

تأثیر برگزاری مجازی ساعات تربیت بدنی در مدارس بر سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان در دوران بیماری کووید-۱۹

یعقوب بدری آذرین^{۱*}، محمد رسول خدادادی^۲، ناصر رسولزاده جدی^۳

۱. دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
 ۲. استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
 ۳. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
- نویسنده مسئول:

یعقوب بدری آذرین

چکیده

هدف تحقیق حاضر تأثیر برگزاری مجازی ساعات تربیت بدنی در مدارس بر سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان در دوران بیماری کووید-۱۹ می باشد. تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی است که به صورت پیمایشی انجام شد. از این جهت که گردآوری داده ها از طریق نمونه گیری از جامعه، تحقیق میدانی و تجزیه و تحلیل پاسخ های جامعه به سؤالات پرسشنامه صورت گرفت، از نوع پیمایشی یا زمینه یابی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه اول استان آذربایجان شرقی تشکیل دادند که بر اساس استعلام از اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، تعداد کل دانش موزان مقطع متوسطه اول ۲۱۱۷۶۳ نفر می باشد. حجم نمونه براساس جدول مورگان، ۳۸۴ نفر بود. از پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲)، برای سنجش سلامت جسمی و روانی دانش آموزان مقطع متوسطه اول استان آذربایجان شرقی، استفاده شد. برای جمع آوری داده ها از طریق پرسشنامه ها، ابتدا با اداره آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی هماهنگی های لازم انجام شد و پرسشنامه ها به صورت اینترنتی به نمونه آماری ارسال شد، در مرحله آخر نیز پس از جمع آوری پرسشنامه ها و برطرف کردن نقایص آنها، نتایج کلیه داده ها استخراج و با استفاده از روش های تحلیل آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که برای توزیع طبیعی متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلک و برای آزمون فرضیه های پژوهش نیز از آزمون t وابسته (زوجی) و آزمون کوهن D در نرم افزار SPSSV25 استفاده شد. نتایج نشان داد که میزان سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان با برگزاری ساعات تربیت بدنی در مدارس در دوران بیماری کووید-۱۹، کاهش یافته است ($P < 0/05$).

واژگان کلیدی: تدریس مجازی، درس تربیت بدنی، سلامت جسمی و روانی، دانش آموزان

۱. مقدمه

با توجه به شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مراکز آموزشی در سال ۲۰۲۰ میلادی و رواج یافتن آموزش‌های مجازی، نیاز به ایجاد نگاهی نو و کاربردی به فرایند آموزش است. نگاهی که فراتر از آموزش‌های سنتی معلمان باشد و شرایط محیطی را به گونه‌ای رهبری کند تا امر آموزش را بدون نیاز به حضور فیزیکی افراد تداوم بخشد (۱). اگر چه همه‌گیری کرونا، مشکلات زیادی بر تمام نهادهای جامعه از جمله سلامت مردم تحمیل کرد، اما منجر به شکوفایی برخی پتانسیل‌ها در کشور شد که از جمله آن‌ها می‌توان به فراگیر شدن و رونق یافتن آموزش‌های الکترونیکی و مجازی در سراسر کشور اشاره کرد. بنابراین انتظار می‌رود که با گسترش زیربنای لازم از قبیل توسعه شبکه سراسری اینترنت، رایگان کردن بسته‌های دانش‌آموزان و معلمان و افزایش سرعت اینترنت، تولید نرم افزارهای آموزشی دوسویه و استفاده از تجارب کسب شده معلمان و شناسایی نقاط قوت و ضعف برنامه‌های مجازی، به آموزش‌های مجازی رونق بخشد (۲).

با توجه به اینکه سلامتی، مهم‌ترین سرمایه زندگی هر انسان است، فعالیت‌هایی بدنی بخش مهمی از زندگی فرد است و باید از طریق آموزش و نوسازی، در طراحی و تدوین محتوای برنامه درسی، توجه ویژه‌ای به اهمیت فعالیت بدنی و تحرک در مدارس نمود (۳). این محتوا باید آموزنده باشد به طوری که به مخاطبین خود مهارتی تازه بیاموزد یا نوعی دید جدیدی را به آن‌ها معرفی کند یا شاید بتواند در تصمیمات به آن‌ها کمک کند (۴). درس تربیت‌بدنی در سامانه شاد به طور کلی، گامی نوین در شیوه‌های آموزشی جهت پیشبرد برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی و دستیابی به اهداف آموزشی تربیت‌بدنی در مدارس است و به طور ویژه اقدامی عاجل جهت ایجاد یک برنامه تمرینی و ورزشی و به فعالیت واداشتن دانش‌آموزان و اولیا آن‌ها در شرایط گسترش بیماری کووید-۱۹ و روزهای ماندن در خانه؛ برای آن‌هاست. در نتیجه درس تربیت‌بدنی و ارائه آن در سامانه شاد می‌تواند مانع از آن شود که کودکان به بهانه کرونا از ورزش و فعالیت‌های جسمانی باز بمانند (۵).

نقش آموزش و پرورش در هر کشور و جامعه‌ای از جنبه‌های مختلف حائز اهمیت فراوان بوده است و در زمینه‌هایی از قبیل توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی این اهمیت بیش از سایر زمینه‌ها ملموس و مشهود است. در واقع نظام آموزشی هر کشوری دربرگیرنده مجموعه‌ای از نیازهای سازمان‌های رسمی آن کشور است و عملکرد نظام آموزش و پرورش که مدیران آموزشی اداره آن را بر عهده دارند، نه تنها از نظر پیشرفت اقتصادی و اجتماعی مهم است، بلکه از نظر تأثیری که بر تحرک شغلی و انتظارات دارد، از اهمیت تعیین کننده‌ای برخوردار است (۶). امروزه بحرانها اعم از سیاسی، اجتماعی، اقتصاد، سلامتی و طبیعی رکن اساسی عصر نوین است که اجتناب از آن غیرممکن به نظر می‌رسد ولی می‌توان آسیبها و تلفات آن را به حداقل رساند (۷). در این بین نقش آموزش و پرورش که رسالت اصلی جامعه و تربیت افراد یک جامعه را بر عهده دارد بسیار حیاتی و اساسی به نظر می‌رسد. نقش نهاد آموزش و پرورش در کلیه شئون زندگی بر کسی پوشیده نیست، به ویژه در شرایط بحران این نقش بیشتر نمایان می‌شود (۸).

همه‌گیری بیماری کرونا ویروس، شرایط را برای همه دنیا در بخش‌های مختلف دشوار کرده است انتشار ویروس کرونا که از اواسط ماه دسامبر (۲۴ آذر ۱۳۹۸) در شهر ووهان چین آغاز شد، به تدریج تمامی کشورهای جهان را درگیر کرد (۹). در ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰، سازمان جهانی بهداشت با انتشار بیانیه‌ای، شیوع کرونا ویروس را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی اعلام کرد که تهدیدی برای تمام جهان به شمار می‌رود (۱۰). اگرچه همه اقشار و گروه‌های سنی در معرض خطر این بیماری قرار دارند، اما با توجه به جمعیت بالای دانش آموزان، تراکم کلاس‌های درسی، استفاده از امکانات و فضاهای عمومی و مشترک و در نتیجه آن پیامدهای سلامتی و احتمال بالای انتقال ویروس از طریق این گروه به آحاد جامعه، مراقبت و کنترل فضاهای آموزشی از نخستین اقدامات کشورهای مبتلا به این بیماری بوده است. در ششم مارس ۲۰۲۰ حدود ۶۰۰ میلیون کودک و جوان به دلیل تعطیلی گسترده آموزشگاهها توسط دولت‌ها به منظور کند کردن شروع کرونا به اجبار از حضور در مدرسه محروم شدند. نزدیک ۸۰ کشور تمام مدرسه‌ها در قلمرو خود را تعطیل کردند و این باعث ضربه به دانش‌آموزان پایه‌های پیش دبستانی تا دبیرستان گردید (۱۱).

در پی بحران بیماری کرونا ویروس در نقاط مختلف جهان، شیوع کرونا ویروس در ایران به صورت رسمی در ۲۹ بهمن ۱۳۹۸ تأیید شد (۱۲). در پی شیوع این ویروس در ایران، با توجه به حجم گسترده دانش آموزی در کشورمان مدارس از هفته اول اسفندماه تعطیل اعلام شد و این تعطیلی تا اواخر سال ۹۸ و حتی بعد از شروع تعطیلات رسمی سال ۹۹ تداوم یافت؛ اما سیاست دولت در این دوره تعطیلات این بوده است که مدارس و دانشگاه‌ها تعطیل است؛ لکن آموزش و یادگیری تعطیل نیست. بر همین اساس سازوکارهای بسیار گسترده‌ای برای پیشبرد امور آموزشی و تحقیقاتی با تمرکز بر بستر فضای مجازی و آموزش از راه دور طراحی و تدوین گردید (۱۳).

آموزش و پرورش در ابتدا آموزش‌های مکمل را از طریق شبکه آموزش در راستای استمرار فعالیت‌های یادگیری برای دانش‌آموزان آغاز کرد تا آموزش در کشور تعطیل نباشد. به طوری که زمان آموزش در تلویزیون چهار برابر شد. آموزش‌های تلویزیونی علی‌رغم امکان پوشش بالا و فراگیری قابل قبول به دلیل ماهیت یک طرفه بودن ارتباط، پاسخگوی تعامل مورد انتظار در جریان یادگیری نسبتاً فعال نیست و آموزش و پرورش نیز نمی‌تواند به یک سنجش مطمئن از ارتباط فراگیران با آموزش معلمان، دست پیدا کند، به همین دلیل باید به دنبال شیوه‌ای بود که با اطمینان بالا بتواند، شکل گرفتن ارتباط مؤثر معلمان و دانش‌آموزان در جریان یاددهی و یادگیری را با کیفیت تعاملی قابل قبول، توصیف و ارزشیابی کند (۱).

به منظور ساماندهی آموزش مجازی دانش‌آموزان در وزارت آموزش و پرورش، شبکه آموزشی دانش‌آموزان (شاد) طراحی و پیاده‌سازی شد. ساختار شبکه آموزشی شاد همانند ساختار مدرسه واقعی است یعنی دانش‌آموزان وارد کلاس مجازی می‌شوند و معلم در همان زمان مطابق با برنامه کلاسی که مدیر مدرسه ارائه می‌دهد، حضور دارد و فرآیند یاددهی و یادگیری را دنبال می‌کند (۱۳).

نظارت بر کلاس درس مجازی معلمان و حضور و غیاب دانش‌آموزان بر عهده مدیر و کادر اداری مدرسه است. در عرض مدت کوتاهی پس از پیاده‌سازی این شبکه آموزشی ۱۱ میلیون و ۴۰۸ هزار دانش‌آموز، ۷۰۶ هزار و ۳۴۲ معلم و ۱۱۵ هزار و ۳۰۱ مدیر مدرسه در شبکه آموزشی دانش‌آموزان (شاد) ثبت نام کردند (۱۳). تدریس مواد درسی توسط معلم، محتوای اصلی آموزش مجازی در شبکه شاد را تشکیل می‌دهد، اما معلم در انتخاب محتوای آموزشی مناسب آزاد است و می‌تواند ضمن استفاده از برنامه‌های ضبط شده آموزشی تلویزیونی که حدود یک ماه است در تلویزیون بارگذاری می‌شود، از محتوای معرفی شده شبکه رشد وابسته به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، به اشتراک گذاری محتواها با اعضای گروه‌های درسی، برنامه‌های تولیدی گروه‌های آموزشی و دبیرخانه‌های دروس و ... استفاده کنند (۱۳).

کلاسهای تربیت‌بدنی در مدارس به عنوان پدیده‌ای مهیج، برانگیزاننده، عامل توسعه و ارتقای سلامت دانش‌آموزان، جایگاه مهمی در آموزش و پرورش بر عهده دارد (۱۴). از این رو کلاسهای تربیت‌بدنی به عنوان ابزار چند بعدی با تاثیرات گسترده و نقش ارزشمند، یکی از شیوه‌هایی است که دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی فائق آیند. تحقیقات متعددی روشن ساخته که پرداختن به تفریحات سالم، به ویژه فعالیت‌های ورزشی در مدارس، آثار مثبت فراوانی در سلامتی جسمی و روحی دانش‌آموزان دارد (۱۵). شرکت دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی منجر به بهبود وضعیت جسمانی سلامت روحی و سرگرمی بهینه آنها می‌شود (۱۶).

در عصر حاضر، ورزش و فعالیت بدنی از جمله کارهایی است که می‌تواند در اوقات فراغت و ایام بیکاری مردم انجام پذیرد و تا حدودی از آثار و عوارض سوء سبک‌های نوین زندگی بکاهد (۲). صاحب نظران معتقدند که اگر جامعه‌ای افراد خود را به ورزش ترغیب کند، در واقع به افزایش عزت نفس و سلامت جسمی و روحی افراد خود کمک کرده است. از جمله مفاهیم مهمی که امروزه به منظور درک و شناخت عوامل تعیین کننده رفتار مشارکت ورزشی دانش‌آموزان در کلاسهای تربیت‌بدنی به کار می‌رود، انگیزه و تعهد است (۱۷). بسیاری از نظریه‌های یادگیری، انگیزش را مهم‌ترین عامل یادگیری نام برده‌اند. انگیزش به بیان ساده عبارت است از جهت و شدت تلاش فرد. انگیزش در تمامی فعالیت‌های انسانی به چشم می‌خورد، ولی میزان و نوع آن بسته به شرایط متفاوت است (۱۸). همچنین، منابع انگیزش افراد نیز با هم تفاوت دارند

انگیزه شغلی افراد، بسته به تفاوت‌های فردی و شغلی و در دستیابی به اهداف اهمیت خاصی دارد (۱۹).
حمای و همکاران (۲۰) در تحقیق خود بیان کردند که کرونا شکل کلی ورزش را دچار تغییر کرده است و با شکل گیری قرنطینه خانگی، خانه محیط اصلی برای انجام فعالیت ورزشی می‌باشد که یکی از آثار کرونا به حساب می‌آید و شعار فعال ماندن در خانه را برای تحقیق خود برگزیده است. همچنین پیامدهای شیوع این بیماری بر تمامی جنبه‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیر گذاشته است و همچنان ادامه دارد که یکی از این پیامدها تأثیرات روانشناختی شیوع ویروس کرونا بر روی دانش‌آموزان است. در دوران قرنطینه، سیستم‌های حمایتی دانش‌آموزان گسیخته و انزوای اجتماعی می‌تواند آنها را در برابر واکنش‌های استرس حاد آسیب‌پذیر کند و نوعی آسیب اجتماعی در آنها ایجاد کند (۳).

کلاس تربیت‌بدنی و مشارکت ورزشی دانش‌آموزان نه تنها به ارتقا و توسعه ورزش کمک می‌کند، بلکه به داشتن جامعه شاد، بهبود امنیت اجتماعی، حمایت از توسعه، دستیابی به عدالت اجتماعی، تقویت تناسب جسمانی و بهبود میزان سلامت عمومی دانش‌آموزان منجر می‌شود (۲۱). از آنجایی که حرکت، زندگی و پویایی بشر است و عدم حرکت یا همان فقر حرکتی، در هر سنی با عوارض جانبی چون چاقی، ضعف عضلات، بیماری‌های گردش خون و اختلالات روانی همراه است، پیشگیری از این بیماری‌ها از طریق فعالیت‌های ورزشی و روش زندگی سالم، پایدارترین راه اقتصادی برای رویارویی با این مشکلات و حمایت از توسعه اجتماعی است (۲۲). در دوره شیوع ویروس کرونا، معلمان همچون همیشه با فعال بودن در حوزه آموزش مجازی، چراغ آموزش را زنده و روشن نگه داشتند و دبیران تربیت‌بدنی نیز مانند سایر معلمان با حضور فعال و راهاندازی پویش‌های مختلف از جمله پویش ورزش در خانه در این ایام کرونایی، تلاش بسیاری برای اولویت دادن به درس ورزش انجام دادند. شکل‌گیری گروه‌های آموزشی مدارس در فضای مجازی، با اولویت اینکه ورزش و تربیت‌بدنی همیشه باید جاری باشد، فعالیت خود را شروع کردند که خوشبختانه با تشویق خانواده‌ها و دانش‌آموزان از استقبال بسیار خوبی برخوردار شده است. خوشبختانه در پی شیوع ویروس کرونا، آموزش و پرورش توجه به این مقوله را بسیار مهم دانسته و براساس ساختاری درست و مناسب، برنامه‌ریزی شده و علمی، آموزش داده و دنبال کرده است (۱۷).

بررسی سه عامل، عقاید، اهداف و انگیزه‌های معلمان محیط و رفتار فردی و گروهی برای تحلیل برگزاری ساعات تربیت‌بدنی در مدارس ضرورت دارد. از بین این سه عامل و براساس دیدگاه شاربون، شناخت عوامل رفتارهای انگیزش شغلی معلمان نیز از اجزای ضروری و پیش‌نیاز این کلاسها است و میزان تلاش و استقامت و تعهد معلم را در رسیدن به این اهداف نشان می‌دهد (۱). در امر برگزاری کلاسهای مجازی تربیت‌بدنی، انگیزه‌های مختلف نظیر بیکاری، انگیزه معلمان، حقوق، افزایش فشارهای روانی، کنترل وزن، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و آمادگی جسمانی باعث گرایش یا عدم گرایش به جذب شغل می‌شود (۵).

در دوره همه‌گیری ویروس کرونا در صورت عدم وجود فرهنگ مثبت ورزش در خانواده‌ها، تلاش‌های معلمان تربیت‌بدنی نیز بی‌ثمر خواهد بود، بنابراین کم‌توجهی خانواده‌ها موجب بی‌انگیزگی معلمان و درنهایت بی‌ارزش خواندن درس ورزش و سلامت از سوی دانش‌آموزان است (۲۳).

برگزاری مجازی کلاسهای تربیت‌بدنی در دوره همه‌گیری ویروس کرونا می‌تواند تغییرات جدیدی در سبک زندگی معلمان، دانش‌آموزان و والدین به وجود آورد. بنابراین در شرایط کنونی دوره همه‌گیری ویروس کرونا باید چشم‌انداز و راهکارهای مناسبی برای ورزش دانش‌آموزان در نظر گرفت. گوسپل و اونیمه یانگ (۲۴) نیز در تحقیق خود با عنوان ارزیابی اثرات اجتماعی - اقتصادی ویروس کرونا، بیان کردند که تأثیرات اجتماعی - روانی ویروس کرونا بر جهان بسیار جبران‌ناپذیر است و علاوه بر ضررهای اقتصادی، در صنعت ورزش، رسیدگی به شرایط روانی و اجتماعی ورزشکاران و دانش‌آموزان از اهمیتی دو چندان برخوردار است.

ترس و اضطراب در مورد ویروس کرونا توجه تمام دنیا را به خود معطوف کرده است. اضطراب کرونا می‌تواند بر رفتار اثر بگذارد و رفتار نیز خود ممکن است باعث بیماری یا تشدید بیماری‌های دیگر شود، بنابراین تغییرات رفتاری ناشی از

موقعیت‌های اضطراب آور کرونا، شرایط را برای همه افراد سخت می‌کند. در این میان محمدی و شهیداد (۲۵)، در پژوهش خود بیان کردند که برگزاری مجازی کلاسهای درس تربیت‌بدنی در دوره همه‌گیری ویروس کووید-۱۹، می‌تواند اضطراب دانش‌آموزان را کاهش دهد و تأثیر درمانی بر اضطراب و افسردگی افراد داشته باشد. اگر چه هیچ‌گاه رابطه علی و علتی اثبات نشده است ولی به نظر می‌رسد چگونگی ارتباط بین اضطراب حاصل از ویروس کرونا و انگیزه مشارکت ورزشی پیچیده است و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. با توجه به اینکه چنین رویدادی تاکنون در گذشته صورت نپذیرفته است و دانش‌آموزان و والدین و حتی معلمان تجربه‌ای در این زمینه ندارند، همچنین در دورانی که کرونا ویروس تحت کنترل در نیامده باشد و ادامه این مسیر خستگی‌های ذهنی و فیزیکی را به دنبال خواهد داشت، بنابراین برای برگزاری کلاسهای مجازی درس تربیت‌بدنی و زیرپوشش قرار دادن دانش‌آموزان در این برنامه‌ها، باید به طور اساسی اندیشید و اقدامی جدی و سریع به عمل آورد. از این رو گسترش موفقیت‌آمیز اینگونه برنامه‌ها ایجاب می‌کند، برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران از انگیزه‌های مختلف معلمان و از چگونگی مشارکت و دلایل و عوامل عدم شرکت دانش‌آموزان در برنامه‌های ورزشی آگاه شوند. زیرا انگیزه، کلید انجام هر کار و فعالیتی به شمار می‌رود و می‌تواند رفتارهای افراد را تحریک، تقویت و هدایت کند و یا موجب کنترل و توقف آن شود. لذا در این پژوهش پژوهشگر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که برگزاری مجازی ساعات تربیت‌بدنی در مدارس بر سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان در دوران بیماری کووید-۱۹ چه تأثیری دارد؟

۲. روش شناسی

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی است که به صورت پیمایشی انجام شد. از این جهت که گردآوری داده‌ها از طریق نمونه‌گیری از جامعه، تحقیق میدانی و تجزیه و تحلیل پاسخ‌های جامعه به سؤالات پرسشنامه صورت گرفت، از نوع پیمایشی یا زمینه‌یابی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر را کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول استان آذربایجان شرقی تشکیل دادند که بر اساس استعلام از اداره کل آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی، تعداد کل دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول ۲۱۱۷۶۳ نفر می‌باشد. حجم نمونه براساس جدول مورگان، ۳۸۴ نفر بود. لذا با توجه به پیش‌بینی انجام شده و در نظر گرفتن درصدی برای عدم بازگشت پرسشنامه‌ها، تعداد بیش‌تری پرسشنامه توزیع شد که در نهایت پرسشنامه‌های قابل استناد در مدت زمان انجام پژوهش با ارسال اینترنتی برای دانش‌آموزان جمع‌آوری شد. همچنین در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری غیراحتمالی هدف‌دار استفاده شد.

از پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (۲۶)، برای سنجش سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول استان آذربایجان شرقی، استفاده شد. پرسشنامه اصلی دارای ۶۰ سؤال است، اما فرمهای کوتاه شده ۳۰ سؤالی، ۲۸ سؤالی و ۱۲ سؤالی آن در مطالعات مختلف استفاده شده است. در این مطالعه فرم ۲۸ سؤالی آن ارائه گردیده است که سؤالات آن در برگیرنده چهار خرده مقیاس می‌باشد که هر یک از آنها خود شامل ۷ سؤال می‌باشند:

سؤالات ۷-۱ مربوط به مقیاس سلامت عمومی

از سؤال ۱۵ تا ۲۱ مربوط به مقیاس عملکرد اجتماعی

از سؤال ۱۴-۸ مربوط به مقیاس اضطراب،

و سؤالات ۲۲-۲۸ نیز مربوط به مقیاس افسردگی می‌باشند.

که مقیاس‌های وضعیت سلامت عمومی و مقیاس عملکرد اجتماعی مربوط به سلامتی جسمانی و مقیاس‌های اضطراب و افسردگی مربوط به سلامتی روانی می‌باشند. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در جمعیت ایرانی مورد تأیید اساتید و متخصصین قرار گرفته است. تقوی پایایی پرسشنامه سلامت عمومی را براساس سه روش بازآزمایی، دو نیمه کردن و آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار داد که به ترتیب، ضرایب پایایی ۰/۹۳، ۰/۷۰ و ۰/۹۰ را به دست آورد. سپس پرسشنامه‌ها بین اعضای نمونه آماری توزیع شد و نتایج و داده‌های پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو روش توصیفی و استنباطی در محیط نرم‌افزار SPSSV25، که سطح معناداری (۰/۰۵)، در

نظر گرفته شده بود، استفاده می‌شود، که عبارت‌اند از: از آمار توصیفی از جمله میانگین، انحراف معیار، فراوانی‌ها، درصدها و رسم نمودار برای توصیف اطلاعات دموگرافیک آزمودنی‌ها (سن، میزان تحصیلات، جنسیت و ...) و متغیرهای پژوهش استفاده شد. برای بررسی توزیع طبیعی متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلک و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش نیز از آزمون t وابسته (زوجی) و آزمون کوهن D استفاده شد.

۳. یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی آزمودنی‌های تحقیق (دانش آموزان) در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. خلاصه وضعیت توصیفی آزمودنی‌ها

متغیر	سن				
طبقه	۱۲ سال	۱۳ سال	۱۴ سال	۱۵ سال	۱۶ سال
فراوانی	35	139	105	67	39
درصد	9/1	36/1	27/3	17/4	10/1
متغیر	جنسیت				
طبقه	مرد	زن			
فراوانی	161	224			
درصد	41/8	58/2			
متغیر	پایه تحصیلی				
طبقه	هفتم	هشتم			
فراوانی	158	107			
درصد	41/0	27/8			

با توجه به جدول ۱، در متغیر سن بیشترین فراوانی مربوط به ۱۳ سال با ۱۳۹ نفر (۳۶/۱ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به ۱۲ سال با ۳۵ نفر (۹/۱ درصد) می‌باشد. در متغیر جنسیت مردان ۱۶۱ نفر (۴۱/۸ درصد) و زنان ۲۲۴ نفر (۵۸/۲ درصد) هستند. در متغیر پایه تحصیلی، بیشترین فراوانی مربوط به پایه هفتم با ۱۵۸ نفر (۴۱/۰ درصد) و کمترین فراوانی مربوط به پایه هشتم با ۱۰۷ نفر (۲۷/۸ درصد) می‌باشد.

یافته‌های توصیفی و نیز وضعیت نرمال بودن داده‌ها (آزمون شاپیرووویلک) برای اطلاع حاصل متغیرهای تحقیق، در جدول ۲ آمده است که براساس نتایج به دست در تمامی متغیرهای تحقیق، توزیع داده‌ها نرمال می‌باشد.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	یافته‌های توصیفی M±SD		آزمون شاپیروویلک (Sig.)	
	قبل از شیوع کرونا	بعد از شیوع کرونا	قبل از شیوع کرونا	بعد از شیوع کرونا
سلامتی	16/86 ± 5/218	0/898	0/876	14/13 ± 4/016
جسمانی	25/52 ± 6/845	0/947	0/972	22/46 ± 5/324
سلامتی	12/07 ± 4/971	0/865	0/887	14/92 ± 6/594
روانی	10/60 ± 5/315	0/715	0/737	13/27 ± 7/334
سلامتی کل	66/53 ± 15/960	60/42 ± 11/704	0/918	0/953

جدول ۳. نتایج آزمون t وابسته سلامتی جسمانی و روانی دانش آموزان

متغیر	اختلافات				df	معناداری	اندازه اثر	درصد تغییرات
	میانگین	انحراف استاندارد	خطای معیار میانگین	t				
سلامتی و جسمانی و روانی	6/109	12/413	0/633	8/487	384	0/000	0/436	9/2 %
سلامتی عمومی	2/729	4/454	0/227	7/198	384	0/000	0/586	16/1 %
عملکرد اجتماعی	3/059	5/620	0/286	3/709	384	0/000	0/499	11/9 %
اضطراب	-2/849	5/905	0/301	-6/171	384	0/000	0/488	23/6 %
افسردگی	-2/675	5/279	0/269	-6/227	384	0/000	0/416	25/1 %

* معنی داری ($P \leq 0/05$)

با توجه به جدول ۳، نتایج آزمون تی وابسته نشان می‌دهد که بین سلامتی جسمانی و روانی دانش آموزان در قبل و بعد از شیوع کرونا تفاوت وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین نتایج آزمون کوهن D نشان داد که سلامتی جسمانی و روانی دانش آموزان بعد از شیوع کرونا نسبت به قبل از شیوع آن، با اندازه اثر ۰/۴۳۶، ۹/۲- درصد کاهش پیدا کرده است. همچنین نتایج آزمون تی وابسته نشان می‌دهد که بین تمامی عوامل سلامتی جسمانی دانش آموزان در قبل و بعد از شیوع کرونا تفاوت وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین نتایج آزمون کوهن D نشان داد که سلامتی عمومی دانش آموزان، با

اندازه اثر ۰/۵۸۶، ۱۶/۱- درصد و عملکرد اجتماعی با اندازه اثر ۰/۴۹۹، ۱۱/۹- درصد، بعد از شیوع کرونا نسبت به قبل از شیوع آن کاهش پیدا کرده‌اند.

نیز نتایج آزمون تی وابسته نشان می‌دهد که بین تمامی عوامل سلامتی روانی دانش آموزان در قبل و بعد از شیوع کرونا تفاوت وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین نتایج آزمون کوهن D نشان داد که اضطراب دانش آموزان، با اندازه اثر ۰/۴۸۸، ۲۳/۶ درصد و افسردگی دانش آموزان با اندازه اثر ۰/۴۱۶، ۲۵/۱ درصد، بعد از شیوع کرونا نسبت به قبل از شیوع آن، افزایش پیدا کرده‌اند.

۴. بحث و نتیجه گیری

برگزاری مجازی کلاسهای تربیت بدنی در دوره همه گیری ویروس کرونا می تواند تغییرات جدیدی در سبک زندگی معلمان، دانش آموزان و والدین به وجود آورد. بنابراین در شرایط کنونی دوره همه گیری ویروس کرونا باید چشم انداز و راهکارهای مناسبی برای ورزش دانش آموزان در نظر گرفت. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که برگزاری مجازی ساعات تربیت بدنی در مدارس بر سلامتی (جسمانی و روانی) دانش آموزان در دوران بیماری کووید-۱۹ تأثیر دارد. به این صورت که سلامتی دانش آموزان بعد از شیوع کرونا نسبت به قبل از شیوع آن، با اندازه اثر $0.436/0$ ، $9/2$ - درصد کاهش پیدا کرده است ($P < 0.05$).

نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق مهدی زاده و همکاران (۲۷)، طهماسبی و ترکفر (۲) و گاوین و همکاران (۲۸)، همسو می باشد. جهان گیری کووید-۱۹ همه جنبه های فعالیت های دانش آموزان را تحت تأثیر قرار داد، اما هیچ جنبه ای به اندازه موضوع سلامت دانش آموزان از این ویروس متأثر نشده است، به طوری که 90% جمعیت دانش آموزی جهان را تحت تأثیر قرار داد و موجب شد اکثر کشورها به موضوع فراهم آوری روش های آموزشی تربیت بدنی جایگزین فکر کنند تا اطمینان یابند که آموزش تربیت بدنی هرگز متوقف نخواهد شد.

با این شرایط دانش آموزان در اثر شرایط فراهم شده مجبور به کاهش میزان فعالیت بدنی خود شدند، که نگرانی های عدیده ای به وجود آورد: اول اینکه براساس اطلاعات و دانش قبل از کرونا، دانش آموزان اندکی در اقصا نقاط جهان به میزان متناسب با نیازهایشان فعالیت بدنی داشتند و کاهش همین میزان هم می تواند عواقب بعدی را در پی داشته باشد و با توجه به ارتباط قوی بین رفتارهای حرکتی و سلامت، فعالیت بدنی دانش آموزان در دوران کرونا ضروری تر نیز می شود. دوم اینکه با محدود شدن در زندگی خانگی و برگزاری کلاسهای آنلاین و دوری از فعالیت بدنی منظم و مستمر، خطرات جنبی متعددی از سلامت جسمانی و روانی شایع می شود. اگر چه یکی از محصولات و اهداف مهم ورزش و فعالیت بدنی «سلامت و تندرستی» است، اما در ایام کرونا تأکید بیشتری بر این جنبه شد، در حالی که برخی از جنبه های دیگر ورزش با آنلاین برگزار شدن کلاسها کم رنگ تر شد.

در طی سه دهه گذشته شعار «ورزش برای همه» به صورت اصل بنیادی و اولویت برنامه های ورزشی در اغلب کشورهای جهان پذیرفته شده است. هدف اصلی از این فعالیت ها و برنامه ها، افزایش انگیزه معلمان برای ادامه شغلی خود، افزایش انگیزش دانش آموزان برای مشارکت ورزشی، افزایش کیفیت شیوه های زندگی، افزایش میزان تفریح، شادابی و ارتقاء بهداشت و سلامتی دانش آموزان با تأکید بر برنامه های گوناگون مشارکت ورزشی است.

در حال حاضر وابسته شدن معلمان و دانش آموزان به استفاده از اینترنت و کلاسهای آنلاین، منجر به کاهش سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان شده است. در این میان مدیریت کلاسهای آنلاین می تواند فرصت های مهمی را برای افراد از طریق تشویق به انجام فعالیت خاص و ایجاد انگیزه در آنها فراهم کند؛ از جمله این فرصت ها می توان به توسعه مشارکت های مفید در جامعه همچون ورزش اشاره کرد. مشارکت دانش آموزان در ورزش موجب رشد جسمانی، رشد عاطفی، رشد اجتماعی، رشد شناختی و بهبود شیوه زندگی آنها می شود. تحقق چنین امری از مهم ترین اهداف جامعه ورزشی در کشور است. بنابراین، برای تحقق مشارکت ورزشی دانش آموزان در کلاسهای آنلاین پس از کسب آگاهیهای لازم، می توان معیار و ملاک عینی و دقیقی از کم و کیف انگیزه های شرکت کنندگان به دست آورد و جاذبه هایی را که موجب گرایش گروه های مختلف به سوی مشارکت ورزش ها شده است، شناسایی و آنها را تحلیل کرد و به استناد آن یافته ها برنامه ریزی دقیق و علمی کرد تا مشارکت ورزش در سطح جامعه از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب هدایت شود تا از این طریق بتوان با تشویق و ترغیب گروه های مختلف جامعه به مشارکت ورزشی، به سلامت جسمانی، روانی و عاطفی و ... آنان کمک کرد.

۵. منابع

1. Abbasi F, Hejazi E, Hakimzade R. Lived Experience of Elementary School Teachers about The Opportunities and Challenges of Teaching in the Educational Network of Students (SHAD): A Phenomenological Study. *Research in Teaching*. 2020;8(3):24-1.
2. Tahmasebi B, Torkfar A. The Causal Relationship between Socialization and Motivation with Sport Participation of Female Employees of Islamic Azad University of Marvdasht Branch. *Quarterly Journal of Women and Society*. 2019;10(39):65-80.
3. Safania P, Safania AM, Aryadoost H. Investigating the educational and physiological structures of Corona crisis in the sport industry. *Educational Psychology*. 2020;16(55):95-108.
4. Pulizzi J. *Epic content marketing: How to tell a different story, break through the clutter, and win more customers by marketing less*; McGraw-Hill Education; 2013.
5. Ghafourifard M. The promotion of Virtual Education in Iran: The Potential which Turned into reality by Coronavirus. *Iranian Journal of Medical Education*. 2020;20(0):33-4.
6. Hajipoor Abayi N, Abolghasemi M, Ghahramani M, Saki R. model. *Journal of Research in Educational Science*. 2015;9(30):27-62.
7. Mian A, Khan S. Medical education during pandemics: a UK perspective. *BMC medicine*. 2020;18(1):1-2.
8. Nasrallahi B, Tatar I, Abbaszadeh J. The role and position of education in crisis management. the second national conference on crisis management and passive defense; Aliabad2017.
9. IRNA. Coronavirus in 202 countries, casualties increasing. 2020.
10. Liu N, Zhang F, Wei C, Jia Y, Shang Z, Sun L, et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*. 2020;287:112921.
11. UNESCO. COVID-19 educational disruption and response. UNESCO. 2020.
12. Agency FN. Two dead in Qom because of coronavirus. 2020 Retrieved February 19, 2020.
13. Education IsMo. The latest statistics of user registration in the student education network (SHAD). Pana News Agency; 2020.
14. Dehghani M, Azizian Kohan N. The role of sport participation motivation and academic support in predicting academic vitality in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2020;9(3):52-76.
15. Toresdahl BG, Asif IM. *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete*. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA; 2020. p. 221-4.
16. Swann W. The Impact of Applied Cognitive Learning Theory on Engagement with eLearning Courseware. *Journal of Learning Design*. 2013;6(1):61-74.
17. Hamidi M, Najafi Jouybari L. Model of educational sports development in education during health crises situation, Case study: COVID-19 pandemic. *Research on Educational Sport*. 2020;8(20):17-32.
18. Abdolshahi M. Prediction of the Participation Motivation in Sport of Girls on the Basis of the Motivation of Physical Education Teachers, with the Self-Determination Theory Approach. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2018;7(24):17-34.
19. Salari K, Badami R. The relationship between Social Support from Physical Education Teachers and Students' Achievement Motivation in Sport Activities. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2014;3(8):58-49.
20. Hammami A, Harrabi B, Mohr M, Krstrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*. 2022;27(1-2):26-31.
21. Andam R, Mortezaei L, Nazemi M. The Identification and Prioritization of Motivations for Women's Participation in Recreational Water Sports. *Journal of Sport Management and*

Motor Behavior. 2020;16(31):223-17.

22. Eskandari S, Ghafouri F. The role of social networks on the development of public sports. National Conference of Scientific Association of Sports Management; Tehran 2016.
23. Jani S, mikaeili n, rahimi p. The Effectiveness of Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy on Reducing Corona-Related Anxiety in Parsabad Health Care Workers. Information and Communication Technology in Educational Sciences. 2020;10(40):129-45.
24. Gospel J, Unyime-Young M. Covid 19: Assessing the Socio-Economic Effect of The Corona Virus Pandemic. International Journal of Surgery. 2020(78):185-93.
25. Mohammadi MT, SHahyad S. Health Anxiety during Viral Contagious Diseases and COVID-19 Outbreak: Narrative Review. Journal of Military Medicine. 2020;22(6):623-31.
26. Goldberg DP, Hillier VF. A scaled version of the General Health Questionnaire. Psychological medicine. 1979;9(1):139-45.
27. Mehdizadeh A, Abdavi F, Afshari M. Glass roof theory in the field of women's sports: A comparative comparison and presentation of a quantitative model. Human resource management in sports. 2019;7(1):45-59.
28. Gavin J, Keough M, Abravanel M, Moudrakovski T, Mcbrearty M. Motivations for participation in physical activity across the lifespan. International journal of wellbeing. 2014;4(1).