**بهداشت روانی دانش آموزان در دوره همه گیری کرونا از دیدگاه روان شناسی[[1]](#footnote-1)**

چکیده:

مقاله حاضر با هدف بررسی عوامل آسیب زا به بهداشت روانی دانش آموزان در طول همه گیری ویروس کرونا نگارش شد. مقاله از نوع مروری است و پایگاه های داخلی و خارجی داده بررسی شد. در سرتاسر نگارش مقاله سعی شد از نظریات روان شناسی موجود در جهت تبیین عوامل خطر ساز بهره گرفته شود. محقق تلاش کرده است ابتدا عوامل موثر را شناسایی کند، سپس پیامد های آن را با توجه به نظریات روان شناسی موجود بیان کند. همچنین تلاش شده به منظور ادراک بهتر از موضوع، پیشنهاد و راهکارهایی نیز در پایان ذکر شود. یافته ها نشان داد که از جمله عوامل خطر ساز در جهت کاهش بهداشت روانی کودکان در طول همه گیری ویروس کووید 19، تعطیلی مدارس، افکار ناخوشایند و مستمر، مشکلات اقتصادی ناشی از کرونا، ترس و یا از دست دادن عزیزان و دلبستگان، انتشار گسترده تصاویر و اخبار در رسانه ها هستند.

**کلید واژه:** بهداشت روانی، کودکان، دانش آموزان، روان شناسی، آموزش

مقدمه:

جهان در 2 سال گذشته فراز و فرود های بسیاری را تجربه کرد، افراد با طیفی از علائم و شدت های گوناگون دچار بیماری شدند که تا مدت ها قابل تشخیص گذاری دقیق برای محققان نبود. با گذر زمان و شناخت بیشتر پژوهشگران از این پاندمی، امکان تشخیص گذاری سریع تر و دقیق تر برای آنها فراهم شد و بر همین اساس مجموعه اقداماتی هر چند مبتدی، برای مقابله با آن تدوین شد. امروزه به ندرت می توان فردی را یافت که نامی از کووید 19 نشنیده باشد. پاندمی فراگیر که پایان سال 2019 میلادی در شهر ووهان چین گزارش شد و سازمان بهداشت جهانی[[2]](#footnote-2) این نام را بر آن نهاد (1). در زمان نگارش مقاله حاضر تا کنون 3,241,037 نفر مبتلا شده اند که از این میان متاسفانه 84,627 نفر جان خود را از دست داده اند و خوشبختانه 2,914,830 نیز بهبود یافته اند. اگر چه واکسیناسیون افراد مسن از مدتها پیش شروع شده اما بهترین اقدام در راستای مقابله با ویروس پیشگیری است (2). آثار و پیامد های این بیماری معطوف به یک بعد نیست؛ به این معنا که این بیماری جهان را از ابعاد گوناگونی چون بهداشتی، اقتصادی، فرهنگی، روان شناختی و ... متاثر ساخته است و از طرفی اقشار و طیف گسترده ای از سنین را تحت تاثیر قرار داده است(3). در بین تمامی گروه های انسانی، کودکان نقش ویژه ‌ای دارند. زیرا درصورت ابتلا به بیماری کووید-19 در آنها علایمی وجود ندارد و در بعضی موارد نیز علایم بسیار خفیف می باشد. البته شواهدی هم هست که کودکان می‌ توانند صرفا ناقل ویروس باشند (4). تحلیلی از چین نشان داده است که کودکان کمتر از 10 سال فقط 1 ٪ موارد 19 COVID را تشکیل می دهند که این اعداد منطبق و مشابه با همه گیری هایی چون کوو سارس[[3]](#footnote-3) و کوو مرس[[4]](#footnote-4) است(5 و 6). اگر چه شاید از حیث آماری مبتلایان به کرونا در کودکان اندک بنظر برسد ولی پیامد های این ویروس در آنها چنین نیست. وجود قرنطینه های سخت و محدود کننده در جهان باعث شده است کودکان تحرک لازم را نداشته باشند و این خود مشکلاتی را به وجود خواهد آورد. علاوه بر چاقی، وابستگی شدید به فضای مجازی، عدم رشد مناسب ارتباطات اجتماعی و بسیاری دیگر، بیماری کرونا و قرنطینگی می تواند زمینه ساز ایجاد افسردگی، اضطراب، احساس ناامنی و کاهش سرزندگی شود؛ همه ی این اختلالات بهداشت روانی کودک را کاهش می دهد و متاسفانه به دلایلی چون عدم آگاهی والدین، عدم جدی گرفتن موضوع، دغدغه های اجتماعی و اقتصادی فراوان و ... اقدام لازم و موثر صورت نمی گیرد. روشهای مختلفی در جهت مقابله با این پیامد قابل اتخاذ است؛ از جمله دادن اطلاعات مناسبت در خصوص این بیماری که موجب خواهد شد حس عدم امنیت، اضطراب و تردید کودک برطرف شود و راه های مقابله و مواجهه مؤثر با این بیماری را بیاموزد(7).

با توجه به موارد مطرح شده بنظر می رسد همانند بهداشت جسمی آنان، بهداشت روانی کودکان نیز در دوران کرونا نیازمند توجه جدی است. ما در مقاله حاضر قصد داریم ابتدا تعدادی از عوامل مخاطره ساز بهداشت روانی کودکان در دوران کووید 19 را بیان کنیم و سپس به راهکار ها و پیشنهاداتی در همین خصوص را ارائه دهیم.

به طور خلاصه برخی از عوامل آسیب زا و مخاطره آمیز در راستای کاهش بهداشت روانی کودکان در دوران کرونا موارد زیر هستند.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر مروری بوده و جهت نگارش آن با استفاده از منابع داخلی و خارجی ابتدا ابعاد گوناگون از عوامل آسیب زا نسبت به بهداشت روانی کودکان مشخص شد، سپس با توجه به نظریات روان شناسی به نقش این عوامل در بهداشت روانی کودکان پرداخته شد. در انتها ضمن بحث و نتیجه گیری از مطالب بیان شده، مواردی نیز به عنوان راهکار مطرح گشت. نکته ی قابل ذکر آنکه تلاش شد راهکار های پیشنهادی علاوه بر نگاهی روان شناسی، نیم نگاهی به مسائل آموزشی هم داشته باشد.

تعطیلی مدارس

پس از شروع بیماری کرونا به دلیل مسری بودن آن، مدارس تعطیل شدند. نتایج مطالعات بیانگر آن هستند که کودکان، در صورتی که تحرک کافی نداشته باشند دچار آسیب هایی خواهند شد. برای مثال کودکانی که در تعطیلات آخر هفته یا تابستان کمتر فعالیت فیزیکی انجام داده اند، الگوی خواب شان نیز آسیب دیده است(8). تعطیلی مدارس موجب خواهد شد آنها زمان بیشتری را با شبکه های اجتماعی بگذرانند که آسیب های روانی بسیاری را در پی خواهد داشت. افزایش وزن در کودکان می تواند زمنیه ساز ابتلای آنها به اختلالات خوردن در سنین بزرگسالی باشد، همچنین می تواند بر تصور بدنی آنها از خود تاثر بگذارد. از طرفی دیگر بی خوابی و به طور کلی خواب نا مناسب می تواند باعث پرخاشگری، کاهش سطح انرژِ در طول روز و مشکلات تحصیلی فراوانی برای آنها شود.

زمانی که کودکان در خانه محدود شوند ارتباطات اجتماعی آنها نیز تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. آنها دیگر ارتباط کافی با دوستان و معلمان خود را نخواهند داشت و شبکه های اجتماعی و بازی های کامپیوتری جایگزین آن خواهند شد. در طولانی مدت وجود چنین چیزی سبب آُسیب های جسمی چون نزدیک بینی، چاقی و ... و آسیب های روانی چون انزوای اجتماعی خواهد شد. انزوایی که موجب غفلت از رشد مهارت های اجتماعی و ارتباطاتی موثر خواهد شد و در آینده آنها را در تشکیل یک زندگی سالم و موفق دچار مشکل خواهد کرد(9).

افکار ناخوشایند و مستمر

با نگرانی های به وجود آمده پیرامون شیوع سریع این بیماری در جهان، به موازات آن شاهد گسترش افکار ناخوشایند خانواد ها در این زمینه بودیم. افکاری که گویی که غیر ارادی ایجاد می شدند و به صورت مستمر فرد را درگیر انجام فعالیت هایی برای مقابله با آن می کرد. اگر بخواهیم به صورت تخصصی به این موضوع نگاه کنیم چنین اقدامی در مراجعان به اختلال وسواسی جبری بسیار شاهد هستیم، از طرفی بنا به اذعان متخصصان این حوزه، اضطراب زیربنای بسیاری از این اختلالات و از جمله این اختلال است (10). بنابراین این موضوع که در صورت تدوام چنین شرایطی شاهد افزایش مبتلایان به اختلال های وسواسی جبری خواهیم بود قطعا قابل درک است. اینکه چگونه این اختلال می تواند بر بهداشت روانی کودکان اثر بگذارد اهمیت دارد. الگوگیری و تاثیر والدین بر کودک، بر کسی پوشیده نیست. والدینی که نگرانی های مستمر و افکار اضطراب زا هستند آن را در رفتار و عمل خود نشان خواهند داد و به کودکان نیز منتقل خواهند کرد. برای مثال زمانی که کودک مراقبت های بهداشتی در این زمینه را خواسته یا ناخواسته رعایت نکند، مادر به آن واکنش نشان خواهد داد. اگر چه واکنش مادر در راستای حفاظت از اوست، اما ممکن است کودک آن را به درستی ادراک نکند و بد رفتاری برای او تلقی شود. نتایج نشان می دهند بزرگسالانی که در کودکی تجربه بد رفتاری دارند، در آینده مستعد به اختلالات گوناگون از جمله دو قطبی هستند(11). بنابراین کودکانی که والدین کودکانی که دارای نگرانی های مداوم هستند علاوه بر موارد ذکر شده، نا خواسته موجب بروز در مشکلاتی از قبیل عدم امنیت عاطفی در کودک می شوند می شوند که بهداشت روانی او را به طور معنا داری تحت تاثیر قرار می دهد.

مشکلات اقتصادی ناشی از کرونا

با شیوع کرونا از مشاغل از کار بیکار شدند و بسیاری از افراد به دلیل قوانین محدود کننده نتوانستند و یا مجاز نبودند تا فعالیت اقتصادی خود را انجام دهند. از همین رو، مشکلات اقتصادی با سرعت گسترش یافت. این موضوع سبب شد سرمیاه گذاری خانواده ها بر نیاز های بنیادین تمرکز یابد و سایر مسائل به حاشیه رانده شود. زیرا آنچنان که مزلو در هرم خود بیان می کند هنگامی که نیاز های بنیادین برآورده نشود امکان دستیابی به نیاز های سطح بالاتر وجود ندارد؛ از طرفی هنگامی که درآمدی وجود نداشته باشد منطقی به نظر می رسد که نیازهای بنیادین در اولویت قرار داشته باشند. کودکان به دلایل گوناگونی از جمله نگرانی از مبتلا شدن و یا عدم توانایی والدین در تامین هزینه ها به کلاس های ورزشی و آموزشی نمی روند؛ همچنین خانواده ها به اجبار جهت تامین هزینه ها وقت بیشتری را به مسائل مالی خانواده اختصاص می دهند که نتیجه ی آن اختصاص وقت کمتری به مسائل عاطفی کودکانشان است؛ نتایج مطالعات نشان می دهد در صورت وجود تجربیات متنوع در دوران کودکی فرد، وی در آینده در خلاقیت لازم هنگام تصمیم گیری برای حل مسائل را نخواهد داشت(12). همچنین نتایج مطالعات موید آن است که غفلت عاطفی والدین از کودکان نقش بسزایی در زمینه سازی و ایجاد اختلالات عاطفی در آینده دارد. در کودکی نیز گوشه گیری، کاهش اعتماد به نفس و ... را موجب خواهد شد.

ازدست دادن عزیزان و دلبستگان

از دردناک ترین موضوعات زندگی هر شخص، می توان به تجربه ی از دست دادن یکی از عزیزان یا دلبستگان اشاره کرد. در روان شناسی خانواده و فرد دلبسته کودک که اغلب اوقات مادر بوده منشا بسیاری از نظریات بوده است؛ بسیاری از آنها مادر و یا مراقب کودک را بخشی از وجود کودک در سنین ابتدایی تولد دانسته اند(13 و 14). امروزه شاهد هستیم روزانه تعداد زیادی از مردم جهان و به طور خاص در کشورمان در اثر بیماری کووید 19 جان خود را از دست می دهند. بزرگسالان از قدرت ادراک بیشتری نسبت به این موضوع برخوردار هستند. آنها می توانند راهکار های بیشتر و درست تری برای مقابله با سوگ ناشی از این اتفاق اتخاذ کنند؛ اما در مورد کودکان در بسیاری از موارد موضوع تفاوت دارد. در مواردی کودکان ناراحتی خود را به شکل رفتار های انزوا جویانه، پرسش های مبهم و متعدد، کم تحرکی و ... نشان می دهند( 15 و 16). در واقع کودکان در معرض آسیب بیشتری قرار دارند. بنابراین اگر اقدام موثر و لازم در این زمینه صورت نگیرد پیامد های جبران ناپذیری ایجاد خواهد شد وکاهش معنا داری در بهداشت روانی کودکان شاهد خواهیم بود.

ترس از دست دادن فرد دلبسته و عزیزان

همان طور که در بالا مطرح شد، کودکان نه تنها وابسته به خانواده خود هستند، بلکه صحیح آن است بگوییم که دلبسته ی او هستند و آن گونه که بالبی می گوید این موضوع خود انواع متفاوتی دارد و تحت عنوان سبک های دلبستگی بیان می شود. همان طور که از دست دادن یکی از دلبستگان کودک را متاثر می کند، ترس از دست دادن عزیزان زمانی که در خانواده فردی مشکوک به ابتلا یا مبتلای قطعی باشد نیز او را مضطرب و دچار دلهره می کند(17) و این اضطراب با توجه به سبک دلبستگی که بین آنها ایجاد شده است شدت و کیفیت متفاوتی خواهد داشت. الزام و ضرورت قرنطینه شدن در هنگام شک داشتن و یا ابتلای قطعی بر کسی پوشیده نیست، اما از طرفی توجه به روابط موجود نیز باید مورد نظر قرار گیرد.

انتشار گسترده اخبار و تصاویر مربوط به کرونا در رسانه ها

در گذشته والدین کودکان خود را به حضور در محیط خارج از خانه ترغیب می کردند و این کار را اقدامی در جهت حفظ سلامت جسمانی آنها می دانستند، امروزه دیگر چنین چیزی در اولویت نیست. امروزه والدین ترجیح می دهند فرزندان در خانه باشند و اوقات خود را در آنجا بگذرانند، این می تواند برای مقاصد تحصیلی، اوقات فراغت و ... باشد؛ هر چه که هست، همان طور که پیش تر نیز گفته شد؛ بخش اعظمی از اوقات کودکان در طول دوران پاندمی کرونا در فضای مجازی سپری می شود. این تعارض معضلاتی به همراه دارد؛ یکی از آنها انتشار گسترده اخبار و تصاویر مربوط به پاندمی در آن است. با توجه به اینکه نظارت دقیقی بر فضای مجازی وجود ندارد و کودکان به نوعی آزادانه می توانند در آن فعالیت داشته باشند؛ امکان مواجهه با هرگونه خبر در این زمینه وجود دارد. آنچنان که نتایج مطالعات نشان داده است مواجهه طولانی مدت با اخبار کرونا در کودکان می تواند سبب تضعیف سیستم ایمنی آنان شود، افزایش سطح اضطراب آنان را در پی داشته باشد.

اگر بخواهیم با نگاهی تخصصی تر به ماجرا بنگریم، باید از سطح آگاهی شخص صحبت کنیم. فروید معتقد است اضطراب نتیجه ی بالا آمدن یک موضوع از ناهشیار به هشیار فرد است. به بیان دیگر و به طور خلاصه هنگامی که ما نسبت به چیزی اطلاعات زیادی نداریم اگرچه کنترل کمتری بر رفتارمان داریم اما به همان نسبت در وهله ی ابتدایی مواجهه اضطراب کمتری را هم تجربه می کنیم، سپس با دانستن اطلاعات بیشتر، در اوقات نخستین اضطراب و تنش بیشتری را تجربه می کنیم ولی به تبع آن مهارت ما برای کنترل رفتارمان نیز بیشتر خواهد شد. بنابراین در کودکان که شاید مهارت های مقابله با استرس ضعیف تری دارند اطلاعات کمتر سودمند تر باشد.(18)

اما با وجود این حجم وسیع از اخبار، تصاویر و ویدئو های مربوط به پاندمی در فضای مجازی و دسترسی آسان کودکان به آن، قطعا اضطراب و پیامد های روانی این چنینی دور از انتظار نخواهد بود.

بحث و نتیجه گیری

نکته ی قابل ذکر این است که قطعا موارد بالا همه ی عوامل موثر در بهداشت روانی کودکان در طول پاندمی کرونا نیست و ما شاهد زنجیره ای از عوامل هستیم که با یکدیگر ارتباط دارد و ابعاد گوناگون اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ... را شامل می شود. با این وجود، ضرورت اقدام موثر در این راستا، هر چند به صورت محدود بر کسی پوشیده نیست.

زمانی که کلاس های حضوری در مدارس دایر بود در ساعاتی نظیر درس تربیت بدنی دانش آموزان تحرک و فعالیت بیشتری داشتند. اگرچه با شرایط حاضر امکان برگزاری حضوری نیست، اما برنامه ریزی جهت حضور در پارک ها و بوستان ها و انجام نرمش در ساعات درس تربیت بدنی به صورت داوطلبانه و با تعداد محدود امکان پذیر است. هدف از اینکار ارزیابی یا سنجش دانش آموز نیست؛ بلکه صرفا ابزاری است برای تحرک بیشتر دانش آموز.

پیشنهاد دیگر می تواند انجام حرکات ساده ورزشی توسط کودک در خانه باشد، در واقع معلم همانند کلاس های حضوری ضمن ارائه برنامه با استفاده از ظرفیت نظارتی والدین می تواند تعدادی از حرکات ساده ورزشی را از دانش آموز بخواهد، جهت ترغیب بیشتر دانش آموز می توان بخشی از این فعالیت را معطوف به فعالیت های دلخواه او در طول روز دانست، در واقع اگر دانش آموز با اختیار خود به فعالیتی می پردازد آن به عنوان بخشی از فرایند آموزشی وی در نظر گرفته شود.

نکته ی دیگر در خصوص ارتباطات کودکان است. آنها بیشتر از آنکه به راهنما نیاز داشته باشند به هم زبان نیاز دارند. بنابراین بهتر است برای صحبت با کودکان خود پیش قدم شویم، هنگامی که با آنها صحبت می کنیم از ترس ها، نقاط ضعف و قوت آنها آگاه می شویم و قادر خواهیم بود آنها را کمک کنیم. به خاطر داشته باشیم صحبت ما باید آگاهانه و با هدف کاستن از اضطراب کودکمان و آشنایی وی با روش های مقابله و پیشگیری باشد.

علاوه بر این، کودکان زمانی در ارتباط خود با دیگران موفق خواهند بود که بتوانند ارتباط خوبی با اعضای خانواده برقرار کنند، در واقع یک ارتباط خوب در خانواده مقدمه ای است برای ارتباط در آینده با دیگران، این موضوع به آنها اعتماد به نفس می دهد. هنگامی که شما با کودک خود صحبت می کنید در واقع به وی این تضمین را می دهید که همیشه فردی برای فهمیدن آنها وجود دارد و اینکار در طول زمان موجب شکل گیری امنیت عاطفی برای آنها می شود.

اینکار نیازمند آن است که وقت بیشتری با کودک خود بگذرانید، برای مثال سعی کنید وعده های غذایی را حتما در کنار یکدیگر باشید.

نکته ی دیگر در خصوص قرنطینه و وجود محدودیت های کرونایی است، همان طور که دانش آموزان از کلاس های یکنواخت همیشه گریزان هستند، کودکان نیز از فعالیت های تکراری به شدت پرهیز می کنند، در چنین شرایطی زمان برای آنها کسالت بار می گذرد و هر محرکی که جذابیت بیشتری برای آنها داشته باشد به سمت آن کشیده می شوند. بازی های بسیاری وجود دارد که می توان به طور دو نفره انجام داد. بازی برای کودکان لذت بخش است. اما همیشه بنا بر نظر روان شناسان بازی انواع گوناگون دارد و لذت صرفا یکی از هدف های آن است. با کمی جستجو در فضای اینترنت قادر خواهید بود بازی های دو نفره ساده ای را پیش بینی و اجرا کنید که قطعا فرزند شما را از فضای مجازی دور خواهد کرد

همان طور که پیش تر گفته شد، بازی انواع و مقاصد گوناگونی دارد، با نگاهی تخصصی تر می توان دوره هایی نظیر بازی درمانی، قصه درمانی، تحلیل نقاشی و ... را برای والدین کودکان پیشنهاد کرد که قطعا به آنها در شناخت بهتر از فرزند و پیش بینی بازی های هدفمند تر کمک خواهد کرد.

از جمله عوامل دیگری که مطرح شد مشکلات اقتصادی در دروان کرونا بود. متاسفانه این موضوع شاید بیشتر از هر چیز دیگری بر سایر عوامل موثر باشد و به طور حتم نیازمند اقدامات همه جانبه ای است. در واقع انتظار می رود دولت ها با اتخاذ یک برنامه هدفمند در ایتدا به شناسایی افراد بپردازند و سپس حمایت های مالی و اجتماعی خود را تا زمان مقتضی ادامه دهند. با این وجود اتخاذ رویکردی اقتصادی در شرایط حاضر قطعا کمک کننده خواهد بود.

نکته ی دیگر را می توان پیرامون به فقدان دلبستگان کودک اختصاص داد؛ کودکان همواره دارای سوالات و ابهامات متعدد هستند. والدینی که نسبت به بهداشت و سلامت روانی کودکان خود دقت نظر دارند؛ پاسخی متناسب با سن و ادراک کودک در ذهن دارند. هر چقدر بکوشیم کودکان کمتر در معرض اخبار ناخوشایند قرار بگیرند، کمتر خواهند دید. بنابراین تهیه نرم افزار های نظارت والدین بر فرزندان در فضای مجازی، اولین اقدامی است که هر والد باید در جهت افزایش بهداشت روانی کودک خود انجام دهد.

باید به خاطر داشت که افزایش بهداشت روانی کودک، در گرو افزایش توجه والدین به بهداشت روانی خودشان است. والدینی که مخاطرات محیط شغلی خود را نزد فرزندشان دائما بازگو می کنند قطعا نه تنها کمکی نخواهند کرد، بلکه زمینه ساز مشکلات فراوانی چون عدم تاب آوری و استقلال برای او در آینده خواهند شد.

منابع:

منابع فارسی

1- شهیاد شیما، محمدی محمدتقی. آثار روان‌شناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضیعت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری. مجله طب نظامی. ۱۳۹۹; ۲۲ (۲) :۱۸۴-۱۹۲.

4- ناوخاصی ساسان، فتح اله پور اسداله، شهسواری زهرا، کهریزی ناهید، قبادی شادی، جمالدین هما و همکاران.. بررسی راه های انتقال بیماری کووید-۱۹؛ مطالعه موردی کودکان. مجله پژوهش سلامت. ۱۳۹۹; ۵ (۴) :۲۰۶-۲۱۰.

7- اسداله ئی, مرضیه, رافضی, زهره. (1400). بررسی تأثیرات روانی ویروس کرونا و قرنطینه ی پس از آن برکودکان با استفاده از آزمون های ترسیمی : مطالعه موردی. روان شناسی بالینی.

9- نیازی، محسن و ابراهیمی، حدیث،1397،بررسی تاثیر بازی های رایانه ای بر انزوای اجتماعی کودکان،چهارمین کنفرانس ملی و دومین کنفرانس بین المللی بازی های رایانه ای؛ فرصت ها و چالش ها،کاشان.

10- خاکپور، س.، و یوسفی، ف.، و ساعد، ا. (1397). مروری مختصر بر حساسیت اضطرابی و اختلال وسواسی-جبری. روانشناسی و روانپزشکی شناخت, 5(5 ), 69-80.

12- روان بخش، سیما و رهبری منش، کمال،1394،بررسی تأثیر ارتباط کودک و محیط انعطاف پذیر در طراحی فضاهای آموزشی وبارویکردارتقاء خلاقیت کودکان،همایش ملی معماری فضاهای آموزشی،تهران.

13- میر صادقی, سودابه, سهرابی, فرامرز, برجعلی, احمد, اسکندری, حسین, فرخی, نورعلی. (1397). مقایسه سبک‌های فرزند پروری و کیفیت روابط موضوعی مادران کودکان با اختلال‌ اضطراب جدایی و مادران کودکان عادی. روانشناسی افراد استثنایی 8(29) 201 - 212 .

14- رضاقلیزاده، تکتم،1397،رابطه فقدان پدر با روابط موضوعی و اختلال شخصیت خوددوستدار،اولین همایش ملی جهانی سازی حقوق کودکان و نوجوانان از دیدگاه حقوقی و روانشناسی،مشهد.

15- محمودی قرایی، ج.، و بینا، م.، و یاسمی، م.، و امامی، آ.، و نادری، ف. (1385). اثر بازی درمانی گروهی بر نشانه های مرتبط با سوگ و آسیب ناشی از واقعه زلزله در کودکان 3 تا 6 سال بم: یک مطالعه قبل و بعد. مجله بیماریهای کودکان ایران, 16(2), 137-142.

16- مریم جمشیدی سیانکی ، محمد علی مظاهری، علی زاده محمدی.(1395). مداخلات ویژه ی سوگ برای کمک به کودکان داغدیده، *نشریه رویش روان شناسی*، 5(1) ۱۲۹-۱۶۴.

17- آفاق ذوالفقاری، طاهره الهی. (1399). سطح اضطراب کودکان در ارتباط با میزان آگاهی و نگرش آنها از بیماری کرونا بر اساس مدل باور سلامتی و میزان استرس و اضطراب و افسردگی مادران، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی (ویژه نامه کرونا و سلامت روان)، 14(1).

18- مسعود رضا یوحنایی. (1399). نقد و بررسی خودآگاه و ناخودآگاه از نگاه سارتر و فروید، ماهنامه آفاق علوم انسانی، 4(38).

منابع انگلیسی:

2- Liu X, Na RS, Bi ZQ. [Challenges to prevent and control the outbreak of Novel Coronavirus Pneumonia (COVID-19)]. Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi. 2020;41(0):E029.

3- Ryu S, Chun BC. An interim review of the epidemiological characteristics of 2019 novel coronavirus. Epidemiology and health. 2020;42: e2020006.

5- Denison, Mark R. MD Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus Pathogenesis, Disease and Vaccines: An Update, The Pediatric Infectious Disease Journal: November 2004 - Volume 23 - Issue 11 - p S207-S214

6- Al-Tawfiq JA, Kattan RF, Memish ZA. Middle East respiratory syndrome coronavirus disease is rare in children: An update from Saudi Arabia. World J Clin Pediatr 2016; 5(4): 391-396.

8- Mason F, Farley A, Pallan M, Sitch A, Easter C, Daley AJ. Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomized controlled trial. BMJ. 2018;363.

11- Barbara Pavlova, Nader Perroud, Paolo Cordera, Rudolf Uher, Martin Alda, Alexandre Dayer, Jean-Michel Aubry, Journal of Affective Disorders - Volume 225, 1 January 2018, Pages 337-341

1. فاطمه السادات میرامینی، دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی

Fatemeh.miramini@yahoo.com

 [↑](#footnote-ref-1)
2. WHO [↑](#footnote-ref-2)
3. SARS - COV [↑](#footnote-ref-3)
4. MERS - COV [↑](#footnote-ref-4)