

پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان  
Prediction of corona anxiety based on experience avoidance and difficulties  
in emotion regulation

**Roya Ahmadi**

Msc student of clinical psychology, Kermanshah university of medical sciences, Kermanshah, Iran.

**Setareh Ghaderi**

Msc clinical psychology, Islamic Azad University Kermanshah Branch, Kermanshah, Iran.

**Hanieh Mohammadizadeh \***

Msc clinical psychology, Zahedan University of medical sciences, zahedan, Iran.

[haniya.mhz95@gmail.com](mailto:haniya.mhz95@gmail.com)

**Sasan Amiri**

Msc in clinical psychology, Kermanshah university of medical sciences, Kermanshah, Iran.

**Dr. Aliakbar Foroughi**

Assistant Professor of clinical Psychology, Kermanshah university of medical sciences, Kermanshah, Iran.

**رویا احمدی**

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

**ستاره قادری**

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

**هانیه محمدی‌زاده** (نویسنده‌ی مسئول)

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.

**ساسان امیری**

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

**دکتر علی‌اکبر فروغی**

استادیار روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

**Abstract**

Corona-related anxiety has pervasive effects on various aspects of society. Some people are more receptive to this condition and others experience a lot of negative emotions. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between experiential avoidance and difficulty in emotional regulation with coronary anxiety in Kermanshah. In this study, 317 people answered online through virtual networks to The Difficulties in Emotion Regulation Scale (Grazt & Roemer, 2004), Acceptance and Action Questionnaire-II (Bond et al. 2007), and the coronavirus anxiety Scale (Lee, 2020). Pearson correlation coefficient and regression analysis were used to analyze the data. The results showed that coronary anxiety had a significant positive correlation with difficulty in regulating emotion but had a negative correlation with experience avoidance ( $p < .0/01$ ). The results of the regression analysis also showed that experimental avoidance and difficulty in emotion regulation predict 0.305 of the variance of coronary anxiety. These results showed that people who have less flexibility show less acceptance of life events and for those who have difficulty controlling their emotions, events like Corona will have a negative effect on them. Therefore, it is necessary to hold online workshops and design appropriate psychological interventions.

**Keywords:** Corona Anxiety, difficulties in emotion regulation, Acceptance and action, Experiential avoidance, Corona virus.

**چکیده**

اضطراب مرتبط با کرونا تأثیرات نافذی بر جنبه‌های مختلف افراد جامعه گذاشته است. بعضی افراد نسبت به این اوضاع پذیرش بهتری دارند و سایرین هیجان‌های منفی زیادی را تجربه می‌کنند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر، مطالعه ارتباط بین اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان با میزان اضطراب از کرونا در جامعه شهر کرمانشاه بود. در این مطالعه ۳۱۷ نفر به صورت آنلاین از طریق شبکه‌های مجازی به پرسشنامه‌های دشواری در تنظیم هیجان گراتز و روئمر (۲۰۰۴)، نسخه دوم پذیرش و عمل بوند و همکاران (۲۰۰۷) و مقیاس اضطراب کرونا لی (۲۰۲۰) پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که اضطراب کرونا با دشواری در تنظیم هیجان همبستگی مثبت معناداری دارد اما با اجتناب تجربه‌ای همبستگی منفی دارد ( $p < .0/01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان ۰/۳۰۵ از واریانس اضطراب کرونا را پیش‌بینی می‌کنند. این نتایج نشان داد افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند؛ نسبت به رویدادهای زندگی پذیرش کمتری نشان می‌دهند و کسانی که در تنظیم هیجانات خود با مشکل روبرو هستند، حوادثی مثل کرونا تأثیرات منفی بر آنها خواهد گذاشت. بنابراین برگزاری کارگاه‌های آموزشی آنلاین و طراحی مداخلات روان‌شناختی مناسب ضروری می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** اضطراب از کرونا، دشواری در تنظیم هیجان، پذیرش و عمل، اجتناب تجربه‌ای، کرونا ویروس.

کرونا ویروس در ماه دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین شناسایی شد و در حال حاضر کل دنیا درگیر آن است، علایم حاد تنفسی از مهم‌ترین نشانه‌های این بیماری است و تا امروز باعث مرگ افراد بیشماری شده است (سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰؛ الف؛ ۲۰۲۰). سیاست‌های مختلفی نظیر قرنطینه کامل یا اجرای مراقبت‌های پیشگیری در کل دنیا برای کنترل این بیماری به کار برده شده است (هارپر، ساتچل، فیدو و لاتزمن<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). این بیماری و تبعات ناشی از آن باعث اضطراب و نگرانی‌های زیادی در بین افراد شده است (محمدپور، قربانی، خرم‌نیا، احمدی، قوامی و ملکی، ۲۰۲۰). در شرایط فعلی، جهان با شرایط بحرانی ناشی از این بیماری به سر می‌برد و ترس و اضطراب کل جهان را فرا گرفته است (کومار و سومانی<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). بیماری‌های عفونی عمدتاً موقتی از اضطراب را افزایش می‌دهند که باعث ایجاد اختلال گسترده در رفتار و بهزیستی روان‌شناختی افراد زیادی می‌شود (بالاراتناسینگام و جانکا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). اضطراب در هنگام همه‌گیری بیماری‌های عفونی یک احساس منفی رایج است که توسط افراد و کادر پزشکی تجربه می‌شود (پنگ<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). با شیوع کرونا ویروس در چین، حدود یک سوم از پاسخ‌دهندگان اضطراب متوسط تا شدید را گزارش کردند (وانگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). اضطراب کرونا تا حدی است که بعضی از افراد بخاطر ترس از مبتلا بودن به این بیماری دست به خودکشی می‌زنند (شیانگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ یل، چاوهان، چیکارا، گوپتا و سنق<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰). توجه معقول به اطلاعات مربوط به COVID-19 ممکن است برای مردم در امان ماندن در طول بحران مفید باشد، اما توجه بیش از حد یا اجتناب و نپذیرفتن این شرایط ممکن است از نظر روانی اختلال ایجاد کند و ناسالم باشد (تیلور<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). تجربیات منفی شخصی افراد یا قرار گرفتن در معرض موضوعات در رسانه‌ها در مورد این بحران فزاینده سلامتی نیز ممکن است ترس و اضطراب آنها را افزایش دهد (کومار و سومانی، ۲۰۲۰؛ لی، جوب و ماتیس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰). این به این دلیل است که افراد ممکن است هنگام واکنش به COVID-19 با اضطراب بالا، واضح و منطقی فکر نکنند (لی وانگ، ژو، ژائو و ژو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). در زمینه کرونا ویروس و اثرات روان‌شناختی آن مطالعات زیادی انجام شده است (گونزالس-سانگوینو، آوسین، کاستلوس، سایز، گمز، اوجیدوس<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰؛ مغنی‌باشی-منصوریه<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۰؛ لیو، زونگ، وی، جیا، شانگ و سونگ<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۰). یک مطالعه فراتحلیل اختلال استرس پس از سانحه، سردرگمی و عصبانیت را از نتایج مرتبط با قرنطینه ذکر کرده است (بروکس، وبستر، اسمیت، وودلند، وسلی، گرینبرگ<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۰). میرزانی و فیروزی نیز در یک مطالعه مروری به بررسی کووید-۱۹ به عنوان زمینه‌ساز افزایش خشونت خانگی علیه زنان پرداختند. ارزیابی مقالات نشان داد قرنطینه طولانی مدت، مشکلات اقتصادی، مصرف الکل و مواد مخدر و اختلالات روانی از دلایل افزایش خشونت خانگی همزمان با شیوع کووید ۱۹ بودند (میرزانی و فیروزی، ۱۳۹۹).

در طی این بیماری علاوه بر عواملی نظیر از دست دادن عزیزان، مبتلا شدن خود و اطرافیان، قرنطینه خانگی و اجرای محدودیت‌ها که باعث بروز اثرات منفی روان‌شناختی در بین افراد شده است (کوآسی اهورسو، بینگ لین، صفاری، گریفیتس، و ح پاکپور<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۰)، عوامل روان‌شناختی نظیر رفتارهای اجتناب و مشکلات هیجانی می‌تواند سلامت روان افراد را نیز تهدید کنند (باستین، وحیددی فرد، بهادیوند و بیرانوند، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد اجتناب از پذیرش این بیماری می‌تواند منجر به ایجاد و دوام اضطراب گردد (کارکلا و

<sup>1</sup> World Health Organization (WHO)

<sup>2</sup> Harper, Satchell, Fido, & Latzman

<sup>3</sup> Kumar & Somani

<sup>4</sup> Balaratnasingham & Janka

<sup>5</sup> Peng

<sup>6</sup> Wang

<sup>7</sup> Xiang

<sup>8</sup> Goyal, Chauhan, Chhikara, Gupta, & Singh

<sup>9</sup> Taylor

<sup>10</sup> Lee, Jobe, & Mathis

<sup>11</sup> Li, Wang, Xue, Zhao, & Zhu

<sup>12</sup> González, Ausín, ÁngelCastellanos, Saiz, Gómez & Ugidos,

<sup>13</sup> Moghanibashi-Mansourieh

<sup>14</sup> Liu, Zhang, Wei, Jia, Shang, Sun & Wang

<sup>15</sup> Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg & Rubin

<sup>16</sup> Kwasi Ahorsu, Ying Lin, Saffari, GRIFFITHS, & H Pakpour

پانایوتو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). اجتناب تجربه‌ای به ارزیابی‌های منفی افراطی از حس‌ها، احساسات و افکار خصوصی ناخواسته و عدم تمایل به تجربه کردن این رویدادها و تلاش‌های عمدی برای کنترل یا فرار از آنها اطلاق می‌شود (مونستس، ویلات، موراس، لوآس و باند<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). یکی از ویژگی‌های اصلی اختلالات اضطرابی اجتناب یا فرار از موقعیت‌ها یا محرک‌های است که منجر به فراخواندن اضطراب می‌شوند و پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که شدت اجتناب تجربی در اختلالات اضطرابی بالا است (کشدان، مورینا و پریب<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹، جی کی لی، اورسیلو، رومر و آلن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). همچنین به نظر می‌رسد دشواری در تنظیم هیجان در مواجهه با شرایط تهدید کننده و اضطراب‌زا نیز می‌تواند عامل مهمی در اضطراب کرونا باشد (رزتوباغ، اوکامپو و وانگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). در مواجهه با بیماری کرونا ویروس، شناخت و درک از قدرت تنظیم هیجان بسیار مهم است (رزتوباغ، اوکامپو و وانگ، ۲۰۲۰). روان‌شناسان تنظیم هیجان را به عنوان فرایند شروع، حفظ و اصلاح تجربه و بیان هیجان‌ها مشخص تعریف می‌کنند (گروس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). دشواری در تنظیم هیجان در این شرایط باعث بدتر شدن شرایط می‌شود، اما تنظیم هیجان می‌تواند کنترل هیجانی بهتری را در موقعیت‌های دشوار فراهم کند (ویلز، آینت، استول میلر، گیبونز و شینار<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸). یافته‌ها نشان می‌دهند که راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با اضطراب کرونا رابطه منفی و راهبردهای منفی تنظیم هیجان با اضطراب کرونارابطه مثبت و معنی‌دار دارند (عزیزی آرام و بشارپور، ۲۰۲۰؛ دومارادزکا و فایکوفسکا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸؛ عزیزی بجنوردی، قدمپور، مرادی شکیب و غاز بانزاده، ۲۰۲۰).

با توجه به افزایش اضطراب و استرس در حال حاضر و در ایام پس از کرونا که تاثیرات چشمگیری بر سلامت روان افراد خواهد گذاشت، لازم است تمهیداتی برای مداخله در بحران و مراقبت بهداشتی در این زمینه اتخاذ شود. همچنین لازم است برای کاهش جنبه‌های روان‌شناختی این بیماری مطالعاتی انجام شود تا بتوان به وضعیت سلامت روان این افراد و آرایه‌های راهکارهای برای مقابله با آن کمک کرد. بنابراین این مطالعه با هدف پیش‌بینی اضطراب کرونا براساس اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان در ساکنان شهر کرمانشاه انجام شد.

## روش

طرح این پژوهش از نوع مقطعی بود. مطالعه حاضر در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با کد اخلاق IR.KUMS.REC.1399.571 تایید شد. جامعه مورد مطالعه شامل تمامی افراد بالای ۱۸ سال بود که در شهر کرمانشاه ساکن بودند. نمونه مطالعه فعلی ۳۱۷ نفر بود و سوالات به صورت آنلاین طراحی شدند. لینک مستقیم پرسشنامه‌های دشواری در تنظیم هیجان گراتز و روئمر (۲۰۰۴)، نسخه دوم پذیرش و عمل بوند و همکاران (۲۰۰۷) و مقیاس اضطراب کرونا لی (۲۰۲۰) در اوایل آبان از دوم تا هشتم از طریق واتساپ در دسترس افراد قرار گرفت. معیار ورود به مطالعه رضایت شخص برای پرکردن پرسشنامه و متوجه شدن مفهوم سوالات بود و افرادی که به هر دلیل از کامل کردن پرسشنامه‌ها انصراف دادند از مطالعه خارج شدند. به ازمودنی‌ها اطمینان داد شد که مشخصات و اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند. کسب رضایت آگاهانه و در اختیار قرار دادن نتایج به افراد در صورت تمایل، از دیگر اصول اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-25 و با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی مورد تحلیل قرار گرفتند. این مطالعه روی ۳۱۷ نفر با میانگین سنی  $9/07 \pm 74/31$  انجام شد. از این تعداد ۱۴۰ نفر (۴۴/۰۲ درصد) مرد و ۱۷۷ نفر (۵۵/۸۰ درصد) زن بودند. ۱۸۰ نفر مجرد (۵۶/۸۰) و ۱۳۷ نفر (۴۳/۲۰) متاهل بودند. از نظر سطح تحصیلات ۴۳ نفر (۱۳/۶۰ درصد) زیر دیپلم، ۵۱ نفر (۱۶/۱۰ درصد) دیپلم، ۵۲ نفر (۱۶/۴۰ درصد) کاردانی، ۱۲۸ نفر (۴۰/۴۰ درصد) کارشناسی، ۳۲ نفر (۱۰/۱۰ درصد) کارشناسی ارشد، ۱۱ نفر (۳/۵۰ درصد) دکتری داشتند.

## ابزار سنجش

<sup>1</sup> Karekla & Panayiotou

<sup>2</sup> Monestes, Villatte, Mouras, Loas, & Bond

<sup>3</sup> Kashdan, Morina, & Priebe

<sup>4</sup> J. K. Lee, Orsillo, Roemer, & Allen

<sup>5</sup> Restubog, Ocampo, & Wang

<sup>6</sup> Gross

<sup>7</sup> Wills, Ainette, Stoolmiller, Gibbons, & Shinar

<sup>8</sup> Domaradzka & Fajkowska

Predition of corona anxiety based on experience avoidance and difficulties in emotion regulation

**مقیاس دشواری در تنظیم هیجان<sup>۱</sup> (DERS):** این پرسشنامه توسط گراتز و روئمر در سال ۲۰۰۴ طراحی شد. این ابزار یک خودگزارشی ۳۶ ماده‌ای است که سطوح معمول دشواری در تنظیم هیجان و همچنین ابعاد ویژه‌ی آن را ارزیابی می‌کند. ضریب پایایی کل مقیاس اصلی ۰/۹۳ و بازآزمایی ۰/۸۸ و نیز روایی سازه و پیش‌بین مطلوب گزارش شده است (گراتز و روئمر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). این مقیاس در ایران توسط خان‌زاده و همکاران در سال ۲۰۱۲ هنجاریابی شد. گزارش آن‌ها از اعتبار خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۸ و با روش بازآزمایی بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ است (خان‌زاده، سعیدیان، حسین چاری و ادریسی، ۲۰۱۲).

**مقیاس پذیرش و عمل<sup>۳</sup> (AAQ-II):** این پرسشنامه بوسیله بوند و همکاران در سال ۲۰۰۷ ساخته شده است. یک نسخه ۱۰ ماده ای از پرسشنامه اصلی (AAQ-I) است که بوسیله هیز (۲۰۰۰) ساخته شده بود. این پرسشنامه سازه‌ای را می‌سنجد که به نوع، پذیرش، اجتناب تجربه‌ای و انعطاف ناپذیری روانشناختی بر میگردد، نمرات بالاتر نشان دهنده‌ی انعطاف پذیری روانی بیشتر است. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ (۰/۷۸ تا ۰/۸۸) و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ تا ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ بدست آمد. AAQ-II مفهوم مشابه با AAQ-I را اندازه می‌گیرد، اما ثبات روانسنجی بهتری دارد (باند، هیز، بیر، کارپنتر، گونول و اورکات<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در ایران نیز تایید شده است (عباسی، فتی، مولودی و ضرابی، ۲۰۱۳).

**مقیاس اضطراب کرونا<sup>۵</sup> (CAS):** این مقیاس دارای ۵ سوال است که توسط لی در سال ۲۰۲۰ ساخته شد و ابعاد شناختی، رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیکی مرتبط با اضطراب کرونا را طی دو هفته گذشته می‌سنجد، سوالات براساس طیف لیکرتی پنج درجه‌ای از ۰ (اصلاً) تا ۴ (تقریباً هر روز) نمره گذاری می‌شوند. CAS اشخاص با و بدون اضطراب ناکارآمد با نمره برش بالاتر از ۹ به خوبی تمیز می‌دهد. نمره‌های بالای این مقیاس تشخیص کرونا ویروس، اختلال در عملکرد، ناامیدی بیش از حد و افکار خودکشی مرتبط است (لی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در ایران توسط محمدپور و همکاران (۲۰۲۰) بررسی و تایید شده است و در دسترس چاپ می‌باشد (محمدپور، قربانی، مرادی، خاکی، فروغی، رضایی، ۲۰۲۰).

**یافته‌ها**

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

**جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه‌ای با میزان اضطراب از کرونا (n=۳۱۷)**

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
دشواری در تنظیم هیجان	۸۶/۰۱	۲۰/۳۲۱
اجتناب تجربه‌ای	۴۰/۴۶	۹/۵۰۷
اضطراب از کرونا	۲/۷۴	۴/۰۹۵

همانطور که در جدول ۱ دیده می‌شود بالاترین میانگین مربوط به متغیر دشواری در تنظیم هیجان با ۸۶/۰۱ و انحراف معیار ۲۰/۳۲۱، کمترین میانگین مربوط به متغیر اضطراب از کرونا با ۲/۷۴ و انحراف معیار ۴/۰۹۵ می‌باشد. روش همبستگی پیرسون برای همبستگی بین متغیرها استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

**جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه‌ای با میزان اضطراب از کرونا**

<sup>1</sup> Difficulty Emotion In Regulation Scale

<sup>2</sup> Gratz & Roemer

<sup>3</sup> Accaptance and Action Questionnaire

<sup>4</sup> Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole & Orcutt

<sup>5</sup> Coronavirus Anxiety Scale

<sup>6</sup> Lee

متغیر	دشواری در تنظیم هیجان	اجتناب تجربه ای	اضطراب از کرونا
دشواری در تنظیم هیجان	۱	-۰/۷۱۲**	۰/۴۸۷**
اجتناب تجربه ای	-	۱	-۰/۵۲۹**
اضطراب از کرونا	-	-	۱
	$p < ۰/۰۵^*$		$p < ۰/۰۱^{**}$

طبق جدول ۲، با توجه به سطح معنی داری به دست آمده رابطه خطی بین متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه ای با میزان اضطراب از کرونا در سطح ۰/۰۱ معنادار است. به منظور بررسی فرضیه پژوهش از روش رگرسیون استفاده شد. قبل از اجرای آزمون پیش فرض های نرمال بودن متغیر ملاک، استقلال خطاها، و عدم خطی بودن متغیرهای پیش بین مورد بررسی و تایید قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه ای با میزان اضطراب از کرونا در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: جدول آزمون کولموگروف- اسمیرنوف داده های دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه ای با اضطراب از کرونا

متغیرها	آماره آزمون	سطح معناداری	تعداد
دشواری در تنظیم هیجان	۱/۲۸۹	۰/۰۶۸	۳۱۷
اجتناب تجربه ای	۱/۰۳۷	۰/۲۳۲	۳۱۷
اضطراب از کرونا	۱/۲۳۵	۰/۰۷۲	۳۱۷

مطابق اطلاعات جدول ۳ سطح معناداری آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای همه متغیرها مورد مطالعه بیشتر از ۰/۰۵ می باشد. لذا نتیجه آزمون برای هیچ یک از متغیرها معنی دار نیست و در نتیجه توزیع همه متغیرها نرمال می باشد بنابراین می توان از آزمون های پارامتریک برای آزمودن فرضیه های پژوهش استفاده کرد. جهت تعیین بهترین پیش بینی کننده اضطراب کرونا از بین متغیرهای پیش بینی کننده دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه ای از مدل رگرسیون با روش گام به گام استفاده شده است.

جدول شماره ۴: خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه ای با میزان اضطراب از کرونا

متغیرهای مدل پیش بینی کننده	R	$R^2$	$\Delta R^2$	خطای استاندارد
اول اجتناب تجربه ای	۰/۵۲۹	۰/۲۸۰	۰/۲۷۸	۳/۴۸۰
دوم اجتناب تجربه ای، دشواری در تنظیم هیجان	۰/۵۵۲	۰/۳۰۵	۰/۳۰۰	۳/۴۲۶

جدول ۴ نمایانگر این است که متغیر اجتناب تجربه ای قادر به توجیه ۲۸ درصد واریانس اضطراب از کرونا ( $\Delta R^2 = ۰/۲۸۰$ ) شده است. و با اضافه شدن دشواری در تنظیم هیجان به متغیر اجتناب تجربه ای در مدل دوم باعث اضافه شدن ۲/۵ درصد واریانس اضطراب

## Prediction of corona anxiety based on experience avoidance and difficulties in emotion regulation

از کرونا شده است ( $\Delta R^2 = 0/305$ ) و متغیرهای اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان توانسته‌اند حدود ۳۰/۵ درصد واریانس متغیر اضطراب از کرونا را توجیه کنند.

جدول شماره ۵: تحلیل رگرسیون (متغیر که با استفاده از مدل گام به گام وارد معادله رگرسیون شده‌اند)

شاخص‌ها منبع تغییرات	ضریب تفکیکی رگرسیون (B)	خطای معیار	ضریب استاندارد تفکیک رگرسیون (B)	آزمون T برای معناداری شیب خط رگرسیون	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱۱/۹۶۰				
اجتناب تجربه‌ای	-۰/۲۲۸	۰/۰۲۱	-۰/۵۲۹	-۱۱/۰۶۷	۰/۰۰۰
مقدار ثابت	۵/۳۱۹				
اجتناب تجربه‌ای	-۰/۱۵۹	۰/۰۲۹	-۰/۳۷۰	-۵/۵۲۴	۰/۰۰۰
دشواری در تنظیم هیجان	۰/۰۴۵	۰/۰۱۴	۰/۲۲۳	۳/۳۳۲	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد مقدار  $\beta$  استاندارد شده مربوط به اجتناب تجربه‌ای  $-0/529$  است این عدد نشان می‌دهد که متغیر اجتناب تجربه‌ای به طور معکوس بر متغیر اضطراب از کرونا اثر دارد و اجتناب تجربه‌ای  $-0/529$  تغییرات متغیر ملاک اضطراب از کرونا را پیش‌بینی می‌کند. همچنین مقدار  $\beta$  استاندارد شده مربوط به متغیر دشواری در تنظیم هیجان  $0/223$  است این عدد نشان می‌دهد که متغیر دشواری در تنظیم هیجان به طور مستقیم بر متغیر ترس از کرونا اثر دارد و متغیر دشواری در تنظیم هیجان  $0/223$  تغییرات متغیر ملاک اضطراب از کرونا را پیش‌بینی می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

اثرات روانی ناشی از همه‌گیری‌ها و اپیدمی‌ها همیشه مورد توجه محققین مختلف بوده است. اضطراب مرتبط با کرونا در حال حاضر بر جنبه‌های مختلف افراد زندگی افراد تأثیر گذاشته است و مسلماً زندگی پس از پایان این بیماری را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش حاضر با هدف نقش دشواری در تنظیم هیجان و اجتناب تجربه‌ای در پیش‌بینی اضطراب کرونا انجام گرفت. یافته‌های این مطالعه نشان داد که پذیرش و عمل (اجتناب تجربه‌ای) با اضطراب کرونا رابطه منفی و دشواری در تنظیم هیجان با اضطراب کرونا رابطه مثبت و معنی‌دار داشت. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و دشواری در تنظیم هیجان می‌توانند اضطراب کرونا را پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها همسو با سایر مطالعات در زمینه کووید ۱۹ و اختلالات روان‌شناختی می‌باشد (محمدپور و همکاران، ۲۰۲۰، لی وانگ، ژو، ژائو و ژو، ۲۰۲۰، عزیزی آرام و بشاریپور، ۲۰۲۰؛ اعزازی، قدمپور، مرادی شکیب و غاز بانزاده، ۲۰۲۰). اعزازی و همکاران در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که راهبردهای منفی تنظیم هیجان با اضطراب کرونا رابطه منفی و راهبردهای مثبت تنظیم هیجان با اضطراب کرونا رابطه مثبت و معنی‌دار داشت (اعزازی، قدمپور، مرادی شکیب و غاز بانزاده، ۲۰۲۰).

در تبیین یافته اول، می‌توان گفت از آنجا که دشواری در تنظیم هیجان به ناتوانی در کنترل پاسخ‌های هیجانی در پاسخ به محرک برانگیزان گفته می‌شود (گروس و جزایری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴)، افراد با روبرو شدن با بیماری کرونا دچار اشفتگی هیجانی می‌شوند و قادر به تنظیم هیجان‌های خود و ابراز آن در موقعیت مناسب نیستند که این خود باعث به وجود آمدن اضطراب در مورد این بیماری می‌شود (عزیزی آرام و بشاریپور، ۲۰۲۰؛ اعزازی، قدمپور، مرادی شکیب و غاز بانزاده، ۲۰۲۰). اکثر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای مشکل در تنظیم هیجان به احتمال بیش‌تری در معرض اختلالات مرتبط با استرس در کوتاه مدت و بلند مدت هستند و بسیاری از اختلال‌های روان‌پزشکی با بی‌ثباتی عاطفی و کژتنظیمی هیجانی ارتباط دارند، به ویژه افسردگی و اختلال‌های اضطرابی ارتباطی نیرومندی با کژتنظیمی هیجانی

<sup>1</sup> Gross & Jazaieri

دارد (سیلک، اشتاینبرگ و موریس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ فیلیپس، دروتس، راوچ و لین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). دومارادزکا و فاجکوسکا و هاه و همکاران در تحقیقات خود گزارش کردند که راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان به ترتیب بر اضطراب و افسردگی اثر منفی و مثبت دارد (دومارادزکا و فایکوفسکا، ۲۰۱۸؛ هو، کیم، لی و چای<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). تعداد زیادی از تحقیقات گزارش کرده اند که مدیریت موثر هیجان می تواند حساسیت را کاهش دهد و همچنین وسیله مهمی برای رفع اضطراب عمومی است (شلوتر و همکاران، ۲۰۰۸).

همانطور که مطالعات در زمینه اختلال استرس پس از سانحه نشان داده اند، افراد بعد از حوادث و اتفاقات دردناک دچار آشفتگی و بدتنظیمی هیجان و اجتناب از آن می شوند (سیدطبابی، رحمتی نژاد و اعتماد، ۲۰۱۷؛ عزمی، سهرابی، برجلی، فرخی و فرخ فرقانی، ۲۰۱۸). بنابراین ارایه مداخلات درمانی برای کاهش مشکلات تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مانند ارزیابی مجدد به جای راهبردهای منفی همانند سرکوبی ضروری است (خدایاری فرد و آسایش، ۲۰۲۰).

یافته دوم را نیز می توان به این شکل تبیین کرد که اجتناب تجربه ای نقش فرایند زیربنایی در اختلالات مختلف، و نقش میانجی در مشکلات رفتاری ایفا می کند (تال، گراتز، سالترز و رومر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ کینگستون، کلارک و رمینگتون، ۲۰۱۰). مطالعات نشان داده اند که افراد با اجتناب تجربه ای بالا، تجارب هیجانی بیشتری را نسبت به محرک ها نشان می دهند و سطح افسردگی و اضطراب بالاتری را گزارش می کنند که معرف آن است افراد با انعطاف پذیری و پذیرش کمتر، اضطراب کرونا بیشتری را تجربه می کنند (محمدپور و همکاران، ۲۰۲۰، کینگستون، کلارک و رمینگتون<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰؛ اسلون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). عزیزی آرام و بشرپور (۱۳۹۹) در مطالعه خود بر روی ۲۰۰ نفر از جامعه پرستان شهر اردبیل نشان دادند که متغیرهای نشخوار فکری، تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد، سرکوبی) و واکنش پذیری به استرس می توانند اضطراب کرونا را پیش بینی کنند (عزیزی آرام و بشرپور، ۲۰۲۰). بنابراین می توان پذیرش این شرایط به وجود آمده و انعطاف پذیری در برابر آن لازم و ضروری می باشد.

از محدودیت های این پژوهش می توان به روش نمونه گیری که به صورت داوطلبانه انتخاب شد اشاره کرد. اجرای پژوهش به صورت آنلاین و عدم نظارت کامل پژوهشگر بر نحوه اجرا محدودیت دیگر این مطالعه بود. همچنین از ابزارهای خود گزارشی استفاده شد و در نهایت جامعه پژوهش به ساکنان شهر کرمانشاه محدود بود. مطالعات آینده می توانند مطالعات شان را با نظارت دقیق تر و به صورت حضوری با ابزارهای مثل مصاحبه انجام دهند و همچنین این مطالعه را در نمونه های بالینی و مناطق دیگر تکرار کنند. در نهایت با توجه به نتایج مطالعه حاضر، برگزاری کارگاه های آموزشی آنلاین و طراحی مداخلات روان شناختی مناسب جهت آموزش راهبردهای سازگارانه مقابله با بیماری و پذیرش آن و مدیریت هیجان در حال حاضر و بعد از پایان یافتن این بیماری توسط متخصصان سلامت روان توصیه می شود.

## منابع

- اعظمی، یوسف؛ سهرابی، فرامرزی؛ برجلی، احمد؛ فرخی، نورعلی و فرخ فرقانی، سیامک (۱۳۹۷). تاثیر برنامه درمانی روانی-اجتماعی بر راهبردهای تنظیم هیجان در افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سوانح سوختگی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین*. ۲۲ (۴): ۶۲-۵۱.
- اعزازی بجنوردی، المیرا؛ قدمپور، سمانه؛ مرادی، شکیب و آمنه، غضبان زاده (۱۳۹۹). پیش بینی اضطراب کرونا بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سرسختی سلامت و اضطراب مرگ در بیماران دیابتی. *نشریه روان پرستاری*. ۸ (۲): ۴۴-۳۴.
- باستین، سمیه؛ وحیدی فرد، محبوبه؛ بهادیوند چگینی، امیرحسین و بیرانوند، حسن (۱۳۹۹). کووید-۱۹ و پیامدهای روان شناختی آن. *نشریه علمی رویش روان شناسی*. ۹ (۷): ۴۴-۳۵.
- خدایاری فرد، محمد و آسایش، محمدحسن (۱۳۹۹). راهبردهای روان شناختی و فنون مقابله با استرس و اضطراب در مواجهه با کروناویروس (کووید-۱۹). *نشریه علمی رویش روان شناسی*. ۹ (۸): ۱۸-۱.

<sup>1</sup> Silk, Steinberg, & Morris

<sup>2</sup> Phillips, Drevets, Rauch, & Lane

<sup>3</sup> Huh, Kim, Lee & Chae

<sup>4</sup> Tull, Gratz, Salters, & Roemer

<sup>5</sup> Kingston, Clarke & Remington

<sup>6</sup> Sloan

## Prediction of corona anxiety based on experience avoidance and difficulties in emotion regulation

عباسی، ایمانه؛ فتی، لادن؛ مولودی، رضا و ضرابی، حمید (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم، فصلنامه مدلها و روشهای روانشناختی. ۳ (۱۰)، ۸۰-۶۵.

عزیزی، آرام و بشریور سجاد (۱۳۹۹). نقش نشخوار فکری، تنظیم هیجان و واکنش‌پذیری به استرس در پیش‌بینی اضطراب ویروس کرونا (کووید-۱۹) در پرستاران. فصلنامه مدیریت پرستاری. ۹ (۳)، ۱۸-۸.

سید طبایی، رضا؛ رحمتی نژاد، پروین؛ محمدی، داوود و اعتماد، عقیل، (۱۳۹۶). نقش سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان در میزان بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به سرطان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین. ۲۱ (۲)، ۴۹-۴۱.

محمدپور، محسن؛ قربانی وجیهه؛ مرادی، سمیرا؛ خاکی، زینب؛ فروغی، علی‌اکبر؛ رضایی، محمدرضا، (۱۳۹۹). ویژگی‌های روانسنجی نسخه‌ی ایرانی مقیاس اضطراب کرونا. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۶، ۹-۹، (در حال انتشار).

میرزانیان، امیر و فیروزی، منیژه، (۱۳۹۹). کووید ۱۹ زمینه‌سازی برای افزایش خشونت خانگی علیه زنان: مطالعه مروری نظام‌مند. نشریه علمی رویش روان‌شناسی. ۹ (۹)، ۲۰۵-۲۱۴.

Balaratnasingam, S., & Janca, A. (2006). Mass hysteria revisited. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(2), 171-174.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: Revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395, 912-920.

Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in psychology*, 9, 856.

González-Sanguino, C., Ausín, B., ÁngelCastellanos, M., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 Coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior, and Immunity*.

Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of COVID 2019: First suicidal case in India/ *Asian Journal of Psychiatry*, 49, 101989.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation: Guilford publications*.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.

Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2020). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International journal of mental health and addiction*.

Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H.-K., & Chae, J.-H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal of affective disorders*, 213, 44-50.

Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 163-170.

Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo war: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of anxiety disorders*, 23(2), 185-196.

Khanzadeh, M., Saeediyani, M., Hosseini, M., & Edrissi, F. (2012). Factor structure and psychometric properties of difficulties in emotional regulation scale. *International Journal of Behavioral Sciences*, 6(1), 87-96.

Kingston, J., Clarke, S., & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior modification*, 34(2), 145-163.

Kumar, A., & Somani, A. (2020). Dealing with corona virus anxiety and OCD. *Asian Journal of Psychiatry*, 102053.

Kwasi Ahorsu, D., Ying Lin, C., Saffari, M., Griffiths, D., & H Pakpour, A. (2020). The fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*.

Lee, J. K., Orsillo, S. M., Roemer, L., & Allen, L. B. (2010). Distress and avoidance in generalized anxiety disorder: Exploring the relationships with intolerance of uncertainty and worry. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(2), 126-136.

Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies*, 44(7), 393-401.

Lee, S. A., Jobe, M. C., & Mathis, A. A. (2020). Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety. *Psychological Medicine*, 1-2.

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2032-40.

- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., . . . Wang, Y. (2020). Prevalence and predictors of PTSD during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 287, 112921.
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102076.
- Mohammadpour, M., Ghorbani, V., Khoramnia, S., Ahmadi, S. M., Ghvami, M., & Maleki, M. (2020). Anxiety, self-compassion, gender differences and COVID-19: predicting self-care behaviors and fear of COVID-19 based on anxiety and self-compassion with an emphasis on gender differences. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(3), 213.
- Monestes, J.-L., Villatte, M., Mouras, H., Loas, G., & Bond, F. (2009). French translation and validation of the acceptance & action questionnaire (AAQ-II). *European Review of Applied Psychology-revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 59(4), 301-308.
- World Health Organization, (2020a). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation report, 82.
- World Health Organization, (2020b). WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19. 2020. website:/. accessed, 19.
- Peng, E. Y.-C., Lee, M.-B., Tsai, S.-T., Yang, C.-C., Morisky, D. E., Tsai, L.-T., Lyu, S.-Y. (2010). Population-based post-crisis psychological distress: an example from the SARS outbreak in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 109(7), 524-532.
- Phillips, M. L., Drevets, W. C., Rauch, S. L., & Lane, R. (2003). Neurobiology of emotion perception II: Implications for major psychiatric disorders. *Biological psychiatry*, 54(5), 515-528.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic: *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440.
- Schlotz, W., Kumsta, R., Layes, I., Entringer, S., Jones, A., & Wüst, S. (2008). Covariance between psychological and endocrine responses to pharmacological challenge and psychosocial stress: a question of timing. *Psychosomatic medicine*, 70(7), 787-796.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257-1270.
- Taylor, S. (2019). The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease: *Cambridge Scholars Publishing*.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(11), 754-761.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729-53.
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Stoolmiller, M., Gibbons, F. X., & Shinar, O. (2008). Good self-control as a buffering agent for adolescent substance use: An investigation in early adolescence with time-varying covariates. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(4), 459.
- Xiang, Y.-T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.

Prediction of corona anxiety based on experience avoidance and difficulties in emotion regulation