



مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي

مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث
كلية الهندسة – جامعة القاهرة



جامعة القاهرة

مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي

الشركاء

- كلية الهندسة، جامعة القاهرة. - مؤسسة فورد.
- جامعات: القاهرة، وعين شمس، وأسيوط، وحلوان، والمنيا، وجنوب الوادي، والفيوم، وبنى سويف، وسوهاج.
- جمعية جيل المستقبل. - المجلس القومي للمرأة.

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

رسالة المشروع

رفع مهارات الطلاب والخريجين من الجامعات المختلفة لمساعدتهم على الاندماج السريع في المجتمع وصقل مهاراتهم بما يتناسب مع حاجة البحث العلمي وسوق العمل.

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 والاسلوب.
- 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- إنشاء المشروعات الصغيرة وتنميتها.
- ٢١- أضواء حول الموضوعات المعاصرة.

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

فاكس: ٥٧٠٣٦٢٠ (+٢٠٢)

ت: ٥٧١٦٦٢٠ (+٢٠٢)، ٥٦٧٨٢١٦ (+٢٠٢)

بريد إلكتروني: capscu@capscu.com

الموقع على شبكة الإنترنت: www.capscu.com

• •

-

القاهرة
٢٠٠٧

(+) - - - :

www.capsu.com :

www.Pathways.cu.edu.eg :

Pathways@Pathways.edu.eg :

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: /

الترقيم الدولي: ISBN 977-403-130-X

"

"

.

/

/

.

:

.

.

.

.....

.

.

"

"

.

-

-

-

-

.

-

-

.

.

-

-

"

"

.

:

-

.

.

:

-

-

-

-

-

-

"

"

.

(-)

(-)

.

.

—

—

.

.

.

.

.

.

:

-
-
-
-

:

-
-
-

:

-
-

:

-

:

-
-
-

:

-

-

-

:

-

-

-

:

-

-

:(-)

:(-)

:(-)

:(-)

()

"

"

/

-

.

-

.

"

"

..

... ..

.(Taylor, 1999, P.168)

Stress

.(Lazarus & Folkman, 1984, P.1)

" "

Di

Distress

Distress

Stress

Stress

.Distress

Stress

" " " "

....

-

Walter Cannon

.Fight or Flight " " .()

Adaptive

" " " " .
(-)

-

Hans Selye " "

. General Adaptation Syndrome (GAS) "

Stressors

- -
- -

(Alloy et al., 1996, P. 208; Oltmanns & Emery, 1998, P. 288; Taylor, 1999, P. 169).

- - Alarm -

-Resistance

Exhaustion

(Taylor, 1999, P.170)

-

- -

" "

" "

"

"

"

"

(Lazarus & Folkman, 1984, P. 5)

"

Grunker & Spiegel

()

(Davison & Neale, 1994, P. 191)

.Coping

"

Stressful life events

Rahe

Holmes

Social Readjustment Rating Scale (SRRS).(

)

.(

:)

Stressors

.(Davison & Neale, 1994, P. 191)

.(Holmes, 1994, P. 39)

)

(

:

Lazarus & Cohen
Cataclysmic

.(Lazarus & Folkman, 1984, P.12)

.(Oltmanns & Emery, 1998, P. 287)

.(Appley & Trumball, 1967)

(Davison & Neale, 1994, P. 191)

()

)

(

(Lazarus & Folkman, 1984, P. 191; Taylor, 1999, P. 169).

.() () : -

) () : -

.() -

) (-

.() -

) : -

) (-

) : -

.(-

-

.(-)

-

:

) **Stressful Life Events** -

.(:) (

Chronic Strains -

Post Traumatic

.(Baum et al., 1993)

Stress Disorder (PTSD)

Daily Hassles () -

.(Levy et al. 1997)

-

Social & Economic Stressors - -

-

-

-

-

Personal & Family Stressors

Internal Stressors

.(

—

—

—

—

—

—

—

—

—

Career Stressors

.

—

—

—

—

.()

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

.()

.

—

—

—

—

—

—

(Cranwell- Ward, 1987; Dore, 1990; Luthans, 1992, Baum et al., 1993; GUPCO, 1999, Taylor, 1999).

()

(Holmes, 1994, P. 39)

Bless or Curse

.()

()

.()

-

:

Negative Events

- -

)

)

(

.(

(McFarland et al., 1980) .

Uncontrollable

- -

.Predictability

.(:) "

"

- - ...

- -

(Taylor, 1999, P. 177)

Ambiguous

- -

" "

()

()

.() .

Overload

- -

(Cohen & Williamson, 1991)

.()

physiological Characteristics

- -

"

"

(Alloy et al., 1996, P. 210)

Psychological Characteristics

- -

Type A Personality

"

"

Locus of Control

Externalizers

Internalizers

)

.(-

Life Domains

- -

Central

()

()

.

.

-

- Peripheral

.

.

		-
		-
	:	-
	: Self-reports	-
.Questionnaires		()
	.Interviews	()
	: Behavioral Scales	-
	Observation	()
	Performance Scales	()
		-

Disposition

Holmes & Rahe

Stressful life events

:)

.(

(√)

)

-(-)

-

.(

. : -
. : -
. :
()

)
. (

-

(√) .(-)

.
.

: -

: -

: -

(-) .

.

.

.(Taylor, 1999, P. 185)

.(Dore, 1990, P. 7)

- -

·
Healthy Tension

-

·

-

- -

·

.()

.(Through: Taylor, 1999,P. 185)

(-) .(Luthans, 1992, P. 413)

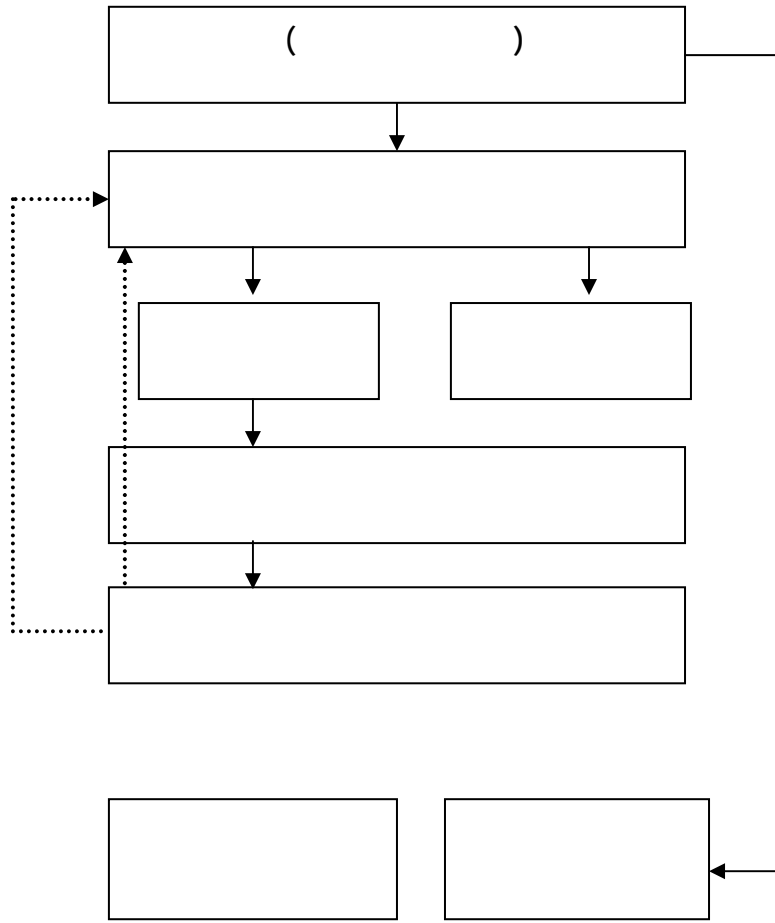
:

:(-)

()	
.	
.()	
-	
:	
.(:) -	. (:) -
.()	
.()	
.() -	.() -
.(:) -	.(:) -

¹ (Through: Holmes, 1994, p.41)

(-)



:(-)

.()

.(Cranwell-Ward, 1987, P. 79)

(...)

-λ

-

-9

-

-

-

)

(Psychosomatic

-

(Luthans, 1992, P. 412

)

■
■
■
■
■
■
■
■
■

■
■
■
■
■
■
■
■
■

-
-
-
-
-

(See: Cranwell-Ward, 1987, P. 8; Dore, 1990, P. 9-15)

-

Burn out

- -

.

.

.

-

"

"

.

.

-

-

"

"Learn -Do - Teach

.

.

)

(

()

)

-

-

(

-

-

)

(

-

:

Physical Exhaustion

- -

"

"

Emotional Exhaustion

- -

Mental Exhaustion ()

- -

)

.

(

.

.

.

:

-

)

-

.(

.

-

-

-

.

-

(- -)

:

:

-

-

-

.(Yousef, 2005, pp 19-25)

.Coping

()

()

.(Through: Taylor, 1999, P. 204-205)

(Luthans, 1992, P. 413)

.(Taylor, 1999, P. 230)

.(Lazarus & Folkman, 1984, P. 363)

.Treatment or Therapy

)

(

-

:

:

-1

:

-2

.(Taylor, 1999, pp 208-211)

:

-3

.(Moss, 1995)

()

:

-4

Problem Focused Coping

Emotion Focused Coping

(

)

(

)

(

)

(

)

: /

: - 6

- -

: - 7

: - 7

: - 8

.()

: - 9

-

(Carnwell-Ward, 1987, pp 116-118)

- -

-

.

:

-

.

-

.

-

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

:

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

-

-

-

: -

:

-

-

: -

() .

.()

()

()

) :

) (

.(

-

:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-

Brain Storming

()

()

""

:

-

.

-

-

-

.

-

-

.

-

()

.

:

.

-

.

.(

)

-

.

.

.

.

-
13. Alloy, L.B.; Acocella, J. & Bootzin, R.R. (1996), **Abnormal Psychology; Current Perspective**, New York: McGraw-Hill, INC.
 14. Apply, M.H., & Trumbull, R. (1967), On the concept of Psychological stress in, M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.) **Psychological stress**, New York: Appleton.
 15. Baum, A., Cohen, L. & Hall, M. (1993) Control and intrusive memories as possible determinants of chronic stress, **Psychosomatic Medicine**, 55, 274-286.
 16. Cohen, S. & Williamson, G.M. (1991), Stress and infectious disease in humans. **Psychological Bulletin**, 98, 310-357.
 17. Cranwell-Ward, J. (1987). **Manging Stress**, Brookfield: Grawer Publis. Comp.
 18. Davison G.C. & Neale, J.N. (1994). **Abnormal Psychology** (6th ed.), New York: John Wiley & Sons, Inc.
 19. Dohrenwend, B.S. Dohrenwend, B.P. (1974). **Stressful Life Events: Their Nature and Effects**, New York: John Wiley & Sons.
 20. Dore, H. (1990). **Coping with stress**. London: The Hamlyn Pub. Group Limited.
 21. Fleming, R. Baum, A. & Singer, J.E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 46, No.4, 939-949.
 22. GUPCO (1999), **Positive Management: A training Program**, Cairo: Center for adult and continuing education, The American University.
 23. Holmes, D.S. (1994). **Abnormal Psychology**, (2nd ed.), New York: Harper Collins College Publishers.
 24. Lazarus, R.S. & Folkman, S., S. (1984), **Stress, appraisal and coping**, New York: Springer Publishing Comp.
 25. Levy, R.L. Cain, K.C. Jarrett, M. & Heitkemper, M.M. (1997) The Relationship Between Daily Life Stress and Gastrointestinal in Women with Irritable Bowel Syndrome, **J. of Behavioral Medicine**, 20, 177-194.
 26. Luthans, F. (1992). **Organizational Behavior**, 6th (ed.) New York: McGraw-Hill Book Comp. Inc.
 27. McFarland, A.H., Norman, G.R. Streimer, D.K. Ray, R.C. & Scott, D.J. (1980). A longitudinal study of the influence of psychological environment
-

- of health status; A preliminary report: **J. of Health and Social Behavior**, 21, 124-133.
28. Moss, R.H. (1995). Development and applications of New Measures of life Stressors, Social resources and coping responses. **European Journal of Psychological Assesment**, 11, 1-3.
29. Oltmanns, T.F. & Emery, R.E. (1998), **Abnormal Psychology**, New Jersey, Prentice Hall 2nd ., (ed.).
30. Taylor, S.E. (1999). **Health Psychology**, Boston: McGraw-Hill.
31. Yousef, G.S. (2005). **Stress Management**, Cairo: Cairo University, (Center for Advancement of PSCU).
-