



دانشگاه سوادکوه

مهارت‌های زندگی دانشجویی

دکتر محمدرضا سرمدی

دکتر بهمن زندگی

دکتر بهاره عزیزی‌نژاد

دکتر حسین زارع

امروز کتابخوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.^۱

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتابخوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه مطالعه هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین سوره‌ای که بر آن فرستاده عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد

1. <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=2696>

شده است: «إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده اند.

دانشگاه پیام نور با گستره جغرافیایی ایران شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه جا و همه وقت، به عنوان دانشگاهی کتاب محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره گیری از تجربه های گرانقدر استادان و صاحب نظران برجسته کشورمان، کتاب ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه مهم و خطیر یاری رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه خطیر یاری می رسانند، سپاسگزاری می نمایم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام نور را منزلگاه اندیشه سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام نور

فهرست مطالب

سیزده	پیشگفتار
چهارده	مقدمه
۱	بخش اول: آشنایی با مهارت‌های زندگی دانشجویی
۳	فصل اول: آشنایی با مهارت‌های زندگی دانشجویی
۳	هدف کلی
۳	هدف‌های یادگیری
۳	۱-۱ کلیات
۴	۲-۱ مهارت‌های عمومی
۶	۳-۱ مهارت‌های تحصیلی
۸	۴-۱ مهارت مدیریت برنامه‌ریزی
۱۰	۵-۱ مهارت مدیریت زمان
۱۱	۱-۵-۱ اهمیت مدیریت زمان
۱۲	۲-۵-۱ مدیریت زمان
۱۳	۳-۵-۱ برنامه‌ریزی برای مدیریت زمان
۱۵	۶-۱ مهارت مطالعه و خواندن
۱۶	۷-۱ مهارت تفکر
۱۸	۱-۷-۱ سبک‌های تفکر
۱۹	۱-۷-۱-۱ سطوح سبک‌های تفکر
۱۹	۲-۷-۱-۱ شکل سبک‌های تفکر
۲۰	۳-۷-۱-۱ گرایش‌های سبک‌های تفکر
۲۰	۴-۷-۱-۱ سبک‌های تفکر از منظر قلمرو
۲۰	۸-۱ مهارت نوشتن
۲۱	۹-۱ مهارت شنیدن
۲۳	۱۰-۱ مهارت سخن گفتن
۲۴	۱۱-۱ مهارت پژوهش

۲۶	۱-۱۲ مهارت ایجاد ارتباط
۲۷	۱-۱۳ مهارت امتحان دادن
۲۸	۱-۱۴ مهارت خودمدیریتی
۳۲	۱-۱۵ مهارت های کاربرست هوش مصنوعی
۳۲	جمع بندی و نتیجه گیری
۳۵	بخش دوم: آشنایی با نظام آموزش و یادگیری از راه دور
۳۷	فصل دوم: آشنایی با مفاهیم و عناصر نظام آموزش از راه دور
۳۷	هدف کلی
۳۷	هدف های یادگیری
۳۷	۱-۲ کلیات
۳۸	۲-۲ تعریف آموزش از راه دور
۳۸	۲-۲-۱ پیشینه تاریخی
۴۱	۲-۲-۲ تعاریف
۴۲	۲-۳ ویژگی های آموزش از راه دور
۴۲	۲-۳-۱ متمرکز بودن
۴۳	۲-۳-۲ دانشجو محور بودن
۴۵	۲-۳-۳ فردگرایی
۴۶	۲-۳-۴ مداومت آموزش
۴۶	۲-۴ خودآموزی و آماده سازی در آموزش از راه دور
۴۸	۲-۵ یادگیری در آموزش از راه دور
۴۹	۲-۵-۱ رشد فراگیر از راه دور به عنوان یادگیرنده
۵۱	۲-۵-۲ کتاب های خودآموز
۵۲	۲-۵-۳ مزایای متون چاپی
۵۲	۲-۵-۴ رسانه های آموزشی
۵۴	۲-۵-۵ کلاس های رفع اشکال گروهی و انفرادی
۵۷	۲-۵-۶ آشنایی و تسلط بر کاربرست ابزارهای نوین ارتباطی
۵۸	۲-۶ ویژگی های متمایزکننده نظام آموزش از راه دور از نظام های آموزشی سنتی
۵۸	۲-۶-۱ فراگیر
۶۰	۲-۶-۲ اساتید و اعضای هیئت علمی
۶۱	۲-۶-۳ کارکنان آموزشی و پشتیبانی
۶۱	۲-۶-۴ مدیران آموزش از راه دور
۶۲	۲-۶-۵ سواد اطلاعاتی
۶۲	۲-۷ ارزشیابی در نظام آموزش از راه دور
۶۳	۲-۷-۱ انواع ارزشیابی
۶۳	جمع بندی و نتیجه گیری

فصل سوم: آشنایی با مهارت‌های یادگیری

- هدف کلی
هدف‌های یادگیری
۱-۳ کلیات
۲-۳ عوامل مؤثر بر یادگیری
۱-۲-۳ تعیین هدف
۲-۲-۳ انگیزه و علاقه
۳-۲-۳ توجه و ادراک
۴-۲-۳ زمینه معلومات قبلی و تمرین و تکرار
۵-۲-۳ اضطراب و دیگر تجارب هیجانی
۶-۲-۳ نارسایی در حواس
۷-۲-۳ وجود مشکلات و مسائل عاطفی و روانی
۸-۲-۳ اعتماد به نفس
۹-۲-۳ امید تحصیلی
۱۰-۲-۳ وجدان تحصیلی
۱۱-۲-۳ جهت‌گیری هدف تحصیلی
۱۲-۲-۳ هیجان‌های تحصیلی
۱۳-۲-۳ درگیری تحصیلی
۱۴-۲-۳ سرزندگی تحصیلی
۱۵-۲-۳ کنترل تحصیلی
۱۶-۲-۳ اهمال‌کاری تحصیلی
۱۷-۲-۳ فرسودگی تحصیلی
۱۸-۲-۳ جامعه‌پذیری تحصیلی
۳-۳ یادگیری باتوجه به ویژگی‌های شخصی یادگیرندگان
۱-۳-۳ یادگیرنده‌های بصری
۲-۳-۳ یادگیرنده‌های سمعی
۳-۳-۳ یادگیرنده‌های عملیاتی
۴-۳ سبک‌های یادگیری
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

فصل چهارم: آشنایی با روش‌های مطالعه

- هدف کلی
هدف‌های یادگیری
۱-۴ کلیات
۲-۴ انواع خواندن
۱-۲-۴ خواندن اجمالی
۲-۲-۴ سریع‌خواندن (تندخوانی)
۳-۲-۴ عبارت‌خوانی

۹۳	۴-۲-۴ دقیق خوانی
۹۴	۴-۲-۵ خواندن تجسسی
۹۵	۴-۲-۶ خواندن انتقادی
۹۷	۴-۳ فن یادگیری یک فصل از کتاب با استفاده از روش خواندن و مطالعه SQ5R
۹۷	۴-۴ روش پارسر
۹۹	۴-۵ مدل‌های خواندن
۱۰۰	۴-۶ شیوه‌های مطالعه
۱۰۰	۴-۶-۱ خواندن و مطالعه بدون نوشتن
۱۰۱	۴-۶-۲ خط کشیدن
۱۰۱	۴-۶-۳ حاشیه‌نویسی
۱۰۱	۴-۶-۴ خلاصه‌نویسی
۱۰۱	۴-۶-۵ کلید برداری
۱۰۱	۴-۶-۶ خلاقیت و طرح شبکه‌ای مغز
۱۰۲	۴-۷ سازماندهی
۱۰۲	۴-۸ رعایت عدم تشابه دروس
۱۰۲	۴-۹ طرح سؤال
۱۰۲	۴-۱۰ ایجاد فضای مناسب برای مطالعه
۱۰۵	۴-۱۱ حداکثر بهره‌گیری از وقت مطالعه
۱۰۵	۴-۱۲ تقویت عادات مناسب
۱۰۶	۴-۱۳ مرور (مهم‌ترین و اساسی‌ترین مسئله در یادگیری درست)
۱۰۷	۴-۱۴ تمرکز حواس
۱۰۷	۴-۱۵ تنظیم برنامه
۱۱۲	۴-۱۶ مهارت در به‌کاربردن فرهنگ توصیفی رشته تحصیلی
۱۱۳	۴-۱۷ مهارت‌های شناختی و فراشناختی
۱۱۶	۴-۱۸ کاربرد رایانه در یادگیری دروس
۱۱۷	۴-۱۹ مزایای رایانه
۱۱۸	۴-۲۰ محدودیت‌های رایانه
۱۱۹	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
۱۲۱	بخش سوم: مهارت‌های نوشتن در دانشگاه
۱۲۳	فصل پنجم: آشنایی با مفاهیم، اصطلاحات و قلمرو نوشتن در دانشگاه
۱۲۳	هدف کلی
۱۲۳	هدف‌های یادگیری
۱۲۳	۵-۱ کلیات
۱۲۴	۵-۲ گستره مهارت نوشتن
۱۲۶	۵-۳ گونه‌های نوشتاری
۱۲۷	۵-۳-۱ گونه اداری
۱۲۸	۵-۳-۲ گونه ادبی

۱۲۹	۳-۳-۵ گونه علمی و انواع نوشتار علمی
۱۳۰	۴-۵ انواع نوشتن
۱۳۲	۱-۴-۵ نوشتارهای دانشگاهی
۱۳۲	۱-۴-۵ گزارش نویسی از مشاهدات
۱۳۲	۲-۴-۵ گزارش مطالعه بیشتر
۱۳۳	۳-۴-۵ گزارش درس سمینار
۱۳۳	۴-۴-۵ پروژه
۱۳۳	۵-۴-۵ کارآموزی
۱۳۴	۶-۴-۵ گزارش پروژه دوره کارشناسی
۱۳۴	۷-۴-۵ پایان نامه دوره کارشناسی ارشد و رساله دکتری
۱۳۴	۸-۴-۵ گزارش درس آزمایشگاه
۱۳۵	۹-۴-۵ مقاله
۱۳۵	۱۰-۴-۵ پوستر
۱۳۵	۱۱-۴-۵ خاطره نویسی
۱۳۶	۱۲-۴-۵ نامه نگاری
۱۳۶	۱۳-۴-۵ شرح سوابق، رزومه و پروفیل استخدامی
۱۳۷	۲-۴-۵ نوشتار برون دانشگاهی
۱۳۷	جمع بندی و نتیجه گیری
۱۳۹	فصل ششم: آشنایی با ارتباط نوشتاری، ماهیت و عناصر آن در زبان فارسی
۱۳۹	هدف کلی
۱۳۹	هدف های یادگیری
۱۳۹	۱-۶ کلیات
۱۴۱	۲-۶ ویژگی های خواننده نشانه های مکتوب
۱۴۲	۳-۶ ویژگی های عناصر نظام نوشتاری زبان فارسی
۱۴۵	۴-۶ انواع واژه در زبان فارسی
۱۴۵	۱-۴-۶ واژگان نوشتاری
۱۴۶	۲-۴-۶ واژگان عمومی و تخصصی
۱۴۶	۵-۶ معناشناسی واژگانی
۱۴۸	۶-۶ ساخت جمله در زبان فارسی
۱۴۹	جمع بندی و نتیجه گیری
۱۵۰	فصل هفتم: آشنایی با نگارش متن
۱۵۰	هدف کلی
۱۵۰	هدف های یادگیری
۱۵۰	۱-۷ کلیات
۱۵۰	۲-۷ متن و ویژگی های آن در زبان فارسی
۱۵۳	۳-۷ بند (پاراگراف) و انواع آن

۱۵۴	۷-۳-۱ بندنوشتها
۱۵۷	۷-۳-۲ ارتباط بندها
۱۵۹	۷-۴ انواع پردازش نوشتاری
۱۵۹	۷-۴-۱ پردازش زمان بنیاد متن
۱۶۰	۷-۴-۲ پردازش مقایسه بنیاد متن
۱۶۲	۷-۴-۳ پردازش «تعریف توصیف بنیاد» متن
۱۶۳	۷-۴-۴ پردازش مثال بنیاد متن
۱۶۳	۷-۴-۵ پردازش طبقه بنیاد متن
۱۶۴	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
۱۶۵	فصل هشتم: نوشتن برای یادگیری
۱۶۵	هدف کلی
۱۶۵	هدف‌های یادگیری
۱۶۵	۸-۱ کلیات
۱۶۶	۸-۲ خلاصه‌نویسی
۱۶۷	۸-۳ یادداشت‌برداری
۱۶۸	۸-۳-۱ قواعد یادداشت‌برداری
۱۶۹	۸-۳-۲ هدف از یادداشت‌برداری
۱۷۰	۸-۳-۳ انتخاب و ثبت مطالب
۱۷۱	۸-۳-۴ برخی راهبردهای مهم یادداشت‌برداری
۱۷۲	۸-۳-۵ مرور یادداشت‌ها
۱۷۲	۸-۳-۶ مراجعه به یادداشت‌ها
۱۷۳	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
۱۷۴	فصل نهم: مهارت نوشتن علمی
۱۷۴	هدف کلی
۱۷۴	هدف‌های یادگیری
۱۷۴	۹-۱ کلیات
۱۷۵	۹-۲ نگارش مقاله‌های علمی - پژوهشی
۱۸۰	۹-۲-۱ مقدمه
۱۸۲	۹-۲-۲ روش
۱۸۳	۹-۲-۳ آورده‌ها (یافته‌ها)
۱۸۵	۹-۲-۴ نتیجه‌گیری و بحث
۱۸۶	۹-۲-۵ عنوان
۱۸۷	۹-۲-۶ چکیده مقاله
۱۹۰	۹-۳ نگارش مقالات علمی مروری
۱۹۰	۹-۳-۱ انتخاب موضوع مقاله مروری
۱۹۰	۹-۳-۲ جستجوی منابع

۱۹۱	۳-۳-۹ تنظیم مقاله
۱۹۲	۴-۳-۹ تفاوت بین مقاله مروری و فصلی از یک کتاب
۱۹۳	۴-۹ نگارش چکیده برای همایش های علمی
۱۹۳	۱-۴-۹ توصیه ها
۱۹۴	۲-۴-۹ اهداف
۱۹۶	جمع بندی و نتیجه گیری
۱۹۷	بخش چهارم: مهارت های موفقیت در آزمون
۱۹۹	فصل دهم: آشنایی با آزمون و مفاهیم وابسته
۱۹۹	هدف کلی
۱۹۹	هدف های یادگیری
۱۹۹	۱-۱۰ کلیات
۲۰۰	۲-۱۰ تعریف اندازه گیری
۲۰۱	۳-۱۰ تعریف آزمون
۲۰۲	۴-۱۰ انواع آزمون
۲۰۳	۱-۴-۱۰ تعریف آزمون و سنجش
۲۰۴	۵-۱۰ تعریف ارزشیابی
۲۰۵	۶-۱۰ ارزشیابی از دانشجویان و برنامه های درسی
۲۰۶	۷-۱۰ ارزشیابی پیشرفت تحصیلی
۲۰۶	۱-۷-۱۰ هدف های آموزشی یا هدف های یادگیری
۲۰۷	۲-۷-۱۰ سنجش عملکرد یادگیرندگان
۲۰۸	جمع بندی و نتیجه گیری
۲۱۰	فصل یازدهم: آشنایی با اضطراب آزمون و روش های تقابل با آن
۲۱۰	هدف کلی
۲۱۰	هدف های یادگیری
۲۱۰	۱-۱۱ کلیات
۲۱۵	۲-۱۱ علل اضطراب
۲۱۶	۳-۱۱ روش های مقابله با اضطراب امتحان
۲۱۷	۴-۱۱ روش های درمان شناختی
۲۱۸	۵-۱۱ مهارت های مقابله
۲۱۹	۶-۱۱ الگوسازی
۲۲۰	جمع بندی و نتیجه گیری
۲۲۱	فصل دوازدهم: عوامل شناختی مؤثر بر توفیق در آزمون
۲۲۱	هدف کلی
۲۲۱	هدف های یادگیری
۲۲۱	۱-۱۲ کلیات
۲۲۲	۲-۱۲ انگیزش چیست؟

۲۲۳	۱۲-۳ انگیزه پیشرفت
۲۲۴	۱۲-۳-۱ اجزاء یا مؤلفه‌های انگیزه پیشرفت
۲۲۶	۱۲-۳-۲ خصوصیات افراد پیشرفت‌گرا
۲۲۹	۱۲-۴ مهارپذیری و موفقیت در آزمون
۲۳۰	۱۲-۵ فراحافظه: تفکر درباره حافظه
۲۳۲	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
۲۳۳	فصل سیزدهم: آشنایی با مهارت‌های توفیق در آزمون قبل از امتحان
۲۳۳	هدف کلی
۲۳۳	هدف‌های یادگیری
۲۳۳	۱۳-۱ کلیات
۲۳۵	۱۳-۲ طرح سؤال و پاسخ به آن
۲۳۸	۱۳-۳ شناخت از نوع سؤالات
۲۳۸	۱۳-۳-۱ تقسیم‌بندی سؤالات
۲۴۱	۱۳-۳-۲ تأثیر بافت مفهومی سؤالات بر عملکرد حافظه روزمره در آزمون
۲۴۴	۱۳-۴ آشنایی با آزمون (نمونه سؤال)
۲۴۵	۱۳-۵ استفاده از منابع تکمیلی
۲۴۵	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
۲۴۶	فصل چهاردهم: آشنایی با مهارت‌های توفیق در آزمون: در جلسه امتحان
۲۴۶	هدف کلی
۲۴۶	هدف‌های یادگیری
۲۴۶	۱۴-۱ کلیات
۲۴۷	۱۴-۲ تغذیه و استراحت کافی
۲۴۷	۱۴-۳ توجه به راهنمای آزمون
۲۵۱	۱۴-۴ درک و پردازش عمیق‌تر سؤال‌ها
۲۵۲	۱۴-۵ ایجاد تمرکز و توجه
۲۵۳	۱۴-۶ شکل ظاهری پاسخ‌نامه
۲۵۴	۱۴-۷ نظارت و بررسی پاسخ‌ها
۲۵۵	۱۴-۸ عدم توجه به عواملی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند.
۲۵۵	۱۴-۹ سرعت
۲۵۶	۱۴-۱۰ دقت
۲۵۷	۱۴-۱۱ شاد بودن
۲۵۷	۱۴-۱۲ تلقین
۲۵۸	۱۴-۱۳ خودباوری یا اعتماد به نفس
۲۵۸	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
۲۶۱	منابع

پیشگفتار

دانشگاه پیام نور در برنامه ریزی های خود جهت تحقق شعار آموزش «برای همه، همه وقت و همه جا» و برای تربیت نیروی انسانی دانا و توانا دروسی را به مجموعه دروس دوره کارشناسی کلیه رشته های تحصیلی خود افزوده است که از جمله آن ها می توان به دروس «مهارت های زندگی»، «مهارت های کارآفرینی»، «مهارت های خلاقیت، حل مسئله و تفکر راهبردی»، «مهارت های راهبردی رایانه ICDL» و «مهارت های دفاع غیرنظامی» اشاره کرد. کتاب حاضر با عنوان «مهارت های زندگی دانشجویی» نیز یکی از منابع درسی با همین نام است که هدف اساسی آن ارائه راهبردهای لازم به دانشجویان عزیز جهت کاربرد بهتر مهارت های خواندن و مطالعه، مهارت های نگارش متون علمی و مهارت های آزمون و امتحان دادن می باشد.

قطعاً دانشجویان گرامی توجه دارند که صرفاً با مطالعه این کتاب همه مشکلات یادگیری و تحصیلی آن ها رفع نخواهند شد ولی سعی ما بر این بوده است تا در حد امکان راهنمایی های لازم را برای زمینه سازی به دست گرفتن «مدیریت یادگیری دروس توسط خودتان» و رشد «مهارت های خودآموزی» و «خودمدیریتی» در شما ارائه دهیم. در پایان ضمن آرزوی توفیق برای یکایک شما دانشجویان عزیز در کسب علم و دانش، خود و شما را به تقوای الهی و تلاش هرچه بیشتر در راه سازندگی ایران اسلامی دعوت می کنیم. چنانچه شما دانشجویان گرامی و اساتید و صاحب نظران محترم با نظرات خود ما را در اصلاح و تجدیدنظر محتوای این کتاب در چاپ های بعدی یاری فرمایید، رهین منت شما خواهیم بود.

دکتر بهمن زندی و همکاران

مقدمه

در متون مختلف علمی مهارت را توانایی کاربست موثر دانش و تجربه فردی تعریف کرده‌اند. این بدان معنی است که مهارت را جزء ویژگی‌های رفتاری باید دانست. منظور از ویژگی‌های رفتاری، مجموعه‌ای از اقدامات و اعمال معین و مشخصی است که از فرد سر می‌زند و درنهایت اهداف خاص و نتایج معین را دست‌یافتنی می‌کند. بنابراین این اقدامات و اعمال معین را می‌توان آموزش داد تا با فراگیری آنها، نتایج مطلوب قابل حصول شوند و این امر همان رسالتی است که کتاب حاضر سعی کرده است از عهده آن برآید.

از آنجا که گستره اهداف و پیرو آن نتایج، گسترده هستند، اعمال و اقدامات متنوع و متعددی برای نیل به نتایج معین باید انجام شوند، بنابراین یک مهارت خاص مدنظر نیست و مجموعه‌ای از مهارت‌های مرتبط و متداخل و نیز توسعه آنها باید مورد توجه قرار گیرد.

از طرفی نظام آموزش از راه دور به‌عنوان یکی از گونه‌های آموزش عالی و متولی تحصیلات تکمیلی و تخصصی، نیاز به دانشجویان و مخاطبانی دارد که با آموزش، فراگیری و توسعه مهارت‌های دانشگاهی، توانایی استفاده بهینه، سازگاری، کارآمدی و بالندگی را در این نظام‌ها داشته باشند. از این‌رو کتاب حاضر بر آن شد تا مهم‌ترین مهارت‌هایی را که دانشجویان باید با مراجعه به آنها، توانمندی‌های بینشی، دانشی و توانشی خود را ارتقا دهند فراهم آورد.

بخش اول

آشنایی با مهارت‌های زندگی دانشجویی

فصل اول

آشنایی با مهارت‌های زندگی دانشجویی

هدف کلی

آشنایی با تعریف مهارت‌های زندگی دانشجویی، اهداف، انواع، کاربرد و فواید آن.

هدف‌های یادگیری

از شما انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل قادر باشید:

۱. مهارت‌های زندگی دانشجویی را تعریف کرده و مهم‌ترین مهارت‌های لازم برای تحصیل و ترویج علم را بیان نمایید.
۲. اهداف و مراحل کسب مهارت‌های زندگی دانشجویی را توضیح دهید.
۳. نقش هریک از مهارت‌های زندگی دانشجویی را بر بهینه‌سازی فرایند یادگیری شرح دهید.
۴. واژه‌ها و اصطلاح‌های مهارت‌های زندگی دانشجویی را با توجه به کاربرد آن‌ها برشمارید.

۱-۱ کلیات

دانشجویی مانند هر «نقش» دیگر اجتماعی نیاز به مهارت‌هایی دارد که به یاری آن‌ها بتوان «وظایف» آن نقش را به‌خوبی انجام داد. مهم‌ترین وظایف زندگی دانشجویی، تحصیل و یادگیری و ترویج علم است. بنابراین برای یادگیری علم و دانش لازم است دارای «مهارت‌های کافی» باشیم.

بررسی‌ها نشان می‌دهد مهارت‌های زندگی دانشجویی را می‌توان در فهرست زیر گنجاند:

۱. مهارت‌های عمومی
۲. مهارت‌های تحصیلی
۳. مهارت مدیریت برنامه‌ریزی
۴. مهارت مدیریت زمان
۵. مهارت مطالعه و خواندن
۶. مهارت تفکر
۷. مهارت نوشتن
۸. مهارت شنیدن
۹. مهارت سخن گفتن
۱۰. مهارت پژوهش
۱۱. مهارت ایجاد ارتباط
۱۲. مهارت امتحان‌دادن
۱۳. مهارت خود مدیریتی^۱

ما نویسندگان کتاب حاضر کوشش کرده‌ایم مهم‌ترین مهارت‌های یادشده را به شما معرفی کنیم. قطعاً درخصوص محتوای هر فصل از این کتاب مطالب بیشتری نیز وجود دارد که برای حفظ اختصار و حجیم‌نشدن کتاب از ذکر آن‌ها خودداری شده است و البته دانشجوی علاقه‌مند می‌تواند با مراجعه به منابع معرفی‌شده در پایان هر بخش دانش خود را از موضوع کامل‌تر نماید.

۲-۱ مهارت‌های عمومی

توسعه مهارت‌های عمومی بخش مهمی از آموزش افراد درحال تحصیل است و آموزش این مهارت‌ها زمانی مؤثرتر است که تحت شرایط و ضوابط خاصی هم‌زمان با آموزش درس اصلی همراه باشد. کمیته بررسی کیفیت در استرالیا پیشنهاد کرده است که برای

بهسازی کیفیت و ارتباط آموزش حتماً باید به شایستگی‌های عمومی دانشجویان، شناسایی مهارت‌های اطلاعاتی، مهارت‌های فکرکردن، کارکردن مستقل و کار در گروه‌ها به‌عنوان مهارت‌های عمومی ضروری توجه نمود. درمجموع با توجه به نتایج تحقیقات متعدد، مهارت‌های عمومی مورد اجماع اندیشمندان در شش بعد قابل بررسی است:

مهارت‌های خلاقیت و حل مسئله: این بعد از مهارت‌های عمومی شامل ارائه ایده‌های تازه در زمینه مسائل تحصیلی موجود، تفکر انتقادی، مهارت هدف‌گذاری، آموزش کارآفرینی، تصمیم‌سازی در شرایط مبهم است.

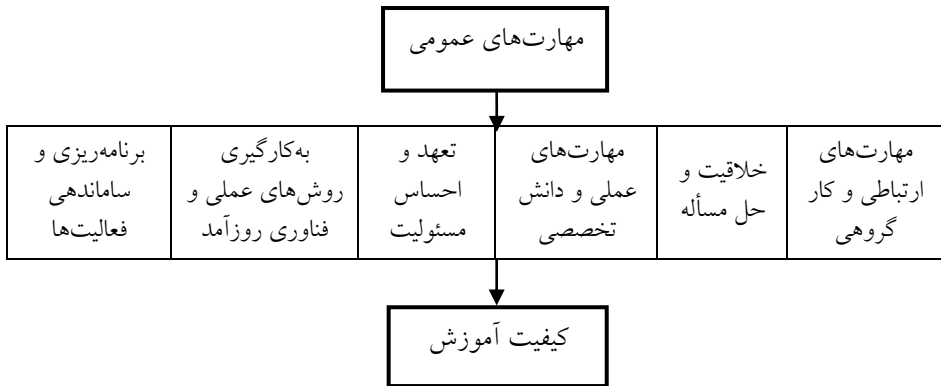
مهارت‌های ارتباطی و کار گروهی: این مهارت را می‌توان با توانایی برقراری ارتباط با دیگران، سازگاری با شرایط جدید، انجام‌دادن کار مؤثر به‌عنوان عضو تیم کاری در جهت نیل به هدف، از خودگذشتگی در رفع مشکلات، انتقال تجربیات خود به دیگران و علاقه‌مندی به کسب تجربه‌های جدید مورد بررسی قرار داد.

مهارت‌های تعهد و احساس مسئولیت: یادگیری مدیریت زمان، مدیریت منابع، آشنایی با رفتارهای شهروندی، احساس مسئولیت‌پذیری، فرهنگ ارزش‌گذاری و حس مهارت‌آموزی در مقابل مدرک‌گرایی ازجمله ابعاد آشکارکننده این مؤلفه می‌باشد.

برنامه‌ریزی و ساماندهی فعالیت‌ها: شامل آشنایی با منابع تأمین اطلاعات جدید، توانایی برنامه‌ریزی مبتنی بر هدف، توانایی تأمین اطلاعات جدید، دسته‌بندی و ارزیابی و به‌کارگیری آن‌ها، توانایی تجزیه و تحلیل امور به قصد تصمیم‌گیری صحیح در زمان مقتضی و آموزش تبدیل ایده به عمل است.

مهارت‌های عملی و دانش تخصصی: این مؤلفه شامل تعامل آموزش با محیط، تجربه کارکردن در محیط واقعی، آموزش اطلاعات و دانش کلی در زمینه فعالیت موردنظر و استفاده بهینه از تجهیزات در محیط است.

مهارت‌های کاربست شیوه‌های محاسباتی و تسلط بر فناوری روزآمد: این مؤلفه شامل توانایی به‌کارگیری شیوه محاسباتی برای هدف‌های کاربردی و عملی و حداقل نیازمندی‌ها درخصوص آن، به‌کارگیری فناوری بروز و تجهیزات موردنیاز براساس اصول علمی و فنی است. شکل ۱-۱ بیانگر مهارت‌های عمومی لازم برای دانشجویان می‌باشد (صالحی عمران و قاسم‌زاده، ۱۳۹۲).



شکل ۱-۱. مهارت‌های عمومی (اهرلیچ، ۱۹۹۶)

۱-۳ مهارت‌های تحصیلی

مهارت‌های خاصی برای تحصیل در دانشگاه لازم است که باید مدنظر قرار گرفته شود. در غیراین صورت دانشجویان در انتهای ترم با حجم بالایی از مواد درسی که باید برای امتحان مطالعه شود و نیز حجم زیادی از مقاله‌ها، گزارش‌ها، پژوهش‌ها و گزارش‌های کارآموزی مواجه خواهند شد که جمع‌بندی آن‌ها به راحتی و با کیفیت مقبول به راحتی میسر نخواهد شد. به عبارت بهتر تحصیل در دانشگاه تفاوت‌های عمده‌ای با تحصیل در دبیرستان دارد، لذا بهتر است شیوه آموزشی متناسبی انتخاب و مهارت‌های مطالعه آموخته شود تا احتمال موفقیت تحصیلی افزایش و احتمال مشکلات تحصیلی کاهش یابد. از این رو ضروری می‌نماید تا به تفاوت‌های تحصیل در دانشگاه و دبیرستان اشاره شود:

۱. حجم بالای مطالب درسی: اکثر منابع آموزشی در دانشگاه حجیم و فشرده هستند و این حجم مطالب درسی را نمی‌توان در روز و شب آخر امتحان به یاد سپرد. به همین دلیل چنانچه فرد در طول سال تحصیلی این مطالب را مرور نکرده باشد و از آن‌ها یادداشت تهیه نکرده باشد، شب امتحان فشار و ناراحتی زیادی را تجربه خواهد کرد که از جمله شایع‌ترین آن اضطراب امتحان و عدم احساس تسلط بر مطالب درسی می‌باشد.
۲. دانشجوی محوری: برخلاف سایر مقاطع تحصیلی که در آن‌ها معلم کلیه مطالب درسی را به همراه جزئیات تدریس می‌کند، در دانشگاه، محور آموزش؛ دانشجو است و استاد به کلیات و نکات اساسی تأکید می‌کند. از این رو نقش و جایگاه دانشجو برجسته است.

۳. مشارکت دانشجوی: در دانشگاه به موازات آموزش، مشارکت در بحث‌های درسی، از دانشجویان انتظار می‌رود. ارائه نظر، پرسشگری، ایده‌سازی، نقد دیدگاه‌ها و نظایر آن علاوه بر یادگیری مطالب درسی باید اتفاق افتد. به این ترتیب مهارت‌ها، اطلاعات عمومی، آگاهی‌های علمی و اجتماعی بروز می‌تواند زمینه را برای مشارکت تسهیل نماید.

۴. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجوی: برخلاف سایر مقاطع تحصیلی که خانواده و سیستم آموزشی نظارت مستمر بر انسجام مطالعات فراگیرندگان دارند و با برگزاری آزمون‌های تکوینی و تکمیلی وضعیت عملکرد تحصیلی پیگیری می‌شود، در دانشگاه اغلب معمول‌ترین امتحان، آزمون نیم‌ترم است که دانشجوی را وادار به مطالعه می‌کند. از طرفی در دوره دانشجویی نفوذ والدین به علت عدم اطلاع از برنامه درسی نیز کم‌رنگ می‌شود. علاوه بر این عامل، گاه دوری راه محل تحصیل نیز مزید بر علت می‌شود. از این‌رو دانشجو خود باید به تنظیم برنامه درسی و عادات مطالعه صحیح بپردازد.

۵. تأکید بر فعالیت‌های عملی و تحقیقی: تمرکز بر مهارت‌های تحقیقاتی و پرورش آن جهت حرکت به سوی عملیاتی‌نمودن مبانی نظری دروس آموخته‌شده از جمله وجوه تمایز دانشگاه با سایر دوره‌های تحصیلی است. تهیه مقالات، گزارش‌ها و انجام کارهای عملی، به دلیل زمان‌بر بودن، نیازمند برنامه‌ریزی و مدیریت زمان است که در غیر این صورت در آخر ترم علاوه بر مطالعه دروس امتحانی باید کارهای عملی نیز آماده گردند که به دلیل انباشتن و تجمع آن‌ها، تهیه آن‌ها با کیفیت پایین و فشار روانی بالا همراه خواهد بود. از این‌رو مدیریت زمان و برنامه حین تحصیل الزامی است.

۶. فقدان نظارت قوی بر کنترل حضور دانشجویان: افراد باید در دانشگاه حضور بدون اجبار را تجربه نمایند و برای استفاده از فرصت‌های آموزشی، از برنامه‌ریزی مستقل غافل نشوند.

۷. ضرورت استفاده از متون غیرفارسی: برای بسط، مبادله و گسترش معلومات، و نیز مقایسه تولیدات در زمینه‌های مختلف در داخل کشور با دیگر کشورها، استفاده از سایر منابع غیرفارسی برای انجام فعالیت‌های تحقیقی و پژوهشی لازم است. در این خصوص اکثر دانشجویان به دلیل عدم احساس ضرورت استفاده از منابع غیرفارسی و عدم به‌کارگیری آن‌ها، اغلب در کاربست منابع به زبان‌های غیرفارسی، ضعیف هستند و این عامل باعث