

مقایسه تاثیر امیدرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تای چی بر اضطراب ناشی از بیماری کرونا در دانشجویان

نویسندگان:

میر حمید صالحیان*^۱، عهدیه یداله زاده^۲، شیدا رنجبری^۳

۱- استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۳- استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

Pars Journal of Medical Sciences, Vol.20, No.1, Spring 2022

چکیده:

مقدمه: بر اساس نظر متخصصان، استرس و اضطراب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و فرد را در برابر بیماری‌ها از جمله کرونا آسیب‌پذیر کند. از این رو، هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه تاثیر امیدرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تای چی بر اضطراب ناشی از بیماری کرونا در دانشجویان بود.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی (پیش آزمون - پس آزمون) با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. ۴۵ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز که دارای نمرات بالاتری در مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS8) بودند به شیوه در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفری) و یک گروه کنترل (۱۵ نفری) قرار گرفتند. برای گروه اول آموزش امیدرمانی به شیوه شناختی - معنوی (۱۰ جلسه؛ هفته‌ای ۲ جلسه یک و نیم ساعته)، برای گروه دوم تمرینات تای چی (۱۰ جلسه؛ هفته‌ای ۲ جلسه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای) اجرا شد و برای گروه کنترل هیچ نوع آموزشی در نظر گرفته نشد. همه آزمودنی‌ها پیش از آغاز آموزش و پس از آن، پرسش نامه اضطراب بیماری کرونای علیپور و همکاران (۱۳۹۹) را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که میانگین نمرات اضطراب بیماری کرونا و مولفه‌های آن (علائم روانی و جسمانی) در پس آزمون در گروه آموزش امیدرمانی به شیوه شناختی - معنوی نسبت به گروه تمرینات تای چی و در گروه تمرینات تای چی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری با کاهش همراه است ($p < 0.05$). تفاوت سه گروه دانشجویان در نمره کل اضطراب بیماری کرونا و مولفه‌های آن به ترتیب با اندازه اثر ۰/۷۴، ۰/۷۰ و ۰/۶۲ بود.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که امیدرمانی به شیوه شناختی - معنوی در کاهش اضطراب بیماری کرونا در دانشجویان دختر موثرتر از تمرینات تای چی است.

واژگان کلیدی: امیدرمانی به شیوه شناختی - معنوی، تای چی چوان، اضطراب، ویروس کرونا، دانشجویان

Pars J Med Sci 2022;20(1):74-84

مقدمه:

علت فاصله‌گذاری فیزیکی و اجتماعی و همچنین محدودیت در تردد سبب بروز مشکلات روانشناختی از قبیل افسردگی [۲]، اضطراب و بهزیستی روانی پایین [۳] در افراد می‌شود. اجرای دستورالعمل‌های بهداشتی با وجود داشتن پیامدهای مثبت، موجب بروز تاثیرات منفی روانشناختی در سطح جامعه شده است که بدون

همه‌گیری جهانی ویروس جدید کرونا (COVID-19) (به عنوان یک سندرم حاد تنفسی، در چین در دسامبر ۲۰۱۹ و سپس در ایران به صورت رسمی در ۳۰ بهمن ۱۳۹۸ پدیدار شد و به سرعت سلامت روانی و جسمی افراد جامعه را به خطر انداخت [۱]). بررسی‌ها نشان داد که ماندن در فضای بسته همچون خانه به

* نویسنده مسئول، نشانی: ضلع شرقی اتوبان پاسداران - مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، گروه تربیت بدنی، تبریز، ایران.

پست الکترونیک: m_salehian@iaut.ac.ir

تلفن تماس: ۰۹۱۴۴۱۷۴۰۷۲

اصلاح: ۱۴۰۱/۰۸/۱۹ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۲۱

دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۰۶

خداوند هدایت می‌کند [۱۶]. کجیاف و همکاران [۱۷] در مطالعه‌ای نشان دادند که معنویت درمانی در کاهش اضطراب دانشجویان دختر موثرتر از فراشناخت درمانی است.

از طرف دیگر، یکی از مهم‌ترین، ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین رویکردهای درمانی موجود، فعالیت بدنی و ورزش است. در دوران کرونا افراد سالم و بدون علامت با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی مشخص شده می‌توانند ورزش با شدت متوسط را ادامه داده و عملکرد ایمنی خود را افزایش دهند [۱۸]. تمرینات تای‌چی به عنوان یک طب مکمل درمانی یک هنر رزمی باستانی چینی است که با حرکات کنترل شده آرام، تنفس عمیق آرام و وضعیت بدنی صحیح همراه با تمرکز مشخص می‌شود [۱۹]. این ورزش را می‌توان فعالیت با میزان سختی کم در نظر گرفت. متوسط شدت آن Met ۳/۱ است [۲۰]. این مجموعه حرکات آهسته و سیال که به زیبایی، وقار و اثرات آرام بخش شهرت دارند، با ورزش کردن و پرورش دادن جسم و ذهن به صورت یک واحد منسجم و یک پارچه می‌تواند آرامش و سلامت را برای فرد به ارمغان آورد. رمز تعادل و هماهنگی در تمرینات تای‌چی، برقراری سکون در قالب حرکت است. تخلیه ذهن از افکاری که باعث عدم تعادل و تنش می‌شوند و یافتن جوهر درونی (حقیقت فردی) به شخص یک پارچگی می‌بخشد [۲۱]. کبیری دینانی و همکاران [۲۲] در یک مطالعه کارآزمایی بالینی به این نتیجه رسیدند که تمرینات تای‌چی از طریق افزایش اعتمادبنفس دانشجویان تاثیر قابل توجهی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی آنان دارد. ژنگ و همکاران [۲۳] نیز اظهار داشتند که تمرینات تای‌چی می‌تواند سلامت جسمی و روانی دانشجویان را تقویت کند.

با توجه به خلأ پژوهشی و نبود پژوهش‌های تجربی در حوزه کاهش مشکلات روانشناختی دانشجویان در این شرایط کرونایی، بدون شک این مقوله باید مورد توجه مسئولین و برنامه‌ریزان بهداشت و سلامت روان کشور قرار گرفته و اقدامات درمانی مناسبی برای آن انجام شود. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف مقایسه‌ی تاثیر امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تای‌چی بر اضطراب ناشی از بیماری کرونا در دختران دانشجوی انجام گرفته است.

روش کار:

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی (پیش آزمون - پس آزمون) با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۱۳۰۰۰ نفر بودند که نمونه پژوهش، به حجم ۴۵ نفر دانشجوی دختر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی سازی

شک یکی از مهمترین آن‌ها، اضطراب ناشی از بیماری کرونا است [۴]. اختلال اضطراب بیماری تشخیص جدیدی در DMS-5 است و شامل افرادی می‌شود که با بیمار شدن یا ابتلا به نوعی بیماری درگیری ذهنی پیدا می‌کنند [۵]. استرس و اضطراب می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف و فرد را در برابر بیماری‌ها و از جمله کرونا آسیب‌پذیر کند [۴]. دانشجویان از جمله افراد مستعد بروز علائم روانشناختی در هنگام شیوع بیماری کووید-۱۹ به شمار می‌روند. نتایج پژوهش‌های انجام شده در چین روی دانشجویان حاکی از آن است که حدود ۲۴/۹ درصد اضطراب (۹ درصد، اضطراب شدید و بقیه، اضطراب ملایم) را در دوران کرونا تجربه کرده‌اند [۶، ۷]. از این رو، برای مقابله با اضطراب دانشجویان باید راهبردهای درمانی مناسبی به کار گرفته شود. پژوهشگران بر این باورند که آموزش‌های امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی [۸] و تمرینات تای‌چی چوآن [۹] از جمله درمان‌هایی هستند که می‌توانند در کاهش استرس و اضطراب نقش به‌سزایی داشته باشند.

امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی عبارت از امیددرمانی به همراه شیوه‌های شناختی شامل تفکر مثبت و خوش بینی آموخته شده به همراه معنویت درمانی است [۸]. این نوع مداخله روانی از نظریه امید شنایدر گرفته شده است [۱۰]. شرکت‌کنندگان در این نوع درمان ابتدا با اصول نظریه امید آشنا شده و سپس به آن‌ها آموزش داده می‌شود که چگونه این اصول را در زندگی خود به کار گیرند. شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند که چگونه اهداف مهم، قابل دستیابی و قابل اندازه‌گیری برای خود تعیین کنند؛ گذرگاه‌های متعددی برای حرکت به سمت این اهداف تعیین کنند، منابع انگیزشی و تاثیر متقابل هر مانع بر انگیزش را شناسایی کنند، پیشرفت به سمت هدف را بازنگری کنند؛ و اهداف و گذرگاه‌ها را در صورت لزوم اصلاح کنند [۱۱]. پژوهش‌ها نشان داده است که امید با کاهش اضطراب، افسردگی، استرس [۱۲، ۱۳] ارتباط دارد. علاوه بر این، پژوهشگران دریافته‌اند که خوش‌بینی آموخته شده و تفکر مثبت می‌تواند به مدیریت اضطراب کمک کرده و حتی می‌تواند نقش مهمی در سلامتی و خوب بودن فرد بازی کند. جعفر طباطبایی و همکاران [۱۴] در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که آموزش مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، اضطراب دانشجویان را کاهش می‌دهد. از سویی، بحث امید و آموزش امیددرمانی می‌تواند بعد فرهنگی هم داشته باشد [۱۵]. بنابر این، در پژوهش حاضر در طی جلسات آموزش امیددرمانی از معنویت درمانی و آموزه‌های دینی و مذهبی نیز استفاده شد. معنویت درمانی به معنای در نظر گرفتن باورهای فرهنگی، مذهبی و ارتباط درونی با یک قدرت مطلقه الهی فراتر از مرز گرایشات مذهبی به ادیان مختلف است که افراد را به سمت قدرت لایزال

معنوی و گروه ۲: تمرینات تایچی) و یک گروه کنترل ۱۵ نفری تقسیم شدند. سپس، در جلسه مقدماتی به بیان خلاصه‌ای از اهداف و روش آموزش امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تایچی برای دو گروه آزمایش اقدام و از آنان خواسته شد درباره محتوای جلسات با دانشجویان دیگر صحبت نکنند و همچنین با پرسش از دانشجویان اطمینان حاصل شد که تحت برنامه آموزشی و درمانی دیگری نیستند. دانشجویان گروه آزمایشی ۱ به صورت گروهی در جلسات، امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی (۱۰ جلسه؛ هفته‌ای ۲ جلسه یک و نیم ساعته) و دانشجویان گروه آزمایش ۲، آموزش تمرینات تایچی (۱۰ جلسه؛ هر هفته دو جلسه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای) را دریافت کردند. دانشجویان گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. ارائه مطالب آموزشی در جلسات آموزش امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی در قالب پاورپوینت بود و برای شرکت‌کنندگان تکالیف منزل مرتبط با هر جلسه در نظر گرفته شده بود که در جلسه بعدی تکالیف بررسی می شد. تمرینات ورزشی تایچی در سالن ورزشی دانشگاه، روی تشک نرم برای هر آزمودنی با رعایت پروتکل بهداشتی اجرا شد. پس از اتمام جلسات آموزشی، پس‌آزمون (پرسش نامه اضطراب بیماری کرونا) برای هر سه گروه انجام شد. پس از انجام پس‌آزمون در راستای رعایت اصول اخلاقی پژوهش به خاطر ظهور موج دوم کرونا و حفظ سلامت دانشجویان، آموزش‌های گفته شده به صورت مجازی طراحی و برای گروه کنترل ارسال شد.

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار زیر استفاده شد:

مقیاس (پرسش نامه) اضطراب بیماری کرونا: این ابزار برای سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران توسط علیپور و همکاران [۴] تهیه و اعتبارسنجی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۸۳ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است. گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجند. این ابزار در طیف ۴ درجه ای لیکرت (هرگز = ۰، گاهی اوقات = ۱، بیشتر اوقات = ۲ و همیشه = ۳) نمره‌گذاری می‌شود. بیشترین و کمترین نمره ای که فرد در این پرسش نامه کسب می‌کند بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات بالا نشان دهنده سطح بالاتری از اضطراب در فرد است. پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ برای عامل اول ($a=0/879$)، برای عامل دوم ($a=0/861$) و برای کل پرسش نامه ($a=0/919$) به دست آمد. همچنین مقدار ۲ - λ گاتمن برای عامل اول ($2=0/882 - \lambda$)، عامل دوم ($2=0/864 - \lambda$) و برای کل پرسش نامه ($2=0/992 - \lambda$) محاسبه شد. برای بررسی روایی وابسته همبستگی به ملاک این پرسش نامه از همبسته کردن این ابزار با پرسش نامه

ساده (تک سو کور) در دو گروه امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تایچی (هر گروه ۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) جای دهی شدند. اضطراب ناشی از شیوع کرونا در دانشجویان دختر توسط روانشناس بالینی مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز براساس مصاحبه بالینی ساختار یافته تشخیص داده شد. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال، داشتن نمرات بالاتر در مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS8(Corona Disease Anxiety Scale)، نداشتن ناتوانی جسمی - حرکتی، عدم مصرف داروهای روان پزشکی، رضایت آگاهانه و داوطلب شرکت در مطالعه و معیارهای خروج از پژوهش شامل بیشتر از یک جلسه عدم حضور در جلسات مربوطه، بروز مشکلی خاص در حین پژوهش برای آزمودنی در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است که همه ۴۵ دانشجوی دختر دارای معیارهای ورود، بر اساس محل سکونت به مراکز بهداشتی درمانی شهر تبریز که در آن جا دارای پرونده پزشکی بودند مراجعه و بر اساس تشخیص پزشک متخصص داخلی، آزمایش خون برای تشخیص بیماری کرونا انجام و علائم ابتلا از جمله اختلالات تنفسی، آب ریزش بینی، سرفه خشک، سرگیجه، گلودرد، بدن درد و تب نداشتند.

بعد از اخذ مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، هماهنگی با مسئولین و کسب رضایت آگاهانه از دانشجویان دختر، مقرر شد که دانشجویان منتخب در زمان تعیین شده در سالن آمفی تئاتر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در شهر تبریز که دارای امکانات لازم شامل تهویه مناسب، رایانه، ویدئو پروژکتور و... بود، حضور یابند. لازم به ذکر است که پیشاپیش پرسش نامه اضطراب بیماری کرونا به صورت آنلاین در سایت دانشگاه طراحی و در اختیار کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد قرار گرفته بود. نزدیک به ۶۰۰ نفر از دانشجویان پرسش نامه را تکمیل کرده بودند که از بین آن‌ها، دانشجویانی که معیارهای ورود به مطالعه و رضایت به همکاری داشتند به دانشگاه دعوت شدند. پس از حضور ۴۵ دانشجوی دختر با رعایت دستور العمل‌های بهداشتی لازم (اندازه‌گیری دمای بدن در درب ورودی دانشگاه، استفاده از الکل بهداشتی برای ضدعفونی کردن دست‌ها، ارائه ماسک به هر آزمودنی و رعایت فاصله اجتماعی) و برقراری ارتباط پژوهشگر با شرکت‌کنندگان، به سوالات دانشجویان پاسخ و نحوه تکمیل پرسشنامه‌های مورد نظر توضیح داده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون با استفاده از پرسش نامه اضطراب بیماری کرونا، در مورد زمان جلسات بعد توافق حاصل شد. همچنین به طور تصادفی ۴۵ دانشجوی دختر که دارای معیارهای ورود بودن در دو گروه آزمایشی ۱۵ نفری (گروه ۱: امیددرمانی به شیوه شناختی -

خودمختاری، پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تکلیف منزل: طلب بخشش و کمک از خدا برای خود و دیگران.

جلسه هفتم: انتخاب هدف با تشریح ویژگی‌های اهداف مناسب، داشتن تفکر مثبت و رهایی از تفکرات منفی، استفاده از فن خلق اهداف روشن عملی، مدیریت موانع بر سر راه امید، افزایش خوش‌بینی و امید، معرفی مدل ABCDE، زیر سؤال بردن افکار بدبینانه از طریق فن‌های بررسی شواهد، جایگزین‌ها و برداشتها، بررسی سودمندی این افکار و باورها؛ تکلیف منزل: تکمیل برگه ثبت ABCDE و تکمیل برگه تنظیم اهداف، تکلیف معنوی: خواندن کتاب مقدس با متون معنوی.

جلسه هشتم: نقش توکل در کنار آمدن با فشارهای روانی و ایجاد امید با هدف در نظر گرفتن گذرگاه‌های مختلف برای رسیدن به اهداف از طریق تلاش و توکل، توضیح معنای توکل، مؤلفه‌های توکل؛ تکلیف منزل: بیان مصداق‌هایی از توکل به خدا و احساس آثار آن در زندگی روزمره در شرایط بحران کرونایی؛ تکلیف معنوی: نوشتن یادداشت‌های روزانه از حالات معنوی خود.

جلسه نهم: نقش شکر در کاهش مشکلات زندگی در ایام کرونایی، نتایج عملی شکرگزاری، گذرگاه‌های شکرگزاری، بیان داستانی کوتاه از شکرگزاری؛ تکلیف منزل: تأثیر شکرگزاری در ایجاد امید در زندگی و بیان مصداق‌هایی از شکرگزاری و پیامدهای آن در زندگی در روزهای کرونایی.

جلسه دهم: آموزش مهارت‌های لازم برای مقابله با موقعیت‌های دشوار با هدف توانمندسازی فرد در مقابله با مشکلات ناشی از کرونا شامل مهارت حل مسئله و مهارت ابراز وجود؛ جمع بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون.

ب- تمرینات تای‌چی:

مدت کلی اجرای تمرینات ۱۰ جلسه، هفته‌ای دو جلسه و هر جلسه به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بود. تمرینات تای‌چی شامل حرکات نرم و آهسته مدیتیشن به همراه پخش موسیقی مخصوص ورزش تای‌چی بود که از کتاب جوهره تای‌چی نوشته وی سان لیائو [۲۴] اقتباس شده بود. روش اجرای این حرکات به شرح زیر است:

گرم کردن عمومی به مدت ۷ تا ۱۰ دقیقه، انجام حرکات تای‌چی که به طور عمده در تمام سطوح بدنی به همراه نشست‌های چمباته، کشیدن دست‌ها در جهات مختلف، حرکات پا در مسیرهای مستقیم قدامی و خلفی حرکت کمر و چرخش سر همرا با دید (حرکت چشم‌ها) می‌باشد و در آخر ۷ تا ۱۰ دقیقه سرد کردن بود.

داده‌های این مطالعه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شدند. در بخش توصیف داده‌ها از میانگین و انحراف

GHQ-28 استفاده شد. نتایج نشان داد پرسش نامه اضطراب بیماری کرونا با نمره کل پرسش نامه GHQ-28 و مؤلفه اضطراب، نشانه‌های جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی به ترتیب برابر با ۰/۴۸۳، ۰/۵۰۷، ۰/۴۱۸، ۰/۳۳۳ و ۰/۲۶۹ است. کلیه این ضرایب در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند.

روش‌های مداخله:

الف- امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی:

برای گروه اول پروتکل امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی در ۱۰ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت و نیم آموزش داده شد. این روش درمانی توسط گراوند و همکاران [۸] ساخته شده است و اثربخشی آن بر نگرانی، اضطراب و فشار روانی مورد تأیید قرار گرفته است.

جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تعیین رهبر گروه، تشریح اهداف و برنامه‌ها و قوانین گروه، اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط درمانی با مخاطبین.

جلسه دوم: آشنایی مخاطبین با مبانی امید، خصوصیات افراد امیدوار، تأثیر امیدواری بر زندگی و شادمانی بیشتر، توضیح امیددرمانی؛ تکلیف منزل: بررسی امید در زندگی در شرایط بحران کرونا توسط مخاطبین.

جلسه سوم: آشنایی با مفهوم ناامیدی، چگونگی دچار شدن فرد به ناامیدی، رابطه افسردگی و امید، روش‌های غلبه بر ناامیدی، بررسی افکار غیرمنطقی در افراد ناامید، ارتباط افکار و احساس و رفتار؛ تکلیف منزل: تکمیل فرم خودیاری افکار چگونه احساسات را به وجود می‌آورند.

جلسه چهارم: استفاده از روش داستان سرایی در زمینه امید (بیان داستان زندگی خود) با تأکید بر نقش امیددهی ادیان به منظور القای امید؛ هدف از این جلسه: آموزش چگونگی یافتن اهداف، امیدیابی، عاملیت و مسیرهای فکر؛ تکلیف منزل: انجام عبادت و نیایش به منظور برقراری ارتباط با خدا.

جلسه پنجم: تبیین داستان‌های مراجعین بر اساس سه مؤلفه نظریه امید و قالب بندی مجدد داستان‌ها، تصحیح خطاهای شناختی و باورهای غیرمنطقی از طریق شناسایی خطاهای معمول در پردازش اطلاعات در موقعیت‌های هیجانی، ارزیابی سطوح سه گانه تفکر شامل: افکار خودآیند، فرض‌های زیربنایی و قواعد و باورهای اصلی؛ تکلیف منزل: تکمیل فرم بازمینی مفروضه‌ها، قواعد و معیارها؛ تکلیف معنوی: برقراری ارتباط با خدا از طریق دعا.

جلسه ششم: بیان فهرستی از اتفاقات جاری در دانشجویان با هدف بررسی میزان رضایت ابعاد مختلف زندگی در شرایط بحران کرونا شامل ابعاد مهارت محیطی، رشد شخصی، هدف در زندگی،

استاندارد و در بخش استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده شد. برای تایید پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو ویلک، همگنی شیب رگرسیون‌ها از اثر متقابل گروه پیش‌آزمون و همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها از آزمون m باکس استفاده شد. در تحلیل کوواریانس چندمتغیره، از آزمون لوین برای بررسی همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها:

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به نمرات اضطراب بیماری کرونا و مولفه‌های آن (علائم روانی و جسمانی) در قبل و بعد از آموزش برای گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

در مقایسه تاثیر امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تای چی بر اضطراب ناشی از بیماری کرونا در دانشجویان، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که با تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان نمره کل اضطراب کرونا در دانشجویان در گروه امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی، تمرینات تای چی و کنترل تفاوت معناداری دارند ($p=0/001$ ، $F=59/37$). شدت تاثیر برابر با $0/74$ است (جدول ۳).

برای مقایسه تاثیر امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تای چی بر مولفه‌های اضطراب ناشی از بیماری کرونا در

دانشجویان، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. در این تحلیل ابتدا متغیر کلی چند متغیری که متشکل از مولفه‌ها است در دو گروه مقایسه شد و پس از آن آزمون‌های تک متغیری انجام شد. برای مقایسه چندمتغیری از رویکرد لاندای ویلکز استفاده شد. مقدار لاندای ویلکز برابر $0/24$ ، مقدار F برابر $20/59$ و سطح معناداری برابر $0/001$ به دست آمد. با توجه به کوچکتر بودن سطح معناداری از $0/05$ نتیجه گرفته می‌شود که حداقل یکی از مولفه‌های اضطراب کرونا در گروه‌های مورد مطالعه تفاوت معناداری دارد (جدول ۲).

نتایج مقایسه‌های تک متغیری حاکی از آن است که میزان علائم روانی اضطراب بیماری کرونا در گروه امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی، تمرینات تای چی و کنترل تفاوت معناداری دارد (همچنین $F=32/90$ ، $p=0/001$). شدت تاثیر برابر با $0/62$ بود. همچنین میزان علائم جسمانی اضطراب ناشی از کرونا در گروه امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی، گروه تمرینات تای چی و گروه کنترل تفاوت معناداری داشت ($F=45/92$ ، $p=0/001$). شدت تاثیر برابر با $0/70$ بود (جدول ۳).

بر اساس نتایج آزمون تعقیبی LSD مشاهده می‌شود که میانگین نمرات اضطراب کرونا و مولفه‌های آن (علائم روانی و جسمانی) در گروه آموزش امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی نسبت به گروه کنترل و گروه تمرینات تای چی، همچنین در گروه تمرینات تای چی نسبت به گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافته است (جدول ۴).



شکل ۱: روند اجرای پژوهش (نمودار کانسورت)

جدول ۱: شاخصه‌های توصیفی متغیر اضطراب کرونا و مولفه‌های آن در گروه‌های امیددرمانی، تمرینات تای چی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین تعدیل شده
اضطراب کرونا	امیددرمانی	۳۶٫۸۰	۵٫۲۱	۳۱٫۶۷	۴٫۷۶	۳۱٫۹۰
	تمرینات تای چی	۳۷٫۲۰	۵٫۶۰	۳۳٫۷۳	۵٫۱۸	۳۳٫۵۹
	کنترل	۳۷٫۱۳	۵٫۱۳	۳۶٫۲۷	۵٫۳۱	۳۶٫۱۸
علائم روانی	امیددرمانی	۱۸٫۷۳	۳٫۶۹	۱۶٫۱۳	۳٫۳۱	۱۶٫۰۱
	تمرینات تای چی	۱۸٫۴۰	۳٫۶۰	۱۶٫۸۷	۳٫۴۴	۱۷٫۰۲
	کنترل	۱۸٫۶۰	۳٫۶۲	۱۸٫۲۰	۳٫۶۷	۱۸٫۱۸
علائم جسمانی	امیددرمانی	۱۸٫۰۷	۳٫۵۲	۱۵٫۵۳	۲٫۹۷	۱۵٫۸۷
	تمرینات تای چی	۱۸٫۸۰	۳٫۶۱	۱۶٫۸۷	۳٫۰۰	۱۶٫۵۹
	کنترل	۱۸٫۵۳	۳٫۶۲	۱۸٫۰۷	۳٫۳۷	۱۸٫۰۱

جدول ۲: نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مولفه‌های اضطراب کرونا در گروه‌های مورد مطالعه

نام آزمون	مقدار آزمون	مقدار F	فرضیه df	خطا df	سطح معناداری	مجذوراتا
لامبدا ویلکز	۰٫۲۳۷	۲۰٫۵۸۸	۴	۷۸	۰٫۰۰۱	۰٫۵۱۴

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه اضطراب کرونا و مولفه‌های آن در پس‌آزمون در گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر گروه	اضطراب کرونا	۱۳۹٫۸۶۹	۲	۶۹٫۹۳۵	۵۹٫۳۶۸	۰٫۰۰۱	۰٫۷۴۳
	علائم روانی	۳۵٫۲۵۲	۲	۱۷٫۶۲۶	۳۲٫۹	۰٫۰۰۱	۰٫۶۲۲
	علائم جسمانی	۳۵٫۵۸۵	۲	۱۷٫۷۹۲	۴۵٫۹۲۴	۰٫۰۰۱	۰٫۶۹۷
اثر خطا	اضطراب کرونا	۴۸٫۲۹۸	۴۱	۱٫۱۷۸			
	علائم روانی	۲۱٫۴۳	۴۰	۰٫۵۳۶			
	علائم جسمانی	۱۵٫۴۹۷	۴۰	۰٫۳۸۷			

جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه‌های زوجی اضطراب کرونا و مولفه‌های آن در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	مقایسه‌ها	میانگین تفاضل	خطای معیار اختلاف	سطح معناداری
اضطراب کرونا	امیددرمانی - تمرینات تای چی	-۱٫۶۹۲	۰٫۳۹۷	۰٫۰۰۱
	امیددرمانی - کنترل	-۴٫۲۸۸	۰٫۳۹۶	۰٫۰۰۱
	تمرینات تای چی - کنترل	-۲٫۵۹۶	۰٫۳۹۶	۰٫۰۰۱
علائم روانی	امیددرمانی - تمرینات تای چی	-۱٫۰۱	۰٫۲۶۹	۰٫۰۰۱
	امیددرمانی - کنترل	-۲٫۱۷	۰٫۲۶۸	۰٫۰۰۱
	تمرینات تای چی - کنترل	-۱٫۱۵۹	۰٫۲۶۷	۰٫۰۰۱
علائم جسمانی	امیددرمانی - تمرینات تای چی	-۰٫۷۲۶	۰٫۲۲۸	۰٫۰۰۳
	امیددرمانی - کنترل	-۲٫۱۴۳	۰٫۲۲۸	۰٫۰۰۱
	تمرینات تای چی - کنترل	-۱٫۴۱۷	۰٫۲۲۷	۰٫۰۰۱

بحث:

در دانشجویان دختر در گروه امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی نسبت به گروه تمرینات تای چی و در گروه تمرینات تای چی نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به طور معناداری کاهش یافته است. تفاوت ایجاد شده در سه گروه در نمره کل اضطراب کرونا و

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه تاثیر امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی و تمرینات تای چی بر کاهش اضطراب بیماری کرونا در دانشجویان بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که نمره کل اضطراب کرونا و مولفه‌های آن (علائم روانی و جسمانی)

می شود، درحالی که میزان جریان خون در پوست و دستگاه گوارش را کاهش می دهد [۳۰]. در واقع، خواندن نماز، دعا، ذکر و پرداختن به فعالیت های معنوی از راه مراکز قشری مغز و ارتباط متقابل آن ها با مراکز غدد تالاموس و هیپوتالاموس مفهوم عاطفی پیدا می کنند. از سوی دیگر، این مراکز با غده هیپوفیز که تنظیم کننده فعالیت سایر غدد می باشد در ارتباط هستند. همچنین پرداختن به فعالیت های مذهبی روی سازوکار دفاعی بدن مانند پادتن ها اثر مثبت گذاشته، مقاومت بدن را در برابر بیماری های مزمن جسمی- روانی افزایش می دهد [۳۱]. امید همبسته های زیست شناختی متعددی دارد که شامل کارکرد موثر انتقال دهنده های عصبی، سروتونین و آدرنالین، کارکرد موثر دستگاه ایمنی، پیوند فزاینده انتقال دهنده عصبی گابا و بازداری یادآوری رویدادهای فشارانگیز، افزایش اکسی توسین و افیون های درون زاد کمک کننده در تحمل فشار می باشند [۳۲]. بنابراین، می توان گفت که افراد امیدوار گذرگاه های بیشتری برای دنبال کردن اهداف خود داشته و وقتی با مانعی مواجه می شوند می توانند انگیزه خود را حفظ کرده و از گذرگاه های جانشین استفاده کنند، اما افراد ناامید به دلیل این که گذرگاه های کمی دارند در برخورد با موانع به راحتی انگیزه خود را از دست داده و دچار هیجان های منفی می شوند. نحوه کنترل و عمل در برابر اضطراب ارتباط مستقیم با چگونگی دیدگاه فرد به امیددرمانی، اضطراب و استرس دارد. امید در صورتی می تواند کارساز باشد که فرد در چارچوب فلسفی و دیدگاهی اش حاضر به پذیرش تغییر و تاثیر آن در ابعاد مختلف زندگی باشد که به مرور این مهم به وی قبولانده شود. بنابراین، امید به زندگی و شادی، باعث بهبودی و سلامتی و رفع تنش شده و بر عکس دید منفی، فرد بیمار را بیمارتر کرده و طول عمرش را کاهش می دهد. در دیدگاه مثبت، فرد خود را پیروز، موفق، ارزشمند، ثروتمند و مقبول می داند و در دیدگاه منفی، فرد خود را دایم شکست خورده، ضعیف، فقیر و مردود تصور می کند و با همین الگوی ذهنی نیز زندگی خواهد کرد [۳۳]. در کل، امیددرمانی به صورت ایجاد تفکر امیدوارانه و ارادی نسبت به زندگی و فائق آمدن بر مشکلات و اثرات مخرب آن در سطوح زندگی منجر به افزایش شادکامی و کاهش هیجان های منفی در دانشجویان می شود. سیلگمن [۱۴] معتقد است در آموزش مثبت اندیشی [تفکر مثبت] دانشجویان تشویق می شوند تا تجربه های مثبت و خوب خود را بازشناسند و نقش آن ها را در افزایش و ارتقای احترام به خود، عزت نفس و کاهش اضطراب بازشناسی کنند و در عین حال توانایی شناخت جنبه های مثبت دیگران را نیز کسب کنند. همچنین وی در مورد خوش بینی اذعان می دارد "خوش بینی آموختنی است". اگر فرد یاد بگیرد در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک اسنادی بیرونی، خاص و گذرا و در

مولفه های آن (علائم جسمانی و روانی) به ترتیب با اندازه اثر ۰/۷۴، ۰/۷۰ و ۰/۶۲ بود. در مقایسه اثربخشی آموزش های مذکور بر کاهش اضطراب بیماری کرونا در دانشجویان دختر تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است، اما نتیجه به دست آمده با نتایج پژوهش رحیم پور انارکی [۱۲] و میرباقر آجریز و همکاران [۱۳] مبنی بر این که امیددرمانی در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس موثر است و نیز با نتایج پژوهش جعفر طباطبایی و همکاران [۱۴، ۲۵] که عنوان کردند آموزش های مثبت اندیشی (تفکر مثبت و خوش بینی) کمک موثری بر کاهش اضطراب دانشجویان داشته است همسو است. همچنین با نتایج پژوهش کجیاف و همکاران [۱۷] مبنی بر این که مداخلات مبتنی بر معنویت نقش به سزایی در کاهش اضطراب دانشجویان دارد هماهنگ است. از سویی، با نتایج مطالعات کبیری دینانی و همکاران [۲۲]، ژنگ و همکاران [۲۳] و وبستر و همکاران [۲۶] مبنی بر این که تمرینات تای چی نقش به سزایی در سلامت جسمی و روانی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی دانشجویان و زنان سالمند دارد همسو است.

همه گیری بیماری کووید-۱۹ منجر به بروز استرس و اضطراب زیادی در سراسر جهان شده است. اضطراب، پاسخ به حوادث یا موقعیت های تهدیدآمیز یا واقعی درک شده، می تواند به روش های مختلفی از جمله از بین رفتن اشتها، سرگیجه، اختلال خواب، تهوع و استفراغ و اختلال شناختی بروز کند [۲۷]. در وضعیت پرمخاطره فعلی، شناسایی افراد مستعد اختلالات روانشناختی و اضطراب ناشی از بیماری کرونا در سطوح مختلف جامعه به ویژه در گروه جوانان به عنوان سرمایه های اصلی هر کشور امری ضروری است. از این رو، لازم است تا با اتخاذ راه کارها و روش های مناسب روانشناختی سلامت روان افراد را حفظ و از میزان اضطرابی که در پی شیوع کووید-۱۹ در آن ها ایجاد شده است، کم کرد [۲۸]. براساس پژوهش های انجام شده، یکی از عوامل کاهنده استرس و اضطراب، مذهب و باورهای دینی است. این بدان علت است که مذهب، نگرش، شناخت و رفتار شخص را متأثر می سازد، باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر اعمال بندگان است، تا حد بسیاری اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد. اغلب افراد مؤمن معتقدند که می توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیرقابل کنترل را به گونه ای کنترل کرد. همچنین، افرادی که از نظر مذهبی در سطح بالاتری قرار دارند، مسائل خود را با شیوه حل مسأله و همراه با حمایت اجتماعی مرتفع می سازند [۲۹]. فیزیولوژی بدن نیز نتایج اضطراب را به صورت تحریک سیستم سمپاتیک با شدت های مختلف بروز می دهد. دستگاه عصبی سمپاتیک در شرایط خطر باعث افزایش ضربان قلب و افزایش جریان خون عضلات

ماندن ریه و بهبود جریان گردش خون در بدن کمک کند. آهستگی و نرمی در تمرینات تای چی باعث می شود تا تمرکز فکری بالا رود که این مسئله خود به کنترل دستگاه عصبی فرد در شرایط بحرانی و فشارهای عصبی بسیار کمک می کند. در حقیقت، اگر این ورزش به درستی یاد گرفته و به طور منظم انجام شود، می تواند در کاهش میزان کلسترول و فشار خون، کاهش استرس و اضطراب، افزایش ظرفیت هوازی بدن، افزایش انعطاف پذیری، تعادل و چابکی، افزایش قدرت عضلانی، ارتقا سیستم ایمنی بدن، بهبود کیفیت خواب، بهبود درد مفاصل، بهبود نارسایی قلبی و افزایش سطح سلامت کلی فرد موثر باشد [۳۸]. از آن جایی که پژوهش های قبلی تنها به بررسی پیامدهای روانشناختی و بیروس کرونا در بین افراد پرداخته و پژوهشی در زمینه مداخلات روانشناختی در حیطه سلامت روانی افراد در بحران کرونا انجام نشده است، بنابراین، در مطالعه حاضر با بررسی اثر تمرینات تای چی و امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی، در واقع ابعاد جسمی و روانی اثرگذاری بر اضطراب ناشی از بیماری کرونا در دانشجویان تلفیق شده است که به عنوان نقطه قوت این پژوهش مطرح است. در مقابل، از محدودیت های پژوهش حاضر می توان به تک جنسیتی بودن و عدم امکان اجرای برنامه های پیگیری به منظور بررسی اثربخشی آن در طول زمان اشاره کرد.

نتیجه گیری:

در کل می توان نتیجه گرفت که امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی بر کاهش اضطراب ناشی از بیماری کرونا و مولفه های آن (علائم روانی و جسمانی) مؤثرتر از تمرینات تای چی در دانشجویان دختر است. با توجه به نتایج این پژوهش و تأیید آن از طریق پژوهش های پیشین انجام گرفته، ترکیب روش آموزش امیددرمانی به شیوه شناختی - معنوی با تمرینات تای چی، به همراه رعایت دستورالعمل های بهداشتی در موارد حضوری، برنامه ای مؤثر برای ارتقای سلامت روان (کاهش اضطراب، افسردگی، استرس) افراد به ویژه دانشجویان بوده و اجرای آن به دست اندرکاران سیستم سلامت جامعه پیشنهاد می شود.

تشکر و قدردانی:

بدین وسیله از همکاری تمام دانشجویان، پزشکان متخصص مراکز بهداشتی و درمانی شهر تبریز و روانشناس بالینی مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در روند اجرای پژوهش صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

مقابل رویدادهای خوشایند سبک اسنادی درونی، کلی و دائمی داشته باشد، آن وقت خوش بین خواهد بود. سیلگمن و همکاران [۳۴] دریافتند که آموزش تغییر در سبک اسنادی باعث می شود نشانه های افسردگی و اضطراب در افراد کاهش یابد. در پژوهش حاضر، امیدواری به شیوه شناختی - معنوی تأثیر مهمی در سازش یافتگی با شرایط بحران کرونا و مشکلات روانشناختی ناشی از آن داشتند. مهمترین تأثیر این شیوه درمانی را می توان در تغییر نگرش و تفسیر فرد نسبت به رویدادهای دشوار زندگی دانست. تغییر در باورها بر ارزیابی های شناختی فرد تأثیر گذاشته، باعث می شود وقایع منفی و تنیدگی ناشی از آن را به شکلی منطقی مدیریت کرده و با داشتن امید، خوش بینی و تفکر مثبت در سایه اتصال به خدا و منابع معنوی به حس قویتری از امنیت دست می یابد. در این وضعیت توان سازش یافتگی فرد با مشکلات زندگی در ایام کرونایی به میزان کارآمدتر بالا می رود که در نهایت باعث کاهش استرس و اضطراب خواهد شد.

از سوی دیگر، در مدل روانشناختی مورگان و باهارک [۳۵] فرض می شود که فعالیت های ورزشی به عنوان عامل حواس پرتی یا عامل رهاکننده فرد از محرکات و احساسات استرس زا عمل می کنند که خود می تواند منجر به بهبود روانشناختی فرد شود. انتظار می رود تا ورزش تای چی به عنوان یک شیوه طب مکمل و یک درمان غیردارویی کم عارضه بدون نیاز به تجهیزات خاص، در کنار دیگر روش های درمانی رایج در کاهش اضطراب در این شرایط بحرانی کرونا به کارگرفته شود. بررسی ها نشان می دهد که تمرین تای چی باعث آرامش و کاهش میزان تحریک دستگاه سمپاتییک شده [۳۶]. عملکرد ایمنی بدن را بهبود می بخشد [۳۶]. مطالعات الکتروانسفالوگرافی نیز در مورد شرکت کنندگانی که تحت تمرین تای چی قرار گرفته اند، افزایش فعالیت امواج آلفا، بتا و تتا را نشان داده است که نشان دهنده افزایش آرامش و توجه است [۳۷]. پاسخ تنش، حالت بقای کوتاه مدت بدن است که سازوکارهای دفاعی برای مقابله با یک موقعیت اضطراری را فراهم می آورد. در این حالت، خون از اعضای داخلی بدن به سوی عضلات سرازیر شده و غلظت بیشتری پیدا می کند تا مقدار خون از دست رفته از بدن در زمان جراحت کاهش و میزان هورمونی بدن افزایش یابد. بدین ترتیب سوخت و ساز به بالاترین حد خود رسیده و تعداد ضربان قلب افزایش می یابد. این واکنش ها عکس واکنش های بدن در حالت پاسخ آرامش است. تمرینات تای چی نه تنها در طول اجرای عملی حرکات وسیله ای برای تبدیل پاسخ تنش به پاسخ آرامش است، بلکه با برطرف ساختن تنیدگی ماهیچه ها به بدن می آموزد تا راحت تر بتواند از پاسخ تنش خارج شود. تمرینات تنفسی این ورزش همچنین می تواند به سالم

References:

- Delavar A, Shokouhi amirabadi L. The Status of Happiness and Satisfaction with Life among University students during the Corona Crisis New virus (Cowide-19). *Edu Psych*. 2020;16 (55):1-25.
- Venkatesh A, Edirappuli S. Social distancing in covid-19: what are the mental health implications? *Bmj*. 2020;369.
- Ahmed MZ, Ahmed O, Aibao Z, Hanbin S, Siyu L, Ahmad A. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian J Psych*. 2020;51:102092.
- Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Quart J Health Psych*. 2020;8 (32):163-75.
- Starcevic V. Hypochondriasis and health anxiety: conceptual challenges. *Bri J of Psych*
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psych Res*. 2020;287:112934.
- Rashidi Fakari F, Simbar M. Coronavirus Pandemic and Worries during Pregnancy; a Letter to Editor. *Arch Acad Emerg Med*. 2020;8 (1):e21.
- Geravand P, Manshaee G, Nadi M. Effectiveness of Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach on the Worry and Subjective Burden of Mothers with Children with Cancer Disease. *Qrt Child Ment Health*. 2018;5 (2):174-84.
- Khesali Z, Mohammadi Shahboulaghi F, Khankeh H, Biglarian A. Effect of "Tai Chi Chuan" on Anxiety among elderly women. *Sci J Nurs Midwifery Paramed Fac*. 2018;3 (4):15-23.
- Moayed Ghaedi t, Ghorban Shiroodi S. The Efficacy of Group Hope Therapy on Depression, Loneliness, and Self-Efficacy in Female Students. *Quart J Child Ment Health*. 2016;3 (2):65-75.
- Sheykholeslami A, Ghamari Qivi H, Ramezani S. The Effectiveness of Hope Therapy on Happiness of Physical-Motor Disable Male. *J Couns Res*. 2016;15 (58):96-112.
- Rahimipour Anaraki M. Effect of hope therapy on depression, anxiety and stress among the patients undergoing hemodialysis in selected hospitals in Isfahan in 2013. [dissertation]. School Nurs Mid: Isfahan Uni Med Sci; 2014.
- Mirbagher-Ajorpaz N, Aghajani M, Morsaee F, Zabolian Z. The Relationship between Hope and Depression-Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis. *J Health Care*. 2016;18 (1):55-62.
- Jafar Tabatabaee TS, Ahadi H, Bahrami H, Khamesan A. The Effects of Teaching Positive Thinking on the Anxiety of Students of Psychology at the Islamic Azad University of Birjand. *J Edu Psych Stud*. 2018;15 (29): 97-124.
- Nejati V, Shahidi S, Maleki G, Darvishi Lord M. Cognitive Correlates of Hope; Evidence from Neuropsychological Tests. *Advanc Cogn Sci*. 2013; 14 (4): 29-38.
- Kiani J, Jahanpour F, Abbasi F, Darvishi S, Gholizadeh B. Evaluation of effectiveness of spiritual therapy in mental health of cancer patients. *Nurs Vulner J*. 2016; 2 (5): 40-51.
- Kajbaf MB, Rezvani R, Ashuri J. The comparison of effectiveness of spiritual therapy and meta-cognitive therapy on anxiety in girl university students. *J Appl Psych Res*. 2013; 4 (1):1-12.
- Shirvani H, Rostamkhani F. Exercise Considerations during Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak: A Narrative Review. *J Mil Med*. 2020; 22 (2):161-8.
- DiGiacomo M, Lam P, Roberts BL, Lau TC, Song R, Davidson PM. Exploring the reasons for adherence to t'ai chi practice. *J Alter Compl Med (New York, NY)*. 2010;16 (12):1245-6.
- Chan AW, Lee A, Suen LK, Tam WW. Tai chi Qigong improves lung functions and activity tolerance in COPD clients: a single blind, randomized controlled trial. *Compl Therap Med*. 2011;19 (1):3-11.
- Chore G. Tai Chi healthy lifestyle. Tehran: Roshd; 2010.
- Kabiri Dinani S, Mehrabi T, Sadeghi R. The Effect of Tai Chi Exercise on Stress, Anxiety, Depression, and Self Confidence of Nursing Students. *Jundi J Chron Dis Care*. 2019;8 (3):e92854.
- Zheng G, Lan X, Li M, Ling K, Lin H, Chen L, et al. Effectiveness of Tai Chi on Physical and Psychological Health of College Students: Results of a Randomized Controlled Trial. *PLOS One*. 2015;10 (7):e0132605-e.
- Liao WS. The essence of Tai Chi. Tehran: Laden; 2000.
- Jafartabatabaee T, Ahadi HH, Khamesian A. The effect of optimism training on the anxiety and depression of students of psychology at the Azad University of Birjand (2012) Print. *Mod Care J*. 2013;10 (1):34.
- Webster CS, Luo AY, Krägeloh C, Moir F, Henning M. A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Prev Med Report*. 2016; 3:103-12.
- Lee SA, Mathis AA, Jobe MC, Pappalardo EA. Clinically significant fear and anxiety of COVID-19: A psychometric examination of the Coronavirus Anxiety Scale. *Psych Res*. 2020:113112.
- Bustin S, Vahidifard M, Bahadivand chegini AH, Biranvand H. Covid-19 and its Psychological Consequences. *Rooyesh*. 2020;9 (7):35-44.
- Asadi H, Hosiani RS, Jalili P. Prediction of university students suicide based on religious beliefs, social support, coping strategies and general health. *J Appl Psych*. 2013; 6 (4):87-101.
- Paterson M, Green JM, Basson CJ, Ross F. Probability of assertive behaviour, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of human nutrition and dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. 2002;15 (1):9-17.
- Gholami A, Bashildeh K. The Effect of Spiritual Therapy on Mental Health of Divorced Women. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2012;1 (3):331-48.
- abdolrahem i. Therapeutic effect of hope on mental health promotion for the elderly. *Journal of Geriatric Nursing*. 2018;4 (3):0-.
- Dashtianeh L, Golestaneh SM, Amini Khoei N. The effect of cognitive-behavioral therapy and hope

- therapy in reducing anxiety and depression in patients with multiple. *Contemporary Psychology*. 2015;10:589-93.
34. Seligman ME. *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*: Houghton Mifflin Harcourt; 2007.
35. Bahrke MS, Morgan WP. Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive therapy and research*. 1978;2 (4):323-33.
36. Irwin MR, Olmstead R, Oxman MN. Augmenting immune responses to varicella zoster virus in older adults: a randomized, controlled trial of Tai Chi. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2007;55 (4):511-7.
37. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M. Tai chi/yoga effects on anxiety, heartrate, EEG and math computations. *Complementary therapies in clinical practice*. 2010;16 (4):235-8.
38. Biglari N, Arshadi S, Sadeghian M. The effect of 8 weeks taichi chouan training and walking on cardiovascular disease biomarkers in old women's. *Advances in Nursing & Midwifery*. 2018;26 (95):25-32.

Comparison of the effect of Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach and Tai chi Exercises on Anxiety due to Corona Disease in students

Mir Hamid Salehian^{*1}, Ahdiyeh Yadolazadeh², Sheida Ranjbari³

Received: 2023.01.26

Revised: 22.11.10

Accepted: 2023.03.12

1. Assist. Prof., Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
2. Department of Physical Education, Farhangian University, Tehran, Iran
3. Assist. Prof., Physical Education, Urmia branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

Pars Journal of Medical Sciences, Vol.20, No.1, Spring 2022

Pars J Med Sci 2022; 20(1):74-84

Abstract:

Introduction:

According to experts, Stress and anxiety can weaken the immune system and make people vulnerable to diseases such as corona virus. Accordingly, the aim of this study was to compare the effect of Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach and Tai chi Exercises on Anxiety due to Corona Disease in students.

Materials and Methods:

A Semi-experimental design was conducted (pre-test and post-test) with two experimental and one control groups. 45 female students of the Islamic Azad University of Tabriz who had higher scores on the Corona virus Anxiety Scale (CDAS8) were selected by convenience sampling and randomly divided into two experimental groups (15 people in each group) and one control group (15 people). For the first group, Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach training (10 sessions; Week 2 sessions, one and a half hours) and for the second group, Tai chi Exercises (10 sessions; Week 2 sessions, 30 to 40 minutes) was applied and the control group did not receive any training. Prior and after the training, the subjects completed Corona virus Anxiety Scale Alipour et al. (2020). Analysis of covariance was used to analyze the data.

Results:

The results showed that the mean scores of Corona Disease Anxiety and its components (psychological and physical symptoms) reduced significantly in the Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach training group comparison to Tai chi exercises group and in the Tai chi Exercises group comparison to the control group in the post-test ($P < 0.05$). The difference between the three groups in the total score of students' Corona Disease Anxiety and its components (physical and psychological symptoms) are effect amount with 0.74, 0.70 and 0.62, respectively.

Conclusion:

The results showed that Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach is more effective in reducing corona disease anxiety in female students than Tai chi exercises.

Keywords: Hope Therapy Based on Cognitive-Spiritual Approach, Tai Chi Chuan, Anxiety, Corona Virus, Students

* Corresponding author Email: m_salehian@iaut.ac.ir