

## **The Role of Experiential Avoidance and Professional Assistance Orientation in Predicting Covid Anxiety-19**

---

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<hr/> <b>Authors:</b> Mehdi ShomaliAhmadabadi <sup>1*</sup> , Mansoureh Poorjanebollahi <sup>2</sup> , Azita Behjat <sup>3</sup> , Atefe BarkhordariAhmadabadi <sup>4</sup>	<b>Purpose:</b> Although the Covid-19 virus has been associated with a number of psychological problems, such as Covid-19 anxiety, components such as avoiding experience and seeking help from the psychological profession can contribute to this level of anxiety. The aim of this study was to the role of experience avoidance and attitudes toward seeking professional psychological help in predicting covid-19 anxiety.
<hr/> <b>Keywords:</b> Covid-19 Anxiety, Experience Avoidance, Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help	<b>Method:</b> In terms of the purpose of this research was applied and in terms of data collection method was descriptive and correlational. The statistical population of the study consisted of all adults in Ardakan and Meybod in the period from 26 September to 6 November, 2020.383 people participated in a virtual survey and responded to the following tools. The research instruments included Alipour et al.'s (2020) corona disease anxiety scale, Fisher and Farina's (1995) attitudes toward seeking professional psychological help questionnaire, and Bond's(2007) acceptance and action questionnaire. Finally, after removing missing, 381 questionnaires were statistically analyzed by Pearson correlation method and multiple regression analysis using SPSS24 software.
<hr/> <b>Article History:</b> Received: 2020-12-05 Accepted: 2021-01-11 Published: 2021-01-20	<b>Findings:</b> The results showed that there was a significant positive relationship between experiential avoidance and Covid-19 anxiety ( $R=0/386$ , $p<0.001$ ) and also a significant negative relationship between attitudes toward seeking professional psychological help and Covid-19 anxiety ( $R=-0/220$ , $p<0.001$ ). The results of regression analysis also showed that 21% of the variance of Covid-19 anxiety was explained by predictor variables ( $R^2=0.212$ , $P<0.001$ ). Experimental avoidance also played a greater role in predicting Covid-19 anxiety ( $P<0.001$ ).
<hr/> <b>Correspondence:</b> Email: mahdi_shomali@yahoo.com Phone: Address:	<b>Conclusion:</b> Experiential Avoidance and Attitude to Professional Psychological Assistance Affect Covid-19 Anxiety Rate
<hr/> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Department of Psychology, Payame Noor University, Ardakan Branch, Yazd, Iran (Corresponding Author)</li><li>2. M.Sc, General Psychology, Islamic Azad University, Meybod, Yazd, Iran</li><li>3. M.Sc, General Psychology, Islamic Azad University, Yazd, Iran</li><li>4. Bachelor of General Psychology, Payame Noor University of Meybod, Iran</li></ol> <hr/>	

## نقش اجتناب تجربه‌ای و جهت‌گیری به کمک‌طلبی حرفه‌ای در پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹

مهدی شمالی احمدآبادی<sup>۱</sup>، منصوره پورجان‌الهی<sup>۲</sup>، آریتا بهجت<sup>۳</sup>، عاطفه برخوردار احمدآبادی<sup>۴</sup>

### چکیده

**هدف:** اگرچه شیوع ویروس کووید-۱۹ با مشکلات روان‌شناختی متعددی از جمله اضطراب کووید-۱۹ همراه است، اما مؤلفه‌هایی مانند اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای می‌تواند بر میزان این اضطراب مؤثر باشد. پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ بر اساس اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای انجام شد.

**روش:** این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش متشکل از افراد بزرگسال شهرهای اردکان و میبد در محدوده زمانی ۵ مهر تا ۱۶ آبان سال ۱۳۹۹ بود. ۳۸۳ نفر از افراد در یک پژوهش مجازی شرکت کرده و به ابزارهای زیر پاسخ دادند. ابزار پژوهش شامل مقیاس اضطراب بیماری کرونا علی پور و همکاران (۱۳۹۸)، پرسشنامه نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای فیشر و فارینا (۱۹۹۵) و پرسشنامه پذیرش و عمل بوند (۲۰۰۷) بود. درنهایت پس از حذف پرسشنامه‌های پرت، ۳۸۱ پرسشنامه به روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴، مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** بین اجتناب تجربه‌ای و اضطراب کووید-۱۹ رابطه مثبت معنی‌دار ( $R=0/386$ ،  $P>0/001$ )؛ و بین نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای و اضطراب کووید-۱۹ رابطه منفی معنی‌داری وجود داشت ( $R=-0/320$ ،  $P>0/001$ ). نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ۲۱ درصد از واریانس اضطراب کووید-۱۹ از طریق متغیرهای پیش‌بین، تبیین می‌شود ( $R^2=0/212$ ،  $P>0/001$ ). اجتناب تجربه‌ای سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ داشت ( $P<0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای بر میزان اضطراب کووید-۱۹ مؤثر است.

**کلمات کلیدی:** اضطراب کووید-۱۹، اجتناب تجربه‌ای، نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای

<sup>۱</sup>. گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، واحد اردکان، یزد، ایران. (نویسنده مسئول). mahdi\_shomali@yahoo.com

<sup>۲</sup>. کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، میبد، یزد، ایران.

<sup>۳</sup>. کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

<sup>۴</sup>. کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام‌نور میبد، یزد، ایران.

## مقدمه

کووید-۱۹<sup>۱</sup> نام یکی از جدیدترین ویروس‌های دسته کرونا ویروس<sup>۲</sup> است که نخستین بار در دسامبر ۲۰۱۹ در استان ووهان چین مشاهده و به سرعت به نقاط مختلف دنیا از جمله ایران گسترش یافت. کووید-۱۹ که با عفونت‌های تنفسی شدیدی همراه است، باعث شده تا این ویروس پیامدهای مخرب زیادی از جمله مرگ و میر را در پی داشته باشد (سازمان جهانی بهداشت<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). بر اساس آمارهای ارائه شده از وزارت بهداشت ایران، پس از ورود کووید-۱۹ به کشور در اوایل اسفند ۱۳۹۸ تا پایان آذرماه ۱۳۹۹ نزدیک به یک میلیون و ۱۷۰ هزار مبتلا و مجموع جان باختگان این بیماری نیز نزدیک به ۵۴ هزار نفر گزارش شده است (گزارش وزارت بهداشت ایران، ۱۳۹۹). شیوع بالای کووید-۱۹ موجب شده تا بسیاری از کشورها همچون چین و ایتالیا، شهروندان خود را به طور کامل قرنطینه کرده و کشورهایی چون ایران نیز قوانین سخت‌گیرانه رفت و آمد را برای کنترل شیوع آن وضع کنند (علیزاده فرد و صفاری‌نیا، ۱۳۹۹). شیوع کووید-۱۹ علاوه بر مشکلات اقتصادی و مرگ و میر، مشکلات روان‌شناختی متعددی چون اضطراب کووید-۱۹<sup>۴</sup> را نیز در پی داشته است (علیزاده فرد و صفاری‌نیا، ۱۳۹۹؛ علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸). اضطراب<sup>۵</sup> یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی است که به عنوان یک احساس منفی ناخوشایند و مبهم همراه با نشانه‌هایی چون نگرانی با منشأ مبهم و برانگیختگی فیزیولوژیکی شناخته می‌شود (جانسون<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). اضطراب کووید-۱۹، اضطراب ناشی از مبتلا شدن به ویروس کرونا است که بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی درباره آن ایجاد می‌شود (علی‌پور و همکاران، ۱۳۹۸). اختلالات اضطرابی با کاهش عملکرد روانی و اجتماعی، بر بسیاری از مولفه‌های سلامت نقش منفی دارد (دلبرنسب، میرزمانی بافقی و وطن خواه ۱۳۹۵) نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که عوامل فشارزا؛ چون بیماری‌های تنفسی با تشدید مشکلات اضطرابی است (نوش کیا، رسولی زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۹) و می‌تواند اضطراب بیماری را افزایش دهد (وو و مک کوگان<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰؛ محرری، رضایی‌طلب، سجادی و سرجمعی، ۱۳۹۲). همچنین اضطراب کووید-۱۹ می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی بدن؛ خطر ابتلا به بیماری و مرگ و میر را افزایش داده (سون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) و فرد را در مقابل بیماری آسیب‌پذیر کند (آرنیز، گارسیا، سوربانو، لویز، سانتیاگو و بلوچ<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰).

عوامل مختلفی می‌تواند در اضطراب بیماری کرونا نقش داشته باشد. یکی از ویژگی‌های مهم؛ شرایط اضطراب‌زا (مانند شیوع کووید-۱۹)، اجتناب و فرار فرد از موقعیت‌هایی است که باعث اضطراب وی می‌شود (استین و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰)، لذا به نظر می‌رسد یکی از عواملی که می‌تواند اضطراب بیماری کرونا را تحت تاثیر قرار دهد، اجتناب تجربه‌ای<sup>۱۱</sup> است. اجتناب تجربه‌ای شامل ارزیابی‌های منفی افراطی از افکار و احساسات ناخواسته و نداشتن تمایل برای تجربه این رویدادهای اضطراب‌زا و تلاش عمدی برای فرار و یا کنترل آنهاست (کرک<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). پذیرش<sup>۱۳</sup> نقطه مقابل اجتناب تجربه‌ای و به معنای تمایل افراد برای پذیرش کامل هیجان‌ها، افکار و تظاهرات رفتاری و عدم تلاش برای اجتناب از آنهاست، لذا با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همراه خواهد بود (دریک، تیمکو و لووما<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۶). در اجتناب تجربه‌ای اگرچه فرد به صورت موقت از حالت‌های آزاردهنده‌ی ناشی از موقعیت‌های اضطرابی رهایی پیدا می‌کند، اما در بلندمدت فراوانی، شدت و زمان این تجارب آزاردهنده به حدی گسترش می‌یابد که فرد را مجبور به محدود کردن زندگی می‌کند و این افراد هر عملی را برای رهایی از این وضعیت

- 1 . COVID-19
- 2 . Coronaviruses
- 3 . World Health Organization
- 4 . COVID-19 Anxiety
- 5 . Anxiety
- 6 . Johnson
- 7 . Wu & Mcgoogan
- 8 . Sun
- 9 . Arnáez, García, Soriano, López, Santiago & Belloch
- 10 . Stein
- 11 . Experiential Avoidance
- 12 . Kirk
- 13 . Acceptance
- 14 . Drake, Timko & Luoma

آزاردهنده انجام می‌دهند که به افزایش اضطراب آن‌ها منجر خواهد شد (زندپیام، داودی و مهرابی‌زاده، ۱۳۹۵). نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که اجتناب تجربه‌ای با بسیاری از بیماری‌های روانی از جمله افسردگی (فونسکا، مونتیرو و کانووارو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸)، اضطراب (کوکسون، لوزون، نیولند و کینگستون<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰؛ کرک<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ کریمی، همایونی و همایونی، ۱۳۹۷؛ محمود علیلو، موسوی مقدم و ایمانی، ۱۳۹۵) و کاهش سلامت روان (یاراللهی و شعیری، ۱۳۹۷) رابطه دارد. از سوی دیگر دریافت خدمات مشاوره در موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند به کاهش اضطراب بیانجامد (هولز و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین یکی دیگر از مولفه‌هایی که در ارتباط با مشکلات اضطرابی از جمله اضطراب کووید-۱۹ مطرح می‌شود، نگرش و میزان استفاده از خدمات مشاوره و روان‌درمانی حرفه‌ای در شرایط شیوع کووید-۱۹ است (یوروندسدوتیر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷)؛ اما آنچه استفاده از خدمات مشاوره‌ای را در افراد تعیین می‌کند نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای<sup>۵</sup> است (روزی و مانرینی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹) که به عنوان نگرش مثبت افراد به دریافت خدمات روان‌شناختی از مراکز رسمی و حرفه‌ای مشاوره و روان‌درمانی تعریف می‌شود (رایان، بیکر و فواز<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). کمک‌طلبی حرفه‌ای روان‌شناختی در کاهش مشکلات روانی نقش مهمی دارد، چرا که یکی از شیوه‌های گرایشی کارآمد برای مقابله با مشکلات، دریافت خدمات حرفه‌ای مشاوره است و پژوهش‌های متعدد سودمندی آن را مورد تأیید قرار داده‌اند (چن<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ جوردن، اولسن، هابی و چالدر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸؛ شمالی احمدآبادی و برخوردار احمدآبادی، ۱۳۹۹؛ یعقوبی، ملیانی و طاولی، ۱۳۸۸). از این رو نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای در شرایط استرس‌زایی چون شیوع کرونا و ویروس می‌تواند، در کاهش مشکلات روان‌شناختی افراد از جمله اضطراب کووید-۱۹ موثر باشد (واتسون و هانتز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹)؛ اما آنچه در این رابطه اهمیت دارد این است که در حال حاضر، چشم‌انداز روشنی در خصوص کمک‌طلبی حرفه‌ای برای مسائل بهداشت روان در بسیاری از کشورها وجود ندارد و بخش زیادی از مردم نگرش مثبتی به این مساله ندارند (چن<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). به نظر می‌رسد به دلیل عواملی چون شرم، مشکلات اقتصادی و نگرش‌های منفی به مشاوره، درصد کمی از مردم در جستجوی این خدمات هستند (تورس، مگنوس و نجار<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰)؛ برای مثال نتیجه مطالعه بورت-زیگلر، لی و بوهرنت<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۸)، نشان می‌دهد که کمتر از ۵ درصد از افرادی که تشخیص اختلالات روانی را دریافت کردند، به دنبال خدمات روان‌شناختی بوده‌اند. با این وجود، نگرش مثبت افراد برای استفاده از خدمات مشاوره‌ای می‌تواند در فرهنگ‌ها، قومیت‌ها و جنسیت متفاوت باشد (گونزالز<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

با توجه به شیوع بالای ویروس کووید-۱۹، ناشناخته بودن آن و وجود ابهامات زیاد در خصوص آینده این ویروس، بسیاری از افراد اضطراب زیادی را در خصوص ابتلای خود و اطرافیان‌شان به این بیماری تجربه می‌نمایند (بجنوردی، قدم‌پور، مرادی و غضبان‌زاده، ۱۳۹۹). از سوی دیگر عمده برنامه‌های رسمی و غیر رسمی کشور در خصوص پیشگیری از بیماری بوده و ابعاد روان‌شناختی آن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. به نظر می‌رسد بسیاری از افراد با توجه به عدم آگاهی و نداشتن مهارت‌های لازم در خصوص نحوه برخورد صحیح با ابعاد روان‌شناختی ویروس کرونا، از جمله اضطراب کووید-۱۹، مشکلات زیادی را تجربه می‌نمایند. اجتناب تجربه‌ای و همچنین عدم دریافت خدمات مشاوره‌ای یا دریافت خدمات از افراد غیر متخصص می‌تواند به تشدید اضطراب بیانجامد (کرک و همکاران، ۲۰۱۹؛ رایان، بیکر و فواز، ۲۰۲۰). در عین حال علی‌رغم ضرورت توجه به ابعاد روان‌شناختی کووید-۱۹، مطالعات زیادی در خصوص بعد روانی این بیماری انجام نگرفته و عمده

1. Fonseca, Monteiro & Canavarro
2. Cookson, Luzon, Newland & Kingston
3. Kirk
4. Jörundsdóttir
5. Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help
6. Rossi & Mannarini
7. Rayan, Baker & Fawaz
8. Chen
9. Jordan, Ohlsen, Hayee & Chalder
10. Watson & Hunter
11. Chen
12. Torres, Magnus & Najjar
13. Burnett-Zeigler, Lee & Bohnert
14. Gonzalez

پژوهش‌های انجام شده در ابعاد جسمانی آن صورت گرفته است. همچنین در پژوهش‌های روان‌شناختی نیز کمتر بر این مسأله تاکید شده که برای کاهش اضطراب کووید-۱۹ چه اقداماتی باید صورت گیرد. لذا توجه به متغیرهای اجتناب تجربه‌ای و کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای به عنوان ابزارهای مهم در خصوص کاهش اضطراب، می‌تواند دارای اهمیت زیادی باشد. در همین راستا، با توجه به اهمیت موضوع و وجود خلاء پژوهشی، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ بر اساس اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش متشکل از کلیه افراد بزرگسال شهرهای اردکان و میبد از ۵ مهر تا ۱۶ آبان ۱۳۹۹ بود. با توجه به اینکه تعداد افراد بزرگسال شهرهای اردکان و میبد نزدیک به ۹۰ هزار نفر تخمین زده می‌شود، حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۸۳ نفر تعیین شد. ملاک‌های ورود شامل سن بالای ۲۰ سال، نمره اضطراب کووید-۱۹ بالاتر از ۱۸ و ملاک خروج نیز عدم تمایل برای تحلیل پرسشنامه‌ها بود. پرسشنامه‌ها با توجه به خطر انتشار کرونا به صورت مجازی طراحی شد. لینک پرسشنامه با استفاده از شبکه‌های مجازی تلگرام، واتس‌آپ، اینستاگرام، ایتا و سروش انتشار یافت. پرسشنامه‌ها به گونه‌ای طراحی شدند که در پایان سوالات، اطلاعاتی در خصوص وضعیت شرکت‌کننده از لحاظ اضطراب کووید-۱۹، نحوه کاهش اضطراب و همچنین چگونگی بهره‌مندی از خدمات مراکز مشاوره و روان‌درمانی ارائه شود. همچنین پس از اتمام فرآیند پاسخدهی از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد تا در صورت تمایل با انتخاب گزینه ارسال، در پژوهش شرکت نمایند. در محدوده شروع تا پایان پژوهش ۷۲۲ نفر پرسشنامه را مشاهده، ۵۶۱ نفر به پرسشنامه‌ها پاسخ داده و در مجموع ۳۹۳ نفر معیارهای ورود به پژوهش را داشتند.

## ابزارهای پژوهش

**الف) مقیاس اضطراب بیماری کرونا:** این مقیاس توسط علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) و به منظور سنجش اضطراب ناشی از شیوع کووید-۱۹ در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه است. این ابزار در طیف لیکرت چهار گزینه‌ای از هرگز (۰) تا همیشه (۳) تنظیم شده است. گویه‌های ۱ تا ۹ مربوط به علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ نیز مربوط به علائم جسمانی است. نمره کل اضطراب کووید-۱۹ نیز از جمع امتیاز هر یک از گویه‌ها بدست می‌آید. نمره کل بین ۰ تا ۵۴ متغیر است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود پایایی ابعاد پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل روانی (۰/۸۷۹)، عامل جسمی (۰/۸۶۱) و برای کل پرسشنامه نیز (۰/۹۱۹) گزارش کردند. همچنین در پژوهش علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، مقدار 2- $\lambda$  گاتمن<sup>۲</sup> برای عامل اول ۰/۸۸۲، عامل دوم ۰/۸۶۴ و کل پرسشنامه ۰/۹۲۲ بدست آمده است. علی‌پور و همکاران (۱۳۹۸) روایی پژوهش را نیز از طریق همبسته کردن این ابزار با پرسشنامه سلامت عمومی<sup>۳</sup> محاسبه کردند. همبستگی پرسشنامه اضطراب کووید-۱۹ با نمره کل پرسشنامه سلامت عمومی و مؤلفه‌های اضطراب، نشانه‌های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۵۲، ۰/۴۲، ۰/۳۳ و ۰/۲۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و برای عامل روانی (۰/۸۸۶)، عامل جسمی (۰/۸۹۷) و برای کل پرسشنامه نیز (۰/۹۲۹) بدست آمد.

**ب) پرسشنامه پذیرش و عمل:**<sup>۴</sup> این پرسشنامه توسط بوند<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) و برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به ویژه در ارتباط با اجتناب تجربه‌ای و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده است. آخرین نسخه این ابزار، دارای ۱۰ سؤال و در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از هرگز درست نیست (۱) تا همیشه درست است (۷) تنظیم

1. Corona Disease Anxiety Scale (CDAS)
2. Guttman
3. GHQ-28
4. Acceptance And Action Questionnaire (AAQ-II)
5. Bund

شده است. حداقل نمرات ۱۰ و حداکثر آن ۷۰ بوده و نمره پائین‌تر نشانه بهزیستی روان‌شناختی بالاتر و نمره بالاتر تمایل بیشتر به اجتناب تجربه‌ای را نشان می‌دهد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). روانسنجی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۱۳۹۱) بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. عباسی و همکاران (۱۳۹۱) در بررسی روایی همگرایی پرسشنامه، میزان همبستگی آن را با نسخه دوم پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه اضطراب بک در یک نمونه ۱۹۲ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های تهران و علوم پزشکی تهران، به ترتیب ۰/۵۹- و ۰/۴۴- گزارش کردند. در پژوهش مذکور جهت سنجش روایی افتراقی (تشخیصی) پرسشنامه، نمره‌های اجتناب تجربه‌ای گروه نمونه روانسنجی (۲۵ زن بیمار و ۲۵ زن بهنجار) مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج گویای تفاوت معنی‌دار دو گروه از نظر میزان اجتناب تجربه‌ای بود (عباسی و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۱۰ بدست آمد.

**ج) فرم کوتاه نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه توسط فیشر و فارینا<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) و به منظور ارزیابی نگرش شرکت‌کنندگان در جستجوی خدمات بهداشت روان حرفه‌ای طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۱۰ سوال و در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از کاملاً غلط (۱) تا کاملاً درست (۴) تنظیم شده است. سوالات ۱، ۳، ۶، ۸، ۹ و ۱۰ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمرات ۰ و حداکثر آن ۳۰ بوده نمرات بالا نشان‌دهنده، کمک‌طلبی روان‌شناختی بالاتر است. فیشر و فارینا (۱۹۹۵)، همبستگی بین فرم کوتاه ۱۰ ماده‌ای و مقیاس اصلی ۲۹ ماده‌ای را ۰/۸۷ و روایی سازه ابزار که با روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی شد را مطلوب گزارش کردند. همچنین پایایی پرسشنامه با روش بازآزمایی در بازه زمانی دو هفته‌ای، ۰/۸۶ و در بازه زمانی دوماهه، ۰/۸۴ گزارش شد (فیشر و ترنر<sup>۳</sup>، ۱۹۷۰). در پژوهش کارافا و هانکوک<sup>۴</sup> (۲۰۱۹)، پایایی پرسشنامه را در یک جامعه شامل ۵۷۳ دانشجوی پزشکی دامپزشکی بررسی کردند و میزان پایایی را ۰/۸۶ گزارش کردند. همچنین در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۷۰۷ بدست آمد. در نهایت پس از حذف پرسشنامه‌های پرت، ۳۸۱ پرسشنامه به روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان و با بهره‌گیری از نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS، مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

## یافته‌ها

در این پژوهش از میان افراد دارای معیارهای ورود، در مجموع ۳۹۳ نفر در پژوهش شرکت کردند که در نهایت پس از حذف نمرات پرت، ۳۸۱ پرسشنامه تحلیل شد. در جدول ۱، فراوانی و درصد فراوانی اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱. اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در پژوهش

متغیر	شاخص	فراوانی	درصد فراوانی	متغیر	شاخص	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	زن	۱۹۷	۵۱/۷۱	شغل	آزاد	۵۸	۱۵/۲۲
	مرد	۱۸۴	۴۸/۲۹		پرستار	۳۶	۹/۴۴
سن	۲۰ تا ۳۰	۱۴۴	۳۷/۸۰	سابقه بیماری تنفسی	معلم	۷۹	۲۰/۷۳
	۳۰ تا ۴۰	۱۲۹	۳۳/۸۵		خانه‌دار	۹۴	۲۴/۶۷
	۴۰ تا ۵۰	۱۰۸	۲۸/۳۵		دانشجو	۷۳	۱۹/۱۶
تحصیلات	کمتر از دیپلم	۷۰	۱۸/۳۷	فوت اعضای خانواده به دلیل کرونا	کارمند	۴۱	۱۰/۷۶
	دیپلم	۱۰۰	۲۶/۲۵		دارد	۳۳۸	۸۸/۷۱
	دانشگاهی	۲۱۱	۵۵/۳۸		ندارد	۴۳	۱۱/۲۸
سابقه کرونا	دارد	۳۲	۸/۴۰	فوت اعضای خانواده به دلیل کرونا	بلی	۱۱	۲/۸۸
	ندارد	۳۴۹	۹۱/۶۰		خیر	۳۷۰	۹۷/۱۱

1. Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help-Short Form (ATSPPH-SF)
2. Fischer & Farina
3. Turner
4. Karaffa & Hancock

میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی نمرات متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱. اضطراب کووید-۱۹	۳۴/۱۹	۱۰/۰۳	-		
۲. اجتناب تجربه‌ای	۳۳/۷۰	۱۰/۱۷	**۰/۳۸۶	-	
۳. نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای	۲۶/۵۳	۶/۳۴	**۰/۳۲۰	*-۰/۱۸۸	-

\*  $P < 0/01$ , \*\*  $P < 0/001$

بر اساس نتایج جدول ۲، بین اجتناب تجربه‌ای و اضطراب کووید-۱۹ رابطه مثبت معنی‌دار و همچنین نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای و اضطراب کووید-۱۹ رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). پیش از تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون همزمان، پیش‌فرض‌های این آزمون بررسی شد. با توجه به نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف فرض نرمال بودن همه متغیرهای پژوهش تایید شد ( $P > 0/05$ ). به منظور بررسی مفروضه‌های همبستگی و هم‌خطی، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است. با توجه به اینکه همبستگی قابل قبولی بین متغیرهای مورد مطالعه برقرار بوده و همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین نیز کمتر از ۰/۷ است، بنابراین مفروضه همبستگی و هم‌خطی به درستی رعایت شده است. جهت بررسی هم‌خطی چندگانه بر آماره‌های هم‌خطی تمرکز شد. آزمون دوربین واتسون ( $W = 1/69$ ) نشان داد که پسماندها با همدیگر همبستگی ندارند؛ بنابراین مفروضه خطاهای استقلال نیز برقرار است (جدول ۳). آماره خطی نشان داد (جدول ۴) که هیچکدام از داده‌های tolerance به صفر نزدیک نیست و مقادیر VIF نیز کمتر از ۱۰ هستند، بنابراین مفروضه چندهم‌خطی نیز برقرار است. به منظور بررسی نقش متغیرهای پیش‌بین (اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای) در پیش‌بینی متغیر ملاک (اضطراب کووید-۱۹) از آزمون رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه به روش همزمان، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری جهت پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چندگانه به روش همزمان، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری جهت پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹

مدل	SS	MS	F	P	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adjust	WD
همزمان	۵۹۷۷/۷۱	۲۹۸۸/۸۶	۳۷/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۶۱	۰/۲۱۲	۰/۲۰۶	۱/۶۹

با توجه به نتایج جدول ۴، مدل رگرسیون قادر به تبیین ۲۱/۲ درصد متغیر ملاک است ( $R^2 = 0/206$  تعدیل یافته) و به صورت معنی‌داری متغیر ملاک را پیش‌بینی می‌کند ( $F = 37/42, P = 0/001$ ). ضرایب رگرسیونی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیونی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	B	Std. Error	$\beta$	T	P	r	Collinearity staisyic
مقدار ثابت	۳۳/۷۱	۳/۱۹		۱۰/۵۳	۰/۰۰۱		VIF Tolerance part
اجتناب تجربه‌ای	۰/۳۳	۰/۰۵	۰/۳۴	۶/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۱/۰۳ ۰/۹۶ ۰/۳۳
کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای	-۰/۴۱	۰/۸۰	-۰/۲۵	-۴/۷۲	۰/۰۰۱	-۰/۲۷	۱/۰۳ ۰/۹۶ -۰/۲۵

جدول ۵ نشان می‌دهد که ضرایب نگرش به اجتناب تجربه‌ای کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای معنی‌دارند ( $P < 0/001$ ) و این متغیرها به طور معنی‌داری در مدل سهم دارند. همبستگی چندگانه (۰/۴۶۱)، نشان می‌دهد که تقریباً ۲۱ درصد از واریانس اضطراب کووید-۱۹ با ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین (اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی

حرفه‌ای)، تبیین می‌شود ( $R^2=0/206$  و  $R^2=0/212$ ،  $R=0/461$ )، همچنین اجتناب تجربه‌ای سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین اضطراب کووید-۱۹ داشت.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹ بر اساس اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای انجام شد.

نخستین نتیجه پژوهش حاکی از این بود که بین اجتناب تجربه‌ای با اضطراب کووید-۱۹ رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. نتایج این بخش به گونه‌ای با پژوهش‌های کوسون و همکاران (۲۰۲۰)، کرک و همکاران (۲۰۱۹)، کریمی، همایونی و همایونی (۱۳۹۷) و محمود علیلو و همکاران (۱۳۹۵) که در پژوهش‌های خود به همبستگی مثبت و معنی‌داری بین اجتناب تجربه‌ای با اضطراب دست یافته‌اند، همسوست. یافته فوق را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که شیوع بیماری‌زها<sup>۱</sup> از جمله کووید-۱۹ برای سلامت عمومی یک چالش جهانی هستند (گائو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). این تهدید عمومی با افزایش تنش، اضطراب همراه خواهد بود (کاوشیک، لامبرتون و وبستر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). این شرایط اضطراب‌زا در بسیاری از افراد با رفتارهای اجتنابی همراه است (فونسکا، مونتیرو و کانوارو، ۲۰۱۸). افرادی که از موقعیت‌های اضطراب‌زا اجتناب می‌کنند، از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتری نیز برخوردار خواهند بود (دریک و همکاران، ۲۰۱۶). این افراد اغلب نگرانند که نتوانند نگرانی‌ها و احساساتشان را کنترل نمایند؛ عاملی که خود به افزایش اضطراب آن‌ها خواهد انجامید (عبدی و کبودی، ۱۳۹۵). استفاده بیش از حد از اجتناب تجربه‌ای، شدت مشکلات روان‌شناختی را در این افراد افزایش می‌دهد و باعث می‌شود یک چرخه معیوب در خصوص برخورد با اضطراب‌زها در پیش گرفته و به طور مکرر از موقعیت‌های تنش‌زای زندگی فرار کنند (زندپیام و همکاران، ۱۳۹۵).

دومین نتیجه پژوهش نیز حاکی از رابطه منفی معنی‌دار بین نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای و اضطراب کووید-۱۹ بود. نتایج این بخش به گونه‌ای با پژوهش‌های چن و همکاران (۲۰۲۰)، جوردن و همکاران (۲۰۱۸)، شمالی احمدآبادی و برخوردار احمدآبادی (۱۳۹۹)، یعقوبی و همکاران (۱۳۸۸) که در پژوهش‌های خود نشان دادند دریافت خدمات حرفه‌ای روان‌شناختی با کاهش اضطراب همراه است، همسوست. یافته فوق را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که نگرش منفی در خصوص دریافت خدمات حرفه‌ای مشاوره‌ای در افراد دارای اضطراب کووید-۱۹ باعث می‌شود، این افراد کمتر برای حل مشکلات اضطرابی خود از شیوه‌های کارآمد بهره‌گیرند. در مراکز حرفه‌ای مشاوره و روان‌درمانی افراد متخصص با استفاده از تکنیک‌های علمی، به اصلاح باورها و رفتارهای مخرب مراجعان خود می‌پردازند و این مساله باعث می‌شود که مراجعان در موقعیت‌های استرس‌زا، اضطراب کمتری را تجربه کنند (هولز و همکاران، ۲۰۲۰). باورهای افراد دارای اضطراب کووید-۱۹ در خصوص عدم ضرورت به دریافت خدمات مشاوره‌ای از مراکز معتبر مشاوره و روان‌درمانی و عدم اعتقاد به کمک‌طلبی (به طور کلی) و رفتارهایی چون دریافت اطلاعات از افراد غیر متخصص باعث می‌شود رفتارهایی چون چک کردن مداوم رسانه‌ها و دریافت اخبار منفی در خصوص مرگ و میر، اشتغال به فعالیت‌های غیر سودمند مانند شستشوی بیش از حد بدن و استفاده از مواد دارویی غیر موثر در این افراد شدت بیشتری داشته باشد. آنچه به افکار و رفتارهای وسواس‌گونه و نهایتاً به اضطراب بیشتر در آن‌ها خواهد انجامید.

سومین نتیجه پژوهش نیز نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک‌طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای در پیش‌بینی اضطراب کووید-۱۹، نقش دارد. نتایج این بخش به گونه‌ای با پژوهش‌های چن و همکاران (۲۰۲۰)، شمالی احمدآبادی و برخوردار احمدآبادی (۱۳۹۹)، کریمی و همکاران (۱۳۹۷) و کوسون و همکاران (۲۰۲۰)، همسوست. یافته فوق را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که استفاده بیش از حد از اجتناب تجربه‌ای به فرار از مواجه شدن با عوامل مرتبط با اضطراب و درمان آن منجر می‌شود (زندپیام و همکاران، ۱۳۹۵). در واقع در اجتناب تجربه‌ای فرد از تجاربی که می‌تواند به بهبود علائم روان‌شناختی در

1. Pathogens
2. Gao
3. Kaushik, Lambertson & Webster



وی منجر شود اجتناب می‌کند. این افراد از روبرو شدن با عامل فشارزا، انجام فعالیت‌هایی که به کاهش اثرات منفی این عوامل منجر می‌شود و هم در ایجاد تغییراتی در جهت حذف یا کاهش عامل فشارزا، اجتناب می‌کنند. از آنجاکه یکی از عوامل مهم در حذف و یا کاهش اثرات استرسورها، استفاده از خدمات مشاوره‌ای حرفه‌ای است، بنابراین افراد با اجتناب تجربه‌ای بالا علاقه کمتری برای دریافت خدمات حرفه‌ای مشاوره‌ای دارند و در از دریافت این خدمات نیز اجتناب می‌کنند. عاملی که به تشدید اضطراب و از جمله اضطراب کووید-۱۹ خواهد انجامید؛ بنابراین با افزایش اجتناب تجربه‌ای و در نتیجه کاهش نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای، اضطراب کووید-۱۹ نیز افزایش خواهد یافت.

به طور کلی یافته‌های پژوهش نشان داد که اجتناب تجربه‌ای و اجتناب از کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای به طور معناداری اضطراب کووید-۱۹ را پیش‌بینی می‌کنند. این پژوهش بینش عمیقی را در مورد رابطه با اجتناب تجربه‌ای و نگرش به کمک طلبی روان‌شناختی حرفه‌ای با اضطراب کووید-۱۹ ایجاد نموده و این مساله می‌تواند چشم‌انداز روشنی را برای مسئولین، روانشناسان، مشاوران و به طور کلی برای افرادی که در حوزه کاهش آسیب‌های مرتبط با شیوع ویروس کرونا مشغول به فعالیت هستند، ایجاد نماید. پژوهش حاضر همچون سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود که می‌توان به استفاده از پرسشنامه به عنوان تنها ابزار پژوهش، عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر و همچنین محدود شدن جامعه پژوهش به شهرستان‌های اردکان و میبد اشاره کرد که لزوم احتیاط در تعمیم نتایج را نشان می‌دهد. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان پیشنهادهایی در جهت کاهش اضطراب کووید-۱۹ ارائه داد. دست‌اندرکاران حوزه پیشگیری و درمان کووید-۱۹ می‌توانند با تمرکز بیشتر بر العاد روان‌شناختی این بیماری، با معرفی بیشتر خدمات روان‌شناختی حرفه‌ای، افراد را برای استفاده از این خدمات تشویق نمایند. ارائه برنامه‌های آموزشی در خصوص آموزش مهارت‌های کنترل استرس در تلویزیون می‌تواند در کاهش اضطراب کووید-۱۹ موثر باشد. همچنین آموزش مهارت‌هایی چون خودشفقتی شناختی، تئوری انتخاب و ذهن‌آگاهی نیز در جهت کاهش اجتناب تجربه‌ای و اضطراب کووید-۱۹، پیشنهاد می‌شود.

## Reference

- Abasi E, Fti L, Molodi R, Zarabi H. (2012). Psychometric properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire –II, *Journal of Psychological Methods and Models*, 3(10):65-80. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Abdi R, Kabodi, N. (2016). Moderating role of experiential avoidance in the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 11(40), 57-66. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. (2020). Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 8(32), 163-175. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Arnáez S, García Soriano G, López Santiago J & Belloch, A. (2020). Illness- related intrusive thoughts and illness anxiety disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. [\[Link\]](#)
- Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM & et al. (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. [\[Link\]](#)
- Burnett-Zeigler I, Lee Y & Bohnert KM. (2018). Ethnic identity, acculturation, and 12-month psychiatric service utilization among Black and Hispanic adults in the US. *The journal of behavioral health services & research*, 45(1), 13-30. [\[Link\]](#)
- Chen P, Liu XJ, Wang XQ, Yang BX & et al. (2020). Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Among Community-Dwelling Population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11(4), 1-10. [\[Link\]](#)
- Cookson C, Luzon O, Newland J & Kingston J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456-473. [\[Link\]](#)
- Daily report on the epidemiology of coronary heart disease, Ministry of Health of Iran. [\[Link\]](#)
- Delbarnasab, F., Mirzamani Bafghi, S., Vatankhah, H. (2016). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on coping strategies in people with anxiety disorder. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 5(18), 45-59. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Drake CE, Timko CA & Luoma JB. (2016). Exploring an implicit measure of acceptance and experiential avoidance of anxiety. *The Psychological Record*, 66(3), 463-475. [\[Link\]](#)
- Ezazi Bojnourdi E, Ghadampour S, Moradi Shakib A & Ghazbanzadeh R. (2020). Predicting Corona Anxiety based on Cognitive Emotion Regulation Strategies, Health Hardiness and Death Anxiety in Diabetic Patients. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 8(2), 34-44. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Fard SA & Saffarinia M. The prediction of mental health based on the anxiety and the social cohesion that caused by Coronavirus. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Fischer EH & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of college student development*, 36(4), 368–373. [\[Link\]](#)
- Fischer EH & Turner JI. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 35(1p1), 79. [\[Link\]](#)
- Fonseca A, Monteiro F & Canavarro MC. (2018). Dysfunctional beliefs towards motherhood and postpartum depressive and anxiety symptoms: Uncovering the role of experiential avoidance. *Journal of clinical psychology*, 74(12), 2134-2144. [\[Link\]](#)
- Gao GF. (2018). From “A” IV to “Z” IKV: attacks from emerging and re-emerging pathogens. *Cell*, 172(6), 1157-1159. [\[Link\]](#)

- Gonzalez JM, Alegría M, Prihoda TJ, Copeland LA & et al. (2011). How the relationship of attitudes toward mental health treatment and service use differs by age, gender, ethnicity/race and education. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 46(1), 45-57. [[Link](#)]
- Hohls JK, König HH, Eisele M, Mallon T & et al. (2020). Help-seeking for psychological distress and its association with anxiety in the oldest old—results from the AgeQualiDe cohort study. *Aging & Mental Health*, 3(7), 1-7. [[Link](#)]
- Johnson T. (2020). Generalized Anxiety Disorder. *Psychiatry Morning Report: Beyond the Pearls E-Book*, 41. [[Link](#)]
- Jordan C, Ohlsen R, Hayee BH & Chalder T. (2018). A qualitative study exploring the experience of people with IBD and elevated symptoms of anxiety and low mood and the type of psychological help they would like. *Psychology & Health*, 33(5), 634-651. [[Link](#)]
- Jörundsdóttir SM. (2017). *Prevalence of anxiety and depression symptoms among handball players in Iceland and their attitude towards seeking psychological help* (Doctoral dissertation). [[Link](#)]
- Karaffa KM & Hancock, T. S. (2019). Mental health stigma and veterinary medical students' attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of veterinary medical education*, 46(4), 459-469. [[Link](#)]
- Karimi J, Homayouni A & Homayouni F. (2019). The Prediction of Health Anxiety based on Experiential Avoidance and Anxiety Sensitivity among non-clinical Population. *Journal of Research in Psychological Health*, 12(4), 66-79. [In Persian] [[Link](#)]
- Kaushik M, Lambertson PH & Webster JP. (2012). The role of parasites and pathogens in influencing generalised anxiety and predation-related fear in the mammalian central nervous system. *Hormones and behavior*, 62(3), 191-201. [[Link](#)]
- Kirk A, Meyer JM, Whisman, MA, Deacon BJ & et al. (2019). Safety behaviors, experiential avoidance, and anxiety: A path analysis approach. *Journal of anxiety disorders*, 64, 9-15. [[Link](#)]
- Mahmud Aliloo M, Mousavi Moghadam SA & Imani T. (2016). The role of emotion intensity and experiential avoidance in predicting trait anxiety. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(2), 103-111. [In Persian] [[Link](#)]
- Moharreri F, Rezaeitalab F & Sarjamei S. (2013). The comparison of anxiety and depression among patients with bronchial asthma, chronic obstructive pulmonary disease and lung tuberculosis. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 15(58), 82-90. [In Persian] [[Link](#)]
- Noosh Kia M, Rasouli M, Zare Bahramabadi M. (2020). Effectiveness of Dialectical Behavioral Group Therapy on Rumination and Emotional Regulation Strategies in Patients with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 9(34), 69-83. [In Persian] [[Link](#)]
- Pak R & Abdi, R. (2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on disease acceptance and experiential avoidance in patients with multiple sclerosis (MS). *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 12(1), 63-72. [[Link](#)]
- Rayan A, Baker O & Fawaz M. (2020). The Psychometric Properties of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form in Jordanian University Students. *Journal of Muslim Mental Health*, 14(1). [[Link](#)]
- Rossi A & Mannarini, S. (2019). The Italian Version of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale—Short Form: The First Contribution to Measurement Invariance. *measurement*, 93, 100. [[Link](#)]
- Shafi'Abadi A. (2005). The role of counseling in reducing stress in old age. *Educational Psychology*, 1(1), 97-104. [In Persian] [[Link](#)]

- Shomaliahmadabadi M & Barkhordari Ahmadabadi, A. (2020). The effectiveness of case virtual reality therapy on corona anxiety. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 9(7), 163-170. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Stein AT, Medina JL, Rosenfield D, Otto MW & Smits JA. (2020). Examining experiential avoidance as a mediator of the relation between anxiety sensitivity and depressive symptoms. *Cognitive behaviour therapy*, 49(1), 41-54. [\[Link\]](#)
- Sun L, Sun Z, Wu L, Zhu Z & et al.(2020). Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. *medRxiv*, 11(3), 112-131. [\[Link\]](#)
- Torres L, Magnus B & Najar N. (2020). Assessing the Psychometric Proprieties of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale–Short Form (ATSPPH-SF) Among Latino Adults. *Assessment*, 33(4), 309-321. [\[Link\]](#)
- Watson NN & Hunter, C. D. (2015). Anxiety and depression among African American women: The costs of strength and negative attitudes toward psychological help-seeking. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 21(4), 604-619. [\[Link\]](#)
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report–34. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2020. [\[Link\]](#)
- Wu Z & McGoogan JM. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*. 323(13), 1239-1242. [\[Link\]](#)
- Yaghubi H, Melyani M, Tavoli A. (2009). The University Students' Knowledge of Mental Health Problems and the Psychological Services Offered and Their Attitude Toward Them as Predictors of Seeking Professional Psychological Help. *Clinical Psychology and Personality*, 7(1), 51-60. [In Persain] [\[Link\]](#)
- Yarollahi N, Shairi M. (1397). Investigating the role of experiential avoidance in predicting general health in non-clinical population, *Cognition Quarterly*, 5 (3), 1-11. [In Persain][\[Link\]](#)
- Zandipayam A & Mehrabizadeh, M. (2016). The Relationship of Experiential Avoidance, Familial Emotional Atmosphere and Self-Control with Online Gaming Addiction in Bachelor Student of Shahid Chamran University of Ahvaz. *J Educ Community Health*, 3(1), 28-35. [In Persain] [\[Link\]](#)