



Determining the Predictive Role of Psychological Flexibility in Anxiety (Covid 19) Female Employees of Karaj Deputy of Health

Maryam Zonoubi^{1*}, Ahmad Soori²

1 Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran

2 PhD in Health Psychology, Associate Professor and Faculty Member, Amin University of Law Enforcement Sciences, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran

Received: 2022-02-19

Accepted: 2022-03-15

Abstract

The aim of this study was to predict anxiety (Covid disease 19) based on the psychological flexibility of female employees of Karaj Health Department. Undoubtedly, one of the most important of these factors is anxiety related to coronary heart disease. Research shows that diseases such as respiratory diseases can cause anxiety due to serious physical problems and reduced quality of life of patients. These factors can range from symptoms to serious clinical disorders. Increased feelings of loneliness, decreased social support, decreased life expectancy, and feelings of fear and anxiety to clinical stress and anxiety, obsessive-compulsive disorder, and even signs of post-traumatic stress have been seen in similar situations. The research was simple random sampling. The research instrument was a standard questionnaire including coronavirus anxiety questionnaire, zero resilience psychological resilience questionnaire and colleagues. Descriptive and inferential statistics have been used to analyze the data. Research findings show that psychological resilience can explain about 3.5% of changes in Covid 19 anxiety. Thus, the research hypothesis that Covid's anxiety is predicted based on psychological flexibility was confirmed. Conclusion: Female employees of Karaj Health Department who had high cognitive flexibility were able to adapt to coronary anxiety.

Keywords: Psychological flexibility, Anxiety, Covid 19, Female employees, Karaj deputy of health



تعیین نقش پیش بین انعطاف پذیری روانشناختی در اضطراب (کووید ۱۹) کارمندان زن معاونت بهداشت کرج

مریم ذنوبی^{۱*}، احمد سوری^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

^۲ دکترای روانشناسی سلامت، دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران،

Zonoubi.m@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰

چکیده

هدف از این پژوهش، پیش بینی اضطراب (بیماری کووید ۱۹) بر اساس انعطاف پذیری روانشناختی کارمندان زن معاونت بهداشت کرج بود. بی شک یکی از مهمترین این عوامل، اضطراب مربوط به بیماری کرونا است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بروز بیماریهایی مانند بیماریهای تنفسی به علت مشکلات جدی جسمانی و کاهش کیفیت زندگی بیماران باعث بروز اضطراب ناشی از بیماری خواهند شد. این عوامل می‌توانند مجموعه‌ای از نشانه‌ها تا اختلالات بالینی جدی را به وجود آورند. افزایش احساس تنهایی، کاهش حمایت اجتماع، کاهش امید به زندگی و از احساس ترس و نگران تا استرس و اضطراب بالینی، وسواس فکری و عمل مرتبط با بیماری و حتی نشانه‌های از استرس پس از سانحه در شرایط مشابه دیده شده است. روش نمونه‌گیری این پژوهش، نمونه‌گیری تصادفی ساده بود. ابزار پژوهش، پرسشنامه استاندارد شامل پرسشنامه اضطراب کرونا و پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی صفرزایی و همکاران بود. از آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. یافته‌های تحقیق نشان داد که انعطاف‌پذیری روان شناختی می‌تواند حدود ۳،۵ درصد از تغییرات اضطراب کووید ۱۹ را تبیین کند. بنابراین فرضیه تحقیق مبنی بر اینکه اضطراب کووید ۱۹ بر اساس انعطاف‌پذیری روان شناختی پیش بینی می‌شود تایید شد. نتیجه گیری: کارمندان زن معاونت بهداشت کرج که دارای انعطاف پذیری شناختی بالایی بودند در مواجهه با اضطراب کرونا توانایی سازگاری داشتند.

واژگان کلیدی: انعطاف پذیری روانشناختی، اضطراب، کووید ۱۹، کارمندان زن، معاونت بهداشت کرج

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

درستی از شرایط داشته باشد و رفتارهایی را انجام دهد که به بهبود شرایط کمک می‌کند [۱].
اضطراب، احساس رنج آوری است که با یک موقعیت ضربه آمیز کنونی یا با انتظار خطری به شیء نامعین وابسته است. اضطراب یک حالت نگرانی و دلشوره است که با ترس، پیوند دارد.

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به معنای توانایی گشوده بودن، تمرکز بر زمان حال و تنظیم کردن رفتار مطابق با تغییر موقعیت است. به بیان دیگر، انعطاف پذیری روان‌شناختی این امکان را فراهم می‌کند که فرد بتواند در موقعیت‌های گوناگون، تشخیص

کاهش نگرانی سلامتی و افزایش سرسختی روانشناختی و فراهیجان مثبت طراحی و از طریق کارگاه های آموزشی مجازی و الکترونیکی اجرا کرد.

اضطراب در مورد COVID-19 شایع است و به نظر می رسد بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی در افراد درباره این ویروس است. ترس از ناشناخته ها ادراک ایمنی را در انسان کاهش می دهد همواره برای بشر اضطراب زا بوده است. درباره COVID-19 همچنان اطلاعات کم علمی نیز این اضطراب را تشدید می کند در این زمان، افراد به دنبال اطلاعات بیشتر برای رفع اضطراب خود هستند. اضطراب میتواند باعث شود افراد نتوانند اطلاعات درست و غلط را تشخیص دهند، بنابراین ممکن است آنها در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. استرس و اضطراب می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و آنها را در برابر بیماری ها از جمله کرونا آسیب پذیر کند. در نتیجه، مردم برای مقابله با اضطراب باید استراتژی هایی یاد بگیرند. با توجه به شیوع سریع این بیماری و عدم تحقیق در این زمینه، به نظر می رسد انجام تحقیقات برای کمک به شناسایی این بیماری و به ویژه اضطراب ایجاد شده و راهکارهای مقابله با اضطراب امری ضروری است و می تواند به بهبود کیفیت زندگی مردم و سلامت جامعه کمک کند [۴]

با عنایت به موارد مطروحه و وجود خلأ در تحقیقات داخلی و خارجی و تحقیقات اندکی که به طور خاص نقش انعطاف پذیری روانشناختی را در پیش بینی اضطراب (بیماری کووید ۱۹) کارمندان زن را مورد ارزیابی قرار دهد، تاکنون انجام نشده است؛ لذا در این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این سؤال اصلی هستیم که آیا انعطاف پذیری روانشناختی پیش بینی کننده اضطراب بیماری کووید ۱۹ کارمندان زن معاونت بهداشت است؟

روش

این تحقیق از نظر جمع آوری داده توصیفی، از نظر هدف از نوع تحقیقات کاربردی است. ماهیت این پژوهش از نوع پژوهش های کمی و روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه این پژوهش عبارت است از کلیه کارمندان زن معاونت بهداشت کرج که در سال ۱۳۹۹ مشغول به کار بودند. روش نمونه گیری این پژوهش، نمونه گیری تصادفی ساده بود. شیوه برآورد حجم نمونه روش تاپاخانیک و فیدل بود. بدین صورت که ۱۱۴ نفر از کارمندان زن معاونت بهداشت کرج به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. طبق فرمول $N \geq 50 + 8m$ با توجه به اینکه مقدار N بزرگتر مساوی ۱۱۴ میباشد، از آنجائیکه قصد داریم آزمون رگرسیون چند متغیره انجام دهیم، برای قابل قبول بودن پاسخ ها محقق بر آن شد که ۲۵۰ نفر از

موضوع اضطراب، مانند خطری مبهم یا یک رویداد احتمالی ناگوار، معمولاً نامشخص و اختصاصی تر از موضوع ترس است. از نظر سولیوان^۱ (۱۹۷۴) اضطراب انعکاسی از تنش درونی است؛ در حالی که ترس سازو کاری است که بر پایه ی رویارویی با خطرات واقع بینانه تر خارجی به کار می رود [۲].

دو سال از ورود بیماری کووید ۱۹ میگذرد و افراد زیادی به واسطه ابتلا به این بیماری به مراکز درمانی مراجعه کرده اند. کارمندان زن معاونت بهداشت در محیط بالینی هر روز شاهد رنج های فراوان و ناراحتی های دیگران هستند و موقعیت های ویژه بیمارستانی نظیر بدحال شدن و فوت بیماران، بی خوابی، عدم اطمینان و اختلال در روابط بین فردی در تمامی سطوح، باعث افزایش تنیدگی و چرخه معیوب اضطراب در آنها شده و این اضطراب بر سایر حیطه ها تأثیر گذاشته و بازده کاری نظام مراقبت و کیفیت آنها را تحت الشعاع قرار داده است. اضطراب، تهدیدی برای سلامت روان، سبب مشکلات متعددی در زمان حال از جمله نگرانی از دچار شدن به کووید ۱۹- برای کارمندان زن شده است.

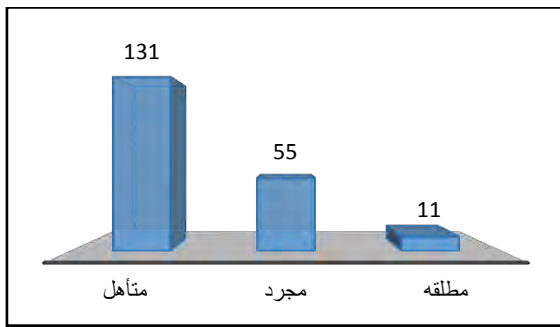
با توجه به گستردگی شیوع کووید-۱۹ در جهان و میزان تلفات این بیماری کارکنان زن مراقبت های بهداشتی و درمانی به دلیل بودن در خط اول مقابله با این بیماری به امکان بیشتری نسبت به دیگران در معرض بروز اختلالات روان شناختی و اضطراب هستند. یک مطالعه مقطعی که بر روی پرسنل پزشکی در کشور چین طی شیوع کووید-۱۹ انجام شد نشان داده است که از بین ۵۱۲ نفر پرسنل، حدود ۱۶۴ نفر تماس مستقیم با بیمار آلوده داشتند. در این میان میزان شیوع اضطراب حدود ۱۲/۵ درصد بود که ۱۰/۳۵ درصد اضطراب خفیف، ۱/۳۶ اضطراب متوسط و حدود ۰/۷۸ درصد اضطراب شدید را تجربه کردند. پژوهش وانگ^۲ و همکاران (۲۰۲۰) تأثیر روان شناختی شیوع بیماری کرونا از جمله (افسردگی، اضطراب و استرس) را در چین متوسط و یا شدید گزارش کرده است. بررسی مطالعات انجام شده در سایر نقاط جهان نیز نشان داده است که بیماری کرونا به جز مرگ و میر، مشکلات روان شناختی منفی نیز دارد که دارای اثرات روانی متعددی از جمله اضطراب است.

با توجه به این شواهد، در دو سال اخیر مطالعات زیادی در مورد عوامل مؤثر در کاهش اضطراب کرونا انجام شده است [۳]. در پژوهشی پیش بینی اضطراب کرونا ویروس بر اساس نگرانی سلامتی، سرسختی روانشناختی و فراهیجان مثبت در بیماران دیابتی را مورد مطالعه قرار دادند، نتایج نشان داد با توجه به توانمندی نگرانی سلامتی، سرسختی روانشناختی و فراهیجان مثبت در پیش بینی اضطراب کرونا بیماران دیابتی، توصیه می گردد که برای کاهش اضطراب کرونا برنامه هایی جهت

کارمندان زن معاونت بهداشت کرج مشغول به کار را به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب کند.

یافته ها

نتایج توزیع افراد نمونه بر اساس وضعیت تأهل افراد نشان داد که ۱۳۱ نفر (۶۴,۹ درصد) از پاسخ دهندگان متأهل، ۵۵ مجرد و ۱۱ نفر (۵,۴ درصد) مطلقه هستند. مقادیر فراوانی و درصدی توزیع افراد نمونه نشان داد که گروه افراد متأهل بیشتر از سایر گروهها هستند. نمودار ۱ نتایج این توزیع را نشان داده شده است.



نمودار ۱: نتایج توزیع فراوانی

جدول ۱- شاخص های مرکزی، پراکندگی و توزیع عوامل

| شاخص | انعطاف پذیری روان شناختی | احساس انسجام | اضطراب کرونا |
|-----------|--------------------------|--------------|--------------|
| مرکزی | ۴۹۶۸.۴ | ۸۶۱۱.۱ | ۲۷۰۸. |
| پراکندگی | ۷۵۵۶۳. | ۲۱۲۱۲. | ۴۹۰۲۷. |
| شکل توزیع | ۵۷۱. | ۰۴۵. | ۲۴۰. |
| | ۸۶۸-. | ۰۶۹. | ۱۲۴.۱ |
| | ۲۴۵.۱ | ۹۸۳-. | ۳۴.۱ |

انعطاف پذیری روان شناختی با مقدار ۰,۷۵ بیشترین پراکندگی را دارد. مقدار چولگی مشاهده شده برای متغیرهای مورد مطالعه در بازه (۲، -۲) قرار دارد. یعنی از لحاظ کجی متغیرهای پژوهش نرمال بوده و توزیع آن متقارن است.

در جدول ۱ برخی از مفاهیم آمار توصیفی متغیرها شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی ارائه شده است. میانگین انعطاف پذیری روان شناختی برابر است با ۴,۴۹ که نشان می دهد بیشتر داده های مربوط به این متغیر حول این نقطه تمرکز یافته اند.

جدول ۲- خلاصه ای الگوی رگرسیون

| مدل | R | R2 | تعدیل شده R2 | خطای استاندارد برآورد | دوربین - واتسون |
|-------|-------|------|--------------|-----------------------|-----------------|
| مقدار | .۱۹۹a | .۰۴۰ | .۰۳۵ | .۴۲۴۰۸ | ۱.۹۸۳ |

درصد از تغییرات اضطراب کووید ۱۹ را تبیین کند. نتایج آماره دوربین - واتسون استقلال مشاهدات (استقلال مقادیر باقی مانده یا خطاها) از یکدیگر را تأیید کرد. این آماره در جدول ۱,۹۸۳ می باشد.

در جدول ۲ که خلاصه آماره های مربوط به برازش مدل است، مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) برابر با ۰,۱۹۹ می باشد. در جدول بالا مقدار R2 تعدیل شده برابر با ۰,۰۳۵ می باشد که نشان می دهد انعطاف پذیری روان شناختی می تواند حدود ۳,۵

جدول ۳: آزمون مجموع مجذورات و مقدار F (ANOVA)

| مدل | مجموع مجذورات | درجات آزادی | میانگین مجذورات | F | Sig |
|------------|---------------|-------------|-----------------|-------|-------|
| رگرسیون | ۱.۴۴۱ | ۱ | ۱.۴۴۱ | ۸.۰۱۴ | .۰۰۵b |
| باقی مانده | ۳۴.۸۹۰ | ۱۹۴ | .۱۸۰ | | |
| مقدار کل | ۳۶.۳۳۲ | ۱۹۵ | | | |

[P-Value ≤ ۰/۰۵]

در جدول ۳ مقدار F در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار گزارش شد که نشان می‌دهد مدل رگرسیونی برازش مناسبی دارد

جدول ۴- ضریب رگرسیون استاندارد شده و استاندارد نشده

| Sig | t | ضریب استاندارد | | متغیر |
|------|--------|----------------|------------|--------------------------|
| | | Beta | Std. Error | |
| .۰۰۰ | ۵.۸۸۸ | | .۱۸۳ | مقدار ثابت |
| .۰۰۵ | -۲.۸۳۱ | -.۱۹۹ | .۰۴۰ | انعطاف‌پذیری روان‌شناختی |

شدن مساله نمیکند بلکه حتی مساله را تشدید می‌سازد پس به فکر حل مساله هستند. همچنین اضطرابی که در بین کارمندان حکفرما است مانع از بهره‌وری شغلی آنها میشود و انواع بیماری‌های جسمی و روحی را هم برای افراد جامعه به همراه می‌آورد. همینکه فردی بتواند تشخیص بدهد که اضطراب کمکی به حل مشکل نمیکند پس برایش شناخت حاصل شده که این شناخت باعث تغییر رفتارش میشود و میتواند تکانه‌ها و هیجانهایش را کنترل کند و با آرامش در محل کار حاضر شود و به انجام وظایف شغلی اش بپردازد و مایه آرامش برای دیگر همکارانش هم باشد.

همچنین، برای فردی با انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا، تغییر شرایط، یک چالش مثبت محسوب میشود، زیرا میتواند شرایط جدید را بپذیرد و بهترین راه حل را برای رشد یا سازگاری با تغییرات به وجود آمده انتخاب کند. بنابراین از نظر محقق، چنین فردی در جستجوی بهترین راه حل برای سازگاری با تغییرات بوجود آمده در جامعه به واسطه بحران کرونا خواهد بود.

همچنین از آنجایی که فردی با انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا توانایی تغییر تفکر از موقعیتهای قدیمی به موقعیتهای جدید را دارد و میتواند بر پاسخها یا تفکراتی رایج غلبه کند و همچنین با موقعیتهای جدید سازگاری پیدا کند بنابراین از نظر محقق چنین فردی میتواند بر باورها یا عادات قبلی خود نسبت به بیماری‌های عفونی همه‌گیر مانند کرونا غلبه پیدا کند و از نظر شناختی انعطاف‌پذیر باشد او میتواند به سازگاری و بهبود شرایط کمک نماید و میتواند برای حل مسائل نیز راه‌های جدید و مؤثرتری پیدا کنند. او به جای انکار مشکل، و بروز خشم و اضطراب، مشکل را میبپذیرد و صبورانه رفتار میکند.

جدول شماره ۴ نتایج مربوط به ضرایب بتا را نشان می‌دهد. در این جدول ضریب Beta برای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برابر ۰,۱۹۹- می‌باشد. در جدول مذکور مقدار t برای این متغیر در سطح خطای ۰,۰۵ معنادار بود [P-Value ≤ ۰/۰۵] و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، اضطراب کووید ۱۹ به میزان ۰,۱۹۹ انحراف استاندارد کاهش می‌یابد. بنابراین فرض صفر پژوهش رد و فرض مقابل تأیید می‌شود.

بحث

نتایج پژوهش نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند حدود ۳,۵ درصد از تغییرات اضطراب کووید ۱۹ را تبیین کند. پس فرضیه پژوهش، تأیید شده است. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش الشرجی^۳ (۲۰۲۰) [۵] مطابقت دارد. ارتباط منفی بین متغیرها گزارش شده است یعنی بین انعطاف‌پذیری روانشناختی و اضطراب کرونا رابطه معنادار منفی وجود دارد. هرچه انعطاف‌پذیری روانشناختی کارمندان زن معاونت بهداشت کرج بالاتر باشد اضطراب کرونا در آنها کمتر خواهد بود.

انعطاف‌پذیری روانشناختی را به عنوان توانایی فرد برای سازگاری با رویدادهای استرس‌زا یا نامطلوب توصیف می‌کنند. بنابراین کارمندی که دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالایی است در مواجهه با بحران کرونا که رویدادی فوق‌العاده نامطلوب و استرس‌زا تلقی میشود توانایی سازگاری بالایی دارد. از آنجایی که انعطاف‌پذیری روانشناختی این امکان را فراهم میکند که فرد بتواند در موقعیت‌های گوناگون تشخیص درستی از شرایط داشته باشد و رفتارهایی را انجام دهد که به بهبود شرایط کمک میکند، از نظر محقق، کارمندان با انعطاف‌پذیری روانشناختی زیاد در شرایط کرونا که اضطراب زیادی در جامعه و از جمله در اداره بهداشت ایجاد کرده است میتوانند رفتارهایی انجام دهند که به بهبود شرایط کمک کند و میتوانند هیجانهایشان را کنترل کنند چون درک میکنند که ترس و اضطراب کمکی به برطرف

- [3] Amir Fakhraei A, Masoumi Fard M, Ismaili Shad B, Dasht-e Bozorgi Z, Darvish Baseri L. Predicting Coronavirus Anxiety Based on Health Concerns, Psychological Hardiness, and Positive Excitement in Diabetic Patients, *Diabetes Nursing Quarterly*, 2020; 8(2):1072-1083. [Persian]
- [4] Bajema KL, Oster AM, McGovern OL, Lindstrom S, Stenger MR, Anderson TC, Biggs HM. Persons evaluated for 2019 novel coronavirus—United States, January 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2020;69(6): 166.
- [5] Alsharji KE. Anxiety and depression during the COVID-19 pandemic in Kuwait: the importance of physical activity. *Middle East Current Psychiatry*, 2020;27(1): 1-8.

واژه نامه

- | | |
|-------------|--------|
| 1. Sullivan | سولیان |
| 2. Wang | وانگ |
| 3. Alsharji | الشرجی |

فهرست منابع

- [1] Safarzaei M, Ameri F, Mehri Nejad SA, Khodabakhsh P. Psychometric Properties of Psychological Flexibility Questionnaire in Students, *Quarterly Journal of Psychological Health Research*, 2020; (2) 14: 50-65. [Persian]
- [2] Nahid F, Khademi N, Arisian M, Pourhosseinqali A. Frequency of Anxiety in Rape Victims, *Health and Care*, 2015; (4) 17: 318-311. [Persian]

