وتظهر أهمية أساليب التعلم في كونها تعكس الوسط البيئي والاجتماعي الذي يفضل المتعلم الدراسة به وتعكس أيضا احتياجات المتعلمين الجسمية والانفعالية للتعلم الأفضل وبصفة عامة فهي تفيد المعلمين والمتخصصين في العناصر التالية تفيد معرفة المعلمين للاستراتيجيات والمهارات التعليمية التي تنمي التفكير بشكل ايجابي في تحصيل المتعلمين وتنمية قدراتهم. تفيد المهتمين بتطوير نماذج أكثر فاعلية الأساليب التعليم والتي تتعلق بتطوير قدرة المتعلمين على التفكير. التركيز على أهمية الاختلاف في عملية التعلم لاختلاف المتعلمين ومرحلة دراستهم. تفيد في مساعدة المتخصص في تصميم برامج ومناهج تناسب أساليب تعلم الطلاب. تعد أحد المداخل الهامة التي تساعد المعلم على انتقاء أفضل الاستراتيجيات لتوصيل المادة العلمية. أما بالنسبة للمتعلمين فهي تفيد في معرفة أنماط تعلم الطلاب تساعدهم على استغلال قدراتهم إلى أقصى درجة ممكنة. تضمن استمرارية التفاعل البناء بين المتعلم والبيئة المحيطة وذلك بغرض فهمها والتكيف معها. معرفة المتعلم المخططة التعليمي بجعله أكثر قدرة على اختيار أسلوب التعلم المناسب له بما يمكنه من تحقيق تعلم فعال ربيعة جعفور وترزولت حورية ، (٢٠١٣). وأشار كل من إبراهيم الصياطي و رمضان رمضان (٢٠٠٢) إلدان تعدد أساليب التعلم هو اختلاف في المصطلحات والمسميات ناجم عن اختلاف الباحثين وأساليبهم في البحث ولكن معاني هذه المسميات وخصائصها متقاربة جدا ويتميز الطلاب ذوي أسلوب التعلم العميق بالتركيز على الفهم والاهتمام بالنشاط والبحث عن المعنى وربط معارفهم بخبرات الحياة اليومية واستخدام الأدلة والبراهين والتفاعل النشط مع المحتوى بينما يؤكد الطلاب ذوي الأسلوب السطحي على إتمام متطلبات المهمة ويتميزون بالتركيز وحفظ المعلومات من أجل التقويم والتركيز على العناصر المنفصلة وليس النظرة المتكاملة للموضوع في حين يتمثل الهدف لدى ذوي الأسلوب الاستراتيجي في الحصول على أعلى الدرجات الممكنة ويتميزون بالقدرة على تنظيم إدارة الوقت والجهد وكذلك يستخدمون الاختبارات السابقة في التنبؤ بأسئلة الاختبارات ويبذلون الجهد في الاستذكار. وكما أشار كل من Zapalska (2006) and Brozik إلناهمية إتباع أساليب التعلم الفردية في نموذج التصميم التعليمي المستخدم في التعليم عبر الإنترنت حيث يجب تحديد أنماط تعلم الطلاب و سياق التعلم المناسب و التأكيد على بيئات التعلم المشتقة من نظريات متعددة للتعلم مع مراعاة أساليب التعلم المختلفة وتم التوصل إلى أنه يمكن تحسين تحقيق عملية التعلم عبر الإنترنت من خلالتقديم التعليمات بطريقة تتفق مع أسلوب التعلم لكل طالب على 2011(Khalifelu, Gholizadeh, Gharehchopogh and Mahmoudi(على حدة، وأكد أيضا كل من أن عالم المعلومات أصبح معقدا بشكل متزايد وهو يكتسب وجها أكثر ديناميكية في الفترة الحالية ولذلك يجب التأكيد على ضرورة مراعاة أساليب التعلم المختلفة وتلبية احتياجات الأفراد حيث أشارت الدراسات إلىأن مراعاة أنماط التعلم المختلفة يؤدى في معظم الحالات إلى تحسين وتطوير عملية التدريس والتعليم المستند إلى الويب فالتعليم عبر الإنترنت يحتاج مراعاة أنماط التعلم المختلفة للمتعلمين. طرق الملائمة بين أنماط التعلم والتعليمإن وجود اختلاف بين نمط تعلم الطالب ونمط تعليم المتعلم أمر طبيعي ومتوقع ولذلك لابد ان تتم ملائمة نمط تعليم الطالب مع نمط تعلم المتعلم وفي تلك الحالة يجب اخذ العناصر التالية بعين الاعتبار تشخيص أنماط التعلم وتطوير الوعي الذاتي لدى المتعلم. التنويع والتبديل لخلق مواءمة بين نمط تعلم الطالب وتعليم المتعلم. ٢٠٠٤) قدم التوستل (١٩٨١) نموذجا لتفسير تعلم الطلاب يقوم على أساس الربط بين أساليب التعلم ومستوى النواتج التي تتمثل في مستوى فهم الطلاب للمعلومات وان هناك ثلاثة توجهات رئيسية لعملية التعلم هي أ- التوجه نحو المعنى الشخصي Personal meaning Orientation ويتمثل في الأسلوب العميق في التعلم ب التوجه نحو التحصيل Achievement Orientation ويتمثل في الأسلوب الاستراتيجي وطرق الدراسة المنظمة والاتجاهات السلبية نحو الدراسة ودافعية التحصيل. التعلم دراسة محمود عوض الله سالم والذي يرى أن انتوسئل صنف أساليب التعلم بناء على التوجهات السابقة إلى ثلاثة أساليب وهيالأسلوب العميق deep ويتميز أصحاب هذا الأسلوب بقدرتهم ورغبتهم في البحث عن المعنى واستخدام التشابه والتماثل في وصف الأفكار بصورة متكاملة وربطهم للأفكار الجديدة بالخبرات السابقة ويميلون إلى استخدام الأدلة والبراهين في تعلمهم. الأسلوب السطحي surface ويميز القادرين على تذكر بعض الحقائق في موضوع ما والتي ترتبط بالأسئلة في هذا الموضوع ويعتمدون في دراستهم على التعليمات الواضحة والمناهج المحددة. الأسلوب الاستراتيجي strategic ويميز الطلاب غير القادرين على تنظيم أوقات استذكارهم للدروس واتجاهاتهم السلبية نحو الدراسة ودافعيتهم الخارجية للتعلم بغرض النجاح فقط ويحاولون دائما الحصول على بعض التلميحات والمؤشرات من المعلم في موقف التعلم. هل يمكن تعلم الذكاء الوجداني؟ هناك سؤال شائع يتعلق بما إذا كان الأشخاص يولدون بمعدل ذكاء وجداني مرتفع أم يمكن تعلمها الحقيقة هي أن البعض سيكونون موهوبين بشكل طبيعي أكثر من غيرهم، ولكن في الوقت ذاته أن مهارات الذكاء الوجداني يمكن تعلمها. لهذا يجب أن

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

يكون لدى الأشخاص دوافع شخصية، إن تطوير الذكاء الوجداني هو رحلة مستمرة يمكن أن تعزز قدرات الفرد بشكل كبير. تتضمن هذه الرحلة الوعي الذاتي هو أساس الذكاء الوجداني، والذي يتضمن التعرف على عواطف الفرد وفهمها. يجب أن يكون القادة قادرين لفهم عواطفهم الخاصة لاتخاذ خيارات واعية في أدوارهم التعاطف هو عنصر أساسي آخر من عناصر الذكاء الوجداني الذي يتطلب الاستماع وعواطفهم، واحتياجاتهم. هذه الخطوة الحاسمة تتطلب التأمل والاعتراف وفهم مشاعر المرء. يجب على القادة أن يدركوا المشاعر العديدة التي يختبرونها وكيف يؤثرون على أفكارهم وقراراتهم وأفعالهم. وهذا يتيح الوعي للأفراد بالرجوع خطوة إلى الوراء وتقييم استجاباتهم الوجدانية بشكل موضوعي، السماح لهم باتخاذ قرارات مستنيرة في أدوارهم. عندما يفهم الأفراد التفاعل المعقد بين عواطفهم، فهم يفهمون نقاط القوة والضعف لديهم بشكل أفضل المحفزات، وتمكينهم من الاستجابة بشكل أكثر فعالية في المواقف المختلفة. التعاطف هو جانب أساسي من الذكاء الوجداني وهو ضروري لتطوير الشخصية، لكي تصبح شخصا يتمتع بذكاء وجداني عالي عليك أن تنميه بنشاط تعاطف. لا يقتصر الأمر على فهم وجهات نظر الآخرين فحسب، بل يتعلق بالشعور والتواصل معهم يتضمن ذلك الاستماع بنشاط إلى أعضاء الفريق والزملاء وأصحاب المصلحة، من خلال بذل جهد ملتزم لفهم عواطفهم واحتياجاتهم ووجهات نظرهم القادة المتعاطفون تهدف إلى وضع أنفسهم في مكان الآخرين، واحتضان أفراحهم، ومخاوفهم، واهتماماتهم القيام بذلك يخلق اتصالات أعمق مع فريقهم، وغرس الثقة. وتعزيز البيئة التي صالات أعمق مع فريقهم، وغرس الثقة، وتعزيز بيئة حيث الأفراد أشعر بالاستماع والتقدير بصدق. إن تطوير الذكاء الوجداني هو رحلة تتطلب أكثر بكثير من مجرد بعض الخطوات الأساسية، التأمل الذاتي المستمر، والتحسين الذاتي، وصقل مهارات التعامل مع الآخرين. يجب أن يكون القادة منفتحين على ردود الفعل والتقييم الذاتي. يجب عليهم استكشاف التقنيات بنشاط الإدارة عواطفهم مع تحسين قدرتهم على التعرف على العواطف والاستجابة لها من الآخرين. ويؤدي هذا النمو المستمر إلى أسلوب قيادي يتميز بالأصالة والتعاطف والصدق. والقدرة على التكيف ـ وهو الأسلوب الذي يتردد صداه بعمق مع أعضاء الفريق، ويشجع إمكاناتهم، ويدفع المنظمة نحو مستويات أعلى من النجاح يتمتع الأفراد الذين يفهمون الذكاء الوجداني ويطورونه بميزة فريدة في تحقيقه النجاح على نطاق واسع الذكاء الوجداني يتيح لهم إدراك العواطف خارج السطح وإلهام فرقهم للوصول إلى آفاق جديدة، كما أنهاتمكنهم من اتخاذ القرارات التي يتردد صداها مع نبضات منظماتهم بدلاً من الاعتماد فقط على الحقائق والأرقام الأفراد ذوي الذكاء الوجداني بمهارة في التعامل مع المشاعر في مكان العمل، مثل الحماس التعاون، والصراع، إن تبني الذكاء الوجداني كعملية مستمرة يخلق ثقافة التميز داخل مؤسساتهم. إنهم يعلمون أن السيطرة على العواطف هي رحلة الوعي الذاتي والتعاطف والنمو الذي يتطلب جهدا مستمرا. وتمثل مرحلة السبعينات من القرن العشرين ثورة حقيقة في مجال علم النفس المعرفي حيث ازداد الاهتمام بدراسة كيفية المعالجة المعرفية لدى الأفراد، حيث يتم التركيز المبدئي بشكل كبير في العلاج المعرفي السلوكي على حل المشكلات الحالية، ومن هنا يستطيع الفرد التزود بمعلومات دقيقة حول اهتماماته الحالية في اتجاه يمكنه من حل المشكلات ويتم مساعدة الفرد على إعادة بناء أفكاره الماضية غير التوافقية ووضع خطط للمستقبل (بشر، ٢٠٠٨) ويتم ذلك عن طريق إعادة البناء المعرفي حيث أن تغيير وتعديل العمليات المعرفية لدى الفرد يؤدي إلى حدوث تغير في سلوك الفرد مما يؤدي إلى التوافق مع أحداث الحياة وخفض الاضطرابات الانفعالية لديه. وتستند الفكرة الرئيسة في النظرية المعرفية إلى أن الانفعالات والسلوك تكون مرتبطة بالتفكير لدى الفرد، فتغير الأفكار ينتج عنه تغير السلوك فالاستجابات الانفعالية والسلوكية تجاه الأحداث والوقائع تكون ناتجة عن طريق إدراك الفرد وأفكاره وتفسيراته التعديل السلوكي المعرفي نموذج التعلم المعرفي) لقد جاءت الأساليب المعرفية كرد فعل للأساليب السلوكية ويرى أصحابها أن الإنسان يتميز عن غيره من الكائنات الحية بنعمة التفكير والعقل وإن سلوك الإنسان ليس محكوما بالمثيرات وحدها بل يتأثر بطريقة تفكيره وتفسيره للمثيرات، وأن كثيرا من السلوكيات هي نتيجة للأفكار غير العقلانية ويمكن تعديلها من خلال التغيير في التفكير فالأفراد يتعلمون من خلال التفكير في المواقف وإدراك وتفسير المواقف التي يمرون بها، حيث يتأثر سلوك الفرد بما يفكر به وإن المحددات الرئيسية للسلوك تكون من داخل الفرد ويتمثل ذلك في أفكاره واعتقاداته للسلوك. وذلك من منطلق وجود علاقة وثيقة بين مكونات الشخصية وهي الانفعالات والجوانب المعرفية والسلوك وان هذه المكونات الثلاثة لا يمكن الفصل بينها فهي مترابطة ومتكاملة مع بعضها البعض (حسين، ٢٠٠٨). إن علم النفس الايجابي هو الابن الشرعي المباشر للعلاج المعرفي الذي يتلخص في اكتشاف الأفكار المغلوطة وصولا إلى إحلال أفكار وافتراضات إيجابية مكانها مما يفتح الباب للارتياح واستعادة المعنويات والانفتاح والمبادرة إلى الفعل البناء، ويأتي الوعي كأول خطوات التفكير الإيجابي فالوعي هو أساس تفتح الرؤى حول الواقعين الموضوعي والذاتي في أن واحد معا

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

واستيعاب معطياتهما في ايجابياتها وسلبياتها ، فالوعي هو أن يصبح الفرد على صلة بما هو عليه وما يشعر به وما يفكر فيه ومن هنا تتجلى البدائل والحلول التي تجعل الفرد يتعامل بشكل فعال مع الواقع الذاتي كما الموضوعي، فالوعي يعني المعرفة والاستيعاب وكشف الواقع فهو تلك المعرفة المباشرة للنشاط النفسي الذاتي ، بمعنى أن الفرد الواعي هو ذلك الذي يعرف واقعه الخاص ويحكم على تلك المعرفة مصطفى حجازي ، (٢٠١٢) وتستند عملية إعادة البناء المعرفي على فرضية مفادها أن كل فرد يدرك أحداث الحياة بطريقة منفردة وان أنماط السلوك والاستجابات الانفعالية غير التوافقية لدى الفرد تنتج عن وجود أفكار غير عقلانية ومختلة وظيفيا، وعلى ذلك يهدف هذا الإجراء إلى مساعدة الفرد على تغيير الطريقة التي يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير السلبية لديه وتغييرها لان تلك الأفكار الخاطئة هي السبب في ظهور الانفعالات السلبية، فالأفراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة وفقا لما يدركونه ويعتقدونه ولذلك فان الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكير الخاطئة وغير المنطقية وبالتالي لابد من مساعدة الأفراد في التغلب عليها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وإيجابية تساعد على تفسير الأحداث بطريقة إيجابية من خلال تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد واستبدالها بأفكار ايجابية طه حسين، ٢٠٠٨ الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي the emotional Regulation cognitive Strategies Carnefski, Kraaij and Spinhoven Garnefskii and Kraaij .(2001) أوضح كل من ٢٠٠٧) الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وذلك على النحو التالياستراتيجيات إيجابية تكيفية التقبل Acceptance وتشير إلى الأفكار التي تتعلق بتقبل الفرد للخبرات والأحداث السلبية والتعايش معها. ـ إعادة التركيز الإيجابي positive Refocusing وتشير إلى التركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة. إيجاد معاني إيجابية له ومحاولة التعلم والاستفادة منه. رؤية الموقف من منظور آخر : Putting into Perspective وتشير إلى اعتقاد الفرد في عدم خطورة الأحداث الضاغطة والتقليل من أهميتها ووضعها في حجمها الحقيقي ومقارنتها بخبرات أخرى استراتيجيات سلبية غير تكيفية لوم الذات self Blame : وتشير إلى اعتقاد الفرد في مسئوليته التامة عما مر به من ظروف ضاغطة أو أحداث سلبية. لوم الآخرين: Others Blaming وتشير إلى اعتقاد الفرد في مسئولية الآخرين عما يمر به من ظروف وأحداث سلبية. الاجترار Rumination وتشير إلى التركيز المستمر على الأفكار والمشاعر الحزينة التي ترتبط بالأحداث السلبية. ـ التهويل / التفكير الكارثي Catastrophizin : وتشير إلى اعتقاد الفرد في الأفكار التي ترتبط بتضخيم الموقف والمبالغة في خطورته وتصويره على أنه كارثة لا يمكن تحملها ومشكلة غير قابلة للحل (في: فتحي الضبع ويوسف شلبي، (٢٠١٥). فنيات أو ممارسات اليقظة العقلية يوجد عديد من مهارات اليقظة العقلية التي من الممكن أن تسهم في تطوير وتحسين الذكاء الوجداني، تم تحديدها بعد مراجعة عدد من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي استخدمت برامج قائمة على اليقظة العقلية مثل (Himelstein Modi, Joshi, &Narayanakurup, 2018: ؟؟؟؟؟؟؟, 2015 Hastings, Shapiro, & Heery, 2012. 2018 Yenter محمد حميدة، ٢٠١٩؛ إسلام عمارة ٢٠٢٢؛ إيمان توفيق ٢٠٢٣)، وقد استخدمت فيها عدة فنيات لليقظة العقلية. وتمثلت هذه المكونات فيما يلي مهارة الملاحظة هي الانتباه الشديد والمركز إلى كل ما يسمع أو يرى أو يحس دون تسميته أو التفاعل معه أو الحكم عليه، وهذا يعني أنها تمثل الوعي بالخبرات الداخلية والخارجية التي تحدث في الوقت الحاضر. مهارة الوصف تعني وصف الخبرات والتجارب التي تلاحظها في كلمات بسيطة مثل أشعر بالسعادة، أنا

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي