المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني
Technical and Vocational Training Corporation

معهد نفع العالي للتدريب
NAF3 INSTITUTE OF HIGHER TRAINING

مهارات التعلم 101



مقدمة

الحمد لله الذي علَّم بالقلم، علَّم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على من بُعث مُعلماً للناس وهادياً وبشيراً، وداعياً إلى الله بإذنه وسراجاً منيراً؛ فأخرج الناس من ظلمات الجهل والغواية، إلى نور العلم والهداية، نبينا ومعلمنا وقدوتنا الأول محمد بن عبدالله وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

تسعى المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني لتأهيل الكوادر الوطنية المدربة القادرة على شغل الوظائف التقنية والفنية والمهنية المتوفرة في سوق العمل السعودي، ويأتي هذا الاهتمام نتيجة للتوجهات السديدة من لدن قادة هذا الوطن التي تصب في مجملها نحو إيجاد وطن متكامل يعتمد ذاتياً على الله ثم على موارده وعلى قوة شبابه المسلح بالعلم والإيمان من أجل الاستمرار قدماً في دفع عجلة التقدم التنموي، لتصل بعون الله تعالى لمصاف الدول المتقدمة صناعياً.

وقد خطت الإدارة العامة للمناهج خطوة إيجابية تتفق مع التجارب الدولية المتقدمة في بناء البرامج التدريبية، وفق أساليب علمية حديثة تحاكي متطلبات سوق العمل بكافة تخصصاته لتلبي تلك المتطلبات، وقد تمثلت هذه الخطوة في مشروع إعداد المعايير المهنية الوطنية ومن بعده مشروع المؤهلات المهنية الوطنية، والذي يمثل كل منهما في زمنه، الركيزة الأساسية في بناء البرامج التدريبية، إذ تعتمد المعايير وكذلك المؤهلات لاحقاً في بنائها على تشكيل لجان تخصصية تمثل سوق العمل والمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني بحيث تتوافق الرؤية العلمية مع الواقع العملي الذي تفرضه متطلبات سوق العمل، لتخرج هذه اللجان في النهاية بنظرة متكاملة لبرنامج تدريبي أكثر التصاقاً بسوق العمل، وأكثر واقعية في تحقيق متطلباته الأساسية.

وتتناول هذه الحقيبة التدريبية"٣٢ساعة تدريبية" "لمتدربي برنامج "الكليات التقنية"، موضوعات حيوية تتناول كيفية اكتساب المهارات اللازمة لهذا البرنامج لتكون مهاراتها رافداً لهم في حياتهم العملية بعد تخرجهم من هذا البرنامج. والإدارة العامة للمناهج وهي تضع بين يديك هذه الحقيبة التدريبية تأمل من الله عز وجلً أن تسهم بشكل مباشر في تأصيل المهارات الضرورية اللازمة، بأسلوب مبسط خالٍ من التعقيد.

والله نسأل أن يوفق القائمين على إعدادها والمستفيدين منها لما يحبه ويرضاه؛ أنه سميع مجيب الدعاء.

الإدارة العامة للمناهج

الفهـرس

الموضـــوع	رقم الصفحة
مقدمة	٢
الفهرس	٣
تمهيد	٨
مقدمة عن الدراسة الجامعية	١٠
الوحدة الأولى: أساسيات التعلم	١٣
الهدف العام للوحدة	١٤
مفهوم التعلم	١٤
التعليم والتعلم	١٧
أنواع التعليم	١٨
شروط التعلم	١٩
عوامل تحسين التعلم	٢٠
تمارين الوحدة الأولى	٢٢
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	٢٣
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	٢٤
الوحدة الثانية: أنواع التعلم	٢٥
الهدف العام للوحدة	٢٦
التعلم التقليدي	٢٧
التعلم الذاتي	٢٧
التعلم الإلكتروني	٢٩
التعلم المدمج	٣٣
التعلم النشط	٣٥

الموضـــــــوع	رقم الصفحة
التعليم النقدي	٣٦
التعلم الجماعي	٣٧
تمارين الوحدة الثانية	٤٠
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	٤١
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	٤٢
الوحدة الثالثة: مهارة التفكير	٤٣
ما هو التفكير؟	٤٥
مستويات التفكير	٤٥
أنماط التفكير	٤٦
طرق تنمية مهارة التفكير	٤٦
التفكير الإبداعي	٤٦
التفكير الناقد وحل المشكلات	٤٩
تمارين الوحدة الثالثة	٥١
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	٥٢
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	٥٢
الوحدة الرابعة: مهارات الاستذكار والدافعية	٥٣
الهدف العام للوحدة	٥٥
مفهوم الدافعية	٥٦
مفهوم الاستذكار.	٥٧
الخرائط الذهنية	٦٢
خرائط المفاهيم.	٦٤
تمارين الوحدة الرابعة	٦٧

الموضـــــــوع	رقم الصفحة
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	٦٨
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	٦٩
الوحدة الخامسة: مهارات القراءة والكتابة	٧٠
الهدف العام للوحدة	٧١
القراءة	٧٢
خصائص مهارات القراءة	٧٢
مستويات مهارات القراءة	٧٣
أنواع القراءة	٧٤
أغراض القراءة	٧٦
أسس القراءة الفاعلة	٧٨
إستراتيجيات تحسين القراءة	٧٩
الكتابة ومهارات والتلخيص	٨٣
خصائص التلخيص الجيد	٨٤
تمارين الوحدة الخامسة	٨٦
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	٨٧
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	٨٨
الوحدة السادسة: التنظيم وإدارة الوقت	٨٩
الهدف العام للوحدة	٩٠
إدارة الوقت	٩١
أنواع الوقت	٩٢
أهمية إدارة الوقت	٩٣
إستراتيجيات الإدارة الفعالة للوقت.	٩٥

الموضـــــــوع	رقم الصفحة
التعامل مع الضغوط.	٩٦
تمارين الوحدة السادسة	٩٧
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	٩٨
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	٩٩
الوحدة السابعة: مهارة البحث	١٠٢
الهدف العام للوحدة	١٠٣
مفهوم البحث	١٠٤
صفات الباحث العلمي	١٠٥
مكونات البحث العلمي	١٠٧
تحديد مشكلة البحث.	١٠٨
الطرق العلمية لجمع بيانات البحث	١١١
الملاحظة	١١١
الاستبيأن	١١٢
المقابلة	١١٣
المكتبات ومصادر المعلومات.	١١٥
أخلاقيات البحث	١١٨
الحقوق الملكية	١١٩
تمارين الوحدة السابعة	١٢٠
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	١٢١
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	١٢٢
الوحدة الثامنة: مهارات الاستعداد للاختبارات	١٢٣
الهدف العام للوحدة:	١٢٤

الموضـــــــوع	رقم الصفحة
أنواع الاختبارات	١٢٥
مهارات الاستعداد للاختبار من اليوم الأول للفصل الدراسي	١٢٦
مواصفات الأختبار الجيد	١٣١
قواعد عامة في الاختبارات	١٣١
مهارة الاستعداد قبل الاختبار بوقت كافي	١٣٢
نصائح وإرشادات هامة	١٣٣
مهارات الأربعة وعشرين ساعة الأخيرة قبل الاختبار.	١٣٤
مهارات أداء الاختبار	١٣٥
تمارين الوحدة الثامنة	١٣٦
نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه	١٣٧
نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب	١٣٨
المراجع	١٣٩

الوحدة الأولى

أساسيات التعليم

الوحدة الأولى

أساسيات التعلم

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح أساسيات التعليم والتعلم وتعريف المستخدم بها، وتوضيح المفاهيم والأنشطة المرتبطة بعملية التعليم والتعلم

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. تعريف المستخدم بمفهوم التعليم والتعلم وخصائص كل نوع منها.
٢. تعريف المستخدم بشروط وسلوكيات عمليتي التعليم والتعلم.
٣. تعريف المستخدم بالطرق الفاعلة لتحقيق أنشطة التعلم

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٣ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

١. جهاز حاسوب
٢. وسائل عرض مرئية
٣. شبكة الأنترنت

١,١.مفهوم التعلم:



يعتبرالتعلم من أهم أسباب الخلق والوجود الأنسأن وتطور الجنس البشري، وهو أسلوب حياة، وضرورة مادية للبقاء، وواجب ديني وأخلاقي للفرد. وقد يبدو مفهوم التعلم معروفا ومفهوما للجميع، لكن الحقيقة تظل أن ماهية التعلم وكيفيته تظل مسألة مثيرة للجدل. حيث ظهرت العديد من النظريات التربوية والنفسية الحديثة والتي تسعى إلى تعريف مفهوم التعلم والعمليات السلوكية والذهنية والاجتماعية وغيرها التي تتفاعل مع بعضها البعض أثناء عمليات التعلم. (الزيات ١٩٩٦ ، زيتون ٢٠٠٤ ، محمدأن٢٠١١)

ويرد سؤال هنا عن سبب تعدد الاتجهات بل واختلافها أحينا في ضبط مفهوم التعلم، فلو أفترضنا أن التعلم هو القدرة على كسب المعارف والمهارات المختلفة التي تطور سلوك الفرد وتنظم حياته، فلماذا تتفأوت كل هذه النظريات في تحديد وتعريف التعلم. والجواب هو أن الجميع يتفق على هذه النتيجة التي ذكرناها ، لكن الاختلاف كما يبدو في كيفية توصيف عملية التعلم ذاتها؛ هل يتعلم الفرد من خلال وجود عامل مثير ويستجيب للأثارة، أم يتعلم الشيء مجملا ثم يحأول معرفة الأجزء، أم أن التعلم وبناء المعرفة يحصلأن معا ويتكيف الفرد معهما وفقا للمرحلة العمرية للفرد ، أم يحصل التعلم من خلال العلاقات الأجتماعية والمهنية التي تربط الفرد بأفراد المجتمع والعائلة والمدرسة وغيرهم. (ناصف، ١٩٨٣)

ولأن هدف هذا الكتاب ومنهجيته هو مساعدة المتدرب على فهم مفهوم التعلم بشكل مختصر وواضح، بدون التطرق إلى الاختلافات النظرية والفلسفية حول كيفية التعلم، فسوف نذكر فقط أهم المفاهيم التي توضح عملية التعلم وكيفية حدوثها وتأثيرها على الفرد ، وهي على النحو التالي:

١. التعلم هو سلسة من التغيرات السلوكية للفرد بحسب ما يكتسبه من مهارات ومعرفة أثناء مراحل حياته المختلفة
٢. التعلم هو الطريقة التي نتعلم بها المعارف ونحتويها لتصبح جزء من التركيبة الذهنية والوجدأنية للفرد
٣. التعلم هو الطريقة التي يعالج بها الفرد المدخلات المعرفية والعملية ويخزنها ويحولها إلى سلوك شخصي
٤. التعلم هو طريقة كسب الفرد للمعارف والمهارات والعادات والاتجاهات والقيم والمبادئ والاخلاق من بيئته التي يعيش فيها طوال فترة حياته والتي تغير في سلوكه وتعدله وتجعل منه ما هو عليه.
٥. التعلم هو القدرة على الاستجابة بصورة مميزة لموقف معين أو معلومة أو سلوك، وهذه القدرة هي التي تميز الكائن العاقل الذى وهبه اللّه نعمة الإدراك والفهم
٦. التعلم هو عملية نفسية تفاعلية بين المتعلم والمادة العلمية أو المعرفية ، حيث يؤدى هذا التفاعل إلى تغيرات سلوكية للفرد
٧. يشكل التعلم تغيرات في سلوك الفرد وطرق التفكير والنضج والاستجابة للعالم من حوله
٨. يساعد التعلم الفرد على خلق الاستجابة وردة الفعل المناسبة لجميع العوامل الاخرى من حوله
٩. يساعد التعلم الفرد على التكييف والتلاؤم مع البيئة والافراد من حوله (زيتون، ٢٠٠٤؛ محمدان، ٢٠١١)

1.2 خصائص التعلم:

يرمز التعلم عموما إلى سلوك الفرد في الاكتساب والمحاكاة والاستجابة، حيث يحصل التعلم في جميع مراحل تطور الفرد السلوكية والمعرفية، ويشكل النضوج الفكري والأخلاقي للفرد. حيث لا يولد الإنسأن متعلما، بل يتطور في اكتساب المعرفة وتطوير السلوك بالمحاكاة والملاحظة والاستجابة للمؤشرات الخارجية من تجارب وخبرات وأوامر وتعليمات من الأسرة والمجتمع والمدرسة والمسجد. وتزيد معرفته وتعلمه مع القراءة والاتصال مع الأخرين والعمل والسفر وزيارة الاماكن المختلفة والتعرف على الشعوب وعاداتهم وتقاليدهم.

وهناك عدد من أنواع التعلم بحسب نوع المادة أو السلوك الذي يتعلمه الفرد ، فعلى سبيل المثال هناك التعلم اللغوي وهو أول أنواع التعلم ويتعرف فيه الفرد على رموز اللغة وطرق الكلام، وهناك التعلم المعرفي ويقصد به اكتساب الفرد المعلومات والمعرفة التي يحتاج اليها في حياته. وهناك التعلم المشاعري ويتعلم فيه الفرد كيفية التعبير عن المشاعر والأحاسيس والتحكم بها ، والتعلم الأخلاقي وهو معرفة العادات والأخلاق المتبعة في مجتمع الفرد والتي ينص عليها الدين والقانون والقيم والمبادئ. كما أن التعلم قد يكون مقصودا ومنظما مثلما يحصل في الأنشطة التعليمية التي تحدث في مساحات مخصصة للتعلم مثل المدرسة أو البيت أو المسجد. وقد يكون التعلم غير مقصودا مثل ما يتعلمه الفرد من التجارب الشخصية والملاحظة والسفر وغيرها(محمدأن ٢٠١١).

ولذلك يمكننا أن نختصر خصائص التعلم كالتالي:

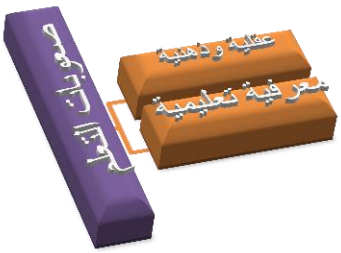
- التعلم عملية دائما في جميع مراحل نمو الفرد
- تتطور وسائل وطرق التعلم مع اختلاف مراحل التطور للفرد
- يتعلم الفرد بطرق مقصودة ومنظمة وطرق غير مقصودة
- يتعلم الفرد من كل العوامل المحيطة به في بيئته
- يتغير سلوك الفرد مع كمية المعارف والمهارات التي تعلمها
- التعلم عملية تفاعلية تنتج من تفاعل الفرد واستجاباته للعوامل المحيطة

صعوبات التعلم:

تنقسم صعوبات التعلم الى قسمين:

١. صعوبات في نمو القدرات الذهنية والعقلية والجسدية للفرد

وهي الصعوبات التي تعرقل الوظائف الدماغية ، والعمليات العقلية والمعرفية مثل القدرة على الكلام أوالحركة ، أوالإدراك ، أوالحفظ أوالتذكر.



شكل (١)

٢. صعوبات معرفية تعليمية:

وهي الصعوبات التي تواجه بعض الطلاب أثناء التعلم مثل العجز عن القراءة والاستذكار أو الكتابة أوإجراء العمليات الحسابية وغيرها

1.3 التعليم والتعلم:

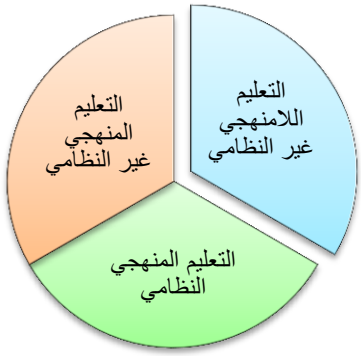
قد يختلط على البعض في التفريق بين التعلم والتعليم، أو يستخدم أحد الألفاظ للتعبير عن الاخر. وفي معظم السياقات يأتي مصطلح التعليم ليشمل المفهومين التعليم والتعلم. لكننا هنا نوضح الفرق بين هاذين المصطلحين. وسبق أن وضحنا أن التعلم يقصد به سلوك المتعلم، وهو عملية ذاتية يقصد بها اكتساب الفرد المعرفة وتطوير سلوكه الفكري والمعرفي والاخلاقي، أو بشكل أوضح أن التعلم هو سلسة من التغيرات السلوكية للفرد بحسب ما يكتسبه من مهارات ومعرفة أثناء مراحل حياته المختلفة.

أما التعليم فهو عملية نقل للمعلومة أو المهارة بطريقة موجهة من مصدر خارجي معين إلى الفرد، و تحصل عملية التعليم عندما يقوم المدرب أو المدرب أو الأب أو المشرف بنقل المعلومات إلى المتعلم، أو تهيئة البيئة المناسبة لتعلم المتعلم، أو الأشراف والإرشاد العلمي والسلوكي للمتعلم. وقد تحدث عملية التعليم بشكل منظم ومخطط له في المدرسة أو القاعة الدراسية أوالتعليم في المنزل أوحلقات تحفيظ القرأن في المسجد أومشاهدة مقطع علمي على شبكة الأنترنت أو دراسة مقرر الكتروني بشكل ذاتي على أحد المساقات المتوفرة على شبكة الأنترنت. وقد يحدث التعليم بطريقة غير منظمة ومحددة مثل ما يتعلمه الفرد من خلال الملاحظة أو المحاكاه من سلوكيات الافراد الاخرين في المجتمع والأسرة وما يبث في قنوات الأعلام وقنوات التواصل الالكتروني وغيرها. (محمود، ٢٠١١)

أنواع التعليم:

التعليم المنهجي النظامي:

وهو التعليم التقليديي الذي يتلقاه الطالب في المدرسة أو الجامعة، ويتميز بوجود قوأنين وقواعد محددة، وإشراف مباشر من إدارة المدرسة ووزارة التعليم للمناهج والكتب والمادة العلمية، ويكون محددا زمنينا ومكأنيا. ويتم قياسه دوريا وتحديد مستوى الطالب بدرجات واختبارات محددة.



شكل (٢)

التعليم المنهجي الغير نظامي:

وهو تعليم رسمي مدرسي وجامعي غير أن الفرد يتعلم بذاته بدون وجود نظام المدرسة التقليدي. وهنا يحدد الفرد مايريد تعلمه من مناهج دراسية والأوقات التي يريد التعلم فيه والمصادر التي يحصل على المعرفه منها. ويمكن للفرد أن يتعلم أي مهارة أو معرفه يريدها. ومع تطور التكنولوجيا وسهولة وتوفر مصادر التعلم أصبح الفرد قادرا على أن يتعلم أي مقرر يريده في أي جامعة أو مؤسسة.

كما أن المحاضرات المسجلة على شبكات الأنترنت أصبحت لاتحصى وتوفر جميع جوانب المعرفة. ويكون التقييم في هذا النوع من التعليم أختياريا ، حيث يحدد المتدرب إذا أراد أن يحصل على الشهادة ودخول الأختبار أو لا.





التعليم اللامنهجي غير النظامي :

ويقصد به التعليم الذي يحصل عليه الفرد ذاتيا من مصادر مختلفة بدون الإلتزام بمنهجية محددة أو تسلسل تعليمي. وقد يأتي هذا النوع من التعليم مصاحبا للأنواع السابقة أو بدونها. حيث يحدد الفرد أحتياجة لمعرفة معلومة معينة في مجال معين أو مهارة معينة ويبحث عن المصدر المناسب ويتعلمها بدون الحاجة إلى نظام المدرسة. ولا يبحث الفرد في هذا النوع من التعليم عن درجات أو اختبارات وأنما يكون الاهتمام في اكتساب المعرفة.

1.4 شروط التعلم:

هناك العديد من الشروط والقواعد الهامة التي تساعد على التعلم ومن أهمها

١. النضج المعرفي والسلوكي والأخلاقي عند المتعلم
٢. إيجابية المتعلم ودافعيته ووجود الحوافز والمكافاءات الذاتية والمجتمعية
٣. الاستعداد النفسي والعقلي والجسدي الامثل للتعلم
٤. تطوير مهارات التعلم المعرفية والذهنية والسلوكية

٥. جودة المادة العلمية ووضوحها ومدى أرتباطها بإهتمامات المتدرب
٦. وجود اهداف واضحة ومحددة للتعلم
٧. توفر المصادر العلمية التقليدية والإلكترونية
٨. توفر الظروف المناسبة للتعلم
٩. وجود سياسات تعليمية واضحة ومحددة
١٠. وجود وأنتشار الثقافة الإيجابية للتعلم في الأسرة والمدرسة والمجتمع

1.5 عوامل تحسين التعلم:

تشهد المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء العالم تحولا متسارعا ولافتا نحو التطور والتغييرفي أساليب وثقافة التعليم والتعلم. وهناك عوامل كثيرة لهذه التحولات والإتجاهات التعليمية. حيث ظهرت العديد من التحديات، الرئيسة، لتُشكِّلُ عائقًا لاستمرار أنظمة التعليم الحالية، وتُحتِّمُ على الأمم أن تراجع فاعلية أنظمتها التعليمة وقدرتها على الاستمرار في تحقيق غايتها الوطنية. و تلعب الثورة الرقمية وما رافقتها من ثورة معلوماتية دورا بارزا أيضا في معظم التحولات الاجتماعية والقيمية والسياسية، التي شكَّلت ضغطًا على المؤسسة التعليمية لتراجع مناهجها التعليمية وأساليب التعليم والتعلم وإعداد المدربين والمناهج وطرق التدريس. وأضافت ظواهر العولمة دوافع وتحديات أخرى اقتصادية وسياسية وثقافية، حيث أنكماش العالم الكبير والمعقد في قرى صغيرة مكتظة بالتنوع والأختلاف وأصبحت مهمة المؤسسات التعليمية أكثر تعقيدا في مواجهة هذه التحولات. وهنا نذكر أهم الجوانب والعوامل الاساسية لتحسين التعلم:

١. دمج التعلم الذاتي بجأنب التعلم النظامي: حيث يجب على الطالب الاستفادة من مصادر التعليم المختلفة والمتوفرة على شبكة الاترنت وفي المكتبات وعلى قنوات التواصل الإلكترونية

٢. التعلم الالكتروني وإدماجه في طرق التعليم التقليدية لما له من فوائد في تحسين التعليم والتعلم، وإضافة المتعة وزيادة المصادر وتطوير جوانب الابداع والإبتكار

٣. تنوع وسائل التعليم والتعلم لما في ذلك من فوائد مراعاة الفروق الفردية وملائمة احتياجات ورغبات المتعلم المختلفة

٤. التحفيز والتشجيع المستمر للمتعلم وتسهيل العقبات والمكافأة على النجاح

والتفوق

٥. أستخدام أساليب جديدة في التعليم مثل التعلم بالاقرأن والتعلم النشط والتعليم الألكتروني وغيرها والتي يأتي شرحها وتفصيلها في الفصل الثأني

٦. تطوير المهارات الذهنية والمعرفية للطالب مثل مهارات القراءة الاستذكار والتفكير والبحث وغيرها وسيتم شرح جميع هذه المهارات في فصول الكتاب القادمة

٧. تشجيع الأبداع والابتكار والاساليب الجديدة في التعلم مثل التعلم عن طريق الألعاب أو الرسم أو التمثيل وغيرها (الهادي ٢٠٠٥)

تمارين الوحدة الأولى

١. أكتب ثلاثة مواضيع محددة تعلمتها في الفصل الدراسي الماضي على كرت ورقي وتبادل مع زميل بجوارك ثم تعأونوا على حل الأسئلة التالية: (١٠ دقائق)

- حدد مصادر التعلم للثلاثة المواضيع؟
- كيف غيرت هذه المعرفة سلوكك الشخصي أو المعرفي ؟
- هل تم تطوير هذه المعرفة بطرق تعلم ذاتية ؟

٢. حدد مهارة تعليمية تريد أن تتعلمها (تطبيق الكترونية، أستخدام الأكسل، تصميم الصور وغيرها) ؟ بأستخدام هاتفك الذكي أو جهاز الحاسب حدد ثلاثة مصادر تستطيع تعلم هذه المهارة فيها. (٥ دقائق)

٣. أدخل على الموقع الألكتروني edx.org ، أختر جامعة عالمية تتمنى الدراسة فيها، ثم حدد مقرر معين تريد تعلمه. ناقش مع زملائك خصائص المقرر وطرق التعلم والتعليم التي يتطلبها ذلك المقرر. (١٠ دقائق)

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه

يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة

بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة أساسيات التعلم قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخأنة الخاصة بذلك.

م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	معرفة مفهوم التعلم				
٢	التمييز بين التعلم والتعليم				
٣	تحديد سلوكيات التعلم				
٤	تحديد متطلبات التعلم لموضوع معين				

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة	
اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة : ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	معرفة مفهوم التعلم				
٢	التمييز بين التعلم والتعليم				
٣	تحديد سلوكيات التعلم				
٤	تحديد متطلبات التعلم لموضوع معين				
المجموع					

ملحوظات:

.....

توقيع المدرب: .....

الوحـــدة الثانيـــة

أنـــواع التعلـــم



الوحدة الثانية

أنــواع التعلــم

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى أبرز أنواع التعلم التي يتعرض لها المتدرب أثناء برامجه التدريبية وذلك من خلال الموضوعات التالية: التعلم التقليدي، والتعلم الذاتي، والتعلم الإلكتروني والتعلم المدمج وكذلك التعلم النشط . التعلم الجماعي.

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. تعريف المتدرب بأهم أنواع التعلم وخصائصها
٢. تحديد المهارات اللازمة لكل نوع من أنواع التعلم
٣. توضيح فوائد كل نوع من أنواع التعلم والطرق المثلى للتعلم فيه
٤. توضيح الأنشطة والمهارات والوسائل اللازمة لكل نوع من هذه الأنواع

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٦ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

١. جهاز كمبيوتر
٢. وسائل سمعية وبصرية
٣. شبكة الأنترنت

٢,١. التعلم التقليدي:

وهو التعليم التقليدي الذي يتلقاه المتدرب في المدرسة أو الجامعة، ويعتمد عادة على اسلوب المحاضرة، ومركزية المدرب كمصدر وحيد للمعلومات والمعرفة. وتسير فيه العملية التعليمية بخط مستقيم في اتجاه وأحد من المدرب إلى المتدرب، الذي بدوره يقوم بإستيعابها وفهمها وتطبيقها كما وردت. ويشبه هذا المفهوم من التعليم التقليدي بالإبداع البنكي للمعرفة، Deposit Education، وفي هذا التعليم يوصف المتدرب بأنه قالب يتم ملؤه بالمعلومات والحقائق، التي يحفظها كما هي، ويقلدها، ويتذكرها في ورقة الاختبار. وقد أثبت هذا النوع من التعليم عجزه عن تطوير المؤسسات العلمية والمجتمعات المعاصرة؛ حيث يفرض على المدرب نوع المعرفة التي ينبغي أن يحصل عليها، ويحصره بالتفسيرات المُعترَف بها والتي ها من المدرب، ولا يسمح له بالتفكير النقدي خارج هذه الأُطُرِ أو التشكيك فيها أو الاطلاع على مصادر أخرى،كما يسلب منه قوته وإرادته. ويتميز هذا النوع من التعليم بوجود قوانين وقواعد محددة، وإشراف مباشر من إدارة المدرسة أو الجامعة ووزارة التعليم للمناهج والكتب والمادة العلمية، ويكون محددا زمنينا ومكانيا. ويتم قياسه دوريا وتحديد مستوى رب بدرجات واختبارات محددة. (McLaren 2005)

٢,٢ التعلم الذاتي

يقصد بالتعليم الذاتي أن الفرد ينمي معرفته ومهاراته بنفسه وذلك من خلال البحث عن المعرفة من مصادرها المختلفة في المكتبات والمواقع الإلكترونية والمعامل والمراكز العلمية والبحثية. وتختلف درجات التعليم الذاتي، حيث قد يتعلم الفرد دون الأنتظام في مؤسسة تعليمية، بحيث يضع الفرد أهدافه الخاصة من التعلم وخطته ووقته، وفي بعض الأحيأن يكون التعليم الذاتي عاملا مساعدا للتعليم التقليدي. حيث يتعلم الفرد من مصادر خارجية ويطور مهاراته وقدراته زيادة على ما يتلقاه من معرفة في الفصل الدراسي، وتزيد مهارات التعليم الذاتي من خلال الاستعأنة بتوجيهات المشرفين والمدربين .



أختلافات في التعلم الذاتي

- عمر الشخص
- .مستوى الذكاء
- القدرات الذهنية الإدراكية
- الموهبة
- الثقة في النفس
- القدرة على التحكم
- الدافع والإرادة
- الطموح، القدرة على اتخاذ القرار
- تحمّل مسؤوليته
- مهارات التواصل
- التحكم بالوقت
- الحالة الاقتصادية
- والبيئة الاجتماعية المحفزة

أهداف التعليم الذاتي:

- يشجع التعليم الذاتي على إشراك التلاميذ في تحديد الأهداف التعليمية، وإشراكهم في تقويم أدائهم وأداء زملائهم، وتنوع مصادر التعليم،وخلق جوٍّ من التعأون والتشارك بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين مدرسيهم .
- يسعى التعليم الذاتي إلى تنمية القدرات التحليلية والنقدية لدى المتدرب، وخلق مساحة كافية للنقاش والأسئلة، وتصميم المحتوى الدراسي الذي يناسب قدرات الطلاب واهتماماتهم.
- تمارس العديد من الأنشطة الدراسية في القاعة الدراسية وخارج المدرسة، مثل العصف الذهني الذي يساعد على إثارة أفكار الطلاب وتحفيزهم للمشاركة، والنقاش والتحليل للمواضيع المطروحة من أجل تنمية القدرات التحليلية للطالب وخلق الحلول الابتكارية .
- يشجع التعليم الذاتي على التعلم خارج أسوار المدرسة من خلال عمل المشاريع الميدأنية واللقاءات والرحلات والمجموعات التعليمية القائمة على العمل التعأوني والتشارك في خلق المعرفة(محمود، ٢٠١١).

نصائح وإرشادات للتعلم الذاتي:

مثال للتعلم الذاتي :

- تعلم مهارات عمل الجدأول على برنامج الأكسل
- الدخول على صفحة اليوتيوب
- البحث عن مقاطع الفيديو التي تعلم مهارات برنامج الأكسل
- التأكد من جودة المقطع من خلال فحص عدد المشاهدات والاعجابات للمقطع
- متابعة المقاطع التعليمية المختارة والتطبيق

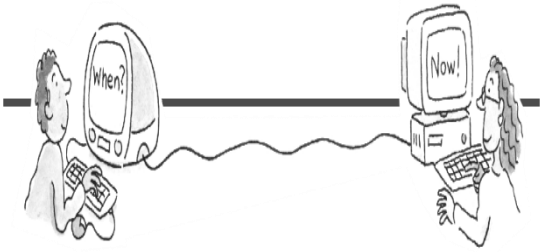
٢,٣ التعلم الإلكتروني

من أهم التطورات العلمية في المجال التعليمي هو التعليم الألكتروني ويقصد به النظام التفاعلي الالكتروني الذي يقوم على إستخدام المنصات الإلكترونية ووسائل الإتصال في التعليم وذلك من أجل تطوير مهارات الفرد وقدراته الابداعية .

مميزات التعليم الالكتروني

- وسائل متعددة ومختلفة للتعليم (نصوص مكتوبة أو منطوقة ، مؤثرات صوتية ، رسومات ، صور ثابتة أو متحركة ، لقطات فيديو وغيرها)
- يمكن تصميمه بما يتناسب مع قدرات وسرعات الفرد
- تستخدم فيه العديد من وسائل التواصل
- يتعدى حواجز الزمأن والمكأن (يمكن الوصول للمعلومة في أي وقت وأي مكأن طالما تتوفر الشبكة الإلكترونية)
- قليل التكلفة حيث تتوفر معظم مصادر التعلم مجأنا
- يحصل المتعلم فيه على تغذية راجعة فورية
- لايحتاج المتعلم الذهاب إلى مقر الدراسة
- سهولة عمل الاختبارات والمهام وتسليم الواجبات
- يقدم خصائص التقييم والتصحيح المباشر والتغذية الراجعة (Siemens 2005)

أنواع التعليم الالكتروني



التعليم الألكتروني المتزامن :

- تقدم المحاضرات والأنشطة التعليمية الإلكترونية مباشرة في حضور المدرس والمتدرب، كما في الفصل الدراسي التقليدي، ويستطيع المتدرب السؤال والأستفسار ويحصل على الإجابة مباشرة.
- يتحتم على المتدرب والمدرس الألتزام بوقت المحاضرة.
- تكون تفاعلية التعليم أكبر بحضور جميع المشتركين

التعليم الألكتروني غير المتزامن :

- تسجل فيه المحاضرات العلمية مسبقا
- يحفظ المتدرب المحاضرة بحسب الوقت الذي يناسبه
- ترسل الأسئلة والأستفسارات للمدرس ويتم الرد عليها لاحقا
- تكون تفاعلية التعليم أكبر بحضور جميع المشتركين

مهارات يجب إتقانها في التعليم الألكتروني :

مهارات المدرب:

- إتقأن المهارات الأساسية للحاسب الآلي.
- معرفة كيفية أنشاء وتحميل وتعديل المستندات الإلكترونية.
- أنشاء ملف متكامل للمقرر ويشمل توصيف المقرر أهداف المادة التعليمية ، المصادر، مصفوفة الأختبار، توصيف الواجبات والمشاريع، توزيع مفردات المقرر إسبوعيا وغيرها .
- تنظيم الملفات والمجلدات على صفحة المقرر الإلكترونية
- معرفة كيفية التنقل بين محتويات المقرر
- معرفة كيفية صناعة بنوك الأسئلة والوجبات

- تحديد قنوات الإتصال
- معرفة كيفية تقسيم الطلاب إلى مجموعات وتوزيع المهام
- معرفة كيفية إدخال درجات وبيانات المتعلمين واسترجاعها .
- تشجيع الطلاب على الإبداع والإبتكار (Siemens 2005)

مهارات المتدرب

• إتقأن المهارات الأساسية للحاسب الآلي.
• معرفة كيفية أنشاء وتحميل وتعديل المستندات الإلكترونية
• معرفة كيفية التنقل بين محتويات المقرر
• معرفة كيفية حل الأسئلة والاختبارات والوجبات
• معرفة مهارات الإتصال الالكتروني
• معرفة كيفية الوصول للدرجات
• الألتزام بأخلاقيات التعلم الألكتروني
• عدم مشاركة أي مادة مسيئة

أنظمة إدارة التعلم

Learning Management System

أنتشرت في المؤسسات الجامعية العديد من أنظمة إدارة التعلم Learning Management Systems والتي تعتبر مزيجا من أنظمة إدارة التعلم الإلكترونية مع خصائص التواصل الاجتماعي المتوفرة في شبكات التواصل الاجتماعي. ونذكر نظام البلاك بورد كمثالا لهذه الأنظمة. وتقدم هذه الأنظمة مجموعة من الأدوات والخصائص الإلكترونية المشابهة للخصائص التعليمية التقليدية المستخدمة في الفصل الدراسي التقليدي، بالإضافة إلى مجموعة من الخدمات الإلكترونية مثل المصادرالإلكترونية، والمكاتب المرئية والمسموعة، وتقنية التقويم والتصحيح لواجبات الطلاب وغيرها.

كما أن هذه الأنظمة تشمل العديد من شبكات التواصل الاجتماعي، مثل البريد الإلكتروني والمدونات وغرف المحادثة والرسائل النصية . كما تمكن المشاركين من تكوين مجموعات خاصة، وتقسيم الفصل الدراسي وعمل المشاريع الاجتماعية المشتركة ، وتبادل الصور والأفلام وغيرها

قواعد هامة يجب معرفتها عند ممارسة التعليم الالكتروني

المواطنة الرقمية :

تعرف المواطنة الرقمية بأنها مجموعة من القواعد والمبادئ والتعليمات والأعراف الأخلاقية والقانونية التي تحدد الاستخدام الأمثل لشبكات الأنترنت، بحيث يحصل المواطن (ويقصد به هنا المواطن الرقمي الذي يستخدم الأنترنت بشكل منتظم وفعال) على جميع الخدمات والتقنيات الحديثة مع توفير الحماية اللازمة له من الأخطاء المحتملة.

وتشمل هذه المبادئ حرية المشاركة والتواصل، وحفظ حقوق الملكية وحرية تبادل المعلومات، وحق المساواة، والحفاظ على القيم الاجتماعية، واحترام القوانين والأنظمة الخاصة



وتعتبر المواطنة الرقمية هدفًا تعليميًّا منشودًا، يُحتِّمُ على المؤسسات العلمية والمجتمع بشكل عام المحافظة عليه وتعليمه للأفراد، وتعميمه بين أفراد الأسرة والمجتمع، بحيث تصبح مشاركة الأفراد في هذه الشبكات فعالة وهادفة، تخدم مصالح الفرد وتصون الوطن وتحافظ على القيم والعادات والتقاليد الاجتماعية والثقافية والدينية. كما تُسهم معرفة المواطنة الرقمية في صلاح المجتمع وتنمية الاقتصاد وحماية حقوق الأفراد. (المطردي، ٢٠١٢).



الجريمة الإلكترونية:

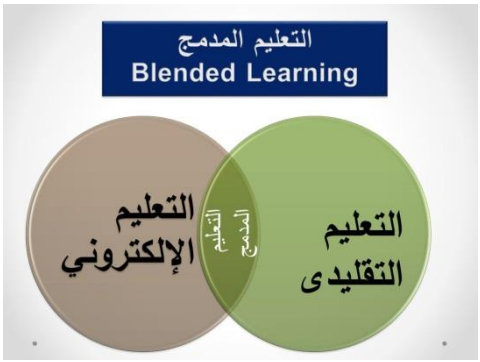
أي فعل أو جريمة ترتكب متضمنًا استخدام الحاسب الآلي أو الشبكة المعلوماتية لمخالفة النظام بما في ذلك أنتهاك حقوق الملكية الفكرية أو مخالفة القواعد والضوابط الشخصية والاجتماعية والسلوكية المعروفة قانونًيا واجتماعيًّا، أو القيام بعمليات تواصل تجارية غير مصرح بها أو غير قانونية، أو الاعتداء على أي محتوى أو معلومات خاصة بالمستخدمين، أو الاشتراك في التسويق غير القانوني، أو الإضرار بالممتلكات، أو الإساءة لأي شخص أو مضايقته، أو تسهيل حصول أي من هذه العمليات(المطردي2012).

٢,٤ التعلم المدمج :

يقوم التعليم المدمج على دمج أساليب التعليم التقليدية(وجها لوجه) في القاعة الدراسية مع مميزات ومنافع التعليم الإلكتروني في نموذج متكامل؛ يجمع ما بين المدرسة والحياة الواقعية للطالب، والمعرفة النظرية والتطبيق العملي، والمنهج التعليمي واهتمامات المتدرب ونشاطاته اللاصفيَّة وعلاقاته الاجتماعية. ويقوم هذا النموذج التعليمي على دمج تكنولوجيا المعلومات المتوفرة على شبكة الأنترنت والتطبيقات الإلكترونية التعليمية والشبكات الاجتماعية مع المنهج والعملية التعليمية التقليدية المتداولة في المدرسة.



ويقدم التعليم المدمج جوهر النظرية البنائية، حيث يعتمد المتدرب على خبراته السابقة في تكوين مفاهيم جديدة للمعرفة والتفاعل الايجابي مع أقرأنه، وحل المشكلات وتطوير القدرات الذهنية والتحليلية للطالب . كما يعتمد هذا النموذج التعليمي على نظريات الاتصال الحديثة التي تعرف العملية التعليمية بأنها عبارة عن التقاء مجموعة من النقاط المعرفية (بشرية مثل الطلاب والمدربين والخبراء، أوغير بشرية مثل الكتب والمصادر الإلكترونية وقواعد البيانات وغيرها) وتترابط هذه النقاط بواسطة روابط متعددة (واقعية أو افتراضية) وينتج عن هذا الترابط تفاعل اجتماعي وتشاركي خلَّاق .



يلزم تطبيق هذا النموذج من التعليم توفر المهارات التقنية اللازمة لدى المدرب والمتدرب في استخدام الحاسب والتطبيقات الإلكترونية والمواقع والشبكات الاجتماعية المستخدمة . كما يجب تصميم المناهج الدراسية وأساليب التقويم وتوزيعها بما يضمن تفعيل كلا المسارين التقليدي والإلكتروني . وكذلك التأكد من وجود وتطبيق السياسات التعليمية والسلوكية المناسبة لاستخدام التكنولوجيا في التعليم وتوفر المعرفة الكاملة حول الأمن الرقمي والمخاطر الإلكترونية المصاحبة. (الحلفأوي ٢٠١١)

٢,٥ التعلم النشط

من أهم النماذج التعليمية الحديثة المنبثقة من النظرية البنائية الاجتماعية للتعليم هو أسلوب التعليم النشط الذي يقوم على إشراك التلاميذ في تحديد الأهداف التعليمية، وإشراكهم في تقويم أدائهم وأداء زملائهم، وتنوع مصادر التعليم، وخلق جوٍّ من التعأون والتشارك بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين مدرسيهم. ويسعى هذا النوع من التعليم إلى تنمية القدرات التحليلية والنقدية لدى المتدرب، وخلق مساحة كافية للنقاش والأسئلة، وتصميم المحتوى الدراسي الذي يناسب قدرات الطلاب واهتماماتهم، كما يعطي هذا النوع من التعليم المتدرب القدرة على التقويم وتزويد المدرب بالتغذية الراجعة التي تحسن من الأداء.

في التعليم النشط، تمارس العديد من الأنشطة الدراسية في القاعة الدراسية وخارج المدرسة، مثل العصف الذهني الذي يساعد على إثارة أفكار الطلاب وتحفيزهم للمشاركة، والنقاش والتحليل للمواضيع المطروحة من أجل تنمية القدرات التحليلية للطالب وخلق الحلول الابتكارية. كما يشجع هذا النوع من التعليم على التعلم الذاتي خارج أسوار المدرسة من خلال عمل المشاريع الميدأنية واللقاءات والرحلات والمجموعات التعليمية القائمة على العمل التعأوني والتشارك في خلق المعرفة .(الحلفاوي ٢٠١١)

دور المدرب في التعليم النشط :

يصبح دور المدرس في هذا النموذج مُرشدًا ومُوجِّهًا ومُكتشفًا لمهارات الطلاب وتوجُّهاتهم. حيث يقوم بوضع الأسئلة وتقسيم الطلاب إلى مجموعات ثم يسمح لهم بالنقاش والتفكير والبحث عن حلول. وبهذا يزيد التفاعل بين المدرب والطلاب وبين الطلاب وأقرأنهم ومجتمعاتهم. كما يعطى المتدرب الحرية للأنتقاد وإبداء الرأي وتقويم الأداء وطرح الأسئلة، والاشتراك في مناقشات، والبحث والقراءة، والكتابة والتجريب. ويتم الاستفادة من هذه التغذية الراجعة في تطوير المقرر والعملية التعليمية.

دور المؤسسة التعليمية في التعليم النشط

يعتمد نجاح هذا النموذج التعليمي على تفهم المدرب والمدرسة للنواحي النفسية والذهنية والاجتماعية للطالب.حيث يجب على المدرس أن يتفهم أن الذكاء أنواع عدة (الذكاء اللفظي اللغوي، والرياضي، والموسيقي، والمكاني، والطبيعي، وغيرها؛ ممَّا توضّحه نظريات الذكاءات المتعددة) وأن للمتعلمين أساليب تعلم مختلفة (البصرية، والسمعية، والحركية

وغيرها). كما يجب على المدرب ربط المعرفة بالواقع المحيط ومواقف الحياة المختلفة في حياة المتدرب ومجتمعه .

٢,٦ التعليم النقدي:

تغير مفهوم التعليم وأهدافه من تعديل سلوك الفرد ، إلى خلق المعرفة الجماعية ، التي تبنى بمشاركة الجميع في داخل المؤسسة التعليمية وخارجها. ويتم بناء المعرفة من خلال التواصل والمشاركة في البحث العلمي والتفكير النقدي بين جميع المهتمين والمتخصصين في مجال معين، ودراسة المشاكل والقضايا المجتمعية ، وتسخير العلم النظري إلى تجارب ودراسات واقعية تعود بفائدتها على الفرد والمجتمع. وهذا لا يعني تجاهل الدور السلوكي للتعليم، أو أنكار العمليات الذهنية والعقلية للأفراد ، وأنما يوسع هذه العمليات ويدعم أنتشارها وتوسعها. حيث توضح الدراسات الحديثة في مجالات التعليم أن نجاح التعليم يتطلب بناء مجتمع المعرفة أولًا ، وهو المجتمع المثالي للتعلم والتعليم، حيث يتم بناء المعرفة بتعاون ومشاركة الجميع، ثم يتم نشرها بين جميع فئات المجتمع وأخيرا ربطها بالواقع العملي المحيط وربطها بمقومات التنمية وتحسين مستوى معيشة الفرد. (McLaren, Giroux 2014)

ويعرف التعليم النقدي المعرفة الحقيقية بأنها تنتج عن تفاعل اجتماعي ديناميكي بين الأفراد ومجتمعاتهم في مساحات واسعة وطليقة ، تعطيهم حرية التفكير والقدرة على المشاركة في البناء المعرفي. ومن هنا تصبح المعرفة والعملية التعليمية كأي نشاط اجتماعي تشاركي بين الأفراد بينهم البين. وتبعًا لذلك، ينتقل التركيز من العلم بالشيءإلى القدرة التحليلية لمناقشته ومشاركته وتدأوله بين الأفراد وتطبيقه في واقع المجتمع(McLaren, Giroux 2014)

يصبح التعليم مسئولية فردية على المتعلم نفسه، والذي بدوره يحصل على المعرفة، من خلال التفاعل والتَّشارُكِ مع أقرأنه ممَّن يشاركونه نفس الاهتمام بالموضوع. ويتقلَّص دور المدرب إلى منسق ومنظم ومرشد للعملية التعليمية ، ويترك المجال للطالب للوصول إلى نتائج وحلول للقضايا التي يتم مناقشتها والتي تهم مجتمع المتدرب

٢,٧ التعلم الجماعي

في نهايات القرن العشرين، ومع تطور التكنولوجيا وثورة المعلومات، وأنتشار شبكات التواصل الاجتماعي، تغير مفهوم التعليم وأهدافه من تعديل سلوك الفرد ، إلى خلق المعرفة

الجماعية، التي تبنى بمشاركة الجميع ولا تنتقل من مصدر إلى آخر. ويتم بناء المعرفة من خلال التواصل والمشاركة في البحث العلمي والتفكير النقدي بين جميع المهتمين والمتخصصين في مجال معين. وهذا لا يعني تجاهل الدور السلوكي للتعليم، أو أنكار العمليات الذهنية والعقلية للأفراد، وأنما يوسع هذه العمليات ويدعم أنتشارها وتوسعها. حيث توضح الدراسات الحديثة في مجالات التعليم أن نجاح التعليم يتطلب بناء مجتمع المعرفة أولًا، وهو المجتمع المثالي للتعلم والتعليم، حيث يتم بناء المعرفة بتعاون ومشاركة الجميع، ثم يتم نشرها بين جميع فئات المجتمع وأخيرا ربطها بالواقع العملي المحيط وربطها بمقومات التنمية وتحسين مستوى معيشة الفرد(Siemens 2005)





أسهم استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في تحقُّق النظرية البنائية الاجتماعية في التعليم الحديث، ونقل مركزية التعليم من المدرب إلى المتدرب. حيث تنصُّ النظرية على أن الطلاب يتعلمون بشكل أفضل إذا تم إشراكهم في أنشطة جماعية تُساعدهم على التفكير النقدي والتحليل وإيجاد الحلول. ويقتصر دور المدرس على الإرشاد والتوجيه والتنظيم وتسهيل الحصول على المصادر. وأصبحت العملية التعليمية عملية تفاعلية ودائمة تحصل في ذهن الفرد، وتتغير بتغير العوامل والتجارب المحيطة (السابقة والحالية) والأشخاص من حوله. وأن التعلم و المعرفة تحصل بعد وصول المعلومة إلى ذهن المتعلم الذي يقوم بصناعة المعنى الشخصي الذاتي،بناء على تجاربه الشخصية ومفاهيمه الخاصة والواقع المحيط به، متأثرًا بالبيئة المحيطة به والمجتمع واللغة والمفاهيم الاجتماعية والثقافية المتبعة في مجتمعه. ولذلك يختلف المعنى من شخصٍ لآخر باختلاف البيئة المحيطة والتجربة العملية والعوامل الأخرى المحيطة.

وتؤكد نظرية التعليم الاجتماعي على أن الأفراد يتعلمون ويبنون المعرفة من خلال تفاعلهم مع تجاربهم في بيئتهم الاجتماعية، ومن خلال اتصالهم مع الأفراد الذين يتعاملون معهم في مجتمعاتهم، ويشاركونهم الأنشطة المختلفة. ولهذا فأن الفرد هو من يصنع المعرفة بالتعاون مع أقرانه، أثناء محاولاتهم لفهم ثقافاتهم وقيمهم الاجتماعية والثقافية. وهي أشبه

ببناء نسختهم الخاصة عن الحقيقة. ولذلك تصبح طرق بناء المعرفة متعددة ومختلفة. وهكذا أصبح التعليم الاجتماعي أكثر فاعلية من التعليم الفردي، كونه يساعد على بناء المعرفة وخلق التفاعل الإيجابي، وتنمية مهارات الاتصال، وتوسع مدارك الطلاب، وتطور مهاراتهم(Siemens 2005)

ولهذا ، يؤمن التربويون المناصرون لهذه النظرية بأن الفرد يبني المعرفة داخل عقله، ولا تنتقل إليه من المدرب، كما أن هذا البناء المعرفي يعتمد على ما سبقه من خبرات شخصية ومعلومات ذاتية. ولهذا يصبح التعلم عبارة عن حركة بنائية ديناميكية توازي التطور النمائي للذات. وتصبح التجربة والمشاركة في خلق المعرفة أهم من التلقين المتبع في التعليم التقليدي القائم على النظريات السلوكية. وبهذا يصبح المدرب أحد المصادر التعليمية وليس المصدر الرئيسي، وتصبح المناقشة والمشاركة والتساؤل الوسيلة المثلى للتعلم.

نشاط تعليمي جماعي

أنشاء وأعداد مجلة الكترونية للمتدربين

التخطيط لعمل مجلة الكترونية على صفحة الجامعة

- يتم تقسيم الطلاب الى ثلاث مجموعات
- تتشارك المجموعات في البحث وأختيار أسم وخصائص المجلة

تصميم الصفحة

- تتولى المجموعة الاولى البحث عن مواضيع وأفكار المجلة
- تتولى المجموعة الثانية تصميم واجهة المجلة
- تتولى المجموعة الثالثة البحث عن داعمين للصفحة من خلال الأعلانات

أخراج الصفحة ونشرها

- تتولى المجموعة الأولى مراجعة المحتوى
- تتولى المجموعة الثانية أخراج وتنظيم المجلة
- تتولى المجموعة الثالثة نشر المجلة ودراسة اراء المشاهدين

تمارين الوحدة الثانية

١. من أنواع التعلم المذكورة في الوحدة، حدد النوع المفضل لديك في التعليم؟ ناقش الأسباب مع زميل بجانبك. **(٥ دقائق)**

٢. باستخدام هاتفك الذكي أو جهاز الحاسب، أدخل على موقع اليوتيوب وتعلم مهارة جديدة في استخدام تطبيق الورد؟ ناقش ما تعلمته مع زملائك **(١٠ دقائق)**

٣. يتم تقسيم المتدربين إلى مجموعات صغيرة من ثلاثة أو أربعة طلاب، ثم تكلف كل مجموعة بعمل عرض مرئي لموضوع معين، يمكن للمتدربين اختيار الموضوع الذي يناسبهم. **(١٥ دقيقة)**

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه

يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة

بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة أنواع التعليم قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.

م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	القدرة على تحديد أهم أنواع التعلم وخصائصها				
٢	تحديد المهارات اللازمة لكل نوع من أنواع التعلم				
٣	معرفة أنواع التعلم المناسبة للمتدرب				
٤	معرفة الأنشطة اللازمة لكل نوع من أنواع التعلم				
٥	معرفة كيفية التعلم الألكتروني				

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة	
اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة: ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	القدرة على تحديد أهم أنواع التعلم وخصائصها				
٢	تحديد المهارات اللازمة لكل نوع من أنواع التعلم				
٣	معرفة أنواع التعلم المناسبة للمتدرب				
٤	معرفة الأنشطة اللازمة لكل نوع من أنواع التعلم				
٥	معرفة كيفية التعلم الألكتروني				
المجموع					

ملحوظات:

.....

توقيع المدرب: .....

الوحدة الثالثة

مهـارة التفكيــر



الوحدة الثالثة

مهـرة التفكيـر

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضح المفهوم النظري لعملية التفكير، ومستويات التفكير، وأنماطه، وطرق تنمية أساليب التفكير والتفكير الأبداعي والتفكير النقدي وحل المشكلات.

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. تعريف مهارة التفكير والمهارات الجزئية التي تحتويها
٢. تحديد أنواع التفكير وأنماطة وطرق تطويره
٣. تطوير مهارات التفكير للمتدرب
٤. إستخدام مهارات التفكير المناسبة في المواقف المحددة
٥. التدريب على التفكير الأبداعي والنقدى وطرق حل المشكلات

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٦ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

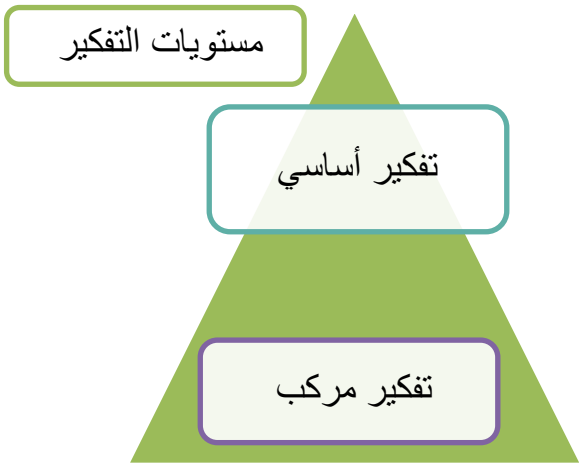
١. جهاز كمبيوتر
٢. وسائل سمعية وبصرية
٣. شبكة الأنترنت

٣-١ ما هو التفكير؟

أختلفت وتعددت تعريفات مفهوم التفكير وكيفية حدوثه، إلا أن معظمها تتفق على أنه نشاط عقلي يهدف إلى معالجة موقف ما، أو فهم حقيقة معينة، أو حل مشكلة، أو تفسير بعض الرموز، أو القدرة على عمل جميع هذه العمليات في آن وأحد من معرفة وإستيعاب وتفسير لموقف معين أو حدث ما، ونقده وتحليله ومقارنة نواحيه والتفكير في ما ورائه من معأني أبداعية وإبتكارية. لذلك يحصل التفكير في تكوين العلاقات البصرية والحسية والعقلية والذهنية بين المقدمات والنتائج، وجميع العوامل المرتبطة بالحدث، وبين الظاهر والباطن، والخاص والعام، والمعروف والمجهول. (زيتون ٢٠٠٣)

٣-٢ مستويات التفكير

تقسم مستويات التفكير من إلى مستويين أساسي ومركب كالتالي:



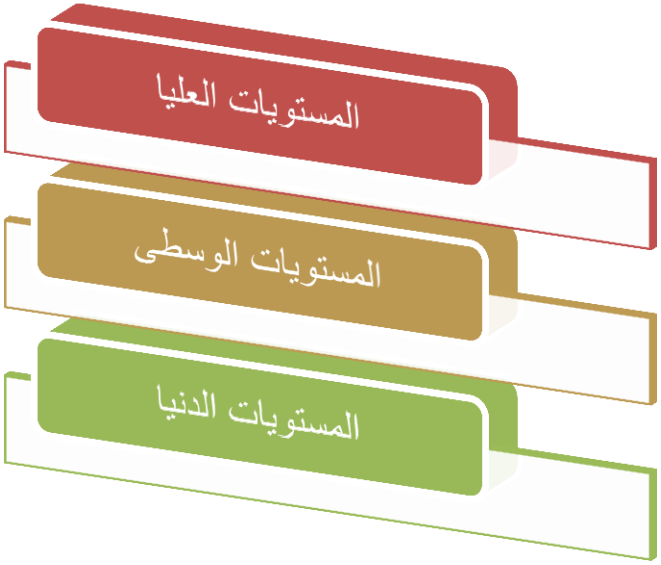
التفكير الأساسي:

ويحصل عند عمل نشاط عقلي معين بإستخدام مهارة تفكير أساسية وأحدة، مثل مهارة المعرفة أو الأستيعاب، أو الاستدلال أوالحفظ أو التمييز، أو التطبيق وغيرها.

التفكير المركب:

ويقصد في العمليات العقلية المعقدة أو المركبة والتي تتظمن إستخدام مجموعة من مهارات التفكير في أن وأحد، مثل التفكير الأبداعي أو التفكير الناقد والذي يستدعي الفهم والأستيعاب للحدث وتحليله ومقارنته ونقده إيجاد بدائل وغيرها.

وتنقسم مهارات التفكير من حيث المستوى والجهد المبذول فيها إلى ثلاثة مستويات:



المستويات الدنيا: وتتضمن أقل مهارات التفكير جهدا ، وهي مهارات سطحية كالتمييز والحفظ و التذكر وإعادة الصياغة وغيرها .

المستويات الوسطى: وتتضمن مهارات اكثر تعقيدا من مهارات المستويات الدنيا مثل مهارات الشرح و التوضيح و المقارنة والتصنيف و الترتيب و التطبيق و الاستنتاج و التنبؤ والتحليل والتصميم وغيرها.

المستويات العليا: وهي أكثر مهارات التفكير تعقيدا ، وتقوم على دمج مهارات تفكير دنيا ووسطى والوصول بعملية التفكير إلى أعلى مستوى ممكن ، ومن هذه المهارات مهارة اتخاذ القرار، ومهارة التفكير الناقد ، ومهارة حل المشكلات ، والتفكير الابتكارى ، والتفكير وراء المعرفى. (زيتون، ٢٠٠٣؛ قطامي، ٢٠٠٤)

أنماط التفكير



تختلف أنماط التفكير بسبب أختلاف الحوافز والقدرات والأهداف ، والمواقف، وكمية المعلومات السابقة لدى الفرد ، وتشابه المواقف وأختلافها. كما تختلف الأهتمامات الفردية، والقدرات الدماغية، والظروف البيئية والأجتماعية والأقتصادية والسياسية وغيرها من العوامل. ونذكر هنا أهم أنماط التفكير كالتالي:

التفكير العلمي: ويقصد به ذلك النوع من التفكير المنظم الذي يمكن أن يستخدمه الفرد في حياته اليومية أو في النشاط الذي يبذله أو في علاقته مع العالم المحيط به.

التفكير المجرد: ويقصد به القيام بعدد من العمليات العقلية للوصول إلى المعرفة وإعادة ترتيب الحقائق بدون التقيد بالمعطيات الموجودة والمحسوسة اما المفكر فقط. بل يسعى المقرر إلى التفكير خارج الصندوق وبعيدا عن الأدلة القريبة

التفكير المحسوس: وهو التفكير السطحي الذي يبنى على المعطيات والدلائل القريبة والمحسوسة. ولا يسعى هذا النوع من التفكير إلى الأبتكار أو الابداع أو إيجاد حلول ونتائج جديدة.

التفكير الشامل: وهو التفكير الكلي بجميع نواحي الحدث، ودراسة جميع الاحتمالات والدلالات والأبعاد، ومحأولة الوصول إلى صورة شاملة مكتملة عن الحدث.

التفكير التحليلي: وهو التفكير التفاعلي التحليلي الدقيق، ودراسة العلاقات وتحليلها ومعرفة خصائصها.

التفكير المنطقي: وهو دراسة الحدث من خلال معرفة الأسباب والنتائج وتوضيح الأدلة

التفكير الناقد: وهو التفكير الفاحص المبني على الدقة في الملاحظة والأختبار والتقييم وإستخلاص النتائج بطريقة منطقية وفحصها والتأكد من موضوعيتها. (زيتون ٢٠٠٣، قطامي ٢٠٠٤)

التفكير الإبداعي: هو التفكير بقصد خلق شيئ جديد والوصول إلى حقائق وطرق مبتكرة وخارجة عن المألوف

كما أن هناك أنواع وأنماط اخرى للتفكير مثل التفكير الاستقرائي والتفكير الاستنباطي والتفكير المتقارب و التفكير المتباعد والتفكير التأملي والتفكير فوق المعرفي وغيرها .

طرق تنمية مهارة التفكير:

١. تهيئة الظروف والوسائل المناسبة للتفكير والإلتزام بقواعد التفكير،
٢. تشمل قواعد التفكير تحديد الموضوع أو الحدث بشكل واضح، وتوفر المعلومات والمصادر، ودراستها وفحصصها بإهتمام، ومعرفة المسببات، والمدخلات والنتائج، وأصدار الأحكام بناء على الوقائع بدون رغبات شخصية والتأكد من الأحكام وفحصها. ثم تاتي إستراتيجيات تنمية التفكير ومن أهمها:

١. العمل الجماعي والتشاور
٢. الأطلاع على مشكلات سابقة وطريقة حلها
٣. التساؤل والنقد الذاتي والتشكيك
٤. طرح الأسئلة ومعرفة مايدور من حولك
٥. معرفة العلاقات بين الأحداث والظواهر
٦. الترتيب والتنظيم ولإستدلال للظواهر والأحداث من حولنا
٧. تنمية مهارات الذاكرة والتذكر
٨. العصف الذهني والتفكير الدقيق قبل اتخاذ الأجراءات وإصدار الاحكام
٩. إستخدام الأشكال والخرائط وجدأول البيانات
١٠.الاعتماد على الحجج والجدل .
١١.تنمية حب الاستطلاع .
١٢. الإحساس بالمسئولية وتقدير الذات . (زيتون ٢٠٠٣ ، قطامي ٢٠٠٤)

التفكير الإبداعي:



وهو التفكير بقصد خلق شيئ جديد والوصول إلى حقائق وطرق مبتكرة وخارجة عن المألوف . وقد يبدء التفكير ولا يعرف المفكر عما يبحث ، لكنه يكتشف إبتكارة في نهاية التفكير، وتاتي الفكرة الجديدة اليه ، ثم يحسنها ويطورها.

قدرات التفكير الابداعى:

١ -**الأصالة والحداثة في الفكرة**: وهي أنتاج أفكار جديدة ، نادرة ، غير مألوفة ، قليلة التكرار .

٢ -**المرونة**: وتعني القدرة على النظر إلى الحدث أو الظاهرة من زوايا مختلفة .

٣ -**غزارة الأنتاج الفكري**: القدرة على أنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار فى فترة محددة

٤ -**معرفة جميع أبعادالمشكلات**: هى قدرة الشخص على رؤية الكثير من المشكلات فى الموقف الوأحد

٥ -**الإهتمام بالتفاصيل**: معرفة جميع التفاصيل المتعلقة بالفكرة.

٦ -**القدرة على التخيل**: وتتمثل فى القدرة على التخيل أو المعالجة العقلية للصور والأفكار

٨ -**البديهة** : وتتمثل فى القدرة على إدراك ورؤية العلاقات اعتمادًا على معلومات جزئية أو ناقصة .

٩ -الأستخلاص : وتتمثل فى القدرة على تجميع الأجزاء أو الأفكار التى تبدو أقل ارتباطًا فى تراكيب أو أبنية أو توليفات جديدة .

١٠ -التقويم : وهى عملية استمرار معالجة الفكرة بشكل متعاقب ومستمر ومعالجتها بالتحليل والتحقيق والتجريب والاختبار العملى .

١١ -سرعة البديهة: وتبدو فى الإضافات التى يضيفها الفرد على الفكرة الوأحدة ليجعل منها فكرة معقدة متشعبة مليئة بالاستجابات، كالتعليقات على الرسوم والصور والأشكال، من قبيل : أغرب تعليق ، أطرف تعليق .

١٢ -الأستمر في الاتجاة : وهي تعني مقأومة المشتتات، وأن يظل المبدع موجها نحو حل المشكلة الأصلية.

١٣ -**تحليل المضمون**: هو أسلوب بحث يطبق للوصول إلي وصف كمي هادف ومنظم للمضمون المراد تحليله، بغرض التوصل إلي مدى شيوع ظاهرة أو أحد المفاهيم أو فكرة أو أكثر في المضمون محل التحليل .

١٤ -القدرة على الغلق: وهي تعني تأجيل إتمام مهمة معينة لمدة زمنية تسمح بالتأجيل من أجل إمكأنية التوصل إلي أنتاج أفكار أصيلة(السرور ٢٠٠٥)

التفكير الناقد وحل المشكلات:

تعريف التفكير الناقد: وهو التفكير الفاحص المبني على الدقة في الملاحظة والأختبار والتقييم وإستخلاص النتائج بطريقة منطقية وفحصها والتأكد من موضوعيتها، ويقوم على حل المشكلات، أو التحقق من الشيء وتقييمه بالاستناد إلى معايير متفق عليها مسبقاً. وهو تفكير تأملي ومعقول، مركَّز على اتخاذ قرار بشأن ما نصدقه ونؤمن به أو ما نفعله.

مهارات التفكير الناقد
١ ـ التمييز بين الحقائق المثبتة والغير مثبتة.
٢ ـ التمييز بين المعلومات والاشاعات.
٣ ـ تحديد مستوى دقة المعلومة.
٤ ـ تحديد مصداقية مصدر المعلومات.

٦ ـ التعرف على الافتراضات غير المصرح بها.
٧ ـ تحديد قوة البرهأن.
٨ ـ التنبؤ بمترتبات القرار أو الحل.

كما يجب على المفكر الناقد تبين الوضوح والدقة وصحة المعلومة والتعمق في التحليل والدراسة قبل الحكم على الحدث أو حل المشكلة، والربط بين عناصر المشكلة المختلفة وأتباع المنطق والعقلأنية(Craig 2002)

تمارين الوحدة الثالثة:

١. ناقش مع زميل بجانبك وحدد ماهي مهارات التفكير المستخدمة في المواقف التالية: (٥ دقائق)

- التعرف على عنوأن منزل أو محل تجاري
- قراءة الخارطة
- حفظ سورة من القرأن الكريم
- حل مشكلة في إدارة الشركة
- تأليف كتاب جديد

٢. أذكر ثلاثة امثلة لمواقف شخصية أستخدمت فيها أكثر من مهارة؟ (٥ دقائق)

٣. بأستخدام الحاسب أو الهاتف الذكي، قم بعمل جدول بيأني أو خارطة توضيحية لمستويات التفكير التي تعلمتها في هذا الفصل؟ (١٠ دقائق)

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة					
بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة مهارات التفكير، قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخأنة الخاصة بذلك.					
م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	التمييز بين مستويات التفكير المختلفة				

٢	معرفة طرق تطوير التفكير				
٣	معرفة أنماط التفكير المختلفة				
٤	تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقدي				
٥	معرفة طرق التفكير وحل المشكلات				

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب

يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة

اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة : ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	التمييز بين مستويات التفكير المختلفة				
٢	معرفة طرق تطوير التفكير				
٣	معرفة أنماط التفكير المختلفة				
٤	تحديد كيفية التفكير الابداعي والنقدي				
٥	معرفة طرق التفكير وحل المشكلات				
المجموع					

ملحوظات:

.....

توقيع المدرب: .....

الوحـدة الرابعـة

مهارات الاستذكار والدافعية

الوحدة الرابعة

مهارات الاستذكار والدافعية

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح مفهوم الدافعية والاستذكار، ثم شرحا مفصلا عن خصائص الاستذكار ووقواعده وعوائقه، ثم يختتم الفصل بشرح بعض مهارات الاستذكار مثل الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم.

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. معرفة طرق واساليب الدافعية والاستذكار المختلفة
٢. تحديد عوائق الاستذكار وكيفية التخلص منها
٣. تعلم الاستراتيجيات والوسائل التي تساعد على الاستذكار

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٤ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

١. جهاز كمبيوتر
٢. وسائل سمعية وبصرية
٣. شبكة الأنترنت

تمهيد:

تعتبر مهارات الاستذكار والدافعية من أهم مهارات التعليم والتعلم، حيث تعتمد جميع مهارات التعلم على مدى استعداد المتدرب ودافعيته للتعلم وقدراته الذهنية في فهم المادة العلمية بدقة عالية وسرعة جيدة ثم معالجتها وتحليلها وحفظها وإستراجاعها عند الحاجة اليها أو التطبيق العملي لها. وتتضمن مهارات الاستذكار والدافعية العديد من المهارات الأخرى والاستراتيجيات التي تنمي قدرات الفرد العلقلية والذهنية ودوافعه للتعلم وتشمل وعي وحماس المتدرب لتحقيق الأهداف التى يسعى إليها من دراسته للمادة ، وقدرات التحكم في الذات ومهارات إدارة الوقت ونظرته الإيجابية للمستقبل.



كما تشمل عدد من المهارات الدراسية مثل مهارات القراءة والأنتباه والتركيز والتلخيص وتدوين الملاحظات والمراجعة الدائمة. وتكون هذه القدرات في أفضل حالاتها إذا توفرت العوامل المكانية والزمانية المناسبة، وغابت المعرقلات والمحبطات النفسية والاجتماعية والأقتصادية . ويقدم هذا الفصل شرحا مفصلا عن أهمية مهارات الأستذكار والدافعية وخصائص كل مهارة وإستراتيجيات تطويرها ، بالإضافة إلى توضيح بعض الطرق التي تساعد على زيادة وتطوير هذه المهارات مثل الخرائط الذهنية والمهنية. (العنأني، ٢٠٠٥)

مفهوم الدافعية:

ويقصد بها مجموعة من العوامل والمسببات الداخلية والخارجية التي تثير سلوك الفرد وتنشط قدراته العقلية والحركية لعمل شي معين، وتشمل هذه العوامل المحفزات النفسية والشخصية للفرد مثل الطموح والتحدي والأصرار والسعي إلى النجاح والتفوق وغيرها ، وأيضا محفزات خارجية مهنية وأجتماعية وسياسية مثل الحوافز والشهادات والترقيات والرواتب والمكانة الاجتماعية وما إلى ذلك. وتؤثر الدافعية بشكل مباشر في سلوك الفرد ، وتطور من قدراته ، وتحسن الاداء. وتختلف مستويات الدافعية بين الأفراد باختلاف وتفاوت نسب هذه الدوافع والحوافز وقوتها. حيث تؤثر هذه الدوافع على كمية الجهد المبذول لبلوغ الهدف، ودرجة الأستمرار والتغلب على العقبات والصعوبات والتحديات، ومستوى القدرات الذهنية

والعقلية المستخدمة أثناء العمل مثل الأنتباه والتركيز والتحليل والتذكر وغيرها. (العيسأوي، ٢٠١٢)

مفهوم الاستذكار:

يقصد بمهارات الأستذكار عموما مجموعة السلوكيات والمهارات التي يكتسبها المتدرب أثناء مسيرته الدراسية والتي تساعده على فهم المادة العلمية وإستيعابها وتحليلها ومقارنتها بما تعلمه سابقا، والقدره على عمل روابط ذهنية بين هذه المفاهيم العلمية وتذكرها وإستعادتها وقت الحاجة اليها. كما تشمل أيضا المهارات العملية والفنية التي يطورها المتدرب من خلال المعرفة النظرية ويحولها إلى خبرات ومهارات عملية يستفيد منها في ميدأن العمل. ومع تكرار هذه المهارات التعليمية، يتطور سلوك الفرد وتصبح مهارة الاستذكار عادة وسلوك منتظم يميزه في جميع أعماله ومهامه المستقبلية.

خصائص الاستذكار الفعال:

١. توفر البيئة المناسبة للتعلم:

ويمكن أن نقسم عوامل البيئة المناسبة للتعلم إلى قسمين: عوامل ذاتية داخلية للطالب، وعوامل خارجية لوجستية ومكأنية. ونلخصها كما يلي:

عوامل ذاتية داخلية:

- معرفة المادة العلمية والواجبات والمهام الدراسية والمواعيد.
- وضع أهداف محددة لكل جلسة وتحديد مايجب عمله.
- الصفاء الذهني والنفسي والاستعداد للدراسة والتركيز على المهمة الحالية وعدم تداخل المهام.
- التفكير اللإيجابي وتصور النجاح والتميز.
- تجاهل المشكلات النفسية والأفكار المشوشة والمسببات المختلفة التي قد تشتت أنتباه المتدرب.
- الجلوس بشكل صحي ومناسب.
- الاستعداد البدني للدراسة من خلال الجلوس بشكل مناسب وإرتداء ملابس مريحة وتناول الوجبات المغذية وغيرها.
- الراحة البدنية والأسترخاء ويحصل ذلك من خلال ممارسة الرياضة والنوم الكافي وغيرها والابتعاد عن السهر والمنشطات وغيرها.

- تخصيص فترات قصيرة للراحة

عوامل خارجية:

- اختيار المكان المناسب للدراسة بما في ذلك التهوية الجيدة والاضاءة الكافية
- تجنب الاماكن العامة والمزدحمة ومناطق الإزعاج وغيرها
- أختيار الزمان المناسب للدراسة وتختلف من شخص إلى أخر بحسب التعود والاستعداد البيولوجي للشخص
- إقفال الهاتف والتلفزيون ومنبهات وسائل الاتصال الاجتماعي وصفحات الأنترنت الغير متصلة بالدرس
- ترتيب طاولة المذاكرة ووضع الأدوات والكتب والمراجع بشكل مرتب
- توفير الادوات والوسائل التعليمية والمراجع والأجهزة التي يحتاجها المتدرب
- جعل مكان الدراسة أو العمل ممتعا وجذابا بما يتناسب مع شخصيتك مثل إضافة الزهور أو التحف أو ما تحب أن تراه امامك أو تشعر به (الشنأوى، ١٩٩٨)

٢. وجود الدافعية

- حب المادة العلمية وربطها بإهتمامات المتدرب وقضاياه الشخصية والمجتمعية من أجل زيادة التركيز على عمل الواجبات وأنهاء التكاليف العلمية
- التفكير الإيجابي في النجاح والتفوق وفوائد أكمال الدراسة
- الحماس والأصرار وقوة الإرادة والعزم على الأنجاز
- مشاركة الزملاء والعمل الجماعي
- أساليب التشجيع والتحفيز من المحاضر والمدرب ورب العمل
- التشجيع الأسري والمجتمعي للطالب
- وجود المكافآت والحوافز المعنوية والمادية: يمكن أن يضع المتدرب لنفسه حوافز معنوية أو مادية مرتبطة بأنهاء المهمة. كما يجب على الأباء والأقارب التحفيز والتشجيع من خلال هدايا النجاح والتكريم وغيرها

٣. المهارات والقدرات الذهنية والعقلية .

يعتمد الاستذكار على مهارات تعلم عديدة ويمكن تلخيصها في التالي:

مهارات الاستعداد:

يأتي الاستعداد للتعلم قبل أن يبدء النشاط التعليمي، وذلك من خلال التحضير الجيد للدروس وقراءة الكتب والمصادر، والبحث عن المراجع، والتعلم من تجارب الاخرين، والتفكير المستقبلي في أهداف المقرر أو المادة العلمية، وتطوير المهارات اللازمة لفهم المادة العلمية أو تطبيقها

مهارات القراءة:

وهنا نعني جميع المهارات اللازمة لقراءة المادة العلمية وفهما وإستيعابها. وقد خصصت هذه الحقيبة بابا كاملا لمناقشة مهاراة القراءة وأنواعها من قراءة سريعة وفاحصة إلى القراءات التفصيلية والتحليلية والناقدة

مهارة إدارة الوقت:

تعتبر مهارات إدارة الوقت من أهم مهارات الاستذكار وقد خصصت هذه الحقيبة بابا كاملا لمناقشة مهاراة إدارة الوقت وأستراتيجياتها من حيث أختيار الأوقات المناسبة للتعلم وكيفية إستغلالها والأستفادة منها الأستفادة المثلى والابتعاد عن مضيعات الوقت وغيرها

مهارة التفكير ومعالجة البيانات:

تعتمد مهارة الاستذكار على مجموعة من المهارات الذهنية والعقلية الحيوية الهامة منذ إدخال البيانات عن طريق حواس المتدرب المختلفة (سمعية وبصرية وغيرها)، ومعالجتها عن طريق مهارات الاستيعاب والفهم والتحليل والمقارنة وغيرها إلى عمليات اخراج البيانات وتطبيقها مثل استرجاعها أثناء الاختبارات أو التطبيق العملي لها في ميادين العمل أو أثناء عمل المشاريع والمهام الدراسية الاخرى.

مهارة الحفظ:

تعتبر مهارة الحفظ والتخزين والتذكر من أهم مهارات الأستذكار، حيث يقوم لطالب بربط البيانات المدخلة ببيانات سابقة وصور ورموز حسية محفوظة في الذاكرة القصيرة ثم تخزينها في ذاكرته الطويلة وتذكرها وقت الحاجة. وسيتم شرح وتفصيل بعض الأستراتيجيات والمهارات التي تطور عمليات الحفظ في بقية هذا الفصل مثل عمل الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم والجدأول والرسوم البيانية وغيرها.

مهارة التنظيم:

ترتبط مهارة التنظيم بجميع المهارات الأخرى العقلية منها والفنية واللوجستية، حيث تسهل عملية التنظيم والترتيب والجدولة الزمنية سير بقية المهام الاخرى. فعلى سبيل المثال الترتيب والتنظيم في حياة المتدرب يساعدة على تحسين الحياة والاستمتاع بها، وترتيب الأولويات والمهام يمكن المتدرب من النجاح والتفوق، وتنظيم الأفكار وترتيبها يساعد المتدرب على التفكير الصحصح والنقد والأبداع .

مهارة المراجعة:

تعتبر مهارة المراجعة من أهم مهارات الاستذكار وذلك من خلال مراجعة المادة العلمية من وقت لأخر وكتابة الملخصات وترتيب الافكار وخلق الروابط والجدأول والبيانات وعمل المفكرات وغيرها. وتقدم هذا الحقيبة شرح مفصل عن مهارات المراجعة والتلخيص وأنواعها وأساليها المختلفة .

٤. الحالة النفسية والصحية:

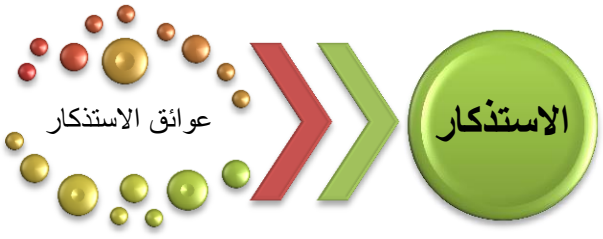
نقول دائما أن العقل السليم في الجسم السليم. ولذلك فأن الصحة الجسدية والنفسية تعتبر من أهم عوامل نجاح المتدرب في مراحلة الدراسية. حيث تتعرقل مسيرة المتدرب العلمية وتضعف قدارته العقلية في ظل وجود عوائق جسدية أو نفسية مثل الإجهاد والتعب والامراض والأوجاع المختلفة والقلق والخوف والأنعزال وغيرها. وهنا يجب على المتدرب المحافظة على سلامته الجسدية والنفسية من خلال الأكل الصحي وومارسة الرياضة وأخذ القسط الكافي من النوم والراحة والتفكير الإيجابي ومرافقة الأصدقاء الجيدين والأبتعاد عن المشكلات الأسرية والعادات السيئة وعدم تنأول المواد المنشطة أو الإفراط في تناول الأدوية والمهداءات وغيرها.

قواعد الاستذكار الفعال:

- تهيئة بيئة التعلم والاستعداد النفسي واللوجستي للدراسة أثناء المحاضرات وأوقات الدراسة وأثناء الاختبارات وغيرها
- تطوير مهارات التعلم الذاتية وعدم الاعتماد الكلي على المحاضرة والشرح وأنما من خلال القراءة الدائمة والأطلاع حيث يحأول المتدرب إكتساب المعرفة من خلال البحث وإجراء التجارب والملاحظات والمشاهدات ومراجعة الكتب والمراجع

- إستخدام جميع القدرات الذهمية والعقلية اثناء الأستذكار وتنشيط جانبي المخ الأيسر والأيمن من خلال ربط البيانات والمعلومات بالأشكال البيانية والرسومات وغيرها (يتخصص الجأنب الأيمن من المخ بالجوانب الفنية والاشكال والألوأن وغيرها بينما يهتم الجأنب الايسر للمخ بالبيانات والحسابات ومعالجة البيانات)
- أستخدام التكنولوجيا والأنترنت الأستخدام الافضل والأستفادة من التطبيقات والبرامج التعليمية المتوفرة والتي تساعد على فهم المادة العلمية وترتيب الأفكار وإدارة الوقت وغيرها
- فهم المادة العلمية فهماً جيداً وربطها بتجارب المتدرب الشخصية والمجتمعية، حيث أن حفظ المادة العلمية بدون فهمها يكون عديم الفائدةويستغرق وقتاً وجهداً أطول من حفظ المادة ذات المعنى الواضح
- معرفة الأساليب الشخصية المناسبة للفرد للتعلم والاستذكار. حيث يفضل بعض الطلاب الاستذكار الكلي للمادة العلمية ومراجعتها بأكملها في جلسة وأحدة، بينما يفضل طلاب اخرون الاستذكار الجزئي لمحتوى المقرر وتقسيم المحتوى ودراسته على فترات زمنية متباعدة
- معرفة الأوقات الزمنية المناسبة للأستذكار بحسب طبيعة الفرد وأوقاته. حيث تكون ساعات التركيز أعلى لدى بعض الطلاب في الصباح الباكر بينما يفضل اخرون أوقات المساء للتعلم والتركيز
- اختبار الذات دوريا، حيث يقوم المتدرب بأختبار نفسه ومعلوماته من خلال التسميع أو التطبيق للمادة العلمية ومعرفة جوانب الضعف وتطوير المهارات
- الثقة في النفس وحب التعلم والتفكير الدائم بالنجاح والتميز والحيوية والنشاط وعدم السماح لمشاعر القلق والخوف والتوتر بالتغلب ليه
- السعي دائما إلى التميز والأبتكار وتطوير المهارات الفرد

٤,١.عوائق الاستذكار:



- **النسيان**: يعتبر النسيأن من أهم معوقات الاستذكار حيث يصعب على بعض الطلاب الأحتفاظ بالمعلومات لوقت أطول. وقت تكون الأسباب عقلية وذهنية وذلك لضعف ما في خلايا الدماغ، أو نفسية وصحية تعرقل قدرات المتدرب على الأستيعاب الصحيح للمعلومة أو تخزينها بشكل صحيح، وقد تكون الأسباب فنية وتعود لعدم التركيز اثناء الدراسة أو التنظيم الغير مرتب للمعلومات أو عدم وجود الحافز أو غيرها . (الشنأوى ١٩٩٨)
- **التشتت الذهني وتداخل المعلومات**: ويحدث ذلك عند تعلم اشياء جديدة مشابهة لمعلومات سابقة تم حفظها ، ولعدم التركيز على الفوارق والاختلافات البسيطة بين هذه البيانات، تتداخل تلك المعلومات مع بعضها ، ويتشتت ذهن المتدرب أثناء استحضارها.

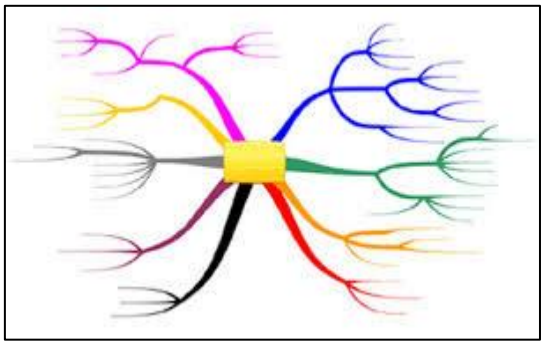


- **الأهمال والتسويف**: ويسبب الأهمال والتسويف تراكم المادة العلمية على المتدرب وكثرة الدروس والمعلومات التي يصعب عليها عندئذ استذكارها وفهما في وقت قصير جدا ومع الضغوطات النفسية التي تصاحب فترة الاختبارات
- **الاضطرابات النفسية والقلق والخوف**: قد يتعلم المتدرب المادة العلمية بشكل جيد ويتم تخزين جميع البيانات والمعلومات لكن الحالة النفسية أثناء إسترجاعها لا تساعد على التركيز. وتحصل هذه الإضطرابات بسبب موقف عاطفي معين أو مشاعر سلبية تتحكم في قدرات المتدرب .
- **المشاكل الأجتماعية والأقتصادية**: يقل تركيز المتدرب تحت مؤثرات وإرهاصات المجتمع والأسرة وسوء الأحوال الأقتصادية، حيث يصعب التركيز في الدراسة والتعلم في وجود مشكلات عائلية أو صدمات عاطفية مثل الطلاق والوفاة وغيرها .
- **الارهاق والتعب**: تؤثر الحالة الجسدية للطالب على قدراته الذهنية والعقلية بشكل كبير جدا. حيث يصعب التركيز والفهم أثناء المحاضرات وأوقات الدراسة. لذلك ينصح دائما على الحفاظ على الحالة الجسدية للطالب وذلك كم خلال تناول الأطعمة الصحية والنوم مبكرا وأخذ قسطا كافيا من الراحة، وممارسة الرياضة وغيرها. (الشنأوى ١٩٩٨)

٤,٢. الخرائط الذهنية.

تعتبر الخرائط الذهنية من أهم الوسائل التي تساعد المتدرب على التعلم والاستذكار والتفكير والحفظ والتذكر. حيث تعمل الخارطة الذهنية على ربط جانبي المخ الأيسر والأيمن وتفعيلهما وتنشيطهما من خلال ربط البيانات والمعلومات وعلاقاتها بالأشكال الفنية والرسوم والخرائط. وهي أشبه ما تكون برسمة الخلية العصبية أو الشجرة، وهنا يجب أن نوضح أن مخ الأنسأن مقسوم إلى قسمين متساويين (أيمن و أيسر) حيث أن المخ الأيمن مسؤول عن الأعضاء الموجودة في الجهة اليسرى من الأنسان والعكس صحيح المخ الأيسر مسؤول عن الأعضاء الموجودة في جهة اليمنى. ويقوم المخ الأيمن بعمل وظائف متعلقة بالجوانب الفنية مثل الخيال والرسم والتخطيط والتنسيق والتلوين والرسم والموسيقى والتلحين والحب والمشاعر. ويهتم الجانب الأيسربوظائف اللغة والحساب والمنطق والتفكير والترتيب والتحليل

وهنا تجمع الخراطة الذهنية وظائف الجانبين الأيمن والأيسرمن المخ ، وتساعد المتدرب على استخدام جميع جوانب المخ ومهارات التفكير. كما تسهل على المتدرب الحفظ والتذكر من خلال ترابط الأفكار وتنظيمها في أشكال سهلة ومريحة. كما تنمي الفكر الإبداعي والأبتكار والتميز.



ويتم عمل الخرائط الذهنية بعد التفكير الدقيق والأستذكار للمادة العلمية، وتوضع الفكرة الرئيسية بشكل مختصر في منتصف الصفحة. ثم يتم رسم أقواس وأسهم متفرعة من الفكرة الرئيسية وتقسيماتها إلى أفكار فرعية وأمثلة، ثم تقسم الأفكار الفرعية إلى أفكار وأمثلة أكثر تفصيلا. وتستخدم الألوأن المختلفة والصور والأشكال والرموز لزيادة التوضيح والترابط بين الأفكار وإعطاء المنظر المبهج للعين. وكلما كأنت الرسوم والأشكال ملفته للنظر كلما كأن أسهل تذكرها واستحضارها. وتستخدم الأوراق العريضة لرسم الخرائط، والأقلام متعددة الالوأن والصور والأشكال المناسبة.

- **خطوات عمل خريطة ذهنية لمهارات التعلم:**

١. أكتب عبارة "مهارات التعلم" في منتصف الورقة، ويستحسن أستخدام ورقة عريضة أو استخدام الصفحة بالعرض.
٢. إجعل الأفكار تتدفق من عقلك في كل المهارات التي تساعد على التعلم، ولا تجعل قيوداً تحكمك في وضع الأفكار، ولا تهتم للترتيب وقت التفكير
٣. عندما تتضح لك المهارات المتعلقة بالتعلم. إجعل لكل فكرة فرعاً من منتصف الصفحة (مهارات التعلم) وكملة افتتاحية تدل عليها مثل مهارات القراءة، أو التلخيص، أو الكتابة وغيرها، واستخدم الألوأن والرسومات المرتبطة بالفكرة لتميز كل وأحدة من الأفكار على حدة.
٤. اجعل عنوأن المخطط في منتصف الورقة (مهارات التعلم)أسمك من الفروع – الأفكار الفرعية – وذلك لتجعل الورقة مرتبة ومساعدة على التركيز والتذكر. قم بتفريع كل فرع من المهارات المختفلة للتعلم إلى فروع اصغر وأكتب تحت كل فرع أحد الأستراتيجيات التي تساعد على تطوير تلك المهارة. مثال: تتفرع مهارات القراءة إلى مهارات القراءة السريعة، القراءة الفاحصة، القراءة التحليلية، القراءة الابداعية وغيرها. وضع تحت كل فرع من هذه الفروع مثال أو صور أو رسمه بيأنية توضح الفكرة .
٥. قم دائما بمراجعة المخطط وتأكد من تسلسل الافكار وترابطها

يمكنك عمل الخرائط الذهنية يدوياً، أو بإستخدام الحاسوب والبرامج المخصصة لذلك فهي توفر لك الوقت وهي موجودة ومتوفرة على شبكة الأنترنت وتطبيقات الجوال وكل ماعليك هو البحث في محركات البحث عن عبارة "برنامج عمل خرائط ذهنية".

٤,٣.خرائط المفاهيم:

تختلف خرائط المفاهيم من الخرائط الذهنية من الناحية الفنية فقط، لكنها تقدم نفس الوسائل والأستراتيجيات للتعلم وتطوير مهارات الأستذكار والحفظ والتذكر والتحليل وغيرها. إلا أن خرائط المفاهيم تعتبر اكثر تعقيدا من الخرائط الذهنية حيث تشمل خرائط المفاهيم عدة مفاهيم متفرعة لقضية معينة ويكون تصميمها بشكل هرمي، حيث تكون الفكرة الرئيسة في أعلى الصفحة ثم تندرج تحتها بقية المفاهيم بطريقة رأسية وهرمية.

وتتدرج المفاهيم والامثلة بحسب الترابط المنطقي لها وتبدء بالمفاهيم الاكثر أهمية ثم تندرج تحتها المفاهيم الاخرى.

مخطط توضيحي

خريطة المفاهيم

المفاهيم الكبيرة	....
ترتيب المفاهيم الجزئية	....
توضيح العلاقة بين المفهوم الرئيسي والمفاهيم الجزئية	....
خصائص أخـــرى	....

مميزات الخرائط الذهنية وخرائط المفاهيم
١. وسيلة بصرية للتعليم والحفظ والتفكير والتذكر
٢. تنظيم وترتيب المادة العلمية لسهولة مراجعتها واستذكارها
٣. تحسن التفكير والتحليل
٤. تربط المادة العلمية الجديدة بالمواد السابقة
٥. تختصر المادر العلمية إلى خارطة مبسطة وسهلة
٦. تبرز الافكار والمفاهيم بشكل واضح ومبسط
٧. تساعد على التقييم الذاتي وأختبار المعلومات والاستعداد للاختبار في الساعات القليلة قبل الاختبار
٨. تساعد المتدرب على التفكير والأبداع
٩. تساعد على العمل الجماعي والتعليم التشاركي
١٠. تجعل التعلم سهلا وممتعا

تمارين الوحدة الرابعة

١. بالتعاون مع زميل لك، حدد ثلاث طرق تساعدك على الأستذكار؟ لماذا تفضل هذه الطرق تحديدا؟ (٥ دقائق)

٢. أشرح بعض العوامل التي عرقلت الاستذكار لديك اثناء الدراسة الجامعية؟ (٥ دقائق)

٣. باستخدام جهاز الحاسوب أو هاتفك الذكي، ادخل على موقع الكتروني أو تطبيق لرسم الخرائط الذهنية، أختر موضوع معين وقم برسم خارطة ذهنية لجوانب الموضوع؟ (١٠ دقائق)

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة					
بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة مهارات الاستذكار والدافعية قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.					
م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	معرفة أساليب الاستذكار المختلفة				
٢	معرفة عوامل زيادة الدافعية المختلفة				
٣	القدرة على تحديد معوقات الاستذكار				
٤	معرفة استراتيجيات الاستذكار الفعالة				
يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.					

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة	
اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة : ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط.

الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

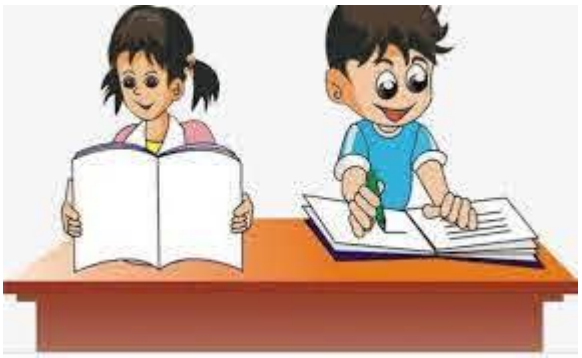
م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	معرفة أساليب الاستذكار المختلفة				
٢	معرفة عوامل زيادة الدافعية المختلفة				
٣	القدرة على تحديد معوقات الاستذكار				
٤	معرفة استراتيجيات الاستذكار الفعالة				
المجموع					

ملحوظات: .....

توقيع المدرب: .....

الوحـدة الخامسة

مهارات القراءة والكتابة



الوحدة الخامسة

مهارات القراءة والكتابة

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح مهارات القراءة الكتابة والتلخيص وشرح أنواع القراءة وأغراضها ، وطرق تحسين القراءة وكيفية تعلم مهاراة التلخيص أثناء القراءة.

الأهداف التفصيلية :

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. تحديد مهارات القراءة المختلفة وخصائصها كل مهارة منها
٢. معرفة طرق القراءة الإبداعية النقدية
٣. تحديد فوائد أنواع القراءة المختلفة
٤. معرفة طرق تسريع القراءة
٥. معرفة مهارات التلخيص أثناء القرءة وتنظيم المعلومات والبيانات

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٦ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

١. جهاز كمبيوتر
٢. وسائل سمعية وبصرية
٣. شبكة الأنترنت

تعتبر مهاراتي القراءة والكتابة من أهم مهارات التواصل العلمي والأجتماعي، وتحصيل المعرفة ، مشاركة الأفكار والمعتقدات، والأطلاع على تاريخ الشعوب، والتعبير عن المشاعر ومعالجتها. كما تبني هذه المهارات القدرات الذهنية والعقلية للفرد ، وتوسع مداركة ، وتشحذ حواسة ، وتهذب تذوقه الفني والأبداعي. وهي مهارات أساسية في بناء الذات والأستقلالية والتعلم الذاتي والأبداع والقيادة والتميز.

٥,٢ القراءة :

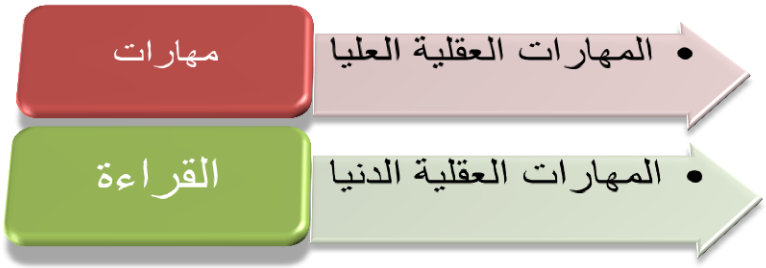
وهي عملية بصرية عقلية إدراكية تقوم على فك الرموز اللغوية وفهمها وإستيعابها ، وقد تمتد هذه العملية بحسب أهداف القارئ وقدراته، إلى تحليلها هذه الرموز اللغوية ونقدها . وتمر عملية القراءة بعدد من العمليات الحسية والإدراكية وتبدء بالرؤية البصرية للرموز والتتعرف عليها ، وهو ما يسمى في علوم اللغة بفك التشفير(Decoding) ، ثم تتوإلى العمليات الإدراكية ، بحسب مستوى القارئ وأغراض القراءة ، مرورا بعملية الفهم والأستيعاب للرموز اللغوية ، ثم حفظها وتخزينها في ذاكرة القارئ ، وربطها بالبيانات المخزنة سابقا في ذاكرة القارئ ، أو بجوانب النص السابقة ، ثم إستدعائها وتحليلها ونقدها ومقارنتها. (الجعافرة ٢٠١١)

ولأهمية القراءة في تطوير مدارك الأنسأن ومعرفة الخلق والخالق فقد بدأت أيات القرأن الكريم بأمر مباشر لنبينا الكريم. حيث يقول تعإلى: ﴿**اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (١) خَلَقَ الْأِنسَأن مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الْأِنسَأن مَا لَمْ يَعْلَمْ**﴾ [العلق: ١ـ٥]. ويدل هذا على أن القراءة والتفكر يعتبر جزء من العبادة أيضا ، فالغاية الأسمى من دراسة العلوم وتطويرالمعرفة هو معرفة الخالق عز وجل وأسرار الكون وتداخلاتها ، وعلاقتها بالأنسأن، وكيفية بناء المجتمعات، وتطورالحياة البشرية. ولايأتي هذا كله إلى من خلال القراءة والمعرفة .

٥,٢ خصائص مهارات القراءة

- القراءة من أول المهارات اللغوية التي يتعلمها الطفل ويستمر في تعلمها وتطويرها
- القراءة مهارة متنامية بشكل مستمر وتتطور مهارات القراءة مع نمو القدرات العقلية والابداعية
- القراءة عملية بنائية تقوم على عدة مهارات أخرى مثل الإستذكار والفهم والتحليل
- القراءة عملية إستراتيجية تعتمد على إستراتيجيات القارئ في سرعة القراءة وفهم المعنى

٥,٣ مستويات مهارات القراءة



تنقسم مهارات القراءة إلى مستوين:

١. المهارات العقلية الدنيا: وتشمل فك الرموز والتعرف عليها والكلمات التي تكونها

٢. المهارات العقلية العليا: وتشمل مهارات الفهم والتحليل وبرط المفاهيم والتذكر والنقد وحل المشكلات والتقويم والتذوق والأستمتاع (العلوأن ٢٠١٠)

وتتطور هذه المستويات وتختلف إستخداماتها بحسب تطور القدرات الذهنية والعقلية للقارئ ، ومستوى القراءة ، وأغراضها وغيره من العوامل والمراحل التي سيتم ذكر تفاصيلها في هذا الفصل .

٥,٤ أنواع القراءة:

تقسم أنواع القراءة من حيث الأدء إلى قسمين :

١. القراءة الصامتة

٢. القراءة الجهرية

القراءة الصامتة:

وهي القراءة بصمت بدون تحريك اللسان أو الشفاة أو نطق الكلمات أو محأولة تشكيلها ، وأنما متابعة بصرية للمكتوب. ويكون التركيز أثناء القراءة الصامتة على المعنى، وهي الطريقة الاكثر إستخداما وشيوعا بين الأفراد ، وتلبي أحتياجات الفرد الشخصية والعملية ولها العديد من الفوائد نذكر أهمها:

فوائد القراءة الصامتة:

- إشباع حاجات الفرد من القراءة
- القدرة على قراءة أكبر قدر من المصادر
- زيادة سرعة القراءة وتطوير مهارات الإدراك
- .تخلّص القارئ من صعوبات النطق الثقيل وعلامات الإعراب وتشكيلها.

- أكتساب مهارات فنية في إدراك المعأني وترابط الأفكار
- تمكن القارئ من فهم ما يتم قراءته بطريقة أعمق وأفضل
- زيادة الفهم والقدرة على التحليل
- زيادة حصيلة القارئ اللغوية و الفكرية
- تسهل القارئ من التعمق في الأفكار وربطها ونقدها
- تنشط خيال القارئ وتغذية
- تطور مهارات الملاحظة والتركيز
- تساعد القارئ على التمعن والتذوق
- تناسب القارئ في الفصل الدراسي والمكتبة وغيرها من الاماكن العامة

إلا أنه يظل هناك بعض العيوب لمثل هذا النوع من القراءات ومن أهمها صعوبة تصحيح الأخطاء، وعدم قدرة المدرب على مساعدة الطلاب الضعاف في القراءة أو التأكد من قراءاتهم .

القراءة الجهرية :

وهي عكس القراءة الصامتة وتعتمد على النطق بالحروف والتأكد من صحة مخارجها، و الالتزام بقواعد النطق والإعراب والقراءة الصحيحة ، ويقوم القارئ بالقراءة بصوت مرتفع وعادة مايكون هنالك متلقي أو مستمع للقراءة. ولا بد أن تكون القراءة بجودة عالية، ونطق سليم، وسرعة مناسبة للفهم والإستيعاب من قبل السامع. لكن عادة ما تكون قراءات قصيرة ويتم الاستعداد لها مسبقا مثل قراءة الخطب والندوات والقراءات الجماهيرية وغيرها. وترتبط في هذه القراءة المهارات البصرية والسمعية والإدراكية مما يزيد من متعة القارئ خصوصا في قراءة القرأن الكريم أو الشعر أو الخطب والمواعظ أو المقاطة التمثيلية وغيرها.

فوائد القراءة الجهرية:

- تطور مهارات القارئ في النطق والإعراب وعلامات الترقيم.
- تصحح مخارج الحروف وطبقات الصوت وتحسن اللهجة.
- تنمي مهارات القارئ على الإلقاء و الوقوف امام الجمهور وإكتساب الجرأة الأدبية.
- تطور مهارات القارئ في آداب الحديث والحوار والمناظرة.
- تنمي مهارات القارئ الإبداعية والخيالية في تقمص الأدوار.

- تساعد القارئ على تطوير جمال الأسلوب فيما يقرأ من القرآن الكريم، والحديث، والشعر، والنثر .
- تسمح للمعلم بتدريب الطلاب على جودة النطق وضبط مخارج الحروف.
- تسمح للمعلم بتصحيح أخطاء المتدرب.

إلا أنه يظل أيضا هناك بعض العيوب للقراءة الجهرية منها قلة مساحات القراءة وقلة التركيز على المعنى والمفاهيم المختلفة للنص، كما قد ينشغل القارئ بجودة النطق ويضعف التركيز في إدراك المعاني وربط العلاقات والمفاهيم للنص. كما تعتبر القراءة الجهرية تحديا كبيرا للضعاف في القراءة وقد تخلق مخاوف كبيرة لهم وذلك لما يصاحبها من مشاعر القلق والتوتر والاحراج وغيرها (رشدي ٢٠٠٦)

٥,٥ أنواع القراءة من حيث الإستخدام .

نناقش هنا أنواع القراءات المختلفة من حيث غرض القارئ من قراءة النص أو إستخدامة. حيث تختلف القاراءات بحسب تطور مهارات القارئ وقدراته العقلية ومعرفة الهدف من القراءة والوقت المحدد للقراءة وغيرها من العوامل التي تدفع القارئ إلى اختيار نوع أو اكثر من هذه الأنواع. ومن أهم هذه الأنواع مايلي :

١. القراءة السريعة العاجلة :

وهي القراءة بشكل عاجل، وعادة ماتكون للبحث عن معلومة معينة أو التعرف على محتويات فهرس الكتاب أو النظر في قوائم الأسماء أوالبحث عن المصطلحات ومعاني المفردات في المعاجم أو للمراجعة والأستذكار، أو للتصفح ومعرفة الاخبار وأنتقاء ماله أهمية للقارئ.

٢. القراءة لتكوين فكرة عامة :

وهي قراءة الموضوع المحدد بشكل أكثر دقة من القراءة السريعة لتكوين فكرة سريعة عن مايحتويه النص. مثل قراءة التقارير، واستيعاب الحقائق، واستخلاص الأفكار، وكتابة الملاحظات. كما يستخدمها الباحثين عند قراءة مقدمات الكتب، أو مدراء الشركات عند قراءة المقترحات والتقارير وغيرها .

٣. القراءة التحصيلية :

ويقصد بها القراءة المتريثة والمتأنية لفهم وإستيعاب التفاصيل وتذكر الافكار وتثبيت المعلومات والحقائق في الأذهأن. كما يسعى القارئ لمقارنة المعلومات وخلق روابط معرفية

وجدولة الأفكار والمفاهيم ذهنيا. مثل قراءة مقالة علمية، أو خبر صحفي مهم، أو إعلأن رسمي من جهة رسمية تهم القارئ .

٤. القراءة لجمع المعلومات

وهو نوع متقدم من القراءة يتطلب قوة أكبر في التذكر والتركيز وربط المعلومات التي يقرأها القارئ مع معلومات سابقة أو نصوص مختلفة. ومن أمثلة هذا النوع من القراءة هو القراءة البحثية التي يقوم بها طلاب الدراسات العليا من قراءة عدة مصادر، وجمع ما يحتاج إليه المتدرب من معلومات. وتندرج تحت هذه القراءة عدد من المهارات مثل القراءة السريعة، والتصفح، والقدرة على التلخيص وكتابة الملاحظات، وربط البيانات وتحليلها .

٥. القراءة للمتعة

وهي القراءة الاسترخائية الممتعة التي تخلو من التعمق والتفكير وقد تكون متقطعة خلال فترات متباعدة في أوقات الفراغ، كقراءة القصص والروايات والطرائف والصحف والمجلات. وتعتبر من أكثر القراءت إستمتاعا وينصح بالأكثار منها خصوصا أثناء تعليم مهارات القراءة أو الترويح عن النفس أو شغل الوقت أثناء السفر أو الأسترخاء قبل النوم .

٦. القراءة النقدية التحليلية :

وهي قراءة متأنية تفاعلية ، يتسائل القارئ خلالها عن الافكار وصحتها وسلامتها خلال القراءة، وتتكون لدية مشاعر الرضى أو الرفض أو الأستنكار وهو يتداول النص. وتولد هذه القراءة لدى القارئ نظرة نقدية نافذة يستطيع من خلالها الحكم على الأشياء والربط والاستنتاج . مثل نقد قصة أدبية، أو قصيدة شعرية، أو تحليل خطاب سياسي، أو مراجعة وتحكيم رسائل علمية(رشدي ٢٠٠٦).

٥,٦ أغراض القراءة:

تغذي القراءة العديد من الإحتياجات النفسية والاجتماعية الفرد، كالحاجة للاتصال مع الأخرين ومشاركتهم والتعرف على أفكارهم ومشاعرهم . كما تساعد الفرد على الاستقلال في التعلم الذاتي والحصول على المعرفة والأعتمادعلى نفسه في صناعة المعنى وحل المشكلات وفهم ماحوله من الظواهر الطبيعية، وإكتشاف حقائق الأشياء والتأكد من الخرافات والإشاعات وتطوير المهارات. كما أن للقراءة العديد من الأغراض والأهداف الشخصية والعلمية والعملية نذكر أهمها :

- تساهم القراءة في بناء شخصية الفرد وتطوير مهاراته و الارتقاء بمستوى التعبير عن الأفكار و تنمية الميول والاتجاهات نحو التنوير والثقافة العلمية ،
- تعتبر القراءة من أهم وسائل التعلم وتحصيل المعرفة ، حيث تطور مهارات الفرد الذهنية و الاستيعابية وتمكنه من استنباط الأفكار العامة و المعلومات الجزئية أو إدراك ما بين السطور من معأن و ما وراء الألفاظ من مقاصد
- تطور القراءة مهارات الفرد الأساسية في جمع المعلومات واستخدام المراجع وبطاقات المكتبة
- تساهم القراءة في تقوية حب الفرد للغته ودينه وأعتزازه بحضارة أمته العربية والإسلامية وذلك من خلال قراءة تاريخه وموروثه الثقافي
- تتيح القراءة للفرد حرية اختيار ما يقرأ من الكتب والموضوعات وتذلل حواجز الزمان والمكان
- تطور القراءة الحس الفني والأدبي للقارئ وتنمي شاعريته وذلك من خلال قراءة أساليب الكتّاب و الشعراء و محاكاة الجيد منها
- تطور القراءة أساليب التعبير الشفوي و الكتابي وتمكن الفرد من توصيل أفكاره ومعتقداته بشكل واضح وسلس
- تساهم القراءة في تحقيق التنوع في المعرفة وتوسع مفاهيمه وقدرته على تقبل وجهات النظر المختلفة ، حيث تنتقل بالقارئ من ميدان إلى آخر ، ومن فكر إلى فكر
- يستطيع الفرد من خلال القراءة الوصول إلى كميات هائلة من الكتب والمجالات و وسائل المعرفة المختلفة ، وإشباع ميولاته السياسية والاجتماعية والاقتصادية
- تعتبر القراءة أداة التعلم الأساسية و الجسر الذي يصل بين الأنسان و العالم المحيط به
- تساعد القراءة الفرد على أكتساب المعلومات والمهارات والخبرات المختلفة
- تساعد القراءة الفرد على تعلم لغات ومهارات وأساليب جديدة في التعامل
- تساعد القراءة الفرد التعرف على أختلافات الشعوب وثقافاتها وطرق التفكير وأحترام الأخر
- تعتبر القراءة من أهم وسائل الترفية والترويح عن النفس والاستفادة من أوقات الفراغ، والاستمتاع بها.

- تعتبر القراءة من أهم أساليب العلاج النفسي والتخلص من الضغوط النفسية والأنفعالات والإظطرابات والقلق
- تنمي القراءة ميول الفرد واهتماماته، وتحدد إتجاهاته وتوسع أختياراته
- تساعد القراءة الفرد على الرقي في السلم الاجتماعي وذلك من خلال رأس المال الثقافي الذي يكتسبه الفرد من معلومات جديدة وطرق تفكير مختلفة وأساليب تعامل راقية

٥,٧ أسس القراءة الفاعلة

يتفق العديد من علماء النفس وعلماء التربية على أن القراءة الفاعلة لابد أن تقوم على مجموعة من الأسس السليمة والصحيحة التي تمكن القارئ من الوصول إلى اعلى دراجات الأستيعاب والفهم للنص كما تطور المهارات العقلية والفنية والأبداعية للقارئ. ولعل من أهم هذه الأسس مايلي :

الاستعداد للقراءة:

ويقصد به الجاهزية التامة لقراءة النص بحسب ماتقتضيه صعوبة النص ونوع القراءة والهدف المنشود من قراءة النص. وتنقسم الاستعدادية إلى التالي :



الاستعداد العقلي: حيث تتطلب القراءة العديد من المهارات العقلية مثل الإدراك والتذكر والإستيعاب والحفظ والمقارنة والتحليل وغيرها. ولا يمكن البدء في القراءة دون الاستعداد لها والتركيز في معانيها. كما أن التشتت الذهني للقارئ يضعف الفهم والأدراك ولا يساعد على الحفظ. ويأتي تطوير المهارات العقلية كأحد الطرق الهامة في تطوير مهارات القراءة وزيادة فاعليتها

الاستعداد الجسمي: ولأن القراءة تتطلب العديد من المهارات الحسية أيضا فيجب الاستعداد الجسمي للقراءة بما يظمن القدرة على رؤية النص والراحة الجسدية أثناء القراءة وغيرها. وهنا يأتي أختيار مكأن القراءة والأضاءة المناسبة والهدوء وغيرها من العوامل التي تساعد على الأستفادة والمتعة من القراءة

الاستعداد العاطفي: كلما زاد أهتمام القارئ بالقراءة وزادت رغبته في فك الرموز اللغوية وفهم المعاني تطورت مهارات القراءة لديه. كما أن أختيار النص المحبب يزيد من شغف القراءة. ولذلك ينصح علماء التربية وعلماء النفس تخصيص أوقات مستمرة للقراءة للمتعة .

الاستعداد المهاري: والقدراتي تتطور مهارات القراءة كلما تطورت المهارات المصاحبة لعملية القراءة لدى القارئ، حيث تؤثر مهارات سرعة القراءة وسرعة الفهم وكمية المعلومات السابقة والقدرة على التذكر ومهارات التحليل والنقد وغيرها على مهارات القراءة. وهنا يجب تطوير كل هذه المهارات والتدرب عليها من خلال تنوع القراءات وممارسة أساليب القراءة المختلفة لكي تتطور مهارات القراءة لدى الفرد وتزيد فاعلية القراءة.

كما تعتمد فاعلية القراءة ونجاحها على العديد من العوامل والأساليب اللوجسستية والمحفزات الخارجية والثقافة العامة للمجتمع والأسرة وغيرها من العوامل التي تزيد من قدرات القارئ وتوسع مجالات الفائدة ومنها :

- **الأهتمام والملاحظة**: حيث ثبت علميا أن الطلاب الذين ينشؤون في مجتمعات وأسر تحب القراءة وتتوفر فيها المصادر وتمارس فيها القراءة يتعودون على القراءة من عمر مبكر ويمارسونها وتتطور مهاراتهم وأذواقهم أكثر من غيرهم .
- **الدافعية**: يمثل التحفيز أحد أهم العوامل المساعدة في تطور مهارات القراءة. ويأتي التحفيز من عدة مصادر وتشمل التشجيع الدائم من الأسرة والمجتمع، شركاء القراءة ومتعة المشاركة والنقاش بعد أنهاء القراءة، الحوافز النفسية للفرد عند قراءة الكتب والمجلات التي تثير أهتمامه أو تشبع فضوله العلمي والادبي وغيرها .
- **تحديد الهدف**: وهنا يمكن التأكيد على أن القراءة التي توصل القارئ إلى هدف معين أو ترتبط بأهداف هامة اخرى للقارئ تحصل على قدر أكبر من أهتمام القارئ وتركيزه. فعلى سبيل المثال تكون قراءة المادة العلمية أسهل أذا عرف المتدرب أن قراءة النص

ستمكنه من الوصول لهدف معين أو تحقيق رغبة معينة. كما تشتد رغبة القارئ في القراءة والتركيز إذا كان الكتاب أو الموضوع مرتبط بتجارب شخصية أو قضايا مجتمعية تهم القارئ .

- **التخطيط والتنظيم**: يستحسن أن يضع المتدرب وقت مخصص للقراءة، وينظم أولويات المصادر التي يريد قراءتها، وأختيار الأوقات التي يكون فيها مستعدا للقراءة ، وتحديد مايجب قراءته وما يقراء للمتعة وغيرها. كما يتم عمل قوائم بأسماء الكتب التي ينوي قرائتها وإستغلال العطل الرسمية والإجازات لقراءتها .
- **التنوع في القراءات**: يجب على الفرد أن يفكر في مهارة القراءة على أنها مهارة حياتية دائمة، وليست مرتبطة بالمسيرة الدراسية أو المجال المهني فقط. لذلك يحاول الفرد أن يستمر في القراءة بشكل دائم وينوع المصادر. حيث تزداد متعة القراءة وتتطور المهارات من خلال قراة نصوص مختلفة في مجالات علمية وأدبية متعددة .
- **القراءة للمتعة**: تظل القراءة للمتعة من أهم أنواع القرءة وأفضل الأساليب لتطوير مهاراتها، وذلك لما تدخله على النفس من أرتياح ولذة عند القراءة، ومتعة أنتقاء النصوص، والتذوق الأدبي والأبداعي للنص، وتنمية الخيال، والراحة المصاحبة لعملية القراءة.(رشدي ٢٠٠٦)

ممارسات غير جيدة أثناء القراءة:
• القراءة البطيئة والتركيزعلى تفسير رموز الكلمات كلمة كلمة في حين يقل التركيز على المعنى
• القراءة السريعة المستعجلة وهي القراءة السريعة بدون تمعن مع تجاهل الكلمات الصعبة وعدم فهمها
• إستبدل الكلمات أثناء القراءة بكلمات سهلة قد لا تحتوي على معأني مشابهه للكمات الأصلية
• عدم فهم عنوان النص أو نوع الكتابة أو الغرض منها
• عدم فهم سياق النص أو التفكير فيه قبل البدء في القراءة، حيث يشرع المتدرب في القراءة بدون أدنى فكرة عن المعنى ويستمر في التخبط حتى يفهم السياق
• التوقف عند الكلمات الصعبة والتأخر في أكمال القراءة وعرقلة التسلسل الذهني والعقلي لإستيعاب مجمل النص

٥,٨ إستراتيجيات تحسين القراءة:

بالإضافة إلى الأسس الفاعلة للقراءة التي تم شرحها مسبقا ، هناك بعض الأستراتيجيات الفنية والمهارية التي تساعد القارئ على سرعة القراءة، وسرعة الفهم والتحليل، ومن أهم هذه الأستراتيجيات مايلي :

معاينة النص قبل القراءة:

ويقصد بهذه الأستراتيجية أن القارئ يحاول التفكير في النص ومحاولة معرفة المحتوى قبل القراءة الفعلية للنص وذلك من خلال قراءة العناوين الرئيسية والفرعية للنص، وملخصات الفصول، والنصوص المميزة والرسوم التوضيحية وجداول البيانات وغيرها. كما تسأهم معرفة الكاتب والفترة التي كتب فيها النص، والتوجهات.

القراءة السريعة:

تعتبر القراءة السريعة الأولية للنص من أهم الاستراتيجيات الفعالة لتطوير مهارات وسرعة القراءة، حيث يقوم القارئ بالنظر سريعًا على أجزاء كبيرة من النص والتقاط بعض الأفكار الرئيسية دون الاهتمام بالتفاصيل، ومعرفة الأجزاء المهمة للنص وتقاسيمه، و تحديد المقاطع ذات الصلة .كما يتم المرور على الجدأول والرسوم البيانية والفهرس وغيرها من عناصر تنظيم النص

القراءة السريعة الفاحصة:

وهي قراءة سريعة فاحصة للنص كالذي يبحث عن شي معين بين كومة من المعلومات. يحاول القارئ السريع الفاحص البحث عن الفكرة الرئيسية في الصفحة ويترك التفاصيل والامثلة، ويتم تحديد موقع المعلومات المهمة سريعًا ، ويستحسن أيضا تحديدها بوضع علامات عليها أو تلخيصها أو كتابة الملاحظات بجانبها .

القراءة الدقيقة المكثفة:

وتاتي هذه القراءة بعد أنواع القراءات التي ذكرت سابقا ، حيث يسعى القارئ من خلال هذه القراءة إلى فهم جميع التفاصيل والتركيز في كل عوامل وجوانب النص. وتصبح هذه القراءة سهلة وسريعة لأن القارئ قد تكونت لديه فكرة عامة عن النص، وعرف أهم نقاطة وفروعه وجوانبه من خلال المعاينات والقراءات السريعة التي قام بها .

القراءة النقدية التحليلية التفاعلية :

وهي قراءة دقيقة بغرض التفاعل والتحليل وليس فقط الفهم والأستيعاب. وهذه القراءة متقدمة جدأ حيث يهدف القارئ إلى التعرف على غرض الكاتب وأفكاره والتأثيرات الاجتماعية والثقافية والتاريخية للنص، كما يقوم القارئ بربط الأفكار في النص بالأفكار والنصوص الأخرى التي في ذهنه واستكشاف بدائل للفكرة المذكورة . ويكون القارئ نشيطًا واعيا لما يدور في النص، متسائلا أثناء القراءة عن أسباب الكاتب وأهدافه ومايريد الوصول اليه، باحثا وفاحصا للأدلة التي يقدمها الكاتب، محللا لدقتها ومصداقيتها ،

القراءة الابداعية:

وهي من اعلى مهارات القراءة حيث تتطلب جميع المهارات السابقة وزيادة على ذلك قدرة القارئ على الرد والتفاعل والتكوين. ويعتبر القارى النص على أنه لغز يبحث عن حل، أو سؤال يريد له إجابة وتكون القراءة محركا للتفكير والتحليل والرد .

مهارات نقدية وإبداعية عند القراءة
• التمييز بين الحقيقة والتزييف والمعلومات الدقيقة والمعلومات المغلوطة في النص.
• تشخيص صحة البيانات والعمليات الإقناعية والمنطقية التي يحأول الكاتب بناءها والتأثير بها على القارئ
• التشكيك في النص والتفكير العميق في البدائل
• عدم قبول الأفكار مباشرة حتى يتبين صحة المعايير ودقة التفاصيل
• تحديد المحاولات التي يستعملها الكاتب للتأثير على القارئ وتصنيفها من حيث إستخدام العاطفة أو المنطق
• ادراك اغراض المؤلف وأهدافه الثقافية والسياسية والأيديولوجية في النص
• فحص المصادر التي أعتمد عليها الكاتب وجودتها

كيف تقيس مهارات القراءة لديك

- دقة النطق وإخراج الحروف إخراجا صحيحا، ومراعاة حركات الإعراب عند القراءة الجهريّة.
- معرفة عدد المرادفات التي يعرفها المتدرب للكلمة الواحدة
- معرفة معاني متعددة للكامات المستخدمة في النص

- معرفة وتحليل العلاقة بين أجزاء النص.
- تذكر أفكار النص واستبقائها أثناء فترة القراءة.
- استنتاج المعنى العام من النص قبل القراءة المكثفة.
- التمييز بين الأفكار الرئيسية والأفكار الثانوية في النص.
- الرد على أفكار النص بالتأييد أو الرفض.
- ربط النص وأفكاره بنصوص سابقة معروفة لديك
- ادراك اغراض المؤلف وأهدافه الثقافية والسياسية
- قراءة ما بين السطور.
- السرعة في القراءة ,
- القدرة على استخدام المعاجم والقواميس بسهولة وسرعة.
- التمييز بين الآراء الشخصية والحقائق في النص المقروء .
- الكشف عن التناقضات في النص.
- تكوين أرائك حول أفكار النص خلال القراءة.
- القدرة على تلخيص الأفكار التي يشتمل عليها النص بدقة. (عليمات ٢٠١١)

تدوين الملاحظات أثناء القراءة:

يتمتع العقل البشري بذاكرة قوية قادرة على تخزين البيانات والمعلومات والتجارب التي يمر بها الفرد منذ طفولته. لكن هذه الذاكرة ومهما كانت قوية إلا معرضة للنسيأن ، حيث تطغى البيانات الجديدة على البيانات القديمة وتأخذ مكأنها. كما تتشتت البيانات وتتداخل عند قراءة العديد من المصادر حول موضوع وأحد ، ويزيد العامل النفسي ومشاعر القلق والخوف أثناء فترات الأختبار من هذا التشتت والنسيأن ، ولذلك ننصح دائما أن يتعلم الفرد مهراة تدوين الملاحظات، لأن كتابة الملاحظات مهارة مهمة تسهم بشكل كبير في تطوير بقية المهارات الحياتية والعملية والدراسية.

فوائد تدوين الملاحظات

- القدرة على أثبات وجهة نظرك عند مناقشة أي موضوع والحصول على المصدر
- تساعد على المعلومة بصورة صحيحة وإستذكارها ومراجعتها
- ربط المعلومات والنقاط الهامة المرتبطة بموضع معين
- تنمية مهارة التنظيم والكتابة والحفظ لدى الفرد

- تقييم المعلومات ومقارنتها ببعضها البعض
- إستثمار المواد والمصادر التي قراءتها

وتساعد مهارات تدوين الملاحظات اثناء القراءة الأستيعاب والفهم الجيد للنص.

إستراتيجيات ومهارات فنية عند تدوين الملاحظات نذكر منها :

- تلخيص الأفكار الرئيسة في النص على صورة جمل قصيرة
- ترتيبها على هيئة فكرة رئيسة
- يتبعها أفكار فرعية ذات علاقة بالموضوع .
- ترقيم الفقرات بأرقام أوأحرف أبجدية متدرجا من الأفكار الرئيسة إلى الفرعية
- وضع خطوط (خط أو خطأن) تحت الأفكار الرئيسة
- تدوين الملاحظات بطريقة الأسئلة
- تسجيل الملاحظات على هوامش الصفحة
- تكوين أسئلة بحيث يقابل كل فكرة رئيسة سؤال محدد
- وضع خط على الإجابة أمام كل سؤال
- تسجيل الملاحظات على شكل مخططات وجداول وبيانات

بعض النصائح والإرشادات:

- توفير أدوات التدوين دائما بجانبك أثناء القراءة مثل الأقلام العريضة الملونة والأوراق اللاصقة ودفاتر الملاحظات وغيرها
- يمكن أيضا استخدام تطبيقات تدوين الملاحظات المتوفرة على الاجهزة الذكية والحاسوب أن كانت القراءة الكترونية
- البحث عن النقاط الأساسية والاقسام الرئيسية للنص
- القرائة المتعمقة والمكثفة للنص
- التركيز على جداول البيانات والرسومات والأشكال التوضيحية
- التركيز على المعلومات المهمة والبيانات الأساسية في النص
- تدوين الملاحظات بصورة متسلسلة ومنظمة بحسب تسلسل أفكار النص

٥,٩ الكتابة ومهارات التلخيص

تعتبر مهارة الكتابة من أهم المهارات اللغوية وأعلاها درجة من حيث إتقأن اللغة والتمكن منها ، حيث تأتي في أعلى سلم تطور مهارات اللغة والتعلم بعد مهارات السماع والمخاطبة والقراءة. وهي من أهم وسائل التواصل أيضا ، وممارسة عقلية وابداعية وفنية .

وتعرف الكتابة عموما بأنها القدرة على التشفير أو الترميز اللغوي (Decoding) ويقصد بذلك مهارة نقل الافكار والمفاهيم والعبارات الشفهية إلى رومز وكتابات وأشكال لغوية معروفة ومحددة في مجتمع اللغة الوأحدة. ولا تقف مهارة الكتابة في رسم هذه الأشكال والرموز ولكنها تمتد لتشمل مهارات التفكير والتنظيم والتخطيط والرسم والمنطق والتحليل والنقد والأبداع .

وتعتبر الكتابة وعاء لحفظ التراث ، وتقدم الحضارات وديمومتها ، وتناقل العلوم والأتصال والتأثير، وتوثيق الأحداث، ورسم الاتجاهات المعاصرة، وتطوير العلوم والمعرفة. كما أن الكتابة تعتبر من أهم وسائل الخلق والأبداع وفن الصياغة يضاهي جمال الخلق وسحر التكوين .(عليمات ٢٠١١)



٥,١٠ التلخيص

وهو إبراز الأفكار الرئيسية للنص بصورة مختصرة وعدد أقل من الكلمات بأسلوب الملخص مع الاحتفاض بالفكرة الرئيسية للنص وعدم تحريفها ، ويتطلب التلخيص أن يفهم القارئ الموضوع فهماً جيداً لكي يستطيع إعادة صياغته بشكل مفهوم وواضح وأن يستوعب مابين السطور وترابط الافكار. كما يقوم الملخص بحذف الأفكار الثأنوية ودمج الفقرات المتشابهة وإعادة صياغة النص مع المحافظة على التسلسل الأصلي

وتكمن أهمية التلخيص في أنه يمكن القارئ من الإستيعاب والتركيز، والقدرة على التقاط العناصر المهمة للموضوع و حصر الأفكار الرئيسية وإسترجاعها عند الحاجة. كما يساعد المتدرب على الجاهزية وترتيب الأفكار وتذكرها والاستعداد للاختبارات وزيادة الثقة. ويشمل التلخيص مهارات عقلية عالية مثل القراءة والأستيعاب والفهم ، كما يتطلب أيضا مهارات لغوية مثل الإيجاز في الكتابة والتوضيح

مهارات التلخيص

- القراءة السريعة الفاحصة للنص وتحديد الأفكار الرئيسية وضع خطوط تحتها
- استبعاد التفاصيل غير المهمة والعبارات التفصيلية والاستشهادات
- إعادة صياغة الجملة في عدد أقل من الكلمات مع الحفاظ على المعنى
- تسجيل الأفكار الرئيسة للموضوع المراد تلخيصه
- جمع الأفكار الرئيسة وعمل علاقات بينها باستخدام أدوات ربط مناسبة
- تجاهل الجمل الاعتراضية أو التفصيلية
- حذف المترادفات و الجمل المفسرة أو الموضحة
- حذف التشبيهات والأمثلة
- حذف التوابع و الأدلة المكررة
- التمييز بين النقل و التلخيص
- الحرص على جوهر الموضوع ، أو ما يراد تلخيصه
- كتابة الملخص بلغة المتدرب بناء على ما استوعبه من أفكار النص.
- مقارنة الملخص بالنص الأصلي وإجراء التعديلات المناسبة والتأكد من تطابق الأفكار وسلامتها.
- لا يجوز التعديل أوالتحريف أو التشوية في النص الأصلي
- عدم تغيير المعنى الأصلي أو أنقاصه أو الأضافة اليه
- الإشارة إلى المراجع والأصول التي استعأن بها الكاتب في النص الأصلي
- التوازن بين فقرات الملخص
- المحافظة على جوهر الفكرة بأقل ما يمكن من العبارات

خصائص التلخيص الجيد
• الصياغة السليمة
• الإيجاز
• الأسلوب اللغوي الصحيح
• الدقة
• الترابط اللغوي

- سلامة الأفكار الرئيسية والفرعية
- شمول الأفكار ودقتها
- صحة عرض الأفكار وتسلسلها
- تجنب الإضافة أو التحريف أو التعريف أو النقد للموضوع

تمارين الوحدة الخامسة

١. حدد أنواع القراءة التي تناسبك أثناء الدراسة؟ ناقش مع زميل بجانبك أسباب تفضيلك لهذه الأنواع؟ (٥ دقائق)

٢. تذكر موضوع معين تم قراءته قراءة نقدية أثناء دراستك الجامعية. ماهي الطرق والأساليب التي أستخدمتها في قراءة ذلك الموضوع؟ ماهي المهارات التي تعتقد أستخدمتها أثناء التفكير النقدي؟ (١٠ دقائق)

٣. تعأون مع زميل بجانبك في تصفح وقراءة صحيفة الكترونية على جهاز الحاسوب أو هاتفك الذكي ، أو القيام بزيارة لمكتبة الكلية وقراءة موضوع معين. قم بقراءة هذا الموضوع بتمعن. أنتقد الموضوع بمنطقية وعقلأنية؟ (١٠ دقائق)

٤. يتم تقسيم المتدربين إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة متدربين. توزع عليهم مواضيع عن مشكلات معاصرة في مجتمعاتهم. يتعأون الطلاب في المجموعة الوأحدة في التفكير في المشكلة وتقديم بعض الحلول.

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة					
بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة مهارات القراءة والكتابة قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخأنة الخاصة بذلك.					
م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	معرفة مهارات القراءة المختلفة				
٢	تحديد مهارة القراءة المناسبة لمهمة معينة				
٣	معرفة أساليب تطوير مهارات القراءة				
٤	معرفة مشكلات القراءة				
يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقأن الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.					

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة	
اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة : ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	معرفة مهارات القراءة المختلفة				
٢	تحديد مهارة القراءة المناسبة لمهمة معينة				
٣	معرفة أساليب تطوير مهارات القراءة				
٤	معرفة مشكلات القراءة				
	المجمـــــوع				

ملحوظات: .....

توقيع المدرب: .....

الوحـدة السادسة

مهارات التنظيم وإدارة الوقت



الوحدة السادسة

التنظيم وإدارة الوقت

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح طرق تطوير مهارات التنظيم وإدارة الوقت وهي من المهارات الرئيسية للتعلم. حيث يشرح الفصل مفهوم إدارة الوقت وأنواع الوقت والإستراتيجيات الفاعلة في تنظيم وإدارة الوقت. كما يشمل الفصل على بعض الإرشادات الهامة في كيفية التخلص من مضيعات الوقت والتعامل مع الضغوط المختلفة

الأهداف التفصيلية:

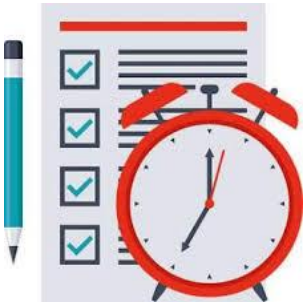
من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. معرفة أساليب وطرق إدارة وتنظيم الوقت
٢. التعرف على أسباب الضغوط وكيفية معالجتها
٣. معرفة مضيعات الوقت وكيفية التخلص منها

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٦ ساعات تدريبية.

١. الوسائل المساعدة:
٢. جهاز كمبيوتر
٣. وسائل سمعية وبصرية
٤. شبكة الأنترنت

يعيش الأنسأن على سطح كرة ارضية دائمة الدورأن حول نفسها وحول نظام شمسي دائم وثابت تم تصميمة بحكمة خالق قدير عالم بأسرار الكون وأهدافه ونهاياته. ويحدد هذا النظام متغيرات الوقت وأحواله وأشكاله بخطوات لايمكن للأنسأن تغييرها أو التحكم فيها. كما حدد للأنسأن محطات زمنية لها بداية ونهاية في هذا الكون فهو ليس مخلدا فيه. وأرتبط وجود الأنسأن على هذه الأرض بحكمة ، وهدف ، وغاية. وأمر أن يسعى جاهدا بما أعطاه الله سبحأنة وتعإلى من وقت على هذه الأرض لتحقيق أهدافه وبلوغ غاياته. ولذلك يدرك الأنسأن أن الوقت هو أغلى وأثمن مايملكه إلا أنه لايستطيع التحكم به، فهو يمضي سريعا ولايمكن أستعادته أو تعويضه، وما مضى منه لايعود. وقد نبهنا ديننا الحنيف عن أهمية الوقت وإستثماره الأستثمار الأمثل، حيث يذكر الله سبحأنه وتعإلى في القرأن الكريم موقف الكافر يوم الأحتضار، "حَتَّى إِذَا جَاءَ أحدهُمْ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ أرجعوني(٩٩) لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كلا أنهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إلى يَوْمِ يُبْعَثُونَ" (المؤمنون ٩٩).



٦,١ إدارة الوقت.

وهنا يأتي السؤال الأهم، وهو كيف يستطيع الأنسأن بلوغ هذه الغايات وتحقيق أهدافه في الوقت المحدد الذي حصل عليه. وفي حال أن الأنسأن غير قادر على إدارة الوقت أو تغييرة، فأن أقصى ما يمكن عمله هو الأستثمار الأمثل للوقت من خلال الإدارة الفاعلة والتنظيم الدقيق والتخطيط المسبق لجميع الأنشطة والاعمال التي يقوم بها الفرد في زمنها المحدد المحدد، وبطريقة تساعده على تحقيق أهدافه وبلوغ غاياته بفاعلية عالية. ومن هنا نستطيع أن نقول أن الفرد الذي لا يؤدي صلأواته في أوقاتها، أو المتدرب الذي لا يؤدي واجباته ومهامه العلمية في حينها، أو الموظف الذي لا يكمل عمله بحسب الدوام المحدد له قد فشلوا في إدارة أوقاتهم. ولذلك يجب أن يسأل الفرد نفسه هذه الأسئلة لتحديد المهمة والوقت اللازم لها:

• ماذا يجب أن أعمل ؟
• ماأهمية عمل ذلك؟
• متى يجب أن أعمل ذلك؟

• أين يجب أن أعمل ذلك؟
• كيف أعمل ذلك بأفضل الطرق وأقل التكاليف؟
• ما هى الأولويات والاستعدادات ؟
• ما مقدار الوقت المستغرق لعمل ذلك؟

أنواع الوقت

إذا نظر الفرد في الأنشطة والمهام التي يقوم بها يوميا ، سيجد أن بعضها أنشطة حياتية روتينة شخصية قد تبدو غير مهمة من الجانب العملي ولا يمكن الأستفادة من إدارة وقتها لأنها تأتي بحسب الرغبة الشخصية أو الحاجة أو الظروف، وتشمل هذه الأنشطة الاكل والشرب والنوم والزيارات العائلية والأحتفالات والسفر وغيرها. وهناك أنشطة مرتبطة بالجوانب العملية والمهنية للفرد مثل أوقات الدراسة والمذاكرة والعمل والدوام الرسمي وغيرها. وعادة ما تكون هذه الأنشطة مرتبطة بأوقات ثابتة ولها جداول عمل محددة ويتوقع أن ينجز الفرد مهامة وأن يحقق أهدافه في الأوقات المحددة لذلك.



كما يمكن النظر إلى الأنشطة اليومية من جهة أخرى وتقسيمها بحسب حدوثها ، حيث أن بعض الأنشطة والمهام تأتي اليك بصورة مستعجلة وترى نفسك في موقف أشبة ما يسمى بإدارة أزمة ، مثل أسناد مهمة علمية أو تكليف دراسي في فترة قصيرة، أو عند حدوث مشكلة معينة في حياتك الشخصية أو العملية، ويصبح أستغلالك للوقت الطريق الوحيد لأنجاز هذه المهام. وهناك مهام أخرى هامة لكنها طويلة الأمد وليست عاجلة ويمكنك التخطيط لها مثل الاختبارات. وأنشطة أو أحداث تحصل بشكل غير متوقع، وتعرقل جدولك وتخطيطك المسبق لعمل الأنشطة المهمة أو تزيد صعوبة إدارة الأزمات، مثل الزيارات المفاجأة للأقارب أو المرض أو أنقطاع الأنترنت أو غيرها. كما لا تخلو حياة الفرد من الأنشطة الهامشية البسيطة المتكررة الحدوث ، وهذه وأن كانت الأسهل والأقل جهدا ،

إلا أنها قد تأخذ معظم وقت الفرد وتشتت أفكاره وتركيزه وتصبح عائقا أساسيا لعمل الأنشطة الأكثر أهمية، وتشمل هذه الأنشطة الهامشية الاتصالات والرسائل والتنبيهات المصاحبة لها على وسائل التواصل الأجتماعي، والأحاديث الجأنبية للزملاء في المدرسة أو العمل، وغيرها.

كما يمكن تقسيم الوقت أيضا على حسب مراحل أنجاز العمل أو المهمة، فهناك وقت التخطيط والتفكير والأبداع ويأتي قبل البدء في أي مهمة، وتعتبر قدرة الفرد على التخطيط السليم والتفكير الواضح من أهم عوامل نجاح أدارة الوقت في هذه المرحلة. ثم يأتي بعدها وقت التحضير والاستعداد وجمع المعلومات وتجهيز المعدات وتجيهز المدخلات الأساسية للعمل. ثم يأتي وقت العمل والأنتاج ويعتمد النجاح في إدارة وقت هذه المرحلة على نجاح وسلامة المرحلتين السابقتين. ويجب على الفرد موازنة الوقت الذي يخصصه في التفكيروالتخطيط والاستعداد مع الوقت الذي يحتاجه للأنتاج، فعلى سبيل المثال عندما يستلم المتدرب ورقة الأسئلة وقبل البدء في حل الأسئلة، يقوم المتدرب في قراءة الأسئلة والتفكير فيها، والتخطيط لحلها وترتيب خطوات الحل والأسئلة التي يبدء فيها. لكن إهدار الكثير من الوقت والتفكير والتخطيط قد يؤثر على وقت الأنتاج وهو وقت حل الأسئلة(عبوي ٢٠٠٦)

لكن هذا التقسيم البسيط للأنشطة الحياتية والعملية لا يساعد في فهم الأدارة الحقيقة للوقت والأهمية البالغة لبعض هذه الأنشطة والتي وأن ظهرت بسيطة وغير هامة قد تضاعف قدراتنا الأنتاجية وإستغلالنا الأمثل للوقت. فعلى سبيل المثال، تعتبر إدارة الوقت الجيدة للنوم والأكل والسفر، وإستقطاع أوقات الرياضة والتمارين، والزيارات العائلية والأجتماعية من أهم مهارات إدارة الوقت. فلا تنحصر إدارة الوقت فقط في تنظيم أوقات العمل أو الدراسة، أو التخطيط والاستعداد للاختبارات أو أنجاز المهام المحددة في فترة الدوام الرسمي.

لذلك ينبغي أن نعي أن إدارة الوقت ليست فقط في الأستفادة القصوى من كل فترة زمنية تم تحديدها لتحقيق هدف معين، وأنما أيضا إدارة الأنشطة الحياتية وتنويعها والحفاظ على التوازن النفسي والأجتماعي والعقلي الذي يحقق السعادة وراحة البال والهدوء والتركيز للأستفادة لاحقا من أوقات عمل المهام العملية والمهنية وزيادة الفاعلية والإتقأن والتميز فيها. ولذلك تصبح الأنشطة الحياتية مثل النوم مبكرا أو تناول أفطار صحي وجيد مبكرا سببا رئيسيا في تحسين أدائك أثناء عمل الأنشطة الاخرى في نهار اليوم سواء كأنت حضور المحاضرة أو الاستعداد للأختبار أو أنجاز مهامك المهنية في وقت الدوام الرسمي. وإلا ستعاني

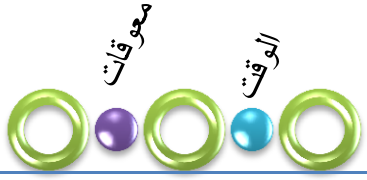
من الأرهاق والجوع طول اليوم، وستظطر إلى إستقطاع جزء من وقت العمل للأكل أو أخذ أستراحات، كما أن ذهنك المضطرب وقدراتك العقلية ستكون في أدنى مستوى من حيث الأداء ، وما كأن يمكنك فعله في ساعة سيأخذ منك ساعات لعمله.

٦,٢ أهمية إدارة الوقت

١. تعتبر مهارة إدارة الوقت مهمة جدا لتحديد المهام وترتيبها حسب درجة الأهمية، الأهم ثم المهم ومن ثم الأقل أهمية.
٢. تمكن مهارة إدارة الوقت الفرد من أنجاز المهام بشكل منسق ومنظم وفعال وتحقيق الأهداف بأفضل الوسائل وأقل التكاليف
٣. تزيد مهارة إدارة الوقت قدرة الفرد على لإتخاذ القرار والتنفيذ الفورى وأنجاز المهام التي قد تبدو مستحيلة.
٤. تنمي إدارة الوقت إحساس الفرد النقدي والتحليلي لمعرفة وترتيب المسؤليات وفصل المهم منها من عديم الفائدة وتحديد الاهداف بعيدة المدى والعاجلة وتحديد موعيد أنجازها.
٥. تزيد إدارة الوقت شعور الفرد بالمسؤولية الإيجابية وتحقيق الأنجازات وتجنب مضيعات الوقت.
٦. تعزز إدارة الوقت مهارات أخرى هامة مثل التخطيط الزمني وجدولة المهام والترتيب والاستعداد والأنتظام في العمل والدراسة ووالقياس والرقابة.
٧. تطور إدارة الوقت مهارت الفرد في العمل الجماعي والتشاركية وتوزيع المهام وأحترام المواعيد والأستفادة من خبرات الأخرين وتحقيق الأهداف.
٨. تطور إدارة الوقت مهارت الفرد في إدارة الأزمات ومواجهة التحديات وتخطي الصعاب
٩. تسأهم إدارة الوقت في زيادة الدافعية والتحفيز الذاتي لبلوغ الغايات المنشودة وتحقيق الاهداف
١٠. تصبح مهارة الفرد في إدارة الوقت المؤشر الرئيسي في تحديد نسبة الأنجاز والمحك المباشر للتحسين والتطويروتحديد مواطن الضعف والقوة.
١١. تطور مهارة إدارة الوقت مهارات أخرى أبداعية و إبتكارية لدى الفرد تمكنه من اكمال المهام وتحسين الأداء

١٢.تساعد إدارة الوقت على تخفيف الضغوط وتقليل الأخطاء والتخلص من العشوائية والشعور بالراحة

١٣.تمكن إدارة الوقت الفرد على قضاء وقت أكبر مع العائلة والترفية وتحسين أساليب الحياة (فرح ٢٠٠٧)



٦,٣ معوقات إدارة الوقت

- عدم وجود أهداف أو خطط محددة
- العشوائية والكسل والتأجيل
- النسيان والأهمال وأنعدام الأحساس المسؤلية
- عدم المتابعة اليومية والدورية لجدول الاعمال
- السلبية في التفكير
- التطفل على الأخرين ومقاطعتهم
- اللاوقعية وسوء التقدير
- أنعدام الرؤية المستقبلية
- قلة المعلومات وعدم المعرفة
- التساهل وعدم الأنظباط ومحاولة أرضاء الأصدقاء
- مصاحبة الزملاء الذين يتصفون بهذه الصفات
- الأدمأن على مضيعات الوقت مثل وسائل التواصل وغيرها
- الأساليب والممارسات الغير صحية في الأكل والشرب والنوم
- الأزمات والمشكلات الصحية والاجتماعية والأقتصادية

٦,٤ استراتيجيات الإدارة الفعالة للوقت.

ينجح الفرد في إدارة الوقت من خلال التمييز بين واجباته ورغباته، والحقوق الشخصية والعامة، ومتطلبات الحياة وإلهائاتها، وأهمية كل هدف من اهدافه، والتفكير الحقيقي البناء في المستقبل، والطموح لوصول الغايات، والبحث عن السعادة الحقيقية للفرد والمجتمع والوطن. وهنا نقدم بعض الأستراتيجيات الفعالة لإدارة الوقت ونذكر منها مايلي:

١. إعداد الخطط ووضح اهداف واضحة ومحددة زمنينا وترتيبها بحسب الأهمية والأولوية.
٢. التعود على عمل قوائم مهام يومية والتفكير فيها عند الأستيقاظ والتخطيط لها ومحاولة أنجازها ، ومراجعتها قبل النوم والتخطيط لما سيتم عمله اليوم المقبل
٣. عدم المبالغة في التخطيط والعقلانية في جدولة المهام وأوقاتها .
٤. تدوين هذه الأفكار والخطط وإتباعها والإلتزام بها ، حتى وأن حصل طارئ وهو أمر طبيعي، يتم التعديل في الخطط والعودة إلى المسار
٥. البدء بالمهام الصعبة والمعقدة والغير محببة ومازال لديك متسع من الوقت وبعدها تأتي المهام السهلة والمحببة
٦. الاستغلال الأمثل للأوقات الهامشية؛ وهي الأوقات التي تضيع ما بين المهامّ، مثل فترات الأنتظار، ومواعيد المستشفيات، وقبل النوم، والسفر، وغيرها. ويمكن الأستفادة من هذه الأوقات في الاسترخاء، والتأمُّل، و قراءة القرأن الكريم، والقراءة للتسلية، والتفكير، وغيرها
٧. جعل أوقات للمتعة والترفية والرياضة والتغيير، ومكافأة النفس وخلق الحافز ،فكلما كأن ذهنك صافيا ورغبتك في إتمام المهمة أعلى كان أدائك أفضل
٨. محاولة الأستمتاع بالعمل أو بالمهمة التي يقوم بها الفرد من خلال التفكير في الجوانب الايجابية لها والعوائد وغيرها
٩. التعلم من تجارب الأخرين والأستفادة من تجاربهم
١٠. العمل الجماعي ومشاركة الأخرين وتوزيع المهام
١١. عدم التفكير في الفشل واليأس، وأنما يتعلم الفرد من الأخطاء ويرسم الخطط ويحدثها ويتعلم من أخطاءه.
١٢. تجنب المخأوف من الفشل وفكر دائما إيجابيا في النجاح
١٣. التنظيم والترتيب لحياة الفرد ومكان الأقامة وأدوات العمل أو الدراسة وتجنب العشوائية والفوضى
١٤. التركيز في المهمة وأنجازها وتجنب التداخل والتشتت في تنفيذ المهام والأنتقال من مهمة إلى اخرى قبل الأنهاء

١٥.تجنب مضيعات الوقت مثل كثرة استخدام وسائل التواصل والألعاب والأجتماعات وغيرها

١٦.إغلاق منافذ الهروب من المهامّ، والمسؤوليّات، كالتسويف، والتأجيل، والكسل، والتردُّد ، وغيرها من الأمور التي من شأنها أن تُعرقل عمليّة النجاح(أبو شيخة ٢٠٠٨)



٦,٥ أستخدام التكنولوجيا في إدارة الوقت

هناك العديد من المهام والوسائل التكنولوجية التي تساعد الفرد على الأستفادة القصوى من وقته بدلا عن إضاعة الوقت بالقيام بالمهام بالطرق التقليدية ومنها:

١. يمكن للطالب إقتناء المصادر العلمية والأدوات والوسائل التعليمية والأبحاث والمعلومات عن طريق الأنترنت، والمكاتب الإلكترونية، والمتاجر وغيرها والاستفادة من الوقت.
٢. توفير الادوات التعليمية التقليدية مثل الأوراق والملصقات ومدونات المراجعة وإستبدءلها بأدوات الكترونية مما يقلل التكاليف والوقت والجهد
٣. التواصل الالكتروني مع الأساتذة والزملاء بدلا عن الزيارات وعمل اللقاءات والأجتماعات على شبكة الأنترنت بدلا عن الذهاب اليهم.
٤. تتوفر العديد من التطبيقات الإلكترونية المساعدة للعملية التعليمية والتي تقوم بعمل التنسيق والارشفة والتنظيم وغيرها من المهام الفنية التي تهدر أوقات المتدرب.
٥. تطوير مهارات المتدرب وقدراته في أنجاز المهام من خلال الوسائل التعليمية الإلكترونية المتوفرة على الأنترنت والمواقع التعليمية والأفلام وغيرها

التعامل مع الضغوط:

تاتي متطلبات الحياة والدراسة والعمل مصحوبة بالعديد من الضغوط النفسية والأسرية والأجتماعية والأقتصادية والتي تسبب أنواعا مختلفة من المشكلات النفسية والجسدية وتقلل من قدرات الشخص وتضعف مهاراته. ولا يمكن للفرد النجاح والتميز والأبداع إلا بالتخلص منها ومعالجتها بالطرق السليمة.وكلما كأنت مهارات الفرد أقوى في التعامل مع هذه الضغوط ومعالجتها، زادت قدرته على تحسين حياته والحفاظ على صحته وسلامته، وتكوين علاقات جيدة مع من حوله.

وهناك العديد من الضغوط التي تنشأ من عوامل فردية شخصية مثل مشاعر القلق والخوف من فقدأن بعض الأشياء، أو من المجهول، أو الأحساس بالوحدة أوالعجز أوالفشل ،

وغيرها. وتزدا هذه الضغوط أثناء الدراسة مع ضغوط الدراسة والاختبارات والواجبات وغيرها. وقد تزداد حدة الضغوط مع وجود عوامل إجتماعية أو أقتصادية سلبية مثل المشاكل الأسرية والأختلافات والمرض والوفاة والحرمأن ونقص المصادر المالية والحاجة وغيرها.وتؤثر هذه العوامل والضغوط على الأفرد بنسب متفأوته على حسب كمية هذه الضغوط وشدتها ، ومقدار إستجابة الفرد لهذه الضغوط وتأثيراتها عليه ، ومدى قدرته على مقأومتها والتغلب عليها ، ومستوى طموح الفرد ، ووجود الحوافز والمساعدات وتوفر الفرص وغيرها.

تأثيرات الضغوط على الفرد وسلوكياته

١. فقدان القدرة على التركيز والاستيعاب والأبداع والابتكار.
٢. صعوبة الاستجابة وسلبية ردة الفعل في الموقف الطارئة .
٣. التعامل السطحي مع المواقف وتجاهل المعلومات الهامة .
٤. الفشل في التخطيط طويل الأمد لعدم وضوح الرؤية
٥. ضعف أداء الذاكرة الطويلة والقصيرة المدى
٦. التشتت الفكري والشرود الذهني .
٧. زيادة معدل الأخطاء في الواجبات والاختبارات والمهام.
٨. الهروب من المسئولية وكثرة التحجج وأنتظار الإجازات.
٩. التأخير أو الغياب أو الهروب من المدرسة و العمل .
١٠. الوسوسة وكثرة المخأوف والقلق .
١١. النقد الدائم للآخرين والسخرية منهم .
١٢. الأنطوائية والأنسحاب من الحياة العائلية وتجنب الأصدقاء .
١٣. النظرة السلبية للآخرين
١٤. الإتكال على الأخرين وضعف الالتزام بالعمل .
١٥. العدوانية وفقدأن الهوية الشخصية .
١٦. الإضطرابات في الأكل والاستخدام المفرط للعقاقير والأدوية .
١٧. الإضطرابات في النوم والهظم والإمساك وتوتر العضلات وضعف الحيوية وقلة النشاط.
١٨. ظهور أعراض جسدية مثل الآم الظهر و الصداع المستمر وضيق التنفس (فرح ٢٠٠٧)

طرق نفسية للتعامل مع الضغوط

١. تعتبر تقوى الله عز وجل والتوكل عليه ، والتوسل إليه بالعمل الصالح ، و كثرة الاستغفار ، وكثرة الصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم
٢. بناء الذات والثقة بالنفس والهدوء والإيجابية وتصحيح السلوك والتحكم بالمشاعر والتركيز والتخطيط
٣. التفكير الإيجابي في جوانب الحياة والميل للتفاؤل والتركيز على النجاح.
٤. التحليل المنطقي للمشكلات وإعادة التفسيرالإيجابي للموقف .
٥. تحديد المشكلات وتقسيمها والبدء بحل الأجزاء السهلة منها.
٦. الإستفادة من الصداقات والعلاقات الأسرية والتواصل المستمر معهم والحصول على الدعم العاطفي والاجتماعي
٧. خلق مناطق للراحة ومساحات للسعادة من خلال ممارسات الأنشطة المحببة والسفر والترفية
٨. عدم تذكر الأخطاء دائما ومعاقبة النفس وإهدار الوقت والجهد في الخجل والندم منها
٩. إدارة الوقت بشكل جيد والإستفادة من مهارات ووسائل إدارة الوقت
١٠. الواقعية في وضع الاهداف و فهم قدرات الفرد وظروف واقعه .
١١. الإستفادة من المواقف المختلفة في حياة الفرد وتصحيح المسار
١٢. المواضبة على التمارين البدنية والعادات الصحية في الماكل والمشرب والحصول على الراحة والطاقة الكافية
١٣. عدم التردد في طلب المساعدة من المتخصصين النفسيين إذا لزم الأمر.

تمارين الوحدة السادسة

١. ناقش مع زميل بجانبك الطرق التي تناسبك في تنظيم وإدارة وقتك؟ (٥ دقائق)

٢. تذكر تجربة ناجحة لك في إدارة الوقت وأشرح الأساليب التي أستخدمتها لإدارة الوقت؟ (٥ دقائق)

٣. يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات وتكليفهم بعمل فعالية تعليمية أو ثقافية معينة في خلال وقت محدد ، ويتم تقييم العمل بناء على إدارة وتنظيم الوقت المحدد لأنجاز المهمة(أنشاء مستند ، تصميم صفحة ، مراجعة صحيفة الكترونية ، تصميم لوحة) (١٥ دقيقة)

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة					
بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة إدارة وتنظيم الوقت قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.					
م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	معرفة أنواع الوقت				
٢	تحديد أساليب وطرق تنظيم الوقت				
٣	تحديد أستراتيجيات إدارة الوقت الفعالة				
٤	معرفة مضيعات الوقت				
٥	تحديد الضغوط والتحديات				
٦	معرفة أساليب التخلص من الضغوط				
يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.					

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة	
اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة : ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	معرفة أنواع الوقت				
٢	تحديد أساليب وطرق تنظيم الوقت				
٣	تحديد أستراتيجيات إدارة الوقت الفعالة				
٤	معرفة مضيعات الوقت				
٥	تحديد الضغوط والتحديات				
٦	معرفة أساليب التخلص من الضغوط				
المجموع					

ملحوظات: .....

توقيع المدرب: .....

الوحـدة السابعـة

مهـارة البحـث



الوحدة السابعة

مهارات البحث

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح مهارات البحث العلمي، وكيفية تحديد مشكلة البحث وإستخدام المصادر العلمية التقليدية والإلكترونية، وكيفية إجراء خطوات البحث والحصول على المعلومات المطلوبة والتحقق من صحتها. كما يوضح أنواع المصادر العلمية وكيفية تحديد الجيد منها وأخلاقيات البحث والباحث العلمي.

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. معرفة مفهوم البحث العلمي وأهميته
٢. تحديد أجزاء البحث العلمي
٣. معرفة اخلاقيات البحث العلمي
٤. معرفة أنواع وجودة المصادر
٥. معرفة كيفية البحث عن المصادر في محركات البحث والمكتبات الإلكترونية

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٦ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

١. جهاز كمبيوتر
٢. وسائل سمعية وبصرية
٣. شبكة الأنترنت

يشكل البحث العلمي النواة الحقيقية لتقدم الشعوب وتحديد معالم العصر الحديث، حيث يعتبر العامل الرئيسي في تقدم الدول وتطورها. وتقوم المجتمعات الحديثة على الحقيقة العلمية والبحث والإستكشاف لحل المشكلات الاقتصادية والصحية والتعليمية والسياسية وغيرها.يعتبر الهدف الرئيسي من البحث العلمي هو الحصول على المعرفة وحل المشكلات التي يعاني منها الأنسأن. ويساعد البحث على الحصول على المعرفة ، وهي مجموعة من المعأني والمعتقدات والمفاهيم والتصورات الذهنية للإجابة عن تساؤلات الأنسأن وإشباع طموحاته وفهم الظواهر والأشياء المحيطة به. واكتشاف النظم والقوانين السائدة في الطبيعة.

ونظرا لأهمية البحث العلمي تقام العديد من الشراكات العلمية والبحثية بين الجامعات ومراكز الأبحاث العلمية ومختلف المؤسسات الأقتصادية والصناعية والطبية والتكنولوجية وغيرها. ويتم تدريب الطلاب في الجامعات على إتقان أساليب البحث العلمي أثناء دراستهم الجامعية، لتمكنهم من اكتساب مهارات بحثية تجعلهم قادرين على حل المشكلات المستقبلية وتطوير حياة الفرد والمجتمع. و يتم تحديد طرق معينة ومحددة لتفكير العلمي المنظم، ومناهج البحث العلمي، وقواعد الكتابة العلمية وغيرها. وقد قدم البحث العلمي العديد من الأنجازات و الخدمات المتنوعة للبشرية مثل

- حل المشكلات الاجتماعية ومعالجتها
- اختراع الأدوية و الأجهزة الطبية
- القضاء على الأمراض والأوبئة
- أختراع وتطوير مصادر الطاقة
- تطوير الأجهزة الإلكترونية
- تطوير أنواع الأغذية و تطوير وسائل الزراعة والصناعة
- تطوير وسائل النقل.
- زيادة كميات الأنتاج
- تطوير جودة السلع

٧,١ مفهوم البحث:

يتكون مصطلح البحث العلمي من كلمتين أساسيتين ، الأولى كلمة "البحث" ويقصد بها السعي والتتبع والتنقيب عن المعرفة وطرق تطويرها وإيجاد حلول وبدائل علمية لتسهيل حياة الفرد وحل مشكلاته. والكلمة الثأنية "العلمي" توضح الكيفية التي يتم بها البحث وهي

عملية منتظمة ومتسلسلة تقوم على قواعد واضحة ومعتمدة يتم تتبعها في جميع مراحل البحث مثل كيفية الوصول إلى بيانات وتفاصيل مشكلة البحث وطرق تحليلها وإستخدام المصادر العلمية وصياغة النتائج والتأكد منها وكتابة التوصيات(هواري ٢٠٠٤)

ولذلك يمكننا تعريف البحث العلمي بأنه نشاط علمي يقوم على قواعد علمية واضحة ومنظمة لاكتشاف المعرفة ، والتنقيب عنها ، وتطويرها وفحصها ودراستها بطرق تحليلية ونقدية ثم عرضها عرضاً منطقيا متكاملا بحسب الأخلاقيات والمنهجيات المتفق عليها بين مجتمع الباحثين. وقد تتنوع أشكال وجوانب المعرفة التي يصبو اليها الباحث العلمي من إيجاد حلول لمشكلات إجتماعية إلى إيجاد طرق جديدة للتقدم والإزدهار الأنسأني والمعرفي .

ويختلف البحث العلمي عن غيره من الأنشطة البحثية والإستقصائية (مثل عمل التقارير الصحفية أو الأفلام الوثائقية أو كتابة السير الذاتية للمشاهير وغيرها) بأنه يقوم على أساليب منظمة ومحكمة ومنهجيات متفق عليها في جمع البيانات الموثوقة بدقّة كبيرة، وتدوين الملاحظات ، ثمّ تحليل ومراجعة البيانات والمعلومات التي تمّ جمعها ، وأختبارها ومقارنتها مع بيانات أخرى جمعت بطرق علمية مختلفة للتأكّد من صحّتها والتعديل عليها أو إضافة معلومات جديدة عليها ، ثمّ الوصول إلى قوأنين وفرضيّات ونظريّات جديدة تساعد على حل مشكلة البحث أو الإجابة على سؤال البحث .(هواري ٢٠٠٤)

صفات الباحث العلمي:

١- يؤمن الباحث أن البحث العلمي وسيلة للوصول إلى غاية وليس غاية بحد ذاته.
٢- يلتزم الباحث العلمي بالموضوعية والبعد عن التحيز الشخصي.
٣- يتحلى الباحث العلمي بالثبات والثقة بالنفس، والقدرة على التحليل العلمي المنطقي.
٤- لابد أن يكون الباحث العلمي منفتحا عقليا ، ومفكرا معاصرا ، قادرا على تقبّل آراء الآخرين، بعيدا عن التحيز نحو اتّجاه وأحد أو معتقد محدد في أخذ المَعلومة .
٥- تتمركز قناعات الباحث في المعتقدات العلمية البحتة ، والسعي وراء كشف الحقيقة.
٦- تتمحور ثقة الباحث العلمي في العلوم، و تمحيص الحقائق، ومعرفة المعلومات العلميّة الدقيقة .
٧- يبتعد الباحث العلمي عن الجدل غير المُجدي في دراسة الظواهر، ولا يتمسك برأيه إذا وجدت آراء ومعلومات علمية مثبتة تختلف عن ما يؤمن به.

٨- يجب أن يملك الباحث العلمي القدرة على الإصغاء للآخرين وتقبل نقدهم وآرائهم حتى لو تعارضت مع رأيه.

٩- يتميز الباحث العلمي بمعرفته لأساليب ومناهج البحث العلمي وجمهور الباحثين في التخصص

١٠- يتقبل الباحث العلمي الحقائق كما هي، وعدم محأولة تحويرها، حتى وأن خالفت مُعتقداته، وأفكاره.

١١- لا يتسرع الباحث في أخذ المعلومة، ودراستها، و إطلاق النتائج، وتعميمها.

١٢- أن يحرص الباحث على إستقصاء المسببات الحقيقية للأحداث والظواهر، ولا يكتفي بالمبررات السطحية .

١٣- يتحلى الباحث العلمي بالأمأنة، والدقة في جمع المعلومات، ودراسة الظواهر، وتوثيق النتائج العلمية

١٤- يجب أن يملك الباحث العلمي القدرة على تنظيم المعلومات وتبويبها وتنسيقها وعرضها بطرق منطقية ومرتبة.

١٥- يؤمن الباحث بأن العلم مستمر، والتعليم لا ينتهي عند حدٍّ مُعيّن، والنتائج التي يتم التوصل اليها غير ثابتة مع تطور العلوم .

١٦- يجمع الباحث العلميين أسلوبي الاستقراء (الملاحظة والتحليل) والاستنباط (الاستنتاج) للوصول إلى الحقيقة.

شخصية الباحث العلمي :

- ذكيا يقظا واسع الخيال
- واضح التفكير صافي الذهن
- قوي الملاحظة
- قادرا على التفكير التحليلي والنقدي
- متعأون
- اجتماعي
- هادئ الطبع
- الصبر على العمل
- سريع التكيف مع محيط العمل

- الرغبة في البحث
- إحترام الاخرين ومعتقداتهم
- مؤدب في الطرح والتعامل
- حريص على سلامة الأخرين

سمات البحث العلمي:



الشمولية: يجب أن يشمل البحث العلمي جميع جوانب مشكلة البحث

الوضوح: يجب أن يكون البحث واضحا في مصطلحا ته وعباراته

الدلالة: يعطي عنوأن البحث دلالات موضوعية محددة وواضحة عن موضوع البحث

صعوبات قد تواجه الباحث:

- اختلاف المراجع العلمية.
- صعوبة الوصول إلى بعض المراجع.
- صعوبة ببيئة البحث خصوصا في المواضيع البحثية الحساسة.
- قلة الدافعية والتشجيع من الزملاء أو أرباب العمل أو الداعمين.
- الافتقار للجهات أو المؤسسات الداعمة للباحثين، وقلة المساعدين .
- صعوبة الحصول على التصاريح والموافقات الرسمية.
- صعوبات النشر.

مكونات البحث العلميّ:

عنوأن البحث:

مقدمة البحث، وتشمل الآتي:

- شرح مشكلة البحث.
- توضيح أهمية البحث.
- ذكر أهدف البحث وفرضياته..
- شرح مصطلحات البحث.

الاطار النظري ويشمل الدراسات السابقة حول موضوع البحث

منهجية البحث، وتشمل:

- شرح المنهجية المتبعة في البحث مع ذكر أمثلة مشابهة
- توضيح تصميم البحث.
- تفاصيل مجتمع البحث.
- عينة البحث وأسباب وطرق أختيارها.
- أدوات البحث الأخرى.
- الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث.

نتائج البحث، وتشمل

- تحليل البيانات والمعلومات التي تم جمعها.
- مقارنة البيانات والتأكد من دقتها
- تفسير نتائج البحث

خاتمة البحث، وتشمل

- مختصر لنتائج البحث
- معوقات البحث
- توصيات الباحث لبحوث مستقبلية

المصادر والمراجع التي تمّ الاعتماد عليها في تقديم البحث

المرفقات، وتشمل:

- جداول البيانات
- الاستبيأن
- الأشكال البيانية
- موافقة عينة البحث
- الأوراق والوثائق القانونية

٧,١ تحديد مشكلة البحث:

يقصد بمشكلة البحث الموضوع الذي يختاره الباحث لإجراء البحث العلمي، وتعتبر أخيار مشكلة البحث أهم المراحل وأكثرها صعوبة، حيث يستغرق تحديد المشكلة الكثير من الوقت والجهد، ويستلزم الإطلاع على مصادر عديدة، ومعرفة أن كأنت المشكلة أصلية

وجديدة وواقعية. كما يفكر الباحث العلمي بالعديد من العوامي الأخرى قبل تحديد مشكلة البحث ونلخصها في التالي :

معايير اختيار المشكلة:

- أن تشكل إضافة جديدة إلى المعرفة ، القيمة العلمية للبحث
- أن تكون مشكلة البحث جديدة ومهمة لمتغيرات العصر ، القيمة العملية للبحث
- أن تكون قابلة للدراسة ،
- أن تكون مشكلة أصلية وحقيقية
- أن يملك الباحث القدرات المادية واللوجستية والزمنية لبحث المشكلة
- أن تتوفر المصادر العلمية والأدوات اللازمة لعمل البحث
- أن لاتكون قد درست من شخص أخر ونم حلها إلا إذا كأن الغرض تطوير الحلول السابقة
- كما يجب على الباحث التالي:
  - الإطلاع الواسع ومراجعة البحوث السابقة قبل بدء البحث في المشكلة .
  - توقع ابعاد البحث والنتائج المتوقعة
  - تحديد المستفيدين من البحث والحاجة إلى عمله

على الباحث تجنب المواضيع التالية:
☐ مواضيع يكثر الجدل حولها
☐ مواضيع معقدة ومبهمة
☐ مواضيع واسعاً جداً ولا يمكن قياسها
☐ مواضيع مستهلكة بحثيا
☐ مواضيع يصعب حصول المادة العلمية له
☐ مواضيع غير ممكن عملها لوجستيا

أهداف تحديد مشكلة البحث:

- تفسيرات جديدة لظواهر معينةٍ لم يتمّ البحث بها مسبقاً
- تحليل وتوضيح الغموض المحيط بظاهرة معينة
- مقارنة ظواهر مختلفة ومعرفة أوجة الشبه والأختلاف

- عمل الاختراعات والاكتشافات غير المسبوقة
- تكملة أبحاث علمية لم يتمكن الباحثين السابقين إتمامها
- جمع الأدلة والوثائق العلمية المتفرقة ومقاربتها وتحليلها
- استعراض موضوعٍ قديمٍ بطريقة حديثة مُبتكرة لم يسبق استخدامها

أين يجد الباحث العلمي موضوع / مشكلة البحث ؟

- المجتمع الذي يعيش فيه
- القراءة المستمرة في الأنتاج الفكري، وتصفح مواقع الأنترنت المتخصصة في مجاله
- حضور المؤتمرات العلمية
- قراءة الرسائل العلمية والتوصيات التي يقدمها الباحثون لإجراء دراسات مستقبلية
- التحدث إلى الأساتذة والزملاء في التخصص
- الخبرة العملية للباحث في مجال عمله

صياغة مشكلة البحث

يقوم الباحث بصياغة مشكلة البحث بصورة واضحة ودقيقة محددة، تبين للقارئ عنوأن البحث وهدفة والنتائج المرجوه منه، ويمكن صياغة مشكلة البحث بشكل عبارة لفظية تقديرية، أو على هيئة سؤال، أو على هيئة فرضية. على سبيل المثال:

١. دراسة عن تأثير الإرشاد الأكاديمي المتقدم على الطلاب المستجدين في الجامعة
٢. ما مدى فاعلية الإرشاد الأكاديمي المتقدم على الطلاب المستجدين في الجامعة؟
٣. فاعلية الإرشاد الأكاديمي المتقدم في رفع المستوى التحصيلي للطلاب المستجدين في الجامعة

استراتيجيات البحث عن المعلومة.



تعتبر عمليَّات جمع بيانات البحث العلمي من العمليات الأكثر صعوبة أثناء سير البحث ، وتتطلب منهجا علميا دقيقا وتقنيات مختلفة، وتحدد نوعية مصادر البحث العلمي وبياناته جودة البحث ومصداقيته

- عادة ما تبدء عملية البحث عن المصادر في المكتبات التقليدية والإلكترونية ، حيث يقوم الباحث بفحصٍ دقيق للمصادر المتوفرة حول المكتبة؛ وذلك بغرض حصر المصادر

والمراجع حول مشكلة البحث؛ وتكوين فكرة عميقة حولها ، ومعرفة ما ذكره الباحثون قبله

- ثم تبدء عملية البحث الدقيقة لمشكلة البحث وجمع البيانات والمصادر العلمية
- المصادر العلمية
- تشمل المصادر العلمية الكتب والمقالات العلمية والمجلات البحثية ومواقع المركز البحثية والجامعات والمؤسسات التعليمية والمواقع الحكومية وغيرها لا تعتبر صفحات التواصل الاجتماعي والمواقع الإعلامية والتجارية ومدونات المشاهير والنصوص التشاركية والصحف والمجلات مصادر علمية معتمدة. وتصنف مصادر البحث العلمي عموما إلى مصادر أصلية ومصادر ثانوية .

المصادر الأصلية:

هي المصادر الأولية والموثوقة بصحتها والأساسية في مجتمع البحث، وتشمل المخطوطات والمذكرات، والخطب والرسائل واليوميَّات، والمقابلات الشخصيَّة، والدراسات الميدانيَّة، والبيانات التي يحصل عليها الباحث من خلال دراسة عينة البحث بنفسه .

المصادر الثانوية:

هي الكتب العلمية والمقالات والتحليلات التي كتبت من قبل باحثين سابقين حول المشكلة، وعادة ما تفسر هذه المصادر الثانوية مصادر أصلية لكن من وجهة نظر الباحث الأول .

أهم الطرق العلمية لجمع بيانات البحث الأصلية

١-الملاحظة :



تعرَّف الملاحظة العلميَّة بأنها سلوك علمي بأستخدام الحواس الحسية للباحث من أجل التركيز والأنتباه الدقيق للظواهر أو الحوادث بقصد تفسيرِها واكتشاف أسبابها و القوأنين التي تحكمُها

أنواع الملاحظة:

ملاحظة بسيطة وقصيرة: وهي عبارة عن ملاحظة الباحث للظواهر كما تحدث تلقائياً. (جمع معلومات أولية).

ملاحظة منظمة وطويلة المدى: تقوم على التخطيط المسبق للمشاهدة ويتم تحديد وقتها ومكأنها ، و الجوانب التي ستخضع للملاحظة وقد تتكرر الملاحظة لأيام أو شهور، ويتم استخدام أجهزة التصوير والتسجيل (الحصول على معلومات دقيقة). كما يجب تحديد وتصنيف ما يراد تسجيلُه من بيانات ومعلوماتٍ عن الظاهرة

دور الباحث أثناء الملاحظة:

- باحث ملاحظ غير مشارك: يقف الملاحظ موقع المتفرج أو المشاهد بالنسبة للظاهرة أو الحدث . مثال: زيارة باحث علمي لشركة أو مؤسسة وملاحظة سير العمل
- باحث ملاحظ و مشارك: يقوم الباحث بمشاركة عينة البحث في كافة نشاطاتهم ومشاعرهم. مثال: الباحث الذي يدرس ظاهرة في مجتمعه. فهو فرد من هذا المجتمع. (الصباب ١٤١٠)

مميزات طريقة الملاحظة في جمع البيانات

١ -تعتبر الملاحظة من أفضل الطرق المباشرة لدراسة الظواهر؛

٢ -لا تتطلَّب جهدكبير اً

٣ -تمكِّن الباحث من جمع البيانات في ضروف بيئية طبيعية و مألوفة.

٤ -تمكِّن الباحث من جمع حقائق عن الظاهرة في وقت حدوثها.

٥ -لا تعتمد كثيراً على الاستنتاجات.

٦ -تسمح بالحصول على بيانات ومعلومات شاملة.

عيوب طريقة الملاحظة في جمع البيانات

- التحيز في جمع البيانات
- التركيز في جانب شخصي معين يهم الباحث
- أنعدام الثقة بين عينة البحث والباحث وأعتباره دخيل
- التأثير المباشر لأدوات التسجيل والتصوير على عينة البحث
- تعمد عينة البحث على إعطاء الباحث أنطباعاتٍ جيِّدة أو غير جيِّدة
- أنعدام العفوية عند المشاركين
- صعوبة العوامل الزمنية والمكأنية والمناخية في بعض الأبحاث
- بعض الأحداث الخاصَّة لا يمكن ملاحظتها مباشرة

٢ .الاستبيأن

وهو عبارة عن استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة يوجهها الباحث إلى الأفراد المعنيين في البحث (عينة البحث). ، ويقوم الافراد بكتاة إجاباتهم على هذه الأستمارات وإعادتها للباحث .

مميزات الاستبيأن

- من أفضل الطرق وأسرعها للحصول على معلومات وحقائق جديدة لا توفِّرها مصادر أخرى.
- تتميَّز بالسهولة والسرعة في توزيعها على مجموعات كبيرة ومتباعدة.
- متوفرة ومتنوعة ويمكن عملها بسهولة بإستخدام شبكات التواصل الإلكترونية
- توفِّر الوقت والتكاليف الذي يكلف الباحث في التنقل والتسجيل أثناء الملاحظة.
- تعطي للمستجيب حريَّة الإدلاء بأيَّة معلومات يريدها بحسب وقته

أنواع الاستبيان:



الإستبيان المغلق: وهو عمل أسئلة الاستبيأن مع إجابات محددة بحيث يختار أفراد عينة البحث الإجابة المناسبة، وهو الاكثر استخداماً. مثلاً: (نعم، لا)، أوعدة إجابات مثلاً (مناسب جدا، مناسب، مقبول، غير مناسب، غير مناسب جدا) .

مزايا الاستبيأن المغلق:

- سهولة تصنيف الإجابات وجدولتها.
- يحفز المستجيب على تعبئة الاستمارة
- يقلل من الوقوع في الخطأ عند تفسير المعلومات.
- عيوب الاستبيأن المغلق
- لا يعطي الأستبيأن حرية كافية للمشاركين في الأدلاء بأرائهم
- قد تحدد طريقة السؤال أو الجوأني التي يختارها الباحث على نوع البيانات التي يحصل عليها

الإستبيان المفتوح: وهو عمل أسئلة الاستبيأن بشكل مفتوح، وذلك يترك الحرية لأفراد العينة للتعبير عن آرائهم فيما يخص موضوع البحث

مزايا الاستبيأن المفتوح:

- يعطي المشارك حرية أكبر في كتابة إجاباته
- يسمح بتغطية جوانب أكبر حول مشكلة البحث
- تظهر بيانات جديدة لم تكن في بال الباحث

عيوب الاستبيأن المفتوح:

- يتطلب جهدا أكبر من المشاركين في الاجابة
- صعوبة في تلخيص وتنميط وتصنيف النتائج
- تنوُّع الإجابات
- صعوبة في تحليل البيانات
- عدم رغبة المشاركين في الكتابة

الإستبيان المختلط (المغلق + المفتوح): وهو الاستبيأن الذي يشمل النوعين السابقين (الاستبيأن المغلق والاستبيأن المفتوح) وهو أكثر الأنواع شيوعاً (استخداماً). ومن مزياه تلافي عيوب الاستبيأن المغلق والمفتوح.

شروط الاستبيأن الجيد:

- أن يكون الاستبيأن قصيرا وممكنا للحل في وقت بسيط
- عدم وجود أسئلة تحتاج إلى تفكير دقيق
- تجنب الأسئلة المحرجة.
- عدم وجود أسئلة يمكن الحصول على إجابتها من خلال السجلات (المصادر الثأنوية).
- ارتباط كل سؤال في الاستبيأن بمشكلة البحث و أهداف البحث.
- أن تصاغ أسئلة الاستبيأن بعبارات واضحة وبسيطة ودقيقة.
- استخدام العبارات القصيرة في الأسئلة بقدر الإمكأن.
- أن يحتوي السؤال الوأحد على فكرة وأحدة فقط (تجنب الأسئلة المزدوجة).
- وجود تعليمات خاصة بكل سؤال وتوضيح محتوى السؤال.
- مراجعة قائمة الاستبيأن بعد الطباعة لتأكد من عدم وجود أخطاء مطبعية.
- تحكيم قائمة أسئلة الاستبيأن من قبل أشخاص لهم خبرة بموضوع البحث

- وضع خطاب مع قائمة الاستبيأن لتوضيح هدف الدراسة والمستفيد منها
- أختبار ألاستبيأن على عينة مركزة للتأكد من جودة الأستبيأن

٣ .المقابلة

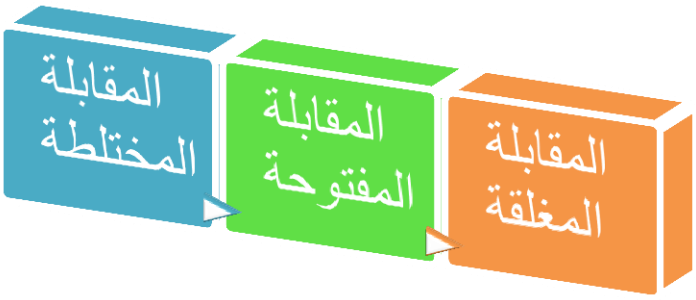
لقاء حقيقي و تفاعل لفظيٌّ بين الباحث والمشاركين في البحث، ويتم جمع بيانات ومعلومات لا يمكن الحصول عليها إلاَّ بمقابلة الباحث للمبحوث وجهاً لوجه.وأثناء المقابلة يخبر الباحث المشاركين عن طبيعة البحث وأهدافة ويحفزهم على التعأون معه .

تمكِّن المقابلة الباحثَ من ملاحظة سلوك الأفراد والمجموعات والتعرُّف على آرائهم ومعتقداتهم، يقوم الباحث بإعداد مجموعة من الأسئلة أو البنود مسبقاً ثم يوجه هذه الأسئلة إلى المشارك في البحث وتسجيل الإجابات. تعتبر المقابلة استبيأناً شفوياً

تساعد المقابلة الباحث على التاكد من صحَّة المعلومات التي حصل عليها أثناء المقابلة أو من خلال الأدوات الأخرى مثل الأستبيانات وغيرها.

تمكن المقابلة الباحث من إقامة علاقات ودية مع المشاركين في البحث والحصول على معلومات دقيقة ومتكاملة.

أنواع المقابلة :



المقابلة المقفلة :

وهي التي تتطلَّب أسئلتها إجاباتٍ دقيقة ومحدَّدة، فتتطلَّب الإجابة بنعم أو بلا، أو الإجابة بموافق أو غير موافق أو متردِّد، ويمتاز هذا النوع من المقابلة بسهولة تصنيف بياناتها وتحليلها إحصائيّاً.

المقابلة المفتوحة :

وهي التي تتطلَّب أسئلتها إجاباتٍ غير محدَّدة ، وتعطي المشارك حرية التعبير وأختيار التفاصيل التي يرغب في مشاركتها

المقابلة المختلطة :

وهي التي تكون أسئلتها مزيجاً بين أسئلة النوعين السابقين أي أسئلة مقفلة وأخرى مفتوحة فتجمع ميزاتِهما ، وهي أكثر أنواع المقابلات شيوعاً

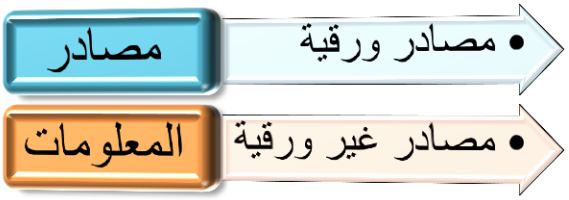
خطوات عمل المقابلة

- تحديد الأشخاص الذين يريد الباحث مقابلتهم وأن يكون عددهم مناسباً
- وضع الترتيبات اللازمة لإجراء المقابلة من خلال تحديد الزمأن والمكأن المناسبين
- إعداد أسئلة المقابلة مسبقا
- التدرُّب على أساليب المقابلة وفنونها
- تسجيل إجابات المشاركين
- عدم مقاطعة المشاركين أو التأثير عليهم

المكتبات ومصادر المعلومات.

تعتبر معرفة الباحث العلمي بأنواع مصادر البيانات وجودتها وطرق الحصول عليها من أهم المهارات البحثية .

تقسم مصادر المعلومات عموما إلى قسمين :



مصادر ورقية :

وتشمل المصادر المطبوعة أو المصادر التقليدية التي يكون الورق مادتها الأساسية .

أمثلة للمصادر الورقية:

- المخطوطات : وتشمل الخطابات والخرائط والمسودات التأريخية وغيرها
- الكتب وتشمل الكتب المقدسة ، والكتب الأدبية الخالدة، والكتب العلمية والكتب الأدبية والثقافية ،والقصص ، والروايات، والقواميس.
- الدوريات وهي مطبوعات تصدر على فترات محددة أو غير محددة مثل المجلات العلمية وغيرها .
- المطبوعات الحكومية وهي مطبوعات تصدر عن جهة رسميه (حكوميه) وتحتوي على أنجازاتها وخدماتها ونشاطاتها
- التقارير العلمية ويقصد بها الوثائق العلمية غير المنشورة والتي تختص بنتائج البحوث
- الرسائل الجامعية (الأطروحات): وتشمل رسائل الماجستير والدكتوراة وغيرها
- براءات الاختراع وهي عبارة عن اتفاقيات رسمية موثقة بين الهيئات والدول والمخترع ، وتضمن بموجبها حق المخترع كاملاً

مصادر غير ورقية:

تشمل جميع مصادر المعلومات غير التقليدية ، أو التي لا يدخل الورق في تكوينها ، أو تم تحويلها من مصادر ورقية إلى مصادر أخرى مثل المواد السمعيه والبصرية والملفات الإلكترونية والاشرطة والأقراص المغنطه والليزرية وأقراص الفيديو والمواقع الإلكترونية وغيرها

أهم المصادر الإلكترونية:

- المكتبات الكترونية
- الأبحاث العلمية المنشورة على شبكة الأنترنت
- محركات البحث الإلكترونية
- قواعد البيانات الإلكترونية
- الصفحات الإلكترونية للجامعات والمراكز البحثية والمؤسسات الحكومية
- ملفات الكترونية ورقمية مخزونة على أقراص ووسائط متعددة
- برمجيات تطبيقية جاهزة في المعارض الإلكترونية

ويستطيع الباحث الحصول على هذه المصادر من خلال:

- مكتبة الجامعة الإلكترونية
- البحث في شبكة الأنترنت
- شراء المصدر من المتاجر الإلكترونية.
- الإشتراك من خلال الشبكات المحلية والعالمية
- الإشتراك في الدوريات والمنظمات
- الاتصال المباشر بمالك المصادر.

المكتبات الرقمية ومحركات البحث وطرق استخدامها.

تقوم المكتبة الرقمية بتوفير المصادر العلمية و الوثائق في أشكالها الإلكترونية المختزنة على الأقراص الليزرية المتراصة، أو المرنة، أو الصلبة، أو من خلال الصفحات الإلكترونية، وتمكن المستفيدين من الوصول إلى المعلومات والبيانات المختزنة إلكترونياً عبر نظم وشبكات المعلومات وهم في بيوتهم أو مؤسساتهم ومكاتبهم الخاصة.

مميزات المكتبات الرقمية
١. تساعد البحث على التصفح وإدارة مصادر المعلومات عن بعد.

٢. وتوفر للباحث عددا ضخماً من البيانات والمعلومات
٣. تصبح عملية الحصول على المعلومات الإلكترونية سهلة وأكثر دقة وفاعلية
٤. تزول الحواجز المكأنية والزمأنية بين الباحث والمصدر
٥. تمكن الباحث من الاتصال بالمصدر عن طريق وسائل التواصل الإلكترونية
٦. توفر الجهد والمال والتعب

أهم المكتبات الرقمية في العالم

- المكتبة الرقمية العالمية
- المكتبة الألمأنية الرقمية
- المكتبة الوطنية الفرنسية الرقمية
- المكتبة البريطأنية الإلكترونية
- أرشيف مطبوعات العلوم الأنسأنية
- المجموعة العربية على الأنترنت
- المكتبة الرقمية العربية
- مكتبة الشرق الأوسط العربية في جامعة ييل الأمريكية.
- مكتبة الملك فهد الوطنية الإلكترونية
- المكتبة الرقمية السعودية

محركات البحث:

توفر شبكة الأنترنت العديد من محركات البحث العامة والتخصصية والتي يمكن الأستفادة منها للوصول للمصادر العلمية المنشورة مثل الكتب والمقالات العلمية وغيرها ، وغير المنشورة مثل رسائل الدكتوراة والماجستير والصفحات الإلكترونية لمراكز البحث والجامعات وغيرها.

أهم محركات البحث العلمي :

- WorldWideScience
- WorldCat
- JSTOR
- Google Scholar
- ERIC
- The Virtual LRC

- Citeulike
- Microsoft Academic
- Library of Congress
- Cite SeerX
- Refseek
- Science Direct

كيفية استخدام محركات البحث :

- الدخول على الصفحة الرئيسية للمحرك
- طباعة الكلمات الرئيسية في عنوان البحث
- تجنب العناوين الطويلة
- التخصيص في البحث في حين ظهرت اعداد كبيرة من المصادر
- تخصيص البحث للنتائج المطلوبة فقط مثل الكتب أو المقالات
- قراءة ملخص المقال العلمي قبل تنزيله
- بعض المقالات غير مجانية وتحتاج إلى شراءها من المصدر
- بعض المحركات تتطلب إشتراك من قبل الباحث أو المؤسسة التعليمية التي ينتمي اليها

أخلاقيات البحث:

يهدف البحث العلمي إلى تحقيق الخير ودفع الضرر وهو عمل أخلاقي أول وأخيرا. ولذلك تسهم الأبحاث العلمية في التنمية البشرية والمعرفية وتحسين نوعية الحياة للفرد والمجتمع والحفاظ على كرامة الأنسأن وتجسيد المبادئ الإسلامية ،ولذلك يتم مراعاة القواعد الأخلاقية في عمليات البحث العلمي و حماية الفرد والمجتمع من المخاطر المحتملة أثناء إجراء البحث والعمل على الوصول لأقصى درجة من الفوائد وأقل درجة من الهدر في ظل المبادئ والأخلاقيات المعتمدة في البحث العلمي .

أخلاقيات الباحث العلمي:

- الصدق
- الأمانة
- العدالة
- الشرف
- النزاهة

- المصداقية
- المهنية
- السلامة
- الثقة
- الدقة
- المسؤولية
- الأمأنة العلمية
- حفظ حقوق الملكية
- التعاون
- الحفاظ على سرية المعلومات
- الموضوعية

الضوابط الأخلاقية عند إجراء البحوث:

- يكون الباحث مؤهلا وعلى درجة عالية من الكفاءة والتخصص للقيام بالبحث العلمي
- أن يحترم الباحث حقوق المشاركين في البحث
- عدم إهانة أوإنتقاص المشاركين في البحث.
- عدم إستغلال حاجة الخاضعين للبحث أو المجتمع
- أن تتوفر لدى الباحث دراسة وافية عن المخاطر والأعباء التى يتعرض لها الفرد أو الجماعة ومقارنتها بالفوائد المتوقع الحصول عليها من البحث.
- أن يتعهد فريق البحث بتقديم المعلومات المناسبة الكاملة عن طبيعة البحث وغايته والفوائد المرجوة والمخاطر المتوقعة إلى الجهات الرسمية والمبحوثين.
- أن يلتزم فريق البحث بكافة الأخلاقيات الإسلامية مثل الأمأنة والصدق والشفافية والعدل
- أن يلتزم فريق البحث في حفظ حقوق المشاركين في البحوث.
- أن يلتزم الباحث بالمحافظة على سلامة الأفراد الذين يستعان بهم

الحقوق الملكية

- يحتاج المتدرب ذكر بعض النظريات العلمية والأراء لبناء أفكاره

- يمكن للطالب إستعارة أفكار الأخرين لكن بطريقة شرعية وموثقة
- يتم ذكر اسم المؤلف أو المصدر امام الفكرة التي تم استعارتها
- تعتبر الأفكار ممتلكات مادية للأفراد ولايمكن اخذها أو استخدامها دون ذكر المصدر
- بعض المصادر تحتاج إلى أخذ موافقة المالك لها قبل إستخدامها مثل الاستبيانات والبرامج والصور وغيرها

تمارين الوحدة السابعة

١. قم بتحديد موضوع مناسب لبحث علمي في مجال تخصصك وحدد الهيكل العام للبحث مع ذكر جميع أجزاء البحث (٥ دقائق)

٢. فكر بالطريقة المناسبة لجمع البيانات التي تحتاجها ي بحثك، وحدد بيئة البحث (٥ دقائق)

٣. بالتعاون مع زميل بجانبك، قم بالبحث عن ثلاثة مصادر الكترونية للبحث على محركات البحث والمكتبات الإلكترونية. (١٥ دقيقة)

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه

يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة

بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة مهارات البحث قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.

م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	معرفة مفهوم البحث العلمي وأهميته				
٢	تحديد أجزاء البحث العلمي				
٣	معرفة اخلاقيات البحث العلمي				
٤	معرفة أنواع وجودة المصادر				
٥	معرفة كيفية البحث عن المصادر في محركلت البحث والمكتبات الإلكترونية				

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.

نموذج تقييم المدرب لمستوى أداء المتدرب يعبأ من قبل المدرب وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة	
اسم المتدرب :	التاريخ: .....
رقم المتدرب :	المحأولة : ١ ٢ ٣ ٤ العلامة : ....

كل بند أو مفردة يقيم بـ ١٠ نقاط

الحد الأدنى: ما يعادل ٨٠٪ من مجموع النقاط. الحد الأعلى: ما يعادل ١٠٠٪ من مجموع النقاط.

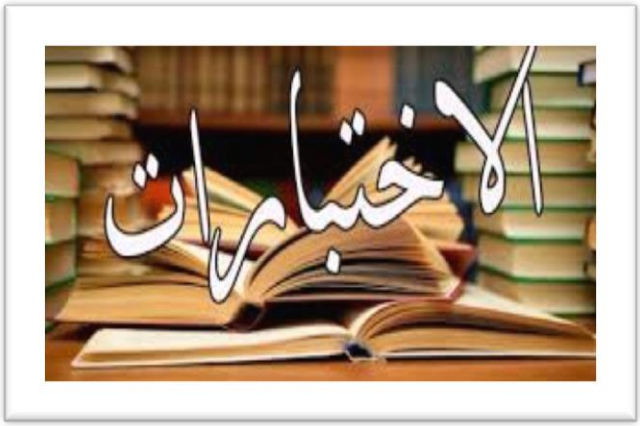
م	بنود التقييم	النقاط (حسب رقم المحأولات)			
		١	٢	٣	٤
١	معرفة مفهوم البحث العلمي وأهميته				
٢	تحديد أجزاء البحث العلمي				
٣	معرفة اخلاقيات البحث العلمي				
٤	معرفة أنواع وجودة المصادر				
٥	معرفة كيفية البحث عن المصادر في محركلت البحث والمكتبات الإلكترونية				
المجموع					

ملحوظات: .....

توقيع المدرب: .....

الوحـدة الثامنـــة

مهـارة الاستعداد للاختبارات



الوحدة الثامنة

مهارات الاستعداد للاختبارات

الهدف العام للوحدة:

تهدف هذه الوحدة إلى توضيح مهارات الاستعداد للاختبارات من بداية الفصل الدراسي وأثناء الفصل الدراسي، وأساليب المراجعة قبل الأختبار، ونصائح وإرشادات اثناء تأدية الاختبار. ويهدف الفصل إلى

الأهداف التفصيلية:

من المتوقع في نهاية هذه الوحدة التدريبية أن يكون المتدرب قادراً وبكفاءة على أن:

١. معرفة مهارات الاستعداد للاختبارات.
٢. تحديد أساليب ومراحل الاستعداد للاختبارات.
٣. معرفة كيفية التخلص من مشاعر القلق والخوف المصاحبة للاختبارات.
٤. معرفة أستراتيجيات أداء الاختبارات

الوقت المتوقع للتدريب على هذه الوحدة: ٦ ساعات تدريبية.

الوسائل المساعدة:

١. جهاز كمبيوتر
٢. وسائل سمعية وبصرية
٣. شبكة الأنترنت

تعتبر عمليات التقويم من أهم عوامل نجاح العملية التعليمية ، ليس فقط من أجل قياس مهارات ومعلومات المتدرب، ولكن من أجل تحسين العملية التعليمية وتطوير المناهج وإبتكار طرق تدريس جديدة ترفع مستوى التحصيل العلمي وتنمي مهارات التعليم وتحفز الطلاب للتعلم. وتختلف أدوات التقويم في التعليم الجامعي وتشمل عمليات التقويم المباشرة للطالب مثل الاختبارات التقليدية والإلكترونية بكافة أنواعها ، و الواجبات والمشاريع والبحوث العلمية والمهام والتكاليف المختلفة. كما تشمل عمليات أخرى للتقويم الغير مباشر للمدرسين والمناهج وقياس نتائج التعلم للمقرر والبرنامج العلمي مثل الأستبيانات والإستطلاعات وقياس سوق العمل .



أنواع الاختبارات:

الاختبارات الموضوعية (أسئلة الصواب والخطأ ، الاختيار من متعدد ، أسئلة التكميل ، أسئلة الترتيب ، أسئلة المقابلة أو المطابقة ، وغيرها)

- لا تتأثر عملية التصحيح برأي المصحح أو حكمه
- الجواب محدد
- لا تتأثر بالعوامل الذاتية الشخصية للمصحح .
- سهلة التصحيح
- تتميز بالصدق والثبات إذا ما تم إعدادها بشكل جيد
- تتطلب وقت قصير في تصحيحها
- تقيس سرعة التفكير إذا روعي فيها عامل الزمن .
- تناسب الطلبة الذين لا يحسنون التعبير عن أفكارهم وعرضها وترتيبها .
- تقلل من خوف الطلبة من الاختبارات
- لا تُتيح للطالب التحايل واللف والدورأن أوالتهرب من الإجابة .
- سهولة القيام بالتحليل الإحصائي لأداء أو نتائج التلاميذ .

- تحديد الجواب سلفاً بحيث لا يختلف عليه اثنان .
- تمكّن من استعمال الكمبيوتر في التصحيح.

الاختبارات المقالية (كتابة المقال ، الاختبارات الشفهية)

- تستخدم لقياس القدرة التعبيرية لدى التلميذ من خلال استخدامه للأسلوب الأنشائي في الإجابة.
- قياس الأهداف التربوية التي يكون التعبير الكتابي فيها مهماً، كإجراء مقارنة بين شيئين، أو تكوين رأي والدفاع عنه، أو التلخيص أو التحليل، ونحو ذلك.
- قياس القدرة على أنتقاء الأفكار وربطها وتنظيمها.
- تشخيص القدرة الإبداعية عند المتدرب، والتعرف على اتجاهاته، ومستوى قدرته على استخدام لغته الخاصة.
- تمكين المتدرب من اختيار الأفكار والحقائق المناسبة.
- تكشف قدرة المتدرب في استخدام معارفه في حل مشكلات جديدة.
- يستطيع المتدرب أن يستخدم ألفاظه وتعابيره ومعجمه اللغوي الذاتي في التعبير عن الإجابة، مما يمكّن المصحح من الحكم على مهارت المتدرب .
- غالباً ما يكون عدد الأسئلة المقالية قليلاً مقارنة بعدد الأسئلة الموضوعية



مهارات الاستعداد للاختبار من اليوم الأول للفصل الدراسي .

١. فهم توصيف المقرر وطرق التقييم

يقدم مدرس المقرر فكرة واضحة عن المقرر وأهدافه التعليمية ونتائج التعليم المرجوة للمقرر في الأسبوع الأول من الفصل الدراسي، وعادة ما تكتب هذه التفاصيل في توصيف المقرر الذي يسلم للطالب في المحاضرة الأولى ويحفظ على صفحة المقرر الإلكترونية أو صفحة القسم العلمي. ومن حق المتدرب طلب رؤية التوصيف أن لم يجده أو عدم شرحه من قبل مدرس المقرر. ويمنح توصيف المقرر صورة واضحة للطالب عن المقرر وماهو المتوقع منه من اختبارات وواجبات ومهام. ويشبه توصيف المقرر العقد الرسمي بين المتدرب والمدرب، حيث يوضح الواجبات والمسؤليات من الطرفين، وطرق التقييم، وفلسفة المقرر، ومصادر المعلومات، وتوزيع الدرجات وغيرها. ولذلك فأن فهم توصيف المقرر ومعرفة طرق التقييم وعدد الاختبارات

وأوقاتها والدرجات المخصصة لكل أختبار ونوع الأسئلة والمواضيع التي يتضمنها كل أختبار يعطي المتدرب صورة واضحة للتخطيط والتنظيم والاستعداد الامثل للاختبارات.

٢. معرفة نقاط الضعف والقوة

يتميز المتدرب المجتهد عن غيره بأنه واقعي مع نفسه، عارفا لقدراته، مستعدا للتطوير، وحريصا على التغلب على الصعوبات والعراقل التي تواجهه في المسيرة التعليمية. وهنا تصبح أو مهارات الاستعداد للاختبارات هي تحديد المتدرب لمواطن القوة والضعف التي يشكلها المقرر الدراسي وذلك من حيث صعوبة المواضيع أو المهارات التي يتطلبها المقرر أو الأوقات المحددة للأختببارت وغيرها. ولا يترك المتدرب جوانب الضعف كما هي حتى تحصل المشكلة. لكن يقوم يالاستعداد لها وتطوير مهاراته في هذه الجوانب حتى يصبح مستعدا ومتمكنا منها إذا أتى الأختبار.



مثال : في مقرر مقدمة في علوم المحاسبة ،
يعرف أحمد أنه متمكن جدا من مهارات المحاسبة ويعرف معظم المصطلحات والإجراءات لكنه ضعيف جدا في مهارات الأكسل وعمل جدأول البيانات. لذلك وقبل أن يأتي وقت دراسة التطبيقات العملية لمهارات المحاسبة يقوم أحمد بتطوير مهارات الأكسل لديه من خلال التعليم الذاتي ومشاهدت افلام تعليمية عن البرنامج في اليوتيوب وتطبيق وأخراج التقارير الحسابية في برامج وتطبيقات الاكسل على جهازه.

٣. المذاكرة المبكرة

يبدا الاستعداد الحقيقي للاختبارات من بداية الفصل الدراسي، وذلك من خلال المذاكرة المبكرة لمواضيع المقرر أولا بأول، حيث أن تأجيل هذا الاستعداد إلى الأيام الأخيرة من الفصل الدراسي يسبب نوعاً من القلق يسمى (قلق الامتحأنات) . وقد لايسعفك الوقت لمراجعة جميع مواضيع المقرر في الوقت المحدد للاختبارات. لذلك يظل الاستعداد والمدأومة على

مراجعة الدروس من اليوم الأول من أهم المهارات التي يجب على المتدرب الإهتمام بها وممارستها .



٤. تحديد المصادر

يعتبر تحديد المصادر من المهارات الجيدة للاستعداد للأختبار، حيث يقوم المتدرب بتحديد المصادر الفرعية لكل موضوع في المقرر ويشمل ذلك الصفحات والمصادر الإلكترونية التي تشرح الفكرة، أو المدونات والمراجع لتي يمكن الرجوع اليها في حالة نسيأن تفاصيل الفكرة. كما قد يتطرق المدرب لبعض الامثلة الخارجية لشرح موضوع معين، وهنا يجب تدوين هذه المصادر. مثال: تطرق محاضر علم النفس إلى فلم سينمائي (Inception) يوضح فكرة العقل الباطن وكيفية خزن الذاكرة للأحداث والتأثيرات العاطفية التي تحصل للفرد (كتابة إسم الفلم كمرجع أو مصدر فرعي للوصول للمعلومة)، كما ذكر محاضر الفلسفة إسم كتاب أفلاطون ، جمهورية أفلاطون، (The Republic)، عند مناقشة فكرة أفلاطون عن التراجيديا وما تشكلة من تقليد خيالي بعيدا عن الواقع.



٥. عمل جدول زمني للمذاكرة

كما يقال دائما أن الفشل في التخطيط هو الطريق للفشل. ولذلك من أهم مهارات الاستعداد للأختبار هو التخطيط الزمني للمذاكرة، يوميا وأسبوعيا، بحسب الجدول اليومي والأسبوعي للطالب. حيث يرتب المتدرب جدولة مهامه اليومية زمنيا، ويحدد الوقت المناسب للمذاكرة بحسب إرتياحه النفسي وقدرته على التركيز وحجم الموضوعات. وعند جدولة أوقات المذاكرة تذكر التالي :

- مواعيد الاختبارات والواجبات الفصلية والنهائية
- حدد المواد السهلة والمواد التي تحتاج إلى دراسة بوقت أطول
- حدد الزمن الكافي لكل مقرر
- جدول مواضيع المذاكرة والمقررات وأبداء بالمواد المحببة السهلة إلى نفسك والتي لا تحتاج إلى أوقات طويلة في المذاكرة
- أجعل لنفسك فترات للراحة والتمارين أثناء المذاكرة لتجديد نشاطك

٦. التدوين والملاحظات

ينصح أن يقوم المتدرب بتدوين ملاحظاته عند كل درس ، وتشمل الملاحظات شرح للنقاط المهمة للدرس، المواضيع الجانبية التي أشار اليها المدرب، الأمثلة والنماذج التي تم شرحها لتوضيح الفكرة، المواضيع التي تم التركيز عليها من قبل المدرب، وغيرها. كما يمكن للطالب أن يقوم بإعادة ترتيب النقاط الرئيسية للدرس بحسب الطريقة التي يفضلها من جدأول بيانات وخرائط وأشكال بيأنية، أو إعادة شرح المواضيع بأسلوب المتدرب الخاص وتخصيص أمثلة لكل موضوع من حياتة الشخصية وتجاربه الخاصة .

٧. تعلم إستخدام المفكرات الإلكترونية



تتوفر العديد من المفكرات الإلكترونية على أجهزة الحاسوب وتطبيقات الأجهزة الذكية من تلفونات محمولة وساعات ذكية والألواح الإلكترونية. وتقدم هذه المفكرات خدمات عديدة مثل عمل الجدأول والتقويم ، وترتيب الأفكار والمواضيع، وإضاف المصادر، وعمل التنبيهات. كما يمكن تحويل بعض المصادر المكتوبة إلى مصادر مسموعة أو مرئية لتحسين وتسهيل طرق التعلم بحسب رغبات المتدرب

٨. أستخدم الخرائط الذهنية والأشكال البيانية :

تساعد الأشكال الهندسية وجدأول البيانات والخرائط الذهنية على تذكر المادة العلمية وفهمها والقدرة على التحليل والمقارنة، وهي من المهارات الأساسية لزيادة وتطوير القدرات الذهنية للطالب. راجع الفصل السابق في كيفية عمل الخرائط الذهنية وأنواعها.

صورة 1

٩. مراجعة الملاحظات دوريا :

من الطرق الجيدة للتذكر والاستعداد للاختبارات هي المراجعة الدورية للملاحظات والمدونات التي دونها المتدرب. ولذلك يحدد المتدرب يوما في الأسبوع أو الشهر لمراجعة جميع المواضيع والملاحظات التي دونها عنها وترتيبها حتى لا يأتي وقت الأختبار ويتشتت تركيز المتدرب بين كومه الملاحظات.

١٠. مناقشة المواضيع مع الزملاء والأخرين :

تعتبر المناقشة الدائمة للمواضيع التي يتعلمها المتدرب من أفضل الطرق لإستيعاب الأفكار وتذكرها ، حيث يقوم المتدرب بمناقشة الأفكار الجديدة التي تعلمها مع زملائه أو أقاربة أو مع أقرأنه في المدونات والمساقات الإلكترونية أو وسائل التواصل الأجتماعية حيث يتواجد العديد من الطلاب والمتخصصين من أماكن مختلفة تجمعهم اهتمامهم بالموضوع ومحأولة صناعة المعرفة والمعاني المختلفة. كما تطور الأستراتيجية المهارات المعرفية والعملية مثل تعلم اللغات ومهارات الحاسب والفنون التشكيلية وغيرها. ويتمكن المتدرب من إكتساب هذه المهارة والاستعداد الامثل لها حين يأتي الأختبار. وهنا نذكر أمثلة مثل : الاستعداد لتقديم المتدرب لنفسه للأخرين بلغة جديدة، أو رسم البورتريت ، أو تصميم صفحة على الأنترنت وغيرها .

١١. التقييم الذاتي المستمر :

أختبر نفسك قبل أن يختبرك الأخرين. هكذا هو دائما تفكير المتدرب المتميز. ولذلك يحرص المتدرب الجيد على تقييم مهاراته ومعارفه بشكل مستمر وذلك من خلال حل التمارين المتصلة بكل درس، أو مراجعة الواجبات والمهام مع أقرأنه، أو من خلال التطبيق العملي لما تعلمه في المحاضرة، أو من خلال المشاركة العملية في واقع حياة المتدرب وإستثمار المعلومات النظرية التي حصل عليها في التطبيق الحياتي للطالب. مثل طالب اللغة الأنجليزية الذي يحاول أختبار قدرات السمع أو الفهم التي تعلمها من خلال مشاهدة فلم أجنبي، أو أختبار مهارات الكتابة أو الترجمة من خلال كتابة مقالة كل يوم. أو ترجمة خبر في الصحيفة الاخبارية اليومية وغيرها.

١٢. تعرف على أسلوب المدرس:

يعتبر التعرف على طريقة المدرس في وضع الاسئلة من المهارات المهمة، حيث يتعرف المتدرب على طريقة الأسئلة والمواضيع المهمة من خلال تجاربة في الاختبارات الفصلية وإذا ما كأن يميل إلى الأسئلة المقالية، أو إلى الأسئلة الموضوعية، ويترقب المتدرب المجتهد كل دليلاً أو إشارة قام بها المدرب أثناء الشرح ، وذلك يشمل كل ما يؤكد عليه المدرب، أو يضع تحته خطاً على السبورة أو يكرره، هو مادة مرجحة للاختبار. كما يجب على المتدرب أن يكون مستمعاً وقارئاً متيقظاً ومتنبهاً، فقد يخبر المدرب طلابه بمعلومات هامة عن الاختبارات أو قد يكتب ذلك على اللوح. ويمكن للطالب أيضا سؤال المدرب عن أهمية المواضيع وماذا يمكن أن يأتي منها وطريقة الأسئلة. كما يمكن للطالب السؤال عن المدرب من الطلاب الأخرين الذين درسوا سابقا مع هذا المدرب وعن طرق اختباراته، وهنا يجب اختيار طلاباً أذكياء وناجحين للأستفادة من خبراتهم

١٣. مراجعة النماذج و الاختبارات السابقة

يستطيع المتدرب الحصول على نماذج سابقة للاختبارات من زملائه الذين درسوا المقرر سابقا، أو من المكتبات أو المواقع الإلكترونية المختلفة .و تساعد مراجعة النماذج والاختبارات السابقة على:

- فهم إسلوب المدرس
- مراجعة المواضيع المهمة في المقرر
- رفع ثقة المتدرب بنفسه

مواصفات الأختبار الجيد

- أن يكون الاختبار عادلاً وشاملاً
- أن تبنى أدوات التقويم وفق الأسس العلمية المتبعة،
- أن يتضمن أداء التقويم مستويات عدة من الأسئلة، بحيث تقيس قدرة المتدرب المعرفية والاستيعابية والتطبيقية والتحليلية والتركيبية والتقويمية
- أن يشمل الأختبار إطار محتوى المقرر حسب التوصيف والأهداف
- تقيس الاختبارات نواتج التعلم المستهدفة من المقرر
- تصنف الأسئلة حسب مواضيع المقرر أو نواتج التعلم المستهدفة

- توضع موصفة تقييم الأسئلة وفق معايير محددة قبل الأختبار وعمل تقديرات أولية لمستوى صعوبة كل سؤال
- يجب أن يتناسب عدد أسئلة الاختيار مع زمن الاختبار والمستوى المعرفي المراد قياسه، ودرجة صعوبة الأسئلة
- تمنح الدرجات بعدل وشفافية وتراجع عملية التصحيح
- يجب أن تبنى عملية تقويم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة على خصائص واحتياجات كل طالب حسب نوع إعاقته (إعاقة جسدية، أو صعوبات تعلم).
- تقدم التغذية الراجعة الملائمة لعملية التقويم وترسل للطلبة بعد الأختبار

قواعد عامة في الاختبارات:

- أن تكون الاختبارات صادقة وممثلة لما يتوقع من المتدرب اكتسابه من المعارف والمهارات، مبينة لمدى تمكن المتدرب من المادة الدراسية، وما يستطيع أداءه في ضوء ما تعلمه منها.
- يتم تعريف الطلبة وإعلامهم مسبقاً بطرق وأدوات التقويم لكل مقرر وكيفية منح الدرجات والتصحيح في الأعمال الفصلية والاختبارات النهائية وذلك في خطة المقرر في أول لقاء لأستاذ المقرر مع الطلبة.
- أن توفر نتائج الاختبارات معلومات عن العمليات التي يحدث بها التعلم مثل: مدى استفادة المتدرب من استخدام خطط التعلم لحل المشكلات والتوصل على الإجابات الصحيحة، والمراقبة الذاتية لمستوى التقدم وتعديله
- تحليل بيانات و معلومات الاختبارات من أجل مساعدة الأساتذة وواضعي المناهج على تحسين تعلم المتدرب، ورفع كفاية أساليب التدريس، وخاصة ما يتعلق بتوضيح المهارات وتحديدها، والمعارف التي يجب أن تركز عليها عملية التدريس.
- أن ينظر في نتائج الاختبارات ، ضمن تقويم شامل لظروف التعلم وبيئته، ويتم تحفيز الطلبة على بذل المزيد من الجهد، للإستفادة من الخبرات التعليمية.
- أن تتوافر في الاختبارات فرص متكافئة لجميع الطلبة.
- ألا تستخدم نتيجة المتدرب لغير أهداف التقويم المحددة في لائحة تقويم الطلبة.

- تعد نتيجة المتدرب في الأختبار مسألة سرية تخصه ولا يجوز استخدامها بطريقة تؤدي إلى معاملته معاملة تؤثر سلبًا على تقديره لذاته أو تفاعله مع الآخرين كما لا يجوز إطلاق الألقاب، أو الأوصاف التي تنبئ سلبًا عن تحصيله الدراسي، عند مخاطبته، أو الإشارة إليه.
- تخضع عمليات التقويم وإجراءاته وأساليبه لمراجعة مستمرة لتطويرها وتعديلها بحسب تحليلات نقاط القوة والضعف لكل مرحلة.
- تطوير أدوات وأساليب وترتيبات خاصة لاختبارات الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- يجب أن تكون اللغة المستخدمة في الاختبارات هي ذات اللغة التي استخدمت في التدريس.
- ينصح أن يتبنى أساتذة المقررات استخدام الاختبارات الحديثة مثل: (التقويم الإلكتروني – التقويم الذاتي – تقويم الإقرأن...إلخ) بما يضمن تحقيق التعلم الفعال ويساعد على تحقيق نواتج التعلم المستهدفة.

مهارة الاستعداد قبل الاختبار بوقت كافي.

- مراجعة دورية للملاحظات التي جمعتها. والادوات المساعدة ينعش هذا ذاكرتك عن المادة ويساعدك على تذكر ما قد تعلمته، كما أنه سيساعدك على أن تسترجع جميع المعلومات الموجودة في ملاحظاتك
- تأكد من أكتمال ملاحظاتك وأكمل النواق أن وجدت
- رتب أفكارك وملاحظاتك بحسب نظام معين مريح لك
- قم بإعداد الخرائط الذهنية والاشكال البيانية التي توضح ترابط المواضيع والأفكار
- تأكد من فهمك لجميع مفردات المقرر
- لاتتردد في زيارة المحاضر أثناء ساعاته المكتبية ومناقشة المواضيع التي مازال لديك شك فيها
- تدرب على الأسئلة دوريا هذا مفيدٌ بشكلٍ خاص للمواد مثل حل معادلات الرياضيات أو الفيزياء أو تطبيقات الحاسب أو المهارات اللغوية ، ويمكنك التدرب على الأسئلة الموجودة في الكتاب والتي سبق تكليفك بها أثناء الفصل الدراسي
- طور مهاراتك وأجعل منها ممارسة يومية مثل تطوير مهارات اللغة أو حل المعادلات وغيرها

- ادرس مع صديق. اجتمع مع أحد أصدقائك أو مجموعةٍ من الأشخاص من صفك وادرسوا معًا ، ليس بالضرورة أن تكون مجموعةً دراسيةً رسمية. يمكنكم مراجعة ملاحظات بعضكم البعض لمعرفة ما تم تفويته ومناقشة الأفكار التي تظنون بأنه سيتم تغطيتها في الاختبار.

نصائح وإرشادات هامة

- احرص على أخذ استراحاتٍ متكررةٍ لزيادة وتطوير قدراتك على معالجة المعلومات.
- امض وقتًا أقل على مواقع الشبكات الاجتماعية (مثل فيسبوك وتويتر وأنستجرام الخ).
- لا تحاول الأندفاع في عملية المذاكرة وتذكر مازال لديك وقت كافي .
- هون على نفسك واعمل بسرعتك الطبيعية لتفهم الموضوع الذي تدرسه.
- أعد كتابة الأجزاء المهمة من ملاحظاتك دائمًا إذ أن هذا سيساعدك على استظهارها.
- استخدم الألوأن والملاحظات والرسوم التوضيحية لمساعدتك على الدراسة إذا كنت متعلمًا بصريًا.
- حاول اختيار الكلمات المفتاحية أو الأساسية في التعريفات أو الملاحظات لتساعدك على تذكرها.

مهارات الأربعة وعشرين ساعة الأخيرة قبل الاختبار.

- قم بعمل مراجعة خفيفة للملاحظات والوسائل المساعدة التي جهزتها طوال الفصل الدراسي
- لاتلجاء لمصادر جديدة ولا تشتت أفكارك
- قم بتذكر الخرائط الذهنية التي أعددتها لمواضيع المقرر
- جرب نفسك وجاهزيتك من خلال إجابة بعض الأسئلة
- القي نظرة على النماذج والاختبارات السابقة
- توقع ما سيأتي من أسئلة من خلال ما عرفته من أسلوب المدرس
- حأول أن تراجع المادة العلمية والأسئلة مع زميل. يسأل كل وأحد الأخر
- تناول وجبات صحية وحافظ على سلامة جسمك وصفاء ذهنك
- قم ببعض التمارين الرياضية

- تجنب كثرة المواد المنشطة مثل القهوة والشاي والمشروبات المنشطة.
- نم مبكرا.

مهارات أداء الاختبار.

- احضر مبكراً .
- حضورك المبكر إلى قاعة الامتحأن يتيح لك الفرصة أن تدخل إلى قاعة الامتحأن ونفسك هادئة غير مضطربة .
- حأول أن تكون هادئا عند بدء الاختبار وتوكل على اللّه .
- خذ نفسا عميقا قبل البدء في قراءة الأسئلة .
- التنفس العميق دوراً كبيراً في تخفيف نسبة التوتر والارتباك عند المتدرب
- إستمع جيدا لتعليمات مشرف القاعة
- أستمع جيد لمدرس المقرر أثناء قراءة وشرح الأسئلة
- إقراء الأسئلة كاملة بعناية وتركيز وإعرف المطلوب من كل سؤال (قد تغير أداة النفي معنى الجملة بكاملها. لذلك أقرأ الفقرات جيدا)
- إفهم طبيعة كل سؤال والإجابة المطلوبة والوقت والمساحة التي يتطلبها كل سؤال .
- أعمل جدول زمني لكل سؤال بحسب أهمية وصعوبة السؤال. وأترك وقت للمراجعة
- إبدء بإجابة الأسئلة الأسهل والأسرع
- لاتشغل ذهنك بالتفكير في السؤال الأصعب وأترك التفكير فيه حتى تنتهي من الأسئلة الأخرى
- أستخدم أسلوب أستقصاء الأجابات الخاطئة المستحيلة أولا عند حل أسئلة الاختيار من متعدد
- إرسم مخططا سريعا لترتيب أفكارك لإجابة الأسئلة المقالية بشكل متسلسل وواضح ومكتمل
- خذ إستراحة ذهنية سريعة بعد الأنتهاء من حل الأسئلة والبدء في المراجعة
- قم بمراجعة الأجوبة جميعا قبل تسليم ورقة الأجابة لملاحظة مدى صحة وسلامتها
- لا تجعل حركة الطلاب المجأورين لك تؤثر على قرراتك في التسليم أو الخروج مبكرا أو القلق
- حسن خطك أثناء الكتابة وأحرص على جمال منظر ورقة الأجابة

- كلما كأن الخط جميلا والأجابة واضحة كأنت نفسية المصحح أفضل وقدرته على قراءة الأجابة مكتملة أسهل.

بعض النصائح السلوكية

- كن مع الله دائما في أقوالك وأفعالك، فذلك يبعث في نفسك الراحة والسرور ويقلل القلق والأكتئاب
- ثق بنفسك دائما وبقدراتك
- حافظ على صحتك من خلال النوم مبكرا ، وممارسة الرياضة ، والأبتعاد عن المنشطات والعادات السيئة وغيرها .
- تنأول الأطعمة الصحية
- إعمل دائما على تطوير مهاراتك ولا تستسلم
- لا تجعل التجارب الفاشلة التي مررت بها تقف حاجزا أمام نجاحك
- تكرار العبارات المحبطة أو المخأوف تضعف قدرة المتدرب عن المسير والتقدم والنجاح في حياته الدراسية
- لا تقدم الفشل على النجاح أو تتوقع الأسوء وكن دائما طموحا متفائلا .
- فكر بالنجاح باستمرار وما سيأتي بعده من تطور ونمو في حياتك العلمية والعملية
- احذر رفقا السوء وأختر أصدقائك بعناية

التفكير الإيجابي:

- درب نفسك على تكرارعبارات إيجابية لتعزيز ثقتك بنفسك، والتخلص من القلق
- المادة العلمية سهلة وواضحة
- المادة العلمية من أسهل المواد
- أنا متمكن من المادة العلمية
- أنا واثق من قدرتي على التفوق فيها
- أشعر بالحيوية والنجاح
- أنا مستعد لجميع الأسئلة
- اعرف أني سأتفوق في الأختبار

ضوابط الاختبارات:

- الدقة والعدل والأنضباط في جلسات الامتحأن .
- منع الغش و اتخاذ ما يلزم عند حدوثه .
- مراعاة السرية عند تصحيح أوراق الإجابة وعند رصد الدرجات .
- اداء الطلاب هو المعيار الوحيد لتقييمهم، وليس أي عامل آخر يتصل بالجنس أو العرق أو الدين .
- تنظيم الامتحأنات وإعداد نتائجها بالشكل الذي يتيح الفرصة لتطبيق العدالة بين جميع الطلاب .
- السماح بمراجعة نتائج الامتحأنات وإعادة تصحيح أوراق إجابة الطلاب بحرية تامة حال جود أي تظلم
- متابعة أداء الطلاب وتقييمهم بشكل دوري مع إفادتهم بنتائج التقييم.
- التواجد والمتابعة المستمرة اثناء عقد الامتحأن.
- أن يكون الامتحأن ملائما مع ما تم تدريسه.
- لا يجوز لعضو هيئة التدريس أن ينوه عن الأسئلة التي ستأتي في الامتحأن.

تمارين الوحدة الثامنة

١. حدد المهارات التي تستخدمها للاستعداد للاختبارات. أشرح أسباب أختيارك لهذه المهارات. (٥ دقائق)

٢. تذكر تجربة ناجحة ساعدتك في الاستعداد لأختبار معين في دراستك الجامعية، شارك التجربة مع زميل بجانبك؟ (٥ دقائق)

٣. تذكر تحدي أو مشكلة حصلت لك أثناء دراستك وأثرت على استعدادك للاختبارات؟ كيف تمت معالجة هذه المشكلة أو التحدي؟ (٥ دقائق)

نموذج تقييم المتدرب لمستوى أدائه

يعبأ من قبل المتدرب نفسه وذلك بعد الأنتهاء من تمارين الوحدة

بعد الأنتهاء من التدرب على وحدة الاستعداد للاختبارات قيم نفسك وقدراتك بواسطة إكمال هذا التقييم الذاتي بعد كل عنصر من العناصر المذكورة، وذلك بوضع علامة (✓) أمام مستوى الأداء الذي أتقنته، وفي حالة عدم قابلية المهمة للتطبيق ضع العلامة في الخانة الخاصة بذلك.

م	العناصر	مستوى الأداء (هل أتقنت الأداء)			
		غير قابل للتطبيق	لا	جزئيا	كليا
١	معرفة مهارات الاستعداد للاختبارات				
٢	معرفة مراحل الاستعداد للاختبارات				
٣	تحديد التحديات والعوائق التي تضعف الاستعداد				
٤	معرفة أستراتيجيات أداء الأختبار				

يجب أن تصل النتيجة لجميع المفردات (البنود) المذكورة إلى درجة الإتقان الكلي أو أنها غير قابلة للتطبيق، وفي حالة وجود مفردة في القائمة "لا" أو "جزئيا" فيجب إعادة التدرب على هذا النشاط مرة أخرى بمساعدة المدرب.