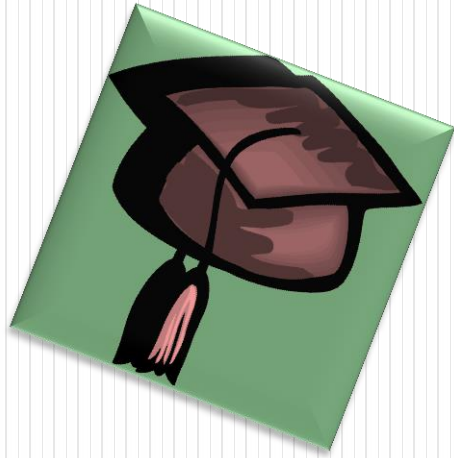


الحياة الجامعية

University life



ا.م. تغريد نظام الدين عمر

□ تبقى السنة الأولى في الجامعة تجربة خاصة يعيشها الطالب المستجد بكل أحاسيسها المتناقضة، تراوده هواجس ومخاوف وآمال وطموحات. خاصة أن هذه السنة بمثابة بداية الحياة بشكلها الجديد، ووسيلة جديدة لتحقيق الذات، والتخلص من قيود الثانوية العامة، وتكوين صداقات جديدة.

□ التكيف مع الحياة الجامعية بمستوياتها المختلفة يعتبر شرطاً من شروط التفوق في الدراسة الجامعية وتحقيق التوافق الدراسي والاجتماعي للطلاب. خصوصاً أن المرحلة الجامعية تشهد تحولات كبيرة في حياة الطالب، بدءاً من التخلي عن الثياب الموحدة في معظم الجامعات – وليس انتهاءً باختلاف طريقة التدريس وطبيعة العلاقة بين الطالب والمدرس وبين الطلاب وبعضهم.

كيفية التأقلم مع الحياة الجامعية

يبدأ التأقلم مع الحياة الجامعية من فهم مستويات حياة الطالب الجامعي وتداخل هذه الطبقات أو المستويات مع بعضها. الطالب الجامعي بحاجة إلى تنظيم حياته بمجملها لتحقيق أهدافه الدراسية، إضافة إلى حاجته الماسّة للشعور بالانتماء والتكيف الاجتماعي.

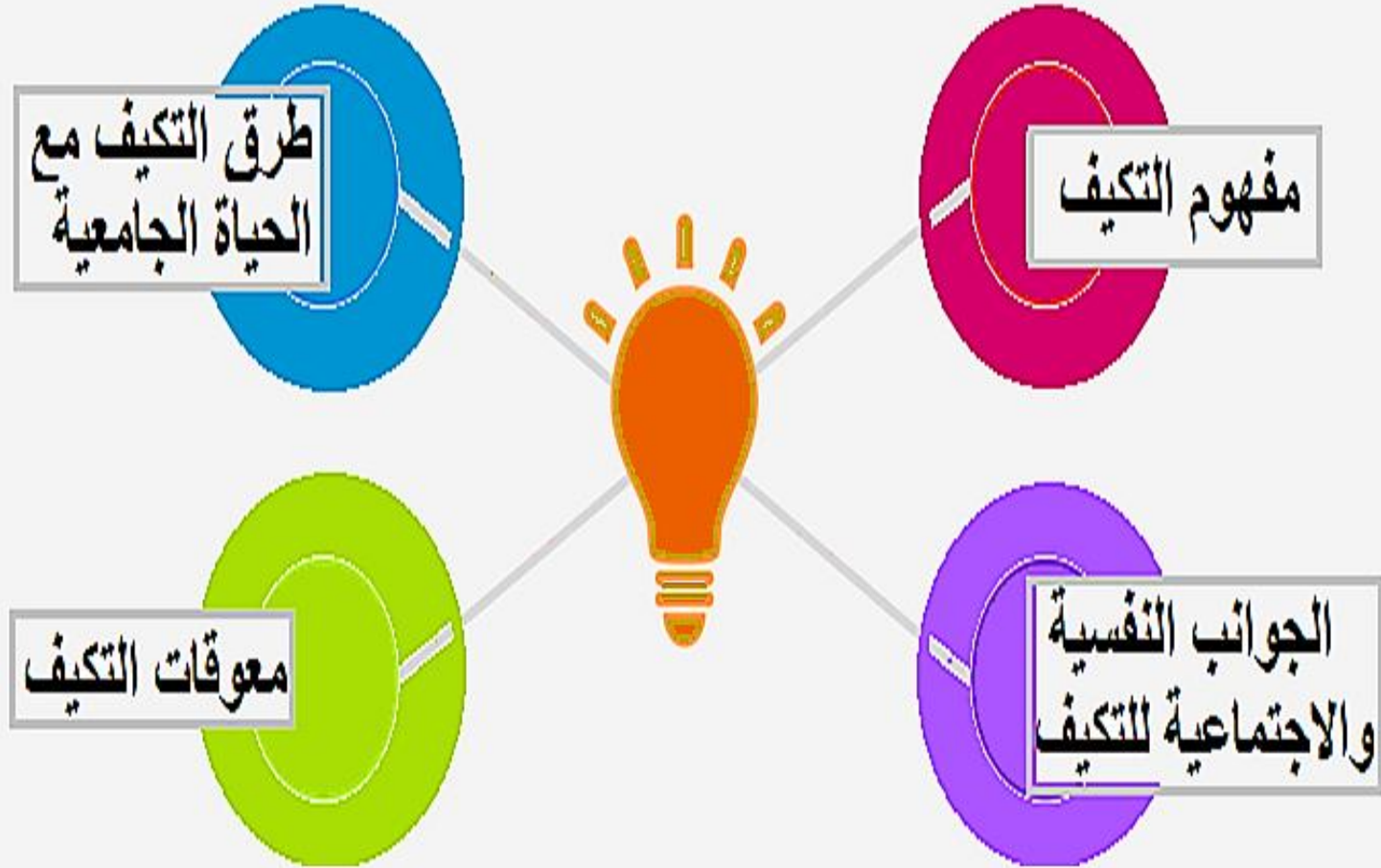
الخطوات المطلوبة للتكيف مع الحياة الجامعية

هذه أهم النقاط والنصائح التي تساعد على التأقلم مع الحياة الجامعية من السنة الأولى أو حتى في المراحل الجامعية المتقدمة.

القلق والتوتر شعور طبيعي:

يجب أن تتفهم مشاعرك المضطربة مع بداية الدراسة الجامعية، فالقلق والتوتر والمشاعر السلبية وحتى الغضب والعدوانية جميعها مشاعر طبيعية يختبرها معظم الطلاب في بداية الدراسة الجامعية.

التكيف مع الحياة الجامعية



الانسان والبيئة الجديدة

الانسان في البيئة الجديدة يمر بأربع مراحل

النفور وعدم التقبل

تقبل الوضع على مضض

معايشة الواقع بالرضا

الذوبان في المجتمع

ابدأ صداقات ومعارف جديدة

التعرف على المراكز والخدمات المتوفرة بالجامعة

تحديد الأهداف

إدراك الفروق بين الجامعة والمدرسة

التخوف من البيئة الجديدة

التخوف من ضبط الوقت (كثرة الواجبات والاختبارات، أوقات المحاضرات المتفرقة)

صداقات جديدة

الاعتماد على النفس

عدم الشعور بالإنتماء

اختيار التخصص المناسب

التخوف من فهم الأستاذ

الحياة الجامعية مرحلة جديدة بتحديات ومصاعب اذا كيف تتخطى هذه الصعاب :

□ اولاً: استمر فى تطوير ذاتك و هواياتك (ان كان تخصصك يتيح لك الوقت لذلك) .. احضر المزيد من الكورسات حتى وان كانت الاونلاين فى الشئ التى تحبه و طور نفسك به .. حاول ان تتعلم اشياء جديده .. لان هذا السن يسمى بالعمر الذهبى (golden age) حيث يكون لديك الطاقه الكافيه للممارسه و المحاولة فى الكثير من الاشياء ..

□ ثانياً : كن متمسك بمبادئك و اخلاقك .. لأنك ستجد فيه الكثير من الناس المختلفه عنك .. من الجيد التعامل معهم بتحضر ولكن حاول ان لا تتأثر بأى شئ مخالف لمبادئك

□ ثالثاً : لا تراكم عليك المواد الدراسيه .. حاول تنظيم وقتك بحيث ان لا تترك الماده الدراسيه الى قبل الامتحان و حتى لا تشعر بتوتر و ضغط فى وقتها .

□ رابعاً: كون صدقات جيده .. او حاول ان لا تخلق اعداء لك .. هذا سيفيدك مستقبلاً عندما يكون لديك الكثير من المعارف هذا سيكون فى مصلحتك

إستراتيجية (SQ3R) لقراءة المادة العلمية

تعتبر إستراتيجية SQ3R أول أسلوب منظم وضع لمساعدة الطالب في قراءة الكتب والنصوص العلمية بطريقة فعالة. وقد اكتسبت هذه الإستراتيجية شهرة لا من أجل المبادئ العملية التي تقوم عليها فقط ، وبل وأيضا للاسم أو الرمز الذي اختير لها يجعل عملية تذكر أخواتها الخمس سهلة ؛ حيث يتكون الاسم من مجموع الأحرف الأولى لأسماء الخطوات الخمس

SQ3R	
S	Survey
Q	Question
R	Read
R	Recite
R	Review

الخطوة الأولى

تبدأ بأن الشخص بتصفح Surveying الموضوع أو الفصل الذي يقوم بدراسته

الخطوة الثانية

وهو يقوم بتصفح الفصل أو الكتاب هي أن يقوم الشخص بكتابة الأسئلة Questions التي في ذهنه لأن القراءة بحثًا عن اجابة هذه الأسئلة ستجعله يتذكر أكثر .

الخطوة الثالثة

وهي القراءة Reading بتعمق من البداية للنهاية ، بحثًا عن اجابة الاسئلة التي قمنا بعملها في الخطوة الثانية . و للحفاظ على التركيز و عدم التشتت يجب على الشخص أن او الباب الفرعي الا عندما يتمكن من الاجابة على ذلك السؤال. الا يغادر الجزئية

الخطوة الرابعة

وهي خطوة التسميع Reciting يعود الشخص للأسئلة التي قام بعملها في الخطوة الثانية و يحاول أن يجيب عليها من ذاكرته بعد اغلاقه للكتاب . إن تمكن من فعل هذا فيكون هدف قراءته قد تحقق و إلا فإنه يجب عليه أن يعيد القراءة من جديد.

الخطوة الخامسة

وهي المراجعة Reviewing , القيام باعادة قراءة الفصل او الكتاب من جديد ، والتركيز على النقاط التي لم يستطع الشخص تذكرها في الخطوة رقم 4 . و من المفيد أيضًا ان يقوم الشخص بمناقشة تفاصيل ما قرأه مع شخص آخر ، لأن هذا سيرسخ المعلومات في رأسه