



علم نفسك كيف تتعلم

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 جديداً ويعاني في فصله الدراسي الأول إلا تجريبي 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 ساندرا ماكجواير مع ستيفاني ماكجواير. الدكتورة ماكجواير هي المديرية الفخرية لمركز النجاح الأكاديمي بجامعة ولاية لويديانا وأستاذ متقاعد في تخصص الكيمياء بجامعة ولاية لويديانا، 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 يصورني بوضوح بعد أول امتحان نصفى لي : “طالب يحصل على درجة أقل بكثير مما كان متوقعًا ، ثم يبدأ في الجلوس بعيدًا في الفصل الدراسي”.

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



يعرّف مصطلح “ما وراء المعرفة” : 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 بالإستراتيجية أو بالعملية المعرفية ثم الوعي بالأداء.

إن “ما وراء المعرفة” تمكّن الطالب السلي 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 للطالب مراقبتهما والتخطيط لهما والتحكم فيهما.

تقترح الدكتورة ماكغواير 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 مثال لي حول دراسة ارتفاع درجة الحرارة قصيرة الوقت (HTST) البسترة.

التذكر : إذا كنت في مستوى التذكر، فسأحفظ تعريف (HTST)

الفهم : عندما أفهم يمكنني 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 بستره الطعام.

لقد ساعدتني المناقشة حول تصنيف بلوم على توضيح حالي السابقة والتي كانت دائماً تقف عند مستوى التذكر والفهم ، بينما يكون توقع المعلم مني هي القدرة على التطبيق والتحليل.

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

الخطوة الأولى المعاينة هي 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 الدكتوراة 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.

الدراسة هي الخطوة الرابعة في دورة 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. التقييم ، تتمثل الخطوة الأخيرة في دورة الدراسة في تقييم ما إذا كان الطالب يستخدم أساليب فعالة وما إذا كان الطالب قد تعلم جيدًا بما يكفي لتدريس المادة للآخرين. بالإضافة إلى ذلك ، يقدم الدكتور ماكغواير 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.

بالإضافة إلى الاستراتيجيات العملية، تناقش الدكتورة ماجواير 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. فالشخص 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 حولتي إلى تبني عقلية النمو، الأمر الذي دفعني إلى السعي خلف الإنجازات عالية المستوى.

أحد العوامل الإضافية التي استمتعت بها في الكتاب هو أسلوب الدكتورة ماكغواير 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 ماكغواير أيضًا 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 فهما أفضل للعقبات التي يواجهها الطلاب في خبراتهم التعليمية ويمكنهم وفقًا لذلك تقديم استشاراتهم للطلاب.