

## الوحدة الأولى: مهارات الدراسة الجامعية

### ١ - ١ المقدمة

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، بالإضافة إلى تزويدها إياه بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية حيث تترك أثراً كبيراً لعقود قادمة. ولعل أفضل دليل على ذلك هو المشاعر التي يعرب عنها كل من أنهى المرحلة الجامعية والذكريات الكثيرة عن تلك المرحلة حتى بعد مضي عشرات السنين على التخرج في الجامعة. وفي الواقع إن مرحلة الدراسة الجامعية بالنسبة للكثيرين خليط غريب من النجاح والفشل، وخليط من التحديات والإنجازات، وخليط من الإجهاد والنشاط، وخليط من المتعة والضجر. بالإضافة إلى قدر كبير من الشعور بأن تلك المرحلة هي مرحلة للاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات.

وتحتاج الدراسة الجامعية إلى تصافر العديد من المقومات للنجاح، فالتحديات كثيرة، وتبدو في بعض الأحيان مستحيلة. ومن الممكن تشبيه تجربة الدراسة الجامعية بالسفر في طريق جبلي متعرج نحو القمة، فالطريق إلى الأعلى يبدو طويلاً ومتعرجاً. وعلى الرغم من أن الوصول إلى هذه القمة هو الهدف، إلا أنها لا تبدو واضحة للعيان في كثير من الأحيان، كما أن مراحل الطريق تتراوح من المنبسطة السهلة إلى تلك التي تتطلب كثير من الجهد والعزم. وتتخلل تلك الرحلة بعض الفترات التي يشعر الشخص خلالها بأنه سيفقد السيطرة وربما على وشك السقوط في الهاوية، أو حتى أنه يترجع إلى الخلف. وبلا شك فنتائج هذه الرحلة والمشاهد المتعلقة بها تختلف من شخص إلى آخر حسب امتلاكه المهارات اللازمة لتخطي تلك العقبات فيها.

لذا فإن هذا الكتاب يسعى إلى تزويد الطالب الجامعي وغيره بالمهارات الأساسية التي تساعد على الاستعداد للدراسة الجامعية والمضي قدماً فيها، مع التركيز على عدة محاور رئيسية يمكن للطالب أن يستعين بها على تطوير مهاراته وقدراته لزيادة فرص نجاحه وتميزه في دراسته، بعد الاستعانة بالله عز وجل.

### ١ - ٢ الأهداف

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

- ◀ التعرف بالمهارات الدراسية وأهميتها اكتسابها.
- ◀ إعطاء فكرة عن طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها، والفروقات الرئيسية بينها وبين المراحل الدراسية السابقة، وخاصة المرحلة الثانوية.
- ◀ التعرف بوحدات هذا الكتاب وأهدافها، وكيفية الاستفادة المثلى منها.

### ١ - ٣ التعرف بالمهارات الدراسية وأهميتها

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

وتتأكد أهمية تعلم هذه المهارات واكتسابها من نتائج الدراسات المؤيدة لها والواقع العملي الذي يثبتها. فالمهارات أدوات من يجيدها ويطبقها يجد أثرها في حياته ويرتفع أداءه فيها، ومن لا يمتلكها فإنه يؤدي أنشطته بطريقة عادية ونسبة متدنية من الكفاءة. لذا فإن 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 المهام في الوقت المحدد والجهد المناسب واستثمار الوقت وبذل الجهد بشكل أمثل.
- زيادة القدرة التنافسية لدى الطالب والسعي الدائم نحو للتميز والتفوق.
- تعويد الطالب على الاستمرار في تطوير الذات وتنمية القدرات واكتساب المهارات.

إن عملية تعلم المهارات واكتسابها يجب ألا تتوقف عند مرحلة أو عمر ما، بل يجب أن تستمر ويسعى الإنسان إلى التزود بها ليكون قادراً ومؤهلاً لأداء المهام مهما كانت بعزيمة صادقة، وروح عالية، ومنهجية صحيحة. وكما هو معروف فإن المهارات التي نحتاجها متنوعة وذات أهمية وأولوية مختلفة، لذا فإن هذا الكتاب يركز على أهم المهارات الأساسية التي ينبغي أن يكتسبها ويمارسها أي طالب جامعي كنوانة لتعلم مهارات أخرى.

## ١ - ٤ طبيعة المرحلة الجامعية ومتطلباتها

الفترة الانتقالية من مرحلة الدراسة الثانوية إلى مرحلة الدراسة الجامعية من الفترات الحرجة، ويعود السبب الرئيس في ذلك إلى الفروق الجذرية والشاسعة بين المرحلتين من نواح شتى، مثل أسلوب التعلم والدور المنوط بالطالب والمعلم، وكذلك أساليب التدريس وتقييم أداء الطالب. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن فرص النجاح في المرحلة الجامعية تزداد بنسبة كبيرة في حالة كون الطالب مُهيئاً لتلك المرحلة وعلى علم بالفروقات بينها وبين المرحلة الثانوية، وما هو مطلوب منه للتأقلم والانخراط فيها. وقد نتج عن ذلك قيام معظم الجامعات المتميزة باستحداث مقررات تقدم للطلاب المستجدين بالجامعة تعينهم على التكيف والانتقال إلى المرحلة الجامعية عن طريق تعريفهم بالنواحي الرئيسة للدراسة الجامعية وأساليب النجاح فيها، ولعل هذا الكتاب يكون أيضاً أحد الوسائل التي تساعد في تحقيق ذلك الهدف لبعض الطلاب الجامعيين.

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

تعتمد المرحلة الجامعية بدرجة كبيرة على قدرة الطالب على إدراك مسؤولياته وتحملها بشكل صحيح، والتصرف وفقاً للأنظمة والقوانين. ففي المرحلة الثانوية لا يوجد في العادة الكثير من الأنظمة واللوائح التي ينبغي إتباعها، وإذا وجدت فهناك عادة من يقوم بمتابعة تطبيقها بشكل دائم وصارم سواء من المدرسين أو المشرفين أو الأهل. وعلى النقيض من ذلك تعتمد المرحلة الجامعية على وجود عدد كبير من الأنظمة والتعليمات التي ينبغي على الطالب أن يتعرف عليها أولاً ثم يلتزم بها. ومع أن الرقابة من قبل الجامعة لا تكون عادة شديدة بهدف تعويده على تحمل المسؤولية، إلا أن نتائج عدم الالتزام بالأنظمة، أو عدم معرفتها، تكون في العادة وخيمة على الطالب.

إذا وصفنا الذهاب إلى المدرسة الثانوية بأنه الوسيلة لتلقي الدروس، فإن حضور المحاضرات الجامعية يكون بهدف التعلم. وعلى الرغم من أن الفرق بين الحالتين قد لا يبدو واضحاً للوهلة الأولى، إلا أن ذلك الفرق جذري؛ حيث يتمحور حول الدور المطلوب من الطالب في كل من الحالتين. ففي الحالة الأولى -المرحلة الثانوية- يكون الطالب في دور «المتلقي» للمعلومات، بينما في الحالة الثانية -المرحلة الجامعية- يكون الطالب في دور «الباحث» عن المعلومات، مما يعني الحاجة الملحة لوجود الرغبة والعزيمة والمثابرة لمتابعة البحث، وما يتطلبه ذلك من جهد ذاتي مضني دون الاعتماد الكبير على الأساتذة.

في معظم الأحيان تكون الحصص الدراسية في المرحلة الثانوية مجدولة بشكل متواصل خلال ٥- ٧ ساعات يومياً، وبحضور عدد محدود من الطلاب قرابة ٢٥ طالباً. كما أنه ليس من المتوقع من الطالب التحضير بشكل كبير قبل الحصة الدراسية، أو كتابة الكثير من الملاحظات أثناءها. أما بالنسبة للدراسة الجامعية فإن المحاضرات تمتد على مدار

اليوم بشكل متفرق، من الصباح الباكر حتى المساء، وتتخللها في الكثير من الأحيان فترات طويلة من وقت الفراغ التي ينبغي الاستفادة منها بشكل ملائم، كما تتطلب الدراسة الجامعية أيضاً التحضير بشكل جيد قبل المحاضرة، وكذلك القدرة والحرص على تدوين الملاحظات الواضحة والمرتبطة أثناء الاستماع للمحاضرة.

من أهم الفروقات الجذرية بين المرحلتين الجامعية والثانوية هو مقدار الجهد المطلوب من الطالب خارج الحصة الدراسية، فبينما يكتسب طالب المرحلة الثانوية معظم المعلومات أثناء الحصة الدراسية ولا يحتاج لبذل جهد كبير خارجها، يختلف الوضع تماماً بالنسبة للطالب الجامعي حيث لا تشكل المعلومات التي يتلقاها أثناء المحاضرة إلا جزءاً يسيراً من المعلومات التي يحتاج أن يتعلمها، مما يستدعي أن يبذل الطالب جهداً كبيراً للمذاكرة والمراجعة وحل التمارين خارج المحاضرة. فليس من المستغرب أن يحتاج الطالب الجامعي الذي يحضر عشرين ساعة من المحاضرات أسبوعياً، ما يزيد عن خمس وعشرين ساعة في الأسبوع خارج الصف كمجهود شخصي لكي يتمكن من متابعة دراسته بشكل صحيح. كما تختلف الدراسة الجامعية أيضاً في كونها تتطلب الكثير من القراءة والواجبات، بالإضافة إلى الحاجة الدائمة إلى البحث في المراجع والكتب خارج نطاق الكتب الدراسية المقررة.

ينبغي للطالب الجامعي أن يتعرف على الدور المختلف الذي يقوم به الأستاذ الجامعي، مقارنة بدور الأساتذة الآخرين، حيث يكون دور الأستاذ الجامعي الإرشاد والتوجيه بشكل عام، ويقوم بشرح وتوضيح المبادئ العامة لكل موضوع، ومحاولة ربطها ببعض لتكوين صورة عامة وشاملة للموضوع، وليس من الضروري أن يخوض في تفاصيل الموضوع، وأن يشرح كل معلومة بالتفصيل لكي يستوعبها جميع الطلاب أثناء المحاضرة. أضف إلى ذلك أن إلقاء المحاضرات بشكل تقريبياً (٥٠%) من المهام المنوطة بالأستاذ الجامعي والتي تشمل البحث العلمي وخدمة المجتمع، لذا فإن الاستفادة من شرح الأستاذ الجامعي خارج القاعة الدراسية تنحصر في الساعات المكتيبة المجدولة مسبقاً والتي ينبغي على الطالب أن يحرص دائماً على الاستفادة القصوى منها.

تتميز المرحلة الجامعية بأسلوبها المختلف من ناحية أساليب تقييم أداء الطالب، وطبيعة الاختبارات التي تعطى في كل مقرر، حيث تتفاوت تلك الأساليب حسب طبيعة كل مقرر، ولكنها في العادة تشمل على المعايير التالية: الحضور، والمشاركة الصفية، والاختبارات القصيرة (Quizzes)، والاختبارات الرئيسية (Exams Major)، والاختبار النهائي، والتقارير والمشاريع البحثية.

وتأتي صعوبة تعامل بعض الطلاب مع الاختبارات الجامعية من كون تلك الاختبارات تركز على قياس قدرة الطالب على التحليل والاستنباط والمقارنة، وهي قدرات تعتمد بشكل جذري على الاستيعاب والفهم العميق للموضوع، وليس على الحفظ وتكرار الأفكار، كما أن جدولة الاختبارات الجامعية تكون متروكة في العادة للأساتذة مما يعني أن جدول الاختبارات لطالب معين قد تختلف عن زملائه، وقد تأتي في أوقات غير ملائمة للطالب، مما يعني أن على الطالب أن يكون مستوعباً للمادة بشكل جيد بدون الحاجة إلى مذكرتها في آخر لحظة قبل الاختبار.

ليس من المستغرب إذا أجمع كل الطلاب الجامعيين على أن طموحهم الرئيس خلال المرحلة الجامعية هو بكل بساطة: النجاح. ولكن النجاح في الجامعة هو من الأمور التي قد تستعصي على البعض؛ لما تتطلبه الدراسة الجامعية من مهارات وجهد ومثابرة وصبر وخلفية علمية جيدة. وهي أمور يمتلكها الكثيرون ولكن البعض منهم قد يفشل في توظيفها لتحقيق هدفه وطموحه. ومن المؤسف أن نسبة من يخربطون في الدراسة الجامعية ثم لا يكملونها بسبب تدني مستوى التحصيل الأكاديمي تقارب حوالي (٢٠%) من إجمالي المقبولين في الجامعات. وتختلف هذه النسبة من دولة لأخرى وجامعة لأخرى، ولكن المتوسط المذكور يعطي مؤشراً بأن بعض المقبولين في الجامعات لن يتمكنوا من إكمال الطريق على الرغم من أنهم مؤهلون لذلك. ومما يزيد الأمر دهشة أن ترى بعض الطلاب المتميزين أكاديمياً والناجحين أثناء

المرحلة الثانوية، يواجهون الفشل الأكاديمي لأول مرة عندما ينخرطون في المرحلة الجامعية، مما يؤكد أن النجاح في المرحلة الجامعية لا يرتبط مباشرة بمستوى الطالب في المرحلة الثانوية، أو قدراته الذهنية فقط.

وقد يكون من الملائم في بداية هذا الكتاب أن نذكر بعض العوامل الرئيسية التي تسهم في تعثر بعض الطلاب الجامعيين، بهدف معرفة مكامن الخطر ومصادر الفشل لا سمح الله ومدى تأثيرها عليه، والاستعداد للتعامل معها بشكل صحيح. وينبغي التوضيح هنا بأنه ليس من الضروري أن تنطبق هذه العوامل على الطالب جملة واحدة، ولكن المهم أن ينتبه الطالب إلى أن كلاً منها يُعد نقطة ضعف ومصدر خطر عليه.

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

- اختيار التخصص الأكاديمي غير الملائم للقدرات والرغبات الشخصية.
- التغيب المفرط عن المحاضرات.
- عدم إعطاء الدراسة الجامعية حقها والانشغال عنها بأمر أخرى.
- التسويف في أداء المهام وعدم الاهتمام بإدارة الوقت.
- عدم توفر المهارات الدراسية اللازمة.
- عدم وضوح الأهداف وما يرغب الطالب في الوصول إليه.
- الاستمرار في الاعتماد على الآخرين، وقلة الاعتماد على النفس.
- عدم الاكتراث، واللامبالاة بالأمر المهمة، خاصة الدراسية منها.
- الافتقار إلى المثابرة والعزيمة وضعف الرغبة في النجاح والتميز.
- الاستمرار في التفكير والتصرف بالطريقة الثانوية.
- عدم التكيف مع البيئة الجامعية، أكاديمياً واجتماعياً ونفسياً.
- ضعف القدرة على التفكير التحليلي والاستنباطي.
- قلة الاهتمام بسلامة وصحة ذهن والجسد.

وسيتم التطرق في الوحدات التالية من الكتاب لهذه العوامل بشكل مفصل، مع محاولة إعطاء القارئ وسيلة لقياس مدى تأثيره ببعض هذه العوامل، كما سيتم التركيز بشكل كبير على التشخيص وأساليب العلاج والتعامل مع أي من هذه المؤثرات.

وكما اتضح فيما سبق فالدراسة الجامعية هي مرحلة مختلفة بالنسبة للطالب، وتستدعي أن يكون على معرفة بذلك لكي يستعد بكل الوسائل للتأقلم مع البيئة الدراسية الجديدة ومتطلباتها. وسيسعى هذا الكتاب إلى التركيز على هذه الناحية وتقديم المعلومات الرئيسية اللازمة لمساعدة الطالب الجامعي على التكيف والنجاح خلال دراسته، خاصة إذا استفاد من تلك المعلومات في بداية المرحلة الجامعية.

## ١ - ٥ المواضيع الرئيسية

قبل أن نستعرض مواضيع الوحدات التي سيتطرق لها هذا الكتاب، دعنا نقوم بتقييم أولي لمدى امتلاك الطالب الجامعي لبعض القدرات والمهارات التي يفترض أن يعرفها ويمارسها. نرجو منك القيام بتعبئة التقييم (١-١) وتحليل نتائجه حسب المطلوب فيه. ومن الضروري مراعاة أن هذا التقييم ونتائجه لا يمكن على الإطلاق النظر إليها كدراسة علمية وتشخيصية دقيقة لكل شخص. ولكن الهدف منها هو تحليل سريع لبعض المهارات والقدرات الشخصية التي سنتضح أهميتها وفوائدها أثناء قراءة بقية الكتاب.



بعد الانتهاء من تقييمك لقدراتك ومعرفة المجموع الكلي يمكنك الاستفادة من ذلك في التعرف بشكل عام على مهاراتك واستعدادك للدراسة الجامعية حسب المعايير التالية :

– المجموع الكلي أقل من ( ٣٠ ) : يعني أنك في حاجة للتركيز الجاد في تطوير مهاراتك الدراسية، وإعطاء هذا الجانب الكثير من الاهتمام.

– المجموع الكلي بين ( ٣١ - ٤٥ ) : يعني أن مهارات الدراسة الجامعية لديك متوسطة ويمكنك تطويرها بشكل أفضل لتحقيق النجاح المنشود.

– المجموع الكلي أعلى من ( ٤٦ ) : يعني أنك تمتلك قدرات ومهارات جيدة جداً تساعدك على التميز في دراستك الجامعية وتحتاج إلى الاستمرار في تطويرها.

نرجو أن تكون على معرفة عالية للمهارات والقدرات التي يجب أن يكتسبها و يمارسها الطالب الجامعي، وأن تكون على قدر من الاهتمام والحماس للتزود بها و تطويرها باستمرار، وسوف تساعدك وحدات هذا الكتاب على ذلك كما سيوضح لك من الاستعراض التالي لمحتوياته.

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

الوحدة الأولى هي مقدمة لجميع المواضيع المهمة المتعلقة بالدراسة الجامعية ومهاراتها. وتشمل هذه الوحدة، كما لاحظت، على وصف عام لمرحلة الدراسة الجامعية، والتحديات التي تواجه الطلاب المستجدين في التكيف معها، مع إجراء مقارنة بين الدراسة الجامعية والدراسة ما قبل الجامعية من محاور مختلفة بأسلوب يساعد الطالب على التعرف على التغيير الجذري في أساليب التعلم والتصرف والتفكير، لكي يتمكن من الانخراط بسهولة في الدراسة الجامعية. وتحتوي هذه الوحدة كذلك على موجز مختصر لكل وحدة من وحدات هذا الكتاب لإعطاء القارئ نبذة عامة عن المواضيع التي سيتم التطرق إليها، والترتيب الذي ستعرض به، كما هو موضح فيما يأتي.

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

تركز الوحدة الثانية على جانب رئيس وحساس من جوانب الانتقال إلى المرحلة الجامعية وهو الجانب النفسي الذي يواجهه جميع الطلاب عند التحاقهم بالجامعة بما يشمل العلاقة مع الأسرة، والزملاء بالإضافة إلى الإحساس بالغربة. ومما لا شك فيه أن الجوانب الاجتماعية والنفسية، وإن لم تكن تبدو للوهلة الأولى كإحدى المهارات اللازمة للنجاح في الدراسة الجامعية، إلا أن آثارها الإيجابية ( أو السلبية لاسمح الله ) الكبيرة تجعلها في مقدمة النواحي التي ينبغي أن يتعرف الطالب عليها بشكل مفصل.

ويمكن 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.
- التعرف بالوسائل المفيدة في التكيف مع الحياة الجامعية.

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

تشتمل هذه الوحدة على جوانب متعددة تساعد الطالب على التعرف على أهمية تحديد الأهداف والأثر الإيجابي لذلك على حياته الجامعية ومدى النجاح المترتب على ذلك، حيث تساعد الوحدة القارئ على قياس مدى قدرته على تحديد الأهداف، 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 موضوع التحفيز الذاتي بالنسبة للطلاب الجامعي، وأهمية ذلك بالنسبة لنجاح الطالب. وعلى الرغم من أن بعض الطلاب يملكون قدراً كبيراً من القدرة على تحفيز أنفسهم، اكتسبوا ذلك أثناء مرحلة الطفولة، إلا أن أهمية التحفيز الذاتي تجعل تطوير الذات في هذا المجال أحد أهم الأولويات والمهارات التي ينبغي اكتسابها والتعرف عليها.

ويمكن تلخيص أهداف الوحدة الرابعة بما يلي :

- التعرف بأنواع التحفيز وآثاره الكبيرة على أداء الطالب الجامعي.
- الأساليب والطرق التي تساعد الطالب على تحفيز نفسه.
- المعوقات التي يواجهها الطلاب في محاولتهم لتحفيز أنفسهم.

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

مما لا شك فيه أن مهارة إدارة الوقت وتنظيمه هي من أهم مهارات النجاح ومقومات التميز في حياة أي إنسان، لكنها تكتسب أهمية قصوى بالنسبة للطلاب في الجامعة لطبيعة متطلبات الدراسة فيها. واكتساب هذه المهارة يتيح للشخص إمكانية إنجاز الكثير من المهام في الوقت الأمثل، مما يمكنه من الاستفادة 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. لذا فقد تم تخصيص هذه الوحدة لمهارة إدارة الوقت وتنظيمه، لما في ذلك من فائدة كبيرة على القارئ إن شاء الله. حيث سنعرض أدوات لتشخيص أسلوبك في إدارة وقتك وقياس مدى فعاليتك في ذلك، ثم التعرف على تطبيقات وأساليب الاستفادة المثلى من الوقت التي تساعدك على تطوير قدراتك الذاتية في هذا المجال مما يعكس إيجابياً على أدائك الأكاديمي.

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.

### ١-٥-٦ الوحدة السادسة - الاستفادة المثلى من المحاضرة

تعد مشاركة الطالب أثناء المحاضرة الخطوة الأولى في سلسلة من الخطوات التي يتم من خلالها تلقي المعلومات بالنسبة للطلاب الجامعي. وتكتسب هذه المهارة أهمية قصوى لدى الطالب الجامعي نظراً لكون المحاضرات الجامعية تتطلب أساليب خاصة للتعامل معها تختلف بقدر كبير عن الدروس أثناء المرحلة قبل الجامعية، ويعود السبب في ذلك للطبيعة التفاعلية للمحاضرة الجامعية، بالإضافة إلى أسلوب الإلقاء وعرض المعلومات واستخلاص النتائج.

ويمكن تلخيص أهداف الوحدة السادسة بما يلي :

- التعرف بالفرق بين الممارسات الدراسية داخل قاعة الدراسة خلال المرحلة الجامعية وما قبلها.
- التعرف بالنشاطات الصفية الفعالة للاستفادة من المحاضرات.
- تطوير مهارة الاستماع للطلاب للاستفادة القصوى من المحاضرات.

### ١-٥-٧ الوحدة السابعة - التدوين أثناء المحاضرة

تركز هذه الوحدة على مهارة تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة من قبل الطالب، والتي تأتي كخطوة مكملة لمهارة الاستماع والمشاركة أثناء المحاضرة التي تم التطرق لها في الوحدة السابقة. وتعد القدرة على تدوين ملاحظات دراسية واضحة ومفيدة من أهم المهارات الدراسية التي تساعد الطالب الجامعي على الخروج بأقصى قدر من الفائدة المرجوة 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- ٨ الوحدة الثامنة - قراءة الكتب الدراسية

تتطلب الدراسة الجامعية بشكل عام قراءة الكثير من الكتب والمراجع الضرورية لفهم المواد الدراسية، كما تتطلب أيضاً أن تكون القراءة فعالة نظراً لاحتواء الكثير من التخصصات على معلومات جديدة بالنسبة للطالب، ونظريات يصعب فهمها عن طريق القراءة السطحية والاطلاع السريع، مما يكسب مهارة القراءة دوراً كبيراً في مدى نجاح الطالب في استيعاب المواد الدراسية، ومدى قدرته على الموازنة بين الاستيعاب والسرعة أثناء القراءة.

- ويمكن تلخيص أهداف الوحدة الثامنة بما يلي :
- التعريف بأساليب القراءة وطرقها المختلفة التي تتلاءم مع نوع الكتاب والموضوع.
  - تطوير استراتيجيات مهارة القراءة وتحسين الاستيعاب.
  - مساعدة القارئ في تطوير وتصميم أسلوبه الخاص المناسب للقراءة.

### ١- ٥- ٩ الوحدة التاسعة - المذاكرة والتذكر

تتطلب الدراسة الجامعية من الطالب أن يقضي الكثير من الوقت للمذاكرة خارج القاعة الدراسية مقارنة بالوقت الذي يقضيه داخلها. ومنها المؤسف أن الكثير من الطلاب لا يمتلك مهارات جيدة في هذا المجال تساعده على المذاكرة بشكل منفرد أو جماعي، حيث يواجه البعض صعوبة في التركيز ومعرفة الأسلوب الأمثل لمذاكرة مقرر معين، 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- ١٠ 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، لذا فإن التعامل الصحيح مع الاختبارات يشكل حجر زاوية لمهارات الدراسة الجامعية، لكون الاختبارات ومستوى النجاح فيها تعد مقياساً 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 بالقارئ الكريم القيام بما يلي:

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 المتمنعة لمحتويات الوحدات، وفهم المادة العلمية فيها، و المشاركة في مناقشتها مع أستاذك وزملائك لأنها تمثل الأساس النظري لتعلم هذه المهارات.

٣- القيام بالتدريبات والتقايم التي شملتها وحدات الكتاب حيث أنها صممت لتقييم وضعك الحالي، وقياس مدى معرفتك وممارستك للمهارات، ومدى حاجتك لتطويرها 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.

وقبل كل هذا، لا تنس الاستعانة بالله والتوكل عليه، وبذل الجهد للاستفادة من هذا الكتاب بما يحقق طموحك وأهدافك.

## ١ - ٧ الخاتمة

قدمنا في هذه الوحدة تعريفاً موجزاً عن المهارات الدراسية وأهمية اكتسابها وممارستها. وذكرنا مقدمة عن طبيعة الدراسة الجامعية ومتطلباتها مقارنة بمراحل الدراسة السابقة. كما عرضنا ملخصاً لوحدات الكتاب للتعريف بما سيتم التطرق إليه من موضوعات رئيسية، وكيفية الاستفادة منها. ومن المؤمل أن يؤدي هذا المدخل إلى تذكير الطالب بأهمية الدراسة الجامعية وضرورة اكتساب أكبر قدر ممكن من المهارات الدراسية التي ستعينه على التحصيل العلمي والتفوق. مع أطيب الأمنيات لجميع الطلاب بدوام النجاح والتفوق.