

## مهارت‌های زندگی در مواجهه کودکان با همه‌گیری کووید-۱۹

افسانه کمالی<sup>۱</sup>، فاطمه پاک‌مهر<sup>۲</sup>، عهدیه اسدپور<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی درک، علل، استراتژی و پیامدهای کودکان آموزش دیده مهارت‌های زندگی در مواجهه با همه‌گیری کووید-۱۹ است. مطالعه حاضر به شیوه کیفی است. برای فرایند تحلیل داده‌ها و نیز ارائه نظریه‌ای مبتنی بر داده‌ها از روش نظریه زمینه‌ای استفاده شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بوده است. روش نمونه‌گیری تحقیق مبتنی بر نمونه‌گیری نظری بوده است. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری پیش رفت و در مجموع با ۱۲ کودک دارای آموزش مهارت‌های زندگی مصاحبه صورت پذیرفت. مشارکت‌کنندگان در تحقیق، از میان دانش‌آموزان پسر ۱۰ تا ۱۲ سال مدرسه غیرانتفاعی شهر کرج، در پایه‌های تحصیلی دوره دوم ابتدایی (پایه چهارم، پنجم و ششم) انتخاب شده‌اند با توجه به مفاهیم و مقوله‌های استنباط شده از یافته‌های تحقیق می‌توان اظهار داشت، این کودکان در همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ درکی واقعی و عینی از این پدیده دارند و با اتخاذ راهبردهای فعالانه، انطباقی و تناسب‌ساز توانسته‌اند بخشی از موانع و مشکلات برخاسته از این ویروس را قابل تحمل سازند.

### واژگان کلیدی

مهارت زندگی، کودکان، مهارت‌دیده، کووید-۱۹، نظریه مبنایی.

همه‌گیری ویروس کرونا چالشی بسیار جدی برای تمامی جوامع در سطح کلان و اعضای آن در سطوح خرد از منظر اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، زیست‌محیطی و انسانی و ... به وجود آورده است. این شکل از همه‌گیری یک بیماری، بیش از اینکه یک بحران زیستی و پزشکی باشد، در واقع یک فاجعه و بحران<sup>۱</sup> بزرگ اجتماعی است که نه تنها در سطح یک منطقه که در سطح کشور و حتی کل دنیا مطرح شده است و لازم است تا آثار اجتماعی آن نیز مورد توجه قرار گیرد. در این میان، کودکان نیز به عنوان بخشی از اعضای جامعه با تغییرات ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا مواجهه شده‌اند و تعاملات اجتماعی، آموزش، تفریحات و اوقات فراغت و ... آنان متأثر شده است. برای نمونه، ساختار آموزشی جوامع بعد از شیوع ویروس مزبور با تغییرات اساسی و گسترده‌ای مواجه شده است (Tam & El.Azar, 2020) و تصمیم‌سازان حوزه آموزشی را مجبور به اتخاذ روش‌های نوآورانه و حتی خلاقانه در تعلیم و تربیت در راستای افزایش توان مقابله با بحران کرونا کرده است. به نحوی که آموزش‌های برخط جایگزین و جانشین آموزش‌های حضوری شده‌اند. علاوه بر بحث آموزش، از نظر روان‌شناختی نیز، همه‌گیری کرونا، به دلیل به وجود آمدن فضایی نامطمئن، کودکان را متأثر ساخته است و ترس روانی در آنان به وجود آورده که این ترس بر روی شرایط فیزیولوژیکی آن‌ها نیز تأثیراتی جبران‌ناپذیری برجای خواهد گذاشت (Amin, 2020). بخشی از این ترس ناشی از افسارگسیختگی اخبار مربوط به کرونا و نبود کنترل و محدودیت در انتقال اخبار ناراحت‌کننده است. سود<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در تحقیق خود بیان کرد که ترس و اضطراب در بین افراد به دلیل عدم اطمینان از این بیماری، آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای سلامتی زیست‌شناختی افراد دربردارد. در این بحران، نحوه مقابله در همه ابعاد بهداشتی و درمانی تا ابعاد اجتماعی و شخصیتی مهم است و آموختن برخی از مهارت‌ها تحت عنوان «مهارت‌های زندگی<sup>۳</sup>» ضروری است. مهارت‌های زندگی به عنوان دانش، آگاهی، توانایی، نگرش و رفتارهایی تعریف شده است که جهت شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شوند. این مهارت‌ها توانایی افراد در برخورد مؤثر با مقتضیات زندگی همراه با استرس و اضطراب امروزی را بالا برده و به عنوان یک عامل پیشگیری‌کننده اولیه عمل می‌کند (فتحی و همکاران، ۱۳۸۵: ۲۴).

با توجه به تعاریف مهارت‌های زندگی به نظر می‌رسد که ممکن است دانش‌آموزان و

1. Crisis  
2. Sood, S  
3. Life skills

کودکانی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند بهتر بتوانند با بحران کرونا روبرو شوند و بر سازگاری‌شان با نابسامانی به وجود آمده مؤثر واقع شود. حال به‌منظور اتخاذ سیاست‌های مؤثر بر تحول نظام آموزشی ایران، ضرورت دارد بررسی شود آیا سطح مهارت‌های زندگی کودکان می‌تواند بر بهبود شرایط کودکان مؤثر واقع شود؟ از این‌رو در پژوهش حاضر با بررسی کودکانی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی بودند در مورد مواجهه با کرونا و ویروس و بحران‌های پیش‌رو، درصدد شناخت و فهم ابعاد مختلف پدیده جامعه‌شناختی مورد مطالعه هستیم؛ بنابراین هدف اصلی پژوهش پیش‌رو، شناخت، توصیف و تحلیل علل، زمینه‌ها و پیامدهای شیوع بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ از نظر این کودکان است؛ یعنی کودکانی که مهارت‌های زندگی را آموزش دیده‌اند.

### مبانی نظری پژوهش

مهارت‌های زندگی به عنوان منبع مهم و نیاز اساسی برای هم‌زیستی و رفتار مداراگرایانه در شرایط بحرانی بسیار حیاتی است. مهارت‌های زندگی به نوعی با فراگیری مهارت‌های ارتباطی مرتبط است، فراگیری این مهارت‌ها بر نوع برخورد افراد در بحران‌ها مؤثر است. بنابر نظر هابرماس اگر افراد توانایی فهم زبان مشترک با سایرین را بیابند، در شرایط بحرانی بهتر می‌توانند برخورد کنند و با رسیدن به یک زبان مشترک بین کنشگران به فهم جدیدی از نظم جدید برسند و بحران به وجود آمده را در جایی تبدیل به فرصت کنش‌های نوین کنند. در شرایطی که بنا بر نظر پیتربلاو در مبادلات اجتماعی مانند آموزش در مدرسه، ارتباط رودررو با معلم و همکلاسی‌ها کنش‌های افراد امکان دارد واکنش‌های مورد انتظار را در پی نداشته باشد، به‌طور مثال در شرایط عادی دانش‌آموز هنگام ارائه درس تشویق مورد انتظار خود را دریافت می‌کند، اما در شرایط مدرسه برخط امکان دریافت واکنش مورد انتظارش را ندارد و این موضوع می‌تواند بر توقف رابطه‌ها و تخریب آن‌ها اثر بگذارد و اینجاست که بنابر نظر گیدنز می‌توان گفت عاملیت و ساختار در یک دیالکتیک مداوم به سر می‌برند، افراد با داشتن توانایی‌های لازم از قبیل مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی می‌توانند به عنوان عاملان اجتماعی بر ساختارها اثرگذار باشند. از نظر گیدنز مدرنیته، دنیای افسارگسیخته‌ای است که از نظر سرعت، دامنه و عمق دگرگونی، بر نظام‌های قبلی پیشی گرفته است (گیدنز، ۱۳۹۸: ۱۶). هر چند کنترل ویروس کووید-۱۹ همچون یک گردونه افسارگسیخته از دست

انسان‌ها خارج شده است و تقریباً تمام نقاط جهان را فراگرفته است اما این به معنای خارج شدن کنترل زندگی از دست کنشگران نیست. کنشگران در این بحران صرفاً خود را با شرایط وفق نمی‌دهند بلکه طبق گفته گیدنز کنش آن‌ها می‌تواند حاوی دانش عملی از جهان‌شان و قابلیت تأمل در شرایط کنش‌شان و به کار گرفتن این دانش در رفتارشان باشد. درست است که اکنون ساختارها باعث ایجاد کنش‌های مجازی شده‌اند اما همین ساختارها می‌توانند توسط کنشگران بازتولید شوند و شکل جدیدی به خود بگیرند. با توجه به بحران کرونا بنابر نظر مرتون، بحران‌ها باعث نوعی بی‌سامانی و آشفتگی در جامعه می‌شوند که می‌توانند این شرایط فرصت‌هایی باشند یا تهدیدهایی برای نظم جامعه. فرد می‌تواند با هم‌نوایی و سازشگری، خود را در جریان بحران‌ها بیاندازد و پیش برود و یا با نوآوری‌های جدید برای رسیدن به اهدافش تلاش کند. این موضوع همان‌طور که بورديو اشاره می‌کند تحت تأثیر میدان و میزان دسترسی کنشگران به منابع میدان نیز است. در اینجا منبع مورد نظر در حل بحران، مهارت‌های ارتباطی و زندگی است. طبق گفته بورديو میدان کنشگران بر این موضوع نیز می‌تواند اثرگذار باشد، از قبیل شرایط خانوادگی دانش‌آموزان، تحصیلات پدر و مادر، ارتباطات خانوادگی و از این قبیل موارد که مربوط به سرمایه‌های افراد در میدان کنش می‌شود.

با توجه به مباحث نظری که در مطالب فوق مورد بحث قرار گرفت، باید گفت در تحقیقات پیشین، مطالعات در داخل و خارج از کشور نشان می‌دهد که غالب بررسی‌های صورت گرفته توسط محققان و پژوهشگران رشته‌های پزشکی و روان‌شناسی بوده است و مطالعات اجتماعی صورت پذیرفته محدود است.

### پیشینه پژوهش

شهیداد و همکارش (۱۳۹۹) در یک مطالعه مروری با عنوان آثار روان‌شناختی همه‌گیری کووید-۱۹ به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که این بیماری نه تنها سبب نگرانی‌های سلامت همگانی می‌گردد بلکه سبب بروز تعدادی از بیماری‌های روان‌شناختی می‌شود که شامل اضطراب، ترس، افسردگی، برچسب‌زنی، رفتارهای اجتنابی، تحریک‌پذیری، اختلال خواب و اختلال استرس پس از سانحه است. سلیمی و فردین (۱۳۹۹) در یک مطالعه به نقش کرونا ویروس در آموزش مجازی، با تأکید بر فرصت‌ها و چالش‌ها پرداخته است. طبق نتایج، شیوع کرونا فرصت‌هایی را در سطح کلان فراهم کردن زمینه تغییر، توجه به داشتن برنامه‌ریزی راهبردی و توجه به آموزش‌های بر خط و مجازی،

سطح میانی (خلق فرصت آموزشی برابر و خلق نوآوری آموزشی جدید) و سطح خرد به دنبال داشته است. غفوری فرد (۱۳۹۹) در مقاله‌ای با عنوان رونق آموزش مجازی در ایران: توان بالقوه‌ای که با ویروس کرونا شکوفا شد، چنین اذعان کرده است که اگرچه همه‌گیری کرونا، مشکلات زیادی بر تمام شاخص‌های جامعه از جمله سلامت مردم تحمیل کرد، اما منجر به شکوفایی برخی قابلیت‌ها در کشور شد که از جمله آن می‌توان به فراگیر شدن و رونق یافتن آموزش مجازی در سراسر کشور اشاره کرد؛ بنابراین انتظار می‌رود که با توسعه زیرساخت‌های لازم از قبیل توسعه شبکه سراسری اینترنت و افزایش سرعت آن، تولید نرم‌افزارهای آموزشی تعامل محور و استفاده از تجارب کسب شده در این همه‌گیری شاهد رونق روزافزون آموزش مجازی در کشور باشیم و حتی بعد از پایان یافتن شیوع کرونا، این نوع آموزش در کنار آموزش حضوری تداوم داشته باشد. یاسمین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در یک مطالعه مقطعی تحت عنوان تأثیر همه‌گیری کووید-۱۹ بر سلامت روان کودکان در بنگلادش به مطالعه وضعیت روان کودکان در دوران کرونا پرداختند. با استفاده از اطلاعات به دست آمده از پرسشنامه برخط، ۴۳ درصد از کودکان در آستانه ابتلا به افسردگی هستند، ۱۹/۳ درصد مبتلا به افسردگی، ۳۰ درصد افسردگی خفیف دارند و ۷/۲ درصد از اختلالات شدید رنج می‌برند؛ که عوامل مؤثر بر این اختلالات درآمد خانواده، سواد والدین و امنیت شغلی بیان شده است. آرانترزا<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان تأثیر بالقوه همه‌گیری کووید-۱۹ در رشد و نمو کودک، به این نتیجه رسیدند که تأثیر این اپیدمی رشد و نمو کودکان را تهدید می‌کند. محدودیت رفت و آمد، تعطیلی مدارس، استرس والدین و انتقال آن به کودک از عوامل خطر رشد کودکان است. همه‌گیری‌ها همراه خود سطوح بالایی از استرس را به همراه دارند. طبق بررسی‌های به دست آمده تأکید بر در خطر بودن کودکان و جوانان در شرایط همه‌گیری شده است و لزوم حمایت‌های نهادهای مختلف از اقشار آسیب دیده را بیان کرده‌اند. آشیکالی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه خود تحت عنوان تأثیرات غیرمستقیم کووید-۱۹ بر سلامت روان کودکان عنوان کرده‌اند با توجه به اینکه به لحاظ جسمی کودکان کمتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند اما نباید از بار عاطفی و روانی که بر کودک متحمل می‌شود غافل شد. تأثیر همه‌گیر کووید-۱۹ فراتر از خطر ابتلا به بیماری حاد تنفسی است. توجه به مشکلات حاد اجتماعی و عواقب اقتصادی در سراسر جهان در این شرایط الزامی است. کودکان و جوانان در معرض عواقب

بسیار شدیدی قرار گرفته‌اند که در غیر این صورت در آینده می‌تواند نتایج بدتری نیز داشته باشد؛ بنابراین، دولت‌ها، جوامع، سازمان‌های غیردولتی و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی برای جلوگیری از خسارت در امر آموزش و روان‌کودکان و نوجوانان باید دست به کار شوند. حدادی و بدری (۱۳۹۲) در پژوهشی به عنوان بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سبک‌های مقابله‌ای در دختر دبیرستان‌های ناحیه یک شهر تبریز پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش معناداری در میانگین نمرات شیوه مقابله مسئله مدار می‌شود.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های کیفی از نوع نظریه مبنایی<sup>۱</sup> است. نظریه مبنایی یک روش تحقیق کیفی است که برای بررسی فرایندهای اجتماعی موجود در تعاملات انسانی و ساختار و روندی که منجر به آن شده است، به کار می‌رود. روش اصلی گردآوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته فردی بود. مصاحبه با یک سؤال کلی و باز از کودکان آغاز شد. «از کرونا چی می‌دونید». لازم به ذکر است که هر مصاحبه با توجه به نوع پاسخ مشارکت‌کننده و در نظر گرفتن سؤالات اصلی پژوهش به‌طور فردی پیش می‌رفت. معیار اصلی پژوهشگر در خصوص تعداد مصاحبه‌ها، استفاده از مطلعین کلیدی، خود داده‌ها، طبقات، نظریه در حال ظهور و رسیدن به اشباع نظری بود. مصاحبه‌ها با توجه به تمایل خود دانش‌آموزان و صلاحدید والدین‌شان صورت گرفت و با توجه به شرایط موجود و قرنطینه بودن کودکان کلیه مکالمات به صورت تماس صوتی و تصویری از طریق برنامه واتساپ صورت گرفته و کلیه مکالمات ضبط و سپس دقیق مرتب شده است. زمان مصاحبه حدوداً بین ۶۰ دقیقه تا ۱۲۰ دقیقه متغیر بود و به تمایل شرکت‌کنندگان در ۱ یا ۲ نوبت انجام می‌شد.

جامعه آماری در این پژوهش که در سال ۱۳۹۹ انجام شد؛ شامل دانش‌آموزان پسر مدرسه غیرانتفاعی شهر کرج، در پایه‌های تحصیلی دوره دوم ابتدایی (پایه چهارم، پنجم و ششم) هستند. شروع نمونه‌گیری این پژوهش با نمونه‌گیری هدفمند بود. معیار ورود به پژوهش شامل کودکان آموزش‌دیده مهارت‌های زندگی (به دلیل گذراندن دوره آموزش مهارت‌های زندگی و داشتن تمایل و آمادگی مشارکت‌کنندگان) بود. پایه و اساس برنامه

آموزش مهارت‌های زندگی به این کودکان، ۱۰ مهارت اصلی سازمان بهداشت جهانی بود که عبارت‌اند از: مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت برقراری رابطه مؤثر، مهارت برقراری روابط بین فردی سازگارانه، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت مدیریت هیجان و مهارت مدیریت استرس. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، بر نظریه «یادگیری شناختی اجتماعی»<sup>۱</sup> بندورا<sup>۲</sup> مبتنی است. در این روش، دانش‌آموزان اطلاعات و مهارت‌های مورد نظر را از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن به دست می‌آورند؛ بنابراین رویکرد آموزشی، «یادگیری فعال»<sup>۳</sup> است. کودکان آموزش‌دیده این گروه، درس مهارت‌های زندگی را به عنوان درس جداگانه همانند سایر درس‌ها و در ساعت فوق برنامه و به عنوان یک برنامه جانبی در کنار سایر درس‌ها می‌گذرانند. مطالعات نشان داده که اگر طراحی برنامه به صورت درسی جداگانه یا مندرج در محتوای درس‌های گوناگون باشد، اثربخشی برنامه افزایش می‌یابد. مجموعه مهارت‌های زندگی برای این کودکان در کتابی به عنوان «من و مهارت‌هام» در سه پایه تحصیلی چهارم، پنجم و ششم تدریس می‌شود که در هر کتاب، برای هر پایه تحصیلی، ۱۰ مهارت ذکر شده در بالا به صورت مجموعه داستان گنجانده شده است. با وجود یکی بود عنوان مهارت‌ها در هر پایه، داستان‌ها متفاوت از پایه‌های دیگر است؛ تا مطالب و مهارت‌ها در سال‌های بالاتر به شکل متنوع‌تر تکرار شده و اثربخشی بیشتری داشته باشد. بعد از هر داستان، ۱۰ پرسش مهارتی در مورد داستان و مهارت آموخته شده وجود دارد و همچنین ۳ ایستگاه که شامل ایستگاه مهارت بهداشتی و سلامت، ایستگاه مهارت شناختی و ایستگاه مهارت اقتصادی است، در این کتاب گنجانده شده است. همان‌طور که گفته شد رویکرد آموزشی در این مهارت‌ها، یادگیری فعال است یعنی معلم با کمک دانش‌آموزان به یادگیری موضوعات مورد نظر می‌پردازند. بارش فکری<sup>۴</sup>، بحث گروهی، ایفای نقش، بازی و ... از روش‌های مورد استفاده در این روش آموزشی هستند. دانش‌آموزان به صورت دایره‌وار در کلاس می‌نشینند و کلاس مقررات خاصی دارد. معمولاً فعالیت‌های جانبی مانند برگزاری مسابقات فرهنگی، هنری، ورزشی و ... نیز در این برنامه گنجانده می‌شوند، به طور کلی با سایر درس‌ها فرق دارد. در این نوع از برنامه‌ها سعی

1. Cognitive- Social learning

2. Bandura

3. Active learning

۴. روش بارش فکری یا طوفان فکری (Brainstorming) یک تکنیک خلاقیت فردی یا گروهی است که در طی آن، با جمع‌آوری فهرستی از ایده‌ها که خود به خود توسط اعضا تولید می‌شود، برای رسیدن به یک جمع‌بندی در مورد یک مسئله تلاش می‌شود. بارش فکری یکی از بهترین روش‌ها برای رسیدن به ایده‌های خلاقانه و خلاقیت در یک موضوع یا مسئله گروهی و حتی موضوعات و مسائل شخصی است.

می‌شود، به منظور افزایش میزان اثربخشی، مشارکت والدین و دیگر کارکنان مدرسه جلب شود تا دانش‌آموزان را در رسیدن به هدف‌های مورد نظر یاری دهند. با توجه به شناختی که محقق از کودکان داشت، کودکانی که نسبت به سایر کودکان همکاری بهتری داشته و توانایی برقراری ارتباط مناسب با پژوهشگر را داشته باشد، به عنوان اولین مشارکت‌کننده انتخاب شد. معیار خروج هم عدم تمایل مشارکت‌کننده به ادامه مطالعه بود. بر اساس نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های ابتدایی، مشارکت‌کنندگان بعدی انتخاب می‌شدند. همچنین سؤالاتی که باید در مصاحبه‌های بعدی پرسیده می‌شدند، در واقع با پیشرفت مطالعه، نمونه‌گیری مبتنی بر هدف به نمونه‌گیری نظری تبدیل شد که روشی از جمع‌آوری داده‌ها مبتنی بر مفاهیم و طبقات استخراج شده از داده‌هاست. در این مرحله، تلاش شد تا افراد دارای تجربیات متفاوت در مطالعه گنجانده شوند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از نمونه‌گیری نظری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. تعداد مشارکت‌کنندگان با معیار اشباع نظری در این مطالعه به ۱۲ نفر رسید.

### یافته‌های پژوهش

پس از کدگذاری اولیه و مقوله‌بندی کدهای استخراج شده و بازنگری و اصلاح آن‌ها در چند مرحله، در نهایت مضامین اصلی از مصاحبه‌ها بر اساس چهار محور ادراک، علل، استراتژی و پیامدهای همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ تدوین شده است. جداول ذیل مقولات و زیرمقولات حاصل از تحلیل مصاحبه‌های تحقیق را در چهار محور فوق‌الذکر نشان می‌دهد.

جدول ۱. مفاهیم و مقولات استخراج شده

محورها	مقوله اصلی	زیرمقولات	مفهوم
ادراک	ویروس عالم‌گیر	دنیاگیر- جهان‌شیوع	همه‌گیر، فراگیر
	ویروس خطرناک	ویروس قوی و جهش‌یافته	عفونی‌کننده ریه‌ها و شش‌ها، از بین بردن عملکرد بدن
	ویروس عدالت‌خواه	مساوات‌طلب در ابتلا	تفاوت قائل نشدن بین پیر و جوان، غنی و فقیر، رفتن به همه کشورها، ابتلای ترامپ
	دشمن نامرئی	نامشهود و پنهان	ناپدید، مخفی، رؤیت ناشدنی، غیرقابل رؤیت



## مهارت‌های زندگی در مواجهه کودکان با همه‌گیری کووید-۱۹

مفهوم	زیرمقولات	مقوله اصلی	محورها
	روابط سیاسی بین کشورها	درک سیاسی	علل
نیرنگ سیاسی، نقشه امریکا برای نابودی کشورها،	تنظیم خانواده- سیاست‌های جمعیتی	کاهش جمعیت	
کم شدن جمعیت چین	درک متقابل	همدلی	
واکنش به احساس دیگری، گذاشتن خود جای دیگران، درک بهتر دیگری	رفتارهای ارتقادهنده سلامتی	خودمراقبتی	
افزایش سطح سلامت و کیفیت زندگی، رعایت اصول بهداشتی: ماسک زدن، شستن دست، فاصله‌گذاری اجتماعی، خواب و تغذیه مناسب	مسئولیت‌پذیری فردی مسئولیت‌پذیری اجتماعی مسئولیت‌پذیری نهادی	مسئولیت‌پذیری	
رعایت اصول بهداشتی، دورهمی و بیرون نرفتن، حمایت دولت از مردم	کنترل فشار عصبی	مدیریت استرس	استراتژی‌ها
روش کاهش فشار روانی در مقابل حادثه، بیماری و بحران، مهار دلهره و تنش	نگه‌داشتن معاشرت‌ها	حفظ روابط بین فردی	
توانایی همکاری، توسعه دوستی‌ها، توانایی ارتباط کلامی و غیرکلامی	برنامه‌ریزی و محاسبه وقت	مدیریت زمان	
چگونگی کنترل و اولویت‌بندی زمان، نظم‌بخشی و تنظیم کارها، جلوگیری از اتلاف زمان	برطرف کردن اختلاف‌نظر در ارتباطات	حل تعارض بین فردی	
به حداقل رساندن یا حذف ناراحتی در روابط، رسیدن به روابط صمیمانه‌تر، فیصله دادن اختلافات در دوستی‌ها	نواوری در اوقات فراغت، خلاقیت در آموزش، خلاقیت در ورزش خانگی	نواوری‌های خلاقانه	
نواوری و ابتکار در ورزش، هنر، آموزش و سرگرمی در منزل، آشپزی، راهکار برای قطع اینترنت	تحمل مواجهه با موقعیت‌تنش‌زا- ظرفیت فردی و اجتماعی در ناهنجاری‌ها- صبوری در موقعیت‌های دشوار زندگی	تاب‌آوری	
تقویت کردن خودمان، حفظ روحیه، قوی بودن، تحمل کردن این روزهای کرونا			

مفهوم	زیرمقولات	مقوله اصلی	محورها
زیاد بودن وقت، نبودن سروصدای دانش‌آموزان، کاهش اتلاف وقت و انرژی، حذف زمان رفت‌وآمد، حذف زمان ملاحظه تکالیف توسط معلم، آموزش با فیلم و انیمیشن، نمایش تصویری مطالب درسی	یادگیری بیشتر در آموزش مجازی	تکنولوژی	پیامدها
آزادی بیشتر در مطالعه، استراحت درزنگ‌های تفریح، خوردن خوراکی در حین آموزش	انعطاف‌پذیری آموزش مجازی		
تکرار فیلم و ویس معلم، یادگیری بهتر، فراموشی کمتر مطالب	استفاده دوباره از مطالب		
دور نبودن از آموزش در زمان تعطیلی مدارس، آموزش در سفر	تجربه آموزش برخط		
آشنایی با نرم‌افزارهای مختلف و جدید، ساختن پاورپوینت آموزشی، تحلیل پیام، گزینش و تفکیک خبر	ارتقای سواد رسانه		
دانلود ناموفق، قطع و وصل شدن اینترنت، بیرون آمدن از کلاس، قطع صدای معلم، ارسال ناموفق مطالب درسی	سرعت پایین اینترنت	اجتماعی-فرهنگی	
کم شدن روابط با دوستان و اقوام، شرایط بد تدفین، عدم برگزاری مراسم عروسی و شادی، تعطیلی رستوران‌ها و باشگاه‌ها، تعطیلی مشاغل	بهم ریختگی نظم اجتماعی		
دیدن فیلم‌ها و انیمیشن‌های مورد علاقه، ساختن کاردستی، اجرای نمایش، خواندن کتاب‌های مورد علاقه، قدم در جای خلوت، بازی‌های فکری و آموزشی	افزایش اوقات فراغت		
تماشای تلویزیون، استفاده از تبلت و موبایل برای درس و ارتباط با خارج	افزایش ساعت استفاده از نمایشگرها		
ازدیاد زیاله، رها کردن ماسک و دستکش در محیط	تأثیرات زیست‌محیطی	بهداشتی	
محافظة درست از سلامتی، بالا رفتن دانش، رعایت نکات بهداشتی، عدم استفاده از روش غیرمعمول و خوددرمانی	ارتقای سواد سلامت		
از دست دادن شغل، فقر و مشکلات مالی	تعطیلی مشاغل		

مقولات اصلی حاصله از تحلیل مصاحبه‌های انجام شده با مشارکت‌کنندگان تحقیق، به ترتیب در چهار بخش مجزای ادراک، علل، استراتژی و پیامدهای همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ مقوله‌بندی شده‌اند. هر یک از این مقولات اصلی در ذیل خود، دربرگیرنده زیرمقولات و مفاهیم هستند که در ادامه به بحث خواهند آمد.

## الف) ادراک

هنگامی که اتفاقات غیر عادی رخ می‌دهد، کودکان در مورد آن فکر می‌کنند، ممکن است درک این اتفاقات برای کودک دشوار باشد و حل آن به تنهایی و بدون داشتن مهارت‌های لازم ممکن نباشد، زیرا کودکان درک متفاوتی از ما نسبت به وقایع و حوادث اطراف دارند و دنیای واقعی خود را بر مبنای آن بنا می‌کنند. کودکانی که در این پژوهش از آموزش مهارت‌های زندگی برخوردار بوده‌اند درکی واقعی‌تر و عینی‌تر از این پدیده دارند، زیرا با مطلع شدن آمار و ارقام کشته‌های این ویروس، یاد گرفته‌اند که آمار بهبودیافتگان کرونا بیشتر از آمار فوت شدگان است؛ پس دیگر کرونا مسئله‌ای مرگ‌آور به صورت قطعی برایشان تلقی نمی‌شود، بلکه در بدترین شرایط حتی اگر مبتلا شوند هم ممکن است دوباره سلامتی خود را بدست آورند. این به معنی دست‌کم گرفتن تهدید یا کم برآورد کردن خطر نیست بلکه یادآوری می‌کند که با یک روحیه تضعیف شده و درک نادرست هرگز نمی‌توانند مواجهه صحیح و واقع‌بینانه‌ای با شرایط بحرانی داشته باشند. این کودکان یاد گرفته‌اند که نباید ترس خود را انکار کنند، چراکه این ترس واقعی است و انکار آن کمکی به آن‌ها نمی‌کند و اصلاً عجیب نیست که احساس نگرانی و ترس داشته باشند، بلکه باید با آموزش، اطلاعات واضحی درباره این ویروس و راه‌های کاهش ابتلا به آن را پیدا کنند. در آموزش به این کودکان از آن‌ها خواسته می‌شود آنچه در مورد ویروس می‌دانند، بازگو کنند و سؤالات خود را در مورد این ویروس بپرسند تا بدین وسیله اطلاعات غلط کودکان تصحیح شود. هیچ‌کدام از سؤالات آن‌ها نادیده گرفته نمی‌شود و یا بی‌اهمیت جلوه داده نمی‌شود تا مبادا کودک فکر کند که چیزهای مهم و ممنوعه‌ای وجود دارد که حرف زدن از آن وحشتناک است. در واقع، این کودکان در مورد این ویروس اطلاعات شفاف و مناسب سن خود را دریافت می‌کنند و پیام‌های هیجانی آن‌ها جدی گرفته می‌شود تا درک بهتر و کامل‌تری از این ویروس و شرایط بحرانی حاکم داشته باشند.

## ب) علل

زمانی که از مشارکت‌کنندگان در باب علل پیدایی ویروس کووید-۱۹ پرسش شد، بر «عدم قطعیت» پاسخ‌های خود تأکید می‌کردند. به بیان دیگر، تمامی پاسخ‌دهندگان علت مشخص و حتمی را در به وجود آمدن این ویروس بیان نکرده‌اند و در صحبت‌های خود تأکید می‌کردند که به صورت «دقیق» و «قطعی» نمی‌دانند. دلیل این امر می‌تواند نشانه گمانه‌زنی‌ها و شایعاتی که راجع به این ویروس در کشور وجود دارد، باشد. واقعیت این است که نه در عرصه علم پزشکی و نه در یافته‌های احتمالی سرویس‌های اطلاعاتی جهان، علل و ریشه‌های این پدیده به روشنی بیان نشده است و همه چیز بر مدار حدس و گمان و فرضیه‌ها می‌چرخد، اما در این میان این نکته را نیز نباید نادیده گرفت که روند رویدادها و بسیاری از اظهارنظرها و جهت‌گیری‌های سیاسی به قوت بخشیدن به نظریه‌های توطئه کمک کرده است. با این حال، تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که پاسخ گروه کودکان آموزش‌دیده در مورد شرایط و زمینه پیدایش ویروس کرونا در دو سطح «منشأ پیدایی» ویروس و نیز «شیوع و همه‌گیری» آن قابل بررسی بود. این کودکان توانسته بودند این دو سطح را در ذهن خود تفکیک کنند. برخی از این کودکان منشأ پیدایش این ویروس را توطئه سیاسی می‌دانستند و آن در روابط سیاسی بین کشورها جست‌وجو می‌کردند.

شاید آمریکا درست کرده، انداخته تو چین، چون چین خیلی پیشرفت کرده بود واسه همین، خوب آمریکا می‌خواد خودش سرتر باشه، مثلاً آدمای حسود هستن فقط دوست دارن همه چیزو خودشون داشته باشن، آمریکا هم به چین حسودی کرده، باز نمی‌دونم راست هست، یا دروغه (کد ۱۲).

شاید آمریکا درست کرده، انداخته تو چین، چون چین خیلی پیشرفت کرده بود واسه همین، خوب آمریکا می‌خواد خودش سرتر باشه، مثلاً آدمای حسود هستن فقط دوست دارن همه چیزو خودشون داشته باشن، آمریکا هم به چین حسودی کرده، باز نمی‌دونم راست هست، یا دروغه (کد ۱۲).

برخی دیگر از این کودکان منشأ این ویروس را سیاست‌های کاهش جمعیت یعنی ویروس ساخته دست بشر برای کم کردن جمعیت جهان یا کشور چین عنوان کرده‌اند. چون تو چین جمعیت زیاده این جوری می‌تونستن کمش کنن (کد ۱۲).

تازگیا میگن شاید این ویروس واسه این‌که چون جمعیت چین زیاد شده این ویروس رو ساختن تا جمعیتشو کم کنن (کد ۶).

این کودکان علت شیوع و گستردگی ویروس را نیز در دو سطح نقد عملکرد دولت و

## مهارت‌های زندگی در مواجهه کودکان با همه‌گیری کووید-۱۹ |

نقد عملکرد مردم بازگو کرده‌اند. در نقد عملکرد دولت به عدم اطلاع‌رسانی یا تأخیر در اطلاع‌رسانی و مسئولان در مورد بیماری اشاره داشته‌اند. از نظر آنان عدم شفافیت در این زمینه باعث شد که ویروس از حالت اندمیک<sup>۱</sup> (بیمار همه‌گیری بومی، مثل ویروس در شهر قم) به وضعیت اپیدمیک<sup>۲</sup> (همه‌گیری) و در مراحل بعدی به حالت پاندمیک<sup>۳</sup> (همه‌گیری جهانی) برسد. این کودکان در نقد عملکرد مردم در مواجهه با بیماری کرونا پرداخته‌اند که اغلب نقادانه و سرزنش‌گونه است و شامل مفاهیمی مانند جدی نگرفتن بیماری، خروج غیرضروری از منزل، اقدام به مسافرت، سرپیچی از سیاست‌های دولت و ... است.

### ج) استراتژی

نتایج حاصل از مطالعه استراتژی‌های مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که استراتژی‌های اتخاذ شده توسط آنان از تنوع و گستردگی برخوردار است و هر یک از آنان تنها یک استراتژی واحد را اتخاذ کرده‌اند، بلکه مجموعه‌ای از راهبردها را در مواجهه با مسائل مربوط به بحران کرونا دنبال کرده‌اند و گویای آن است که استراتژی‌های این کودکان بیشتر فعالانه و کارآمد است. استراتژی‌هایی که این کودکان استفاده کرده‌اند، عبارت‌اند از: همدلی، خودمراقبتی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت استرس، حفظ روابط بین‌فردی، مدیریت زمان، حل تعارض بین‌فردی، نوآوری خلاقانه و تاب‌آوری. این کودکان «همدلی» در این دوران را راهکاری برای کم کردن احساس تنهایی، تقویت ارتباطات، کمک به تنظیم شرایط استرس‌زا و حتی برداشتن بار از روی دوش هموعان خود مانند پرستاران و کادر درمان می‌دانند. «خودمراقبتی» که به منزله یکی از رفتارهای ارتقادهنده سلامت است، کودکان این گروه آن را مهم‌ترین استراتژی در مقابل عوامل آسیب‌زای این بیماری معرفی می‌کنند که می‌تواند آن‌ها را در برابر این بیماری ایمن نگاه دارد. یکی دیگر از استراتژی‌ها که این کودکان از آن بهره برده‌اند، «مسئولیت‌پذیری» است. مسئولانه رفتار کردن در حوزه فردی، اجتماعی و نهادی می‌تواند در مصون نگه‌داشتن خود و جامعه در برابر این ویروس بسیار مؤثر باشد.

زیرمقوله‌های مربوط به مقوله فوق‌الذکر شامل «مسئولیت‌پذیری فردی»، «مسئولیت‌پذیری اجتماعی» و «مسئولیت‌پذیری نهادی» است. در «مسئولیت فردی»، کودکان به انجام نکات بهداشتی مانند ماسک زدن، شستن مرتب و درست دست‌ها، استفاده صحیح

از ماسک و ماندن در خانه اشاره کرده‌اند.

در «مسئولیت‌پذیری اجتماعی» نکاتی مانند رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، نریختن دستکش و ماسک آلوده در معابر و خیابان‌ها و نرفتن به دورهمی‌ها مورد توجه است. در «مسئولیت‌پذیری نهادی» نکاتی مانند توزیع ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده توسط دولت به صورت رایگان، انجام وظایف و تکالیف دولت در زمینه قرنطینه، اجرای قوانین منع رفت‌وآمد و تجمع، توسط دولت مورد تأکید قرار گرفت:

چین یکی از برترین کشورهای اقتصادی دنیاست چون وضع مالیش خوبه می‌تونه به شهرونداش اگه کار نکنه حقوق بده ولی تو کشورهای مث ماها چون اگه کاری انجام ندیم پولی بهمون نمیدن، همیشه همه خونه بمونن و مجبور میشن برن سرکار، این جور سخت‌تر میشه، دولت یه چند وقت قانون منع رفت‌آمد رو گذاشت خیلی خوب بود، دولت نباید این رو برداره تا اونایی که رعایت نمی‌کنن مجبور بشن رعایت کنن (کد ۱).

استراتژی «مدیریت استرس» به این کودکان کمک می‌کند به جای نگرانی، راهی برای مشکل بیابند مثلاً راجع به بحران کرونا نگرانی و سؤالات خود را مطرح کنند و خود را از اخبار و افکار منفی دور نگه دارند.

مامانم کرونا گرفته بود، نترسیدم. گفتم خفیفه زود خوب میشه. هی به خودم انرژی مثبت دادم و فکر بد رو از خودم دور کردم. نگران بودم ولی نه اونقدر که نتونم بخوابم یا استرس بگیرم (کد ۴).

«حفظ روابط بین‌فردی» به این کودکان کمک می‌کند تا دوستی‌های خود را حفظ کرده و از حال دوستان‌شان باخبر شوند و در این دوران که بیشتر وقت خود را با خانواده می‌گذرانند کمتر دچار تنش و اختلاف‌نظر شوند.

من با بچه‌های کوچی خیلی جورم، شمارشونو دارم به هم پیام می‌دیم حال همو می‌پرسیم، بعضی وقتا میرم پارکینگ می‌بینمشون ولی نزدیک هم نشستیم بازی کنیم، بعضی وقتا از پنجره بچه‌ها رو می‌بینیم (کد ۴).

استراتژی دیگری که این کودکان در این دوران از آن استفاده می‌کنند، «مدیریت زمان» است. بدون شک این ویروس نظم زندگی در جهان را مختل کرده‌است ولی این موضوع باعث نشده که این کودکان نسبت به گذر زمان بی‌توجه باشند. آن‌ها عنوان کرده‌اند که با برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری در کارهای خود باید روزهای کرونا برای خود به یک فرصت ارزشمند تبدیل کنند و زمان کمتری را برای بازی‌های رایانه‌ای، تبلت و موبایل صرف کنند. در حال حاضر، با وجود ویروس کرونا و به دلیل حضور طولانی‌مدت کودکان در محیط

کوچک‌آپارتمانی، ممکن است اصطکاک والدین با فرزندان یا فرزندان با یکدیگر افزایش یافته باشد. در این شرایط، مهارت «حل تعارض بین‌فردی» برای به حداقل رساندن یا برطرف کردن این اختلاف بسیار مفید است. کودکان مهارت‌دیده در آموزش‌های خود فرقی بین روش سالم حل تعارض مانند توجه به کلام، سکوت، تمرکز بر روی مشکل نه فرد، واکنش غیردفاعی و ... روش‌های ناسالم تعارض مانند اجتناب از حل تعارض، قطع رابطه، قهر کردن، انزوا ... را می‌آموزند. برخی از کودکان این گروه ادعان داشتند که وجود اختلاف و مشکل کاملاً طبیعی است و در هنگام بروز اختلاف باید به دنبال ارزیابی راه حلی که برای هر دو طرف قابل پذیرش است باشیم.

«نوآوری‌های خلاقانه» که جزئی از تفکر خلاق است باعث می‌شود تا این کودکان برای مشکلات خود ایده داشته و به دنبال راه حل باشند و بدانند هر مشکل و یا مسئله‌ای تنها یک راه حل ندارد و به کمک تفکر خلاق می‌توانند راه‌حل‌های مختلف خلق کنند. این کودکان به جای بی‌حوصلگی، افسردگی و سردرگمی در روزهای خانه‌نشینی کرونا، سعی کرده‌اند با رفتارهای خلاقانه، ایده‌های نو و تغییر سبک زندگی به دوران صمیمیت خانواده و کسب تجربه‌های جدید زندگی بیفزایند و از تنش‌های مربوط به این دوران بکاهند. استراتژی دیگری که این گروه از آن استفاده کرده‌اند، بالا بردن تاب‌آوری است. در شرایط کنونی رایج‌ترین هیجان ملموس برای کودکان، ترس و اضطراب است که ممکن است به خاطر بیماری یا فوت ناگهانی اقوام یا از دست رفتن چیزهایی که آن‌ها را شاد کرده است مانند معاشرت و بازی با دوستان و هم‌کلاسی‌ها، باشگاه، مهمانی خانوادگی و ... باشد. استراتژی «تاب‌آوری» می‌تواند توانایی برقراری تعادل زیستی- روانی را در این شرایط خطرناک ایجاد کند.

وقت اینکه تو کرونا خودمونو تقویت کنیم که بعد از کرونا خودمونو نشون بدیم. باید برای زندگیمون قانون جدیدی بذاریم تا بهتر این روزا بگذریم (کد ۱).

خانمون به ما گفته تو این شرایط باید قوی باشیم یه مثال زدگفت یه درخت اگه باد شدید بیا ممکن بشکنه ولی یه درخت قوی ممکنه خم بشه ولی نشکنه یعنی قوی باشه تا طوفان تموم بشه (کد ۲۲).

#### د) پیامد

با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر می‌توان چنین ادعا نمود که پدیده کرونا، پیامدهای متعدد مثبت و منفی گسترده‌ای بر تمام ابعاد زندگی افراد جهان، به ویژه کودکان ایجاد کرده‌است. می‌توان با شناخت این پیامدها و مدیریت آن‌ها، از برخی از فرصت‌ها برای

جهان پسا کرونا استفاده کرد و با هوشیاری بخشی از پیامدهای منفی آن را مدیریت کنیم زیرا برخی از پیامدهای منفی کرونا در کودکان مانند پیامدهای روحی و روانی واکسن ندارد.

پیامدهای کرونا برای این کودکان را می‌توان در چهار بخش پیامدهای آموزشی، پیامدهای اجتماعی- فرهنگی، پیامدهای بهداشتی و پیامدهای اقتصادی دسته‌بندی کرد که هم شامل پیامدهای منفی و هم پیامدهای مثبت است. بخش زیادی از این پیامدها مربوط به حوزه آموزشی این کودکان بوده است. در بعد پیامدهای مثبت آموزشی، مواردی نظیر یادگیری بیشتر در فضای مجازی، انعطاف‌پذیری آموزش مجازی، استفاده دوباره از مطالب، تجربه آموزش برخط، ارتقای سواد رسانه‌ای، مطرح شدند که می‌تواند نشان از رضایت و خوگرفتن این کودکان از آموزش برخط باشد. این امر نشان می‌دهد که کودکان آموزش دیده توانستند از مزایای مثبت این نوع آموزش یعنی آشنایی با نرم‌افزارهای مختلف، کاهش اتلاف وقت و انرژی، حذف زمان رفت و آمد به مدرسه، نمایش تصویری مطالب آموزشی، امکان تکرار دوباره دروس و... بهره ببرند. در بعد پیامدهای منفی آموزشی، اکثریت این گروه به سرعت پایین اینترنت اشاره داشتند که نشان از ضعف بسترهای آموزش مجازی و مشکلات فراوانی از قبیل قطع و وصل شدن اینترنت، عدم دسترسی برخی دانش‌آموزان به تلفن همراه، تبلت و غیره، عدم امکان دسترسی برخی مناطق به خط تلفن و اینترنت پر سرعت برای معلمان و دانش‌آموزان است.

یکی دیگر از پیامدهای کودکان آموزش دیده شامل پیامدهای اجتماعی- فرهنگی است. در پیامدهای منفی اجتماعی- فرهنگی، به درهم ریختگی نظم اجتماعی مانند کاهش روابط با اقوام، کاهش روابط با دوستان، شرایط سخت تدفین، عدم برگزاری مراسم شادی و عروسی، تعطیلی رستوران‌ها و باشگاه‌ها و تعطیلی مشاغل صحبت می‌کنند که همه این‌ها با آمدن کرونا دستخوش تغییر شده است. همچنین این کودکان در پیامدهای خود، به افزایش ساعت استفاده از نمایشگرها اشاره دارند؛ بنا بر اظهارات این گروه باید گفت که به علت مجازی شدن مدارس در شرایط کرونایی و میزان استفاده از موبایل، تبلت، تلویزیون و دیگر نمایشگرها به عنوان ابزاری برای آموزش و یادگیری، سرگرمی و ارتباط با دنیای خارج می‌تواند آسیب‌های زیادی به سلامت جسمی آن‌ها وارد کند.

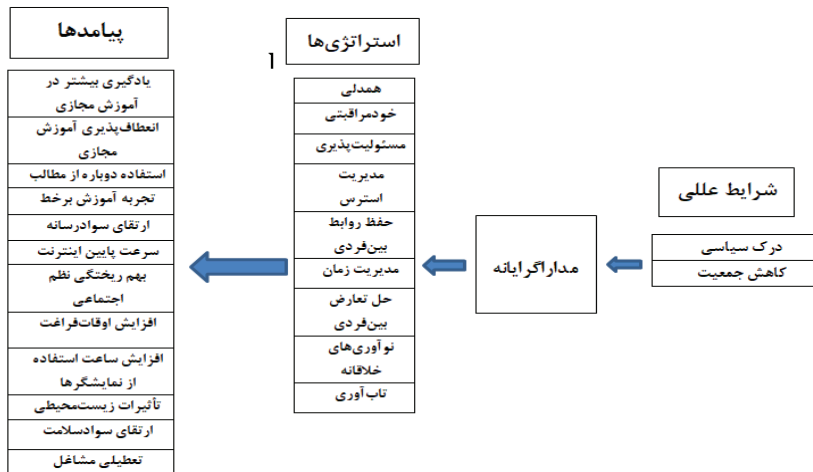
در پیامد مثبت اجتماعی- فرهنگی به افزایش اوقات فراغت اشاره داشته‌اند یعنی زمان بیشتری را برای فراغت در اختیار دارند. شرایط دشوار متأثر از شیوع کرونا بسیاری از برنامه‌های روزمره و عادی به ویژه برنامه‌های مراکز فرهنگی و هنری را برهم زده و بر



اغلب فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی تأثیر گذاشته است. نداشتن مدیریت و برنامه‌ریزی صحیح برای بهینه‌سازی اوقات فراغت می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بروز انواع آسیب‌های اجتماعی و روانی باشد. چگونگی گذراندن اوقات فراغت بر ابعاد اجتماعی، فرهنگی فرد تأثیرگذار است. به نحوی که گذراندن اوقات فراغت مطلوب منجر به افزایش سطح شعور، آگاهی و تبادل افکار می‌شود. علاوه بر آن چنانچه افراد اوقات فراغت مفید و مطلوبی داشته باشند، نگاه و بینش اجتماعی آنان هم تقویت می‌شود. این کودکان در آموزش‌های خود یاد می‌گیرند که داشتن برنامه‌ای مشخص و پیش‌بینی‌پذیر بر مبنای تکرار و زمان‌بندی - مثل آنچه در دوران مدرسه اتفاق می‌افتد، به آن‌ها این حس را می‌دهد که کنترل امور را در دست دارند. مثلاً ساعت‌های خواب، بازی و تماشای تلویزیون مشخصی برای خود تعیین کنند و می‌کوشند به آن‌ها پایبند بمانند و حالا که منابع و دسترسی‌ها در این شرایط محدود است، با داشتن خلاقیت در خانه به غنی کردن اوقات فراغت خود کمک کنند. این کودکان به کلاس‌های آموزشی برخط مانند زبان انگلیسی و موسیقی، دیدن فیلم‌ها و انیمیشن‌های مورد علاقه، ساختن کاردستی، اجرای نمایش، خواندن کتاب‌های مورد علاقه، قدم در جای خلوت، بازی‌های فکری و آموزشی اشاره داشته‌اند.

پیامدهای بهداشتی، یکی دیگر از پیامدهای شناسایی شده است که شامل پیامدهای ارتقای سطح بهداشت و تأثیرات زیست محیطی است. شیوع ویروس کرونا با وجود تمامی پیامدهای ناگواری که به دنبال دارد، می‌تواند دارای این پیامد مثبت یعنی تلنگری برای بالا بردن سواد سلامت و بهداشت جامعه باشد. سواد سلامت، توانایی درک و سپس عمل به توصیه‌های متخصصان حوزه سلامت در جهت حفظ و تأمین سلامت است. رعایت نکات بهداشتی خاص هم‌چون استفاده از ماسک و دستکش و ضرورت شستن دست‌ها در فواصل زمانی مشخص، استفاده نکردن از روش‌های غیرمعمول و بی‌نتیجه، رها نکردن ماسک و دستکش آلوده در محیط بخشی از دستورالعمل‌های زندگی در زمان شیوع بیماری است که این کودکان به آن اشاره کردند. تأثیرات ویروس کرونا و شیوه جدید زندگی مردم بر محیط‌زیست دو سو دارد؛ به این صورت که از طرفی با کاهش حمل‌ونقل و تولیدات کارخانه‌ای، آلاینده‌های هوا کاهش یافته و از طرفی دیگر با استفاده بیش از پیش از لوازم یک‌بارمصرف و همچنین تولید پسماندهای عفونی بیمارستانی، محیط‌زیست با معضل جدیدی مواجه شده است. از نظر برخی از این کودکان نیز در دوران کرونا به دلیل افزایش استفاده از ماسک، دستکش و پلاستیک‌های یک‌بار مصرف، میزان زباله افزایش

یافته‌است و هم‌چنین آنان رها کردن پسماند دستکش و ماسک در خیابان و معابر را باعث خطر برای افراد جامعه، هم برای پاکبان‌ها و هم آلودگی بصری شهر می‌دانند. علاوه بر پیامدهای اشاره شده در محور اقتصادی، کودکان به آثار منفی کرونا بر مشاغل نیز اشاره داشته‌اند. در شرایط شیوع ویروس کرونا همچنین قرنطینه و طرح‌های فاصله‌گذاری اجتماعی و محدودیت تردد و سفر، باعث کاهش یا تعدیل نیروی کار در همه بخش‌های اقتصادی و موجب آسیب دیدن جدی یا از بین رفتن بسیاری از مشاغل و تعطیلی واحدهای خدماتی آموزشی و مدارس شده‌اند، نیاز به کالاها و محصولات تولیدی کاهش یافته و در مقابل نیاز به نیروی کادر درمانی و تجهیزات پزشکی به طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده است. از نظر آنان این تغییرات شامل بخش‌های دیگر اقتصادی مانند صنایع نفت و پتروشیمی، صنایع غذایی و کشاورزی و صنعت گردشگری و هوانوردی نیز شده است.



نمودار ۱. مدل نظری حاصل از دلایل، زمینه‌ها و پیامدهای شیوع کووید-۱۹ برای کودکان دارای آموزش مهارت زندگی

## نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر در پی این بوده است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی تأثیری بر نحوه مقابله کودکان با بحرانی به نام بیماری کرونا داشته‌است یا خیر؟ و درک این کودکان از این پدیده چیست و چه پیامدهایی برایشان به دنبال داشته است. جهت دستیابی به هدف مورد نظر از رویکرد کیفی و استفاده از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد.

یافته‌های تحقیق نشان داد آموزش‌های مهارت‌های زندگی برای آماده‌سازی و تحول سالم کودکان ضروری است. آموزش این مهارت‌ها می‌تواند تجربیاتی را برای کودکان فراهم کند که نه تنها انتقال به بزرگسالی را تسهیل کند، بلکه به دستیابی او به رضایت از زندگی در طول گستره عمر نیز کمک کند. کودکان آموزش‌دیده این پژوهش به علت دارا بودن سطح بالایی از مهارت‌ها، توانسته‌اند راه رسیدن به سبک زندگی جدیدی در این دوران را پیدا کنند و برای مدارا و سازگاری با این ویروس آمادگی لازم را داشته باشند. تصمیمات بهداشتی مناسب و سبک زندگی سالمی را در طول این دوران اتخاذ نمودند. این امر باعث شد که با استعداد بالقوه خویش عمل کنند و آمادگی مواجهه با تغییرات شرایط کرونا و نیازهای زندگی در این دوران را داشته باشند. مهارت‌های زندگی به آنان کمک کرد تا درک بهتری از این پدیده داشته باشند و استراتژی‌های منطقی و درستی را ارزیابی کنند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه افزایش سلامت روان و جسم، تقویت اعتماد به نفس، کمک به تقویت ارتباط بین‌فردی، پیشگیری از مشکلات روانی و به‌کارگیری شیوه مقابله کارآمد بسیار مؤثر است (سالک حدادی و بدری، ۱۳۹۲؛ بندک و همکاران، ۱۳۹۴). همه این‌ها می‌تواند دلیل مهمی برای انجام چنین پژوهش‌هایی باشد تا مسئولان آموزشی و خانواده‌ها را متوجه اثرات مهم کسب مهارت‌های زندگی در کنار علم و دانش کند.

با وجود دلایل ذکر شده و پیامدهای آموزشی، اجتماعی- فرهنگی، اقتصادی و بهداشتی، در برداشته و ویروس کرونا، این کودکان سعی کرده‌اند که باور خود را نسبت به این بیماری تغییر دهند و بپذیرند که ویروس کرونا هر چه هست، قرار نیست کنترل زندگی را از دست‌شان بگیرد و درک کنند که زندگی مجموعه‌ای از فراز و نشیب‌ها است. آنان ممکن است گاهی با شرایط ناگوار مواجه شوند که البته باعث می‌شود مدارا را نسبت به خود و دیگران تمرین کنند و به جای تمرکز بر جنبه‌های هیجانی بر روی عقلانیت متمرکز شوند. آن‌ها با به‌کارگیری استراتژی‌های فعالانه در این شرایط در جهت سبک زندگی مسئولانه و مداراجویانه قدم برداشته‌اند و نه تنها خودمراقبتی، بلکه دیگرمراقبتی را به

عنوان یک مسئولیت فردی و اجتماعی مورد توجه قرار داده‌اند. این کودکان پذیرفته‌اند که اکنون در بحران هستند و کرونا آسیب‌هایی را از جهات مختلف ایجاد کرده است پس باید با همکاری و همدلی از این شرایط عبور کنند. آنها دریافته‌اند که پذیرش کرونا به عنوان واقعیتی انکارناپذیر، با افزایش تاب‌آوری، تغییر رفتار و کنترل استرس و ایجاد سبکی جدید در زندگی، کنار آمدن با شرایط موجود، رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، احساس مسئولیت نسبت به سلامتی خود و دیگران، مدیریت زمان، حفظ روابط بین فردی از ملزومات زندگی در دوران کرونایی و راهکار عبور از بحران کنونی است. نکته بعدی برای کنار آمدن با شرایط جدید آن است که سعی کرده‌اند با کنترل احساسات و افکار، رفتارهای خود را در جهت معقول سوق دهند و باید با این مسئله کنار بیایند که دیگر زندگی مثل دوران پیش از کرونا ممکن نیست، چون شرایط تغییر کرده و اگر سهل‌انگاری کنند، قطعاً دچار مشکل خواهند شد. با توجه به یافته‌های این پژوهش و آنچه از اثرات مثبت و کارآمد مهارت‌های زندگی ذکر شد، اول این‌که ارائه شیوه‌هایی برای ایجاد سازگاری مؤثر در زندگی فردی و اجتماعی شامل خودآگاهی، همدلی، برقراری روابط بین‌فردی و ... در دوران شیوع کرونا و حتی در شرایط عادی زندگی، نه یک فضیلت بلکه یک ضرورت است و بی‌توجهی به اهمیت و نقش تعیین‌کننده آنها، آثار و خسارات جبران‌ناپذیری را به همراه داشته و خواهد داشت.

نکته دوم این‌که با وجود تصدیق نقش مثبت و کارکرد مؤثر آموزش مهارت‌های زندگی، نباید از بازبینی و ارتقاء پیایی آن غفلت نمود و با توجه به اهمیت و تاثیر این پدیده، دائماً فرایند ارتقاء سطح آموزش‌ها و محتوای آن را مورد بررسی، ارزیابی و بازنگری قرار داد.

## منابع و مأخذ

- بندک، موسی، ملکی، حسن، عباس‌پور، عباس و ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۱(۳۷)، ۱۹-۳۳.
- سالک حدادی، نگار و بدری، رحیم (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سبک‌های مقابله‌ای. *آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*، ۶(۲۱)، ۷۹-۹۴.
- سلیمی، سمانه و فردین، محمدعلی (۱۳۹۹). نقش ویروس کرونا در آموزش مجازی، با تأکید بر فرصت‌ها و چالش‌ها. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۸(۲)، ۴۹-۶۰. Doi: 10.30473/etl.2020.53489.3249
- شهید، شیدا و محمدی، محمدتقی (۱۳۹۹). آثار روان‌شناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری. *مجله طب نظامی*، ۲۲(۲)، ۱۸۴-۱۹۲. Doi: 10.30491/JMM.22.2.184
- غفوری‌فرد، منصور (۱۳۹۹). رونق آموزش مجازی در ایران توان بالقوه‌ای که با ویروس کرونا شکوفا شد. *مجله آموزش علوم پزشکی*، ۲۰(۱)، ۳۳-۳۴.
- فتحی، لادن؛ محمدخانی، شهرام؛ موتابی، فرشته؛ مهرداد کاظم‌زاده (۱۳۸۵). *راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی*
- گیدنز، آنتونی (۱۳۹۸). *کتاب تجدد و تخصص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*. ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نی.
- Amin, S. (2020). The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from corona-phobia?. *International Journal of Healthcare Management*, Volume 13, Issue 3: 249-256. Doi:10.1080/20479700.2020.1765119.
- Araújo LA, Veloso CF, Souza MC, Azevedo JMC, Tarro G.(2021). The potential impact of the COVID-19 pandemic on child growth and development: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)*, 97(4):369-377. Doi: 10.1016/j.jpmed.2020.08.008
- Ashikkali, L., Carroll, W. & Johnson, C.(2020). The indirect impact of COVID-19 on child health. *Paediatrics and Child Health*, Volume 30, Issue 12: 430-437. Doi:10.1016/j.paed.2020.09.004
- Sood, S. (2020). Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. *RHiME*, 7, 23-6.
- Tam, G & El.Azar, D.(2020). 3 ways the coronavirus pandemic could reshape education. *World Economic Forum: Global agenda*.
- Yeasmin, S., Banik, R., Hossain, S., Hossain, M.N., Mahumud, R., Salma, N. & Hossain M.M.(2020). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Child Youth Serv Rev*, 117:105277. DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105277