

نقش سبک‌های مقابله‌ای بر اضطراب زنان سرپرست خانوار در همه‌گیری کوید 19 (مطالعه موردی):

زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی شهرستان دشتستان

The role of coping styles on anxiety of female-headed households in COVID-19 pandemic (Case study: Female-headed households covered by Dashtestan Welfare Organization)

Fatemeh KavosiI

M.A. in Clinical Psychology, ESTAHBAN Branch, Islamic Azad University, ESTAHBAN, Iran

Email • fatemeh.kavosi916@gmail.com

M.A. in Clinical Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

Gholamreza Farahmand Koskghazi

Associate Professor of Psychology, ESTAHBAN Branch, Islamic Azad University, Estahban, Iran

فاطمه کاوسی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد مشاوره، واحد استهبان، دانشگاه آزاد اسلامی، استهبان، ایران.

Email • fatemeh.kavosi916@gmail.com

غلامرضا فرهمند کوشکقاضی

گروه روانشناسی، واحد استهبان، دانشگاه آزاد اسلامی، استهبان، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش سبک‌های مقابله‌ای بر اضطراب زنان سرپرست خانوار در همه‌گیری کوید 19 انجام پذیرفت. روش: روش تحقیق از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری را زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی شهرستان دشتستان به تعداد 1574 تشکیل دادند. تعداد نمونه آماری با جدول گرجسی و مورگان 310 نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده مورد بررسی قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب بک و همکاران و برای سنجش سبک‌های مقابله‌ای از پرسشنامه لازاروس و فلکمن استفاده شد. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای به ترتیب 0/87 و 0/8 به دست آمد. یافته‌ها: نتایج نشان دادند که سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و مساله‌مدار و اضطراب رابطه معنادار منفی داشته و متغیر سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار قابلیت پیش‌بینی اضطراب را نشان داد. نتیجه‌گیری: سبک‌های مقابله‌ای بر اضطراب تأثیر دارند.

کلمات کلیدی: اضطراب، سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار، سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، زنان سرپرست خانوار، کوید 19.

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate the role of coping styles on anxiety of female-headed households in COVID-19 pandemic. **Method:** The research method was descriptive-correlational. The statistical population consisted of female-headed households covered by Dashtestan Welfare Organization in 1574. The sample size was considered 310 people with Gergesian and Morgan tables that were evaluated by completely random sampling method. For data collection, Beck et al. anxiety questionnaire and Lazarus and Flackman questionnaire were used to measure coping styles. The reliability of the questionnaires was 0.87 and 0.8, respectively, using Cronbach's alpha coefficient for anxiety questionnaires and coping styles. **Result:** The results showed that emotion-focused, problem-oriented and anxiety coping styles had a significant negative relationship and problem-oriented coping styles showed the ability to predict anxiety. **Conclusion:** The coping styles have an effect on anxiety.

Keyword: Anxiety, problem-oriented coping styles, emotion-focused coping styles, female-headed households, COVID-19.

مقدمه

کرونا و ویروس خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث بیماری‌های جسمانی عفونت‌های تنفسی از سرماخوردگی تا بیماری‌های شدیدتر مانند سارس و مرس و نیز اختلالات روحی و روانی مانند اختلالات خلقی و اضطراب شوند (دریگین¹ و همکاران، 2019). اضطراب از جمله اختلالات خلقی است که در غالب موارد شامل نشانه‌های جسمی بوده و می‌تواند با علائم بیماری مزمن تنفسی، بیماری‌های قلبی و عوارض جانبی داروها همپوشانی داشته باشد. در واقع، اضطراب یک نشانه مشترک در بیماران مبتلا به اختلال تنفسی مزمن است و می‌تواند کیفیت و سلامت زندگی آنها را به میزان بسیار زیادی کاهش دهد (لی² و همکاران، 2020) و یک احساس ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی است که با یک یا چند علامت جسمانی مثل تپش قلب، تنگی نفس، احساس خالی شدن سر دل، تعریق و بیقراری و میل به حرکت همراه می‌گردد (سلیگمن و روزنهان، 1390). همه‌گیری بیماری کوید 19 از سال 2019، اثرات منفی بر سلامت روانشناختی انسان‌ها، وضعیت اجتماعی و اقتصادی کشورها ایجاد نموده است. کاهش فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند به راحتی زمینه بروز هیجان‌ات ناسالم و اضطراب را در اقشار جامعه به خصوص قشرهای آسیب پذیر - مانند خانواده‌هایی با سرپرستی زنان - فراهم آورد (لی، 2020). با وجود این موضوع، در مورد بیماری کوید 19 اطلاعات علمی کمی وجود دارد که بتوان با کمک آنها این اضطراب را کاهش داد (بجاما³ و همکاران، 2020).

در این دوران، افراد به دنبال اطلاعات بیشتر برای رفع اضطراب خود هستند. اضطراب می‌تواند باعث شود که افراد نتوانند اطلاعات صحیح و غلط را از یکدیگر تشخیص دهند (تو⁴ و همکاران، 2020). در این شرایط ذهن انسان کوچک‌ترین علائم و نشانه‌های اختلال و بیماری و ضعف جسمانی را فاجعه‌سازی کرده و معمولاً به صورت اغراق شده به آن پاسخ می‌دهد، به طوری که ممکن است علائمی که قبلاً نیز با آنها مواجه بوده را سوء تعبیر کند و این باعث افزایش اضطراب، اختلالات ناشی از اضطراب، وسواس‌های فکری و افسردگی در افراد گردد. در واقع، اضطراب، یک پدیده شایع در همه‌گیری کوید 19 ارزیابی شده است (روی⁵ و همکاران، 2020). کسب اطلاعات از رسانه‌های گروهی و سایر منابع اطلاعاتی درباره خطرات ویروس می‌تواند باعث اضطراب زیاده‌تر نیز در افراد جامعه به ویژه افراد آسیب پذیر شود. خانواده‌های بسیار وحشت زده و ترسیده از خطرات این همه‌گیری، بیشتر احتمال این را دارند که مبتلا به بیماری و مرگ ناشی از ویروس کرونا شوند (اوانس⁶ و همکاران، 2021).

¹ Driggin

² Li

³ Bajema

⁴ To

⁵ Roy

⁶ Ouans

در همین راستا، مطالعاتی مانند و هونگ¹ و همکاران (2020)، دیجالانت² و همکاران (2020) نشان داده اند اضطراب کرونا با متغیرهای اساسی در افراد جامعه همچون سبک های مقابله ای رابطه دارد. سبک های مقابله به تلاش های خاص، اعم از رفتاری و روانی، اشاره دارد که افراد برای تسلط، تحمل، کاهش یا به حداقل رساندن رویدادهای اضطراب آور به کار می برند... با توجه به مطالعه حاضر، زنان سرپرست خانوار باید بتوانند از راهبردها، فرایندها و سبکهای مقابله مناسب برای روبه روشن شدن با موقعیت های اضطرابی، که ممکن است به صورت کوتاه مدت باعث ایجاد ناامنی روانی در آنها شود و عملکرد فرد را بدتر کند، استفاده مناسب نمایند. سبک مقابله منعکس کننده یا توصیف کننده تمایل فرد برای پاسخ به شیوه های پیش بینی پذیر در هنگام مواجه شدن با انواع خاصی از موقعیت های استرسزا است (ووایت³، 2019). در واقع، می توان گفت وقتی زنان سرپرست خانوار در موقعیت های اضطراب زا و کنترل ناپذیر در شرایط بیماری کوید 19 قرار می گیرند، نوع روش مقابله ای که انتخاب می کنند بسیار مهم است؛ زیرا انتخاب نامناسب در روش مقابله سبب می شود اضطراب آنها افزایش یابد، از تمرکز بر روند مسایل اقتصادی و در صورت وجود فرزندان، مسایل آنها می کاهد، و احتمال دارد کنترل و مدیریت سایر امور نیز از دست آنها خارج شود (جونز-بیتون⁴ و همکاران، 2020؛ چن⁵ و همکاران، 2020). در همین راستا، در پژوهشی کیسی و دادا⁶، (2020) نشان دادند که میزان شیوع اضطراب در دوران قرنطینه کرونا افزایش یافته است. اضطراب بالا و پایدار با سطوح پایین تر عملکرد شناختی و تسریع در زوال شناختی (چن⁷ و همکاران، 2019) مرتبط است. جونز-بیتون و همکاران (2020) نشان دادند که قرار گرفتن در معرض استرس های حاد و مزمن منجر به اختلالات اضطرابی می شود. در این شرایط ممکن است زنان سرپرست خانوار سعی نمایند از مکانیزم های مختلف برای کاهش نشانه های خلقی و افزایش سازگاری خود با شرایط به مقابله بپردازند. بنابراین در زمان شیوع بیماری کرونا، وجود اضطراب و به تبع آن، ترس از بیماری و ترس از مرگ در کنار آشفتگی فعالیت های روزمره و مسئولیت های زندگی بدون وجود همسر، توجه به سبکهای مقابله ای در برخورد با اضطراب را مورد توجه قرار داده است. سبک های مقابله ای عبارتند از تلاش های شناختی و رفتاری فرد که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش زا از آنها استفاده می کند و منجر به کاهش رنج و فشار روانی ناشی از آن شرایط خاص می شود (لوبانس⁸ و همکاران، 2016). با توجه به همین ضرورتها، پژوهش حاضر سعی دارد به پاسخ سوال زیر دست یابد تا از طریق آن بتواند جهت کاهش مشکلات خانواده های آسیب پذیر جامعه گامی بردارد:

¹ Huang

² Djalante

³ Voight

⁴ Jones-Bitton

⁵ Chen

⁶ Kasi and Dada

⁷ Chen

⁸ Lubans

آیا سبک‌های مقابله‌ای بر اضطراب زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی در همه‌گیری کوید 19 تاثیر دارد؟

روش

در پژوهش حاضر، روش تحقیق به صورت توصیفی - همبستگی می‌باشد. جامعه آماری را زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی شهرستان دشتستان به تعداد 1574 تشکیل دادند. برای برآورد تعداد نمونه آماری از جدول گرجسی و مورگان استفاده شد. بنابراین، طبق این روش، تعداد نمونه آماری حدوداً 310 نفر در نظر گرفته شدند که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به علت داشتن لیست جامعه آماری مورد بررسی قرار گرفتند. در این پژوهش، به‌منظور رعایت اصول و ملاحظات اخلاقی، معیارهای پنجگانه اصول اخلاقی روان‌شناسان و کدهای رفتار اخلاقی که توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)¹ در سال 2010 مورد آخرین بازنگری و تجدیدنظر قرار گرفته است مورد عمل قرار داده شده است. ملاحظات اخلاقی مثل داوطلبانه بودن ورود افراد مورد مطالعه، رازداری کامل و عدم استفاده شخصی و ارگانی خاص از یافته‌ها رعایت گردید و از نتایج صرفاً به‌منظور انجام تحقیق علمی و پیشنهاد برای بهبود وضعیت زنان سرپرست خانوار استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه اضطراب بک²: برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب برای سنجش میزان اضطراب توسط بک و همکاران (1988) استفاده شد که به‌طوراختصاصی علائم اضطراب بالینی را در افراد می‌سنجد و شامل بیست و یک گویه است که در برابر هر گویه یک مقیاس پاسخ‌گویی چهار درجه‌ای (صفر تا سه) وجود دارد. هر گویه بازتاب یکی از علائم اضطراب است که به‌طور معمول افرادی که از نظر بالینی مضطرب هستند یا کسانی که در وضعیت اضطراب‌زا قرار می‌گیرند، تجربه می‌کنند. همسانی درونی آن را $0/09$ ($\alpha = 0/09$)، ضریب بازآزمایی آن را $0/6$ ($r = 0/6$) و روایی همزمان و تشخیصی آن را متوسط تا بالا گزارش کرده‌اند (بک و همکاران، 1988؛ بک و همکاران، 1996). در ایران نیز در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانیه ترتیب روایی برابر با $0/72$ و پایایی برابر با $0/83$ و ثبات درونی $0/92$ ($\alpha = 0/92$) را گزارش کرده‌اند (کاویانی و همکاران، 2008). هم‌چنین، این پرسشنامه در مطالعات خدابخش پیرکلانی و جمارونی (1392) با تایید پایایی و روایی به کار رفته است.

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فلکمن³: برای سنجش سبک‌های مقابله‌ای از پرسشنامه توسط لازاروس و فلکمن (2000) استفاده شده است که شامل 66 ماده است که هشت روش مقابله‌ای مسأله‌محور و هیجان‌محور

¹ American Psychological Association

² Beck Anxiety Questionnaire

³ Lazarus & Felegman Coping Inventory Questionnaire

بودن آنها را اندازه گیری می کند. نمره گذاری بر اساس یک مقیاس لیکرت 4 گزینه ای (از 1 تا 4) نمره گذاری می شود. کسب نمرات بالاتر در هر سبک نشان دهنده استفاده بیشتر شرکت کنندگان از آن سبک می باشد و بالعکس. این آزمون هشت شیوه مقابله ای را به دو دسته مسأله مدار و هیجان مدار تقسیم می کند. شیوه های مسأله مدار عبارتند از جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، مسأله گشایی برنامه ریزی شده و ارزیابی مجدد مثبت. شیوه های مقابله هیجان مدار عبارتند از رویارویی، دورگزینی، فرار اجتناب و خویشتنداری. لازاروس ثبات درونی 0/66 و 0/79 را برای هر یک از سبکهای مقابله ای گزارش کرده است. در پژوهش رحیمیان و دشت بزرگی (1400) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت.

در پژوهش حاضر، برای تعیین روایی پرسشنامه‌ها از روش روایی صوری و محتوایی استفاده شد. بدین صورت که پرسشنامه‌ها، در اختیار تعدادی از صاحب‌نظران و اساتید حوزه دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی واحد استهبان قرار گرفته، در نتیجه مواردی جهت اصلاح پیشنهاد گردید و در پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت. در پژوهش حاضر، به منظور بررسی پایایی پرسشنامه‌ها ابتدا به صورت پیش آزمون پرسشنامه‌ها توسط 30 نفر از جامعه آماری تکمیل شد و آلفای کرونباخ آنها محاسبه گردید. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های اضطراب و سبک‌های مقابله ای به ترتیب 0/87 و 0/8 به دست آمد که از انجایی که این ضریب بیش از 0/7 به دست آمده است، پایایی پرسشنامه مطلوب ارزیابی می‌شود.

یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه‌ها، آزمون نرمال بودن اسمیرنوف کولموگروف انجام شد.

جدول 1. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف

متغیرها		سبک‌های مقابله	
شاخص‌ها		سبک‌های مقابله	سبک‌های مقابله اضطراب
		هیجان مدار	مسأله مدار
پارامترهای میانگین		2/676	2/673
نرمال	انحراف معیار	0/297	0/292
شدت بحرانی	قدر مطلق	0/144	0/119
	مثبت	0/107	0/119
	منفی	-0/144	-0/118
	کولموگروف-اسمیرنوف	0/144	0/117
	سطح معنی داری	0/55	0/505
			2/613
			0/327
			0/119
			0/119
			-0/118
			0/118
			0/555

طبق اطلاعات در جدول (1) آزمون نرمال بودن اسمیرنوف کولموگروف و باتوجه به اینکه سطح معنی داری در فرضیات مورد مطالعه، بزرگتر از 0/05 می باشد، بنابراین در سطح اطمینان 0/05 و با احتمال 95٪ فرض H_1 مورد تایید قرار گرفته و نرمال بودن داده ها پذیرفته می شود.

طبق اطلاعات به دست آمده آمار توصیفی، در توزیع فراوانی سن، بیشترین رنج سنی نمونه آماری مربوط به سنین بیشتر از 45 سال با 61 درصد فراوانی (190 نفر) بود و بیشترین مدرک تحصیلی مربوط به لیسانس و بالاتر با 39 درصد فراوانی (120 نفر) بود.

به منظور بررسی فرضیه بین سبک های مقابله ای مساله مدار با اضطراب زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی در همه گیری کوید 19 رابطه معنادار دارد، از آزمون همبستگی با ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج مربوط به آن در جدول 2 آورده شده است .

جدول 2. نتایج بررسی ازمون همبستگی سبکهای مقابله ای مساله مدار با اضطراب

عوامل	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سبکهای مقابله ای مساله مدار	-0/405**	0/000

** سطح معنی داری: 0/01

طبق نتایج به دست آمده از جدول (2)، بین سبک های مقابله ای مساله مدار با اضطراب با ضریب همبستگی 0/405 در سطح معناداری 0/01 و با احتمال 99 درصد رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد بررسی مورد تایید واقع می شود.

به منظور بررسی فرضیه بین سبک های مقابله ای هیجان مدار با اضطراب زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی در همه گیری کوید 19 رابطه معنادار دارد، از آزمون همبستگی با ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج مربوط به آن در جدول (3) آورده شده است .

جدول 3. نتایج بررسی ازمون همبستگی سبکهای مقابله ای هیجان مدار با اضطراب

عوامل	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
سبکهای مقابله ای هیجان مدار	-0/274**	0/000

** سطح معنی داری: 0/01

طبق نتایج به دست آمده از جدول (3)، بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار با اضطراب با ضریب همبستگی 0/274 در سطح معناداری 0/01 و با احتمال 99 درصد رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد بررسی مورد تایید واقع می‌شود

جدول 4. میزان پیش‌بینی مولفه اضطراب‌آزوری سبک‌های مقابله‌ای

شاخصها	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	درجه آزادی	سطح معناداری
	R	R ²	R ²		
مدل 1	0/409	0/167	0/162	2	0/000

جدول 5. تحلیل واریانس شاخص‌های اضطراب و سبک‌های مقابله‌ای (ANOVA^b)

شاخصها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
مولفه‌ها					
رگرسیون	5/542	2	2/771	30/887	0/000
باقیمانده	27/550	307	0/090		
مجموع	33/099	309			
شاخصهای پیش‌بین: مقدار ثابت					
متغیر وابسته: اضطراب					

جدول 6. ضرایب پیش‌بینی اضطراب از روی سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان‌مدار

ضرایب	غیر استاندارد	استاندارد	استاندارد آزمون	سطح معناداری
مولفه‌ها سبک‌های مقابله‌ای	بتا	خطای استاندارد	بتا	آزمون تی
مقدار ثابت	1/463	0/165	-8/865	0/000
مساله‌مدار	0/532	-0/091	-0/476	0/000
هیجان‌مدار	0/101	-0/090	-0/092	0/259

متغیر وابسته: اضطراب

جدول (6) با ارائه ضرایب بتا، میزان پیش بینی متغیر وابسته اضطراب از روی متغیرهای مستقل سبک های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار را نشان می دهد. مولفه سبک های مقابله ای مساله مدار، با بتای غیر استاندارد 0/532 دارای 0/091 خطای استاندارد بوده که وارد معادله رگرسیون گردید. خطای این متغیرها در بتای استاندارد به 0/476 بهبود یافت که با توجه به مقدار تی به دست آمده 5/833 در سطح معناداری ($P < 0/000$) معنادار شد. با توجه به ضریب تعیین، می توان نتیجه گرفت که 47/6 درصد از تغییرات اضطراب توسط سبک های مقابله ای مساله مدار قابل تبیین می باشد. همچنین با توجه به سطح معنی داری رگرسیون ($P(\text{regression}) = 0/0001$) مشخص گردید که مدل مورد نظر، قابلیت تعمیم به جامعه را دارد.

بنابراین، با توجه به ضرایب بتای به دست آمده معادله رگرسیون به صورت زیر به دست می آید :

$$Y = 1/463 - 0/532 X_1$$

Y = متغیر وابسته اضطراب

X_1 = متغیر مستقل سبک های مقابله ای مساله مدار

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش سبک های مقابله ای با اضطراب زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی در همه گیری کوید 19 بود. نتایج به دست آمده نشان دادند که بین سبک های مقابله ای شامل: سبک های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار با اضطراب زنان سرپرست خانوار رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0/001$). یعنی هرچه افراد از سبک های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار استفاده بیشتری نمایند اضطراب کمتری را تجربه خواهند نمود.

همچنین، پیش بینی متغیر وابسته اضطراب از روی متغیرهای مستقل سبک های مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار نشان داد که 47/6 درصد از تغییرات اضطراب توسط سبک های مقابله ای مساله مدار قابل تبیین می باشد. اما در مورد سبک های مقابله ای هیجان مدار چون خطای بالاتر از 0/05 داشت وارد معادله رگرسیون نشد. بنابراین، سبک های مقابله ای هیجان مدار قابلیت پیش بینی اضطراب را تا حدی نشان داد و بخشی از فرضیه مورد تایید قرار گرفت. نتایج این تحقیق با یافته پژوهش های اوانس¹ و همکاران (2021)، بجاما و همکاران (2020)، هانگ² و همکاران (2020)، لی و همکاران (2020)، توکلی (1400)، رحیمیان و دشت بزرگی (1400)، پورجاوید و همکاران (1399) همسو است.

¹ Ouanes

² Huang

همان‌طور که در مطالعه کوانس و همکاران (2021) نیز دیده می‌شود اضطراب، یک پدیده شایع در همه‌گیری است که با توجه به وجود اطلاعات از رسانه‌های گروهی و سایرین درباره خطرات ویروس کوید 19 می‌تواند باعث اضطراب زیاد شود. در راستای تایید نتایج پژوهش حاضر، هانگ و همکاران (2020) با بررسی نمودن روش‌های مقابله‌ای با استرس و اضطراب ناشی از بیماری کرونا به این نتیجه رسیدند که می‌توان از روش‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار متمرکز برای مقابله با بیماری کرونا استفاده نمود و اضطراب کمتری را ملاحظه کرد. با استفاده از سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار، عوامل تنش‌زا را که با ایجاد اضطراب و استرس، پاسخ‌های مربوط به آن را که برای مقابله مؤثر با موقعیت ناخوشایندی برنامه‌ریزی شده‌اند، کاهش می‌دهد. همچنین، لی و همکاران (2020) نیز نقش سبک‌های مقابله‌ای را در پیش‌بینی اضطراب کرونا و ویروس مؤثر دانسته‌اند. طبق این نتایج، درواقع سبک‌های مقابله‌ای منفی و منفعل از قدرت پیش‌بینی بالایی برای اضطراب کرونا برخوردارند و این نتیجه‌ای قابل‌انتظار می‌باشد. همچنین، با توجه به نتایج تحقیق حاضر و مؤثر بودن سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار در پیش‌بینی اضطراب، مشخص گردید که سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار و شناختی اضطراب کمتری در پی داشته‌اند.

همچنین، در تایید نتایج تحقیق حاضر، می‌توان اذعان نمود که قرار گرفتن در معرض استرس‌های حاد و مزمن در شرایط بیماری کرونا منجر به اختلالات اضطرابی می‌شود. درواقع، در این شرایط افراد سعی می‌نمایند از مکانیزم‌های مختلف برای کاهش نشانه‌های خلقی و افزایش سازگاری خود با شرایط به مقابله بپردازند. بنابراین کاملاً قابل‌انتظار است که در زمان شیوع بیماری کرونا، ترس از بیماری و ترس از مرگ در کنار آشفتگی فعالیت‌های روزمره، توجه به سبک‌های مقابله‌ای در برخورد با اضطراب بتواند حائز اهمیت باشد و این تاثیر را نمایان کند.

همان‌طور که بیان گردید اختلال اضطراب یک حالت روانی یا برانگیختگی شدید می‌باشد که ویژگی بنیادین آن ترس، شک، تردید و نگرانی زیاد است. اضطراب احساس ترس و نگرانی است که ریشه آن برای فرد شناخته شده نبوده و فرد نمی‌تواند به سادگی بر این احساس پیروز شود. درواقع، اضطراب و ترس علائم هشدار دهنده‌ای هستند که خطری بیرونی و درونی را اعلام می‌کنند. از طرف دیگر، مقابله‌های متمرکز بر مسئله، عبارت از عملکردهای مستقیم فکری و رفتاری فرد هستند که برای تغییر و اصلاح شرایط تهدیدکننده محیطی انجام می‌شوند. به بیان دیگر مقابله متمرکز بر مسئله به تلاش‌های فرد برای تغییر وضعیت و گلاویزی مستقیم با مشکل مربوط می‌شوند، بنابراین، همان‌طور که نتایج تحقیق حاضر نیز نشان می‌دهد سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار می‌تواند سطح اضطراب را کاهش دهد.

در توجیه نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر، می‌توان بیان نمود که هیچ‌کس بدون کوشش نمی‌تواند به چیزی دست یابد. تصمیم‌گیری در مورد این که فرد هنگام اضطراب و استرس چه کار باید بکند نیازمند به قضاوت خود او است، که این قضاوت‌ها متأسفانه به وسیله هیجانات منفی که در اثر تجارب منفی گذشته به وجود آمده‌اند تحت تأثیر قرار می‌گیرند. زمانی که بحران ایجاد می‌شود مانند شیوع بیماری کوید 19، فرداگر در گذشته به ندرت تجربه‌ای

موفقیت آمیز در تأثیر گذاردن بر دنیا برای تغییر اوضاع داشته و علاوه بر آن افسردگی در او تولید ناامیدی کرده باشد احتمالاً حتی با وجود کارهای فراوانی که می‌تواند برای اصلاح وضعیت خود انجام بدهد در صدد مقابله با مسئله برنمی‌آید. این افراد به جای این که خود را بازیگر نقش اصلی در زندگی بدانند خود را قربانی اعمال، رفتار و تلقینات دیگران می‌دانند. ناباوری نسبت به کارایی خود مانع بزرگی برای حل مسئله است، چون در این حالت فرد کمترین تلاشی برای حل مسئله انجام نمی‌دهد. بر اساس بررسی‌های انجام گرفته روش‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسئله در موقعیت‌های قابل کنترل مؤثرتر هستند (دافعی، 1386) که در نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر نیز این موضوع تایید گردیده است.

این تحقیق نیز مانند سایر تحقیقات علمی دیگر، متاثر از برخی محدودیت‌ها بود. تعدد ابعاد متغیرهای مستقل، حجم پرسشنامه‌ها، زمان و هزینه‌های انجام پژوهش، عدم همکاری برخی از افراد جامعه آماری و متمرکز بودن بر زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی به عنوان نمونه آماری و شیوع بیماری کوید 19 از جمله محدودیت‌های این تحقیق به شمار می‌روند.

طبق نتایج به دست آمده، نقش بسیار مهم‌تر سبک مقابله‌ای مساله‌مدار بر کاهش اضطراب نشان داده شد، بنابراین، می‌بایست افراد از این سبک استفاده نموده و بتوانند در شرایط شیوع کرونا کمتر عوارض روحی و روانی ناشی از آن را متحمل گردند. در مقابله متمرکز بر مسئله افراد تدابیری را به کار می‌گیرند که به چند مورد از این تدابیر اشاره می‌شود: فرد استفاده از مقابله فعال نماید و در طی آن به طور فعالانه برای تغییر منبع فشار روانی تلاش کند. همچنین، فرد از مقابله مبتنی بر برنامه ریزی استفاده نماید. در این نوع مقابله فرد برای کنترل و حل مشکل با تکیه بر فکر و اندیشه خود به ارزیابی راه حل‌های مختلف بپردازد و بعد از آن با انتخاب بهترین شیوه به حل مسئله اقدام کند. از مقابله بردبارانه استفاده نماید. یعنی، از خویشتنداری و اجتناب از فعالیت‌های ناپخته‌ای که منجر به پیچیده‌تر شدن مسئله و ایجاد اخلال در روند حل مسئله می‌شود در پیش گیرد.

منابع

- پورجاوید، مجتبی، زیدآبادی، رسول، استیری، زهرا و انسیه سادات عسکری تبار. (1399). ارتباط خودکارآمدی ورزشی با اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار: نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای. مطالعات روانشناسی ورزشی دوره 9، شماره 32، تابستان.
- توکلی، ترلان. (1400). ارزیابی مدل رابطه علی سرمایه روانشناختی با اضطراب اجتماعی و نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای در دوره شیوع بیماری کوید 19 در دانشجویان دختر. زن و فرهنگ، سال 12، شماره 47، بهار.
- خدابخش پیرکلانی، روشنگر و هانیه رحیم جمارونی. (1392). اثر بخشی درمان ترکیبی شناختی رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان یک مورد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. روان‌شناسی بالینی، شماره 13، سال 4، زمستان.
- خدابخش پیرکلانی، روشنگر و هانیه رحیم جمارونی. (1392). اثر بخشی درمان ترکیبی شناختی رفتاری و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در درمان یک مورد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. روانشناسی بالینی، شماره 13، سال 4، زمستان، صص 147-121.

دافعی، مریم. (1386). بررسی رابطه روش‌های مقابله‌ای با ویژگی‌های فردی و سلامت روانی زوج‌های ناباور یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس.

رحیمیان، مریم و زهرا دشت بزرگی. (1400). اضطراب کرونا در سالمندان: نقش سبک‌های مقابله با استرس و فرآینگ‌رانی. روانشناسی پیری، دوره 7، شماره 2.

سرمد، زهره، بازرگان، عباس و الهه حجازی. (1390). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات آگاه.

سلیگمن، مارتین ای پی و دیوید آل روزنهان. (1390). آسیب‌شناسی روانی. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. چاپ دوم، تهران: ارسباران.

کاوایانی، حسین و اشرف السادات موسوی. (1387). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایران. مجله دانشکده پزشکی، دوره 66، شماره 2، اردیبهشت.

Bajema, K. L., Oster, A. M., McGovern, O. L., Lindstrom, S., Stenger, M. R., Anderson, T. C., Isenhour C, Clarke KR, Evans ME, Chu VT, Biggs HM, Oliver, S. E. (2020). Persons evaluated for 2019 novel coronavirus—United States, January 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(6), 166-170.

Beck AT, Steer RA, Brown GK. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory- II (1996) San Antonio, TX: *Psychological Corporation*.

Beck AT, Steer RA, Garbin MG. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clin Psychol Rev*;8(1):77-100.

Beck AT. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: *International Universities Press*.

Chen L, Xiong J, Bao L, Shi Y. (2020). Convalescent plasma as a potential therapy for COVID-19. *The Lancet Infectious Diseases*.; 20(4): 398-400. DOI: 10.1016/s1473-3099(20)30141-9

Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y, et al. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*.; 395(10223): 507-13. DOI: 10.1016/ s0140-6736(20)30211-7.

Djalante, R., Shaw, R., & DeWit, A. (2020). Building resilience against biological hazards and pandemics: COVID-19 and its implications for the Sendai Framework. *Progress in Disaster Science*, 6, 100080.

Driggin, E., Madhavan, M.V., Bikdeli, B., Chuich, T., Laracy, J., BondiZoccai, G., Brown, T.S., Der Nigoghossian, C., Zidar, D.A., Haythe, J., Brodie, D., Beckman, J.A., Kirtane, A.J., Stone, G.W., Krumholz, H.M. & Parikh, S.A. (2020). Cardiovascular Considerations for Patients, Health Care Workers, and Health Systems During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic. *Journal of the American College of Cardiology*. 2020. DOI: 10.1016/j.jacc.03.031

aftabir.www / http .com

Jones-Bitton, A., Best, C., MacTavish, J., Fleming, S., & Hoy, S. (2020). Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 229-236.

Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. (2020). Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. *N Engl J Med*.; 382(18): 1708-20. DOI: 10.1056/NEJMoa2002032 PMID: 32109013

Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS ONE*, 15(8), Article e0237303.

Kaviani H, Javaheri F, Boheirayi H. (2008). [Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on quality of life in depressive patient]. *Adv Cogn Psychol*;10(40):39-48.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.

- Li G, De Clercq E. (2020). Therapeutic options for the 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). *Nat Rev Drug Discov.*; 19(3): 149-50. DOI: 10.1038/d41573-020-00016-0 PMID: 32127666
- 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), Article 2032.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Ouanes, S., Kumar, R., Doleh, E. S. I., Smida, M., Al-Kaabi, A., Al-Shahrani, A. M., Mohamedsalih, G. A., Ahmed, N. E., Assar, A., Khodoruth, M. A. S., AbuKhattab, M., Al Maslamani, M., AlAbdulla, M. A. (2021). Mental Health, resilience, and religiosity in the elderly under COVID-19 quarantine in Qatar. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 96, 104457.
- Ouanes, S., Kumar, R., Doleh, E. S. I., Smida, M., Al-Kaabi, A., Al-Shahrani, A. M., Mohamedsalih, G. Schwartz DA. (2020). An Analysis of 38 Pregnant Women with COVID-19, Their Newborn Infants, and Maternal-Fetal Transmission of SARS-CoV-2: Maternal Coronavirus Infections and Pregnancy Outcomes. *Arch Pathol Lab Med.* DOI: 10.5858/arpa.2020- 0901-SA PMID: 32180426.
- Roy D, Tripathy S, Kar SK, Sharma N, Verma SK, Kaushal V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian J Psychiatr.*; 51: 1-7.
- To, K. K. W., Tsang, O. T. Y., Yip, C. C. Y., Chan, K. H., Wu, T. C., Chan, J. M. C., Leung WS, Chik TS, Choi CY, Kandamby DH, Lung DC. (2020). Consistent detection of 2019 novel coronavirus in saliva. *Clinical Infectious Diseases*, 71(15), 841-843.
- Voight M. (2019). Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and health.*;25(1):91-101.
- Westerhuis, W., Zijlmans, M., Fischer, K., van Andel, J., & Leijten, F. S. (2011). Coping style and quality of life in patients with epilepsy: a cross-sectional study. *Journal of Neurology*, 258(1), 37-43.