



University Study Skills
Dr. Omar A. Al-Swailem

www.kfupm.edu.sa
faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem





يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطالب في تحقيق ما يلي:

- التعرف على طبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها.
- تصحيح نظرة الطالب للاختبارات.
- التعامل الايجابي مع القلق المصاحب للاختبارات.
- تطبيق الاستراتيجيات المثلى للتعامل مع الاختبارات.

قبل الاختبار أثناء الاختبار بعد الاختبار

• ماث ٠٠١





الاختبارات هي إحدى الوسائل المهمة التي يتم من خلالها تقييم مدى
تحصيل الطالب الدراسي، ومستوى أدائه الأكاديمي، ومن أنواعها:

- الاختبارات القصيرة : وهي التي تعطى في وقت قصير خلال
المحاضرة الدراسية، والمعروفة باسم (Quiz) .
- الاختبارات الشهرية أو الدورية : وتعطى مرتين أو ثلاثاً لتقييم
تحصيل الطالب خلال الفصل الدراسي ولإعطائه فرصة لتحسين
وضعه الدراسي، وتسمى (Midterm Exams / Major) .
- الاختبارات النهائية : تعقد في نهاية الفصل الدراسي، وتكون عادة
شاملة لجميع فقرات المقرر الدراسي لتقييم الفهم العام للطالب
والتحصيل النهائي من المقرر، وتسمى (Final Exam) .





كما أن طبيعة هذه الاختبارات من حيث نوع الأسئلة التي تعطى فيها تنقسم إلى أنواع عديدة من أشهرها:

- أسئلة الاختيارات المتعددة
- سئلة ملء الفراغ
- الأسئلة التحريرية أو المقالية
- أسئلة المسائل الحسابية





استبانة عن مدى معرفتك باستراتيجيات أداء الاختبارات

- سنقوم بتقييم ذاتي لمدى معرفتك باستراتيجيات التعامل مع الاختبارات.
- هدف الاستبانة التعرف على طبيعة وضعك الحالي في التعامل مع الاختبارات، وجوانب القصور التي تحتاج إلى تصحيح، حاول الإجابة بما يصف وضعك الفعلي.
- تذكر الاختبارات التي أديتها مؤخراً وأجب عن الأسئلة المذكورة فيه بـ «نعم» أو «لا».
- بعد الانتهاء من الإجابة استخدم تحليل النتائج التالي:





استبانة عن مدى معرفتك باستراتيجيات أداء الاختبارات

- إذا كانت إجابتك عن الأسئلة (١-٦) ب «نعم»
والسؤالين ٧ و٨ ب «لا»، فهذا يدل على أن لديك معرفة
جيدة بمهارات الاختبارات وتستمع بها.
- إذا كانت إجابتك عن الأسئلة (٩-١٢) ب «نعم»، فربما
يشير ذلك إلى أن لديك نوعاً من قلق الاختبارات.
- إجابتك عن بقية الأسئلة (١٣-٢٠) ب «نعم» تعني أنك
في حاجة إلى تحسين قدراتك في التحضير للاختبارات.





يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطالب في تحقيق ما يلي:

- التعرف على طبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها.

- تصحيح نظرة الطالب للاختبارات.

- التعامل الايجابي مع القلق المصاحب للاختبارات.

- تطبيق الاستراتيجيات المثلى للتعامل مع الاختبارات.

قبل الاختبار أثناء الاختبار بعد الاختبار





ما شعورك عند الاختبارات ؟
ما علاقة نتيجة الاختبارات بوضعك الدراسي ؟





:

- أكره شيء عندي الاختبارات!
- أذاكر كثيراً ولا أوفق في الاختبار!
- تصيبني رهبة عند الاختبار!
- وقت الاختبار لا يكفي!
- في الاختبار النهائي لا أحقق نتيجة!

فما الحل؟





أ. تصحيح النظرة لمسمى الاختبار

" لا للامتحان ، نعم للاختبار " :

تصحيح التسمية جزء من تصحيح الموقف
وطريقة التعامل مع هذه الوسيلة التي يكثر
استخدامها لتقييم تحصيل الطالب.





● الاختبار هو وسيلة لمعرفة تحصيل الطالب وأدائه

● الامتحان فيه إحياء بالشدة والمكابدة والمحنة

● الاختبار تطلع فيه الطالب إلى قياس نفسه

● الامتحان يشعر الطالب بالتحدي من الممتحن

تذكر أن ستمر بأكثر من خمسمائة من

الاختبارات القصيرة والطويلة خلال دراستك

الجامعية !! فهل تريد أن تمتحن فيها ؟





ب. تصحيح النظرة لطبيعة الاختبار

هناك مقولة شائعة عند الناس تقول : " عند الامتحان يكرم المرء أو يهان " .

هذا مفهوم خاطئ للغرض من الاختبارات ونظرة سلبية حول نتائجها .

المرء مكرم قبل وعند الاختبار وبعده





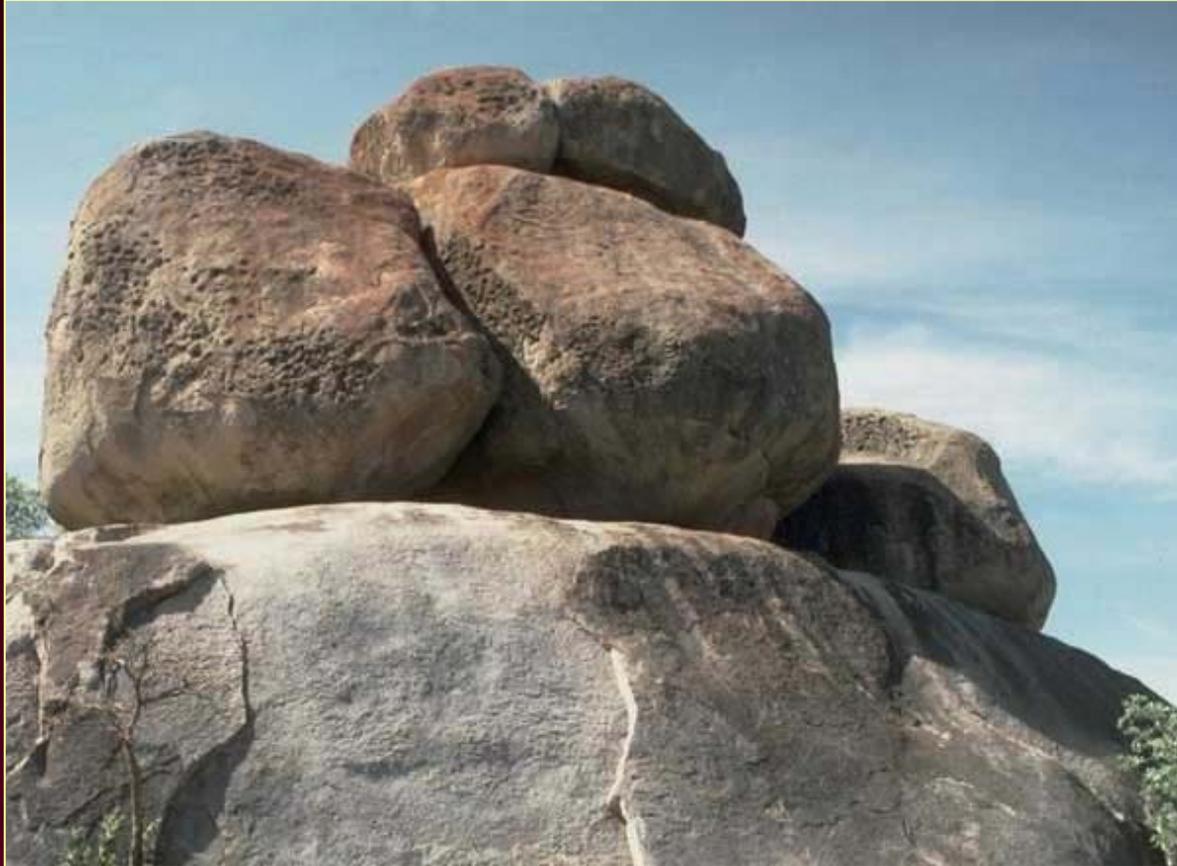
ج. تصحيح النظرة للقدرة على الاختبار

مدى تميزك في الاختبار يرتبط بتصحيح النظرة حول قدرتك على التعامل مع الاختبارات بروح عالية ومتفائلة، ونفسية جازمة.

بالتأكيد، سيكون أداءك مصداقاً لشعورك وستتناسب نتيجة الاختبار مع مدى الارتياح والتحدي الداخلي لديك.

إن الاختبارات في الغالب تحتاج إلى هذا النوع من التفكير وإلى مثل هذه النظرة وليس إلى صراع مع النفس ورهبة من الموقف.



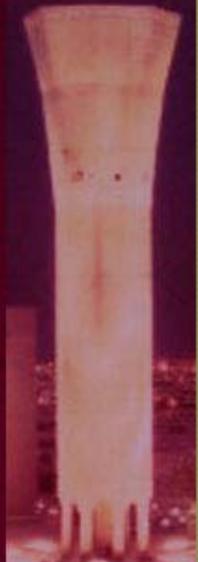


عقبة... شر لا بُدَّ منه!!





نجاح اليوم ... مفتاح للنجاح في الحياة





حدّ نظر تک للاختبار!!





يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطالب في تحقيق ما يلي:

• التعرف على طبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها.

• تصحيح نظرة الطالب للاختبارات.

• التعامل الايجابي مع القلق المصاحب للاختبارات.

• تطبيق الاستراتيجيات المثلى للتعامل مع الاختبارات.

قبل الاختبار أثناء الاختبار بعد الاختبار





• يمكن تصنيف القلق على أنه رسالة تحفيز وتحذير أو تنبيه للمسارعة لفعل شيء يجب فعله أو الاحتراز من تحديات يترقب مواجهتها، أو أنه إichاءات و تأثيرات سلبية على عمليات العقل مما يريك أو قد يعطل بعضاً من وظائفه الذهنية.





• في حدوده المفيدة يعد القلق مصدراً من مصادر التحفيز والدافعية، يؤدي الى سلوكيات توجيهية نحو أهداف مطلوبة.

• حين يتجاوز تلك الحدود المفيدة والمحفزة يبدأ تأثيره السلبي على العمليات العقلية مثل عمل الذاكرة من الإستقبال للمعلومات أو حفظ أو استرجاع لها، أو إرباك لنشاطات التفكير والقدرة على التركيز مما يسبب ما يسمى الانغلاق الذهني (Black out).





- لقلق الاختبارات أعراض يصنفها الاخصائيون إلى:
- أعراض نفسية : مثل التوتر، والشعور بزيادة الضغوط، وعدم القدرة على الاحتمال، وأفكار سلبية حول الذات، والشعور بعدم الارتياح أو الخوف والترقب، وغيرها.
- أعراض جسمية : الشعور بالتعب والإرهاق، والصداع، وسرعة التنفس، وشد في العضلات، وسرعة ضربات القلب، والرعشة والبرودة في الأطراف، وزيادة إفراز العرق، وغيرها.
- ليس من الضروري حدوث جميع هذه الأعراض للطالب، ولكن قد تظهر وتكثر إذا لم يتم بمواجهة القلق والتغلب عليه ببعض الاستراتيجيات المناسبة لها.





١- تصحيح النظرة نحو القلق

- عند حصول القلق، حاول دائماً أن تغلب الجانب الإيجابي المتمثل في التحفيز وبعث الهمّة، فلا تشعر بالضعف تجاه هذا القلق.
- تتوقع أعراض القلق السلبية التي ذكرناها، وأن تحسن التعامل معها بهدوء وروية. واجعل ذلك جزءاً من المرن والخبرة التي تريد أن تسلك بها نفسك للتعامل الإيجابي مع آثار القلق.
- تذكر أن كل موقف تتعامل معه بإيجابية هو رصيد يضاف لتجاريك الناجحة، مما يؤدي إلى زيادة الثقة في النفس و يحفزك للمرات القادمة.





٢- التعود على بيئة الاختبارات

من أهم وسائل التغلب على القلق التعود على بيئة الاختبارات الفعلية.

يمكن أن يتحقق هذا بأن يضع الطالب نفسه في الجو الفعلي للاختبار ويقوم بأداء اختبار نموذجي أو قديم لنفس المادة التي سيختبر فيها، ويحدد له وقتاً ومكاناً مشابهاً لجو الاختبار الحقيقي.





٣- تقليل رهبة الاختبار في ذهنك

• مهما كان الاختبار مهماً لك ولنتيجتك
• وتقديرك في المادة فإن أفضل طريقة للتقليل
من آثار القلق هو عدم التفكير فيه ذهنياً، أو
جعله هاجساً مستمراً عندك.

• تذكر أن هذا الاختبار هو واحد من مئات
الاختبارات التي ستؤديها في حياتك، ففي
المتوسط ستؤدي ما لا يقل عن مئة اختبار
بأنواعها المختلفة خلال العام الدراسي.

• هذا لا يعني عدم الاستمرار في المذاكرة
وبذل الجهد الكافي لتحقيق أعلى الدرجات.





٤- إهمال تنبؤات الآخرين

ينبغي أن لا تستمع لما يقوله الآخرون من الزملاء وأصدقاء الدراسة عن صعوبة الاختبار أو سهولته، أو توقعاتهم عما سيشمله من مادة أو ما سيحذف منها.

هذه التنبؤات قد لا تصدق وسيكون اهتمامك بها باباً لزيادة القلق لديك.

لذا يجب أن تذاكر وتستعد للاختبار كما وصفه أستاذ المادة ومحتوى المقرر والكتاب.





• ٥- جدولة المهام الحياتية الكبيرة

• إذا قربت أيام الاختبارات فلا تزد من الضغوط النفسية عليك بالقيام ببعض المهام الحياتية التي تتطلب جهداً مضمناً أو متابعة كثيرة، كأن تقوم بصيانة سيارتك، أو الانتقال إلى مسكن جديد، أو الترتيب للسفر، أو ما شابه ذلك.

• حاول أن يكون ذهنك صافياً للاختبار، وأن تؤجل مثل هذه المهام إلى بعد انقضائه.





٦- الاستفادة من طرق الاسترخاء

- قد تكون بحاجة كبيرة أثناء الشعور بالقلق إلى التوقف قليلاً وممارسة بعض طرق الاسترخاء النافعة والمعروفة.
- تذكر أن لحظات الاسترخاء ذات مردود أكبر من المواصلة في الاختبار بدونها.
- من أشهر الطرق التنفس العميق ٣ مرات والعد من ١ إلى ١٠ أثناء أخذك للنفس، وأنت جالس على الكرسي مسترخٍ لعضلاتك.
- ومنها أيضاً التأمل والتركيز لمدة دقيقة أو دقيقتين على موضع ما أو شيء ما في القاعة دون التفكير في أي شيء آخر سواه.





وأخيراً، لتعلم أن الهدف من التعامل الإيجابي مع القلق هو خفض حدته وتعلم مهارات السيطرة عليه حتى لا يتجاوز حدوده المعقولة.

وفي الفقرة التالية بعض استراتيجيات الاستعداد للاختبارات وهي في نفس الوقت مساعدة لتقليل آثار القلق.





يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطالب في تحقيق ما يلي:

- التعرف على طبيعة الاختبارات الدراسية وأنواعها.
- تصحيح نظرة الطالب للاختبارات.
- التعامل الايجابي مع القلق المصاحب للاختبارات.
- تطبيق الاستراتيجيات المثلى للتعامل مع الاختبارات.

قبل الاختبار أثناء الاختبار بعد الاختبار



إرشادات لتعزيز الثقة بالنفس:

تعرف على الله
في الرخاء يعرفك
في الشدة

- تقرب إلى الله بالعبادة والصلاة، ولا تنس صلاة الفجر.

- تذكر تحذير الرسول صلى الله عليه وسلم لنا: «من غشنا فليس منا».



إرشادات لتعزيز الثقة بالنفس (تكملة):



• لا تردد العبارات السلبية التي توحي لك بالضعف والفشل وعدم الثقة.

• كن متفائلاً، وردد عبارات إيجابية.



ارشادات للتهيئة النفسية والجسدية



خفف من شرب المنبهات كالشاي والقهوة، وتجنب الحبوب المنبهة وكذلك التدخين.



ذاكر دروسك في مكان مناسب لك تجد الراحة والهدوء والتركيز فيه، وتفادي الملهيات التي تقلل من التركيز مثل الضوضاء، والجوال، والتلفاز، والطاولة المبعثرة، والإضاءة السيئة، والمكسرات، وغيرها.

لا تنس وجبة الإفطار الجيدة، فهي كالوقود للسيارة، والمعدة الخالية تؤدي الى نقص الطاقة في الجسم والمخ.



إرشادات للتهيئة النفسية والجسدية (تكملة):

- نم مبكراً ولا تسهر، فالسهر يتعب البصر والدماغ، ويضعف الجسم والطاقة، ويؤدي إلى القلق.

- تبادى تشتيت الذهن مثل الهموم، و أحلام اليقظة، و المشاكل الشخصية، فكلها مؤثرات تقطع التركيز، و حاول التخلص منها بإيجاد حلول لها بمساعدة المختصين وأصحاب الرأي السديد.



إرشادات للتهيئة الدراسية:

- تعود على المذاكرة مبكراً من أول الفصل الدراسي، والتخطيط المسبق للاختبارات ومتطلباتها. كما ينبغي أن تكون مذاكرتك بأهداف واضحة تساعدك على التحمس والعمل برغبة صادقة.

- ذاكر أولاً بأول وفي كل يوم. إن الطالب الذي يجعل من ديدنه في الاختبارات الاستعداد قبلها بأيام يعود نفسه على عادة سيئة تنعكس سلباً على نتائجه وأدائه. نظم وقتك، وقم بإعداد جداولك، ولا تجعل الواجبات تتراكم عليك حتى اللحظات الأخيرة.



إرشادات للتهيئة الدراسية (تكملة):

كُونْ جدولاً للمذاكرة، وإياك والتسويق. أمسك الكتاب والقلم وابدأ الآن حسب الجدول الذي وضعت، ولا تستسلم لرغبات نفسك، وضع لنفسك مواعيد و التزم بها.



• خذ قسطاً من الراحة لا يتجاوز خمس دقائق دقائق لكل نصف ساعة مذاكرة وذلك لتهيئة المخ لدورة جديدة من التركيز، ولكن لا تتمادى في إطالة هذه الراحة.

• المذاكرة الجماعية مع الزملاء مفيدة لمن يستخدمها بضوابطها، لأنها تعزز الفهم والاستيعاب. ولكنها لا تغني عن المذاكرة الفردية.





إرشادات للتهيئة الدراسية (تكملة):

- تعرف على طريقة أستاذك من خلال السؤال والاستماع والترقب، واسأله ولا تترد.
- تدرب على الاختبارات السابقة، وحاول أن تجعل هذا النوع من التدريب حقيقياً بحيث تضع نفسك في بيئة الاختبار الفعلي قدر الإمكان.
- استفد من الملخصات التي كتبتها مسبقاً في أوقات القراءة و المذاكرة لأن أيام الاختبارات ليست كافية لقراءة كل الكتاب أو حل جميع المسائل.



كان من دعاء الرسول
صلى الله عليه وسلم:
"اللهم لا سهل إلا
ما جعلته سهلاً وأنت
تجعل الحزن إذا شئت
سهلاً"

• الحضور مبكراً لقاعة الاختبار
لتبدأ بهدوء.

• استفتح بالبسملة والدعاء بالتيسير
والتوفيق للصواب.

• في البداية قد تعتريك لحظات تشعر
بها أن ذاكرتك خلت تماماً من
المعلومات، وأنت غير قادر على تذكر
أي شيء. لا تقلق واحتفظ بهدوءك،
تذكر وسائل التعامل الإيجابي مع
هذا الشعور وسوف يعود نشاطك
العقلي بعد قليل من الوقت.



• كلما شعرت بتوتر أثناء الاختبار خذ راحة لبضع دقائق وحاول تهدئة نفسك. خذ أنفاساً هادئة وعميقة، وردد عبارات إيجابية داخل نفسك مثل : « أنا بحالة جيدة والحمد لله وسوف أقوم بحل الاختبار».

• تذكر دائماً أنه كلما انخفض مستوى القلق ارتفع مستوى الذاكرة والتفكير.

• انتبه للتعليمات التي تبدأ بها الأسئلة، ولا تنشغل بما يدور حولك في قاعة الاختبار من الكلام الذي لا يعنيك.

• لا تفكر في الاختبارات السابقة ولا في الأمور المستقبلية، ركز انتباهك فقط في الاختبار الذي أنت بصددده



• اقرأ ورقة الأسئلة قراءة سريعة، ثم حدد على وجه التقريب الوقت المتاح لكل سؤال، ثم ابدأ بالأسهل، ولا تضيع وقتك في التفكير في الأسئلة الصعبة مما يجعلك تتجاوز الوقت المتاح لكل سؤال.

• وزع وقتك على حسب أهمية السؤال وقيمة الدرجة الممنوحة له. ولا تترك سؤالا بدون محاولة للإجابة أو التخمين، إلا إذا كان ذلك سيؤثر بالخصم من الإجابات الصحيحة حسب تعليمات الاختبار.



• بعد أن تنتهي من الاختبار خذ قسطاً من الراحة، وكافئ نفسك على الجهد والأداء الذي قمت به، كأن تتناول وجبة غذائية محببة لنفسك، أو ترفه عن نفسك قليلاً.

• لا تراجع فوراً عقب الاختبار فقد يؤثر ذلك عليك إذا اكتشفت خطأ غير متوقع أو إجابة كنت تعرفها ولم تجب عليها.



• حاول أن تتعرف لاحقاً على أخطائك وأسبابها، وخاصة إذا كانت مرتبطة بفهم جزء من المادة، ثم احرص على تلافيها مستقبلاً.

• لا تراجع نتيجة الاختبار إذا كنت بصدد اختبارات أخرى فقد تؤثر تلك النتيجة على نفسيّتك، بل ركز جهدك وفكرك في الاستعداد لتلك الاختبارات القادمة، وراجع نتائج اختباراتك في الوقت المناسب.



• تأكد من فهمك للسؤال قبل الإجابة عنه، ففهم السؤال قد يكون كل الإجابة وليس فقط نصف الإجابة كما يقال، حتى لو اضطررت لقراءة السؤال مرات متعددة.

• حاول أن تراجع إجاباتك قبل تسليم ورقة الإجابة.





٠٠١

يستغرب بعض طلاب التحضيرية من
نتائجهم في مادة الرياضيات ... فما السبب؟

- ❖ طريقة الفهم والاستيعاب.
- ❖ طريقة المذاكرة.
- ❖ طبيعة الأسئلة والحل.
- ❖ التعامل مع الاختبار المتعدد الاختيارات.



التخمين في أسئلة الاختيارات المتعددة

- ❖ احذف الاجوبة التي تتأكد أنها خاطئة أولاً.
- ❖ خمن إذا كانت الدرجات لا تنقص بالتخمين.
- ❖ لا تخمن اذا لم يكن عندك سبب للتخمين، أو اذا كنت ستخسر علامات لذلك.
- ❖ عادة ما يكون التخمين الأول صحيحاً. لا تغير الاجابة إلا اذا كنت متأكداً من صحة الاجابة الجديدة.



هل يمكن تعويض ما فات؟

نعم

- ❖ يجب أن تحدد وضعك الحالي في المقررات بناءً على نتائجك السابقة.
- ❖ ما هي درجاتك المتوقعة؟
- ❖ حدد كم من الجهد (...)
- تحتاج لتحسين وضعك في كل مقرر؟





[http://www.studygs.net/arabic/index.
htm](http://www.studygs.net/arabic/index.htm)





والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته
وشكراً لحضوركم





كما أن طبيعة هذه الاختبارات من حيث نوع الأسئلة التي تعطى فيها تنقسم إلى أنواع عديدة من أشهرها:

- أسئلة الاختيارات المتعددة: يختار الطالب إجابة واحدة من عدة خيارات.
- سئلة ملء الفراغ: يملأ الطالب الفراغ بالإجابة التي تجعل العبارة صحيحة.
- الأسئلة التحريرية أو المقالية: وهي التي تكون الإجابة فيها كتابية لشرح معنى أو مفهوم معين أو حل وصفي لمسألة ما، أو ما شابه ذلك.
- أسئلة المسائل الحسابية: وهي التي تستلزم تقديم حل مكتوب لمسألة حسابية من خطوة أو خطوات متعددة يحتاج الطالب فيها إلى تطبيق قواعد أو معادلات رياضية أو تحليل عملي لمفهوم نظري.

