق ١٢٧
- نصائح مفتاحية للنجاح ١٣٠
- كيف تبني النجاح ١٣٢
- سر النجاح فى تحقيق الأهداف ١٣٣
- اللحظات الحرجة للوصول الى النجاح ١٣٦

الفصل الثاني عشر: الإرشاد المهني لطلاب الجامعة ١٣٩
- مفهوم التوجيه والإرشاد المهني ١٣٩
- أهداف الإرشاد المهني ١٤٠
- أهم خدمات التوجيه والإرشاد المهني ١٤٠
- دور المرشد المهني ١٤١
- نحو اختيار مهنة المستقبل ١٤٢
- نماذج الشخصية وفق المهنة المناسبة ١٤٤
- امتحن ميولك، لتعرف مهنتك ١٥٢
- كيف تختار تخصصك فى الجامعة وفق مهنتك ١٥٧
  العوامل المؤثرة فى اختيار التخصص والمهنة ١٦٠
  خطوات اختيار التخصص وفق مهنتك ١٦١
- الصحة النفسية للطالب الجامعي ١٦٣
  القلق والتوتر ١٦٤
  رهاب الامتحانات ١٦٦
  العقد النفسية ١٧٠
- ميثاق أخلاقيات الإرشاد النفسي الأكاديمي والمهني ١٧٢

المراجع ١٧٩

الملاحق ١٨٣

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

أقـــوال

الـدلالات والمعانـــي

❖ ((إني رأيت: أنه لا يكتب إنسان كتابا في يومه، إلا قال في غده: لو غير هذا لكان أحسن، ولو زيد كذا لكان يستحسن، ولو قدم هذا لكان أفضل، أو ترك هذا لكان أجمل، وهذا من أعظم العبر، وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر))

العماد الأصفهاني

- استعن بالله وتذكر أن العلم عبادة
- ادرس بذكاء وأنت تبذ ل جهدك
- أيقظ العبقري الكامن بداخلك
- تعلم لم وكيف تتعلم

خالص الشكر وعظيم التقدير الى ادارة مشروع الطرق المؤدية الى التعليم العالي، **والى** الأستاذ الدكتور سيدأحمد كاسب **والذى لا يألو جهدا فى تقديم ما يفيد أبنائنا الطلاب، والذى يشجع دوما على التطوير** والتحسين، والى أ.د كامل على عمران **لاطلاعه وتحكيمه للكتاب، والى** أ.د منال أحمد عبدالخالق **على مراجعتها التطوعية وتدقيقها وكتابة مقدمة وافية للكتاب، والى الزميل الكريم** حازم شوقي **لمراجعته اللغوية الدقيقة، والى كل الأساتذة المؤلفين أصحاب الكتب والدراسات السابقة التى أفادت ودعمت فكرة الكتاب والله ندعوا أن يكونوا شركاء فى الأجر لعظيم جهدهم العلمي والفكري.**

واليكم أعزائى القراء نهدي هذا الكتاب،،،

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

- فكرة الكتاب:

كتاب مرجعي لطلاب التعليم العالي بمصر والوطن العربي عن مهارات الدراسة الجامعية، كتاب توضيحي لكل من يرغب فى دراسة أكاديمية ومهنية جادة وناجحة مجملا، وللحياة الجامعية ومستلزماتها من مهارات واستعددات وتميز من كافة الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والدراسية.

- **الهدف من الكتاب:**

يهدف هذا الكتاب إلى:

تقديم دليل ذاتي لكل طالب جامعي ليأخذ بيده الى التميز والنجاح.

مساعدة الطالب الجامعي على تقبل ذاته ودراسته.

تفهم الطالب طبيعة مرحلة الدراسة الجامعية.

توجيه الطالب الجامعي توجيها إيجابيا نحو التميز فى دراسته.

تعليم الطالب مهارات الإدارة للوقت وتحديد الأهداف والتخطيط الفعال للموارد المتاحة كل ذلك من أجل الوصول الى التنمية المتكاملة لشخصية الطالب الجامعي.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

كيف تستفيد من هذا الكتاب؟

إن هذا الكتاب لم يعد للقراءة والاطلاع وزيادة المعرفة فقط؛ ولكنه يهدف إلى ممارسة المهارات الدراسية التي يشملها، وتطبيق الوسائل العلمية التي تبنى عليها. وحتى يتحقق هذا الهدف يجدر بك أيها القارئ الكريم القيام بما يأتي:

١- الاهتمام بموضوع الكتاب، والشعور بأهمية تعلم المهارات واكتسابها، وأنها ضرورية لتنمية القدرات وتحسين الأداء، والعزم على القيام بذلك، فبدون هذه القناعة ستبقى مادة هذا الكتاب عبئا، وقد لا يمكنك الاستفادة منها.

٢- القراءة المتعمقة لمحتويات الفصول، وفهم المادة العلمية فيها، والمشاركة في مناقشتها مع أستاذك وزملائك؛ لأنها تمثل الأساس النظري لتعلم هذه المهارات.

٣- القيام بالتدريبات التي شملها هذا الكتاب حيث إنها صممت لتقييم وضعك الحالي، وقياس مدى معرفتك وممارستك للمهارات، ومدى حاجتك لتطويرها.

٤- الممارسة الفعلية للمهارات التي ستتعلمها والعمل على تطبيقها في مهامك اليومية بعد معرفة الوسائل المثلى لها.

٥- التقييم الذاتي المستمر لمدى استفادتك من تطبيق المهارات، والتعرف على أثرها الفعلي في أدائك وانجازاتك، وتعزيز قدراتك فيها إذا شعرت بنقص في فاعلية ممارستك لها.

٦- مكافأة النفس كلما حققت إنجازا له علاقة بممارستك لهذه المهارات، أو نجوت من عادة خاطئة أسهمت المهارات في تخلصك منها.

وقبل كل هذا، لا تنس الاستعانة بالله والتوكل عليه، وبذل الجهد للاستفادة من هذا الكتاب بما يحقق طموحك وأهدافك.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

وفي سبيل تحقيق ذلك عزيزي القارئ:

- اسأل نفسك باستمرار: ماذا أريد أن أعرف؟ وماذا يريد المؤلف أن يقول؟
- اقرأ قراءة جيدة فاهمة ناقدة، وسوف تلاحظ ذكر كثير من المراجع في مواضع كثيرة من الكتاب وذلك من باب إعطاء كل ذي حق حقه. ولك أن تتجاوز عنها، وعلى المتخصص الاهتمام بها للتوسع في الاستزادة.
- بلور في النهاية ما قرأت وكل ما فهمت وحدد فائدته التطبيقية.
- راجع ما قرأت كوحدة متكاملة، انظر مرة أخري في العناوين الرئيسة والعناوين الفرعية والأفكار الرئيسة في كل فقرة.
- طبق ما تعلمته واجعله واقعا ملموسا له معنى في الحياة العملية والعلمية.
- هيئ نفسك للانقطاع للدراسة دون شواغل (أغلق جوالك وامتنع عن الرد على هاتف المنزل، ونبه أفراد أسرتك أنك لا تريد أي إزعاج لمدة ساعتين على الأقل).
- ابدأ بالقراءة وابذل جهدا في فهم ما تقرأ، وكلما تبلور فهم لديك دون ما فهمت في بطاقة خارجية أو دفتر محاضراتك. لا تنقطع عن الدراسة وحاول أن تربط في ذهنك بين كل ما تقرأ. إذا لم تفهم جزئية معينة أو وجدت فجوات في المادة المقروءة أو تناقضات بين المعلومات، دون ملاحظات بذلك وأعد الاطلاع أو المناقشة مع المتخصصين أو تواصل مع المؤلف.
- بعد أن تنتهي من الفصل استرح برهة من الزمن (١٠ دقائق مثلا) بالطريقة التي ترتاح لها (استرخ بطريقة مريحة أو استلق على ظهرك أو مارس رياضة خفيفة أو امش في ردهات المنزل أو بين الغرف).
- عد إلى ما كتبت واقرأه. هل تفهم ما كتبت؟ رائع. هل تستطيع أن تلقي محاضرة بما توافر لك من فهم؟هل الأفكار مترابطة؟ هل الصورة واضحة؟ هل لديك القدرة على الإجابة عن أسئلة زملائك؟ غاية في الروعة.

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

النتائج التعليمية المستهدفة

بعد قراءة هذه المادة العلمية وحضور هذا المقرر واستيعاب محتوياته سوف تكون قادرا على:

- تحديد الفروق بين الدراسة الجامعية وماقبلها من الدراسة قبل الجامعية
- تحديد متطلبات الدراسة الجامعية
- التمكن من مهارات النجاح بالدراسة الجامعية
- التخطيط وتحديد الأولويات
- الاستفادة القصوى من مهارات التفكير
- اكتساب مهارات المذاكرة والقراءة العلمية
- اكتساب مهارات الحوار والمناقشة العلمية
- القدرة على النقد والتفكير التحليلي والتفكير الابداعي
- تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية
- التمكن من أخلاقيات وآداب وقيم المرحلة الجامعية
- التمكن من مهارات الدافعية والتشجيع الذاتي
- التنمية المتكاملة للشخصية
- فهم المشاعر الذاتية والتجاوب مع مشاعر الآخرين " مهارات الذكاء الوجداني"
- القدرة على إدارة الوقت
- القدرة على التعامل الأمثل مع قلق الامتحانات

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

مقدمة الكتاب

تشهد مصر والعالم العربى نظرة مستقبلية للخدمات الوقائية ومجهودات إرشادية وتربوية تستهدف توجيه أبنائنا الطلاب لكى يصبحوا طاقة منتجة وفعالة، الأمر الذى يعنى بارقة أمل تأخذ بيدهم إلى تعليم جامعى قادر على صقل وتأهيل الأفراد لشغل المناصب المهنية بعد التخرج، واذا كانت العملية التعليمية المهنية هى الهدف الأبرز للجامعات فإن البحث والتقصى عن حلول عملية لمشكلات المجتمع يمثل الهدف الأساسى لكافة مؤسسات التعليم والجامعات، ومع الزيادة المتتالية فى أعداد طلاب الجامعة تزداد أهمية التركيز على التخصصات الجامعية التعليمية والمهنية المتوفرة، وعلى التخطيط العلمى لتوزيع الطلاب على هذه التخصصات وفق أسس سليمة، وقد تنبهت أغلب المؤسسات التعليمية والمدارس والجامعات والشركات والمؤسسات وجميع المنظمات العامة والخاصة إلى أهمية برامج الإرشاد المهنى، وازدادت أهمية برامج التدريب وورش العمل التى تستهدف تنمية قدرات ومهارات الأفراد.

والنمو المهنى حالة نمائية مستمرة مدى الحياة يبدأ التهيؤ له فى مرحلة المراهقة – وربما قبلها بقليل – ولا ينتهى بالدخول إلى عالم العمل، وتشمل مجموعة من الأنشطة والممارسات وصولا إلى النضج المهنى الذى يتمثل فى مستوى يحرزه الفرد على متصل النمو المهنى بدءا من الاستكشاف إلى مرحلة اتخاذ قرار مهنى، وتتحدد من خلال مايملك الفرد من معلومات تلزم الاختيار الواقعى بين بدائل مطروحة وفرص متاحة وتطلعات مستقبلية ولا يكون ذلك إلا من خلال الإرشاد المهنى كعملية منظمة تستهدف مساعدة الطالب فى اختيار المستقبل المهنى الملائم لاستعداداته وقدراته ومواهبه، وذلك من خلال التعريف بالمستقبل المهنى لكل تخصص من التخصصات الدراسية، وتوفير المعلومات عن مجالات وفرص العمل المتاحة لاختيار أكثرها مناسبة له، والمتطلبات المستقبلية لسوق العمل، والمشاركة مع جهات العمل للالتحاق بهذه السوق من خلال التدريب الميدانى للتعرف على ظروف وشروط كل مجال من مجالات العمل وتنمية القدرة على التوافق مع بيئة العمل ومع الزملاء.

ولأن الالتحاق بأحد مجالات العمل مؤشر دال على الدخول إلى عالم الرشد فإن مكانة العمل وقيمته السيكولوجية فى تحديد هوية الراشد وبلوغه الاستقلال النفسى والمادى ذات أهمية كبيرة، وكذا تحقيقه لجودة الحياة والإنجاز وصولا إلى مواقع قيادية، ولقد أسهمت نظريات أخرى عديدة فى النمو المهنى والاختيار المهنى فى تطور حركة التوجيه والإرشاد المهنى، ومنها نظريات آن روى التى ترتبط بهرم الحاجات عند ماسلو، وتايدمان، وبلو وآخرون، وغيرها، إذ ألقت الضوء على مراحل النمو المهنى ومهام كل مرحلة، وخصائص الشخصية المرتبطة بالاختيار المهنى، وآليات صنع القرار المهنى وغيرها من قضايا الإرشاد المهنى، وعكست إلى جانب إسهامات أخرى عديدة وجهة نظر بنائية تركز على التركيب الاجتماعى أو مايسمى بالحتمية الإجتماعية.

وقد بزغت حركة التوجيه والإرشاد المهنى نتيجة لما أحدثته الثورة الصناعية من تغيرات جذرية أدت إلى توجيه اهتمام العلماء إلى دراسة السلوك الإنسانى فى ساعات العمل والى دراسة الفروق الفردية، وتوالت جهود فرانسيس جالتون ببريطانيا بنشره كتابين عن القدرات الإنسانية (١٨٧٤)، وفوندت الذى أسس أول معمل لعلم النفس بألمانيا لدراسة السلوك الإنسانى (١٨٧٩)، وما نشره بينيه من مقالات عن

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

قياس القدرات والذكاء (١٨٩٦)، وجميع هذه الجهود أكدت على وجوب دراسة اهتمامات الفرد وتحليل ميوله لتوجيهه وإرشاده إلى ممارسة العمل المناسب له.

وفى بداية القرن التاسع عشر تحدث بارسونز عن خطة منظمة للتوجيه المهنى فى إطار دعوته إلى الإصلاح الإجتماعى والمساواة بين الأفراد، ونشر كتابه الشهير اختيار مهنة Choosing a Vocation وفيه حدد ثلاث خطوات لمساعدة الفرد على اختيار مهنة: أن يعرف الفرد استعداداته وقدراته وميوله ومصادر قوته، أن يعرف متطلبات وشروط النجاح فى المهن المختلفة، ومن ثم يأتى اتخاذ قرار واع يعتمد على المطابقة بين المعلومات المتاحة فى الخطوتين السابقتين.

وخلال منتصف القرن الماضى تم إنشاء العديد من مراكز التوجيه والإرشاد المهنى فى رحاب الكليات والجامعات، والتى كانت تطبق اختبارات مختلفة للتنبؤ بقدرة الفرد على النجاح فى الدراسة الجامعية ومساعدته على اختيار تخصص دراسى ومهنة مستقبلية، ووسعت حركة التوجيه والإرشاد المهنى دورها ومنظورها بالتركيز على الجوانب الإنسانية وذلك لجعل عمل الفرد أو مهنته طريقا لتحقيق معنى حياته وتحقيق ذاته، وتسارعت حركة الإرشاد الأكاديمى المهنى فى بداية التسعينات عندما بدأت التربية المهنية بما اشتملت عليه من برامج فى التربية المهنية Career Education تركز على الوعى المهنى واستكشاف المهن وتنمية مهارات اتخاذ القرار المهنى والاستعداد للمهنة، كما أصبح العمل بمجال الإرشاد المهنى مهنة تتطلب شروطا ويستلزم الحصول على رخصة مزاولة، وكان للتقدم التكنولوجى الهائل وبرامج الكمبيوتر أثر كبير فى تنظيم المعلومات المهنية وتوفيرها وتيسير الحصول عليها، وفى تصحيح الاختبارات والمقاييس وكان لذلك أثره الكبير فى تطور هائل فى مجال التوجيه والإرشاد المهنى الذى أصبحت برامجه فرصة لتحقيق النمو المهنى الشخصى والعملى تدعمها خبرات التخطيط والتوجيه، واستثمارا بشريا يوظف أنظمة المعلومات ووسائل التكنولوجيا الحديثة والمتطورة فى توجيه الأفراد إلى أفضل السبل للارتقاء بتطلعاتهم المهنية، وذلك من خلال عديد من المهارات والكفايات التى يتم اكتسابها بدءا من المهارات الأولية الأساسية إلى سياسات العمل وممارساته، وصولا إلى كفايات الحوار والتواصل، على أن يكون الانتقال من خطوة إلى خطوة أخرى من خلال توقعات يلزم الاستجابة لها والوفاء بها، كل وفق ما لديه من امكانات وقدرات ونقاط قوة وتميز، على أن تكون هناك فى كل خطوة تغذية راجعة شاملة.

ومن المؤكد أن الحاجة إلى التوجيه والإرشاد المهنى فى جميع المستويات والمراحل التعليمية حاجة ماسة، ففى المدرسة الإبتدائية تستهدف برامج الإرشاد المهنى زيادة وعى الطلاب بالأدوار المهنية المختلفة، وبأهمية وقيمة العمل والسلوك الإجتماعى والسلوك المسئول، وفى المرحلة المتوسطة تركز برامج الإرشاد المهنى على تنمية مهارات اتخاذ القرار المهنى فى نفس الوقت الذى تتم فيه توسعة مدارك الطلاب عن عالم العمل والمهن المختلفة، أما فى المرحلة الثانوية فتستمر جهود الإرشاد النفسى فى تعريف الطلاب بالبدائل والاختيارات والتفضيلات المهنية استعدادا للتخصص العلمى الجامعى أو للدخول إلى عالم العمل، وترسخ برامج الإرشاد المهنى بالمرحلة الجامعية اختيارات الطلاب المهنية وتعمل على تطوير مهارات مهنية متخصصة وعلى إعادة تقييم الميول والاستعدادات للدخول إلى مجال مهنى محدد،

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

كما أنه لا يستغنى الكبار والراشدون عن الحاجة إلى برامج للإرشاد المهنى إما لتغيير مهنتهم أو للبحث عن فرصة أخرى إشباعا لحاجات شخصية أو بحثا عن التقدم المهنى أو لغيرها من الأسباب.

فى ضوء ماسبق يأتى الكتاب الذى بين أيدينا دالة تطورية على الوعى المتنامى بأهمية الأخذ بيد أبنائنا الطلاب على أبواب الحياة الجامعية، ويقدم دليلا نحو دراسة علمية جامعية متميزة يتبناه مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالى ويقدم فى الفصل الأول منه مدخلا إلى الإرشاد الأكاديمى والمهنى شارحا طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها وتعريفا بالتوجيه والإرشاد وما يلزم المرشد الأكاديمى من مهارات وما يقوم به من مهام وصولا إلى الفصل الثانى الذى يستهدف شرح متغيرات التوافق النفسى بمرحلة الدراسة الجامعية تحقيقا للتنمية المتكاملة لجميع جوانب الشخصية الانسانية ويدلنا الفصل الثالث على كيفية تنمية الدافعية والتحفيز الذاتى بأنواعه وطرق التغلب على معوقاته، ويبين الفصل الرابع المقصود بالذاكرة والاستراتيجيات الناجحة لتذكر المادة الدراسية، كما يقف الفصل الخامس على مهارات تحديد الأهداف والأولويات وادارة الوقت والخطوات الأساسية لتحقيق ذلك، كما يقدم الفصل السادس خطة تحقيق الاستفادة القصوى من المحاضرة، أما الفصل السابع فيهدى أبناءنا الطلاب أفكارا إبداعية للتميز فى الدراسة الجامعية وحلولا إبداعية لتلخيص الأفكار وتدوين الملاحظات، ويعرض الفصل الثامن لمفهوم الإصغاء الفعال ومهاراته فى الدراسة الجامعية والعوامل المؤثرة على حسن الإصغاء، ويشرح الفصل التاسع مفهوم القراءة الفعالة ومهاراتها واستراتيجيات تطويرها وكيفية تحصيل المعلومات من الكتب الدراسية وطرق التخلص من تشتت الذهن، ويبين الفصل العاشر المقصود بقلق الاختبارات وطرق التغلب عليه مع توضيح لأنواع الاختبارات وارشادات الاستعداد لها وكيفية التعامل مع الإجهاد المصاحب لها، ويقدم الفصل الحادى عشر لسيكولوجية الطموح والتفوق والنصائح المفتاحية لتحقيق النجاح والتفوق، وتنتهى فصول الكتاب بالفصل الثانى عشر الذى يعرض لمفهوم الإرشاد المهنى وأهدافه وخدماته وأهميته فى اختيار مهنة المستقبل، كما يشرح للطالب كيفية اختيار التخصص الجامعى وفق أسس علمية.

ويختم الكتاب عرضه بتقديم ميثاق أخلاقيات الإرشاد النفسى والأكاديمى والمهنى ويبلور دور مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالى فى رعاية طلاب الجامعة من خلال ما يقدمه الكتاب من تسليط للضوء على التوجيه والإرشاد كعملية تحفيز للفرد لاستخدام ما يملك من إمكانات وقدرات لفهم ذاته ومعرفة ميوله واستعداداته وحل مشكلاته وتحقيق التوافق فى المجالات الشخصية والتربوية والمهنية، ولا يتحقق التوافق النفسى والتربوى والمهنى إلا بتحقيق أهداف محددة ومن أهمها: تنمية الشعور بالمسئولية وتعزيز القيم الروحية والسلوكية، اختيار التخصص الدراسى المناسب لميول الفرد وفق احتياجات سوق العمل وتنمية مواهب الفرد إزاء ممارسة مهنية محددة، تنمية قيم العمل المتمثلة فى سلوكيات التعاون والمبادرة وتحمل المسئولية وبذل الجهد وتقدير واحترام الوقت والانضباط فى العمل، واعتبارها جميعا قيما كبرى وأساسية فى دورة الانتاج بأسواق العمل.

ولضمان تقديم خدمة التوجيه والإرشاد المهنى بأفضل صورة ينبغى التركيز على تهيئة الطلاب للانخراط فى سوق العمل وذلك من خلال تقديم المعلومات اللازمة عن فرص استكمال الدراسة محليا وخارجيا، وفرص العمل بالقطاعات المختلفة بالبلاد، وطرائق الاتصال بها، واكسابهم مهارة البحث عن عمل، وكيفية كتابة طلب وظيفة، وتقديم ارشادات عن الضوابط التى يجب مراعاتها خلال مقابلات

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

الاختيار للالتحاق بمهنة ما، ولا تنتهى خدمات التوجيه والإرشاد المهنى بالتحاق الطلاب بسوق العمل، لا عنى لهؤلاء الأفراد وقد أصبحوا عاملين عن قاعدة بيانات توطد العلاقة بينهم وبين المؤسسات والشركات والجهات التى يعملون بها.

لقد خلق الله سبحانه وتعالى البشر بمهارات ورغبات وميول مختلفة لحكمة يعلمها جل جلاله وتراها تتجسد فى تنوع الأعمال والمهن والتخصصات، ففى المجتمع الواحد نرى الطبيب والصيدلى والمهندس والمحامى والمدرس والموسيقى والرسام والبائع والسائق والعامل،.....إلخ من مهن ووظائف لو لم يكن ليستقر حال المجتمعات لو لم تكن على هذا النحو من التنوع الذى يشبع بل ويلبى متطلبات الحياة الانسانية بحيث لا يتكدس الأفراد فى مجال واحد ويعانون فى ذات الوقت نقصا أو حتى ندرة فى مجال آخر، والله سبحانه وتعالى يأمرنا أن نسعى ونكد ونجتهد متوكلين عليه فهو سبحانه وتعالى حسبنا ونعم الوكيل، تقول الآية القرآنية الكريمة: بسم الله الرحمن الرحيم "..... **ومن يتق الله يجعل له مخرجا * ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدرا** * " صدق الله العظيم. (سورة الطلاق، الآية ٢، ٣)

وتبين لنا نتائج الدراسات الطبية والنفسية والتربوية أنه من الأهمية بمكان اكتشاف ميول ورغبات الأفراد وامكاناتهم وقدراتهم على أن يكون ذلك فى وقت مبكر ما أمكن ذلك (المدرسة الابتدائية مثلا) لتوجيههم إلى مسار تخصصى مهنى ملائم لهذه الميول والإمكانات من غير أن يتشبث واحد بمجال يصعب عليه اجتيازه ومن غير أن يتمسك آخر بمجال ينتهى به إلى مشكلة نفسية أو حتى اضطراب عصبى، فالرياضيات والعلوم واللغات والآداب والفنون وحتى مجالات العمل الميكانيكى والتكنولوجى وغيرها مجالات تخصص وعمل وانتاج لا حصر لها، وعلى كل فرد أن يجد مكانه الملائم فيها، وعندما يتخذ الفرد قرار الاختيار فإن عليه أن يبدأ فى إثراء وتنمية معارفه ومعلوماته من خلال تدريبات وخبرات نظرية وعملية، فتطلعات الفرد هى التى تنقله إلى أرض الواقع وان لم تفعل فهى أوهام، ويمكن أن يكون الفرد فى تطلعاته تلك باحثا متحريا، واقعيا عمليا، تقليديا محافظا، ويمكن أن يكون مبتكرا مقداما، متطلعا وشغوفا.

والله ندعو أن يكون في هذا المؤلف الفائدة لطلابنا تحقيقا لصالح العلم والعلماء،

أ. د/ منال عبد الخالق جاب الله
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية،
كلية التربية، جامعة بنها

٢٠١٣

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

الفصل الأول

مدخل الي الإرشاد الأكاديمي والمهني

مقدمة

عرف المسلمون فكرة توجيه الطلاب إلى الدراسة؛ وفق قدراتهم وميولهم واستعداداتهم منذ زمن طويل، وكانوا يطبقونها عمليا فى مراعاة للفروق الفردية، والقدرات التى تميز كل طالب. ويوجهونه نحو التخصص العلمى ونحو المهنة التى يبرع فيها وتتوافق وامكاناته.

وتعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية؛ لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبلة المهني، بالإضافة إلى تزويدها إياه بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية حيث تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة. ولعل أفضل دليل على ذلك هو المشاعر التي يعرب عنها كل من أنهى المرحلة الجامعية والذكريات الكثيرة عن تلك المرحلة حتى بعد مضي عشرات السنين على التخرج في الجامعة. وفي الواقع إن مرحلة الدراسة الجامعية بالنسبة للكثيرين خليط عجيب من النجاح والفشل، ومن التحديات والإنجازات، وخليط من الإجهاد والنشاط، ومن المتعة والضجر. بالإضافة إلى قدر كبير من الشعور بأن تلك المرحلة هي مرحلة للاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات.

كان الإنسان قديما يتعلم مهنته بالمحاكاة والتقليد والاحتكاك المباشر بغيره من أقاربه وأفراد أسرته فيتعلم مهنته، إضافة الى أن التركيب المهني كان من البساطة والعمومية، بحيث لا يتطلب تخصصا أو إعدادا علميا أو توجيها مهنيا دقيقا. ولكن الأمر يختلف في عالم اليوم الذي يعتمد على المعرفة وانتاجها، والعلم والتقنية والمهارات البالغة التعقيد والتداخل. ومن هنا تأتي أهمية الإرشاد والتوجيه المهني، والدور الذي يمكن أن يقوم به لخدمة الفرد والمجتمع ومساعدته – أي الفرد – لاكتشاف ميوله ومواهبه واستعداداته وقدراته وكيفية توظيفها في عالم العمل والشغل والاقتصاد.

وتحتاج الدراسة الجامعية إلى توافر العديد من متطلبات النجاح، فالتحديات كثيرة، وتبدو في بعض الأحيان مستحيلة. ومن الممكن تشبيه تجربة الدراسة الجامعية بالسفر في طريق جبلي متعرج نحو القمة، فالطريق إلى الأعلى يبدو طويلا ومتعرجا. وعلى الرغم من أن الوصول إلى هذه القمة هو الهدف، إلا أنها لا تبدو واضحة للعيان في كثير من الأحيان، كما أن مراحل الطريق تتراوح من المنبسطة السهلة إلى تلك التي تتطلب كثيرا من الجهد والعزم. وتتخلل تلك الرحلة بعض الفترات التي يشعر الشخص خلالها بأنه سيفقد السيطرة وربما على وشك السقوط في الهاوية, أو حتى إنه يتراجع إلى الخلف. وبلا شك فنتائج هذه الرحلة والمشاهد المتعلقة بها تختلف من شخص إلى آخر حسب امتلاكه المهارات اللازمة لتخطي تلك العقبات فيها.

لقد من الله تعالى على الإنسان بقدرة وارادة تعينه في سعيه الدؤوب لتحقيق طموحاته وانجاز آماله، غير أن الحياة لا تخلو من صعاب وتحديات، لذا كان لزاما على الإنسان أن يفهم الحياة من حوله، وأن يتعرف على التحديات الذاتية لنفسه، والخارجية التي تواجهه كي يسعد في بناء ذاته وعمارة حياته

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي

رسالة المشروع

رفع مهارات الطلاب والخريجين من الجامعات المصرية في مجالات التفكير والإدارة والعمل الجماعي والاتصال بهدف مساعدتهم على الاندماج السريع في المجتمع وصقل مهاراتهم بما يتناسب مع حاجة البحث العلمي وسوق العمل وريادة الاعمال.

مطبوعات البرامج التدريبية

الكتب العربية

١- المحاجة: طرق قياسها وأساليب تنميتها.
٢- القواعد اللغوية الأساسية للكتابة العلمية.
٣- دليل مشروعات التخرج من برنامج "تنمية مهارات البحث العلمي".
٤- التخطيط والرقابة.
٥- التفكير النمطي والإبداعي.
٦- مناهج البحث وكتابة المشروع المقترح للبحث.
٧- التحليل الإحصائي للبيانات.
٨- تكوين الفرق والعمل الجماعي.
٩- تقييم وإدارة المخاطر.
١٠- مهارات الاتصال.
١١- مهارات التفاوض.
١٢- التفكير التحليلي: القدرة والمهارة والأسلوب.
١٣- حل المشاكل وصنع القرار.
١٤- إدارة الضغوط.
١٥- المحاسبة للإدارة وصنع القرار.
١٦- أساسيات الاقتصاد الإداري.
١٧- دراسات الجدوى الاقتصادية.
١٨- البيئة والتنمية المستدامة: الإطار المعرفي والتقييم المحاسبي.
١٩- إرشادات الصحة العامة: من أجل حياة صحية.
٢٠- المشروعات الصغيرة: الفرص والتحديات.
٢١- أضواء حول الموضوعات المعاصرة.
٢٢- شعراء الطرق ... ديواننا.
٢٣- بناء العقلية البحثية: لماذا، وماذا، وكيف نبني؟
٢٤- شعراء الطرق ... ابداعنا.
٢٥- سيكولوجية الإرشاد الأكاديمي والمهني: نحو مستقبل متميز.
٢٦- كتابة التقارير الفنية.

الجامعات المشاركة بالمشروع

- جامعات: القاهرة، وعين شمس، وأسيوط وحلوان، والمنيا، وجنوب الوادى، والفيوم، وبنى سويف، وبنها، وسوهاج.
- وجامعات: الإسكندرية، وطنطا، والمنصورة، والزقازيق، والمنوفية، وقناة السويس، وكفر الشيخ، وبورسعيد، ودمنهور، وأسوان، والأزهر، ودمياط.

- ويدير المشروع مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث - كلية الهندسة - جامعة القاهرة.

الكتب الانجليزية

1- Planning and Controlling.
2- Systems and Creative Thinking.
3- Research Methods and Writing Research Proposals.
4- Statistical Data Analysis.
5- Teams and Work Groups.
6- Risk Assessment and Risk Management.
7- Communication Skills.
8- Negotiation Skills.
9- Analytical Thinking.
10- Problem Solving and Decision Making.
11- Stress Management.
12- Accounting for Management and Decision Making.
13- Basics of Managerial Economics.
14- Economic Feasibility Studies.
15- Health، Safety and Environment.
16- Wellness Guidelines: Healthful Life.
17- General Lectures Directory.

موقع المشروع على شبكة الإنترنت

www.pathways.cu.edu.eg

الناشر: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث - كلية الهندسة - جامعة القاهرة.

ت: ٣٥٧١٦٦٢٠ (٢٠٢+)، ٣٥٦٧٨٢١٦ (٢٠٢+) فاكس: ٣٥٧٠٣٦٢٠ (٢٠٢+)

الموقع على شبكة الإنترنت: www.capscu.eng.cu.edu.eg

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

PATHWays Cairo U
جامعة القاهرة

المعيار المقترح لتقييم كتاب

سيكولوجية الإرشاد الأكاديمي والمهني - دليل الطالب نحو دراسة علمية جامعية متميزة

د. علا محمد إبراهيم د. سليمانة رجب سعيد أحمد

بعد القراءة المتأنية والعميقة لكل ما إحتوى عليه هذا الكتاب يمكن القاء الضوء على الجوانب الموضوعية للتقييم على النحو التالي:-

أولا: الجوانب الإيجابية في هذا الكتاب:-

تتمثل الجوانب الإيجابية في هذا الكتاب فيما يلي:-

[١] في إطار المعلومات والمراجع التي تم الإطلاع عليها في هذا الموضوع "الإرشاد الأكاديمي والمهني" يعتبر هذا الكتاب من أفضل وأشمل ما كتب باللغة العربية

[٢] تتسم محتويات هذا الكتاب بالتسلسل المنطقي والترابط القوي بين كل محتوياته وأجزائه.

[٣] العمق الذي تناوله الكتاب والشرح للموضوعات التي تم تغطيتها في هذا الكتاب على نحو سهل ومباشر وبعيدة عن الجدال الأكاديمي الجوفي، وهذا يعتبر أمر متميز خاصة إذا كان القارئ الأساسي لهذا الكتاب هو الطالب الغير متخصص في موضوعات هذا الكتاب ولم يسبق له التعرض لأي منها خلال مراحل المختلفة لدراسته سواء الثانوية أو الجامعية.

[٤] الربط الجيد بين المعلومات الأكاديمية والواقع العملي عن طريق تقديم الأمثلة الجيدة والحالات الواقعية (مثل حالة خالد) والقايس النفسية وغيرها مما يرتبط بأي من محاور هذا الكتاب.

[٥] التركيز على المناقشة والقاء الضوء على بعض الجوانب المهمة والمهمشة في مجتمعنا ومن كتابتنا - خاصة في الأيام الحالية والماضية - ألا وهي الجوانب النفسية أو السيكولوجية لمضرورات أفراد مجتمعنا خاصة فئة الطلاب في مراحلهم التعليمية المختلفة.

[٦] محاولة الإستفادة بمضمون عدد مخرجات العلوم الإجتماعية المختلفة مثل علم النفس، علم الاجتماع، علم الإدارة في تدعيم موضوعي الإرشاد الأكاديمي والمهني الأمر الذي أدى إلى إثراء التغطية العلمية لما يشكل مقنع وجذاب لأي قارئ أو محاور.

PATHWAYS Cairo U
جامعة القاهرة

٢٧٦ ولعل من أبرز الموضوعات الجذابة والمشوقة لأى قارئ والتى تم تناولها فى هذا الكتاب بشكل متسلسل سليم وبتحليل دقيق ومميز وواضح مايلى :

- الإرشاد الأكاديمى وقوة التذكر .
- سيكولوجية الطموح : النجاح والتفوق .
- الإرشاد المهنى للطلاب الجامعة .
- التوافق النفسى مع المراحل الجامعية

٢٨٦ الأشكال التوضيحية المدرجة من بداية الهدف من الكتاب وحتى نهايته تناول موضوعات أى متصل من متصول هذا الكتاب جاءت أكثر من رائعة حيث لخصت بأسلوب متميز المشروح من هذا الفصل .

٢٩٦ انتقلت خلقية المؤلفة الأكاديمية على كيفية العرض وتناول الأفكار والانتقال بالقارئ من نقطة إلى أخرى بسلاسة دون ملل أو صعوبة فى التفكير والتذكر والربط بين المحتويات .

٣٠٦ استطاع المؤلفان أن يحيطوا الموضوعات المستهدفة بشكل مقبول حيث جاءت صفحات الكتاب ليست بالطويلة المملة وليست بالقصيرة المخلة .

ثانيا : الجوانب السلبية :

* حيث أنه لكل شئ وجهان لذلك فإننى أرى أن هذا العمل (الكتاب) تتضمن الجوانب السلبية التالية :-

* ملاحظة : هذه الجوانب السلبية لا تقلل من قيمة هذا الكتاب وكنه الجدير والتغلب عليها يؤدى إلى زيادة قيمة ومكانة هذا العمل العلمى المتميز

(١) الأخطاء الشكلية والطباعية :-

من خلال قراءة وتدقيق محتويات هذا الكتاب ، اتضح لى وجود بعض الأخطاء الشكلية والطباعية والتى قد تؤثر على المعنى المراد توصيله للقارئ ، ولعل من أهم هذه الأخطاء :-

(أ) ص ١٠ عنوان الهدف من الكتاب : يقترح اعادة صياغتها وعرضها على النحو التالى :-

- يهدف هذا الكتاب الى :-

- تقديم دليل ذاتى لكل طالب جامعى لمساعدته فى التميز والنجاح .
- مساعدة الطالب الجامعى على تقبل ذاته ودراسته .
- تفهم الطالب الجامعى لمرحلة الدراسة الجامعية
- توجيه الطالب الجامعى نحو التميز الدراسى

- اكساب الطالب مهارات ادارة الوقت وتحديد الاهداف والتخطيط الفعال للموارد المتاحة

كل ذلك من أجل تحقيق التكيف المتكامل لتوفيق الطالب الجامعي.

(ii)* ص ١١ رقم (١) يقترح اضافة جملة على الوجه التالي :-

الالتحام بموضوع هذا الكتاب والشعور بأهمية تعلم المهارات والكتابة لتنمية القدرات وتحسين الاداء والعزم على القيام بذلك ..... الخ

رقم (٢) فيه خطأ مطبعي = القراءة المتعمقة للمعلومات المحصول

(iii)* ص ١٩ : تحت عنوان " طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها " وعند الحديث عن الفروق بين الدراسة في المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ذكر في آخر سطرين ما نصه في معظم الأحيان تكون المحاضرات في المرحلة الثانوية محددة بشكل متواصل (٥ - ٧ ساعات يوميا) وبحضور عدد محدود من الطلاب قرابة ٢٥ طالبا.

وهذا لا يمثل الواقع في مصر حيث انه في العديد من المدارس (خاصة الحكومية) عدد الساعات الدراسية أقل وقد يصل عدد الطلاب في الفصل الواحد الى ستون (٦٠) طالبا. هذه الأرقام قد تكون ٤ أضعاف ما هي في المدارس الخاصة.

(iv)* ص ٢١ : وتحت عنوان " أهداف الارشاد الأكاديمي " ، أقترح انه يتم دمج الهوامش ١، ٢، ٣ مع النقاط المذكورة في المقطع الذي يبدأ " يهدف الارشاد الأكاديمي " ليتحقق الاتي :- حتى يكون تدفق الكتابة التي قد تؤثر على مستوى فهم القارئ لهذا الجزء.

(v)* ص ٢٢ : ذكر في المقطع الثاني : ثانيا : الاضافة لتكون " وسؤال أيهما أولا ؟ كذلك العبارتين رقم (ز) و (ح) مكررة نفس الكلام والمعنى.

(vi)* ص ٤٤ : ما هو مكتوب تحت عنوان الارشاد الأكاديمي في حالات الارشاد الجماعي ليس خاصة الجمل سطور الأولى غير واضحة وغير مرتبطة بالعنوان المذكور.

(vii)* ص ٤٥، ٤٦ : تحت عنوان " مهارات الحياة الدراسية الجامعية " نفضل تقليل من نهاية الفصل ليوضع في بداية الفصل ليوضح أهمية الارشاد الأكاديمي ودوره في حياتك وتنمية هذه المهارات للطالب الجامعي.

(viii)* توجد العديد من الأخطاء الطباعية نذكر على سبيل المثال :-

ص ١٢ : المقطع الثاني كلمة (أجمع) والمقطع الثالث (فيكون) ، ص ٢٤ السطر الثاني : فيما يلي وليس فيما يأتي : ، ص ٣٤ للتأثير عليهم ، ص ٤٩ ، المقطع الأخير " لعدم قدرتك على التأقلم للتوه البعض "

PATHWays Cairo U
جامعة القاهرة

ص ٥٣ السطر الثالث تحت العنوان " تحقيق الاتجاه والتوجه اذا يدلت ... "
ص ٥٤ السطر الثالث تحت العنوان " يكون متفاعلا مع ذاته ... " ص ٦٥ الفقره
الثانيه " انظمه أجهزه ...) ، ص ٦٩ السطر الثالث " الفكر الرئيسي
والوسطي مثل الركل .... كذلك في نهاية الصفحه " حتى تحقق النجاح تأتي تتابع ...
ص ٨٢ تحت العنوان " تحليف الدماغ البشري ، ص ٩٦ في النهايه " ٧ سواق
في اداء ... ← وهذا حتى نهاية الكتاب

(ix) ← ص ١٢٩ والجزء العلوي الصفحه ، السطر الخامس مكتوب " يوضح الشكل (٧-١)
ايه هذا الشكل غير موجود .

[ب] الاخطاء الموضوعيه :

هناك اخطاء موضوعيه هما :-

[١] ذكر المؤلفان العديد من الحقائق والمعايير خلال تناولهم لموضوع الكتاب
دون ذكر المراجع او البحوث والدراسات التي توصلت اليها وهو مثال على ذلك
" نماذج الشخصيه لـ Holland ص ١٩٤)

[٢] من ص ٦٦ وحتى ص ٧٨ ← يوجد خلط على مدى مصطلحي الحوافز Incentives
والدوافع motivation حيث انهما ليسا بمترادفين حيث انه :
(أ) الدافعيه Motivation : قوه داخليه كامنه داخل الفرد تحرك
سلوكه .

(ب) الحافز : Incentive قوه خارجيه من الفرد توجه سلوكه
والدافعيه لها مصدران هما :-

[a] Intrinsic motivation = refers to the motivation that stems from the direct relationship between the person and his/her work. Ex: feeling of accomplishment....

[b] Extrinsic motivation: refers to the motivation that stems from the surrounding environment.
The first is self-applied, while the second is applied by some body else as: the teather, manager, parents....etc.

Pathways.cu.edu.eg
Facebook.com/pathways.Egypt
02-35678218, 02-35713852
010-06044705

PATHW@YS
Cairo U

جامعة القاهرة

القراء الأعزاء :

نصيف عامة يعتبر هذا الكتاب الأول الذي يجمع بين الجانب النظري والتطبيقي وضرورة الجوانب اللغوية) كما يتميز في هذا المجال الهام والمطلوب.

وفي النهاية أتقدم للمؤلف بجزيل شكري وتقديري لكل ما بذله من جهد في سبيل إخراج هذه المعلومات الى حيز الوجود وإلى الموقف للجميع

أ.د. كامل على مرسي محمد الله
أستاذ بالدراسات العربية والدراسات الإسلامية
كلية الآداب، جامعة القاهرة.

٢٠١٢/٤/٢