



إدارة المناهج والكتب المدرسية

التوجيه والإرشاد المهني

الفصل الدراسي الأول
الصف الحادي عشر
التعليم الثانوي المهني

الناشر
وزارة التربية والتعليم
إدارة المناهج والكتب المدرسية

يسر إدارة المناهج والكتب المدرسية استقبال آرائكم وملاحظاتكم الخاصة بهذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:

هاتف: 9-4617304/5 فاكس: 4637569 ص.ب: 1930 الرمز البريدي: 11118
أو على البريد الإلكتروني: vocsubjects.division@moe.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّيس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار مجلس التربية والتعليم رقم (2023/143) تاريخ 2023/3/1م، بدءاً من العام الدراسي 2023/2024م.

حقوق الطبع جميعها محفوظة لوزارة التربية والتعليم
عمان، الأردن، ص.ب: (1930)

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2023/4/1919)

ISBN: 978-9923-47-018-3

أشرف على تأليف هذا الكتاب:

صالح "محمد أمين" العمري	م. لواء الدين سالم جرادات
د. أسامة كامل جرادات	د. زايد حسن عكور
د. مهند قاسم القضاة	م. فاتن بركات بركات

اللجنة الفنية:

د. زبيدة حسن أبو شويمة	س. سامح محمد زواتي
لينا صالح الضروس	هدى يوسف التميمي

التحرير العلمي:

فؤاد عيسى محمود د. مفلح حسين عيال سلمان أسامة محمد المومني

التحرير اللغوي: د. خليل إبراهيم القعيسي	التحرير الفني: نداء فؤاد أبو شنب
التصميم: فخري موسى الشبول	الإنتاج: د. عبد الرحمن أبو صعيلىك

دقق الطباعة: فؤاد عيسى محمود راجعها: د. مفلح حسين عيال سلمان

قائمة المحتويات

مقدمة

09 الوحدة الأولى: اكتشاف الذات

11 الدرس الأول: مفهوم الذات واختبارها

12 أولاً: مفهوم الذات وأنواعها

13 ثانياً: فوائد امتلاك القدرة على الوعي بالذات

14 ثالثاً: رحلتي مع الذات

17 رابعاً: أنا والعالم من حولي

18 خامساً: أنواع الشخصية

26 سادساً: صفاتي وميزاتي

29 سابعاً: نقاط قوتي والنقاط التي يجب أن أحسنها

32 ثامناً: شغفي وميولي وتطلعاتي

37 الدرس الثاني: صفات الشخصية

38 أولاً: الوعي بالذات

41 ثانياً: حاجاتي وتطوري الذاتي

42 ثالثاً: السلوكيات التي تؤدي إلى تحقيق ذاتي

43 رابعاً: منظومة قيمية

48 خامساً: نقاط القوة والنقاط التي تحتاج إلى تحسين

57 الوحدة الثانية: استطلاع عالم المهن

59 الدرس الأول: المهارات الخاصة ببيئة العمل

60 أولاً: حاجاتي ورغباتي

61	ثانيًا: أهميّة العمل وأهدافه
66	ثالثًا: المهارات التي نحتاج إليها في العمل
70	رابعًا: المهارات اللازمة للوظيفة
74	خامسًا: استطلاع عالم المهن
76	سادسًا: لمحة عن سوق العمل في الأردنّ
79	سابعًا: بيئة العمل
80	ثامنًا: السلامة المهنية

85	الدرس الثاني: السلوك المهني وأخلاقيات العمل
86	أولًا: مفهوم سلوكيات العمل
89	ثانيًا: السلوكيات الإيجابية والسلوكيات السلبية في مكان العمل
91	ثالثًا: تعزيز القيم والسلوكيات الإيجابية في أنفسنا
94	رابعًا: متطلبات النجاح في المهن، ومميّزات المهن وتحدياتها
99	خامسًا: المسؤولية الشخصية والسلوك المهني وأهميته
100	سادسًا: فوائد المسؤولية الشخصية في مكان العمل
101	سابعًا: مفهوم السلوك المهني وأهميته
105	ثامنًا: حصيلتي في هذا الفصل

109	قائمة المصادر والمراجع
-----	------------------------

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

يتساءل الطلبة عن العمل الذي سيلتحقون به: ما الذي يُناسب ميولهم وقدراتهم؟ هل سينجحون في اختيار العمل الصحيح؟ هل سيُحققون الأحلام التي رسموها لأنفسهم؟ يُقدّم (التوجيه المهني) الإجابة عن كلّ هذه الأسئلة، فعن طريقه يتمكن الطالب من اتخاذ القرار المهني السليم، واختيار المهنة المناسبة لقدراته وميوله والإعداد لها والالتحاق بها، بما يُحقق التوافق المهني ويزيد احتمالات النجاح والتقدم والتطور على الصعيدين الفردي والمجتمعي.

يُعدّ التوجيه المهني عملية متممة ومكمّلة لمبادئ التربية والتعليم؛ إذ إنه يدفع العملية التربوية ليجعلها أكثر فاعلية، فلا يمكن فصل العمليتين عن بعضهما؛ لأنّ من شروط عملية التعليم الجيد أن تهتمّ بعملية التوجيه والتعلم، ما تطلّب استحداث مبحث التوجيه والإرشاد المهني بوصفه أسلوباً علمياً في المجال المدرسي، من أجل زيادة التفاعل بين المتعلم والمعلم بهدف تعرّف إمكانات المتعلم، وتوظيفها من أجل تحقيق نجاح مهني.

حدّدت رؤية التحديث الاقتصادي التي جاءت بتوجيهات ملكية سامية، مسيرة الاقتصاد الوطني في (10) سنوات مقبلة، وقد هدفت إلى إطلاق الإمكانيات لبناء المستقبل، واستيعاب أكثر من مليون شاب وشابّة في سوق العمل، وزيادة فرص العمل من (1.6) مليون فرصة إلى (2.6) مليون فرصة خلال العقد المقبل، وزيادة الدخل الحقيقي للفرد بنسبة (3%) سنوياً في المتوسط. وتسعى الرؤية إلى الشمولية في إشراك كلّ من يمكن أن يُسهم في تحقيق أهدافها، كما تسعى إلى انتهاج الشفافية في توفير المعلومات المتعلقة بالأهداف والأولويات الوطنية، وتحديد مجالات الميزة النسبية والتنافسية التي يمكن للمملكة البناء عليها لتحفيز النمو وإيجاد الفرص الاقتصادية،

وتوحيد جهود الوزارات والمؤسسات المختلفة لدعم تحقيق الأهداف الإستراتيجية الوطنية ضمن خريطة طريق واضحة المعالم، وتوجيه التخطيط الوطني نحو التفكير الإستراتيجي بما يضمن تحقيق الأهداف الوطنية بصورة أفضل وأكثر استدامة.

وتستهدف الرؤية النهوض بالاقتصاد الصناعي وتحويل المملكة إلى مركز صناعي رئيس في المنطقة ومركز لتصدير المنتجات عالية القيمة وسريعة النمو، عن طريق وضع إستراتيجية لقطاع الصناعات التحويلية، وتشجيع ريادة الأعمال في التصنيع، وتسويق المنتجات الصناعية الغذائية محلياً ودولياً، وإطلاق تخصص المحاصيل الصناعية في قطاع الأغذية.

كما أكدت الرؤية دور التعليم الأساسي والثانوي والعالي والتدريب المهني، والبيانات والبحث والتطوير والابتكار وريادة الأعمال والشركات الناشئة في مجالات الطاقة المتجددة، وتطوير أنظمة النقل المستدامة، وإنشاء محطات للشحن الكهربائي، وتحفيز السياحة البيئية والأنشطة الصديقة للبيئة، واستخدام أنماط زراعية تتواءم مع البيئة المناخية، وتشجيع الاستخدام الكفؤ للمياه وتحسين جودتها، وتوفير موارد مائية جديدة وخفض مستوى الفاقد وصولاً للمعايير الفضلى دولياً، وتقليل مصادر النفايات وتطوير إدارتها وإعادة تدويرها، كما تسعى رؤية التحديث الاقتصادي إلى تحقيق قفزة نوعية في عدد من المؤشرات، ومنها: الابتكار، والتنمية البشرية، وتطوير الحكومة الإلكترونية.

يتطلب الانتقال إلى سوق العمل مجموعة من المعارف والمهارات والمواقف، التي تمكن الشباب من فهم سوق العمل وتسويق أنفسهم عن طريق التعبير عن نقاط قوتهم وسماتهم الشخصية ومعارفهم؛ لذا يهدف هذا الكتاب إلى تزويد طلبة الصفين الحادي عشر والثاني عشر من الفروع المهنية بالمهارات اللازمة لكتابة سيرتهم الذاتية وإجراء مقابلات ناجحة تترك انطباعاً إيجابياً،

وبناء علاقات تُنمّي شبكاتهم المهنية. ويمكن تعلّم هذه المهارات واستخدامها في مجالات العمل وقطاعاته جميعها.

يُعدّ دخول عالم العمل أو الانتقال إلى مكان العمل تحديًا أساسيًا للطلبة والشباب الباحثين عن عمل؛ إذ يستغرق العثور على عمل والحصول عليه وقتًا طويلاً وعملاً شاقاً، وبخاصّة في سوق العمل اليوم التي تتسم بالمنافسة ومحدودية الفرص.

يُعدّ هذا الكتاب جزءاً من سلسلة التوجيه المهني لطلبة الصفّين الحادي عشر والثاني عشر في التخصصات المهنية، ويتناول في مجمله مهارات البحث عن عمل بما يتضمّن ذلك من مهارات الوعي بالذات لما لها من أهميّة في تحديد مساراتنا الوظيفية. سيتطرق الكتاب إلى المفاهيم المتعلّقة بأخلاقيات العمل وبيئته، بالإضافة إلى مهارات كتابة السيرة الذاتية وإجراء المقابلات، ومفهوم ريادة الأعمال وإدارة المشروعات.

يتضمن هذا الكتاب أربع وحدات دراسية: وحدتين في الفصل الأول، ووحدين في الفصل الثاني.

ونحن إذ نقدم الطبعة الأولى (التجريبية) من هذا الكتاب، نأمل أن تنال إعجاب طلبتنا والكوادر التعليمية، وتجعل تعليم التوجيه والإرشاد المهني وتعلمه أكثر متعة وفائدة، وتنمية اتجاهات إيجابية، ونحن مستمرون في تحسين هذا الكتاب وتطويره في ضوء ما يصلنا من ملاحظات.

والله ولي التوفيق

اكتشاف الذات



مفهوم الذات واختبارها



ما الذي يخطر في بالنا عندما نُفكّر في كلمة (ذات)؟

النتائج الخاصّة

يتوقع مني بعد دراسة هذا الدرس أن أكون قادرًا على:

- تعرّف مفهوم الذات وأنواعها ودرجاتها.
- تعرّف أهمّية نفسي وقدراتي وميولي.
- معرفة مهاراتي والأمور التي أتقن عملها.
- تحديد مصادر قوّتي وضعفي.
- النظر بإيجابية إلى ذاتي.

أولاً: مفهوم الذات وأنواعها

يُعرّف مفهوم الذات بأنه إدراك الفرد ووعيه بما لديه من خصائص وصفات ومزايا، ودرجة تقييمه الذاتي لتلك الخصائص والصفات والمزايا، ويتضمّن هذا التقييم الصفات والخصائص التي يراها الفرد مرغوباً فيها من وجهة نظر المجتمع، إلى جانب صفات وخصائص تتعلق بالذات المثالية من وجهة نظره كما في الشكل (1-1).



الشكل (1-1): مفهوم الذات وأنواعها.

أفكر الآن في كلمة تصف ما يأتي:

ذاتي المثالية.

ذاتي المدركة.

ذاتي الاجتماعية.

ثانيًا: فوائد امتلاك القدرة على الوعي بالذات

هناك فوائد عديدة عندما نعي ذواتنا، ومن هذه الفوائد امتلاك عقلية النمو، والثقة بالنفس، والقدرة على تحديد الأهداف ورسم المستقبل، وفي الشكل الآتي شرح مفصّل عن كلّ فائدة:



القدرة على تحديد

أهدافنا ورسم
مستقبلنا

الوعي بالذات قد
يؤدّي إلى تحديد
أهدافنا لتتواءم
وتطلّعاتنا لمستقبلنا،
ويتواءم أيضًا وقيمنا
ومبادئنا الفردية التي
تجعلنا نشعر بالرضا
عمّا نحققه، وعن
المسار الذي نسير فيه.



الثقة بالنفس

عندما نكون أكثر
وعيًا بمشاعرنا،
فإننا نكون أكثر ثقة
بقدرتنا على
السيطرة عليها
بطريقة إيجابية،
ونكون كذلك أكثر
ثقة بالقرارات التي
نتخذها، وأقل
ترددًا وجلدًا للذات
عند اتّخاذ
القرارات.



عقلية النمو

عندما نكون مدركين ذواتنا؛ فإننا نكون
قادرين على تعرّف نقاط قوّتنا وضعفنا،
وهذه المعرفة تُساعدنا على تحديد أهداف
لأنفسنا. نحن نعلم النقاط أو الخصال التي
يجب أن نُحسّنها في أنفسنا، وهذا شيء
جيد؛ إذ يُساعدنا تعزيز نقاط قوتنا على
الشعور بالثقة بقدرتنا على تحسين نقاط
ضعفنا، وإذا لم نكن مدركين ذواتنا، فقد نقع
في فخ امتلاك عقلية ثابتة غير قابلة للتعلّم
والتطور، وذلك يُقلّل من احتمال استثمار
الفرص لتحقيق ذواتنا وبناء مستقبل أفضل.

ثالثاً: رحلتي مع الذات

اكتشاف ذواتنا عملية مستمرة؛ ويعود السبب في ذلك إلى أننا متغيرون وغير ثابتين، وتختلف شخصياتنا. مرورنا بالمراحل العمرية المختلفة. سنتعرف في هذا الجزء مراحل تطوّر الشخصية التي وضعها العلماء.

إنّ الوعي بالذات عملية متغيّرة ومتحرّكة وغير ثابتة، وتختلف من مرحلة إلى أخرى من مراحل حياتنا، إذ قسّم العلماء مراحل تطوّر الشخصية والهوية (8) مراحل كما في الشكل (1-2)، وفي كلّ مرحلة من هذه المراحل تتجدّد حاجاتنا وتختلف، فقد نسأل أسئلة جديدة عن أنفسنا واهتماماتنا، ونقابل أناساً جددًا يؤثرون بدورهم في سلوكنا وفي تعلّمنا وخياراتنا ومجريات حياتنا.



الشكل (1-2): مراحل تطوّر الشخصية والهوية.



قصة حياتي



الهدف من النشاط: التفكير في مراحل حياتي المختلفة (السابقة والقادمة)؛ لكي أفهم مراحل تطوّر شخصيتي فهماً أعمق.

• عندما أتأمل حياتي وأستذكر مراحلها السابقة وأفكر في المراحل القادمة، فإنّ قصة حياتي تحمل العناوين الآتية:

العمر	> 18 شهر	18 شهر - 3 سنوات	3-5	5-12
العنوان				
العمر	18-12	35-18	65-35	65 <
العنوان				



إضاءة

علينا أن نراعي أنّ البشر يتغيّرون ويواجهون قرارات جديدة ونقاط تحوّل خلال الطفولة والمراهقة والبلوغ، وفي كلّ مرحلة تتغيّر وتتغيّر قيمنا وأفكارنا؛ لذا يجب أن نكون دائمي الاتّصال مع ذواتنا، ونكون على وعي بذواتنا من أجل تحديد الفرص والتحديات في كلّ مرحلة.



تأمل ذاتي



الهدف من النشاط: التفكير بالأدوار الاجتماعية والمبادئ والقيم والتحديات التي أواجهها.

دعونا نوجه الأسئلة الآتية إلى أنفسنا:

• ما أدوار اجتماعية؟

.....

.....

• ما المبادئ والقيم التي أعتزّ بها؟

.....

.....

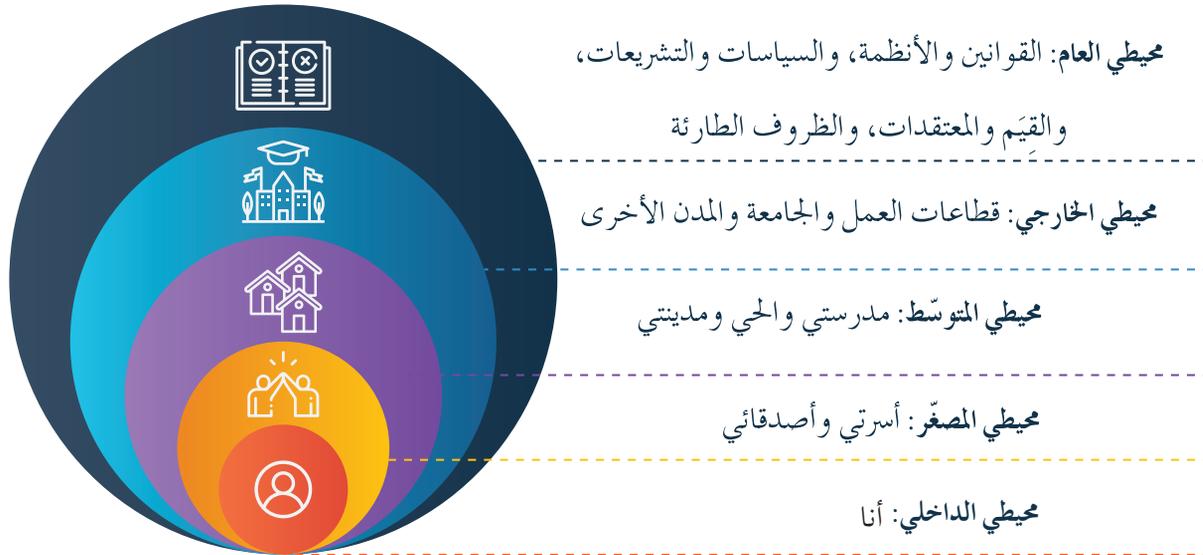
• ما التحديات التي أواجهها عند التفكير في فرص المستقبلية؟

.....

.....

رابعًا: أنا والعالم من حولي

يتأثر نموّنا وتطوّرنا الاجتماعي والنفسي بكلّ تفاصيل المحيط الذي نعيش فيه. لقد طوّر العلماء نظرية النظم البيئية. تقول هذه النظرية: إنّ الأفراد يتأثرون ببيئاتهم المحيطة، فتشكّل تلك البيئات الأفراد الذين يعيشون فيها. هل سمعت يوماً بمقولة: "الإنسان ابن بيئته"؟ يُعدّ المنظور البيئي إطارًا عمليًا مفيدًا لفهم مجموعة العوامل التي تؤثر في حياتنا وخياراتنا ومسارات حياتنا المتعدّدة بما فيها مساراتنا المهنية، إنّه نموذج يمكن أن يُساعدني على توفير منظور كامل للعوامل التي تؤثر في سلوكي الاجتماعي بوصفي فردًا في المجتمع؛ لذا من المهم فهم البيئات المحيطة بي وتأثيرها. أتأمل الشكل (1-3).



الشكل (1-3): البيئة المحيطة بي.

خامساً: أنواع الشخصية

يبحث الناس دائماً عن بيئات تتماشى وأنواع شخصياتهم، ويشاركون في أنشطة تستفيد من قدراتهم. من المرجح أن يتخذ الأشخاص ذوو الهوية المهنية المنخفضة خيارات وظيفية غير متوافقة، ويقومون بتغييرات وظيفية متكررة، أكثر من أولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من الهوية المهنية.

الشخصية الاستقصائية

يُحبّ الأنشطة التحليلية أو الفكرية؛ لتوثيق معارف جديدة وإيجاد حلول مشتركة.

الشخصية الواقعية

عملي ومُنتج ولديه قيم معينة.

الشخصية الاجتماعية

يُحبّ العمل والتفاعل مع الآخرين، وإنجاز أمور تساعد الناس.

الشخصية الفنيّة

يُحبّ تنفيذ أنشطة إبداعية.

الشخصية التقليدية

يُحبّ العمل مع الأرقام أو السجلات أو الآلات بطريقة منظمة ومرتبّة.

الشخصية المبادرة

يُحبّ قيادة الناس وإقناعهم، ويُبدع في تسويق الأفكار وبيع المنتجات، ويميل إلى تقييم الأعمال التجارية أو العمل في السياسة.



أنواع الشخصية



الهدف من النشاط: تعرّف أنواع الشخصية وخيارات العمل التي تناسبها.

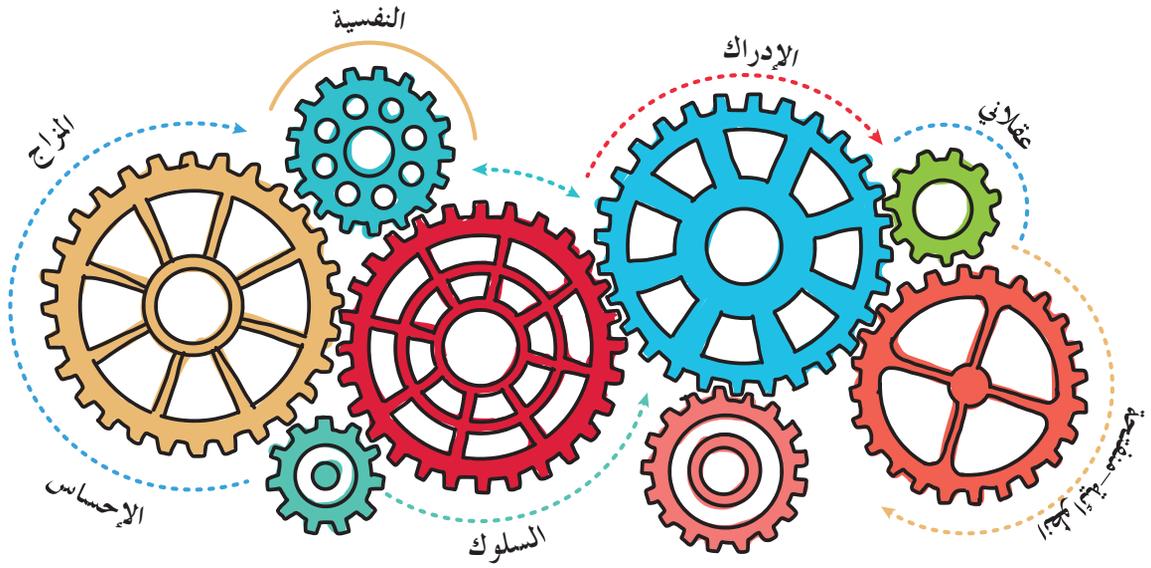
سحر وفادي توأمان يبلغان من العمر (16) عامًا. يُحبّ فادي الناس، وهو شخص شغوف بمساعدة الآخرين ويساعد أولاد الجيران على واجباتهم المدرسية، وهما متطوّعان في الجمعية الخيرية في الحي؛ إذ تُساعد سحر على ترتيب صناديق الطعام والموّن، ويُساعد فادي فريق الجمعية على توزيع الصناديق على الأسر.

تستمع سحر بمشاهده الأفلام الوثائقية عن صناعة الأشياء، أمّا فادي، فيستمع بمشاهدة المسلسلات الاجتماعية. يعمل والدهما في مصنع للدهان ووالدتهما محامية لديها مكتب استشارات قانونية.

في عطلة الربيع، ترافق سحر والدها في بعض الأحيان إلى المصنع؛ لمشاهدة التقنيات الحديثة لخلط الألوان وخطوط الإنتاج، ويُساعد فادي والدته في عطلة نهاية الأسبوع على أعمال السكرتارية، مثل حجز المواعيد، والإشراف على نظافة المكتب.

أكتب في الجدول الآتي الصفات الشخصية لكلّ من سحر وفادي، وبناءً على تلك الصفات، أحدّد خيارات التعليم الثانوي الشامل وخيارات العمل المتوقعة لهما.

المعيار	فادي	سحر
الصفات الشخصية		
خيارات العمل المتوقعة		
خيارات التعليم الثانوي الشامل		



مقومات الشخصية



مقياس (جون هولاند)



الهدف من النشاط: تعرّف مقياس (جون هولاند) الذي يُساعدني على اختيار مهنة المستقبل.

في ما يأتي إرشادات تطبيق المقياس:

- أقرأ الجمل بدقة؛ كي أحصل على النتائج الصحيحة.
- يُمكنني الجمع بين صفات أكثر من بيئة أو سمة في آن واحد، مثل البيئات القريبة من بعضها والأكثر تشابهاً.
- أُحدّد اهتمامي بكلّ نشاط معروض.
- لن أقلق بشأن المهارات أو التدريب لتنفيذ هذا النشاط، أو مقدار المال الذي سأجنيه من ممارسة هذه الأعمال.
- أفكر ببساطة إن كنت سأستمتع بفعل ذلك أم لا.
- أدرك أن قائمة الأنشطة المرفقة تتضمن كثيراً من الأنشطة وليس جميعها، وأنه يوجد المئات من المهن لكلّ مجموعة، وأستطيع اكتشاف المزيد عن طريق زيارة غرفة الإرشاد في مدرستي.

اظلل الدائرة التي تناسب مؤشر الاداء في ما ياتي :

مؤشرات الأداء	و R	أ I	س A	ج S	م E	ت C
1 أرغب في تصليح المركبات.	<input type="radio"/>					
2 أحب حل الألغاز.		<input type="radio"/>				
3 أنا جيد في العمل المنفرد.			<input type="radio"/>			
4 أحب العمل ضمن فريق.				<input type="radio"/>		
5 أنا شخص طموح، وأضع أهدافاً لنفسي.					<input type="radio"/>	
6 أحب تنظيم الأشياء (الملفات، المكاتب).					<input type="radio"/>	
7 أحب بناء الأشياء (المباني، المصانع).	<input type="radio"/>					
8 أحب القراءة عن الفن والموسيقا.			<input type="radio"/>			
9 أرغب في الحصول على تعليمات واضحة للمتابعة.					<input type="radio"/>	
10 أحب محاولة التأثير أو إقناع الناس.					<input type="radio"/>	
11 أحب إجراء التجارب العلمية.		<input type="radio"/>				
12 أحب تعليم الناس أو تدريبهم.				<input type="radio"/>		
13 أحب مساعدة الناس على حل مشكلاتهم.				<input type="radio"/>		
14 أحب العناية بالحيوانات.	<input type="radio"/>					
15 لا أرفض العمل (8 ساعات متواصلة في المكتب).					<input type="radio"/>	
16 أحب بيع الأشياء (الأدوات، والعدد، والأجهزة).					<input type="radio"/>	
17 أستمتع بالكتابة الإبداعية.			<input type="radio"/>			
18 أستمتع في مجال العلوم.						
19 أحب تولي المسؤوليات الجديدة.					<input type="radio"/>	
20 أهتم بتقديم الخدمات الطبية.				<input type="radio"/>		
21 أستمتع بمحاولة معرفة كيف تعمل الأشياء.		<input type="radio"/>				
22 أحب وضع الأشياء معاً أو تجميعها.	<input type="radio"/>					
23 أنا شخص مبدع.			<input type="radio"/>			
24 أحرص على الانتباه إلى التفاصيل.					<input type="radio"/>	
25 أحب العمل في ترتيب الملفات أو الطباعة.					<input type="radio"/>	
26 أحب تحليل المشكلات والمواقف.		<input type="radio"/>				
27 أرغب في العزف على الآلات أو الغناء.			<input type="radio"/>			
28 أستمتع بتعرّف الثقافات الأخرى.					<input type="radio"/>	
29 أرغب في ممارسة عملي الخاص.					<input type="radio"/>	
30 أحب الطهي.	<input type="radio"/>					

ت C	م E	ج S	س A	أ I	و R	مؤشرات الأداء
					<input type="radio"/>	31 أحبّ التمثيل في المسرحيات.
			<input type="radio"/>			32 أنا شخص عملي.
					<input type="radio"/>	33 أحبّ العمل مع الأرقام أو الرسومات البيانية.
				<input type="radio"/>		34 أستمتع بالخوض في مناقشات عن بعض الأمور.
		<input type="radio"/>				35 أنا جيد في حفظ سجلات عملي.
<input type="radio"/>						36 أحبّ القيادة.
	<input type="radio"/>					37 أستمتع بالعمل في الهواء الطلق.
					<input type="radio"/>	38 أودّ أن أعمل في مكتب.
<input type="radio"/>						39 أنا جيد في الرياضيات.
				<input type="radio"/>		40 أحبّ مساعدة الناس.
<input type="radio"/>						41 أحبّ الرسم.
	<input type="radio"/>					42 أرغب في إلقاء المحاضرات.
						المجموع

أجمع الدوائر المظللة في كل عمود، ثم أنقل مجموع الدرجات الإجمالية أعلاه لكل حرف كما يأتي:

(ف) فني (A) Artistic	(س) استقصائي (I) Investigative	(و) واقعي (R) Realistic

(ج) اجتماعي (S) Social	(م) مبادر (E) Enterprising	(ت) تقليدي (C) Conventional

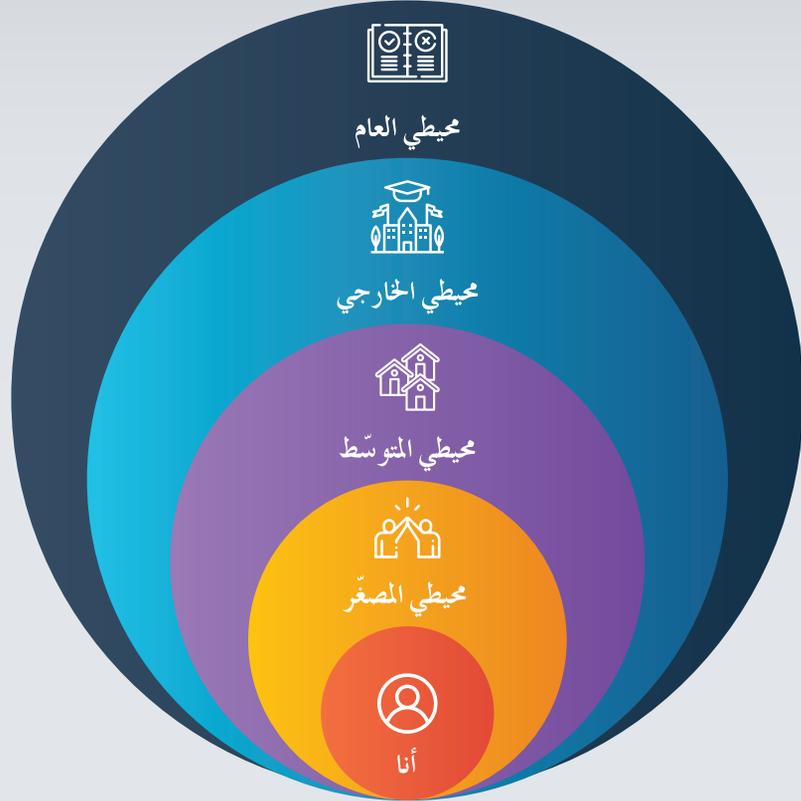
أنقل الأحرف الثلاثة الأعلى درجات، ثم أكتبها (رمز اهتمامي) أدناه:



أرجع إلى أنواع الشخصية في الصفحة 18 لأعرف ما يعنيه رمز اهتمامي.

نشاط بيتي

بالنظر إلى حياتنا في الوقت الراهن، لنفكر معاً في مكونات محيطنا باستخدام النموذج الآتي:



لنفكر في محيطنا، ولنتذكر مكونات الأنظمة التي تُحيط بنا في الوقت الراهن ونضعها في النموذج:

• ما العوامل في محيطي العام، التي سيكون لها تأثير أكبر عند اختيار مساري المهني؟

.....

.....

• مَن الأشخاص الداعمون لي؟ وما العوامل التي يمكن أن تكون داعمة لي في حياتي وتخطيط مساري المهني في الوضع الراهن؟ لماذا؟

لماذا؟	العوامل / الأشخاص	المحيط

• مَن الأشخاص المحبطون لي؟ وما العوامل التي يمكن أن تكون مثبّطة لي في حياتي وتخطيط مساري المهني في الوضع الراهن؟ لماذا؟

لماذا؟	العوامل / الأشخاص	المحيط



نحن نوثر في محيطنا، ومحيطنا يوثر فينا ويوثر في قراراتنا على حدّ سواء.

سادساً: صفاتي وميزاتي

يُعدّ فهم صفاتنا وتطلّعاتنا من أهمّ الخطوات التي تُسهم في بناء مستقبلنا الشخصي والمهني. اللبنة الأساسية للتطوّر هي فهم أنفسنا في الوقت الراهن، ومعرفة صفاتنا بمصداقية وانفتاح، وتحديد الصفات التي نرغب في أن نتمتّع بها ونطوّرها، والصفات التي نرغب في التخلص منها.

لا يمكن تغيير ما لا نعرفه؛ لذا من المهمّ أن أعرف صفاتي لأتمكّن من تعزيزها أو تغييرها بما يوائم تطلّعاتي ورؤيتي نفسي.

النشاط (5-1)

ما صفاتي؟



المواد والأدوات
المستخدمة
نموذج الصفات



التنفيذ
فردى



مدّة النشاط
15 دقيقة

الهدف من النشاط: تعرّف صفاتي.

أتأمّل الجدول في الصفحة التالية، وأوزّع الصفحات الموجودة فيه في الجدول الذي يليه بحسب ما ينطبق عليّ من وجهة نظري (يجب توزيع الصفات جميعها بحسب الجدول في الأسفل).

الرقم	أنا	لست أنا	لا أعرف	أحبّ أن أكون
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

التكبر	الكذب	الموَدّة	التمسك بالرسميات	الالتزام
الأناية	تقلّب المزاج	الصبر	الجبن	الطموح
التجسّس	مشاركة المعلومات مع الجميع	إنكار حقوق الآخرين	التسامح واللفظ	الشجاعة
الإبداع	الوقار	حفظ اللسان	الودّ	الحرص
التفكير خارج الصندوق	ضبط الأعصاب	حبّ الخير	الكرم	خفة الدم
الدفاع عن المظلومين	التعاون	التسرع	التهديب	الثقة بالنفس
إعطاء الحقوق أهلها	المكر	التواضع	الموهبة	مراعاة مشاعر الآخرين
النميمة	الخبث	تفتّح الذهن	النشاط	قلّة اللبابة
	العصبية	التفاؤل	الأمانة	الطيش
	التشاؤم	التعصّب للرأي	التردد	احترام الرأي الآخر
	الفساد	الجهل	الحسد	الغرور



أنا في عيون زملائي



الهدف من النشاط: أعرف شخصيتي من وجهة نظر زملائي.

- أسأل زملائي في الصفّ عن الصفات التي تُميّزني (صفات إيجابية، وصفات سلبية وطباع، وغيرها)، ثم أدوّن هذه الصفات التي تكرر فيها، وأقارنها بالصفات التي حدّتها في النشاط السابق.
- يراني زملائي:

سابعاً: نقاط قوّتي والنقاط التي يجب أن أحسنها

اليوم، ليس من السهل أن نتميّز، فحصلنا على تعليم جيّد أو إتقاننا لغات عدّة لا يضمن حصولنا على وظيفة مرموقة أو عمل مناسب؛ إذ يوجد العشرات من المرشحين المؤهلين لكلّ وظيفة أو عمل، وتوجد منافسة عالية على فرص العمل والوظائف المتاحة.

للحصول على وظيفة جيدة وتحقيق أهدافنا المستقبلية؛ علينا أن نعرف ما الذي يجعلنا مميّزين، وأن نفهم كيف نُحقّق ذلك. يُعدّ تحديد نقاط القوة والنقاط التي يجب أن نحسنها في شخصيّاتنا أمراً مهمّاً للغاية لتعزيز الاتزان فيها وفي حياتنا، والوصول إلى الاحترافية في الجانب العملي منها. كما أن زيادة الوعي الشخصي واحدة من الأدوات المهمّة للتنمية الذاتية. نحتاج إلى عمل أشياء مختلفة غير معتادين عليها وتجربة أشياء جديدة، فقد تختلف الصفات الشخصية بين الأشخاص، وقد تُعدّ بعض نقاط القوّة عند شخص ما نقاط ضعف عند غيره. ومن هنا، تكمن أهميّة معرفة صفاتها ومدى مواءمتها لمجال العمل الذي نختاره.

توجد مجموعة من النقاط التي تحتاج إلى تحسين وتطوير في شخصيتي؛ لذا يجب ألاّ أشعر بالخرج منها، بل عليّ أن أحاول تعرّفها أكثر؛ والعمل على تحسينها. يُساعدني تحديد نقاط القوة في شخصيتي على زيادة الوعي بمزاياها، كما أنّه يُعدّ نوعاً من العصف الذهني لتذكّر محاسنها والتركيز عليها وممارستها في الحياة اليومية، ويُساعدني على تحديد المجالات التي أحتاج إلى العمل على تطويرها وتعزيزها، ومعرفة نقاط القوة في شخصيتي كالثقة بالنفس والقدرات العقلية، وتحمل المسؤولية، والتحلي بالمنطق والعقلانية، والتحفيز الذاتي والتفاؤل، والاستمرارية والعزيمة والمثابرة، والقدرة على العمل ضمن فريق، والقدرة على التواصل الفاعل، والقيادة والتحليل وإدارة الوقت، وحلّ المشكلات، والاستماع بفاعلية، والتخطيط والتفاوض والتنظيم، والتركيز على التفاصيل.



من المرجح أن أنجح في الحياة إذا استخدمت مواهبي إلى أقصى حطّ. وبالمثل، سأعاني مشكلات قليلة إذا كنت أعرف النقاط التي أحتاج إلى تحسينها، والتحكّم في النقاط التي أحتاج إلى تحسين، وذلك سيجعل تأثيرها في حياتي قليلاً جداً.

نشاط بيتي

كيف يصفني الآخرون؟ (أسرتي، وأصدقائي، ومعلمي)
أعبر عن كيفية وصف الآخرين لي. أذكر الصفات الإيجابية التي أمتلكها، وبعض الصفات التي أريد تغييرها من أجل تحقيق أهدافي، التي أخبرني بها المقربون مني الذين أثق بهم.

بناءً على مخرجات نشاطي (من أنا؟) و(أنا في عيون زملائي)، والأسئلة التي وجهتها إلى محيطي، أكتب الصفات التي أراها في نفسي ولا يراها الآخرون:

.....

.....

.....

خطتي لتغيير الصفات التي لا أرغب فيها:

.....

.....

.....

خطتي لاكتساب الصفات التي أرغب في اكتسابها:

.....

.....

.....

ثامناً: شغفي وميولي وتطلعاتي

الشغف هو ما يمنحني طاقة لا حدود لها وتركيزاً شديداً وقوة إرادة لإنجاز عمل مُعيّن، وللتغلب على أصعب العقبات عند إنجاز هذا العمل. وعند أتباع شغفي، يمكنني القيام بأشياء بحماسة؛ لذا لن يبدو الأمر أبداً كأنه وظيفة أو واجب، ولن أملّ أبداً من القيام به؛ فإيجاد الشغف هو الطريقة الحقيقية للعثور على السعادة والرضا، ومنحني الشعور بالإنجاز في حياتي.

تُعرف ميولي بأنها حُبِّي لنشاط مُعيّن ومستوى رضاي عنه وتركيزي فيه، والاستعداد لبذل أقصى جهد، والاستمرار أطول وقت ممكن للعمل فيه، كما يمكن تعريفه بأنه: التعلّق بأمر مُعيّن، والإقبال على الانتباه إليه، والاستمرار في التركيز عليه، ويمكن أن يتّصل هذا الميل بما أُحبّ أو أُعجب به، أو بما يجعلني أستثمر وقتي وجهدي فيه.



النشاط (7-1)

مقابلة زميلي/تي



الهدف من النشاط: تعرّف اهتماماتي.
الآن، أقابل أحد زملائي وأسأله الأسئلة الآتية:
• أذكر أحد اهتماماتك في الحياة.

.....

.....

• كيف اكتشفت أنّ هذا هو أحد اهتماماتك في الحياة؟

.....

.....

• كيف تشعر عند ممارسة النشاط الذي حدثتني عنه؟

.....

.....

• اذكر شخصاً تعرفه يحبّ ما يفعله. صف ما فعله / يفعله لتحقيق أحلامه / ذاته.

.....

.....

• هل يوجد مَنْ يُساعدك على استكشاف اهتماماتك وتطويرها؟ كيف يُساعدك ذلك الشخص؟

.....

.....

• كيف تُنمّي اهتماماتك وتُعزّز مهاراتك لممارستها باحترافية؟

.....

.....



مستقبلي



الهدف من النشاط: المساعدة على تحديد خططتي المستقبلية.
أرسم صورة أو أختار صورة (مجموعة صور)، مبيّناً فيها كيف أجد نفسي بعد:
• (5) سنوات:

• (10) سنوات:



تقييم ومراجعة



الهدف من النشاط:مراجعة المفاهيم التي درستها من بداية الفصل إلى الآن.

أنا

بعد حضوري الأنشطة الصفية، ومشاركتي في تنفيذ الأنشطة التدريسية وتوجيهات المرشد المهني، وتبادل الآراء والأفكار مع؛ فإنني قد تعرّفت ما يأتي:

• نقاط قوتي:

.....

.....

• النقاط التي سأحسنها:

.....

.....

أنا شخص واع باهتماماتي، أريد أن أكتشف أكثر المجالات التي أهتمّ بها، وأريد أن أُحدّد كيف أصل إلى درجة الوعي باهتماماتي، وسأعمل على لزيادة الوعي بتلك الاهتمامات.

أولاً: الوعي بالذات

الوعي بالذات عملية ديناميكية متحرّكة وغير ثابتة، وتحتاج إلى كثير من التأمل والمراجعة الذاتية.



النشاط (10-1)

نقطة تحوّل



الهدف من النشاط: تعرّف مدى تأثير الوعي بالذات في سلوكي المهني.
دعونا نتأمّل القصة الآتية:

في إحدى الشركات الخاصة، يعقد بعض المديرين اجتماعات صباحية، ويوجهون الانتقاد من أجل الانتقاد لا من أجل تحسين نوعية العمل المقدم والعمل الذي فيه مصلحة الفريق. هناك موظفان في هذه الشركة الخاصة، لا يُحبّان الاجتماعات التي تُعقد صباحاً بداية الدوام.

الموظف الأول واع بأنّ ما يُقدّمه من عمل ذو نوعية جيدة وأنّ هؤلاء المسؤولين يوجهون الانتقاد من أجل الانتقاد، والموظف الآخر يشكّ في العمل الذي يُقدّمه على الرغم من أنّ عمله ذو جودة عالية، وهو يستقبل انتقادات هؤلاء بوصفها انتقادات مبنية على حقائق.

في الاجتماع الصباحي، وُجّه انتقاد لكلا الموظفين، الأوّل سمع ما قاله المدير، ولم يناقش، بل فكّر في الكلام إن كان منطقيًا أم لا ورجع إلى حاسوبه

الشخصي ورأى أنّ التغذية الراجعة لا تتوافق مع ما قدّمه من عمل، فأكمل يومه كالمعتاد وأرسل رسالة إلكترونية إلى مديره مبيّناً الحقائق بعد الاجتماع، وكانت الرسالة رسالة مؤدّبة ومهنية. أمّا الموظّف الآخر، فشعر بالإحباط عند سماع التغذية الراجعة من المدير ذاته، ولم يقدر أن يضبط أعصابه وحصل سوء تفاهم كبير بينه وبين مديره.

• ما الفرق بين الموظّفين؟

.....

.....

• أيّهما تمكّن من الحصول على نتائج أفضل في الموقف السلبي نفسه؟

.....

.....

• ما فائدة الوعي الذاتي في مثل هذه المواقف؟

.....

.....

لإجابة هذا السؤال تحديداً، دعونا نتأمّل النقاط الثلاث الآتية:

- القدرة على التركيز على شيء إيجابي عندما نكون في موقف سلبي.
- القدرة على تحديد عادة سيئة نمارسها ومعرفة مدى تأثيرها فينا.
- تعرّف محفّزاتنا العاطفية الناتجة من الأحداث، أو الظروف الخارجية التي قد تنتج منها مشاعر مزعجة للغاية، لكي نتمكّن من التعامل تعاملًا أفضل مع المشاعر السلبية، مثل الغضب أو الكراهية.



يساعدني الوعي الذاتي على توجيه هذه الأسئلة في الأوقات الصعبة. قد يكون هذا أمرًا صعبًا للغاية، ولكنّه يمكن أن يُساعدني على تحسين نوعية حياتي ببساطة، عن طريق زيادة وعيي بمشاعري.



النشاط (11-1)

وقفه مع ذاتي



الهدف من النشاط: التفكير في عادة سلبية تؤثر في حياتي وفي كيفية التخلص منها.
• أفكر في عادة سلبية أحاول التخلص منها؛ لأنها تؤثر في حياتي وقدرتي على إنجاز مهمّاتي.

لماذا أمارس هذا التصرف؟ ما الذي يدفعني إليه؟

كيف يُمكنني التخلص منه؟

موقف صعب مررت به، وتعاملت معه تعاملًا سلبياً.

لو حصل هذا الموقف مرّة أخرى، كيف سأتعامل معه للحصول على نتيجة أفضل؟

ثانياً: حاجاتي وتطوّري الذاتي



النشاط (12-1)

سأبني الهرم



الهدف من النشاط: تعرّف مفهوم الحاجات وألويّاتها.

نتوزّع في (5) مجموعات، وكلّ مجموعة ستعمل على دراسة الحالة التي يعرضها عليها المعلم.

نُشارك في مجموعتنا الحالة التي لدينا، ونشارك إجاباتنا مع زملائنا في الصفّ.

هرم ماسلو

تتحدث هذه النظرية عن سلم أولويات الإنسان المختلفة، مؤكدة أنّ هناك كثيرًا من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى إشباعها عن طريق ممارسة مجموعة من الأفعال والتصرفات للوصول إليها، كما تنصّ على أنّ الحاجات غير المشبعة تُسبب إحباطًا وتوترًا وآلامًا نفسية حادة، وفي ما يأتي شرح بسيط عن هرم حاجات ماسلو.



الشكل (1-4): هرم ماسلو.

ثالثًا: السلوكات التي تؤدي إلى تحقيق ذاتي

نتطلع دائمًا إلى الارتقاء بأنفسنا ونهدف إلى صعود هرم الحاجات تدريجيًا؛ لنصل إلى تحقيق الذات. وللوصول إلى هدفي يجب أن أعمل بدأب ومثابرة، وهذا يضمن مجموعة من السلوكات التي تساعدني على المضي والارتقاء بحياتي:

- 1- إقبالي على الحياة، واستفادتي من التجارب المتاحة جميعها.
- 2- تجربة أشياء جديدة بدلًا من التمسك بالطرائق المألوفة.
- 3- الاستماع لمشاعري وصوتي الذاتي الداخلي في تقييم التجارب، بدلًا من الاستماع لصوت التقليد أو السلطة أو الأغلبية.

- 4- تجنّب التظاهر، وتحرّي الصدق دائماً.
- 5- استعدادي لتقبّل الرفض إذا كانت آرائي لا تتوافق مع أهواء الأغلبية.
- 6- تحملي المسؤولية والعمل الجادّ.
- 7- محاولة تحديد دوافعي والتحلي بالشجاعة في الدفاع عنها.



يصل الأشخاص إلى تحقيق الذات بطريقتهم الفريدة؛ فهم يميلون إلى مشاركة بعض السلوكات المذكورة أعلاه. ومع ذلك فإنّ تحقيق الذات مسألة نسبية، ولا يوجد أشخاص كاملون أو مثاليون.

رابعاً: منظومة قيّمي

من الطرائق التي تمكّننا من معرفة ذواتنا معرفةً فضلى هي تحديد قيمنا ومبادئنا الخاصّة بنا، ولا نعني هنا القيم والمبادئ التي يوافق عليها المجتمع الذي نعيش فيه، بل القيم التي تُناسبنا بوصفنا أفراداً، وتتوافق مع تطلّعاتنا لمستقبلنا والمسار المهني الذي نريده لتحقيق ذواتنا.

ما أهميّة تحديد القيم والمبادئ التي نلتزمها؟ يؤكّد الباحثون أنّه عندما يكون لدى الناس مجموعة واضحة من القيم الأساسية؛ فذلك سيعود عليهم بعدّة فوائد، من أهمّها:

- 1 - سهولة اتخاذ قرارات حياتية مهمّة بشأن السعي وراء الأهداف والعلاقات المهنية طويلة المدى.
- 2 - تقليل إمكانية الانخراط في أنماط التفكير الهدّامة، وبخاصّة في مواقف الحياة الصعبة.
- 3 - امتلاك القدرة على الانضباط الذاتي والتركيز في الدراسة أو العمل.

اكتشاف قيمنا ومبادئنا الأساسية



الهدف من النشاط: تعرّف قيمنا ومبادئنا الأساسية.

قبل البدء بتطبيق هذا التمرين، هناك عدّة أمور يجب عليّ مراعاتها:

- عندما يتعلّق الأمر بالقيّم الأساسية، لا يوجد "مقياس واحد يناسب الجميع". كلّ شخص له مقياس يناسبه؛ لأننا مختلفون ولدينا تطلّعات وآراء واتّجاهات مختلفة.
- ألتقطُ قلمًا وورقة وأقضي بعض الوقت في التأمل الشخصي، وأجيب عن السؤالين الآتيين. هذان السؤالان سيساعدان على اكتشافي القيم الأساسية الخاصّة بي وتحديدّها:

– من الذي يُثير إعجابي؟

– من مثلي الأعلى؟

لفهم ما أقدره أو ما أعيره أهميّة أكبر، يمكن اللجوء إلى أمثلة من الحياة الواقعية لأشخاص يُظهرون صفات جيدة. لأفكر في بعض النماذج الإيجابية التي تُلهمني لأعيش حياة ذات معنى، يمكن أن يشمل ذلك الأشخاص الذين أعرفهم شخصيًا والشخصيات الشهيرة وشخصيات قرأت عنها في كتاب ما. وأنا أفكر في هؤلاء الأشخاص سأجيب عن الأسئلة الآتية:

- ما الشيء الملهم فيهم؟
 - ما الصفات الجيدة التي يمتلكونها؟
 - ما السلوكيات والأفعال التي لديهم وأرغب في تقليدها؟
 - ما الذي يلهمني في اتخاذ قرار حازم أو فعل عمل معين؟
- غالبًا ما تكشف قيمنا الأساسية عن نفسها عن طريق أفعالنا. هل يمكنني التفكير في ظرف عندما اتخذت موقفًا من أجل شخص ما أو شيء من هذا القبيل؟
- الآن، سأحاول كتابة بعض الأسباب التي شعرت بها بقوة لاتخاذ هذا الموقف، على سبيل المثال:
- ما المشاعر التي دفعتني للتحدث أو التصرف للدفاع عن شخص أو قيمة من القيم؟
 - ما الذي كنت على استعداد للمخاطرة به في هذا الموقف؟
 - ما الذي ربحته أو خسرت في هذا الموقف؟
 - متى أشعر أنني أشبه نفسي أكثر؟
- عندما أكون في مواقف تسمح لي أن أكون أنا ذاتي وأشبهها؛ فهذا دليل على أنني أتصرف بطريقة تتماشى مع قيمتي، وعندما أضطر إلى خذلان نفسي لتحقيق النجاح؛ فإنني أشعر بالخجل والوحدة.
 - في المواقف التي تبدو غير صحيحة بطريقة ما، أو أكون بعيدًا عن نفسي، ما الذي يحدث؟ سأكتب:
- مع من أكون؟
 - ما المشاعر التي تُثيرها هذه المواقف؟
 - ما تكلفة هذه التجارب عاطفيًا أو جسديًا؟
- في المواقف التي أشعر فيها بالواقعية والأصالة، أو أنني أشبه نفسي، ما الذي يحدث؟ سأكتب:

- مع من أكون؟
- ما الأنشطة التي أمارسها؟
- ما المشاعر الإيجابية التي تتمخض عن هذه التجارب؟
- إذا وجدت صعوبة في وضع الكلمات المناسبة للصفات والعواطف والأفكار الواردة في هذه التمارين، فقد يُساعدني إلقاء نظرة على بعض الأمثلة من قائمة القيم والمعتقدات الأساسية.
- توجد قائمة في الصفحة (54) تحتوي (90) مسمًى للقيم والمبادئ الأساسية، أستغرقُ بعض الوقت في استكشاف هذه القائمة من القيم والمعتقدات، وأفكرُ في القيم والمعتقدات التي يتردد صداها وأشعر أنّها الأقرب إليّ، ولكن، سأجعل الأسئلة الآتية رهن تفكيري؛ لكي أعرف مكان هذه القيم في حياتي:
- كيف أعرف هذه القيمة؟
- ما الأفعال والأنشطة التي يُمكنني تنفيذها لكي أعكس هذه القيمة؟
- ما الذي يُمكنني فعله أيضًا لزيادة مواءمتي مع هذه القيمة؟
- هل يُمكنني فعل المزيد لتضمين هذه القيمة في حياتي اليومية؟



إضافة قيمٍ إلى حياتي



الهدف من النشاط: متابعة تعرّف قيمي.

- الآن، سأكتب القيم التي أتمنى أو أريد أن تكون ضمن منظومة قيمي، وأذكر كيف يُمكنني أن أجعلها جزءاً من حياتي وأنشطتي.

نشاط بيتي

- ما القيم التي اكتشفت أنها مهمّة، ولم أكن واعياً بمدى أهميتها قبل تطبيق الأنشطة؟
- بعد أن تعرّفت مفهوم القيم. ما أهميّة الوعي بمنظومة قيمنا؟
- ماذا يُمكنني أن أفعل من أجل التزام قيمي وجعلها ضمن أنشطتي اليومية؟



يجب إدراك أن القيم يمكن أن تتغير بمرور الوقت والخبرة. قد يتغير ما يبدو مهمًا بالنسبة إليّ في هذه المرحلة من حياتي كلما تعلّمت المزيد عن نفسي وعالم العمل. وهذا أمر عادي، ومن المفيد أن أستمّر في التحقّق مع نفسي بشأن قيمّي؛ كي تكون دائمًا على دراية بالمبادئ التي توجّه قراراتي.

خامسًا: نقاط القوّة والنقاط التي تحتاج إلى تحسين. تحليل (سوات) الرباعي SWOT
تعرّفنا نقاط قوّتنا والنقاط التي نحتاج إلى تحسينها مبدئيًا، وتعرّفنا أيضًا أهميّة إدراكنا نقاط قوّتنا والنقاط التي تحتاج إلى تحسين، ومدى تأثيرها في مساراتنا وحياتنا المهنية. سنتعمّق في هذا الموضوع في هذه المهارة لأهمّيّتها وسنتعرّف تحليل (سوات) الرباعي.

ما تحليل SWOT؟ وماذا تعني كلمة SWOT؟

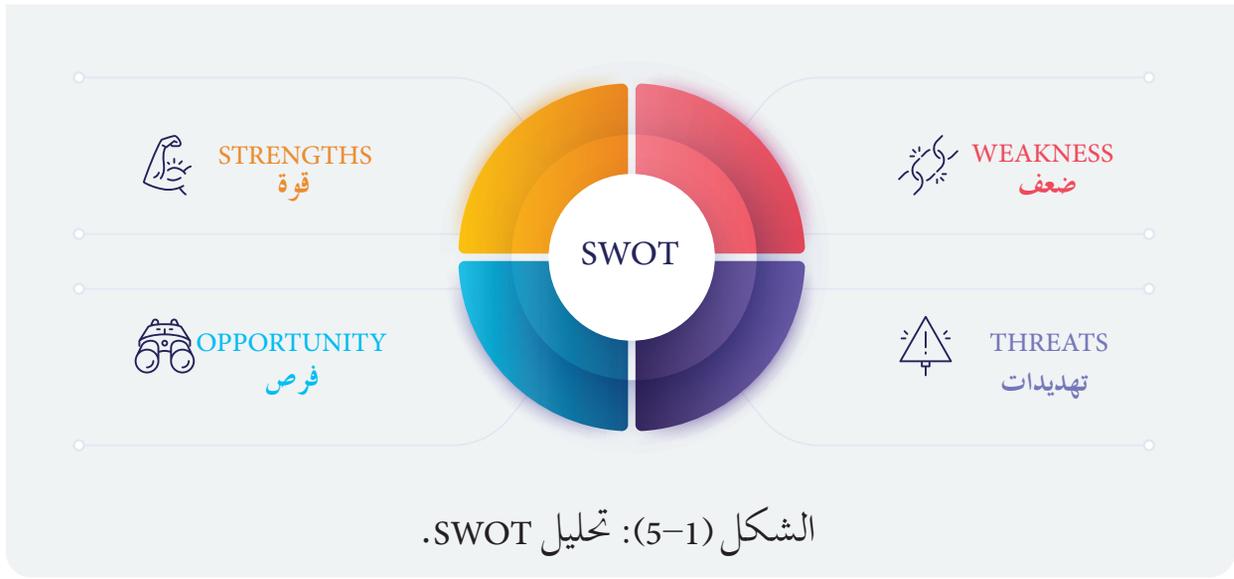


النشاط (15-1)

قوّتي وضعفي



الهدف من النشاط: تعرّف تحليل القوّة والضعف وأهمّيّته.



أهمية تحليل (سوات) الرباعي للفرد

تكمُن أهمية تحليل SWOT في أنه يُساعدنا على تحسين شخصيتنا وتطويرها عن طريق:



الشكل (1-6) فوائد تحليل SWOT.



الهدف من النشاط: تعرّف نقاط القوّة والضعف والتهديدات والفرص في حياتنا؛ من أجل تحسين شخصيتنا وتطويرها.

• إرشادات: سيذكر لنا المعلم أمثلة على كلّ مكّون من مكّونات أداة SWOT لإكمال هذا النشاط.

• ما نقاط القوة؟

• ما نقاط الضعف؟

• ما الفرص؟

• ما التهديدات؟

نقاط القوّة



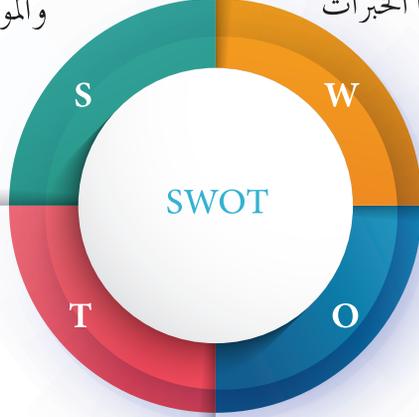
• ما الأشياء التي أفعّلها بمهارة؟

• ما الأشياء الفريدة التي أمتلكها، ويُمكنني الاعتماد عليها؟

• كيف يرى الآخرون نقاط قوّتي وخبراتي ومهاراتي

والموارد التي أمتلكها، من أجل تحقيق ما

أصبو إليه؟



التحديات

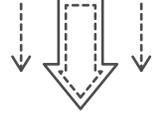


• ما التغيّرات التي تحصل في الظروف، مثل فيروس

كورونا، الحروب، وغيرهما؟ ما التحديات؟ وما

العقبات؟

نقاط الضعف



• ما الذي يمكنني تحسينه؟

• هل لديّ موارد أقل من غيري ومن أقراني؟

• ما نقاط الضعف التي يراها الآخرون فيّ؟ وما

المهارات التي لا أمتلكها؟ وما الخبرات

التي لم أحصل عليها؟

الفرص



• ما الفرص المتاحة لي؟

• ما الاتجاهات التي يمكنني الاستفادة منها؟

• كيف يمكنني تحويل نقاط قوّتي إلى فرص؟ ما

الدعم المتوافر؟ وما الفرص التدريبية المتوافرة؟

وما التكنولوجيا المتوافرة لمساعدتي على إنجاز

مشاريعي؟ وما الفرص التدريبية؟

الشكل (1-7): شرح تحليل SWOT.

نشاط بيتي

يُساعدني هذا النشاط على فهم نفسي بتعمق، والتفكير أين أقف الآن وما أود أن
أكون عليه في المستقبل.
ثلاثة أمور تُشبهني:

.....
.....
.....

ثلاثة أمور لا تُشبهني:

.....
.....
.....

الشيء الذي أُحبه في نفسي:

.....
.....
.....

الشيء الذي لا أُحبه في نفسي:

.....
.....
.....

أكثر ثلاثة أشياء أُريد تغييرها في نفسي:

أكثر شخصيتين أُكِنّ لهما الاحترام:

وذلك بسبب:

أكثر ثلاثة أشياء أفتخر بها في حياتي إلى الآن:

الشيء الذي أتمنى تحقيقه في الحياة:

ملحق: القيم والمعتقدات الأساسية

المعرفة	العيش المشترك	العمل بذكاء	المحافظة على الأسرة
الصبر	الإسهام	التطور والتعلم	الحرية
التغيير ومقاومة الروتين	الترفيه	الإصلاح	الأمان
الازدهار وتحقيق الذات	الاقتصاد	المشاركة	الوفاء
الحفاظ على الصحة	الحفاظ على الدخل ومصادره	الإيمان بالله	الذكاء
الامتنان	الثبات في وجه الصعاب	الحكمة	الاتصال الفاعل
القدرة على التحمل	حبّ الوظيفة	الجمال	الإبداع
الفاعلية	الصدقة	الرعاية	التعامل الإنساني
الشهرة	التشجيع	تطوير الذات	النجاح
العدالة	الفخر بالعمل	التعامل مع الظروف الصعبة	الاحترام
التقدير	الوضوح	الأمانة	احترام التنوع
الرغبة	القيادة	المغامرة	السخاء
الثقة بالحدس	الاستقرار	العطف	النكامل
إعطاء الفرصة للناس	الصدق	العمل بروح الفريق	البراعة
الصبر	القناعة	تقدير الحياة واحترامها	الحبّ
احترام الذات	الشجاعة	المهنية	الانفتاح
تبادل المعرفة	اللياقة البدنية	التواصل	التقرب إلى الله
التمتع	الاحترافية	التعلم	الحفاظ على العبادات
الأعمال الريادية	التواصل مع الآخرين بفاعلية	التفوق	التقدم
السعادة	الانسجام	التعاون	الفرح - اللعب
القوة	السلام	الجودة	التسامح
حفظ الموارد	مساعدة الآخرين	الرفق	احترام قيمة الوقت



مراجعة ذاتية

أنا الطالب / الطالبة: _____

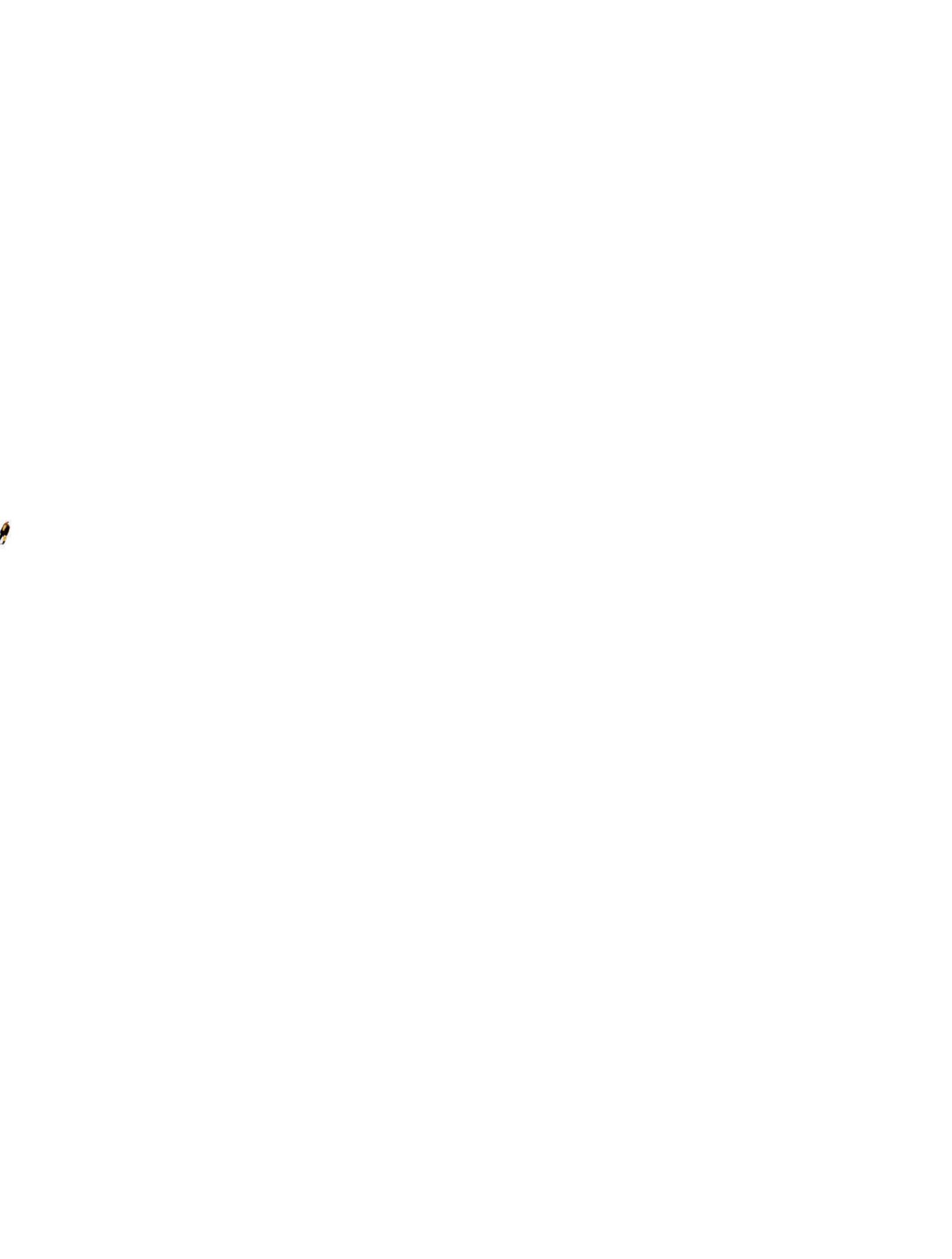
الصف: _____ المدرسة: _____

بعد حضورني الأنشطة الصفية، ومشاركتي في تنفيذ الأنشطة التدريبية وتوجيهات المرشد المهني، وتبادل الآراء والأفكار مع زملائي / زميلاتي الطلبة؛ فإنني قد تعلمت:

.....
.....
.....

وسأعمل على:

.....
.....
.....

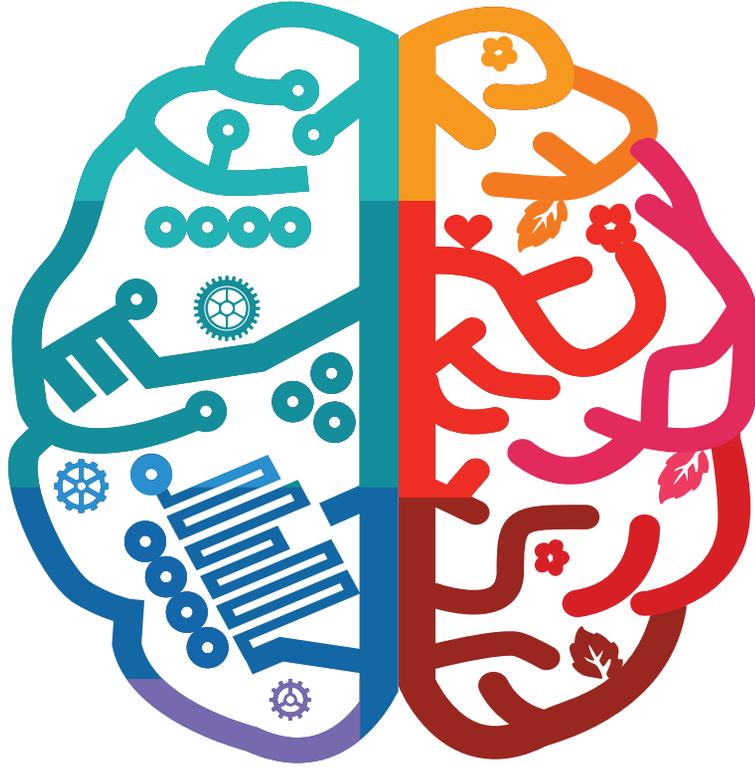


الوحدة الثانية

استطلاع عالم المهن



المهارات الخاصّة ببيئة العمل



ما الوظيفة أو العمل الذي أحلم بالحصول عليه؟

النتائج الخاصّة

يتوقع مني بعد دراسة هذا الدرس أن أكون قادرًا على:

- تعرّف بيئة العمل من حيث: أهمّيتها، وأهدافها، ومجالاتها، وحقوق العمل، وبناء فريق العمل والمهنة.
- تعرّف المهارات الأساسية المطلوبة لمهنتي في بيئة العمل.
- استطلاع عالم المهن.
- تعرّف أهمّية العمل.
- تقدير متطلبات السلامة المهنية.
- النظر بإيجابية إلى ذاتي.

أولاً: حاجاتي ورغباتي

العمل مهمٌ جداً؛ فهو يجعل حياة الإنسان معنًى، ويرى علماء النفس أن العمل ليس تآدية واجب، ولا يكمن الهدف الوحيد من ورائه في كسب لقمة العيش فقط، مع أنه سبب مهم؛ لأن كسب المال يمنحنا الشعور بالاستقلالية، فلا ضير أبداً من العمل من أجل الحصول على لقمة العيش؛ لأن ذلك سيوفّر لنا حياة كريمة من دون طلب المساعدة من الآخرين، فالعمل مهمٌ أيضاً لأنه يُعطي الإنسان هويّة وشعوراً بالمسؤولية والاستقلالية، ويُساعدنا على استخدام مهاراتنا وتطويرها، وهو سبيل لتطوير شبكة علاقاتنا بصورة مختصرة، فالعمل يُعطي معنًى لحياتنا ويُحقّق حاجاتنا ورغباتنا.



النشاط (1-2)

تحديد الحاجات والرغبات



الهدف من النشاط: رصد الحاجات والرغبات.

هناك العديد من الحاجات والرغبات التي أتمنى تحقيقها في حياتي من هذه اللحظة إلى (5) سنوات قادمة. إنّ الحاجات هي المتطلّبات الأساسية التي يجب توافرها من أجل البقاء على قيد الحياة، أمّا الرغبات، فهي الأمور التي أحبّ أن تتوافر لدي وتُحسّن من جودة الحياة. أكتبُ (10) حاجات و(10) رغبات أريدها بحسب أهمّيتها:

رغباتي (الأشياء التي أرغب في الحصول عليها)

حاجاتي (الأشياء التي يجب أن تتوفر لدي)

لنرتب الحاجات والرغبات كما يأتي:

- 1- أشياء نريدها أن تتحقق في الوقت الحالي.
- 2- أشياء نريد الحصول عليها بعد (6) أشهر.
- 3- أشياء نريد تحقيقها بعد سنة.
- 4- أشياء نريد أن نراها بعد (5) سنوات.
- 5- أشياء نريد أن نراها بعد (10) سنوات.

ثانيًا: أهمية العمل وأهدافه

كثير منّا يبحث في وقت ما أو سيبحث عن عمل، ولكن، كم شخصًا منّا حدّد دوافعه الشخصية من وراء العمل؟ توجد عدّة أسباب ودوافع تقودنا إلى البحث عن العمل، فبعضنا يبحث عن العمل ليُعيل نفسه وأسرته، وبعضنا يبحث عن عمل ليُحقق مركزًا اجتماعيًا مرموقًا، وبعضنا الآخر يُريد اكتساب تجارب معيّنة أو تغيير مسار حياته.

لماذا يذهب الناس إلى العمل؟

لماذا نعمل؟ لماذا ننهض من الفراش كل صباح ونخرج إلى العمل بدلاً من أن نعيش حياة مليئة

بالراحة النفسية والرضا؟



النشاط (2-2)

لماذا أريد أن أعمل؟



الهدف من النشاط: تعرّف الأسباب التي تدفعني إلى العمل.
أكتب في الفراغات أدناه (10) أسباب تُجيب عن السؤال الآتي: لماذا أريد أن أعمل في المستقبل؟

الآن، أناقش مجموعة من زملائي/زميلاتي في إجابة السؤال السابق: ما أكثر (10) إجابات متشابهة ضمن المجموعة الواحدة؟ سنقدّمها في مجموعات ونصنّفها إلى أسباب مشتركة، مثل: المال، وبناء أسرة، وممارسة مهاراتي، وأسباب فردية، مثل تحقيق الذات والحالة.

أسباب فردية

أسباب مشتركة



تحديد أهدافي من العمل



الهدف من النشاط معرفة هدي من الانخراط في سوق العمل.
أقرأ الجمل الآتية، وأعيّن الجمل التي أوافق عليها والتي لا أوافق عليها:

لا أوافق	أوافق	الجمل
		أريد أن أعمل؛ لأنّ العمل أفضل طريقة لكسب المال.
		أريد أن أعمل؛ لأقابل أشخاصًا جددًا وأكسب كثيرًا من الصداقات.
		أريد أن أعمل؛ لأنني لا أحبّ الاعتماد على الغير.
		أريد أن أعمل؛ لأنّ العمل يُعطي معنّى لحياتي ويجعلها ذات قيمة.
		أريد أن أعمل؛ لأنّ أكون المثل الأعلى والأفضل لأولادي.
		أريد أن أعمل؛ لأنني أشعر بالرضا عن نفسي وأنا إنسان عامل.
		أريد أن أعمل؛ لأنّ الناس تتوقع منّي أن أعمل.
		أريد أن أعمل؛ لأنّ العمل انتماء، وأرغب في الانتماء إلى مكان ما.

أسباب أخرى أرغب في العمل من أجلها:

- أريد أن أعمل
- أريد أن أعمل
- أريد أن أعمل

نشاط بيتي

الهدف من النشاط: معرفة الأسباب التي تدفع الأجيال للعمل، والاستفادة من خبرتهم.

مقابلة مع شخص من أسرتي منخرط في سوق العمل

الاسم:

ما عملك؟

لماذا تعمل؟

هل تُحبّ عملك؟ لماذا تُحبّه؟ لماذا لا تُحبّه؟

إذا كانت لديك المقدرة وتستطيع تغيير شيء واحد في عملك، فما هو؟ ولماذا؟

ما وظيفتك المفضّلة؟ هل حصلت عليها؟ إذا لم يكن الأمر كذلك فماذا ستفعل للحصول عليها؟

ما النصيحة التي تُقدّمها للشباب في عمري عند التخطيط لمستقبلهم المهني؟

ملحوظة: يجب إجراء هذه المقابلة مع شخص على رأس عمله.



العمل الجيد أكثر من راتب فقط. إنَّ العمل الجيد يُعزِّز الاستقلالية والانضباط، ويسهم في صحّة الفرد والمجتمع.

ثالثاً: المهارات التي نحتاج إليها في العمل

ماذا نعني بالمهارات اللازمة للقيام ببعض الأعمال؟

هي القدرات التي تسمح للباحثين عن عمل بالتفوق في وظيفة معيّنة. يجري اكتساب بعض هذه المهارات عن طريق الالتحاق بالجامعات أو المعاهد لدراسة تخصصات معيّنة، ويمكن أيضاً الحصول على تلك المهارات عن طريق حضور برامج تدريبية متخصصة، ولكن بعض هذه المهارات يتم اكتسابها عن طريق الوظيفة نفسها، أي عن طريق التعلّم التجريبي وممارسة مهمّات الوظيفة نفسها.



النشاط (4-2)

المهارات التي نحتاج إليها في العمل



الهدف من النشاط: تعرّف المهارات التي نحتاج إليها في العمل.

- من منّا لم يحلم وهو صغير في العمل المفضّل له؟ لننظر إلى واقعنا اليوم ونحن بصدد دخول سوق العمل، ولنُفكر قليلاً في الأعمال والوظائف التي نريدها.

• بعد التفكير في هذه الأعمال، علينا التفكير في المهارات اللازمة لها ولماذا نرغب فيها تحديداً:

المهارات اللازمة لهذه الأعمال

ما الذي أُحبّه في هذه الأعمال؟

الأعمال التي أُرغب فيها

بعد إنجاز هذا النشاط، هل واجهتني صعوبات في تحديد المهارات اللازمة لإنجاز الأعمال التي أحلم بها، أو أريد القيام بها في المستقبل؟

إذا كانت الإجابة (لا)، فكيف حدّدت المهارات المطلوبة للأعمال التي أمارسها؟

إذا كانت الإجابة (نعم)، فما الصعوبات التي واجهتني في تحديد المهارات اللازمة للقيام بالأعمال التي أُرغب فيها؟

أمثلة على بعض المهارات اللازمة للقيام ببعض الأعمال

تتطلب كلّ وظيفة مهارات معيّنة تختلف عن مهارات الوظيفة الأخرى، وقد تتقاطع هذه المهارات بين الوظائف أحياناً. على سبيل المثال: يحتاج المحاسب إلى مهارات تدقيق الحسابات، ويحتاج المعلم إلى مهارات تخطيط الدروس، ويحتاج الصحفي مثلاً إلى مهارات كتابة الخبر وتحريره إضافة إلى مهارات التصوير، وتحتاج مصفّفة الشعر إلى الإلمام بطريقة صبغ الشعر وتصفيفه، أمّا المهندس المعماري، فيحتاج إلى الإلمام ببرامج الحاسوب المتعلقة بالتصميم.

يجب التنبه إلى أن المهارات المذكورة جميعها هي مهارات تقنية، وللنجاح في عمل معين، يجب أن تتوافر لدينا المهارات التقنية والشخصية التي تتعلق بطريقة أدائنا أعمالنا، وهي تشمل: كيفية التفاعل مع الزملاء، وكيفية حلّ المشكلات، وكيفية إدارة أعمالنا، وتُسمى هذه المهارات المهارات الشخصية، وهي تتعلق أكثر بتصرفاتنا ومزايانا الشخصية.

تجدر الإشارة هنا إلى أن أصحاب العمل يبحثون عادةً عن مرشّحين لفرص العمل يتمتعون بالمهارات الشخصية؛ لأنّ تلك المهارات تجعل شخصاً ما أكثر نجاحاً في مكان العمل، فيمكن أن يكون الشخص مُتقناً في المهارات التقنية الخاصّة بالوظيفة، ولكن إذا لم يتمكن من إدارة وقته أو العمل ضمن فريق، فقد لا ينجح في مكان العمل؛ لذا ركّز سابقاً على مفهوم الوعي بالذات وأهمّية معرفة مميّزاتنا وقيّمنا ونقاط قوتنا والنقاط التي يجب أن نحسنها، وركّز أيضاً على مهارة إدارة الوقت لأهمّيتها في ممارسة أيّ عمل أو مهنة.

أمثلة على المهارات الشخصية

القدرة على التكيف

مهارة المستقبل؛ لأنّها تعني ببساطة القدرة على التعامل مع المواقف غير المتوقّعة من دون إحباط أو انزعاج.

مهارات الاتّصال والتواصل

القدرة على نقل الأفكار والمشاعر، أو مشاركتها مشاركة فاعلة مع الجميع، ومن ضمنهم الأشخاص ذوو الإعاقة؛ بصورة توائم مهارات التواصل معهم.

التفكير الإبداعي

القدرة على التفكير خارج الصندوق؛ أي إيجاد حلول غير تقليدية للمشكلات التي تواجهنا في بيئة العمل.

الاستقلالية

القدرة على العمل من دون الرجوع إلى المشرف المباشر في كلّ صغيرة وكبيرة، وهذا لا يعني أبداً تجاوز المسؤول.

مهارات القيادة

قدرة فرد أو مجموعة من الأفراد على التأثير وتوجيه مرؤسيهم أو أعضاء آخرين في المنظمة أو الشركة.

مهارات الاستماع الفعّال

الاستماع الفعّال هو عندما تكون مدرّكاً تماماً وتركّز على كلّ ما يُقال؛ أي إنك تستمع للمتحدّث من أجل فهم وجهة نظره.

أخلاقيات العمل

يمكن أن يؤدي إظهار القيم المرتبطة بأخلاقيات العمل الجيدة إلى زيادة فرص توظيفي، ومساعدتي على الحصول على عمل أفضل.

العمل بروح الفريق

العمل مع مجموعة من الأشخاص لتحقيق هدف أو نتيجة مشتركة بطريقة فعّالة.

الإيجابية

إظهار التقدير تجاه الآخرين. يمكن للمواقف الإيجابية أن تجعل بيئة العمل سعيدة يُحبّ الجميع أن يكونوا فيها.

إدارة الوقت

القدرة على استخدام الوقت استخداماً فاعلاً أو منتجاً وبخاصّة في العمل.

التحفيز

مستوى الالتزام والطاقة والابتكار الذي يحمله موظفو الشركة خلال يوم العمل.

حلّ المشكلات

تحديد المشكلة، وتحديد سببها، وتحديد البدائل للحلّ وترتيبها بحسب الأولوية واختيارها، وتنفيذ الحلّ.

التفكير النقدي

عملية الانضباط الفكري المتمثلة في وضع المفاهيم، وتطبيق المعلومات وتحليلها وتوليفها.

التفاوض

تسمح لطرفين أو أكثر الوصول إلى حلّ وسط.

حلّ الصراع

الصراع يميل إلى تقليل الإنتاجية وخلق بيئة عمل صعبة، فحلّ النزاع هو العملية التي يتوصّل عن طريقها طرفان أو أكثر إلى حلّ سلمي له.

رابعًا: المهارات اللازمة للوظيفة

الآن، يجب علينا توجيه هذا السؤال المهم: كيف يُمكننا معرفة المهارات اللازمة والمطلوبة لممارسة الأعمال التي نرغب فيها؟ يُمكننا عادة العثور على المهارات الخاصّة بالوظيفة ضمن إعلان الوظيفة؛ إذ يوجد غالبًا قسم في قائمة الوظائف بعنوان (المهارات المطلوبة) أو (المؤهلات) التي تتضمّن المهارات الخاصّة بالوظيفة، ويمكننا البحث عن وظائف شاغرة مماثلة لتعرّف المهارات المطلوبة للوظيفة؛ وذلك عبر البحث في محرّكات البحث المختلفة عن طريق وضع كلمات مفتاحية، مثل: إعلان وظيفة لمهندسة مدنية، سكرتير، ميكانيكي، مصفّفة شعر وغيرها.

ويُمكننا أيضًا مقابلة أصحاب تلك المهن وسؤالهم عن المهارات التقنية والمهارات الشخصية المطلوبة لوظيفة ما أو عمل ما، كما يُمكننا زيارة بعض المؤسسات والعمل فيها مدّة قصيرة، وهنا لا نقصد العمل الفعلي، بل الدوام في تلك المؤسسات لمراقبة الأفراد العاملين بها واستطلاع كيف يقضون أيامهم في العمل، وما الأعمال التي ينفذونها، وما المهارات المطلوبة منهم لإنجاز أعمالهم.



مهاراتي



الهدف من النشاط: اكتشاف المهارات اللازمة للحصول على وظيفتي المناسبة.

- بعد أن أصبح لدينا معلومات كثيرة عن المهارات المطلوبة من أجل القيام بالأعمال والوظائف التي نرغب فيها، فسنعيد النشاط (2-4) بتعبئة الجدول الآتي:

الأعمال أو الوظائف التي أرغب فيها.

لماذا أحب القيام بهذه الأعمال؟

بعد ذكر المهارة، أذكر الخبرات التي ساعدتني على بناء هذه المهارة إذا كنت أمتلك تلك المهارة الشخصية، وإذا كنت لا أمتلكها، فأكتب الخبرات التي أحتاج إليها لتطوير هذه المهارة وتقويتها.

ما المهارات التقنية اللازمة للقيام بهذه الأعمال؟

ما النقاط التي يجب عليّ تحسينها كي أكون قادرًا على القيام بتلك الأعمال؟

ما نقاط القوة التي أمتلكها وستُساعدني على القيام بتلك الأعمال؟

نشاط بيتي

مقابلة مع صاحب عمل للحديث عن مهنة أرغب في القيام بها في المستقبل
إذا كان لديّ أسئلة أخرى تتعلق بجمع معلومات عن المهنة التي أحبّها، فسأضيفها
إلى الأسئلة.

- صف لي يوماً من أيام عملك، ما الذي تقوم به من أجل إنجاز مهمّاتك الوظيفية خلال يوم عمل عادي؟
- ما المهارات التقنية المطلوبة للقيام بعملك؟
- ما المهارات الشخصية التي تُساعدك على النجاح في عملك؟
- ما المهارات الشخصية التي إذا فقدتها، فيمكن أن تؤدي إلى فشلك في هذا النوع من العمل؟
- ما المخاطر التي قد تواجهك في عملك؟
- ما صفات الأشخاص الناجحين في هذا النوع من العمل؟
- ما الذي تُحبه في عملك؟
- ما الذي تكرهه في عملك؟



يُهمّل بعض الأشخاص المهارات الشخصية، ولكنّها هي من تُحدّد إن كنت سأنجح في حياتي المهنية أو سأفشل فيها. وهذا لا يعني أنّ المهارات التقنية غير مهمّة، لكنّها لا تكفي وحدها

خامساً: استطلاع عالم المهن

توجد كثير من المهن التي تزداد كل سنة، ومن الصعب حساب العدد الدقيق لتلك المهن؛ فهذا ليس نظاماً ثابتاً لم يتغير لسنوات، بل في كل عام يزداد عدد التخصصات في العالم بالتوازي مع تطوّر البشرية.

يبلغ العدد التقريبي للتخصصات في العالم (40000) تخصص، وتتولد (500) مهنة جديدة تقريباً سنوياً، وجميعنا في حاجة إلى كثير من البيانات والمعلومات المهنية الخاصة بالعالم المهني والمتعلقة بالوظائف والتوظيف؛ وذلك من أجل تعرّف متطلبات سوق العمل المهني، ومعرفة الوظائف الحالية التي تحتاج إلى موظفين يشغلونها، والوظائف النشطة والحديثة في هذا العالم المهني.

تعدّد المصادر التي يمكن للفرد أن يبحث عن طريقها، ويحصل على أهمّ التفاصيل وأدقها عن العالم المهني والحياة المهنية الخاصة بالعمل والمؤسسات المهنية، وتمثّل مصادر المعلومات السابقة عن عالم المهن والوظائف عن طريق ما يأتي:

1- الإعلانات الصادرة في الصحف المحلية ومواقع التوظيف، مثل:

(أخطبوط Akhtaboot، وبيت.كوم Bayt.com، وشبكة لينكد إن LinkedIn،

(worldskills.org/skills



2- الإعلانات الصادرة عن ديوان الخدمة المدنية، وهذا لا يعني الإعلانات الصادرة للتوظيف فقط، وإنما البيانات المتعلقة بالتخصصات الراكدة والمشبعة والمطلوبة في سوق العمل، ويجب علينا دائماً استطلاع هذه التخصصات؛ لأنّ خريجي التخصصات الراكدة والمشبعة يعانون تحصيل وظائف بعد التخرّج.



قطاعات سوق العمل



الهدف من النشاط: تعرّف قطاعات سوق العمل.
ضمن مجموعات (سُنّفكّر معًا): ما قطاعات العمل الرئيسة؟ وما الأعمال التي تدرج تحت كل قطاع؟ لنكتب إجابات مجموعتنا في الجدول الآتي:

3	2	1	قطاعات سوق العمل
			الأعمال

الآن، نُحدّد وظيفة واحدة من كل قطاع تناسب تخصّصنا الحالي.

القطاع (1):

القطاع (2):

القطاع (3):



القطاع المفضل



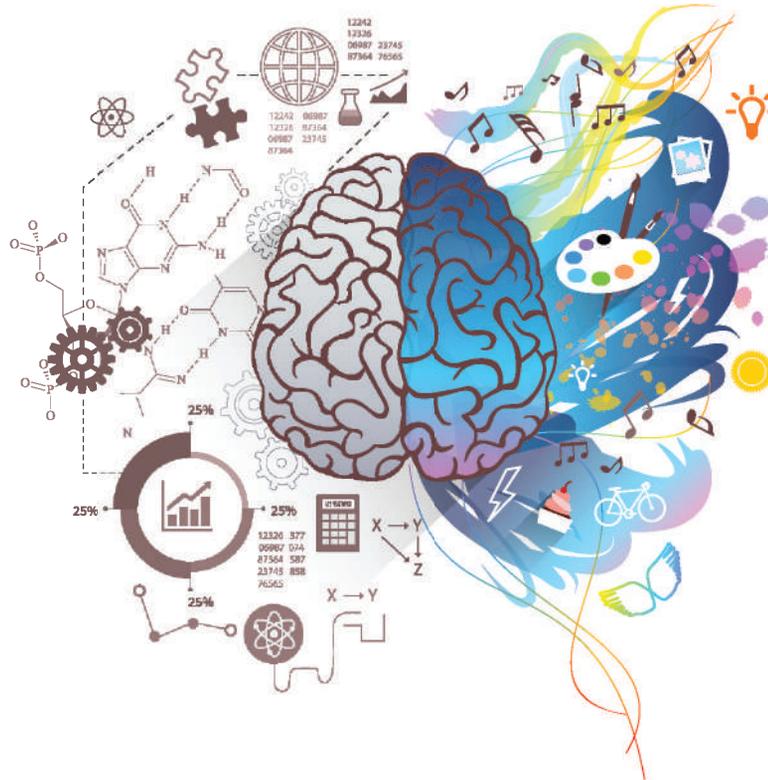
- الهدف من النشاط: تعرّف القطاع الذي أطمح أن أعمل فيه.
- بعد تعرّف قطاعات العمل في النشاط (6-2)، عليّ أن أقارن بينها.

- ما القطاع المفضل لديّ؟

سادسًا: لمحة عن سوق العمل في الأردنّ

يتميّز سوق العمل في الأردنّ بالتطوّر السريع؛ إذ يوجد تغيّر كبير في متطلبات السوق وحاجاته خلال السنوات العشر الماضية، وكثير من المجالات الجديدة دخلت هذا السوق بصورة كبيرة وهائلة، وقد أثرت هذه القطاعات في مسار السوق؛ فالشواغر في القطاع العام باتت تقتصر على الوزارات والهيئات الحكومية، بعد خصخصة العديد من المؤسّسات الحكومية، أصبح هذا القطاع من أكبر القطاعات في سوق العمل الأردني، وأصبحت الكفايات تتنافس على شواغر جديدة ذات متطلبات عالية.

يُعدّ الأردنّ من الدول الفتيّة؛ إذ إنّ نسبة الشباب فيه كبيرة، ونسبة السكان الذين تقل أعمارهم عن (65) عاماً يمثّلون أكثر من (60%) من السكّان، ويتميّز الأردنّ بأنّ عدد السكان المنتجين فيه عالية، ولكن، توجد أيضاً نسبة لا يستهان بها من العاطلين عن العمل كما أشارت إليه الإحصاءات؛ إذ بلغت نسبة البطالة بين الذكور القادرين على العمل خلال الربع الرابع من عام 2021م (21.4%)، وبلغت نسبة البطالة بين الإناث القادرات على العمل (30.7%)، وبلغت نسبة البطالة الإجمالية للذكور والإناث في الأردنّ (23.3%). تقودنا هذه المؤشّرات والحقائق إلى التفكير في الفرص المتاحة واستغلالها؛ لتقليل هذه النسبة، والعمل على استغلال فرص العمل المتاحة في سوق العمل.





المهنة المناسبة



الهدف من النشاط: تعرّف المهنة التي تُناسبنا.

- في مجموعات، نختار مهنة واحدة تناسبنا.

• لإجابة الأسئلة الآتية، سأبحث عبر الإنترنت، أو أسأل المعلمين في مدرستي

الأسئلة الآتية:

- ما المؤهلات المطلوبة لهذه المهنة؟
- ما نقطة البداية؟
- ما فرصة النموّ فيها؟ وما الطريق إلى ذلك؟
- ما القطاعات الأكثر صلة بهذه المهنة؟ ما مدى توافرها؟
- ما مدى الحاجة إلى هذه المهن؟

نشاط بيتي

أبحثُ عن الوظائف الآتية:

وظائف اختفت.

وظائف ستختفي في غضون (10) سنوات.

وظائف جديدة ستكون مطلوبة في المستقبل.

سابعاً: بيئة العمل

هي الموقع الذي يُستخدم في أداء مهمة مُعيّنة حتّى الانتهاء منها، وتشمل بيئة العمل المكان الجغرافي للمؤسسة أو المصنع أو المكتب، والمناطق التابعة مثل المشاغل أو المستودعات، كما تشمل مكونات أخرى، مثل مستوى الضوضاء والمميّزات الإضافية الخاصّة بهذا العمل.

تُعرّف بيئة العمل أيضاً بأنّها الظروف المناخية والنفسية السائدة في أماكن تنفيذ الأعمال داخل المؤسسات العامّة، والمؤسسات الصناعية الخاصّة، وتُصمّم فيها البرامج المتخصّصة من أجل السيطرة وإزالة مصادر الحوادث والأمراض المحتملة ومسبباتها، التي يمكن أن تُصاب بها الموارد البشرية في أثناء تأدية أعمالها، والناجمة من طبيعة أو ظروف هذه الأعمال، وذلك لتوفير سبل الحماية الكفيلة لتلافي أو تخفيف هذه المخاطر وآثارها السلبية في سلامة الموارد البشرية وصحّتها في مكان العمل.

أهمّية بيئة العمل الإيجابية

لبيئة العمل أهمّية كبرى؛ نظراً إلى أن الموظّف يقضي وقتاً طويلاً فيها يُقدّر بثلاث يومه تقريباً، كما تؤدّي دوراً أساسياً في الحفاظ على الموظّفين ودفعهم إلى التزام عملهم، وهي مهمّة أيضاً

للأسباب الآتية:

- تؤدّي بيئة العمل الإيجابية والمريحة إلى إبراز أفضل مهارات الموظفين ومواهبهم.
- تؤدّي إلى خلق نوع من المودّة بين الموظفين والعمل والشعور بالملكية، ما يقود إلى الإبداع.
- تُسهم في تعزيز قدرة الموظفين على التواصل في ما بينهم؛ لتحقيق المصلحة المشتركة للمؤسسة.
- تزيد من رضا الموظف، ما ينعكس إيجاباً على إنتاجيته.
- تؤثر في جذب الموارد البشرية، مثل جذب أصحاب المواهب نحو التطلّع إلى العمل في هذه الأماكن.



بيئة العمل جانب نفسي معنوي، وجانب مادّي. الجانب النفسي المعنوي متعلّق بعلاقة الموظفين مع بعضهم، وكيفية معالجة المشكلات وحلّها، وكيفية إدارة الضغط. أمّا الجانب المادّي، فهو متعلّق بالمكان وبالأمر اللوجستية المادّية؛ فكلّما كان المكان الذي نعمل فيه مريحاً ونظيفاً وتتوافر فيه حاجاتنا جميعها التي تتيح تأدية عملنا، زادت سعادتنا ورضانا في مكان العمل.

ثامناً: السلامة المهنية

تُعنى السلامة والصحة المهنية بأمان العمال واحترام حقوقهم والحفاظ على بيئة عمل سليمة، كما تُساعد على حماية العاملين والحفاظ على صحتهم وتعزيز قدرتهم على أداء العمل بما يصبّ في النهاية في مصلحة العمل ذاته.

أهداف السلامة والصحة المهنية



الشكل (2-1): أهداف السلامة والصحة المهنية.

كيف يمكن توفير وسائل الأمان في مكان العمل؟

توفير متطلبات الأمان في مكان العمل



الشكل (2-2): متطلبات الأمان في مكان العمل.



زيارة المشغل التدريبي



الهدف من النشاط: تعرّف المخاطر المهنية، وتدابير السلامة المهنية في المشغل التدريبي .
في أثناء زيارتنا المشغل التدريبي بمدرستنا، نذكر في الفراغ أدناه الآلات الموجودة هناك ومخاطرها:

بعد أن تعرّفنا كيفية الحماية والمعنى الحقيقي للسلامة المهنية، علينا أن نُقيّم أهمّية وجود تدابير السلامة المهنية:

نشاط بيتي

أزور مكاناً تتوافر فيه وظيفة فنية، لأُقيّم السلامة المهنية في بيئة العمل الحقيقية.

السلوك المهني وأخلاقيات العمل

قال النبي ﷺ: (إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحَ الْأَخْلَاقِ). (رواه البخاري في الأدب المفرد).



المسؤولية الاجتماعية



الثقة



الارتباط



المصداقية



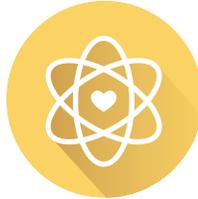
النزاهة



الالتزام



الشفافية



القيم الجوهرية



الموثوقية

ما القيمة أو الخلق الأهم في الحياة؟

النتائج الخاصة

- يتوقع مني بعد دراسة هذا الدرس أن أكون قادرًا على:
- تعرّف متطلبات النجاح وشروطه لكل مهنة أو مجموعة من المهن.
 - تعرّف مميزات المهن وعيوبها، والفرص والمزايا التي تُتيحها.
 - تعريف مفهوم السلوك المهني وأهميته.
 - فهم السلوكيات الإيجابية والسلبية في المهنة.
 - معرفة أهمية المسؤولية الشخصية.

أولاً: مفهوم سلوكيات العمل

تعرفنا أهمية العمل والمهارات التي نحتاج إليها بالإضافة إلى استطلاع عالم المهن، وتعرفنا مفهوم بيئة العمل ومتطلبات السلامة المهنية، وسنتعرف في هذا الدرس السلوكيات الإيجابية والسلبية في مكان العمل؛ لما لها من أثر في نجاح أو إخفاق مساراتنا المهنية أو الوظائف التي نختارها، وسنتعرف أيضاً بعض مزايا المهن وتحدياتها، وكيفية تحديد كل منهما عند اختيار مسار مهني أو وظيفة معينة.

أن تكون مهنيًا وتحلّي بأخلاق مهنية عالية في مكان العمل؛ يجعل قابليتك للتوظيف والاحتفاظ بعملك أعلى، وفرص نجاحك في مسارك المهني أوفر، وتعدّ المهارات التقنية مهمة جدًّا، ولكن، من دون المهارات الشخصية التي تعرفناها سابقًا ومن دون تحليّك بأخلاق مهنية عالية؛ فإنّ فرص نجاحك في أي عمل ستكون قليلة أو شبه معدومة.

تخيّل أنك تعمل مع زميل ماهر جدًّا في عمله لكنّه لا يلتزم أوقات العمل، ولا يحترم الآخرين ولا يتعاون مع زملائه، ولا يتقبّل التغذية الراجعة من صاحب العمل. هل تظن أن فرصة استمراره وتقدمه في عمله عالية؟ ما التغذية الراجعة التي سيقدّمها مديره أو زملاؤه في العمل؟ إذا كنت صاحب عمل وعلمت صفاته، فهل ستوظفه؟

النشاط (10-2)

أهمّ القيم والسلوكيات في العمل



المواد والأدوات المستخدمة
أوراق وأقلام



التنفيذ
فردى



مدّة النشاط
15 دقيقة

الهدف من النشاط: تعرّف القيم المهمّة لي في العمل.
لديّ في هذا النشاط قيم كثيرة، أختار أهمّ (10) قيم من القائمة بالنسبة إليّ، وأرتّبها
تنازليًا من القيمة الأكثر أهميّة إلى الأقل أهميّة.

النزاهة	العمل بروح الفريق المشاركة	الاحترافية	الشجاعة
التعاون	احترام الذات	الإنتاجية	التواضع
الانضباط	إضاعة الوقت	الغش	الغيبة والنميمة
الثقة	الغضب	الالتكّال على الغير	الفخر بإنجاز الأعمال
الخداع	تطوير الذات	الأمانة	الإصرار
مساعدة الآخرين	المماطلة والتأجيل	الصدق	الثبات
الثقة في اتّخاذ القرار	الاعتماد على الذات	اغتنام الوقت	الوضوح في التعامل
حبّ الاستطلاع والاستكشاف	التعاون	الابتكار والتجديد	الاعتراف بالأخطاء
المسامحة	الوفاء	حبّ المغامرة	الإيثار
الكرم	الامتنان	احترام الوظيفة ومكان العمل	التقدير
اللطف واللين	إعطاء فرص للآخرين	تحمل المسؤولية	الصلابة
التآخي	القدرة على التفاوض	التعاطف	الثقة في الحدس

أهمّ (10) قيم بالنسبة إليّ من القيم المذكورة أعلاه:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-

-8

-9

-10

من القِيم التي اخترتها، فإنَّ أهمَّ (5) قِيم بالنسبة إليّ:

-1

-2

-3

-4

-5

• اخترت هذه القِيم للأسباب الآتية:

• أقارن قائمتي التي تحتوي (5) قِيم تُعدُّ الأهمَّ بالنسبة إليّ مع قائمة زملائي في المجموعة، وأختار (3) قِيم أجمعت عليها المجموعة.

• مع مجموعتي، اخترنا (3) قِيم مهمّة في مجال عملنا وتخصّصنا للأسباب الآتية:

ثانيًا: السلوكات الإيجابية والسلوكات السلبية في مكان العمل

كي نُحقّق النجاح في أيّ مهنة نختارها، لا بدّ من التصرّف بمهنية وانتهاج السلوكات الإيجابية والابتعاد عن السلوكات السلبية قدر المستطاع؛ لما لها من آثار سلبية في سمعتنا المهنية وفي تقييمنا المهني. أتأمّل المخطط الآتي:



النزاهة المهنية

تعني التمسك بالمبادئ الأخلاقية السامية. إنّ الموظّفين الذين يتمتّعون بأخلاقيات عمل قوية لديهم أيضًا نزاهة ظاهرة، فهم صادقون ومهذبون ومنصفون مع الآخرين.



الإنتاجية

تُترجم سلوكات العمل الإيجابية إلى إنتاجية متميزة، ويكون للموظّفين المنتجين غالبًا ناتج أعلى من نظرائهم؛ إذ يُنجزون المشروعات في وقت مبكر، ويفعلون أكثر من المتوقع منهم.



الانضباط

جزء أساس من أخلاقيات العمل الجيدة؛ إذ يُظهر الموظّفون ذوو الانضباط العالي العزم والتزام الوظيفة، ويسعون جاهدين إلى تحقيق التوقّعات أو تجاوزها، والبحث عن فرص لتعلّم مهارات جديدة وتحسين أدائهم.



الموثوقية

قد يكون هؤلاء الموظفون موجودين في الوقت المحدد للمناوبات والاجتماعات. إنهم يحترمون المواعيد النهائية، ويقدمون عملاً جيداً. إن زميل العمل الموثوق به الذي يمكن الاعتماد عليه زميل رائع في الفريق؛ لأنه يؤدي واجبه في المشروعات التي يعمل فيها، ولا يركن على زملائه، ولا ينسب إنجازات الموظفين الآخرين إليه.



الاحترافية والمهنية

يحافظ الموظفون أصحاب أخلاقيات العمل الجيدة على مهنتهم دائماً، ويظهرون موقفاً احترافياً واضحاً في طريقة لبسهم وحدثهم وتقديمهم أنفسهم. إنهم محترمون ويُرَكِّزون على عملهم ومنظّمون، ويتمتعون باللباقة والهندام الموائم للعمل.



المسؤولية

تتطلب أخلاقيات العمل إحساساً قوياً بالمسؤولية. الموظفون الذين يتسمون بالأخلاق والمسؤولية يحاسبون أنفسهم على أفعالهم، ويقبلون اللوم على الأخطاء التي يسهمون في وقوعها، ويعملون مسبقاً على حلّ المشكلات الناجمة عن هذه الأخطاء، ولا يلقون اللوم على الآخرين.



السلوكات السلبية



الهدف من النشاط: تعرّف تأثير السلوكات السلبية في حياتنا وأدائنا.

- من النشاط (10-2)، أختار قيمتين مهمتين في مكان العمل، وأذكر أمثلة على كيفية تعزيزهما وتطبيقهما في بيئة العمل.

- أختار قيمتين سلبيتين من القائمة في النشاط (10-2)، وأذكر أمثلة على كيفية تأثير كلٍّ منهما في بيئة العمل.

ثالثاً: تعزيز القيم والسلوكات الإيجابية في أنفسنا

السلوك الإيجابي مجموعة من الأفعال والتصرفات الطيبة التي نكتسبها وتنمو وتتطور معنا، وتصبح عرضه للتغير نتيجة التأثير. بمتغيرات البيئة المحيطة بنا، وتعديل سلوكياتنا نحو الأفضل يعكس وعينا بذاتنا والمجالات التي تحتاج الى تحسين ورغبتنا في التطور نحو الأفضل. وتوجد العديد من الطرائق لتعزيز قيمنا وسلوكياتنا، منها:

1- تحديد أولويات المسؤولية المهنية

المسؤولية المهنية هي التزامنا أداء الواجبات والمهام المهنية الموكولة إلينا، واستثمار الوقت خلال العمل لأداء عملنا على أكمل وجه دون مشتتات، وتحقيق النتائج المهنية المتوقعة منّا بأفضل طريقة وبكفاية وفاعلية عالية، ومن ذلك المحافظة على سجلّ حضور جيّد، والعودة على الفور من استراحة الغداء، والحرص على الوصول إلى الاجتماعات مبكّرًا، والحرص على تحديد مواعيد شخصية لا تتعارض مع جدول الأعمال، وعدم استقبال المكالمات الشخصية إلاّ على الهاتف الخليوي وفي استراحة الغداء مثلاً.

2- البحث عن سبل التطوير المهني

البحث عن طرائق لتحسين الأداء في العمل، مثل أخذ دروس إضافية، أو حضور ندوات نهاية الأسبوع، أو قراءة المنشورات والاطلاع على المواقع الإلكترونية المختصة بمجال العمل.

3- مراجعة العمل

تفحص العمل المنجز قبل تسليمه مرتين على الأقلّ للتأكد من الجودة والاتساق، وإدارة الوقت إدارة صحيحة كي تتمكن من تسليم الأعمال في وقت مبكّر، ومنح كلّ مهمّة الوقت والاهتمام الذي تتطلبه.

4- إظهار الاحترام للآخرين

التحدّث بأدب مع الآخرين وعنهم في مكان العمل، والحفاظ على المهنية في إظهار الاحترام للآخرين.



نُحلّل ونناقش



الهدف من النشاط: تعرّف كيفية التصرّف عند مواجهة تحديات أخلاقية في مكان العمل.

- يعمل سمير وأحمد في كراج لتصليح المركبات، لاحظ سمير أنّ أحمد يأخذ القطع الأصلية من سيارات الزبائن ويستبدل بها قطعاً غير أصلية، ويبيع القطع الأصلية. لو كنت مكان سمير، فكيف سأحلّ هذه المشكلة؟

• طلب إليّ معلمي أن أحضر له الأوراق من آلة التصوير وعندما ذهبت لإحضارها، وجدت أوراق امتحان الأسبوع القادم لمادّة الرياضيات، وأنا ورفاقي قلقون بشأن هذا الامتحان دائماً لأنّ المادّة صعبة. ماذا أفعل في هذا الموقف؟



إضاءة

سلوكاتنا الإيجابية في العمل تعكس نزاهتنا وأخلاقنا، وهذه الأخلاق توجّهنا وتكون ركيزتنا الأساسية وموجّهنا في حياتنا وعملنا.

رابعاً: متطلبات النجاح في المهن، ومميّزات المهن وتحدياتها

يختلف النجاح الوظيفي والمهني بين شخص وآخر، فعلى سبيل المثال: النجاح بالنسبة إلى أحد الأشخاص هو كسب المال والقدرة على الحصول على الحاجات اليومية والبقاء على قيد الحياة، وبالنسبة إلى شخص آخر يعني الحصول على وظيفة ومركز مرموق، في حين يكون النجاح بالنسبة إلى شخص ثالث هو السفر والاستمتاع بالحياة مع التزام المهمات الوظيفية فقط دون بذل العناء والشقاء في العمل، وبالنسبة إلى شخص رابع فهو وظيفة مستقرّة ودخل ثابت، ومع اختلاف مفهوم النجاح من شخص إلى آخر؛ فإنّ نجاحنا في عملنا وارتقاءنا في مهنتنا يتطلّب منا:

	مواكبة التكنولوجيا باستمرار، بحيث نكون على معرفة كاملة بالتغيّرات التي تطرأ في مجال مهنتنا.		احترام العمل وقوانينه وموظّفيه، من مسؤولين وزملاء وبيئة عمل احتراماً كاملاً.
	الخبرة والقدرة على العمل الجماعي.		الإخلاص في العمل.
	وضع مخطّط لأهدافنا المهنية والعمل من أجل تحقيقها.		النظر إلى العمل بمنظور إيجابي، وإذا وقعنا في الخطأ فعلينا الاستفادة من هذا الخطأ وتعديل السلوك.
	احترام مواعيد العمل، بحيث نحترم الحضور وأوقات العمل وغيرها.		الثقة العالية بالنفس والاعتزاز بالمهنة، وفصل العمل عن حياتنا الشخصية.

الشكل (2-3): متطلبات النجاح في المهن.



مقابلة



الهدف من النشاط: تعرّف بعض مزايا المهن وعيوبها. في مدرستي، كثير من الموظّفين الذين يعملون في مهن مختلفة؛ ففيها المعلّمون، وفيها من يعمل في وظائف إدارية مثل أمين العهدة والسكرتير، وفني تكنولوجيا المعلومات وغيرها من الوظائف. أسأل مع مجموعة من زملائي أحد هؤلاء العاملين عمّا توفره له مهنته من مزايا، وعن عيوب هذه المهنة.

إرشادات لتطبيق النشاط

كلّ مجموعة يجب أن تختار موظّفًا واحدًا يعمل في مهنة محدّدة، على سبيل المثال: تقابل مجموعة أمين العهدة، وتقابل مجموعة أخرى أحد المعلّمين، وتقابل مجموعة أخرى فني تكنولوجيا المعلومات، وهكذا.

أسئلة المقابلة

ما المزايا والحوافز التي تُقدّمها لك وظيفتك؟ (مثل الحوافز الماديّة (لا تسأل عن الراتب)، وحوافز تتعلّق بالتأمين الصحيّ والضمان الاجتماعي، وتوفير شبكة علاقات، وتحسين الذات وتطويرها، وغير ذلك).

ما عيوب هذه الوظيفة؟ (مثل: دوام طويل، عمل روتيني، لا يوجد تواصل مع الزملاء، وغير ذلك).

ما متطلبات النجاح في وظيفتك؟

يتوقف جانب مهم من نجاح العمل على نظرنا إلى بيئة العمل، وهو كل ما يُشكّل تلك البيئة من مكان وأشخاص وسلوكيات ومنظومة عمل وتواصل، وطريقة التعامل بين الزملاء ومع المديرين، وبيئة العمل الناجحة يجعلنا نشعر بارتياح كبير عند التفكير في الذهاب إلى العمل كل يوم. توجد عدّة أمور تُعدّ من مزايا مكان العمل، تخلق روحًا من التعاون الإيجابي بين الموظفين من ناحية، وبين مكان العمل من ناحية أخرى، ومن هذه المزايا:



وجود رئيس أو مسؤول في المؤسسة يكون على رأس كلّ تجمّع مهني.



التواصل الفاعل مع المجتمع المحلي والتفاعل معه.



العمل على تحفيز أنفسنا بأنفسنا.



ترتيب مهمّاتنا الوظيفية بأنفسنا، وإعطاء الأولويات لتلك المهمّات بحسب أهمّيتها.



التحفيز بطرائق منظمة في العمل.



الاستقرار الوظيفي في مجالات
القطاع الحكومي.



الحوافز الإضافية التي توفرها المهنة
في القطاع الحكومي، أو في أغلب
شركات القطاع الخاص.



عند العمل في مهنة في القطاع
الحكومي أو القطاع الخاص؛ فإننا
نحصل على شبكة اجتماعية
جاهزة. نحن نعمل مع الأشخاص
أنفسهم يوميًا، وتكون صداقات مع
بعضهم أيضًا.

الشكل (2-4): مزايا مكان العمل.

بالإضافة إلى المزايا التي تجعل بيئة العمل مُحفّزة وداعمة للشخص، فإنها لا تخلو من التحديات التي قد تُثبِّط من حماسنا تجاه عملنا وتحدّ من شغفنا، ومن هذه التحديات:



الشكل (2-5): تحديات المهن.

تعمل المهن على توفير الوظائف الجيدة التي تُعدّ أوثق الطرائق للخلاص من جيوب الفقر؛ إذ يؤدي ارتفاع مستوى الأجور إلى تراجع معدلات الفقر، وبالإضافة إلى ذلك، يوجد عدد كبير جداً من الأفراد يعملون في وظائف منخفضة الأجور ومتدنية المهارات لا تسهم كثيراً في النمو الاقتصادي؛ لذا كي تتمكن الدول من القضاء على الفقر وتعزيز الرخاء الاقتصادي لمجتمعاتها، فإنها تحتاج إلى استحداث مزيد من الوظائف والمهن المدرة للدخل، وتوظيف العمالة من مختلف قطاعات المجتمع.

يسهم النمو الاقتصادي القائم على زيادة الإنتاجية في استحداث الوظائف والمهن في أنحاء الدولة، من قطاعات تجارية وصناعية وخدمية وإنشائية وزراعية، ولتحقيق ذلك، يواجه الاقتصاد تحديات جمّة وبخاصة في البلدان الأكثر فقراً في العالم.

النشاط (14-2)

من تحديات إلى مميزات



المواد والأدوات
المستخدمة
أقلام ملونة



التنفيذ
جماعي



مدة النشاط
10 دقائق

الهدف من النشاط: تعرّف مزايا بعض المهن وتحدياتها.

أختار مع زملائي إحدى المهن التي نرغب في ممارستها، وأناقشهم في كيفية التغلب على التحديات التي تكتنفها، وتحويلها إلى مميزات تسهم في زيادة إقبال العاملين عليها.



للمهن جميعها جوانب سلبية، ولكن، يجب علينا التعامل مع هذه الجوانب السلبية، وتحويل موقف إيجابي إلى موقف سلبي كما تعلمنا سابقاً. لا يوجد عمل مثالي؛ لذا يجب أن نتكيف ونمتاز بالمرونة.

خامساً: المسؤولية الشخصية والسلوك المهني وأهميته

ماذا تعني المسؤولية الشخصية في مكان العمل؟

تعني المسؤولية الشخصية في مكان العمل أنّ الموظفين جميعهم مسؤولون عن أفعالهم وسلوكياتهم وأدائهم وقراراتهم، كما أنه مرتبط بزيادة التزام العمل ومعنويات الموظفين، ما يؤدي إلى أداء أعلى ونتائج أفضل.



النشاط (2-15)

المسؤولية الشخصية



الهدف من النشاط: تعرّف المسؤولية الشخصية في مكان العمل.
أضع إشارة (√) إزاء التصرفات التي تدلّ على المسؤولية الشخصية عند الأشخاص،
وإشارة (x) إزاء التصرفات التي تدلّ على عكس ذلك:

اثنان من الموظّفين لم يكن لديهما أيّ مهمّة يقومان بها، علمًا أن فريق العمل كان لديه كثير من المهمّات التي يجب تنفيذها لضمان تحقيق الهدف.

التصرّف الثاني: لم يكثر الموظّف الثاني لما يحدث حوله، وذهب لاحتساء القهوة مع زملاء آخرين.

✓ ✗

التصرّف الأول: سأل الموظّف الأول أعضاء الفريق الآخرين إن كانوا يحتاجون إلى مساعدة، وساعدهم فعلاً على ما يحتاجون إليه، ولم يغادر مكان العمل حتّى أنهى أعضاء الفريق العمل الملقى على عاتقهم.

✓ ✗

وُجّه إلى إحدى الموظّفات نقد قاسٍ من قبل أحد رؤسائها في العمل.

التصرّف الثاني: رفضت الموظّفة الانتقاد رفضاً قاطعاً وأنكرته بشدّة.

✓ ✗

التصرّف الأول: تقبّلت هذه الموظّفة النقد، وعملت على مراجعة الحقائق، وأخذت تُفكّر كيف يمكنها أن تُحسّن ما جرى انتقادها بسببه.

✓ ✗

ارتكب أحد الموظّفين خطأ ما، أدّى إلى حدوث مشكلة مع أحد العملاء.

التصرّف الثاني: لم يعترف هذا الموظّف بالخطأ، واتّهم زميله الآخر بارتكابه وحمله المسؤولية كاملة.

✓ ✗

التصرّف الأول: اعترف هذا الموظّف بالخطأ؛ لأنّه متيقن أنّه إذا اعترف بالأخطاء فلديه فرصة لإيجاد حلول لها.

✓ ✗

سادساً: فوائد المسؤولية الشخصية في مكان العمل

عندما يكون لدينا حسٌّ عالٍ بالمسؤولية الشخصية في مكان العمل، ندرك أننا يجب أن نستثمر مهاراتنا ونعمل بجد وإخلاص، ونكون مسؤولين عن اتخاذ قرارات تصبّ في المصلحة الفضلى للعمل، ومستعدين لتحمل مسؤوليتنا وتحمل عواقب قراراتنا، فنصبح أكثر حذراً وحرصاً عند

اتخاذ أيّ قرار، وأكثر حرصاً على أن تتوافق الأمور التي تُمارسها في عملنا مع أهداف المؤسسة وتُسهم في تحقيق أهدافنا المهنية وارتقائنا في العمل، كما أنّ التزامنا المسؤولية الشخصية يؤدي إلى:



الشكل (2-6): نتائج التزام المسؤولية الشخصية.

سابعاً: مفهوم السلوك المهني وأهميته

ما المقصود بالمهنية والاحترافية؟ هي التواصل تواصلًا فاعلاً ومناسبًا، وإيجاد طريقة لتكون منتجًا دائمًا. يُريد أرباب العمل أن يكون العمال الجدد مسؤولين وذوي أخلاق وموجهين نحو

الفريق، وأن يمتلكوا مهارات تواصل قوية ومهارات تعامل مع الآخرين ومهارات حلّ المشكلات. سنجمّع هذه المهارات معًا وسنحصل على الاحترافية في العمل.



النشاط (2-16)

المهنية والاحترافية



الهدف من النشاط: تعرّف السلوكيات التي تدلّ على مهنية العامل وحرقيّته.
أقرأُ المواقف الآتية، وأجيب عن الأسئلة التي تليها:

الموقف الأول

سعيد موظّف ترتيب بضائع في محلّ سوبرماركت. يبدأ عمله الساعة السابعة صباحًا، فمن واجباته أن يفتح المحلّ صباحًا. في معظم الأحيان، يصل سعيد إلى المحلّ في الساعة السابعة والربع ويفتحه، ويعتقد أنّ (15) دقيقة تأخير لن تؤثر؛ فلا يوجد زبائن في هذا الوقت. يُفضّل سعيد تنفيذ ما يُطلب إليه من قبل صاحبة المحل فقط، ويقضي الوقت في انتظار الإرشادات في حال وجودها. يعمل سعيد في هذه الوظيفة منذ (10) سنوات، وقد غيّر مكان عمله (5) مرّات إلى الآن.

سؤال: ما رأيي في طريقة عمل سعيد؟

الموقف الثاني

في أحد الأيام، بعثر أحد زملاء سعيد في العمل الصناديق من دون قصد، عندما كان سعيد يعمل بالقرب منه؛ فوجه انتقادًا لاذعًا إلى زميله لعدم انتباهه، وذهب يشكوه إلى صاحبة العمل.

سؤال: إذا كنتُ مكان سعيد، ماذا كنت سأفعل؟

الموقف الثالث

في وقت لاحق، كان سعيد يُرتّب الرفوف فمرّ عليه أحد زملائه وأخبره أنّه من الأفضل نقل بعض البضائع إلى مكان آخر في المتجر كي لا تتلف، لكنّ سعيدًا طلب إليه ألا يتدخّل في عمله، وأنّه لا يكثرث للبضاعة فموقعها هنا، ولن ينقلها وتجادل مع زميله بحدّة.

سؤال: ما رأيي في هذا الموقف؟ ما الذي يمكن أن يفعله سعيد بصورة مختلفة؟

الموقف الرابع

قبل أن يعود سعيد إلى المنزل في تلك الليلة؛ سمع محادثة شخصية بين اثنين من زملائه والمشرف. في صباح اليوم التالي، أخبر سعيد الجميع بما سمعه وكان الجميع يتحدث عمّا أخبرهم به سعيد.

سؤال: هل كان سعيد محقًا في مناقشة ما سمعه؟ أوضّح إجابتي.

الموقف الخامس

عندما علمت صاحبة المحلّ بما حدث، اتّصلت بسعيد للحضور إلى مكتبها لمحدثته.

سؤال: برأيي، ماذا قالت لسعيد؟

سؤال: إذا كنتُ أحد زملاء سعيد في العمل، فما النصيحة التي أقدمها له؟

سؤال: إذا كنتُ مشرفاً على سعيد، فما الذي يمكنني فعله لمساعدته كي يصبح أفضل؟

نشاط بيتي

كيف تُعرّف السلوك المهني بكلماتك الخاصة؟

من وجهة نظرك، ما أهمية السلوك المهني وتأثيره في بيئة العمل؟

فكّر في أشخاص غير مهنيين صادفتهم خلال عملك في الصيف، أو خلال إكمال معاملاتك، أو في أيّ موقف كان. صف التصرف غير المهني وكيف كان تأثيره فيك؟

ثامناً: حصيلتي في هذا الفصل

في هذا النشاط، نراجع ما تعلّمناه عن أنفسنا طوال هذا الفصل:

الجانب الأول

- كيف كنت أنظر إلى البيئة المحيطة بي؟

- كيف أنظر إليها الآن بعد دراستي هذا الفصل؟

- بعد دراستي هذا الفصل، كيف تؤثر بيئتي المحيطة فيّ؟ وكيف تؤثر في قراراتي وكيفية اتخاذها؟

الجانب الثاني

- ما أهمّ (10) أشياء اكتشفتها عن نفسي في هذا الفصل؟

- ما أهمّ (5) أشياء تعرّفتها عن سوق العمل؟

الجانب الثالث

- أبرز نقاط قوتي، هي:

- سأعمل على تحسين:



اتخاذ القرار



الهدف من النشاط: تعزيز القدرة على تحليل الخيارات واتخاذ القرارات وترتيب الأولويات.

سيشاركنا المعلم قصة عن اتخاذ القرار، وبعد سماعنا هذه القصة ستقرر مجموعتنا تنفيذ ما يأتي:



نجاحنا في مهنتنا وتحقيق ذواتنا يبدأ من وعينا بها؛ فتحدد نقاط قوتنا والنقاط التي تحتاج إلى تحسين، سيساعدنا على زيادة مهنتنا وسلوكياتنا الإيجابية في العمل، وتجنب السلوكيات السلبية التي تحد من فرص توظيفنا.



مراجعة ذاتية

أنا الطالب / الطالبة: _____

الصف: _____ المدرسة: _____

بعد حضوري الأنشطة الصفية، ومشاركتي في تنفيذ الأنشطة التدريبية وتوجيهات المرشد المهني، وتبادل الآراء والأفكار مع زملائي / زميلاتي الطلبة؛ فإنني قد تعلمت:

.....
.....
.....

وسأعمل على:

.....
.....
.....

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- 1- دائرة الإحصاءات العامة، (2022)، التقرير الربعي حول معدل البطالة في المملكة للربع الرابع من العام 2021.
- 2- زهران، حامد عبد السلام، (2011)، علم النفس الاجتماعي، القاهرة: عالم الكتب.
- 3- القريوتي، محمد قاسم، (2000)، السلوك التنظيمي دراسة لسلوك الإنسان الفردي والجماعي في المنظمات المختلفة، دار الشروق: عمان، الأردن.
- 4- مزور، إشریف (2020)، نظرية الذات لكارل روجرز، مجلة جيل العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (65) الصفحة (127).
- 5- ونس، أحمد، (2015)، السلامة والصحة المهنية، كلية الزراعة: جامعة دمياط.

- 1- Anderson, L.E. and Bolt, S.B., 2013. **Professionalism: Skills for workplace success** (p. 312). Pearson.
- 2- Christian, L., 2020. **Defining Your List of Values and Beliefs** (with 102 examples). [online] SoulSalt. Available at: <<https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>> [Accessed 30 April 2022].
- 3- Davies, A., Fidler, D. and Gorbis, M., 2011. **Future work skills 2020**. Institute for the Future for University of Phoenix Research Institute, 540.
- 4- FamilyConsumerSciences.com. 2022. **Maslow's Hierarchy of Needs: An Interactive Lesson** - FamilyConsumerSciences.com. [online] Available at: <<https://www.familyconsumersciences.com/2019/02/maslows-hierarchy-of-needs-an-interactive-lesson>>
- 5- GURL, E., 2017. **SWOT analysis: A theoretical review**.
- 6- Hogan, Robert. (2018). **Personality Psychology**. **Psychological Handbook**. Academic Press Limited: London.
- 7- Indeed Career Guide. 2022. **Work Ethic Skills: Top 8 Values to Develop** | Indeed.com. [online] Available at: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/work-ethic-skills>
- 8- Kemboi, R. J. K., Kindiki, N., & Misigo, B. (2016). **Relationship between personality types and career choices of undergraduate students: A case of Moi University, Kenya**. *Journal of education and practice*, 7(3), 102-112.

- 9- Kyllonen, P.C., 2013. **Soft skills for the workplace.** Change: The Magazine of Higher Learning, 45(6), pp.16-23.
- 10- Leigh, D., 2009. SWOT analysis. **Handbook of Improving Performance in the Workplace: Volumes 1-3**, pp.115-140.
- 11- McLeod, S., 2007. **Maslow's hierarchy of needs.** Simply psychology, 1(1-18).
- 12- Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2020). **Eriksons stages of psychosocial development.** In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing
- 13- Pardeck, J. T. (1988). **An ecological approach for social work practice.** J. Soc. & Soc. Welfare, 15, 133
- 14- Quito, A., 2022. Why work? **A psychologist explains the deeper meaning of your daily grind.** [online] Quartz. Available at: <<https://qz.com/498951/why-work-a-psychologist-explains-the-deeper-meaning-of-your-daily-grind/>> [Accessed 30 April 2022].
- 15- Stasz, C., 2001. **Assessing skills for work: two perspectives.** Oxford economic papers, 53(3), pp.385-405.
- 16- Symonds Research Training Course Materials. 2019. **Free SWOT Analysis Training Activity** | Symonds Training. [online] Available at: <<https://symondsresearch.com/swot-analysis-classroom-activity/>> [Accessed 30 April 2022]
- 17- Twenge, J. (2010). **Generational Differences in Work Values: Leisure and Extrinsic Values Increasing Social and Intrinsic Values Decreasing,** Journal of Management, 36(5). PP: 54-61.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ