دليل التعلم الذاتي

برنامج علم النفس

كلية الآداب – جامعة الفيوم

العام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

التعلم الذاتي Self- Learning:

يعرف التعلم الذاتي بأنه " تنظيم المادة التعليمية بأسلوب يسمح لكل متعلم تحقيق التقدم الذي يتناسب مع إمكاناته ورغباته الشخصية وتوفير الإرشاد التربوي ومساعدته بما يتناسب واحتياجاته الشخصية".

ويعرف أيضًا بأنه " نمط من التعليم المخطط والمنظم الذي يمارس فيه المتعلم الأنشطة التعليمية بنفسه وينتقل من نشاط إلى آخر لتحقيق الأهداف التعليمية المقررة بحرية وبالسرعة التي تناسبه، مستعينًا في ذلك بالتقويم الذاتي".

التعلم الذاتي هو عمليّة تعليمية تؤدى بشكل مقصود من قبل المتعلم لاكتساب قدر من المعارف والمهارات والمفاهيم والاتجاهات والقيم بشكل ذاتي، وذلك من خلال المهارات والممارسات المحددة المُتاحة بين يديه. كما يعرف التعلم الذاتي أيضًا على أنّه النشاط التعلّمي الذي يقوم به الفرد مدفوعاً برغبة ذاتيّة، يهدف عن طريقها إلى تنمية إمكاناته واستعداداته وقدراته استجابةً لاهتماماته وميوله لتحقيق تنميته الشخصيّة.

أهمية التعلم الذاتي:

- يُعد التعلم الوسيلة الأفضل للتعلّم، وذلك لتحقيقه تعليماً يتناسب مع قدرات المتعلّم وسرعته الذاتيّة في استيعاب تلك العلوم وتلقيها، ويرتكز في هذا الأمر على دوافعه الذاتيّة في تحصيل العلوم.
- يؤدي المتعلم دور نشط وإيجابي خلال فترة تحصيله.
- إتقان المتعلّم العديد من المهارات الأساسيّة اللازمة لمواصلة تحصيله العلمي بنفسه.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

- إتاحة فرص للإبداع من خلال تَدريب المتعلمين على حل مشاكلهم التعليميّة بأنفسهم.
- يحقق لكل متعلم تعلمًا يتناسب مع قدراته وطموحاته الشخصية.
- يكسب المتعلم مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات بنفسه وينمي لديه شعور بقيمته الذاتية.
- يكسب المتعلم مهارات المشاركة والتعاون والعمل في فريق.

مبررات التعلم الذاتي:

١. مراعاة الفروق الفردية من جميع الجوانب.

٢. توفير حق التعليم لكل فرد من أفراد المجتمع بغض النظر عن جنسه بما يتناسب مع احتياجاته وقدراته.

٣. يساعد التعلم الذاتي المتعلم في إتقان المهارات الإساسية اللازمة لمواصلة تعليم نفسه.

٤. الاستفادة من التقدم التكنولوجي والوصول إلى المعرفة الجديدة.

٥. حل مشكلة تزايد أعداد الطلاب.

٦. المساعدة في رفع مستوى التحصيل الاكاديمي لدى الطلبة.

متطلبات التعلم الذاتي:

لكى يكتسب المتعلم القدرة على التعلم الذاتى لابد من توافر **عدة متطلبات منها:**

- **التحرر من الاعتمادية:** (الاعتماد على الأخرين) كمصدر للمعرفة واكتساب المهارات وإشباع حاجات ورغبات المتعلم فى كافة شئونه.
- **إتاحة الفرصة للمتعلم ليعتمد على ذاته:** فى إشباع حاجاته واكتساب المهارات التى تدريب المتعلم على التقليد والممارسة بذاته.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

- الاعتماد على الحوار والمناقشة والممارسة وغيرها بما يسمح للمتعلم بتنمية قدراته الذاتية.
- **التفرد:** يبدى المتعلمون فى سنوات الطفولة المبكرة معدلات فريدة وفردية فى نموهم، لا تتعلق غالبا بالعمر الزمنى، وهذا يتطلب أنشطة التعلم فى تنوع وثراء بما يسمح بتلبية حاجات نموهم.
- **التلقائية والحرية:** ترتقى نزعة المتعلم الطبيعية إلى الشغف والتعلم والحماس للتعلم إذا كانت بيئته فى الأسرة أو المجتمع مستجيبة ومتقبلة ودافئة بالحب ومثيبة بالتشجيع والاستحسان، وحيث يشعر المتعلمون بالحرية فى التعبير عن أنفسهم واهتماماتهم.
- **الإثراء الحسى** : تمثل البيئة مصدرا رئيسيا لخبرة التعلم من خلال المدخلات الحسية عن طريق الملاحظة، وتناول الأشياء وتفحصها، أما افتقار المتعلم للإستثارة الحسية وتعلمه المباشر من الخبرات الحسية فى البيئة غالبا ما يعوق التعلم.
- **توفير فرص الممارسة** :المتعلم يتعلم ذاتيا بالممارسة من الشيء الذى يعلمه هو، وليس ما نعلمه نحن، لذا يجب علينا إتاحة الفرصة له.

خطوات التعلم الذاتي:

لكي يتمكن الفرد من التعلم الذاتي ,لابد من خطوات يسير عليها:

الخطوة الأولى: الوعي بالذات

وتتطلب هذه الخطوة أن يكون المتعلم صورة واضحة عن ذاته من حيث القدرات والميول والأهداف، وذلك من خلال مواقف التعلم التي مر بها في التعليم المدرسي ومن خلال خبراته الاجتماعية وعلاقته مع الآخرين.

الخطوة الثانية: عملية التعلم الذاتي

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

وذلك عن طريق استخدام المتعلم لإمكانياته الواقعية وذلك بالاستعانة بالتأمل الذاتي والتفكير الناقد والمحاولة والتدريب وغيرها من وسائل التعلم الذاتي.

الخطوة الثالثة: تقييم الذات

حيث يقارن فيها المتعلم بين الصورة التي يرى فيها نفسه والصورة التي يبتغيها ويقيم مدى قربه من هدفه، وبناءا عليه يقرر ما إذا كان سيستمر في تعلمه أو يغيره أو يبحث عن شيء آخر. ولنجاح هذه الخطوات لابد للمتعلم أن يحدد هدفه أولا، ويضع خطة زمنية وينظم دراسته وأن يتحلى بالحماس والرغبة في تحقيق الذات والتركيز والصبر على التعلم والتخلص من المشتتات والملهيات.

مكونات التعلم الذاتي:

شكل (١)

يوضح منظومة التعلم الذاتى

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع



مهارات التعلم الذاتي:

- مهارات القراءة والفهم.
- المهارات الكتابية.
- تدوين المعلومات.
- توثيق المعلومات.
- تنمية الحصيلة اللغوية من المفردات والمصطلحات.
- مهارات عقلية ومهارات تفكير مطلوبة للتعلم الذاتي.
- مهارات البحث عن المعلومات.
- تذكر المعلومات من خلال:

_ تطبيق المعلومات.
_ ربط المعلومات الجديدة بالخبرات السابقة.
_ ربط المعلومات الجديدة بأمثلة ملموسة.
_ التخيل.

مهارات التفكير المطلوبة للتعلم الذاتي:

الشكل (٢)

مهارات التفكير المطلوبة للتعلم الذاتي

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع



التحليل:

- إدراك الأنماط وطريقة تنظيم الأجزاء.
- التعرف على المعاني الضمنية.
- تحديد المكونات والعناصر.
- اكتشاف أوجه الشبه والاختلاف.
- الاستنباط

استراتيجية التعلم بالبحث

التعلم بالبحث يساعد الطلاب على السعي نحو المعلومات والإجابات والحلول تجاه موضوع ما أو تجاه مشكل محدد وتنظيمها وتحليلها لاتخاذ قرار بشأنها.

أهمية استخدام التعلم بالبحث:

١. يجعل التعلم أسرع وأمتع.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

٢. ينمي لدى الطالب القدرة على التعلم الذاتي وأن يكتشف بنفسه الإجابات والمعلومات.

٤. يُكسب الدراس الثقة بالنفس.

٥. تنمية المهارات اللغوية.

٦. توسيع آفاق الطالب بمفاهيم ومعلومات تتخطي المنهج.

٧. يعمل التعلم بالبحث علي تعزيز التفاعل وبناء العلاقات بين المشاركين في البحث واكساب مهارات العمل في فريق.

٨. تعزيز القدرات البحث والتحليل والنقد المشكلات التي تواجه المجتمع مما يمكن الطلاب من تولي بعض المبادرات التنموية الصغيرة بأنفسهم.

مصادر التعلم الذاتي:

١. المكتبة العلمية التقليدية:

– **المكتبة المركزية بالجامعة:** تشمل على الدوريات والمراجع والموسوعات والكتب والرسائل العلمية، قاعات بحث مجهزة بإجهزة كمبيوتر وانترنت وتقدم خدمة الإطلاع والبحث للمترددين.

– **مكتبة كلية الآداب:** تشمل الدوريات العملية والمراجع والموسوعات والكتب العربية والأجنبية.

– **مكتبة الدراسات العليا:** تشمل المراجع والموسوعات والمعاجم ورسائل العلمية.

– **مكتبة قسم علم النفس:** تشمل المراجع والموسوعات والكتب العلمية.

٢. المكتبات الإلكترونية:

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

– **اتحاد مكتبات الجامعات المصرية والذي يحتوي على:** ٥ مليون مقتني، ٢ مليون عنوان، ٣٥٠ ألف رسالة علمية، ٥٦ ألف بحث علمي.

– **بنك المعرفة المصري:** والذي يشمل على قواعد البيانات التي تشترك بها الجامعة ومتاحة مجانًا للطلاب.

٢. **المنصات والبرامج التعليمية عبر الانترنت.**

٣. **المواد التعليمية المُبرمجة، والمطبوعة، وصوتية أو المرئية.**

٤. **المؤتمرات والمحاضرات، والأنشطة الثقافيّة.**

المقررات الدراسية

تحتوى المقررات الدراسية على مجالات معينة لتنمية التعلم الذاتي حيث توجد مقررات يعتمد جزء كبير منها على التعلم الذاتي كما يطلب خلالها من الطلاب عمل أبحاث وتقديمها وكذلك يتم خلالها تدريب الطلاب على أجهزة ومقاييس وبعدها يترك الطالب القيام بالتطبيق وهذه المقررات هي :

- مقرر علم النفس التجريبي لطلاب الفرقة الثانية
- مقرر القياس النفسي لطلاب الفرقة الثالثة
- مقرر علم النفس المدرسي لطلاب الفرقة الثالثة.
- علم النفس الإكلينيكي لطلاب الفرقة الرابعة.
- تحتوى طرق التدريس على أساليب معينة لتنمية التعلم الذاتي؛ وذلك من خلال حصر أساليب التعليم والتعلم التي يتبعها أعضاء هيئة التدريس وكذلك الإمكانيات المتاحة من قبل إدارة الكلية، وكانت كالآتي:

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

التسلسل	أساليب التعليم والتعلم	الإمكانيات والموارد المتاحة
١	المحاضرة	سبورة – ميكروفون – سماعات
٢	التعلم الذاتي	أجهزة معملية – مقاييس – تدريب ميداني– قواعد بيانات – مراجع – مكتبة جامعية
٣	العروض التقديمية	داتا شو– كمبيوتر محمول
٤	التعلم التعاوني	تدريب ميداني
٥	المناقشة والتفاعل الصفي	سبورة – ميكروفون – سماعات
٦	المحاضرة والتعلم (التعلم الهجين عن بعد)	السبورة – السماعات – الميكروفون – باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة – zoom class roomمثل telegram
٧	العصف الذهني	داتا شو – كمبيوتر محمول
٨	التكليفات والواجبات المنزلية	أبحاث – كتابة تقرير عن حالة مرضية – حل تدريبات إحصائية

* المراجعة الدورية حول تطبيق ممارسات التعلم الذاتي للبرنامج من خلال عمل استقصاء بصفة دورية عن آراء الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بخصوص وجود هذه الممارسات.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

* تحفيز الطلاب من خلال إعطاء درجات لهم على ما قدموه من أبحاث أو تكليفات طبقًا للائحة القسم المعتمدة. وجاري عمل لوحة شرف لأوائل الطلاب للفرق الدراسية الأربعة.

المهارات المستهدفة لطلاب برنامج علم النفس لتنمية قدرة التعلم الذاتي:

١ –المعرفة والفهم:

- يستطيع أن يشخص الاضطرابات النفسية ويتعامل معها.
- أن يوفق بين الفرد والمجتمع.
- القيام بعمل اختبارات نفسية والتأكد خصائصها السيكومترية.
- يعرف مراحل النمو وخصائص كل مرحلة عمرية والتعامل مع المشكلات التي تحتويها هذه المرحلة.
- أن يشخص حالة نفسية.
- يطبق إحدى نظريات التعلم ويتعرف على مميزات كل نظرية وعيوبها.
- يعرف مكونات النفس البشرية.
- يعرف الفرق بين المرض والسواء.
- يعرف دور العامل النفسى في الامراضالسيكوسوماتية.

1– القدرات الذهنية:

- يفسر أسباب الأمراض النفسية
- يميز بين التوجهات النظرية المختلفة فى مجال علم النفس.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

- يستنبط تصورات نظرية لنتائج التقييم النفسى.
- يحلل النتائج الاحصائية.

2- مهارات مهنية وعملية:

- يطبق الاختبارات النفسية.
- يصحح الاختبارات النفسية.
- يقيم حالة مرضية.
- يجرى حوارا مع الحالة النفسية

3- مهارات عامة ومنقولة:

- يجيد العمل الجماعى وإدارة الفريق.
- يقترح الحلول المناسبة لأى مشكلة قد تواجهة في مجال عمله.
- يتواصل بإيجابية مع الآخرين.
- يستخدم وسائل التكنولوجيا الحديثة في مجال عمله.
- يجمع ويعرض المعلومات بطريقة ملائمة.

تحفيز الطلاب على التعلم الذاتي

يتم تحفيز الطلاب من خلال إعطاء درجات لهم على ما قدموه من أبحاث ويعطى كل طالب الدرجة التي تتماشى مع ما قدمه من معلومات. وتكريم الطلاب المتميزين من خلال لوحة شرف لأوائل الطلاب في الفرق الدراسية الأربعة شهادات تقدير.

المراجع:

١. دليل التعلم الذاتي برنامج علم النفس جامعة كفر الشيخ ٢٠٢٠/ ٢٠٢١.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع

٢. ريما الجرف.(٢٠١٦). التعلم الذاتي للطلاب. الرياض.
٣. مها مسفر سعد الزهراني. (٢٠١٩). الاتجاه نحو التعلم الذاتي وعلاقته بالمثابرة لدى الطالبات الموهوبات بمنطقة الباحة .مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط. ٣٥(٨)، ٢٨٣- ٣١٢.
٤. نعمة الاسدي.(٢٠٢١). التعلم الذاتي. جامعة الكوفة، كلية التربية.
٥. مصادر التعلم الذاتي كلية العلوم جامعة دمياط.

يسعي برنامج علم النفس إلى إعداد كوادر من الاخصائيين النفسيين والباحثين المتميزين القادرين على تقديم كافة الخدمات النفسية) تقييم – تشخيص- إرشاد- علاج- تدريب- تأهيل وتوجيه مهني)، بكفاءةٍ وفاعلية، من خلال تقديم برامج أكاديمية متميزة وحديثة وفقًا لمعايير الجودة، والتي تهدف إلى إعداد خريج متميز قادر على المنافسة في سوق العمل والمساهمة في خدمة المجتمع