

## بررسی تاثیر عزت نفس بر میزان یادگیری الکترونیکی در دوران کرونا

زهرا عباسی<sup>۱</sup>، نگین فخار<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان مرکز بیت الهدی آمل

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان مرکز بیت الهدی آمل (نویسنده مسئول)

### چکیده

کرونا بیماری همه گیری که ابعاد گوناگونی مانند اقتصاد، اجتماع، فرهنگ و سلامت به ویژه آموزش را تحت تاثیر قرار داده است و تغییرات بسیاری را در زمینه آموزش و پرورش ایجاد کرده است. در این راستا کووید ۱۹ یکی از جدی ترین و تاثیرگذارترین عناصر در تحولات آموزشی در دهه اخیر به شمار می آید که توانسته است پیامدهای مثبت و منفی متعددی بر روح و جسم محصلان به وجود بیاورد. از این رو، شناخت این پیامدها، بسیار کلیدی و مهم می باشد. یکی از این مسائل که تاثیر مستقیمی بر سلامت روان و وضعیت تحصیلی دانش آموزان دارد عزت نفس است؛ عزت نفس به معنی آن است که افراد تا چه میزان به خود احترام می گذارند، با افزایش عزت نفس احساس توانمندی در فرد افزایش یافته و در نتیجه افراد به موفقیت های مختلفی دست می یابند در این راستا، پژوهش حاضر به روش کتابخانه ای و با مطالعه مقالات و کتب متعدد به گردآوری مطالب در رابطه با تاثیر عزت نفس در آموزش الکترونیکی در دوران کرونا پرداخته است. و در نهایت به این نتیجه رسیده است به طوری که در دوران کرونا و گسترش یادگیری الکترونیکی عزت نفس در افراد کاهش یافته و در پی آن افت تحصیلی نیز به دنبال داشته است. بنابراین بین عزت نفس افراد و آموزش الکترونیکی در دوران کرونا رابطه معناداری وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** عزت نفس، کرونا، یادگیری الکترونیکی.

## مقدمه

در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ (دی ماه ۱۳۹۸) بیماری همه گیری به نام کرونا، از شهر ووهان چین پدیدار گشت که تمام مناطق جهان را رفته رفته درگیر ساخت. شیوع این بیماری و گسترش آن در سراسر جهان در مدتی کمتر از دو ماه، همه کشورها را نگران کرده و موجب خسارات بی شمار جانی و مالی شده است (جاجرمی، ۲۰۲۰). کشورها در سراسر جهان برای جلوگیری از شیوع بیماری تصمیم گرفتند مدارس را تعطیل کنند و به آموزش آنلاین از طریق سیستم های یادگیری الکترونیکی بپردازند (لسوید و همکاران، ۲۰۲۰).

تعطیلی مدارس تاثیر منفی قابل توجهی بر پیشرفت تحصیلی و یادگیری اجتماعی و هیجانی دانش آموزان دارد برای کاهش از دست دادن آموزش های حضوری متولیان آموزش سعی کردند به سرعت به صورت آنلاین و سایر منابع آموزش از راه دور از جمله دروس ارائه شده در اینترنت تلویزیون و رادیو و همچنین مطالبی برای مطالعه را بیشتر منتشر کنند (کرباسدهی و کرباسدهی، ۲۰۱۹).

یادگیری عبارت است از تغییر نسبتا پایدار در رفتار یا توان رفتاری که به موجب تمرین، تکرار و تقویت صورت می گیرد (هرگنهان، سیف، ۱۳۸۴). در واقع یادگیری معطوف به اعمالی است که به صورت عمد یا غیر عمد بر اثر تجربه حاصل شده باشد. عزت نفس رضایت فرد از خود و احساس ارزشمند بودن را شامل می شود (حسینی و همکاران، ۲۰۰۷). منظور این است که افراد درباره خود چگونه فکر می کنند، چقدر خود را دوست دارند و از عملکردشان راضی هستند و به خصوص احساس آنان از نظر اجتماعی و تحصیلی درباره خودشان چیست؟ علاوه بر این، میزان هماهنگی و نزدیکی خود مطلوب و خود واقعی آنها چگونه است؟ (مک لند، ۱۹۹۱).

مطالعات در ۱۵ سال گذشته نشانگر این بوده است که عزت نفس یک عامل روان شناختی مهم و اثر گذار بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به شمار می رود. با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود و تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت داشتن عزت نفس بالا، بلند همت بودن و تمایل به برخورداری از سلامت بالاتری در وی پدیدار می گردد (من، ۲۰۰۶).

عزت نفس به این معنی است که افراد تا چه اندازه برای خود احترام قائل هستند، تا چه اندازه نسبت به خود احساس غرور می کنند و چقدر از حس ارزشمند بودن برخوردارند. عزت نفس به عنوان اعتبار فرد از دیدگاه خودش در نظر گرفته شده است (پرندرگست، لیو و پون، ۲۰۰۹).

اگر نیاز به عزت نفس ارضا نشود نیازهای گسترده تر همچون نیاز به پیشرفت و درک کردن محدود می ماند و علائمی نظیر افسردگی، بی اشتها، عصبی، اضطراب، خشونت، رفتارهای جنگجویانه و کناره گیری روانی-اجتماعی بروز می یابند (شینی جابری و همکاران، ۱۳۹۳).

در این زمینه تحقیقاتی نگاشته شده است که می توان به پژوهش قاسم زاده و همکاران اشاره کرد. قاسم زاده و همکاران بر این باور هستند که عزت نفس عامل مهمی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان است. بسیاری از دانشجویانی که دانشگاه را ترک می کنند، باهوش هستند. افت عملکرد تحصیلی باعث اخراج حدود ۱۵ درصد دانشجویان می شود. تحقیق آنان بر روی ۳۷۰ دانشجوی رشته های روانشناسی، کامپیوتر و علوم نشان داد که عزت نفس با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبتی دارد. عزت نفس دانشجویان دختر کمتر از پسر بود و در رشته های مختلف تفاوت وجود داشت (قاسم زاده، ۲۰۱۲).

پالیزیان و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله ای کمال گرایی، عزت نفس و سبک های دلبستگی را در دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه چمران اهواز مورد بررسی قرار داده اند. بدین منظور نمونه ای با حجم ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه چمران اهواز با روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد. در نهایت به این نتیجه رسیدند که دین منظور نمونه ای با حجم ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر خوابگاهی دانشگاه چمران اهواز با روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد. کمال گرایی، دلبستگی ایمن و دلبستگی اجتنابی قادر به پیش بینی معنادار احساس تنهایی دانشجویان نیستند.

لذا می توان از طریق بهبود عزت نفس و سبک های دلبستگی و همچنین کمال گرایی احساس تنهایی فرد را کاهش داد (پالیزیانو همکاران، ۱۳۹۵).

## روش

این پژوهش با رویکرد کیفی - توصیفی انجام شده است. یافته های پژوهش با مطالعه مقالات صورت گرفته در زمینه های نزدیک به موضوع پژوهش، کتاب ها و نظریات متخصصان به روش کتاب خانه ای گردآوری شده است و سپس در پایان به بیان نتیجه گیری می پردازد.

## یادگیری

یادگیری در زبان فارسی مترادف با آموختن و تعلم است و در دو معنا به کار می رود: نخست، معنای عام آن که عبارت است که از دانستن مطلبی که پیش از این برای یادگیرنده نادانسته بوده است، خواه برای دیگران دانسته باشد یا نادانسته. یادگیری در این معنا هم شامل دانستن مطلبی می شود که تنها برای یادگیرنده نادانسته بوده و هم شامل دانستن مطلبی می شود که هم برای وی و هم برای دیگران نادانسته بوده است؛ دوم معنای خاص آن که دانستن مطلبی است که برای دیگران دانسته ولی برای یادگیرنده نادانسته بوده است (داوودی، ۱۳۹۰).

در سال های اخیر روان شناسان به تعریف هایی تمایل نشان داده اند که به تغییر در رفتار اشاره می کنند. معروف ترین آن ها تعریفی است که کیمبل (۱۹۶۱) پیشنهاد داده است. او یادگیری را فرایند ایجاد تغییر نسبتا پایدار در رفتار یا توان رفتاری حاصل تجربه تعریف می کند که نمی توان آن را به حالت های موقتی بدن، مانند آنچه بر اثر بیماری، خستگی، یا مصرف داروها پدید می آید، نسبت داد (کیمبل، ۱۹۸۴ به نقل از کدپور، ۱۳۹۴).

گرچه هر نوع یادگیری به تغییر می انجامد، اما هر نوع تغییری یادگیری نیست. علاوه بر این، تغییر ایجاد شده باید نسبتا پایدار باشد تا بتوان آن را یادگیری نامید (سیف، ۱۳۹۵).

آخرین شرط در تعریف یادگیری تجربه است. تغییری را می توان یادگیری نامید که ناشی از تجربه باشد. منظور از تجربه در تعریف یادگیری، تاثیر متقابل بین محرک ها (بیرونی و درونی) و یادگیرنده است (سیف، ۱۳۹۵).

یادگیری فرایندی است که از طریق آموزش به دست می آید؛ در حقیقت، تغییری است که بر اثر تجربه و یا آموزش در رفتار موجود زنده پدید می آید (اشمیت، ۱۹۹۱).

به طور کلی سه دیدگاه در مورد یادگیری به وجود آمده اند: الف- دیدگاه رفتارگرایی، ب- دیدگاه شناخت گرایی و ج- دیدگاه سازنده گرایی.

الف- دیدگاه رفتارگرایی: گرچه مفهوم رفتارگرایی می تواند ناشی از فلاسفه یونان باستان به ویژه ارسطو باشد اما اصطلاح رفتارگرایی برای اولین بار توسط جان واتسون به کار گرفته شد. اکثر نظریه رفتارگرا بر مبنای یادگیری حیوانات و محیط های آزمایشگاهی شکل گرفته اند. رفتارگراها یادگیری را به شکل یک تغییر در رفتار می بینند و با رویدادهای محرک- پاسخ در نظر می گیرند (عمرانی ساروی، ۱۳۹۱).

ب- دیدگاه شناخت‌گرایی: ریشه در افکار یونانیان باستان دارد اما نظریه اصلی دیدگاه شناختی بین سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۰ ایجاد شد تاکید اصلی رویکرد شناختی در یادگیری این است که در پردازش چگونه برای درک و یادآوری اطلاعات اثر می‌گذارد شناخت گراها یادگیری را فرایند درونی می‌دانند که شامل حافظه انتزاعی شامل انگیزش است (عمرانی ساروی، ۱۳۹۱). در دیدگاه شناخت‌گرایی مانند رفتارگرایی خود دانش ارائه می‌شود و درون داده‌ها فرایندها و برون داده‌های ماشینی و قطعی هستم به اندازه کافی فردیت و تفاوت‌های فردی را در مراحل مختلف رشد و تکامل در نظر نمی‌گیرند و تأکید اندکی بر ویژگی‌های عاطفی دارند و همچنین کسب مهارت‌ها و توسعه توان‌مندی‌های ذهنی براساس تسلط بر یادسپاری می‌باشد (مک لئود، ۲۰۰۶).

ج- دیدگاه سازنده گرایی: فلسفه زیربنای مکتب سازنده گرایی فلسفه نسبیت‌گرایی است نسبیت‌گرایانه به بودن یا نبودن واقعیت هستی خارج از ذهن کاری ندارند اکثر نظریه‌های یادگیری سازنده گرا تنها در طول ۲ دهه گذشته تولید شدند و بر مبنای مطالعات انجام‌شده از یادگیری انسان در محیط‌های واقعی هستند نظریه‌های سازندگان فرض می‌کنند که دانش به وسیله یادگیرنده ساخته می‌شود از مهم‌ترین طرفداران نظریه‌های سازنده گرا هوارد گاردنر و دیوید مریل هستند ساز آینده‌گرایانه یادگیرندگان را فردی فعال می‌بینند و نه منفعل به اعتقاد آنان دانش از بیرون یا از دیگران کسب نمی‌شود بلکه دانش تفسیر و پردازش یادگیرنده از احساساتی است که دریافت کرده‌است اعیاد گنده در مرکز یادگیری قرار دارد و آموزش‌دهنده نقش تسهیل‌کننده مشابه و رهبری را دارد (عمرانی ساروی، ۱۳۹۱).

### کووید ۱۹ و یادگیری الکترونیکی

در مبارزه با بیماری کرونا ویروس، برخی از کشورها آموزش از راه دور را جایگزین آموزش سنتی کردند. این شکل آموزش از راه دور با آموزش از راه دور مرسوم متفاوت است؛ کارشناسان از موارد زیر به عنوان تفاوت آنها نام می‌برند: الف) ناگهانی بودن آن: آموزش مجازی به دلیل نیاز غیرقابل پیش‌بینی در مدارس بدون آمادگی قبلی به کار گرفته شد (رانگیوی و سیمانی کومار، ۲۰۲۰). ب) تحمیلی بودن آن: در بسیاری از کشورها به عنوان یک اقدام برجسته ملی "اقدامات دراکونی" تحمیل شده است (تیلور و همکاران، ۲۰۲۰). درحالی که آموزش از راه دور قبلاً تجمعاتی بود؛ در حال حاضر به عنوان یک ضرورت در مواجهه با کرونا ویروس اجرا می‌شود و استفاده از آموزش از راه دور به «مأموریت بحرانی» تبدیل شده است (کرناک، ۲۰۲۰). ج) بین المللی بودن آن: آموزش مجازی به عنوان مداخله غیر دارویی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفت و یک واقعیت جهانی را شکل داد. د) شهرت آن: این امر به منافع مشترک در جوامع تبدیل شده است و بر حوزه عمومی حاکم است. ه) فراگیر شدن آن: تا قبل از پاندمی کرونا، آموزش مجازی بیشتر در دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت؛ اما امروزه به علت پاندمی کرونا به مدارس رسیده و در کلیه مقاطع تحصیلی و مراکز آموزشی، از پیش دبستانی گرفته تا مقطع دکترا، به یک وسیله آموزشی تبدیل شده است. ج) اضطرار پزشکی: درحالی که آموزش از راه دور اغلب به دلایلی مانند صعب العبور بودن مسیر و مناطق دورافتاده، معلولیت و جنگ مورد حمایت قرار می‌گرفت؛ اکنون از آن به عنوان ابزاری برای مقابله با یک بحران جهانی در حوزه سلامت جامعه، استفاده می‌شود (آل لیلی و همکاران، ۲۰۲۰).

یادگیری الکترونیکی فرصت‌های بی شماری را برای یادگیری افراد فراهم می‌کند که در گذشته امکان پذیر نبود. از این طریق نیازی به تغییر در شیوه زندگی فراگیر وجود ندارد و موجب ترک شغل یا مهاجرت او و خانواده اش نمی‌شود. یادگیری

در یک کلاس نامرئی، امکان دستیابی نامحدود به اطلاعات را فراهم می کند (چریل، ۲۰۰۴؛ به نقل از یعقوبی و همکاران، ۱۳۸۷).

استفاده از آموزش از راه دور و فن آوری اطلاعات و ارتباطات، عامل بالقوه ای در توزیع فرصت های یادگیری وسیع تر و برابری در میان نیروهای تدریس (مدرسین) است. این فن آوری ها و آموزش از راه دور می توانند کیفیت و تنوع منابع و پشتیبانی معلمان را ارتقا داده و راه جدیدی را برای پیشرفت شغلی معلمان ارتقای شغلی معلمان بگشایند (رابینسون، ۲۰۰۸). معلمان می توانند از محیط های چند رسانه ای و فن آوری هایی مانند نمایش اسلاید، عکس، فیلم و غیره برای تدریس استفاده نمایند. همچنین معلم با طراحی یک وبلاگ می تواند فعالیت های متنوعی را در آن انجام دهد و از طریق آن با دانش آموزان خود در ارتباط باشد که در نهایت یادگیری بیشتر دانش آموزان را میسر می کند (تگاسوبرامانی و ایپان، ۲۰۱۸).

در محیط های پویای آموزش مجازی، توزیع و کنترل اطلاعات به صورت پیشرفته به عنوان جایگزینی برای سیستم های کهنه و منسوخ استفاده می شود. بسیاری از محققان معتقدند که آموزش مجازی بر ویژگی های شخصیتی افراد تأثیرگذارند و موجب تشویق آنان به پیشرفت می شوند. فرصتی که افراد و مخصوصاً دانش آموزان از این طریق به دست می آورند، آنها را قادر به تشخیص و مدیریت نیازها می کند، فضای امکانات آموزش مجازی و آزادی انتخاب در دسترسی به منابع، محتوا، گفت و گو و مشارکت با افراد دیگر، موجب افزایش مهارت یادگیری خودکنترلی و خودتنظیمی و نیز سازگاری و تعمق در فضا می شود و این که بسیاری از محققان نیز اعتقاد دارند بدون استفاده از فن آوری یادگیری الکترونیکی خیلی از یادگیری های خودتنظیمی یا دیرتر از موعد یا کلاً اتفاق نمی افتند (ادموندز و هارتند، ۲۰۱۴).

کریستنسن معتقد است چنانچه از مدل پذیرش فن آوری در طراحی سیستم مدیریت یادگیری جهت آموزش انفرادی به کودکان ابتدایی استفاده شود، به صورتی که آموزش مجازی بخشی از کلاس درسی باشد، و سیستم مدیریت یادگیری به عنوان ابزار حمایت یادگیری باشد، در آن صورت بین یادگیری انفرادی و یادگیری جمعی ارتباط مؤثر برقرار می شود و طبق نظرسنجی که از دانش آموزان و معلمان در نیوزلند داشته اند این مدل آموزش رضایت بخش است (کریستن سن، ۲۰۱۶). به طور کلی، منظور از یادگیری الکترونیکی بهره گیری از سیستم های آموزش الکترونیکی مثل کامپیوتر، اینترنت، سی دی های Multimedia، نشریه های الکترونیکی و خبرنامه های مجازی و نظیر اینهاست که هدف آن کاستن از میزان تردها، صرفه جویی در زمان، هزینه و همچنین یادگیری بهتر، سریع تر و آسان تر است. یادگیری به طور کلی، فعالیتی دگرگون کننده است و افراد را برای مقابله با رویدادهای محیطی آماده می سازد. یادگیری درواقع هم یک رشته فرایند است و هم فرآورده تجربه هاست. یادگیری، تغییری است که در اثر تدریس مطالب و مهارت های گوناگون در رفتار یادگیرندگان ایجاد می شود که ممکن است این رفتار در کوتاه مدت قابل مشاهده و یا حتی غیرقابل مشاهده باشد (گون، ۲۰۰۲).

در محیط های پویای آموزش مجازی، توزیع و کنترل اطلاعات به صورت پیشرفته به عنوان جایگزینی برای سیستم های کهنه و منسوخ استفاده می شود. بسیاری از محققان معتقدند که آموزش مجازی بر ویژگی های شخصیتی افراد تأثیرگذارند و موجب تشویق آنان به پیشرفت می شوند. فرصتی که افراد و مخصوصاً دانش آموزان از این طریق به دست می آورند، آنها را قادر به تشخیص و مدیریت نیازها می کند، فضای امکانات آموزش مجازی و آزادی انتخاب در دسترسی به منابع، محتوا، گفت و گو و مشارکت با افراد دیگر، موجب افزایش مهارت یادگیری خودکنترلی و خودتنظیمی و نیز سازگاری و تعمق

در فضا می شود و این که بسیاری از محققان نیز اعتقاد دارند بدون استفاده از فن آوری یادگیری الکترونیکی خیلی از یادگیری های خودتنظیمی یا دیرتر از موعد یا کلاً اتفاق نمی افتند (ادموندز و هارتن، ۲۰۱۴).

اغلب مدل های یادگیری در این چهار گروه قرار دارند:

مکان های مشابه

۴- در کلاس، گروه های بحث، یادگیری خصوصی در منزل.

۲- تابلوهای اعلانات، گردهمایی ها.

مکان های متفاوت

۳- تلفن، ویدئو کنفرانس؛ تالارهای گفتمان شبکه ای.

۴- تبادل پست الکترونیکی.

در این حالت، مدل های دوم و سوم به صورت همزمان و مدل های اول و چهارم به صورت غیرهمزمان انجام می شوند (ویتاکر، ۱۹۹۵).

## عزت نفس

عزت نفس معنای ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خود می باشد. در عزت نفس چهار عامل موثر است که این چهار عامل شامل میزان احترام و پذیرشی که فرد از سوی دیگران دریافت می کنند، میزان تجربه های موفق در زندگی، ارزش ها و انتظاراتی که بر مبنای آن تجربه ها را تغییر می دهد و نحوه پاسخ فرد به از دست دادن احساس ارزشمند بودن خود می باشند (رایت و همکاران، ۲۰۰۹).

بر اساس نظریه آسیب پذیری، افراد در مقابل نظر ها و عقاید مردم آسیب پذیر هستند، مگر اینکه اعتقاد راسخی به توانایی و ارزش های خود داشته باشند. عزت نفس بالا موجب می شود تا افراد در زمان مواجه شدن با مشکلات زندگی و در زمان رویایی با حوادث و بحران ها کمتر احساس ناتوانی و دلسردی کنند. در مقابل افراد با عزت نفس پایین به سادگی تحت تاثیر محرک ها و محیط قرار می گیرند و به رفتارهای ناهنجار روی می آورند (سلملیان و کاظمی نژاد، ۱۳۹۳).

عزت نفس جزئی از خود پنداره فرد است که شامل جنبه های شناختی، رفتاری و عاطفی می باشد و عبارت است از درجه تصویب، تائید و ارزشی که شخص نسبت به خود احساس می کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد (مالمیر و همکاران، ۱۳۹۵).

عزت نفس به این که معنا است که ما در مجموع چگونه خود را ارزشیابی کنیم یا چه احساسی در خود داریم. عزت نفس یک کلید حیاتی برای موفقیت در هر قدمی از زندگی است. افراد دارای عزت نفس بالا بیشتر مورد توجه قرار می گیرند و راحت تر از دیگران به اهداف خود دست پیدا میکنند. در مقابل افراد با عزت نفس پایین، اغلب در پایان کار بازنده هستند؛

چون عزت نفس، فرد را از اضطراب محافظت میکند. نیاز به احساس ارزش و عزت نفس برای تعادل روانی و تکامل وجود فرد در شرایط اجتماعی بسیار ضروری است ( شاملو، ۲۰۰۸؛ به نقل از مالمیر و همکاران، ۱۳۹۵).

به طور کلی عزت نفس ارزیابی فرد درباره خود و توانمندی هایش است (هریس، ۲۰۱۷؛ به نقل از فرهوش و همکاران). کسی که عزت نفس دارد، احساس ارزشمندی و توانمندی میکند. احساس ارزشمندی و توانمندی نیز موجب امید به موفقیت میشود، در نتیجه فرد مقاصد عالیهتری را انتخاب و با انگیزهی بیشتری تلاش میکند و عملکرد بهتری در عرصه های مختلف زندگی دارد (پو و همکاران، ۲۰۱۷؛ به نقل از فرهوش و همکاران، ۱۳۹۸).

به عبارت دیگر، عزت نفس باور و اعتقادی است که فرد، درباره ارزش و اهمیت خود دارد و در روانشناسی به عنوان اصطلاحی برای بازتاب ارزیابی یا برآورد یک فرد از ارزش خود می باشد. افراد با عزت نفس بالاتر، بیشتر به نقاط قوت خود توجه میکنند و برای پذیرش ارزیابی های مثبت، آمادگی بیشتری نشان میدهند در صورتی که افراد با عزت نفس پایین ممکن است بیشتر ارزیابی های منفی را قبول کنند. در هر صورت سعادت و موفقیت هر فرد، در گرو احساس خودارزشمندی و احترامی است که وی برای خود قائل است (رضایی، ۲۰۱۰؛ به نقل از مرعشی و همکاران، ۱۳۹۴).

عزت نفس معنای ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خود می باشد. در عزتنفس چهار عامل موثر است که این چهار عامل شامل میزان احترام و پذیرشی که فرد از سوی دیگران دریافت می کنند، میزان تجربه های موفق در زندگی، ارزش ها و انتظاراتی که بر مبنای آن تجربه ها را تغییر می دهد و نحوه پاسخ فرد به از دست دادن احساس ارزشمند بودن خود می باشد (ویلیمز و چانگ، ۲۰۰۰؛ به نقل از کیانی و بیرامی، ۱۳۹۷).

### یادگیری الکترونیکی در دوران کرونا و عزت نفس

دانش آموزان در همه جا به دلیل فشار تحصیلی و نگرانی در مورد آینده از ناراحتی روانی، عمدتاً عزت نفس، افسردگی، استرس و اضطراب رنج می برند (تومودا و همکاران، ۲۰۰۰). وجود بیماری همه گیر یک عامل اضافه است، زیرا بسیاری از دانش آموزان در نتیجه تغییر روش تدریس و رزرو تحصیلات دانشگاهی، نگرانی های فنی دوره های آنلاین و اشتغال آینده، سطوح استرس، اضطراب و علائم افسردگی را افزایش می دهند. همه این تأثیرات در دانشگاه های سراسر جهان مشاهده شد (آریستونیک و همکاران، ۲۰۲۰) چندین مطالعه سلامت روانی دانش آموزان را در طول همه گیری کووید-۱۹ مورد بحث قرار داده است (کائو و همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین استفاده طولانی مدت از ابزارهای دیجیتال و رسانه های اینترنتی در طول روز، با عنوان اعتیاد دیجیتال یا اعتیاد اینترنتی شناخته می شود. در زمینه آثار اینگونه اعتیاد بر جنبه های روحی، روانی، جسمی کاربران در میان محققین اجماع وجود ندارد، اما برخی از مهم ترین پیامدهایی که در تحقیقات به آن اشاره شده عبارتند از سطح سلامت جسمانی پایین، عزت نفس کم، تنهایی و کم رویی، استرس، کسالت، و درگیری های خانوادگی (کاردفلت و وینتر، ۲۰۱۷).

همانگونه که بیان شد یکی از آسیب های آموزش از راه دور و از طریق ابزار دیجیتال در دوران کرونا کاهش عزت نفس دانش آموزان می باشد.

به دلیل بیماری های همه گیر کرونا، پریشانی روانی، اضطراب، افسردگی و عدم عزت نفس از کشوری به کشور دیگر متفاوت است ( مازا و همکاران، ۲۰۲۰ ).

دانش آموزان به دلیل ابهام در مورد پیشرفت تحصیلی، زندگی اجتماعی در دوران کالج، و شغل های آینده، از جمله نگرانی های دیگر، به شدت تحت تأثیر کووید ۱۹ قرار می گیرند (آریستونیک و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر خطر ابتلا به عفونت و مرگ احتمالی، مردم در سراسر جهان تحت فشار روانی قابل توجهی از این همه گیری قرار گرفتند (بایی و همکاران، ۲۰۱۴ و جی آ او، ۲۰۱۴). حتی قبل از همه گیری، دانش آموزان در سراسر جهان سطوح اضطراب افزایش یافته، خلق های افسردگی، مشکلات روان تنی و کمبود عزت نفس را تجربه کرده اند (هلم و هادولا، ۲۰۱۵). بنابراین، دانش آموزان ممکن است به منابع و خدمات اضافی برای مدیریت اثرات سلامت جسمی و روانی به دلیل افزایش اضطراب، استرس و افسردگی نیاز داشته باشند.

تجزیه و تحلیل اخیر برخی از اثرات روانشناختی شناخته شده کووید-۱۹ بر دانش آموزان را برجسته کرد (سانچی و مارین، ۲۰۲۰). به عنوان مثال، بسیاری از دانشجویان در نتیجه تغییر روند ارائه تدریس و بلا تکلیفی در تحصیلات دانشگاهی، افزایش سطح استرس، علائم افسردگی و اضطراب را احساس می کنند، نگرانی های تکنولوژیکی تدریس مجازی، دوری از خانه، کاهش درآمد خانواده، انزوای اجتماعی و... اشتغال آینده، همه این تأثیرات در دانشگاه های سراسر جهان مشاهده شد (آریستونیک و همکاران، ۲۰۲۰).

## نتیجه گیری

کرونا بیماری همه گیر می باشد که تمام کشورهای جهان را درگیر ساخت. آموزش و پرورش یکی از ارگان هایی بود که کرونا تغییرات وسیعی در آن به وجود آورد. آموزش در زمان کرونا به صورت مجازی درآمد و یادگیری الکترونیکی جایگزین یادگیری آموزشی و حضوری شد. یادگیری الکترونیکی، یادگیری است که در طی آن از ابزار دیجیتال برای آموزش به محصلان از راه دور صورت می پذیرد. این شیوه آموزشی مزایا و فوایدی مانند صرفه جویی در زمان، از بین رفتن بعد مسافت و برگزاری کلاس ها از راه دور و... دارد، در کنار مزایا این روش مضرات و پیامدهای مخربی را در کیفیت آموزش و علی الخصوص در سلامت روان افراد دارد.

در این راستا می توان به کاهش عزت نفس در طی بیماری همه گیر کرونا اشاره کرد. عزت نفس و بالا بودن آن موجب می شود فرد احساس ارزشمندی و رضایت از زندگی را داشته باشد و این احساس مثبت، موفقیت در عملکرد و پیشرفت تحصیلی را به دنبال دارد. در مقابل کاهش عزت نفس موجب شکست تحصیلی در فرد و در پی آن موجب اختلالات مختلفی در دانش آموز می شود. از آنجایی که عزت نفس در دوران همه گیری کرونا در افراد کاهش یافته است، بنابراین شکست و افت تحصیلی هم در پی آن خود را نشان داده است. از این رو پیشنهاد می شود پژوهشگران و متولیان امر آموزش جهت دستیابی نظام آموزشی به پیشرفت تحصیلی و افزایش یادگیری در محصلان برنامه های اصولی و موثری را جهت افزایش عزت نفس آن ها طرح ریزی و اجرا نمایند.



## منابع

۱. جاجرمی، ایمان. (۲۰۲۰). پیامدهای اجتماعی شیوع کرونا در جامعه ایران، فصلنامه علمی ارزیابی اثرات اجتماعی.
۲. رهبر کرباسدهی، ابراهیم؛ رهبر کرباسدهی، فاطمه. (۱۴۰۰). تأثیر تعطیلی مدارس به دلیل ویروس کرونا ۲۰۱۹ بر کودکان و نوجوانان. فصلنامه علمی پژوهشی توسعه ی آموزش جندی شاپور، دوره ۱۲.
۳. هرگنهن، بی آر؛ السون، متیو اچ. (۲۰۰۹). مقدمه ای بر نظریه یادگیری. ترجمه علی اکبر سیف. (۱۳۹۲). تهران: ارسباران.
۴. حسینی، محمد. ع؛ دژکام، محمود؛ میرلاشاری، ژیلا. (۱۳۸۶). همبستگی بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان توانبخشی دانشگاه بهزیستی و توانبخشی تهران، دوره ۷، شماره ۱، ص ۱۳۷-۱۴۲.
۵. شینی جابری، پریسا؛ برازپردنجانی، شهرام، بیرانوند، سمیرا. (۱۳۹۳). رابطه بین عزت نفس و فرسودگی شغلی در پرستاران، مجله پرستاری و مامایی بالینی، دوره ۳، شماره ۳، ۵۲-۶۲.
۶. قاسم زاده، لیلی؛ شهرآرای، مهرانا؛ مرادی، علیرضا. (۱۳۸۶). بررسی نرخ شیوع اعتیاد به اینترنت در دختران و مقایسه دختران معتاد و غیرمعتاد به اینترنت در متغیرهای تنهایی، عزت نفس و مهارت های اجتماعی، روانشناسی معاصر، دوره ۱، شماره ۳.
۷. پالیزیان، آرزو؛ امینی جاوید، لیلا؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۵). کمال گرایی، عزت نفس و سبک های دلبستگی به عنوان پیش بین های احساس.
۸. داوودی، محمد. (۱۳۹۰). یادگیری و عوامل موثر بر آن از دیدگاه ابن سینا، حکمت سینوی.
۹. کدیور، پروین. (۱۳۹۴). روانشناسی تربیتی، انتشارات سمت.
۱۰. سیف، علی اکبر. (۱۳۹۵). روانشناسی تربیتی، انتشارات سمت.
۱۱. عمرانی ساروی، صغری. (۱۳۹۱). مقایسه یادگیری و انگیزش آموزش مداوم جامعه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با استفاده از سه روش آموزش مداوم دانشگاه، طراحی شده با الگوی مریل، رایگلوث و طراحی شده با الگوی مریل، رایگلوث و کلر"، رساله دکتری، دانشگاه پیام نور تهران، دانشکده علوم انسانی رشته برنامه ریزی آموزش از دور، گروه علوم تربیتی.
۱۲. یعقوبی، جعفر؛ ملک محمدی، ایرج؛ ایروانی، هوشنگ؛ و عطاران، محمد. (۱۳۸۷). ویژگی های مطلوب دانشجویان و اعضای هیأت علمی در یادگیری الکترونیکی در آموزش عالی ایران: دیدگاه دانشجویان دوره های مجازی. فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، دوره ۱۴، شماره ۱، ۱۷۳-۱۵۹.

۱۳. سلمیلیان، زهره؛ کاظمی نژاد لیلی، احسان. (۱۳۹۳). همبستگی با پیشرفت تحصیلی در عزت نفس دانش آموزان. مجله پرستاری و مامایی کل نگر. ۲۴ (۷۱)، ۴۰-۴۷.

۱۴. المیر، طیبه؛ حسن-زاده، رمضان؛ حیدری، جبار. (۱۳۹۵). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس هوش معنوی و عزت نفس، فصلنامه دین و سلامت، دوره ۴، شماره ۱، ۲۹-۳۵.

۱۵. فرهوش، محمد؛ مهکام، رضا؛ نوری، نجیب الله. (۱۳۹۸). ویژگی های روانسنجی پرسشنامه-ی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی پژوهش در دین و سلامت، دوره ۵، شماره ۱، ص ۴۹-۵۶.

۱۶. مرعشی، علی؛ سوادکوهی، سحر؛ محرابیان، طاهره؛ خادم، زهرا. (۱۳۹۴). بررسی رابطه سلامت معنوی و عزت نفس با تکانشگری در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، فصلنامه دین و سلامت، دوره ۳، شماره ۱.

۱۷. کیانی، آرزو؛ بیرامی، جواد. (۱۳۹۷). بررسی نقش کمالگرایی و عزت-نفس در بازپروری معتادین مرد شهر ارومیه، مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره ۱۶، شماره ۱۰، ص ۷۰۲-۷۰۸.

۱۸. Lassoued, Z., Alhendawi, M., & Bashithalshaaer, R. (2020). An Exploratory Study of the Obstacles for Achieving Quality in Distance Learning during the COVID-19 Pandemic.
۱۹. McClelland, D. C. The achieving Society. (2004). 6nd ed. New York: Princeton, 1991, pp 81-6 Mann, M., Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Health Education Research, 19(4), pp 357-372.
۲۰. Mann, M., (2004). Self-esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion, Health Education Research, 19(4), 357-372.
۲۱. Prendergast, G., Liu, P. Y., & Poon, D. T. (2009). A Hong Kong study of advertising credibility, Journal of Consumer Marketing, 26(5), 320-329.
۲۲. Schmidt R A. (1991). Motor learning and performance: From principles to practice. The University of Virginia: 9, illustrated, Human Kinetics Pub, P. 134-40.
۲۳. McLeod, M. (2006, May). They all Learn the Same... Don't They?: An Evaluation of the Learning Style Preferences of the NZ Dairy Industry. In International Teamwork in Agricultural and Extension Education Conference Proceedings (pp. 414-423).
۲۴. Rangiwai, B., & Simati-Kumar, B. (2020). A plan for online teaching and learning for the Master of Applied Indigenous Knowledge (MAIK) programme in Māngere: Responding to COVID-19. Te Kaharoa, 15(1), 1-14.
۲۵. Taylor D, Grant J, Hamdy H, Grant L, Marei H, Venkatramana M. (2020). Transformat ion to learning from a distance. MedEdPublish. 9(1).

۲۶. Cornock, M. (2020). Scaling up online learning during the coronavirus (Covid-19) pandemic.
۲۷. Al Lily, A. E., Ismail, A. F., Abunasser, F. M., & Alqahtani, R. H. A. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. Technology in society.
۲۸. Robinson, B. (2008). Using distance education and ICT to improve access, equity and the quality in rural teachers, professional development in western China, International Review of research in Open and Distance Learning, 9.(۱).
۲۹. Naga Subramani, P. C. and Iyappan, V. (2018). Innovative methods of teaching and learning. Journal of Applied and Advanced Research, 3(1), pp 20-22.
۳۰. Edmunds, B., & Hartnett, M. (2014). Using a learning management erson to ersonalize learning for primary school students. Open, Flexible, and Distance Learning, 18(1), pp 11-29.
۳۱. Kristensen, T. (2016). A distributed intelligent e-learning system. Multi Coference on Computer Science and Information Systems, pp 134-144.
۳۲. Gunn, Holly. (2002). Virtual Libraries, supporting student learning. Available.
۳۳. Whitaker. (1995). Cassell Managing to learn. London.
۳۴. Cooper ML, Shaver PR, Collins NL.(1998) Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. J Pers Soc Psychol.74 (5).
۳۵. Wright MO, Crawford E, Del Castillo D.( 2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. Child abuse neglect 2009; 33 (1): 59-68.
۳۶. Tomoda, A., Mori, K., Kimura, M., Takahashi, T. and Kitamura, T. (2000). One-year prevalence and incidence of depression among first-year university students in Japan: a preliminary study. Psychiatry Clin Neurosci.
۳۷. Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N. and Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: a global perspective, Sustainability, 12(8438).
۳۸. 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, 287, pp 112934.
۳۹. Kardefelt Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital tecnoligy impact their mental well-being, social relationship sand physical activity? An evidence-focurd literature review.

۴۰. Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti M., Ferracuti, S., Napoli, C., et al. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors, *Int J Environ Res Public Health*, 17.
۴۱. Bai, Y., Lin, C. C., Lin, C. Y., Chen, J. Y., Chue, C. M. and Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak, *Psychol Serv*, 55, pp 1055–7.
۴۲. Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., et al. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic, *J Pediatr*, 221, pp 264–6.
۴۳. Holm-Hadulla, R.M. and Koutsoukou-Argyaki, A. (2015). Mental health of students in a globalized world: prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students, *Mental Health*, 3, pp1–4.
۴۴. Sanchi, S. and Marine, N. R. (2020). Impact of COVID-19 impact of COVID-19 pandemic on mental health of the general population, students, and health care workers: a review, *Eur J Med Sci*, 2, pp64–72.