



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

# المهارات الجامعية

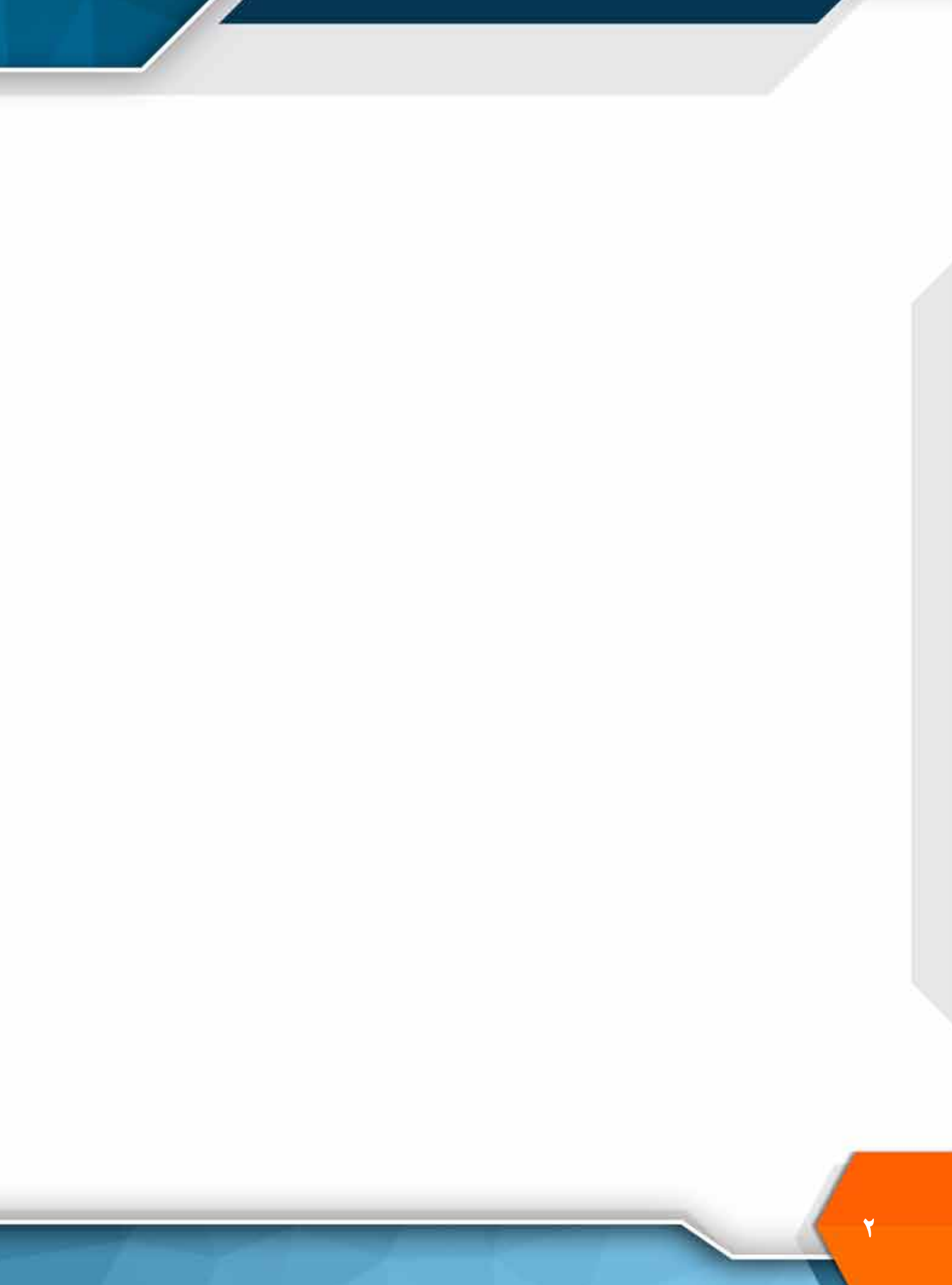
(101 نهج)

## تأليف

د. عبد المجيد عبد العزيز الجريوي  
د. محمد عوض الترتوري  
د. عادل إبراهيم العسكر

تم تحكيم الكتاب من المجلس العلمي في جامعة الملك سعود

الطبعة الثانية  
١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م







**خادم الحرمين الشريفين  
الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود**

«هدفنا الأول أن تكون بلادنا نموذجاً ناجحاً  
ورائداً في العالم على كافة الأصعدة، وسأعمل  
معكم على تحقيق ذلك».



صاحب السمو الملكي  
الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود

«ثروتنا الأولى التي لا تعادلها ثروة مهما بلغت؛  
شعبٌ طموحٌ، معظمُه من الشباب، هو فخر بلادنا وضمَانُ  
مستقبلها بعون الله، ولا ننسى أنه بسواعد أبنائها قامت  
هذه الدولة في ظروف بالغة الصعوبة، عندما وحدها  
الملك عبد العزيز بن عبد الرحمن آل سعود - طيب الله  
ثراه - وبسواعد أبنائه، سيفاجئ هذا الوطن العالم من  
جديد».





## رسالة ترحيب

### أبناءنا طلاب وطالبات السنة الأولى المشتركة

نضع بين أيديكم باكورة إصدارنا الجديد «المهارات الجامعية»، وقد جاء هذا الكتاب نتيجة دمج مقررين في الخطة الدراسية القديمة، هما: «مهارات التعلم والتفكير والبحث» و«مهارات الاتصال» ليُصبحا في الخطة الجديدة في مقرر واحد تحت مسمى «المهارات الجامعية». وقد جاء تطويرنا لهذا الكتاب استجابة لإستراتيجية جامعة الملك سعود بتطوير الخطط والبرامج الدراسية بما يتواءم مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ التي تتضمن تعزيز قدرات الخريجين، إضافة إلى غرس التميز المهني والمهاري، وبناء الشخصية المتوازنة وفق تعاليم ديننا، وقيمنا، وأخلاقنا الحميدة.

وتحقيقاً لذلك، وتجسيدا للأهداف والغايات المرجوة، ارتأينا في هذا المقرر تجاوز الصورة النمطية القائمة على التعليم التقليدي إلى التعليم ذي الأثر النافع القائم على التدريب وتنمية المهارات وانتقال أثر التعلم. وهذا النوع من التعليم يتمحور حول ميول الطلبة واتجاهاتهم ودوافعهم، ويرتكز على تقديم التعليم الممتع والمشوق. وغايتنا في كل ذلك، الارتقاء بمستواكم التعليمي، وتنمية مهاراتكم وقدراتكم. فالحياة الجامعية لا تقتصر على دراسة المقررات واجتيازها بمعدل عالٍ فحسب، بل هي بيئة تعليمية تفاعلية شاملة، يستثمرها المتميزون لتطوير قدراتهم ومهاراتهم بفاعلية، فيفتح لهم المستقبل أبوابه.

وتذكروا أبناءنا الطلبة أن المؤهلات العلميّة لم تُعد كافية وحدها للحصول على وظيفة مرموقة، فقد تكون المهارات الشخصية أكثر أهمية بالنسبة لأصحاب الأعمال، بعدما وجدوا أن الأشخاص الذين عملوا على تحسين مهاراتهم الشخصية والاجتماعية أصبحوا أكثر نجاحاً في حياتهم على الصعيدين المهني والشخصي.

وحين تتعلمون «المهارات الجامعية» تذكروا دوماً، أننا وضعنا هذا الكتاب لنحترم وعيكم، ولنسعى إلى إشعال جذوة الإبداع والابتكار في نفوسكم، ولتمتلكوا القدرة على التعلم الذاتي، والعمل الجماعي، بوصفكم سفراء التميّز لطلاب وطالبات الجامعات السعودية.

فريق التأليف

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٩	مقدمة الكتاب
١٥	الجلسة التعريفية
١٥	مقدمة
١٨	مفهوم مهارات تطوير الذات
١٩	محتويات كتاب المهارات الجامعية
٢٠	منهجية تأليف مقرر المهارات الجامعية
٢٢	محاور الجلسة التدريبية
٢٥	أهداف مقرر المهارات الجامعية
٢٦	الخطة الدراسية
٢٧	تقويم أداء الطلبة
٣٠	نماذج من أسئلة الاختبار
٣١	معلومات مهمة
٣٢	مؤشرات تحقق أهداف المقرر
٣٥	الجلسة الأولى: مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال
٣٩	أولاً: مهارات التذكر
٣٩	• أقسام الذاكرة
٤١	• رباعيات مهارات التذكر
٤٢	ثانياً: مهارات الاستذكار الفعال
٤٢	• مفهوم مهارة الاستذكار
٤٢	• خصائص الاستذكار الفعال
٥١	الجلسة الثانية: صندوق أدوات التعلم
٥٤	أولاً: مراقبة النمو المعرفي
٥٦	ثانياً: مهارة التلخيص
٥٧	ثالثاً: مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر
٥٩	رابعاً: مهارة استخدام الخريطة الذهنية
٧٥	الجلسة الثالثة: مهارات التواصل في البيئة الجامعية
٧٧	أولاً: مفهوم الاتصال وعناصره
٧٩	ثانياً: مفهوم التواصل في البيئة الجامعية
٧٩	ثالثاً: مهارات التواصل مع زملاء الدراسة
٨٠	رابعاً: مهارات التواصل مع أعضاء هيئة التدريس

الصفحة	الموضوع
٨٥	الجلسة الرابعة: المدخل إلى مهارات البحث العلمي
٨٨	مفهوم البحث العلمي
٨٨	أهمية البحث العلمي
٨٩	الاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث
٩٠	أدوات البحث العلمي
٩٠	• أولاً: الملاحظة
٩٢	• ثانياً: المقابلة
٩٣	• ثالثاً: الاستبانة
١٠٣	الجلسة الخامسة: مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها
١٠٥	أولاً: المكتبات ومراكز المعلومات
١٠٦	• مكتبة الملك سلمان المركزية
١٠٦	- الموقع والتأسيس
١٠٧	- خدمات المكتبة
١٠٨	- البحث الإلكتروني (في مكتبة الملك سلمان)
١١٠	- قواعد المعلومات (في مكتبة الملك سلمان)
١١	ثانياً: محركات البحث على الإنترنت
١١١	• تطبيق على محرك جوجل المعرب
١١١	- امتداد الملفات على (Google)
١١٢	- اختصارات تقنية لاستخدام محركات البحث بنجاح
١١٧	الجلسة السادسة: فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته
١٢٠	الأمانة العلمية في كتابة البحوث
١٢٢	فنيّات العرض والكتابة للبحوث العلمية
١٢٣	الاقتباس في البحوث العلمية وتوثيقها
١٢٤	توثيق المراجع في البحوث العلمية
١٣٣	الجلسة السابعة: عناصر كتابة البحث العلمي
١٣٦	أولاً: صفحة الغلاف
١٣٧	ثانياً: الملخص
١٣٧	ثالثاً: المقدمة
١٣٨	رابعاً: مشكلة البحث
١٣٨	خامساً: منهج البحث



الصفحة	الموضوع
١٣٩	سادساً: حدود البحث
١٤٠	سابعاً: متن البحث
١٤٠	ثامناً: الدراسات السابقة
١٤١	تاسعاً: إجراءات البحث
١٤١	عاشراً: خاتمة البحث
١٤٢	الحادي عشر: قائمة المراجع
١٤٢	الثاني عشر: الملاحق
١٤٩	<b>الجلسة الثامنة: مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور</b>
١٥٢	مفهوم العرض التقديمي
١٥٣	مواصفات العرض الفعال
١٥٣	وسائل العرض التقديمي
١٥٤	قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمي
١٥٥	مراحل العرض التقديمي أمام الجمهور
١٥٥	مفهوم مهارة التحدث
١٥٦	سمات المتحدث الجيد
١٥٧	مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث
١٦٣	<b>الجلسة التاسعة: مهارات التخطيط للمستقبل</b>
١٦٦	مفهوم التخطيط للمستقبل
١٦٦	متطلبات التخطيط للمستقبل
١٦٦	• أولاً: مهارة التنبؤ
١٦٧	• ثانياً: مهارة عدم الخوف من المستقبل
١٦٧	عناصر التخطيط للمستقبل
١٦٨	• أولاً: تحديد الأهداف
١٦٩	• ثانياً: ترتيب الأولويات
١٧٠	• ثالثاً: تنظيم الوقت
١٧٢	• رابعاً: وضع برنامج عملي (خطة للدراسة)
١٨١	<b>الجلسة العاشرة: نوع تفكيرك (قبعات التفكير الست The Six Thinking Hats)</b>
١٨٤	ماهية القبعات الست
١٨٥	حقائق عن القبعات الست
١٨٦	فوائد تطبيق القبعات الست
١٨٦	شروط تنفيذ القبعات الست
١٨٧	وصف القبعات الست

الصفحة	الموضوع
١٩٤	الجلسة الحادية عشرة: طوّر تفكيرك (مهارات التفكير الناقد والإبداعي)
١٩٨	أولاً: التفكير الناقد
١٩٨	• مهارات التفكير الناقد
١٩٩	١. مهارة التمييز بين الحقائق والآراء
١٩٩	٢. مهارة التعرف إلى الافتراضات
٢٠٠	٣. مهارة الكشف عن مقدار الصحة و الخطأ في الاستنتاج
٢٠٠	٤. مهارة الاستقراء
٢٠١	٥. مهارة الاستنباط
٢٠٢	ثانياً: التفكير الإبداعي
٢٠٢	• مهارات التفكير الإبداعي
٢٠٣	١. الطلاقة
٢٠٣	٢. المرونة
٢٠٣	٣. الأصالة
٢٠٣	٤. الحساسية للمشكلات
٢٠٣	٥. التفاصيل
٢١١	الجلسة الثانية عشرة: مهارات اكتشاف الذات وتسويقها
٢١٤	نافذة جوهاري في فهم الذات
٢١٦	الثقة بالنفس
٢١٦	• مفهوم الثقة بالنفس
٢١٦	• ثمرات الثقة بالنفس
٢١٧	• الفرق بين الشخص المغرور والشخص الواثق بنفسه
٢١٧	فنيّات تسويق الذات (السيرة الذاتية)
٢١٨	• مفهوم السيرة الذاتية
٢١٨	• محتويات السيرة الذاتية
٢١٩	• فنيّات كتابة السيرة الذاتية
٢٢٧	قائمة المراجع
٢٢٨	أولاً: المراجع العربية
٢٣١	ثانياً: المراجع الأجنبية



## الجلسة التعريفية: التمهيد لمقرر المهارات الجامعية ( ١٠١ نهج)

### مقدمة

عندما يكون الفرد قادراً على العطاء والتميز والإبداع، ثم لا يحقق إنجازاً مهماً لنفسه ومجتمعه، فمن المؤكد ساعتئذ أن هناك خللاً في الوظيفة التي تقوم بها المؤسسة التعليمية. فما هذا الخلل؟ وأين يكمن الحل؟ إن هذا هو المأزق التربوي الذي تشكل في أجوائه الاهتمام العالمي بالتدريب على (مهارات تطوير الذات) كإجابة مؤكدة ومضمونة النتائج، بناء على الحقائق التي نوردتها في الآتي:

١. لقد أصبح كل من الطالب وعضو هيئة التدريس والمنهج والأدوات، أجزاء متكاملة في صنع المعرفة وإحداث التقدم وإنجاز النقلات النوعية في أي جامعة. فإذا كان عضو هيئة التدريس مصمماً لبيئة التعلم، والمنهج يلبي حاجات الطالب والمجتمع، فإن الطالب هو حلقة الوصل بين عضو هيئة التدريس من ناحية والمنهج من ناحية ثانية والأدوات من ناحية ثالثة، وهنا تتجلى قيمة التدريب الذي يقوم على بناء المهارات التي يستطيع الطالب من خلالها مساندة الأهداف الحديثة والمتطلبات المعاصرة لعمليات التعلم.

٢. تركز المناهج المعاصرة على ما يعرف بالحقائب التدريبية وصناديق التعلم التي تحوي المفردات الأساسية للحصول على المعرفة، وليس على المعرفة ذاتها، لتحقيق هدف كبير يتعلق ببناء الشخصية والمهارات الأساسية للحياة، ويحقق التوازن بين أضلاع المثلث الذهبي للفرد: التفكير، الانفعال، السلوك. فالإنسان كائن فردي واجتماعي في آن واحد، تتشكل شخصيته من أبعاد متداخلة: جسدية ووجدانية وعقلية واجتماعية ووظيفية، يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به. وعندما تعمل المؤسسات التعليمية على تنمية الجانب العقلي فقط للمتعلم فإنها تكون سلكت الطريق الخطأ إلى بناء شخصيته.

٣. إن الإنسان لا يتعلم لكونه مستقبلاً للمعرفة، وإنما يتعلم ويُعيد تشكيل بنيته المعرفية عندما ينخرط في مهام حقيقية تتطلب منه الحصول على المعرفة بطريقة ذاتية، وتوظيف هذه المعرفة فوراً لحل المشكلة المعلوماتية. إنه يبني معارفه ومهاراته بأسلوبه الخاص، ويعيد تشكيل بنيته المعرفية كلما انخرط بدافع ذاتي في خبرة حياتية أو معرفية جديدة.





### جاء في رؤية المملكة ٢٠٣٠

« سنهدف إلى أن تصبح خمس جامعات سعودية على الأقل من أفضل ٢٠٠ جامعة دولية بحلول عام (١٤٥٢هـ ٢٠٣٠م). وسيتمكن طلابنا من إحراز نتائج متقدمة مقارنة بمتوسط النتائج الدولية، والحصول على تصنيف متقدم في المؤشرات العالمية للتعليم في المؤشرات العالمية للتعليم. سنحقق ذلك من خلال إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية». (رؤية المملكة ٢٠٣٠.. من التزاماتنا، ص ٤٠).

إن مواءمة هذه التطلعات المنهجية العالمية للتعليم وتطويرها لتُلبّي حاجة الطالب في جامعة الملك سعود هو أمر حيوي، كما يُعد مطلباً مُتسقاً مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ في بناء اقتصاد قائم على المعرفة والابتكار، وبيّح للجامعة توفير بيئة تنافسية قادرة على تحقيق مركز متقدم للجامعة بين أفضل ٢٠٠ جامعة عالمياً. إن الوعي المجتمعي والمسؤولية الذاتية تعني أن الفرد هو المسؤول عن صناعة ذاته وتطويرها، وإكسابها المعارف والمهارات والاتجاهات التي تساعد على تحقيق أهدافه في الحياة. فالهدف الأساس لأي مؤسسة تعليمية هو: (بناء شخصية المتعلم وتجهيزه للمواطنة والحياة). ولقد ظل السؤال المحرك للتوجهات التربوية هو دائماً السؤال عن الصورة التي يتجلى بها تحقق هذا الهدف في سلوك المتعلم وكفاياته وسمات شخصيته. أي: ما المواصفات التي إذا تحققت في الخريج دلت على نجاح المؤسسة التعليمية في أداء رسالتها وتحقيق هدفها؟

ويمكن أن نتبع تاريخياً ثلاث موجات من الاتجاهات التربوية في الإجابة عن هذا السؤال:

١. الاتجاه المعرفي: (أو التربية البنكية)، إذ يقاس نجاح المؤسسة التعليمية بمقدار ما تودعه في أذهان خريجيها من معارف ومعلومات.
٢. الاتجاه المهاري: (أو التربية الاستهلاكية كما يسميها نقادها)، بالتركيز على إتقان المهارات أو الكفايات التي يتطلبها سوق العمل.
٣. اتجاه الإعداد للمستقبل: (أو التربية للمشاركة)، بالتركيز على إكساب المتعلم الأدوات والإستراتيجيات وطرق العمل التي يُمكنه تشغيلها ذاتياً لمواجهة تحديات المستقبل ومحاذيره ومشكلاته... ويشارك في بنائه.

إن إجماع التربويين اليوم يكاد ينعقد على أن المهمة الأساسية للمؤسسات التعليمية هي (إعداد أجيال المتعلمين للمستقبل). أضف إلى ذلك أن الإعداد الصحيح للمستقبل ليس في تزويد المتعلمين بالمعلومات فقط؛ لأن المعلومات أصبحت في متناول الجميع وتحت أيديهم في أي لحظة أرادوا، وإنما يكمن الإعداد الصحيح للمستقبل من خلال تزويد المتعلم بـ (صندوق أدوات) أو (سلة مفاتيح) أو (إستراتيجيات عمل)

يستطيع استخدامها متى أراد أو متى احتاج؛ فيحصل بواسطتها على المعلومة التي يريد، أو يكتسب المهارة التي يرغب في اكتسابها، أو يحل المشكلة التي تواجهه، أو يؤدي مهامه، أو يحل ويقوم وينقد، أو يبتكر ويبدع.

ولقد أدى هذا المنحى أو التوجه التربوي إلى تزايد الاهتمام بمهارات التفكير والإبداع والبحث والتعلم والاتصال والتخطيط وإدارة الذات، وغيرها من العلوم والمهارات التي يمكن تجميعها تحت مسمى (مهارات تطوير الذات). وأصبح تزويد المتعلمين بهذه المهارات هو الشغل الشاغل للمخططين التعليميين وصناع القرار في كثير من الدول.



#### جاء في رؤية المملكة ٢٠٣٠

«سنسعى إلى سد الفجوة بين مخرجات التعليم العالي ومتطلبات سوق العمل، وتطوير التعليم العام، وتوجيه الطلاب نحو الخيارات الوظيفية والمهنية المناسبة، وإتاحة الفرصة لإعادة تأهيلهم، والمرونة في التنقل بين مختلف المسارات التعليمية». (رؤية المملكة ٢٠٣٠.. من التزاماتنا، ص٤٠).

لقد أكدت عمادة السنة الأولى المشتركة ضرورة إحداث نقلة نوعية في منظومة التعليم الجامعي؛ للانتقال من ثقافة الحفظ والتلقين إلى ثقافة تدعم التفكير بأنواعه المختلفة، وتركز على المتعلم لتنمية ميوله واتجاهاته وطاقاته الإنسانية؛ لمواصلة التعلم ودخوله سوق العمل وممارسته المواطنة المستنيرة. وبناء عليه، يأتي تأليف مقرر «المهارات الجامعية» ضمن توجهات العمادة في تطوير بعض المقررات بما يتواءم مع إعداد طالب جامعي مؤهل لسوق العمل، ويمتلك مهارات تؤهله لأن يكون طالباً جامعياً كفوّاً، والارتكاز على رؤية المملكة ٢٠٣٠ في رفع جودة مخرجات التعليم، وزيادة فاعلية البحث العلمي، وتشجيع الإبداع والابتكار، وتنمية الشراكة المجتمعية، والارتقاء بمهارات وقدرات منسوبي التعليم.

لهذا، يركز المقرر الحالي على تدريب الطلبة على المهارات الجامعية، متمثلة في مهارات التعلم وما يندرج تحتها من مهارات تفيد الطالب في حياته الجامعية والعملية، ومهارات البحث وما تشمله من مهارات أكاديمية ومعرفية ضرورية، ومهارات التفكير وما تتضمنه من مهارات متنوعة، والمهارات التواصلية الضرورية لتعزيز الجانب الاجتماعي، وكذلك المهارات الشخصية التي تعينه على فهم ذاته وتقويمها، وكلها تفيد الطالب ليس في حياته الجامعية فحسب، بل في حياته العملية المستقبلية أيضاً.

### مفهوم مهارات تطوير الذات:

إن تطوير الذات هو: «منهج يعمل على تنمية وإكساب أي مهارة أو معلومة أو سلوك تجعل الإنسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي، وتعينه على التركيز على أهدافه في الحياة وتحقيقها، وتعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنعه من ذلك» (رضا، ٢٠١٤، ص ٩).

فالشخصية السوية المتوازنة هي الشخصية التي يمكن وصفها بـ (التوافق الداخلي والانسجام الخارجي). وتفقد الشخصية توازنها عندما يصيبها خلل، أو يعترها نقص في بنيتها الداخلية، أو في تفاعلها مع البيئة المحيطة بها. وهذا يتوافق مع المنهج الإسلامي في بناء الشخصية، إذ يقوم على أساس الشمول والتكامل في كل الأبعاد. فمن الخطأ أن نرى من يجذب نحو محور من المحاور ويترك باقيها دون أدنى اهتمام. فحتى لا نفقد الصورة الكلية في شخصيتنا يجب أن نقوم بأمرين، أولهما: النظر دائماً خارج ذواتنا من أجل المقارنة مع السياق الاجتماعي العام، وثانيهما: النظر الدائم في مدى خدمة بنائنا لأنفسنا في تحقيق أهدافنا الكلية (أيوب، ٢٠١٣).

ولذلك تعمل برامج (تطوير الذات) على الجانبين معاً، أي جانب الشخصية ذاتها بمكوناتها الثلاثة الأساسية (النفوس، والعقل، والجسد)، و الجانب الخارجي الذي يحيط بهذه الشخصية إما في البيئة الخاصة (بيئة العمل، والجانب الوظيفي) أو البيئة العامة (المجتمع، والجانب الاجتماعي).

وبناء على ما أوردناه سابقاً، من أن الجامعة ليست مكاناً للتعليم فقط، إنما لها معنى أوسع وأشمل؛ فهي تُعنى بتربية الكوادر والقيادات التي ستشغل أماكن مهمة في المجتمع. ولذا، كان من المهم أن يتخرج الطالب من الجامعة وهو مصقول الشخصية، وقادر على تحمل المسؤولية ومواجهة العقبات التي تعترضه،

إلى جانب كفاءته وإتقانه في تخصصه العلمي. وفي كثير من الأحيان يزداد قلق الطالب واضطرابه في بداية التحاقه بالجامعة؛ بسبب الفترة العمرية غير المستقرة التي ينتقل فيها من مرحلة الاعتماد على الآخرين إلى مرحلة النضوج وتحمل المسؤولية وتحقيق ذاته.



يحتاج الطالب الجامعي إلى التغلب على الخجل والانطواء، وتوسيع دائرة التعامل مع الآخرين، واكتساب الصداقات، وتحمل مسؤولية النجاح والفضل، وهذا الأمر يتحقق بشيء من الصبر والتدريب، أي إلى اكتساب مهارات تطوير الذات.

ويخطئ بعض الطلبة الذين ينظرون للمرحلة الجامعية على أنها مرحلة دراسية روتينية كغيرها من مراحل الدراسة، وما على الطالب إلا أن يتخطاها للحصول على الشهادة المرتبطة بالحصول على الوظيفة، وحتى التخصص قد لا يعني له الشيء الكثير. وهذه هي النظرة السلبية التقليدية للمرحلة الجامعية، أما النظرة الصحيحة للطلاب الجامعي

فتقوم على اعتبار الطالب:

- **عالمًا**: محيطاً بأصول المعرفة في مجال تخصصه، فعندما يخفق الطالب الجامعي في الإجابة عن سؤال (ما؟) في تخصصه تهتز صورته وصورة جامعيته في أعين الناس.
  - **ماهرًا**: جاهزاً للانخراط في سوق العمل، يمتلك المهارات العقلية والنفسية والجسدية والتواصلية والمهنية التي يتطلبها سوق العمل في مجال تخصصه.
  - **مجدداً**: يجدد خبراته، ويطور أداءه، ويشارك في بناء المستقبل.
- لذلك على طلبة الجامعة أن يكونوا أكثر وعياً بأهمية تطوير ذاتهم؛ ليحققوا آمال مجتمعاتهم ووطنهم. فباستطاعتهم امتلاك القدرات والطاقات التي تمكنهم بحق أن يكونوا علماء ومهنيين ومجددين.

## محتويات كتاب المهارات الجامعية:

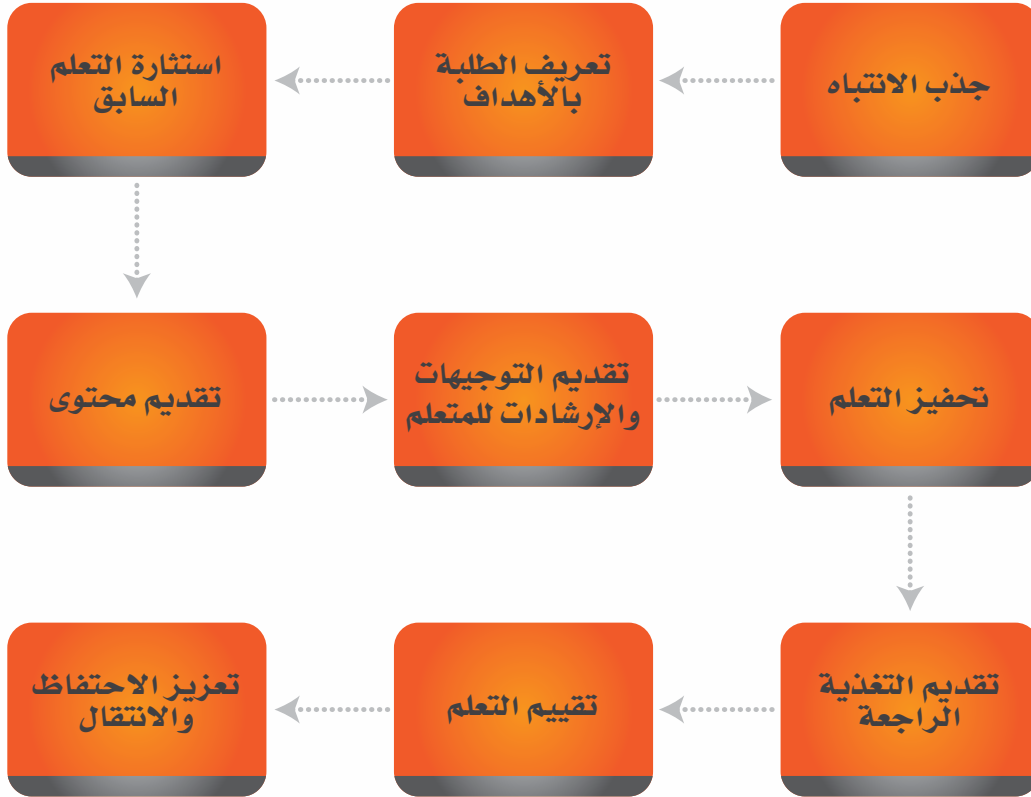
يتكون مقرر المهارات الجامعية من جلسة تعريفية خاصة، واثنيتي عشرة جلسة تدريبية تمثل موضوعات المقرر، وقد وزعتُ الجلسات الثلاثة عشر على أربعة عشر أسبوعاً دراسياً. فجاء ترتيب الجلسات على النحو الآتي:

- الجلسة التعريفية.
- **الجلسة الأولى**: مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال.
- **الجلسة الثانية**: صندوق أدوات التعلم.
- **الجلسة الثالثة**: مهارات التواصل في البيئة الجامعية.
- **الجلسة الرابعة**: المدخل إلى مهارات البحث العلمي.
- **الجلسة الخامسة**: مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها.
- **الجلسة السادسة**: فنيات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته.
- **الجلسة السابعة**: عناصر كتابة البحث العلمي.
- **الجلسة الثامنة**: مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور.
- **الجلسة التاسعة**: مهارات التخطيط للمستقبل.
- **الجلسة العاشرة**: نوع تفكيرك (قبعات التفكير الست (The Six Thinking Hats)).
- **الجلسة الحادية عشرة**: طور تفكيرك (مهارات التفكير الناقد والإبداعي).
- **الجلسة الثانية عشرة**: مهارات اكتشاف الذات وتسويقها.

### منهجية تأليف مقرر المهارات الجامعية:

لقد أُلّف كتاب مقرر المهارات الجامعية (١٠١ نهج) بطريقة الحقائق التدريبية، وذلك باختيار اثني عشرة جلسة تدريبية، واختيرت عناوين هذه الجلسات بشكل ممنهج، إذ تم عقد ثلاث ورش عمل استهدفت (الطلبة، وأعضاء هيئة التدريس، والقيادات الجامعية) وكذلك صممت استبانة لاستطلاع آراء كل من (الطلبة، وأعضاء هيئة التدريس في العمادة، وأعضاء هيئة التدريس في كليات جامعة الملك سعود) من الذكور والإناث في جميع الفروع، وجاءت حصيلة نتائج ورش العمل والاستبانات - بعد تحليل بياناتها- الذي تم اعتمادها لاختيار أهداف وعناوين الجلسات التدريبية لمقرر المهارات الجامعية.

وقد تمّ تصميم المنهاج باتباع نظرية جانيه (Gagne) البنائية، ذات التسع خطوات، كما هو موضح في الشكل أدناه:



وبناء على ما سبق، اعتُمدتْ منهجية إعداد الجلسات التدريبية للمقرر من خلال المدخل المتمركز حول النشاط، وهذا المدخل في تصميم الحقائق التدريبية يشتمل على مجموعة من مبادئ التأليف، وذلك على النحو الآتي:

١. **مبدأ أدوات العمل:** إذ تكون فيه (الأهداف والمفاهيم والأدوات والإستراتيجيات والأنشطة والتقييم) هي المحاور الرئيسة التي تبنى عليها الجلسات التدريبية لمقرر المهارات الجامعية.
٢. **مبدأ الانطلاق من المركز إلى الأطراف:** انطلاقاً من مبدأ (أدوات العمل) سابق الذكر، والذي يضم: الأهداف والمفاهيم والأدوات والإستراتيجيات والأنشطة والتقييم، باعتبارها هي المركز. كما هو موضح في الشكل الآتي:



٣. **مبدأ التعلم بالتشويق:** فالمتعلم لا يستطيع استقبال المعرفة بشكل سلبي، لكنه يبني معرفته بنفسه من خلال نشاطه ومشاركته الفاعلة.
٤. **مبدأ دمج التقنية بالتعليم:** يعتمد هذا المبدأ على حقيقة أن تطوير المهارات الجامعية مرتبط بالقدرة على اكتساب المهارات العصرية التي يمثل الحاسوب وبرامجه وتطبيقات أجهزة الجوال الذكية قلبها وجوهرها. ويدعو هذا المبدأ إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة وما يرتبط بها من تقنيات في أداء الأنشطة والفعاليات داخل الكتاب، مثل:
  - **البحث:** باستخدام محركات البحث وقواعد البيانات والباركود الذي يحيل الطالب إلى موقع الجلسة التدريبية، إضافة إلى الحقيبة التفاعلية للمقرر.

## الجلسة التعريفية

- **النشر:** باستخدام البوربوينت والورد، ومواقع الويب، والتفاعل عبر المنتديات العلمية الموجودة في الحقبة التفاعلية... إلخ.
  - **الاتصال:** باستخدامه وسيلة عرض وتراسل عبر الجوال وتطبيقاته، وكذلك الإيميل الجامعي، ومواقع التواصل الاجتماعي الحديثة.
٥. **مبدأ التعلم الذاتي:** عبر الدخول على الموقع الرسمي لكل جلسة تدريبية باستخدام الـ (باركود)، من أجل الوصول إلى معلومات إثرائية وأنشطة متنوعة إضافية غير الموجودة في الكتاب، أضف إلى ذلك التعرف على نمط أسئلة الاختبارات من خلال الأسئلة الموضوعة لكل جلسة، وكذلك توظيف مركز مصادر تطوير الذات للاستفادة منه في التعلم الذاتي.
٦. **مبدأ التدريب للتمهير وتشكيل العادات:** بتحويل المهارة المستهدفة إلى عادة يمارسها المتدرب ببسر وسهولة، دون أن يقضي وقتاً للتفكير في مكوناتها وخطواتها وإجراءاتها.

### محاور الجلسة التدريبية:

لقد أتبع خط ثابت لتأليف جميع الجلسات التدريبية في كتاب المهارات الجامعية (١٠١ نهج)، وذلك بحسب الترتيب الآتي:

#### أولاً: أهداف الجلسة التدريبية:

ويقصد بها هنا تحديد النتائج المتوقعة تحقيقها بعد نهاية الجلسة التدريبية، وقد عُرِضت الأهداف باتباع أحدث المعايير العلمية في صياغة الأهداف، التي تتمثل في الآتي:

- البدء بالهدف العام للجلسة التدريبية، ومن ثم الأهداف الخاصة.
- أن تكون واضحة ومحددة، وقابلة للتطبيق، ويسهل ملاحظتها وقياسها.
- الالتزام بمؤشرات الأداء لقياس انتقال أثر التدريب.

#### ثانياً: الكلمات المفتاحية:

هي كلمة أو مجموعة كلمات تشكل المصطلحات الأساسية للجلسة التدريبية. وقد وضع لكل كلمة مفتاحية ما يقابلها في اللغة الإنجليزية، بغية تيسير ربط الطالب باللغة الإنجليزية.

### ثالثاً: استعداد:

وهنا تُطرح قضية تثير التفكير، وتستدعي التساؤل، وتستدعي عمل تغذية راجعة للمعلومات السابقة التي يمتلكها الطالب؛ بهدف إثارة دافعيته وتشويقه للتعلم.

### رابعاً: تعلم:

يمثل هذا المحور الجانب الرئيس للمحتوى، ويضم الإطار النظري والمعرفي للجلسة التدريبية (مفاهيم، حقائق علمية، إستراتيجيات.. إلخ). وهنا عُرِضَت المادة بشكل مبسط ومشوق؛ لإحداث تغيرات دائمة في البنية المعرفية للطالب المتعلم.

### خامساً: طبّق:

يضم هذا المحور مجموعة من الأنشطة الإبداعية الممتعة، التي ينفذها الطالب بطريقة جماعية أو فردية، لاكتساب المهارات المطلوبة من الجلسة. وقد حددت الأنشطة بمدة زمنية للتنفيذ. وفي هذا المحور يُدَرَّب الطالب على المهارة بشكل عملي. إضافة إلى ذلك، يحتوي هذا المحور على مجموعة من التطبيقات المهنية المهمة، سواء داخل القاعة أو خارجها، والتي قد تأخذ شكل حلقات النقاش عن الظواهر المرتبطة بموضوع الجلسة.

### سادساً: أغلق:

تُغلق كل جلسة تدريبية باتباع طريقة تلخيص الأفكار وإعادة تقييم المهارات التي امتلكها الطالب في الجلسة. وقد اخترنا لك -عزيزي الطالب- طريقة موحّدة لإغلاق الجلسة تتمثل بالخريطة الذهنية، وقد رسمنا الخريطة الذهنية للجلستين الأولى والثانية فقط؛ وذلك لمساعدتك على رسمها، ومن ثم ستكمل باقي الجلسات برسم الخريطة الذهنية بنفسك.

### سابعاً: مؤشرات تحقق الأهداف:

هي عبارة عن مجموعة من المؤشرات التي تقيس مدى امتلاك الطالب للمهارة، وتكون مرتبطة بأهداف الجلسة التدريبية بشكل مباشر. وهناك نوعان من مؤشرات تحقق الأهداف لهذا المقرر، هما:

- مؤشرات تحقق الأهداف العامة للمقرر: وهذه موجودة في نهاية الجلسة التعريفية. ومطلوب منك -عزيزي الطالب- أن تستجيب لها مرتين، الأولى في الأسبوع الدراسي الأول، والثانية بعد انقضاء الأسبوع الدراسي الرابع عشر.



## الجلسة التعريفية

- مؤشرات تحقق الأهداف لكل جلسة تدريبية: وهذه ستكون في نهاية كل جلسة تدريبية، وعلى الطالب الاستجابة لها قبل بداية الجلسة التدريبية، وبعد نهايتها. وهنا يحتسب الطالب الفارق بين الدرجتين ليتمكن من معرفة مدى امتلاكه المهارات المطلوبة في الجلسة التدريبية.

والشكل الآتي يوضح محتويات الجلسة التدريبية:



### ملحوظة :

في نهاية كل جلسة تدريبية يوجد (باركود) يحيلك إلى صفحة الجلسة على الموقع الإلكتروني للعمادة، وتتضمن هذه الصفحة مجموعة من المعلومات الإثرائية والأنشطة المنوعة عن الجلسة ذاتها، إضافة إلى أسئلة تقييمية مقترحة على الجلسة التدريبية. وكل ما عليك فعله تنزيل أحد تطبيقات (قارئ الباركود) على جوالك لتتمكن من مسح الباركود الخاص بالجلسة التدريبية، وبالتالي الدخول إلى صفحتها.

ومن هذه البرامج:



Barcode Scanner

QR Reader

Barcode Reader

QR Code Reader

## أهداف مقرر المهارات الجامعية:

### الهدف العام:

يهدف هذا المقرر إلى تنمية المهارات الأكاديمية والذاتية والتواصلية لطلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، وتطبيقهم تلك المهارات في حياتهم الجامعية والعملية.

### الأهداف الخاصة:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر - بإذن الله - أن يكون قادراً على:

- استيعاب مهارة معالجة المعلومات، وتوظيفها في عملية التعلم من خلال التذكر.
- توظيف مهارات الاستذكار الفعال في حياته الجامعية.
- استخدام مهارات صندوق أدوات التعلم في حياته الجامعية.
- التطبيق الأمثل لمهارات التواصل في البيئة الجامعية.
- تصميم أدوات البحث العلمي والتميز بينها.
- توظيف مجالات البحث عن المعلومات في إعداد البحوث العلمية.
- استيعاب فنيات كتابة البحث العلمي وامتثال أخلاقياته.
- تطبيق مهارات كتابة البحث العلمي في دراسته الجامعية، وفقاً لعناصر كتابة البحوث.
- توظيف مهارات التخطيط للمستقبل في حياته الجامعية.
- امتلاك الطالب المقدرة على تنويع تفكيره في الموقف الواحد.
- المقارنة بين مهارات التفكير الناقد ومهارات التفكير الإبداعي.
- امتلاك الطالب مهارات اكتشاف الذات وتسويقها.

# الجلسة التعريفية

## الخطة الدراسية:

يوضح الجدول الآتي الخطة الزمنية لتنفيذ المقرر، موزعة على الأسابيع في الفصل الدراسي:

الأسبوع	جلسات المقرر															الاختبارات		
	المهمة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الثالث عشر	الرابع عشر	الخامس عشر	اختبار المنتصف	الاختبار النهائي
1	الجلسة التعريفية																	
2	مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال																	
3	مهارات التواصل في البيئة الجامعية																	
1	مهارات البحث العلمي وأدوات البحث العلمي																	
2	مجلات البحث عن المعلومات من مصدرها																	
3	فنيات كتابة البحث العلمي وأخلاقيته																	
1	عناصر كتابة البحث العلمي																	
2	مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور																	
3	مهارات الطالب في التخطيط للمستقبل																	
1	نوع التفكير (مبتعات التفكير الست)																	
2	طور تفكيرك (مهارات التفكير الناقد والإبداعي)																	
3	مهارات اكتشاف الذات ونسويقيها																	
1	مراجعة عامة																	
2	استلام المشروع																	
3	اختبار المنتصف																	
1	الاختبار النهائي																	

## تقويم أداء الطلبة:

عزيزي الطالب

في هذا المحور، سنوضح الآلية المعتمدة للتقويم، وتوزيع الدرجات في مقرر (١٠١ نهج).

### الأعمال المطلوبة :

الاختبارات	
٢٠ درجة	اختبار المنتصف، في الجلسات الثلاث الأولى
٤٠ درجة	الاختبار النهائي، في جميع جلسات المقرر
الأعمال الفصلية	
٢٠ درجة	المشروع (البحث الورقي)
٥ درجات	العرض والإلقاء
١٥ درجة	المشاركة
١٠٠ درجة	المجموع

### وصف للأعمال المطلوبة :

يسلم الطلبة أعمالهم الفصلية ضمن خطوات زمنية مقترحة، وتنتهي بنهاية الأسبوع الثالث عشر.

#### أولاً: المشروع (البحث) :

**وصف العمل:** يُعدّه الطالب بمفرده، وتتحقق فيه المواصفات الآتية:

١. يتناول مشكلة أو ظاهرة سلوكية أو اجتماعية.
٢. يُسلم البحث ورقياً، مع نسخة إلكترونية يرفعها الطالب على الحقيبة التفاعلية للمقرر.
٣. يشمل العناصر الموضحة في معايير التقويم.
٤. يتم الالتزام بموعد التسليم النهائي بين الأسبوع العاشر حتى نهاية الأسبوع الثالث عشر.

الموعد المقترح للتسليم	معايير التقويم		
	الدرجة	المعايير المطلوبة	المحور
الأسبوع العاشر	١	أن يكون العنوان واضحاً ومحددًا ويعبر عن مضمون البحث.	العنوان
	١	أن تتضمن المقدمة: التمهيد، الأهمية، الخطة، الصعوبات، الشكر.	المقدمة
	١	صياغة المشكلة والتعبير عنها بشكل واضح، وتحدد على شكل أسئلة يجاب عليها في النتائج.	المشكلة
	١	تتضمن حدود مكانية، زمانية، بشرية، منهجية.	حدود البحث
	٤	المجموع	

## الجلسة التعريفية

الموعد المقترح للتسليم	معايير التقييم			
	الدرجة	المعايير المطلوبة	المحور	
الأسبوع العاشر	١	وجود الاقتباس بنوعيه المباشر وغير المباشر. توثيق الاقتباس بنوعيه بداية الفقرة ونهاية الفقرة.	الاقتباس والتوثيق	المرحلة الثانية (المتن) والدراسات (السابقة)
	١	مراعاة فنيات التنسيق (الهوامش، نوع الخط وحجم الخط، القواعد اللغوية والاملائية... إلخ)، عرض الأفكار، الصياغة.	التنسيق	
	٢	ملخص ثلاث دراسات (على الأقل) مرتبطة بموضوع البحث كل دراسة تضم اسم صاحب الدراسة، التاريخ، هدف الدراسة، المجتمع، العينة، المنهج، أبرز الاستنتاجات والتوصيات.	الدراسات السابقة	
	٤	المجموع		
الأسبوع الحادي عشر	١	مناسبة المنهج لطبيعة وأهداف الدراسة.	المنهج	المرحلة الثالثة (إجراءات البحث)
	١	تحديد المجتمع بشكل واضح وأن تكون العينة ممثلة للمجتمع.	مجتمع وعينة الدراسة	
	١	مناسبة أداة الدراسة لطبيعة الموضوع والتأكد من صدقها وثباتها.	أداة الدراسة	
	١	تحديد مصطلحات البحث بدقة وتعريفها. مناسبة المعالجات الإحصائية لأسئلة البحث.	مصطلحات الدراسة المعالجات الإحصائية إن وجدت	
	٤	المجموع		
الأسبوع الحادي عشر	١	أن تكون الاستنتاجات متسلسلة ومنطقية ولها علاقة بمشكلة البحث وموضوعه.	الاستنتاجات	المرحلة الرابعة (الخاتمة)
	١	أن تكون التوصيات والمقترحات معقولة وقابلة للتطبيق وتتسجم مع موضوع البحث ومشكلته وأهدافه.	التوصيات	
	٢	توثق المراجع وفق الطريقة المتبعة في جمعية علماء النفس الأمريكية (APA). الأداة التي تم تطبيقها في البحث، خطابات رسمية... إلخ	المراجع والمصادر والملاحق إن وجدت	
	٤	المجموع		
الأسبوعان الثاني عشر والثالث عشر	١	يتضمن: هدف الدراسة، المنهج المستخدم، الإجراءات، ونتائج البحث.	ملخص البحث	المرحلة الخامسة (البحث بشكله النهائي)
	١	الطباعة الواضحة والكتابة اللائقة ووضع ترقيم للصفحات، والالتزام بعدد الصفحات (١٥ - ٢٠) صفحة.	الطباعة	
	١	الالتزام بنوع الخط (Traditional Arabic) للغة العربية، و (Times New Roman) للغة الإنجليزية، بحجم (١٦) للمتن، و (١٦) غامق للعناوين، والمسافة بين الأسطر (١,٥)، ووضع مسافة بداية الفقرات.	التنسيق	
	١	الغلاف والتجليد أنيقان وتوضع عليهما المعلومات الأساسية.	الغلاف	
	٤	المجموع		
	٢٠	المجموع النهائي		

## ثانياً: العرض والإلقاء:

**وصف العمل:** هذا عمل جماعي يشترك فيه أربعة طلاب في كل مجموعة، وتوزع الدرجة بينهم بعد تقييم العمل في مجمله، وتحدد لكل مجموعة سبع دقائق للعرض كحد أقصى. ويقدم في الأسبوع الدراسي العاشر، وتحديدًا في الساعة العملية لجلسة مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور. وهنا يختار الطلبة إحدى الموضوعات التي يرون أهمية الحديث عنها، أو أن يعرض الطلبة ملخصاً لأحد بحوثهم في المقرر. وفي الآتي توضيح لبنود تقييم هذا العمل:

الدرجة	المعايير المطلوبة	المحور
١	الجادبية في العرض وجمال التنسيق.	العرض التقديمي (بوربوينت)
١	الإيجاز في عرض الكلمات داخل كل شريحة.	
١	عرض الموضوع بطريقة واضحة، وسلامة نبرات الصوت والكلمات.	الإلقاء
١	العناية بالمظهر وطريقة الوقوف واللباقة أثناء الإلقاء وإظهار الهدوء وحسن التصرف.	
١	جذب الجمهور والتشويق في العرض.	
٥	المجموع	

## ثالثاً: المشاركة

**وصف العمل:** يرصد المدرب الدرجات المتعلقة بمشاركة الطالب داخل القاعة الدراسية، وتتضمن عدة معايير موضحة في عمود توزيع الدرجات.

الدرجة	الوصف	توزيع الدرجات
٣	قياس مستوى استيعاب الطالب من خلال مؤشرات الأداء أو أوراق العمل	التقييم المستمر
٣	الحقيبة الورقية، الأقلام، دفتر الملاحظات	إحضار الأدوات
٣	الانضباط الصفي، احترام المدرب والطلاب	سلوكيات الطالب داخل القاعة
٣	التفاعل مع المدرب في أثناء الشرح، المبادرة والإيجابية، المشاركة في الأنشطة	التفاعل الصفي
٢	ترفع مشاركة واحدة على الأقل، ولا يدخل من ضمنها المشروع	المشاركة في الحقيبة التفاعلية للمقرر، وذلك بالإضافة الفاعلة.
١	رفع البحث على الحقيبة التفاعلية (بصيغة PDF)	
١٥	المجموع	

## الجلسة التعريفية

### نماذج من أسئلة الاختبار:

#### عزيزي الطالب:

سنضع بين يديك مجموعة من أسئلة اختبارات مقرر (١٠١ نهج)، بعضها يمثل الأسئلة الموقفية، وبعضها يمثل أسئلة التذكر، كما هو موضح في الجدول أدناه:

#### أولاً أسئلة التذكر

السؤال الأول	
عناصر مقدمة البحث	
في الشكل أعلاه، يشير الرقمان (٢) و (٣) إلى:	
أ	(٢) أهمية الموضوع، و (٣) خطة البحث.
ب	(٢) أهمية الموضوع، و (٣) مشكلة البحث.
ج	(٢) خطة البحث، و (٣) منهج البحث.
د	(٢) خطة البحث، و (٣) أسئلة البحث.
السؤال الثاني	
تعتبر أسئلة البحث المحددة الدقيقة لمشكلة البحث، وعلى الباحث أن يجيب عنها في نتائج البحث.	
أ	صح.
ب	خطأ.

#### ثانياً: الأسئلة الموقفية

السؤال الثاني	السؤال الأول
لو أردت أن تحصل على بحث منشور في مجلة علمية باللغة الإنجليزية، من داخل مكتبة الملك سلمان المركزية، فإنك ستجده في خدمات:	يتعمد بعض الناس أن يطلقوا التعميمات الخاطئة، وألا يميزوا بين الحقائق العلمية والآراء الشخصية حول الظواهر التي تجري من حولهم. إن هؤلاء يفتقدون إحدى مهارات التفكير، وهي:
أ	التفكير الإبداعي.
ب	التفكير الناقد.
ج	التفكير ما وراء المعرفي.
د	التفكير الحججي.
السؤال الثالث	
يرى ماجد، أنه من الطبيعي أن يقل نسيان ما يقال في المحاضرة كلما زادت المدة من انتهائها.	
أ	صح.
ب	خطأ.

## معلومات مهمة:

### عزيزي الطالب:

حتى تستفيد جيداً من دراستك من مقرر المهارات الجامعية، وحتى تحقق أعلى الدرجات في التحصيل، عليك اتباع الإرشادات الآتية:

#### الغياب

- تذكر أن نسبة الغياب التي لا يحق لك تجاوزها هي ٢٥٪ من مجموع ساعات الغياب في الأسابيع الخمسة عشر في الفصل الدراسي.
- يُحتسب الغياب بعد الدقيقة العاشرة من بداية كل ساعة.
- الجهة المخولة بقبول أعذار الغياب هي وحدة شؤون الطلاب وليس القسم.

#### الحقيبة التفاعلية

- يمكنك الدخول إلى الحقيبة التفاعلية للمقرر من صفحة قسم مهارات تطوير الذات على موقع العمادة.
- تضم الحقيبة التفاعلية مجموعة من الأيقونات المهمة، وتتضمن الجلسات التدريبية كاملة، ومجموعة من الأسئلة التجريبية، والأنشطة، ومجموعة من النماذج والاستمارات المهمة.. وغيرها.
- لا تنسَ رفع مشروع التخرج (البحث) على الحقيبة التفاعلية للمقرر.

#### الأعمال الفصلية

- تذكر أن عليك تسليم البحث في نسختين: ورقية، وإلكترونية، بإضافته على الحقيبة التفاعلية للمقرر.
- ترصد الدرجات في موعدها، ولا يسمح بتجاوز المدة المقررة لذلك.
- تذكر أن المشروع لا يتم إلا بشكل فردي.
- الغش أو انتحال الأعمال بسرقتها من (الإنترنت) أو غيرها، يُعد اعتداء على حقوق الملكية الفكرية للآخرين، ويعرضك للعقوبة من قبل العمادة.
- ينجز مشروع البحث على شكل مراحل وخطوات، ويتابع من المدرّس في كل مرحلة.

#### التفاعل الصفي

- كلما زاد تفاعلك داخل القاعة، كان ذلك أدعى إلى تحقيق التعلم الفعال.
- التفاعل داخل القاعة يجعلك في حالة انتباه تام، ما يحقق مهارات استذكار فاعلة.
- لا تنسَ إحضار الكتاب معك إلى القاعة، فمعظم الأنشطة والتطبيقات لا يمكن تنفيذها بدون الكتاب.
- كن إيجابياً ومبادراً، فهذا المقرر وجد لتنمية ذاتك وتطوير قدراتك.
- لا تستمع إلى الإشاعات المتعلقة بصعوبة الاختبارات أو الأعمال الفصلية أو بتغيير موعدها، ولا تكن مروّجاً لها.



## الجلسة التعريفية

### مؤشرات تحقق أهداف المقرر:

#### عزيزي الطالب:

يسرنا في هذا المحور أن نقيس مدى امتلاكك لأهداف المقرر وذلك مع بداية الفصل الدراسي، أي قبل البدء بتناول موضوعات المقرر ١٠١ نهج، وفي نهاية الفصل الدراسي (أي بعد الأسبوع الرابع عشر) بإعادة الاستجابة على مقياس مؤشرات تحقق الأهداف مرة أخرى. ثم عليك استخراج النسبة المئوية للاستجابة القبليّة وللإستجابة البعديّة، وحساب الفارق بينهما؛ لمعرفة مدى تقدمك في امتلاك المهارات الجامعية الموجودة في الأهداف.

#### أولاً: المؤشرات القبليّة لتحقيق الأهداف:

ابدأ بتعبئة هذه الاستمارة في الأسبوع الدراسي الأول، وذلك بوضع إشارة (✓) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	درجة تحقق امتلاك المهارة الموجودة في الهدف		
		كبيرة (١٠٠)	متوسطة (٥٠)	ضعيفة (٠)
١	استيعاب مهارة معالجة المعلومات، وتوظيفها في عملية التعلم من خلال التذكر.			
٢	توظيف مهارات الاستذكار الفعال في حياته الجامعية.			
٣	استخدام مهارات صندوق أدوات التعلم في حياته الجامعية.			
٤	التطبيق الأمثل لمهارات التواصل في البيئة الجامعية.			
٥	تصميم أدوات البحث العلمي والتميز بينها.			
٦	توظيف مجالات البحث عن المعلومات في إعداد البحوث العلمية.			
٧	استيعاب فنيات كتابة البحث العلمي وامتثال أخلاقياته.			
٨	تطبيق مهارات كتابة البحث العلمي في دراسته الجامعية، وفقاً لعناصر كتابة البحوث.			
٩	توظيف مهارات التخطيط للمستقبل في حياته الجامعية.			
١٠	امتلاك الطالب المقدرة على تنوع تفكيره في الموقف الواحد.			
١١	المقارنة بين مهارات التفكير الناقد ومهارات التفكير الإبداعي.			
١٢	امتلاك الطالب مهارات اكتشاف الذات وتسويقها.			
مجموع التكرارات (عدد المرات التي تم وضع إشارة ✓ تحت درجة كل استجابة)				
مجموع الدرجات (مجموع تكرار كل استجابة × درجتها)				
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)				
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ١٢٠٠ × ١٠٠)				

## ثانياً: المؤشرات البعدية لتحقيق الأهداف:

ابدأ بتعبئة هذه الاستمارة بعد انقضاء الأسبوع الدراسي الرابع عشر، وذلك بوضع إشارة (✓) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	درجة تحقق امتلاك المهارة الموجودة في الهدف		
		كبيرة (١٠٠)	متوسطة (٥٠)	ضعيفة (٠)
١	استيعاب مهارة معالجة المعلومات، وتوظيفها في عملية التعلم من خلال التذكر.			
٢	توظيف مهارات الاستدكار الفعال في حياته الجامعية.			
٣	استخدام مهارات صندوق أدوات التعلم في حياته الجامعية.			
٤	التطبيق الأمثل لمهارات التواصل في البيئة الجامعية.			
٥	تصميم أدوات البحث العلمي والتميز بينها.			
٦	توظيف مجالات البحث عن المعلومات في إعداد البحوث العلمية.			
٧	استيعاب فنيات كتابة البحث العلمي وامتثال أخلاقياته.			
٨	تطبيق مهارات كتابة البحث العلمي في دراسته الجامعية، وفقاً لعناصر كتابة البحوث.			
٩	توظيف مهارات التخطيط للمستقبل في حياته الجامعية.			
١٠	امتلاك الطالب المقدرة على تنويع تفكيره في الموقف الواحد.			
١١	المقارنة بين مهارات التفكير الناقد ومهارات التفكير الإبداعي.			
١٢	امتلاك الطالب مهارات اكتشاف الذات وتسويقها.			
مجموع التكرارات (عدد المرات التي تم وضع إشارة ✓ تحت درجة كل استجابة)				
مجموع الدرجات (مجموع تكرار كل استجابة × درجتها)				
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)				
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ١٢٠٠ × ١٠٠)				



## الجلسة التعريفية

### ثالثاً: مقارنة درجات الطالب في المؤشرات القبليّة والبعدية :

ابداً بتعبئة هذه الاستمارة بعد انقضاء الأسبوع الدراسي الرابع عشر، وذلك بوضع الدرجة (من ١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين		
		الدرجة القبليّة	الدرجة البعدية	الفرق بين الدرجتين
١	استيعاب مهارة معالجة المعلومات، وتوظيفها في عملية التعلم من خلال التذكر.			
٢	توظيف مهارات الاستذكار الفعال في حياته الجامعية.			
٣	استخدام مهارات صندوق أدوات التعلم في حياته الجامعية.			
٤	التطبيق الأمثل لمهارات التواصل في البيئة الجامعية.			
٥	تصميم أدوات البحث العلمي والتميز بينها.			
٦	توظيف مجالات البحث عن المعلومات في إعداد البحوث العلمية.			
٧	استيعاب فنيات كتابة البحث العلمي وامثال أخلاقياته.			
٨	تطبيق مهارات كتابة البحث العلمي في دراسته الجامعية، وفقاً لعناصر كتابة البحوث.			
٩	توظيف مهارات التخطيط للمستقبل في حياته الجامعية.			
١٠	امتلاك الطالب المقدرة على تنويع تفكيره في الموقف الواحد.			
١١	المقارنة بين مهارات التفكير الناقد ومهارات التفكير الإبداعي.			
١٢	امتلاك الطالب مهارات اكتشاف الذات وتسويقها.			
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)				
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ١٢٠٠ × ١٠٠)				

# مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال

## الجلسة

١



### الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تمكين الطالب على إتقان مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال، وتطبيقها في دراسته الجامعية.

### الأهداف الخاصة:

**عزيزي الطالب،** يتوقع منك بعد نهاية

هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:

١. التعرف على الجذور النظرية لمهارة معالجة المعلومات.

٢. تطبيق مهارات معالجة المعلومات في دراستك الجامعية.

٣. التمييز بين أقسام الذاكرة الثلاث.

٤. التعرف على رباعيات مهارات التذكر.

٥. توظيف مهارات التذكر في التعلم.

٦. استنتاج مفهوم الاستذكار.

٧. تطبيق خصائص الاستذكار الفعال في حياتك الجامعية.



Information Processing Skills	مهارات معالجة المعلومات
Remember Skills	مهارات التذكر
Memory	الذاكرة
Mind	العقل
Brain	الدماغ
Sensory Memory	الذاكرة الحسية
Short-term Memory	الذاكرة قصيرة المدى
Long-term Memory	الذاكرة طويلة المدى
Encoding Information	ترميز المعلومات
Meaningful Learning	التعلم ذو المعنى
Attention	الانتباه
Encoding	الترميز
Storing	التخزين
Retrieving	الاسترجاع



يرى أصحاب الاتجاه المعرفي في التربية، أن آلية الإنسان في التعلم ومعالجة المعلومات متشابهة إلى حد كبير مع الآلية المطبقة في أجهزة الحاسب الآلي، ويضربون على ذلك أمثلة عديدة، منها: أن الحاسب الآلي مصمم بطريقة تحاكي تصميم دماغ الإنسان ووظائفه كما في الشكل أدناه (الترتوري، ٢٠١٠):



جهاز الحاسب



دماغ الإنسان

الذاكرة (Hard Desk & RAM)

البرمجيات (Software)

معالجة البيانات (Processing)

الأسلاك والموصلات (Cables & Buses)

وحدة المعالجة المركزية (CPU)

الأدوات أو القطع (Hardware)

الذاكرة (Memory)

العقل (Mind)

العمليات العقلية  
كالانتباه والتذكر.. الخ

الناقلات العصبية

الدماغ (Brain)

الجهاز الحسي



## مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال

مهارات الاستذكار الفعال

مهارات التذكر

مقدمة في  
مهارات معالجة المعلومات

تُعدُّ نظرية معالجة المعلومات (Information Processing Theory) من أفضل النماذج المعرفية التي تقدم تفسيرات جديدة ومقنعة للتعلم، تقوم على الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية الداخلية للإنسان وعلى المحتوى المعرفي الذي تعالجه هذه العمليات. وقد بدأ الاهتمام بمعالجة المعلومات منذ أربعينيات القرن الماضي عندما حاول علماء النفس فهم آليات عمل العمليات المعرفية من إدخال وترميز وتخزين واسترجاع، وهذه المحاولات هي التي مهّدت الطريق لتطور نظم الحاسب الإلكتروني في الستينيات من

نفس القرن. ويتضح ذلك من مقارنة مراحل تجهيز ومعالجة المعلومات في الحاسبات الآلية بمراحل تجهيز ومعالجة المعلومات لدى الإنسان. فعقل الإنسان يعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها نظم الحاسوب، حيث إن هناك مدخلات ومخرجات تتخللها عمليات معالجة لهذه المعلومات (جابر، ٢٠١٥).



- المحتوى المعرفي لدى الإنسان يقابله البيانات Data والمعلومات Information في الحاسب.
- العمليات المعرفية لدى الإنسان يقابلها المعالجة Processing في الحاسب.
- الجهاز العصبي المركزي في الإنسان يقابله لوحة النظام Motherboard في الحاسب.

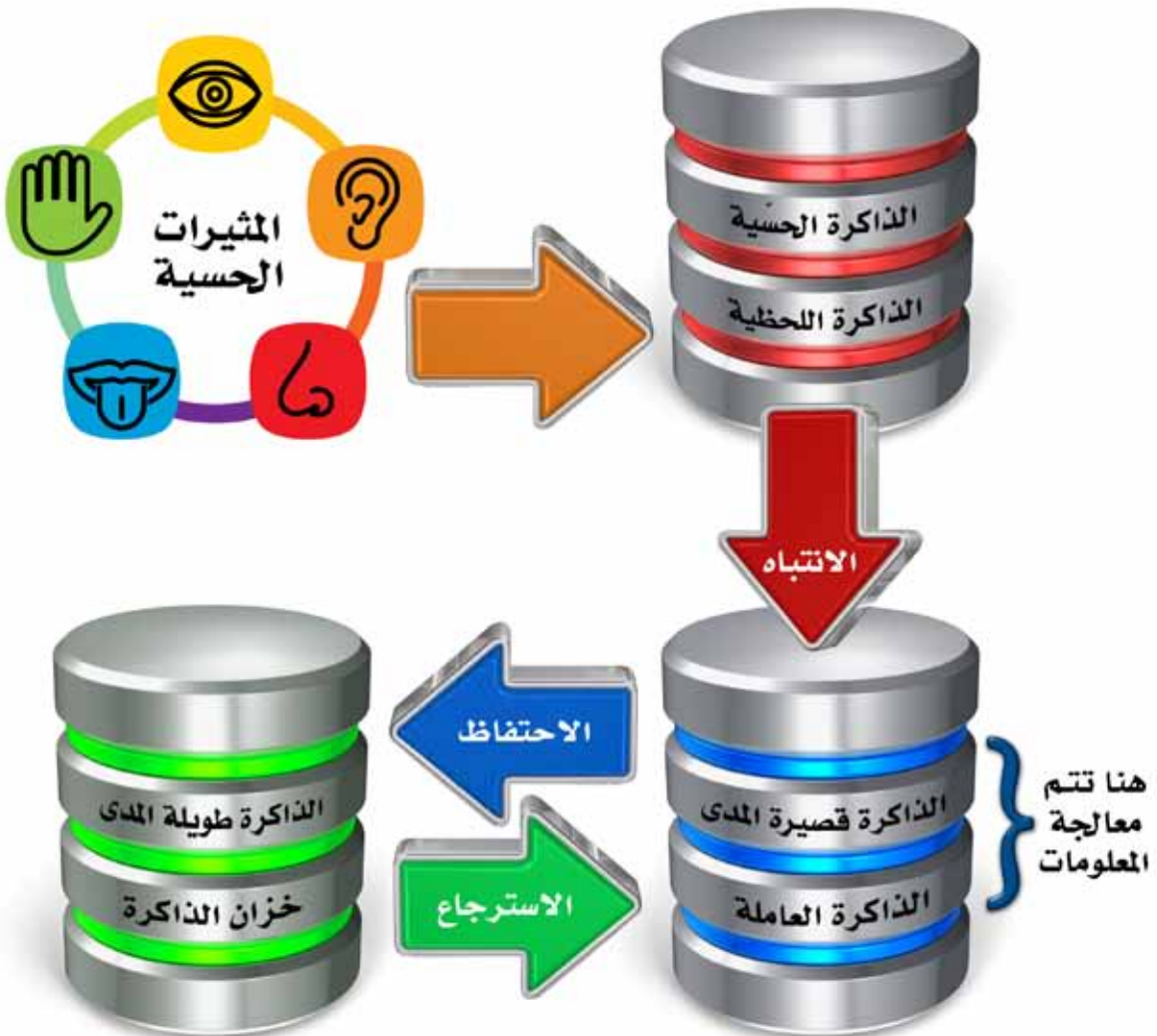
فحين تدرس موضوعاً ما، فإنك لن تتمكن من فهم ما تدرسه إلا إذا طبقت مهارات معالجة المعلومات. وتبدأ هذه المهارات بتمثل المعلومات التي تدرسها، أي إعطاء المعلومات معاني خاصة بك، تفهمها بطريقتك الخاصة. فالمعنى الذي تضعه يسهّل عليك حفظ المعلومة، وكذلك استرجاعها. ويمكنك أن ترمّز المعلومات بطريقة صوتية أو بطريقة

بصرية أو حسب معانيها. فعندما تسأل شخصاً عن موقع جامعة الملك سعود، فإن الاستجابة بتحديد موقع الجامعة هي بمكانة مخرجات نتجت عن عدد من العمليات كإدراك المثير وتمييزه وترميزه، واسترجاعه من الذاكرة (القضاء والترتوري، ٢٠٠٧).

والآن عزيزي الطالب، سنسلط الضوء على جزئية بسيطة من جزئيات هذا النظام المتكامل في معالجة المعلومات، وهي المتعلقة بتنظيم المعلومات في الذاكرة.

## أولاً: مهارات التذكر:

### أقسام الذاكرة:





## مهارات معالجة المعلومات والاستدكار الفعال

الوصف	أقسام الذاكرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تستقبل المثيرات الحسية (بصر، سمع، شمس، لمس، ذوق).</li> <li>• تنظم المعلومات بين الحواس والذاكرة قصيرة المدى، فتسمح بنقل ٤ - ٥ وحدات معرفية في الوقت الواحد. علماً بأن الوحدة المعرفية قد تكون كلمة أو حرفاً أو صورة.</li> <li>• تخزن المثيرات لمدة لا تزيد عن ثلاث ثوانٍ فقط، ثم تنقلها إلى الذاكرة قصيرة المدى.</li> <li>• فيها يبدأ دور التمييز والانتباه، فالمعلومات تفقد بسرعة إذا لم ينتبه إليها ويركز في محتواها؛ لأن الذاكرة قصيرة المدى لا تستقبل إلا المعلومات ذات المعنى.</li> </ul>	الذاكرة الحسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتمد في معلوماتها على الذاكرة الحسية أثناء استقبال المثيرات الحسية، وعلى الذاكرة طويلة المدى حين تحتاج إلى استرجاع المعلومات.</li> <li>• تحتفظ بالمعلومات لمدة لا تتجاوز ١٥ ثانية.</li> <li>• تسمى بـ «الذاكرة العاملة»؛ لأنها الذاكرة الوحيدة التي تعالج المعلومات من ترميز وتحليل وتفسير، حتى تصبح المعلومات قابلة للتخزين في الذاكرة طويلة المدى.</li> <li>• إذا مرت مدة ١٥ ثانية ولم تعالج المعلومة أو تكرر فسوف تنسى.</li> <li>• إن حدوث أي مشقة للانتباه خلال معالجة المعلومات يضعف احتمالية معالجتها، ويضعف احتمالية تذكرها لاحقاً.</li> </ul>	الذاكرة قصيرة المدى
<ul style="list-style-type: none"> <li>• هي عبارة عن خزان يضم كمّاً كبيراً من المعلومات والخبرات والمشاعر.</li> <li>• لا تحتوي إلا على معلومات تمت معالجتها سابقاً لتصبح أكثر تنظيماً.</li> <li>• تتم في هذه الذاكرة عملية استرجاع المعلومات والمهارات والخبرات والأحداث والمعاني.</li> </ul>	الذاكرة طويلة المدى

المصدر: (Sternberg and Sternberg, 2012)

## رباعيات مهارات الذاكرة:

المهارة	الوصف
الانتباه (Attention)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم كبير من المعلومات التي تزودنا بها الحواس.</li> <li>• يبدأ الانتباه عند وصول المثيرات الحسية إلى الدماغ. وهذه المثيرات الحسية مصدرها أعضاء الحواس: (العين، والأذن، والأنف، واللسان، والجلد).</li> <li>• المعلومات التي لا تنتبه لها لن تتم معالجتها.</li> </ul>
الترميز (Encoding)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إعطاء معاني للمثيرات الحسية الجديدة، أي إعطاء المعلومات معاني خاصة بك، تفهمها بطريقتك الخاصة.</li> <li>• تتم من خلال التسميع والتكرار والتنظيم والتلخيص وغيرها.</li> <li>• تضمن وصول المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى.</li> </ul>
التخزين (Storing)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نظام للتخزين المؤقت في الذاكرة قصيرة المدى، وآخر دائم في الذاكرة طويلة المدى.</li> <li>• لا يتم التخزين أو الاحتفاظ إلا إذا عولجت المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى.</li> <li>• حتى تجعل المعلومات جاهزة وقت الحاجة، لا بد من تنظيمها وترميزها ليسهل الرجوع إليها.</li> </ul>
الاسترجاع (Retrieving)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هي عملية نقل عكسية للمعلومات والخبرات من الذاكرة طويلة المدى إلى قصيرة المدى.</li> <li>• ينطلق أمر الاستدعاء من الذاكرة قصيرة المدى.</li> <li>• هناك نوعان من الاسترجاع هما: التذكر (كتذكر الأسماء والأحداث)، والتعرف (كالتعرف على الإجابات الصحيحة في اختبارات الاختيار من متعدد).</li> </ul>

المصدر: (العفون وجيليل، ٢٠١٦)

## ثانياً: مهارات الاستذكار الفعال:

### مفهوم مهارة الاستذكار:

الاستذكار مشتق من الذاكرة، ذلك المخزن المهم في حياة الطالب، وتلك هي الوسيلة لإمكانية استرجاع المعلومات واستعمالها عند الحاجة، التي تبدأ بالاختبارات أثناء الحياة الدراسية، ثم تصبح ذات فائدة كبرى في التعلم للحياة العملية ( جابر والخثلان والسويلم والعهلي، ٢٠٠٦). وبناء عليه، يمكننا تعريف مهارة الاستذكار على النحو الآتي:

**مهارة الاستذكار (Study Skill) هي:** «الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد التي درسها، أو التي سوف يدرسها، وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وباختلاف المواد الدراسية» (Cottrell, 2013, P.47).

تعريف

### خصائص الاستذكار الفعال:

إن أحد الفوارق الأساسية في التحصيل الأكاديمي بين الطلاب تكمن في مدى امتلاكهم وتطبيقهم مهارة الاستذكار بكفاءة وفاعلية. وفيما يلي مجموعة من خصائص الاستذكار الفعال مع تطبيقاتها (الجيلاني، ٢٠١١):

التطبيق العملي	الخاصية
<ul style="list-style-type: none"><li>• ثقة المتعلم في مستوى ذكائه.</li><li>• الاعتقاد بأن له الحق في التعلم.</li><li>• أن تكون لديه اتجاهات إيجابية نحو المادة الدراسية.</li><li>• وجود الرغبة والدافعية للتعلم شرط أساسي لحدوث عملية التعلم.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• الاعتقاد في إمكان التعلم</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• التهوية الجيدة، والإضاءة الكافية، والجلسة الصحيحة أثناء الاستذكار.</li><li>• الابتعاد عن الاستذكار في أماكن الاسترخاء أو النوم (السريير).</li><li>• تجنب الضوضاء، ومشتتات الانتباه.</li><li>• أن تكون درجة حرارة المكان معتدلة، فارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة تعيق المذاكرة، وقد تؤدي إلى الرغبة في النوم.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• البيئة المناسبة للتعلم</li></ul>

التطبيق العملي	الخاصية
<ul style="list-style-type: none"> <li>الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية ، فلا يستطيع المتعب والجائع والمجهد والمتوتر التعلم والاستذكار.</li> <li>تجنب المذاكرة بعد وجبات الطعام مباشرة.</li> <li>اختيار الوقت المناسب لنشاط الدماغ، فقد اتفق العلماء على أن أفضل ساعات الاستذكار في اليوم هي من الرابعة إلى الثامنة صباحاً.</li> </ul>	<p>الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ترميز المعلومات ومعالجتها، فتنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها، فيسهل عليه استرجاعها.</li> <li>تحويل المتعلم ما يريد حفظه إلى شيء مألوف لديه، أي إكساب الخبرة الجديدة إلى معاني مفهومة لديه حتى يسهل عليه اكتسابها وتذكرها.</li> <li>ربط المتعلم الخبرات الجديدة بالخبرات السابقة وإيجاد العلاقات بينها.</li> </ul>	<p>توظيف إستراتيجيات معالجة المعلومات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة، كالخريطة الذهنية والتلخيص وتدوين الملاحظات ومراقبة النمو المعرفي ومعالجة المعلومات.. وغيرها.</li> <li>تنظيم الطالب لوقته.</li> </ul>	<p>استخدام إستراتيجيات التعلم الفعال</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>توظيف أنشطة الجانب الأيمن وأنشطة الجانب الأيسر من الدماغ في عملية التعلم والاستذكار.</li> <li>استخدام ما يلزم من الحواس لتسجيل ونقل المعلومات إلى الدماغ، فلا يقتصر على استخدام إحدى الحواس دون غيرها، أو يعتمد على نمط من أنماط التفكير دون غيره في الاستذكار.</li> </ul>	<p>استخدام كل الإمكانيات العقلية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>يشترط هنا أن تكون المجموعات الدراسية صغيرة (من ٢ إلى ٥ أشخاص).</li> <li>يتيح التعلم مع الآخرين فرصة النقاش والحوار وتقويم الطالب لأدائه.</li> <li>يتيح التعلم مع الآخرين تبادل الخبرات والإفادة من أفضل ما لدى كل فرد من أفراد المجموعة.</li> </ul>	<p>التعلم مع الآخرين بفاعلية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>يجعل التعلم ممتعاً.</li> <li>أن يكون ما يتعلمه الفرد له معنى لديه ، ويندمج كلية فيما يتعلمه، وبذلك يحقق المتعلم مبدأ «تذويت المعرفة» أي أن تصبح المعرفة التي يتعلمها جزءاً من ذاته، فيتمثلها في حياته.</li> </ul>	<p>حب التعلم والتمتع به</p>



الزمن

10

دقائق

**الهدف:** أن يوظف الطلبة تطبيقات أقسام الذاكرة الثلاثة في مواقف حياتية شائعة.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك فسّر الظواهر الآتية في ضوء أقسام الذاكرة التي تعرفت عليها.

التفسير	الظاهرة
..... .....	القدرة على تذكر رقم الجوال بعد سماعه لمرة أو مرتين، ثم نسيان الرقم بعد مرور مدة من الزمن.
..... ..... .....	احتفاظ بعض كبار السن بأرقام خاصة بهم قديمة مثل رقم لوحة أول سيارة، أو رقم رخصة القيادة الأولى. رغم مرور سنوات عديدة لم يستخدموا فيها هذه الأرقام.
..... .....	عندما تسير في السوق فيمر شخص متعطر بعطر ما، فتذكرك رائحة هذا العطر بصديق قديم!
..... .....	ترديد ترانيم معينة بعد استيقاظك من النوم لم تسمعها منذ مدة طويلة.



**الهدف:** أن يقيم الطلبة بعض الأفكار الشائعة عن مهارات معالجة المعلومات وتطبيقاتها في الاستذكار الفعال.

**المطلوب:** تختلف الحياة الجامعية عن مرحلة الدراسة الثانوية من حيث طريقة التعلّم والمراجعة وأداء الواجبات؛ حيث يُغلب التعلّم على التعليم في الجامعة وهو ما يشكل عند بعض الطلبة تحدياً جديداً. في ضوء هذه العبارة ناقش مع أفراد مجموعتك بعض الأفكار المنتشرة في أوساط الطلبة تجاه التذكر، وأفضل أساليب الاستذكار.

فكرة شائعة	رأي المجموعة
١. طريقة المذاكرة تختلف من شخص لآخر، وكل شخص أعرف بما يتناسب معه.	..... .....
٢. بعض المواضيع معقدة ولا يمكن فهمها.	..... .....
٣. الوقت الأنسب للاستذكار وأداء الواجبات هو خلال اليوم الدراسي في الجامعة بحيث يتفرغ الطالب بعد خروجه من الجامعة.	..... .....
٤. بعد ساعة من مذاكرتي، أنسى جميع الأشياء التي ذاكرتها، ولكنني بعد مراجعتها أتذكرها.	..... .....
٥. الواجبات عبء ثقيل ولا يوجد فائدة متحققة منها.	..... .....
٦. أدرس جيداً، ولكنني حين أدخل قاعة الاختبار أنسى جميع المعلومات التي ذاكرتها.	..... .....

## مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال



**الهدف:** أن يقيم الطالب مدى تطبيقه لمهارات الاستذكار الفعال.

**المطلوب:** تجد في الجدول أدناه فقرات تتعلق بالاستذكار الفعال، قيّم مدى تحقق هذه العادات لديك للتعرف على فاعلية أسلوب مذاكرتك.

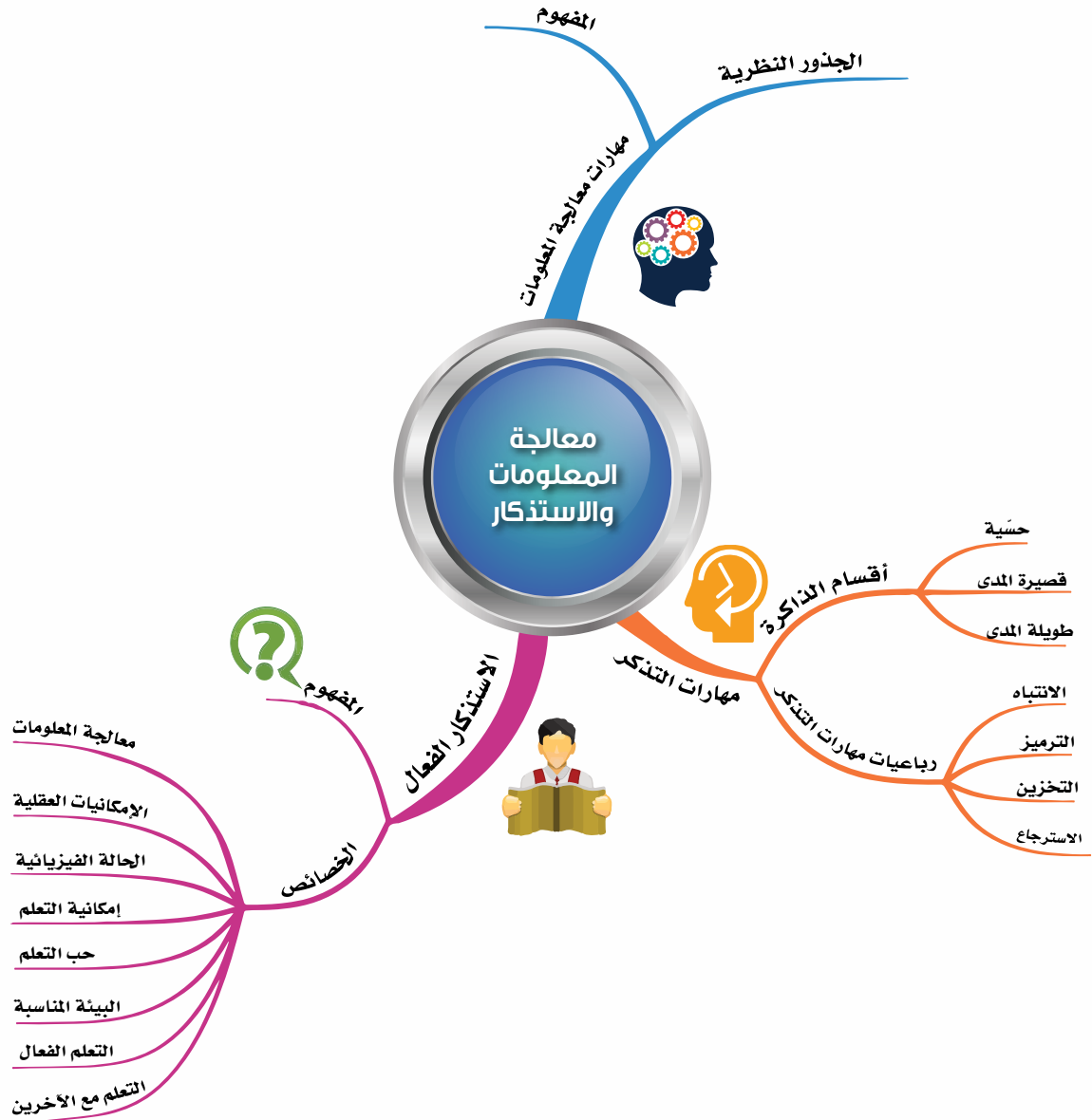
الدرجة (١٠) ينطبق تماماً (١) لا ينطبق	الفقرة	م
	اختيار مكان هادئ للاستذكار بعيداً عن المثيرات التي تشتت الانتباه.	١
	الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية.	٢
	الحرص على وجود الرغبة العالية والدافعية للاستذكار والمعرفة.	٣
	توفير الأدوات الضرورية للاستذكار مثل الأقلام والأوراق والكتب.	٤
	تحديد وقت مناسب لكل مقرر دراسي بما يتناسب مع طبيعة المقرر وقدرات الطالب.	٥
	استخدام أكثر من حاسة في عملية الاستذكار كلما أمكن ذلك.	٦
	الحرص على المذاكرة المستمرة والصحيحة طيلة الفصل الدراسي.	٧
	تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة، كتلخيص المقرر والبطاقات ورسم الخرائط الذهنية.	٨
	تبادل المعلومات مع زملائي في المقرر ونقاش المواضيع غير المفهومة أو غير الواضحة.	٩
	استخدام الأقلام الملونة والأوراق اللاصقة والجدول في عملية الاستذكار للمساعدة على الحفظ وشد الانتباه للمعلومات المهمة.	١٠
	<b>المجموع من ١٠٠</b>	





أغلق

عزيزي الطالب، نقدم لك ملخصاً على شكل خريطة ذهنية لجلسة مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال.



## مؤشرات تحقق الأهداف

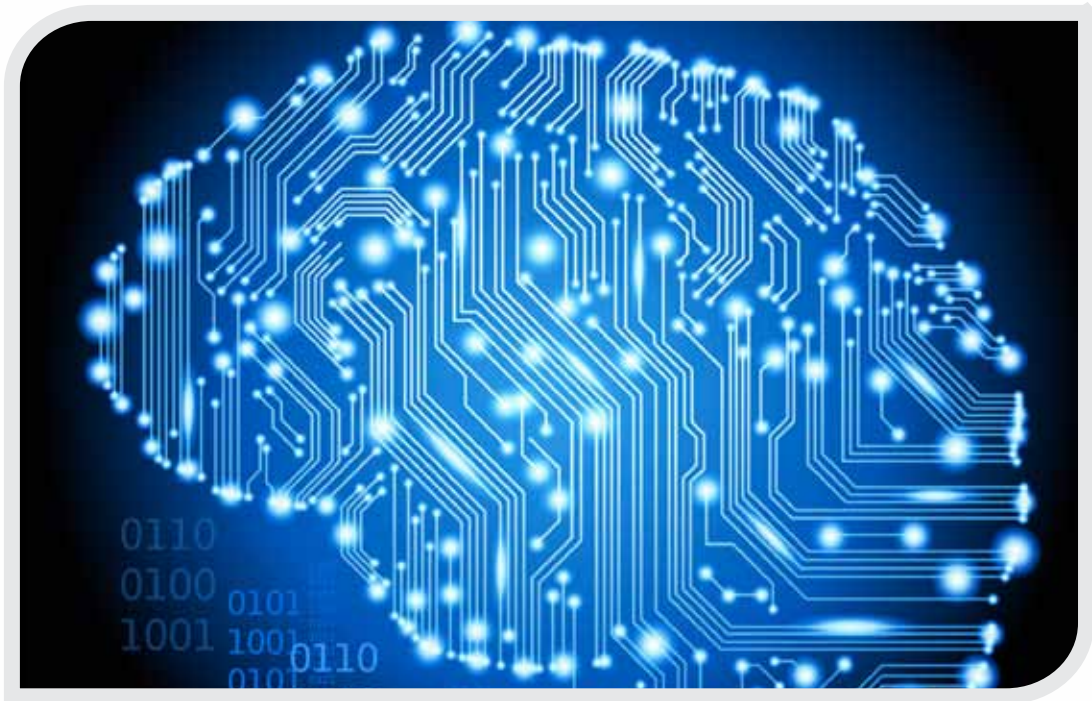


**عزيزي الطالب**، لمعرفة مدى إفادتك من التدريب على مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع إشارة ( ✓ ) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين		
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية	الفرق بين الدرجتين
١	التعرف على الجذور النظرية لمهارة معالجة المعلومات.			
٢	تطبيق مهارات معالجة المعلومات في دراستك الجامعية.			
٣	التمييز بين أقسام الذاكرة الثلاث.			
٤	التعرف على رباعيات مهارات التذكر.			
٥	توظيف مهارات التذكر في التعلم.			
٦	استنتاج مفهوم الاستذكار.			
٧	تطبيق خصائص الاستذكار الفعال في حياتك الجامعية.			
	مجموع التكرارات			
	(عدد المرات التي تم وضع إشارة ✓ تحت درجة كل استجابة)			
	مجموع الدرجات (مجموع تكرار كل استجابة × درجتها)			
	المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
	النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٧٠٠ × ١٠٠)			

عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.





### الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب مجموعة من أدوات التعلم: (مراقبة النمو المعرفي، والتلخيص، وتدوين المعلومات المهمة من المحاضر، واستخدام الخريطة الذهنية)، وتوظيفها في حياته الجامعية.

### الأهداف الخاصة:

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية

هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:

١. تمييز المهارات التي يتضمنها صندوق أدوات التعلم، التي تساعدك في الاستذكار.
٢. توظيف مراقبة النمو المعرفي في حياتك الجامعية.
٣. تلخيص النصوص المكتوبة بكفاءة.
٤. تطبيق مهارة تدوين المعلومات المهمة التي يلقها المحاضر في حياتك الجامعية.
٥. تصميم الخريطة الذهنية متضمنة جميع عناصرها.
٦. استخدام الخريطة الذهنية في حياتك الجامعية.



## الكلمات المفتاحية KEY WORDS

Internalize Knowledge	تذويت المعرفة
Monitoring Cognitive Growth	مراقبة النمو المعرفي
Summary	التلخيص
Scan	المسح
Write Down Information	تدوين المعلومات
Mind Map	الخريطة الذهنية
Key Words	الكلمات المفتاحية
Encoding Information	ترميز المعلومات
Meaningful Learning	التعلم ذو المعنى



**عزيزي الطالب،** حين تلتحق بأي مؤسسة تعليمية للدراسة، فأنت أمام خيارين اثنين:

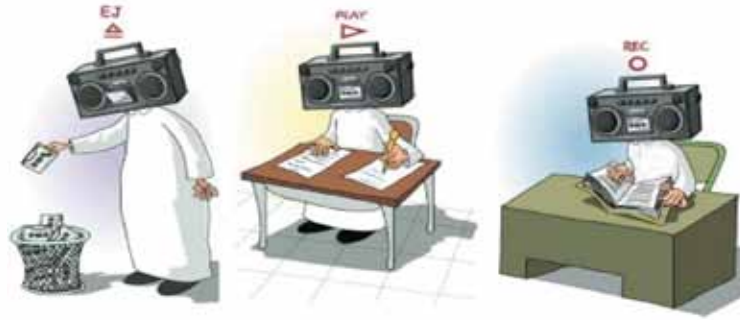
- **الأول:** أن تدرس بغية الحصول على الشهادة، وهذا يقتضي منك النجاح في جميع الاختبارات.
- **الثاني:** أن تدرس لكي تصبح المعلومات جزءاً من ذاتك، أي من أجل «تذويت المعرفة» (Internalize knowledge).

إذا كنت من أصحاب الخيار الأول، فإن أهدافك في التعلم ستغدو قصيرة المدى، أي أنها ستكون مرتبطة بالاختبارات وتنتهي بانتهائها. قد تحقق النجاح، ولكنك لن تستطيع اكتساب المهارات الحقيقية من التعلم، ولن تستطيع أن توظف المعلومات التي درستها في حياتك المهنية والعلمية.

أما إذا كنت من أصحاب الخيار الثاني، فإن أهداف التعلم لديك ستكون بعيدة المدى، وستحقق النجاح الباهر في الاختبارات، وستتجاوزها إلى أبعد من ذلك، حين تمتلك المهارة من التعلم بإتقان، وحين تحقق مبدأ «تذويت المعرفة».

ولتحقيق هذا المبدأ يتوجب على المؤسسات التعليمية تزويد الطلبة بصندوق أدوات التعلم التي تحتوي إستراتيجيات التعلم الفعال، وليس على المعرفة ذاتها.

في ضوء الفكرة العلمية السابقة، وبالإشتراك مع أفراد مجموعتك، اعصف ذهنك بالتفسيرات العلمية وراء الظواهر الآتية:



م	الظاهرة	التفسيرات
١	كثير من طلبة السنة الأولى المشتركة يلقون بالكتب والدفاتر والأوراق على الأرض، ويتركونها بعد اجتياز الاختبار النهائي للمقرر.	
٢	قررت عمادة السنة الأولى المشتركة استبدال طرق التدريس التقليدية بالتدريب، واستبدلت المقررات التقليدية بالحقائب التدريبية.	
٣	بعض الطلبة ينسون ما تعلموه بعد تخرجهم من الجامعة، بل وبعضهم ينسون أسماء المقررات التي درسوها.	



## صندوق أدوات التعلم



يمكننا وصف هذه الجلسة بأنها التطبيق العملي لمهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال في المواقف التعليمية التعليمية، باعتبار هذه المهارات منظّمة للتعلم، ومساعدة على ضبط عمليات التذكر وتوظيفها. فصندوق أدوات التعلم هو عبارة عن مجموعة من الأدوات تقيد الطالب في دراسته الجامعية، بل ينتقل أثرها أيضاً إلى ما بعد الجامعة في الحياة العملية والاجتماعية.

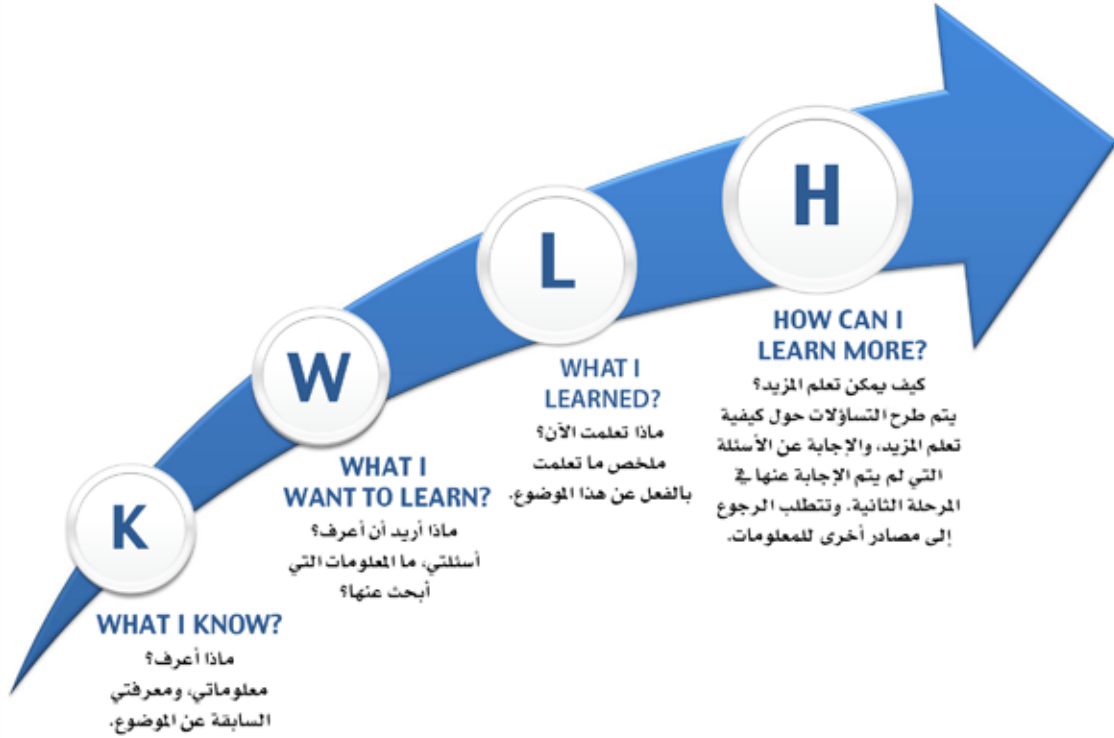


### أولاً: مراقبة النمو المعرفي :

- من فوائد تطبيق مهارة مراقبة النمو المعرفي (العفون وجليل، ٢٠١٦):
- استخراج المعلومات السابقة عن الموضوع.
  - توضيح الغرض من تعلم الموضوع.
  - تزويد المتعلم بكيفية الوصول إلى المعلومات.
  - مراقبة وتقويم الفهم لدى المتعلم.
  - توسيع الأفكار بعد تعلم الموضوع.

تعدّ هذه المهارة إحدى إستراتيجيات «بناء المعنى»، وفيها يطبّق نموذج (KWLH) الذي يعدّ من أهم المخططات الرسومية الأكثر استخداماً للاستفادة من المعرفة السابقة للمتعلم وبناء المعرفة القادمة عليها، إضافة إلى التوسع فيها.

ويمكن توضيح خطوات هذه المهارة من خلال نموذج (KWLH) لمراقبة النمو المعرفي، كما هو موضح في الشكل الآتي:



ويسمى هذا النموذج أيضاً بـ «الجدول الذاتي»؛ لأن المتعلم ينفذ هذه المهارة بنفسه، باستخدام الجدول الآتي:

..... .....	<b>K</b> معلوماتي السابقة: ماذا أعرف؟
..... .....	<b>W</b> أسئلتني : ماذا أريد أن أعرف؟
..... .....	<b>L</b> ملخص ما تعلمت بالفعل عن هذا الموضوع، وماذا عرفت الآن بعد التعلم؟
..... ..... .....	<b>H</b> كيف يمكن تعلم المزيد حول هذا الموضوع؟



## ثانياً: مهارة التلخيص:

### مفهوم مهارة التلخيص

إعادة صياغة النصّ الأصلي في عدد قليل من الكلمات مع المحافظة على الأفكار الرئيسة.

الإيجاز

الاحتفاظ بمحتويات النصّ الأساسية باستخدام الأسلوب الخاص لكاتب التلخيص.

التنظيم

إظهار الأفكار الرئيسة للنصّ الأصلي في صورة مركزة دون الإخلال بالمعنى.

التركيز

### القواعد العامة للتلخيص:

**أولاً:** قراءة النصّ عدة مرات وفهم الأفكار الرئيسة التي تدور فيه.

**ثانياً:** الاحتفاظ بالأفكار الأساسية وحذف الأفكار الثانوية.

**ثالثاً:** الموضوعية، والتقيّد بالنصّ الأصلي وعدم إضافة ما ليس بالنصّ.

**رابعاً:** ترابط الجمل وال فقرات التي استخلصت من النصّ الأصلي، والمحافظة على التسلسل الوارد في النصّ.

**خامساً:** في كل الأحوال يجب أن لا يزيد الملخص عن ثلث النصّ الأصلي.

بناء على العناصر السابقة، يمكننا تعريف مهارة التلخيص بأنها: «إعادة صياغة النصّ الأصلي، بأسلوب كاتب التلخيص في عدد قليل من الكلمات مع الحفاظ على المعنى الأساسي للنصّ المكتوب» (Carr & Ogle, 1987, P. 226).

## إستراتيجية SRKW لتلخيص :

يمكننا التعرف على إستراتيجية SRKW لتلخيص الكتب والنصوص من خلال الجدول الآتي ( جابر وآخرون (٢٠٠٦) :

المرحلة	التفسير
المسح (S)Scan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة النصّ الأصلي قراءة سريعة للتعرف على المضمون الذي يدور حوله.</li> <li>• مسح سريع من البداية إلى النهاية يعطيك انطباعاً عن موضوع الكتاب أو النصّ.</li> </ul>
القراءة (R)Reading	<ul style="list-style-type: none"> <li>• القراءة المتأنية للنصّ بهدف تحديد الأفكار الرئيسة فيه.</li> <li>• وضع خط تحت بدء كل فكرة.</li> </ul>
الكلمات المفتاحية (K)Key Words	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد الكلمات الأساسية (المفتاحية) التي يدور حولها النصّ.</li> <li>• الكلمات المفتاحية هذه إما أن تكون نصّاً حرفياً أو تكون بالمعنى.</li> </ul>
الكتابة (W)Writing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كتابة ملخص للنصّ الأصلي مع التركيز على الأفكار الرئيسة التي حددت مسبقاً.</li> <li>• مراعاة التسلسل طبقاً للنصّ الأصلي.</li> <li>• التعبير عن تلك الأفكار بأسلوبك أنت، لا بأسلوب كاتب النصّ.</li> <li>• عدم النظر إلى النصّ الأصلي؛ لعدم التأثير بأسلوبه.</li> </ul>

## ثالثاً: مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر:

إن تدوين المعلومات من المحاضر من المهارات الرئيسة للاستذكار، فإذا كان الطالب غير قادر على تذكر المحاضرة كاملة، فإن هذه المهارة تساعد على تذكر أكبر قدر من المعلومات؛ لأنها مصاغة بأسلوب الطالب نفسه وبكلماته وبتنظيمه الخاص (مدبولي، ٢٠١٠).

**مفهوم مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر:** «القدرة على متابعة ما يذكره المحاضر، وكتابة الجمل والفقرات الأساسية التي يذكرها، والتي تعبّر عن محتوى المحاضرة، وتكون مرجعاً عند المذاكرة أو المراجعة؛ لتساعد على فهم المادة الدراسية» (الوهر والمحوري، ٢٠٠٢، ص ٩٣).

تعريف

## إستراتيجية تدوين المعلومات المهمة من المحاضر:

من الطبيعي جداً نسيان ما يقال في المحاضرة بعد مضي مدة قصيرة من انتهائها، فقد أثبتت الدراسات أن معظم الناس ينسون حوالي ٨٠٪ مما سمعوه في المحاضرات بعد أسبوعين، وينسون ٩٥٪ مما سمعوه في المحاضرة بعد أربعة أسابيع (Robert, 2003).



لا تبالغ في التدوين، فلا تدوّن كل كلمة يقولها المحاضر في القاعة؛ لأنك إن فعلت ذلك وركزت اهتمامك على تدوين الملاحظات فقط، قد تغفل عن نقاط مهمة أخرى.

وتتجلى فوائد تدوين الملاحظات في الآتي:

- تساعدك في تحديد النقاط المهمة في المحاضرة.
- تساعدك في التركيز أثناء المحاضرة.
- تمكنك الملاحظات التي قمت بتدوينها من الرجوع إليها بسهولة، والاستفادة منها في الاختبارات وكتابة التقارير.
- تزيد قدرتك على التذكر والاستيعاب للمادة الدراسية ما يعزز تعلمك ويؤكدك.

وإليك خطوات إستراتيجية تدوين المعلومات المهمة من المحاضر، مع الوصف (الجليمي، ٢٠٠٢):

(Cottrell, 2013):

### قبل المحاضرة

- راجع المعلومات السابقة.
- تعرف على أسلوب المحاضر وطريقته في العرض.
- اصطحب الأدوات اللازمة لتدوين المعلومات كالدفاتر، والأقلام الملونة، والبطاقات.
- اصطحب الكتاب الدراسي أثناء المحاضرة.
- اجلس في المكان المناسب داخل القاعة، قريباً من المحاضر.

### أثناء المحاضرة

- سجّل تاريخ ويوم وعنوان المحاضرة.
- دوّن التعريفات المتعلقة بالأفكار الرئيسية.
- دوّن الأسباب، والمقارنات، والإحصائيات.
- دوّن الكلمات والجمل المهمة.
- دوّن ما يؤكد عليه المحاضر، مثل: (وهذه نقطة يجب أن نتذكرها دائماً).
- دوّن التشبيهات والأمثلة.
- اترك فراغاً بين كل فكرة والتي تليها.
- اجعل الهامش الأيمن لكتابة تعليقاتك وأسئلتك التي تريد طرحها.
- مارس الاستماع الانتقائي.

### بعد المحاضرة

- قارن ملحوظاتك مع ملحوظات زميل آخر، وقارن ملحوظاتك مع محتويات الكتاب.
- أعد الكتابة؛ خصوصاً إذا كنت دوّنت الملحوظات على عجل.
- نظّم ملحوظاتك، باحتفاظك ملحوظات كل مقرر وحده، وكذلك تقسيم ملحوظات كل مقرر إلى وحدات وفصول.
- اربط النقاط بعضها ببعض باستخدام الأسهم أو الخطوط.
- ربّط الملحوظات المتناثرة باستخدام الألوان أو الدوائر.

## رابعاً: مهارة استخدام الخريطة الذهنية:

يعدّ الطبيب البريطاني توني بوزان مخترع الخرائط الذهنية، وهو رئيس مؤسسة العقل، وأستاذ الذاكرة، وحاصل على أفضل ذكاء إبداعي في العالم، له العديد من المؤلفات في مجال الخرائط الذهنية، والذاكرة، والقراءة السريعة التي لاقت رواجاً عالمياً، وترجمت إلى ما يقرب من ثلاثين لغة.

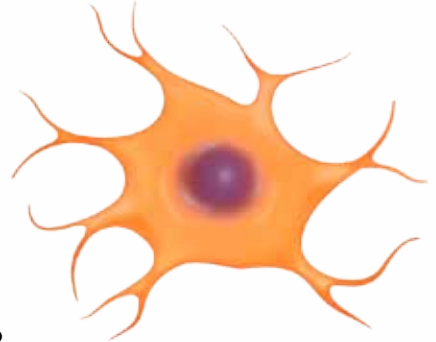


«الخريطة الذهنية، وسيلة ناجحة تربط المعلومات المقروءة في الكتب والمذكرات بواسطة رسومات وكلمات على شكل خريطة. فأنت أولاً تقرأ الفكرة، ثم تحولها إلى كلمات مختصرة ممزوجة بالأشكال والألوان... فبإمكانك اختصار فصل كامل في ورقة واحدة». نجيب محفوظ

سميت الخرائط الذهنية بهذا

الاسم لأنها:

- تشبه الخلايا العصبية، فنلاحظ في الخلية العصبية نقطة مركزية، وأذرعاً متفرعة منها، ومن كل ذراع تتفرع أذرع أصغر وأدق.
- صممت الخريطة الذهنية بطريقة تحاكي شكل الخلايا الدماغية (بوزان، ٢٠١٠).



## تعريف الخريطة الذهنية:

تعددت تعريفات الخريطة الذهنية تبعاً لتعدد وظائفها والنظرة إليها. وسنوجز هذه التعريفات في تعريف مبسّط أورده توني بوزان.

**الخريطة الذهنية:** «تلك الأداة الرائعة في تنظيم التفكير، وهي في غاية البساطة، وتعتمد نفس الطريقة المتسلسلة للخلايا العصبية، فهي تبدأ من الأصل إلى الفروع» (بوزان، ٢٠١١، ص ١٢).

تعريف

## مجالات استخدام الخريطة الذهنية :

تُستخدم الخرائط الذهنية في كل مجالات الحياة، وعند جميع الناس، فيستخدمها الطالب والمعلم والخطيب والطبيب والمؤلف والموظف والمدير والتاجر، وغيرهم. والشكل أدناه يوضح مجموعة من الأمثلة على المجالات التي يمكن من خلالها استخدام الخرائط الذهنية وتوظيفها.



## فوائد الخريطة الذهنية من خلال أبحاث الدماغ:

تكمّن فائدة الخريطة الذهنية في اعتمادها على وظائف الدماغ. فإذا كان بعض الناس يعتمدون في الغالب على وظائف الشق الأيمن من الدماغ (لا سيما عند بعض الذكور)، وبعضهم يعتمد على وظائف الشق الأيسر (لا سيما عند بعض الإناث)، وبعضهم يعتمد على بعض الوظائف في الشقين، فهنا تكمن فوائد استخدام الخريطة الذهنية؛ لأنها تعمل جميع الوظائف في الشقين الأيمن والأيسر معاً.

إذا كانت الخريطة الذهنية باللغة العربية  
تعرض باتجاه عقارب الساعة

إذا كانت الخريطة الذهنية باللغة الإنجليزية  
تعرض عكس اتجاه عقارب الساعة

وقد قدّم بوزان (٢٠٠٦) مجموعة من الخصائص التي يتمتع بها دماغ الإنسان، وربط هذه الخصائص والوظائف بالفوائد التي يجنيها الفرد من استخدام الخرائط الذهنية. ويتضح ذلك في الآتي:



تطبيقاتها في وظائف الدماغ	فوائد الخريطة الذهنية
ترابط بين وظائف الشقين: الأيمن والأيسر معاً.	تزيد من كفاءة عمل الدماغ.
من خلال الترميز عبر الخطوط والتسلسل والألوان ورؤية الصورة الكلية.	تساعد على حدوث ما يسمى «التعلم ذو المعنى».
رؤية الصورة الكلية.	تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات المهمة.
الإدراك والأبعاد والتحليل.	تسهل إيجاد علاقات بين المتغيرات والربط بينها.
الإدراك.	تساعد على توصيل المفاهيم المجردة.
مرونة الخلايا العصبية في الدماغ ذات الشكل الشجري، الخيال وأحلام اليقظة.	تساهم في توليد أفكار جديدة وإبداعية.
الألوان والأبعاد والإدراك المكاني والمهارات الخطية.	تحقق مبدأ المتعة في التعلم.
الترميز ورؤية الصورة من جميع جوانبها.	توفر الوقت وتزيد من سرعة وكفاءة الدراسة.

## معلومة

أشارت الدراسات إلى أن العقل الإنساني يستطيع تذكر ما يراه بشكل أسرع من تذكر ما يسمعه؛ لذا فإن وضع الأفكار على هيئة صور إلى جانب الكلمات يعزز مهارات التفكير، ويحسن مستوى الذكاء، ويجعل المتعلم أكثر فاعلية في إدراك ومعالجة وتخزين واسترجاع ما يحاول تعلمه (المومني، ٢٠١٥).

## عناصر الخريطة الذهنية:

لا بد قبل البدء بتصميم الخريطة الذهنية أن نتعرف على مكوناتها الرئيسية، فلا يمكن أن تكون الخريطة الذهنية جيدة، ولا يمكن أن تحقق فوائدها، إلا إذا اجتمعت فيها المكونات الأربعة الآتية (بوزان، ٢٠١٠):



- تحفز الشق الأيمن وتزيد من كفاءة الذاكرة.
- للدلالة على المعاني.
- مريحة للنظر.

### الألوان



- تساعد على عملية التذكر.
- داعمة للكلمات.
- للترميز.

### الصور والرسوم



- للتعبير عن الأفكار الرئيسية والثانوية.
- مختصرة جداً.
- كلمات مفتاحية.

### الكلمات



- المعلومات في خلايا الدماغ تخزن على الخطوط وليس في الخلايا نفسها.
- الجزء الأيمن من الدماغ يحب الشيء المائل وليس المستقيم.
- للتعبير عن العلاقات بين الأفكار الرئيسية والثانوية.

### الوصلات (الخطوط)

العناصر الأربعة للخريطة الذهنية هي مكونات أساسية في التعلم. يتبين ذلك حين نقارن بين خريطتين ذهنيتين لموضوع «عناصر الخريطة الذهنية»، الأولى: تحتوي على العناصر أو المكونات الأربعة، والثانية: لا تحتوي عليها. وذلك في الآتي:

		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المكونات الأربعة غير متميزة، ما يصعب تنظيمها وترميزها.</li> <li>• غير مريحة للنظر.</li> <li>• لا تحفز الشق الأيمن للدماغ (الخيال والإبداع).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمييز المكونات كل واحدة بلون، ما يسهل تنظيمها وترميزها.</li> <li>• مريحة للنظر.</li> <li>• تحفز الشق الأيمن للدماغ (الخيال والإبداع).</li> </ul>	الألوان
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأفكار غير واضحة تماماً.</li> <li>• صعوبة في الترميز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توضح الأفكار والكلمات.</li> <li>• تساعد على الترميز.</li> </ul>	الرسوم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخطوط المستقيمة لا تحاكي وظائف الشق الأيمن للدماغ.</li> <li>• صعوبة الربط بين الأفكار الرئيسة والثانوية.</li> <li>• صعوبة في الحفظ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الخطوط المائلة تحاكي الشق الأيمن للدماغ.</li> <li>• تسهيل الربط بين الأفكار الرئيسة والثانوية بطريقة انسيابية.</li> <li>• تسهيل الحفظ.</li> </ul>	الوصلات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم وجودها في بعض الأحيان يخل بمعاني الأفكار.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجودها يعبر عن الأفكار الرئيسة والثانوية.</li> <li>• عبارة عن كلمات مفتاحية تسهل عملية الاسترجاع.</li> </ul>	الكلمات



## الخطوات السبع لرسم الخريطة الذهنية :

سنبدأ الآن بالتدريب على خطوات رسم الخريطة الذهنية، ويبين المخطط الآتي هذه الخطوات (بوزان، ٢٠١١):

م	الخطوة	التفسير
الأولى	ابدأ من منتصف الصفحة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عندما تبدأ من المنتصف فإنك تعطي الحرية لذهنك لكي يتحرك في جميع الاتجاهات، ويعبر عن نفسه بمزيد من التلقائية.</li> </ul>
الثانية	استخدم أحد الأشكال أو الصور للتعبير عن الفكرة المركزية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لأن الصورة أفضل من ألف كلمة.</li> <li>• الصورة تساعدك على استخدام خيالك.</li> <li>• الصورة المركزية تحافظ على مواصلة انتباهك وزيادة تركيزك.</li> </ul>
الثالثة	استخدم الألوان أثناء الرسم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لأن الألوان تثير الذهن.</li> <li>• لأنها تضيف القوة والحياة على الخريطة الذهنية.</li> <li>• لأنها تحفز الشق الأيمن للدماغ.</li> <li>• لأنها مريحة للنظر.</li> </ul>
الرابعة	أوصل الفروع الرئيسية بالشكل المركزي، بحيث تبدأ بخطوط عريضة من المركز، ثم تقل تدريجياً.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لأن العقل يعمل بطريقة الربط الذهني.</li> <li>• لأن توصيل الفروع الرئيسية يبني الهيكل الرئيس لأفكارك.</li> <li>• لأنها تحاكي الطبيعة، ففروع الأشجار تخرج من جذعها المركزي.</li> </ul>
الخامسة	اجعل التوصيل بين الفروع يأخذ شكل المنحنى بدلاً من الخطوط المستقيمة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لأن الخطوط المنحنية تحاكي الشق الأيمن للدماغ.</li> <li>• الفروع المنحنية والمتراصة تشبه فروع الأشجار، لذا فهي أكثر جاذبية للعين، وأكثر إثارة للانتباه.</li> <li>• الخطوط المستقيمة تصيب العين بالملل.</li> </ul>
السادسة	استخدم كلمة واحدة أو كلمتين في كل سطر.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الكلمات القليلة تمنح الخريطة الذهنية المزيد من القوة والمرونة.</li> <li>• وجودها يعبر عن الأفكار الرئيسية والثانوية والعلاقات بينهما.</li> <li>• تصبح كل كلمة قادرة على توليد أفكار وأساليب تفكير جديدة.</li> </ul>
السابعة	استخدم الصور.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كل صورة - لا سيما الصورة المركزية- أفضل من ألف كلمة.</li> <li>• هي أفضل وسائل الترميز.</li> </ul>

طبق

المهارات  
الخاصة

الزمن



15



دقيقة

نشاط  
جماعي ( ١ )

**الهدف:** أن يتمكن الطلبة من تقييم الخرائط الذهنية المرسومة وفق عناصرها الأربعة وخطوات رسمها السبع.

**المطلوب:** بعد أن شرح المدرب موضوع الخريطة الذهنية للطلاب، طلب منهم أن يرسموا خرائط ذهنية ويرسلونها إليه عبر البريد الإلكتروني، فكانت هذه الخرائط أدناه. بعد تدريبك على عناصر الخريطة الذهنية، وخطوات رسمها، وبالاشتراك مع أفراد مجموعتك افترضوا أنكم ستساعدون المدرب في تصحيحها، وضعوا ملحوظاتكم على كل واحدة منها:

الملحوظات	الخريطة
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

الملحوظات	الخريطة
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	



**الهدف:** أن يمتلك الطلبة مهارة التمييز بين الخريطة الذهنية وأنواع الخرائط الأخرى.

**المطلوب:** هناك نوع من الخرائط يسمى بـ: «خريطة المعلومات Information Mapping» كالخرائط الإرشادية للمباني، وخرائط الكتالوجات، وخرائط المواقع الإلكترونية. وهي كالتالي تجدها في مبنى المعرفة في عمادة السنة الأولى المشتركة، لإرشاد القارئ إلى أماكن القاعات والمكاتب والخدمات. بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، أوجد الفوارق الرئيسة، بين هذا النوع من الخرائط، وبين الخرائط الذهنية:

.....

.....

.....

.....



**الهدف:** أن يقيس الطالب مقدار نموه المعرفي في موضوع علمي (الخلية العصبية).

**المطلوب:** باستخدام الباركود الخاص بهذا الجلسة التدريبية، ارجع إلى فيديو (الخلية العصبية)، ونفذ خطوات نموذج (KWLH) لمراقبة النمو المعرفي، وفق الآتي:

١. قبل عرض مقطع الفيديو املاً الحقلين الأول والثاني من الجدول بالمعلومات التي تعرفها والتي تريد معرفتها عن الخلية العصبية.
٢. بعد مشاهدة مقطع الفيديو املاً الحقل الثالث بملخص ما تعلمته عن الخلية العصبية.
٣. بعد مشاهدة مقطع الفيديو املاً الحقل الرابع بكيفية تعلم المزيد عن هذا الموضوع.

H كيف؟ (كيف يمكن أن أتعلم المزيد عن هذا الموضوع؟)	L ملخص ما تعلمت (ماذا عرفت الآن بعد التعلم؟)	W أسئلتني (ماذا أريد أن أعرف؟)	K معلوماتي السابقة (ماذا أعرف؟)



**الهدف:** أن يطبّق الطالب خطوات إستراتيجية (SRKW) للتلخيص على نصّ مكتوب.

**المطلوب:** أمامك نصّ مقتبس من رؤية المملكة ٢٠٣٠، ويتكون النص من ٥٢٧ كلمة. ومن خلال تطبيقك لإستراتيجية SRKW للتلخيص قم بالآتي:

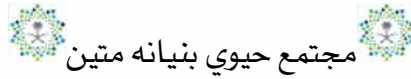
١. طبّق مرحلتي المسح (Scan) والقراءة (Reading) بشكل ذاتي.
٢. حدّد الكلمات المفتاحية في النصّ، ومن ثم اكتب ملخصاً للنصّ لا يتجاوز ١٥٠ كلمة، كما هو في الجدول أدناه:

المرحلة	التطبيق
الكلمات المفتاحية (K)Key Words	
كتابة الملخص (W)Writing	

# رؤية VISION 2030

المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

رؤية المملكة ٢٠٣٠



مجتمع حيوي بنيانه متين

هدفنا هو تعزيز مبادئ الرعاية الاجتماعية وتطويرها لبناء مجتمع قوي ومنتج، من خلال تعزيز دور الأسرة وقيامها بمسؤولياتها، وتوفير التعليم القادر على بناء الشخصية، وإرساء منظومة اجتماعية وصحية ممكنة.

## نهتم بأسرنا :

الأسرة هي نواة المجتمع، حيث إنها تمثل الحاضنة الأولى للأبناء، والراعي الرئيس لاحتياجاتهم، والحامي للمجتمع من التفكك. ولعل أبرز ما يميز مجتمعنا التزامه بالمبادئ والقيم الإسلامية، وقوة روابطه الأسرية وامتدادها، مما يحثنا على تزويد الأسرة بعوامل النجاح اللازمة لتمكينها من رعاية أبنائها وتنمية ملكاتهم وقدراتهم. ولنصل إلى هذه الغاية، سنعمل على إشراك أولياء الأمور في العملية التعليمية، كما سنعمل على مساعدتهم في بناء شخصيات أطفالهم ومواهبهم حتى يكونوا عناصر فاعلة في بناء مجتمعهم، وسنشجع الأسر على تبني ثقافة التخطيط بما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة لها، وبما يمكنها من توفير احتياجات أبنائها والعناية بهم على أكمل وجه.

وفي هذا الصدد، ندرك رغبة كل أسرة بتملك مسكن، ونؤمن بأهمية ذلك في تعزيز الروابط الأسرية. ورغم أن نسبة تملك السكن الحالية تبلغ (٤٧٪)، وأن عدد المواطنين في الشريحة العمرية الراغبة في تملك مسكن في تمام مستمر، فإننا نسعى إلى رفع هذه النسبة بمقدار لا يقل عن (٥٪) بحلول عام (١٤٤٢هـ - ٢٠٢٠م)، وذلك بسنّ عدد من الأنظمة واللوائح، وتحفيز القطاع الخاص، وبناء شراكة فاعلة مع المواطن لتمكينه من الحصول على مسكن ملائم خلال فترة مناسبة وفق مسارات تملك تقدم حلولاً تمويلية وادخارية تتناسب مع احتياجاته السكنية.

## نبني شخصيات أبنائنا :

سنرسخ القيم الإيجابية في شخصيات أبنائنا عن طريق تطوير المنظومة التعليمية والتربوية بجميع مكوناتها، مما يمكن المدرسة بالتعاون مع الأسرة من تقوية نسيج المجتمع، من خلال إكساب الطالب المعارف والمهارات والسلوكيات الحميدة ليكون ذا شخصية مستقلة تتصف بروح المبادرة والمثابرة والقيادة، ولديها القدر الكافي من الوعي الذاتي والاجتماعي والثقافي، وسنعمل على استحداث مجموعة كبيرة من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والتطوعية والرياضية عبر تمكين المنظومة التعليمية والثقافية والترفيهية.

## نمكن مجتمعنا :

سنواصل تطوير منظومة الخدمات الاجتماعية لتكون أكثر كفاءة وتمكيناً وعدالة، حيث سنعمل على تعظيم الاستفادة من دعم الغذاء والوقود والكهرباء والماء من خلال توجيه الدعم لمستحقيه. وسنولي اهتماماً خاصاً بالمواطنين الذين يحتاجون إلى الرعاية الدائمة، حيث سنقدم لهم الدعم المستمر، وسنعمل مع القطاع غير الربحي وعبر الشراكة مع القطاع الخاص على توفير فرص التدريب والتأهيل اللازم التي تمكنهم من الالتحاق بسوق العمل.

## نرعى صحتنا :

لقد بذلنا جهوداً كبيرة لتطوير المنظومة الصحية خلال العقود الماضية، حيث بلغت نسبة عدد الأسرة (٢،٢) لكل (١٠٠٠) نسمة، ولدينا بعض أفضل الكفاءات العالمية في أدق التخصصات الطبية، وارتفع متوسط العمر للفرد خلال العقود الثلاثة الماضية من (٦٦) إلى (٧٤) عاماً. وسنسعى إلى تحقيق الاستفادة المثلى من مستشفياتنا ومراكزنا الطبية في تحسين جودة الخدمات الصحية بشقيها الوقائي والعلاجي.

سيركز القطاع العام على توفير الطب الوقائي للمواطنين، وتشجيعهم على الاستفادة من الرعاية الصحية الأولية كخطوة أولى في خطتهم العلاجية. كما سيسهم في محاربة الأمراض المعدية. وسنرفع درجة التنسيق بين خدمات الرعاية الصحية والرعاية الاجتماعية لتحقيق التكامل في تلبية متطلبات المستفيدين منها واحتياجاتهم. سيركز القطاع العام كذلك على دوره مخططاً ومنظماً ومراقباً للمنظومة الصحية، وسيمكّن الأسرة من القيام بدورها في تقديم الرعاية المنزلية لأفرادها. ولرفع جودة الخدمات الصحية، سنعمل على تقديمها من خلال شركات حكومية تمهيداً لتخصيصها. كما سنعمل على توسيع قاعدة المستفيدين من نظام التأمين الصحي، وتسهيل الحصول على الخدمة بشكل أسرع، وتقليص أوقات الانتظار للوصول إلى الأخصائيين والاستشاريين، وسندرب أطباءنا لرفع قدراتهم على مواجهة وعلاج الأمراض المزمنة التي تشكل تحدياً وخطراً على صحة مواطنينا مثل أمراض القلب والسكر والسرطان.



**الهدف:** أن يطبق الطالب مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر في موقف حياتي.

**المطلوب:** باستخدام الباركود الخاص بهذا الجلسة التدريبية، ارجع إلى فيديو (الثقب الأسود) للدكتور مصطفى محمود، وبالأستناد إلى مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر، طبق مهارة تدوين المعلومات المهمة من خلال الجدول الآتي:

تلخيص الأفكار الرئيسة بصورة نص مختصر	الأفكار الرئيسة التي وردت في المحاضرة
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



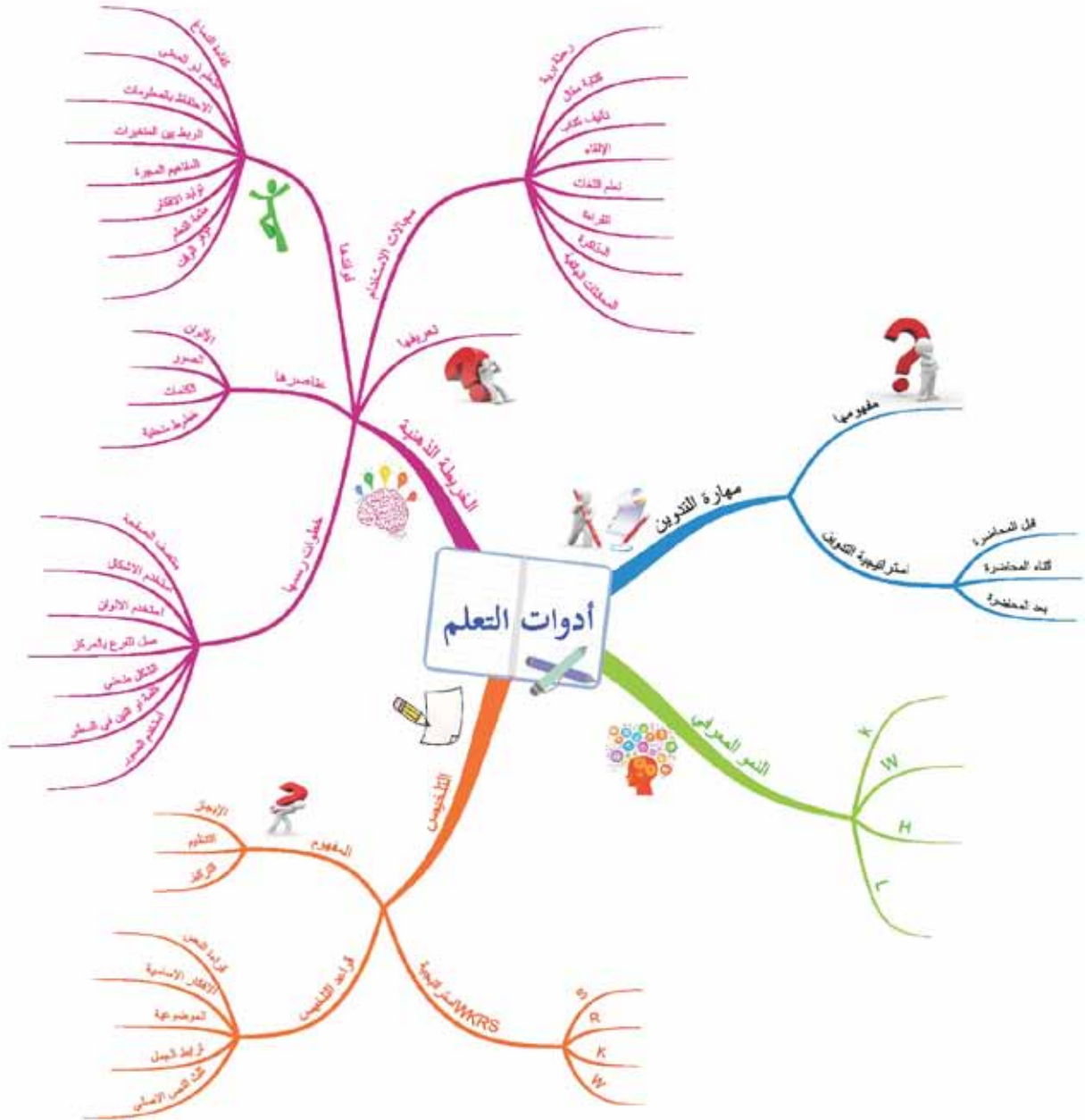


**الهدف:** أن يصمم الطالب خريطة ذهنية ملتزماً بالمعايير العلمية لإعدادها.

**المطلوب:** ارسم خريطة ذهنية وفق الآتي:

1. الموضوع مقرر «المهارات الجامعية»، وتتضمن الموضوعات الرئيسة والأفكار الفرعية للمقرر.
2. طبّق جميع متطلبات رسم لخرائط لذهنية، وتحقق من توفر عناصرها الأربعة، واتبع الخطوات السبع في تصميمها.
3. صوّر الخريطة الذهنية التي رسمتها، ثم ارفع الصورة على المنتدى الخاص بالحقيبة التفاعلية للمقرر.

عزيزي الطالب، نقدم لك ملخصاً على شكل خريطة ذهنية لجلسة صندوق أدوات التعلم.



## مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفاذتك من التدريب على مهارات صندوق أدوات التعلم، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	تمييز المهارات التي يتضمنها صندوق أدوات التعلم التي تساعدك في الاستذكار.		
٢	توظيف مراقبة النمو المعرفي في حياتك الجامعية.		
٣	تلخيص النصوص المكتوبة بكفاءة.		
٤	تطبيق مهارة تدوين المعلومات المهمة التي يلقيها المحاضر في حياتك الجامعية.		
٥	تطبيق رسم الخريطة الذهنية متضمنة جميع عناصرها.		
٦	استخدام الخريطة الذهنية في حياتك الجامعية.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٦٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب:

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.





### الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تنمية مهارات التواصل لدى طلبة الجامعة في بيئتهم الجامعية.

### الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:
١. تحديد خصائص البيئة الجامعية.
  ٢. التعرف على مفهوم الاتصال وعناصره.
  ٣. استنتاج مفهوم التواصل في البيئة الجامعية.
  ٤. تطبيق مهارات التواصل مع زملاء الدراسة.
  ٥. تطبيق مهارات التواصل مع أعضاء هيئة التدريس.
  ٦. توظيف آداب التواصل مع عضو هيئة التدريس في حياتك الجامعية.



## الكلمات المفتاحية KEY WORDS

Communication Skills	مهارات الاتصال
Elements of Communication	عناصر الاتصال
Feedback	التغذية الراجعة
Communication Skills in the University Environment	مهارات الاتصال في البيئة الجامعية
Faculty Member	عضو هيئة التدريس
Etiquette	آداب التواصل
Colleagues	زميل الدراسة
Student	الطالب
E-Mail	البريد الإلكتروني

## الفرق بين المدرسة والجامعة

الزمن 15 دقيقة

استعد

إن انتقال الطالب من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية يمثل نقلة نوعية في حياته، تتطلب منه مجموعة من المهارات والاتجاهات للتكيف مع الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية. ويشير مفهوم «التكيف» إلى ما ينتهي إليه الفرد من حالة نفسية نتيجة قيامه بالاستجابات المختلفة رداً على التغيير في المواقف التي يمر بها. وبهذا المعنى، فإن التكيف الإيجابي يكون مصدراً للأطمئنان والارتياح النفسي، بينما يكون التكيف السلبي مصدراً للقلق والصراع والاضطراب (مدبولي، ٢٠١٠).

قد لا يدرك بعض الطلبة الفرق بين المراحل الدراسية المتعددة، بما فيها الفرق بين المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، وإحدى تلك الفوارق تتعلق بطبيعة التواصل مع البيئة المحيطة بهم. في الجدول أدناه مجموعة من العناصر التي يمكنك من خلالها التفريق بين المدرسة والجامعة، حاول التفكير فيها وإيجاد الفروق:

العنصر	المدرسة	الجامعة
علاقة الطالب بالأستاذ		
المنافسة مع الطلبة		
علاقة المؤسسة بأولياء الأمور		
المسؤوليات		
علاقة الطالب بالإدارة		



## مهارات التواصل في البيئة الجامعية

مهارات التواصل مع  
أعضاء هيئة التدريس

مهارات التواصل  
مع زملاء الدراسة

مفهوم التواصل  
في البيئة الجامعية

مفهوم  
الاتصال وعناصره



### أولاً: مفهوم الاتصال وعناصره:

حدث تصادم بين سيارتين نتيجة السرعة المفرطة، فخرج السائق الأفريقي المتسبب في الحادث بسرعة من سيارته ليتمكن من إنقاذ المصاب، فوجد الشخص الذي صدمه بسيارته يابانياً فحملة الى المستشفى ثم تركه ومضى إلى عمله. وفي المساء أراد أن يزوره في المستشفى، فوجده في العناية المركزة، فقال له: «أنا أسف لم أقصد أن أصدمك، هل أستطيع أن أقدم لك خدمة؟» والياباني لا يفهمه ويقول جملة واحدة وهي «سيكارا توموتو» ويردها مرات والأفريقي لا يفهمها ولكنه أصر أن يتكلم له بلغته التي لا يفهمها الآخر: «يا أخي أريد أن أعتذر إليك وأكفر عن ذنبي، اطلب أي شيء وأنا سأكون تحت أمرك»، ولكن الياباني ظل يردد نفس العبارة حتى مات. ثم سأل الأفريقي الطبيب عن معنى تلك الجملة التي كان يرددها، قال له الطبيب: كان يقول لك: «أبعد رجلك عن أنبوب الأكسجين!» وهكذا مات الرجل دون أن يستطيع أن يبلغ الرسالة للشخص الثاني لعدم وجود لغة تفاهم مشتركة.

تستعمل الكلمات المشتقة من مادة (وصل) في اللغة للدلالة على عدة معان يجمعها أصل واحد هو (ضم شيء إلى شيء). من ذلك: وصل إليه: بَلَّغَهُ، وتواصل الرجلان: ضد تهاجرا، ومنه (صلة الرحم)، واتصل بصديقه: تحدت معه، والمواد (الموصلة): الناقلة للكهربائية، واتصل الشيء بالشيء: اتحد به. ومن مادة (وصل) جاء المصطلحان (الاتصال، والتواصل) للدلالة على استخدام الرموز اللغوية (اللفظية وغير اللفظية)، (المسموعة أو المشاهدة) بهدف إيصال المعنى، أي توصيل الأفكار والمعلومات والمشاعر والأخبار من المرسل إلى المستقبل، وتبادلها بينهما (جلوب، ٢٠٠٩).

بعبارة أخرى، يمكن تعريف الاتصال على أنه: عملية نقل هادفة للأفكار والمعلومات والمشاعر من شخص لآخر، بغرض إيجاد نوع من التفاهم المتبادل بينهما.

## مهارات التواصل في البيئة الجامعية

وتتضمن عملية الاتصال مجموعة من العناصر، يوضحها الشكل الآتي:



العنصر	التفسير
المرسل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هو نقطة الانطلاق في عملية الاتصال.</li> <li>• تصدر منه الرسالة التي تحمل معنى محددًا من وجهة نظره.</li> <li>• يهدف المرسل من الرسالة إلى وصول المستقبل للاستجابة التي يحددها.</li> </ul>
الرسالة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هي المادة أو المحتوى في عملية الاتصال.</li> <li>• تتكون من مجموعة من المعاني التي يضعها القائم بالاتصال في رموز تنتقل إلى المستقبل.</li> </ul>
الوسيلة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هي الأداة التي تنتقل عبرها الرسالة إلى المستقبل.</li> <li>• قد تكون الوسيلة سمعية (كالإذاعة)، أو بصرية (كاللوحات الإعلانية، والملصقات)، أو سمعية بصرية (كالتلفاز)، أو متعددة القنوات (كالإنترنت).</li> </ul>
المستقبل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هو المستقبل للرسالة.</li> <li>• على المرسل أن يضعه في حسابه دائماً للتأكد من سلامة فهمه للمقصود من الرسالة.</li> <li>• المستقبل يستقبل الرسالة ويؤوّل رموزها ويفسرهما.</li> </ul>
التغذية الراجعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تسمى أحياناً بـ «ردّ الفعل».</li> <li>• هي الاستجابة التي يستدل بها المرسل على تأثير رسالته في المستقبل.</li> </ul>

## معلومة

• التغذية الراجعة هي التي تكشف مدى وصول الرسالة للمستقبل كما أرادها المرسل، وفي حال لم تصل الرسالة للمستقبل على الصورة التي أرادها المرسل فهناً على المرسل أن يحدد مكن الخلل في العناصر الأربعة (المرسل، الرسالة، الوسيلة، المستقبل).

## ثانياً: مفهوم التواصل في البيئة الجامعية:

يتألف البناء الهيكلي للجامعة من ثلاث دعائم رئيسية، هي:

١. **الدعامة البشرية:** أعضاء هيئة التدريس، والموظفون، والطلبة.
٢. **الدعامة المادية:** المباني، والأجهزة العلمية، والقاعات، وغيرها.
٣. **الدعامة المعرفية:** الكتب، وقواعد المعلومات، والمناهج الدراسية، وغيرها.

ولعل ما يهمنا هنا هو الدعامة البشرية التي تعدّ أهم تلك الدعائم التي بدونها ينهار الصرح الجامعي بأكمله. وعلى ذلك كانت أهمية العلاقة بين الطالب وزملائه، وبين الطالب وعضو هيئة التدريس؛ وذلك لما لهما من تأثير كبير في تحديد المستوى الدراسي للطالب، وتكيفه في البيئة الجامعية.

وبناء على ما سبق، يمكن تعريف التواصل في البيئة الجامعية على أنها: «محصلة العلاقات المتبادلة بين الطلبة أنفسهم من جهة، وبين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين من جهة أخرى في الجامعة» (مهارات الاتصال، ٢٠١٧، ص ١٣٢).

## ثالثاً: مهارات التواصل مع زملاء الدراسة:

الطلبة هم محور العملية التعليمية؛ لهذا فإن العلاقات الداخلية بين الطلبة هي الأهم من بين جميع العلاقات الإنسانية في الجامعة. ويلاحظ أن الطلبة الجدد تكثر لديهم سمة عدم التوافق مع الزملاء أكثر من غيرهم؛ وذلك لخوفهم من المجتمع الجامعي الجديد، ولانتقالهم إلى بيئة جديدة مختلفة عن البيئة السابقة؛ لذلك تجد أن كثيراً منهم يتجنبون الاختلاط بالزملاء والتوافق معهم.





### رابعاً: مهارات التواصل مع أعضاء هيئة التدريس:

الطالب المتوافق هو الذي يقدر أساتذته، ويشعر نحوهم بالمودة والاحترام لا بالخوف، كما أنه لا يجد صعوبة في الاتصال بهم والتحدث إليهم. أما الطالب غير المتوافق فهو الذي يشعر نحو أساتذته بالخوف، ولا يستطيع الاندماج معهم، ويشعر بحاجز كبير يفصل بينه وبينهم (مدبولي، ٢٠١٠).

وتتنوع طرق التواصل مع عضو هيئة التدريس داخل البيئة الجامعية لتشمل:

**التواصل المباشر وجهاً لوجه:** من خلال لقاء الطالب مع عضو هيئة التدريس داخل المحاضرة أو في الساعات المكتبية.

**التواصل عبر البريد الإلكتروني:** يمكن للطالب من خلال بريده الإلكتروني الجامعي إرسال أسئلته واستفساراته وأعماله إلى عضو هيئة التدريس.



طبّق

المهارات  
الجامعية

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 1 )

**الهدف:** أن يحدد الطلبة عناصر الاتصال في ضوء السيرة النبوية العطرة.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك اقرأ النصّ الآتي، ثم حدد عناصر عملية الاتصال الموضحة في الجدول الذي يليه.

جاء في رسالة النبي - صلى الله عليه وسلم- إلى هرقل ملك الروم حين دعاه للإسلام: «بسم الله الرحمن الرحيم، من محمد رسول الله إلى هرقل عظيم الروم: سلام على من اتبع الهدى، أما بعد: فأني أدعوك بدعوة الإسلام، أسلم تسلم، وأسلم يؤتكَ الله أجرك مرتين، وإن توليت فإن عليك إثم الأريسيين». (أخرجه البخاري برقم ٧؛ ومسلم برقم ١٧٧٣). وقد أثبتت الروايات أن هرقل كاد أن يسلم، لولا أنه خاف على نفسه من قومه، وخاف على ذهاب ملكه.

## عناصر الاتصال

عناصر الاتصال	
	المرسل
	الرسالة
	الوسيلة
	المستقبل
	التغذية الراجعة

## مهارات التواصل في البيئة الجامعية



**الهدف:** أن يقدم الطلبة مجموعة من الاقتراحات لتعزيز التوافق بين طلبة السنة الأولى المشتركة عبر وسائل التواصل الحديثة.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، اقترح ثلاث وسائل حديثة للتواصل يمكن توظيفها داخل البيئة الجامعية؛ لتعزيز التوافق بين طلبة السنة الأولى المشتركة، على أن يكون التطبيق في مقرر «المهارات الجامعية».

الوسيلة	توظيفها داخل البيئة الجامعية
الأولى	
الثانية	
الثالثة	



**الهدف:** أن يقدم الطالب تطبيقًا حياتيًا لمهارات تفعيل التواصل بين زملائه في عمادة السنة الأولى المشتركة.

**المطلوب:** في الأسبوع الدراسي الأول في الجامعة يعاني كثير من الطلبة من مشكلة العزلة وعدم التوافق مع باقي الطلبة، ما يعيق سرعة التكيف مع البيئة الجامعية. باعتبارك طالباً في عمادة السنة الأولى المشتركة اعرض خبرتك في تجاوز هذه المشكلة في الأسبوع الدراسي الأول، وما الطرق التي اتبعتها لتفعيل التواصل بين زملائك في الدراسة؟.

.....

.....

.....

.....

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 2 )

**الهدف:** أن يقدم الطالب تطبيقاً عملياً لآداب التواصل مع عضو هيئة التدريس.

**المطلوب:** اذكر موقفاً مررت به داخل عمادة السنة الأولى المشتركة، تفاعلت من خلاله مع أحد أعضاء هيئة التدريس (إما بالتواصل المباشر، وإما بالتواصل عبر البريد الإلكتروني) وطبقت من خلاله آداب التعامل مع عضو هيئة التدريس.

الموقف	الآداب التي طبقتها
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

أغلق



**عزيزي الطالب،** لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

### مؤشرات تحقق الأهداف



**عزيزي الطالب**، لمعرفة مدى إفاذك من التدريب على مهارات التواصل في البيئة الجامعية، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	تحديد خصائص البيئة الجامعية.		
٢	التعرف على مفهوم الاتصال وعناصره.		
٣	استنتاج مفهوم التواصل في البيئة الجامعية.		
٤	تطبيق مهارات التواصل مع زملاء الدراسة.		
٥	تطبيق مهارات التواصل مع أعضاء هيئة التدريس.		
٦	توظيف آداب التواصل مع عضو هيئة التدريس في حياتك الجامعية.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٦٠٠ × ١٠٠)			

#### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.



# مهارات البحث العلمي

## الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تدريب الطالب على مفهوم البحث العلمي وأدواته، وتطبيق تلك الأدوات في دراسته الجامعية.

## الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب**، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:
١. صياغة مفهوم البحث العلمي بلغتك الخاصة.
  ٢. استخلاص أهمية البحث العلمي.
  ٣. التعرف على الاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث.
  ٤. تمييز أدوات البحث العلمي.
  ٥. تطبيق أدوات البحث العلمي في دراستك الجامعية.

## المدخل إلى مهارات البحث العلمي

### الكلمات المفتاحية KEY WORDS



Research	البحث
Researcher	الباحث
Research Tools	أدوات البحث العلمي
Observation	الملاحظة
Behavior	السلوك
Interview	المقابلة
Questionnaire	الاستبانة

الزمن  
15 دقيقة  
قصة نجاح:  
برين وبيج من البحث العلمي إلى جوجل  
استعد

من منا لم يستعمل موقع البحث جوجل (Google) أشهر مواقع الإنترنت، وأكثرها زيارة، وأقواها على الإطلاق؟

# Google

انطلاقة جوجل كانت سنة ١٩٩٨ كمشروع أنشأه سيرجي برين Sergey Brin، ولاري بيج Larry Page (وهما من مواليد ١٩٧٣) عندما كانا طالبين بجامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الأمريكية. بيج و برين. ترعرعا في بيئة رياضية - حسابات وكمبيوتر. فكل شيء كان بالنسبة لهما مشكلة حسابية، وكل شيء موضع للشك ويستحق البحث فيه.

وقد اشترك الاثنان في نفس الاهتمامات والطموحات بالإضافة إلى المهارات التي يكمل كل منهما بها الآخر. فسيرجي كان صاحب صوت عال، ويرغب دائماً في أن يكون داخل دائرة الضوء ومحمور اهتمام الآخرين، أما لاري فعلى النقيض تماماً فهو هادئ ومتأمل ولا يحب الكلام. وقد التقيا لأول مرة عام ١٩٩٥ في جامعة ستانفورد Stanford، وتناقشا كثيراً في عدة مواضيع، وكانا يحملان نفس الحلم: «التحدي للحصول على معلومات مهمة من بين مئات وآلاف المعلومات».

وقد عملاً ليلاً نهاراً وبرمجا المحرك Backrub وكان هذا مشروع أطروحتهما للدكتوراه. وفي منتصف عام ١٩٩٨ ووسط تطوير المحرك، بدأ الاثنان يبحثان عن ممول لتمكينهم من ملكية البرمجة. فقررا تأسيس شركة وتسميتها باسم له علاقة بهدف الشركة، فكان الاسم (Googo1) وهذا التعبير يدل في لغة الرياضيات إلى الرقم ١ متبوعاً بمئة صفر. ولكن لخطأ إملائي في تسجيل الدومين أصبحت الاسم: (Google). ودخل المصطلح القواميس حالياً بمعنى استخدام محرك جوجل للبحث عن المعلومات.

وفي عام ٢٠٠٠ بدأت جوجل باستخدام تقنية وخدمة يبيع الإعلانات عن طريق كلمات البحث وأسستها Yahoo search Marketing. في البداية عملت جوجل وياهو عن طريق عقد شراكة ولكن فيما بعد اشترت جوجل التقنية.

ووفرت جوجل فيما بعد خدماتها بأكثر من ١٠٠ لغة عالمية، وطوّرت مجموعة من البرامج والخدمات، منها: جوجل إيرث Google Earth الذي يتيح لمستخدميه مشاهدة معظم المدن والمناطق الموجودة في العالم من خلال صور الأقمار الصناعية والجوية، وخدمة تصفح الخرائط Google Maps، وتم إنشاء خدمة البريد الإلكتروني Gmail، وخدمة الترجمة Google Translation، وخدمة التخزين Google Drive Cloud، وتطبيق Android، وغيرها.

وقد تخطت القيمة السوقية لشركة جوجل ٥٤٤ مليار دولار عام ٢٠١٦. وفي عام ٢٠١٤ قُدِّرَت ثروة سيرجي برين بنحو ٣٠ مليار دولار، ولاري بيج بـ ٣١,٧ مليار دولار.

**والآن عزيزي الطالب..** بعد أن قرأت قصة نجاح برين وبيج، أجب في حلقة نقاش مفتوحة داخل القاعة على السؤالين الآتيين:

- كيف أفاد برين وبيج من البحث العلمي في شقّ طريقتهم نحو النجاح والإنجاز؟
- ما العلاقة بين البحث العلمي والاقتصاد المعرفي؟





## مفهوم البحث العلمي وأدواته



## مفهوم البحث العلمي:

**هو:** «جهد منظم يقوم به الفرد (يسمى الباحث)، من أجل تقصي الحقائق في مسألة أو مشكلة معينة (تسمى موضوع البحث)، وذلك باتباع طريقة علمية منظمة (تسمى منهج البحث)، بغية الوصول إلى حلول ملائمة للعلاج أو إلى نتائج صالحة للتعميم على المشكلات المماثلة (تسمى نتائج البحث)» (السريحي وآخرون، ٢٠٠٨، ص ٢٥).

## وجوهر البحث:

أن الباحث لديه أسئلة دقيقة محددة يحاول الإجابة عنها إجابة علمية صحيحة، ووسيلته إلى ذلك: البحث في مصادر المعرفة المناسبة للموضوع، معتمداً على ما سبق إنتاجه من معرفة، أو مستخدماً أداة معينة تساعده في الوصول إلى الإجابة، قد تكون اختباراً أو استبياناً أو تجربة علمية، أو أي أداة أخرى من أدوات البحث العلمي.

## أهمية البحث العلمي:

أصبحت الحاجة إلى البحث العلمي في وقتنا الحاضر أشد منها في أي وقت مضى، فقد أصبح العالم في سباق محموم للوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعرفة الدقيقة المثمرة التي تكفل الراحة والرفاهية للإنسان، وتضمن له التفوق. وتبرز أهمية البحث العلمي في النقاط الآتية (الأزهري وباهي، ٢٠٠٠):



يوجد في المملكة نحو ١٠٠ مركز بحث حكومي أو شبه حكومي، وبلغ إجمالي الإنفاق على البحث العلمي نحو ٦,٧٥ مليار ريال (١,٨ مليار دولار) في عام ٢٠١٥م، في الوقت الذي يقدر فيه حجم إنفاق الدول العربية مجتمعة على البحث العلمي بنحو ٢٠ مليار ريال (٥,٣١ مليار دولار)، وبذلك فإن المملكة تحتل المرتبة الـ٣٧ عالمياً في الإنفاق على البحث العلمي.

- التغلب على الصعوبات التي قد يواجهها الإنسان.
- تفسير الظواهر الطبيعية والتنبؤ بها.
- تقصي الحقائق التي يستفيد منها الإنسان في التغلب على مشكلاته.
- حل المشكلات الاقتصادية والصحية والعلمية والتربوية والسياسية وغيرها.
- ميدان خصب ودعامة أساسية لاقتصاد الدول وتطورها وتحقيق رفاهية شعوبها.
- إن الطلاب الذين يقومون بإجراء البحوث العلمية دائماً يحصلون على استيعاب وتركيز وعمق في الفهم أكثر من أولئك الذين لا يهتمون في هذا الجانب.
- يفتح المجال لدى الطلاب في اكتشاف المعرفة، وهذا الأمر أفضل بكثير من تلقيها.
- تحقيق الرفاهية في شتى المجالات الحياتية.

## الاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث :

إذا أردت أن تكتب موضوعاً فعليك أن تأخذ بالحسبان الجوانب الآتية (أبو النصر، ٢٠٠٤):

١. أن تتوافر لديك الاهتمامات الشخصية بالموضوع الذي تختاره، فالموضوع الذي يتكرر وروده في ذهنك أعطه اهتماماً أكبر.
٢. يجب أن يكون الموضوع مهماً وواضحاً وحديثاً، ويفضل أن يضيف شيئاً إلى ما سبقه من دراسات.
٣. معرفة ما يحتاجه الموضوع من وقت كي يتم إنجازه.
٤. يجب مراعاة الجوانب الأخلاقية في كتابة البحث.
٥. التأكد من توافر المراجع المتعلقة بموضوع البحث.
٦. قراءة المعلومات التي تعتقد أنها مفيدة في موضوع البحث، وذلك بالرجوع إلى الموسوعات والكتب والدوريات والمواقع الإلكترونية.

## أدوات البحث العلمي:

تكمن أهمية أدوات البحث العلمي في كونها الوسائل التي تستخدم في جمع المعلومات والبيانات ذات العلاقة بمشكلة البحث، وتساعد الباحث في الوصول إلى إجابات وتفسيرات للفروض العلمية أو الأسئلة البحثية، ويمكن القول: إن أداة البحث العلمي تكون سبباً في فشل أو نجاح البحث. وتتعدد أدوات البحث العلمي ومن بينها (أبو علام، ٢٠١١):



وإليك تفصيلاً للأدوات الثلاث الأولى (الملاحظة، والمقابلة، والاستبانة):

### أولاً: الملاحظة:

يقصد بها توجيه الانتباه والحواس والعقل إلى الظواهر والوقائع المقصودة لإدراك ما بينها من علاقات وروابط. وهي أنسب أدوات البحث العلمي لدراسة السلوكيات والانفعالات (عبيدات وآخرون، ٢٠٠٧).

### مزايا الملاحظة:

- تمكن الباحث من جمع حقائق عن السلوك في وقت حدوثه (كالنشاط الصفي، أو ممارسة نشاط رياضي، أو العلاقات الشخصية مع الآخرين).
- تبتعد الملاحظة بشكل كبير عن التحيز والميول والأهواء الذاتية في نقل وتدوين الملاحظات.
- لا تتطلب جهوداً كبيرة تبذل من قبل المجموعة التي تجري ملاحظتها مقارنة بطرق جمع المعلومات الأخرى.
- تعد أفضل طريقة مباشرة لدراسة أنواع متعددة من الظواهر، فهناك جوانب للتصرفات الإنسانية لا يمكن دراستها إلا بهذه الوسيلة.

## أنواع الملاحظة :

التصنيف	النوع	الوصف
على أساس وجود أداة ملاحظة معدة مسبقاً	المقيدة	هي المراقبة المنظمة والمخطط لها مسبقاً لظاهرة معينة، مستهدفة سلوكيات مجموعة من الأفراد، أو مستهدفة نشاطاً معيناً. (مقيدة بأداة معدة مسبقاً).
	غير المقيدة	تعنى بجمع المعلومات عن ظاهرة معينة دون تحديد مسبق لنوع المعلومات المراد جمعها. (غير مقيدة بأداة معدة مسبقاً).
على أساس دور الباحث في إجراء الملاحظة	المباشرة	هي الملاحظة التي يلاحظ خلالها الظاهرة (موضوع البحث) بشكل مباشر دون وسيط، مثل: (مراقبة مواقف السيارات، والمطاعم والمحلات التجارية، والأنشطة والأحداث الجارية في الحياة اليومية) لمحاولة فهمها والكشف عن واقعها.
	غير المباشرة	هي الملاحظة التي تتم عن طريق وسيط. على سبيل المثال: أخذ المعلومات من الزملاء، أو الرجوع إلى فلم وثائقي، أو ملاحظة الظاهرة من خلال السجلات والتقارير.

## استمارة ملاحظة في البحث العلمي

## بطاقة ملاحظة سلوك طالب أثناء الموقف التدريبي

اسم الطالب: ..... القاعة: ..... المقرر: .....  
وقت الملاحظة: ..... المدرب: ..... الشعبة: .....

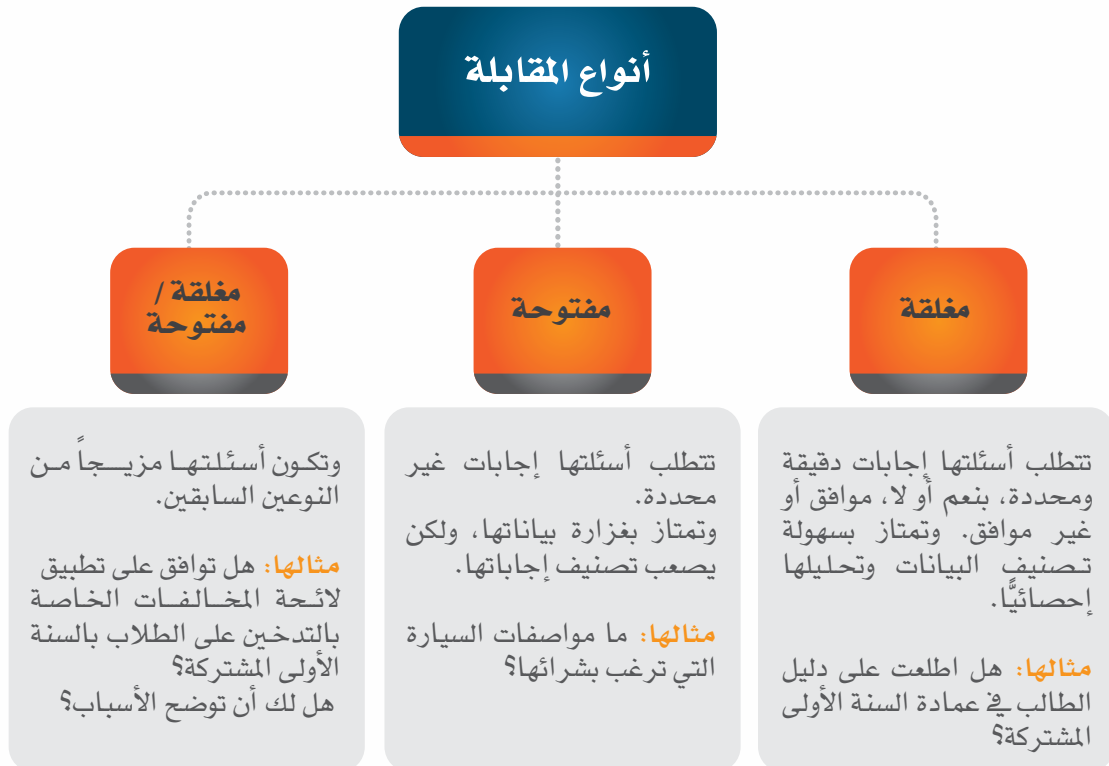
م	السلوكيات	نعم	لا	ملحوظات إضافية
١	يتحدث مع زملائه كثيراً.			
٢	يسأل عن المعلومات غير الواضحة.			
٣	يبادر في تنفيذ المهام المطلوبة.			
٤	يحترم وجهات نظر الآخرين.			
٥	ينقد ويناقش الأفكار بطريقة علمية.			
٦	يراعي قواعد النظافة وحسن المظهر.			
٧	يجلس داخل القاعة بطريقة صحيحة.			
٨	ينام أثناء تنفيذ الأنشطة التدريبية.			
٩	يحافظ على محتويات القاعة التدريبية.			
١٠	يلتزم بالزي الوطني.			

## ثانياً: المقابلة:

تعرف المقابلة على أنها: محادثة يقوم بها الباحث مع فرد أو مجموعة أفراد ممن تجرى عليهم الدراسة بهدف جمع المعلومات عن الظاهرة المدروسة. وقبل أن يجري الباحث المقابلة، عليه أن يعدّ (بطاقة مقابلة) تحوي البيانات اللازمة والأسئلة التي سيطرحها الباحث وفراغات يدون فيها الإجابات التي يحصل عليها (عبيدات وعدس وعبد الحق، ٢٠٠٧).

## مزايا المقابلة:

- أفضل أداة لاختبار وتقييم الصفات الشخصية.
- تزود الباحث بمعلومات إضافية كتدعيم للمعلومات التي جُمعت بأدوات أخرى.
- ذات فائدة كبيرة في تشخيص ومعالجة المشكلات الإنسانية.
- الأداة الأنسب لجمع البيانات والمعلومات من الأفراد الأميين، ومع الأفراد الذين يصعب استجابتهم للملاحظة أو الاستبيان.
- ذات فائدة كبرى في الاستشارات النفسية والتربوية والاجتماعية.



## ثالثاً: الاستبانة:

تعد الاستبانة أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من المستجيب، وتستخدم لجمع المعلومات بشأن معتقدات ورغبات المستجيبين، ولجمع حقائق هم على علم بها. ولهذا تستخدم في مجال الدراسات التي تهدف إلى استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية واستطلاع الرأي العام، وميول الأفراد.

## مزايا الاستبانة :

تعد البيانات التي تتوفر عن طريق الاستبانة أكثر موضوعية مما يتوفر بالمقابلة أو غيرها؛ لأن الاستبانة لا يشترط فيها كتابة اسم المستجيب؛ مما يحفزه على إعطاء معلومات وبيانات موثوقة. يمكن بواسطتها الحصول على بيانات ومعلومات من أفراد يتبعون جغرافياً، أو يكثرون من حيث العدد بأقصر وقت، مقارنة مع الأدوات الأخرى.

## أنواع الاستبانة

مغلقة /  
مفتوحة

تكون فقراتها مزيجا من النوعين السابقين، وهي الأكثر شيوعا.

**مثالها:** هل تؤيد تناول الطعام في مطاعم الوجبات السريعة؟  
علل إجابتك بحجج مقنعة.

## مفتوحة

تتطلب فقراتها إجابات غير محددة. وفيها فراغات يتركها الباحث ليدون المستجيبون إجاباتهم.

**مثالها:** ما رأيك في الحقيقة التفاعلية لمقرر المهارات الجامعية؟

## مغلقة

تتطلب فقراتها إجابات محددة. وفيها تكون الإجابة بنعم أو لا، أو موافق أو غير موافق، أو وضع علامة صح أو خطأ أمام الفقرة وتحت الاستجابة المناسبة.

وتتميز بسهولة تصنيف الإجابات ووضعها في قوائم أو جداول إحصائية يمكن بعد ذلك تحليلها وتلخيصها.

**مثالها:** هل تجد صعوبة في دراستك لمقرر المهارات الجامعية؟

## استبانة

### (بحث بعنوان)

معوقات العمل التطوعي: دراسة على طلاب السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود

عزيزي الطالب.....

بين يديك قائمة تصف تقييمك لمعوقات العمل التطوعي في عمادة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود. يرجى قراءة كل عبارة بعناية والتعبير عن موقفك تجاهها وذلك بوضع إشارة (✓) في المربع المناسب.

كما نودّ إفادتك بأن المعلومات المعطاة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وإذ نشكر لك استجابتك لفقرات الاستبانة، لنترجو منك الجدية في التعبير عن مشاعرك وآرائك.

**أولاً: معوقات العامة للعمل التطوعي:**

م	العبارة	درجة الموافقة			
		أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة
١	قلة معرفة الشباب بجمعيات ومؤسسات العمل التطوعي.	✓			
٢	نقص الإعلان عن برامج العمل التطوعي في وسائل الإعلام بصورة كافية.		✓		
٣	انخفاض تشجيع الأسر لأبنائها على الاشتراك في العمل التطوعي.				✓
٤	نقص المعلومات عن مجالات العمل التطوعي التي يمكن أن يلتحق بها الشباب		✓		
٥	قلة المؤسسات الداعمة لبرامج العمل التطوعي.				✓
٦	ضعف الوعي بفوائد المشاركة في العمل التطوعي.			✓	
٧	قلة توفر الوقت للمشاركة في برامج التطوع.		✓		
٨	ضعف الحوافز المعنوية للعاملين في مجال العمل التطوعي.				✓

## ثانياً: معوقات العمل التطوعي لدى طلبة السنة الأولى المشتركة:

اذكر أكثر ثلاثة معوقات من وجهة نظرك تواجه طلاب السنة الأولى المشتركة نحو القيام بالعمل التطوعي. (وكانت إجابة أحد الطلاب على النحو أدناه):

- عدم الوعي الكامل بقيمة العمل التطوعي.
- عدم وجود متسع من الوقت للقيام بالعمل التطوعي.
- قلة تنظيم الحملات التطوعية الجماعية.



**الهدف:** أن يستخلص الطالب مسمى من يمثله كل عنصر من عناصر مفهوم البحث العلمي والدور الذي يقوم به.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لمفهوم البحث العلمي، وبالإشتراك مع أفراد مجموعتك، اقرأ الفقرة الآتية، ثم استعرض العناصر التي يقوم عليها مفهوم البحث العلمي، ثم استكمل الجدول الذي يلي الفقرة:

**أعدّ فيصل بحثاً ضمن متطلبات مقرر (١٠١ نهج)، بعنوان «فعالية برنامج تدريبي لتطوير**

**المهارات الاجتماعية لخفض السلوكيات غير المرغوبة لدى عينة من أطفال**

**التوحد في مدينة الرياض»،** تكونت عينة الدراسة من (١٠) أطفال ذكور يعانون من

التوحد، تتراوح أعمارهم ما بين (٥ إلى ٩) سنوات، وقد أعدّ فيصل استبياناً للتفاعلات

الاجتماعية للأطفال التوحديين، واستخدم فيصل المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلى

فعالية البرنامج التدريبي في خفض السلوكيات غير المرغوبة لدى أفراد العينة.



## المدخل إلى مهارات البحث العلمي

م	عناصر مفهوم البحث	المسمى	الدور التطبيقي
١	الشخص القائم بالبحث		
٢	المشكلة التي يتناولها الباحث		
٣	الطريقة التي يتبعها الباحث		
٤	الحلول التي يتوصل إليها الباحث		



**الهدف:** أن يطبق الطالب مع أفراد مجموعته اختيار موضوع بحثي، مع تقديم اعتبارات اختيار هذا الموضوع.

**المطلوب:** في ضوء دراستك للاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث، وبالتعاون مع أفراد مجموعتك، اقترح مع زملائك أحد الموضوعات البحثية، موضحين هذه الاعتبارات في اختيار الموضوع.

موضوع البحث	اعتبارات اختيار الموضوع
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



**الهدف:** أن يختار الطالب مع أفراد مجموعته الأداة المناسبة لجمع المعلومات لمواضيع بحثية مختارة.  
**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك حدد الأداة الأنسب لجمع المعلومات عن الموضوعات البحثية التالية:

م	موضوع البحث	الأداة المناسبة للبحث وجمع المعلومات		
		الاستبانة	الملاحظة	المقابلة
١	مدى انتشار الظواهر السلبية بين طلاب عمادة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود.			
٢	اتجاهات طلاب السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود نحو مقرر (١٠١ نهج).			
٣	الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك سعود.			
٤	فعالية برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لخفض حدة السلوك العدواني لدى طلاب الجامعات السعودية.			
٥	دراسة أسباب ضعف التحصيل الدراسي من وجهة نظر المرشد الطلابي في عمادة السنة الأولى المشتركة.			

# المدخل إلى مهارات البحث العلمي



**الهدف:** أن يتمكن الطالب من تحديد نوع الملاحظة في مواقف بحثية مقترحة.

**المطلوب:** أعد محمد دراسة ضمن متطلبات مقرر (١٠١ نهج)، بعنوان: «أثر السلوكات

**السلبية داخل القاعات الدراسية على مستوى تدريب طلاب السنة الأولى**

**المشتركة وفاعليته». في ضوء دراستك لأنواع الملاحظة، حدد نوع الملاحظة الواجب**

استخدامها في المواقف البحثية الموضحة في الجدول أدناه.

نوع الملاحظة		المواقف البحثية
على أساس دور الباحث في إجراء الملاحظة	على أساس وجود أداة ملاحظة معدة مسبقاً	
		قام محمد برصد السلوكيات السلبية داخل بعض القاعات الدراسية لطلاب السنة الأولى المشتركة.
		أعطى محمد زميله أحمد بطاقة ملاحظة ليرصد له السلوكيات السلبية التي تصدر عن الطلاب داخل القاعات الدراسية الأخرى.
		أبلغ عمر زميله محمد ببعض سلوكيات الطلاب السلبية التي شاهدها صدفة أثناء دخول زميله زياد لإحدى القاعات ليرافقه إلى المرشد الطلابي.
		قام محمد بزيارة مفاجئة لزميله نايف في إحدى القاعات الدراسية فشاهد بعض سلوكيات الطلاب السلبية، فقام على الفور بتسجيل هذه السلوكيات.

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 2 )

**الهدف:** أن يتمكن الطالب من تحديد نوع المقابلة في مواقف بحثية مقترحة.

**المطلوب:** يقوم أحد طلبة مقرر المهارات الجامعية بإعداد بحث بعنوان «**الدور الفعال**

**لمؤسسات الإبداع والابتكار بالمملكة العربية السعودية**». فزار مؤسسة الملك

عبد العزيز ورجاله للموهبة والإبداع بالرياض، لإجراء مقابلة مع أحد المسؤولين بالمؤسسة،

فكتب الأسئلة التي سيطرحها. حدد نوع الأسئلة التي استخدمها الباحث أثناء إجراء المقابلة.

السؤال	نوعه
هل يستضيف المركز العلماء البارزين في مجال الإبداع والابتكار؟	
هل يصدر المركز كتاباً بأحدث الإصدارات الخاصة بمجال الإبداع والابتكار؟	
هل يعمل المركز شراكات مع جهات أجنبية متميزة في مجال الإبداع والابتكار؟ وما جوانب الاستفادة التي تعود على المركز من هذه الشركات؟	
ما أهم الفعاليات والنشاطات التي يقوم بها المركز؟	

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 3 )

**الهدف:** أن يتمكن الطالب من تحديد نوع الاستبانة في مواقف بحثية مقترحة.

**المطلوب:** تخيل أنك أجريت بحثاً بعنوان «**الذكاء العاطفي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى**

**طلاب السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود**»، ثم أعددت استبانة مغلقة

لقياس الذكاء العاطفي. من خلال دراستك لأنواع الاستبانة (المفتوحة، والمغلقة،

والمفتوحة / المغلقة)، صحّح العبارات التي لا تتفق مع نوع الاستبانة أدناه:

## المدخل إلى مهارات البحث العلمي

غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	السؤال
			أعرف كيف أحتفظ بهدوئي في المواقف الصعبة.
			ما الصفات التي جعلت أصدقاءك يحبونك ؟
			من السهل عليّ التوافق مع الظروف الجديدة.
			أشترك مع زملائي في حل المسائل الصعبة في المنهج.
			أستطيع أن أوجه انتقادي نحو الآخرين. متى ؟



**عزيزي الطالب،** لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مؤشرات تحقق الأهداف

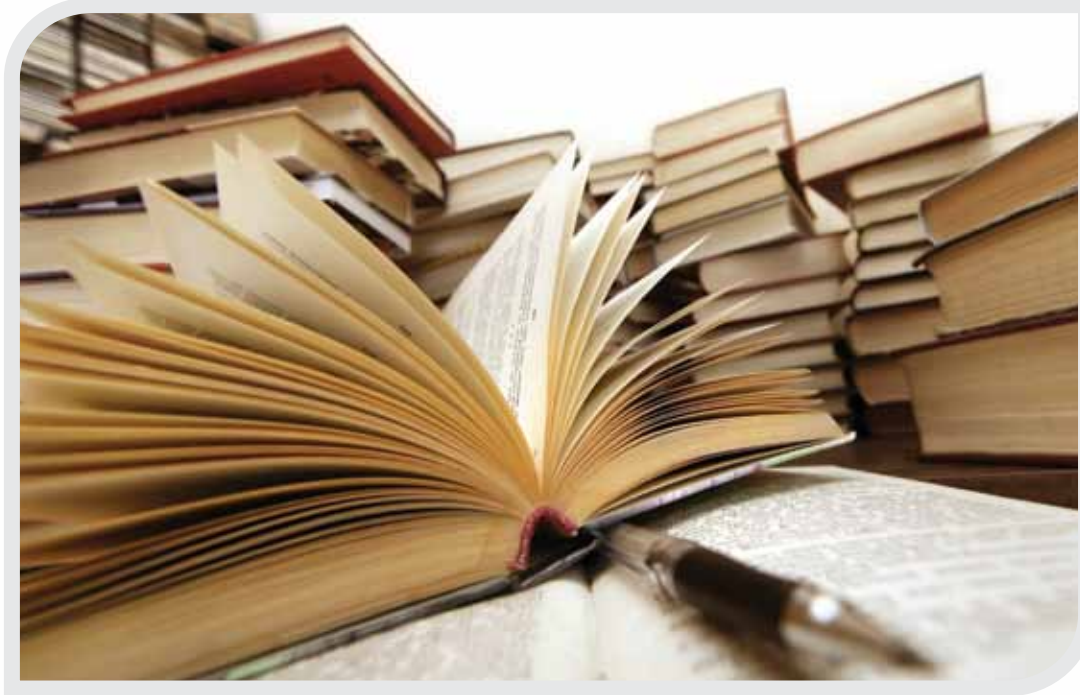


**عزيزي الطالب**، لمعرفة مدى استفادتك من التدريب على جلسة المدخل إلى مهارات البحث العلمي، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	صياغة مفهوم البحث العلمي بلغتك الخاصة.		
٢	استخلاص أهمية البحث العلمي.		
٣	التعرف على الاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث.		
٤	تمييز أدوات البحث العلمي.		
٥	تطبيق أدوات البحث العلمي في دراستك الجامعية.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٥٠٠ × ١٠٠)			

عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.





Search

WWW.

### المهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تنمية مهارات الطالب في البحث عن المعلومات من مصادرها.

### الأهداف الخاصة:

**عزيزي الطالب**، يتوقع منك بعد نهاية

هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:

١. الوصول إلى مصادر المعلومات في مجالاتها المختلفة.

٢. ممارسة مهارة البحث في مكتبة الملك سلمان المركزية.

٣. تطبيق الدخول إلى قواعد المعلومات العربية والأجنبية في مكتبة الملك سلمان.

٤. استخدام محركات البحث على الإنترنت والتفريق بينها.

٥. ممارسة التطبيقات العملية للبحث عن المعلومات في محرك البحث على الإنترنت «Google».



## مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها

### الكلمات المفتاحية KEY WORDS



Search for Information	البحث عن المعلومات
Libraries	المكتبات
Search Engines	محركات البحث
Information Centers	مراكز المعلومات
Databases	قواعد المعلومات
Research Services	خدمات بحثية
Administrative services	خدمات إدارية
Scientific Journals	الدوريات العلمية
Dissertations	الرسائل الجامعية
File Extension	امتداد الملفات



استعان أصحاب السفينة بجميع الخبراء الموجودين، لكن لم يستطع أحد منهم معرفة كيفية إصلاح المحرك. ثم أحضروا رجلاً عجوزاً يعمل في إصلاح السفن منذ أن كان شاباً يافعاً، كان يحمل حقيبة أدوات كبيرة معه، وعندما وصل باشر في العمل. فحص المحرك بشكل دقيق، من القمة إلى القاع، وكان هناك اثنان من أصحاب السفينة معه يراقبانه، حتى يعرفا ما الذي يفعله لإصلاح المحرك.

بعد الانتهاء من الفحص، ذهب الرجل العجوز إلى حقيبته وأخرج مطرقة صغيرة. وبهدوء طرق على جزء من المحرك، وفوراً عاد المحرك للحياة. وبناية أعاد المطرقة إلى مكانها. وهتف الجميع: «لقد أصلح المحرك!» وبعد أسبوع استلم أصحاب السفينة فاتورة الإصلاح من الرجل العجوز وكانت عشرة آلاف دولار.

«ماذا؟!» أصحاب السفينة هتفوا: «هو بالكاد فعل شيئاً!» لذلك كتبوا للرجل العجوز ملاحظة تقول: «رجاءً أرسل لنا فاتورة مفصلة».

**الرجل أرسل الفاتورة كالتالي : الطرق بالمطرقة ..... (دولار واحد)  
معرفة أين تطرق..... (٩٩٩٩ دولاراً)**

**عزيزي الطالب:** باعتبارك طالباً جامعياً، ما فائدة الحصول على المعلومات من مصادرها؟



## مجالات البحث عن المعلومات

محركات البحث على الإنترنت

المكتبات ومراكز المعلومات



## مجالات البحث عن المعلومات

تتعدد مجالات البحث عن المعلومات، فمنها الاستعانة بالمكتبات ومراكز المعلومات، أو البحث باستخدام محركات البحث على شبكة الإنترنت. وسيتم فيما يلي تناول المجالين: المكتبات ومراكز المعلومات، ومحركات البحث على الإنترنت.

## أولاً: المكتبات ومراكز المعلومات:

تشكل المكتبات مصدراً رئيساً للمعلومات في جميع المؤسسات التعليمية؛ إذ تحتوي تلك المكتبات على مصادر ورقية وإلكترونية، ومن خلالها يمكنك الاستعانة بأنظمة الحوسبة، وبرامج البحث للحصول على المعلومات التي تريدها بأقل وقت وأسرع (الترتوري والرقب والناصر، ٢٠٠٩). وتسعى جامعة الملك سعود إلى توفير المكتبات ومراكز المعلومات لطلابها في جميع الكليات، مع تزويدها بأحدث الكتب والرسائل والمخطوطات والدوريات العلمية والوسائل السمعية، وغيرها. وسيقتصر الحديث هنا على المكتبة المركزية في جامعة الملك سعود، وهي مكتبة الملك سلمان.

### مكتبة الملك سلمان المركزية : الموقع والتأسيس :



تتكون مكتبة الملك سلمان من مكتبة مركزية ومجموعة من المكتبات الفرعية المنتشرة في العمادات والكليات المتعددة في مدينة الرياض، ومنها فرع مكتبة الملك سلمان في عمادة السنة الأولى المشتركة بالدرعية، التي تقع في الدور الأرضي من المبنى الإنساني للعمادة.

تقع مكتبة الملك سلمان المركزية في موقع متوسط بين كليات وعمادات الجامعة، في المبنى رقم (٢٧)، وتتكون من ستة أدوار تبلغ مساحتها الكلية حوالي (٥٢ ألف متر مربع). وقد شُيِّدت المكتبة على أحدث الطرز المعمارية، وزوّدت بأفضل إمكانات الإضاءة والتهوية والتأثيث، وتتسع المكتبة لأربعة آلاف مقعد، وأربع مئة مقصورة بحث يستخدمها أعضاء هيئة التدريس وطلبة الدراسات العليا. ولمكتبة الملك سلمان أهمية تاريخية، إذ تعدّ أكبر وأقدم مكتبة جامعية في المملكة العربية السعودية، وتعد المكتبة الأم، ولها أهمية علمية حيث تحوي ما يقرب من ثلاثة ملايين كتاب، إضافة لاحتوائها على مخطوطات تاريخية نادرة.



## خدمات المكتبة :

تتيح مكتبة الملك سلمان خدمات متعددة للباحثين منها:

توجد بالدور الأول حيث قسم الإعارة، والفهارس، وقسم الإرشاد، ومركز المعلومات الصحفية، وقاعة الصحف اليومية، ومركز بيع مطبوعات الجامعة، والمعمل الببليوجرافي المخصص لطلية قسم علوم المكتبات والمعلومات، ومركز البحث الآلي والإنترنت، ومكتب الجمعية السعودية للمكتبات.

## خدمات بحثية

توجد بالدور الثاني حيث إمكانية التواصل مع العميد، والوكيل، ومستشار الشؤون الفنية، وإدارة الدراسات والتطوير، والشؤون الإدارية، وأقسام التزويد، والفهرسة والتصنيف، وتقنية المعلومات، والمطبوعات الحكومية والوثائق، وإدارة العلاقات العامة والمعارض.

## خدمات إدارية

توجد بالدور الثالث حيث قسم الوسائل السمعية والبصرية، وقسم المخطوطات والمصغرات الفلمية، وقسم الرسائل الجامعية والمجموعات الخاصة والمجموعات التذكارية، والخرائط.

## خدمات الوسائل والمخطوطات

توجد بالدور الرابع حيث المجالات العلمية العربية والأجنبية، التي يبلغ عددها حالياً أكثر من (٢٠٠٠) مجلة في مختلف التخصصات.

## خدمات الدوريات العلمية

وتوجد بالدور الخامس الذي خصص للمكتب العربية.

## خدمات الكتب العربية

وتوجد بالدور السادس الذي خصص للمكتب الأجنبية.

## خدمات الكتب الأجنبية

## البحث الإلكتروني (في مكتبة الملك سلمان) :

حتى يتمكن الباحث عن المعلومات من الاستفادة من الخدمات الإلكترونية التي تقدمها مكتبة الملك سلمان، عليه أن يتبع الخطوات الآتية:

عند دخولك للشاشة الرئيسية للمكتبة من خلال الرابط التالي:

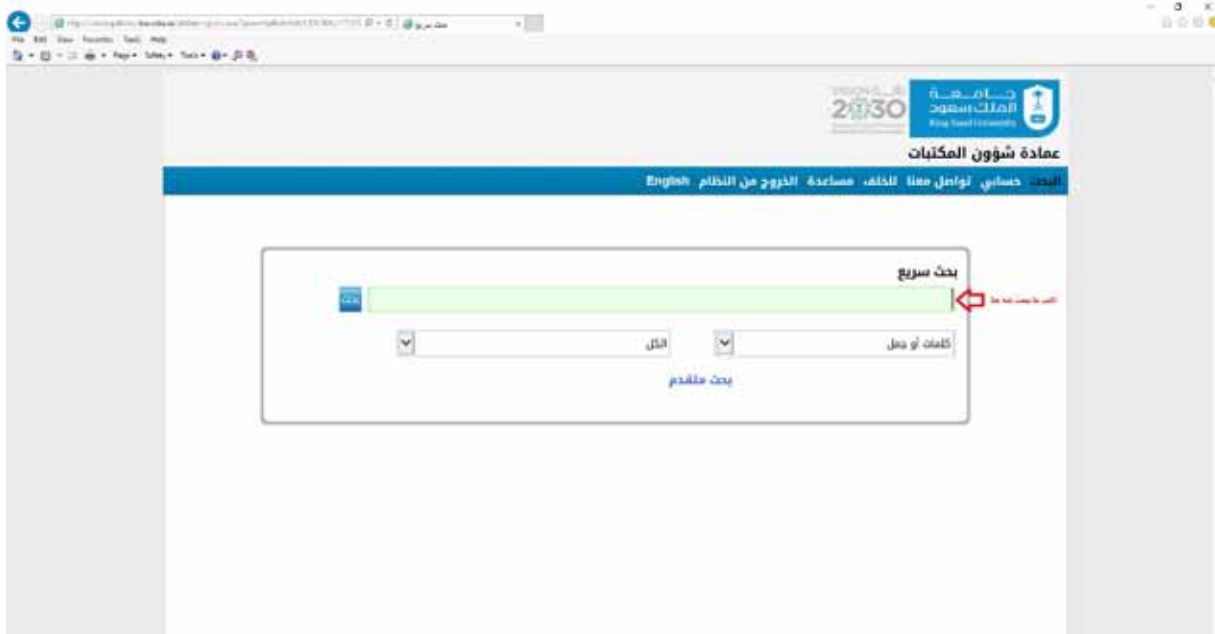
<http://library.ksu.edu.sa/ar>

يمكنك اختيار الفهرس، ثم ستنتقل إلى صفحة أخرى فتكتب الموضوع الذي تريد البحث عنه، على سبيل المثال: **”الكيمياء الحيوية”**.

اكتب موضوع البحث.

اختر نوع البحث الذي ترغب فيه، كلمات أو جمل، المؤلف، العنوان، الموضوع، السلسلة، عنوان الدورية، بيانات النشر.

حدّد مكان المرجع أو المصدر من خلال رقم التصنيف، وكذلك معرفة مدى توفره في المكتبة المركزية وفي المكتبات الفرعية.



كلمات أو جمل "الكيمياء الحيوية" عنوان 249 وجد البحث.

<< صفحات 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 >>

### 1. الكيمياء الحيوية الجزء العملي

هدا، محمد علاء الدين

8 572 هـ م ك

2016

8 نسخ متاحة في مكتبة الملك سلمان المركزية و المكتبة المركزية للطالبات



الاحتفاظ

### 2. كيمياء النسخ الحيوانية والنباتية: الجزء العملي

قاسم، هيفاء

8 572 ق هـ ك

2017

8 نسخ متاحة في مكتبة الملك سلمان المركزية و المكتبة المركزية للطالبات



الاحتفاظ

البحث حسابي تواصل معنا للخلف مساعدة بحث جديد للخلف للأمام XREF خيارات العرض إرسال بالبريد الإلكتروني الخروج من النظام

English

### تكرار البحث في

Google

### العلاوين في الفئات التالية

علم النبات  
الكيمياء  
الطب العام  
علم الاجتماع العام  
الأعمال العامة  
علوم الحياة  
الجزء من الفئات

### ...جرب أيضا

الأجنة الكيميائية علم  
البروتينات

خيارات العرض

كلمات أو جمل للبحث 7 of 249 لتسجيله "الكيمياء الحيوية"

### Item Details

الاحتفاظ

#### معلومات النسخة تسجيلة الفهرسة

عنوان الكيمياء الحيوية: الدهون

المؤلف: الفزالي، مريد عمران

الناشر: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

تاريخ النشر: 2016m1436

صفحات: 304 ص:

رقم: 8867080181

بيانات النسخة: 8 نسخ متاحة في مكتبة الملك سلمان المركزية و المكتبة المركزية للطالبات.

#### الملاحظات

الموقع	المادة	النسخ	مكتبة الملك سلمان المركزية
رفوف الدور الخامس	نسخة المكتبة	1	8 572.57 ع م ك
رفوف الدور الخامس	كتاب	3	
الموقع	المادة	النسخ	المكتبة المركزية للطالبات
رفوف	نسخة المكتبة	1	8 572.57 ع م ك
رفوف	كتاب	3	

رقم النسخ

# مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها

## قواعد المعلومات (في مكتبة الملك سلمان) :

تضم قواعد المعلومات في مكتبة الملك سلمان الجامعية مجموعة كبيرة من الكتب الإلكترونية، والمجلات العلمية المحكمة، والرسائل الجامعية، إضافة إلى الصحف والدوريات المتنوعة. وللإفادة من قواعد البيانات هذه يمكنك اتباع الخطوات الآتية:

م	الخطوة	التطبيق
الأولى	الدخول إلى الصفحة الرئيسية للمكتبة، والضغط على أيقونة: «قواعد المعلومات».	
الثانية	الكتابة في خانة «البحث الموحد»، ويمكن اختيار نوع قواعد المعلومات، كما هو موضح بالصورة.	
الثالثة	اختيار إحدى قواعد المعلومات	
الرابعة	الوصول إلى نتائج البحث، وهنا بإمكانك استعراض ملخص الدراسة، أو الحصول على الدراسة كاملة بالضغط على ملف (PDF).	

## ثانياً: محركات البحث علم الإنترنت:

هي عبارة عن برامج حاسوبية تعمل من أجل استرجاع المعلومات المتاحة على صفحات الإنترنت، ومحرك البحث هو وسيط بين مستخدم الإنترنت والمعلومات المتاحة في هذه الشبكة. وبعبارة موجزة وتقريبية، يمكن تشبيه محرك البحث بفهرس المكتبة الذي يدل رواد المكتبة على أماكن تواجد الكتب والمواد الموجودة فيها، ولكن على مستوى الشبكة العالمية. وتختلف محركات البحث فيما بينها من حيث الدقة ومدى التغطية للمعلومات المتاحة في الإنترنت (النقيب، ٢٠٠٨). وأشهر محركات البحث العالمية محرك «جوجل» (Google)، ومنه النسخة المعرّبة.

### تطبيق على محرك جوجل المعرب:



#### الخطوة الأولى:

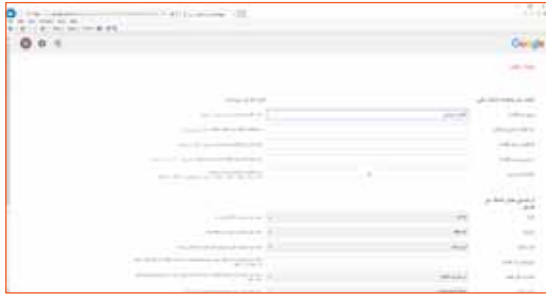
من خلال الرابط التالي:

[www.google.com](http://www.google.com)

يمكنك الوصول لمحرك بحث جوجل المعرب.

#### الخطوة الثانية:

تتكون الصفحة الرئيسية من عدة أيقونات، وعند الرغبة في إجراء بحث متقدم يتم الدخول على الإعدادات، ومنها الضغط على بحث متقدم.



### امتداد الملفات على (Google):

لإفادة من آليات البحث المتقدم، يمكنك استخدام امتداد الملفات، وذلك لتحديد نوع الملف المطلوب، كما هو موضح أدناه:

امتداد الملفات على (Google)	
تطبيق	آلية البحث المتقدم
تشير إلى ملفات الأكروبات	pdf
تشير إلى ملفات البوربوينت	ppt
تشير إلى ملفات البوربوينت ذات العروض التقديمية	pps
تشير إلى ملفات الإكسل	xls
تشير إلى ملفات الوورد	doc





## مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها

### اختصارات تقنية لاستخدام محركات البحث بنجاح:

هناك مجموعة من الاختصارات التقنية التي تلزمك في أثناء الكتابة في شريط البحث، وتستخدم هذه الاختصارات في معظم محركات البحث على الإنترنت ومنها جوجل (Google):

الاختصار في (Google)	الاستخدام	طريقة الاستخدام
علامة الجمع (+) أو AND	عندما تشتترط إيجاد كلمتين مجتمعتين في البحث.	الرياض + الطقس معلمون AND لغة عربية
علامة الطرح (-) أو NOT	عندما تريد حذف أو استثناء ما بعدها من عملية البحث.	الأديان - البوذية سيارات NOT اللون الأحمر
وضع العبارة بين علامتي التنصيص «.....»	عندما تريد أن تحصر البحث في تلك الكلمات كما هي بالضبط، وبشكل مجتمع.	«التفكير ما وراء المعرفي»



طبّق

المهارات  
الجامعية

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 1 )

**الهدف:** المقارنة بين وظائف المكتبات ومراكز المعلومات وبين وظائف محركات البحث على الإنترنت.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، قدّم ثلاثة جوانب للمقارنة بين وظائف المكتبات ومراكز المعلومات وبين وظائف محركات البحث على الإنترنت، من خلال الجدول الآتي:

وجه المقارنة	المكتبات ومراكز المعلومات	محركات البحث على الإنترنت
نوعية المعلومات		
حجم المصادر المتخصصة		
سهولة البحث		

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 2 )

**الهدف:** التطبيق العملي على استخدام تقنيات البحث في جوجل.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، وباستخدام جهاز الحاسب، طبّق تقنيات البحث على محرك بحث جوجل (Google)، لموضوع: **نشأة وتطور نظرية الذكاءات المتعددة.**

كما هو في الجدول أدناه:

## مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها

تطبيق	تقنية البحث
	علامة الجمع (+) أو AND
	علامة الطرح (-) أو NOT
	وضع العبارة بين علامتي التنصيص «.....»



**الهدف:** التطبيق العملي على استخدام البحث الإلكتروني في مكتبة الملك سلمان.

**المطلوب:** من خلال استخدام فهرس مكتبة الملك سلمان، واستخدام البحث المتقدم، ابحث

عن كتاب بعنوان: **التفكير الناقد**. ثم اذكر رقم تصنيف الكتاب، واسم المؤلف، وسنة

النشر، وعدد النسخ المتاحة ومكان وجوده في المكتبة.

مهارات الوصول للمعلومات	البيانات
رقم التصنيف	
اسم المؤلف	
سنة النشر	
عدد النسخ المتاحة	
مكان وجود الكتاب في المكتبة	

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 2 )

**الهدف:** التطبيق العملي على البحث في محرك جوجل (Google).

**المطلوب:** في ضوء تدريبك على طريقة البحث في محرك البحث جوجل (Google) للوصول إلى بحوث وتقارير حسب امتداد ملفاتها، ادخل إلى محرك البحث المذكور أعلاه، وابحث في موضوع التفكير الإبداعي، واستخرج ما يأتي:

• بحث بصيغة (doc)، اكتب:

عنوانه:

مؤلفه:

الرابط على الإنترنت:

• بحث بصيغة (pdf)، اكتب:

عنوانه:

مؤلفه:

الرابط على الإنترنت:

• عرض بصيغة (ppt)، اكتب:

عنوانه:

مؤلفه:

الرابط على الإنترنت:

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 3 )

**الهدف:** تمكن الطالب من الدخول على قواعد المعلومات في مكتبة الملك سلمان، واختيار موضوع محدد.

**المطلوب:** ادخل على الصفحة الخاصة بقواعد المعلومات في مكتبة الملك سلمان، واختر موضوع **الذكاء الناقد** وذلك في قواعد البيانات العربية، ثم استخرج ملخصاً واحداً لإحدى الدراسات، والنص الكامل لتلك الدراسة.

### مؤشرات تحقق الأهداف



**عزيزي الطالب:** لمعرفة مدى إفاذتك من التدريب على جلسة مجالات البحث عن المعلومات من مصادرها، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	الوصول إلى مصادر المعلومات في مجالاتها المختلفة.		
٢	ممارسة مهارة البحث في مكتبة الملك سلمان المركزية.		
٣	تطبيق الدخول إلى قواعد المعلومات العربية والأجنبية في مكتبة الملك سلمان.		
٤	استخدام محركات البحث على الإنترنت والتفريق بينها.		
٥	ممارسة التطبيقات العملية للبحث عن المعلومات في محرك البحث على الإنترنت «Google».		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٥٠٠ × ١٠٠)			

#### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.





### الأهداف الخاصة:

**عزيزي الطالب،** يتوقع منك بعد نهاية

هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:

١. استخلاص أهمية الأمانة العلمية في حياتك الجامعية.
٢. تمثل أخلاقيات البحث العلمي.
٣. التعرف على فنيّات العرض والكتابة للبحوث العلمية.
٤. تمييز طرق الاقتباس في كتابة البحوث العلمية.
٥. تطبيق التوثيق العلمي أثناء الاقتباس.
٦. تطبيق التوثيق العلمي في قائمة المراجع باتباع طريقة APA في التوثيق.

### المدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تزويد الطالب بفنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته.

## فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته

### الكلمات المفتاحية KEY WORDS

Research	البحث
Researcher	الباحث
Quotation	الاقتباس
References	المراجع
Research Ethics	أخلاقيات البحث العلمي
Documentation of References	توثيق المراجع
Direct Quotation	الاقتباس المباشر
Indirect Quotation	الاقتباس غير المباشر
Plagiarism	السرقية العلمية
Intellectual Property Rights	حقوق الملكية الفكرية



يُعد مبدأ الأمانة العلميّة مبدأً من مبادئ البحث العلمي، وقد عُرف على يد العلماء العرب والمسلمين تحديداً، فالإنسان في غياب الدين والخُلُق لن يتورّع عن نسبة الاكتشافات المختلفة لنفسه بُغية التبرج والشهرة.

وإن كانت الأمانة العلميّة تقتضي احترام الحقوق الفكريّة والعلميّة، ونسبة الجُهد والاكتشاف لصاحبه وأهله، إلا أن علماء المسلمين عانوا كثيراً من سرقة بحوثهم واكتشافاتهم، ونسبتها إلى غيرهم من علماء الغرب ممن وُلِدُوا بعدهم بسنوات طويلة قد تصل للمئات. وإليك مجموعة من الأمثلة توضح ذلك:

العالم الغربي	العالم المسلم
بعد ثلاثة قرون من وفاة ابن النفيس نسب هذا الاكتشاف إلى الطبيب البريطاني وليام هارفي (١٥٧٨-١٦٥٧م).	ابن النفيس (١٢١٣-١٢٨٨م): مكتشف الدورة الدموية في كتابه (شرح تشريح القانون).
بعد مئات السنين قام الغرب بنسبة هذا العلم للفرنسي إيميل دوركهايم (١٨٥٨-١٩١٧م).	ابن خلدون (١٣٣٢ - ١٤٠٦م): هو أول من أسس علم الاجتماع في كتابه (مقدمة ابن خلدون).
لاحقاً، نَسَبَ البريطاني إسحاق نيوتن (١٦٤٢-١٧٢٧م) قوانين الحركة لنفسه.	ابن سينا (٩٨٠-١٠٣٧م) في كتابه (الإشارات والتنبيهات)، وهبة الله بن مَلْكا (١٠٨٧-١١٦٥م) في كتابه (المعتبر في الحكمة): هما اللذان اكتشفا قوانين الحركة.

**عزيزي الطالب:** في حلقة نقاش مفتوحة، حل مع زملائك أسباب انتحال بعض العلماء الغربيين للعلوم والأفكار والنظريات من العلماء المسلمين من دون نسبتها إلى المصدر الأصلي الذي استقوها منه.







## فنيات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته

توثيق المراجع في  
البحوث العلمية

الاقتراس في  
البحوث العلمية وتوثيقها

فنيات  
العرض والكتابة

الأمانة العلمية  
في كتابة البحوث

## الأمانة العلمية في كتابة البحوث:



من أمثلة الأمانة العلمية عند العلماء المسلمين، ما قاله الطبيب المسلم المشهور أبو بكر الرازي في كتابه (الحاوي في الطب): «ولقد جمعتُ في كتابي هذا جملاً وعيوناً من صناعة الطبِّ مما استخرجته من كتب (أبقراط)، (جالينوس)، و(أرماسوس)، ومن دونهم من قدماء فلاسفة الأطباء، ومن بعدهم من المحدثين في أحكام الطبِّ مثل: (بولس)، و(أهرون)، و(حنين بن إسحاق)، و(يحيى بن ماسويه) ... وغيرهم». (الرازي، ٢٠٠٠، ج١، ص٢٤).

يعتمد الباحث أيّاً كان مجال تخصصه على أفكار أنتجها آخرون، ويرتكز لا محالة على الموروث الثقافي المتراكم والمتطور عبر حركة التاريخ الإنساني. وتتطلب البحوث العلمية الأكاديمية المتخصصة في جزء كبير منها الاعتماد على ما أنجزه السابقون (مرسي، ٢٠١٠). وقد أثار ذلك في السنوات الأخيرة جدلاً كبيراً فيما يعرف الآن بـ «حقوق الملكية الفكرية»، وكيفية المحافظة على حق المبدع باعتباره المالك الأول لأفكار جديدة، وسُنّت قوانين لمجابهة السرقة العلمية، لكنها ظلت قاصرة أمام تعدد أشكال السرقة، وكثرة وسائلها. وللحفاظ على حقوق الملكية الفكرية لا بد من تفعيل فضيلة الأمانة، فديننا الحنيف وأخلاقنا الحميدة تحتمان على طالب العلم نسبة أية مادة مقتبسة إلى أصحابها. إن السرقة العلمية ظاهرة خطيرة تعاني منها المؤسسات التعليمية في مختلف أقطار العالم، ففي الولايات المتحدة الأمريكية وكندا اعترف ٣٦٪ من أصل (٤٠,٠٠٠) طالب وطالبة في (٦٠) جامعة أمريكية وكندية بالغش والانتحال لمرة واحدة أو أكثر في إعداد الواجبات الدراسية (جمل، ٢٠١٥).



سهلت الشبكة العنكبوتية الكشف عن السرقات العلمية باستخدام برامج وأدوات تجارية، ومجانية. وقد أقدمت الخطة الوطنية للعلوم والتقنية والابتكار بجامعة الملك سعود على الاشتراك في إحدى هذه الخدمات القائمة على تقنية الويب تعرف بـ «Turnitin» لمساعدة كوادر عملها على التحقق من أصالة المحتوى العلمي، واكتشاف أية سرقات علمية قد يجري دمجها في الأبحاث المقدمة.

ويبدو أن شبكة الإنترنت نفسها قد أسهمت في انتشار هذه الظاهرة، إذ تحوي كمًّا هائلًا من المعلومات والدراسات في المواقع الإلكترونية التي تضع أمام الطلبة كمًّا كبيراً من المواد العلمية ذات الصلة بالواجبات والمشروعات البحثية، فتيسر لهم فرص الغش والانتحال.

وفي الوقت نفسه، تسهم شبكة الإنترنت في التعرف على من يقومون بالسرقعة العلمية، وذلك من خلال المواقع المعنية بهذا الأمر، ومن خلال بعض البرامج المتخصصة في هذا المجال.

### مفهوم الأمانة العلمية:

بناء على ما سبق يمكننا تعريف الأمانة العلمية على أنها إرجاع الأفكار أو الأعمال أو الكتابات كلها أو جزء منها إلى أصحابها، وذلك بتوثيق ما اقتبس من مصادره الأصلية.

### أهمية الأمانة العلمية:

١. الحفاظ على حقوق الملكية الفكرية للآخرين.
٢. مساعدة المبدعين والمؤلفين على حماية أفكارهم وأعمالهم من الضياع.
٣. تسهيل على القراء مراجعة ما ورد في البحث من أفكار، والفصل بينها وبين أفكار الباحث.
٤. الحفاظ على الحقوق المادية المترتبة لمنتجي الأفكار والأعمال الإبداعية.
٥. تكريس مبدأ: «إعطاء كل ذي حق حقه».

ورد في اللائحة التأديبية في جامعة الملك سعود (المادة ٢، فقرة د، هـ) ما يأتي:

الغش في الاختبار أو الشرع فيه، ويتبع ذلك الغش في التقارير والمشاريع الدراسية

- إلغاء اختبار الطالب في تلك المادة وحدها، أو تلك المادة مع مادة أخرى أو أكثر، وتعتبر نتيجته صفراً.
- إلغاء اختبار الطالب في جميع مقررات ذلك الفصل، وتعتبر نتيجته صفراً.
- في حال الغش في التقارير والمشاريع الدراسية تطبق إحدى العقوبات أعلاه.

### كيف يمكن تحقيق الأمانة العلمية في مجال البحوث؟

جاء في الخطة الوطنية للعلوم والتقنية والابتكار أن السرقات العلمية مثل: النسخ واللصق دون توثيق المصدر، أو قيام الباحث باستخدام عمل لشخص آخر دون الاعتراف بذلك، أو السطو على عمل قام به

## فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقيّاته

أشخاص ونسبته لنفسه، أو تغيير الاستشهاد وتزويره، لها عواقبها الشديدة. لذلك، عليك أن تتوخى الأمانة العلمية أثناء كتابة البحث العلمي بالالتزام بالآتي:

١. تأكد من معرفتك لكيفية وضع الاستشهادات بطريقة صحيحة.
٢. ضع علامات التنصيص عند استخدام كلمات أو جمل المؤلف حرفياً.
٣. عند الاقتباس أو إعادة الصياغة أو التلخيص يجب أن توضح في بداية الجملة أن الآتي هو فكرة لشخص آخر بقولك:



يخضع لـ «القواعد المنظمة لأخلاقيات البحث العلمي في جامعة الملك سعود» كل منتج علمي شاملاً: الكتب، والبحوث المنشورة في الدوريات العلمية، وأبحاث الطلاب، والرسائل، والأطروحات، والأعمال المنشورة في وقائع المؤتمرات، والمقالات العلمية، والتقارير، أو الدراسات المطبوعة، أو المنشورة، وبراءات الاختراع، والبيانات المصورة، أو الكتلوجات، وإنتاج الفنون التشكيلية، وإنتاج البرامج الحاسوبية، وتصميم قواعد البيانات، وكل ما يُنشر في صفحات الإنترنت، ووسائل الإعلام، والمحاضرات العامة (عمادة البحث العلمي، ٢٠١٥).

• طبقاً لـ ....

• يقول: ....

• في دراسته التي أجراها عام...

٤. مراعاة التوثيق السليم بحسب نوع الاقتباس.

٥. الدقة في ضبط المراجع والمصادر.

٦. عندما يساورك الشك في المصدر لا تستخدم

الاستشهاد، فمن الأفضل عدم استخدامه بدون توثيق.

**عزيزي الطالب،** لتحقيق الأمانة العلمية في كتابة البحوث

عليك أن تتدرب على فنيّات كتابة البحث العلمي في المتن،

وكذلك طرق الاقتباس والتوثيق وضبط المراجع بشكل علمي

وسليم. وهذا ما سنعرضه في المحاور الآتية:

### فنيّات العرض والكتابة للبحوث العلمية:

ينبغي على الباحث أن يراعي عند كتابته للبحث عدة فنيّات تتعلق بطريقة العرض أو الأسلوب، وذلك

على النحو الآتي (أبو سليمان، ١٩٩٦):

الفنيّات	التنفيذ
تنسيق المحتوى	حتى يتمكن الباحث من تنسيق المحتوى عليه أن يراعي النقاط الآتية: <ul style="list-style-type: none"><li>• ترك هامش علوي وسفلي وأيسر بمقدار ٢,٥ سم، وهامش أيمن بمقدار ٣,٥ سم.</li><li>• مراعاة القواعد اللغوية والإملائية، والابتعاد عن الصياغات المعقدة والصعبة، فقارئ البحث من الممكن أن يكون غير متخصص في اللغة.</li><li>• تقسيم النص إلى فقرات متتالية ومترابطة، وتبدأ كل فقرة بسطر جديد، وترك مسافة أول السطر من كل فقرة.</li><li>• اختيار نوع خط (Traditional Arabic) للغة العربية، و (Time New Roman) للغة الإنجليزية، بحجم (١٦) للمتن، وحجم (١٦ غامق) للعناوين. وترك مسافة بمقدار (١,٥) بين الأسطر.</li></ul>

التنفيذ	الضوابط
حتى يتمكن الباحث من عرض الأفكار بطريقة ناجحة عليه أن يراعي النقاط الآتية: • تجنب استخدام الجمل الطويلة والإطالة، فإذا كانت الجملة أقل في كلماتها كانت أيسر للفهم. • الابتعاد عن تكرار الفكرة الواحدة، فهي تصيب القارئ بالملل.	عرض الأفكار
حتى يتمكن الباحث من صياغة الأفكار بطريقة ناجحة عليه أن يراعي النقاط الآتية: • تجنب الألفاظ الغريبة، والأساليب العامية، والمبالغات في الصياغة. • تجنب الأساليب التي تمجد الذات مثل: (أنا أرى، أنا لا أوافق على، من وجهة نظري...)، وعلى الباحث أن يستخدم الكلمات الآتية: (يرى الباحث، يقترح الباحث، توصل الباحثان...) .	الصياغة

## الاقتباس في البحوث العلمية وتوثيقها:

ينقسم الاقتباس والتوثيق في المتن إلى نوعين أساسيين هما:

### أنواع الاقتباس والتوثيق في المتن

#### غير المباشر

##### يعرف الاقتباس غير المباشر على أنه:

نقل الفكرة أو المعلومة من مصدرها الأصلي معنى وليس نصًا.

##### ويُلاحظ:

في الاقتباس غير المباشر يكتفى فقط بكتابة لقب المؤلف، وسنة النشر، ولا يوضع النص بين علامتي تنصيص.

##### وينقسم توثيق الاقتباس غير المباشر إلى نوعين، هما:

**أولاً:** توثيق الاقتباس غير المباشر قبل المعلومة المقتبسة.

مثاله: يرى النقيب (٢٠٠٨) أن المشكلات التي تواجه الباحثين في البحث عن المعلومات في الإنترنت تعود إلى: الانفجار المعلوماتي وتطور وسائل الاتصال الحديثة، وعدم السيطرة على المعلومات.

**ثانياً:** توثيق الاقتباس غير المباشر بعد المعلومة المقتبسة.

مثاله: تلخص المشكلات التي تواجه الباحثين في البحث عن المعلومات في الإنترنت إلى: الانفجار المعلوماتي وتطور وسائل الاتصال الحديثة، وعدم السيطرة على المعلومات (النقيب، ٢٠٠٨).

#### المباشر

##### يعرف الاقتباس المباشر على أنه:

نقل الباحث للنص كما هو دون إجراء أي تعديل عليه أو حذف.

##### ويُلاحظ:

في الاقتباس المباشر يكتب لقب المؤلف، وسنة النشر ورقم الصفحة، ويوضع النص بين علامتي تنصيص.

##### وينقسم توثيق الاقتباس المباشر إلى نوعين، هما:

**أولاً:** توثيق الاقتباس المباشر قبل النص المقتبس.

مثاله: وقد أورد أبوعلام (٢٠١١) أن البحث هو: «التنقيب في مصادر المعلومات المختلفة للوصول إلى النتائج» (ص١٧).

**ثانياً:** توثيق الاقتباس المباشر بعد النص المقتبس.

مثاله: البحث هو: «التنقيب في مصادر المعلومات المختلفة للوصول إلى النتائج» (أبوعلام، ٢٠١١، ص١٧).

# فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته

## توثيق المراجع في البحوث العلمية:

هناك طرق عدة لتوثيق المصادر والمراجع في قائمة المراجع التي اشتمل عليها البحث، شريطة أن تكون مرتبة أبجدياً على الأحرف الأولى من أسماء المؤلفين. والطريقة المعتمدة لدينا في توثيق المراجع هي: الطريقة المعتمدة في نظام (APA) وهي اختصار للأحرف الأولى لعبارة: (American Psychological Association) وتعني: جمعية علماء النفس الأمريكيين. فيما يأتي، تطبيق على التوثيق في قائمة المراجع:

## توثيق الكتب في قائمة المراجع:

النمط	كيفية الترتيب	مثال
كتاب مؤلف واحد	الاسم الأخير، الاسم الأول. (السنة). عنوان الكتاب (بخط مائل). (الطبعة إن وجدت). بلد النشر: الناشر.	خليل، حنان حسن علي. (٢٠١٧). <i>التقويم الإلكتروني</i> . (ط٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
كتاب مؤلفين اثنين	الاسم الأخير، الاسم الأول للمؤلف الأول؛ ثم الاسم الأخير، والاسم الأول للمؤلف الثاني. (السنة). عنوان الكتاب (بخط مائل). (الطبعة إن وجدت). بلد النشر: الناشر.	المرحومي، عبد الله؛ وسيف، سعيد. (٢٠١٠). <i>التحليل المركب</i> . (ط٢). الدمام: مكتبة المتنبّي.
كتاب ثلاثة مؤلفين فأكثر	الاسم الأخير، الاسم الأول للمؤلف الأول؛ والاسم الأخير، الاسم الأول للمؤلف الثاني؛ والاسم الأخير، الاسم الأول للمؤلف الثالث. (السنة). عنوان الكتاب (بخط مائل). (الطبعة إن وجدت). بلد النشر: الناشر.	داود، أحمد؛ والعودات، محمد؛ والشيخ، عبد الله. (٢٠١٧). <i>إستراتيجيات معاصرة في تعليم الدراسات الاجتماعية وتعلمها</i> . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
كتاب مجهول المؤلف	عنوان الكتاب (بخط مائل). (الطبعة إن وجدت). (السنة). بلد النشر: الناشر.	<i>الاقتصاد الحرّ</i> . (ط٢). (٢٠١٦). بيروت: الدار الجامعية.
كتاب بدون تاريخ	الاسم الأخير، الاسم الأول. (د.ت). عنوان الكتاب (بخط مائل). (الطبعة إن وجدت). بلد النشر: الناشر.	الطيّار، عبد الله. (د.ت). <i>مباحث في العقيدة</i> . (ط٢). الرياض: مكتبة الرشد.
كتاب من تأليف منظمة أو جمعية	المنظمة (السنة). عنوان الكتاب (بخط مائل). (رقم الطبعة إن وجدت). بلد النشر: الناشر.	مكتب التربية العربي لدول الخليج. (٢٠٠٩). <i>ثقافة الحوار: دراسة في المؤسسات التعليمية</i> . الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج.
كتاب مترجم	الاسم الأخير، الاسم الأول. (السنة). عنوان الكتاب (بخط مائل). (الطبعة إن وجدت). (ترجمة: الاسم الأول ثم الأخير للمترجم). بلد النشر: الناشر.	ليونهاردت، ماري. (٢٠١٧). <i>حب القراءة</i> . (ترجمة: إبراهيم العمري). الرياض: بيت الأفكار الدولية.

## توثيق الدوريات والمجلات العلمية والرسائل الجامعية في قائمة المراجع:

النمط	كيفية الترتيب	مثال
بحث في مجلة	الاسم الأخير، الاسم الأول. (السنة). عنوان البحث. اسم المجلة (بخط مائل). رقم المجلد (العدد)، أرقام صفحات البحث بالمجلة.	العمرائي، بدرية. (١٤٣٨هـ). دور الاجتماعات المدرسية في دورة القرار التعليمي بالمدارس الثانوية للبنات بمدينة تبوك. مجلة العلوم التربوية. ٢ (٢٩)، ١٧١-١٩٦.
رسالة علمية غير منشورة (ماجستير أو دكتوراه)	الاسم الأخير، الاسم الأول. (السنة). عنوان الرسالة (بخط مائل). نوع الرسالة. القسم، الكلية، الجامعة: اسم البلد.	نصار، بسيل. (٢٠١٦). التفكير الخرافي وعلاقته بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة عرابية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، كلية التربية، جامعة اليرموك: اربد.
بحث أو ورقة عمل في مؤتمر	الاسم الأخير، الاسم الأول. (السنة والشهر). عنوان البحث (بخط مائل). عنوان المؤتمر. البلد: الجهة المنظمة للمؤتمر.	السالم، منال. (٢٠١٥، أكتوبر). دور كليات العلوم الإنسانية في خدمة مؤسسات تحفيظ القرآن الكريم الخيرية. المؤتمر الدولي الأول للعلوم الإنسانية أكاديمياً ومهنياً رؤى استشرافية. الرياض: جامعة الملك سعود.
مقالة من صحيفة يومية	الاسم الأخير، الاسم الأول. (السنة، واليوم، والشهر). عنوان المقالة. اسم الصحيفة (بخط مائل). السنة، العدد، الصفحة.	الفيضي، عبد الله. (١٤٣٨هـ، ١٠، رمضان) العامية معول هدم قيمي ولغوي. جريدة الرياض. السنة الرابعة والخمسون. ١٧٨٧٨، ١٩.



## توثيق المصادر الإلكترونية في قائمة المراجع:

النمط	كيفية الترتيب	مثال
بحث منشور على موقع للإنترنت	الاسم الأخير، الاسم الأول (السنة). عنوان البحث (بخط مائل). اسم الموقع، البلد (إن وجد)، تاريخ استرجاعه (في الهجري أو الميلادي). على الرابط: (يوضع الرابط كاملاً).	وظفة، علي (٢٠١٦). الثقافة العربية الإسلامية إزاء تحديات العولمة وفرصها. مركز الخليج لسياسات التنمية: الكويت، تم استرجاعه بتاريخ (٢٠١٧/٦/٦). على الرابط: <a href="https://www.gulfpolicies.com/index.php?option=com">https://www.gulfpolicies.com/index.php?option=com</a>
تغريدة على تويتر	اسم المستخدم. (السنة، الشهر واليوم). نص التغريدة كاملاً: (موقع تويتر). الرابط.	Barack Obama. (2009, July 15). Launched American graduation initiative to help additional 5 mill. Americans graduate college by 2020: [Twitter post]. Retrieved from <a href="http://twitter.com/BarackObama/status/2651151366">http://twitter.com/BarackObama/status/2651151366</a>
مقطع من اليوتيوب	اسم المستخدم. (السنة، الشهر واليوم). عنوان الفيديو: (ملف فيديو). الرابط.	iMind Map. (2007, Jan 8). Maximise the power of your brain: Tony Buzan mind mapping [Video file]. Retrieved from <a href="http://www.youtube.com/watch?v=MlabrWv25qQ">http://www.youtube.com/watch?v=MlabrWv25qQ</a>



طبق

المهارات  
الجامعية

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 1 )

**الهدف:** أن يتمكن الطالب من ضرب الأمثلة لكل نوع من أنواع السرقات العلمية.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لموضوع الأمانة العلمية، وبالاشتراك مع أفراد مجموعتك، اضرب مثلاً عملياً واحداً على كل نوع من أنواع السرقات العلمية التي يمكن أن يتعرض لها الباحثون. كما هو موضح أدناه.

م	نوع السرقة العلمية	المثال العملي
١	السرقة العلمية الناتجة عن النسخ واللصق.	..... .....
٢	السرقة العلمية باستبدال الكلمات.	..... .....
٣	السرقة العلمية للأسلوب.	..... .....
٤	السرقة العلمية للأفكار.	..... .....



# فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته



**الهدف:** أن يحدد الطالب نوع الاقتباس وتوثيقه لأمثلة عملية.

**المطلوب:** تخيل أنك اشتركت مع زملائك في إعداد بحث ضمن متطلبات مقرر (١٠١ نهج)، بعنوان: **«الذكاء الوجداني وعلاقته بإدارة الانفعالات والغضب لدى طلبة جامعة الملك سعود».**

**المطلوب:** حدد نوع الاقتباس، ونوع توثيقه لكل من الفقرات الآتية:

نوع توثيق الاقتباس	نوع الاقتباس	الفقرة
		«يُعد مفهوم الذكاء من حيث كونه قدرة ذهنية، من أكثر المفاهيم التي استأثرت بالنصيب الأوفر من اهتمام الأوساط العلمية النفسية منذُ بداية القرن الماضي» (الخضر، ٢٠٠٢، ص٢٥٩).
		وعرّف جولمان (١٩٩٥، ص٨٦) الذكاء الوجداني بأنه: «مجموعة من المهارات الوجدانية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية وفي مواقف الحياة المختلفة، بالإضافة إلى قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وعلى تحفيز ذاتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخر».
		واتفق العيسوي (٢٠٠٠) مع الرأي الذي يقول: إن الميل للانفعال أو الغضب ميل طبيعي في الإنسان، وعلى ذلك فلا يمكن استئصاله من الإنسان كلية وإنما ينبغي تدريب الفرد على ضبط انفعالاته، وعلى القدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها.

نوع توثيق الاقتباس	نوع الاقتباس	الفقرة
		إن الوعي بالذات هو أساس ثقة الفرد بنفسه، وحسن إدارتها، ومعرفة مواطن القوة ومواطن الضعف لديه بشكل موضوعي، واتخاذ هذه المعرفة أساساً لقدراته، حيث يتعرف الفرد على مشاعره في حينها ومراقبتها من وقت لآخر ويسميتها التسمية الصحيحة فلا يخلط بين القلق والغضب والاكتئاب والشعور بالوحدة (الصاوي، ٢٠٠٦).



**الهدف:** أن يمارس الطالب عملياً طريقة التوثيق في قائمة المراجع باتباع نظم APA في التوثيق.

**المطلوب:** ابحث في الإنترنت عن ثلاثة مراجع علمية (بحث علمي، رسالة جامعية، كتاب) وثيقة الصلة بموضوع: التفكير الإبداعي. ثم وثقها باستخدام قائمة المراجع References، في الـ Word متبعاً نظام الـ APA في التوثيق.

طريقة التوثيق في قائمة المراجع	المرجع
	بحث علمي
	رسالة جامعية
	كتاب

# فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته



**الهدف:** أن يطبق الطالب مهارات الاقتباس وتوثيقه في المتن وفي قائمة المراجع.

**المطلوب:** من خلال تدريبك على مهارة الاقتباس والتوثيق، قم بزيارة مكتبة عمادة السنة الأولى المشتركة، أو مكتبة الملك سلمان المركزية. **ثم تصفح كتاباً، ومجلة، وصحيفة يومية،** وافعل ما يأتي:

- وثق لاقتباس واحد (مباشر) من كل من الكتاب والمجلة والصحيفة التي تصفحتها (بحيث لا يزيد النص المقتبس عن ٣٠ كلمة).

- وثق لاقتباس واحد (غير مباشر) من كل من الكتاب والمجلة والصحيفة التي تصفحتها (بحيث لا يزيد النص المقتبس عن ٣٠ كلمة).

- وثق المراجع الثلاثة (الكتاب، والمجلة، والصحيفة اليومية) في قائمة المراجع وفق نظام (APA) في التوثيق.

أغلق



**عزيزي الطالب،** لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مؤشرات تحقق الأهداف



**عزيزي الطالب**، لمعرفة مدى استفادتك من التدريب على جلسة فنيّات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	استخلاص أهمية الأمانة العلمية في حياتك الجامعية.		
٢	تمثل أخلاقيات البحث العلمي.		
٣	التعرف على فنيّات العرض والكتابة للبحوث العلمية.		
٤	تمييز طرق الاقتباس في كتابة البحوث العلمية.		
٥	تطبيق التوثيق العلمي أثناء الاقتباس.		
٦	تطبيق التوثيق العلمي في قائمة المراجع باتباع طريقة APA في التوثيق.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٦٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.





### الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تزويد الطالب بعناصر كتابة البحث وتطبيق مهاراته.

### الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب**، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:
١. ترتيب عناصر البحث العلمي بشكل دقيق.
  ٢. معرفة ما يتضمنه كل عنصر من عناصر البحث العلمي بدقة.
  ٣. التطبيق العملي لكل عنصر من عناصر البحث.
  ٤. توظيف عناصر البحث العلمي في المشروع البحثي للمقرر.

## الكلمات المفتاحية KEY WORDS



Cover Page	صفحة الغلاف
Abstract	الملخص
Introduction	المقدمة
Research Methodology	منهج البحث
Research Problem	مشكلة البحث
Research Questions	أسئلة البحث
Limits Search	حدود البحث
Board Search	متن البحث
Previous Literature	الدراسات السابقة
Research Procedures	إجراءات البحث
Research Tools	أدوات البحث
Research Community	مجتمع البحث
Sample	العينة
Statistical Analysis	التحليل الإحصائي
Conclusion Search	خاتمة البحث
Research Results	نتائج البحث
Recommendations	التوصيات
References	المراجع
Worksheet	ورقة عمل
Supplements	الملاحق



جاء في كتاب: «قيمة الزمن عند العلماء»، إن مجموع ما صنفه الإمام ابن جرير الطبري (ت ٣١٠هـ) بلغ نحو ٢٥٨ ألف ورقة. وقد قسمت على عدد سنوات عمره الـ ٨٦ مخصوماً منها ١٤ سنة قبل البلوغ، أي قسمت على ٧٢ عاماً، فبلغ مجموع ما كان يؤلفه في اليوم الواحد بـ ١٤ صفحة. مع العلم أن الصفحة الواحدة في ذلك الزمان تعادل ثلاث صفحات من الكتب المطبوعة في يومنا هذا. فاحسب حساب الباقي من أوراق مصنفاته؛ لتعرف كم تبلغ مؤلفات هذا الإمام، الذي كان في علومه بمثابة مجمع علمي واسع الفنون، وفي كثرة تأليفه بمثابة دار للنشر، وهو فرد واحد بنفسه (أبو غدة، ٢٠٠٨، ص ٤٣).

**من وجهة نظرك.. ما الذي ينقصنا ونحن في القرن الواحد والعشرين، لتكون مثل سلفنا الصالح في إنتاج العلوم والبحوث والمصنفات؟**

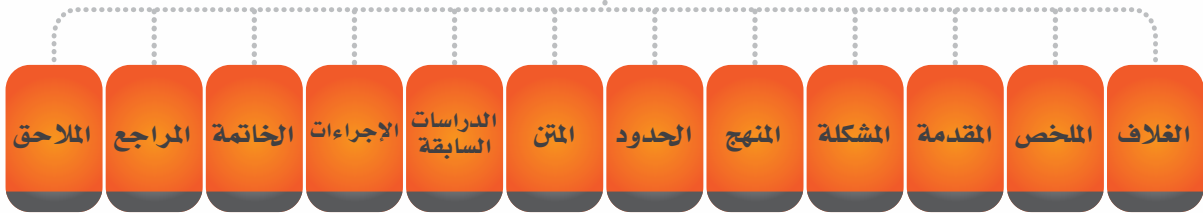
كل ما ينبغي عليك فعله، أن تمزج ما ستدرب عليه من مهارات في كتابة البحث العلمي بالهمة العالية والدافعية الكبيرة.







## عناصر كتابة البحث العلمي



## عناصر كتابة البحث العلمي:

يتسم البحث العلمي بوجود مجموعة من العناصر التي تحدد بنيته، بحيث لا يمكن الخروج عنها، باعتبارها تمثل ترتيبه النمطي. وفيما يلي عرض لعناصر البحث بدءاً بصفحة العنوان، وانتهاء بقائمة الملاحق، خطوة خطوة، وذلك على النحو الآتي:

### أولاً: صفحة الغلاف

تحتوي صفحة غلاف البحث على الآتي (أبو سليمان، ١٩٩٦):

م	المحتويات	الترتيب
١	الجهة الراعية للبحث: كاسم الجامعة والعمادة والقسم... إلخ.	على اليمين أعلى الصفحة، ويوضع شعار الجهة الراعية فوقها على اليمين أعلى الصفحة.
٢	عنوان البحث.	في منتصف الصفحة تحت الجهة الراعية والشعار.
٣	اسم معدّ البحث.	في منتصف الصفحة تحت العنوان.
٤	المشرف على البحث (إن وجد).	في منتصف الصفحة تحت اسم معدّ البحث.
٥	نوعية البحث المقدم هل هو ضمن متطلبات مقرر أكاديمي، أم أنه رسالة علمية.	في منتصف الصفحة تحت اسم المشرف.
٦	الفصل الدراسي (إن وجد)، والسنة.	في منتصف الصفحة في الأسفل.



لا يزيد الملخص عن فقرة واحدة وفي صفحة واحدة ولا يتجاوز ١٥٠ كلمة، ويكتب بعد صفحة الغلاف، ويسبقه كلمة «ملخص» في أعلى الصفحة في المنتصف، وعادة ما تستخدم الأوساط الأكاديمية كلمة Abstract.

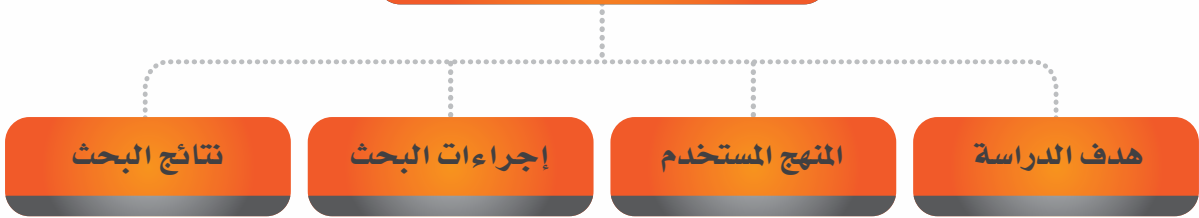
## ثانياً: الملخص

الملخص هو تلخيص البحث بصورة مختصرة ودقيقة، يتمكن القراء من خلاله من تكوين فكرة جيدة عن محتوى البحث، ومن ثم يقررون فيما إذا كان لديهم اهتمام به، وهذا يوفر عليهم الجهد والوقت.

**ملحوظة:** الملخص هو آخر ما يكتبه الباحث في البحث، على الرغم من أنه ثاني عنصر من عناصر كتابة البحث، بعد صفحة الغلاف مباشرة. أي أنه العنصر الأخير زمانياً، والثاني ترتيباً؛ لأن محتوى الملخص لا يمكن وضعه قبل الانتهاء من البحث وعرض نتائجه.

ويتكون ملخص البحث من أربعة عناصر فقط، موضحة في الآتي (خضر، ٢٠١٣):

### عناصر ملخص البحث



## ثالثاً: المقدمة

تشتمل المقدمة على مجموعة من العناصر، وهي على النحو المبين في الشكل الآتي (أبوعلام، ٢٠١١):



## عناصر كتابة البحث العلمي

عناصر المقدمة	الوصف
التمهيد	تعرض فيه مقدمة عامة عن موضوع البحث، والهدف من إجراء البحث.
أهمية الموضوع	يوضح الباحث فيه أهمية الدراسة، وما يمكن أن يترتب على إجرائها.
خطة البحث	تحتوي على تقسيم البحث، وأبرز محتواه.
الصعوبات	فيها يوضح الباحث الصعوبات التي واجهته أثناء القيام بالبحث ومنها ما يتعلق بالأدبيات المتعلقة بالبحث، والحصول على عينة الدراسة، وإعداد الاستبيانات والمقاييس والأدوات اللازمة.
الشكر	وفيها يقدم الباحث الشكر للأشخاص أو الجهات التي قدمت له الدعم أثناء إعداد وتطبيق البحث.

### رابعاً: مشكلة البحث

تشير مشكلة البحث إلى الموضوع الذي يدرسه الباحث، ويسعى لكشف غموضه، وينبغي على الباحث أن يكون على وعي بالمشكلة أو الموضوع الذي اختاره، فشعوره بمشكلة البحث يعد دافعاً نحو دراستها. وتتحدد مشكلة البحث على صيغة تساؤلات يطرحها الباحث، ويجب عنها في نتائج البحث (الأزهري وباهي، ٢٠٠٠).

وبناء على ما سبق، يمكن توضيح خطوات صياغة مشكلة البحث على النحو الآتي:

- أولاً** الإحساس بالمشكلة، وذلك بشعور الباحث بأن هناك مشكلة تستدعي البحث.
- ثانياً** التعبير عن المشكلة، وصياغتها بشكل واضح، وإبراز أسبابها وأساليب حلها من الناحية البحثية.
- ثالثاً** تحديد المشكلة بشكل دقيق، من خلال أسئلة البحث التي سيجيب عنها الباحث في نتائج البحث.

### خامساً: منهج البحث

يقصد بمنهج البحث: الأسلوب أو الطريقة الموضوعية التي يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر، للوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها. وتصنف مناهج البحث إلى (وصفي، تاريخي، تجريبي، مقارنة)، كما هو موضح في الجدول الآتي (عبيدات وآخرون، ٢٠٠٧):

المنهج	الوصف	مثال
الوصفي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• منهج يهتم بدراسة الظواهر السلوكية والطبيعية في بيئة معينة، لمعرفة أسبابها ووضع الحلول المناسبة لها. ومن أمثلة هذا المنهج: البحوث المسحية، والبحوث النظرية (النوعية)، وبحوث دراسة الحالة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مدى وعي طلبة جامعة الملك سعود بمحاور رؤية المملكة ٢٠٣٠ في حياتهم الجامعية.</li> <li>• معوقات العمل التطوعي لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود.</li> </ul>
التاريخي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعتمد هذا المنهج على الوثائق ونقدها وتحديد الحقائق التاريخية، ومن ثم تأتي مرحلة التركيب، حيث يتم التأليف بين الحقائق وتفسيرها، وذلك من أجل فهم الماضي ومحاولة فهم الحاضر في ضوء الأحداث والتطورات الماضية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التطور العمراني لمدينة الرياض منذ عام ١٣٩٠هـ وحتى عام ١٤٣٩هـ.</li> <li>• نشأة السكك الحديدية في المملكة العربية السعودية في عهد الملك عبد العزيز.</li> </ul>
التجريبي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هو منهج يعتمد على التجربة العلمية في إثبات أو نفي تساؤلات البحث. ويستخدم هذا المنهج كثيراً عند قياس تأثير أحد متغيرات الدراسة على الآخر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أثر التدريب على مهارة إدارة الاختبار في خفض قلق الاختبار لدى طلبة السنة الأولى المشتركة.</li> </ul>
المقارن	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يستخدم عند المقارنة بين جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر، من أجل الكشف عنها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المعلم في الفكر التربوي: دراسة مقارنة على التربية الإسلامية والتربية البوذية.</li> </ul>

## سادساً: حدود البحث

يقصد بحدود البحث: طريقة اختيار عينة البحث أو مفردات الدراسة وأدوات جمع بياناتها وأساليب تحليلها، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج صحيحة. وتنقسم حدود البحث إلى حدود زمانية، ومكانية، وبشرية، ومنهجية (إبراهيم، ٢٠٠٠).

**مثال:** لو افترضنا قيام مجموعة من الطلبة بإجراء بحث بعنوان: «أثر دراسة مقرر المهارات الجامعية على تنمية مهارات العمل التطوعي لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود».

يمكننا من خلال الجدول التالي توضيح حدود البحث، وذلك على النحو الآتي:

حدود البحث	الوصف	التطبيق
زمانية	المدة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة.	أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٨-١٤٣٩هـ.
مكانية	المكان الذي طبقت فيه أدوات الدراسة.	على طلبة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض.
بشرية	طبيعة عينة الدراسة من حيث: النوع (ذكور، إناث)، والعمر.	تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الأولى المشتركة (الذكور والإناث)، والذين تراوحت أعمارهم بين ١٧ إلى ٢٠ عاماً.
منهجية	نوعية المنهج المستخدم في الدراسة.	استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لمناسبته هدف الدراسة وتساؤلاتها.

## سابعاً: متن البحث

يمثل متن البحث فصوله الأساسية، ويحتوي على عدة عناصر رئيسية تأتي مرتبة بحسب فصول الدراسة التي يعالج فيها الباحث موضوع أو قضية البحث، ويعنون كل فصل من فصول الدراسة بعنوان، وينبغي أن ينسجم العنوان مع محتواه.

وقد درّبت -عزيزي الطالب- على الكتابة الصحيحة في متن البحث، في الجلسة التدريبية السابقة، في محوري: فنيات العرض والكتابة للبحوث العلمية، ومهارة الاقتباس في البحوث العلمية وتوثيقها، وذلك في «الجلسة السادسة: فنيات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته»، فيمكنك الرجوع إليها.

## ثامناً: الدراسات السابقة

فيها يعرض الباحث البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، ويحدد النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات. وتوجد عدة طرق لعرض الدراسات السابقة، ومن أشهرها طريقة العرض حسب الترتيب الزمني، وذلك على النحو الآتي:

طريقة العرض	الوصف	تطبيق
تنازلياً	البدء بالدراسات الأحدث ثم الأقدم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>دراسة سويدان (٢٠١٧)، ثم تلخص الدراسة.</li> <li>دراسة قطامي (٢٠١٠).</li> <li>دراسة السالم (١٩٩٢).</li> </ul>
تصاعدياً	البدء بالدراسات الأقدم ثم الأحدث.	<ul style="list-style-type: none"> <li>دراسة السالم (١٩٩٢)، ثم تلخص الدراسة.</li> <li>دراسة قطامي (٢٠١٠).</li> <li>دراسة سويدان (٢٠١٧).</li> </ul>



## تاسعاً: إجراءات البحث

تشمل إجراءات البحث أو الدراسة الخطوات التي يتبعها الباحث في سبيل تحقيق الهدف من الدراسة. وتتلخص في الآتي (عبيدات وآخرون، ٢٠٠٧):

الإجراء	الوصف
أدوات البحث	هي الأدوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته لموضوع بحثه. ومن الممكن أن يستخدم: (المراجع، أو الوثائق، أو الاستبانة، أو المقابلة، أو الملاحظة، أو الاختبار).
مجتمع البحث	يشمل الأفراد، أو المدن، أو الهيئات أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. ولا بد أن يكون مجتمع البحث واضحاً ومحدداً. وإذا كان مجتمع البحث كبيراً كأن يكون عدد أفراده بالآلاف، فهنا يمكن للباحث أن يختار عينة من هذا المجتمع الكبير، فتكون هذه العينة ممثلة للمجتمع، وبالتالي يمكن من خلالها تعميم النتائج على جميع مجتمع البحث.
الأساليب الإحصائية	هي الأساليب التي يستخدمها الباحث في معالجة المعلومات والبيانات التي حصل عليها من أجل تفسيرها وتحويلها من صورتها الكمية (الرقمية) إلى الكيفية (الوصفية)، وتشمل معاملات الارتباط، والنسب المئوية، والمتوسطات، والانحرافات المعيارية... وغير ذلك.



## عاشراً: خاتمة البحث

تتضمن خاتمة البحث شرحاً مبسطاً لما توصلت إليه الدراسة من نتائج، وأهم مقترحات الباحث لتطوير الدراسة والاستفادة منها مستقبلاً.

البحث كله لا يعني شيئاً إذا لم تكن له نتيجة.

ويمكن تحديد عناصر خاتمة البحث على النحو الآتي (أبو سليمان، ١٩٩٦):

العنصر	الوصف
نتائج البحث	هي الإجابة عن تساؤلات الدراسة التي انطلق منها الباحث، وفي عرض نتائج الدراسة يفسر الباحث نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة.
التوصيات	هي مقترحات يصوغها الباحث، وتتضمن: <ul style="list-style-type: none"> <li>دراسات مستقبلية، يمكن أن يسترشد بها الباحثون في المستقبل، وتكون مكملة للبحث الحالي.</li> <li>مقترحات تنفيذية للإفادة من نتائج البحث في حل المشكلة التي أجري البحث من أجلها.</li> </ul>

## الحادي عشر: قائمة المراجع

لقد درّبت -عزيزي الطالب- على توثيق المراجع في البحث، وذلك في الجلسة السابقة، «الجلسة السادسة: فنيات كتابة البحث العلمي وأخلاقياته»، وذلك في محور: توثيق المراجع في البحوث العلمية، فيمكنك الرجوع إليه.

## الثاني عشر: الملاحق

في هذا الجزء، يضع الباحث الاستمارات، وأدوات البحث المستخدمة في بحثه، أو بعض الجداول الإحصائية والرسوم التي لا ضرورة لإيرادها في متن البحث، أو موافقات الجهات التي أجرى البحث فيها، وكذلك يمكن وضع الصور التي التقطها في أثناء إجراء البحث.



**الهدف:** أن يحدد نوع منهج البحث العلمي المناسب لموضوعات بحثية مختارة.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، وفي ضوء دراستك للأنواع المختلفة لمنهج البحث، حدّد المنهج المناسب لكل عنوان بحثي، كما هو في الجدول الآتي:

المنهج المناسب	الموضوع البحثي
	الطاقة الاستيعابية للحرم المكي الشريف في المدّة بين ١٣٠٠هـ حتى ١٤٣٩هـ.
	أثر التدريب على مهارة حل المشكلات في خفض قلق الاختبار لدى طلبة السنة الأولى المشتركة.
	العلاقة بين العزم وسرعة الدوران في الهندسة الميكانيكية.
	برامج الأطفال التلفزيونية وعلاقتها بمستوى العنف لدى طلاب المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض.
	دراسات الإعجاز القرآني في القرن الخامس للهجرة.
	أوجه الشبه والاختلاف في برامج تنمية المسؤولية الاجتماعية المقدمة للطلبة في كل من الجامعات السعودية والجامعات الكندية.

نشاط  
جماعي ( 2 )

**الهدف:** أن يطبق الطالب عملياً كيفية صياغة مشكلة البحث وتحديد إجراءاته.

**المطلوب:** أراد مجموعة من الطلاب عمل بحث علمي بعنوان: «دور قسم مهارات تطوير الذات في جامعة الملك سعود في بناء الشخصية المتوازنة لطلبة السنة الأولى المشتركة».

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، افترض أنك أحد أولئك الطلبة المشتركين بالبحث وطبّق الآتي:

١. وضع مشكلة البحث.

.....

.....

.....

٢. اكتب تساؤلين اثنين للبحث.

.....

.....

.....

.....

٣. حدّد إجراءات البحث.

.....	أدوات البحث
.....	مجتمع البحث
.....	الأساليب الإحصائية





**الهدف:** أن يطبق الطالب عملياً كيفية كتابة مقدمة البحث.

**المطلوب:** أعد مجموعة من الطلاب بحثاً ضمن فعاليات المشاركة في اللقاء العلمي بجامعة الملك سعود، بعنوان: «الإرشاد النفسي وأثره على سلوك طلاب السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود». في ضوء ما سبق، وبالتعاون مع أفراد مجموعتك، استخلص عناصر المقدمة البحثية التي سبق أن درستها، وذلك في المقدمة الآتية:

يُعدّ الإرشاد النفسي ضرورة من ضرورات الحياة العصرية وواحد من مترتبات الحياة الإنسانية المتجددة على مر العصور؛ وذلك للتغيرات المصاحبة لنمو الفرد، والتغيرات التربوية، والأسرية، والاجتماعية، والتكنولوجية السريعة. فتزداد الحاجة إليه لمواجهة تحديات هذه المرحلة وإشباع حاجات المراهقين الأساسية، مما يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي لديهم.

وتكمن أهمية الإرشاد النفسي في تقديم خدمات تزود الطالب بكثير من المعلومات والفهم اللازمين لمعاونته في مجال العلاقات بالآخرين، في إطار البيئة الاجتماعية التي تهيئ له الفرصة لتنمية مهاراته الاجتماعية، وتعديل مهارات سلوكه واتجاهاته غير المرغوبة التي تتدخل في علاقاته بالآخرين.

وتشتمل خطة البحث الحالية على مقدمة البحث، ومشكلة البحث، وحدوده، ومنهجه، والدراسات والبحوث السابقة، ومتن البحث، وإجراءات البحث، والخاتمة وتتضمن كل من: النتائج والتوصيات، والمراجع. والملاحق.

وقد قابل الباحثون بعض الصعوبات من أبرزها ضيق الوقت، إضافة إلى أن العديد من الدراسات قد تخلط بين الإرشاد الطلابي والإرشاد النفسي للطلاب، لذلك جاءت هذه الدراسة لتبرز الفرق بينهما وتوضح الدور الكبير للإرشاد النفسي. وفي النهاية فإن أصحاب الفضل كثيرون قد لا يتسع المقام لذكرهم، وإن كان شكرهم واجب، إلا أنهم قد آثروا أن تكون أسماؤهم في الوجدان وليس على الورق، وحتى يرد الفضل إلى أهله فإننا نتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى جميع منسوبي عمادة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود، على مجهوداتهم العظيمة في إخراج هذا البحث إلى النور.

عناصر المقدمة	الفقرة
التمهيد	
أهمية الموضوع	
خطة البحث	
الصعوبات	
الشكر	



الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 1 )

**الهدف:** أن يستنتج الطالب حدود البحث العلمي.

**المطلوب:** أعد مجموعة من الطلاب بحثاً ضمن فعاليات اللقاء العلمي بجامعة الملك سعود، الذي تقرر عقده الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ، وكان عنوان البحث: «العصف الذهني وعلاقته بمهارات التفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب المسار العلمي في عمادة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود، ممن يتراوح أعمارهم ما بين ١٧-١٩ عاماً».

في ضوء دراستك لحدود البحث، استخلص الحدود البحثية الآتية:

حدود البحث	التطبيق
زمانية	
مكانية	
بشرية	
منهجية	

الزمن

05

دقائق

نشاط  
فردية ( 2 )

**الهدف:** أن يطبق الطالب طريقة عرض الدراسات السابقة تنازلياً وتصاعدياً.

**المطلوب:** أعد فهد بحثاً ضمن متطلبات مقرر المهارات الجامعية، واستعان بمجموعة من الدراسات السابقة، وكانت بياناتها كالتالي: دراسة الفالح (٢٠١٧)، ودراسة المنيري (٢٠٠٩)، ودراسة الحايك (١٩٨٠). رتب الدراسات السابقة وفقاً للطرق الموضحة بالجدول الآتي:

طريقة العرض	تطبيق
تنازلياً	
تصاعدياً	



**الهدف:** أن يتمكن الطالب من صياغة عنوان البحث وتصميم صفحة الغلاف.

**المطلوب:** أثناء وجودك في احتفالات اليوم الوطني، شاهدت بعض السلوكيات الخطأ التي يمارسها بعض الشباب في الشوارع. تخيل أنك ستجري بحثاً عن هذه الظاهرة وستقدمه مشروعاً بحثياً، فقم بما يأتي:

١. صغ عنواناً مناسباً لبحث هذه الظاهرة.

.....  
.....  
.....

٢. صمم صفحة الغلاف مراعيًا الشروط التي تدرجت عليها في تصميم هذه الصفحة.

.....



أغلق



عزيزي الطالب، لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفاذك من التدريب على عناصر كتابة البحث العلمي، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	ترتيب عناصر البحث العلمي بشكل دقيق.		
٢	معرفة ما يتضمنه كل عنصر من عناصر البحث العلمي بدقة.		
٣	التطبيق العملي لكل عنصر من عناصر البحث.		
٤	توظيف عناصر البحث العلمي في المشروع البحثي للمقرر.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٤٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.



# مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور

## الجلسة

### ٨

#### الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تزويد الطالب بمهارات العرض والتحدث أمام الجمهور، وتطبيقها عملياً.

#### الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:**
١. استخلاص مفهوم العرض والتقديم.
  ٢. اكتساب مواصفات العرض الفعال.
  ٣. الإحاطة بوسائل العرض التقديمي.
  ٤. تمثّل قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمي.
  ٥. التعرف على مراحل العرض التقديمي أمام الجمهور.
  ٦. استنتاج مفهوم مهارة التحدث.
  ٧. التعرف على سمات المتحدث الجيد.
  ٨. اكتساب مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث.
  ٩. التطبيق العملي على مهارة العرض والتحدث أمام الجمهور.

## الكلمات المفتاحية KEY WORDS



Presentation	العرض التقديمي
Communication with the Public	التحدث أمام الجمهور
Speaking Skills	مهارات التحدث
Diction	الإلقاء
Dialogue	الحوار
Anxiety	القلق
Social Phobia	اضطراب القلق الاجتماعي
Good Speaker	المتحدث الجيد

## الزمن 15 دقيقة

### اضطراب القلق الاجتماعي

### استعد

يحدث أن نشعر بالخوف والرهبة عند التحدث أمام الجمهور، أو حتى أمام عدد قليل من الناس. ومن المؤكد أن أغلبنا مرّ بهذه الحالة في أيّ من فترات حياته، وهي حالة طبيعية في بداية الأمر إلا أنها قد تتحول إلى مرض مع بعض الناس، وتسمى بـ «اضطراب القلق الاجتماعي» أو «الرهاب الاجتماعي» (Social Phobia).

فاضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي: هو نوع من المخاوف غير المبررة تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس في المناسبات العامة، أو القاعات الدراسية، أو حين التقدم لإلقاء كلمة، أو حين يشعر الشخص أنه تحت المجهر وأن الجميع ينظرون إليه، أو حين يقف أمام الكاميرا التلفزيونية، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف أو يخطئ أو يتلعثم، فتبدأ أعراض المرض بالظهور. وهنا يلزم خضوع الشخص لبرنامج علاجي سلوكي أو معرفي، وأحياناً استخدام بعض العقاقير الطبية لتخفيف حدة التوتر ومنع حدوث مضاعفات مرضية أخرى (Allison, 2014).

واليك بعض الأعراض التي تظهر في مواقف الإلقاء أمام الجمهور وطرق التخفيف من آثارها:

المظاهر	كيف تتصرف
العرق	أهمله ولن ينتبه إليه أحد.
دقات القلب	تنفس بعمق، لا تنظر إلى الجمهور مباشرة، إذا كنت جالساً أمسك ركبتيك.
جفاف الفم	تحدث ببطء، توقف بين الجمل، اشرب رشقات من الماء.
رجفة في الصوت	تكلم ببطء، قف بين الكلمات.
رجفة اليد	امسك بطاقات صغيرة، لا تمسك يدك الأخرى، لا تمسك كأساً أو ورقة.
سرعة التنفس	تنفس من أنفك لا من فمك.
الخوف العام	انظر للأعلى فوق رؤوس الجمهور، تنفس بعمق، انظر إلى صديق أو شخص تعرفه، البس ملابس أنيقة.
برودة اليدين	افرك يديك.

**والآن عزيزي الطالب..** أجب في حلقة نقاش مفتوحة داخل القاعة عن السؤالين الآتيين:

١. هل شعرت ذات يوم أنك تعرضت لحالة اضطراب القلق الاجتماعي، وكيف تصرفت؟
٢. تظهر الدراسات النفسية أن النساء أكثر عرضة للإصابة بأعراض اضطراب القلق الاجتماعي من الرجال. فما السبب من وجهة نظرك؟







## مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور



لماذا نعرض؟

- لنقل الأفكار.
- للتسويق أو البيع.
- للتعليم والتدريس.
- للتدريب وتنمية المهارات.
- للتوجيه والإرشاد.

إن العرض التقديمي - أي الرسمي الذي تقف فيه على قدميك - جزء منتظم في كثير من المقررات الدراسية في الجامعة، وعدد العروض التقديمية وطبيعتها اللذان يتوقع منك تقديمهما سيعتمدان على المقرر الذي تدرسه. وفي المجمل، لن تصل إلى نهاية دراستك دون أن يطلب منك تقديم عدد من العروض التقديمية؛ لأنها ستكون جزءاً من تقييم الطالب، وبالتالي فإن تقديم عرض ناجح هو مهارة رئيسة لا بد من تعلمها.

## مفهوم العرض التقديمي:

يمكن تعريف العرض التقديمي أمام الجمهور على أنه: «نشاط لنقل المعلومات أو الأفكار أو المقترحات أو الأعمال من مرسل إلى متلقٍ أو متلقين بغرض يتحقق خلاله تحقيق الهدف أو الأهداف من العرض» (الفضلي، ٢٠١٧، ص ٥٧).

## مواصفات العرض الفعال:

- يثير انتباه الحضور ويلائم اهتماماتهم.
- منظم وواضح ومتناسق في تتابعه.
- يعتمد على الحقائق والإثباتات.
- يتصف بالمرونة والتوازن ويبتعد عن المبالغة والتكلف.
- يحقق الإفادة ويؤثر إيجاباً على الحضور.
- يتجاوز توقعات الحضور ويجيب عن تساؤلاتهم.
- يشجع الحضور على المشاركة وإبداء آرائهم.



## وسائل العرض التقديمي:

لكي تنفذ عرضاً تقديمياً عليك الإفادة من الوسائل الإيضاحية الآتية (سويدان، ٢٠٠٤):

- الشفافيات (البروجيكتور).
- عروض البوربوينت.
- الأوراق الكبيرة (اللوحة القلاب).
- الأفلام والفيديو.
- عروض الإنفوغرافيك.
- الخرائط والرسوم البيانية.
- جهاز التسجيل السمعي.
- السبورة.



إن جميع المتكلمين العظماء  
كانوا متكلمين سيئين في  
البداية.. إيمرسون.

## قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمية:

هناك مجموعة من قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمية، نوجزها في الآتي (سويدان، ٢٠٠٤):

- اجعل الوسيلة جذابة وجميلة ما استطعت.
- قف بشكل جانبي لكي لا تعيق النظر إلى الوسيلة.
- أدر وسائل الإيضاح بنفسك ولا تتركها لسيطرة المساعدين بل كن أنت المسؤول المباشر:
  ١. شغل الفيديو أو أوقفه.
  ٢. غير عرض الكمبيوتر.
  ٣. قلب الأوراق الكبيرة.
- وزّع الأوراق (ولو على جزء من الجمهور). فأنت بهذا تتحكم في المادة والتوقيت.
- اجعلها وسيلة إيضاح ولا تجعلها هي المحاضرة وأنت المساعد، فتذكر دوماً أن حديثك هو الأساس والوسائل مساعدة.
- ركّز نظرك على الجمهور وليس على الوسيلة لتعرف من ردود أفعالهم إن كانوا قد فهموا النقطة أم لا.
- رقم وسائل الإيضاح.

### افعل

- لا تجعلها بديلاً لحديثك، فلا تكتب كل شيء فيها بل اكتب كلمات قليلة بحاجة إلى شرح.
- لا تقرأها (فكم هو ممل ذلك المتحدث الذي يقرأ لنا ما نراه أمامنا!).
- بل اشرحها بكلمات جديدة وبأسلوب مختلف.
- لا تتركها مدة طويلة بل غيرّها كل ٢٠ ثانية (وبحد أقصى دقيقتان) فالناس سريعو الملل.
- لا تعرض الوسيلة قبل بدء الحديث عنها، وأغلقها عند الانتهاء منها إلى أن تحتاج لعرض وسيلة أخرى وإلا انشغل الجمهور عنك.
- لا تشر بيدك لأن ذلك سيضطرك للوقوف بين الوسيلة والجمهور، بل استعمل مؤشرًا يدويًا ليزريًا.
- لا تفقد الترتيب بل اعرف متى تستعمل كل وسيلة، ومكانها في محاضرتك.
- لا تقف أمام الجمهور بحيث تعيق رؤيتهم للوسيلة بل قف جانبيًا.
- لا تنس جمهورك وأنت تعد الوسائل بل اخترها وصممها بما يناسب حاجتهم وحساسيتهم.

### تجنب



## مراحل العرض التقديمي أمام الجمهور:

يعدّ العرض التقديمي من أهم الوسائل التي يستخدمها الفرد عند إلقاءه، ويمر العرض التقديمي بأربع مراحل أساسية هي (مهارات الاتصال، ٢٠١٧):

المرحلة	الوصف
اختيار الموضوع	يُختار الموضوع بناءً على أهميته ومدى رغبتك فيه، وإلّا يمكنك به على أن يكون مناسباً للمستمعين، ويقع ضمن دائرة اهتماماتهم.
التنظيم والتنسيق	لتحقيق هذه المرحلة عليك بالآتي: ١. حدد الهدف من الحديث: هل هو نقل معلومات وتبادل معرفة أو إقناع الجمهور. ٢. التزم بخطوات بناء موضوع العرض التقديمي، وهي: • <b>المقدمة</b> : وهي كلام مجمل يوضح الصورة الشاملة للموضوع، ويبيّن مغزاه وأهميته، والفائدة المرجوة منه، ويفتح الحديث في المقدمة بالتشويق، وإثارة فضول المستمع. • <b>وسط الموضوع</b> : ويحتوي على صلب الموضوع، ويفضل أن يصاغ بطريقة مباشرة وجمل بسيطة وبلغية، ويفضل أن يقسم الموضوع إلى نقاط رئيسية، وتدعم الأفكار بالأدلة لإقناع السامع، والاستدلال يكون بالعلم المنقول من القرآن، والسنة، واجتهادات العلماء. • <b>الخاتمة</b> : وتحتوي على الإشارة إلى اقتراب النهاية كأن تحتوي على عبارات تدل على ذلك، كما تحتوي على الخلاصة، ومراجعة النقاط والنتائج الإيجابية المهمة.
تجهيز العرض	ويجهز العرض من خلال: • اختيار وسيلة العرض، مثل: استخدام الشرائح الشفافة، أو البوربوينت، أو الرسومات الملونة والأقلام التوضيحية. • تحديد استراتيجيات العرض، مثل: التوقف لإعطاء فرصة للقراءة، ومواجهة الجمهور وليس الشاشة، والبدء في الشرح والتأمل في الحديث، وتدعيم ما يقال بصور أو رسوم أو جداول.
تنفيذ الإلقاء	ويضم: • المهارات السلوكية، مثل: العناية بالمظهر، وطريقة الوقوف وطريقة اللباس، وحركة الجسم وتعبير الوجه مع المحافظة على الاتصال البصري (٣-٥ ثوان). • جذب وإدارة الجمهور: كالبداية القوية المليئة بالتشويق مع ربط الموضوع مع معلومات الحضور، واستخدام أسلوب المحادثة، وإشراك الحضور في النقاش قدر الإمكان.

## مفهوم مهارة التحدث:

يعدّ التحدث فناً ومهارة وموهبة. فهو **فن**: لأنه شخصي، أي يعتمد على شخصية الإنسان ومدى حماسه وإبداعه. وهو **مهارة**: لأنه يحتاج إلى التدريب وتنمية القدرات وتحسينها. وهو **موهبة**: لأن الشخص يستطيع صقل هذه الموهبة فيكون متحدثاً ناجحاً يؤثر في الآخرين.

الوصف	السمة
<ul style="list-style-type: none"> <li>الموضوعية: أي عدم التحيز للأفكار والآراء، وتقبل الرأي الآخر.</li> <li>الصدق: تطابق أحوال المتحدث مع أفعاله وتصرفاته.</li> <li>الوضوح: التعبير عن الأفكار بوضوح باستعمال لغة سهلة، ومادة منظّمة ومتسلسلة منطقيًا.</li> <li>الدقة: التأكد من أن الكلمات التي يستخدمها المتحدث تؤدي المعنى الذي يقصده بعناية.</li> <li>الاتزان الانفعالي: أي قدرة المتحدث على التحكم بانفعالاته.</li> <li>المظهر: يضم الأناقة الشخصية، والنظافة، واللباس المناسب.</li> </ul>	<b>السمات الشخصية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن يكون صوتك واضحاً ومرناً، وأن لا تقلد أحداً في صوته.</li> <li>ارفع صوتك بحيث يسمعك آخر من في القاعة ولا تؤذ سمع الجالس أمامك.</li> <li>انتبه إلى أن صوتك سيكون أعلى لديك مما هو لدى الجمهور (بسبب قرب أذنك).</li> <li>لا تطرق على الميكروفون أو تنفخ فيه أو تصرخ أو تسعل أو تحرك الأوراق، وغيرها. فكل ذلك يسبب إزعاجاً للجمهور.</li> <li>استعمل صوتك الطبيعي، ولكن من الأمور القليلة التي لها أثر بالغ في مستوى أدائك تنويعك لطبقات صوتك.</li> </ul>	<b>السمات الصوتية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>الاستشهاد بالكتاب والسنة.</li> <li>القدرة على التعبير.</li> <li>تقديم الأدلة والبراهين والأرقام.</li> <li>الضبط الانفعالي.</li> <li>تقبل النقد.</li> <li>الابتسامة الصادقة والمزحة المهدبة.</li> <li>عرض القصص والمواقف وضرب الأمثلة.</li> </ul>	<b>السمات الإقناعية</b>

المصدر: (فجال، ٢٠٠٩).

### تمرين

اقرأ الجملة الآتية ثم ضع (/) بعد الكلمة التي تجد أنه لا بد من التوقف عندها كي يصبح الكلام مفهوماً:

محمد يقول أحمد يحتاج إلى دورة في الخطابة

## مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث:

تعدّ مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث شكلاً من أشكال التغذية الراجعة، وآلية مناسبة يقيم فيها المتحدث أداءه في الإلقاء. وفي الآتي أبرز هذه المؤشرات (إبراهيم ومصطفى، ٢٠١٢):

مؤشرات إيجابية	مؤشرات سلبية
هزّ الرأس بالموافقة (تأييد).	التململ والإكثار من الحركة في المكان.
ميل الجسد للأمام (انتباه).	النظر إلى الساعة.
وضع الإصبع على الخد أو جانب الرأس (تفكير وتأمل).	النظر في أنحاء الغرفة أو إلى الخلف.
النظر المستمر إلى المتحدث (تركيز).	وضع اليدين خلف الرقبة أثناء الجلوس.
ترديد الكلمات (تفاعل).	التثاؤب أو النوم.
تدوين المعلومات وتسجيل النقاط (اهتمام).	كثرة الأحاديث الجانبية.
التفاعل مع المتحدث من خلال تعبيرات الوجه (تفاعل).	تعبيرات الوجه التي تدلّ على عدم الارتياح كعبوس الوجه.



## مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور



**الهدف:** أن يقيم الطلبة جودة مواصفات العرض التقديمي الفعال في إحدى وسائله.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لمواصفات العرض الفعال، وبالإشتراك مع أفراد مجموعتك، ادخل على الإنترنت، واستخرج فيديو أو فلمًا تعليميًا أو فلمًا تسويقيًا أو عرض بوربوينت، ثم قيّم مدى فعالية هذا العرض وفق جدول المواصفات أدناه:

التقييم		المواصفات
نقاط الضعف	نقاط القوة	
		إثارة اهتمام المتلقي
		التنظيم والوضوح
		الحقائق والإثباتات
		البُعد عن المبالغة والتكلف
		المرح والودّ والتسلية
		استفادة الحضور
		تلبية توقعات الحضور

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 2 )

**الهدف:** أن يتمثل الطالب مع أفراد مجموعته مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث.  
**المطلوب:** في ضوء دراستك لمؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث، وبالتعاون مع أفراد مجموعتك، اذكر أحد المواقف التي حدثت داخل القاعة الدراسية وظهر فيها التفاعل بين الطلبة وأستاذ المقرر، موضحاً: ثلاثة مؤشرات إيجابية، وعلى ماذا تدلّ؟

الموقف	المؤشر الإيجابي	دلالة هذا المؤشر

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 3 )

**الهدف:** أن يحدد الطالب - في موقف عملي - مع أفراد مجموعته سمات المتحدث الجيد.  
**المطلوب:** يتطوع أحد الطلبة بإلقاء كلمة من مقالة صحفية أو موضوع من موضوعات مقرر «المهارات الجامعية»، وعلى باقي الطلبة في القاعة - على شكل مجموعات - تحديد نقاط القوة والضعف في أداء المتحدث، بالاسترشاد بسمات المتحدث الجيد.

السمات	نقاط القوة	نقاط الضعف
السمات الشخصية		
السمات الصوتية		
السمات الإقناعية		



# مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور



**الهدف:** أن يتمكن الطالب من تطبيق مراحل إعداد الكلمة وإلقائها أمام زملائه في الشعبة.  
**المطلوب:** أبلغك مدرس مقرر «المهارات الجامعية» أنه وقع عليك الاختيار لإلقاء كلمة نيابة عن طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود عن أهمية العمل التطوعي في المجتمع السعودي، وذلك وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

فما الخطوات التي ستقوم بها لإعداد الكلمة وإلقائها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**الهدف:** أن يمارس الطالب عملياً قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمي، ومراحل إعداده، وكيفية إلقائه أمام الجمهور.  
**المطلوب:** جهّز عرضاً تقديمياً للجلسة القادمة (لإحدى وسائل العروض التقديمية)، واعرضه أمام زملائك.

.....

.....

.....



عزيزي الطالب، لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور

### مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفاذتك من التدريب على جلسة مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	استخلاص مفهوم العرض والتقديم.		
٢	اكتساب مواصفات العرض الفعال.		
٣	استعراض وسائل العرض التقديمي.		
٤	تمثل قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمي.		
٥	التعرف على مراحل العرض التقديمي أمام الجمهور.		
٦	استنتاج مفهوم مهارة التحدث.		
٧	التعرف على سمات المتحدث الجيد.		
٨	اكتساب مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث.		
٩	التطبيق العملي على مهارة العرض والتحدث أمام الجمهور.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٩٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.



# مهارات التخطيط للمستقبل

## الجلسة ٩

JANUARY  
Twenty-Fifteen

Thursday	Friday	Saturday
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
		31

CHECKLIST

### المهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تزويد الطالب بمهارات التخطيط للمستقبل وتطبيقها في الحياة الجامعية.

### الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:
1. التفريق بين أنواع المستقبل.
  2. التعرف على مفهوم التخطيط للمستقبل.
  3. تحديد المتطلبات الإيجابية للتخطيط للمستقبل.
  4. تطبيق مهارات التخطيط للمستقبل عبر عناصره الأربعة: (تحديد الأهداف، وترتيب الأولويات، تنظيم الوقت، وتصميم خطة دراسية).
  5. توظيف النماذج والتطبيقات المستخدمة في العناصر الأربعة للتخطيط للمستقبل في حياتك الجامعية.

## مهارات التخطيط للمستقبل



### الكلمات المفتاحية KEY WORDS

Planning for the Future	التخطيط للمستقبل
Plan	خطة
Study Plan	خطة دراسية
Goals	الأهداف
Educational Goals	الأهداف التعليمية
Prioritization	ترتيب الأولويات
Time Management	تنظيم الوقت
Imagination	تخيّل المستقبل
Imagining	هندسة المستقبل
Specific	محدد
Measurable	قابل للقياس
Attainable	يمكن تحقيقه
Relevant	ذو صلة بك
Timed	محدد بوقت



الزمن

10

دقائق

ابدأ وعينك على النهاية

استعد

إن من مهارات الحياة المعاصرة أن تمتلك القدرة على توقّع المستقبل، والتنبؤ به، والتعرف إليه، والتخطيط له. وهناك نوعان للمستقبل (عبيدات وأبو السميد، ٢٠١٢):

### النوع الأول: مستقبل سوف يأتي حتمًا:

هو المستقبل الذي يعتمد على انتظام حدوث الأشياء وفق قوانين الطبيعة، ويمتاز هذا النوع من المستقبل في أننا نستطيع الاستعداد له، والتخطيط لمواجهةته، وتعظيم الفوائد منه، وتقليل الخسائر المترتبة عليه. كما هو موضح في الجدول الآتي:

أمثلة لهذا النوع من المستقبل	موقفنا من هذا النوع من المستقبل
الشتاء سوف يأتي بعد الخريف	نستطيع تجهيز أنفسنا مسبقاً لمواجهة الملابس والتدفئة، وأخذ الاحتياطات لعدم تعرضنا لأمراض البرد.
سنكبر في العمر	نستطيع تجهيز أنفسنا مسبقاً بعمل الخيرات، والاستفادة من قوة الشباب في الطاعة والعبادة والعمل التطوعي، ومراعاة الغذاء الصحي السليم، والالتزام بنمط الحياة الصحي لتجنب مشكلات الشيخوخة وأمراضها المزمنة.
لكل مقرر جامعي اختبارات تحصيلية لا يمكن تجاوزها	نستطيع تجهيز أنفسنا مسبقاً لمواجهة الاستعداد للتعلم، وتنظيم الوقت، ووضع الخطط الدراسية، وترتيب الأولويات، واتباع إستراتيجيات الاستذكار الفعال وصندوق أدوات التعلم.

## النوع الثاني: مستقبل نرغب في أن يأتي:

هو المستقبل المعبر عن طموحاتنا وميولنا وما يجب أن نكون عليه. فنحن:

- نرغب في النجاح ولكنه قد لا يأتي.
- نرغب في وظيفة جيدة ولكنها لن تأتي صدفة.
- نرغب في تكوين أسرة ولكننا نحتاج لاتخاذ قرار مناسب.
- نرغب في بناء منزل ولكنه قد يتأخر.

## فما دورنا تجاه هذا النوع من المستقبل؟

هذا المستقبل لن يأتي إلا إذا خططنا نحن لإحداثه. فالنجاح - مثلاً - يحتاج للاستعداد وللداغية وللتخطيط الجيد وللمذاكرة، وإلا فلن يأتي أبداً. بخلاف المطر، فسواء تم استعدادنا له أم لم يتم فهو سيأتي حتماً.

عزيزي الطالب، إن النوع الثاني للمستقبل هو الذي سنركز الحديث عنه في هذه الجلسة التدريبية؛ لأن التدريب عليه سيكسبك مجموعة من المهارات المهمة، وهي من أهم مهارات تطوير الذات.



## مهارات التخطيط للمستقبل

عناصر التخطيط للمستقبل

متطلبات التخطيط للمستقبل

مفهوم التخطيط للمستقبل

### مفهوم التخطيط للمستقبل:



تقوم مهارات التخطيط على مقولة: «خذ من وقتك ما توفر به وقتك».

إن التخطيط عادة الناس المتميزين الأكثر فاعلية، وهو قانون من قوانين النجاح، أي أننا لا نستطيع أن نصل إلى النجاح إلا إذا خططنا له مسبقاً، والنجاح الدراسي والعملي يحتاج إلى التخطيط؛ فالطلبة الذين حققوا نجاحاً متميزاً، كان من عاداتهم ممارسة مهارة التخطيط، من خلال وضع برنامج عملي محكوم بزمان معين؛ لتحقيق الأهداف المرسومة مسبقاً حسب أهميتها.

**تعريف التخطيط** هو تصور عقلي لموقف مستقبلي تتخذ اتجاهه مجموعة إجراءات لتحقيق أهداف معينة.

تعريف

### متطلبات التخطيط للمستقبل:

يتطلب التخطيط للمستقبل امتلاك مهارتين، هما (عبيدات وأبو السميد، ٢٠١٢):

#### أولاً: مهارة التنبؤ:

لا يُقصد بالتنبؤ معرفة المستقبل، فهذا أمر صعب، وإنما يعني التنبؤ بدء العمل على صناعة المستقبل.

وهذا يتطلب تحقيق خطوتين:

١. تخيّل المستقبل بأحلام واسعة جداً، وهذا يسمّى «Imagination».
٢. هندسة المستقبل وتحديد الأحلام وهندستها، وهذا يسمّى «Imagineering».

### ثانياً: مهارة عدم الخوف من المستقبل:

يُصاب بعض الناس بالهلع حين يفكرون بالمستقبل، فيلجأون للماضي طلباً للأمن والراحة والطمأنينة. فإذا سيطر علينا الخوف من المستقبل فإن سلوكنا سوف يتوجه نحو:

١. التردد والخوف وعدم اتخاذ القرار. وهنا نسمح للآخرين باتخاذ قرارات بدلاً عنا.
٢. الهروب من المسؤولية والخوف من الانطلاق. وهنا نضع القيود على أنفسنا.

### قصة معبرة

وقعتْ ضفدعتان في قدرٍ من الحليب. حاولت الأولى القفز، تحركت بسرعة واستنفدت طاقتها وأنهكت نفسها، وتعبت، فاستسلمت وغرقت في القدر. أما الثانية فقالت: أستطيع النجاة. بدأت تتحرك بهدوء، وتضرب الحليب بأرجلها حتى الصباح، وإذا بها تجلس على كوم من الزبدة، وقفت فوقه ثم قفزت بسهولة إلى الخارج. الضفدعة الأولى كان لديها نزعة حاضرة متشائمة. أما الثانية فكان لديها نزعة تفاؤلية مستقبلية؛ فالتفاؤل مرتبطٌ بالمستقبل دائماً.

### عناصر التخطيط للمستقبل:

يتكون التخطيط للمستقبل (في العملية التعليمية)

من أربعة عناصر، هي:

- أولاً: تحديد الأهداف.
- ثانياً: ترتيب الأولويات.
- ثالثاً: تنظيم الوقت.
- رابعاً: وضع برنامج عملي (خطة للدراسة).





## مهارات التخطيط للمستقبل

وإليك الآن تفصيلاً بهذه العناصر الأربعة:

### أولاً: تحديد الأهداف

إن معرفة الهدف تعطي معنى لحياة الإنسان، وتدفع طاقاته نحو تحقيق ذلك الهدف؛ لأن سلوكيات الإنسان محكومة بحاجاته ودوافعه، والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. وإذا كانت حياة الإنسان بدون أهداف؛ فإن حياته ستنجرف في الفوضى والهامشية، بخلاف الذين يضعون أهدافاً لحياتهم، ويعملون على تحقيقها؛ فإنهم أكثر فاعلية، وتأثيراً في الحياة.

ويصنف بعض المختصين الأهداف إلى:

- أهداف بعيدة (كلية، عامة، طويلة الأمد)، ويعبر عنها بالأهداف الإستراتيجية.
- أهداف قريبة (جزئية، مرحلية، قصيرة الأمد)، وهي خادمة للأهداف الكبرى.

مواصفات الهدف الجيد وفقاً لنموذج (SMART):



قد تكون الأهداف معلنة أو غير معلنة، ولكن من الأهمية أن يحدد الإنسان أهدافه؛ وذلك لجعل حياته أكثر توازناً واستقراراً، في جميع جوانبها الدينية والعقلية والجسدية والاجتماعية.

أن يكون الهدف محدداً وواضحاً وليس عاماً. فقد تطمح أن تكون عالماً، ولكن عليك تحديد أن تكون عالماً في أي تخصص؟	محدد Specific
أي يمكن قياسه بشكل عملي ودقيق. فلو كان هدفك إنهاء قراءة كتاب من ١٠٠ صفحة، فإنك حين تصل لصفحة رقم ٥٠ تعرف أنك حققت ٥٠٪ من هدفك.	قابل للقياس Measurable
أي أن يكون الهدف واقعياً، فالهدف القابل للتحقيق تستطيع أن تخطط له بشكل جيد، والعكس صحيح.	يمكن تحقيقه Attainable
يجب أن يكون الهدف الذي تسعى إليه له سبب في داخلك؛ ليكون هذا السبب هو الدافع لإنهاء تحقيق الهدف.	ذو صلة بك Relevant
يجب أن يكون الهدف محدداً بوقت، وأن تكون الخطة المرسومة لتحقيق الهدف محددة بوقت، حتى تجني ثماره في وقته.	محدد بوقت Timed

المصدر: (مهارات الاتصال، ٢٠١٧).

## ثانياً: ترتيب الأولويات

### مصفوفة ترتيب الأولويات:

غير عاجل	عاجل	الأهمية
<p><b>المربع الثاني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• منع حدوث مشكلات متوقعة.</li> <li>• تخطيط للمستقبل.</li> <li>• بناء علاقات جيدة.</li> <li>• ترفية وتنمية ذاتية.</li> </ul> <p><b>خط</b></p>	<p><b>المربع الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مشروعات لها وقت محدد.</li> <li>• اجتماعات، استعدادات.</li> <li>• زيارة مريض قريب.</li> <li>• الصلاة في وقتها.</li> </ul> <p><b>انجز</b></p>	مهم
<p><b>المربع الرابع:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أفراد يضيعون وقتك .</li> <li>• بريد غير مهم.</li> <li>• دردشة طويلة على الإنترنت.</li> </ul> <p><b>اترك</b></p> <p>المصدر: (كويك وميريل وميريل، ٢٠٠٨)</p>	<p><b>المربع الثالث:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مكالمات هاتفية.</li> <li>• أمور عادية عاجلة.</li> <li>• أنشطة بسيطة مرغوبة.</li> </ul> <p><b>فوّض</b></p>	غير مهم

الأولويات هي الأعمال والأنشطة التي يجب تقديمها على غيرها لما لها من الأهمية عند الشخص. فأهداف الإنسان ليست برتبة واحدة من الأهمية، فبعضها ذو فائدة كبيرة، وبعضها أقل فائدة. فالإنسان الأكثر فاعلية هو من يبدأ بالأهم قبل المهم.

وتقديم الأهم على المهم حقيقة شرعية لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «الإيمان بضع وسبعون أو بضع وستون شعبةً، فأفضلها قول: لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق» (أخرجه مسلم).

إن تقديم المهم على الأهم يهدر أوقاتاً كثيرة، يمكن أن يُستفاد منها في الأنفع والأصلح، وكلما انشغل الإنسان عن الأمور الأهم ابتعد عن مدارج الكمال. وعندما تكون أهداف الإنسان محددة يرى طريقه بصورة أفضل، ويحدد أولوياته، ويكون إنجازها واضحاً.



### ثالثاً: تنظيم الوقت

مَنْ يُدِير وقته: هو من يضع أهدافاً وخططاً لتحقيقها في مدة معينة. ومَنْ يُدِيره وقته: هو من لا يمتلك أولويات أو خطط فيتخبط بين عمل وآخر.

يُقصد بتنظيم الوقت: طريقتك في الاستفادة من الوقت والسيطرة عليه. فالفرق واضح بين من يدير وقته ومن يديره وقته. يُعدّ الوقت من أعظم نعم الله تعالى على الإنسان، فالحياة هي الوقت؛ ولذلك جاءت كثير من النصوص الشرعية تذكر بأهمية الوقت، وأن الإنسان سوف يُسأل عن وقته يوم القيامة. ففي الحديث: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصُّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» (رواه البخاري). وفي حديث آخر: «اغْتَنَّمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ» (رواه الترمذي).

وقد كانت هذه النصوص ماثلة أمام السلف الصالح في حياتهم، يتمثلونها في أفعالهم وأقوالهم، منها:

- روي عن ابن مسعود - رضي الله عنه - قوله: «ما ندمت على شيء ندمي على يوم غربت شمسه، نقص فيه أجلي، ولم يزد فيه عملي».
  - وروي عن الحسن البصري - رحمه الله تعالى - قوله: «ما من يوم ينشق فجره إلا وينادي مناد من قبل الحق: يا ابن آدم، أنا خلق جديد، وعلى عملك شهيد، فتزود مني بعمل صالح؛ فإني لا أعود إلى يوم القيامة».
  - وروي عنه أيضاً: «يا ابن آدم، إنما أنت أيام مجموعة، كلما ذهب يوم ذهب بعضك».
- في ضوء ما تقدم، نلاحظ أهمية استثمار الوقت، وأنه عادة من عادات الناس الناجحين؛ ولذلك اهتمت به الدراسات المعاصرة، وأفردت له المؤلفات، والبرامج التدريبية؛ لما له من آثار إيجابية في الحياة، على مستوى الأفراد والمؤسسات.

## فوائد تنظيم الوقت:

هناك كثير من الفوائد التي يجنيها الفرد من تنظيم وقته بفعالية، منها ما هو مذكور في الشكل الآتي:



يتحدث الوقت عن نفسه قائلاً:

- أنا الحياة.
- أنا الذي سوف تسأل عنه يوم القيامة.
- أنا غير قابل للتعويض.
- يتم استهلاكه لحظة إنتاجي.
- لا يمكن تخزيني للاستفادة مني مستقبلاً.
- الناس كلهم متساوون في الوقت.
- لا يمكن شرائي أو زيادتي.



## خطوات تنظيم الوقت:

الوصف	الخطوة
لأن الإنسان بدون أهداف واضحة لا يستطيع أن ينظم وقته، ويستثمره الاستثمار الأمثل.	أولاً: تحديد الأهداف
فأهداف الإنسان ليست برتبة واحدة من الأهمية، فبعضها ذو فائدة كبيرة، وبعضها أقل فائدة.... فالإنسان الأكثر فاعلية من يبدأ بالأهم قبل المهم.	ثانياً: ترتيب الأولويات
من خلال عمل برنامج عملي، لتحقيق الأهداف سواء قصيرة كانت أم بعيدة، ويجب أن يبين في هذا البرنامج النشاطات كافة التي سوف ننجزها، وتاريخ البدء فيها والانتهاء منها، كما يجب أن تكون الخطة مرنة، مكتوبة، منظمة بطريقة جاذبة؛ حتى يسهل التعامل معها.	ثالثاً: وضع الخطة
هناك الكثير من الأعمال لا يشترط أن نقوم بها بأنفسنا؛ إذ يكفي أن يقوم بها غيرنا، فمن الحكمة تفويض هذه الأمور لغيرنا للقيام بها.	رابعاً: تفويض الأعمال
وهو عملية تقييم مستمر لجميع الأنشطة اليومية في ضوء الأهداف المعدة مسبقاً، ثم تعديلها وتحسينها للأفضل.	خامساً: تقييم الأداء

## رابعاً: وضع برنامج عملي (خطة للدراسة)

يُعدّ وضع خطة للدراسة أمراً مهماً للتفوق الدراسي؛ إذ إنه عادة من عادات الطلبة المتفوقين، فهم يقومون - منذ الأيام الأولى لبدء الفصل الدراسي- بالتعرف على جميع المواد التي سيدرسونها في ذلك الفصل، وتوزيع الدروس على الأسابيع، ومواعيد الاختبارات، وتسليم الواجبات والأعمال الفصلية، ومن ثم التخطيط للدراسة بما يتوافق مع ظروفهم.



وضع الخطة يعتمد أساساً على تحديد الأهداف، وترتيب الأولويات، وتنظيم الوقت.

رغم أن المدارس والجامعات في بداية العام الدراسي تحثّ طلابها على التهيؤ للعمل الدراسي وتنظيم أوقات الدراسة، إلا أن الغالبية منهم لا تتهيأ لذلك في الوقت اللازم له. لذا نجد أن غالبيتهم لا يملكون جدولاً واضحاً للدراسة والمراجعة، وتزداد مشكلتهم تعقيداً في دراسة المقررات التي تحتاج من الطالب إعداداً مسبقاً بالاعتماد على ذاته.

وإذا كان الطلبة من الذين لا يستطيعون إنجاز دراستهم بالقدر الكافي في الوقت المناسب أو من الذين يبددون أوقاتهم دون أن يتمكنوا من إنجاز دراستهم، فإن ذلك يرجع أساسه إلى أنهم لا يعرفون:

- متى يبدؤون دراستهم؟
- وبأي المقررات يبدؤون؟
- وكيف يبدؤون دراستهم؟
- وكيف يواصلونها؟



هناك أنواع من الخطط الدراسية:

- السنوية.
- الفصلية.
- الشهرية.
- الأسبوعية.
- اليومية.
- خطة المهام المحددة.

## الإجراءات العملية لتصميم الخطة الدراسية :

- ضَع جدولاً رئيساً في بداية الفصل الدراسي، مبيّناً فيه: مواعيد المحاضرات، والاختبارات، وتسليم الواجبات والأعمال الفصلية، ومواعيد المراجعة.
- ضَع جدولاً رئيساً لكل أسبوع، مبيّناً فيه ما هو ثابت: كمواعيد المحاضرات، والصلوات، والنشاطات الحياتية الرئيسة.
- خصّص وقتاً للمذاكرة في الجدول الأسبوعي مراعيّاً فيه أوقات ذروة نشاطك وطبيعة المواد ونصيبتها من المذاكرة. وخصّص وقتاً للقيام بإتمام الواجبات المطلوب أدائها في وقت محدد.
- خصّص وقتاً للأشياء المهمة في حياتك ولكنها أقل أهمية من المذاكرة، كالرياضة، ومشاهدة التلفاز.
- اترك مساحة فارغة للتحديات التي قد تواجهك كالطوارئ والأزمات.

## تنظيم الجدول وحساب الساعات:

يستند الجدول إلى حساب دقيق لكل ساعة. وهنا ننصحك بأن تحسب لكل ساعة حسابها بحيث يأتي تنظيم دراستك متفقاً مع دوامك الدراسي.

## مثال:

طالب يدرس المقررات التالية (١٠١ نهج، ١٠١ فجب، ١٥٠ رياض)

ساعات اليوم لهذا الطالب موزعة على المهمات الآتية:

عدد الساعات	المهمة
٨ ساعات	في الجامعة
٨ ساعات	نوم
ساعتان	وجبات طعام
ساعة واحدة	التزامات أسرية
ساعة واحدة	فترة راحة
٢٠ ساعة	المجموع
٢٤-٢٠ = ٤ ساعات	الساعات المتبقية

إذن، صافي الوقت لدى الطالب لليوم في حدود ٤ ساعات.

بهذا نجد أن للجدول الدراسي أهمية وفاعلية إذ إنك لا يمكن أن تتعامل مع الساعات المتبقية إلا بحكمة، فقد أصبحت لكل ساعة أهمية في حياتك.



## مهارات التخطيط للمستقبل

أ نموذج (١) لخطة مهام أسبوعية :

خطة مهام أسبوعية							
السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	الوقت
							ص ٤,٠٠
							ص ٥,٠٠
							ص ٦,٠٠
							ص ٧,٠٠
							ص ٨,٠٠
							ص ٩,٠٠
							ص ١٠,٠٠
							ص ١١,٠٠
							م ١٢,٠٠
							م ١,٠٠
							م ٢,٠٠
							م ٣,٠٠
							م ٤,٠٠
							م ٥,٠٠
							م ٦,٠٠
							م ٧,٠٠
							م ٨,٠٠
							م ٩,٠٠
							م ١٠,٠٠
							م ١١,٠٠
							ص ١٢,٠٠
							ص ١,٠٠
							ص ٢,٠٠
							ص ٣,٠٠

## أنموذج (٢) لخطة مهام للأسبوع الذي يسبق الاختبارات النهائية :

## خطة الاستذكار للأسبوع الذي يسبق الاختبارات النهائية

المادة	الوقت		التاريخ	اليوم
	إلى	من		
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت



الزمن

10

دقائق

**الهدف:** أن يحدد الطلبة مجموعة من فوائد وضع الخطة الدراسية، وأخرى للنتائج السلبية المترتبة على عدم وضعها.

**المطلوب:** اختلف طالبان في ضرورة الالتزام بالخطة الدراسية، فقال أحدهما: يجب الالتزام بالخطة الدراسية، وعدم الترحيح عنها مهما كانت الظروف. وقال الآخر: إن الخطة الدراسية أداة تساعد على التفوق؛ ولذا من سماتها ألا تعيق مسار حياتنا فهي ليست منحوتة على صخر، وإنما تتسم بالمرونة.



## مهارات التخطيط للمستقبل

بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، اذكر مجموعة من فوائد وضع الخطة الدراسية، والنتائج المترتبة على عدم اهتمام بعض الطلبة بوضعها، مستفيدين من تجاربكم الشخصية في هذا الموضوع.

نتائج عدم وضع الخطة الدراسية	من فوائد وضع الخطة الدراسية	
		الأولى
		الثانية
		الثالثة
		الرابعة
		الخامسة



**الهدف:** أن يقدم الطلبة مجموعة من الأفكار حول تنظيم الوقت.

**المطلوب:** بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، أجب عن التساؤلات المطروحة في الشكل الآتي والمتعلقة بمهارة تنظيم الوقت للطلاب الجامعي.

إجابات الطلبة	أسئلة النقاش
..... ..... .....	لماذا لا ينظم بعض الطلبة أوقاتهم؟
..... ..... .....	لماذا عملية تنظيم الوقت عند كثير من الطلبة صعبة؟
..... ..... .....	قدم مثلاً لطالب جامعي يدير وقته، وآخر وقته هو الذي يديره.

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 1 )

**الهدف:** أن يتمكن الطالب من صياغة مجموعة من الأهداف القريبة، والأهداف البعيدة.  
**المطلوب:** قم بصياغة مجموعة من الأهداف المرتبطة بحياتك الشخصية، التي تمثل طموحاتك وأحلامك وإنجازاتك التي تسعى إلى تحقيقها عاجلاً أو آجلاً، وذلك بإكمال الأهداف القريبة وأخرى من الأهداف البعيدة الموجودة في الشكل الآتي:

## الأهداف البعيدة

- أن أصبح مشهوراً في تخصصي.
- أن أعمل على إكمال دراستي العليا.

.....

.....

.....

.....

## الأهداف القريبة

- أن أنظف غرفتي.
- أن أذاكر لاختبار الأسبوع القادم.

.....

.....

.....

.....

الزمن

10

دقائق

نشاط  
فردية ( 2 )

**الهدف:** أن يرتب الطالب أولوياته وفقاً لمصفوفة ترتيب الأولويات.  
**المطلوب:** اكتب خمسة أعمال تود القيام بها هذا الأسبوع ثم رتبها حسب أولويتها، مع ذكر السبب:

السبب	الأولوية	العمل

## مهارات التخطيط للمستقبل



**الهدف:** أن يقيّم الطالب مدى تنظيمه للوقت في يوم عمل دراسي.

**المطلوب:** أكمل الجدول الآتي ببيان نوع النشاط الذي تقوم به في كل يوم حسب تقسيم الوقت المبيّن في الشكل أدناه، ثمّ احسب مدة الوقت الضائع. ثمّ أجب عن السؤال: هل أنت تدير الوقت أو أن الوقت هو الذي يديرك؟

عدد الساعات	النشاط
	الذهاب إلى الجامعة
	دوام الجامعة
	الرجوع من الجامعة
	تناول الطعام
	النوم
	الذهاب لأماكن أخرى
	ممارسة التمارين الرياضية
	التحدث مع الأصدقاء
	ألعاب الفيديو
	القراءة
	الهوايات
	مشاهدة التلفاز
	التسوّق
	مهام منزلية
	وسائل التواصل الاجتماعي
	<b>المجموع</b>
	عدد الساعات المتبقية = 24 - المجموع =

أغلق



عزيزي الطالب، لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

### مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفاذتك من التدريب على مهارات التخطيط للمستقبل، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	التفريق بين أنواع المستقبل.		
٢	التعرف على مفهوم التخطيط للمستقبل.		
٣	تحديد المتطلبات الإيجابية للتخطيط للمستقبل.		
٤	تطبيق مهارات التخطيط للمستقبل عبر عناصره الأربعة: (تحديد الأهداف، وترتيب الأولويات، تنظيم الوقت، وتصميم خطة دراسية).		
٥	توظيف النماذج والتطبيقات المستخدمة في العناصر الأربعة للتخطيط للمستقبل في حياتك الجامعية.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٥٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب:

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.



# نوع تفكيرك قبعات التفكير الست



الجلسة

١٠

## الأهداف الخاصة:

**عزيزي الطالب**، يتوقع منك بعد نهاية

هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:

**المدف العام:**  
تهدف هذه الجلسة إلى إكساب الطالب مهارة التنوع في التفكير، من خلال برنامج قبعات التفكير الست.

١. استنتاج مفهوم التفكير.
٢. تحديد ماهية قبعات التفكير الست.
٣. التعرف على الحقائق العلمية المرتبطة بقبعات التفكير الست.
٤. الإحاطة بفوائد تطبيق إستراتيجية القبعات الست في التفكير.
٥. الالتزام بشروط تنفيذ القبعات الست في التفكير.
٦. استقصاء الاحتمالات التي يمكن أن تمثل وجهات نظر الآخرين من حولك أثناء تفكيرهم.
٧. تنظيم التفكير، وتسلسله خطوة خطوة، وتجنب التداخل بين الخطوات أثناء التفكير.
٨. الوصول إلى حلول وأفكار وقرارات أكثر صواباً وحكمة في حياتك العملية.
٩. تطبيق برنامج القبعات الست في مواقف حياتية متعددة.

# نوع تفكيرك (قبّعات التفكير الست) THE SIX THINKING HATS



## الكلمات المفتاحية KEY WORDS

Thinking	التفكير
The Six Thinking Hats	قبّعات التفكير الست
Objective Thinking/ Neutral	التفكير الموضوعي/ المحايد
Optimist Thinking	التفكير المتفائل
Emotional Thinking	التفكير العاطفي
Pessimistic Thinking	التفكير التشاؤمي الحذر
Creative Thinking	التفكير الإبداعي
Thinking About Thinking	التفكير في التفكير



جلس رجل أعمى على إحدى عتبات مجمع تجاري، واضعاً قبّعته أمامه، وبجانبه لوحة مكتوب عليها: «أنا أعمى أرجوكم ساعدوني». فمرّ رجل إعلانات بالأعمى ووقف ليرى أن قبّعته لا تحوي سوى دراهم قليلة، فوضع المزيد فيها. ودون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى وأعادها مكانها، ومضى في طريقة.

لاحظ الأعمى أن قبّعته قد امتلأت بالدراهم والأوراق النقدية، فعرف أن شيئاً قد تغيّر، وأدرك أن ما كتبه رجل الإعلانات هذا، هو وراء ذلك التغيير. فسأل أحد المارة عما هو مكتوب عليها، فكانت المفاجأة:

«نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله»

الآن عزيزي الطالب:

في ضوء قراءتك للقصة السابقة، حاول أن توضح:

١. الفكرة العامة من القصة؟

---

---

٢. الأشياء التي ترى أنه من الواجب أن تحذفها من سلوكياتك؟

---

---

٣. الأشياء التي ترى أنه من الواجب إضافتها إلى مهاراتك في التفكير؟

---

---







## قبّعات التفكير الست



تعددت تعريفات العلماء عن التفكير، باعتباره مهارة من المهارات. ولكننا سنجمل هذه التعريفات على النحو الآتي:

التفكير لغة: من الفَكَّر، وهو من مصدر فَكَّرَ في الأمر، والفَكْرُ إعمال الخاطر في الشيء، والتفكّر التأمل (ابن منظور، ٢٠٠٣، ص ٦٥). فالتفكير وفق ما سبق، هو إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها.

وبناء عليه، يكون التفكير: «سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما، من أجل حل مشكلة معينة، متخذاً صوراً من الاستنباط والتحليل والتركيب والتقويم» (الترتوري وجويحان، ٢٠١١، ص ٥٠٨).



إن التفكير له أنماط ستة، نعبّر عنها بقبعات ست، وكل قبعة لها لون يميز هذا النمط، وعندما نتحدث أو نتناقش أو تفكر فأنت تستعمل نمطاً من هذه الأنماط: أي أنك تلبس قبعة من لون معين، وعندما يغير المتحدث أو المناقش نمطه فهو يبدّل قبعته. وهذه مهارات يمكن تعلمها والتدرب عليها (دي بونو، ٢٠٠٢).

## ماهية القبعات الست:

«القبّعات الست» أسلوب أبدعه البريطاني ذو الأصل المالطي «إدوارد دي بونو» والذي نقل تخصصه من جراحة الدماغ إلى علم النفس، ليصبح فيما بعد من أشهر الأسماء في العالم في مجال التفكير وتحليله وأنماطه، وكان من أهم إبداعاته: نظرية «القبّعات الست في التفكير The Six Thinking Hats»، و«التفكير الجانبي»، وكذلك برنامج كورت (CoRT) في التفكير.

وتقوم فكرة القبعات الست على تصنيف التفكير إلى ستة أنواع، واعتبار كل نوع قبعة يلبسها الإنسان أو يخلعها حسب طريقة تفكيره في تلك اللحظة، ولتسهيل الأمر فقد أعطى «دي بونو» لونا مميزاً لكل قبعة. وتستخدم في طريقة تحليل تفكير المتحدثين أمامك بناءً على نوع القبعة التي يرتدونها، فالقبعة رمز للدور الذي يمارسه كل شخص، فقبعة الممرض غير قبعة الجندي، وهكذا ترمز القبعة للدور. وتم تحديد القبعة؛ لأنها ترتدى على الرأس، والرأس مكان التفكير، ولذلك اختار «دي بونو» القبعة وكأنه يريد أن توجه التفكير (دي بونو، ٢٠١٣).

وتستند هذه الفكرة إلى الملاحظة التي يشعر بها كل شخص في أي نقاش، إذ يتبنى أحد الأطراف موقفاً ما يدافع عنه دفاعاً مستميتاً ولا يستمع إلى فكرة المعارض الذي يضطر أن يدافع هو الآخر عن فكرته، ما يؤدي إلى جدل عقيم وخصومات ونزاعات عديدة دون الوصول إلى نتيجة تفيد أيّاً من الطرفين. فتعمل نظرية القبعات الست على توجيه الشخص إلى أن يفكر بطريقة معينة ثم يطلب منه التحول إلى طريقة أخرى، أي أن الشخص يمكن أن يلبس أيّاً من القبعات الست الملونة التي تمثل كل واحدة منها لونا من ألوان التفكير.

## حقائق عن القبعات الست:

- ترتبط القبعات بالرأس (منطقة العقل والتفكير).
- سهولة ارتداء وخلع القبعة (تبادل القبعة - تبادل التفكير).
- القبعات الست التي نتحدث عنها ليست قبعات حقيقية وإنما هي قبعات نفسية وهمية، أي أن أحداً لن يلبس أية قبعة حقيقية، والقبعة هنا تمثل رمزاً لطريقة في التفكير، ثم الانتقال إلى طريقة أخرى
- عادة لا تبقى القبعة طويلاً على الرأس؛ لأننا سرعان ما نغيرها بتغير الظروف، وهكذا الأفكار، فقد نعجب بفكرة ما في وقت معين، ونتخلى عنها في وقت لاحق كالقبعة التي لا يمكن أن نلبسها مدة طويلة، وكذلك الفكرة يجب ألا تعيش طويلاً لدينا.
- القبعة التي تلبس طويلاً تتسخ وتفقد أناقتها وكذلك الفكرة فإنها إن بقيت مدة طويلة في رؤوسنا فإنها قد تصبح بالية لا جدوى منها.
- ربط التفكير برمز ولون.
- الفكرة سهلة التعلم والاستخدام.
- تستخدم في جميع مناشط الحياة (علاوي، ٢٠١٥).

## فوائد تطبيق القبّعات الست:



من أبرز مزايا القبّعات الست أنها تُبعد تأثير الذات والآراء الشخصية عن عملية التفكير، وتزودنا بالتفكير المتزامن الذي نحتاج إليه عندما تصبح التصنيفات التقليدية غير ملائمة. فعند استعمال قبعة معينة من هذه القبّعات يرتدي كل فرد من أفراد المجموعة المعنية القبعة ذاتها وهذا يعني إن الجميع يفكرون على نحو متوازٍ ومتزامن في الاتجاه ذاته.

هناك مجموعة من الفوائد التي يجنيها الشخص من تطبيقه لنظرية القبّعات الست، والتي تتلخص في الآتي (دي بونو، ٢٠٠٨):

- مفيدة للطلبة لتدريبتهم على التفكير واختصار الوقت وزيادة الإنتاجية.
- طريقة منظمة وواضحة في التفكير، وسهلة التطبيق لجميع المتدربين في كافة المجالات.
- أفضل وسيلة لتحقيق فكر غير مشوش أو متداخل. فحين نقوم بالتركيز على لون واحد في كل مرحلة فإننا نمنع التداخلات التي تسبب التشويش الذهني.
- تُبعد تأثير الذات والآراء الشخصية عن عملية التفكير.
- تحسن الاتصال مع الآخرين، وتقلل الخلافات.
- لا تُغفل دور المشاعر والعواطف في التفكير.
- تمنح الشخص مزيداً من المرونة في طرح الأفكار.

## شروط تنفيذ القبّعات الست:

- المرور بالقبّعات الست جميعها، دون إغفال أي منها.
- التركيز في كل محطة من المحطات الست (القبّعات) على الجانب المحدد لها، ومنع التداخل بين المحطات.
- الترتيب غير ملزم في المواقف جميعها، إلا أن غالبية المواقف تستدعي:
  ١. البدء بالقبعة البيضاء.
  ٢. الانتهاء بالقبعة الخضراء، ثم الزرقاء.
  ٣. الترتيب العشوائي لما بينها من قبّعات (دي بونو، ٢٠١٣).

## وصف القبعات الست:

المهام	نوع التفكير	الرمز	القبعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (جمع أو سرد) المعلومات والحقائق المتعلقة بالموضوع دون نقدها.</li> <li>• ماذا أعرف؟ وماذا أريد أن أعرف؟ وأين أجد المعلومات اللازمة؟</li> <li>• الإنصات والاستماع الجيدان.</li> <li>• تمثل دور الكمبيوتر في إعطاء المعلومات أو تلقيها (الموضوعية).</li> <li>• تهتم بالحقائق والأرقام والإحصاءات.</li> </ul>	التفكير الموضوعي المحايد	اللون الأبيض (النور) رمز النقاء	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ذكر الجوانب الإيجابية المشرقة، وعوامل النجاح المتوافرة أو الممكنة، والآمال والطموحات، والفوائد والأرباح، والنتائج الإيجابية.</li> <li>• فيها يتم تغييب الجوانب السلبية.</li> <li>• التركيز على احتمالات النجاح وتقليل احتمالات الفشل.</li> </ul>	التفكير المتفائل	اللون الأصفر (الشمس) رمز الأمل والحياة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وصف مشاعر الآخرين والفرد عن الموضوع.</li> <li>• التعبير عما تشعر به الآن فقط.</li> <li>• تغليب المشاعر والمواطف بعيداً عن منطق العقل الصارم.</li> <li>• موقف الفرد العاطفي ومواقف الآخرين حوله.</li> <li>• هل سيؤثر على العلاقات والمشاعر الإنسانية؟</li> </ul>	التفكير العاطفي المشاعري	اللون الأحمر (الدفء) رمز الحب	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الجوانب السلبية المظلمة.</li> <li>• تحديد الصعوبات مسبقاً.</li> <li>• عوامل الفشل المحيطة بالموضوع.</li> <li>• المحاذير والمخاوف والنتائج السلبية.</li> <li>• الخسائر والمخاطر المحتملة.</li> <li>• النظر باستمرار إلى النصف الفارغ من الكأس.</li> </ul>	التفكير التشاؤمي الحذر	اللون الأسود (الظلام) رمز الحذر والتشاؤم	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أعطيت اللون الأخضر تشبيهاً لها بلون النبتة التي تبدأ صغيرة ثم تنمو وتكبر، وذلك باستعمال طرق الإبداع ووسائله.</li> <li>• التغيير والخروج من الأفكار القديمة إلى الجديدة.</li> <li>• ابتكار الأفكار والمشاريع الجديدة.</li> <li>• توليد الحلول للمشكلات، وتوليد البدائل.</li> </ul>	التفكير الإبداعي المنتج	اللون الأخضر (العشب) رمز العطاء وتجدد الحياة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أعطيت لون السماء وهو الأزرق؛ لأنه شامل يغطي كل الأرض.</li> <li>• ضبط عملية التفكير.</li> <li>• محاكمة سير عملية التفكير والنتائج التي توصلت إليها.</li> <li>• تنقيح الأفكار المطروحة.</li> <li>• إصدار الحكم النهائي.</li> <li>• تجسد دور المنسق أو المنظم أو المدير بين القبعات.</li> </ul>	التفكير في التفكير	اللون الأزرق (السماء) رمز الحكمة والسمو	

# نوع تفكيرك (قبّعات التفكير الست)

## THE SIX THINKING HATS

طبق

المهارات  
الخامسة

الزمن

15

دقيقة

نشاط  
جماعي ( 1 )

**الهدف:** أن يميز الطلبة ألوان القبّعات ونوع التفكير لكل قبّعة بناء على عبارات مَحكيّة.

**المطلوب:** بالتعاون مع أفراد مجموعتك وضح أي لون من القبّعات يرتديها المتحدث ونوع التفكير المناسب عندما يقول العبارات الآتية:

م	العبارة	لون القبّعة	نوع التفكير
١	أعطني الدرجات الخاصة بالطلبة الذين تكرر رسوبهم في اللغة الإنجليزية خلال السنتين الماضيتين.		
٢	إنني أود أن أقابله لإحساسي بأنه رجل فاضل.		
٣	إن المدير غير عادل؛ لأنه يفضل الاهتمام بموظفي العلاقات العامة على باقي موظفي المؤسسة.		
٤	كل ما تقوله مجرد افتراض.		
٥	ماذا لو جعلنا إطارات السيارات مربعة؟		
٦	إن نصف الكوب ليس فارغاً، ولكن نصفه الآخر هو الممتلئ.		
٧	سنحاول إيجاد بعض الأفكار لحل هذه المشكلة.		
٨	إنني أرى خطورة في الاستمرار في دراسة هذا التخصص العقيم.		
٩	يجب أن أعطي القبّعة البيضاء مزيداً من الوقت أثناء تفكيري في المشكلات الأسرية.		
١٠	أرى أن تطبيق برنامج التربية البدنية في مدارس البنات سوف يقلل نسب الأمراض المزمنة وسوف يعزز نمط الحياة الصحي لدى الطالبات.		



**الهدف:** أن يقدم الطلبة مشهداً تمثيلاً باستخدام طريقة لعب الدور لكل قبعة من قبعات التفكير الست.

**المطلوب:** (موقف تمثيلي) بالاشتراك مع أفراد مجموعتك، اختاروا موقفاً تمثيلاً لشخص أراد أن يفتح مشروعاً تجارياً خاصاً به. مرتدين قبعات التفكير الست، يقوم كل طالب في المجموعة بارتداء إحدى القبعات الست، ثم يقدم المشهد التمثيلي الذي يوضح من خلاله نوع التفكير الخاص بهذا اللون.

الطالب	لون القبعة	الحوار
الأول		
الثاني		
الثالث		
الرابع		
الخامس		
السادس		

# نوع تفكيرك (قبّعات التفكير الست)

## THE SIX THINKING HATS



**الهدف:** أن يحلل الطالب أنواع التفكير الست في مشهد تمثيلي معروض.

**المطلوب:** (عرض فيديو): بالدخول إلى الصفحة الإثرائية الخاصة بالجلسة العاشرة (باستخدام باركود الجلسة) ارجع إلى مقطع فيديو لفلم بعنوان (القبّعات الست)، يقوم فيه أحد الشباب بمناقشة أفكار معينة وبطرق مختلفة، فيرتدي أكثر من قبعة، وذات ألوان مختلفة تتناسب مع طريقة تفكيره.

في ضوء مشاهدتك لفلم القبّعات الست، أجب عن الأسئلة الآتية:

ما ألوان القبّعات التي ارتداها الشاب أثناء الفلم؟	ما نوع التفكير الذي كان يمارسه الشاب أثناء ارتداء كل قبعة؟
١.	
٢.	
٣.	
٤.	
٥.	
٦.	



**الهدف:** أن يرتب الطالب أولوياته وفقاً لمصفوفة ترتيب الأولويات.

**المطلوب:** اقترحت إحدى الجامعات تدريس مقرر لطلبة السنة الأولى بعنوان (مهارات التفكير)، فكانت ردود أفعال الطلبة وطرق تفكيرهم متباينة جداً، وقد اخترنا منها التعليقات التي ستجدها أدناه. عزيزي الطالب، في ضوء ما سبق، تخيل أنك موجود في عمود (التعليق المناسب) وترتدي القبعة الموجودة في العمود الأخير (القبعة)، فما التعليق المناسب للقبعة التي ترتديها، مع ملاحظة أن التغيير يتم على القبعة المقابلة لها.

م	ردود أفعال الطلبة حول المقرر	القبعة	م	التعليق المناسب	القبعة
١	سيضيف علينا عبئاً جديداً، يكفيننا ضغط المواد الأخرى.	سلبية	١		عاطفي
٢	فكرة رائعة جداً فسوف يزيد من إعمالنا لعقولنا.	إيجابي	٢		موجه
٣	نريد أن نعرف أولاً مضمون هذا المقرر والنتائج المتوقعة منه.	محايد	٣		إبداعي
٤	أشعر أنه سيكون مقرباً ممتعاً وسوف نجبه بسرعة.	عاطفي	٤		إيجابي
٥	يجب تدريسه وبسرعة لجميع الطلبة في الجامعة.	موجه	٥		محايد
٦	فكرة إبداعية سوف تميزنا عن باقي الجامعات، وسوف أستفيد من هذا المقرر في رفع معدلي.	إبداعي	٦		سلبية



# نوع تفكيرك (قبّعات التفكير الست) THE SIX THINKING HATS

أغلق



عزيزي الطالب، لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفاذك من التدرج على إستراتيجية قبعات التفكير الست، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريجية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	استنتاج مفهوم التفكير.		
٢	تحديد ماهية قبعات التفكير الست.		
٣	التعرف على الحقائق العلمية المرتبطة بقبعات التفكير الست.		
٤	الإحاطة بفوائد تطبيق إستراتيجية القبعات الست في التفكير.		
٥	الالتزام بشروط تنفيذ القبعات الست في التفكير.		
٦	استقصاء الاحتمالات التي يمكن أن تمثل وجهات نظر الآخرين من حولك في أثناء تفكيرهم.		
٧	تنظيم التفكير، وتسلسله خطوة خطوة، وتجنب التداخل بين الخطوات في أثناء التفكير.		
٨	الوصول إلى حلول وأفكار وقرارات أكثر صواباً وحكمة في حياتك العملية.		
٩	تطبيق برنامج القبعات الست في مواقف حياتية متعددة.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٩٠٠ × ١٠٠)			

# نوع تفكيرك (قبعات التفكير الست) THE SIX THINKING HATS

## عزيزي الطالب:

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.





### الهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى تطوير الطالب لمهاراته في التفكير (من خلال التفكير الناقد والتفكير الإبداعي) وتطبيقها في حياته الجامعية.

### الأهداف الخاصة:

**عزيزي الطالب،** يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله - على:

١. تحليل عناصر مفهوم التفكير الناقد.
٢. تطبيق مهارات التفكير الناقد في حياتك الجامعية.
٣. التعرف على مفهوم التفكير الإبداعي.
٤. تطبيق مهارات التفكير الإبداعي في حياتك الجامعية.
٥. تحديد أوجه الشبه والاختلاف بين التفكير الناقد والتفكير الإبداعي.

الكلمات المفتاحية  
KEY WORDS



Thinking	التفكير
Critical Thinking	التفكير الناقد
Truth	الحقيقة
Opinion	الرأي
Assumption	الافتراضات
Conclusion	الاستنتاج
Induction	الاستقراء
deduction	الاستنباط
Creative Thinking	التفكير الإبداعي
Innovator	شخص مبدع
Fluency	الطلاقة
Flexibility	المرونة
Originality	الأصالة
Sensitivity to the Problems	الحساسية للمشكلات
Details	التفاصيل



قامت إحدى الإذاعات بطرح سؤال على الهواء مباشرة للمستمعين عبر برنامج مسابقات تقدمه الإذاعة لمستمعيها، وكانت هناك جائزة قيمة للإجابة عن السؤال الآتي:

كان هناك منطاد يحمل أربعة علماء في تخصصات مختلفة: عالم فيزياء، وعالم كيمياء، وعالم فلك، وعالم أحياء. وفجأة ودون سابق إنذار بدأ المنطاد يترنح، وواجهتهم مشكلة كبيرة، وأصبح يلزمهم رمي أحد العلماء؛ لكي ينقذوا المنطاد من السقوط وينجوا بأنفسهم. والسؤال هو: أي من العلماء الموجودين على ظهر المنطاد يجب رميه للتخلص من هذه المشكلة في نظركم؟



تلقت الإذاعة اتصالات كثيرة جداً لهذا السؤال، وكان مع كل إجابة تحليل علمي لسبب اختيار العالم الذي سوف يتم رميه من بين العلماء الأربعة الموجودين على ظهر المنطاد.

وأنت في رأيك من هو العالم الذي يجب رميه؟

الإجابة الصحيحة كانت لطفلة عمرها ست سنوات، فكانت الجائزة من نصيبها. إذ ببساطة قالت: نرمي أثقلهم وزناً! المصدر: (الفريخ، ٢٠١٠).

لاحظ عزيزي الطالب، أن التفكير خارج الصندوق هو استخدام الطرق الطبيعية والبسيطة وغير المتكلمة لحل مشكلة ما، فالتفكير بطريقة مبسطة وطبيعية هو بوابة الإبداع.





## مهارات التفكير الناقد والإبداعي

مهارات التفكير الإبداعي

مهارات التفكير الناقد

### أولاً: التفكير الناقد:

التفكير الناقد مشتق في الأصل من المصطلح اللاتيني (Critical Thinking) والذي يعني إصدار الأحكام العقلية بشكل يتسم بالتحليل والوضوح والدقة.

ولهذا، عرّف التفكير الناقد بتعريفات تدور حول هذه الفكرة. ومن أبرزها تعريف رود (Rudd) الذي وضع أن التفكير الناقد هو: «قدرة الإنسان على استخدام قواعد الاستدلال المنطقي وتجنب الأخطاء الشائعة في الحكم، وتمييز أوجه الشبه والاختلاف بين الظواهر، وكذلك التمييز بين الحقائق والآراء والتعميمات» (Rudd, 2007, P.46).

### مهارات التفكير الناقد:

هناك العديد من التصنيفات لمهارات التفكير الناقد، ولعل أشهر هذه التصنيفات تصنيف واطسون وجليسر (Watson & Glaser) الذي اخترناه لشموله وسهولته. والشكل الآتي يوضح مهارات التفكير الناقد (العتوم، ٢٠١٢: Goodin, 2005; Chen, 2003):



وإليك تفصيل لهذه المهارات:

## ١. مهارة التمييز بين الحقائق والآراء:

- **الحقيقة:** تشتمل على التجارب الشخصية والعامة والأمثلة التي حصلت في الواقع، ويتفق الجميع على أنها شيء يمكن إثباته.
  - **الرأي:** يشتمل على الشعور والحكم المسبق والاعتقاد المتوقع، فالأشياء الذاتية هي آراء، والآراء ليس عليها اتفاق عام.
- أمثلة لبعض الحقائق والآراء:

آراء	حقائق
• مقررات السنة الأولى المشتركة ضرورية لكل طالب جامعي.	• أنشئت عمادة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود عام ١٤٢٨هـ، وكان اسمها آنذاك السنة التحضيرية.
• السنة الأولى المشتركة لا تراعي حاجات الطلبة من خلال التشدد في حضور المحاضرات.	• يُعدّ قسم مهارات تطوير الذات أحد الأقسام الأكاديمية في عمادة السنة الأولى المشتركة.

## ٢. مهارة التعرف على الافتراضات:

- **الافتراض:** هو الشيء الذي يُعدّ مبرراً أو منطلقاً لأقوال الإنسان وأفعاله وكتاباته.
- **التعرف على الافتراض:** هو قدرة الفرد على تحديد المسلمات التي ينطلق منها الآخرون في أقوالهم وأفعالهم وكتاباتهم.

١. مثال (١):

- **عندما يقول شخص:** (سأرتدي اليوم معطفي وأحمل مظلتي عندما أذهب إلى الجامعة)
- **فهذا الشخص يفترض:** (أن الجو ممطر وبارد هذا اليوم).

٢. مثال (٢):

- **نقرأ لأحد الكتاب:** (يجب أخذ الحيطة والحذر عند قيادة السيارات على الطرق).
- **فهذا يدل على أنه يفترض:** (وجود مخاطر متعددة قد تواجهنا أثناء السير على الطرق).



### ٣. مهارة الكشف عن مقدار الصحة و الخطأ في الاستنتاج:

الاستنتاج يأتي من معطيات أو سياقات تحمل في طياتها ما يدعم نتيجة ما، والاستنتاج نتيجة مترتبة على هذه المعطيات، ومن المهارات الرئيسة للتفكير الناقد تقدير درجة صحة الاستنتاج في ضوء المعطيات التي انبثق منها. وسنوضح في الجدول الآتي أمثلة توضيحية للاستنتاجات الصحيحة والاستنتاجات الخاطئة:

استنتاج خطأ	استنتاج صحيح
أقيمت مسابقة بين مجموعة من الطلاب لاختيار الطالب المثالي، وكانت النتيجة، أن نال «خالد» أغلب الأصوات، بينما حصل الطلاب الآخريين على عدد أقل نسبياً من الأصوات.	طبّق باحث دراسةً في الذكاء على طلاب إحدى الشعب في السنة الأولى المشتركة، وقد حصلت الشعبة في هذا الاختبار على درجات عالية. وأظهرت نتائج الاختبار أن الطلاب الحاصلين على درجات مرتفعة في اختبار الذكاء هم أوائل الشعبة في مختلف المواد الدراسية، ما يعني أن هناك علاقة وثيقة بين درجة الذكاء والتفوق الدراسي.
الاستنتاج الذي توصل إليه أحدهم: أن الطلاب الآخرين غير متفوقين اجتماعياً.	الاستنتاج الذي توصل إليه الباحث: أن هناك علاقة وثيقة بين الذكاء والتفوق الدراسي.
يعد هذا الاستنتاج خطأ؛ لأن هؤلاء الطلاب نالوا أصواتاً، ولكنها أقل من الأصوات التي حصل عليها «خالد»، فلو كانوا غير متفوقين اجتماعياً لم ينل أحد منهم أصواتاً أو أن الأصوات ستكون قليلة.	يعد هذا الاستنتاج صحيحاً؛ لأن الطلاب المتفوقين في الدراسة تفوقوا في اختبار الذكاء.

### ٤. مهارة الاستقراء:

- **الاستقراء:** «هو انتقال العقل من الحوادث الجزئية إلى القواعد والأحكام الكلية التي تنظم الحوادث والحالات. وهذه العملية تسير من الخاص إلى العام، ومن الجزء إلى الكل، ومن المثال إلى القاعدة. فالفرد من خلال مهارة الاستقراء، يبحث عن الجزئيات أولاً للوصول إلى قاعدة عامة تقوده إلى معرفة الحقائق والأحكام العامة» (الترتوري وجويحان، ٢٠١١، ص ٢٨٢).

#### أنواع الاستقراء:

أولاً: من حيث صحته وخطئه	
هو الاستقراء المبني على الأسس والحقائق العلمية، وليس على الآراء الذاتية. مثاله: الحديد معدن يتمدد بالحرارة، والنحاس معدن يتمدد بالحرارة، والألمنيوم معدن يتمدد بالحرارة. إذا المعادن تتمدد بالحرارة.	الاستقراء العلمي
هو الاستقراء غير الموضوعي المبني على الآراء الذاتية والتصورات الفردية. ويكون في الغالب استقراءً خطأً. مثاله: حين يرصد بعض الناس السلوكيات السلبية لبعض أفراد الشعوب الأخرى كسلوك البخل مثلاً، فيعممون بأن جميع أفراد ذلك الشعب يمتاز بالبخل.	الاستقراء غير العلمي

## ثانياً: من حيث شموله

الاستقراء التام	هو الذي يشمل جميع الحالات الظاهرة التي استقرت، أي بنسبة ١٠٠٪. مثاله: سأل باحث كل طلاب عمادة السنة الأولى المشتركة عن درجاتهم في مقرر (١٠١ نهج)، فأجابوا بأنهم حصلوا على أكثر من (٦٠) درجة. فاستنتج الباحث أن جميع طلاب السنة الأولى المشتركة قد نجحوا في هذا المقرر.
الاستقراء الناقص	هو الذي لا يغطي جميع حالات الظاهرة التي تم استقراؤها، وإنما عينة منها. مثاله: الحديد معدن يتمدد بالحرارة، والنحاس معدن يتمدد بالحرارة، والألمنيوم معدن يتمدد بالحرارة. إذن المعادن تتمدد بالحرارة. واعتبر هذا الاستقراء ناقصاً لصعوبة حصر جميع الحديد وجميع النحاس وجميع الألمنيوم في الكرة الأرضية، ولكن العلماء طبقوا استقراءهم على عينة كبيرة منه.

## ٥. مهارة الاستنباط:

- **الاستنباط:** هو عكس الاستقراء، فإذا كان الاستقراء يعني الانتقال من الجزء إلى الكل، فإن الاستنباط يعني «الانتقال من الكل إلى الجزء، أي استخلاص الفرد نتائج جزئية في ضوء قاعدة عامة أو مبدأ عام» (الترتوري وجويحان، ٢٠١١، ص ٢٨٢).
- و يتكون الاستنباط من ثلاثة مكونات هي: (المقدمة الكبرى)، (المقدمة الصغرى)، (النتيجة).
- كما سنوضحه في الآتي:

أوجه المقارنة	المقدمة الأولى (الكبرى)	المقدمة الثانية (الصغرى)	النتيجة
التعريف	قاعدة كلية مقبولة وصادقة.	حالة فردية من حالات القاعدة الكلية.	التعميم من خلال انطباق القاعدة الكلية على الحالة الفردية.
المثال الأول	جميع الرياضيين أناس لديهم عضلات قوية.	جميع لاعبي التنس الأرضي المحترفين رياضيون.	جميع لاعبي التنس الأرضي المحترفين أناس لديهم عضلات قوية.
المثال الثاني	يؤدي التعاون إلى زيادة الإنتاج.	يتعاون طلاب مقرر (١٠١ نهج) مع بعضهم.	إنتاجية الطلاب في مقرر (١٠١ نهج) عالية.

## ثانياً: التفكير الإبداعي:

التفكير الإبداعي (Creative Thinking) هو: «قدرة الفرد على إنتاج أفكار أو أفعال أو معارف، تُعدّ جديدة وغير مألوفة للآخرين. وقد يكون نشاطاً خيالياً أو إنتاجاً مادياً، أو أنه صورة جديدة لخبرات قديمة، أو ربط علاقات سابقة بمواقف جديدة» (الترتوري وجويحان، ٢٠١١، ص ١٣).

يُعدّ حب الاستطلاع والتخيل من المكونات الضرورية للتفكير الإبداعي، فالتخيل يساعد في اكتشاف الحلول الابتكارية، التي تؤدي إلى اكتشافات جديدة.

## مهارات التفكير الإبداعي:

يتفق معظم الباحثين في مجال التفكير الإبداعي، على أن التفكير الإبداعي يشمل ثلاث مهارات رئيسية، وهي: الطلاقة، والمرونة، والأصالة، وهي التي شملها مقياس تورانس للتفكير الإبداعي، ثم تمت أضيفت مهارتا: الحساسية للمشكلات، والتفاصيل. فينبغي لصاحب التفكير الإبداعي أن يمتلك هذه المهارات (صوافطه، ٢٠٠٨).

تعرّض صاحب مصنع صابون في اليابان لمشكلة كبيرة أصابت سمعة مصنعه وهددته بخسارة كبيرة. وتتلخص هذه المشكلة بوجود بعض العلب الفارغة التي لم تعبأ بالصابون نظراً للخطأ في التعليب. والتحدي: كيف يتعرفون على الصناديق الفارغة من الصناديق المعبأة؟

صنعوا جهازاً يعمل بالأشعة السينية مخصصاً للكشف عن الصابون بداخل الصناديق، ووضعوه أمام خط خروج الصناديق بقسم التسليم، وعينوا عمالاً ليقوموا بإبعاد الصناديق الفارغة التي يكشفها الجهاز. ولكن هذا المقترح كان مكلفاً حيث اشترى الجهاز بمبلغ قدره ٢٠٠ ألف دولار، إضافة إلى تعيين مجموعة من الموظفين لإخراج الصناديق التي يكشف عنها الجهاز.

مصنع آخر أصغر من السابق واجهته المشكلة نفسها، فكان الحل أن ركبوا مروحة هوائية وضبطوا قوتها بما يناسب وزن الصندوق الفارغ، وبهذا يسقط الصندوق الفارغ بفعل الهواء. وهنا كانت التكلفة ١٠٠ دولار فقط.



وفيما يأتي، توضيح لهذه المهارات:

مهارات التفكير الإبداعي	
الطلاقة	القدرة على توليد أكبر عدد من الأفكار أو البدائل أو التصورات في أقصر مدّة ممكنة. وللطلاقة عدة أنواع منها: اللفظية، والفكرية، وطلاقة التعبير وطلاقة الأشكال.
المرونة	القدرة على تحويل مسار الأفكار حسب ما يقتضيه الموقف، والتخلي عن الأفكار القديمة أو الجامدة إذا ثبت بطلانها، وقبول الأفكار الجديدة إذا ثبت صحتها.
الأصالة	القدرة على إنتاج الأفكار غير المألوفة والماهرة أكثر من الأفكار الشائعة والواضحة، أي أنها التميز والتفرد في الفكرة ورفض الحلول الجاهزة. فالفكرة الأصيلة هي الفكرة غير المألوفة وغير المتكررة، وتتسم بالحدّثة.
الحساسية للمشكلات	القدرة على إدراك مواطن الضعف أو النقص في الموقف المثير. فالشخص المبدع يستطيع رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد لأنّ نظرتة للمشكلة نظرة غير مألوفة، فلديه حساسية أكثر للمشكلات.
التفاصيل	القدرة على تقديم تفاصيل متعددة لأشياء محدودة، وتوسيع فكرة ملخصة، أو تفصيل موضوع غامض؛ وذلك لأنّ الشخص المبدع لديه القدرة على النظر للأشياء من زوايا مختلفة، وليس من زاوية واحدة فقط، كما أن لديه القدرة على إضافة تفاصيل جديدة للأفكار والظواهر المتوافرة أمامه.

## تمرين:



في الشكل السابق، تمرين لأحد تطبيقات التفكير خارج الصندوق. اتبع الإرشادات الآتية لحل التمرين:

١. صل بين النقاط بخطوط متصلة بدون رفع القلم عن الورقة.
٢. استعمل ٤ خطوط مستقيمة فقط.
٣. يجب المرور بجميع النقاط.
٤. لا يسمح بالعودة على نفس الخط، ولكن لا مانع من تقاطع الخطوط.

## طور تفكيرك (مهارات التفكير الناقد والإبداعية)

طبق

المهارات  
الناقدية

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 1 )

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ميز بين الحقائق والآراء للمواقف الحياتية الآتية:

م	العبارة	رأي	حقيقة
١	الحياة في الريف أمتع من الحياة في المدينة.		
٢	الشمس تشرق صباحاً.		
٣	تربية الإبل أفضل من تربية الغنم.		
٤	تدور الأرض حول الشمس.		
٥	مدينة باريس أجمل مدن العالم.		
٦	السنة تتكون من (١٢) شهراً.		
٧	الرياضيات أصعب من الفيزياء.		
٨	الضرب عملية جمع مكررة.		
٩	في المملكة العربية السعودية يجب أن لا يقل عمرك عن ١٨ سنة لتحصل على رخصة قيادة السيارة.		
١٠	شهر محرم هو الشهر الأول في السنة الهجرية.		



**الهدف:** أن يعلّل الطالب تقييمه للافتراضات الصحيحة والافتراضات الخطأ في مواقف علمية وحياتية.  
**المطلوب:** ميّز بين الافتراضات الصحيحة والافتراضات غير الصحيحة في العبارات التالية:

### العبارة الأولى:

«أُخِذتْ أربع شتلات من الأزهار، وُزِعَتْ في تربة طينية، بحيث وضعتْ الأولى في مكان مشمس ودافئ، والثانية في مكان مشمس وبارد، والثالثة في مكان معتم ودافئ، والرابعة في مكان معتم وبارد. سُقِيَتْ جميعها بكميات متساوية من الماء، فلوحظ نمو الشتلة الأولى والثانية أكثر من الثالثة والرابعة.»

م	الافتراضات	افتراض صحيح	افتراض غير صحيح
١	الماء هو الذي أدى لزيادة سرعة نمو النبات.		
٢	الدفء هو الذي أدى لزيادة سرعة نمو النبات.		
٣	الضوء هو الذي أدى لزيادة سرعة نمو النبات.		

### العبارة الثانية:

«مع أن التلفزيون من أفضل الوسائل التعليمية إلا أنه لا يصلح لكل مجالات التعلم.»

م	الافتراضات	افتراض صحيح	افتراض غير صحيح
١	يصلح التلفزيون لكل مجالات التعلم.		
٢	توجد وسائل أخرى للتعلم غير التلفزيون.		
٣	الوسائل التعليمية الأخرى أفضل من التلفزيون.		

## طور تفكيرك (مهارات التفكير الناقد والإبداعية)



**الهدف:** أن يطبق الطالب مهارة الاستقراء للوصول إلى نتيجة عامة.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لمهارة الاستقراء، وضح العلاقة بين الحالات الثلاث في المثال التالي، لتصل في النهاية إلى نتيجة عامة (تعميم).

- الأرض تدور حول الشمس.
- الزهرة تدور حول الشمس.
- عطار يدور حول الشمس.

إذن:



**الهدف:** أن يطبق الطالب مهارة الاستنباط للانتقال من العام إلى الخاص.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لمهارة الاستنباط، أكمل الجدول الآتي:

التطبيق	المكونات
جميع الطلاب الذين درسوا مقرر نهج متفوقون	المقدمة الكبرى
؟؟	المقدمة الصغرى
إذن، أحمد طالب متفوق	النتيجة
؟؟	المقدمة الكبرى
النرجس من الأزهار	المقدمة الصغرى
إذن، النرجس جميل	النتيجة
إذا كانت السماء تمطر يكون في الجو غيوم	المقدمة الكبرى
إن السماء تمطر الآن	المقدمة الصغرى
؟؟	النتيجة



**الهدف:** أن يفرّق الطالب بين الاستنتاج الصحيح والاستنتاج الخطأ.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لمهارة الكشف عن مقدار الصحة والخطأ في الاستنتاج، وبالاعتماد على المعلومات الموجودة في النص الآتي، أجب عن كل استنتاج من خلال اختيار (أ) أو (ب) أو (ج).

**النّص:** «تجد العديد من الشركات أنه من المفيد لها أن توظف طلاباً خلال الإجازة الصيفية، إذ إنّ الموظفين الدائمين يفضلون الحصول على إجازاتهم الخاصة خلال هذه المدّة. كما أن التوظيف الصيفي أيضاً يجتذب الطلاب الذين قد يثبتوا موظفين دائمين للشركة بعد تخرجهم في الجامعات. وتدفع الشركات للطلاب رواتب شهرية دون الاستحقاقات الاعتيادية للموظفين الدائمين كالإجازات المدفوعة أو الإجازات المرضية».

١. من الممكن أن تنجز أعمال الموظفين الدائمين في مدّة إجازاتهم من الطلاب.

أ. صحيح  ب. خطأ  ج. لا يمكن الحكم

٢. يخضع الطلاب لإجراءات الشركة التأديبية الخاصة بالشكاوى.

أ. صحيح  ب. خطأ  ج. لا يمكن الحكم

٣. لدى بعض الشركات الكثير من العمل الضروري إنجازه في الصيف عندما يكون الطلاب جاهزين للعمل في الإجازة.

أ. صحيح  ب. خطأ  ج. لا يمكن الحكم

٤. يُدفع للطلاب في التوظيف الصيفي نفس ما يُدفع للموظفين الدائمين في أثناء إجازاتهم.

أ. صحيح  ب. خطأ  ج. لا يمكن الحكم



## طور تفكيرك (مهارات التفكير الناقد والإبداعي)



**الهدف:** أن يقدم الطالب أمثلة عملية لكل مهارة من مهارات التفكير الإبداعي من حياته الجامعية.

**المطلوب:** من واقع حياتك اليومية في السنة الأولى المشتركة، اضرب مثلاً واحداً على استخدام مهارات التفكير الإبداعي الخمس، الموجودة في الجدول أدناه:

المهارة	مثال
الطلاقة	..... ..... .....
المرونة	..... ..... .....
الأصالة	..... ..... .....
الحساسية للمشكلات	..... ..... .....
التفاصيل	..... ..... .....

أغلق



عزيزي الطالب، لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفادتك من التدريب على مهارات التفكير الناقد والإبداعي، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	تحليل عناصر مفهوم التفكير الناقد.		
٢	تطبيق مهارات التفكير الناقد في حياتك الجامعية.		
٣	التعرف على مفهوم التفكير الإبداعي.		
٤	تطبيق مهارات التفكير الإبداعي في حياتك الجامعية.		
٥	تحديد أوجه الشبه والاختلاف بين التفكير الناقد والتفكير الإبداعي.		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٥٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.



### المهدف العام:

تهدف هذه الجلسة إلى اكتساب الطالب لمهارات اكتشاف ذاته وتسويقها في حياته الجامعية والعملية.

### الأهداف الخاصة:

- عزيزي الطالب**، يتوقع منك بعد نهاية هذه الجلسة التدريبية أن تكون قادراً - بإذن الله-على:
١. إدراك مفهومك لذاتك.
  ٢. تطبيق نافذة جوهاري في فهم علاقتك بذاتك وبالآخرين.
  ٣. تعزيز مساحة المنطقة المكشوفة لديك.
  ٤. تحديد مفهوم الثقة بالنفس.
  ٥. توظيف ثمرات الثقة بالنفس في بناء شخصية متميزة.
  ٦. التفريق بين الثقة بالنفس وبين الغرور.
  ٧. التعرف على فنيّات تسويق الذات.
  ٨. التعرف على محتويات السيرة الذاتية.
  ٩. إتقان فنيّات كتابة السيرة الذاتية شكلاً ومضموناً.



## الكلمات المفتاحية KEY WORDS

Self-concept	مفهوم الذات
Johari Window	نافذة جوهاري
Skills	مهارات
Open Area	المنطقة المكشوفة (المتوحة)
Hidden Area	المنطقة المخفية (الأسرار)
Blind Area	المنطقة العمياء
Unknown Area	المنطقة المجهولة
Self Confidence	الثقة بالنفس
Arrogant	متكبر
Curriculum Vitae	السيرة الذاتية
Self-marketing	تسويق الذات
Personal Information	المعلومات الشخصية
Qualifications	المؤهلات العلمية
Experience	الخبرة
Hobbies	الهوايات
Languages	اللغات



عاد الطفل من مدرسته وفي يده رسالة مغلقة، طلب منه معلمه أن يسلمها لأمه ولا يفتحها، وصل الطفل إلى البيت وناول أمه الرسالة، وقرأتها ثم نظرت إليه صامتة، سألتها: «ماذا في الرسالة يا أمي؟» قالت له: «يقولون إن ابنك عبقرى، ومدرستنا صغيرة ومتواضعة ولا تليق به ونقترح عليكِ تدريسه في البيت».

فرح الطفل ولم يذهب للمدرسة بعدها، وتولت والدته تدريسه منذ ذلك الحين، وفي يوم من الأيام، وجد الطفل رسالة المدرسة ودفعه الفضول لقراءتها، فوجد فيها: «إن ابنك غبي جداً ولا يمكن تدريسه، سيمنع من دخول المدرسة اعتباراً من يوم غد».

كوّن هذا تحدياً للطفل، فكّر س معظم وقته في المختبر حتى استطاع اختراع المصباح الكهربائي بعد أكثر من ١٠٠٠ محاولة، فقبل له إنه فشل أكثر من ١٠٠٠ مرة، فقال لهم: «أنا لم أفسل بل إنني أعرف أكثر من ١٠٠٠ طريقة لا يعمل المصباح من خلالها». فاستطاع تحويل الضعف إلى قوة، والفشل إلى نجاح، حتى إنه أسس أكثر من ١٤ شركة عالمية، منها شركة «جنرال إلكتريك» التي ما تزال إحدى أكبر الشركات المساهمة العامة في العالم اليوم.

إن هذا العبقرى الذي أضاء العالم بأكمله هو مخترع المصباح الكهربائي «توماس أديسون» الذي لم يتعب ولم ييأس منذ أن اكتشف ذاته، وعرف ما يريد.

والآن عزيزي الطالب.. بعد أن قرأت قصة توماس أديسون، أجب في حلقة نقاش مفتوحة داخل القاعة على السؤاليين الآتيين:

١. كيف أفاد توماس أديسون من اكتشافه لنقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيته لشق طريقه نحو النجاح والإنجاز؟
٢. ما علاقة هذه القصة بعنوان الجلسة التدريبية؟





## مهارات اكتشاف الذات وتسويقها

فنيات تسويق الذات  
(السيرية الذاتية)

الثقة بالنفس

نافذة جوهاري  
في فهم الذات

حين يرى الفرد نفسه فإنه يكوّن مفهومه عن ذاته، فمفهوم الإنسان عن ذاته هو الذي يميزه ويجعله متفرداً، أي هو الذي يجعلك مشابهاً لما أنت عليه ومختلفاً عن الآخرين، وهو الذي يعطيك إحساساً بالوجود باعتبارك كائناً اجتماعياً، وهو الذي يجعلك تعرف إن كنت مقبولاً أو مرفوضاً من الآخرين أو من الثقافة التي تنتمي إليها.



ورد في الأثر أن عيسى عليه السلام قال: «ماذا يكسب الإنسان إذا فاز بكل شيء وخسر نفسه».

فالذات الإنسانية هي: مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكوّنها الفرد عن نفسه، أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه.

وفهم من هذا التعريف أن مفهوم الذات هو: «إدراكنا لأنفسنا ولتفكيرنا ولخصائصنا الجسمية والعقلية والشخصية في ضوء علاقتنا بالآخرين» (حسنية، ٢٠١٢، ص ١٠٨).

## نافذة جوهاري في فهم الذات:

نافذة «جوهاري» (Johari Window) هي تقنية تُستخدم لمساعدة الناس على فهم علاقتهم بأنفسهم وبالآخرين بصورة أفضل، أي كيف نرى أنفسنا؟ وكيف يراونا الآخرون؟ اخترعها عام ١٩٥٥ عالم النفس: «جوزيف لوفت» (Joseph Luft) (١٩١٦-٢٠١٤) و«هاري انجهام» (Harry Ingham) (١٩١٦-١٩٩٥). وقد أطلق لوفت وانجهام على اختراعهما اسم «جوهاري» بعد أن قاما بدمج اسميهما (Abela, 2009).

وفيما يأتي شرح موجز عن هذه النافذة، إذ تم تقسيم الذات الإنسانية إلى أربع مناطق رئيسية:

معرفة الآخرين بالفرد			
لا يعرفون	يعرفون		
المنطقة المخفية (الأسرار) (Hidden Area)	المنطقة المكشوفة (المفتوحة) (Open Area)	يعرف	معرفة الفرد بذاته
المنطقة المجهولة (Unknown Area)	المنطقة العمياء (Blind Area)	لا يعرف	

تطبيقات حياتية	التعريف	المنطقة
زيد طالب جامعي متفوق في مهارات الحاسب الآلي، وهو يعرف بأنه متفوق في ذلك، كما أن زملاءه يعرفون ذلك، ويلجؤون إليه لحل أية مشكلة تواجههم في الحاسب.	هي المنطقة التي يعرفها الفرد عن نفسه ويعرفها الآخرون عنه. وهي تحوي معلومات لا يمكن للفرد إخفاؤها عن الآخرين، مثل: لون الشعر، والمظهر العام، والوظيفة، إضافة إلى معلومات يقدمها لهم طواعية.	المنطقة المكشوفة Open Area
خالد يخاف ركوب المصعد، ويخفي ذلك عن زملائه من خلال قوله: أنا أفضل الصعود على الدرج؛ لتحسين لياقتي البدنية.	هي المنطقة التي يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه. وهي تحوي معلومات يعتمد الفرد إخفاءها عن الآخرين، فهناك أمور لا نريد للآخرين أن يعرفوها عنا، فنسعى إلى حجبها عنهم. وقد تشمل إخفاء الفرد لميوله ورغباته ومخاوفه الشخصية، بالإضافة إلى الأسرار العائلية والمالية أحياناً.	منطقة الأسرار Hidden Area
سعيد طالب في السنة الأولى المشتركة، رسم لوحة تمثل غروب الشمس، وهو يرى أنها عادية، لكن مشرف النشاط الفني أعجب بها كثيراً، واختارها لتكون إحدى اللوحات التي تشارك في مسابقات اللقاء العلمي على مستوى جامعة الملك سعود.	هي المنطقة التي يعرفها الآخرون عن الفرد ولا يعرفها الفرد عن ذاته. وهي تحوي معلومات لا نعلمها عن أنفسنا لكنها ظاهرة للآخرين. ولعل أوضح مثال على ذلك نزوع بعض الأشخاص إلى تكرار كلمة معينة بشكل مستمر أثناء حديثهم مثل: كلمة «يعني» أو «في الحقيقة» أو إحداث حركة لا إرادية عندما تسلط عليه الأنظار مثل: (هز الركبة، أو ابتسامة صفراء).	المنطقة العمياء Blind Area
وليد شخص منطو على نفسه، ولا يحب أن يخالط الآخرين، فلا هو يعرف سبب ذلك، ولا والده أيضاً؛ لذا قرر والده عرضه على أخصائي نفسي.	هي المنطقة التي لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه. وهي منطقة غير معروفة من الجميع، وتمثل جميع أبعاد شخصياتنا التي لم تُكتشف حتى الآن.	المنطقة المجهولة Unknown Area

المصدر: (إبراهيم ومصطفى، ٢٠١٢، ص ٥٥).



### كيف تزيد من مساحة المنطقة المكشوفة؟

يتبين مما سبق أن النوع الأول ( المنطقة المكشوفة ) هو أفضل الأنواع الأربعة في الاتصال الإنساني، وهذا يؤكد ضرورة أن يسعى الطالب الجامعي إلى تطوير ذاته للانضمام إلى هذا المربع، والتقليل من المربعات الثلاثة الأخرى. وإليك بعض الإرشادات لزيادة مساحة المنطقة المكشوفة لديك (Davies, 2014):

- زيادة المناقشات العامة، لاستقبال التغذية الراجعة من الآخرين.
- رفع مستوى الثقة بالنفس.
- تبادل الخبرات يزيد من المنطقة المكشوفة ويخفف من المنطقة المجهولة.
- الانفتاح على الآخرين (عدم الإغلاق الذاتي) يخفض المنطقة المخفية.
- الإفادة من الأخطاء السلوكية التي يرتكبها الآخرون؛ لتخفيض المنطقة العمياء لدى الشخص.
- كلما زاد فهم الفرد لذاته، توسعت التغذية الراجعة لديه، وانخفضت المنطقة العمياء.

### الثقة بالنفس:

#### مفهوم الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا، أي أنها تنشأ معنا عبر التربية ولا تولد مع الإنسان. وتعرف على أنها: «إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكاناته» (جمل، ٢٠١٥، ص ١٣٠).

#### ثمرات الثقة بالنفس:

إن معرفة الإنسان قدر نفسه، وعدم الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية تعطيه ثمرات كثيرة تعينه على الحياة الناجحة، ومن هذه الثمرات (رضا، ٢٠١٤):

- تطوير الذات والعزيمة والإصرار.
- تساعد الفرد على اكتشاف خصائصه الشخصية.
- تساعد الإنسان على حل المشكلات والإنتاجية، والقدرة على اتخاذ القرار.
- تخلص الإنسان من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية.



إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة السلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل. وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم. فالهزيمة النفسية هي بداية الفشل، بل هي سهم مسموم إن أصابت الإنسان أزدته قتيلاً.

- القدرة على الأداء المتمقن للأعمال وتبين للفرد نقاط الضعف والقوة فتدفعه إلى الانطلاق.
- تجعل الفرد مدركاً تماماً لإمكاناته وقدراته.
- توضح للفرد هدفه وتدفعه إلى الوصول إليه، فهي بمثابة مصدر طاقته.

### الفرق بين الشخص المغرور والشخص الواثق بنفسه:

إن الثقة بالنفس لا تعني الغرور، وإنما الثقة بوجود الإمكانيات وأسباب القوة والتفوق التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد. وإليك في الآتي مجموعة من الفوارق بين الشخص المغرور والشخص الواثق بنفسه (مهارات الاتصال، ٢٠١٧):

الشخص الواثق بنفسه	الشخص المغرور
متواضع.	متكبر.
هادئ.	دائم الصخب.
يعترف بفضل الآخرين.	ينكر فضل الآخرين.
يقيس نفسه بما حققه.	يقيس نفسه بالآخرين.
لا تتعارض مصالحه مع مصالح الآخرين.	تتعارض مصالحه مع مصالح الآخرين.
يفرح بنجاح غيره.	يصاب بالغيرة والحسد إذا نجح غيره.
لا يتعجل قطف الثمار.	يتعجل النتائج.
يرحب بالنقد البناء.	يكره النقد.
يقيس نفسه في ضوء قدراته هو.	يقيس نفسه في ضوء قدرات الفاشلين.
يشعر بالرضا الداخلي.	يشعر بالتعاسة.

### فنيات تسويق الذات (السيرة الذاتية):



المفتاح في تسويق الذات أن تكتشف أي المهارات التي يبحث عنها صاحب العمل الذي تتقدم له، فهنا يجب أن تتضمن سيرتك الذاتية عرضاً واضحاً لهذه المهارات والقدرات.

يُعرّف تسويق الذات أو التسويق الشخصي على أنه: «كافة الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها شخص ما لتسويق نفسه أو أفكاره أو سماته أو خصائصه بهدف تحقيق ما يرنو إليه من أهداف تحقق له طموحاته الحالية والمستقبلية» (عوض، ٢٠١٦، ص ٤٣٠). وتعدّ السيرة الذاتية إحدى أهم الفنيات التي يستخدمها الإنسان في تسويق مهاراته وقدراته للمؤسسات المهمة إذا كان يحاول أن يحصل على وظيفة مثلاً. فالسيرة الذاتية أداة للتسويق الذاتي، وأهم وثيقة تستخدم في توظيفك.

# مهارات اكتشاف الذات وتسويقها

## مفهوم السيرة الذاتية :

تعددت تعريفات السيرة الذاتية، بتعدد مبررات كتابتها ، كما هو موضح في الشكل الآتي (إبراهيم ومصطفى، ٢٠١٢، ص٢١٧):

بيان أو تقرير شخصي موجز يستعرض بعض المعلومات الشخصية عن تاريخ عمل ومؤهلات شخص يرغب في الحصول على وظيفة معينة، وهي المفتاح للوصول للمقابلة الشخصية.

### تقرير شخصي

هي كصفحة تسويقية تعرض مهارات وإنجازات وخبرات طالب الوظيفة بصورة واقعية مشوقة، وبشكل علمي ومنظم وجذاب.

### صفحة تسويقية

الأداة الأساسية التي تستخدمها لترويج نفسك وجذب انتباه صاحب العمل.

### ترويج

## محتويات السيرة الذاتية :

تصنّف كتابة السيرة الذاتية بأنها نوع من أنواع الكتابة الوظيفية؛ لذا يلزم كاتب السيرة الذاتية الالتزام بمحتوياتها، وهو ما سنوضحه في الآتي (مهارات الاتصال، ٢٠١٢):

المحتويات	الوصف												
المعلومات الشخصية	يقصد بها الاسم الرباعي، وتاريخ الميلاد باليوم والشهر والسنة، ويفضل أن يكون بالهجري والميلادي، والجنسية، والحالة الاجتماعية، والعنوان، وأرقام الهواتف، والبريد الإلكتروني، وعنوان صفحة الويب (إن وجدت).												
المؤهلات العلمية	تبدأ المؤهلات العلمية بالأحدث مثل: الدكتوراه ثم الماجستير ثم البكالوريوس. ولا داعي لذكر الثانوية العامة أو ما قبلها. ويوضح لكل مؤهل: التخصص، الكلية، الجامعة، التقدير، سنة التخرج. ويفضل أن تكتب التواريخ بالأشهر الميلادية؛ لأن السنة الأكاديمية تتبع الشهور الميلادية، وذلك على النحو الآتي: <table border="1"><thead><tr><th>الدرجة العلمية</th><th>التخصص</th><th>الكلية</th><th>الجامعة</th><th>التقدير</th><th>سنة التخرج</th></tr></thead><tbody><tr><td>بكالوريوس</td><td>أحياء</td><td>العلوم</td><td>الملك سعود</td><td>جيد جداً</td><td>يونيو ٢٠١٥ م</td></tr></tbody></table>	الدرجة العلمية	التخصص	الكلية	الجامعة	التقدير	سنة التخرج	بكالوريوس	أحياء	العلوم	الملك سعود	جيد جداً	يونيو ٢٠١٥ م
الدرجة العلمية	التخصص	الكلية	الجامعة	التقدير	سنة التخرج								
بكالوريوس	أحياء	العلوم	الملك سعود	جيد جداً	يونيو ٢٠١٥ م								
الخبرة الوظيفية	تبدأ بالأحدث أولاً ، وتدرج في السيرة الذاتية على النحو الآتي: <table border="1"><thead><tr><th>مسمى الوظيفة</th><th>مكان الوظيفة</th><th>المدة الزمنية</th></tr></thead><tbody><tr><td>مدرس علوم للمرحلة المتوسطة</td><td>مدارس (.....) الأهلية، الرياض</td><td>من ٢٠١٥/١٢/٤ إلى ٢٠١٧/٩/٣٠ م</td></tr></tbody></table>	مسمى الوظيفة	مكان الوظيفة	المدة الزمنية	مدرس علوم للمرحلة المتوسطة	مدارس (.....) الأهلية، الرياض	من ٢٠١٥/١٢/٤ إلى ٢٠١٧/٩/٣٠ م						
مسمى الوظيفة	مكان الوظيفة	المدة الزمنية											
مدرس علوم للمرحلة المتوسطة	مدارس (.....) الأهلية، الرياض	من ٢٠١٥/١٢/٤ إلى ٢٠١٧/٩/٣٠ م											

خارج نطاق التعليم النظامي، مثل: دورات الحاسب الآلي و(شهادة سيسكو) في شبكات الحاسب، أو دورة في برنامج كورت في التفكير الإبداعي، أو دورات اللغة الإنجليزية. ويفضل في كل دورة أن تسجل ما يأتي:

اسم الشهادة	مدة التدريب	تاريخ الدورة	مكان عقد الدورة
الرخصة الدولية لقيادة الحاسب ICDL.	١٢٠ ساعة تدريبية.	سبتمبر ٢٠١٧ م.	معهد (.....) للتدريب، الرياض.

## الدورات التدريبية

وهي اللغات التي تتقنها: تحدثاً، وقراءة، وكتابة. مع تحديد المستوى: ممتاز، جيد جداً، جيد.

## اللغات

الخطابة، والخط العربي، والشعر.

## مهارت أخرى

كرة القدم والسباحة. ولا تسرف في سرد الهوايات؛ فلن يتم توظيفك لأن هواياتك كثيرة.

## الهوايات

- أبلغ المعرف أو المزكي بأنك ستذكره كمعرف لك، حتى لا يفاجأ باتصال من الشركة التي تتقدم إليها.
- عدد المعرفين من اثنين إلى ثلاثة فقط.
- يجب أن يكون المعرفون في قطاعات متعددة، فلا يصح أن يكونوا كلهم أكاديميين، أو طيارين، أو غير ذلك.
- يفضل أن لا يكون المعرفون من الأقارب.
- اذكر الاسم، والمنصب، ورقم الهاتف الثابت (أو الجوال بعد أخذ موافقة على ذلك)، والبريد الإلكتروني، على النحو الآتي:
- ..... ، مدرس مقرر ..... في قسم مهارات تطوير الذات، السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود، جوال: .....، إيميل: @ksu.edu.sa

## المعرفون والمزكون لك على أن تراعي مايلي

## فتيات كتابة السيرة الذاتية :

أ. من حيث الشكل :

م	الإرشادات
١	لا تهمل الشكل الخارجي للسيرة الذاتية.
٢	اجعل السيرة الذاتية سهلة على عين القارئ.
٣	اختر نوع خط مناسب لكتابة السيرة الذاتية، مع تجنب استخدام خطوط كثيرة.
٤	ضع السيرة الذاتية داخل إطار على ورق أبيض.
٥	يفضل عند عمل السيرة الذاتية الابتعاد عن الزخرفة الزائدة والصور غير المرتبطة بالمكتوب.
٦	تجنب أن لا تقل سيرتك الذاتية عن صفحة واحدة، وأن لا تزيد عن ثلاث صفحات.
٧	يجب أن تكون المعلومات الأكثر أهمية في الجزء العلوي من الصفحة الأولى.

## مهارات اكتشاف الذات وتسويقها

من حيث المضمون :

م	الإرشادات
١	تجنب استخدام السيرة الذاتية نفسها في كل الأحوال، للتقدم لجميع أنواع الوظائف.
٢	تجنب استخدام لهجة السرد.
٣	لا تكتب رقم بطاقة الأحوال المدنية في سيرتك الذاتية؛ حتى لا يساء استخدامها.
٤	استخدم جملاً قصيرة وكلمات فعالة، تدل على الإنجاز والكفاءة والقدرة.
٥	يفضل إضافة صورتك الشخصية للسيرة الذاتية باللباس الرسمي (للذكور).
٦	راجع ما كتبت، وتأكد من خلوه من أية أخطاء إملائية، أو أخطاء في تركيب الجمل (لا مانع من عرضها على مدقق لغوي).
٧	اذكر كل الوظائف التي شغلتها، بصرف النظر عن طول أو قصر المدة، حتى وإن كنت حديث التخرج، ولا تذكر أسباب تركك للعمل السابق.
٨	لا تمدح نفسك في أثناء كتابة السيرة الذاتية.
٩	لا تكتب امتلاكك لمهارات بسيطة متعارف عليها، مثل: الويندوز، أو الورد.
١٠	لا تكتب اختصاراً غير مفهوم، فلو كتبت اختصاراً مثل: (CS)، فاكتب ما يعبر عن هذا الاختصار وهو (Computer Science).



طبق

المهارات  
الجامعة

الزمن

10

دقائق

نشاط  
جماعي ( 1 )

**الهدف:** أن يحلل الطلبة موقفاً حياتياً مرتبطاً بنافاذة جوهاري.

**المطلوب:** بالتعاون مع أفراد مجموعتك، اقرأ الموقف الآتي ثم استخلص ما يمثل كل جانب من جوانب نافذة جوهاري واملأها في الجدول الذي يليه:

يقول أحد الأشخاص في مذكراته:

«أعرف أنني شخص اجتماعي، وأمتلك علاقات أسرية رائعة، كما أنني إنسان كريم بطبعي، خصوصاً مع أهل بيتي وأصدقائي. ولكن غالباً ما يلومني أصدقاؤني بسبب سرعة غضبي وتلفظي لحظات الغضب بكلمات جارحة، وهذا يسبب لي الإحراج في علاقتي معهم، رغم محاولاتي المتكررة لفهم أسباب هذا السلوك لكن دون جدوى، وفي الوقت نفسه لم أجد إجابة على ذلك من أصدقاؤني. وفي بعض الأحيان يذكر لي أصدقاؤني وأقاربي أنني أضحك بلا سبب رغم أنني لم أشعر بذلك مطلقاً. وفي كثير من الأحيان أشعر بأنني إنسان حسود، وأغار من زملائي الناجحين في العمل، ولكنني لم أخبر أحداً بذلك.»

الموقف	المنطقة
	المنطقة المكشوفة
	منطقة الأسرار
	المنطقة العمياء
	المنطقة المجهولة

# مهارات اكتشاف الذات وتسويقها



**الهدف:** أن يقيّم الطلبة نموذجاً لسيرة ذاتية.

**المطلوب:** بالتعاون مع أفراد مجموعتك، قيّم نموذج السيرة الذاتية أدناه، وفق محتويات السيرة الذاتية، ووفق فنيّات كتابتها من حيث الشكل والمضمون، كما هو موضح في استمارة التقييم بعد نموذج السيرة الذاتية المعروض:

C.V				السيرة الذاتية		
Personal Information				البيانات الشخصية		
Name				محمد أحمد محمد أحمد	الاسم الرباعي	
Nationality				سعودي	الجنسية	
Birth date				1996/3/15	تاريخ الميلاد	
Birth place				الرياض	مكان الميلاد	
Marital Status				أعزب	الحالة الاجتماعية	
I. D. No.				60600	بطاقة الأحوال	
Education	Major	Year	النسبة Grade	السنة	التخصص	المؤهلات العلمية
College			5.00/4.7	2017	تمريض	بكالوريوس
Experience				الخبرات العملية		
				لا توجد		
Others person to connect				أشخاص يمكن الاتصال بهم		
Name		Mobile No	الجوال	الاسم		
		05000		الوالد		
Tel.		0114900		الهاتف		
Contact Information				معلومات للتواصل		
E-mail	mmmm@.....com			البريد الإلكتروني		
Special Tel.	05000			هاتفى الخاص		
Address	الرياض- حي الياسمين			العنوان		

## استمارة تقييم السيرة الذاتية

درجة التقييم من ١٠	توافر العنصر	المحتويات
		المعلومات الشخصية
		المؤهلات العلمية
		الخبرة الوظيفية
		الدورات التدريبية
		اللغات
		مهارت أخرى
		الهوايات
		المعرفون والمزكّون
		فنيّات السيرة الذاتية من حيث الشكل
		فنيّات السيرة الذاتية من حيث المضمون
المجموع من ١٠٠		



**الهدف:** أن يقيّم الطلبة مفهوم الذات ومفهوم الثقة بالنفس بإيجاد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بينهما.  
**المطلوب:** بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ارجع إلى «مفهوم الذات» و«مفهوم الثقة بالنفس»، ثم حدد الآتي:

• ثلاثة عناصر لأوجه الشبه بين المفهومين:

١. ....
٢. ....
٣. ....

• ثلاثة عناصر لأوجه الاختلاف بين المفهومين:

١. ....
٢. ....
٣. ....



## مهارات اكتشاف الذات وتسويقها



**الهدف:** أن يصوغ الطالب مواقف حياتية خاصة مرتبطة بنافاذة جوهاري.

**المطلوب:** اكتب موقفاً حياتياً لك أو لغيرك للمناطق الأربعة في نافذة جوهاري، كما في الجدول أدناه:

الموقف	المنطقة
	المنطقة المكشوفة
	منطقة الأسرار
	المنطقة العمياء
	المنطقة المجهولة



**الهدف:** أن يطبق الطالب مهارة كتابة السيرة الذاتية لنفسه.

**المطلوب:** في ضوء دراستك لمهارة تسويق الذات باستخدام السيرة الذاتية، صمم سيرة ذاتية حقيقية خاصة بك، مستوفية جميع خطوات ومحتويات كتابة السيرة الذاتية التي تدربت عليها، مع مراعاة الالتزام بفنياتها من حيث الشكل والمضمون، ثم ارفع السيرة الذاتية التي أعدتها على منتدى الحقبة التفاعلية للمقرر:

.....

.....

.....

أغلق



عزيزي الطالب، لخص الأفكار والمهارات التي اكتسبتها في هذه الجلسة التدريبية، عبر رسم خريطة ذهنية لما ورد فيها في محور «تعلم».

## مؤشرات تحقق الأهداف



عزيزي الطالب، لمعرفة مدى إفادتك من التدريب على مهارات اكتشاف الذات وتسويقها، قم بقياس مدى تحقق أهداف الجلسة التدريبية لديك، وذلك بوضع درجة من (١٠٠) أمام فقرة الهدف وتحت الاستجابة المناسبة:

م	الهدف	مقارنة الدرجة بين الاستمارتين	
		الدرجة القبلية	الدرجة البعدية
١	إدراك مفهومك لذاتك.		
٢	تطبيق نافذة جوهاري في فهم علاقتك بذاتك وبالآخرين.		
٣	تعزيز مساحة المنطقة المكشوفة لديك.		
٤	تحديد مفهوم الثقة بالنفس.		
٥	توظيف ثمرات الثقة بالنفس في بناء شخصية متميزة.		
٦	التفريق بين الثقة بالنفس وبين الغرور.		
٧	التعرف على فنيّات تسويق الذات.		
٨	التعرف على محتويات السيرة الذاتية		
٩	إتقان فنيّات كتابة السيرة الذاتية من حيث الشكل والمضمون		
المجموع الكلي (مجموع الدرجات لجميع الاستجابات)			
النسبة المئوية (المجموع الكلي ÷ ٩٠٠ × ١٠٠)			

### عزيزي الطالب،

للحصول على مزيد من المعلومات الإثرائية والأنشطة المتنوعة لهذه الجلسة التدريبية، يمكنك الدخول على رابط الجلسة من خلال الباركود أدناه.



المراجع



## أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، إبراهيم؛ ومصطفى، عماد. (٢٠١٢). *مهارات الاتصال*. الرياض: عمادة السنة التحضيرية، جامعة الملك سعود.
- إبراهيم، مروان. (٢٠٠٠). *أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية*. عمّان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم. (٢٠٠٣). *لسان العرب*. (ط ٥)، (تحقيق: أحمد فارس). بيروت: دار صادر.
- أبو النصر، مدحت. (٢٠٠٤). *مراحل البحث العلمي دليل إرشادي في كتابة البحوث وإعداد رسائل الماجستير والدكتوراه*. القاهرة: مجموعة النيل العرب.
- أبو سليمان، عبد الوهاب. (١٩٩٦). *كتابة البحث العلمي صياغة جديدة*. جدة: دار الشروق.
- أبو علام، رجاء. (٢٠١١). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أبو غدة، عبد الفتاح. (٢٠٠٨). *قيمة الزمن عند العلماء*. (ط ١٠). حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية.
- الأزهري، منى؛ وباهي، مصطفى. (٢٠٠٠). *أصول البحث العلمي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- أيوب، محمد. (٢٠١٣). *تطوير الذات من الألف إلى الياء*. دمشق: دار العرب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة.
- بوزان، توني. (٢٠٠٦). *العقل أولاً عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة من قدراتك الطبيعية*. (ترجمة: مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير.
- بوزان، توني. (٢٠٠٧). *استخدم عقلك*. (ترجمة: مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير.
- بوزان، توني. (٢٠١٠). *خريطة العقل*. (ترجمة: مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير.
- بوزان، توني. (٢٠١١). *كيف ترسم خريطة العقل*. (ط ٨). (ترجمة: مكتبة جرير). الرياض: مكتبة جرير.
- الترتوري، محمد. (٢٠١٠). *نظرية المعرفة والواقع التربوي العربي المعاصر*. عمّان: الأهلية للنشر والتوزيع.
- الترتوري، محمد؛ وجويحان، أغادير. (٢٠١١). *موسوعة العلوم التربوية والنفسية*. عمّان: المكتبة الوطنية.
- الترتوري، محمد؛ والرقب، محمد؛ والناصر، بشير. (٢٠٠٩). *إدارة الجودة الشاملة في المكتبات ومراكز المعلومات الجامعية*. عمّان: دار الحامد.
- الترتوري، محمد؛ والقضاء، محمد. (٢٠٠٧). *أساسيات علم النفس التربوي: النظرية والتطبيق*. عمّان: دار الراية ودار الحامد للنشر والتوزيع.
- جابر، علي. (٢٠١٥). *القدرة العقلية ومعالجة المعلومات*. عمّان: دار الوضاح، وبغداد: مكتبة دجلة.

- الجلالي، لمعان. (٢٠١١). *التحصيل الدراسي*. عمان: دار المسيرة.
- جلوب، حسين. (٢٠٠٩). *مهارات الاتصال: الاتصال مع الآخرين*. عمان: دار اليازوري.
- جمل، محمد. (٢٠١٥). *مهارات الحياة الجامعية*. العين: دار الكتاب الجامعي.
- حَسَنِيَّة، لصقع. (٢٠١٢). مفهوم الذات وعلاقته بتصورات الأمومة لدى الفتاة الجامعية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. جامعة وهران. ١٠ (٧)، (١٠٤-١٣٠).
- الحلبي، رفيق. (٢٠٠٢). *فن كتابة التلخيص والمختصرات*. الكويت: مركز المخطوطات والتراث والوثائق.
- جابر، عبد المطلب؛ والخثلان، عبد الرحمن؛ والسويلم، عمر؛ والعهلي، محمد. (٢٠٠٦). *مهارات الدراسة الجامعية*. الظهران: جامعة الملك فهد للبترول والمعادن.
- خضر، أحمد. (٢٠١٣). *قواعد كتابة ملخص الرسالة*. شبكة الألوكة، تم استرجاعه بتاريخ (٢٣ / ٣ / ٢٠١٣). على الرابط: <http://www.alukah.net/web/khedr/0/51827/>
- دي بونو، إدوارد. (٢٠٠٢). *تحسين التفكير بطريقة القبعات الست*. (ترجمة: عبد اللطيف خياط). عمان: دار الإعلام.
- دي بونو، إدوارد. (٢٠٠٨). *علم نفس التفكير*. الرياض: مكتبة العبيكان.
- دي بونو، إدوارد. (٢٠١٣). *قبعات التفكير الست*. (ط ٨). (ترجمة: شريف محسن). القاهرة: دار نهضة مصر.
- الرازي، أبو بكر محمد بن زكريا. (٢٠٠٠). *الحاوي في الطب*. تحقيق: محمد إسماعيل. بيروت: دار الكتب العلمية.
- رضا، هاشم. (٢٠١٤). *تطوير الذات ووسائل النجاح والثقة وبالنفس*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الرفاعي، نجيب. (٢٠٠٦). *الخريطة الذهنية خطوة خطوة*. الكويت: مطابع الخط.
- السريحي، حسن وآخرون. (٢٠٠٨). *التفكير والبحث العلمي*. جدة: جامعة الملك عبد العزيز.
- سويدان، طارق. (٢٠٠٤). *فن الإلقاء الرائع*. (ط ٣). الكويت: شركة الإبداع الفكري.
- صوافطه، وليد. (٢٠٠٨). *تممية مهارات التفكير الإبداعي واتجاهات الطلبة نحو العلوم*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عبيدات، ذوقان؛ وأبو السميد، سهيلة. (٢٠١٢). *مهارات الحياة الجامعية: الاتصال، التعلم، التفكير، البحث*. عمان: دار الفكر.
- عبيدات، ذوقان؛ وعدس، عبد الرحمن؛ وعبد الحق، كايد. (٢٠٠٧). *البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه*. عمان: دار الفكر.
- العتوم، عدنان. (٢٠١٢). *علم النفس المعرفي: النظرية والتطبيق*. (ط ٣). عمان: دار المسيرة.

- العفون، نادية؛ وجليل، وسن. (٢٠١٦). *التعلم المعرفي وإستراتيجيات معالجة المعلومات*. عمان: دار المناهج.
- علاوي، فاطمة. (٢٠١٥). أثر استراتيجيه القبعات الست في تنمية التفكير الاستدلالي لدى طالبات الصف الرابع الأدبي في مادة الجغرافية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية في جامعة بابل*. ٢ (٢١)، ٤٦٨-٥٠٧.
- عمادة البحث العلمي. (٢٠١٥). *القواعد المنظمة لأخلاقيات البحث العلمي*. الرياض: جامعة الملك سعود.
- عوض، أسماء. (٢٠١٦). استخدام آليات الحوار المجتمعي ونشر ثقافة تسويق الذات بمنظمات المجتمع المدني. *مجلة الخدمة الاجتماعية. الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين*. (٥٥)، ٤٦٠-٤٦٠.
- فجال، محمد. (٢٠٠٩). *مهارة الإلقاء والمحاضرة بالفصحى*. الرياض: عمادة تطوير المهارات، جامعة الملك سعود.
- الفريح، محمد. (٢٠١٠). *فن إدارة المواقف: إلهام للقرار الصحيح*. الرياض: مكتبة العبيكان.
- الفضلي، ريم. (٢٠١٧). *مهارات الإلقاء والعرض والتقديمي: دليل المتدرب*. حقيبة تدريبية غير منشورة مقدمة إلى عمادة السنة الأولى المشتركة. الرياض: جامعة الملك سعود.
- كوفي، ستيفن؛ وميريل، روجر؛ وميريل، ريببكا. (٢٠٠٨). *إدارة الأولويات: الأهم أولاً*. (ترجمة: السيد المتولي حسن). الرياض: مكتبة جرير.
- مدبولي، حنان. (٢٠١٠). *مهارات الداسة الجامعية*. الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- مرسي، محمد. (٢٠١٠). *البحث التربوي وكيف نفهمه*. الرياض: دار عالم الكتب.
- *مهارات الاتصال*. (ط١، إصدار ١٢). (٢٠١٧). الرياض: جامعة الملك سعود للنشر.
- المومني، جهاد. (٢٠١٥). فعالية استخدام إستراتيجية الخرائط الذهنية في تدريس العلوم على تحصيل طلبة الصف التاسع الأساسي واتجاهاتهم نحوها. *مجلة كلية التربية بجامعة كفر الشيخ*. السنة (١٥)، المجلد (١)، العدد (٢)، ١٣٤-١٧١.
- النقيب، متولي. (٢٠٠٨). *مهارات البحث عن المعلومات*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- الوهر، محمود؛ والمحوري، هند. (٢٠٠٢). *المهارات الدراسية بين النظرية والتطبيق*. عمان: مطبعة الأصيل.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abela, J. (2009). Adult Learning Theories and Medical Education. *Malta Medical Journal*, 21 (1). 11-18.
- Allison, S. (2014). A Secret Social Phobia. *Journal of Psychology and Christianity*. Batavia. 33 (3). 287-288.
- Cairney, T. (2000). *The Knowledge Based Economy: Implications for Vocational Education and Training*. University of Western Sydney.
- Carr, E., &Ogle, D. (1987). K-W-L plus: A strategy for comprehension and Summarization. *Journal of Reading*, 30, 626-631.
- Chen, F. &Chen, M. (2003). Effect of nursing literature reading course on promoting critical thinking in tow – year nursing program students. *Journal of Nursing Research*, 11(2), 137 – 147.
- Connelly, J & Forsyth, P. (2010). *The Study Skills Guide: Essential Strategies for Smart Students*. London: Kogan Page Limited.
- Cottrell, S. (2013). *The study skills handbook*. (4<sup>th</sup> Ed.). London: Palgrave Macmillan press Ltd.
- Davies, S. (2014). *Johari's Window*. Bristol: Silverwood Books.
- Evans, T. (2002). Are they producing knowledge where it counts? *Higher Education Research & Development*. Vol. 21 Issue 2, 155.
- Goodin .H. (2005). *The use of deliberative discussion as a teaching strategy to enhance the critical thinking abilities of freshman nursing students*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Ohio state.
- Herrman, D.; Raybeck, D. & Gutman, D. (1996). *Improving student memory*. Toronto: Hogrefe & Huber publishers .
- Jackson, A. & Dorgo, S. (2002). Maximizing learning through the Reciprocal Style of Teaching. *Elementary Physical Education*, v13 n2,14-18.
- Rebecca, N. (2014). *Careers and Employability: Career Planning for Social Work Students*, (University of Chester: December 2014), 6-9.
- Robert, S. (2003). *Power Learning: Strategies for Success in College and Life*. (2<sup>nd</sup> ed.) . Boston: McGraw Hill.



- Rudd, R. (2000) . Defining critical thinking .*Techniques: Connecting Educating & Careers*, 82 (7), 46 – 49.
- Sternberg, R. & Sternberge, K. (2012). *Cognitive Psychology*. 6<sup>th</sup> ed. California: Wadsworth.
- White, W. (1996).Are those preparing to teach prepared to teach critical thinking? *Journal of instructional psychology*.23 (2), 117-121.