



# مدخل إلى المهارات الدراسية

إعداد

الدكتور عمر بن عبدالله السويلم

University Study Skills

Dr. Omar A. Al-Swailem

[www.kfupm.edu.sa](http://www.kfupm.edu.sa)

[faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem](http://faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem)

# الوحدة الأولى: مدخل إلى المهارات الدراسية

- نشأة هذا المقرر وفكرته
- برنامج الإرشاد والتوجيه
- برنامج المهارات الشخصية
- تأليف الكتاب
- انتشار الفكرة لجهات أخرى

# الوحدة الأولى: مدخل إلى المهارات الدراسية

- ١ - ١ المقدمة
- ١ - ٢ الأهداف
- ١ - ٣ التعريف بالمهارات الدراسية وأهميتها
- ١ - ٤ طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها
- ١ - ٥ المواضيع الرئيسية
- تقييم ذاتي لمهارات الدراسة الجامعية
- ١ - ٦ كيف تستفيد من هذا الكتاب؟
- ١ - ٧ الخاتمة

- أهمية المرحلة الجامعية في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، وتزويده بالمهارات العلمية والعملية التي تترك أثرا كبيرا لعقود قادمة.
- المرحلة الجامعية خليط من النجاح والفشل، و التحديات والإنجازات، و الإجهاد والنشاط، والمتعة والضجر، والاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات.
- هذا المقرر يسعى إلى تزويد الطالب الجامعي بالمهارات الأساسية التي تساعد على النجاح والتميز في الدراسة الجامعية، بعد الاستعانة بالله والتوكل عليه.

تهدف هذه الوحدة إلى تعريف القارئ بموضوعات الكتاب من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف بالمهارات الدراسية وأهمية اكتسابها.

- التعرف على طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها، والفروق الرئيسية بينها وبين المراحل الدراسية السابقة.

- التعرف بوحدات هذا الكتاب وأهدافها، وكيفية الاستفادة المثلى منها.

# ١ - ٣ التعريف بالمهارات الدراسية وأهميتها

## ● مجموعات نقاش:

ماذا نقصد بالمهارات الدراسية؟

● يمكننا تعريف المقصود بالمهارات الدراسية بأنها إستراتيجيات وآليات ووسائل تساعد الطالب على تحسين أدائه، وزيادة فاعليته في التحصيل الدراسي، ورفع كفاءته وإنتاجيته التعليمية.

# ١ - ٣ التعريف بالمهارات الدراسية وأهميتها

مجموعات نقاش:

ما أهم النتائج المترتبة على تعلم المهارات واكتسابها ؟

# ١ - ٣ التعريف بالمهارات الدراسية وأهميتها

من أهم النتائج المترتبة على تعلم المهارات واكتسابها ما يلي:

• تجسير الفجوة بين متطلبات الدراسة والحياة الجامعية ومراحل الدراسة السابقة.

• تأدية الأعمال والأنشطة المطلوبة من الطالب بطرق منهجية وعلمية بدلاً من عادات تعود عليها قد تكون خاطئة أو غير فاعلة.

• زيادة الإنتاجية والفاعلية في الأداء ورفع مستوى التحصيل الدراسي.

• أداء المهمات في الوقت المحدد والجهد المناسب واستثمار الوقت والجهد بشكل أمثل.

• زيادة القدرة التنافسية لدى الطالب والسعي الدائم نحو للتميز والتفوق.

• تعويد الطالب على الاستمرار في تطوير الذات وتنمية القدرات واكتساب المهارات.



# ١ - ٤ طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها

- تعد فترة الانتقال إلى مرحلة الدراسة الجامعية من الفترات الحرجة، نظراً للفروق الجذرية والشاسعة بين المرحلتين، مثل أسلوب التعلم والدور المنوط بالطالب والمعلم، وأساليب التدريس وتقييم أداء الطالب.

- ويمكن تلخيص الفروق الرئيسة بين الدراسة الجامعية والدراسة في المرحلة الثانوية في المواضيع التالية:

- المسؤولية الشخصية - التعلم والتدريس - دور الأستاذ

- المحاضرات - جهد الطالب - الاختبارات وتقييم أداء الطالب

- متطلبات النجاح في المرحلة الجامعية

# ١ - ٤ طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها

مجموعات نقاش:

ماهي العوامل الرئيسة التي قد تؤدي إلى تعثر بعض الطلاب الجامعيين؟

# ١ - ٤ طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها

ويمكن تلخيص بعض العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى تعثر بعض الطلاب الجامعيين في ما يلي :

- التفريط في الحقوق الواجبة لله أو للآخرين.
- عدم وضوح أو معرفة الأهداف والأولويات لدى الطالب.
- ضعف إدارة الوقت، وكثرة التسويف، وقلة أوقات للدراسة.
- الإفراط في الترفيه ... التلفاز، الإنترنت، الأصدقاء ...
- السير على نمط خاطئ تعود عليه الطالب في المرحلة الثانوية.
- الافتقار إلى التحفيز الذاتي والمثابرة والعزيمة وضعف الرغبة في التميز.
- عدم فهم الأنظمة الجامعية وبخاصة الأكاديمية منها.
- اختيار التخصص الأكاديمي غير الملائم للقدرات والرغبات الشخصية.

# ١ - ٤ طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها

- التغيب المفرط عن المحاضرات، وقلة الاهتمام بالواجبات الدراسية.
- عدم معرفة طرق المذاكرة والمهارات الدراسية اللازمة للنجاح.
- عدم التكيف مع البيئة الجامعية، أكاديمياً واجتماعياً ونفسياً.
- الإفراط في الصحبة و"الشللية".
- الاستجابة لتصورات الفاشلين، وإسقاطهم عيوب النفس على الآخرين.
- التساهل أو التفكير في المشكلات دون السعي لحلها قبل أن تستفحل.
- التفكير والانغماس في القضايا العاطفية مثل المعاكسات، و التسكع في مواطن الفتن، والنظر المحرم، مما يؤدي إلى ممارسة عادات سيئة، أو الوقوع في المحرمات الشرعية.

- دعنا نقوم بتقييم أولي لمعرفة مدى امتلاك الطالب الجامعي لبعض القدرات والمهارات التي يفترض أن يعرفها ويمارسها.
- قم بتعبئة التقييم (١-١) وتحليل نتائجه.
- هذا التقييم ونتائجه لا يمكن اعتباره دراسة علمية وتشخيصية دقيقة لكل شخص. ولكن الهدف منها هو تحليل سريع لبعض المهارات والقدرات الشخصية التي ستوضح أهميتها وفوائدها أثناء قراءة بقية الكتاب.

# تحليل نتائج التقييم

- بعد الانتهاء من التقييم يمكنك التعرف بشكل عام على مهاراتك واستعدادك للدراسة الجامعية حسب المجموع الكلي والمعايير التالية :
- **أقل من ( ٣٠ )** : أنت في حاجة للتركيز الجاد في تطوير مهاراتك الدراسية، وإعطاء هذا الجانب الكثير من الاهتمام.
- **بين ( ٣١ - ٤٥ )** : أنت مهارات الدراسة الجامعية لديك متوسطة ويمكنك تطويرها بشكل أفضل لتحقيق النجاح المنشود.
- **أعلى من ( ٤٦ )** : أنت تمتلك قدرات ومهارات جيدة جداً تساعدك على التميز في دراستك الجامعية وتحتاج إلى الاستمرار في تطويرها.

# ١-٥-١ الوحدة الأولى . مدخل إلى المهارات الدراسية

- الوحدة الأولى مقدمة لجميع المواضيع المهمة المتعلقة بالدراسة الجامعية ومهاراتها.
- تشمل هذه الوحدة على وصف عام لمرحلة الدراسة الجامعية، والتحديات التي تواجه الطلاب المستجدين ومقارنة الدراسة الجامعية والدراسة ما قبل الجامعية.
- وتحتوي هذه الوحدة على موجز مختصر لكل وحدة من وحدات هذا الكتاب، كما هو موضح فيما يأتي.

# ١-٥-٢ الوحدة الثانية. التكيف مع الحياة الجامعية

- تركز هذه الوحدة على جانب رئيس من جوانب الانتقال إلى المرحلة الجامعية وهو الجانب النفسي والاجتماعي الذي يواجهه جميع الطلاب عند التحاقهم بالجامعة.
- الجوانب الاجتماعية والنفسية، وإن لم تكن تبدو للوهلة الأولى كإحدى المهارات الأساسية، إلا أن آثارها الإيجابية (أو السلبية لاسمح الله) الكبيرة تجعلها في مقدمة النواحي التي ينبغي أن يتعرف الطالب عليها.
- يمكن تلخيص أهداف الوحدة الثانية بما يلي :
  - شرح الظواهر والسلوكيات الاجتماعية والنفسية التي يتعرض لها الطالب في الجامعة.
  - توضيح العلاقة بين مستوى الأداء الدراسي والتكيف مع الحياة الجامعية.
  - التعريف بالوسائل المفيدة في التكيف مع الحياة الجامعية.



## ١-٥-٣ الوحدة الثالثة. تحديد الأهداف والأولويات

- تساعد هذه الوحدة الطالب على التعرف على أهمية تحديد الأهداف والأثر الإيجابي لذلك على حياته الجامعية ومدى النجاح المترتب على ذلك، مع تطبيقات عملية للتدريب على بلورة الأهداف وصياغتها والمضي نحو تحقيقها.
- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة الثالثة بما يلي:
  - أهمية تحديد الأهداف، وأنوعها المختلفة.
  - الطرق العملية لتحديد الأهداف، وخاصة الأكاديمية منها.
  - تحديد الأولويات بين الأهداف المختلفة.

## ١-٥-٤ الوحدة الرابعة. التحفيز الذاتي

- تركز هذه الوحدة على التحفيز الذاتي بالنسبة للطلاب الجامعي، وأهمية ذلك بالنسبة لنجاحه. ومع أن بعض الطلاب يملكون قدراً كبيراً من القدرة على تحفيز أنفسهم، إلا أن أهمية تعزيز ذلك أحد أهم الأولويات والمهارات التي ينبغي اكتسابها والتعرف عليها.
- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة الرابعة بما يلي :
  - التعريف بأنواع التحفيز وآثاره الكبيرة على أداء الطالب الجامعي.
  - الأساليب والطرق التي تساعد الطالب على تحفيز نفسه.
  - المعوقات التي يواجهها الطلاب في محاولتهم لتحفيز أنفسهم

## ١-٥-٤ الوحدة الخامسة. تنظيم الوقت وإدارته

• هذه المهارة من أهم مهارات النجاح ومقومات التميز في حياة أي إنسان، وبالذات الطالب الجامعي. واكتساب هذه المهارة يتيح للشخص إمكانية إنجاز الكثير من المهام في الوقت الأمثل، والاستفادة من وقته لإنجاز المزيد من المهام المطلوبة أو القيام بأنشطة أخرى لاحتياجاته الشخصية أو الترفيهية أو غيرها، و يضاعف مستوى الفاعلية والإنجاز لديه في المستقبل.

• ويمكن تلخيص أهداف الوحدة الخامسة بما يلي :

— تعريف القارئ بأسلوبه وكفاءته في إدارة وتنظيم الوقت.

— التعرف بمضيعات الوقت والمعوقات نحو الاستغلال الأفضل للوقت.

— التعرف بالمتطلبات اللازمة لإدارة وتنظيم الوقت بشكل ناجح فعال.

— تطبيق الوسائل المثلى في إدارة الوقت و طرق استثماره وتقييم الأداء.

# ١-٥-٤ الوحدة السادسة. الاستفادة المثلى من المحاضرة

- تعد مشاركة الطالب أثناء المحاضرة خطوة مهمة لتلقي المعلومات بالنسبة للطالب الجامعي.

- تكتسب هذه المهارة أهمية قصوى للطالب الجامعي نظراً لكون المحاضرات الجامعية تتطلب أساليب خاصة للتعامل معها تختلف بقدر كبير عن الدروس أثناء المرحلة قبل الجامعية، للطبيعة التفاعلية فيها، وكذلك أسلوب الإلقاء وعرض المعلومات واستخلاص النتائج.

- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة السادسة بما يلي :

- التعريف بالفرق بين الممارسات الدراسية داخل قاعة الدراسة خلال المرحلة الجامعية وما قبلها.

- التعريف بالنشاطات الصفية الفعالة للاستفادة من المحاضرات.

- تطوير مهارة الاستماع للطالب للاستفادة القصوى من المحاضرات.

## ١-٥-٤ الوحدة السابعة. التدوين أثناء المحاضرة

- مهارة تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة تأتي كخطوة مكملة لمهارة الاستماع والمشاركة أثناء المحاضرة التي تطرق لها في الوحدة السابقة.
- تعد القدرة على تدوين ملاحظات دراسية واضحة ومفيدة من أهم المهارات الدراسية التي تساعد على حصول الفائدة القصوى من الحضور والمشاركة، وتسهل من مهمة المذاكرة والاستعداد للاختبارات.
- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة السابعة بما يلي :
  - تعريف الطالب بقدراته الذاتية في مجال تدوين الملاحظات.
  - التعريف بالأساليب الفعالة والناجحة لتدوين المحاضرات.
  - التعريف بطرق الاستفادة من الملاحظات المدونة في التعلم والمراجعة.

## ١-٥-٤ الوحدة التاسعة. المذاكرة والتذكر

- تتطلب الدراسة الجامعية من الطالب أن يقضي الكثير من الوقت للمذاكرة خارج القاعة الدراسية مقارنة بالوقت الذي يقضيه داخلها.
- كثير من الطلاب لا يمتلك مهارات جيدة تساعد على المذاكرة بشكل منفرد أو جماعي، و يواجه صعوبة في التركيز، وكذلك عدم تهيئة الظروف المناسبة للمذاكرة الفعالة، بما يشمل النواحي الملموسة والمحسوسة.
- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة التاسعة بما يلي :
  - تطوير مهارات المذاكرة بأنواعها المختلفة.
  - التعريف بالعوامل والظروف المؤثرة على مدى فاعلية المذاكرة.
  - التدريب على المذاكرة الفعالة بهدف الفهم أو الحفظ.

## ١-٥-٤ الوحدة العاشرة. التفوق في الاختبارات

- الاختبارات الدراسية هي المعيار الرئيس المستخدم لقياس التحصيل العلمي الذي يملكه الطالب، والذي يترتب عليه تحديد نجاح الطالب من عدمه.
- التعامل الصحيح مع الاختبارات يشكل حجر زاوية لمهارات الدراسة الجامعية، لكون الاختبارات ومستوى النجاح فيها تعد مقياسا يترجم جميع الجهود المبذولة، والمهارات التي يمتلكها الطالب، والتي تتطرق لها وحدات هذا الكتاب.
- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة العاشرة بما يلي:
  - تعريف الطالب بطبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها المختلفة.
  - التعريف بالنظرة الصحيحة نحو الاختبارات.
  - التعريف بالنواحي النفسية والجسدية المساعدة على النجاح في الاختبارات.

## ١ - ٦ كيف تستفيد من هذا الكتاب؟

• إن هذا الكتاب لم يُعدّ للقراءة والإطلاع وزيادة المعرفة فقط ولكنه يهدف إلى ممارسة المهارات الدراسية التي يشملها، وتطبيق الوسائل العملية التي تبنى عليها. وحتى يتحقق هذا الهدف يجدر بك القيام بما يلي بعد الاستعانة بالله والتوكل عليه، وبذل الجهد للاستفادة من هذا الكتاب بما يحقق طموحك وأهدافك:

١- الاهتمام بموضوع هذا الكتاب، والشعور بأهمية تعلم المهارات واكتسابها، وأنها ضرورية لتنمية قدراتك وتحسين أدائك، والعزم على القيام بذلك، فبدون هذه القناعة ستبقى مادة هذا الكتاب عبأً على الطالب ولا يمكنه الاستفادة منها.

٢- القراءة المتعمنة لمحتويات الوحدات، وفهم المادة العلمية فيها، والمشاركة في مناقشتها مع أستاذك وزملائك لأنها تمثل الأساس النظري لتعلم هذه المهارات.



## ١ - ٦ كيف تستفيد من هذا الكتاب؟

- ٣- القيام بالتدريبات والتقايم التي شملتها وحدات الكتاب حيث أنها صممت لتقييم وضعك الحالي، وقياس مدى معرفتك وممارستك للمهارات، ومدى حاجتك لتطورها لديك.
- ٤- الممارسة الفعلية للمهارات التي ستتعلمها والعمل على تطبيقها في مهامك اليومية بعد معرفة الوسائل المثلى لها.
- ٥- التقييم الذاتي المستمر لمدى استفادتك من تطبيق المهارات، والتعرف على أثرها الفعلي في أدائك وإنجازتك، وتعزيز قدراتك فيها إذا شعرت بنقص في فاعلية ممارستك لها.
- ٦- مكافأة النفس كلما حققت إنجازاً له علاقة بممارستك لهذه المهارات، أو نجوت من عادة خاطئة أسهمت المهارات في تخلصك منها.