



السبت 28 جمادى الأولى 1446 هـ - 30 نوفمبر 2024

أخبار النافذة

الاحتلال الصهيوني يواصل هجومه على غزة بينما تشتعل العمليات في الضفة الغربية ارتفاع أسعار الفضة في مصر و عيار 999 يسجل 50 جنيهًا ركود الأسواق بقر تخفيضات البلاك فراي: الأسعار المرتفعة تعصف بموسم التسوق تضامن بحرارة تحت الصفر الحديد يرتفع بأكثر من ألف جنيه للطن بالأسواق اليوم الجمعة جدل حول تصريحات أستاذة جامعة حلوان: 3 آلاف جنيه تكفي أسرة مكونة من 4 أفراد كامل الوزير يقدر مبيعات السيارات بأرقام مضاعفة مقارنة بالإحصائيات الرسمية ديون جديدة... "المركزي" يطرح أذون خزانة 900 مليون دولار

□

Submit

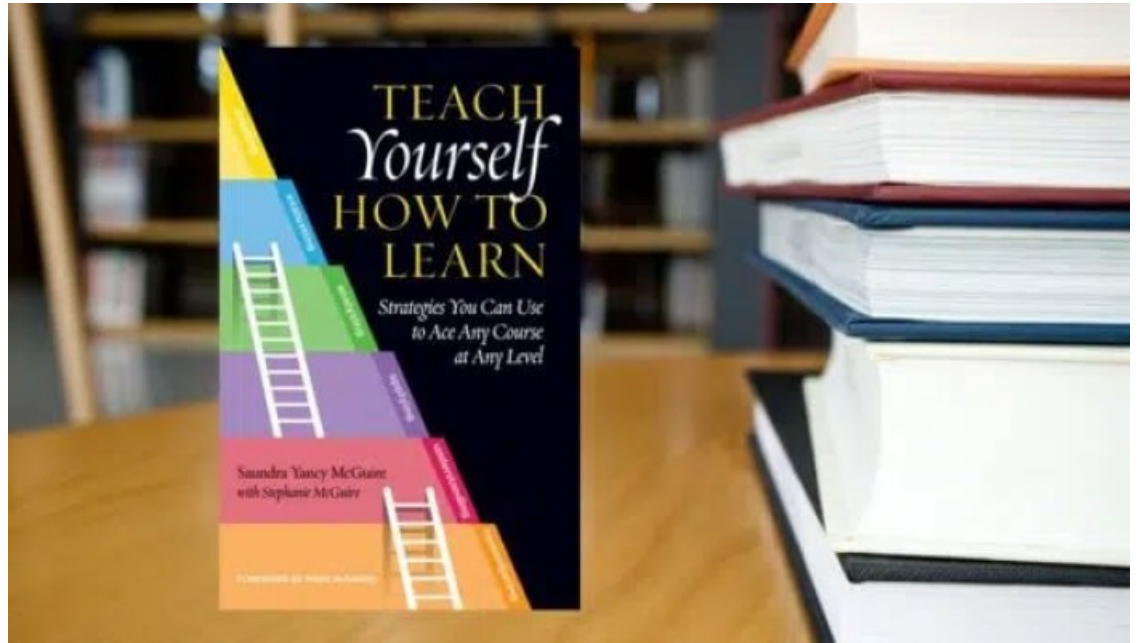
Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

الرئيسية « التنمية البشرية

علم نفسك كيف تتعلم





السبت 30 نوفمبر 2024 08:00 م

لم يكن الأمر كذلك حتى صادفت هذا الكتاب "علم نفسك كيف تتعلم"، أدركت أنني لا أعرف آلية التعلم.

عندما كنت طالبا جديدا في المرحلة الجامعية ، ومثقلا بأعباء المواد الدراسية ، أظهرت قائمة الأهداف المطلوبة في المنهج الدراسي توقعات عالية من المعلم.

واستعنت بكل ما أملك من مهارات الحفظ والتعلم والإتقان ، شعرت كأنني رجل يعرف وجهته النهائية لكن ليس لديه خارطة طريق!

ومن حسن حظي أن أستاذ المادة التمهيدية لعلم الغذاء والتغذية البشرية قد شاركنا معرفة هذا الكتاب عندما كنت طالبا جديدا وأعاني في فصلي الدراسي الأول إلا أن تجربتي الأكاديمية في الكلية تغيرت تمامًا بعد قراءة الكتاب وممارسة العديد من الاستراتيجيات المقترحة. وخلال شهر حققت العلامات الكاملة في اختبار الكيمياء ، بينما كانت أفضل درجاتي هي (B -) قبل ذلك.

كتاب "علم نفسك كيف تتعلم" من تأليف ساندرنا ماكجواير مع ستيفاني ماكجواير.

الدكتورة ماكجواير هي المديرية الفخرية لمركز النجاح الأكاديمي بجامعة ولاية لويزيانا وأستاذ متقاعد في تخصص الكيمياء بجامعة ولاية لويزيانا، وبصفتها معلمة حظيت ورش العمل التي أجرتها الدكتورة ماكجواير بالثناء لتحسينها آليات تعلم الطلاب بشكل كبير على مدار العقود الثلاثة الماضية.

تشارك الدكتورة ماكجواير مع قرائها خبراتها التجريبية في مساعدة الطلاب بالإضافة إلى معرفتها التعليمية القائمة على الأدلة والبراهين، وصولاً إلى طرق كيفية التعلم بعمق وفعاليتها مدى الحياة.

يحتوي الكتاب على جزئين رئيسيين: استراتيجيات التعلم العملية والدافع النفسي للتعلم.

أحب الطريقة التي بدأت بها الدكتورة ماكجواير بسيناريو بصورني بوضوح بعد أول امتحان نصفى لي: "طالب يحصل على درجة أقل بكثير مما كان متوقفاً ، ثم يبدأ في الجلوس بعيداً في الفصل الدراسي".

توضح ماكجواير إلى أن الطلبة غير قادرين على استخدام "ما وراء المعرفة" -يدخل في مجال علم النفس المعرفي- وهو مصطلح صاغه جون إنش فلاجيل (1976) - أستاذ علم النفس في جامعة ستانفورد - وهو أساس استراتيجيات التعلم الخاصة بها.

يعرّف مصطلح "ما وراء المعرفة" بأنه : قدرة الفرد على التفكير في الشيء الذي يتعلمه وتحكمه في هذا التعلم، ولكن قبل أن يكون المتعلم قادراً على التحكم في تعلمه، لابد وأن يكون على وعي بما يمارسه في موقف معين، وبكيفية تعلمه على النحو الأمثل، وإلى أي مدى تم تعلمه، أي وعي المتعلم بالمهمة ثم وعيه بالاستراتيجية أو بالعملية المعرفية ثم الوعي بالأداء.

إن "ما وراء المعرفة" تمكّن الطالب السلبي من أن يصبح قادراً على حل المشكلات بشكل استباقي.

يبحث المتعلم النشط عن حلول للمشكلات التي يواجهها، بدلاً من الاعتماد على إجابات الآخرين.

على سبيل المثال، يركز الطالب الذي يطبق "ما وراء المعرفة" على تطبيق المفاهيم وحل المشكلات في امتحانات الممارسة، بدلاً من حفظ الإجراءات المطلوبة لكل مشكلة.

بمعنى آخر، التفكير والتعلم عمليتان يمكن للطلاب مراقبتهما والتخطيط لهما والتحكم فيهما.

تقترح الدكتورة ماكجواير أن الرحلة إلى ما وراء المعرفة يتم تمهيدها بواسطة تصنيف بلوم (تصنيف خاص بالأهداف التعليمية وضعه عالم النفس بنجامين بلوم).

انطلاقاً من التعلم السطحي إلى التعلم العميق، يتميز تصنيف بلوم بست خطوات معرفية : التذكر، والفهم، والتطبيق، والتحليل، والتقييم، والإبداع.

خذ مثلاً لي حول دراسة ارتفاع درجة الحرارة قصيرة الوقت (HTST) البسترة:

- **التذكّر:** إذا كنت في مستوى التذكّر ، فسأحفظ تعريف (HTST)
 - **الفهم:** عندما أفهم إعادة صياغة التعريف بكلماتي الخاصة وشرح المفاهيم الكامنة وراء (HTST) لأشخاص آخرين.
 - **التطبيق:** القدرة على التطبيق باستخدام المعرفة لحل المشاكل، تعني أنه يمكنني تطبيق مفاهيم (HTST) التي تعلمتها على بسترة الحليب.
 - **التحليل:** سأقسم المفهوم إلى الأجزاء المكونة له، مثل تحليل وظائف كل قسم من معدات (HTST) وكيف يساهم كل قسم في الأهداف العامة لإنتاج منتج مبستر.
 - **التقييم:** هو الحكم على ما إذا كان (HTST) طريقة فعالة لمعالجة أنواع مختلفة من المواد الغذائية.
 - **الإبداع:** في المستوى النهائي ، عند الإنشاء، سأخرج بأفكاري الخاصة حول كيفية حل أنواع مختلفة من مشاكل بسترة الطعام.
- لقد ساعدتني المناقشة حول تصنيف بلوم على توضيح حالتي السابقة والتي كانت دائماً تقف عند مستوى التذكّر والفهم، بينما يكون توقع المعلم مني هي القدرة على التطبيق والتحليل.
- قدمت الدكتورة ماكجواير ما أسمته الدورة الدراسية لتوظيف المستويات الأعلى من تصنيف بلوم ، تتكون من خمس خطوات متسلسلة تتكامل فيها العملية الدراسية مع التعلم الحقيقي هي: المعاينة- الحضور- المراجعة- الدراسة- التقييم.

الدورة الدراسية

الدورة الدراسية هي جوهر استراتيجيات التعلم وقد عززت بشكل كبير من أدائي الأكاديمي منذ أن بدأت بممارستها.

الخطوة الأولى: المعاينة وهي تصفح الفصل، ومراجعة ملخص الفصل، وتدوين الأسئلة التي يجب الإجابة عليها أثناء المحاضرات. هذه الخطوة أعطتني الصورة الأشمل للمفاهيم المهمة التي سأواجهها في الفصل وسهلت فهمي لها.

الخطوة الثانية: هي حضور الفصل ، حيث يجب على الطالب تدوين ملاحظات ذات مغزى وطرح الأسئلة.

الخطوة الثالثة: هي المراجعة. توصي الدكتورة ماكجواير بطريقة بسيطة وفعالة للمراجعة حيث يقوم الطالب بعد انتهاء الفصل الدراسي بمراجعة الملاحظات ومحاولة شرح المادة لنفسه أو لنفسها. وبذلك يعزز الطالب ذاكرته لما حدث أثناء الفصل.

الخطوة الرابعة: هي الدراسة. يقترح الدكتور ماكجواير استخدام جلسة الدراسة المكثفة، والتي تسمح للطلاب بتقسيم عملهم إلى أجزاء أصغر. تستمر جلسة الدراسة المكثفة من 50 إلى 60 دقيقة وتتألف من أربعة أجزاء: حدد أهدافاً محددة ، وقم بمهام التعلم النشط ، وأخذ قسطاً من الراحة ، وقم بمراجعة. كانت طريقة التعلم هذه فعالة بالنسبة لي وتساعدني على التركيز عند الدراسة.

الخطوة الخامسة: هي التقييم ، تتمثل الخطوة الأخيرة في دورة الدراسة في تقييم ما إذا كان الطالب يستخدم أساليب فعالة وما إذا كان الطالب قد تعلم جيداً بما يكفي لتدريس المادة للآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يقدم الدكتور ماكجواير عددًا من استراتيجيات التعلم ما وراء المعرفي، بما في ذلك القراءة النشطة، واستخدام الكتاب المدرسي، وتدوين الملاحظات يدويًا، والقيام بالواجبات المنزلية بفعالية، وتعليم المواد للجمهور، والعمل في مجموعات، وإنشاء امتحانات الممارسة.

الخطوات النفسية المساعدة على التعلم

بالإضافة إلى الاستراتيجيات العملية، تناقش الدكتورة ماكجواير في "علم نفسك كيف تتعلم" أيضا العوامل النفسية التي تساعد على التعلم.

وتشير إلى أن العقلية تحدد مستوى الجهد والتوقعات التي لدينا لأنفسنا، وبالتالي تلعب دورا هاما في العملية التعليمية. فالشخص ذو العقلية الثابتة، على سبيل المثال، يتجنب التحديات، ويجد أن نجاح الآخرين مهددا، ويؤمن بالقدرة الذكاء الفطرية. والشخص ذو عقلية النمو يحتضن التحديات، ويستلهم نجاح الآخرين، ويتعلم من خلال العمل الشاق والتغذية المرتدة من الآخرين.

هذا الفصل من الكتاب ساعدني على رؤية أنني كنت دائما شخصاً بعقلية ثابتة؛ وأنا ممتن لأن الاستراتيجيات التي تقدمها حولتني إلى تبني عقلية النمو، الأمر الذي دفعني إلى السعي خلف الإنجازات عالية المستوى.

أحد العوامل الإضافية التي استمتعت بها في الكتاب هو أسلوب الدكتورة ماكجواير في الكتابة. على الرغم من أنه يناقش بعض المفاهيم النظرية، إلا أن الكتاب مكتوب بلغة سلسة خالية من المصطلحات المعقدة، هذه المفاهيم والاستراتيجيات سهلة الفهم وعملية.

واستخدمت الدكتورة ماكجواير أيضا عددا من الأمثلة الواقعية في كل أقسام الكتاب ، ونقلت تجارب طلابها والتي أجدها ملهمة للغاية.

بشكل عام موضوع "علم نفسك كيف تتعلم" أمر مهم معرفته لجميع الطلاب ومن أي مستوى. لقد شجعتني ذلك على أن أكون متعلما نشطا ومتحمسا، ويستمتع بالرحلة التعليمية ويتغلب على التحديات.

كما أنه مفيد للمعلمين الذين سيكتسبون فهمًا أفضل للعقبات التي يواجهها الطلاب في خبراتهم التعليمية ويمكنهم وفقًا لذلك تقديم استشاراتهم للطلاب.

مقالات متعلقة

ناصر مرهش ل لاخل معلا ةيجاتنإ ةدايزل قرط 5

[5 طرق لزيادة إتاحة العمل خلال شهر رمضان](#)

لهذء تامولعملا لكو اهيوءعو اهتازيمم MOOC ك ووملا تاسروك

[كورسات المموك MOOC مميزاتا وعبوها وكل المعلومات عنها](#)

كسفنبر نراق تايبلسلاو تايباجرلا نبيبي عامجلا لمعلا دعوق

[قواعد العمل الجماعي بين الاحباب والسليات قارن بنفسك](#)

قيرفلا تاراهم ريوطة في هريثأ توي عامجلا لمعلا ملعة ةيمها

[أهمية تعلم العمل الجماعي وتأثيره في تطوير مهارات الفريق](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2024