



## شناسایی پیامدهای پاندمی کرونا در ورزشکاران دختر کودک و نوجوان بر اساس تجربه زیسته والدین و دختران ورزشکار

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
استاد گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران  
دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

محمد زارع آبندانسری <sup>id</sup>

مهرداد محرم‌زاده\* <sup>id</sup>

فاطمه رضایپور <sup>id</sup>

دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۱۹ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۱ ایمیل نویسنده مسئول: mmoharramzadeh@yahoo.com

فصلنامه علمی پژوهشی  
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷  
<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۵ | پیاپی ۹ | ۳۷-۲۱  
زمستان ۱۴۰۰  
(مجموعه مقالات کویید-۱۹)

نوع مقاله: پژوهشی

### چکیده

**هدف:** پاندمی کرونا سبب مختل شدن بسیاری از فعالیت‌های ورزشی روزمره افراد شده است؛ و اثرات مخربی را بر ورزشکاران به خصوص دختران ورزشکار کودک و نوجوان پدید آورد؛ لذا شناسایی پیامدهای منفی این معضل و ارائه راهکارهای کاربردی با استفاده از تجربیات زیسته افراد مرتبط با موضوع هدف پژوهش حاضر بود. **روش:** این پژوهش کیفی، کاربردی است و با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی به شیوه کلایزی در سال ۱۴۰۰ انجام شد. جامعه آماری شامل افراد مرتبط با موضوع؛ والدین (مربیان ورزشی و اعضای هیئت علمی دانشگاه) و دختران ورزشکار کودک و نوجوان بودند که با موضوع پژوهش ارتباط مستقیمی داشتند. روش نمونه‌گیری هدفمند و تا زمانی که از مصاحبه‌ها امکان استخراج مفاهیم کاملاً غیرتکراری وجود داشت؛ ۱۸ مصاحبه به صورت نیمه‌ساختاریافته در محیط طبیعی و در استان مازندران انجام شد. **یافته:** با تحلیل اطلاعات پژوهش؛ پیامدهای منفی کرونا بر دختران ورزشکار را ۶۱ مفهوم اولیه و ۴ مضمون فرعی؛ تاثیرات روانی، اجتماعی و ارتباطی، جسمانی و فراغتی و تفریحی تشکیل می‌دهد. **نتیجه‌گیری:** با در نظر گرفتن پیامدهای منفی حاصل از پژوهش ضروری است با راهکارهای مقابله با آن نظیر؛ برقراری رابطه عاطفی و عمیق‌تر بین والدین و دختران ورزشکار، ایجاد محیط آرام و به دور از خشونت در منزل، افزایش حمایت اجتماعی توسط بزرگترها، ارزیابی مستمر از وضعیت روانی و جسمانی دختران ورزشکار، ایجاد فضایی شاد در منزل، توجه والدین به ساعت خواب دختران ورزشکار، توجه به تغییرات رفتارهای فردی، تقویت مهارت‌های ارتباطی، نظارت والدین بر استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط ورزشکاران دختر و انجام بازی‌های ذهنی و حرکتی در منزل با پیامدهای منفی کرونا بر دختران ورزشکار مقابله شود.

**کلیدواژه‌ها:** تجربه زیسته، دختران، والدین، کرونا، روانی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:  
**درون متن:**

(زارع آبندانسری، محرم‌زاده و رضایپور، ۱۴۰۰)

### در فهرست منابع:

زارع آبندانسری، محمد، محرم‌زاده، مهرداد، رضایپور، فاطمه. (۱۴۰۰). شناسایی پیامدهای پاندمی کرونا در ورزشکاران دختر کودک و نوجوان بر اساس تجربه زیسته والدین و دختران ورزشکار. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۲(۵ پیاپی ۹): ۳۷-۲۱.

## مقدمه

در دنیای امروزی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های توسعه و پیشرفت واقعی در کشورها ورزش می‌باشد؛ ورزش یکی از عوامل مهم در بهبود سلامت روانی خانواده‌ها در جامعه است (میکلسن و همکاران، ۲۰۱۷). یکی از بهترین شیوه‌ها به منظور مقابله با بیماری‌های مختلف جسمی و غیرواگیردار ورزش می‌باشد (معینی و همکاران، ۲۰۱۰). فعالیت‌های ورزشی موجب بهزیستی و آرامش روانی افراد می‌شود و در افزایش کارایی و رشد الگوهای شخصیتی و اخلاقی، اعتدال و عزت‌نفس، درک و احساس فرد از زیبایی نقش مهمی دارد (هاقس و لیوی، ۲۰۱۲). حضور افراد در فعالیت‌های ورزشی مهارت‌های خودکنترلی آنان را گسترش و در نتیجه با تقویت این مهارت منجر به بهبود ارتباطات و تعامل مناسب با دوستان، خانواده و دیگر افراد جامعه، توسعه مهارت‌های اجتماعی و شکل‌گیری عواطف مثبت می‌گردد (فیندلی و کوپلن، ۲۰۰۸). بنابراین مشارکت دختران کودک و نوجوان در فعالیت‌های ورزشی بر سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس آن‌ها اثرات مثبتی به دنبال دارد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۱).

متأسفانه در اواخر دسامبر ۲۰۱۹، ویروس جدیدی به نام کرونا، سبب شیوع بیماری از شهر ووهان به سراسر دنیا شد که در حال حاضر تهدیدات بهداشتی بزرگی را برای سلامتی عمومی جهان ایجاد کرده است (باپوجی و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به سرعت انتشار این بیماری به یکی از معضلات روز دنیا تبدیل شده است (آدهیکاری و همکاران، ۲۰۲۰). ویروس کرونا کاملاً غیرقابل پیش‌بینی و زمان کنترل این بیماری نیز مشخص نمی‌باشد. در زمان گسترش بیماری افراد مختلف جامعه در منزل با فاصله‌گذاری اجتماعی که رایج‌ترین و بهترین استراتژی ممانعت از انتشار بیماری به شمار می‌رود سعی در جلوگیری از ابتلای به آن دارند (افراشته و همکاران، ۲۰۲۰). در چنین شرایطی نگرانی‌هایی جدی از قبیل ترس از مرگ در بیماران و عصبانیت و ترس از تنهایی در افراد قرنطینه‌شده به وجود می‌آید و آنان را از داشتن ارتباطات فردی و اجتماعی محروم می‌کند. بروز عوامل استرس‌زا، دور از اجتماع بودن، پیدایش زندگی منفعلانه و غیر قابل تحمل از دیگر اثرات این بیماری است (مک کلنتوش، ۲۰۲۰). از دیگر اثرات قرنطینه در افراد و به خصوص در کودکان و نوجوانان احساس از دست دادن آزادی و در نتیجه سختگیری نسبت به شرایط قرنطینه در خانواده می‌باشد (ابوالمعالی الحسینی، ۲۰۲۰). با توجه به شیوع ناگهانی ویروس در بین افراد و اضطراب و نگرانی ناشی از مبتلا شدن به آن سبب ترس و دلهره می‌گردد و فشار روانی بر افراد خانواده وارد می‌شود (برت و همکاران، ۲۰۲۰). می‌توان این‌طور برداشت کرد که استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل خطرناک و مهم نتیجه‌ی ابتلا به ویروس کرونا است (رن و همکاران، ۲۰۲۰). در نهایت آسیب‌هایی نظیر؛ تغییرات هیجانی، بروز افسردگی، افزایش استرس فردی، تغییرات خلق‌وخو و بی‌خوابی نیز از جمله پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر افراد است (بروکس و همکاران، ۲۰۲۰). ویروس کرونا در زمان کوتاهی تمامی بخش‌های مختلف اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و بخش چشمگیری از ورزش را دچار تغییرات بسیاری کرد. به دلیل نگرانی از بهداشت عمومی نیاز به متوقف کردن فعالیت‌های ورزشی به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی سازمان‌های مربوطه مطرح شد. این موضوع باعث به وجود آمدن محدودیت‌هایی جدی در انجام فعالیت‌های ورزشی برای افراد جامعه در انجام تمرینات به شکل عمومی و خصوصی گردید (راتن، ۲۰۲۰).

اساساً حضور در فعالیتهای ورزشی برای کودکان و نوجوانان اثرات روانی کاربردی و مفیدی به دنبال دارد (منوچهری نژاد و همکاران، ۲۰۱۶). با توجه به اثرات بسیار کاربردی فعالیتهای ورزشی در زندگی کودکان و نوجوانان؛ می‌بایست از اولویتهای اصلی بهداشتی در جامعه از سوی مسئولین مورد توجه قرار گیرد (پندر و همکاران، ۲۰۰۲). از مزایای حضور کودکان و نوجوانان در فعالیتهای ورزشی می‌توان به توسعه فردی قابلیت‌های حل مسئله با انجام سرعت بیشتر فرایند تصمیم‌گیری و در نتیجه پاسخ‌های خلاقانه‌تر اشاره کرد (میلر و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین کودکان و نوجوانان با حضور در فعالیتهای ورزشی از سلامت روانی و جسمانی بهتری برخوردار می‌شوند که از پیامدهای آن کاهش بروز رفتارهای پرخطرانه است (گایا و همکاران، ۲۰۱۱). نتایج پژوهش‌های متعدد نیز نشان داد؛ حضور کودکان و نوجوانان در فعالیتهای ورزشی سبب بروز احساس شایستگی‌های فردی (زارت و همکاران، ۲۰۰۹)، افزایش اعتمادبه‌نفس (هولت و همکاران، ۲۰۱۱)، بهبود کنترل هیجانات، احساس رضایت درونی (والویس و همکاران، ۲۰۰۸)، توسعه کیفیت زندگی و کاهش احتمال بروز افسردگی (بون و لیدبتر، ۲۰۰۶) می‌شود. بنابراین مشارکت در فعالیتهای ورزشی و بدنی در زمان شیوع پاندمی کرونا و قرنطینه؛ اثرات مثبت روانی و فیزیولوژیکی به دنبال دارد که همین موضوع پیامدهای منفی بیماری کرونا را بر افراد خانواده کاهش و زمینه‌ساز پیدایش الگوهای رفتاری مناسب در افراد می‌شود (پرستش و مرادی، ۲۰۲۰). اساساً فعالیتهای ورزشی سیستم ایمنی بدن را در زمان قرنطینه و شیوع بیماری بالا می‌برد، استرس و فشارهای روانی را کاهش می‌دهد و با بیماری‌های جسمی نظیر؛ چاقی مقابله می‌کند (احمدی و ملا نوری، ۲۰۲۰).

اما برخورداری از جنبه‌های مثبت حضور در فعالیتهای ورزشی در صورت مشارکت فعال افراد در فعالیت‌های ورزشی امکان‌پذیر است و هر عاملی که سبب توقف فعالیت کودکان و نوجوانان در ورزش کردن شود؛ منجر به شکل‌گیری تاثیرات منفی حاصل از بی‌حرکی و خالی نشدن انرژی و هیجانات آنان می‌شود که منجر به افت وضعیت سلامت روانی، جسمانی و ارتباطات اجتماعی افراد می‌گردد (محرابیان و همکاران، ۲۰۱۶). همانطور که بیان شد یکی از علل توقف فعالیتهای بدنی کودکان و نوجوانان شیوع پاندمی کرونا می‌باشد که این بیماری سبب استرس ناشی از ترس مبتلا شدن به ویروس کرونا، شکل‌گیری تفکرات ناخوشایند، احساس سستی و کسالت، کمبود فضای مناسب در خانه به منظور انجام فعالیتهای ورزشی و افت وضعیت معیشتی خانواده شده است که این عوامل در کنار یکدیگر پیامدهای منفی و روانی مخربی بر کودکان و نوجوانان ورزشکار اعضای خانواده ایجاد می‌کند (شهید و همکاران، ۲۰۲۰). از دیگر اثرات آن می‌توان به بروز رفتارهای پرخطرانه، بیماری‌های جسمی، بی‌خوابی و افزایش استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در کودکان و نوجوانان اعضای خانواده اشاره کرد (فرزان و ناصری، ۲۰۲۰). بروز انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات بین افراد جامعه از دیگر پیامدهای منفی پاندمی کرونا می‌باشد (جهانگشت، ۲۰۲۰). همچنین فرزندان و ناصری (۲۰۲۰) از تغییرات در ساعات خواب افراد خانواده و بروز رفتارهای پرخطرانه در نتیجه فشارهای روانی بر کودکان و نوجوانان را در زمان پاندمی کرونا اشاره کردند.

اساساً یکسری راهکارهای مقابله‌ای زمینه‌ساز جلوگیری از پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان را فراهم می‌کند تا با مشارکت در فعالیتهای ورزشی از تاثیرات مثبت ورزش در سلامت روانی، جسمانی، فیزیولوژیکی و بهزیستی در این گروه سنی بهره‌مند شوند. (هایل و همکاران، ۲۰۲۰). از راهکارهای تاثیرگذار می‌توان به نتایج پژوهش فرزندان و ناصری (۲۰۲۰) اشاره کرد؛ که هم‌صحبتی و گوش

دادن به صحبت‌های گروه سنی کودک و نوجوان، نظارت والدین در استفاده از شبکه‌های مجازی توسط این گروه سنی، انجام بازی‌های مناسب با کودکان متناسب با فضای خانه و انتخاب سبک زندگی مناسب را از عوامل موثر در زمینه مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر کودکان و نوجوانان می‌دانند. همچنین مدیریت استرس، خودکارآمدی، امیدواری به آینده و تاب‌آوری نیز جزء راهکارهای کاربردی در زمینه مقابله با آسیب‌های منفی پاندمی کرونا بر گروه سنی کودک و نوجوان اعضای خانواده می‌باشد (حیدریانی و همکران، ۱۴۰۰).

به طور کلی شیوع پاندمی کرونا در فعالیت‌های روزانه اعضای خانواده تغییرات زیادی را به وجود می‌آورد که این دگرگونی‌ها در گروه سنی کودک و نوجوانان و به خصوص در دختران ورزشکاری که فعالیت‌های ورزشی آنان با توجه به رعایت پروتکل‌های بهداشتی حاصل از شیوع کرونا با اختلال مواجه شده است با شدت بیشتری تاثیر می‌گذارد. همچنین برخی از پیامدهای منفی این بیماری بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان ممکن است به صورت پنهان وجود داشته باشد و به یکباره در رفتارهای فردی شخص نمایان شود. در همین راستا شناسایی پیامدهای منفی شیوع پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار می‌تواند زمینه شکل‌گیری راهکارهای مقابله با آن را فراهم سازد تا این گروه از افراد جامعه با آسیب‌های کمتری در این بازه زمانی مواجه شوند و خانواده این افراد نیز دچار معضلات و پیامدهای منفی این موضوع نگردند؛ بنابراین این پژوهش به دنبال آن است تا به سوالات اساسی زیر پاسخ دهد.

۱. پیامدهای منفی پاندمی کرونا در دختران ورزشکار گروه سنی کودک و نوجوان با توجه به تجربیات زیسته آن‌ها از این موضوع چیست؟
۲. راهکارهای مقابله با تاثیرات منفی ویروس کرونا بر دختران ورزشکار از نگاه آنان چه چیزی است؟
۳. پیامدهای منفی پاندمی کرونا در دختران ورزشکار گروه سنی کودک و نوجوان با توجه به تجربیات زیسته والدین آن‌ها از این موضوع چیست؟
۴. راهکارهای مقابله با تاثیرات منفی ویروس کرونا بر دختران ورزشکار از نگاه والدین آنها چه چیزی است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و به روش کیفی است که با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی در سال ۱۴۰۰ انجام شد. تا زمانی که از مصاحبه‌ها (۱۸ مصاحبه) امکان استخراج مفاهیم کاملاً غیر تکراری وجود داشت؛ مصاحبه‌ها ادامه یافت. به منظور دستیابی عمیق‌تر به محتوای پژوهش، مصاحبه‌ها به صورت نیمه-ساختاریافته در محیط طبیعی و در استان مازندران با خبرگان پژوهش انجام شد. با توجه به اینکه اطلاعاتی از قبل در پژوهش‌های گذشته در حیطه مطالعه پژوهش حاضر وجود نداشت و موضوع پیامدهای پاندمی کرونا جدید است از روش کیفی استفاده شد. در این پژوهش هدف شناسایی بود و به همین جهت از روش پدیدارشناسی و به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های مصاحبه از شیوه کلایزی (۱۹۷۸) استفاده گردید. اساساً رویکرد پدیدارشناسی با آشکار ساختن ماهیت معنی نهفته در تجربیات سر و کار دارد. هدف پژوهشگر، درک معنی تجربه به همان صورتی که فرد تجربه کرده است، می‌باشد. درحقیقت پدیدارشناسی، به روشن-کردن ساختار یا جوهره‌ی تجربه‌ی زنده یک پدیده، به منظور پیداکردن وحدت معنی و توصیف صحیح آن

می‌پردازد. بنابراین با توجه به ماهیت پژوهش و استفاده از روش پدیدارشناسی توصیفی؛ شیوه کلایزی با توجه به موضوع پژوهش به عنوان کاربردی‌ترین روش پدیدارشناسی توصیفی انتخاب گردید. جامعه آماری شامل افراد مرتبط با موضوع؛ والدین و دختران ورزشکار کودک و نوجوان انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری هدفمند بود. ملاک انتخاب به گونه‌ای بود که افراد مصاحبه‌شونده کاملاً موضوع پژوهش را در شرایط کنونی تجربه کرده باشند نظیر؛ دختران ورزشکار کودک و نوجوان و یا داشتن فرزندان دختر ورزشکار؛ سوالات مورد مطالعه پژوهش حاضر را در فرزندان خود مشاهده و تجربه کرده باشند. در انتخاب والدین نیز سعی گردید از افرادی نظیر؛ اعضای هیئت علمی دانشگاه در گروه جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مدیریت ورزشی و مربیان ورزشی که کاملاً بر حیطه موضوعی پژوهش تسلط کافی را داشتند و پدیده مورد نظر پژوهش را تجربه کرده‌اند؛ انتخاب شدند. در نهایت هر دو گروه مصاحبه‌شونده والدین و دختران ورزشکار کودک و نوجوان به هر ۲ سوال مرتبط با خودشان پاسخ دادند.

### ابزار پژوهش

۱. **مصاحبه نیمه‌ساختار یافته.** ابزار پژوهش حاضر مصاحبه نیمه‌ساختار یافته با پرسش‌های باز بود. در همین راستا به منظور معتبرسازی نهایی پژوهش از ملاک‌های اعتبار و قابلیت اعتماد استفاده شد. اعتبار به معنای میزان درجه اعتماد به واقعی بودن یافته‌ها برای شرکت‌کنندگان در پژوهش است. به همین منظور مصاحبه‌ها پس از تجزیه و تحلیل در اختیار مصاحبه‌شوندگان قرار گرفت و نظرات آنان در مورد مصاحبه‌ها اعمال و اصلاحات مورد نیاز انجام گرفت. قابلیت اعتماد، به ثبات داده‌ها در طول زمان و شرایط مختلف اشاره دارد که برای بررسی قابلیت اعتماد، از روش توافق درون موضوعی دو کدگذار استفاده شد. دو کدگذار متخصص و آشنا به روش کدگذاری، مصاحبه‌ها را کدگذاری کردند و درصد توافق بین دو کدگذار ۸۰٪ به دست آمد. در ادامه نمونه سوالاتی که از مصاحبه‌شوندگان (والدین و دختران ورزشکار کودک و نوجوان) پرسیده شد مشاهده می‌شود.

نمونه سوالات اصلی پژوهش از والدین:

۱. با توجه به تجربه‌ی زیسته خودتان، دختر ورزشکار شما در پاندمی کرونا دچار چه پیامدهایی شده است؟  
۲. شما به عنوان والدین چه راهکارها و پیشنهادهای را برای مقابله و کاهش تاثیر این پیامدها دارید؟  
با توجه به نیمه‌ساختار یافته بودن مصاحبه‌ها، در ادامه برخی از سوالاتی که از والدین دختران ورزشکار پرسیده شد شامل موارد زیر می‌باشد.

۱. پاندمی کرونا چه پیامدهای روانی و جسمانی در دختر ورزشکاران داشته است؟
  ۲. پاندمی کرونا بر ارتباطات اجتماعی دختر ورزشکاران چه پیامدهایی داشته است؟
  ۳. پیامدهای پاندمی کرونا بر ابعاد فراغتی و تفریحی زندگی دختر ورزشکاران چیست؟
  ۴. راهکار شما برای مقابله با تاثیرات روانی و جسمانی پاندمی کرونا در فرزندتان چیست؟
  ۵. راهکار شما برای تقویت ارتباطات اجتماعی دختر ورزشکاران در زمان پاندمی کرونا چیست؟
  ۶. راهکار شما برای مقابله با پیامدهای فراغتی و تفریحی پاندمی کرونا در دختر ورزشکاران چیست؟
- در ادامه سوالات اصلی پژوهش متناسب با گروه سنی دختران ورزشکار کودک و نوجوان از دختران مصاحبه‌شونده پرسیده شد. چنانچه در مصاحبه‌ای ابهام وجود داشت، سوالات اصلی پژوهش ساده‌سازی و متناسب

با گروه سنی آن‌ها پرسیده شد. همچنین با توجه به نیمه‌ساختاریافته بودن مصاحبه، در جریان فرایند مصاحبه دیگر سوالات نیز از دختران ورزشکار کودک و نوجوان هم‌راستا با سوالات بالا و در ارتباط با تجربه خودشان در زمان پاندمی کرونا پرسیده شد.

**روش اجرا.** برای انجام مصاحبه با افراد حاضر در پژوهش ابتدا سعی شد؛ یک محیط نسبتاً صمیمی و دوستانه با مشارکت‌کنندگان در پژوهش شکل بگیرد. سپس با در نظر گرفتن شرایط محیطی مناسب و گرفتن رضایت از افراد، مصاحبه‌ها با طراحی یک سوال محوری و گسترده شروع شد. در ادامه بقیه سوالات از مشارکت‌کنندگان در پژوهش پرسیده شد و در نهایت تمامی مصاحبه‌ها به دفعات گوش داده شد و محتوای حاصل از آن به صورت کلمه به کلمه نوشته شد. با توجه به استفاده از شیوه کلایزی در این پژوهش ۷ رویکرد این روش در پژوهش حاضر استفاده گردید. شیوه کلایزی دارای هفت مرحله می‌باشد که عبارت‌اند از؛ (۱) مطالعه دقیق تمامی توصیف‌ها و یافته‌های پراهمیت مصاحبه‌شوندگان، (۲) استخراج از عبارات موثر و جملات مرتبط با پدیده مورد نظر، (۳) مفهوم‌بخشیدن به عبارات و جملات مهم استخراج شده از مصاحبه، (۴) مرتب‌سازی و نظم و ترتیب دادن توصیفات مصاحبه‌شوندگان و مفاهیم مشترک در دسته‌بندی‌های خاص، (۵) تبدیل کردن تمامی نظرات استنتاج شده به توصیف‌هایی کامل، (۶) تبدیل کردن توصیف‌های جامع پدیده به یک توصیف واقعی کوتاه‌شده، (۷) معتبرسازی پایانی. در این پژوهش مراحل مورد نظر به ترتیب اجرا انجام گردید.

### یافته‌ها

میانگیت و انحراف استاندارد سن والدین برابر با ۴۲/۸۴ (۳/۵۴) سال و میانگین و انحراف استاندارد سن نوجوانان برابر با ۱۵/۷۴ (۲/۴۸) سال سن بود؛ در ادامه اطلاعات مشارکت‌کنندگان در پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات مشارکت‌کنندگان در پژوهش

خبرگان	جنسیت	سمت	تحصیلات
۱	آقا	والدین نوجوان	عضو هیئت علمی دانشگاه/ دکتری جامع‌شناسی
۲	آقا	والدین نوجوان	عضو هیئت علمی دانشگاه/ دکتری روانشناسی
۳	آقا	والدین نوجوان	عضو هیئت علمی دانشگاه/ دکتری روانشناسی
۴	خانم	والدین کودک	عضو هیئت علمی دانشگاه/ دکتری روانشناسی
۵	آقا	والدین کودک	عضو هیئت علمی دانشگاه/ دکتری مدیریت ورزشی
۶	خانم	والدین نوجوان	عضو هیئت علمی دانشگاه/ دکتری مدیریت ورزشی
۷	آقا	والدین نوجوان	مربی کاراته/ کارشناسی تربیت بدنی
۸	آقا	والدین نوجوان	مربی بدمینتون/ کارشناسی تربیت بدنی
۹	خانم	والدین نوجوان	مربی والیبال/ کارشناس ارشد تربیت بدنی
۱۰	آقا	والدین کودک	دیپلم تجربی
۱۱	خانم	والدین کودک	کارشناس ارشد حقوق

کارشناس تربیت بدنی	والدین نوجوان	خانم	۱۲
پنجم ابتدایی (۱۱ سال)	کودک	خانم	۱۳
پنجم ابتدایی (۱۱ سال)	کودک	خانم	۱۴
پنجم ابتدایی (۱۱ سال)	کودک	خانم	۱۵
اول متوسطه (۱۲ سال)	نوجوان	خانم	۱۶
دوم متوسطه (۱۳ سال)	نوجوان	خانم	۱۷
دوم متوسطه (۱۳ سال)	نوجوان	خانم	۱۸

پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان در جدول ۲ نشان داده شده است.

### جدول ۲. نتایج حاصل از تحلیل پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان

مضمون اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان	روانی	استرس ناشی از ترس مبتلا شدن به ویروس کرونا، افزایش فشار روانی به علت نامشخص بودن زمان قطع کرونا، کم شدن نشاط روحی به علت فعالیت و حضور مداوم در محیط بسته، احتمال بروز افسردگی، افزایش میزان پرخاشگری فردی، شکل‌گیری احساس تنهایی، تغییر سبک زندگی، تغییر خلق و خو، احتمال بروز خشونت بین فردی، کاهش استحکام ذهنی، تخلیه نشدن انرژی و هیجانات، کاهش احساس رضایت از زندگی، احتمال بروز انزوای اجتماعی، تغییر نگرش‌ها نسبت به آینده، بروز احساس یکنواختی در زندگی، تغییر رفتارهای فردی، تغییر ساعات خواب در طول شبانه روز، افزایش بروز عادت‌های ناسالم، فقدان شرایط بروز خلاقیت‌های فردی، پاسخ‌های مقابله‌ای ضعیف در بعضی شرایط خاص نظیر؛ زمان اندوه و استرس، کاهش اعتماد به نفس، احساس از بین رفتن آزادی ناشی از شرایط قرنطینه، احتمال شکل‌گیری شخصیت درون‌گرا در دختران ورزشکار کودک و نوجوان، احتمال بروز اختلالات شخصیتی، کاهش ظرفیت‌های تاب آوری روان‌شناختی، احساس ناراحتی به دلیل تعطیلی اماکن ورزشی و لغو رقابت‌ها، احساس نگرانی نسبت به آینده ورزش خود، کاهش انگیزه تمرین
	اجتماعی و ارتباطی	عدم شکل‌گیری هویت اجتماعی، وجود ارتباطات مجازی در بین دختران ورزشکار و مربی، نبود ارتباطات و تعامل با افراد فرهنگ‌های مختلف، افزایش استفاده از شبکه‌های مجازی و تلفن همراه، افزایش استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، کاهش تعامل با دوستان و همکلاسیان، توقف فعالیت‌های خارج از خانه، وابستگی بیش از حد (اعتیاد) به فضای مجازی، احتمال مشاهده محتوای نامناسب حاصل از فعالیت زیاد در فضای مجازی، افزایش تماشای تلویزیون، کاهش حس دلبستگی به

پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان	<p>فعالیت‌های گروهی، نبود کنترل در مدیریت زمان، انتقال ارزش‌های متغیر با آرمان‌های جامعه در افراد</p> <p>احتمال آسیب دیدگی به علت تمرینات نامنظم، افت وضعیت بدنی از نظر جسمی و عضلانی در اثر انجام تمرینات مبتدی در خانه، اختلال در برنامه تغذیه به دلیل تغییر زمان تمرین و یا بی‌تمرینی، کاهش عملکردهای فیزیولوژیکی در عضلات و اعصاب، کاهش ظرفیت‌های فیزیکی نظیر؛ قدرت، انعطاف پذیری، سرعت و استقامت، افت وضعیت عملکرد به دلیل بی‌تمرینی، کاهش سیستم ایمنی بدن، احتمال بروز افزایش وزن و چاقی، احتمال بروز سستی و تنبلی، گسترش نیافتن دامنه مهارتی در سطح بالا، عادت به بی‌حرکی در طول روز، افزایش مبتلا شدن به اختلالات حرکتی</p>
	<p>کاهش وضعیت معشیت خانواده، کاهش سطح رفاه، نبود دسترسی به فعالیت‌های فراغتی سالم، کاهش فعالیت‌های سرگرم‌کننده، کمبود فضای شخصی برای تمرین در خانه، کمبود امکانات ورزشی در خانه، کاهش برنامه‌های آموزشی، محدود شدن دامنه انتخاب برنامه‌های فراغتی</p>

پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر ورزشکاران کودک و نوجوان را ۴ مضمون فرعی؛ «تاثیرات روانی»، «تاثیرات اجتماعی و ارتباطی» و «تاثیرات جسمانی» و «تاثیرات فراغتی و تفریحی» با ۶۱ مفهوم اولیه تشکیل می‌دهد. راهکارهای مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان در جدول ۳ نشان داده شده است.

### جدول ۳. راهکارهای مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان

مضمون اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم اولیه
راهکارهای مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان	روانی	<p>برقراری رابطه عاطفی و عمیق‌تر بین والدین و دختران ورزشکار، ایجاد محیط آرام و به دور از خشونت در منزل، لزوم توجه بیشتر به مسائل روانی از سوی خانواده و سازمان‌های مختلف، افزایش حمایت اجتماعی توسط بزرگترها نسبت به دختران ورزشکار کودک و نوجوان، ارزیابی مستمر از وضعیت روانی و جسمانی، دادن اعتماد به نفس به دختران ورزشکار در انجام فعالیت‌های مختلف، ایجاد فضایی مفرح و شاد در منزل توسط والدین، آموزش روش‌های مواجهه و مقابله با استرس، توجه والدین به ساعت خواب دختران ورزشکار، انگیزه دادن والدین به آنان در ارتباط با آینده، هدایت سبک زندگی در جهت سلامتی، توجه به تغییرات رفتارهای فردی، افزایش ظرفیت تاب‌آوری</p> <p>تقویت مهارت‌های ارتباطی، نظارت والدین بر استفاده دختران ورزشکار از شبکه‌های اجتماعی، محدود کردن زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و</p>



راهکارهای مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان	اجتماعی و ارتباطی	شبکه‌های مجازی، مشاهده فیلم و انیمیشن مناسب با گروه سنی کودک و نوجوان به صورت محدود، برقراری تماس صوتی و تصویری با دوستان به صورت محدود، افزایش گفت‌وگوهای روزمره بین والدین و دختران ورزشکار
	جسمانی	مهیا کردن امکانات مطلوب در منزل به منظور انجام فعالیت‌های ورزشی، انجام فعالیت‌های ورزشی در اماکن ورزشی با رعایت پروتکل بهداشتی، انجام بازی‌های مختلف حرکتی و ذهنی در منزل با دختران ورزشکار با توجه به فضای موجود، آموزش‌های خود مراقبتی
	فراغتی و تفریحی	تنوع بخشیدن به برنامه‌های فراغتی متناسب با وضعیت موجود، برگزاری رقابت‌های مختلف در فضای مجازی برای ایجاد انگیزه و نشاط، هدایت نحوه گذران اوقات فراغت در مسیر رشد و تعالی

راهکارهای مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان را ۴ مضمون فرعی تاثیرات روانی، اجتماعی و ارتباطی، جسمانی و فراغتی و تفریحی با ۲۶ مفهوم اولیه تشکیل می‌دهند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر شناسایی پیامدهای منفی این معضل و ارائه راهکارهای کاربردی با استفاده از تجربیات زیسته افراد بود؛ مشارکت کودکان و نوجوانان در فعالیت‌های ورزشی مزایای زیادی برایشان به همراه دارد که می‌توان به توسعه سلامت روانی، بهبود عزت نفس، افزایش تعاملات اجتماعی، کاهش افسردگی و جلوگیری از انواع مختلف بیماری‌های جسمی و روانی اشاره کرد (ایمه و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین مشارکت دختران کودک و نوجوان نیز در ورزش اثرات مثبتی به دنبال دارد که متأسفانه مشارکت در فعالیت‌های ورزشی با توجه به شیوع بیماری کرونا دچار مشکلات عدیده‌ای شده است و کودکان و نوجوانانی که به فعالیت‌های ورزشی می‌پرداختند با گسترش این بیماری دچار معضلات بسیاری شده‌اند. چرا که شیوع پاندمی کرونا در سراسر دنیا اثرات مخرب بسیاری را بر فعالیت‌های ورزشی گذاشته است. به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی و رعایت فاصله‌گذاری بسیاری از اماکن ورزشی و رشته‌های مختلف ورزشی با تعطیلی مواجه شده‌اند و این موضوع سبب شده است تا افرادی که از زمینه‌های نام برده شده بهره‌مند می‌شدند به یکباره فقدان بزرگی را در زندگی خود تجربه کنند و این موضوع سبب ایجاد یکسری فشارهای روانی در آنان گردد (صفانیا و برهمند، ۱۳۹۹). کودکان و نوجوانان با توجه به سن پایین خود و نبود درک مناسب شرایط موجود به نسبت افراد بزرگسال اعضای خانواده خود؛ بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از تغییرات زندگی فردی منتج از رعایت پروتکل‌های بهداشتی حین پاندمی کرونا نظیر؛ تعطیلی اماکن ورزشی و فقدان فعالیت بدنی هستند. بنابراین شناسایی آسیب‌هایی که کودکان و نوجوانان ورزشکار در این بازه زمانی با آن روبرو هستند کمک شایانی می‌کند تا با ارائه راهکارهای مناسب از پیامدهای منفی به وجود آمده شیوع این بیماری در آنان جلوگیری شود و خانواده‌ها در این زمان بحرانی با چالش‌های جدیدی مواجه نشوند. با توجه به یافته‌های پژوهش پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان به ۴ مقوله تاثیرات روانی، تاثیرات اجتماعی و ارتباطی، تاثیرات جسمانی و تاثیرات فراغتی و تفریحی بخش‌بندی می‌شود.

از پیامدهای منفی بیان شده با تجربیات زیسته والدین و دختران ورزشکار در مضمون روانی پژوهش حاضر؛ می‌توان به استرس ناشی از ترس مبتلا شدن به ویروس کرونا، افزایش فشار روانی به علت نامشخص بودن زمان قطع کرونا، کم شدن نشاط روحی به علت فعالیت و حضور مداوم در محیط بسته، احتمال بروز افسردگی، افزایش میزان پرخاشگری فردی، تغییر خلق و خو، تخلیه نشدن انرژی و هیجانات، تغییر ساعات خواب در طول شبانه روز، کاهش اعتماد به نفس و احساس نگرانی نسبت به آینده ورزش خود اشاره کرد. مصاحبه شماره ۴ والدین کودک (عضو هیئت علمی روانشناسی) در همین زمینه بیان کرد: دختران ورزشکار کودک و نوجوان با توجه به درک و بینش کمتری که به نسبت افراد بزرگسال اعضای خانواده در شرایط موجود پاندمی کرونا دارند؛ سخت‌تر از آنان می‌توانند خود را با شرایط موجود وفق دهند. کودکی که به‌طور مرتب در طول هفته به کلاس‌های ورزشی و فراغتی می‌رود و با شرایط موجود امکان رفتن به کلاس‌ها به صورت حضوری برایش امکان‌پذیر نیست؛ با ادامه این روند دچار تناقضاتی در زندگی روزمره و رفتارهای فردی‌اش می‌شود. ورزشکار دختر ممکن است دائما از والدین خود بپرسد که چه زمانی می‌تواند دوباره به باشگاه ورزشی برود و با دوستان خود به فعالیت بپردازد که با توجه به نامشخص بودن زمان اتمام پاندمی کرونا در گفت‌وگوی این موضوع با والدین خود قانع نشود و رفتار پرخاشگرانه‌ای را از خود بروز دهد و به نوعی استرس‌های روانی زیادی را به این افراد وارد کند. همچنین تعطیلی اماکن ورزشی و حضور نیافتن دختران ورزشکار در آن سبب ایجاد ناراحتی‌هایی برایشان می‌شود که باعث می‌شود این افراد با توجه به طولانی شدن زمان پاندمی نگران آینده ورزش خود باشند و مدام در ذهن خود مرور کنند که آیا باز هم می‌توانند با دوستان خود به فعالیت‌های ورزشی بپردازند؟ مصاحبه شماره ۳ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی روانشناسی): دختران ورزشکار کودک و نوجوان که انرژی زیادی برای انجام فعالیت‌های مختلف دارند و فعالیت‌های ورزشی آنان با توجه به تعطیلی‌های مکرر اماکن ورزشی با اختلال مواجه شده است سبب می‌شود که انرژی و هیجانات آنان به‌طور کامل تخلیه نشود و همین موضوع ساعات خواب این افراد را نیز دچار اختلال کرده است. این موضوع تأثیرات فراوانی بر آنان از جمله تغییرات خلق و خو در رفتارهایشان را دارد. مصاحبه شماره ۱۰ (والدین کودک): من خودم دو دختر ۱۱ و ۱۵ ساله دارم که در باشگاه‌های مختلف ورزشی برایشان ثبت نام کردم. بعد از شیوع بیماری و تعطیلی چندین باره اماکن ورزشی؛ مشاهده کردم که فرزندانم هر زمان که به باشگاه نمی‌رفتند ناراحت می‌شدند و حتی در این مدت دیدم که تعداد بحث‌ها و دعوای بین فرزندانم افزایش پیدا کرد. دختر کوچکترم مدام لجبازی می‌کرد و تمایل داشت با دوستان خود در باشگاه بازی کند. از راهکارهای عنوان شده در این بخش مصاحبه شماره ۳ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی روانشناسی) بیان کرد: با توجه به قطع ارتباط حضوری بین دختران ورزشکار کودک و نوجوان با دوستان خود و احتمال تغییر رفتارهای فردی؛ ضروریست که والدین ارتباط عاطفی عمیق‌تری را با آنان برقرار کنند و حمایت بیشتری را از آنان داشته باشند. مصاحبه شماره ۲ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی روانشناسی): با توجه به فشارهای روانی و استرس‌هایی که در این زمان به دختران کودکان و نوجوان ورزشکار وارد می‌شود؛ والدین بایستی به آنان اعتماد به نفس کافی را بدهند تا فرزندشان به خوبی بتواند با چالش‌های موجود در این بازه زمانی مقابله کنند. به‌طور کلی برخی از راهکارهای بخش روانی مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا که از تجربیات زیسته خبرگان پژوهش استخراج شد شامل؛ برقراری رابطه عاطفی و عمیق‌تر

بین والدین و دختران ورزشکار، ایجاد محیط آرام و به دور از خشونت در منزل، افزایش حمایت اجتماعی توسط بزرگترها نسبت به دختران ورزشکار کودک و نوجوان، ارزیابی مستمر از وضعیت روانی و جسمانی، ایجاد فضایی مفرح و شاد در منزل توسط والدین، توجه والدین به ساعت خواب دختران ورزشکار، انگیزه دادن والدین به آنان در ارتباط با آینده و توجه به تغییرات رفتارهای فردی می‌باشد. نتایج پژوهش در بخش پیامدهای منفی کرونا با (مک کلنتوش و همکاران ۲۰۲۰)، (برت و همکاران ۲۰۲۰)، (بروکس و همکاران، ۲۰۲۰) و (رن و همکاران ۲۰۲۰) همسو است و دلیل آن نیز؛ پیامدهای منفی کرونا بر افراد جامعه در مفاهیم؛ فشارهای روانی، استرس، تغییرات هیجانی، بروز افسردگی، افزایش استرس فردی، تغییرات خلق و خو و بی‌خوابی می‌باشد که در پژوهش حاضر نیز این عوامل در دختران ورزشکار کودک و نوجوان گزارش شد. از تجربیات زیسته افراد مصاحبه‌شونده در ارتباط با پیامدهای منفی پاندمی کرونا بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان در مضمون اجتماعی مفاهیمی نظیر؛ عدم شکل‌گیری هویت اجتماعی، وجود ارتباطات مجازی در بین دختران ورزشکار و مربیان، افزایش استفاده از شبکه‌های مجازی و تلفن همراه، افزایش استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، کاهش تعامل با دوستان و همکلاسیان، توقف فعالیت‌های خارج از خانه، کاهش حس دلبستگی به فعالیت‌های گروهی و نبود کنترل در مدیریت زمان شناسایی شد. مصاحبه شماره ۱ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی جامعه‌شناسی) در همین زمینه بیان کرد: دختران ورزشکار کودک و نوجوان در زمان شیوع پاندمی کرونا بیشتر از ابزارهای رسانه‌ای و شبکه‌های مجازی استفاده می‌کنند. این موضوع به تدریج سبب اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. چراکه این دسته از افراد سرگرمی دیگری ندارند و بیشتر زمان خود را به گذراندن وقت با تلفن همراه می‌پردازند. همچنین با شیوع پاندمی این افراد حتی زمان بیشتری را به انجام بازی‌های رایانه‌ای اختصاص و گاهی آن‌چنان غرق در انجام آن می‌شوند که ساعت‌ها پای تلویزیون یا تلفن همراه مشغول بازی هستند و زمان مفید زیادی از اوقات روزانه خود را از دست می‌دهند. این عوامل در کنار یکدیگر سبب می‌شوند انسان که ذاتا موجودی اجتماعی است و نیاز به تعامل و برقراری ارتباط با دیگران دارد با گذران وقت خود بدین شکل از ارتباطات اجتماعی محروم شود و به نوعی هویت اجتماعی این افراد به درستی شکل نگیرد. مصاحبه شماره ۱۲ (والدین نوجوان): از اینکه فرزندم بیشتر زمان اوقات- فراغت خود را به بازی‌های رایانه‌ای مشغول است ناراحت هستم. قبلا دخترم در باشگاه با دوستان خودش اوقات خوشی را می‌گذراند ولی با توجه به شرایط فعلی قرنطینه و نبود ارتباط با دوستان؛ تمام وقت سرگرم بازی کردن و یا جست‌وجو کردن در تلفن همراه است. همچنین نگرانم که فرزندم محتوای نامناسبی را در بستر اینترنت مشاهده کند و بر او تاثیر منفی بگذارد.

از راهکارهای بیان شده در این بخش، مصاحبه شماره ۲ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی روانشناسی) بیان کرد: با توجه به اینکه در این زمان دختران ورزشکار کودک و نوجوان زمان بیشتری را در فضای مجازی می‌گذرانند؛ والدین آن‌ها می‌بایست نظارت بیشتری بر استفاده آنان از ابزارهای رسانه‌ای داشته باشند و زمان استفاده از شبکه‌های مجازی را برایشان محدود کنند. در ادامه مصاحبه شماره ۱ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی جامعه‌شناسی) بیان کرد: افزایش گفت و گو بین دختران ورزشکار و خانواده در منزل بر توسعه تعاملات اجتماعی آنان اثرات مثبتی به دنبال دارد. به طور کلی برخی از راهکارهای بخش اجتماعی و ارتباطی مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا که از تجربیات زیسته خبرگان پژوهش استخراج شد شامل؛ تقویت مهارت- های ارتباطی، نظارت والدین بر استفاده دختران ورزشکار از شبکه‌های اجتماعی، محدود کردن زمان استفاده

از بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های مجازی، مشاهده فیلم و انیمیشن مناسب با گروه سنی کودک و نوجوان به صورت محدود، برقراری تماس صوتی و تصویری با دوستان به صورت محدود و افزایش گفت‌وگوهای روزمره بین والدین و دختران ورزشکار می‌باشد. در مضمون اثرات اجتماعی و ارتباطی یافته‌های پژوهش جهانگشت (۲۰۲۰) و فرزنان و ناصری (۲۰۲۰) نشان داد؛ کودکان و نوجوانان با توجه به کاهش برنامه‌های فراغتی در دسترس به منظور گذران زمان‌های آزاد خود، به شبکه‌های مجازی، بازی‌های رایانه‌ای و تماشای تلویزیون می‌پردازند که این موارد سبب می‌شود تعاملات اجتماعی افراد به درستی شکل نگیرد و صرفاً ارتباطات از طریق فضای مجازی برقرار باشد که این عامل تاثیر بسیار بدی بر رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان و به تبع آن دختران ورزشکار دارد. بنابراین نتایج این پژوهش‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر همسو می‌باشد.

از پیامدهای منفی بیان شده با تجربیات زیسته والدین و دختران ورزشکار در مضمون جسمانی پژوهش حاضر؛ می‌توان به؛ احتمال آسیب دیدگی به علت تمرینات نامنظم، اختلال در برنامه تغذیه به دلیل تغییر زمان تمرین و یا بی‌تمرینی، کاهش عملکردهای فیزیولوژیکی در عضلات و اعصاب، کاهش ظرفیت‌های فیزیکی نظیر؛ قدرت، انعطاف پذیری، سرعت و استقامت، افت وضعیت عملکرد به دلیل بی‌تمرینی، کاهش سیستم ایمنی بدن، احتمال بروز افزایش وزن و چاقی، احتمال بروز سستی و تنبلی، گسترش نیافتن دامنه مهارتی در سطح بالا، عادت به بی‌حرکی در طول روز، افزایش مبتلا شدن به اختلالات حرکتی می‌باشد. در همین راستا مصاحبه شماره ۱۶ (نوجوان ورزشکار) بیان کرد: تعطیلی اماکن ورزشی و نبود مکان مناسب برای انجام تمرین، سبب افت عملکرد وی و در مرتبه‌ای سبب مصدومیتش گردید. مصاحبه شماره ۸ والدین نوجوان (مربی بدمینتون) در همین راستا بیان کرد: برخی از شاگردانش و دختر ۱۳ ساله‌اش که در زمان پاندمی کرونا امکان تمرین در منزل را نداشتند دچار افت وضعیت عملکرد به دلیل بی‌تمرینی، نبود پیشرفت فردی در بازه زمانی مشخص، افزایش وزن و حتی عادت به بی‌حرکی در طول روز شده‌اند. از راهکارهای بیان شده این بخش: مصاحبه شماره ۶ والدین نوجوان (عضو هیئت علمی مدیریت ورزشی) بیان کرد: انجام بازی‌های مختلف ذهنی و حرکتی در منزل با دختران ورزشکار کودک و نوجوان با توجه به فضای موجود در کاهش پیامدهای منفی کرونا بر دختران ورزشکار موثر است. همچنین مصاحبه شماره ۵ والدین کودک (عضو هیئت علمی مدیریت ورزشی) انجام فعالیت‌های بدنی در اماکن ورزشی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی را برای دختران ورزشکار کودک و نوجوان موثر می‌داند. به طور کلی از راهکارهای مضمون جسمانی مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا که از تجربیات زیسته خبرگان پژوهش استخراج شد شامل؛ مهیا کردن امکانات مطلوب در منزل به منظور انجام فعالیت‌های ورزشی، انجام فعالیت‌های ورزشی در اماکن ورزشی با رعایت پروتکل بهداشتی، انجام بازی‌های مختلف حرکتی و ذهنی در منزل با فرزندان با توجه فضای موجود و آموزش‌های خود مراقبتی می‌باشد. در مضمون پیامدهای منفی جسمانی کرونا، نتایج پژوهش (شهیداد و همکاران، ۲۰۲۰) و (فرزنان و ناصری، ۲۰۲۰) بروز بیماری‌های جسمی و سستی افراد را از عواملی می‌داند که به سبب حضور طولانی مدت در خانه و نبود مشارکت در فعالیت‌های ورزشی شکل می‌گیرد. بنابراین این دو پژوهش با یافته‌های پژوهش حاضر همسو می‌باشد.

از پیامدهای منفی بیان شده با تجربیات زیسته والدین و دختران ورزشکار در مضمون فراغتی و تفریحی پژوهش حاضر؛ می‌توان به کاهش وضعیت معشیت خانواده، کاهش سطح رفاه، نبود دسترسی به فعالیت‌های

فراغتی سالم، کاهش فعالیت‌های سرگرم‌کننده، کمبود فضای شخصی برای تمرین در خانه، کمبود امکانات ورزشی در خانه، کاهش برنامه‌های آموزشی و محدود شدن دامنه انتخاب برنامه‌های فراغتی برای دختران ورزشکار کودک و نوجوان اشاره کرد. در همین راستا مصاحبه شماره ۱۷ (نوجوان ورزشکار) بیان کرد: در این بازه زمانی تنوع انتخاب برنامه‌های مختلف ورزشی و تفریحی برایش کمتر از زمان شیوع پاندمی کرونا شده است. مصاحبه شماره ۹ والدین نوجوان (مربی والیبال): شاگردانش و دختر ورزشکارش به دلیل کمبود امکانات ورزشی و فضای کمی که در منازل به منظور انجام تمرینات در اختیار دارند ناراضی و ناراحت هستند. از راهکارهای عنوان شده در این بخش مصاحبه شماره ۴ والدین کودک (عضو هیئت علمی روانشناسی): هدایت نحوه گذران اوقات فراغت در مسیر رشد و تعالی به گونه‌ای که در این بازه زمانی افزون بر این که سبب سرگرم شدن کودکان و نوجوان می‌شود موجبات توسعه ذهنی و جسمی آنان را فراهم کند می‌تواند بسیار کاربردی باشد. به طور کلی از راهکارهای مضمون فراغتی و تفریحی مقابله با پیامدهای منفی پاندمی کرونا که از تجربیات زیسته خبرگان پژوهش استخراج شد شامل؛ تنوع بخشیدن به برنامه‌های فراغتی متناسب با وضعیت موجود، برگزاری رقابت‌های مختلف در فضای مجازی برای ایجاد انگیزه و نشاط دختران ورزشکار و هدایت نحوه گذران اوقات فراغت در مسیر رشد و تعالی می‌باشد. یافته‌های پژوهش در بخش پیامدهای منفی کرونا بر ابعاد فراغتی و تفریحی؛ همسو با نتایج پژوهش (راتن ۲۰۲۰) و (شهید و همکاران ۲۰۲۰) می‌باشد. چراکه با شیوع پاندمی کرونا، افراد به فعالیت‌های در منزل محدود می‌شوند و با توجه به اینکه امکانات مدنظر آن‌ها در خانه به خوبی باشگاه ورزشی فراهم نیست پیامدهای منفی برای آن‌ها به دنبال دارد. بنابراین با توجه به طولانی شدن مدت زمان بیماری کرونا و تاثیرات منفی آن بر دختران ورزشکار کودک و نوجوان خانواده ضروری است؛ که متخصصین امر هر چه سریع‌تر شرایط مدنظر به منظور برگزاری کلاس‌های حضوری را فراهم کنند و با به کارگیری از مفاهیم به دست آمده در این پژوهش زمینه مشارکت فعال دختران ورزشکار گروه سنی کودک و نوجوان را در فعالیت‌های بدنی داشته باشیم تا این افراد و خانواده آن‌ها با اثرات مخرب این بیماری مواجه نشوند.

### موازن اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در پژوهش با جلب رضایت آگاهانه شرکت کنندگان رعایت شده است؛ همچنین به افراد درباره محرمانه بودن نتایج اطمینان داده شد.

### سپاسگزاری

از تمامی مشارکت‌کنندگان در مصاحبه که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

### مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان در انجام پژوهش به نحوی نقش داشتند و در انجام پژوهش مشارکت کردند.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## منابع

- ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی و آموزشی بیماری کرونا در دانش‌آموزان و راهکارهای مقابله با آنها. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۵۵): ۱۹۳-۱۵۷
- احمدی حکمتی کار، امیرحسین، و ملانوری شمسی، مهدیه (۱۳۹۹). اثرات فعالیت ورزشی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی بر شاخص‌های ایمنولوژیک در دوران شیوع بیماری کووید ۱۹: مروری روایتی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۳ (۵): ۵۸۴-۶۰۳
- افراشته، سیما، علی محمدی، یوسف، و سپندی، مجتبی. (۱۳۹۹). نقش جداسازی، قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی در مهار اپیدمی کووید-۱۹. *مجله طب نظامی*، ۲۲(۲): ۲۱۰-۲۱۱.
- بیک محمدی، محبوبه، ترخان، مرتضی، و اکبری، بهمن (۱۳۹۱). تاثیر آموزش گروهی شناختی- رفتاری و مصون سازی در مقابل فشار روانی بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره دانش آموزان دختر دبیرستانی. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۴): ۵۰-۴۱.
- پرستش، محمد، و مرادی، جلیل. (۱۳۹۹). راهنمای فعالیت‌های بدنی در خانه برای مقابله با ویروس جدید کرونا (کووید ۱۹). *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۳ (۵): ۶۴۵-۶۳۲.
- جهانگشت، خدیجه. (۱۳۹۹). انگ اجتماعی: از پیامدهای اجتماعی ابتلا به کووید-۱۹. *مجله طب دریا*، ۲(۱): ۵۹-۶۰
- حیدریانی، لیلیا، کرامتی مقدم، مجید، و کرامتی مقدم، محسن. (۱۴۰۰). پیامدهای روان‌شناختی کرونا ویروس: ارائه راهکارهای پیشنهادی. *مجله علمی پژوهشی یافته*، ۲۳ (۱): ۵۵-۶۳
- شهید، شیما، 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.
- صفانیا، علی محمد، و برهمند، رها. (۱۳۹۹). ارزیابی اثرات ویروس کرونا در صنعت ورزش. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۵۵): ۱۳۵-۱۲۳.
- فرزان، فرزام، و ناصری، زینب. (۱۳۹۹). نگاهی به پیامدهای بیماری کووید ۱۹ بر ورزش دانش‌آموزان: ارائه راهکار برای ارتقا سلامت. *ارتقای بهداشت نظامی*، ۱ (۲): ۶۱-۶۷.
- محرابیان، قباد، شفیق نیا، پروانه، حیدری نژاد، صدیقه، و مهدی پور، عبدالرحمان. (۱۳۹۵). تأثیر برنامه منتخب، بازی بومی و فعالیت‌رایج مراکز پیش دبستانی بر رشد حرکتی و اجتماعی کودکان ۶ ساله. *پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱۲(۲۴): ۱۷۲-۱۶۳.
- محمدی آشتیانی، خدیجه السادات، خلجی، حسن، و بهرامی، علیرضا. (۱۳۹۳). مقایسه رشد حرکتی دختران چاق / اضافه وزن و وزن طبیعی ۹-۱۲ ساله ناحیه ۲ شهر اراک. *پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱۰(۲۰): ۹۴-۸۵.
- منوچهری نژاد، محسن، همتی نژاد، مهر علی، شریفیان، اسماعیل، و رحمتی، محمد مهدی. (۱۳۹۵). واکاوی نقش عوامل زمینه‌ای (خانواده و همسالان، مدرسه و رسانه) در نهادینه سازی فرهنگ ورزش در کودکان و نوجوانان. *یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۵ (۱): ۹۵-۸۳.

### References




- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y. J., Mao, Y. P., Ye, R. X., Wang, Q. Z., ... & Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious diseases of poverty*, 9(1): 1-12.
- Bapuji, H., de Bakker, F. G., Brown, J. A., Higgins, C., Rehbein, K., & Spicer, A. (2020). Business and Society Research in Times of the Corona Crisis. *Journal Business & Society*, 59(61): 1067-1078.
- Boone, E., & Leadbeater, B. (2006). Game on: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1): 79-90.
- Brett G. Toresdahl, M D. Irfan M. Asif M D. (2020) Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sport health* ,12 (3): 10-15.
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et all. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*,10(98):1-21.
- Findlay, C. F., & Coplan, R. J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40: 153-161.
- Gaya, A. R., Silva, P., Martins, C., Gaya, A., Ribeiro, J. C., & Mota, J. (2011). Association of leisure time physical activity and sports competition activities with high blood pressure levels: Study carried out in a sample of Portuguese children and adolescents. *Child: Care, Health and Development*, 37: 329-334
- Haible, S., Volk, C., Demetriou, Y., Höner, O., Thiel, A., & Sudeck, G. (2020). Physical activity-related health competence, physical activity, and physical fitness: analysis of control competence for the self-directed exercise of adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(1): 39.
- Holt, N., Kingsley, B., Tink, L., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5): 490-9.
- Hughes I, Leavey G. (2012). Setting the Bar: Athletes and Vulnerability to Mental Illness. *Br J Psychi*, 6(2), 91-106.
- McIntosh K. (2020). CoronaVirou Disease 2019 (Covid-19). Hirsch MS (Ed). Uptodate. Last Updated : 9-14.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106: 48-56.
- Miller, K. E., Melnick, M. J., Barnes, G. M., Farrell, M. P., & Sabo, D. (2005). Untangling the links among athletic involvement, gender, race, and adolescent academic outcomes. *Sociology of Sport Journal*, 22: 178-193.
- Moieni, B. A. B. A. K., Rahimi, M. O. T. A. L. E. B., Hazaveie, S. M., Allahverdi Pour, H., Moghim Beigi, A., & Mohammadfam, I. (2010). Effect of education based on trans-

- theoretical model on promoting physical activity and increasing physical work capacity. *J Mil Med*, 12(3): 123-30.
- Pender NJ, Bar-Or O, Wilk B, Mitchell S. Self-efficacy and perceived exertion of girls during exercise. *Nurs Res* 2002; 51(2): 86-91
- Ratten, V. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) and sport entrepreneurship. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 1-10.
- Ren L L, Wang Y M, Wu Z Q, Xiang Z C, Guo L, Xu, T. (2020). Identification of a novel coronavirus causing severe pneumonia in human: a descriptive study. *Chin Med J (Engl)*. May, 5(1): 9-16.
- Valois, R., Umstattd, M., Zullig, K., & Paxton, R. (2008). Physical activity behaviors and emotional self-efficacy: Is there a relationship for adolescents? *Journal of School Health*, 78(6): 321-27.
- Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. (2009). More than child's play: Variable and pattern-centered approaches for examining effects of sport participation in youth development. *Developmental Psychology*, 45(2): 368-82.

\*\*\*



## Identifying the consequences of corona pandemic in children and adolescent female athletes based on the lived experience of parents and girls athletes

Mohammad. Zare abandansari <sup>1</sup>, Mehrdad Mohamzadeh <sup>\*2</sup>, Fatemeh Rezapour <sup>1</sup>

### Abstract

**Aim:** The corona pandemic disrupts many of a person's daily sports activities; and had devastating effects on athletes, especially female and child athletes. Identifying the negative consequences of this problem and providing practical solutions using the lived experiences of people related to the subject of the present study was. **Methods:** This is a qualitative, applied research and was conducted using the phenomenological approach in the Colaizzi method in 2021. The statistical population includes people related to the subject; Parents (sports coaches and faculty members) and female athletes were children and adolescents who were directly related to the research topic. Purposeful sampling method and as long as it was possible to extract completely non-repetitive concepts from the interviews; 18 interviews were conducted in a semi-structured environment in the natural environment in Mazandaran province. **Results:** By analyzing research information; the negative consequences of corona on female athletes 61 basic concepts and 4 sub-themes; it has psychological, social and communication effects, physical, leisure and recreational. **Conclusion:** Considering the negative consequences of the research, it is necessary to deal with it such as; Establishing a deeper emotional relationship between parents and female athletes, creating a calm and non-violent environment at home, increasing social support by adults, continuous assessment of the mental and physical condition of female athletes, creating a happy atmosphere at home, parents paying attention to bedtime Athlete girls, pay attention to changes in individual behaviors, strengthen communication skills, parental supervision over the use of social networks by female athletes, and play mental and motor games at home to deal with the negative consequences of coronation on female athletes.

**Keywords:** Lived experience, girls, parents, sport, corona, psychology

---

1. PhD Student in Sports Management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohagheh Ardabili University, Ardabil, Iran

2. \*Corresponding Author: Professor of Sports Management, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohagheh Ardabili University, Ardabil, Iran

Email: mmoharramzadeh@yahoo.com