

نقش راهبردهای مقابله با استرس بر ترس از بیماری کرونا ویروس The Roles of Stress Coping Strategies in Reducing Fear of Coronavirus

تاریخ پذیرش مقاله ۱۳۹۹/۱۰/۲۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۲۰

M. Abdoli., N. Mirzaei., M. Abdoli., M.
Kamaei., N. Ghelichkhan

مینا عبدلی*^۱، نگار میرزایی^۲، مریم عبدلی^۳، مریم
کمایی^۴، ناهید قلیچ خان^۴

Abstract

Aim: The present study aimed to examine the roles of stress coping strategies in reducing fear of coronavirus among medical staff. **Methods:** The present study was descriptive and correlational. The statistical population consisted of all staff of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences in 2009-2010. The sample size was equal to 100 who were selected using the convenience sampling method. We collected data using the Coping Inventory for Stressful Situations (1990), and the Coping Inventory for Stressful Situations (1994) using SPSS (Ver. 25), Pearson correlation coefficient, and simultaneous multiple regression. **Results:** The results indicated that there was a negative and significant relationship between problem-focused coping strategy and fear of coronavirus among the staff of Ahvaz Jundishapur

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین نقش راهبردهای مقابله با استرس بر ترس از بیماری کرونا ویروس در بین کارکنان علوم پزشکی اجرا شد. **روش:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کارکنان بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز در سال ۹۹-۱۳۹۸ بودند. حجم نمونه معادل ۱۰۰ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از سیاهه مقابله برای شرایط استرس‌زا (۱۹۹۰) و سیاهه مقابله شرایط استرس‌زا (۱۹۹۴) جمع‌آوری شدند و توسط نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۵) و به روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه هم‌زمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان دادند که بین راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار با ترس از بیماری کرونا ویروس در بین

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، شهر قدس، ایران
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران
۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، ساوه، ایران
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد، ساوه، ایران

University of Medical Sciences ($P < 0.01$). Furthermore, the results indicated that there was a positive and significant relationship between avoidance-oriented and emotion-oriented coping with the fear of coronavirus among the staff of Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences ($P < 0.01$). **Conclusion:** According to the results, programs can be designed to increase effective stress coping strategies and reduce the fear of coronavirus and they can be implemented through electronic and virtual training workshops to reduce the fear of coronavirus in hospital staff.

Keywords: *Stress coping strategies; Fear disease; Coronavirus*

کارکنان بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز رابطه منفی و معنادار وجود دارند ($P < 0.01$). همچنین، نتایج نشان داد که بین مقابله اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار با ترس از بیماری کرونا و بیروس در بین کارکنان بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0.01$). **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج، برای کاهش ترس از بیماری کرونا در کارکنان بیمارستان می‌توان برنامه‌هایی برای افزایش راهبردهای مقابله‌ای مؤثر بر استرس و کاهش ترس از بیماری کرونا طراحی و از طریق کارگاه‌های آموزشی الکترونیکی و مجازی اجرا کرد.

کلیدواژه‌ها: *راهبردهای مقابله با استرس، ترس از بیماری، کرونا و بیروس*

مقدمه

کرونا و بیروس^۱ COVID-19 از زمان شیوع آن در دسامبر ۲۰۱۹ باعث ایجاد استرس روانی و جسمی قابل توجهی شده است و میزان مرگ و میر زیادی در سراسر جهان دارد (روزن‌بام، ۲۰۲۰؛ وانگ و همکاران، ۲۰۲۰). در بسیاری از جوامع، تقریباً همه جنبه‌های زندگی روزمره به آشفتگی تبدیل شده است، از نحوه درآمد مردم، درماندگی و از دست دادن احساس اساسی ایمنی، معاشرت، تولید و بازآفرینی گرفته، ترس از عفونت به دلیل حضور در جمع، تماس با سطوح آلوده و تماس بسیار نزدیک به یک انسان دیگر و نگرانی در مورد ورشکستگی مالی که موجب اجتناب و کناره‌گیری از فعالیت‌های روزمره شده است و فرصت‌ها را برای روابط انسانی و حمایت اجتماعی از بین برده است و هسته اصلی همه این شرایط، یکی از اساسی‌ترین احساسات اولیه انسانی یعنی ترس است (پولیزی، لیان و پری، ۲۰۲۰). به گونه‌ای که ترس روانی در مورد بیماری بیش از خود بیماری ترسناک است (هانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

1. corona virus

گزارش‌های اولیه نشان می‌دهد که ترس مردم از بیماری ویروس کرونا به موضوعات مختلف مربوط می‌شود. تیلور و همکاران (۲۰۲۰) اخیراً مقیاس استرس کرونا ویروس را توسعه داده و پنج عامل استرس‌زا و علائم اضطراب مربوط به ویروس کرونا را در دو نمونه بزرگ در کانادا و ایالات متحده شناسایی کرده است: (۱) در معرض خطر بودن و آلودگی، (۲) ترس از پیامدهای اقتصادی، (۳) بیگانه‌هراسی مرتبط با ویروس کرونا، (۴) بررسی اجباری و به دنبال اطمینان خاطر، (۵) علائم استرس پس از سانحه. در یک تحلیل مفهومی که توسط اسچیمنتی، بیلیوکس و استارسویک (۲۰۲۰) نیز چهار حوزه ترس را شناسایی کردند: (۱) ترس برای بدن، (۲) ترس برای افراد مهم، (۳) ترس از عدم آگاهی و (۴) ترس از بی‌کاری. در تحقیق دیگر مرتنز، گریستن، دوئیچندام، سالمیک و انگلهارد (۲۰۲۰) نشان دادند که در دوران اپیدمی کرونا، اضطراب و نگرانی در مورد سلامتی، استفاده منظم از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی و خطرات مربوط به عزیزان موجب ترس افراد از بیماری کروناویروس می‌گردد. به طور کلی، شیوع کروناویروس واکنش‌های روان‌شناختی عمومی مانند تنش، اضطراب و ترس را به همراه خواهد داشت و منجر به اختلالات روان‌شناختی مانند اختلال استرس حاد، اختلال استرس پس از سانحه، افسردگی و خودکشی خواهد شد (هانگ، ژو و لیو، ۲۰۲۰)؛ بنابراین لازم است که میزان ترس، نگرانی مرتبط با کرونا ویروس مورد بررسی قرار گیرد؛ زیرا سطح بالای ترس ممکن است مانع تصمیم‌گیری منطقی فرد در روند واکنش به ویروس کرونا شود (اهورسو و همکاران، ۲۰۲۰).

در این شرایط یافتن راهبردهای مقابله با استرس^۱ برای مواجه شدن و قدردانی از زندگی در هنگام ضربه‌های جمعی پیش‌بینی‌کننده‌ای برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش علائم استرس پس از سانحه است (دکل و همکاران، ۲۰۱۵). راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در حوادث استرس‌زای کروناویروس مؤثر هستند؛ زیرا به افراد کمک می‌کنند تا معنا پیدا کنند، تحمل پریشانی خود را بالا ببرند، حمایت اجتماعی را افزایش دهند، دیدگاهی از روابط عمیق انسانی ایجاد کنند و افراد اقدامات ارزش محور را در شرایط بیماری همه‌گیر کرونا ویروس انجام دهند (پولیزی همکاران، ۲۰۱۷). مقابله به معنای تلاش‌های شناختی و رفتاری دائماً در حال تغییر برای کنار آمدن با نیازهای خاص بیرونی و یا درونی است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ نقل از کرامر و همکاران، ۲۰۲۰). راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، آگاهی افراد را از شدت تأثیر وضعیت اضطراری کرونا ویروس افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند با کمترین هزینه (مادی و معنوی) موجب افزایش تاب‌آوری و از بحران ناشی از کرونا ویروس گذر نمایند (کرامی و همکاران، ۲۰۲۰). در این راستا، پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که مقابله

مسئله مدار^۱ موجب تاب‌آوری بیشتر و مقابله اجتناب‌مدار^۲ و هیجان‌مدار^۳ باعث اضطراب در بیماران می‌گردد (تان-کریستنتو و کروپالوس، ۲۰۱۵). همچنین، نتایج انجام شده در ایران توسط بابامیری، وطن‌خواه معصومی‌جهاندیزی، نعمتی و درویشی (۱۳۹۱)، نشان داد که راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار موجب کاهش افکار خودآیند منفی می‌گردد و راهبرد مقابله‌ای اجتناب‌مدار موجب افزایش افکار خودآیند منفی و اعتقاد به ای افکار می‌شود.

در انتها با توجه به اینکه تاکنون ارزیابی منظمی از تأثیر کرونا ویروس بر پاسخ‌های هیجانی از ترس از بیماری کرونا ویروس انجام نشده است. در مورد چگونگی مقابله و کنار آمدن افراد در گذشته برای شناسایی راهبردهایی که به ویژه در کنترل ترس‌ها و افزایش تاب‌آوری در این شرایط خطرناک مؤثر هستند، لازم است تحقیقاتی انجام شود؛ بنابراین، برای روشن شده رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس و پاسخ هیجانی مانند ترس از بیماری در طی یک بیماری عفونی عمده مانند کرونا ویروس نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. از طرفی، تاکنون در بخش ادارات دانشگاهی که ملزم به حضور در محل کار هستند در شرایط اپیدمی کرونا هستند، پژوهشی صورت نگرفته است، لذا پژوهش حاضر به بررسی نقش راهبردهای مقابله با استرس بر ترس از بیماری کرونا ویروس در بین کارکنان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز می‌پردازد.

روش پژوهش

این پژوهش توصیفی-تحلیلی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، کارکنان بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در سال ۹۹-۱۳۹۸ بود که از بین آن‌ها ۱۰۰ نفر از کارکنان زن و مرد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. سپس از آن‌ها خواسته شد تا بر اساس حوادث تجربه شده در دوران اپیدمی کرونا ویروس به سؤالات پاسخ دهند. در انتها نتایج آماری با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ با آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد.

ابزار پژوهش

سیاهه مقابله برای شرایط استرس‌زا: این مقیاس به منظور ارزیابی راهبردهای مقابله با استرس توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) طراحی شده است که ۴۸ عبارت دارد. این سیاهه دارای سه زیر مقیاس راهبرد مسئله‌مدار، راهبرد هیجان‌مدار و راهبرد اجتناب‌مدار است. در یک طیف پنج درجه‌ای از هرگز

1. task-oriented strategy
2. avoidance-oriented strategy
3. emotion-oriented strategy

تا خیلی زیاد نمره گذاری می‌شود. با توجه به اینکه به صورت ۵ درجه لیکرت است، حداکثر نمره برای هر عبارت ۵ و حداقل ۱ است. دامنه تغییرات سه نوع رفتار مقابله‌ای به این شکل است که نمره هر یک از راهبردهای مقابله‌ای سه‌گانه یعنی مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی از ۱۶ تا ۸۰ است. نتایج یافته‌های اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و برخی تحقیقات در داخل کشور بیانگر پایا بودن آزمون مدنظر است. ضرایب اعتبار^۱ این مقیاس در پژوهش فراهانی، شگری، گراوند و دانشورپور (۱۳۸۷)، برای هر یک از راهبردهای مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۹ و ۰/۷۶ به دست آمد. در پژوهش قریشی‌راد (۱۳۸۹) روایی^۲ سیاهه مقابله با شرایط استرس‌زا به روش ضریب همبستگی درونی محاسبه شد. این ضریب برای کل سیاهه ۰/۸۴ و برای خرده مقیاس‌های مسئله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ به دست آمد. روایی هم‌زمان این مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس راهبردهای مقابله با تنیدگی^۳ (بیلینگز و موس، ۱۹۸۲) برای راهبرد مسئله مدار ۰/۶۲، راهبرد هیجان مدار ۰/۴۰ و لی برای راهبرد اجتناب مدار همبستگی معنادار به دست نیامد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس ترس از ابتلا به بیماری کرونا و ویروس: مقیاس ترس از ابتلا به بیماری کرونا و ویروس^۴ شامل ۵ عبارت است که برای اندازه‌گیری ترس افراد از مبتلا شدن به بیماری کرونا و ویروس در بزرگسالان توسط ویسی، ایمانی، بهروز و ایمانی (۱۳۹۹) ساخته شده است. به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵) نمره‌گذاری می‌گردد. در هنجاریابی مقیاس توسط ویسی و همکاران (۱۳۹۹) برای بررسی روایی همگرایی مقیاس ترس از مبتلا شدن به بیماری کرونا و ویروس از مقیاس آینده تاریک^۵ (زالسکی و همکاران، ۲۰۱۹) استفاده شد که ضریب همبستگی پیرسون ۰/۵۹ و با مقیاس فوبیای مرگ^۶ (ویسی، ایمانی و بهروز، ۱۳۹۸) ضریب همبستگی پیرسون را ۰/۵۸ به دست آمد. پایایی مقیاس نیز توسط آن‌ها به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

-
1. reliability
 2. *validity*
 3. Stress *Coping Strategy Scale*
 4. Fear of Disease Coronaviruses Scale (FDSCS)
 5. Dark Future Scale (DFS)
 6. Thanatophobia Scale (TS)

یافته‌ها

افراد نمونه دارای تحصیلات لیسانس تا دکتری بودند و میانگین و انحراف معیار سن به ترتیب ۳۹/۸۴ و ۹/۱۷۴ بود. یافته‌های توصیفی محاسبه شده مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیرها | میانگین | انحراف معیار | کمینه | بیشینه | کجی | کشیدگی |
|-----------------|---------|--------------|-------|--------|--------|--------|
| ترس از کرونا | ۱۵/۴۴۰ | ۶/۱۲۷ | ۵ | ۲۵ | -۰/۰۹۳ | -۱/۲۱۰ |
| سبک مسئله مدار | ۵۵/۲۶۰ | ۱۰/۸۵۸ | ۳۲ | ۸۰ | ۰/۱۱۰ | -۰/۴۲۰ |
| سبک هیجان‌مدار | ۳۷/۵۱۰ | ۱۵/۶۲۵ | ۱۷ | ۷۷ | ۰/۹۷۹ | -۰/۱۵۳ |
| سبک اجتناب‌مدار | ۴۸/۷۸۰ | ۱۱/۰۴۶ | ۲۵ | ۷۹ | ۰/۶۴۳ | ۰/۴۸۳ |

نتایج حاصل در جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین ترس از کرونا و بیروسی افراد نمونه ۱۵/۴۴۰ است. همچنین، میانگین سبک مقابله‌ای مسئله مدار در افراد نمونه ۵۵/۲۶۰ است. علاوه بر این میانگین حمایت سبک هیجان‌مدار برابر ۳۷/۵۱۰ و برای سبک اجتناب‌مدار برابر ۴۸/۷۸۰ است. نتایج جدول ۲-۴ همچنین نشان می‌دهد هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش انحراف جدی از توزیع بهنجار ندارند. بر اساس اغلب منابع کجی توزیع نمره‌ها در دامنه (۲ و ۲-) و کشیدگی در دامنه (۳ و ۳-) را می‌توان بهنجار فرض کرد، توزیع داده‌های هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش از این دامنه‌ها تخطی نکرده است، بنابراین، می‌توان توزیع داده‌ها را نرمال فرض کرد.

جدول ۲. ضریب همبستگی رابطه بین متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای با ترس از کرونا

| متغیر وابسته | متغیرها مستقل |
|--------------|-----------------------|
| ترس از کرونا | ۱- راهبرد مسئله مدار |
| | ۲- راهبرد هیجان‌مدار |
| | ۳- راهبرد اجتناب‌مدار |

**P<۰/۰۱

نتایج حاصل از آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ نشان می‌دهد بین راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار با ترس از کرونا رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار و اجتناب مدار با ترس از کرونا رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به منظور پیش‌بینی ترس از کرونا بر اساس راهبردهای مقابله‌ای آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه (به شیوه هم‌زمان) با ۱۰۰ آزمودنی اجرا و نتایج آن در جدول ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی ترس از کرونا بر اساس راهبردهای مقابله‌ای

| مدل | B | SEB | بتا | T |
|---|--------|-------|--------|----------|
| مقدار ثابت | ۱۲/۰۹۷ | ۳/۷۷۹ | | ۳/۲۰۱** |
| راهبرد مسئله مدار | -۰/۱۵۱ | ۰/۰۵۰ | -۰/۲۶۷ | -۳/۰۳۴** |
| راهبرد هیجان مدار | ۰/۱۱۰ | ۰/۰۳۵ | -۰/۲۸۱ | ۳/۱۴۱** |
| راهبرد اجتناب مدار | ۰/۱۵۵ | ۰/۰۴۹ | -۰/۲۷۹ | ۳/۱۳۷** |
| $_SE=۵/۳۳۹$ $R=۰/۵۱۳$ $R^2=۰/۲۶۴$ $F=۱۱/۴۴۹**$ $Durbin-Watson=۱/۵۷۸$ | | | | |

* $P<۰/۰۵$ ** $P<۰/۰۱$

نتایج حاصل از آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه ($F=۱۱/۴۴۹$ و $P<۰/۰۰۱$) معناداری مدل را تأیید می‌کند. بر این اساس راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار و اجتناب مدار پیش‌بینی کننده مثبت و معناداری در تبیین واریانس ترس از کرونا ویروس هستند. نتایج همچنین نشان داد که راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار پیش‌بینی کننده منفی و معناداری در تبیین واریانس ترس از کرونا ویروس است. بر اساس ضریب تعیین به دست آمده (R^2) راهبردهای مقابله‌ای ۲۶ درصد از واریانس ترس از کرونا را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف نقش مقابله با استرس بر ترس از بیماری کرونا ویروس در بین کارکنان علوم پزشکی انجام شد. نتایج نشان داد که سبک‌های مقابله‌ای هیجان مدار و اجتناب مدار به طور مثبت و سبک مقابله‌ای مسئله مدار به صورت منفی پیش‌بینی کننده ترس از کرونا ویروس هستند. این نتایج مشابه یافته‌های تان-کریستنتو و کروپالوس (۲۰۱۵) و بابامیری و همکاران (۱۳۹۱) است. همان‌طور که گفته شد سبک مقابله‌ای مسئله مدار به عنوان سبک مقابله‌ای مؤثر در حوادث استرس‌زای

کرونا ویروس به افراد کمک می‌کنند تا تحمل پریشانی خود را بالا ببرند، روابط اجتماعی خود را افزایش دهند، دیدگاهی از روابط عمیق انسانی ایجاد کنند و اقدامات ارزش محور را در شرایط بیماری همه-گیر کرونا ویروس انجام دهند (پولیزی همکاران، ۲۰۱۷).

علاوه بر این راهبردهای مؤثر مقابله‌ای با افزایش آگاهی افراد از شدت تأثیر وضعیت اضطراری کرونا ویروس تاب‌آوری را افزایش می‌دهد (کرامی و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع این افراد با پذیرش شرایط بحرانی به جای اجتناب از مسئله و کناره‌گیری از اطرافیان، با شیوه‌های و رعایت نکات بهداشتی به زندگی خود ادامه می‌دهند و با مطالعه هدفمند در این راستا راه‌های مواجهه سالم و پیشگیری از کرونا ویروس را یاد می‌گیرند تا در زندگی روزمره استفاده کنند. در صورت احساس استرس نیز از روش‌های کارآمد مانند تکنیک‌های آرام‌سازی و نفس کشیدن عمیق آگاهانه استرس خود را مدیریت می‌کند؛ بنابراین طبیعی است که ترس از کرونا در این افراد کمتر است. در صورتی که افرادی که از شیوه‌های ناکارآمد اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، با وجودی که ممکن است این راهبرد-ها به عنوان راه حلی فوری خصوصاً در موقعیت‌های شدیداً استرس‌زا مفید باشد (گمز و مک‌لرن، ۲۰۰۶)؛ اما برای کاهش استرس به صورت موقتی مفید است، ممکن است این افراد از گوش دادن به اخبار و مطالعه در زمینه این بیماری به طور کامل خودداری کنند تا دچار استرس نشود ولی به دلیل اینکه شرایط بحرانی بیماری کرونا ویروس ممکن است ماه‌ها و حتی سال‌ها در پیش رو باشد، لذا احتمالاً تلاش فرد جهت اجتناب از اخبار و دوری از اطرافیان، همچنان افکار مقاوم و عود کننده پیرامون شرایط بحرانی وجود دارند؛ بنابراین، لازم است جهت مقابله با استرس از شیوه‌های کارآمدتر استفاده شود و با وجود منع رفت و آمدهای جمعی لازم است از طریق رسانه‌های اجتماعی با افرادی که مورد اعتماد هستند و صحبت در مورد نگرانی‌ها، استرس و ترس خود را کاهش دهند. از محدودیت‌های پژوهش حاضر، اجرای پژوهش در بین کارکنان علوم پزشکی اهواز بود که تعمیم نتایج به سایر افراد در شهرهای مختلف و کارکنان سایر ادارات را با محدودیت مواجه می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌گردد این پژوهش در کارکنان سایر شهرها اجرا گردد.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

سپاسگزاری

پژوهشگران بدین‌وسیله مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه کارکنان بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز ابراز می‌دارد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- بابامیری، محمد؛ وطن‌خواه، محمد؛ معصومی‌جهاندیزی، حسین؛ نعمتی، مرضیه؛ و درویشی، مهسا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی بین سبک‌های مقابله با استرس، افکار خودآیند منفی و امیدواری با شادکامی در افراد معتاد مراجعه کننده به کلینیک‌های ترک اعتیاد شهر اهواز در سال ۱۳۹۰. *مجله علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان*. ۲۱(۸۴): ۸۲-۹۱.
- قریشی‌راد، فخرالسادات. (۱۳۸۹). اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای اندلر و پارکر. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱): ۷-۱.
- فراهانی، محمدتقی؛ شکری، امید؛ گراوند، فریبرز؛ و دانشورپور، زهره. (۱۳۸۷). تفاوت‌های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی: نقش سبک‌های مقابله با تنیدگی. *مجله علوم رفتاری*، ۲(۴): ۳۰۴-۲۹۷.
- ویسی، سعید؛ ایمانی، صدف؛ بهروز، بهزاد؛ و ایمانی، سارینا. (۱۳۹۹). ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کوتاه ترس از ابتلا به بیماری کرونا ویروس (کووید-۱۹). *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۵(۴۲): ۱-۱۰.

References

- Ahorsu, D. K., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Cerami, C., Santi, G. C. Galandra, C., Dodich, A., Cappa, S. F. Vecchi, T., and Crespi, C. (2020). *COVID-19 Outbreak in Italy: Are We Ready for the Psychosocial and Economic Crisis? Baseline Findings from the Longitudinal PsyCovid Study (4/2/2020)*. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3569868> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3569868>

- Dekel, S., Hankin, I. T., Pratt, J. A., Hackler, D. R., & Lanman, O. N. (2016). Posttraumatic growth in trauma recollections of 9/11 survivors: A narrative approach. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 315-324.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). "Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Gomez, R. & McLaren, S. (2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father support with anxiety/ depression among late adolescents: applicability of resiliency models. *Journal of Personality and Individuals Differences*, 40, 1165-1176.
- Huang, L., xu, F.M., & Liu, H.R. (2020). *Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak*. med-archive (medRxiv), <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
- Krammer, S., Augstburger, R., Haeck, M., Maercker, A. (2020). Adjustment Disorder, Depression, Stress Symptoms, Corona Related Anxieties and Coping Strategies during the Corona Pandemic (COVID-19) in Swiss *Medical Staf. Psychother Psych*, 70: 272–282.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer; 1984
- Mertens G, Gerritsen L, Duijndam S, Salemink E, Engelhard IM. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020, *Journal of Anxiety Disorders* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Polizzi, C., Lynn, S.J., Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 59-62.
- Rosenbaum, L. (2020). Facing Covid-19 in Italy - Ethics, logistics, and therapeutics on the epidemic's front line. *The New England Journal of Medicine*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2005492>
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36131/>
- Tan-Kristanto, S., & Kiropoulos, L.A. (2015). Resilience, self-efficacy, coping styles and depressive and anxiety symptoms in those newly diagnosed with multiple sclerosis. *Journal Psychology, Health & Medicine*, 20, 6, 635-645.
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28 (1), 107-123.