

**University Study Skills**  
**Al-Swailem, Al-Khathlan, Jaber, Al-Ohali**  
[www.kfupm.edu.sa](http://www.kfupm.edu.sa)

تقييم (٩ - ١) نموذج تقييم ذاتي للتعرف على عاداتك واهتماماتك في المذاكرة

سجل إجابتك لكل من العادات التالية بكلمة نعم أو لا.

الرقم	عادات المذاكرة	نعم/لا
١.	أستغرق وقتاً طويلاً في مذاكرة المواد التي أتعلمها.	
٢.	أقوم عادة بحشو كم كبير من المعلومات في ذهني ليلة الاختبار	
٣.	لا أستطيع الموازنة بين المذاكرة والنشاطات الاجتماعية	
٤.	تعودت أن أذاكر وأنا استمع للمذياع أو أشاهد التلفاز.	
٥.	لا أستطيع أن أذاكر لفترة طويلة من الوقت دون أن أتعب ويشرد ذهني .	
٦.	في العادة أنشغل بأشياء جانبية أو تغالبني أحلام اليقظة أو يغالبني النعاس أثناء القراءة.	
٧.	عندما أصل إلى نهاية الوحدة الدراسية لا أستطيع تذكر ما قرأته .	
٨.	لا أعرف على ماذا أركز عندما أقرأ الكتاب .	
٩.	لا أستطيع أن أقوم بواجباتي الدراسية في أوقاتها وأقوم بتكثيف المذاكرة ليلة الاختبار.	
١٠.	مع أنني مقتنع بمعرفتي الجيدة للمادة إلا أنني أخسر الكثير من الدرجات خاصة في اختبارات المقالة.	
١١.	أذاكر بشكل كاف للاختبار ولكن أنسى كل شيء عندما أدخل قاعة الاختبار.	
١٢.	أذاكر بطريقة غير منظمة وذلك للخوف من الاختبار القادم .	
١٣.	أنصرف عادة إلى تفصيلات القراءة ولا أستطيع التعرف على الأفكار الرئيسية .	
١٤.	نادراً ما أغير سرعتي في القراءة بصرف النظر عن كون المادة غير مألوفة أو صعبة بالنسبة لي .	
١٥.	أقوم بعمل الواجبات المنزلية في الساعات الأخيرة التي تسبق الموعد المحدد للتسليم.	
١٦.	أشعر بأنني لا أستطيع ترتيب أفكارني على الورق بطريقة يمكن فهمها.	

**تقييم (٩ - ٤) تقييم ذاتي للمكان المناسب للمذاكرة**

إن الغرض من هذا التقييم هو المقارنة بين ثلاثة أماكن متوفرة لديك للمذاكرة لمعرفة أي منها الأفضل، والأماكن هي (أ، ب، ج) سجل إجابتك للمؤثرات على المذاكرة في كل مكان وذلك بكتابة كلمة نعم أو لا .

الرقم	المؤثرات على المذاكرة					
	المكان (أ)		المكان (ب)		المكان (ج)	
	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
١.						
٢.						
٣.						
٤.						
٥.						
٦.						
٧.						
٨.						
٩.						