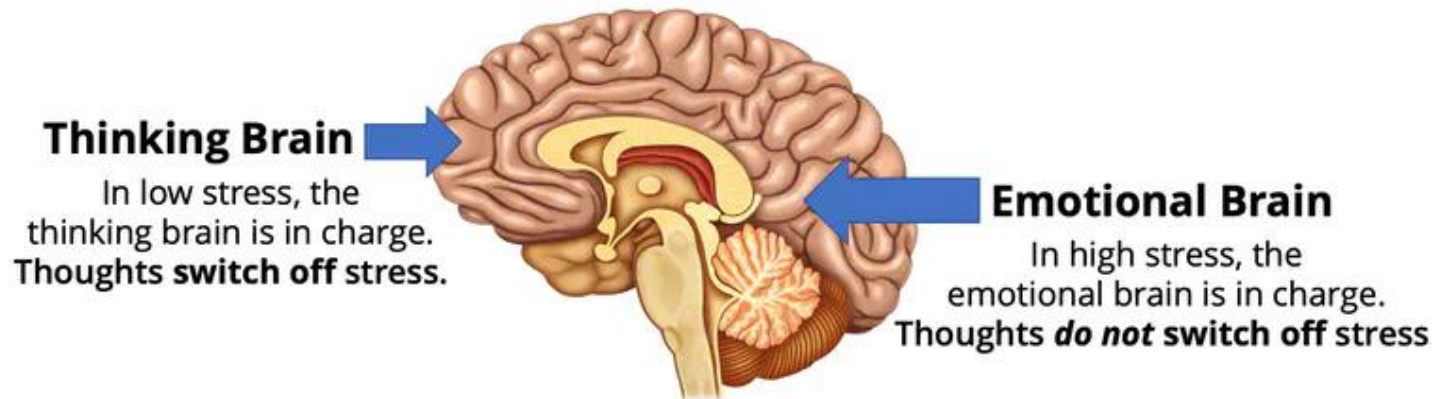




# نقش عواطف در یادگیری آنلاین

# Affective factors

## Process Negative Emotions to Switch Off Stress



- عاطفه عنصری اساسی و ضروری برای زندگی است که بدون آن احساسات، تفکرات، رفتارها
- و توانایی تصمیم گیری ما به شدت با مشکل مواجه می شود

● عواطف می توانند تسهیل کننده و یا مختل کننده یادگیری باشند. فعالیت های شناختی به وسیله عواطف منفی مختل و توسط عواطف مثبت تسهیل میشوند.

- محیط های یادگیری در فضای مجازی با ترکیب عواطف باعث می شوند تا یادگیری در فضای مجازی ، جذاب و از این رو موثرتر شود.

● ، آموزش مجازی خوب آموزشی است که بتواند بر اساس آگاهی از تأثیری که هرکدام از احساسات بر یادگیری دارند، با برنامه‌ریزی صحیح و طراحی آموزشی مناسب، به افزایش یا کاهش آن احساس اقدام کند.

محققان بر این عقیده اند که چهار نوع عاطفه ، شادی ، خشم ، اندوه و اضطراب مهمترین حالت‌هایی هستند که هم یادگیری حضوری و هم مجازی را بشدت تحت تاثیر قرار می دهند.



# شادی

احساس شادی (هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عواطف منفی وهم چنین روابط مثبت با دیگران) یکی از نیازهای اساسی یادگیرندگان در مقاطع مختلف تحصیلی می-باشد. شادی انعکاس دهنده‌ی خوبی، از میزان خشنودی و رضایت افراد از امور محسوب می شود.

## عوامل مؤثر بر شادی

عوامل مؤثر بر شادی به دو دسته کلی درونی و بیرونی تقسیم می‌شوند. عوامل درونی و بیرونی به‌طور مستقل یا تعاملی بر شادی فرد تأثیر می‌گذارند. شاید نتوان عوامل درونی را در کوتاه‌مدت تغییر داد، لیکن می‌توان از بسیاری از عوامل بیرونی برای شاد کردن یادگیرنده و درنهایت بهبود فرایند یادگیری استفاده کرد.

## عوامل درونی

داشتن عزت نفس، خودکنترلی، قوی بودن اراده، خوش بینی، شوخ طبعی، داشتن دین و مذهب، برونگرا بودن و راضی بودن به داشته‌ها، خود تنظیمی

## عوامل بیرونی

امکانات، تسهیلات و برنامه‌ریزی‌های دقیق و متناسب آموزشی، داشتن ارتباطات اجتماعی، محبوبیت بین هم‌گروهان، فعالیت جسمی، موفقیت در کارها، دوستان بیشتر و رفاه. زندگی خانوادگی آرام، والدین دوست‌داشتنی، سلامتی، سرگرمی جدید و بهتر به نظر رسیدن



● در فضای مجازی و به خصوص شبکه‌های اجتماعی، با برقراری ارتباطات خوشایند اجتماعی، گروه‌بندی دانش‌آموزان و تعریف فعالیت‌هایی برای مشارکت آن‌ها به شاد بودن در این محیط کمک کنید. هر قدر یادگیرنده بتواند ایده‌ها و افکار خودش را در بحث‌های گروهی مطرح نماید، احساس خوشایندتری خواهد داشت.

● عواطف منفی باعث احساس تنهایی و ناسازگاری در فرد شده و منجر به نگرش بدبینانه نسبت به امور آموزشی می شود.



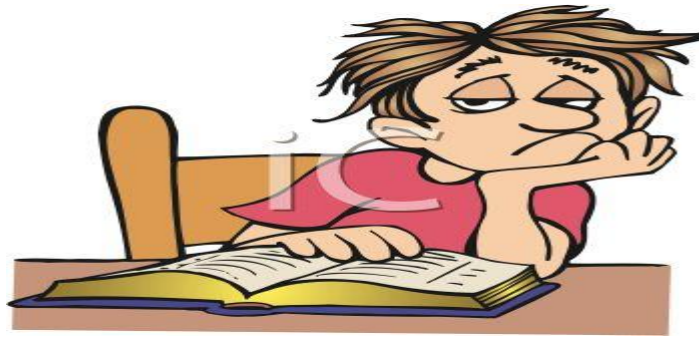
خشم، به‌عنوان یکی از احساسات اساسی انسان، تأثیر خاصی روی روند یادگیری دارد، با توجه به خشم می‌توان سطح پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی کرد. هرچه فرد خشم بیشتری را تجربه کند، موفقیت کمتری خواهد داشت.

## پیشنهاد

به دلایل گوناگون از جمله کندی سرعت اینترنت، دریافت نکردن پاسخ فوری به سؤال پرسیده شده، وجود پیام‌های متعدد و لزوم جست‌وجو در بین آن‌ها، احتمال کلافگی و خشمگین شدن در فضای مجازی زیاد است. آموزش دهنده فضای مجازی باید با صبوری و متانت و البته آگاهی از ویژگی‌های شخصیتی یادگیرندگان دلایل ایجاد خشم در آن‌ها، موضوعات مولد خشم را مدیریت کند.







اندوه نیز از هیجانات منفی است و ممکن است روی یادگیری فردی تأثیر بگذارد و برخی توانایی‌های شناختی را مختل کند. شواهد حاکی از آن‌اند که افراد مطالب هم‌خوان با خلق خود را بیشتر از مطالب ناهم‌خوان با آن یاد می‌گیرند.

## پیشنهاد

● اگر ارتباط و تعامل بین معلم و یادگیرنده برقرار نشود، همچنین اگر در فضای مجازی به موقع به یادگیرنده و پیام‌های وی توجه نشود، احساس غم به سراغ یادگیرنده می‌آید و بر یادگیری وی تأثیر منفی خواهد داشت. بنابراین، توجه به همه و پاسخ به پیام‌های حتی تکراری آن‌ها را مدنظر قرار دهید.

## تعجب

تعجب باعث تحریک و برهم خوردن آرامش درونی و افزایش و تقویت انگیزه می‌شود. تعجب موجب یادگیری عمیق‌تری می‌شود. محرک‌های تازه، تعجب‌برانگیز و پرمعنی، سطح برانگیختگی را افزایش می‌دهند و سبب تحریک حس کنجکاوی یادگیرنده می‌شوند

## پیشنهاد

با ارائه مطالب متنوع از نظر ساختاری، حس کنجکاوی آنها را برانگیزید. البته باید دقت کنید مسائل و مطالب ارائه شده، پیچیده تر از حد توانایی یادگیرندگان نباشند، زیرا ممکن است به شکست و ناکامی در آنها منجر شود.

نتایج مطالعات مختلف نشان می دهد برای یادگیری نسبتاً پایدار ، بکار بردن تکنیک های عاطفی، گفتگوی مثبت ، استفاده از شوخ طبعی (شوخی روز ، فیلمهای سرگرم کننده ، نقل قولهای بامزه )، یک محیط عاطفی مطلوب را برای یادگیرنده فراهم می کند.

عوامل عاطفی به اندازه توان یادگیری فرد برای موفقیت لازم هستند . این عوامل چه مثبت و چه منفی بر نگرش یادگیرندگان نسبت به یادگیری، آموزش دهنده و حتی سایر همکلاسان تاثیر می گذارند.