



المملكة العربية السعودية
جامعة بيشة
كلية التربية
قسم علم النفس

مهارات التعلم والتفكير (١٠١ نفس)





المملكة العربية السعودية
جامعة بيشة
كلية التربية
قسم علم النفس

الوحدة الثالثة

مهارات التعلم الجامعي

ج 1



أولاً: مهارات الاستذكار وعاداته

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة/ بنهاية هذه المحاضرة ستكون بإذن الله قادراً
على أن:

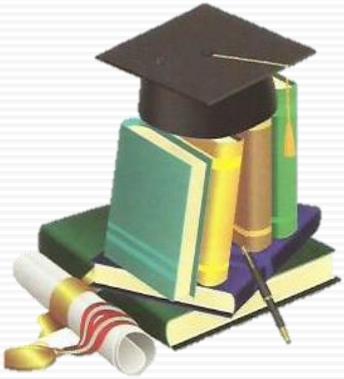
➤ تعرف الاستذكار.

➤ تحدد دوافع عملية الاستذكار.

➤ تميز بين عادات الاستذكار الصحيحة وغير الصحيحة.

➤ تطبق عادات الاستذكار الصحيحة عند المذاكرة.

➤ تمارس مهارات الاستذكار الفعال.



أولاً: مهارات الاستذكار وعاداته

نشاط 1:

ما مفهومك الخاص عن عملية الاستذكار؟
وهل هناك عوامل تدفعك للمشاركة في نشاط الاستذكار؟ وضح بالأمثلة.



مفهوم الاستذكار

■ يعد الاستذكار من أهم عمليات التعلم، وفي ضوء جودة وأسلوب الاستذكار يتحدد مستوى تحصيل الطالب، ويرجع تدني مستوى التحصيل إلى عدم معرفة الطالب بالأسس التربوية للاستذكار وعدم امتلاكه مهارات الاستذكار الجيد التي تساعد في تحسين قدراته على الفهم والاستيعاب، لذا نتناول في هذا الفصل بعض النقاط المهمة حول الاستذكار الفعال.

مفهوم الاستذكار الفعال

تعلم مقصود هدفه حفظ وفهم المادة الدراسية بسرعة ودقة، ثم استرجاعها بكفاءة عالية.

خصائص عملية الاستذكار



خصائص عملية الاستذكار

➤ عملية عقلية مركبة يمارسها الطلاب في مواقف التعليم المختلفة، وتقوم على كثير من القدرات العقلية (التذكر، الفهم، التفكير، الانتباه).

➤ تسير عملية الاستذكار وفقاً لثلاث مراحل هي

(مرحلة التعليم والاكساب – مرحلة التخزين – مرحلة الاستدعاء).

➤ عملية الاستذكار في معظمها نشاط فردي على عكس التعلم الاكاديمي داخل الفصل.

➤ عملية موجهة ذاتياً بدون تدخل من المعلم.

➤ كمية ونوعية الأنشطة التي يبذلها الطالب في الاستذكار تعتمد على عوامل

وجدانية مثل الإرادة والدافعية.

➤ عمليات القياس والتقويم التي يتعرض لها الطالب بعد الاستذكار تتأثر بدرجة

كبيرة بفاعلية هذه العملية.



عادات الاستذكار

➤ العادات الدراسية عبارة عن:

الممارسات والاساليب السلوكية اليومية المتكررة التي يمارسها الطالب عادة عند الاستذكار وتحصيل المعارف والمعلومات، وتتضمن الأساليب الملائمة لمواجهة العقبات التي تعوق أداء الطالب، وتختلف باختلاف الأفراد والمقررات الدراسية والتخصصات.

العادات الصحيحة التي تسبق عملية الاستذكار الجيد:

➤ التبكير في النوم لساعات كافية والاستيقاظ مبكراً.

➤ تجنب تناول العقاقير المنبهة والمنومة.

➤ الاهتمام بالتغذية المناسبة والإقلال من المشروبات المنبهة.

➤ القيام بتمارين رياضية خفيفة.

➤ الاهتمام بالجلوس بالطريقة الصحيحة

➤ مراعاة التهوية والاضاءة ودرجة الحرارة في المكان المناسب

العادات الصحية التي تسبق عملية الاستذكار الجيد



العادات الصحيحة أثناء عملية الاستذكار



- استذكار المواد الدراسية وفق جدول زمني.
- تخصيص مكان ووقت محدد للمذاكرة.
- تجنب الاستذكار في الأماكن العامة وأثناء المشي.
- المذاكرة أول بأول وعدم التأجيل للواجبات الدراسية إلى ما قبل الامتحان.
- مراجعة المادة الدراسية من وقت لآخر.
- تخصيص فترات للراحة بين كل حين وآخر.
- استخدام الخرائط والرسوم التي تساعد على الفهم.
- الإقلال من القراءة الجهرية والتركيز على القراءة الصامتة المتعمقة.
- التسميع الذاتي.
- كتابة ملخصات منظمة ومرتبطة بتسلسل منطقي وبلغة واضحة ومفهومة.
- مناقشة أعضاء هيئة التدريس فيما يصعب عليك بالمقرر الدراسي في حينه.
- التقليل من الاستذكار الجماعي.
- تخصيص وقت لتحضير موضوع المحاضرة المقبلة.

مهارات الاستذكار الفعال

مهارة تهيئة الأجواء المناسبة

خلق مناخ مناسب لعملية الاستذكار تشتمل على تجهيز المكان واختيار الزمان ووجود الاستعداد النفسي الداعم للاستذكار الفعال.

مهارة تنظيم الوقت

التنظيم الواعي وإدارة وقت الاستذكار بصورة مجدولة.

مهارة توزيع الجهد

إعطاء كل وحدة من وحدات المقرر ما تستحقه من الاهتمام بما لا يؤثر على بقية الوحدات.

مهارة المراقبة الذاتية

وتتضمن ثلاثة مهارات فرعية :
* المراقبة الذاتية: هي مهارة متابعة الطالب لتعلمه الذاتي بصورة مقصودة ومتكررة.
* التقييم الذاتي: تعني إصدار الطالب حكماً ذاتياً على عملية الاستذكار.
* التدعيم الذاتي: تعني مكافأة الطالب لنفسه على كل إنجاز يحققه.

ت: مهارات الاستذكار الفعال

مهارة التكرار الواعي بطرق الاستذكار المختلفة

ممارسة الاستذكار بفهم بعيداً عن التكرار الآلي الذي لا يحقق أي تقدم فهي عملية الاستذكار وتلويح طُرُقهِ وأسلوبهِ وفقاً لما تتطلبه المادة المتعلمه.

مهارة فهم المضمون وربط الموضوعات وتنظيمها

وهي استيعاب معنى المادة المتعلمه وربطها بما يتم تعلمه سابقاً بشكل منظم باستخدام الملخصات والأشكال البيانية والخرائط الذهنية.

مهارة الاسترخاء بعد بذل الجهد

تخصيص فترات للراحة بعد كل عملية استذكار مجهده لتجديد النشاط والعودة للمذاكرة بجدية أكبر.

مهارة الاستمرار الجذاب

إبقاء مكان الاستذكار جاذباً حتى تكون العودة لعملية المذاكرة ممتعة.

طرق الاستذكار

الطريقة
الكلية

- وفيها تتم قراءة المادة أو الموضوع دفعة واحدة، وتستخدم عند:
 - وجود دافعية عالية لدى الطالب.
 - القدرة على مواصلة الانتباه حتى انتهاء الموضوع.
 - سهولة فهم المادة.
 - ترابط المادة أو الموضوع من حيث المعنى.
 - المراجعة النهائية أو الاستعداد للامتحانات.

الطريقة
الجزئية

- وفيها يتم تقسيم المادة إلى أجزاء وكل جزء يعتبر وحدة مستقلة ثم تتم عملية الاستذكار وتستخدم عند:
 - البدء في عملية الاستذكار.
 - صعوبة فهم المادة.
 - عدم ترابط معاني وأفكار المادة.

طرق الاستذكار

وفيها يتم استذكار المادة أو الموضوع في فترة زمنية واحدة دون أن تتخللها فترات راحة.

الطريقة
المركزة

• وفيها يتم استذكار المادة أو الموضوع مع وجود فترات راحة من الاستذكار ثم يعاود الاستذكار حتى ينتهي من الموضوع .

الطريقة
الموزعة

أمثلة لعادات الاستذكار الفعال

أمثلة لعادات الاستذكار الفعال

اختيار المكان
المناسب للمذاكرة

تنظيم الوقت

أولاً: تنظيم الوقت



➤ جدول المذاكرة أداة مهمة لتنظيم الوقت

هناك بعض الأمور التي يجب أن يراعيها الطالب عند كتابته لجدول المذاكرة، هي:

- الوضوح: يسهل فهمة ويسهل قراءته والاطلاع عليه.
- المرونة: يتأقلم مع الظروف الطارئة التي قد تواجه الطالب.
- الواقعية: بحيث يراعي الطالب إمكاناته وقدراته.
- تحديد فترات للراحة اليومية والاسبوعية.
- تحديد فترات لتحديد الدروس.
- تحديد فترات لمراجعة ما تمت دراسته وحفظه.
- الاهتمام بجميع المواد.
- مراعاة أوقات أداء الصلاة.
- عدم إهمال أوقات الوجبات الغذائية.
- جعل مواعيد المذاكرة في أوقات نشاط الجسم والذهن.
- تجنب المذاكرة بعد الأكل مباشرة.

ثانياً: اختيار المكان المناسب للمذاكرة

➤ يجب أن تتوفر في مكان المذاكرة الشروط الآتية:

- الإضاءة كافية: فلا تكون خافته أو ساطعة جداً.
- التهوية الجيدة: والتي تساعد على زيادة النشاط.
- الحرارة المعتدلة: فلا تكون مرتفعة ولا منخفضة.
- الهدوء: ضروري للتركيز في المذاكرة.
- الكرسي معتدل ظهره: لكي تكون الجلسة صحية.
- الكتب قريبة من مكان المذاكرة: بحيث يتناولها الطالب وهو جالس مكانه.
- المكتب واسع: بحيث يتسع للكتب ويسهل العمل والرسم به.
- مصباح المكتب: وذلك لاتزان الإضاءة فيه وتركيز الإضاءة على الكتاب.



