

آموزش الکترونیک در دوران کرونا: بکارگیری استراتژی های هوش هیجانی برای مقابله با استرس تحصیلی در دانشجویان

سیده معصومه احمدی^{۲۰۱}

میترا صدوقی^۳

عباس پورحسین گیلاکجانی^{۴*}

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۰۷ تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۱۲/۰۲

چکیده

بحران پاندمی کرونا، کلیه نهادهای جامعه را با چالش های زیادی مواجه ساخته است. از تدابیر در نظر گرفته شده برای مهار و کنترل کرونا ایجاد قرنطینه خانگی، فاصله گذاری اجتماعی، تعطیلی مدارس و دانشگاهها بود. آموزش الکترونیکی به عنوان پارادیمی نوین با هدف ادامه آموزش در طول همه گیری کرونا تعریف شده است. با وجود اینکه آموزش الکترونیکی به عنوان ایمن ترین نوع آموزش از مزیت های زیادی برخوردار است ولی با چالش های زیادی هم مواجه است. این تغییر غیرمنتظره از کلاس های آفلاین به یادگیری آنلاین، منجر به افزایش استرس و اضطراب و تحمیل فشار روانی زیادی بر فراگیران در این نوع آموزش شود. هدف این مطالعه بررسی بکارگیری تکنیک های هوش هیجانی (EI) برای مقابله استرس دانشجویان در آموزش الکترونیکی در دوران کرونا است. مطالعه کیفی حاضر به روش تحلیل محتوای اسناد انجام شد. این مطالعه با بررسی مقالات منتشر شده مرتبط با آموزش الکترونیکی در دوران کرونا، چالش های آموزش الکترونیکی و تکنیک های هوش هیجانی انجام شد. برای این منظور سه مرحله متوالی به شرح زیر انجام شد. ابتدا با استفاده از کلمات کلیدی اختصاصی جستجوی جامع در بانک های اطلاعاتی معتبر داخلی و خارجی انجام گردید. اسناد و مقالات الکترونیکی مرتبط با آموزش الکترونیکی و بیماری کرونا، در بازه زمانی ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۱ جستجو و جمع آوری شد. پس از غربالگری چندمرحله ای نهایتاً ۴۹ سند انتخاب و سپس تجزیه و تحلیل نهایی انجام گردید. نتایج به دست آمده در این مطالعه نشان می دهد که گنجاندن یک برنامه آموزشی هیجانی در مؤسسات آموزشی و کلاس های آنلاین برای بهبود فرآیند یادگیری می توانند باعث کاهش استرس دانشجویان شده و عملکرد دانش آموزان را بهبود ببخشد همچنین مطالعه هوش هیجانی به دانش آموزان اجازه می دهد تا از پتانسیل خود برای سازگاری با موقعیت های نامشخص و بحران های مختلف برای دستیابی به موفقیت تحصیلی استفاده کنند.

واژگان کلیدی

آموزش الکترونیک، کرونا، استراتژی های هوش هیجانی، استرس تحصیلی، دانشجویان

۱. انتشاراتی آکادمی علوم، لاهیجان، ایران.

۲. دانشجوی دکتری رشته مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

۳. استادیار گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

۴. استادیار، گروه مترجمی زبان، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد لاهیجان، لاهیجان، ایران. (نویسنده مسئول:

abbas.pourhossein@yahoo.com

مقدمه

ابتدا در دسامبر ۲۰۱۹ در استان هوبی چین در شهر وهان یک بیماری حاد تنفسی شایع شد و بعد به صورت تصاعدی در سراسر جهان پخش گردید. سازمان بهداشت جهانی در ۱۱ مارچ ۲۰۲۰ آن را به عنوان یک بیماری عالم گیر (پاندمی) و یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی که تهدیدی برای تمام جهان به شمار میرود، معرفی کرد (السوف، السوییحیلی، مشرقی، الهادی، عطیه، آشین، آشویب، غلا، بن حسن، ابودابوس، علامین، ابوخصیر، عنایه، نجیب، شوویه، بنوتمان، عرفائی، الخویلدی، الهادی، زید و الهادی^۱، ۲۰۲۰). ویروس کووید-۱۹ دارای علائم بسیار متنوعی مانند تب بالا، سرفه خشک، بدن درد، تنگی نفس، بده و میزان مرگ و میز ناشی از آن با توجه به شرایط مختلف از جمله شرایط بهداشتی و سن ۵ تا ۱۵ درصد گزارش شده است که با توجه به گستردگی شیوع این ویروس آمار قابل توجهی است (بولوت و کاتو^۲، ۲۰۲۰). از نظر بعضی از کارشناسان از این پس تاریخ بشر به دو دوره قبل از کرونا و پس از کرونا تقسیم می شود. این بیماری فقط بر حوزه سلامت و بهداشت جوامع تاثیر نگذاشت بلکه تمام عرصه ها و ارکان کشورها را درگیر کرد (آریستونیک، کرزیچ، راوسلی، تومازویچ و اومک^۳، ۲۰۲۰)؛ و منجر به استفاده از دستورالعمل های خاص برای بسیاری از فعالیت ها در جامعه مانند آموزش، تجارت و خدمات شهری شد (اسکندریان^۴، ۲۰۲۰). با توجه به قدرت سرایت بالا، خطرات و کشندگی این ویروس و عدم کشف واکسن و درمان مطمئن و موثر برای این بیماری در آن زمان، بهترین راه برای مبارزه با این بیماری کنترل بیماری و جلوگیری از ابتلای موارد جدید و یا به عبارتی قطع زنجیره انتقال بیماری بود. مشخص گردید که کاهش مقدار زمانی که افراد در محیط های شلوغ صرف می کنند می تواند در کاهش انتقال کرونا در جامعه مؤثر باشد. مطابق توصیه سازمان بهداشت جهانی برای دستیابی به این هدف، بهترین کار قرنطینه سریع و فوری بود (تاجیک و وحیدی^۵، ۲۰۲۱). اگرچه همه اقشار و گروه های جامعه در معرض خطر این بیماری بودند، اما با توجه به جمعیت بالای دانشجویان، تراکم کلاسهای درسی، استفاده از امکانات و فضاهای عمومی و مشترک، احتمال بالای انتقال ویروس از طریق این گروه به آحاد جامعه، مراقبت و کنترل فضاهای آموزشی از نخستین اقدامات کشورها بود. به دنبال ایجاد قرنطینه میلیون ها دانشجو در سراسر جهان از حضور در دانشگاهها محروم شدند اما سیاست دولت ها در این دوره تعطیلات این بوده که مدارس و دانشگاهها تعطیل است؛ لکن آموزش و یادگیری تعطیل نیست. بر همین اساس سازوکارهای بسیار گسترده ای برای پیشبرد امور آموزشی و تحقیقاتی با تمرکز بر بستر فضای الکترونیکی و آموزش از راه دور طراحی و تدوین گردید و فعالیتهای آموزشی و کلاسها نیز در دانشگاهها به طور الکترونیکی ادامه یافت (غفوری فرد^۶، ۲۰۲۰). تقریباً اکثر کلاسهای آموزشی دنیا در این شرایط به صورت آنلاین درآمد. وضعیتی که دامن گیر خیلی از کشورها شد و چاره ای جز آموزشهای آنلاین

¹ Alsoufi, A., Alsuyihili, A., Msherghi, A., Elhadi, A., Atiyah, H., Ashini, A., Ashwieb, A., Ghula, M., Ben Hasan, H., Abudabuos, S., Alameen, H., Abokhdhir, T., Anaiba, M., Nagib, T., Shuwayyah, A., Benothman, R., Arrefae, G., Alkhwayildi, A., Alhadi, A., Zaid, A., ... Elhadi, M.

² Bulut & Kato

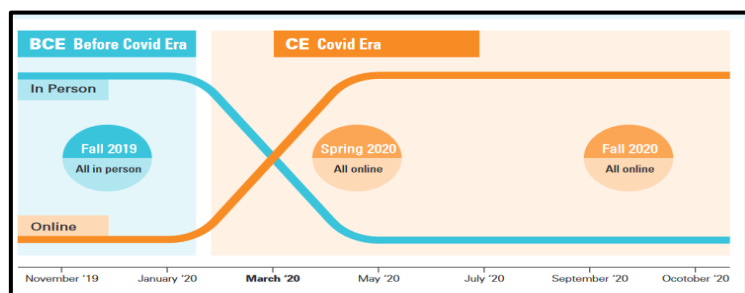
³ Aristovnik, Keržič, Ravšelj, Tomažević, & Umek

⁴ Eskandarian

⁵ Tajik & Vahedi

⁶ Ghafouri-Fard

برای دانشگاهها باقی نگذاشته است که تا امروز هم ادامه دارد شکل ۱ تغییر اساسی در نحوه عملکرد دنیای آموزش عالی را نشان می دهد (سلمی، ۲۰۲۰).



شکل ۱: تغییر رویکرد آموزش از آموزش چهره به چهره به آموزش الکترونیک در دوران پاندمی کرونا (سلمی، ۲۰۲۰).

یادگیری الکترونیکی به عنوان یک پارادایم منعطف، تعاملی، خود گام و پیچیده تعریف می شود که رویکردهای آموزشی را با استفاده از بسترهای متنوعی معرفی می کند (فرهادی، ۲۰۰۵). در دوران پاندمی کرونا آموزش الکترونیکی که در دانشگاهها مورد توجه قرار نگرفته بود، در نقطه توجه همگان قرار گرفت. همگام با این رویدادها، دانشگاهها به فکر راه اندازی سامانه های آموزش مجازی برای دانشجویان خود شدند تا فرایند آموزش را در بستر سامانه های آموزش مجازی پیش بردند. دانشگاه ها و مؤسسات آموزشی دو گزینه برای مهاجرت به آموزش الکترونیکی داشتند. اولین گزینه خرید یا استفاده از پلتفرم های دیگر بود در نتیجه دانشگاه ها باید پلتفرم های آموزش از راه دور کنونی را در هم ادغام می کردند. گزینه دیگر این بود که دانشگاه ها پلتفرم های خود را ایجاد یا استفاده کنند (آددوین و سویکان، ۲۰۲۰).

صرف نظر از روش انتخاب شده برای انتقال از آموزش سنتی به آموزش الکترونیکی، آموزش الکترونیکی می تواند مزایایی را به خصوص برای برنامه های آینده به همراه داشته باشد اما این روش با آموزش عالی در کشورهای توسعه یافته که زیرساخت های دیجیتالی کافی، موثر و از قبل توسعه یافته داشته و اینترنت پرسرعت و مستمر هم برای اساتید و هم برای دانشجویان در دسترس است، سازگار است. در مقابل، در کشورهای در حال توسعه آموزش الکترونیکی و ارزشیابی از آموخته های دانشجویان در بستر فضای مجازی در دانشگاه ها فرآیندی چالش برانگیز برای همه افراد درگیر است (ادنان و انور، ۲۰۲۰). تعطیلی مدارس و دانشگاهها هزینه های اجتماعی، آموزشی و اقتصادی بالایی را به همراه داشت و اختلالات ایجادشده در افراد جامعه قابل لمس بود اما تأثیر آنها برای افراد محروم و خانوادههای آنها بسیار شدیدتر بود (آددوین و سویکان، ۲۰۲۰). از آنجا که بسیاری از صاحب نظران معتقدند آموزش مناسب، آموزشی است که در عین مفید و مؤثر بودن قابلیت استفاده در شرایط مختلف را داشته باشد و همچنین تمامی اقشار جامعه از پردرآمد تا کم درآمد بتوانند به طور مساوی از آن استفاده نمایند (رنجبر، کوچکسرای، روحانی نسب نیکجو و جنتی، ۲۰۲۱)، لذا برای استفاده بهینه از امکانات آموزش الکترونیکی باید فرهنگ به کارگیری این شیوه ترویج شود و

¹ Salmi

² Farhadi

³ Adedoyin & Soykan

⁴ Adnan & Anwar

⁵ Adedoyin & Soykan

⁶ Ranjbar Kouchaksaraei, Rohaninasab, Nikjo, & Jannati

زیرساختهای سخت افزاری و نرم افزاری فراهم گردد. نیروی انسانی توانمند و تولید محتوای ارزشمند از عوامل زیرساختی این نوع آموزش است (قراری، محمدی و قربانی^۱، ۲۰۲۱). انتشار کووید ۱۹ به دلیل سرعت انتقال آن که از ویژگیهای این ویروس است باعث ایجاد یک وضعیت اورژانس در بهداشت جهانی در کمتر از چند ماه در سراسر کشورهای جهان شد. این بیماری واگیردار نه تنها سبب نگرانی هایی در ارتباط با سلامت جسمی همگانی شده بلکه سبب بروز تعدادی از بیماریهای روانشناختی نیز می شود. شایعات و اطلاعات غلط در مورد منشاء بیماری و قدرت انتقال بالا و سویه های جدید این ویروس که همچنان بر تعداد آنها افزوده می شود باعث گردیده استرس و اضطراب قابل ملاحظه ای حول محور کرونا ویروس ۲۰۱۹ در افراد سالم غیر مبتلا به وجود آید. همه گیری کرونا موجب ترس، نا امنی، عدم اطمینان و استرس عمومی بسیاری از مردم جهان شد. استرس از مهمترین علل بیماری جسمانی، روانی و مختل کننده عملکرد فرد می باشد، از این رو در وضعیت پر مخاطره فعلی، شناسایی راهکارها و تکنیک های مناسب روانشناختی که بتوان سلامت روان دانشجویان را حفظ نمود امری ضروری است؛ زیرا آنها محرک های استرس زایی زیادی در این دوران تجربه می کنند. یکی از مهارتهای کنترل کننده استرس و عواقب منفی آن مهارت هوش هیجانی است؛ که می توان به صورت برنامه های آموزشی به دانشجویان ارائه شود (پیری، شرستا، رحمان، زکی، تان، بی بی، باغبان زاده، آقامحمدی، ژانگ و ها که^۲، ۲۰۲۰).

روش تحقیق

مطالعه کیفی حاضر به روش تحلیل محتوای اسناد انجام شد که در مباحث علوم اجتماعی کاربرد زیادی دارد (قراری، محمدی و قربانی، ۲۰۲۱). این مطالعه با بررسی مقالات منتشر شده مرتبط با آموزش الکترونیک در دوران کرونا، هوش هیجانی و پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی انجام گردید. برای این منظور سه مرحله متوالی به شرح زیر انجام شد.

جستجوی ادبیات

برای انجام این پژوهش، مقالات، اسناد و پژوهش های منتشر شده و مرتبط با موضوع آموزش در زمان پاندمی با استفاده از کلیدواژه های کووید-۱۹، آموزش الکترونیک، هوش هیجانی و نیز ترجمه انگلیسی این کلیدواژه ها در پایگاههای اطلاعاتی معتبر از جمله، اسکوپوس^۳، وب آف ساینس^۴، پابمد^۵، گوگل اسکالر^۶، مگیران^۷ و سید^۸ مورد جستجو قرار گرفت.

معیارهای صلاحیت

طبق پروتکل جستجو، کلمات کلیدی باید در عنوان یا چکیده یا کلمه کلیدی ظاهر شوند. محدودیت جستجو شامل مقالات منتشر شده در سال های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱ می شود. فقط اسنادی که مرجع مشخص و معتبر داشتند بررسی شدند و اسناد غیر معتبر از مطالعه خارج شدند. از این رو، تمام مطالعاتی که شامل اثرات همه گیری کرونا بر آموزش، چالش های آموزش الکترونیک، سلامت روان دانشجویان در دوران کرونا و هوش هیجانی بود انتخاب شدند. در

¹ Gharari, Mohammadi, & Ghorbani

² Peeri, Shrestha, Rahman, Zaki, Tan, Bibi, Baghbanzadeh, Aghamohammadi, Zhang, & Haque

³ Scopus

⁴ Web of Science

⁵ PubMed

⁶ Google Scholar

⁷ Magiran

⁸ SID

جستجوهای انجام شده حدود ۱۸۰ مقاله بررسی شد. در نهایت و پس از بررسی مقالات و اسناد و نیز حذف موارد تکراری، مقالاتی که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند استخراج شد.

انتخاب مطالعه

مطالب مستقل از نویسندگان، بر اساس معیارهای ذکر شده در بالا غربال شد. پس از مرحله غربالگری، در نهایت تعداد ۴۹ مقاله که معیارهای ورود به مطالعه را داشتند و حاوی اطلاعاتی در مورد هدف این مطالعه بود جهت تجزیه و تحلیل نهایی انتخاب شدند.

آموزش الکترونیکی

کوهن معتقد است که مدل پیشرفت علم، تحول از یک پارادیم به پارادیم دیگر است (فرهادی^۱، ۲۰۰۵). فناوری اطلاعات پارادیم جدیدی است که در هر حوزه ای کاربرد دارد و ضمن ایجاد پارادیم های دیگر، سبب تغییر چهره جهان ما شده است. آموزش الکترونیکی محصول فناوری اطلاعات می باشند که بشریت را به سمت یک انقلاب بزرگ آموزشی سوق داده است (فزی و رحمانی^۲، ۲۰۰۴) در واقع پارادیم جدیدی در حوزه آموزش و یادگیری است که ماهیت تحصیل را از آموزش^۳ به یادگیری^۴ تبدیل کرده و امکان آموزش را در هر زمینه، برای هر فرد، در هر زمان و در هر مکان، متناسب با نیازهای عصر حاضر فراهم آورده است (ماتیوس و باسکو^۵، ۲۰۲۰)

آموزش غیرحضوری در واقع با آموزش مکاتبه ای در دهه اول سال ۱۷۰۰ میلادی آغاز شد و هنوز هم در نقاط مختلف دنیا از این شیوه آموزش برای تحصیل استفاده می شود. بهره گیری از فناوری در امر آموزش از اوایل دهه ۱۹۰۰ میلادی و آموزش مجازی از سال ۱۹۹۵ شروع شده است (شاه بیگی و نظری^۶، ۲۰۱۲). اصطلاح یادگیری الکترونیکی را اولین بار کراس ابداع کرد و به انواع آموزشهایی اشاره دارد که از فناوریهای اینترنت و اینترنت برای یادگیری استفاده میکنند. دیکشنری کمبریج یادگیری الکترونیکی را به عنوان یادگیری از طریق مطالعه در خانه با استفاده از کامپیوتر و دوره های آموزشی ارائه شده در اینترنت تعریف میکند؛ بنابراین میتوان گفت یادگیری الکترونیکی آن نوع از یادگیری است که در آن از فناوری برای تسهیل فرآیند یادگیری و مستقل شدن از زمان و مکان برای یادگیری استفاده می شود (مجیدی^۷، ۲۰۰۹). آموزش الکترونیکی تجربه منحصر به فرد استفاده هم زمان از سه شیوه سنتی آموزش یعنی دیداری، شنیداری و سنتی را فراهم می کند. ویژگی منحصر به فرد دیگر این شیوه آموزشی که به مدد پیشرفت فناوری فراهم گردیده است، کارایی بیشتر آموزش و مخاطبینی است که نه در یک منطقه یا کشور خاص، بلکه در سرتاسر جهان پراکنده اند (شاه بیگی و نظری^۸، ۲۰۱۲).

قدمت دانشگاههای الکترونیکی در دنیا به حدود سه دهه قبل برمی گردد. تقریباً از اواخر سال ۱۳۷۹ و اوایل دهه ۱۳۸۰ مقوله فناوری اطلاعات و ارتباطات در ایران شروع به اوج گرفتن کرد. در سال ۱۳۸۱ با اعلام طرح جامع توسعه و کاربرد فناوری اطلاعات کشور با نام تکفا، بحث کاربردهای فناوری در مفهومهای آموزش الکترونیکی به صورت جدی مطرح

¹ Farhadi

² Feizi & Rahmani

³ teaching

⁴ learning

⁵ Mathews & Basco

⁶ Shahbeigi & Nazari

⁷ Majidi

⁸ Shahbeigi & Nazari

شد. دانشگاه‌ها و افراد متعددی متناسب با این برنامه‌ها فعالیت‌هایی را شروع کردند؛ برای مثال در شیراز سال ۱۳۸۱ یک کنفرانس جهانی درباره راهکارهای توسعه فناوری اطلاعات برگزار شد. در سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۱ بعضی از دانشگاه‌ها به وزارت علوم تقاضای راه اندازی دانشگاه‌ها و رشته‌های الکترونیکی را دادند و از این سال‌ها وزارت علوم درگیر بررسی تقاضاهای شکل‌گیری مباحث مرتبط با آموزش‌های الکترونیکی شد. در سال ۱۳۸۴ واحد الکترونیکی دانشگاه آزاد اسلامی تاسیس شد و در سال ۱۳۸۵ با ارائه رشته تحصیلی فناوری اطلاعات^۱ فعالیت خود را آغاز نمود و تاکنون چندین شعبه مختلف در اقصی نقاط ایران دایر نموده است. در دوران پاندمی کرونا با توجه به مشکل ایجاد شده در سیستم آموزشی جهان، آموزش مجازی، بهترین راه آموزش بود چرا که این نوع از آموزش سالهاست که در حال رشد بود و فرصت‌های استفاده از فناوری‌های جدید را برای دست‌اندرکاران آموزشی فراهم می‌آورد (سلامی و فردین^۲، ۲۰۲۰).

در این دوران بخش اعظمی از آموزش عالی کشور که هیچ‌آشنایی با آموزش الکترونیکی نداشتند به یکباره مجبور شدند در زمانی بسیار کوتاه مسیر چندین ساله را طی کرده و از این ابزار استفاده کنند. البته، آنچه که هم اکنون در اکثر دانشگاه‌ها و موسسات آموزشی عالی کشور در حال انجام

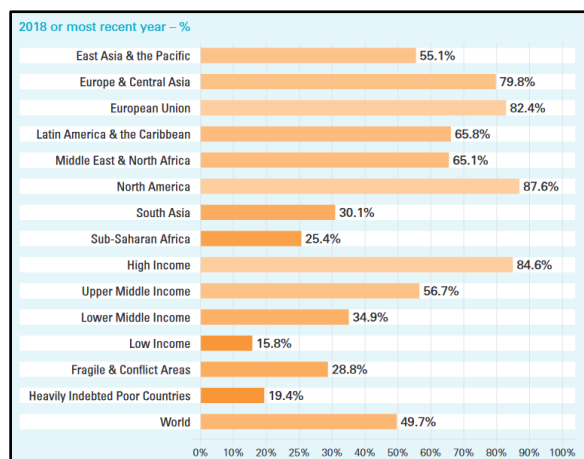
چالش‌های آموزش عالی در بحران کرونا

با شیوع COVID-19 تعداد زیادی از دانشجویان در خانه‌های خود محدود شدند. در این شرایط آنها مجبورند کلاس‌های خود در بسترهای اینترنت و با استفاده از آموزش الکترونیکی دنبال کنند. یکی از الزامات اصلی آموزش از راه دور، اتصال به اینترنت امن و سریع است. دسترسی به الزامات فنی آموزش آنلاین در کشورهای توسعه یافته مشکل مهمی نیست زیرا لپ‌تاپ و تلفن‌های هوشمند با اتصال به اینترنت پرسرعت تقریباً برای همه دانش‌آموزان و معلمان در مناطق مختلف این کشورها در دسترس است (آددوین و سویکان^۳، ۲۰۲۰). در دسترس بودن اینترنت و دسترسی به پهنای باند از چالش‌های اساسی در کشورهای در حال توسعه است. در حالی که آمار جامعی در مورد ظرفیت پهنای باند دانشگاه‌ها در داخل و خارج کشورها وجود ندارد، شکل ۲ با نشان دادن نسبت خانوارهای متصل به آن، ایده روشنی از تفاوت‌های بزرگ در بین قاره‌ها و گروه‌بندی کشورها ارائه می‌دهد. اینترنت. یکی دیگر از روش‌های اندازه‌گیری سطح نابرابری‌ها، مقایسه میانگین سرعت اینترنت پهن باند در بین کشورهاست. با این حال، ۱۴۱ کشور دارای سرعت متوسط کمتر از ۱۰ مگابیت در ثانیه هستند که حداقل سرعت مورد نیاز یک خانواده معمولی است. علاوه بر این، می‌توان انتظار داشت که شکاف دیجیتالی در داخل کشورها، در مناطق جغرافیایی و گروه‌های اجتماعی آشکارتر باشد.

^۱ IT

^۲ Salimi & Fardin

^۳ Adedoyin & Soykan



شکل ۲: نسبت جمعیت متصل به اینترنت (سلمی^۱، ۲۰۲۰).

دوره های آنلاین ممکن است به طور کامل یا تا حدی برای دانشجویان در کشورهای در حال توسعه قابل دسترسی نباشد، چون اکثر دانشجویان بویژه آنهایی که در مناطق روستایی و محروم زندگی می کنند به اینترنت کافی و کارآمد دسترسی ندارند سرعت پایین اینترنت و هزینه های بالای آن، منجر به مشکلات متعددی در تحصیل آنها می شود (رضایی^۲، ۲۰۲۰). علاوه بر مشکلات مربوط به اتصال، همه دانشجویان توانایی خرید لپ تاپ یا رایانه شخصی را نداشتند. گزارش شده است که تعداد زیادی از دانشجویان از خانواده های فقیر یا کم درآمد هستند؛ و تهیه الزامات تکنولوژیکی برای آموزش از راه دور برای این دانش جویان و خانواده هایشان واقعا سخت است که منجر به نابرابری های آموزشی می شود. عدم دسترسی به فناوری های به روز نیز می تواند باعث ناراحتی روانی شود. ثابت شده است که خطر استرس روانی ناشی از نابرابری در دانشجویان فقیر تقریباً زیاد است (رنجبر کوچک سرایی، روحانی نسب، نیکجو و جنتی^۳، ۲۰۲۱).

مطالعه و انجام تحقیقات در منزل از دیگر مسائل چالش برانگیز برای دانش جویان به ویژه برای کسانی است که کار می کنند. محیط خانه مکان مناسبی برای آموزش نیست زیرا ممکن است حواس دانشجو توسط سایر اعضای خانواده یا حیوانات خانگی پرت شود. به عنوان مثال، در زمان مصاحبه، آزمون، تکالیف یا سایر فعالیت های آموزشی، حواس دانشجو ممکن است پرت شود و نتواند تکالیف خود را در زمان مناسب انجام دهند (وحدانی، رضا سلطانی و جعفری، ۲۰۲۱). دانشجویان از لحاظ دسترسی به امکانات برابر نیستند. در مالزی دانشجویان با وجود سازگاری با آموزش الکترونیک همچنان آموزش حضوری را به چنین آموزشی ترجیح می دهند. (رنجبر کوچک سرایی، روحانی نسب، نیکجو و جنتی، ۲۰۲۱). در برزیل دانشجویان با وجود احساس اضطراب از این نوع آموزش با ادامه این روش آموزشی موافق هستند هرچند این شیوه آموزشی برای آنان زیاد خوشایند نیست. در طول همه گیری کوید-۱۹، به دلیل تعطیلی مؤسسات آموزشی، تعامل تدریجی بین مربیان و فراگیران متوقف شده است که منجر به ناقص شدن فرآیند انتقال و به اشتراک گذاری دانش شده است. این می تواند هم برای مربیان و هم برای دانش آموزان ناراحت کننده باشد (وحدانی،

¹ Salmi

² Rezaei

³ Ranjbar Kouchaksaraei, Rohaninasab, Nikjo, & Jannati

رضاسلطانی و جعفری، ۲۰۲۱). در نهایت، به دلیل عدم تعامل حضوری یادگیرنده و معلم، نمی توان مهارت های اجتماعی دانش آموزان را ارتقا داد (وادهوا و ختک، ۲۰۲۰).

در آموزش سنتی از روشهای مختلفی برای ارزیابی استفاده میشود؛ اما در شرایط کنونی با توجه به شیوع ویروس کرونا، آموزش از حالت سنتی خارج شده و عمدتاً در بستر اینترنت و در فضای مجازی و به صورت الکترونیکی ارائه میشود. (رضایی، ۲۰۲۰). ارزشیابی چالش بزرگی است که آموزش الکترونیکی با آن مواجه است. مهم ترین مسئله در این زمینه یافتن شیوه های جایگزین ارزیابی و یا اتخاذ تصمیمات صحیح با کمترین میزان آسیب است. در منابع مطالعه شده اغلب مشکلات، ارزیابی الکترونیکی ناشی از عوامل مختلفی از جمله قطعی اینترنت، قطعی برق، اشکالات سخت افزاری و نرم افزاری آزمون دهنده، نا آشنایی با سامانه، اشتباهات سهوی کاربران و... ذکر شده اند. ولی چالش اساسی در هنگام آزمون در بستر مجازی امکان تقلب دانشجویان و عدم کنترل شخص پاسخگو است (رضایی، ۲۰۲۰). برای برگزاری امتحانات از راه دور، بعضی دانشگاهها از نرم افزارهای هوش مصنوعی بهره می برند که توسط وب کم حرکات بدن و صورت دانشجو را بررسی کرده و احتمال تقلب را کاهش می دهد. با توجه به میزان استرس و فشار روانی زیاد دانشجویان در ایام امتحان، روشهای یاد شده نه تنها در تضمین امنیت آزمونها موفق نبوده اند، بلکه تاثیر منفی نیز داشته اند (رضایی، ۲۰۲۰). بسیاری از صاحب نظران معتقدند که یادگیری الکترونیکی در بهترین حالت مکمل روشهای سنتی است و تجربه موثرتری را برای یادگیرنده به ارمغان می آورد (مختارزاده، ۲۰۲۱)؛ و (ساعید و گودرزی، ۲۰۱۹). این شیوه نوین آموزش اگر درست به کار گرفته شود میتواند برای مخاطب جذابیت داشته باشد و باعث افزایش بهره وری گردد چون هم زمان کمتری صرف می شود و هم از جهت مادی نیز هزینه کمتری برای نظام آموزشی دارد. بحران کرونا میتواند فرصتی برای شناسایی ضعفها، کمبودها و نقصهای زیرساختی در این زمینه و نمایان ساختن عدم توازن در توزیع زیرساختهای مورد نیاز در بخش اینترنت و شبکه های تلویزیونی به خصوص در مناطق مرزی و دور از دسترس و شناسایی این کمبودها و تلاش در جهت برطرف کردن آنها باشد و این به مثابه رشد و تعالی در این زمینه و جنبه مثبت شرایط به وجود آمده و خود نقطه آغازی برای تداوم در آینده است.

سلامت روان دانشجویان در دوران کرونا

به گزارش خبرگزاری ایسنا دانشجویان پیش از همه گیری بیماری کووید ۱۹ در معرض خطر بالای ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب بودند و در شرایط کرونا نیز سطوح بسیار بالاتری از فشار روانی را نسبت به جمعیت عمومی جامعه تجربه می کنند و از زمان شیوع بیماری کووید در معرض خطر بیشتری قرار گرفتند. بیماری های همه گیر بدلیل دامنه گسترده شیوع، قدرت انتقال بالا، شایعات و اطلاعات غلط در مورد منشاء آن و سویه های جدید ویروس که همچنان بر تعداد آنها افزوده می شود و باعث گردیده استرس و اضطراب قابل ملاحظه ای حول محور آن در افراد سالم غیر مبتلا به وجود آید (پیری، شرستا، رحمان، زکی، تان، بی بی، باغبان زاده، آقامحمدی، ژانگ و ها که، ۲۰۲۰). در جریان گسترش کرونا و افزایش شمار تلفات تدابیر سختگیرانه ای برای مهار شیوع این بیماری در مناطق مختلف جهان در نظر گرفته شد. یکی از تدابیر در نظر گرفته شده برای مهار و کنترل ویروس کووید- ۱۹ فاصله گذاری اجتماعی، ایجاد قرنطینه خانگی، تعطیلی مدارس و دانشگاهها بود. قرنطینه کردن به معنای جداسازی و محدود کردن رفت و آمد افرادی گفته می شود که به طور بالقوه در معرض یک بیماری واگیر دار قرار گرفته اند تا در صورت مشخص شدن بیماری از آلوده شدن سایر افراد جامعه جلوگیری شود (بروکس، وبستر، اسمیت، وودلند، وسلی،

گرینبرگ و روبین^۱، ۲۰۲۰). تعریف قرنطینه از ایزوله کردن به طور کامل متفاوت است زیرا ایزوله کردن به معنای جداسازی افرادی که بیماری واگیردار آنها تشخیص داده شده و باید از افرادی که بیمار نیستند مجزا گردند (وانگ، زو، ژاو، کوا، هی و فو^۲، ۲۰۱۱). در طی روند قرنطینه، با توجه به شرایط محیط و همچنین نوع بیماری عفونی منتشر شده ممکن است به سلامت روان افراد آسیب وارد شده و برخی از اختلالات روانشناختی در افراد در قرنطینه بروز نمایند (روبین، وسلی^۳، ۲۰۲۰). قرنطینه کردن خانگی موجب کاهش روابط دانشجویان با اساتید، همکلاسی ها و کاهش روابط خانوادگی و کاری شد که این امر اثرات روانشناختی منفی عظیمی روی سلامت جسمی و روانی افراد گذاشته است (بی آی، لین، لین، چن، چو ای و چو^۴، ۲۰۰۴). به طور کلی تمامی مطالعاتی که اختلالات روانشناختی افراد در قرنطینه رو مورد بررسی قرار داده اند نشانه های زیادی از آسیب روان مثل اختلال هیجان، ترس، اضطراب افسردگی، استرس، کاهش خلق، تحریک پذیری، خشم، غم، تنهایی، ناامیدی، سردرگمی و افسردگی بیخوابی، کاهش توجه، اختلال استرس بعد از سانحه، خشم، کرختی عاطفی را گزارش کرده اند؛ که ممکن است منجر به اثرات نامطلوب بر سلامت تحصیلی دانشجویان شود و کیفیت تحصیلی دانشجویان را با چالش روبرو سازد.

یافته های تحقیقات نشان می دهند زمانی که افراد در خانه محدود شوند و فعالیت خارج از منزل نداشته باشند کمتر فعالیت فیزیکی انجام داده، الگوی خواب-شان آسیب دیده و کمتر از رژیم غذایی مناسب پیروی می کنند (میسون، فارلی، پالان، سیچ، ایستر و دیلی^۵، ۲۰۱۸). از طرفی به وجود آمدن محرک های استرس زا در منزل مانند استرس طولانی-مدت از مبتلا شدن به کووید-۱۹، افکار ناخوشایند و کسالت، کمبود ارتباط با همکلاسی ها، دوستان و معلمان، کمبود فضای مناسب در خانه و در مواردی مشکلات مالی و اقتصادی والدین می تواند اثرات ماندگار بر روی سلامت فراگیران داشته باشد (وانگ، ژانگ، ژائو، ژانگ و جیانگ^۶، ۲۰۲۰).

دانشجویان دانشگاه از دیگر افراد مستعد بروز علائم روانشناختی در طی شیوع بیماری کووید-۱۹ به شمار می روند. بر اساس نتایج تحقیقی که در کشور چین بر روی تعداد زیادی از دانشجویان در طی انتشار کرونا انجام شده نتایج حاکی از آن است که درصد قابل توجهی از دانشجویان اضطراب را تجربه کرده اند. از این میان برخی از دانشجویان علائم اضطراب شدید و مابقی اضطراب ملایم را گزارش داده اند. بسیاری از دانشجویان برای اولین بار بود که در کلاسهای مجازی شرکت میکردند و تجربه چنین بیماری همه گیری را نداشتند؛ همین منجر به ایجاد ترس و استرس قابل توجهی در آنها شد (فرنوش، علیشیری، حسینی زیجود، درستکار و جلالی فراهانی^۷، ۲۰۲۰). از مهم ترین دلایل ایجاد اضطراب در بین دانشجویان، نگرانی از تأثیر ویروس کووید ۱۹ بر روی آینده تحصیلی، وضعیت شغلی آینده و کاهش ارتباطات اجتماعی است. همچنین عامل اضطراب در برخی از دانشجویان ممکن است مشکل در تامین شهریه دانشگاه به دلیل از دست دادن منابع مالی ناشی از بیکاری و از دست دادن شغل افراد باشد. بر این اساس داشتن درآمد ثابت خانواده و زندگی در مناطق شهری و البته زندگی در کنار خانواده از مهم ترین عوامل کاهش اضطراب در بین دانشجویان به شمار

¹ Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg, Rubin

² Wang, Xu, Zhao, Cao, He & Fu

³ Rubin, Wessely

⁴ Bai, Lin, Lin, Chen, Chue, & Chou

⁵ Mason, Farley, Pallan, Sitch, Easter & Daley

⁶ Wang, Zhang, Zhao, Zhang & Jiang

⁷ Farnoosh, Alishiri, Hosseini Zijoud, Dorostkar & Jalali Farahani

میرود. نهایتاً، بر اساس یافته‌های تحقیقی ابتلای خویشاوندان و آشنایان به بیماری کرونا از دیگر عوامل بروز اضطراب در بین دانشجویان است (فرنوش، علیشیری، حسینی زیجود، درستکار و جلالی فراهانی^۱، ۲۰۲۰). فریدمن (۲۰۱۴) استدلال کرد که فشار روانی بیش از حد ممکن است موجب ایجاد مشکلات جسمی و عاطفی دانشجویان شده و اضطراب، استرس، دلهره و ناامیدی را به همراه خواهد داشت همچنین بر توانایی‌های یادگیری و عملکرد تحصیلی آنها تأثیر منفی می‌گذارد. اضطراب واکنش طبیعی به فشار روانی بوده و یک علامت هشداردهنده است که خبرازخطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله بامنع ترس و تهدید آماده می‌کند. در طی اضطراب فردیک احساس منتشر و ناخوشایند و اغلب مبهم از دلواپسی را دارد که با نشانه‌های بدنی مانند لرزش، سردرد، تنگی نفس، تپش قلب و نشانه‌های روانشناختی مانند احساس ترس و نگرانی، اشکال در تمرکز، گوش به زنگی افراطی همراه است (نصیرزاده، آخوندی، جمالی زاده نوق و خرم نیا^۲، ۲۰۲۰).

نتایج مطالعات انجام شده در ایالات متحده و چین نشان داد بیماری کووید، سطح پریشانی و مشکلات سلامت روان در دانشجویان را افزایش داده و زنان و دانشجویان بین‌المللی بدترین آسیب‌ها را دیده‌اند. شیوع این بیماری می‌تواند باعث ایجاد این حس شود که کنترل کم بر شرایط وجود دارد و این امر سطح بالای نگرانی درباره آینده تحصیلی، به هم ریختن برنامه‌های تحصیلی دانشجویان را موجب گردد؛ و همه این عوامل می‌توانند تشدیدکننده فرسودگی و بی‌انگیزگی تحصیلی شود که نشانه‌های آن در سه بُعد خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی بروز می‌یابند و مانع درگیر شدن یادگیرنده در فعالیت‌های مرتبط با تحصیل و یادگیری و باعث کاهش مطالعه می‌شود. ازاینرو، انگیزش تحصیلی دانشجویان به علت تجربه شدیدترین شکل انزوا یعنی حبس انفرادی و در نتیجه مطالعه انفرادی ممکن است با مخاطره روبرو شود. (میسون، فارلی، پالان، سیچ، ایستر و دلی، ۲۰۱۸)

به نقل از مدیکال اکسپرس، نتایج بررسی‌ها نشان داد ۲۳ درصد از دانشجویان سطوح بسیار بالایی از فشار روانی (پریشانی) طی همه‌گیری و ۱۹ درصد قبل از همه‌گیری را گزارش کردند. (بروکس، وبستر، اسمیت، وودلند، وسلی، گرینبرگ و روبین، ۲۰۲۰). فشار روانی اصلی‌ترین مانع موفقیت تحصیلی است. استرس روانی می‌تواند بر الهام، تمرکز، آگاهی و تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد که از عوامل حیاتی برای دستیابی دانش‌آموزان به موفقیت تحصیلی در نظر گرفته می‌شود (انگر^۳، ۱۹۹۸). کائو و همکاران^۴ تأثیر روانی را بر دانشجویان دانشگاه در چین در طول همه‌گیری ویروس کرونا بررسی کرد. آنها متوجه تأثیر منفی بر عملکرد و سطح بالای بار روانی برای دانش‌آموزان شدند.

هوش هیجانی

مبحث هوش هیجانی به سال ۱۹۸۵ بر میگردد که یک دانشجوی مقطع دکتری رشته هنر در یکی از دانشگاه‌های آمریکا بیان نامه‌ای را به اتمام رسانید که در آن هوش هیجانی را مطالعه کرده بود. سپس در سال ۱۹۹۰ سالوی و مایر از اساتید دانشگاه در آمریکا دو مقاله در مورد هوش هیجانی نوشتند و آن را به درستی طبقه‌بندی و تبیین کردند. این دو استاد دریافتند که برخی از افراد در شناخت احساسات خود و دیگران و حل مشکلات احساسی و عاطفی توانمندتر هستند

¹ Farnoosh, Alishiri, Hosseini Zijoud, Dorostkar & Jalali Farahani

² Nasirzadeh, Akhondi, Jamalizadeh Nooq & Khorramnia

³ Unger

⁴ Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. et al

(هین^۱، ۲۰۰۴). از آن پس این مبحث توسط افرادی همچون گلמן مورد مطالعه قرار گرفت. گلמן هوش هیجانی را اینگونه تعریف میکند: هوش هیجانی مهارتی است که دارنده آن میتواند از طریق خودآگاهی، روحیات خود را کنترل کرده، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود بخشد، از طریق همدلی تأثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط به شیوه ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد (گلמן^۲، ۱۹۹۵). مایر و سالووی معتقدند هوش هیجانی توانایی ارزیابی، بیان و تنظیم هیجان خود و دیگران و استفاده کارآمد از آن است؛ [37] نتایج مطالعات دو دهه اخیر نشان میدهد که مهارتهای هوش هیجانی عامل اصلی در اثربخشی و موفقیت در مشاغل و فعالیتهاست [38]. به عقیده گلמן هوش هیجانی شامل پنج بخش می باشد: ۱. خود آگاهی: شناختن هیجانهایی که آن را احساس میکنیم و دلیلش را میدانیم. خودآگاهی آگاه بودن از حالت روانی خود و تفکر ما دربارهی آن حالت است. ۲. خود تنظیمی: تعادل هیجانی را خود تنظیمی گویند. گاهی از خود تنظیمی به معنای کنترل احساسها و عواطف یاد میکنند. خود تنظیمی یک قابلیت زیربنایی بوده و در کنترل رفتارهای هیجانی نقش مهمی دارد. ۳. خود انگیزی: به معنای مولد و اثربخش بودن در زمینهی کاری است. ایجاد انگیزش، توانایی انرژی دادن به دیگران و هدایت رفتار آنها بوده و در معنا برخلاف داشتن روحیه ای ضعیف است. در فرایند انگیزش از هیجانها به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف استفاده میکنیم. ۴. همدلی: توانایی هم دردی کردن با احساسهای دیگران و شناخت دیدگاه آنها را همدلی گویند. همدلی توانایی شناخت و نفوذ بر حالت هیجانی با آگاهی نسبت به احساسها، نیازها و علایق دیگران بوده و به معنای دیگر، وارد شدن به حریم احساسهای دیگران است. ۵. مهارتهای ارتباطی یا اجتماعی: توانایی شناخت و هم دلی با دیگران، برقراری ارتباط اثرگذار، گوش دادن عمیق و پرسیدن سؤالات مهم، تشریک مساعی، مربی گری و صحبت کردن از اجزای این مهارت محسوب میشود (گلמן، ۱۹۹۵). فرضیه اصلی تمام الگوهای هوش هیجانی این است که بر خلاف هوش آموزشی آموزشپذیر و افزایشی است. هوش هیجانی با بالا بردن شناخت فرد از خودش و دیگران، به ارتباط مؤثر با دیگران و سازگاری با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواسته های اجتماعی لازم است، منجر میگردد به همین دلیل ضرورت آموزش مهارتهای هوش هیجانی برای مقابله با چالشهای زندگی امروزی بر همگان روشن است (گلמן، ۱۹۹۵). بعد از عنوان شدن هوش هیجانی توسط مایر و سالووی و عمومیت یافتن آن توسط گلמן به طور روزافزون در سالهای اخیر مورد توجه پژوهشگران و نظریه پردازان در حوزه علوم رفتاری قرار گرفته است. گلמן در تعریف هوش هیجانی می-گوید: هوش هیجانی توانایی درک، توصیف، دریافت و مهار هیجانات است. هر کسی با برخورداری از میزانی از هوش هیجانی در رویارویی با وقایع مثبت یا منفی زندگی موضع گیری می-کند و به سازش با آنها می پردازد. انسان با برخورداری از هوش هیجانی به زندگی خود نظم و ثبات می بخشد و سازگاری بیشتری از خود نشان می دهد، به طوری که اصولاً با هوش هیجانی بالا شخص وقایع منفی کمتری را در زندگی تجربه می کند. مایر، سالووی و کاروسو^۳ با طرح مفهوم تازه هوش هیجانی که بر پایه نظریه گاردنر درباره استعدادهای فرد شکل گرفته بود، توانایی های قابل آموزش را در پنج زمینه به این شرح گسترش دادند: ۱- شناخت عواطف شخصی: خودآگاهی یا تشخیص هر احساس به همان صورتی که بروز می کند، ۲- به کارگیری مناسب هیجان ها، ظرفیت تسکین خود، دور کردن اضطراب ها و افسردگی، ۳- خودانگیزی: مدیریت هیجان ها برای رسیدن به اهداف، ۴- شناخت عواطف دیگران: همدلی و توانایی متکی بر

¹ Hein

² Golman

³ Mayer, Salovey & Caruso

خودآگاهی عاطفی، ۵- حفظ ارتباطات: عمل مناسب در ارتباط متقابل مطلوب با دیگران. از نظر سالووی توانایی فرد برای سازگاری با زندگی، به کارکردهای یکپارچه توانمندیهای هیجانی و عقلانی او بستگی دارد. با توجه به نقش و اهمیت هوش هیجانی در زندگی فردی و بین فردی، مطالعات عدیده بیانگر آن است توانایی مقابله با این استرس ها زمینه حفظ و سلامت روانی، جسمانی و هیجانی فرد را تأمین می کند و ناتوانی در تنظیم هیجانات زمینه بروز بیماری های متعدد روانی و جسمانی را فراهم می کند (گلمن، ۱۹۹۵).

تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان در دوران کرونا

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که سلامت روان تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله بروز اپیدمی ها قرار دارد (تاجیک و وحیدی^۱، ۲۰۲۱). اپیدمی کرونا که باعث تعطیلی دانشگاه ها و غیبت فیزیکی دانشجویان شده است می تواند به عنوان یک بحران فردی و اجتماعی قلمداد شود که باعث فشار روانی، پیشرفت تحصیلی ضعیف تر، شکاف های بزرگ در مهارت های عملی و توسعه می شود. بر این اساس، بونال و گونزالس^۲ نشان دادند که نرفتن به دانشگاه فرصت های یادگیری را کاهش می دهد و سطح استرس را برای همه، به ویژه دانشجویان کشورهای در حال توسعه زیاد می کند.

نتایج مطالعه چاندر^۳ در سال ۲۰۲۰ نشان داد که بکارگیری تکنیک های هوش هیجانی به طور موثر با تأثیر منفی استرس ناشی از همه گیری کرونا مقابله می کند. به طور مشابه، نتایج مطالعات (استرادا، مونفرر، رودریگز و مولینر^۴، ۲۰۲۱) نشان داد که هوش هیجانی عملکرد تحصیلی را افزایش می دهد و استرس روانی را در بین دانش آموزان کاهش می دهد؛ بنابراین می توان گفت که هوش هیجانی بالا از یک سو از طریق افزایش مهارت های مقابله ای کارآمد، اضطراب فرد را کاهش می دهد و بر سلامت فرد اثر می گذارد و از سوی دیگر مهارت های هوش هیجانی، مهارت های ارتباطی و توانایی افراد را در ایجاد و حفظ شبکه های اجتماعی افزایش می دهد که این امر نیز به سلامت روانی دانشجویان کمک می کند. از آنجائی که مؤلفه های اساسی هوش هیجانی عبارت از توانایی فهم هیجان های خود و دیگران و توانایی تنظیم و مهار هیجان های خود و دیگران به شیوه سازگارانه است، انتظار می رود افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، سازگاری اجتماعی و فردی و همچنین مهارت های اجتماعی، تاب آوری فشار روانی، رفاه و عملکرد تحصیلی بهتری را نشان دهند. لامند کربی^۵ استدلال کردند که هوش هیجانی می تواند به فراگیران کمک کند تا مشکلات تحصیلی و روزانه را به طور مؤثرتر حل کنند و فشار روانی را به طور مؤثر مدیریت کنند. افرادی که هوش هیجانی کمتری دارند، در طول فرآیند یادگیری استرس روانی بالایی را تجربه کرده اند (هررا، اللال و محمد^۶، ۲۰۲۰).

مطالعات (فیوریلی، فارینا، بونومو، کوستا، رومانو، لارکان و پتریدس^۷، ۲۰۲۰) نشان داد که هوش هیجانی نقش بزرگی در کنترل بحران ها در مواقع اضطراری ایفا می کند. آنها دریافتند که هوش هیجانی به شدت از استرس و فرسودگی دانشجویان جلوگیری می کند و عملکرد تحصیلی را افزایش می دهد. همچنین کسانی که مهارت های فکری بالاتر از

¹ Tajik & Vahedi

² Bonal, X., & González

³ Chandra

⁴ Estrada, Monferrer, Rodríguez & Moliner

⁵ Lam, Kirby

⁶ Herrera, Al-Lal & Mohamed

⁷ Fiorilli, Farina, Buonomo, Costa, Romano, Larcan & Petrides

حد متوسط در مقابله با موقعیت های فشار محیطی و روانی دارند، موفق تر هستند. هوش هیجانی تأثیر مستقیمی بر کاهش میزان افت تحصیلی دانش جویان در محیط های پر استرس نشان داد.

کازان و ناستاس^۱ بیان داشتند برای موفقیت های تحصیلی، فراگیران باید مهارت هایی را برای رویارویی با موقعیت های استرس زا، حفظ نگرش کاری مثبت و تعامل با اساتید یاد بگیرند. بر اساس نتایج بدست آمده، پیشنهاد می شود که برنامه های آموزشی توسعه هوش هیجانی در برنامه درسی تحصیلی دانشجویان گنجانده شود، این امر به کنترل اثرات جدی (استرس مطالعه و فرسودگی شغلی) مرتبط با سطوح بالای فشار روان شناختی که دانشجویان در طول دوره تجربه می کنند کمک کند. کلاس های آنلاین برنامه های آموزشی و توسعه هوش هیجانی می تواند توانایی دانش آموز را برای کنترل و کاهش موقعیت های استرس زا افزایش داده (دریگاس و پاپوتسی^۲، ۲۰۲۰) و همچنین به دانشجویان برای بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی خود کمک کند در نتیجه، این امر ممکن است توانایی دانش آموزان را برای رویارویی و مدیریت موثر موقعیت های نامطمئن افزایش دهد و در نهایت عملکرد تحصیلی آنها را بهبود بخشد (وانگ^۳، ۲۰۱۹) بنابراین، می توان با آموزش و بکارگیری تکنیک های هوش هیجانی با فشار روان شناختی دانشجویان مقابله کرد و عملکرد آنها را افزایش داد. علاوه بر این، مطالعه اوستین و همکاران نشان دادند که یک فرد با هوش هیجانی می تواند موقعیت های فشار روانی را با روشی کارآمدتر مدیریت کند. آنها دریافتند که ویژگی های هوش هیجانی بالا با آموزش مثبت مرتبط است (آستین، ایوانز، گلدواتر و پاتر^۴، ۲۰۰۵).

یلماز^۵ در سال ۲۰۰۵ مطالعه ای انجام داد. او استدلال می کند که ارائه برنامه های آموزشی هوش هیجانی به دانشجویان دانشگاه می تواند به کنترل فشار روانی آنها و افزایش سطح هوش هیجانی دانشجویان کمک کند. همچنین افرادی که می توانند به احساسات خود توجه کرده، آنها را درک نمایند و حالت های خلقی خود را بازسازی کنند، در کنترل و مدیریت احساسات مثبت و منفی بهتر عمل کرده و خواهند توانست تأثیر اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و راحت تر با آن مقابله کنند. نتایج پژوهش فوق ادعا می کند آیین دسته از دانشجویان در مواقع تجربه استرس و فشارهای روحی و روانی، توانایی بیشتری در واکنش های دقیق بر اساس نیازهای موجود و تنظیم مؤثر هیجان ها برای افزایش کارایی خود دارند.

نتیجه گیری

شیوع کرونا در تمام جنبه های زندگی بشر مشکلاتی ایجاد کرده است؛ مانند بسیاری از بخش های جامعه، دانشگاه ها نیز تحت تأثیر این همه گیری قرار گرفته اند در این دوران به دلیل برطرف نمودن نیاز آنی در فرایند یادگیری و یاددهی، شیوه آموزش حضوری تبدیل به شیوه غیرحضوری یا الکترونیکی شد. شیوه آموزش الکترونیک دارای مزایای مختلفی است مهمترین مسئله در روش آموزش الکترونیک، ایمنی این نوع از آموزش در دوران پاندمی می باشد. زندگی کنونی همه دانش آموزان، مربیان و خانواده ها به دلیل قرنطینه سراسری و فاصله گذاری اجتماعی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه پیشگیرانه برای COVID-19 دچار اختلال کامل شده است. این امر باعث شده است که همه از مکانی که حداکثر زمان خود را در آن سپری می کردند (مثل مدرسه، کالج، محل کار) دوری کنند. دانش آموزان به شدت

¹ Cazan & Nˆastasˆa

² Drigas, A., & Papoutsis

³ Wang

⁴ Austin, Evans, Goldwater & Potter

⁵ Yilmaz

دلتنگ مدارس، محوطه‌های دانشگاهی، دوستانشان، بازدید از کتابخانه، کار در آزمایشگاه‌ها، کار در پروژه‌های تکالیف گروهی و غیره هستند. وضعیت پرمخاطره فعلی موجب گسترش اضطراب گزند و آسیب و ناامیدی شده است، این امر ممکن است وضعیت بهداشت سلامت روان دانشجویان را در معرض مخاطره قرارداده و باعث افت تحصیلی آنها شود. اما، با به کارگیری سنجیده تکنیک‌های هوش هیجانی می‌توان قدرت یادگیری و انگیزش تحصیلی را افزایش داد. هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌ها است سبب می‌شود انسان بتواند به طور موثر موقعیت‌های فشارروحي روانی را با موفقیت بیشتری مدیریت کند. با استناد به مطالعات انجام شده توسط محققین می‌توان گفت هوش هیجانی به طور موثر با اثرات منفی استرس ناشی از همه‌گیری COVID-19 مقابله کرده عملکرد تحصیلی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزش و توسعه هوش هیجانی در برنامه درسی تحصیلی دانشجویان گنجانده شود.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در نگارش مقاله بطور یکسان مشارکت داشته‌اند.

تشکر و قدردانی

از خانم سکینه هادی پناه که در انجام مطالعه و نگارش مقاله همکاری نموده‌اند قدردانی می‌گردد.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است

منابع و مآخذ

- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*. 1–13. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Adnan, M., & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45–51. <https://eric.ed.gov/?id=ED606496>
- Alsoufi, A., Alsuyihili, A., Msherghi, A., Elhadi, A., Atiyah, H., Ashini, A., Ashwieb, A., Ghula, M., Ben Hasan, H., Abudabuos, S., Alameen, H., Abokhdhir, T., Anaiba, M., Nagib, T., Shuwayyah, A., Benothman, R., Arrefae, G., Alkhwayildi, A., Alhadi, A., Zaid, A., ... Elhadi, M. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on medical education: Medical students' knowledge, attitudes, and practices regarding electronic learning. *PloS one*, 15(11), e0242905. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242905>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R., & Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Pers. Individ. Dif*, 39, 1395–1405. doi: 10.1016/j.paid.2005.04.014
- Bai, Y., Lin, C. C., Lin, C. Y., Chen, J. Y., Chue, C. M., & Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatric Services*, 55(9), 1055-7. doi: 10.1176/appi.ps.55.9.1055
- Bonal, X., & González, S. (2020). The impact of lockdown on the learning gap: family and school divisions in times of crisis. *Int. Rev. Educ*, 66, 635– 655. doi: 10.1007/s11159-020-09860-z

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., & Greenberg, N. et al. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence*. The Lancet.
- Bulut, C., & Kato, Y. (2020). Epidemiology of COVID-19. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(SI-1), 563-570. doi: 10.3906/sag-2004-172
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*, 287, 1–5. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Cazan, A. M., & N̂astaŝa, L. E. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among University students. *Procedia*, 180, 1574–1578. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.02.309
- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Educ. Dev. Stud*, 10, 229–238. doi: 10.1108/AEDS-05-2020-0097
- Drigas, A., & Papoutsis, C. (2020). The need for emotional intelligence training education in critical and stressful situations: the case of Covid-19. *Int. J. Recent Contributions Eng. Sci. IT*, 8, 20–36. doi: 10.3991/ijes.v8i3.17235
- Eskandarian, G. (2020). Evaluating the consequences of coronavirus on lifestyle with emphasis on cultural consumption pattern. *Social Impact Assessment Quarterly*, 4(2), 65–85. Persian.
- Estrada, M., Monferrer, D., Rodríguez, A., & Moliner, M. Á. (2021). Does emotional intelligence influence academic performance? The role of compassion and engagement in education for sustainable development. *Sustainability*, 13, 1721. doi: 10.3390/su13041721
- Farhadi, R. (2005). E-learning A new paradigm in the age of information. *Iranian Journal of Information Processing & Management*. 21(1), 49-66. <http://jipm.irandoc.ac.ir/article-1-116-fa.html>
- Farnoosh, G., Alishiri, G., Hosseini Zijoud, S. R., Dorostkar, R., & Jalali Farahani, A. (2020). Understanding the severe acute respiratory syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Coronavirus disease (COVID-19) based on available evidence - A narrative review. *J Mil Med*, 22(1), 1-11. <http://militarymedj.ir/article-1-2430-fa.html>
- Feizi, K., & Rahmani, M. (2004). Electronic learning in Iran problems & solutions with emphasis on higher education. *IRPHE*, 10(3), 99-120. Persian. <http://journal.irphe.ac.ir/article-1-504-fa.html>
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, R., & Petrides, K. V. (2020). Trait Emotional Intelligence and School Burnout: The Mediating Role of Resilience and Academic Anxiety in High School. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3058. doi: 10.3390/ijerph17093058.
- Ghafouri-Fard, M. (2020). The boom in e-learning in Iran: The potential that flourished with the Corona virus. *Iranian Journal of Medical Education*, 20(4), 33-34. Persian. <http://ijme.mui.ac.ir/article-1-5071-fa.html>
- Gharari, M., Mohammadi, R., & Ghorbani, M. (2021). Assessing educational harms and challenges of Covid-19. *Irje*, 16(5), 29-37. Persian. <http://irje.tums.ac.ir/article-1-6914-fa.html>
- Golman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. London: Bloomsbury.
- Hein, S. (2004). *Importance of emotions and scenes*. [www. eqi.org](http://www.eqi.org)

- Herrera, L., Al-Lal, M., & Mohamed, L. (2020). Academic achievement, self-concept, personality and emotional intelligence in primary education analysis by gender and cultural group. *Front. Psychol*, 10, 3075. doi: 10.3389/fpsyg.2019.03075
<https://www.isna.ir/news/1400081107933/>
- Lam, L. T, Kirby, S. L. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *J. Soc. Psychol*, 142, 133–143. doi: 10.1080/00224540209603891
- Majidi, A. (2009). Electronic education: history, features, infrastructure, and obstacles. *National Studies on Librarianship and Information Organization*, 20(2), 9-26. Persian. http://nastinfo.nlai.ir/article_262_en.html
- Mason, F., Farley, A., Pallan, M., Sitch, A., Easter, C., & Daley, A. J. (2018). Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomized controlled trial. *BMJ*, 363.
- Mathews, Y., & Basco, L. (2020). Social presence, synchronous tool usage and learning performance in the e-Learning classroom: What is the bottom line? *International Journal of Research in English Education (IJREE)*, 5(4), 80-100. <http://ijreeonline.com/article-1-458-en.html>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Journal of Intelligence*, 27, 267-269.
- Mokhtarzadeh, M. (2021). Investigating the relationship between engagement and achievement in Iranian online English classes in the COVID-19 era. *International Journal of Research in English Education (IJREE)*, 6(4), 75–90. <http://ijreeonline.com/article-1-611-en.html>
- Nasirzadeh, M., Akhondi, M., Jamalizadeh Nooq, A., & Khorramnia, S. (2020). A survey on stress, anxiety, depression and resilience due to the prevalence of COVID-19 among Anar City households in 2020: A short report. *JRUMS*, 19(8), 889-898. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-5380-fa.html>
- Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, M. S., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W., & Haque, U. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned?. *International journal of epidemiology*, 49(3), 717–726. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa033>
- Ranjbar Kouchaksaraei, S., Rohaninasab, M., Nikjo, P., & Jannati, Y. (2021). The education users' opinion about the E-learning in Covid-19 pandemic in the world: a review study. *Clin Exc*, 10(4), 41-51. Persian. <http://ce.mazums.ac.ir/article-1-588-en.html>
- Rezaei, A. M. (2020). Evaluating what students have learned during the Corona: Challenges and solutions. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 16(55), 179-214. Persian. doi: 10.22054/jep.2020.52660.3012
- Rosete, D., & Ciarrochi, J. (2005). Emotional intelligence and its relationship to workplace performance outcomes of leadership effectiveness. *Journal of Leadership & Organization Development*, 26(5), 388-399.
- Rubin GJ, Wessely S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *Bmj*, 368.
- Saeid, N., & Goodarzi, M. (2019). Applying path analysis model in explaining the factors affecting the quality and usefulness of e-learning: The students' perspective. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 10(3), 11-22. doi: 10.30476/ijvlms.2019.45842
- Salimi, S., & Fardin, M. (2020). The role of Corona Virus in virtual education, with an emphasis on opportunities and challenges. *Research in School and Virtual Learning*, 8(2), 49-60. Persian. doi: 10.30473/etl.2020.53489.3249

- Salmi, J. (2020). *COVID's lessons for global higher education*. Persian. <https://www.luminafoundation.org/wp-content/uploads/2020/11/covids-lessons-for-global-higher-education.pdf>
- Shahbeigi, F., & Nazari, S. (2012). Virtual education: Benefits and limitations. *JMED*, 6(1), 47-54. Persian. <http://jmed.ssu.ac.ir/article-1-27-fa.html>
- Tajik, F., & Vahedi, M. (2021). Quarantine and education: an assessment of Iranian formal education during the COVID-19 outbreak and school closures. *International Journal of Education and Development Using ICT [Online]*, 17(1), 159-175. <http://ijedict.dec.uwi.edu/viewarticle.php?id=2864>
- Unger, K. V. (1998). *Handbook on supported education: Providing services for students with psychiatric disabilities*. Towson, MD: Paul H Brookes Publishing Company.
- Vahdani, M., Rezasoltani, N., & Jafari, M. (2021). Designing of a pedagogical model to implementation the goals of the physical education curriculum of schools during the Covid-19 pandemic. *Research on Educational Sport*, 9(22), 14-46. Persian. doi: 10.22089/res.2021.9596.1974
- Wadhwa, N., & Khatak, S. (2020). Online versus offline mode of education—is India ready to meet the challenges of online education in lockdown? *J Soc Sci*, 48(3), 404–413.
- Wang, C. J. (2019). Facilitating the emotional intelligence development of students: use of technological pedagogical content knowledge (TPACK). *J. Hospital. Leis. Sport Tour. Educ*, 25, 100198. doi: 10.1016/j.jhlste.2019.1001
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on child renduring the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228): 945-947. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30547-X
- Wang, Y., Xu, B., Zhao, G., Cao, R., He, X., & Fu, S. (2011). Is quarantine related to immediate negative psychological consequences during the 2009 H1N1 epidemic? *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 75-7.
- Yilmaz, M. (2009). The effects of an emotional intelligence skills training program on the consistent anger levels of Turkish University students. *Soc. Behav. Person*, 37, 565–576. doi: 10.2224/sbp.2009.37.4.565

Online Education during COVID-19: Applying Emotional Intelligence Strategies to Deal with Academic Stress in Students

Seyedeh Masoumeh Ahmadi ^{1,2}

Mitra Sadoughi ³

Abbas Pourhosein Gilakjani ^{*4}

Date of Receipt: 2022/01/27 Date of Issue: 2022/02/21

ABSTRACT

The Corona pandemic crisis has posed many challenges to all institutions of society. Measures to curb and control the corona included house quarantine, social isolation, and the closure of schools and universities. E-learning has been defined as a new paradigm aimed at continuing education during the corona epidemic. Although e-learning has many advantages as the safest type of education, it also faces many challenges. This unexpected shift from offline classes to online learning will lead to increased stress and anxiety and put a lot of stress on learners in this type of education. The aim of this study was to investigate the use of emotional intelligence (EI) techniques to cope with student stress in e-learning during the corona. The present qualitative study was performed by document content analysis method. This study was conducted by reviewing published articles related to e-learning in the Corona, e-learning challenges and emotional intelligence techniques. For this purpose, three consecutive steps were performed as follows. First, a comprehensive search was performed in valid domestic and foreign databases using specific keywords. Electronic documents and articles related to e-learning and coronary heart disease were searched and collected between 2000 and 2021. After multi-stage screening, 49 documents were finally selected and then final analysis was performed. The results obtained in this study show that the inclusion of an emotional education program in educational institutions and online classrooms to improve the learning process can reduce student stress and improve student performance. Also, the study of emotional intelligence allows students to adapt to their potential. Use with uncertain situations and various crises to achieve academic success

Keywords

Online Education, COVID-19, Emotional Intelligence Strategies, Academic Stress, Students

1. Science Academy Publications, Lahijan, Iran

2. PhD student in Educational Management, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran

3. Assistant Professor, Department of Educational Management, Islamic Azad University, Tonekabon Branch

4. Assistant Professor, Department of Language Translation, Islamic Azad University, Lahijan Branch, Lahijan, Iran. (*Corresponding author: abbas.pourhosein@yahoo.com)