



## واکاوی تجارب زیسته دانش آموزان از آموزش غیر حضوری درس تربیت بدنی در همه گیری کووید ۱۹: مطالعه پدیدارشناسی

طیبه شهابی کاسب: کارشناسی ارشد تربیت بدنی، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران  
لاله هامبوشی: گروه روان شناسی ورزش، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران (\* نویسنده مسئول) Laleh.hamboushi@iaus.ac.ir

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

آموزش مجازی،  
پدیدار شناسی،  
تجارب زیسته،  
تربیت بدنی،  
کووید-۱۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۶

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۱/۱۸

**زمینه و هدف:** با توجه به خصوصیت بیماری‌زایی ویروس کرونا، اقدامات احتیاطی همه‌گیری به نام فاصله‌گذاری اجتماعی در بسیاری از ارتباطات از جمله حضور دانش‌آموزان در مدرسه انجام شد که این امر از بسیاری جهات مشکلات فراوانی را برای دانش‌آموزان فراهم کرد. هدف از پژوهش حاضر واکاوی تجارب زیسته دانش‌آموزان از آموزش غیرحضوری درس تربیت‌بدنی در همه‌گیری کووید ۱۹ می‌باشد.

**روش کار:** جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم منطقه توحید شهر در شهرستان سبزوار تشکیل می‌دهند؛ که از بین این افراد از ۳۰ دانش‌آموز بر اساس روش اشیاع مقوله، مصاحبه انجام پذیرفت. جهت انجام تحلیل موضوعی، متن مصاحبه با شرکت کنندگان ضبط و توسط محققین نسخه‌برداری شد. مدت‌زمان مصاحبه با هر یک از شرکت کنندگان ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در نظر گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل کیفی از روش ۷ مرحله‌ای کلازی استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد تسهیل یادگیری مهارت‌های حرکتی، آشنایی با مفاهیم و کاربردهای فضای مجازی، کاهش استرس ناشی از کرونا، عدم ترس از ارزیابی منفی، پایبندی و تعهد به ورزش و ترویج و اشاعه مفاهیم سلامت و بهداشت از مضمین اصلی تجربیات مثبت و عدم لذت، نشاط و انگیزه، عدم نظارت مؤثر معلم بر فرآیند یادگیری، کاهش روابط اجتماعی، محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شخصی و موردعلاقه، عدم تحرک و فعالیت با شدت‌های مختلف و مشکلات روان‌شناختی از جمله مضامین اصلی تجربیات منفی دانش‌آموزان از درس تربیت‌بدنی در دوران کرونا بود.

**نتیجه‌گیری:** دست یافتن به تجربیات زیسته دانش‌آموزان در دورانی مانند بیماری کرونا باعث می‌شود راهکارهای جدید نظری و عملی مورد استفاده قرار گیرد تا با توجه به اهمیت فعالیت بدنی در زندگی روزمره فردی و اجتماعی، آموزش و یادگیری این درس، از پیش شکوفاتر شود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Shahabi Kaseb T, Hambooshi L. Analyzing the Lived Experiences of Students From Distance Education in Physical Education Lessons During the Covid-19 Pandemic: A Phenomenological Study. Razi J Med Sci. 2023;29(11):424-435.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



Original Article

## Analyzing the Lived Experiences of Students From Distance Education in Physical Education Lessons During the Covid-19 Pandemic: A Phenomenological Study

**Tayebe Shahabi Kaseb:** MSc. Graduate of Sport Psychology, Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran

**Lale Hamboushi:** Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Sabzevar Branch, Islamic Azad University, Sabzevar, Iran (\*Corresponding author) [Laleh.hamboushi@iaus.ac.ir](mailto:Laleh.hamboushi@iaus.ac.ir)

### Abstract

**Background & Aims:** Due to the pathogenic nature of the coronavirus, its transmission speed, and also the death percentage caused by this disease, epidemic precautions called "social distancing" or "physical distancing" were carried out in many communications, including the attendance of students at school (2). With the mindset of continuing education, many countries have rushed towards distance education using online platforms and various e-learning systems, which is truly student-centered learning. In this situation, when people are forced to quarantine at home, they will be under pressure in many ways and suffer from many problems, including weight gain, stature abnormalities, irregular sleep, stress and anxiety, and many other physical and psychological problems (9, 10). Meanwhile, children, adolescents, and young people are among the most vulnerable members of society, whose mental health is severely endangered (11). Physical education classes in schools have also been held virtually during this period. Since the process of conducting the class has been based on face-to-face training and the teachers have not been trained to teach this practical lesson virtually and online, and also, since the facilities needed to conduct the physical education classes have been estimated based on the face-to-face method, so investigation and evaluation of the problems and weaknesses as well as the advantages and strengths of the physical education distant learning method are important. Using the phenomenological approach and examining the lived experiences of students who have been the direct audience of virtual education can be beneficial in identifying these weaknesses and strengths, and providing solutions for improvement and modification of the distance education method. Therefore, this study aimed to analyze the lived experiences of students during school closures due to the spread rate of the coronavirus. It is hoped that the results of this research can be useful in identifying the strengths and weaknesses of online physical education classes and improving the quality of distance education methods.

**Methods:** In this educational research, the qualitative method of the phenomenological type was used. The sample size is chosen based on category saturation that is sampling continues until the researchers find that by adding more sample size, new insights, and information are not added to the research (17). Accordingly, the researchers in the current study reached the saturation of the category with a sample size of 30 people (female students of upper secondary education). To collect information, a semi-structured interview was used in this research, which included questions such as "What negative and unpleasant experiences have you had from attending distant physical education classes?", and "What positive and pleasant experiences have you had from attending distant physical education classes?". To perform thematic analysis, all the conversations of the participants' interviews were recorded by permission and later transcribed by the researchers. The duration of the interview with each participant was 30 to 40 minutes. To analyze the data in this study the seven-step Colaizzi (1978) method was used including 1- reading the transcript to get familiar with the interview and understand it, 2- extracting the sentences from the transcript that directly pertain to the subject of study, 3- formulating the meaning(s), 4- dividing all meanings into categories or theme clusters, 5- defining all emergent themes in an exhaustive description, 6- describing the basic structure of the focal phenomena, and 7- return the results of the study to the participants to determine their accuracy (19).

### Keywords

Covid-19,  
Distance Education,  
Lived Experience,  
Phenomenology,  
Physical Education

Received: 17/12/2022

Published: 07/02/2023

**Results:** The results of the current research were classified into 12 main themes by extracting the positive and negative lived experiences of upper secondary school students from participating in distant physical education classes. The main themes extracted from the interviews are based on the students' lived experiences of distant physical education classes.

**Positive experiences**

Facilitating the learning of motor skills  
Getting to know the concepts and applications of virtual space  
Reducing the stress caused by Corona  
No fear of negative evaluation  
Adherence and commitment to physical activity  
Promoting and spreading the concepts of health and hygiene

**Negative experiences**

Lack of pleasure, vitality, and motivation  
Lack of effective supervision of the teacher in the learning process  
Decreased social relationships  
Restrictions on doing personal and favorite sports activities  
Inactivity and activity with different intensities  
Psychological problems

**Conclusion:** Considering the high goals of the education system concerning the quality of learning, the psychological and social experiences of this era, the anxiety and stress caused by it in students, and their scientific and cultural growth in the framework of the education system, the present study aims to investigate this important issue in the critical period of the coronavirus outbreak. Corona has taken place at the country level with attention and focus on distant education and psychological pressures created on students and the challenges of their progress. The obtained results showed that facilitating the learning of motor skills, getting to know the concepts and applications of virtual space, reducing the stress caused by Corona, not being afraid of negative evaluation, adherence and commitment to physical activity, and promoting and spreading the concepts of health and hygiene are the main themes of positive experiences and lack of Enjoyment, vitality and motivation, lack of effective supervision of the teacher on the learning process, reduction of social relations, limitations in doing personal and favorite sports activities, inactivity and activity with different intensities and psychological problems were among the main themes of students' negative experiences from physical education lessons during the Corona era. Gaining the lived experiences of students in an era like the corona disease causes new theoretical and practical strategies and solutions to be monitored and tested in order not only to prevent a possible stagnation in this field but also to consider the necessity and importance of the body in daily personal and social life. The teaching and learning of physical education lessons should flourish more and be internalized by various individuals and institutions. The urgency and speed of action in converting face-to-face classes to virtual at first seemed difficult and an undesirable method that probably did not lead to good results; However, the results of this research showed that the virtual education method, despite the perceived harms and challenges, contained positive points to consider, such as facilitating learning, controlling the fear of negative evaluation, and spreading the concepts of health and hygiene. These issues, along with strengths such as saving time, reducing air pollution, protecting the environment, and access to high-level professors can create a clear vision of distant education even in non-pandemic times. On the other hand, the negative experiences of students can help find the weaknesses of distance education in the current way and provide solutions to overcome these weaknesses.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

**Cite this article as:**

Shahabi Kaseb T, Hambooshi L. Analyzing the Lived Experiences of Students From Distance Education in Physical Education Lessons During the Covid-19 Pandemic: A Phenomenological Study. Razi J Med Sci. 2023;29(11):424-435.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

## مقدمه

در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ پنومونی کروناویروس از شهر ووهان چین به سازمان بهداشت جهانی گزارش و به سرعت در سراسر جهان پخش شد. ویروس کرونای جدید (سارس-کووید-۱۹) سراسر جهان به سرعت باورنکردنی شیوع پیدا کرد و کشورهای زیادی در دنیا گرفتار این ویروس شدند. کرونا در حقیقت یک خانواده گسترده از ویروس‌هایی است که منجر به عفونت‌های تنفسی از یک سرماخوردگی ساده تا اپیدمی سارس می‌شوند که در سال ۲۰۰۳ شیوع پیدا کرد. حالا کووید-۱۹ جدیدترین عضو این خانواده که اصطلاحاً با نام کرونا در ایران و سراسر جهان شهرت یافته است با سرعت گسترش یافت (۱). با توجه به خصوصیت بیماری‌زایی این ویروس، سرعت انتشار و همچنین درصد مرگومیر ناشی از این بیماری وضعیت بهداشت سلامت روان افراد در سطوح مختلف جامعه از بیماران مبتلا، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، خانواده‌ها، کودکان، دانشجویان، بیماران روان‌شناختی و حتی پرسنل مشاغل مختلف را به‌نوعی متفاوت در معرض مخاطره قرارداد (۲). نرخ مرگ در اثر این بیماری در بزرگسالان ۲ تا ۳ درصد و در میان کودکان ۱ درصد گزارش شده است (۳). علیرغم این که به نظر می‌رسید میزان مرگومیر دانش‌آموزان نسبت به کهن سالان کمتر است، اقدامات احتیاطی همه‌گیری به نام "فاصله‌گذاری اجتماعی" یا "فاصله فیزیکی" در بسیاری از ارتباطات از جمله حضور دانش‌آموزان در مدرسه، سعی در کاهش ارتباط بین فردی و در نتیجه به حداقل رساندن انتقال ویروس را فراهم ساخت (۴). در روزهای اولیه شیوع کوید ۱۹ تنها راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری و کنترل عفونت، رعایت اصول بهداشتی توسط عموم مردم و ایجاد قرنطینه خانگی شدید و پیشگیرانه از طریق عدم حضور در تجمعات انسانی و قرنطینه شدن عنوان شده است (۵). قرنطینه به معنای ایجاد محدودیت در رفت‌وآمد کسانی است که به‌صورت بالقوه در معرض ابتلا به بیماری هستند تا از این طریق از میزان ابتلای افراد و تسری بیماری کاسته شود (۶). چنین شرایطی موجب شد اکثر کشورها به موضوع فراهم‌آوری روش‌های آموزشی جایگزین فکر کنند تا اطمینان یابند که آموزش هرگز متوقف نخواهد شد. با ذهنیت تداوم آموزش،

بسیاری از کشورها به سمت آموزش از راه دور با استفاده از پلتفرم‌های آنلاین و سیستم‌های یادگیری الکترونیکی مختلف هجوم بردند. در ادبیات آموزشی جهان، اصطلاح و عبارت «شرایط عادی شده جدید یا شرایط موجود جدید» از دیگر حوزه‌های مطالعاتی وام گرفته شده و به حالتی اطلاق می‌شود که قبلاً عادی و به رسمیت شناخته شده نبوده است، ولی هم‌اکنون در جریان است و جایگزین شرایطی می‌شود که قبلاً پذیرفته شده بود و به آن عادت کرده بودیم؛ بنابراین به نظر می‌رسد نظام آموزشی نیز باید بتواند با شرایط موجود جدید، خود را شناسایی و تعریف کند. به دلیل چنین تغییر ناگهانی به وجود آمده، بسیاری از معلمان در اقصی نقاط جهان مجبور به ارائه برنامه‌های یادگیری آنلاین بدون تمرین قبلی، آموزش مناسب، حمایت و زمان کافی شدند و در شرایطی که خود در اثر تحمیل ابزارهای متنوع و جدید، دچار در جاتی از سردرگمی شده بودند، مجبور به دیجیتالی کردن محتواهای آموزشی خود و تولید محتوای متناسب جدید شدند و آموزش حضوری جای خود را به آموزش مجازی داد.

آموزش مجازی به آن نوع آموزش اشاره دارد که شاگرد و معلم از لحاظ مکان و زمان یا هر دو از یکدیگر جدا هستند. معلم محتوای درس را از طریق نرم‌افزار مدیریت دروس، منابع چندرسانه‌ای، اینترنت، ویدئوکنفرانس و مانند آن فراهم می‌کند و فراگیرندگان نیز محتوا را از این طریق دریافت کرده و به کمک این فناوری‌ها با معلم ارتباط برقرار می‌کنند؛ بنابراین در آموزش الکترونیکی برخلاف آموزش سنتی محوریت بر خودآموزی دانش‌آموز استوار است و در واقع دانش‌آموز محور است. از نظر نیکولز یادگیری الکترونیکی بهره‌گیری از ابزارهای فناوری گوناگون است که یا مبتنی بر وب است یا به‌وسیله آن منتشر می‌شود و در خدمت اهداف آموزشی قرار می‌گیرد (۷). به عقیده کراس که به‌عنوان مخترع واژه یادگیری الکترونیکی است یادگیری الکترونیکی مجموعه‌ای از روش‌های آموزشی نظیر کلاس‌های مجازی، همکاری دیجیتالی و شبیه‌سازی است که به‌وسیله اینترنت صورت می‌گیرد و از قابلیت انجام دادن فرآیندهای اداری، مدیریتی و نظارت بر روند اجرای فعالیت‌های یادگیرنده، تدریس و اجرای ارزشیابی از راه دور برخوردار است. فراگیرنده محور است و در آن

در پی آن، ارائه راهکارهایی جهت برطرف نمودن این نقاط ضعف و قوت بخشیدن به نقاط مثبت کلاس‌های مجازی تربیت‌بدنی کمک‌کننده باشد. این رویکرد در جستجوی مفهوم‌سازی شخصی و دریافت تجربیات زنده کسانی است که کلاس‌های مجازی تربیت‌بدنی را از نزدیک لمس نموده‌اند. شناخت انتظارات، چشم‌انداز و باورهای آن‌ها از پدیده، بسیار حائز اهمیت است. با توجه به این‌که مطالعات صورت گرفته در خصوص آموزش مجازی در مدارس، به‌ویژه کلاس‌های تربیت‌بدنی بسیار محدود است، نیاز به بررسی اثرات روانی-اجتماعی این پدیده در جهت اصلاح و بهبود شیوه آموزش مجازی احساس می‌شود. نظر به این‌که اطلاعات اندکی در خصوص اثرات روانی-اجتماعی و تجارب زیسته از شرکت در کلاس‌ها به شیوه مجازی در دسترس است، هدف از این پژوهش، واکاوی تجارب زیسته دانش‌آموزان در دوران تعطیلی مدارس به علت شیوع کرونا ویروس بود. امید است نتایج این پژوهش، بتواند در شناسایی نقاط قوت و ضعف آموزش برخط کلاس‌های تربیت‌بدنی و بهبود کیفیت این شیوه آموزش مثمر ثمر باشد.

### روش کار

پژوهش حاضر در دامنه مطالعات کیفی از نوع مطالعه پدیدارشناسی قرار می‌گیرد. در پژوهش به شیوه کیفی، واقعیت‌های مورد مطالعه را به صورت کلامی، تصویری یا امثال آن نمایان می‌کنند و مورد تحلیل قرار می‌دهند. برای تعیین حجم نمونه در شیوه کیفی، معیار مشخصی دقیقی وجود ندارد و از شیوه نمونه‌گیری باز استفاده می‌شود؛ به‌نحوی که تا زمانی که محقق دریابد با افزودن حجم نمونه، بینش و اطلاعات جدیدی به تحقیق اضافه نمی‌شود (اشباع مقوله)، نمونه‌گیری ادامه می‌یابد (۱۴). محققین بر اساس پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ۴ تا ۴۰ شرکت‌کننده برای چنین پژوهش‌هایی کافی است (۱۵). بر این اساس محققین در پژوهش حاضر با تعداد نمونه ۳۰ نفر (دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه دوم) به اشباع مقوله دست یافتند. داده‌گیری پژوهش حاضر به‌صورت مصاحبه‌ای صورت پذیرفت، مصاحبه‌ها تا زمان اشباع

به ویژگی‌های فردی فراگیر توجه می‌شود (۸). به‌طور کلی یادگیری الکترونیکی را می‌توان به کارگیری مؤلفه‌های مختلف فناوری اطلاعات و ارتباطات به‌ویژه اینترنت به‌منظور برنامه‌ریزی، سازماندهی و مدیریت فرآیندهای یاددهی، یادگیری و نیز انتقال آموزش تعریف کرد در محیط یادگیری الکترونیکی نیز به ایجاد محیط تعاملی میان دانش‌آموزان و مربیان نیاز است و این امر محقق نخواهد شد مگر اینکه از سرویس‌های شبکه‌های اجتماعی در سیستم مدیریت یادگیری الکترونیکی مدارس مجازی استفاده شود تا تعاملات میان دانش‌آموزان، دبیران و مدیران مدارس را به‌طور مؤثر افزایش یابد. چراکه در شرایطی مانند همه‌گیری ویروس کرونا که افراد مجبور به قرنطینه‌خانی هستند از بسیاری جهات تحت فشار قرار خواهند گرفت و دچار مشکلات فراوانی می‌شوند از جمله: افزایش وزن، ناهنجاری ساختار قامتی، خواب نامنظم، استرس و اضطراب و بسیاری از مشکلات روانی دیگر (۹، ۱۰). در این میان کودکان، نوجوانان و جوانان از اقشار بسیار تأثیرپذیر جامعه هستند که سلامت روانی آن‌ها به شدت در خطر قرار می‌گیرد. مطالعات اخیر گزارش داده‌اند که همه‌گیری کووید ۱۹، بر سلامت روان نوجوانان تأثیر گذاشته و موجب افزایش افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی، رفتار ناسازگار و استرس شده است (۱۱). علاوه بر این، در روند همه‌گیری‌ها، کاهش مشارکت در فعالیت بدنی (۱۲) و عادات سبک زندگی ضعیف‌تر در کودکان و نوجوانان گزارش شده است (۱۳). با توجه به آنچه ذکر شده، کلاس‌های تربیت‌بدنی در مدارس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و از آنجاکه روند اجرای کلاس تاکنون بر اساس آموزش حضوری بنا شده است و معلمان نیز برای آموزش بر خط این درس عملی تربیت‌نشده‌اند، همچنین امکانات مورد نیاز جهت برگزاری کلاس بر اساس شیوه حضوری برآورد شده است، محققین را به سمت برآورد معضلات و نقاط ضعف و همچنین برتری‌ها و نقاط قوت این شیوه سوق داده است. استفاده از رویکرد پدیدار شناختی و بررسی تجارب دانش‌آموزان که مخاطب مستقیم آموزش مجازی بوده‌اند، می‌تواند در شناسایی این نقاط ضعف و قوت و

به منظور موثق نمودن مطالب، به شرح اصلی رجوع شود. ۵- استنتاج به توصیف جامع و کامل مبدل شود. ۶- توصیف جامع پدیده‌ها توسط محقق به شکل یک گزارش روشن تنظیم می‌شود. ۷- ماحصل، به منظور اطمینان از وثوق، به شرکت کنندگان ارائه گردد (۱۶).

### یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل موضوعی نشان دادند که تجارب مثبت و منفی استخراج شده دانش‌آموزان متوسطه دوم از شرکت در کلاس‌های مجازی تربیت‌بدنی را، با استفاده از متن‌های نوشته شده از صاحب‌های ضبط شده، میتوان در قالب ۱۲ مضمون اصلی در زمینه تجربیات منفی (جدول ۱) و تجربیات مثبت (جدول ۲) طبقه‌بندی کرد. همچنین برای هر یک از مضامین بدست آمده، نمونه‌ای از شواهد گفتاری شرکت‌کنندگان در مصاحبه نیز ارائه شده است. تجربیات مثبت استخراج شده در این پژوهش عبارت بود از:

تسهیل یادگیری مهارت‌های حرکتی، آشنایی با مفاهیم و کاربردهای فضای مجازی، کاهش استرس ناشی از کرونا، عدم ترس از ارزیابی منفی، پایبندی و تعهد به فعالیت بدنی و ترویج و اشاعه مفاهمی مرتبط با بهداشت و سلامت. همچنین تجربیات منفی استخراج شده در این پژوهش شامل عدم لذت، نشاط و انگیزه، عدم نظارت موثر معلم بر فرآیند یادگیری، کاهش روابط اجتماعی، محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شخصی و مورد علاقه، عدم تحرک و فعالیت با شدت‌های مختلف و مشکلات روان‌شناختی

### بحث

در ادامه به بحث در مورد هر یک از مفاهیم استنتاج شده از این پژوهش می‌پردازیم:

**مضامین حاصل از تجارب مثبت:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش الکترونیکی می‌تواند همراه با تجربه تسهیل یادگیری مهارت‌های حرکتی در کلاس‌های مربوط به درس تربیت‌بدنی باشد. در این شیوه آموزشی، دانش‌آموزان می‌توانند با میل خود و

ادامه یافت و در مجموع از ۳۰ دانش‌آموز مصاحبه انجام پذیرفت. جهت تجزیه و تحلیل کیفی از روش ۷ مرحله‌ای کلایزی استفاده شده است.

**ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها:** جهت جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش مصاحبه نیمه ساختاریافته مورداستفاده قرار گرفت. این مصاحبه، متمرکز بر تجارب زیسته دانش‌آموزان متوسطه دوم از حضور در کلاس‌های تربیت‌بدنی مجازی در دوران کرونا بود و شامل این سؤالات بود: شما چه تجربیات منفی و ناخوشایندی از حضور در کلاس‌های مجازی تربیت‌بدنی داشتید و شما چه تجربیات مثبت و خوشایندی از حضور در کلاس‌های مجازی تربیت‌بدنی داشته‌اید؟ به دلیل انجام پژوهش در دوران کووید ۱۹ و تعطیلی مدارس، مصاحبه‌ها به صورت ارائه سوال در پیام‌رسان واتساپ استفاده شد؛ به این نحو که در ابتدا از آزمودنی خواسته شد تا در صورت تمایل به همکاری، فرم رضایت نامه شرکت در پژوهش و تحلیل فایل‌های صوتی را تایید نمایند؛ سپس به سؤالات پژوهش از طریق ارسال فایل صوتی در واتساپ پاسخ دهند و بر حسب ضرورت توضیحات بیشتری و کامل‌تری ارائه نمایند.

جهت انجام تحلیل موضوعی، متن مصاحبه با شرکت‌کنندگان ضبط و به صورت دستی توسط محققین نسخه‌برداری شد. مدت‌زمان مصاحبه با هر یک از شرکت‌کنندگان ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در نظر گرفته شد و زمان مصاحبه مطابق برنامه زمانی افراد شرکت‌کننده تعیین شد.

معیار ورود به پژوهش عبارت بود از دخترانی که در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل بودند و معیار خروج، ارائه پاسخ بی‌ربط به سؤالات مطرح شده بود.

**روش پردازش داده‌ها:** تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش بر اساس روش هفت مرحله‌ای کلایزی صورت گرفت. در این شیوه پژوهشگر می‌بایست ۱- به منظور هم‌احساس شدن با شرکت‌کنندگان، توصیف‌های آن‌ها را چند بار مطالعه و مرور کند. ۲- جملات و واژه‌های مرتبط با پدیده را مطالعه و استخراج کند. ۳- به هر جمله، مفهوم خاصی اختصاص داده شود. ۴- مفاهیم مشترک درون دسته‌های خاص موضوعی قرار گرفته و

جدول ۱- مضامین اصلی و شواهد گفتاری استخراج‌شده از مصاحبه‌های انجام‌شده در زمینه تجربیات منفی کلاس‌های آنلاین درس تربیت‌بدنی	
مضامین اصلی	شواهد گفتاری
عدم لذت، نشاط و انگیزه عدم نظارت مؤثر معلم بر فرآیند یادگیری کاهش روابط اجتماعی	خواب‌آلودگی. عدم لذت از کلاس مجازی آسیب‌های اجتماعی. عدم اطمینان از صحت انجام حرکات به دلیل عدم دریافت بازخورد مناسب از طرف معلم کاهش فعالیت‌های گروهی. حذف ارتباطات چهره به چهره. عدم ارتباط از طریق صحبت با معلم و همکلاسی‌ها. کاهش یادگیری مشاهده‌ای. حذف ارتباطات دوستانه.
محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شخصی و موردعلاقه عدم تحرک و فعالیت با شدت‌های مختلف مشکلات روان‌شناختی	نبود تجهیزات و امکانات ورزشی در منزل. نبود فضای مناسب ورزش و فعالیت بدنی در دسترس. فقر حرکتی - چاقی و اضافه‌وزن. مشکلات ساختار قامتی به دلیل نشستن‌های طولانی و نامناسب حس ترس و اضطراب. آسیب و فشار روانی و جسمی از بیماری کرونا. عدم احساس امنیت. کاهش مهارت جرئت‌ورزی. عدم احساس اعتمادبه‌نفس. افسردگی
جدول ۲- مضامین اصلی و شواهد گفتاری استخراج‌شده از مصاحبه‌های انجام‌شده در زمینه تجربیات مثبت کلاس‌های آنلاین درس تربیت‌بدنی	
مضامین اصلی	شواهد گفتاری
تسهیل یادگیری مهارت‌های حرکتی آشنایی با مفاهیم و کاربردهای فضای مجازی کاهش استرس ناشی از کرونا عدم ترس از ارزیابی منفی پایبندی و تعهد به فعالیت بدنی رویج و اشاعه مفاهیم سلامت و بهداشت	استفاده از وسایل کمک‌آموزشی (یادگیری مشاهده‌ای). امکان مرور مطالب. ارتقاء جنبه‌های شناختی مهارت‌های حرکتی. فعالیت در زمان دلخواه. گسترش دانش در مورد فعالیت‌های قابل‌اجرا در خانه. تنوع و جذابیت در برنامه‌های ورزشی. ایجاد چالش مناسب توسط معلم. انگیزه بیشتر به پیگیری مطالب. علاقه‌مندی به ورزش‌های جدید. آشنایی با شیوه‌های پژوهش و جستجو کردن. کاربرد فضای مجازی در یادگیری درسی. ایمنی به علت رعایت قرنطینه. احتمال ابتلا کمتر به دلیل رفت‌وآمد کمتر. کاهش فعالیت‌های دسته‌جمعی. خودمراقبتی دانش‌آموز از ابتلا به کرونا. عدم مقایسه فرد با دیگران از حضور فعالیت در مقابل آن‌ها. ایجاد عادت به فعالیت‌های روزمره. مشارکت فعال اعضا خانواده کمک به سلامت خانواده و ترویج حس سلامت. بهبود وضعیت جسمانی و روانی دانش‌آموز و خانواده. توانمندی در حل مسائل مربوط به بهداشت و سلامت.

درس تربیت‌بدنی در دوران کرونا می‌دانند. از این منظر، استفاده از شبیه‌سازهای آنلاین برای دروس عملی از جمله تربیت بدنی می‌تواند بعد از دوران کرونا نیز به‌عنوان یک عامل کمک‌کننده در نظام آموزش حضوری باشد (۲۰)؛ چرا که استفاده از این ابزار، موجب می‌شود مطالب ارائه‌شده برای دانش‌آموزان به شکلی عینی‌تر، جذاب‌تر و عمیق‌تر و تکرارپذیر تر ارائه گردد که این امر در افزایش یادگیری و پایدار کردن آموخته‌های آن‌ها تأثیر بسزایی دارد (۲۱).

از دیگر مزیت‌های آموزش به شیوه مجازی آشنایی با چگونگی استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات و نحوه دستیابی به اطلاعات است. تدریس مجازی نسبت به تدریس حضوری به عناصر و مهارت‌های متفاوتی نیاز دارد. این مهارت‌ها چهارچوبی برای درک عمیق شبکه

متناسب با توان یادگیری خود سرعت پیشرفت درسی را تعیین کنند. بدین صورت که دانش‌آموزانی که از سطح عملکردی بالاتری برخوردار هستند از مطالب ساده حرکتی با سرعت بیشتری گذر کنند؛ در حالی که دانش‌آموزان ضعیف‌تر می‌توانند وقت بیشتری را صرف یادگیری و تمرین همان مطالب کنند (۱۷). یکی دیگر از مزایای آموزش مجازی در این حیطه به تنوع و جذابیت در نحوه ارائه مطالب مربوط می‌شود. برای یادگیری بهتر دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی در دوران کرونا باید محتواهایی تولید شود که برای آن‌ها جذاب باشد

و به نیازها و علائق افراد و همچنین مدت‌زمان تمرین توجه شود (۱۸، ۱۹). محققین، استفاده از وسایل کمک‌آموزشی مناسب را راهکاری برای یادگیری بیشتر

پیچیده‌ای از روابط بین محتوا و تکنولوژی و زمینه‌ای است که آن در محیط عمل می‌کنند (۲۲).

یکی از اصلی‌ترین چالش‌های همه‌گیری ویروس کرونا، قدرت سرایت بالا و اضطراب ناشی از ابتلا به این ویروس در بین دانش‌آموزان می‌باشد. (۲۳). اختلالات اضطرابی و استرس یکی از مشکلات سلامت روان می‌باشد که می‌تواند پیامدهای مختلفی از جمله تخریب سیستم ایمنی بدن را به دنبال داشته باشد. این در حالی است که همین امر می‌تواند بدن را در مقابله با ویروس کرونا آسیب‌پذیرتر کند (۲۴). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اضطراب ناشی از کرونا در کودکان و نوجوانان بیشتر بروز می‌کند (۲۵). در همین راستا اضطراب در سنین پایین منجر به افسردگی و شاید ترک تحصیل دانش‌آموزان شود (۲۶). آموزش از راه دور این امکان را فراهم کرده که دانش‌آموزان اضطراب کمتری را در این رابطه تجربه کنند. (۲۷).

در نوجوانی، ارزیابی دیگران بسیار برای فرد اهمیت دارد (۲۸). منشا ارزیابی دیگران در مورد خود، پذیرش اجتماعی است و دوره نوجوانی، پذیرش اجتماعی توسط گروه هم‌سالان از بیشترین اهمیت برخوردار است، لذا ترس از ارزیابی منفی که در اوج دوران استقلال طلبی نوجوانان بروز می‌کند، باعث می‌شود دست‌پاچگی و احساس ناکافی بودن بیشتری را تجربه کنند. به همین دلیل سعی می‌کنند از تهدیدهای بالقوه ارزیابی اجتماعی اجتناب ورزند (۲۹). وقتی نوجوان در وضعیتی قرار می‌گیرد که احتمال اشتباه یا شکست وجود دارد، ارزیابی منفی او از خود شروع می‌شود و عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهد. (۳۰).

ظاهراً دختران در شرایط آموزش مجازی تمایل بیشتری به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی دارند. احتمالاً عوامل فرهنگی نظیر ترس از ارزیابی منفی، اضطراب اجتماعی بالاتر در دختران، نگرانی از دیده شدن و ترس از حضور در جمع به علت خجالتی بودن در کلاس‌های حضوری، به‌عنوان یک مانع برای دختران دانش‌آموز در نظر گرفته می‌شود (۳۱). لذا احتمالاً در آموزش مجازی، به علت حذف مشاهده و ارزیابی مستقیم توسط دیگران، میزان جرئت و مشارکت

دانش‌آموزان دختر در کلاس‌ها بیشتر شده است. ادامه‌دار بودن برنامه فعالیت بدنی در تمام عمر، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. متخصصان فعالیت بدنی باید همواره اطلاعاتی درست و علمی را درباره فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی ارائه دهند تا احتمال پایبندی مراجعان به برنامه تناسب و آمادگی بدنی افزایش یابد (۳۲). به نظر می‌رسد بهبود پایبندی و تعهد به فعالیت بدنی، از طریق مدل باور سلامت (ایجاد باور به اهمیت فعالیت بدنی برای حفظ سلامت) صورت گرفته است. احتمالاً برگزاری کلاس‌ها به صورت مجازی، فرصت بیشتری در اختیار معلم قرار داده است تا مطالب شناختی مؤثری در ارتباط با اهمیت فعالیت بدنی و سلامت، در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد (۳۳).

**مضامین استخراج شده از تجارب منفی:**  
کلاس‌های تربیت بدنی اغلب فضایی شاد برای بازی و شادمانی دانش‌آموزان فراهم می‌سازد و این شادمانی انگیزه آن‌ها را جهت شرکت در کلاس‌ها افزایش می‌دهد. کاهش انگیزه دانش‌آموزان به دلیل عدم حضور آن‌ها لذت نبردن از کلاس‌های مجازی منجر به ترک زودهنگام این فعالیت‌ها می‌شود. همچنان که تحقیقات پیشین نشان داده عدم انگیزه و نشاط کافی در هنگام انجام فعالیت، می‌تواند حتی ورزشکاران ماهر و نخبه را دلسرد کرده و آن‌ها را از پرداختن به فعالیت‌های ورزشی بازدارد (۱۶، ۳۴).

عدم نظارت مستقیم معلم بر یادگیری و تمرین دانش‌آموزان، می‌تواند علاوه بر دریافت نکردن بازخورد کافی از جانب معلم، انجام نامناسب حرکات ورزشی را به دنبال داشته و منجر به آسیب جسمانی دانش‌آموز و ترس از انجام مجدد حرکات گردد. بررسی پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهد که بیشتر مشکلات مربوط به بحث ارزشیابی در آموزش مجازی، ناشی از عوامل مختلفی مانند کمبود تجهیزات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری دانش‌آموزان، ناآشنایی با سامانه‌های الکترونیک و همچنین ممنوعیت مدارس در ارتباط تصویری معلم با دانش‌آموزان به‌ویژه دختران می‌باشد.

کرونا و همه‌گیری این ویروس، سیستم‌های فناوری اطلاعات و ارتباط به سرعت در حال رشد است تا بتواند



بین رفتن آمادگی قلبی عروقی در آن‌ها می‌شود (۳۸). بیماری‌های همه‌گیر به دلیل قدرت انتقال بالا، سویه و جهش‌های گوناگون باعث اضطراب زیادی در بین افراد سالم غیر مبتلا می‌شود (۳۹). در طی روند قرنطینه، با توجه به شرایط ممکن است سلامت روانی افراد آسیب‌دیده و برخی از اختلالات روان‌شناختی در طول قرنطینه بروز نماید (۴۰). قرنطینه خانگی منجر به کاهش روابط اجتماعی دانش‌آموزان با معلمان، همکلاسی‌ها و همچنین کاهش روابط خانوادگی در افراد شد که این امر خود، سلامت روانی و جسمی دانش‌آموزان با مشکلات جدی مواجه کرده است (۴۱). مطالعاتی که در این زمینه انجام گرفته، نشانه‌های زیادی از آسیب‌های روانی مانند، اختلال هیجان، ترس، اضطراب، افسردگی، استرس، کاهش خلق، تحریک‌پذیری، خشم، غم، تنهایی، ناامیدی، سردرگمی، بی‌خوابی، کاهش توجه، اختلال استرس پس از حادثه را گزارش کرده‌اند. این مسائل می‌تواند منجر به اثرات نامطلوبی بر سلامت روان و کیفیت تحصیلی دانش‌آموزان شود (۴۲).

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی واکاوی تجارب روانی - اجتماعی دانش‌آموزان از آموزش غیرحضوری درس تربیت‌بدنی در همه‌گیری کووید ۱۹ - مطالعه پدیدارشناسی می‌باشد.

با توجه به اهداف عالی نظام تعلیم و تربیت در ارتباط با کیفیت یادگیری، تجارب روانی و اجتماعی این دوران، اضطراب و استرس ناشی از آن در دانش‌آموزان و رشد علمی و فرهنگی آنان در بستر نظام آموزش و پرورش پژوهش حاضر باهدف بررسی این مهم در دوران بحرانی شیوع ویروس کرونا در سطح کشور با توجه و تمرکز بر آموزش مجازی و فشارهای روانی ایجادشده بر روی دانش‌آموزان و چالش‌های پیش روی آنان صورت گرفته است. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد تسهیل یادگیری مهارت‌های حرکتی، آشنایی با مفاهیم و کاربردهای فضای مجازی، کاهش استرس ناشی از کرونا، عدم ترس از ارزیابی منفی، پایبندی و تعهد به فعالیت بدنی و

کمبودهای ناشی از فاصله‌گذاری اجتماعی را در بحث آموزشی مرتفع سازد (۳۵)؛ اما به‌موازات رشد این فناوری‌ها، چالش‌هایی نیز در زمینه‌های مختلف وجود دارد. یکی از چالش‌ها، ملاقات کمتر دانش‌آموز با معلمان، دوستان و سایر افراد حاضر در مجموعه‌های آموزشی می‌باشد. البته بخشی از این نیاز از طریق رسانه‌های مجازی برطرف می‌شود اما اصل تعامل حضور در مدرسه کمتر تحقق می‌یابد (۳۶). باین‌حال کاهش فعالیت‌های گروهی، حذف ارتباطات چهره به چهره، عدم ارتباط از طریق صحبت با معلم و همکلاسی‌ها، کاهش یادگیری مشاهده‌ای و حذف ارتباطات دوستانه از چالش‌های موجود در آموزش از راه دور درس تربیت‌بدنی در دانش‌آموزان می‌باشد.

با شکل‌گیری آموزش از راه دور در ایام همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ چگونگی اجرای این درس در مدارس کشور دچار تغییر و تحول شد؛ به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان مجبورند فعالیت‌های ورزشی را در خارج از محیط ورزشی مدارس و در منازل خود انجام دهند (۳۷). این در حالی است که فعالیت در همه رشته‌های ورزشی موردعلاقه دانش‌آموزان در شرایط آموزش مجازی میسر نیست. تعداد زیادی از دانش‌آموزان به ورزش‌ها و بازی‌های گروهی پرهیجان علاقه‌مند هستند و امکان طراحی چنین بازی‌هایی در پلتفرم‌های مجازی وجود ندارد (۱۸).

مشکلات ساختار قامتی، عوارض چشمی ناشی از کم‌حرکی و ساعات طولانی استفاده از موبایل و تبلت، آسیب‌های روانی ناشی از در خانه ماندن و عدم تعامل و کم‌حرکی از نتایج این سبک از آموزش می‌باشد. از طرف دیگر تعطیلی مدارس منجر به تعطیلی اردوهای تفریحی، کلاس‌های فوق‌برنامه ورزشی، رفت‌وآمد به مدرسه و ورزش صبحگاهی شده است. شواهد پیشین در این زمینه نشان می‌دهد که وقتی دانش‌آموزان از مدرسه فاصله می‌گیرند، از نظر جسمانی کمتر به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، مدت‌زمان بیشتری را در شبکه‌های مجازی و درگوشی‌های خود می‌گذرانند، الگوهای خواب نامنظم دارند و رژیم غذایی آن‌ها دچار تغییر می‌شود که همه این عوامل به افزایش وزن و از

دستور کار متخصصین تعلیم تربیت قرار گیرد. در بحث کاهش روابط اجتماعی و اثرات آن ممکن است بتوان تمهیداتی فراهم نمود که حتی در دوران قرنطینه، هر از گاهی با رعایت اصول بهداشتی ارتباطات دانش‌آموزان را با یکدیگر برقرار نمود. همچنین متخصصین می‌بایست به فکر طراحی نرم‌افزارهایی باشند که بتواند فعالیت مورد علاقه دانش‌آموزان را شبیه‌سازی نموده و جذابیت و شور و اشتیاق بیشتری جهت شرکت در کلاس‌ها برای آنان فراهم نماید تا با این شیوه، از مشکلات جسمی و روانی ناشی از عدم تحرک نیز پیشگیری شود.

## References

1. Yang Y, Shang W, Rao X. Facing the COVID-19 outbreak: What should we know and what could we do? *J Med Virol*. 2020;92(6):536.
2. Ryu S, Chun BC, of Epidemiology KS. An interim review of the epidemiological characteristics of 2019 novel coronavirus. *Epidemiol Health*. 2020;42.
3. Anderson RM, Heesterbeek H, Klinkenberg D, Hollingsworth TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *Lancet*. 2020;395(10228):931-4.
4. Weeden KA, Cornwell B, Park B. Still a Small World? University Course Enrollment Networks before and during the COVID-19 Pandemic. *Sociol Sci*. 2021;8:73-82.
5. Sadoff J, Gray G, Vandebosch A, Cárdenas V, Shukarev G, Grinsztejn B, et al. Safety and efficacy of single-dose Ad26. COV2. S vaccine against Covid-19. *N Eng J Med*. 2021;384(23):2187-201.
6. Keely Boyle K, Rachala S, Nodzo SR. Centers for Disease Control and Prevention 2017 guidelines for prevention of surgical site infections: review and relevant recommendations. *Curr Rev Musculoskelet Med*. 2018;11:357-69.
7. Nichols M. A theory for eLearning. *J Educ Technol Soc*. 2003;6(2):1-10.
8. Cross JA, Dublin L, Cross J. Implementing e-learning: *ASTD*; 2002.
9. Woods JA, Hutchinson NT, Powers SK, Roberts WO, Gomez-Cabrera MC, Radak Z, et al. The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Med Health Sci*. 2020;2(2):55-64.
10. Dwyer MJ, Pasini M, De Dominicis S, Righi E. Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;30(7):1291.
11. Ezpeleta L, Navarro JB, de la Osa N, Trepal E, Penelo E. Life conditions during COVID-19

ترویج و اشاعه مفاهیم سلامت و بهداشت از مضامین اصلی تجربیات مثبت و عدم لذت، نشاط و انگیزه، عدم نظارت مؤثر معلم بر فرآیند یادگیری، کاهش روابط اجتماعی، محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شخصی و موردعلاقه، عدم تحرک و فعالیت با شدت‌های مختلف و مشکلات روان‌شناختی از جمله مضامین اصلی تجربیات منفی دانش‌آموزان از درس تربیت بدنی در دوران کرونا بود. دست یافتن به تجربیات زیسته دانش‌آموزان در دورانی مانند بیماری کرونا باعث می‌شود استراتژی‌ها و راهکارهای جدید نظری و عملی مورد پایش و آزمایش قرار گیرد تا نه‌تنها از رکود احتمالی در این حوزه جلوگیری شود، بلکه با توجه به ضرورت و اهمیت بدن در زندگی روزمره فردی و اجتماعی، آموزش و یادگیری این درس بیش‌ازپیش شکوفاتر و توسط افراد و نهادهای مختلف درونی‌سازی شود.

اضطرار و سرعت عمل در تبدیل کلاس‌های حضوری به مجازی در ابتدا دشوار و شیوه نامطلوبی به نظر می‌رسید که احتمالاً منجر به نتایج مناسبی نمی‌شد؛ اما نتایج این پژوهش نشان داد شیوه آموزش مجازی علیرغم آسیب‌ها و چالش‌های متصور، حاوی نکات مثبت قابل تأملی از جمله تسهیل یادگیری، کنترل ترس از ارزیابی منفی و اشاعه مفاهیم سلامت و بهداشت بود. این مسئله به همراه نقاط قوتی چون ذخیره و صرفه‌جویی زمان، کاهش آلودگی هوا و حفاظت از محیط‌زیست و دسترسی به اساتید برتر، می‌تواند چشم‌انداز روشی از آموزش مجازی حتی در زمان‌های غیر پاندمی نیز در امر آموزش ایجاد کند. همچنین طراحی پلت فرم‌های جذاب برای آموزش مجازی می‌تواند اثرات این شیوه از آموزش را دوچندان کند. از طرفی این تحقیق نشان داد استفاده از وسایل کمک آموزشی از قبیل نمایش فیلم نقش بسزایی در بهبود یادگیری داشته است که بر این اساس توصیه می‌شود در کلاس‌های حضوری نیز از این گونه ابزار استفاده شود. تجارب منفی دانش‌آموزان نیز می‌تواند در یافتن نکات ضعف آموزش مجازی به شیوه کنونی و ارائه راه‌حل در جهت برطرف نمودن این نکات ضعف، راه‌گشا باشد. به عنوان مثال طراحی شیوه‌های ارزیابی آنلاین در

- lockdown and mental health in Spanish adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19):7327.
12. Taylor MR, Agho KE, Stevens GJ, Raphael B. Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*. 2008;8(1):1-13.
  13. Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disast Med Public Health Prepared*. 2013;7(1):105-10.
  14. Van Manen M. *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*; Routledge; 2016.
  15. Holloway I, Galvin K. *Qualitative research in nursing and healthcare*: John Wiley & Sons; 2016.
  16. Shahabi Kaseb M, Askari Tabar ES, Ayobzade K. Analysis of Psychological Experiences of Iranian Elite Athletes in Home Quarantine Quaid-19: Phenomenological Study. *Sport Psychol Stud (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2020;9(32):161-84.
  17. Ebrahimi M, Alishah F, Zamanipour F. Identify and analyze the opportunities and challenges of students' virtual education. *New Educ Appr*. 2021;16(2):15-32.
  18. O'Brien W, Adamakis M, O'Brien N, Onofre M, Martins J, Dania A, et al. Implications for European Physical Education Teacher Education during the COVID-19 pandemic: a cross-institutional SWOT analysis. *Eur J Teach Educ*. 2020;43(4):503-22.
  19. Goad T, Jones E. Training online physical educators: A phenomenological case study. *Educ Res Int*. 2017;2017.
  20. Ghafourifard M. The promotion of Virtual Education in Iran: The Potential which Turned into reality by Coronavirus. *Iran J Med Educ*. 2020;20(0):33-4.
  21. Abdollahi MH, Gholami Torksaluye S, Abbasian M. Developing a model of effective factors in the effectiveness of virtual education in general physical education lessons in corona pandemic conditions. *Res Educ Sport*. 2022;9(25):89-110.
  22. Williams L, Martinasek M, Carone K, Sanders S. High school students' perceptions of traditional and online health and Physical Education courses. *J School Health*. 2020;90(3):234-44.
  23. Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*. 2020;323(13):1239-42.
  24. Zolfaghari A, Elahi T. Children's level of anxiety in relation to their level of awareness and attitude towards corona virus based on the health belief model and the level of stress, anxiety and depression of mothers. *J Res Psychol Health*. 2020;14(1):40-55.
  25. Kasteenpohja T, Marttunen M, Aalto-Setälä T, Perälä J, Saarni SI, Suvisaari J. Treatment adequacy of anxiety disorders among young adults in Finland. *BMC Psychiatry*. 2016;16(1):1-13.
  26. Kim-Cohen J, Moffitt TE, Caspi A, Taylor A. Genetic and environmental processes in young children's resilience and vulnerability to socioeconomic deprivation. *Child Dev*. 2004;75(3):651-68.
  27. Peloso RM, Ferruzzi F, Mori AA, Camacho DP, Franzin LCdS, Margioto Teston AP, et al. Notes from the field: concerns of health-related higher education students in Brazil pertaining to distance learning during the coronavirus pandemic. *Eval Health Profess*. 2020;43(3):201-3.
  28. Blowers LC, Loxton NJ, Grady-Flessner M, Occhipinti S, Dawe S. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eat Behav*. 2003;4(3):229-44.
  29. Azadi E, Fathabadi J, Heydari M. The Relationship between Unstable Self-Esteem and Fear of Negative Assessment with Self-Disability in Tehran Student Adolescents. *J Educ Psychol*. 2013(29):46-23.
  30. Scott R, Kelli E, Marcus K. Self-Handicapping and the Five Factor Model of Personality: Mediation Between Neuroticism and Conscientiousness. *Pers Indiv Diff*. 2002;32:1173-84.
  31. Poorseyed SM, Khormaei F. The Effect of Personality characteristics and Perceived Social Support on Gratitude with the Mediation of Academic Stress and Self efficacy. *Pos Psychol Res*. 2019;4(4):25-44.
  32. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*: Human kinetics; 2023.
  33. Good V, Hughes DE, Kirca AH, McGrath S. A self-determination theory-based meta-analysis on the differential effects of intrinsic and extrinsic motivation on salesperson performance. *J Acad Market Sci*. 2022;50(3):586-614.
  34. Fagaras S-P, Radu L-E, Vanvu G. The level of physical activity of university students. *Proced Soc Behav Sci*. 2015;197:1454-7.
  35. Savin-Baden M, Wilkie K. *EBOOK: Problem-based Learning Online*: McGraw-Hill Education (UK); 2006.
  36. Simpson S. Stress triggers, the effects stress has on social, mental and physical behavior in college students, and the coping mechanisms used. 2018. *Integrated Studies*. 215.
  37. Hamidi M, Najafi Jouybari L. Model of educational sports development in education during health crises situation, Case study: COVID-19 pandemic. *Res Educ Sport*. 2020;8(20):17-32.
  38. Liang C, Yu Y, Jiang H, Er S, Wang R, Zhao T, et al., editors. *Bond: Bert-assisted open-domain named entity recognition with distant supervision*. Proceedings of the 26th ACM SIGKDD international conference on knowledge discovery & data mining;

2020.

39. Peeri NC, Shrestha N, Rahman MS, Zaki R, Tan Z, Bibi S, et al. The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned? *Int J Epidemiol.* 2020;49(3):717-26.

40. Rubin GJ, Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ.* 2020;368.

41. Bai Y, Lin C-C, Lin C-Y, Chen J-Y, Chue C-M, Chou P. Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatr Serv.* 2004;55(9):1055-7.

42. Chandra Y. Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Educ Dev Stud.* 2021;10(2):229-38.