

آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران کرونا

۳۲۱

مقدمه: هدف از انجام این پژوهش، مطالعه آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران کرونا است.

روش: پژوهش حاضر از نوع پژوهشهای کیفی است. مشارکت کنندگان آن را ۱۳ نفر از مدیران و مسئولان، خبرگان، صاحب نظران و اساتید برجسته در حوزه کرونا و سبک زندگی دانشجویان تشکیل دادند که با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شده اند. ابزار گردآوری داده ها، مصاحبه بوده که تا رسیدن به اشباع نظری در خصوص موضوع تحقیق ادامه یافته است. برای تحلیل داده ها، از روش نظریه داده بنیاد استفاده شده است.

یافته ها: آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران کرونا در ۶ مقوله شامل افت عملکرد تحصیلی، کاهش روابط بین فردی (روابط اجتماعی)، استفاده مشکل ساز از اینترنت، تغذیه و ورزش، سلامت روان و معیشت شناسایی شد.

بحث: بر اساس نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که شیوع ویروس کرونا باعث تأثیرات نامطلوبی در جنبه های مختلف سبک زندگی دانشجویان شده است؛ بنابراین پیشگیری و مدیریت تأثیرات نامطلوب، از اهمیت زیادی برخوردار است. هم چنین توجه ویژه به دانشجویان در انجام مداخلات روان شناختی و مداخلات دیگر ضروری است و برنامه های ویژه ای برای کاهش مشکلات آنان لازم است.

۱. اسماعیل کلانتری

دکتر سیاست گذاری علم و فناوری،
دانشکده مدیریت و اقتصاد، دانشگاه
تربیت مدرس، شیراز، ایران،
(نویسنده مسئول)
<esmaeelkalantari@yahoo.
com>

۲. مریم زارعی

دانشجوی کارشناسی ارشد
روانشناسی عمومی، موسسه آموزش
عالی فاطمیه (س) شیراز، شیراز،
ایران

۳. فاطمه عبدالهی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی،
موسسه آموزش عالی فاطمیه (س)
شیراز، شیراز، ایران

واژه های کلیدی:

سبک زندگی، دانشجویان، دوران
کرونا، آسیبهای سبک زندگی، افت
عملکرد تحصیلی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۰۴



Negative Consequences Affecting the Lifestyle of Students During Covid-19 Pandemic

▶ **1- Esmaeel Kalantari** ●
Ph.D. Science and
technology policy, Tarbiat
Modares University, shiraz,
Iran. (Corresponding author),
<esmaeelkalantari@yahoo.
com>

▶ **2- Maryam Zarei** ●
M.A. student in general
psychology, Fatemiyeh
shiraz Institute of Higher
Education, shiraz, Iran

▶ **3- Fatemeh Abdolahi** ●
M.A. in general psychology,
Fatemiyeh shiraz Institute
of Higher Education, shiraz,
Iran

Keywords:

Lifestyle, Students, Corona
Pandemic, Lifestyle inju-
ries, Decline of academic
performance

Received: 2022/01/14

Accepted: 2022/09/26

Introduction: The purpose of this research is to study the lifestyle damage of students during the Corona Pandemic.

Methods: The current research is a qualitative type of research study. Its participants were 13 managers and officials, experts, experts and prominent professors in the field of both Corona virus Epidemiology and students' lifestyles, who were selected by purposeful sampling. The tool of data collection was an interview, which continued until reaching theoretical saturation as regards the research topic. For data analysis, the method of database theory has been used.

Findings: The damage to students' lifestyles during the Corona Pandemic was identified categorized into six categories, including academic performance decline, reduction of interpersonal relationships (social relationships), problematic use of the Internet, nutrition and exercise, mental health, and livelihood.

Discussion: Based on the results of this research, it can be concluded that the spread of the Corona virus has caused adverse effects in various aspects of students' lifestyles. Therefore, prevention and management of adverse effects is vitally important. Also, it is necessary to pay special attention to students in psychological interventions and other types of interventions, and special programs are necessary to reduce their problems.

Citation: kalantari E, Zarei M, Abdolahi F. (2023). Negative Consequences Affecting the Lifestyle of Students During Covid-19 Pandemic. refahj; 22 (87) :321-355

URL: <http://refahj.uswr.ac.ir/article-1-4031-en.html>



Extended abstract

Introduction: Since late 2019, when the new Corona virus (SARS-2) was identified in Wuhan, China, and it spread unexpectedly in more than 170 countries in a few weeks, putting the lives of a large group of people under major strain, a style rethink and the human way of life was given special attention by thinkers. According to some studies, some parts of human lifestyle have changed over time. Also, one of the factors that has recently led to a change in the educational lifestyle of students is the emergence of coronary heart disease. Students' success in virtual education faces many challenges (Keramati, 2020). One of the most important consequences of the coronavirus outbreak is the creation of social anxiety and panic around the world and the rapid and unbelievable changes in lifestyle. Fear of 'exposure to the virus' has led to irrational and dramatic behavior in societies (Kalateh Sadati et al., 2020). Beck defines it as a systematic way of dealing with the dangers and insecurities of self-renewal (Beck, 2010). Where the unintended and unpredictable effects of the fire of modern life on modernity and question the basis of its definition (Vimer & Kuandet, 2006).

Lifestyle is also one of the most important and key issues in the lives of people, especially young people (Fazel Ghaneh, 2013). Lifestyle during the Corona Virus Pandemic involves changes in nutrition eliminating unnecessary expenses such as going to restaurants, increasing conversation, interaction, and tolerance in families (leisure), various trainings at home and relying on social networks (new lifestyle in Cyberspace), new biosocial practices in the context of networks and cyberspace (reconciliation with books and reading), increase the level of knowledge, awareness, virtue, and social knowledge. Bauman (2001) believes that the idea of security as one of the most important foundations of modernity, which have tried to ensure the security of citizens in civil society, have weakened with the onset of the crisis of modernity and the emergence of 'liquid' modernity. It is around the world that has caused serious concern for citizens in all countries, even in societies without outbreaks (Kalateh Sadati et al., 2020).

Today, the coronavirus outbreak has become a major global crisis and has affected many countries, including Iran. One of the consequences of the coronavirus outbreak is the creation of social panic and rapid changes in people's lifestyles created

by social networks. The purpose of this study is to model the lifestyle injuries of students during the corona pandemic, in other words, it seeks to answer the question of what are the lifestyle injuries of students during the Corona Pandemic? Due to the fact that the prevalence of coronavirus is a new phenomenon, so it leads to new damages in the lifestyle of students that have not seriously studied so far, and therefore this issue is can be regarded as the contribution of this research.

Method: The present study is a qualitative research study. The statistical population of the study includes managers and officials, experts, experts and prominent professors in the field of both Corona virus Epidemiology and students' lifestyles, who were selected by purposeful sampling method, and finally the data were collected by by conducting interviews with 13 of these experts, and the interviews were continued until reaching the theoretical saturation of the research topic. To analyze the data in the qualitative part, the foundation data theory method has also been used.

Findings: Various methods have been proposed to provide quality data (Mills & Heuberman, 1984). In this research, the researcher, after referring and carefully studying the interview transcripts, classified the obtained data into three stages. First, the verbal statements of the interviews were extracted. Then, from them, similar verbal propositions formed open codes, and similar open codes formed central codes. The examples of codes are presented in Tables 1 and 2. All propositions were carefully analyzed and the topics related to the answer to the research question were identified and listed as basic themes. An example of a table of basic themes extracted from the interview is as follows:

Table (1): Sample text and topics of a news interview

Interviewee code	Basic theme (open coding)	Examples semantic sentences
A, B, C, D, E, H, I, L, M, N	Decreased social interactions	During the research conducted, Most of the universities were closed and the exams were held in absentia, which has caused the visual and social communication between the students themselves and This will decrease with the professors.

Interviewee code	Basic theme (open coding)	Examples semantic sentences
A, B, F, H, L, N	The stigma of their students in the matter of education	Before the spread of the corona virus, most of the students had high energy and effort. For example, a student who was moving from his own city to his university in a neighboring city He left, with a hope for the future and a desire to meet friends and that he can have a social life, it was very evident, but with the spread of this corona virus and the quarantine of students, many of them have been isolated.
B, D, L, M, N	Decreased personal independence	Before the spread of the corona virus, students live in a dormitory environment and live with other friends, each of whom has gone to university from a new city and has a different culture, behavior, speech, language, accent, etc. He spends several years of his life with these people, which makes him learn the sense of responsibility, economic savings, coping with opposing views, etc. But after the spread of the corona virus, due to the closure of the dormitories, these conditions practically disappeared for the students and they were forced to study at home. In this situation, the transfer and interaction between students has reached its minimum, which has caused the lifestyle of students to change significantly compared to before the outbreak of Corona.
A, I	Lack of access to sports facilities and addiction to drugs	Students' lack of access to sports entertainment and welfare facilities has caused some students to turn to tobacco and even drugs for entertainment.

Interviewee code	Basic theme (open coding)	Examples semantic sentences
A , D , H , L	Family disputes	Many students, including male students, had problems in the family environment, and they were a little far from these problems by staying in the university dormitories. But after the spread of the corona virus due to the closure of student dormitories, these students were forced to return to the chaotic environment of the past, and the continuous presence of these people in the family has caused conflicts and problems with parents in the family environment.
B , D , E , H , Q , L , M	Increase in fraud and academic procrastination along with academic failure	The spaces of cheating and like-minded groups that have been created among students have made students not have the necessary motivation to study and they are caught in some kind of academic procrastination and academic performance decreases.
B , J	Addiction to cyberspace	Before the spread of the corona virus, the excessive use of cyberspace by teenagers had caused isolation and lack of social interactions among family, relatives and other friends, which unfortunately the spread of the corona virus aggravated this and caused social partnerships among Students will decrease.
C , J , I , L , M	Reducing teacher-student interaction	Teacher-student interaction styles and student environments have changed, which can have various psychological, scientific and cultural consequences.

Interviewee code	Basic theme (open coding)	Examples semantic sentences
C , E , F , H , L , M , N	Student unemployment and parents	Along with the students who started their student life, some of these students worked part-time and got job opportunities, but due to the spread of the corona virus, these job positions were limited for students. Also, the spread of the corona virus has caused the closure of some businesses, which in turn has affected the economy of families, which has also affected the economic lifestyle of students who live with their families.
C , D , E , I , Q , N	The inefficiency of the virtual education system	Challenges have been created in the educational systems of students. As each student has different learning styles, these students may not be able to cope with the virtual education system.
C , I , L , M	Failure to create justice in education	The access of a group of students to the facilities and equipment of virtual space education is not the same and it is not divided in a fair way.
C , D , F , J , Q , M	Increased stress and anxiety	Students' use of virtual networks and continuous and daily monitoring of news related to Corona have caused social fears and psychological problems including stress and anxiety among students.
D , F , J	Increase in costs	The excessive use of virtual space has caused an increase in the costs of students in the discussion of buying internet packages, which has forced students to reduce other costs, including health and clothing costs, and pay the costs of using the internet.

Interviewee code	Basic theme (open coding)	Examples semantic sentences
E , N	Lack of social support	The spread of Corona has caused students to be deprived of places where they could receive social support before.
E, F, J, Q, M	Reduce sports activities and increased weight gain	Students were deprived of many sports and sports activities, which has affected the body and soul of students and also causes an increase in overweight.
H	Increase in skeletal abnormalities	Let's not talk about the type of teaching and studying of the student, considering the student staying at home and changing the way of distance learning, sitting in front of the computer or holding a mobile phone and tablet. It has caused their skeleton structure to change a lot and they suffer many abnormalities.
F, J, I, L, D	Increased depression	Staying too much at home increases the sense of hopelessness and emptiness in NMI students, for the same reason, some of them want the conditions to return to normal. They are before the outbreak of the Corona virus in Russia and the opening of universities.
F, Q	Increased aggression	Students spend a lot of free time and unemployment, which is caused by corona restrictions and home quarantine, in the family environment, and the long-term presence in the family causes arguments. family problems, which ultimately increased students' aggression.

Interviewee code	Basic theme (open coding)	Examples semantic sentences
J , L	Reduction of other educational opportunities and cultural activities	Before the outbreak of the Russian Corona virus , various courses and classes were held for students for life skills , creating motivation and resilience and learning skills .Due to the spread of Corona, these courses are held online and in a limited way . The consequences of this situation have progressed to such an extent that even student organizations , which are known as influential organizations in political and social contributions , are almost have been resolved.
H , I	Lack of proper understanding of the university environment	familiarity of the students of Dalorud with the university environment has been one of the main problems of the spread of the corona virus, which has been created for the new students of Alorud.
H , M	Virtual dating	Many students make friends through virtual networks who have no knowledge and familiarity with these people, which may in some cases cause emotional and psychological blows to these students due to these friendships.

In Tables 1, all the items have been omitted due to the avoidance of length. Thus, after open coding and central coding of data obtained from interviews with experts, 25 open codes in the form of six central codes, including academic performance decline, reduced interpersonal relationships (social relations), problematic use of the Internet, nutrition and exercise, mental health and livelihood were identified. These injuries are also shown in a diagram.

Discussion: Based on the findings of this study, students' lifestyle injuries during the Corona Pandemic include six dimensions. These characteristics are classified

into the following six dimensions: A) Decreased academic performance, B) Reduced social interactions, C) Problematic use of the Internet, D) Nutrition and exercise, E) Mental health, and F) Livelihood.

Based on the results of this study, it can be concluded that the outbreak of coronavirus has caused adverse effects on various aspects of students' lifestyles. Therefore, prevention and management of adverse effects is very important. It is also necessary to pay special attention to students in performing psychological and other interventions, and special programs are needed to reduce their problems.

Ethical considerations

Authors' contributions

All authors contributed in producing of the research.

Funding

The present study did not have any sponsors.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

Following the ethics of research

In this article, all rights relating to references are cited and resources are carefully listed.

مقدمه

از اواخر سال ۲۰۱۹ که ویروس جدید کرونا^۱ (سارس ۲)^۲ در شهر ووهان چین شناسایی شد و به شکل غیرمنتظره‌ای طی چند هفته در بیش از یک صد و هفتاد کشور همه‌گیر شد و زندگی گروه وسیعی از جهانیان را با تنشهای اساسی مواجه کرد، بازنگری در سبک و شیوه زیست بشر مورد توجه ویژه اندیشمندان قرار گرفت. بر اساس برخی پژوهشها در طول تاریخ بخشی از سبک زندگی^۳ بشر به مرور زمان دچار تغییر شده است. هم‌چنین یکی از عواملی که اخیراً منجر به تغییر سبک زندگی آموزشی دانشجویان شده، ظهور بیماری همه‌گیر کرونا است. دستیابی دانشجویان به موفقیت در آموزشهای مجازی با چالشهای متعددی روبه‌رو است.

یکی از مهم‌ترین عواقب شیوع کروناویروس، ایجاد اضطراب و هراس اجتماعی در سراسر جهان و تغییرات سریع و غیرقابل‌باور در سبک زندگی است. ترس از «قرارگرفتن در معرض این ویروس» منجر به رفتار غیرمنطقی و نمایشی در جوامع شده است (کلاته ساداتی و همکاران، ۲۰۲۰). بک، آن را به‌عنوان روشی منظم برای مقابله با خطرات و ناامنیهای ناشی از خود نوسازی تعریف می‌کند. وی این مسئله را به یک تغییر و تحولات گسترده که او آن را «نوسازی بازنگرانه» می‌نامد، نسبت می‌دهد. جایی که عوارض ناخواسته و غیرقابل‌پیش‌بینی آتش‌سوزی زندگی مدرن بر مدرنیته است و اساس تعریف آن را زیر سؤال می‌برد (آقاملایی و همکاران ۲۰۱۸).

کووید-۱۹ یا ویروس کرونا در دسامبر سال ۲۰۱۹ در ووهان، مرکز استان هوبی در کشور چین فوران کرد و مانند آتش در قاره آسیا و سراسر جهان گسترش یافته است. به‌طوری‌که تنها ظرف چند ماه به یک بحران جهانی بهداشت (پاندمی) تبدیل شده است. با توجه به

1. Covid. 19

2. Severe acute respiratory syndrome coronavirus(SARS. CoV 2)

3. life style

آنکه انتشار و ابتلاء به این ویروس با حضور در اجتماعات افزایش می‌یابد، لذا سبک زندگی شهری به صورت جدی با چالش مواجه شده است. در این میان، عدم استفاده از حمل و نقل عمومی، فروشگاههای زنجیره‌ای، رستوران و کافی‌شاپها و مواردی از این دست و در مقابل در خانه ماندن، استفاده از شبکه‌های اجتماعی، غذای خانگی، خودرو شخصی و تغییرات ساعات خواب و بیداری تنها بخشی از تغییراتی است که در سبک زندگی شهروندان ایجاد شده است. این تغییرات خود آثار و پیامدهایی دارد که در درازمدت می‌تواند به عنوان فرصت یا تهدید برای زندگی شهرنشینی از ابعاد مختلف مطرح شود (اتحاد و همکاران، ۲۰۲۱).

سبک زندگی نیز یکی از مسائل مهم و کلیدی در زندگی افراد به خصوص جوانان است (فاضلی و صالحی، ۲۰۱۵).

سبک زندگی به عنوان مجموعه درهم‌تنیده‌ای از الگوهای رفتاری فردی و اجتماعی، برآمده از نظام معنایی متمایزی است که یک فرهنگ در یک جامعه انسانی ایجاد می‌کند؛ و از آنجایی که هیچ‌کدام از جوامع بشری را نمی‌توان عاری از فرهنگ تصور کرد، بنابراین، می‌توان گفت تمام اجتماعات انسانی، از ابتدای تاریخ تاکنون دارای سبک زندگی خاص خود بوده و از الگوهای رفتاری متناسب با شاخصهای فرهنگی خود برخوردار بوده‌اند. بر اساس چنین رویکردی، بحث از سبک زندگی و الگوهای نظام‌مند رفتاری، بحث تازه‌ای نخواهد بود؛ پس چرا اکنون سبک زندگی تا این حد اهمیت یافته و توجه بسیاری را به خود جلب کرده است؟ واقعیت آن است که اقتضائات زندگی در جوامع مدرن و متکی بر فرهنگ و تمدن غربی، به تدریج الگوهای خاصی را برای زندگی و رفتار ارائه کرده است (فاضلی و همکاران، ۲۰۱۵).

سبک زندگی در دوران کرونا درگیر تغییرات ایجادشده در خوراک (حذف هزینه‌های غیرضروری مانند رفتن به رستوران، افزایش گفتگو، تعامل و مدارا در خانواده‌ها (اوقات فراغت) انواع آموزشها در منزل و با تکیه بر شبکه‌های اجتماعی (سبک زندگی جدید در بستر

فضای مجازی)، شیوه‌های زیست اجتماعی نوین در بستر شبکه‌ها و فضای مجازی (آشتی با کتاب و مطالعه)، افزایش سطح دانش، آگاهی، فضیلت و معرفت اجتماعی است. باومن براین باور است که ایده امنیت به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پایه‌های مدرنیته که سعی داشته تا تأمین امنیت شهروندان را در جامعه مدنی تضمین کند، با وقوع بحران مدرنیته و ظهور جامعه «آبکی» یا مدرنیته «مایع» سست شده است. یکی از عواقب شیوع ویروس کرونا ایجاد اضطراب و هراس اجتماعی در سراسر جهان است که نگرانی‌های جدی را برای شهروندان در همه کشورها، حتی در جوامع بدون شیوع، تغییر ایجاد کرده است (کلاته‌ساداتی و همکاران، ۲۰۲۰).

امروزه شیوع کروناویروس تبدیل به یک بحران بزرگ جهانی شده و کشورهای زیادی از جمله ایران را درگیر کرده است. از عواقب شیوع کروناویروس، ایجاد هراس اجتماعی و تغییرات سریع در سبک زندگی مردم است؛ که توسط شبکه‌های اجتماعی ایجاد شده است. هدف این پژوهش، مطالعه آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران شیوع پاندمی کرونا است و به عبارتی در پی پاسخ به این سؤال است که پیامدهای منفی دوران کرونا بر سبک زندگی دانشجویان کدام هستند؟ با توجه به این که شیوع کرونا یک پدیده‌ای جدید است بنابراین آسیبهای تازه‌ای را در سبک زندگی دانشجویان به دنبال دارد که تاکنون به‌صورت جدی موردبررسی قرار نگرفته و لذا این موضوع نوآوری این پژوهش است.

مروری بر ادبیات

سبک زندگی و کرونا

سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای از رفتارها تعبیر کرد که فرد، آنها را به کار می‌گیرد تا نه فقط نیازهای جاری او را برطرف کند، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است، در برابر دیگران، مجسم کنند (پارسامهر و رسولی‌نژاد، ۲۰۱۴). فرآیند

پدیدآیی و عمومی شدن یک سبک، از سطح فردی آغاز و به تدریج در سطح گروههای کوچک محلی، اجتماع ملی و یا اجتماع جهانی به عنوان یک واقعیت اجتماعی شکل می گیرد، شدت پیدا می کند و به کار گرفته می شود (ابراهیم آبادی، ۲۰۱۳). سوبل نیز سبک زندگی را مجموعه ای از رفتارهای قابل مشاهده و معنی دار می داند که از سوی افراد تعریف می شود (باینگانی و همکاران، ۲۰۱۲). سبک زندگی، یکی از مهم ترین ارکان مؤثر بر سلامتی است و شامل فعالیتهای عادی و روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود، به طور قابل قبول پذیرفته اند (فتحی و همکاران، ۲۰۱۸).

به طور کلی این مفهوم، الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مد و پوشش را در برمی گیرد و حتی نگرشها، ارزشها و جهان بینی فرد و گروهی که عضو آن است را نیز باز می نمایند (باینگانی و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر این، ابعادی چون الگوی تعاملات، پوشش، تغذیه، گذران اوقات فراغت، رفتار بهداشتی، مصرف فرهنگی، رفتار درون منزل، طراحی منزل، بهره گیری از هنر و رسانه های اجتماعی، شیوه های عملی و اخلاقی و فعالیتهای فیزیکی را در برمی گیرد (عرفانیان گاسب و شربتیان، ۲۰۱۶). هرچند سبک زندگی، ریشه در هویت شخصی و شیوه زندگی فرد دارد، اما به دلیل روابط متقابل، مناسبات میان فردی و روابط اجتماعی، رفتار نهایی فرد نمی تواند بدون تأثیرپذیری از محیط پیرامون باشد (ابراهیم آبادی، ۲۰۱۳).

در دوره جدید و به طور خاص از ابتدای قرن بیستم، با توسعه شهر و شهرنشینی و گسترش انواع فناوریها و نیز شکل گیری و مرزبندی طبقات اجتماعی، انواع زندگی و انتخاب شیوه های زندگی بر اساس سوابق اقتصادی اجتماعی، نوع طبقه اجتماعی، عواملی نظیر نوع زبان، نوع پوست، نوع دین و قومیت معنای جدی تری پیدا کرد. سبک زندگی به هستی و وجود فرد، وحدت می بخشد و این وحدت بخشی، اصلی ترین ویژگی سبک زندگی است. این وحدت به فرد اجازه می دهد تا برای دست و پنجه نرم کردن با معماهای حاصل در تغییر

اجتماعی، آمادگی بیشتری داشته باشد (باینگانی و همکاران، ۲۰۱۲).

با رشد روزافزون زندگی شهری، حرکت شتابان مدرنیته در کنار راحتی و آسایش از تهدیدهایی است که سلامت شهروندان را نشانه گرفته‌اند. سبک زندگی شهری بر کم‌ تحرکی بنا شده است و استرس بالای ناشی از این نوع زندگی در شهرها، استفاده مکرر از غذاهای فوری و تغذیه ناصحیح و ناسالم، افراد را مستعد ابتلا به انواع بیماریها می‌کند (کیوان‌آرا، ۲۰۱۵).

اخیرا با وقوع بحران اپیدمی کووید-۱۹، در سراسر جهان، به‌واسطه انجام رفتارهایی برای جلوگیری از شیوع بیشتر این بیماری و قطع زنجیره آن، تغییراتی در سبک زندگی افراد، چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی به وجود آمده است. سازمان بهداشت جهانی^۱ این بیماری را به‌عنوان یک تهدید بزرگ برای سلامت جسمانی و روانی معرفی کرده است؛ چراکه شیوع بیماری کووید-۱۹، باعث شده است تا زندگی روزانه و عادی خانواده‌ها تغییر یابد و به شکل ویژه‌ای بر سبک زندگی خانواده‌ها تأثیر گذاشته است (چوبداری و همکاران، ۲۰۰۸).

تحقیقات نشان داده‌اند که علت بسیاری از این مشکلات، سبک زندگی و نوع رفتارهای بهداشتی است و انجام رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، یکی از روشهایی است که مردم می‌توانند سلامتی خود را حفظ و کنترل کنند. باین‌حال تأکید بر سبک زندگی سالم، منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس‌زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است (پارسامهر و رسولی‌نژاد، ۲۰۱۴). شواهد علمی نشان می‌دهند که انتخابها و الگوی سبک زندگی افراد بر سلامت و طول عمر آنها تأثیرگذار است (اتحاد و همکاران، ۲۰۲۱). یکی از روشهای درک بهتر مفهوم سبک زندگی، بررسی عناصر مؤلفه‌هایی است که برای سبک زندگی در نظر گرفته شده‌اند (عرفانیان‌گاسب و شربتیان، ۲۰۱۶). بر

¹ Who

اساس پژوهشهایی که بیان شد تاکنون پژوهشی پیامدهای منفی تأثیرگذار بر سبک زندگی را مورد بررسی قرار نداده است. لذا در این پژوهش به این امر مهم پرداخته شد.

مهم ترین تأثیرات ویروس کووید-۱۹ بر سبک زندگی

بحران فراگیر «ترس از مرگ»

درحالی که آمار مرگ و میر ناشی از ویروس کووید-۱۹ در کل دنیا به مراتب کمتر از بیماریهای همه گیر و مرگبار گذشته است، ترس از مرگ و به تبع آن همبستگی جهانی در مقابله با این ویروس بیشتر از قبل و به گونه ای است که جامعه بین المللی در اقدامی هماهنگ به چاره اندیشی پرداخت. شوک بسیار زیاد مواجهه با چنین مشکلات فراگیری موجب شده که بیشتر مردم از مردن بر اثر ابتلا به این ویروس بسیار واگیر ترسند؛ بدون این که لحظه ای بیندیشند که چه کار مهم و بر زمین مانده ای دارند که اگر زنده بمانند انجام می دهند. یا آحاد بشریت در حال ادای کدام وظیفه جهانی است که مرگ مانع آن می شود. انسانهای مغروری که فکر می کنند دنیا بدون وجود آنها نمی چرخد اکنون بدون اینکه برنامه ای برای جبران گذشته و خدمت به هم نوعان خود داشته باشند فقط می ترسند بر اثر ابتلا به این بیماری فوت کنند. این افراد ممکن است در دوران پسا کرونا دچار تألمات خاص روحی شوند. در مقابل گروهی با نگاهی سازنده، یاد مرگ را سبب هشیاری بیشتر خود قرار داده و بر خیرخواهی و کار نیک خود در مدت باقی مانده عمر می افزایند. (امام علی (ع)، نهج البلاغه، ترجمه شهیدی، ۲۰۰۸، خطبه ۱۸۸).

بحران فراگیر «خودمحوری و غفلت از دیگران و کمرنگ شدن ارتباطات انسانی»

اگر ترس از مرگ آن چنان انسان را تحت تأثیر قرار دهد که بنا باشد به هر قیمت و به هر شکلی زنده بماند، دیگر مفاهیم انسانی مانند دستگیری از دیگران، تلاش برای رفع مشکل

آنها و اיתار بی مفهوم می شود. این روحیه انجام هر عملی را که برای منافع شخصی لازم بداند، پسندیده می داند. بنا بر توصیه های بهداشتی بسیاری از جمعهای دوستانه و ارتباطات خویشاوندی «صله رحم» به صورت کمرنگ و حتی قطع شده و فردگرایی تشویق شد. اما تداوم بی برنامه این رویه به گسترش فرصت طلبی و سودگرایی افراطی منجر شده و به افراد آسیب پذیرتر مانند سالمندان و هم چنین به همبستگی مردم خسارتهای جدی وارد می کند. انجماد بیشتر ارتباطات نه چندان گرم انسانی از عوارض این بیماری است. مهم ترین عوارض این محدودیتها تنبلی و خودخواهی و ضعف و ترس است (گنجی پور، ۲۰۲۰).

بحران فراگیر «افزایش نابرابری و سختی معیشت»

فعالیت کسب و کارهایی که به طور مستقیم از بحران کرونا متأثر شده اند به شدت کاهش یافته و در نتیجه آن و افزایش بیکاری، درآمد و رفاه خانواده های زیادی تحت تأثیر قرار گرفته است. در این بحران بیشترین ضربه اقتصادی به کسانی وارد شد که مانند دست فروشان و کارگران ساختمانی شغل دائمی ندارند. هرچه از رونق کسب و کارها کاسته شود، ظرفیتهای مالیات ستانی از فعالیتهای اقتصادی کم شده و به تبع آن درآمدهای مالیاتی کاهش خواهد یافت و امکانات دولت برای حمایت از کسب و کارها و افراد آسیب دیده به حداقل می رسد. از طرفی دیگر با افزایش مخارج دولت در حوزه بهداشت و درمان، کسری بودجه دولت تشدید می شود. از ابتدای شیوع این بیماری تاکنون بیشتر تمرکز دولت بر بعد بحران سلامت عمومی بوده است و در بعد بحران اقتصادی آن اقدام مهمی انجام نشده است. البته مسئله اصلی تأمین مالی دولت است که با مشکلات جدی مواجه است (بت شکن و عبدالهی پور، ۲۰۲۰). از طرف دیگر کاهش قیمت مواد اولیه ممکن است برای تولیدکنندگان فرصتی باشد برای افزایش سود و فروش بیشتر با قیمتهای پایین تر. اما این موضوع با مدیریت موجودی مواد اولیه گران از سنوات پیشین و جایگزینی آن با مواد اولیه ارزان تر ملازمه دارد. هم چنین جریان

نقدینگی نیز بسیار حائز اهمیت است، چراکه در صورت بروز بحران نقدینگی در کشور، فروش و ادامه فعالیت کسب و کارها تنها با هوشمندی امکان پذیر خواهد بود. صادرکنندگان و واردکنندگان نیز ماه‌های آینده با چالشهای زیادی مواجه خواهند بود (چلونگر، ۲۰۲۰). حدود ۷ میلیون نفر از شاغلان ایرانی در بخش غیررسمی مشغول به کارند. نتایج تحقیقات هم چنین نشان می‌دهد که زنان، روستاییان، کسانی که تحصیلات دانشگاهی ندارند و ساکنان مناطق محروم، سهم بزرگ تری از اشتغال غیررسمی دارند (گرجی پور، ۲۰۱۹). این گروه گسترده به ناچار قرنطینه و پروتکل‌های بهداشتی را نقض می‌کنند. به منظور امرار و معاش خانواده‌شان مجبورند کار کنند؛ که بسیاری از این افراد مشمول هیچ یک از طرحهای معیشتی دولت نیستند (یارمحمودی، ۲۰۱۷). در مجموع، در مورد اقتصاد، در دهه پیشرفت و عدالت، نمره مطلوبی در باب عدالت به دست نیآورده‌ایم. این واقعیت ناخواسته باید همه را به تلاش فکری و عملی در باب معیشت طبقات ضعیف، به مثابه اولویت، وادار کند.

بحران فراگیر «تعطیلی تجمعات و مراکز مذهبی و فرهنگی دنیا»

با بسته شدن مراکز فرهنگی و مذهبی دنیا بسیاری از مناسک و شعائر دینی، ناخواسته به تعطیلی گرایید. در شرایط سخت روحی که نیاز به معنویت بیشتر از گذشته حس می‌شود زیست اجتماعی از معنویت تهی شده و هرج و مرج بر فکر و زندگی گروهی حاکم شد. تأثیر بحران فراگیر «تعطیلی مراکز تفریحی، گردشگری، پارکها، سینماها، سالنهای پذیرایی، سفرهای داخلی و خارجی و غیره» نیز غیرقابل انکار است. در دوران مبارزه با این ویروس مردم به منظور تأمین بهداشت و جلوگیری از شیوع بیماری موارد تفریحی را تعطیل کردند، بدون اینکه با تغییر سبک زندگی، جایگزین مناسبی برای آنها پیش‌بینی شود. مدیر اجرایی شورای فرهنگی آلمان، با اعلام اینکه زیرساختهای فرهنگی این کشور در معرض خطر نابودی قرار گرفته است، از دولت برای کمک به اهالی فرهنگ و هنر تقاضای کمک کرد (اسموندسون و تیلور، ۲۰۲۰).

یافته‌ها و مطالعاتی که روی مردم عادی انجام شده نشان می‌دهد که راهکارهایی مانند قرنطینه بلندمدت، در خلق پیامدهای آسیب‌زای روان‌شناختی مانند سردرگمی و عصبانیت، ناامیدی، فرسودگی و ناراحتی از شکستهای مالی، وحشت‌زدگی، اضطراب، افسردگی و ترس اثرگذار بوده و تمام گروه‌ها را درگیر کرده است. نگرانی از بیماری خود و اطرافیان و مشکلات مادی و معیشتی را مهم‌ترین عوامل بروز اضطراب دانسته‌اند. همچنین تأثیرات قرنطینه بر سلامت روان نیز که اخیراً صورت گرفته حاکی از آن است که طولانی شدن قرنطینه و عدم کنترل و درمان این اختلالات شایع، منجر به روند افزایشی مبتلایان و سواس و افسردگی، اختلال سوءمصرف مواد، استرس پس از سانحه، وسواس و اختلالات خوردن در بین مردم چین شده است. همچنین آنها تأثیرات تنهایی و انزوای اجتماعی ناشی از این دوران را عامل بروز افسردگی اعلام کردند.

مبارزه با چنین ویروسی که سلامت جسمی و روحی هر انسانی را به خطر انداخته، نوعی اعتمادبه‌نفس جمعی در همه افراد ایجاد کرده است و مطمئناً افراد، قوی‌تر از قبل خواهند بود. پس بهتر است، نه سبک زندگی قبل از کرونا را داشته باشند و نه سبک زندگی دوران کرونا را ادامه دهند؛ بلکه با استفاده از تجربیات مثبت و منفی ارزشمندی که در این دوران کسب شده، بهترین سبک زندگی را در دوران پساکرونا برای خود بسازند.

ب

حران فراگیر «تسلط بیشتر فضای مجازی بر وقت، سرمایه و سبک زندگی»:

ذهنیت افراد با مکالمه و گفت‌وگو شکل می‌گیرد. یکی از مکالمه‌ها و گفت‌وگوهای رایج فعلی شبکه‌های اجتماعی، ارائه گفت‌وگوهایی خاص با ترویج سبک زندگی بی‌قیدوبند در گفتار یا روابط است. افراد در سنین نوجوانی علاقه خاصی به گفت‌وگوها و مکالمه‌هایی با

موضوع غیراخلاقی اعم از شوخی، آهنگ و یا هر چیز دیگری که برخی اکنون در حال به نمایش گذاشتن آن هستند، دارند. اگر ذهنیت افراد با چنین گفتگوهای ساخته شود؛ به دنبال این نوع ذهنیت فحاشی امر ساده‌ایی خواهد بود؛ احترام به بزرگترها معنا نخواهد داشت و به راحتی افراد می‌توانند با یکدیگر شوخیهای ناپسند داشته باشند.

این سبک زندگی در خانواده نیز آسیبهایی دارد و به پایه‌های خانواده به عنوان نهادی که سلامت آن، سلامت جامعه را تأمین می‌کند، آسیب می‌زند. اصلی‌ترین مشکل و آسیب آن نیز تغییر نوع نگرش در زندگی و در خانواده است و با این نگرش غلط، خانواده دوام ندارد. در نهاد پایدار خانواده وفاداری، متعهدبودن، رعایت چارچوبهای اخلاقی و آداب گفت‌وگو اصول حداقلی است اما گفت‌وگوهای رایج در فضای مجازی به هیچ‌کدام از این اصول نخواهد رسید. اگر گفت‌وگو سازنده رایج می‌شد و آن قدر تکرار می‌شد تا ذهنیت افراد را شکل دهند هیچ وقت نوجوانان و جوانان در فضای مجازی مسموم شرکت نمی‌کردند.

به نظر می‌رسد بایستی مرجع‌هایی مثبت برای ذهنیت‌سازی و ترویج سبک زندگی با استفاده از ابزارهای جذاب و جدید وجود داشته باشد. در دنیای مدرنی که به سبب الزامات دوران مقابله با کرونا رایج شده است، راهکارهای قدیمی و سنتی برای غلبه کردن بر ذهنیت افراد پاسخگو نیست. این حقیقت غیرقابل انکار است که بسیاری از امور حسن و قبح ذاتی دارند و جوانان در عصر مدرنیته نیز این امور را به عنوان ارزش و یا ضدارزش اخلاقی پایدار می‌شناسند؛ افعالی مانند وفاداری، احترام، گذشت، عفت کلام، ارزش اخلاقی و خیانت، فحاشی، بی‌احترامی و اموری از این دست ضد ارزش هستند.

روش

این تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها، کیفی است. مشارکت‌کنندگان پژوهش، مدیران و مسئولان، خبرگان، صاحب‌نظران و اساتید برجسته در حوزه کرونا و

سبک زندگی دانشجویان بودند که دانش، تجربه و آگاهی لازم در مورد سبک زندگی و علی‌الخصوص آسیب‌شناسی آن را دارا بودند. این افراد، به‌صورت هدفمند برای مصاحبه‌های کیفی در رابطه با موضوع پژوهش انتخاب شدند.

در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه، شرکت‌کنندگان بر اساس نمونه‌گیری هدفمند (از نوع معیارمند) از دانشجویان مؤسسه آموزش عالی فاطمیه (س) در شهر شیراز انتخاب شدند. پنج معیار برای انتخاب شرکت‌کنندگان در پژوهش شناسایی شد که عبارت بودند از: ۱) کلیدی‌بودن: آیا افراد شناسایی‌شده برای مشارکت در پژوهش، دانش و تخصص بالایی در حوزه آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران شیوع پاندمی کرونا دارد؟ افراد منتخب اولیه و نیز افرادی که توسط سایرین معرفی می‌شدند در حیطه دانش نظری در حوزه سبک زندگی مسلط بودند.

۲) شناسایی‌شده توسط سایرین: آیا افراد که برای مصاحبه انتخاب شده‌اند در زمینه سبک زندگی مطرح هستند؟ در این پژوهش برای جمع‌آوری داده با مشورت اساتید محترم نمونه‌های بخش کیفی پژوهش در قسمت دانشگاهی و اجرایی مورد استفاده قرار گرفت.

۳) فهم نظری موضوع: آیا این افراد فهم مطلوبی از برخی ابعاد نظریه در حال تکوین دارند؟ در این پژوهش، مصاحبه‌های انجام‌شده با افراد به فراخور میزان تخصص آنها در درک نظری هر یک از ابعاد الگو، متفاوت بوده است.

۳) تنوع: آیا افراد منتخب، در مشاغل و سطوح سازمانی متنوعی در حال فعالیت هستند؟ در این پژوهش از افراد با دانش و تجارب مختلف استفاده شده است که در بین آنها افراد با دانش، تجربه و ترکیبی از دانش و تجربه مورد استفاده قرار گرفته است.

۴) موافقت با مشارکت: آیا افراد منتخب، انگیزه مناسبی برای مشارکت در تحقیق داشتند؟ پیش از هر مصاحبه با توضیحاتی که در مورد طرح پژوهش داده می‌شد، از افراد برای شرکت در مصاحبه موافقت شفاهی کسب می‌شد.

فرآیند گزینش نمونه‌ها ادامه پیدا کرد تا هنگامی که در جریان کسب اطلاعات، هیچ داده جدیدی پدیدار نشد و به عبارتی داده‌ها در ۱۰ مصاحبه به اشباع رسیدند و ادامه ۳ مصاحبه صرفاً برای اطمینان از یافته‌ها انجام شد. در این پژوهش ۱۳ مصاحبه با ۱۳ نفر از مطلعان و خبرگان انجام پذیرفته است.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه نیمه‌ساختار یافته و عمیق استفاده شد. مصاحبه با یک سؤال وسیع و کلی درباره ارائه الگویی برای تعیین آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران شیوع پاندمی کرونا شروع شده و سپس سؤالهای اکتشافی برای تشویق شرکت‌کننده و دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر پرسیده شد. مدت مصاحبه‌ها به‌طور معمول بین ۶۰-۳۵ دقیقه و در یک جلسه بود؛ اما در مواردی به اقتضای روند مصاحبه ممکن است مصاحبه بیش از زمان ذکر شده به طول انجامیده باشد. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا زمان و مکان مصاحبه را به‌دلخواه خود تعیین کنند. مصاحبه‌ها تا دستیابی به داده‌های عمیق ادامه یافت. در نهایت برای تحلیل داده‌های بدست آمده از مصاحبه‌ها از روش داده‌بنیاد استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی به‌دست آمده از مصاحبه، پس از مراجعه به متن مصاحبه‌ها، طی سه گام از روش کدگذاری باز و کدگذاری انتخابی برای طبقه‌بندی داده‌ها در گروههای مشابه استفاده شد.

یافته‌ها

برای عرضه داده‌های کیفی شیوه‌های گوناگونی پیشنهاد کرده‌اند. در این پژوهش، پژوهشگر پس از مراجعه و مطالعه دقیق متن مصاحبه‌ها، طی سه مرحله، داده‌های به‌دست آمده را طبقه‌بندی کرد. ابتدا گزاره‌های کلامی مصاحبه‌ها استخراج شد. سپس از بین آنها گزاره‌های کلامی مشابه، کدهای باز را تشکیل دادند و کدهای باز مشابه، کدهای محوری را تشکیل دادند. تمامی گزاره‌ها مورد تحلیل و بررسی دقیق قرار گرفتند و مضامین مرتبط با پاسخ

سؤال پژوهش مشخص شد و به‌عنوان مضامین پایه نام‌گذاری شد. جدول مضامین پایه استخراج‌شده از مصاحبه در زیر آمده است:

جدول (۱): متن و مضامین مصاحبه خبرگان

کد محوری	مضمون پایه (کدگذاری باز)	نمونه گزاره‌های معنایی
کاهش روابط بین فردی	کاهش تعاملات اجتماعی	۱. طی تحقیقاتی که انجام گرفت، بیش از ۷۲ درصد دانش آموزان و ۳۵ درصد از جمعیت دانشجویان تحت‌تأثیر ویروس کرونا قرار گرفته‌اند. اکثر دانشگاه‌ها تعطیل و امتحانات به‌صورت غیرحضوری برگزار شد که این باعث شده است که ارتباطات چشمی و اجتماعی بین خود دانشجویان و هم‌چنین با اساتید کاهش پیدا کند.
	کاهش تعامل استاد-دانشجو	۲. سبک‌های تعاملی استاد-دانشجو و محیط‌های دانشجویی تغییر پیدا کرده است که می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی، علمی و فرهنگی مختلفی را داشته باشد.
	عدم حمایت اجتماعی	۳. شیوع کرونا باعث شده است که دانشجویان از مکان‌هایی که قبلاً می‌توانستند از آن حمایت اجتماعی دریافت کنند، محروم شوند.
سلامت روان	کاهش استقلال شخصیتی	۱. دانشجویان قبل از شیوع ویروس کرونا با حضور در محیط خوابگاهی و زندگی در کنار دوستان دیگر که هرکدام از شهر جدیدی راهی دانشگاه شده‌اند و دارای فرهنگ، رفتار، گفتار، زبان، لهجه و ... متفاوت هستند، زندگی می‌کند و چندین سال از زندگی خود را کنار این افراد می‌گذراند که باعث می‌شود احساس مسئولیت‌پذیری، صرفه‌جویی‌های اقتصادی، کنارآمدن با دیدگاه‌های مخالف و ... را یاد بگیرد. ولی بعد از شیوع ویروس کرونا، به دلیل تعطیل شدن خوابگاه‌ها، عملاً این شرایط برای دانشجویان از بین رفت و مجبور به تحصیل در منزل شده‌اند. در این شرایط انتقال و تعامل بین دانشجویان به حداقل خود رسیده است که این باعث شده که سبک زندگی دانشجویان نسبت به قبل از شیوع کرونا تغییر خاصی پیدا کرده باشد.

کد محوری	مضمون پایه (کدگذاری باز)	نمونه گزاره‌های معنایی
	اختلافات خانوادگی	۲. خیلی از دانشجویان، از جمله دانشجویان پسر، مشکلاتی در محیط خانواده داشتند که با حضور در محیط‌های خوابگاه دانشگاه کمی از این مشکلات فاصله می‌گرفتند. ولی پس از شیوع ویروس کرونا به دلیل تعطیل شدن خوابگاه‌های دانشجویی، این دانشجویان مجبور به بازگشت به محیط نابسامان گذشته شدند و حضور مداوم این افراد در خانواده باعث تعارضات و مشکلاتی با پدر و مادر در محیط خانواده شده است.
	افزایش افسردگی	۳. حضور بیش از حد در خانه، موجب تقویت حس ناامیدی و پوچی در دانشجویان می‌شود. به همین دلیل برخی از دانشجویان خواستار بازگشت شرایط به حالت طبیعی قبل از شیوع ویروس کرونا و باز شدن دانشگاه‌ها هستند.
	افزایش استرس و اضطراب	۴. استفاده دانشجویان از شبکه‌های مجازی و پیگیری مداوم و روزمره از اخبار مربوط به کرونا، باعث ایجاد هراس‌های اجتماعی و مشکلات روان‌شناختی از جمله استرس و اضطراب در دانشجویان شده است.
	افزایش پرخاشگری	۵. دانشجویان زمان زیادی از اوقات فراغت و بیکاری که ناشی از محدودیتهای کرونایی و قرنطینه خانگی است را در محیط خانواده سپری می‌کند که حضور طولانی مدت در خانواده باعث جر و بحثهای خانوادگی شده که در نهایت پرخاشگری دانشجویان افزایش یافته است.
تغذیه و ورزش	عدم دسترسی به امکانات ورزشی	۱. امکانات ورزشی، تفریحی و رفاهی دانشجویان کاهش یافته است.
	گرایش به مواد مخدر	۲. عدم دسترسی دانشجویان به امکانات ورزشی، تفریحی و رفاهی باعث شده است که برخی از دانشجویان برای سرگرمی و تفریحات به سمت دخانیات و حتی مواد مخدر بروند.

کد محوری	مضمون پایه (کدگذاری باز)	نمونه گزاره‌های معنایی
	کاهش فعالیت‌های ورزشی	۳. دانشجویان از بسیاری از ورزش‌ها و کارهای ورزشی محروم شدند که این روی جسم و روح و روان دانشجویان تأثیر گذاشته است.
	افزایش ناهنجاریهای اسکلتی	۴. از بحث نوع درس‌دادن و خواندن دانشجو که بگذریم با توجه به در خانه ماندن دانشجو و تغییر در شیوه آموزش از راه دور، نشستن مقابل کامپیوتر و یا در دست داشتن گوشی موبایل و تبلت موجب شده تا ساختار اسکلتی آنها تغییرات زیادی داشته و دچار ناهنجاریهای بسیاری شوند.
	افزایش اضافه‌وزن	۵. دانشجویان از بسیاری از ورزش‌ها و کارهای ورزشی محروم شدند که این موجب افزایش اضافه‌وزن می‌شود.
	عدم کارآمدی سیستم آموزش مجازی	۱. چالشهای در سیستمهای آموزشی دانشجویان ایجاد شده است. بدین‌صورت که هر یک از دانشجویان سبکهای یادگیری مختلفی دارند که این دانشجویان ممکن است با سیستم آموزشی مجازی نتوانند کنار بیایند.
افت عملکرد تحصیلی	کاهش دیگر فرصتهای آموزشی	۲. پیش از شیوع ویروس کرونا دوره‌ها و کلاسهای مختلفی برای مهارتهای زندگی، ایجاد انگیزه و تاب‌آوری و فراگیری مهارتها برای دانشجویان برگزار می‌شد و با شیوع کرونا این دوره‌ها به‌صورت مجازی و آنلاین و به‌صورت محدود برگزار می‌شوند. تبعات این وضعیت تا جایی پیش رفته که حتی تشکلهای دانشجویی که به‌عنوان تشکیلاتی تأثیرگذار در مشارکتهای سیاسی و اجتماعی شناخته می‌شوند، تقریباً غیرفعال شده‌اند.
	عدم ایجاد عدالت آموزشی	۳. دسترسی گروهی از دانشجویان به امکانات و تجهیزات آموزش فضای مجازی یکسان نیست و به‌صورت عادلانه تقسیم‌بندی نشده است.

کد محوری	مضمون پایه (کدگذاری باز)	نمونه گزاره‌های معنایی
	اهمال کاری دانشجویان	۴. شیوع ویروس کرونا باعث شده است که بعضی از دانشجویان با اهمال کاری تحصیلی شدیدی روبه‌رو شوند و انگیزه کافی برای امور تحصیلی را نداشته باشند. به طوری که تمام یادگیری خود را موکول به شب امتحان و حتی روز امتحان می‌کنند.
	گرایش به تقلب	۵. دانشجویان با ایجاد گروه‌های تقلب در شبکه‌های اجتماعی، از امتحانات با تقلب کردن نمره می‌گیرند.
	افت تحصیلی	۶. آموزشهای مجازی خیلی کسل‌کننده هستند. به خصوص که سرعت اینترنت روی کیفیت آن نیز تأثیر مستقیم می‌گذارد و گاهی موجب اختلال می‌شود. به هر حال روابط اجتماعی تأثیری مستقیمی روی عملکرد دانشجویان و مشارکت و تعامل آنان در فرآیند یادگیری دارد.
استفاده مشکل ساز از اینترنت	اعتیاد به فضای مجازی	۱. قبل از شیوع ویروس کرونا، استفاده بیش از حد نوجوانان از فضای مجازی باعث گوشه‌گیری و عدم تعاملات اجتماعی در بین خانواده، فامیل و دیگر دوستان شده بود که متأسفانه شیوع ویروس کرونا باعث تشدید این اتفاق افتاد و باعث شد که مشارکتهای اجتماعی در بین دانشجویان کاهش پیدا کند.
	دوست یابیهای مجازی	۲. بسیاری از دانشجویان از طریق شبکه‌های مجازی، اقدام به دوست یابیهای می‌کنند که هیچ شناخت و آشنایی با این افراد ندارند که ممکن است در برخی موارد ضربات روحی و روانی به این دانشجویان در قابل این دوستیها وارد شود.
معیشت	بیکاری دانشجو	۱. همراه به زندگی دانشجویی تعدادی از دانشجویان به صورت پاره وقت مشغول کار می‌شدند و فرصتهای شغلی را به دست می‌آوردند که با شیوع ویروس کرونا این موقعیتهای شغلی برای دانشجویان محدود شد.

کد محوری	مضمون پایه (کدگذاری باز)	نمونه گزاره‌های معنایی
	بیکاری والدین	۲. شیوع ویروس کرونا باعث تعطیلی بعضی کسب‌وکارها شده است که این به‌نوبه خود بر اقتصاد خانواده‌ها تأثیر گذاشته است. این تأثیرگذاری بر سبک زندگی اقتصادی دانشجویانی که با خانواده‌ها زندگی می‌کنند، نیز تأثیرگذار بوده است.
	افزایش هزینه‌ها	۳. استفاده بیش‌ازاندازه از فضای مجازی باعث افزایش هزینه‌های دانشجویان در بحث خرید بسته‌های اینترنت شده است که دانشجو را وادار کرده از هزینه‌های دیگر از جمله هزینه‌های بهداشتی و پوشاک خود کاسته و هزینه‌های استفاده از اینترنت را پرداخت کند.

بدین ترتیب پس از انجام کدگذاری باز و کدگذاری محوری داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه با خبرگان، ۲۵ کد باز در قالب ۶ مقوله محوری از جمله افت عملکرد تحصیلی، کاهش روابط بین‌فردی (روابط اجتماعی)، استفاده مشکل‌ساز از اینترنت، تغذیه و ورزش، سلامت‌روان و معیشت شناسایی شد. این آسیبها در قابل نمودار زیر نیز نشان داده شده است:

نمودار (۱): آسیب‌شناسی سبک زندگی دانشجویان در دوران کرونا



در پی بیماری کووید-۱۹ در ایران افراد زندگی جدیدی را در قرنطینه برای در امان بودن از بیماری آغاز کردند. زندگی در قرنطینه خانگی با پیامدهای روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی همراه است و اجرای آن نیازمند حمایت، نظارت و تبعیت از کادر درمانی کشور است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، آسیب‌های سبک زندگی دانشجویان در دوران شیوع پاندمی کرونا شامل شش مقوله است. این ویژگیها در شش مقوله ذیل دسته‌بندی می‌شوند:

- الف) افت عملکرد تحصیلی:** ۱- بی‌انگیزگی دانشجویان در امر تحصیل، ۲- افت تحصیلی، ۳- اهمال کاری دانشجویان، ۴- گرایش به تقلب، ۵- کاهش دیگر فرصت‌های آموزشی، ۶- عدم

- کارآمدی سیستم آموزش مجازی، ۷- عدم ایجاد عدالت آموزشی
- (ب) کاهش روابط بین فردی (روابط اجتماعی): ۱- کاهش تعاملات اجتماعی، ۲- کاهش تعامل دانشجویان-استاد، ۳- عدم دریافت حمایت‌های اجتماعی
- (ج) استفاده مشکل ساز از اینترنت: ۱- اعتیاد به فضای مجازی، ۲- دوست یابیهای مجازی
- (د) تغذیه و ورزش: ۱- کاهش فعالیتهای ورزشی، ۲- عدم دسترسی به امکانات رفاهی و ورزشی دانشگاه، ۳- گرایش به مواد مخدر، ۴- افزایش اضافه وزن، ۵- افزایش ناهنجاریهای اسکلتی
- (و) سلامت روان: ۱- اختلافات خانوادگی، ۲- افزایش افسردگی، ۳- کاهش استقلال شخصیتی، ۴- افزایش پرخاشگری، ۵- افزایش استرس و اضطراب
- (ه) معیشت: ۱- بیکاری والدین، ۲- بیکاری دانشجویان، ۳- افزایش هزینه‌ها
- این یافته با مطالعه بروکز^۱ و همکاران (۲۰۲۰) نیز در طی پژوهشی که انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که گیجی و سردرگمی، احساسات منفی متناقض، ناکامی و کمبود اطلاعات و دانش ناکافی از پیامدهای روان‌شناختی هستند که در بروز یک بیماری همه‌گیر و ناشناخته در افراد تحت قرنطینه بروز می‌کند. در پژوهش وستر^۲ و همکاران (۲۰۱۹) نتایج بیانگر این بود که کادر درمانی که برای درمان بیماری ابولا به آفریقای غربی مراجعه کرده بودند با اینکه خودشان نگران نبودند و برای درمان آگاهانه خدمت کرده بودند، اما پس از بازگشت به کشور خود با ترس شدید و حتی انزوای اعضای خانواده، بستگان و دوستان قرار گرفتند که تصور می‌کردند آنها بیماری را با خود آورده‌اند.
- در تبیین دیگر این یافته‌های می‌توان بیان کرد که دانشجویان زمان زیادی از اوقات فراغت و بیکاری که ناشی از محدودیتهای کرونایی و قرنطینه خانگی است را در محیط خانواده

1. Brooks
2. Wester

سپری می‌کند که حضور طولانی مدت در خانواده باعث جر و بحثهای خانوادگی شده که در نهایت پرخاشگری دانشجویان افزایش یافته است. پرخاشگری، مشکلات ارتباطی به‌ویژه در خانواده‌ها را از تبعات کاهش امید به زندگی و بیشترین مشکلات دانشجویان پس از شیوع کرونا را مشکلات خانوادگی، اضطراب، افسردگی، وسواس و سایر اختلالات عنوان کرد. در نهایت این تعارضات خانوادگی، باعث کاهش سلامت روانی دانشجویان و اعضای خانواده آنها می‌شود.

لازم به ذکر است که اگرچه قرنطینه کردن در زمان شیوع بیماریها، یک اقدام پیشگیرانه است، ولی می‌تواند آثار روانی منفی نظیر جدایی از عزیزان، از دست دادن آزادی، خشم، خستگی روانی و غیره را به همراه داشته باشد (جوادی و ناطقی، ۲۰۲۰). همچنین پیش‌بینی می‌شود که بر اثر قرنطینه سطح تنهایی، افسردگی، مصرف مضر الکل و مواد مخدر، رفتار خودزنی و خودکشی نیز افزایش یابد (راماکی‌شنام، ۲۰۲۰). از سوی دیگر با توجه به تعطیلی دانشگاهها و ماندن دانشجویان در خانه با هدف کمک به قطع زنجیره انتقال بیماری، خطراتی همچون کم‌حرکی، نبود فعالیت بدنی، چاقی و بی‌انگیزگی آنها را تهدید کرده است. در نتیجه این مسئله نیز می‌تواند آثار منفی متعددی بر سلامت جسمانی و روانی دانشجویان داشته باشد. در همین راستا مطالعات نیز نشان داده‌اند که انجام ورزش صبحگاهی در افراد، بر بهبود سلامتشان اثرگذار است.

همچنین پژوهش بروکز و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که دغدغه‌های مالی و ترس از نگرانیهای اقتصادی از پیامدهای روان‌شناختی منفی تعطیلی به دلیل قرنطینه خانگی است. دولت و سیاست‌گذاران باید به افراد جامعه اعتماد متقابل لازم و پیشنهاد جبران خسارتهای مالی را بدهند. همچنین، در پژوهش کالو^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نتایج نشان داد که پس از بهبودی از ابولا بسیاری از مناطق آفریقای غربی که درگیر در بیماری بودند مشکلات

1. Caleo

بسیاری را تجربه کردند. از جمله؛ احساس افسردگی و ناراحتی از اینکه از دست رفتگان یا درگذشته‌ها را به‌خوبی و با مراسم به خاک نسپردند و نماز برای آنها به‌خوبی خوانده نشد. به‌علاوه هورکس و همکارانش (۲۰۲۰) به این نتیجه رسیدند که شیوع ویروس کرونا، فرهنگ مراودات و تعاملات اجتماعی را تغییر و جمعهای دوستانه را کوچک‌تر می‌کند. ریحانی و ریحانی (۲۰۲۰) نشان دادند که تغییر در ارتباطات، آموزش، رعایت بهداشت فردی، تغذیه، دستورالعملهای بهداشتی و درمانی، شرایط و ساعات کاری و تحصیلی، محیط‌زیست، فرهنگ و شیوه گذران اوقات فراغت و نحوه استفاده از فضای مجازی از جمله تغییرات سبک زندگی هستند که از برآثر شیوع ویروس کرونا ایجاد شده است.

هر پژوهشی از ابتدای امر یعنی انتخاب موضوع تا مراحل اجرا، تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری دارای محدودیتهایی است. این پژوهش نیز همچون سایر پژوهشها با محدودیتهایی روبرو بود. از جمله اینکه: نمونه این مطالعه فقط محدود به دانشجویان مؤسسه آموزش عالی فاطمیه (س) بوده است که در نتیجه تعمیم نتایج این پژوهش برای سایر جوامع آماری باید با احتیاط صورت بگیرد. عدم کنترل تمام متغیرهای مؤثر بر سبک زندگی که ممکن است تأثیر مهمی بر آن داشته باشند ولی در این تحقیق در نظر گرفته نشده باشد، از دیگر محدودیتهای این پژوهش بوده است.

بر اساس نتایج این پژوهش به خانواده‌ها پیشنهاد می‌شود که برای اینکه فرزندشان از تحصیل عقب نماند و یادگیری بهتری داشته باشند، بهتر است با آرامش بیشتری مسائل و مشکلات خانواده در دوران شیوع ویروس کرونا را حل کنند و فرزندان خود را درگیر این مسائل نکنند. ایجاد فضای مناسب برای آموزشهای مجازی نیز مهم و اساسی است. در این دوران که آموزشهای درسی دانشجویان توسط اساتید از طریق فضای مجازی ارائه می‌شود بهتر است خانواده‌ها بسترهای لازم را برای این آموزشها ایجاد کنند. به خانواده‌ها توصیه می‌شود که اجازه ندهند فرزندانشان بیش‌از حد به اخبار و مسائل پیرامون بیماری کرونا درگیر

شوند، اجازه دهند با آرامش خاطر بیشتری به‌دوراز استرس روی تحصیل خود تمرکز کنند. به علت اینکه در این دوران دانشجویان از دوستان خود دور می‌شوند به برقراری ارتباط با آنها نیاز پیدا می‌کنند تا هم بتوانند انگیزه کافی برای درس خواندن داشته باشند. بنابراین بهتر است والدین اجازه دهند تا آنها از طریق فضای مجازی و یا تماسهای تلفنی با دوستان خود ارتباط برقرار کنند.

ملاحظات اخلاقی

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان در تولید تحقیق مشارکت داشتند.

منابع مالی

مطالعه حاضر هیچ حامی مالی ندارد.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ بحثی بر سر منافع خود را ابراز نکردند.

اخلاق پژوهش

در این مقاله همه حقوق مرتبط با اخلاق پژوهش رعایت شده است.

- Aghamolaei, R., Nikkhah, M., & Maqsoodi, M., (2018). Investigating the relationship between lifestyle and general health in the citizens of Kermani, *Islamic Lifestyle Quarterly with Health Society*, 3(3), 65-72.
- Asmundson, G.J.G., & Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decisionmakers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(61), 45-66.
- Baingani, B., Irandoost, S.F., & Ahmadi, S. (2012). Lifestyle from the perspective of sociology: an introduction to the recognition and analysis of the concept of lifestyle. *Cultural Engineering*, 8(77), 56-74.
- Brooks, B., Samantha K., Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Published Online February 26, 2020 , 9(55), 44-52.
- Choobdari, A., Nik Kho, F., & Fuladi, F. (2008). Psychological consequences of the new coronavirus (Covid-19) in children: a systematic review, *Educational Psychology Quarterly*, year 16, number 56, pp. 51-63.
- Ebrahimabadi, H., (2012). An interdisciplinary approach to lifestyle, with a look at Iranian society, *Quarterly Journal of Interdisciplinary Studies in Humanities*, Volume 5, Number 4, pp. 53-33.
- Etihad, S., Jumapour, M., Isa Lu R., & Shahabuddin S. (2021). urban lifestyle in crisis conditions; With an emphasis on the disease of Covid-19. *Scientific Knowledge and Crisis Management Quarterly*, 11(1), 81-95.
- Farahti, M. (2019). *Viral cognitive consequences in society*. Social Impact Assessment, 1(2) (special letter on the consequences of the Corona Virus-Covid 19 virus), 207-225.
- Fathi, M., Ayatollah Sadeghi, S., Sharifi Rahnamo, S., Maleki Rad, A., Roostami, H., Aghazadeh, R. (2018). *The role of using information from space in health-enhancing lifestyle and virtual health news magazine 19 (Kovid) in students*, scientific of Qazvin University of Medical Sciences, volume 24, number 2, pp. 135-124.
- Fazeli, H., & Salehi A. (2015). Designing the relationship model of cultural management with Iranian-Islamic lifestyle. *Quarterly Journal of Resource Management in the Police Force*, No. 15, 31-60.

- Greenberg, G.. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. Published Online February 26, 2020. No. 14, 23-45.
- Gurjipour H., Khashai V., Islambolchi A., & Asghari S., (2019). *The evaluation model of the cultural policy making process with the approach of qualitative study of the cultural documents of the Islamic Republic of Iran*. 11 (3), 23-26.
- Horx, M. (2020). Die Welt nach Corona. *Humane Wirtschaft*, (02), 4.
- Imam Ali (pbuh), *Nahj al-Balagha*, translated by Shahidi, (2008), sermon 188.
- Irfanian, E., Kassab, E., Sharbatian, B., Mohammad, H. (2016). *A study of the impact of cultural capital and its components on the nutritional style of citizens of Mashhad*, Khorasan Cultural-Social Studies Extension Scientific Quarterly, Year 11, Number 4, pp. 156-127.
- Javadi, S. M. H., & Nateghi, N. (2020). COVID-19 and Its Psychological Effects on the Elderly Population. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 14 (3), 40-41.
- Javdan, M. (2019). The causal relationship between mental health, life-style, life skills and quality of marital life with mediation of communication beliefs, *forgiveness and expectations before marriage.*, 10(36), 87-112.
- Kalateh Sadati A K, B Lankarani M H, Bagheri Lankarani K. (2020). *Risk Society, Global Vulnerability and Fragile Resilience; Sociological View on the Coronavirus Outbreak*, Shiraz E-Med J. Online ahead of Print; 21(4):e102263.
- Keyvan Ara, M., Ahmadzadeh, R. (2015). Analysis of the impact of social support on healthy lifestyle (case study: Coronary heart patients in Stanbane city), *Scientific-Research Quarterly of Social Sciences*, Year 10, Issue 1, pp. 51-66.
- Larsen, C. S. (2006). The agricultural revolution as environmental catastrophe: Implications for health and lifestyle in the Holocene. *Quaternary International*, 150(1), 12-20.
- Najjar Nasab, S., & Dasht-e Bozorgi, Z. (2019). The effect of motivational interviews on lifestyle enhancing the health and blood pressure of women with eating disorders. *Journal of Health Psychology*; 3 (consecutive 31): 103-118.

- Parsamehr, M., Rasoulinejad, S. P. (2014). Investigating the relationship between health-oriented lifestyle and social health among the people of Talash city, *Social Development Quarterly* (formerly Human Development), Volume 10, Number 1, pp. 35-66.
- Ramakrishnan, V. K. (2020). Efficacious psychological resilience for Covid19 pandemic. *Purakala*, 31(44), 253-267.
- Wester, M., Giesecke, J. (2019). Ebola and healthcare worker stigma. *Scandinavian journal of public health*. 47(2):99-104.
- Women, U. N., & Snyder, D. (2020). COVID-19 and the care economy: Immediate action and structural transformation for a gender-responsive recovery. *Policy Brief*, 16(16), 26-33.