

جامعه‌پذیری دانشگاهی

(مهارت‌ها و راهبردهایی برای بهبود کیفیت زندگی و موفقیت دانشگاهی)

Academic Socialization
Strategies to succeed at the University

مؤلفان:

دکتر مهناز اخوان تفتی

(دانشیار، گروه دانش‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء)

محبوبه السادات کدخدایی

(دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء)

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۵

سرشناسه	: اخوان تفتی، مهناز، ۱۳۴۰.
عنوان و نام پدیدآور	: جامعه‌پذیری دانشگاهی (مهارت‌ها و راهبردهایی برای بهبود کیفیت زندگی و موفقیت دانشگاهی) / مولفان مهناز اخوان تفتی، محبوبه السادات کدخدایی.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۹۹۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
موضوع	: دانشجویان- ایران- راهنمای مهارت‌های زندگی College students- Iran- Life skills guides
موضوع	: دانشجویان- ایران- راه و رسم زندگی College students- Iran- Conduct of life
موضوع	: دانشجویان- بهداشت روانی College students- Mental health
موضوع	: کدخدایی، محبوبه السادات، ۱۳۶۰.
شناسه افزوده	: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی
زده‌بندی کنگ	: ۱۳۹۵ ج ۳ الف/ LB۳۶۰۹
زده‌بندی دی‌رجی	: ۳۷۸/۱۹۸۹۰۹۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۴۵۸۱۰۶۳

جامعه‌پذیری دانشگاهی

(مهارت‌ها و راهبردهایی برای بهبود کیفیت زندگی و موفقیت دانشگاهی)

مولفان: مهناز اخوان تفتی - محبوبه السادات کدخدایی

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۹۹۹-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس، تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



واحد الزهرا (س)



سازمان انتشارات

نشانی سازمان انتشارات: تهران- خیابان انقلاب اسلامی- خیابان فخررازی- خیابان شهدای ژاندارمری- پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

مرکز پخش:

خیابان انقلاب - بین فلسطین و چهارراه ولیعصر - جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران- تلفن: ۶- ۶۶۴۸۷۶۲۵

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.isba.ir | پست الکترونیکی: info@isba.ir | فروشگاه اینترنتی: www.Jdbookfair.com

فهرست

صفحه

عنوان

۷	پیشگفتار مؤلفان
۹	گفتار اول: تعهد برای موفقیت در دانشگاه
۲۹	گفتار دوم: آشنایی و رابطه با محیط دانشگاه
۵۱	گفتار سوم: مهارت‌های ارتباطی
۶۷	گفتار چهارم: مدیریت زمان
۸۵	گفتار پنجم: آشنایی با سبک‌های ادگیر
۱۱۵	گفتار ششم: مهارت‌های تفکر
۱۳۵	گفتار هفتم: مهارت‌های خواندن و نوشتن
۱۵۵	گفتار هشتم: مهارت‌های مطالعه و حافظه
۱۷۳	گفتار نهم: موفقیت در آزمون‌ها
۱۹۳	گفتار دهم: خود را بیان کنید
۲۱۱	گفتار یازدهم: بهداشت جسمی و روانی
۲۳۱	گفتار دوازدهم: مدیریت مالی
۲۴۵	گفتار سیزدهم: مهارت‌های حرفه‌ای
۲۶۳	منابع
۲۶۹	واژه‌نامه تخصصی

پیشگفتار مؤلفان

زندگی در دنیای پیچیده و متنوع امروزی چالش برانگیز است و انسان را در رویارویی با موقعیت‌های ویژه‌ای قرار می‌دهد که گذار از آنها نیاز به ابزار دارد و آن ابزار دانش و مهارت است. شاید یکی از دلایل طولانی شدن دوران نوجوانی و ترجیح افراد برای ایجاد تأخیر در ورود به دنیای بزرگسالان و دریافت استقلال و مسئولیت بیشتر، لزوم مجهز شدن به مهارت‌های مورد نیاز باشد؛ مهارت‌هایی که به فرد کمک می‌کند سبک زندگی سالمی برگزیند، از فرصت‌های پیش رو، زمان و منابع در دسترس بهترین بهره را ببرد و با تصمیم‌گیری‌های درست و اصولی، بهترین مسیر ممکن را برای زندگی، تعلیم، حرفه‌ای و اجتماعی خود در پیش بگیرد. زندگی دانشگاهی به عنوان بخشی از زندگی و شاید، مهم‌ترین بخش آن، فرصت بسیار ارزشمندی برای کسب مهارت و سرمایه‌گذاری برای دوران بزرگسالی است. این همان چیزی است که دوران دانشجویی را مهم و سرنوشت‌ساز می‌کند. سازگاری با محیط دانشگاهی، نیازمند درونی کردن هنجارهای دانشگاهی است که از راه جامعه‌پذیری دانشگاهی شدنی است.

دستیابی به این نوع جامعه‌پذیری و در پی آن کسب م‌فقیتهای علمی نیاز به این دارد که دانشجویان در مسیر درست قرار گیرند و زندگی دانشجویی، آنها را غنی کنند. آنها نمی‌توانند با منحصر کردن خود به اطلاعات مربوط به رشته تحصیلی‌شان، به تکیه بر صرفاً دانش تخصصی موفق شوند؛ چرا که صرف نظر از نوع رشته تحصیلی، نیاز به برخی مهارت‌ها و راهبردهایی دارند که از سویی به آنها امکان می‌دهد از دوران دانشجویی و محیط تحصیلی، بهترین استفاده را ببرند و از سوی دیگر برای زندگی اجتماعی و حرفه‌ای آماده شوند. افرادی هستند که با وجود داشتن مدارج بالای تحصیلی و نمرات خوب نتوانسته‌اند در زندگی پس از دانشگاه موفقیت چندانی کسب کنند و پیوسته از نامناسب بودن شرایط و ناکافی بودن امکانات گلایه داشته‌اند.

اینها همان کسانی هستند که صرفاً بر دانش تخصصی خود تکیه کرده‌اند؛ با این امید که بتوانند با کسب دانش و آگاهی بیشتر، پس از دانش‌آموختگی جایگاه شایسته‌ای برای خود بیابند؛ غافل از اینکه به دلیل عدم آشنایی با مهارت‌های مورد نیاز، حتی نمی‌توانند دانش تخصصی خود را عرضه کنند و از آن برای بهبود وضعیت خود و رسیدن به جایگاه مورد نظرشان استفاده کنند.

بنابراین هر دانشجویی برای موفقیت بیشتر و نشان دادن شایستگی‌های خود، در کنار دانش تخصصی به مهارت‌های ویژه‌ای نیز نیاز دارد. در این کتاب مهارت‌های زندگی دانشگاهی معرفی شده و در مورد هر یک به طور مفصل بحث شده‌است.

این کتاب به عنوان منبع درس مهارت‌های زندگی برای تمامی دانشجویان در تمامی رشته‌ها و دوره‌های تحصیلی سودمند است؛ البته مخاطب اصلی آن دانشجویان سال اول دانشگاه هستند که در ابتدای راه تحصیلات دانشگاهی قرار دارند و به دلیل تفاوت دانشگاه با دبیرستان به مهارت‌هایی برای سرگاری با محیط آموزشی جدید نیاز دارند. علاوه بر این مشاوران تحصیلی نیز می‌توانند از مطالب این کتاب برای راهنمایی مراجعان خود استفاده کنند. این کتاب حتی برای استادان و مدرسان دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی نیز سودمند است، زیرا بسیاری از دانشجویان برای حل مسائل و مشکلات تحصیلی خود از راهنمایی استادان استفاده می‌کنند.

محتوای این کتاب تجربی - کاربردی است که بر پایه اصول روان‌شناسی تربیتی (آموزشی) و با الهام از یک الگوی راه‌برد شش‌گانه (سنتروک و هالونن، ۲۰۱۰) تدوین شده است. این الگو، شش راهبرد اصلی موفقیت تحصیلی را معرفی کرده و در تمام گفتارهای کتاب، آن را یادآوری و دنبال می‌کند. هر گفتار از کتاب که به آموزش راهبرد ویژه‌ای می‌پردازد، با "خودشناسی" مربوط به راهبرد مورد نظر شروع می‌شود و با "آینده‌ای روشن" پایان می‌یابد.

علاوه بر این در پایان هر گفتار، خودآزمایی‌ها و مهارت‌های مرتبط به مهارت مورد نظر وجود دارد که دانشجویان می‌توانند با پاسخگویی به آنها به ارزیابی خود بپردازند. این مهارت‌ها به دانشجویان کمک می‌کند با تمرکز بر موفقیت در دانشگاه، کیفیت زندگی تحصیلی و دانشگاهی خود را بهبود داده و بتوانند بر اساس آن آینده‌ای روشن برای خود تصور کنند.

شش راهبرد اصلی عبارتند از خودشناسی، تعریف ارزش‌ها و فردی، رشد شایستگی‌های فردی، مدیریت زندگی، گسترش منابع و آینده‌نگری.