



# لقاء (تهيئة) للمعيدين، المعيدات، المحاضرين والمحاضرات المقبلين على الإبتعات الخارجي

كلية إدارة الأعمال

الخميس ١٣ رجب ١٤٤٢ هـ



# كلمة سعادة عميد كلية إدارة الأعمال أ. د. إحسان بن صالح المعتاز

قال الإمام الشافعي:

"تَغَرَّبَ عَنِ الْأَوْطَانِ فِي ظَلَبِ الْعُلَى... وَسَافِرٌ فِي الْأَسْفَارِ خَمْسُ فَوَائِدٍ:  
تَفَرُّجُ هَمِّ، وَاكْتِسَابُ مَعِيشَةٍ، وَعِلْمٌ، وَآدَابٌ، وَصُحْبَةُ مَا جِدَّ"



يسر كلية إدارة الأعمال وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين في شطر الطلاب والطالبات

الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13

سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX

يوجد شهادات  
حضور للمشاركين

1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB



# محاوَر اللقاء



College of Business  
كلية إدارة الأعمال



يسر كلية إدارة الأعمال  
وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:

# تهيئة

التهيئة النفسية والإجتماعية والثقافية للمبتعث

د. باسم بن مسعود الحازمي

الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين  
في شطر الطلاب والطالبات



سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX



يوجد شهادات  
حضور للمشاركين



1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB

# التهيئة النفسية والإجتماعية والثقافية



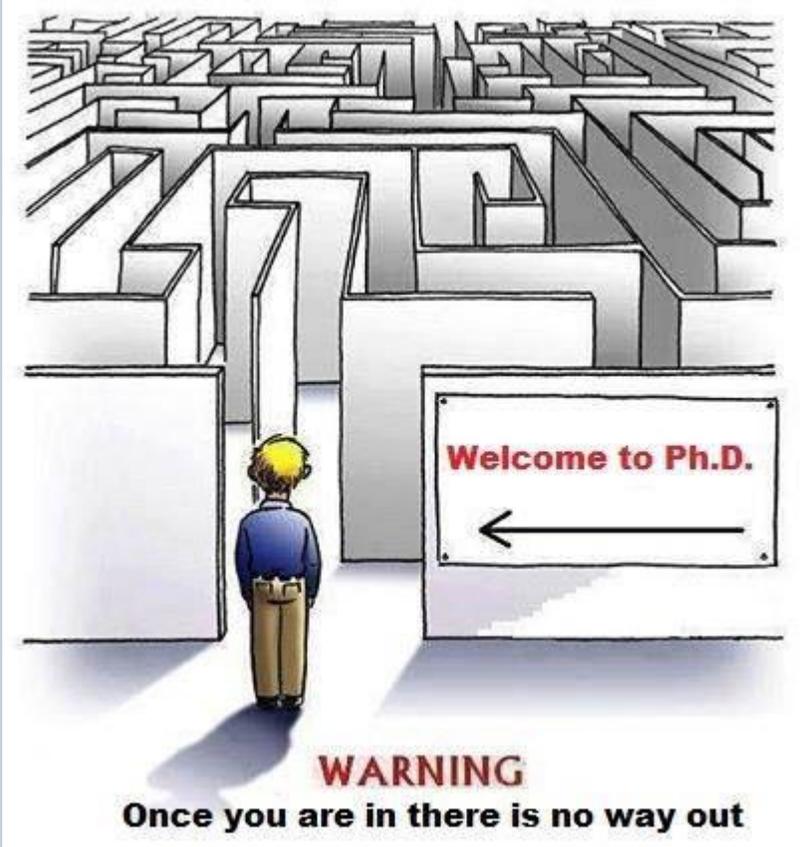
د/ باسم مسعود الحازمي  
أستاذ مساعد في قسم التسويق  
كلية إدارة الأعمال - جامعة أم القرى

# المحتويات



- أهمية التهيئة النفسية والإجتماعية والثقافية
- الصراعات النفسية التي تواجه المبتعث
- المشكلات النفسية والثقافية التي تواجه المبتعث
- التهيئة النفسية والثقافية (ما قبل الإبتعاث)
- التهيئة النفسية والثقافية (أثناء الدراسة)

# أهمية التهيئة النفسية والإجتماعية والثقافية



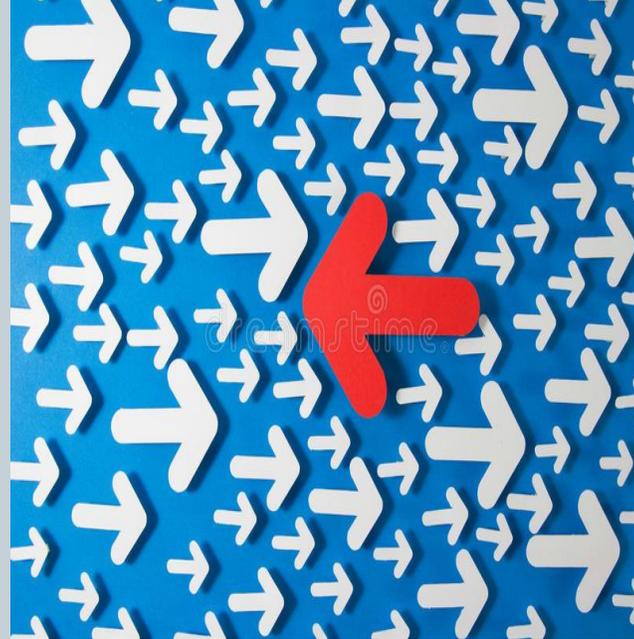
- تزيد فرص الاضطرابات النفسية لطلاب الدراسات العليا
  - ٨٦% تعرضوا للقلق والتوتر أثناء الدراسة
  - ١ من ٣ طلاب دكتوراه معرض للإصابة باضطرابات نفسية
- اصبح هناك اهتمام علمي متزايد بالبحث عن الصحة العقلية
- الصحة العقلية ورعايتها اصبحت من الأولويات المهمة للجامعات وأماكن العمل
- الضغوطات أكبر على المبتعث للحواجز الثقافية والاجتماعية

# الصراعات النفسية التي تواجه المبتعث



## • قوى محفزة للطالب للبقاء في مقر الإبتعاث

- تحديد أهداف عامة وخاصة
- تخصيص وقت للسياحة ومعرفة بلد الإبتعاث
- تكوين صداقات ومعارف في مقر الإبتعاث
- تطوير الذات
- التحصيل والتفوق العلمي



## • قوى تدفع الطالب لترك البعثة والعودة

- الانقطاع عن الأهل والوطن
- الصدمة الثقافية
- عدم التعود على الأجواء والأكل والعادات
- الحنين إلى الوطن
- الصعوبات الدراسية
- صعوبات الحصول على سكن مناسب
- صعوبات في الاندماج اجتماعيا مع سكان البلد
- اختلاف القيم

# المشكلات النفسية والثقافية التي تواجه المبتعث



## • الصدمة الثقافية

- حالة من عدم الاستقرار النفسي ناتجة عن انتقال الشخص إلى بيئة مختلفة عن البيئة التي نشأ وتربى فيها
- أهم مراحلها: النشوة - الاحباط - الاستقرار
- أعراضها:
  - ✘ الإنغلاق وعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين
  - ✘ الملل وعدم الرغبة في الدراسة
  - ✘ الشعور بالنقص لصعوبة التأقلم وحالة الخوف من البيئة الجديدة

# المشكلات النفسية والثقافية التي تواجه المبتعث



## ● الحنين إلى الوطن

- حالة من القلق والإحباط النفسي يصاب بها الطلاب بسبب حنينهم للوطن و الأهل و الأصحاب حيث يظل تفكيرهم مرتبطاً بالمملكة العربية السعودية أو بما يعرف باللغة الإنجليزية Homesickness
- أعراضه:

- ✦ الشعور بالضيق النفسي
- ✦ القلق والعصبية
- ✦ الرغبة بالإنعزال عن الناس
- ✦ الحزن الشديد والإكتئاب

# المشكلات النفسية والثقافية التي تواجه المبتعث



## • الضغط النفسي "التوتر"

- استجابة طبيعية للجسم تجاه أي تهديد أو خطر
- أنواعه: توتر زمني - توتر توقعي - توتر موقعي - توتر الإتصال
- أعراضه:

- ✦ الشعور بالهم والإكتئاب
- ✦ الشعور بالحيرة والعجز
- ✦ الشعور بالإرهاك
- ✦ النوم وتجنب مقابلة الآخرين
- ✦ تجنب تحمل المسئولية
- ✦ تجنب العلاقات
- ✦ انخفاض في الطاقة وعدم القدرة على بذل أي جهد

# المشكلات النفسية والثقافية التي تواجه المبتعث



• أسباب توتر المبتعث:



# التهيئة النفسية والثقافية

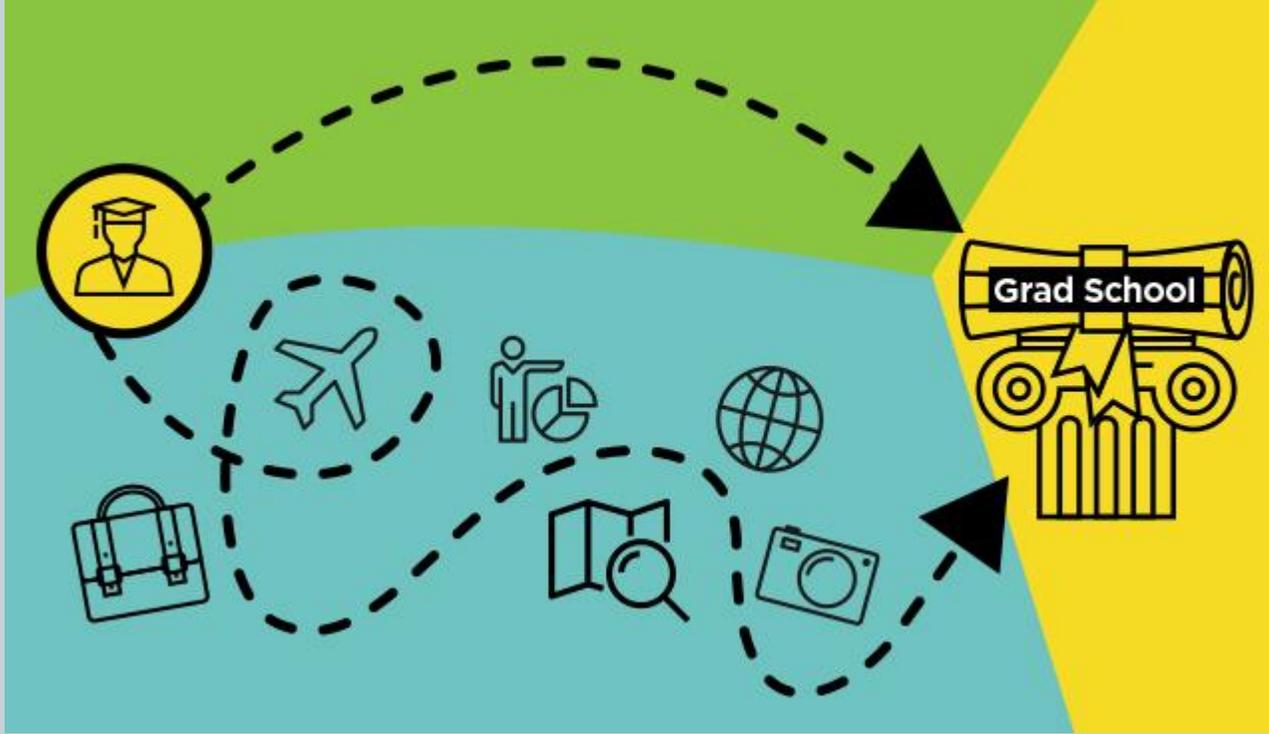


• الإيمان بالله سبحانه وتعالى

• الصلاة

• المداومة على قراءة القرآن

# التهيئة النفسية والثقافية (قبل الدراسة)



- الاستفادة من الخدمات المقدمة من الملحقيات الثقافية وإدارة البعثات في الجامعة
- التواصل مع أندية الطلاب السعوديين في مقر الدراسة
- القراءة والبحث عن بلد الإبتعاث والمدينة التي بها الجامعة
- تطوير مهارات البحث العلمي والتعرف على خطواته
- الذهاب إلى مقر الدراسة قبل بدايتها بفترة كافية

# التهيئة النفسية والثقافية (أثناء الدراسة)



## ● تحديد أهداف يسعى المبتعث لتحقيقها

### ○ أهداف شخصية

- ✦ الحصول على الدرجة العلمية
- ✦ الإثراء العلمي
- ✦ الإثراء الثقافي

### ○ أهداف عامة

- ✦ خدمة الوطن والرقى به
- ✦ نافذة للتواصل مع الثقافات الأخرى لإبراز قيم ورسالة وطننا المعطاء

# التهيئة النفسية والثقافية (أثناء الدراسة)



- المشاركة في الأنشطة والفعاليات المختلفة:
  - أندية الطلاب السعوديين
  - المركز الإسلامي في المقر
  - الأندية والمجموعات الطلابية داخل الجامعة والكلية
- التفاعل والمشاركة النشطة مع مجتمع دولة الإبتعاث
  - التجربة ليست مقتصرة على الدرجة العلمية
- الدعم المعنوي والعاطفي مهم جدًا في اجتياز المرحلة بنجاح
  - الحرص على تواجد الزوجة والأولاد في مقر الإبتعاث
  - المداومة على التواصل مع الأهل والأصدقاء في أرض الوطن

# التهيئة النفسية والثقافية (أثناء الدراسة)



- إدارة الوقت بالشكل المطلوب من أهم مفاتيح النجاح ووسائل التقليل من التوتر
  - تخصيص وقت للعائلة
  - العمل اليومي على البحث يتوقف عند مغادرة المكتب!!
- ممارسة رياضة المشي يوميًا تساعد على تخفيف التوتر والضغط النفسي
- أنظر الى الأمثلة الناجحة للإبتعاث واجتنب النظر الى الأفكار السلبية والمثبطة



College of Business  
كلية إدارة الأعمال



يسر كلية إدارة الأعمال  
وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:



المهارات البحثية والتقنية

د. ايمن بن سمير أدهم

الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13

2



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين  
في شطر الطلاب والطالبات



سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX



يوجد شهادات  
حضور للمشاركين



1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB



## يُنصح بهذين الكتابين

1- RESEARCH METHODS FOR BUSINESS STUDENTS BY MARK SAUNDERS -

2- HOW TO GET A PHD -



College of Business  
كلية إدارة الأعمال



يسر كلية إدارة الأعمال  
وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:



3

تهيئة

القبولات الدراسية (أنظمة الدراسة والمعيشة)

د. فاطمة سمير المغربي

الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين  
في شطر الطلاب والطالبات



سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX



يوجد شهادات  
حضور للمشاركين



1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB

# القبولات الدراسية (أنظمة الدراسة والمعيشة)

د/ فاطمة المغربي

# Outlines

- Introduction about me
- My PhD journey
- The application process
- Summary

# An introduction about me

## Dr. Fatima Almaghrabi

### Education

BSc Management  
Information  
Systems

MBA Operations  
Management

PhD in Operations  
Research and  
Decision Sciences

### Research Interest

Decision Science

Interpretable Machine  
Learning

Artificial Intelligence

Health Care

Contact details:  
[fsmaghrabi@uqu.edu.sa](mailto:fsmaghrabi@uqu.edu.sa)

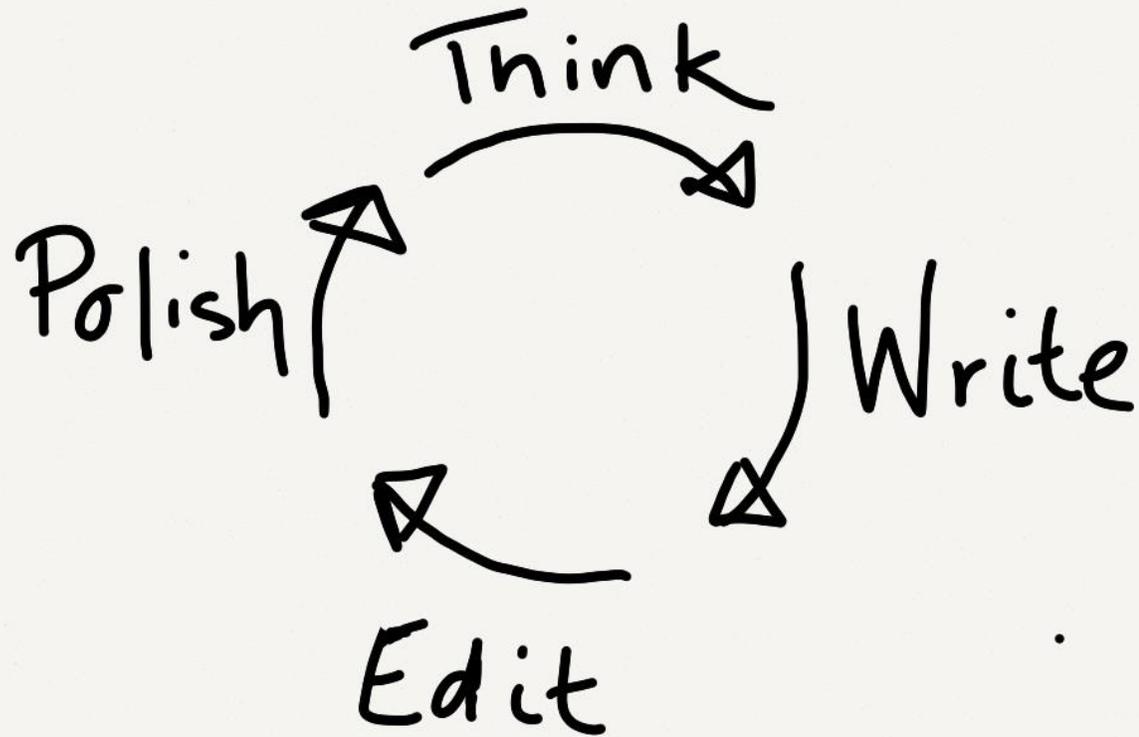
# First year of PhD

- ▶ Courses
- ▶ Research proposal

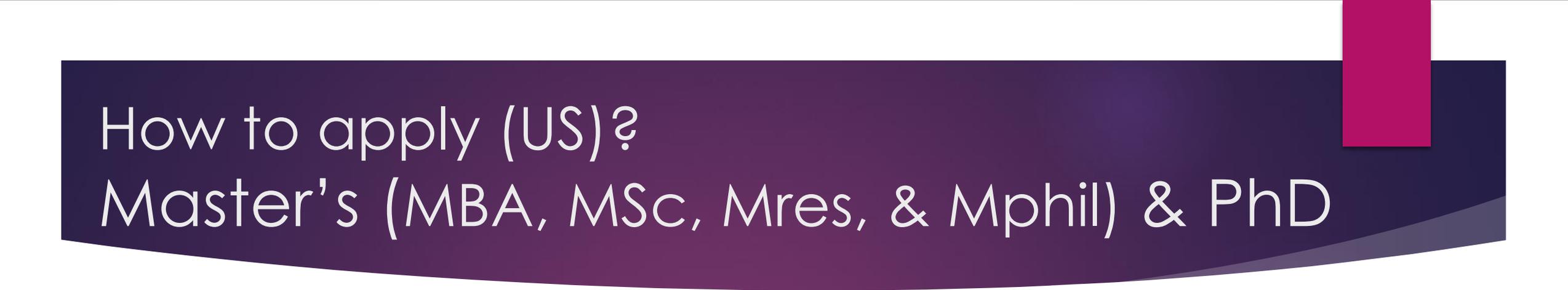
Second year  
of PhD

▶ Data  
Collection





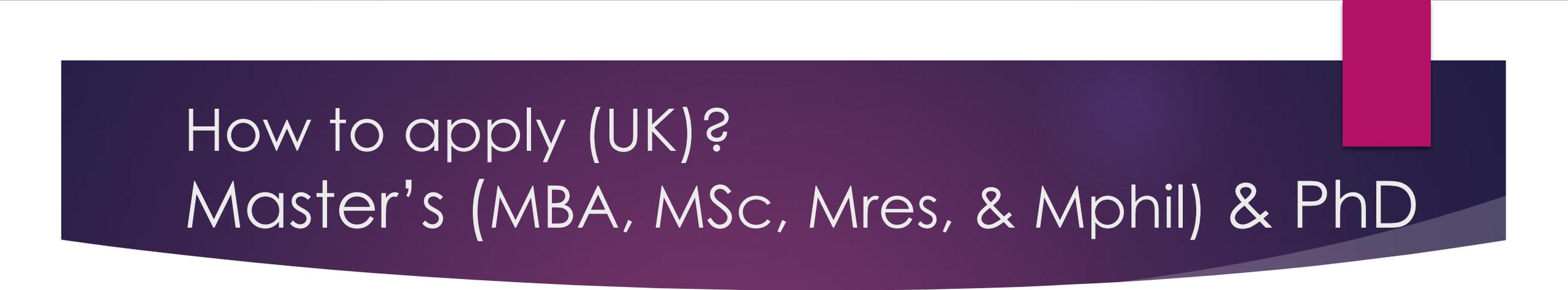
# Third Year and Writing Up



# How to apply (US)?

## Master's (MBA, MSc, Mres, & Mphil) & PhD

- ▶ Letters of recommendation
- ▶ Transcripts
- ▶ CV or Resume
- ▶ English proficiency exam scores (IELTS- TOEFL)
- ▶ GRE & GMAT scores



# How to apply (UK)?

## Master's (MBA, MSc, Mres, & Mphil) & PhD

- ▶ Letters of recommendation
- ▶ Transcripts
- ▶ English proficiency exam scores (IELTS- TOEFL)
- ▶ CV or Resume

# Summary

- Introduction about me
- My PhD journey
- The application process
- Summary

# Useful Resources

- ▶ <https://chartereddabs.org/academic-journal-guide-2018/>



- ▶ <https://sdl.edu.sa/sdlportal/en/publishers.aspx>



- ▶ <http://www.phrasebank.manchester.ac.uk>



Academic Phrasebank



College of Business  
كلية إدارة الأعمال



يسر كلية إدارة الأعمال  
وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:



أنظمة وقوانين الإبتعاث

المشرف العام على إدارة البعثات  
د. سعود بن حمود الحارثي  
الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13

4



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين  
في شطر الطلاب والطالبات



سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX



يوجد شهادات  
حضور للمشاركين



1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB



College of Business  
كلية إدارة الأعمال



يسر كلية إدارة الأعمال  
وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:



تجارب وخبرات شخصية

5

د. مصعب بن كمال الصبحي

الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين  
في شطر الطلاب والطالبات



سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX



يوجد شهادات  
حضور للمشاركين



1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB



# كيف تجعل من تجربة الابتعاث مثمرة



تعلم اللغة

العلاقات الجيدة

تعاملك مع المشرف

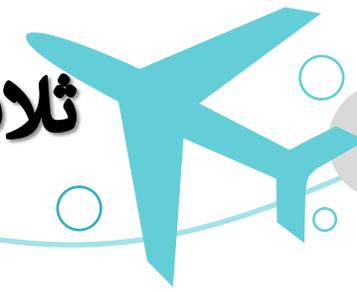
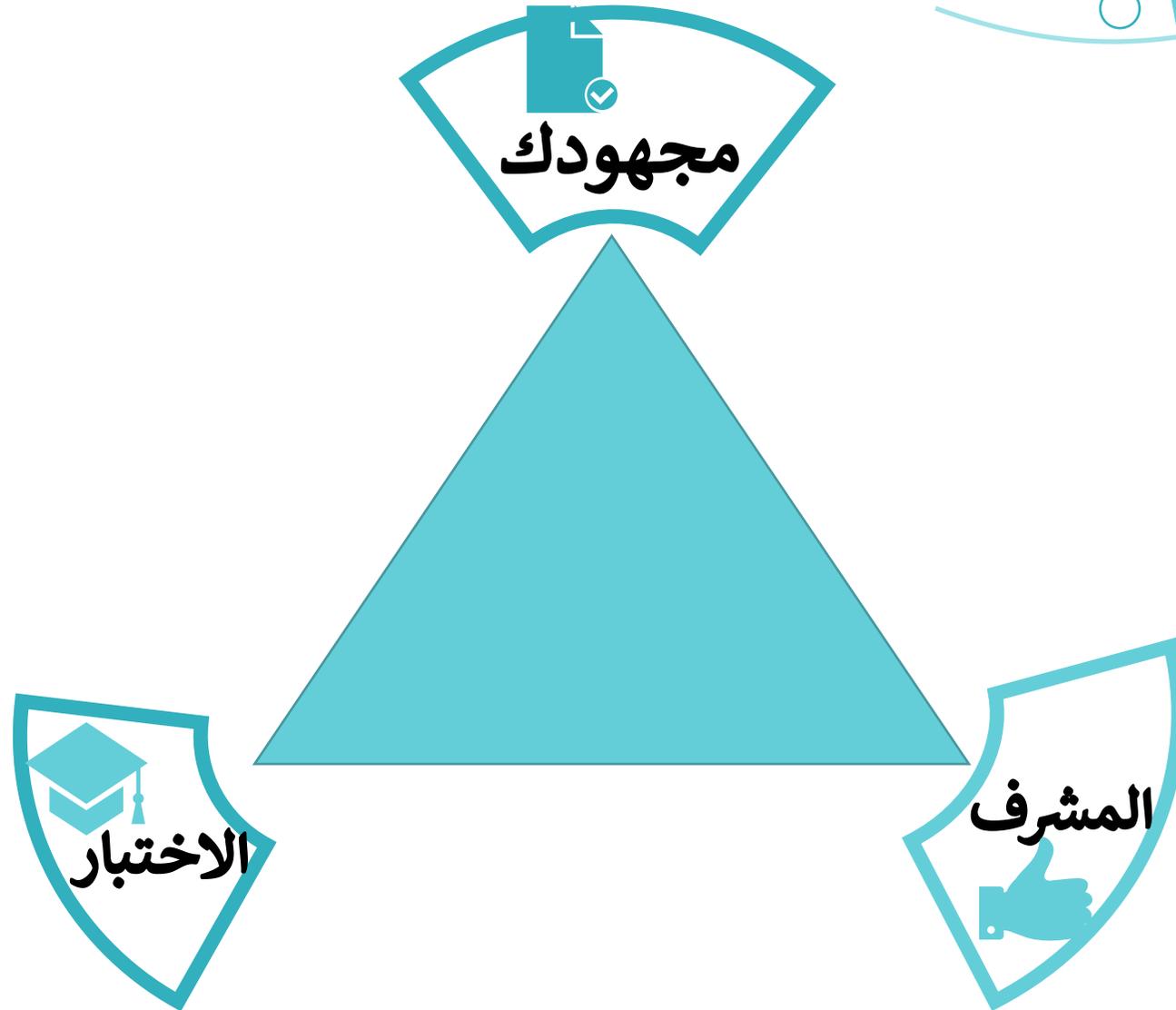
السكن

لا تخلق عداوات

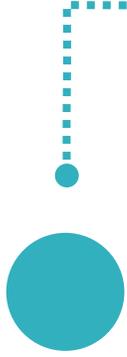
استشر غيرك

نصائح في البحث

# ثلاث عناصر لنجاح بحثك والحصول على الدرجة

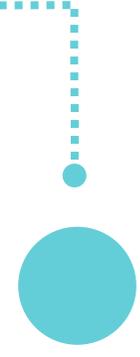


# تجربة الابتعاث بين دول الشرق والغرب



## ماليزيا

مجتمع متعدد الثقافات  
والاعراق  
جودة تعليم في البحوث العلمية  
قبول سهل ودراسه صعبة  
تكلفة المعيشة منخفضة  
وجهه سياحية واسهل لزيارتك



## الولايات المتحدة

جودة تعليم بشكل عام  
توفير أفضل الوسائل  
التعليمية  
التنوع الثقافي  
السفر بين الولايات





College of Business  
كلية إدارة الأعمال



يسر كلية إدارة الأعمال  
وضمن برامجها التفاعلية  
أن تدعوكم إلى لقاء:



تجارب وخبرات شخصية

د. ريم حسب الله الحسني

الخميس

2021-02-25 | 1442-07-13

5



البرنامج خاص بالمعيدين والمحاضرين  
في شطر الطلاب والطالبات



سيقام اللقاء على  
منصة WEBEX



يوجد شهادات  
حضور للمشاركين



1 : 30  
ظهراً

@UQUCoB



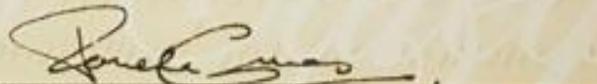
*The University Senate certifies that*

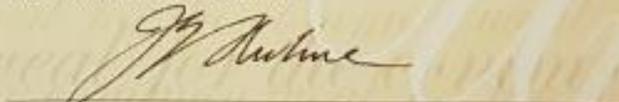
*Reem Hasaballah A Alhasani*

*has completed an approved programme of study  
and fulfilled the conditions required for the award of*

**DOCTOR OF PHILOSOPHY**

*In recognition of a programme of work entitled:  
Evaluation of therapeutical potential of gypenosides in retinal degeneration*

  
PRINCIPAL AND VICE-CHANCELLOR

  
UNIVERSITY SECRETARY

ريم حسب الله الحسني  
أستاذ مساعد - قسم الأحياء  
كلية العلوم التطبيقية

حاصلة على درجة الدكتوراة من جامعة



Glasgow Caledonian University

في بريطانيا في تخصص علم الأعصاب

# التحديات :



١- العائلة



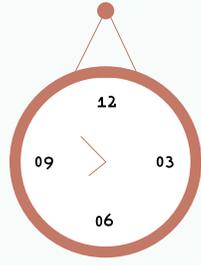
٢- اللغة



٣- المعيشة

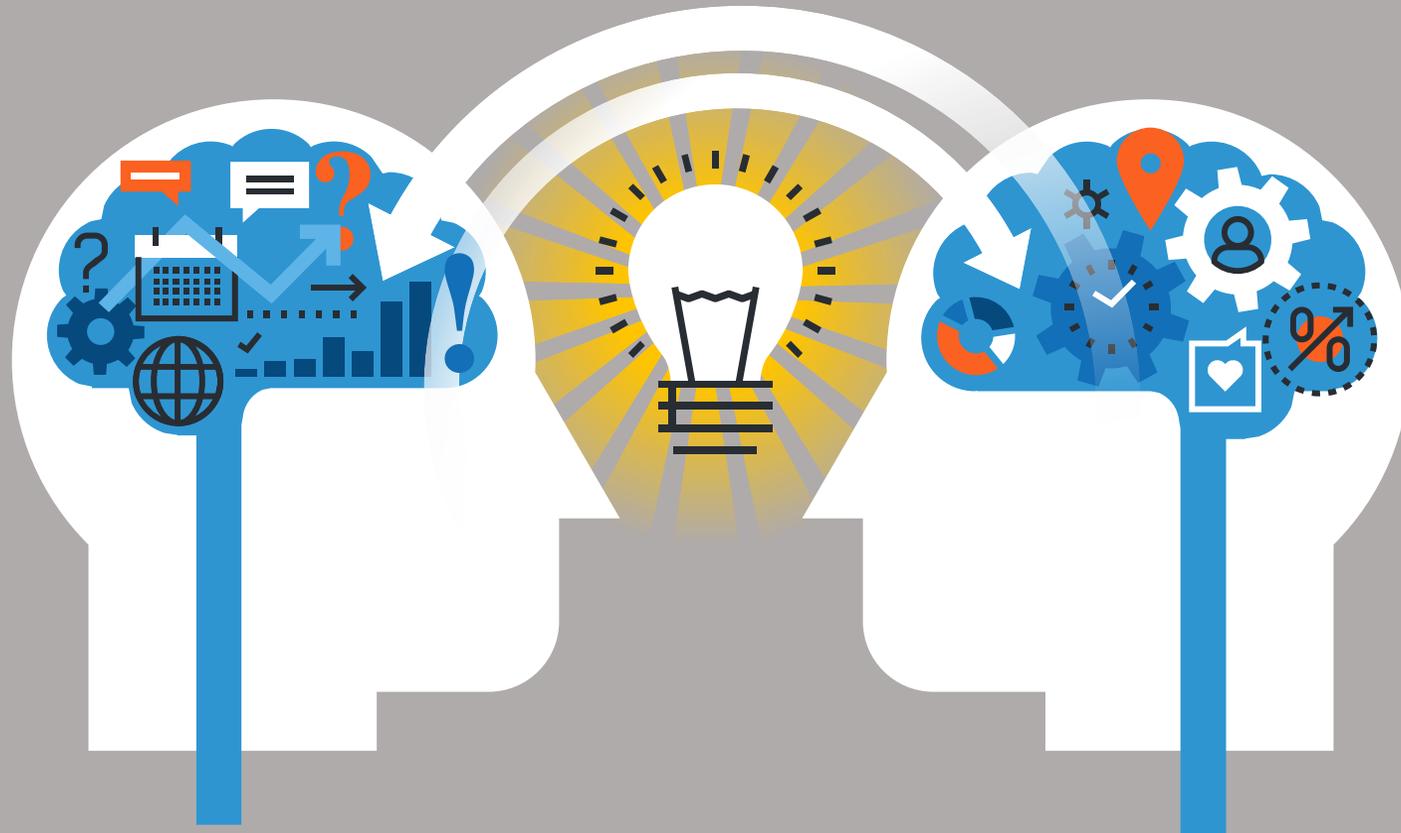


٤- الدراسة



العائلة

# اللغة



# المعيشة



# الدراسة





College of Business  
كلية إدارة الأعمال



# إصدار شهادات الحضور



<https://uq.sa/TUnf8T>



نرحب بأسئلتكم وإستفساراتكم





حلاوة الظفر تمحو مرارة الصبر،  
ولذة الإنتصار تُزيل وعناء المعاناة،  
وإتقان العمل يُبعد مشقته !

سُعدنا بتشريفكم وحضوركم  
شكراً جزيلاً