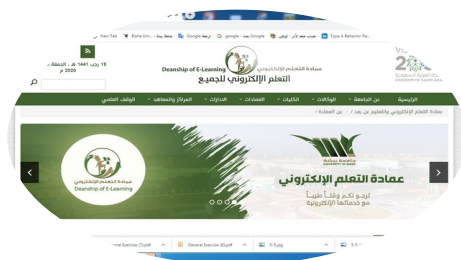


المملكة العربية  
السعودية  
جامعة بيشة  
كلية التربية  
قسم علم النفس

# مهارات التعلم والتفكير ( ١٠١ نفس )



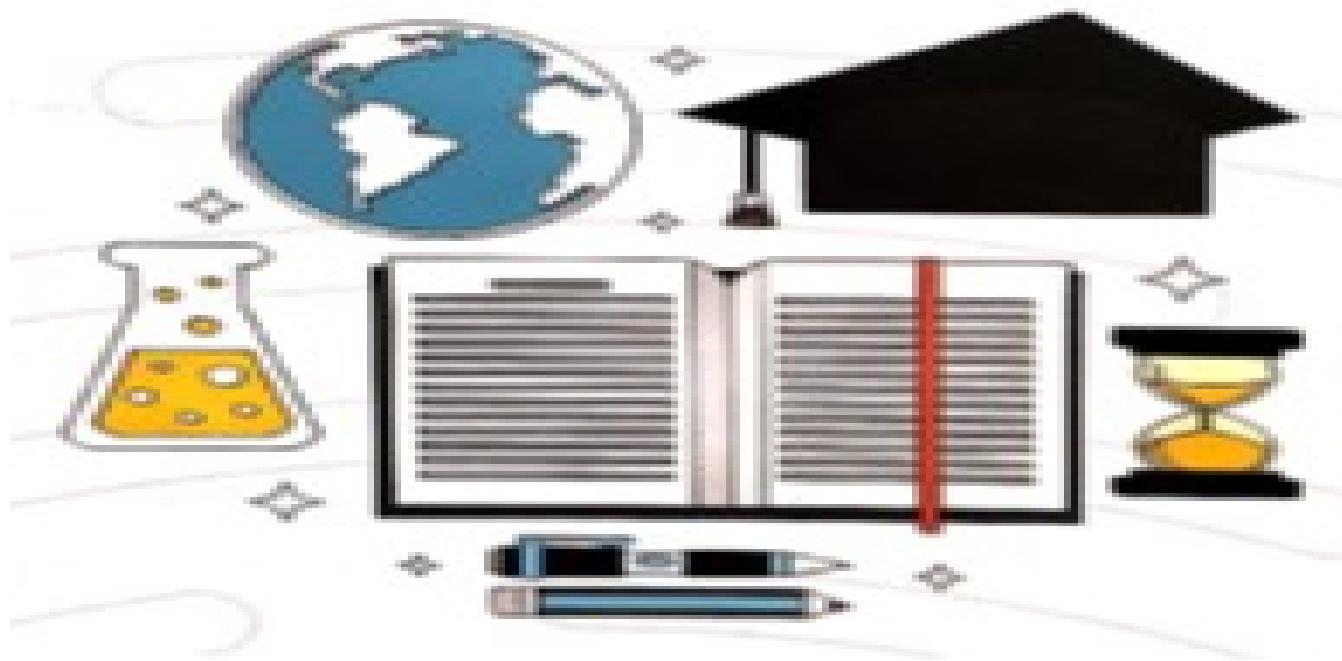


المملكة العربية  
السعودية  
جامعة بيشة  
كلية التربية  
قسم علم النفس

# الوحدة الثانية

## مهارات التكيف مع الحياة

### الحياة 1





## أهداف المحاضرة

عزيزي الطالب بعد هذه المحاضرة ست  
قادراً على:

- التمييز بين الحياة الجامعية وما قبلها.

تقديم نموذج تطبيقي للتخطيط للمستقبل.

تقديم نموذج تطبيقي لمهارة التحكم وضبط الذات.

تحديد مفهوم الاستقصاء المعرفي وخصائصه.

تقديم نموذج تطبيقي لمهارة الاستقصاء المعرفي في

التعلم الجامعي.

تحديد مفهوم إدارة الوقت.

ترتيب بعض الأولويات اليومية حسب أهميتها

للطالب الجامعي.

## مقدمة

يعتمد نجاح الطالب الجامعي في بناء مستقبله وتحديد مسار حياته على الاستفادة من المرحلة الجامعية وحسن التفاعل معها؛ ففي الجامعة يجد الطالب الأنشطة المتنوعة والفرص المتعددة التي تساعد في رسم معالم شخصيته وتكوين مفهوم إيجابي لذاته وتنمية مهاراته وبناء مستقبله وتيسر له التفاعل الإيجابي مع مجتمعه.

### الحياة الجامعية مقابل الحياة ما قبل الجامعة:

في الانتقال من المدرسة إلى الجامعة تغيرات كثيرة تفرضها علينا طبيعة البيئة والدراسة والمجتمع والطلاب إلى جانب أهمية المرحلة الجامعية التي تعبر عن نضج الإنسان وتسهم في تشكيل شخصيته، وبلورة أهدافه، وتجعل منه إنساناً "فاعلاً" في المجتمع يشترك في تخصص أو نشاط معين اختاره لنفسه.

# نشاط 1

من وجهة نظر ك قارن بين الحياة الجامعية وما قبل الجامعية من حيث طبيعة البيئة والدراسة والمسؤوليات، ومن حيث الأهمية، وتناول أهم المهارات التي يمكن أن

الحياة الجامعية	الحياة ما قبل الجامعية	وجه المقارنة
		طبيعة البيئة
		الدراسة
		المسؤوليات
		الأهمية
	-----	المهارات المطلوبة

# مهارات التكيف الإيجابي مع الحياة الجامعية

- مهارة تحمل المسؤولية الذاتية.
- مهارة تنظيم الذات وإدارة الوقت.
- مهارة المشاركة الإيجابية في المناشط الجامعية.
- مهارات التعامل مع المجتمع الجامعي.

# مهارات التكيف الإيجابي مع الحياة الجامعية

## 1/مهارة تحمل المسؤولية الذاتية:

- القبول والاستعداد للقيام بالعمل.
- الاعتراف بما يتحقق.
- تحمل ما يترتب على أداء العمل.

## المكونات والمهارات الفرعية لتحمل المسؤولية الذاتية للطلاب الجامعي:

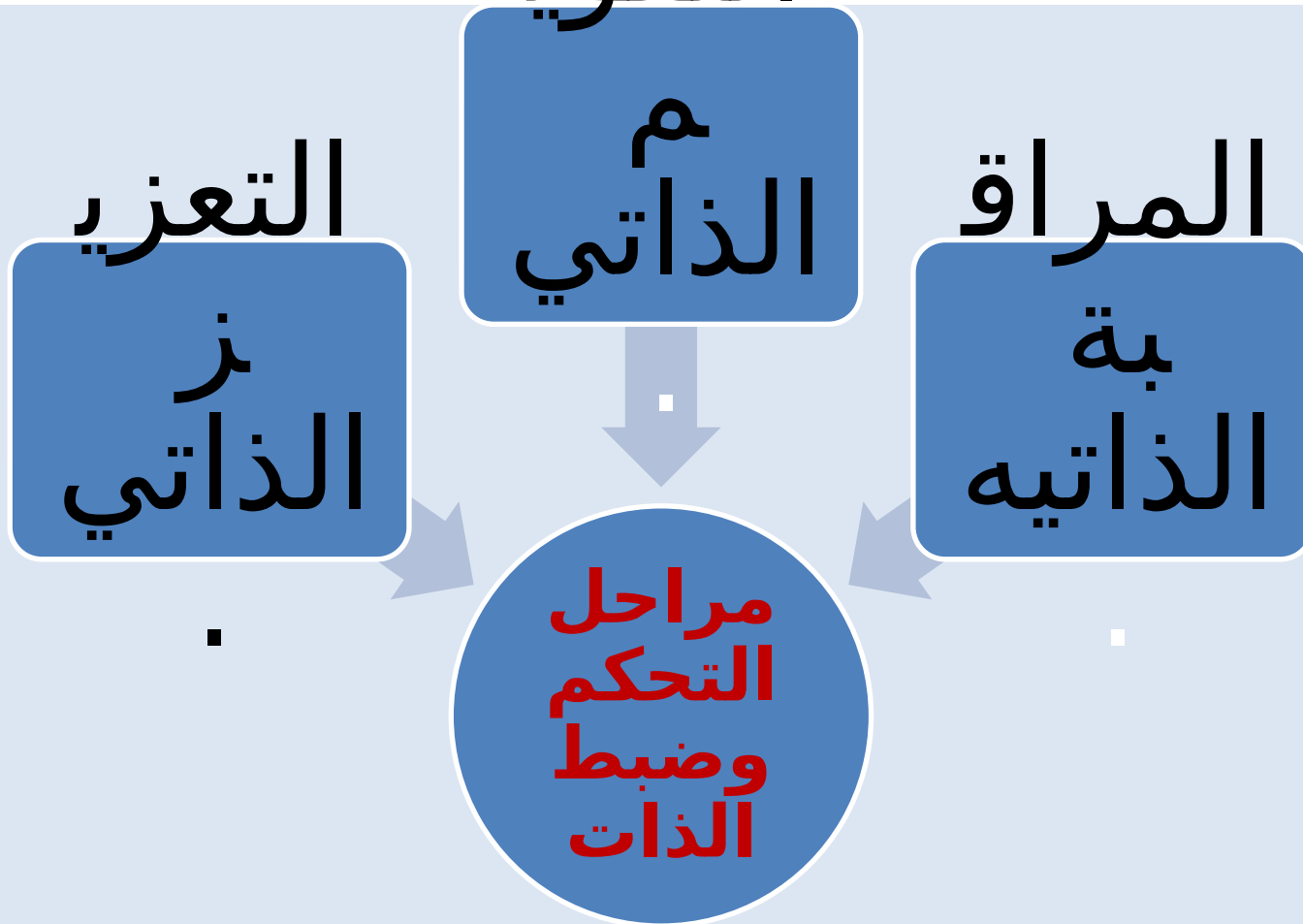
- مهارة التخطيط للمستقبل.
- مهارة التحكم وضبط الذات.
- ج- مهارة الاستقصاء المعرفي.



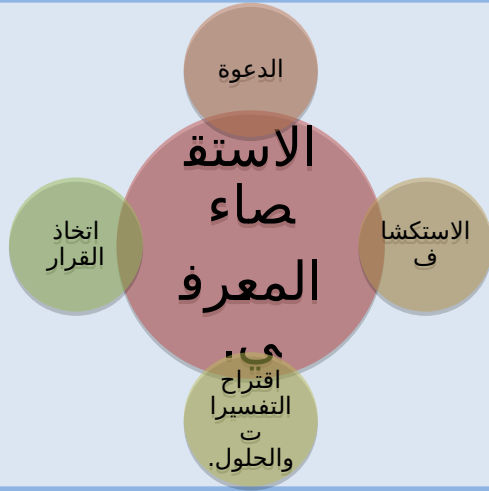


# ب- التحكم وضبط الذات

## التقوية



# ج= الاستقصاء المعرفي



• المفهوم: البحث عن  
والحصول عليها



• الخطوات:

# أهمية الاستقصاء المعرفي

- جذب انتباه الطالب وجعله متفاعلاً نشطاً مع المواقف التعليمية.
- تمكين الطالب الجامعي من استرجاع المعلومات بطريقة أسهل واستثمارها بشكل أفضل.
- إثارة الدافعية والاستمتاع بعملية التعلم وما تحتويه من أنشطة مختلفة.
- تطور مفهوماً إيجابياً عن الذات.
- تنمي التفكير الإبداعي للطالب الجامعي.

## 2- مهارة تنظيم وإدارة الوقت

### مفهوم تنظيم وإدارة الوقت:

التحكم الأمثل في الحياة اليومية واستثمار الوقت في ترتيب الأعمال وممارستها بكفاءة بما يعود على الطالب الجامعي بالفائدة، والحد من إهداره وضياعه دون جدوى.



# الاستثمار الأمثل للوقت في الجامعة:

حدد  
رؤيتك  
1

قوم  
أداءك.

وازن بين  
أدوارك.

رتب  
أولوياتك.

حدد  
أهدافك.

