

Research Article

# Prediction of Covid-19 Anxiety Based on Life Orientation and Cognitive Flexibility Among Women in Baneh in 2021

Authors

Tahereh Abdolmaleki<sup>1</sup>, Galavizh Alizadeh<sup>2\*</sup>

1. Master of Clinical Psychology, Baneh Branch, Islamic Azad University, Baneh, Iran.  
abdolmaleki@gmail.com

2. Ph.D. in Educational Psychology, Boukan Branch, Islamic Azad University, Boukan, Iran.  
(Corresponding Author)

Abstract

Receive Date:  
08/07/2022

Accept Date:  
13/12/2022



**Introduction:** Considering the emergence of covid-19 disease and the importance of the anxiety of this disease in the mental health of women, the aim of this research was to predict Covid-19 anxiety based on life orientation and cognitive flexibility among the women of Baneh City.

**Method:** This research is a correlational study, which was conducted cross-sectionally. The statistical population included all women in Baneh city, from which 250 people were selected using available random sampling and answered the questionnaires on Covid-19 anxiety, life orientation, and cognitive flexibility. The collected data were analyzed using the Pearson correlation coefficient and multivariate regression analysis with enter model SPSS-18 software.

**Result:** The results showed that there is a negative and significant relationship between optimistic orientation and Covid-19 anxiety and its dimensions. There is a positive and significant relationship between the physical dimension of Covid-19 anxiety and pessimistic orientation. Also, there is a negative and significant relationship between cognitive flexibility and Covid-19 anxiety and the results of multiple regression analysis revealed that 7 % and 7.3% of the variance of Covid-19 anxiety is explained by optimistic orientation, Control, and Alternatives subscales.

**Discussion and conclusion:** The findings showed that life orientation and cognitive flexibility play an important role in women's covid-19 anxiety. Therefore, targeting such topics in people's psychological intervention programs can be useful in reducing their covid-19 anxiety.

Keywords

Covid-19 Anxiety, Life Orientation, Cognitive Flexibility

Corresponding Author's E-mail

Galavizh.Alizade@gmx.com

# پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس جهت‌گیری زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی در بین بانوان شهرستان بانه در سال ۱۴۰۰

نویسندگان

طاهره عبدالملکی<sup>۱</sup>، گلاویژ علیزاده<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد بانه، دانشگاه آزاد اسلامی، بانه، ایران.

abdolmaleki@gmail.com

۲. دکترای روانشناسی تربیتی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران. (نویسنده مسئول)

چکیده

**مقدمه:** با توجه به نوظهور بودن بیماری کووید ۱۹ و اهمیت اضطراب این بیماری در سلامت روان بانوان هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس جهت‌گیری زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی در بین بانوان شهرستان بانه بود. **روش:** این پژوهش از نوع مطالعات همبستگی است که به روش مقطعی انجام شد. مقطعی و از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش کلیه بانوان شهرستان بانه بودند که از بین آنها ۲۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های جهت‌گیری زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب کرونا پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره با مدل هم‌زمان در نرم‌افزار SPSS ویراست ۱۸ تحلیل شدند.

**نتایج:** نتایج نشان داد که بین جهت‌گیری خوش‌بینانه با اضطراب کرونا و ابعاد آن همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. بین جهت‌گیری بدبینانه و بعد جسمانی اضطراب کرونا همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. بین انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب کرونا همبستگی منفی و معنادار وجود دارد و نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که جهت‌گیری خوش‌بینانه، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک کنترل‌پذیری به ترتیب ۷ و ۷/۳ درصد از واریانس اضطراب کرونا را تبیین می‌کنند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد جهت‌گیری به زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی نقش مهمی در اضطراب کرونا بانوان دارند؛ بنابراین هدف قراردادن چنین مباحثی در برنامه مداخلات روان‌شناختی افراد می‌تواند در کاهش اضطراب کرونا آنان مفید باشد.

تاریخ دریافت:

۱۴۰۱/۰۴/۱۷

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۱/۰۹/۲۲



کلیدواژه‌ها

اضطراب کرونا، جهت‌گیری زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی.

پست الکترونیکی  
نویسنده مسئول

Galavizh.Alizade@gmx.com

## مقدمه

در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ یک عفونت ویروسی جدید که منشأ آن از ووهان چین بود به سازمان بهداشت جهانی اعلام شد. از ۲۳ مارس ۲۰۲۰ کرونا<sup>۱</sup> ویروس جدید به سرعت در سراسر جهان گسترش و شمار زیادی از افراد را مبتلا ساخت. از زمان ظهور ویروس تغییرات در زندگی روزمره سریع و بی سابقه بوده است؛ زیرا زمانی که موارد ابتلا به ویروس افزایش می‌یابد، تعداد قربانیان نیز افزایش یافته و طبیعتاً اقدامات سخت‌گیرانه برای مهار گسترش بیماری در مناطق مختلف جهان صورت می‌گیرد. آنچه تا امروز شاهد آن بودیم این است که اگرچه اقدامات قابل توجهی برای شناسایی افراد مبتلا به عفونت کرونا ویروس انجام شده، اما شناسایی و رسیدگی به نیازهای مراقبت از سلامت روان افراد نسبتاً نادیده گرفته شده است [۱].

به طور کلی فاجعه‌های دسته‌جمعی، به‌ویژه اتفاقات ناخوشایندی که شامل بیماری‌های عفونی می‌شوند، اغلب منجر به ایجاد موج شدیدی از ترس و اضطراب شده و در نهایت باعث به وجود آمدن اختلالات روان‌شناختی شده و بهزیستی روانی افراد را به مخاطره می‌اندازد [۲]. با توجه به خصوصیت بیماری‌زایی این ویروس، سرعت انتشار و همچنین درصد مرگ و میر ناشی از این بیماری ممکن است وضعیت بهداشت سلامت روان افراد جامعه از جمله بیماران مبتلا به کووید ۱۹، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، خانواده‌ها، کودکان، دانشجویان، بیماران روانی و حتی پرسنل مشاغل مختلف را به‌نوعی متفاوت در معرض مخاطره قرار دهد [۳-۴]. اگرچه میزان مرگ و میر به علت کووید ۱۹ در مردان بیشتر از زنان است ولی زنان نسبت به مردان از لحاظ روانی آسیب بیشتری دیده‌اند. استرس، اضطراب، بی‌اشتهایی و افسردگی در این بحران در میان زنان ۲۷ درصد و در میان مردان ۱۰ درصد بوده و مشکلات روانی در مردان زیر ۵۰ سال در زمان شیوع بیماری نزدیک به ۴۰ درصد و در زنان، بالای ۶۰ درصد گزارش شده است [۵-۶]. یک نظرسنجی کارکنان مراقبت‌های بهداشتی را که بیشتر آنها زن بودند را مورد بررسی قرار داده و مشخص شد که میزان شیوع اضطراب ۴۶/۰۴ درصد، افسردگی ۴۴/۳۷ درصد، بی‌خوابی ۲۸/۷۵ درصد، و سایر مشکلات

روان‌شناختی ۵۶/۵۹ درصد بود [۷]. از این رو در وضعیت پرمخاطره فعلی، شناسایی افراد مستعد اختلالات روان‌شناختی که سلامت روان آنها ممکن است به خطر بیفتد امری ضروری بوده تا با راهکارها و تکنیک‌های مناسب روان‌شناختی بتوان سلامت روان این افراد را حفظ کرد [۴]. در زمان همه‌گیری کرونا یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی در بین زنان، اضطراب کرونا<sup>۲</sup> است. به طور کلی اضطراب حالتی از خلق است که با هیجان منفی شدید در واکنش به وقایع (ذهنی یا واقعی) تهدیدکننده مشخص می‌شود [۸].

اضطراب کرونا به معنای اضطراب ناشی از مبتلا شدن به ویروس کروناست که غالباً دلیل آن ناشناخته‌بودن و ایجاد ابهام شناختی است [۹]. پژوهشگران دریافته‌اند که قرنطینه، ترس از ابتلا به کووید ۱۹ و عدم اطمینان از بیمار بودن یا نبودن و بلا تکلیفی در تمام طول همه‌گیری ممکن است به گروهی از علائم اشاره داشته باشد که نشانگان اضطراب کووید ۱۹ را تشکیل می‌دهند [۱۰].

عوامل روان‌شناختی بسیار متفاوتی می‌توانند در تجربه میزان اضطراب افراد دخیل بوده که یکی از این عوامل سبک جهت‌گیری زندگی<sup>۳</sup> است. جهت‌گیری زندگی به دیدگاه و نگرش فرد نسبت به زندگی و اتفاقات پیرامون آن اشاره داشته و به طور کلی می‌توان آن را به دو جهت‌گیری خوش‌بینانه و بدبینانه دسته‌بندی کرد [۱۱]. جهت‌گیری خوش‌بینانه<sup>۴</sup> نگرشی مثبت به جهان پیرامون است و فرد خوش‌بین با چنین نگرشی در تلاش است که دنیا را به صورت بهتری ببیند. افراد خوش‌بین، می‌دانند که جهان کامل و ایده آل نیست و هیچ‌کس نمی‌تواند، همه صفات خوب و عالی را دارا باشد، اما آنها در تلاش هستند که بخش‌ها و وجوه مثبت قضا را ببینند. جهت‌گیری بدبینانه<sup>۵</sup> نگرشی است که در آن روند امور رو به تباهی است و بر پایه این نگرش، بدی‌ها و سختی‌های زندگی بر خوبی‌ها و خوشی‌های آن سنگینی می‌کنند. اصولاً افراد خوش‌بین منتظر وقوع رویدادهای مثبت و خوشایند و افراد بدبین انتظار وقوع رویدادهای ناگوار و منفی هستند [۱۲].

2. Covid-19 Anxiety  
3. life orientation  
4. optimistic orientation  
5. pessimistic orientation

1. COVID-19

شناختی در بین بانوان شهرستان بانه در سال ۱۴۰۰  
پیش‌بینی کرد؟

## روش

### نوع پژوهش

این مطالعه مقطعی و از نوع همبستگی بود.

### آزمودنی

#### الف) جامعه آماری

جامعه پژوهش کلیه بانوان شهرستان بانه در سال  
۱۴۰۰ بودند.

#### ب) نمونه‌ی پژوهش

از میان آنها ۲۵۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس  
انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند.

#### ابزارهای پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:  
**مقیاس اضطراب کروناویروس<sup>۶</sup>**: این پرسشنامه  
توسط علی‌پور و همکاران [۹] برای سنجش اضطراب ناشی  
از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده  
است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه بوده و دو مؤلفه  
را می‌سنجد. سؤالات ۱ تا ۹ مربوط به علائم روانی بوده و  
سؤالات ۹ تا ۱۸ علائم جسمانی را مورد ارزیابی قرار  
می‌دهد. نمره‌گذاری این ابزار به صورت لیکرت ۴ گزینه‌ای  
بوده و پاسخ‌ها به ترتیب از هرگز با نمره ۰ آغاز شده و به  
همیشه با نمره ۳ ختم می‌شود. دامنه نمرات بین ۰ تا ۵۴  
است و هر چه نمرات بالاتری حاصل کند نشان‌دهنده  
سطوح اضطراب بالاتر در افراد است. علی‌پور و همکاران  
پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای دو  
مؤلفه به ترتیب برابر با ۰/۸۷ و ۰/۸۶ و برای کل پرسشنامه  
برابر با ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. روایی پرسشنامه نیز به روش  
روایی وابسته به همبستگی و با استفاده از پرسشنامه  
استاندارد سلامت عمومی گلدبرگ بررسی شده است که  
نتایج حاکی از همبستگی معنادار با مؤلفه‌های مربوط به این  
پرسشنامه است [۲۰]. پایایی ابزار در پژوهش حاضر با  
استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمده است.

نتایج پژوهش جوانیک و میلانویک<sup>۱</sup> [۱۳] حاکی از آن  
است که در دوران همه‌گیری کرونا افراد خوش‌بین اعتماد  
بیشتری به کادر درمان داشته و ترس کمتر و رفتارهای  
پیشگیرانه بیشتری از خود نشان دادند ولی افراد بدبین عدم  
اعتماد و ترس بیشتری را تجربه می‌کردند. دروکا و  
همکاران<sup>۲</sup> [۱۴] در پژوهش خود به ارتباط سوگیری  
خوش‌بینی با عواملی همچون جنسیت، سن، تحصیلات،  
وضعیت سلامتی و امکان دورکاری در دوران کرونا پرداخت  
و دریافت که سوگیری خوش‌بینی به وضعیت سلامتی فرد  
بستگی دارد.

یکی از دیگر متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با اضطراب  
کرونا انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۳</sup>،  
توانایی تغییر آماه‌های شناختی به‌منظور تطابق با  
محرك‌های پیرامون است و به‌نوعی توانایی فرد در بازداری  
پاسخ‌های غالب اشتباه و توانایی دستیابی به پاسخ‌های  
جایگزین صحیح است [۱۵].

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده که انعطاف‌پذیری  
شناختی در بروز و تداوم برخی از اختلالات روان‌شناختی  
دخیل است [۱۶]. به‌عنوان مثال نتایج پژوهش کالیا و  
همکاران<sup>۴</sup> [۱۷] نشان داد که بین انعطاف‌پذیری شناختی و  
تهدید ادراک‌شده ناشی از کرونا با اضطراب حالت افراد رابطه  
وجود دارد و توانایی افراد مضطرب در کنارگذاشتن  
واکنش‌های هیجانی منفی و نیرومند و به‌کارگیری  
راه‌حل‌های سودمند ضعیف است.

نتایج پژوهش مقدم‌پور و سپهوند [۱۸] نشان داد که  
انعطاف‌پذیری شناختی همبستگی معکوس معناداری با  
آسیب روانی و از جمله اضطراب دارد. آنها دریافتند که  
افراد مضطرب در مهار انعطاف‌پذیر توجه مهارت کمتری  
دارند. الکااز و همکاران<sup>۵</sup> [۱۹] در پژوهش خود نشان دادند  
دادند که در افراد مبتلا به OCD و افراد دارای اختلال  
اضطراب فراگیر، رابطه منفی معناداری بین انعطاف‌پذیری  
شناختی و اضطراب وجود دارد؛ بنابراین با توجه به مطالب  
فوق سؤال پژوهش حاضر این است که آیا می‌توان اضطراب  
کرونا را بر اساس جهت‌گیری زندگی و انعطاف‌پذیری

1. Jovančević & Miličević
2. Druica and et al
3. Cognitive flexibility
4. Kalia and et al
5. Alcázar and et al

6. Corona disease anxiety scale (CDAS)

وندرال [۲۲] در پژوهشی نشان دادند که پرسشنامه حاضر از ساختار عاملی، روایی هم‌گرا و روایی هم‌زمان مناسبی برخوردار است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی هم‌گرای آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شاره و همکاران ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. همچنین این ابزار از روایی عاملی، هم‌گرا و هم‌زمان مطلوبی در ایران برخوردار است [۲۲]. پایایی ابزار در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمده است.

### شیوه انجام پژوهش

از آنجایی که نمونه پژوهش را بانوان شهرستان بانه تشکیل می‌دادند، پس از تکثیر پرسشنامه‌ها همکار پژوهش که شاغل در درمانگاه ژین شهرستان بانه هستند به‌صورت داوطلبانه پرسشنامه‌ها را در بین بانوان مراجعه‌کننده به درمانگاه توزیع کرده است. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت‌اند از جنسیت (خانم)، داشتن سواد خواندن و نوشتن، سن بالای ۱۸ سال، رضایت و تمایل به شرکت در پژوهش. عدم درک سؤالات پرسشنامه‌ها، تمایل نداشتن به همکاری و مخدوش کردن پرسشنامه‌ها نیز ملاک‌های خروج از پژوهش بودند. به‌منظور رعایت ضوابط اخلاقی پژوهش، اطلاعات کافی در مورد انصراف و عدم همکاری، نحوه نشر اطلاعات، حریم خصوصی و رازداری، عدم هر نوع آسیب جسمی یا روانی، هدف و نحوه اجرای پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شد.

### شیوه تحلیل داده‌ها

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، اطلاعات به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار spss ویراست ۱۸ و روش‌های آماری

پرسشنامه جهت‌گیری زندگی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط شی‌یر و همکاران (۱۹۹۴) ساخته شده است. دارای ۱۰ گویه بوده که سؤالات ۲، ۵، ۶ و ۸ انحرافی هستند و نمره‌ای به آنها تعلق نمی‌گیرد و گویه‌های ۳، ۹ و ۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. پژوهش‌های مکرر نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط مانند عزت‌نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی رابطه دارند که این مطلب بیانگر اعتبار هم‌گرایی این پرسشنامه است. به‌علاوه تحلیل عاملی خوش‌بینی سرشتی و سازه‌های مرتبط با آن نشان داده است که خوش‌بینی سرشتی یک عامل مستقل و مجزا است که این مطلب نشان‌دهنده اعتبار افتراقی این سازه است. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بالای آزمون است. این آزمون در سال ۱۳۸۳ توسط خدابخشی در ایران هنجاریابی شده است. نتایج به‌دست‌آمده بر اساس روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ حاکی از پایایی بالای مقیاس خوش‌بینی است. ضریب روایی هم‌زمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی و خودتسلط‌یابی به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۲ به دست آمد [۲۱]. پایایی ابزار در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است.

### پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۲</sup>: این

پرسشنامه توسط دنیس و وندرال ساخته شده است. یک ابزار خودگزارشی کوتاه است که شامل بیست سؤال است و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد لازم است به کار می‌رود. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل‌پذیری)؛ توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار)؛ توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف). دنیس و

1 . life orientation scale  
2 . Cognitive flexibility scale

همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره به روش هم‌زمان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### نتایج

در این پژوهش تعداد ۲۵۰ خانم از اهالی شهرستان بانه در سال ۱۴۰۰ مورد بررسی قرار گرفتند که اطلاعات جمعیت‌شناسی آنها به این شرح است: تعداد ۵۴ نفر (۲۱/۶ درصد) مجرد و ۱۹۶ نفر (۷۸/۴ درصد) متاهل بودند. ۵۰ نفر دارای تحصیلات تا مقطع ابتدایی (۲۰ درصد)، ۴۲ نفر دارای تحصیلات راهنمایی (۱۶/۸ درصد)، ۷۴ نفر دارای تحصیلات دیپلم (۲۹/۶ درصد)، ۷۰ نفر دارای تحصیلات

کارشناسی (۲۸ درصد) و ۱۴ نفر دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر (۵/۶ درصد) بودند. ۷۰ نفر (۲۸ درصد) دارای بیماری‌های جسمی، ۱۶ نفر (۶/۴ درصد) دارای بیماری‌های روانی، ۲۴ نفر (۹/۶ درصد) دارای بیماری‌های جسمی و روانی و ۱۴۰ نفر (۵۶ درصد) دارای هیچ‌گونه بیماری نبودند. ۶۸ نفر (۲۷/۲ درصد) سابقه مصرف داروهای جسمی، ۱۶ نفر (۶/۴ درصد) سابقه مصرف داروهای روانی، ۲۴ نفر (۹/۶ درصد)

درصد) سابقه مصرف داروهای جسمی و روانی و ۱۴۲ نفر (۵۶/۸ درصد) سابقه مصرف هیچ دارویی را نداشتند.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای مورد مطالعه	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد
نمره کل مقیاس اضطراب کرونا	۰	۵۴	۳۰/۵۹	۱۰/۵۴
خرده‌مقیاس جسمانی	۰	۲۷	۱۳/۵۰	۵/۶۰
خرده‌مقیاس روانی	۰	۲۹	۱۷/۰۹	۵/۷۳
نمره کل مقیاس جهت‌گیری زندگی	۲	۲۳	۱۱/۸۲	۳/۹۷
جهت‌گیری خوش‌بینانه	۱	۱۲	۷	۲/۴۶
جهت‌گیری بدبینانه	۰	۱۲	۴/۸۱	۲/۰۱
نمره کل مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی	۲۰	۱۸۱	۷۳/۲۸	۲۷/۲۹
ادراک گزینه‌های مختلف	۱۰	۷۰	۳۷/۱۶	۱۳/۶۳
ادراک کنترل‌پذیری	۸	۵۵	۲۸/۴۲	۱۱/۳۴
ادراک توجیه رفتار	۲	۷۱	۷/۷۰	۴/۹۸

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	نمره کل اضطراب کرونا	بعد جسمانی	بعد روانی
نمره کل جهت‌گیری زندگی	** -۰/۲۱۶	** -۰/۲۹۰	-۰/۱۱۴
جهت‌گیری زندگی خوش‌بینانه	** -۰/۲۷۰	** -۰/۳۲۹	** -۰/۱۴۷
جهت‌گیری زندگی بدبینانه	۰/۰۹۶	** -۰/۱۶۹	۰/۰۱۲
نمره کل مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی	** -۰/۲۲۶	** -۰/۳۰۶	-۰/۱۱۶
ادراک گزینه‌های مختلف	** -۰/۱۶۹	** -۰/۲۶۱	-۰/۰۵۶
ادراک کنترل‌پذیری	** -۰/۲۴۸	** -۰/۳۱۸	* -۰/۱۴۵

* -۰/۱۵۲	** -۰/۲۳۷	** -۰/۲۰۹	ادراک توجیه رفتار
----------	-----------	-----------	-------------------

و معنادار وجود دارد (۰/۲۲۶، -۰/۳۰۶). بین ادراک گزینه‌های مختلف با نمره کل اضطراب کرونا و بعد جسمانی آن به ترتیب همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۰/۱۶۹، -۰/۲۶۱). بین ادراک کنترل‌پذیری و نمره کل اضطراب کرونا و ابعاد جسمانی و روانی آن به ترتیب همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۰/۲۴۸، -۰/۳۱۸، -۰/۱۴۵). بین ادراک توجیه رفتار و نمره کل اضطراب کرونا و ابعاد جسمانی و روانی آن به ترتیب همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۰/۲۰۹، -۰/۲۳۷، -۰/۱۵۲). این یافته‌ها بدان معناست که هر چه میزان نمرات انعطاف‌پذیری شناختی افراد بالاتر رود نمرات اضطراب کرونای آنها کاهش می‌یابد و بالعکس.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که جهت‌گیری خوش‌بینانه قادر به پیش‌بینی اضطراب کروناست. میزان  $R^2$  نشان می‌دهد که این خرده‌مقیاس ۷ درصد واریانس نمونه را تبیین می‌کنند.

جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس این جدول بین نمره کلی جهت‌گیری زندگی با نمره کل اضطراب کرونا و بعد جسمانی اضطراب کرونا به ترتیب همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۰/۲۱۶، -۰/۲۹۰). بین جهت‌گیری خوش‌بینانه و نمره کلی اضطراب کرونا و ابعاد جسمانی و روانی آن به ترتیب همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۰/۲۷۰، -۰/۳۲۹، -۰/۱۴۷). بین جهت‌گیری بدبینانه و بعد جسمانی کرونا همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد (۰/۱۶۹). این یافته‌ها بدان معناست که هر چه نمرات جهت‌گیری خوش‌بینانه افراد بالاتر رود نمرات اضطراب کرونای آنها کاهش می‌یابد و بالعکس. همچنین هر چه نمرات جهت‌گیری بدبینانه افراد بالاتر رود نمرات اضطراب کرونای آنها افزایش می‌یابد.

بین نمره کل مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی و نمره کل اضطراب کرونا و بعد جسمانی آن به ترتیب همبستگی منفی

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه هم‌زمان برای پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس خرده‌مقیاس‌های جهت‌گیری زندگی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	S.E	$\beta$	t	Sig	R	$R^2$
اضطراب کرونا	جهت‌گیری خوش‌بینانه	-۱/۳۶۷	۰/۳۱۹	-۰/۳۱۹	-۴/۲۷۹	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷۹	۰/۰۷۰
	جهت‌گیری بدبینانه	۰/۴۵۳	۰/۳۹۰	۰/۰۸۶	۱/۱۶۰	۰/۲۴		

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه هم‌زمان برای پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس خرده‌مقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	S.E	B	t	Sig	R	$R^2$
اضطراب کرونا	ادراک گزینه‌های مختلف	۰/۲۰۳	۰/۱۰۳	۰/۲۶۳	۱/۹۸۲	۰/۰۴۹	۰/۲۹	۰/۰۷۳
	ادراک کنترل‌پذیری	-۰/۳۸۴	۰/۱۲۴	-۰/۴۱۳	-۳/۰۹۷	۰/۰۰۲		

			۰/۰۸۲	-۱/۷۴۶	-۰/۱۲۷	۰/۱۵۴	-۰/۲۶۸	ادراک توجیه رفتار	
--	--	--	-------	--------	--------	-------	--------	-------------------	--

خوش‌بینانه و اضطراب کرونا دو دیدگاه وجود دارد. در دیدگاه اول افراد به‌واسطه داشتن نگرش خوش‌بینانه، تهدید و آسیب کمتری را درک و تجربه می‌کنند. از آنجایی که آنها واهمه‌ای از ابتلا و مرگ و میر نداشته‌اند اضطراب و سایر مشکلات روان‌شناختی را کمتر تجربه کرده و حتی رفتارهای مرتبط با پیشگیری کمتری انجام می‌دهند. دیدگاه دوم مبتنی بر تحقیقاتی است که در زمان همه‌گیری ویروس سارس در سال ۲۰۰۲ انجام شده است. این تحقیقات نشان داده که خوش‌بینی با مراقبت و گوش‌یزنگی همراه بوده است و همبستگی منفی و معناداری با اضطراب دارد و بالعکس بدبینی با اضطراب رابطه مثبت و معنادار دارد [۲۸]. به‌طور کلی می‌توان گفت خوش‌بینان راهبردهای بهتری برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا دارند. آنها در برخورد با مشکلات استرس کمتر، علائم افسردگی خفیف، بهزیستی بالاتر، سطوح پایین‌تر اضطراب را تجربه کرده و معمولاً منبع کنترل درونی دارند. معمولاً افراد خوش‌بین بیشتر اعتماد کرده و به تئوری توطئه در مورد کووید ۱۹ اعتقاد ندارند، از این‌رو خود را وقف رفتارهای پیشگیرانه می‌کنند. در عوض بدبین‌ها ذهن خود را بیشتر معطوف تئوری توطئه کرده و به دیگران و به‌ویژه کادر درمان اعتماد نمی‌کنند و به همین دلیل ترس بیشتری را تجربه می‌کنند [۲۹].

بین انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب کرونا همبستگی منفی و معنادار وجود دارد که این یافته با یافته‌های کالیا و همکاران [۱۷]، مقدم‌پور و همکاران [۱۸]، رزا-الکزار و همکاران [۱۹]، اینوزو و همکاران [۳۰]، دمیرتاس و همکاران [۳۱]، تروی و همکاران [۳۲] و رحیم‌زادگان و همکاران [۳۳] همخوان است. اصولاً روان‌شناسان همیشه علاقه‌مند به شناسایی عواملی بوده‌اند که تاب‌آوری افراد را در مواجهه با استرس افزایش می‌دهند. اساساً توانایی مواجهه با ناملایمات مستلزم سازگاری با شرایط موجود است. استراتژی‌های مقابله با رویدادهای استرس‌زا باید به‌طور انعطاف‌پذیر برای تغییر تقاضاهای زمینه‌ای اعمال شوند [۱۶]. پژوهش تروی و همکارانش<sup>۱</sup> [۳۲] نشان داده که

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک کنترل‌پذیری قادر به پیش‌بینی اضطراب کروناست. میزان  $R^2$  نشان می‌دهد که این خرده‌مقیاس‌ها ۷/۳ درصد واریانس نمونه را تبیین می‌کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین سهم جهت‌گیری زندگی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی اضطراب کرونا بانوان شهرستان بانه در سال ۱۴۰۰ انجام شد و نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین جهت‌گیری زندگی خوش‌بینانه و اضطراب کرونا به همراه ابعاد جسمانی و روانی آن همبستگی منفی و معنادار وجود داشته و بین جهت‌گیری زندگی بدبینانه و بعد جسمانی اضطراب کرونا همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد بین انعطاف‌پذیری شناختی و اضطراب کرونا همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که جهت‌گیری زندگی خوش‌بینانه قادر به تبیین ۷ درصد واریانس و ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک کنترل‌پذیری ۷/۳ درصد واریانس نمونه را تبیین می‌کنند. در ادامه به تبیین نتایج پرداخته می‌شود.

بین جهت‌گیری زندگی خوش‌بینانه و اضطراب کرونا ارتباط منفی و معنادار وجود دارد که این نتیجه با یافته‌های جوانیک و همکاران [۱۳]، دروکا و همکاران [۱۴]، مک‌کال و همکاران [۲۳]، ساجینا و همکاران [۲۴]، بردال و همکاران [۲۵] و آرسلن و همکاران [۲۶] همخوان است. شماری از تحقیقات که از ابتدای همه‌گیری کووید ۱۹ انجام شده است نشان داده که واکنش افراد به این بیماری کاملاً متفاوت است. برخی از افراد و حتی کشورها نسبت به این ویروس نگرشی خوش‌بینانه و برخی نگرش بدبینانه دارند که چرایی داشتن چنین نگرش‌هایی را می‌توان به عوامل مختلفی نسبت داد، مانند تفاوت‌های فردی، ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت جسمانی افراد و سابقه داشتن بیماری‌های زمینه‌ای، وضعیت اقتصادی، اعتماد به کادر درمان و میزان دسترسی به واکسن، سیاست‌های کشورها در اعمال محدودیت‌ها و غیره [۲۷]. در تبیین همبستگی منفی بین نگرش

1. Troy and et al



معمولاً با سوگیری در پاسخ‌دهی همراه‌اند استفاده شده است.

### پیشنهادات

با توجه به محدودیت‌های اشاره‌شده پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی جامعه آماری آقایان و نیز شهرستان‌های دیگر نیز مورد مطالعه قرار گیرند تا نتایج قابل تعمیم باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود به جای استفاده از پرسشنامه از دیگر ابزارهای سنجش همچون مصاحبه، مشاهده و نرم‌افزارهای شناختی مانند دسته‌بندی کارت‌های ویسکانسین برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی استفاده شود.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از تمام آزمودنی‌هایی که در پژوهش حاضر همکاری داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند تعارض منافعی در این مطالعه وجود ندارد.

### منابع

- 1- Xiong, X; Chi, J ;& Gao, Q.( 2021). Prevalence and risk factors of thrombotic events on patients with COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Thromb J*, 2021; 19(32): 2-9. doi: 10.1177/1076029620967083.
- 2- Li, S; Wang, Y; Xue, J; Zhao, N;& Zhu, T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int J Environ Res Public Health*, 2020; 17(6): 20- 32. doi.org/10.3390/ijerph17062032.
- 3- Zangrillo, A; Beretta, L; Silvani, P; Colombo, S; Scandroglio, A. M;& Dell'Acqua, et al. Fast reshaping of intensive care unit facilities in a large metropolitan hospital in Milan, Italy: facing the COVID-19 pandemic emergency. *Crit Care Resusc*, 2020; 22(2): 91-94. doi: 10.12998/wjcc.v8.i17.3691.

۴- شهید، شیما، محمدی، محمدتقی. آثار روان‌شناختی گسترش کووید ۱۹ بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری. *مجله طب نظامی*، ۱۳۹۹؛ ۲۲ (۲): ۱۹۲-۱۸۴.

ارزیابی مجدد شناختی در مواجهه با شرایط استرس غیرقابل کنترل بسیار کارآمدتر از داشتن احساس کنترل بر موقعیت است. آنها دریافتند که انعطاف‌پذیری شناختی در به‌کارگیری استراتژی‌های نظارتی مهم‌تر از کشف یک استراتژی مقابله‌ای بوده؛ بنابراین انعطاف‌پذیری برای سلامت کلی، رفاه و سازگاری بسیار مهم است. در تبیین ارتباط یافته‌های تروی و همکاران با پژوهش حاضر می‌توان گفت ادراک گزینه‌های مختلف یکی از خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی است که می‌تواند با ارزیابی مجدد مسائل و رویدادها مرتبط باشد.

انعطاف‌پذیری شناختی یک سازه چندوجهی است که هم ویژگی‌های صفت و هم حالت را نشان داده و یک جزء کلیدی از کارکردهای اجرایی است. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی تغییر انعطاف‌پذیر بین قوانین یا جابه‌جایی بین حالت‌های تفکر اشاره دارد. در انعطاف‌پذیری شناختی فرد باید اطلاعات نامربوط را مهار کرده و بر اطلاعات مهم متمرکز شود [۳۴]. توانایی جابه‌جایی بین روش‌های فکری تعیین‌شده، به‌ویژه زمانی مفید است که فرد با یک عامل استرس‌زا همچون کووید ۱۹ مواجه شده و توانایی مهار و کنترل آن را نداشته باشد. در چنین شرایط انعطاف‌پذیری شناختی به او این امکان را می‌دهد تا درک فعلی خود از یک بیماری همه‌گیر جهانی را بازنگری کرده و رفتارهایی (شستن دست‌ها و پوشیدن ماسک) انجام دهد که احتمال خطر ابتلای او را کاهش دهد [۱۷]. افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به‌صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و در موقعیت‌های چالش‌برانگیز رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و به لحاظ روان‌شناختی در مقایسه با افراد انعطاف‌ناپذیر پرتحمل‌تر و بردبارتر هستند [۳۳]. نداشتن انعطاف‌پذیری در مورد تغییرات غیرقابل پیشگیری از جمله بیماری کرونا، موجب افزایش آشفتگی هیجانی، کاهش تاب‌آوری و بروز آسیب‌های روانی از جمله اضطراب می‌شود [۳۵].

### محدودیت

این مطالعه دارای محدودیت‌هایی بود اول اینکه روش نمونه‌گیری به‌صورت غیرتصادفی و در دسترس بود. دوم اینکه جامعه آماری پژوهش حاضر فقط شامل بانوان شهرستان بانه بودند. سوم اینکه از ابزارهای خودگزارشی که

- 13-Jovančević, A;& Milićević, N. Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior - A cross-cultural study. *Pers Individ Dif*, 2020;167:110216. Doi.10.1016/j.paid.2020.110216.
- 14-Druică, E; Musso, F;& Ianole-Călin, R. Optimism Bias during the Covid-19 Pandemic: Empirical Evidence from Romania and Italy. *Games*, 2020; 11(3):39. Doi. 10.3390/g11030039.
- 15-Ionescu, T. Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas Psychol*, 2012; 30(2):190-200. doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001.
- 16-Bonanno, GA; & Burton, CL. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspect Psychol Sci*, 2013;8(6):591-612. doi.10.1177/1745691613504116.
- 17-Kalia, V; Knauff, K;& Hayatbini, N. Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *PLoS One*, 2020; 11;15(12):e0243881. doi:10.1371/journal.pone.0243881.
- ۱۸- مقدم‌پور، نیلوفر، سپهوند، تورج. پیش‌بینی اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی بر اساس مشکلات در تنظیم هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی مادران. *فصلنامه‌ی سلامت روان کودک*، ۱۳۹۷؛ ۲۴-۱۴.
- 19-Rosa-Alcázar, Á; Olivares-Olivares, PJ; Martínez-Esparza, IC; Parada-Navas, JL; Rosa-Alcázar, AI;& Olivares-Rodríguez, J. Cognitive flexibility and response inhibition in patients with Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Int J Clin Health Psychol*, 2020; 20(1):20-28. doi: 10.1016/j.ijchp.2019.07.006.
- ۲۰- رحمانی، رامین، سرگزی، ونوس، شیرزایی جلالی، مهدی، بابامیری، محمد. بررسی اضطراب ناشی از کرونا و ارتباط آن با فرسودگی شغلی در کارکنان بیمارستان: مطالعه مقطعی در جنوب شرق ایران. *مجله مهندسی بهداشت حرفه‌ای*، ۱۳۹۹؛ ۷ (۴): ۶۹-۶۱.
- ۲۱- سعدی‌پور، اسماعیل، دلاور، علی، چیناوی، علی، سلم‌آبادی، مجتبی. اثربخشی آموزش معارف مهدوی بر بهزیستی روان‌شناختی و جهت‌گیری زندگی. *دین و سلامت*، ۱۳۹۴؛ ۳ (۲): ۲۸-۱۹.
- 5- Wu, Y; Zhang, C; Liu, H;& et al. Perinatal depressive and anxiety symptoms of pregnant women during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Am J Obstet Gynecol*, 2020; 223(2): 240.e1-240.e9. doi:10.1016/j.ajog.2020.05.009.
- 6- Thibaut, F;& Wijngaarden-Cremers, PJM. Women's Mental Health in the Time of Covid-19 Pandemic. *Front Glob Womens Health*, 2020; 1:588372. doi: 10.3389/fgwh.2020.588372.
- 7- Que, J; Shi, L; Deng, J;& et al. Psychological impact of the COVID-19 pandemic on healthcare workers: a cross-sectional study in China. *Gen Psychiatr*, 2020;33(3):e100259. doi:10.1136/gpsych-2020-100259.
- ۸- امانی، رزیتا. نقش کارکرد خانواده در اضطراب و افسردگی نوجوانان. *مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت دانشگاه شاهد*، ۱۳۹۴؛ ۱۳ (۲): ۸۴-۷۷.
- ۹- علی‌پور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علی‌پور، زهرا، عبدالله‌زاده، حسن. اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) در نمونه ایرانی. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، ۱۳۹۸؛ ۸ (۳۲): ۱۷۵-۱۶۳.
- ۱۰- جان‌بزرگی، مسعود، نوری، ناهید، حیدری‌زاد، مهدیه، جان‌بزرگی، عرفانه، جان‌بزرگی، امین، نظری، مژگان. اثربخشی درمان معنوی خداسو و درمان‌های غیرمعنوی در مدیریت استرس ناشی از بحران شیوع کرونا و طراحی مقدماتی الگوی معنوی مداخله روان‌شناختی در بحران کرونا. *مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت دانشگاه شاهد*، ۱۳۹۹؛ ۱۸ (۱): ۲۱۴-۲۰۱.
- 11-Hinz, A; Sander, CH; Glaesmer, H; Brähler, E; Zenger, M; Hilbert, A;& Kocalevent, R. Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *Int j clin Health Psychol*, 2017; 17: 161-17. doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.02.003.
- 12-Cano-García, F. J; Sanduvete-Chaves, S; Chacón-Moscoso, S; Rodríguez-Franco, L; García-Martínez, J; Antuña-Bellerín, M ;& Pérez-Gil, J. A. Factor structure of the Spanish version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). Testing several models. *Int j clin Health Psychol*, 2015; 15: 139-148. doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.003.

- distress during the SARS epidemic. *J Risk Res*, 2011, 14(9):1091-1107.  
doi.org/10.1080/13669877.2011.571790.
- 29-Furnham, A. Commercial conspiracy theories: A pilot study. *Front Psychol*, 2013; 4: 1-5.  
doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00379.
- 30-Inozu, M; Gök, BG; Tuzun, D;& Haciomeroglu, AB. Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey? *Curr Psychol*, 2022; 4:1-12. doi: 10.1007/s12144-021-02450-8.
- 31-Demirtas, AS. Predictive roles of state hope and cognitive control/flexibility in state anxiety during COVID-19 outbreak in Turkey. *Dusunen Adam The j psychiatry Neurol Sci*, 2021; 34:89-96. Doi. 10.14744/DAJPNS.2020.0012.
- 32-Troy, AS; Shallcross, AJ;& Mauss, IB. A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychol Sci*, 2013; 24(12):2505-14.  
doi: 10.1177/0956797613496434.
- ۳۳- رحیم‌زادگان، شیوا، عطادخت، اکبر. پیش‌بینی اضطراب کرونا بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی و تمایزیافتگی خود در بیماران دارای اختلال وسواس فکری- عملی. فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۱۴۰۰؛ ۱۵ (۵۸): ۳۶-۲۷.
- 34-Dajani, DR;& Uddin, LQ. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends Neurosci*, 2015; 38(9):571-8.  
doi: 10.1016/j.tins.2015.07.003.
- 35-Okon-Singer, H. The role of attention bias to threat in anxiety: mechanisms, modulators and open questions. *Curr Opin Behav Sci*, 2018; 1: 19:26-30. doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.09.008.
- ۲۲- تقی‌زاده، محمداحسان، فرمانی، اعظم. بررسی نقش انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی نومییدی و تاب‌آوری در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی شناختی، ۱۳۹۲؛ ۱ (۲): ۶۷-۷۵.
- 23-McColl, K; Debin, M; Souty, C; Guerrisi, C; Turbelin, C; Falchi, A; Bonmarin, I; Paolotti, D; Obi, C; Duggan, J; et al. Are People Optimistically Biased about the Risk of COVID-19 Infection? Lessons from the First Wave of the Pandemic in Europe. *Int J Environ Res Public Health*, 2022; 19: 436.  
doi.org/10.3390/ijerph19010436.
- 24-Sajita, S; Krägeloh, Ch; Bandyopadhyay, G;& Subramaniam, K. Inculcating Dispositional Optimism for Prevention of Mental and Substance Use Disorders Throughout and After the Coronavirus Disease-19 Pandemic. *Altern Complement Ther*, 2021; 27(2):68-78.  
doi.org/10.1089/act.2021.29322.sse.
- 25-Bredal, I. S; Grimholt, T. K; Bonsaksen, T; Skogstad, L; Heir, T;& Ekeberg, Q. Optimists' and pessimists' self-reported mental and global health during the COVID-19 pandemic in Norway. *Health Psychol Rep*, 2021; 9(2): 1-9.  
doi.10.5114/hpr.2021.103123.
- 26-Arslan, G; Yıldırım, M; Tanhan, A; Buluş, M;& Allen, K. A. Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *Int J Ment Health Addict*, 2020; 1-17.  
doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6.
- 27-Raude, J; Debin, M; Souty, C; Guerrisi, C; Turbelin, C; Falchi, A;& Colizza, V. Are people excessively pessimistic about the risk of coronavirus infection? *Health Psychol Rep*, 2020; 2: 10-17. doi: 10.31234/osf.io/364qj.
- 28-Xie, X. F; Stone, E; Zheng, R;& Zhang, R. G. The 'typhoon eye effect': Determinants of