

# اثربخشی آموزش از راه دور پکیج آموزشی پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ (ویروس SARS-CoV-2) بر کاهش ترس و اضطراب بیماری کووید ۱۹ (ویروس کرونا-نوین ۲۰۱۹) در کلاس مجازی زبان انگلیسی زبان آموزان-مطالعه پایلوت

ملاحت شعبانی میناآباد<sup>۱</sup>

استادیار گروه زبان‌شناسی، دانشگاه پیام نور

**The Effectiveness of Distance Learning Package Prevention of Covid-19 Disease (Virus SARS-CoV-2) on Reducing phobia and Anxiety of Covid 19 Disease) (Corona-Novin Virus 2019) in Virtual English Language Learners-Pilot Study**  
Malahat Shabani minaabad

## ABSTRACT

**introduction and objective:** Distance education is a blessing in the service of humanity when physical presence through the spread and transmission of Corona virus-2019 endangers the life of individuals. Distance education reduces the anxiety and phobia of Corona virus-2019 disease the purpose of the present study was to investigate the The Effectiveness of Distance Learning English Based on Corona Virus Prevention Training Package on Reduction of phobia and Anxiety of COVID-19 (Corona Virus-2019) Language learners.

**Materials and Methods:** The present study was an semi empirical design with a pre-test and post-test design. The statistical population of this study included patients including distance education language learners in Ardebil province who were selected by Convenient sampling method in 30 subjects (in two groups of 15 experimental and control group). The instrument used in this study was the Coron Anxiety Scale (CDAS) and the Phobia Corona Researcher-made Scale. Data were analyzed using covariance analysis.

**Results:** The results of statistical analysis showed that the educational package designed to reduce corona virus anxiety ( $F = 3.003$   $P < 0.005$ ) and phobia of coronavirus disease ( $F = 5.38$   $P < 0.005$ ).

**Conclusion:** One of the ways that can be used to reduce the prevalence of corona virus (phobia and anxiety) disease at this time is to use a combination of theories to raise awareness of the virus and correct defective thinking

**Keywords:** COVID-19, distance education, corona virus disease, Corona virus Anxiety, Corona virus phobia

## چکیده

**مقدمه و هدف:** آموزش از راه دور نعمتی است در خدمت بشریت. در هنگامی که حضور فیزیکی به واسطه شیوع و انتقال ویروس کرونا-۲۰۱۹ در جمع باعث به خطر افتادن زندگی افراد است آموزش از راه دور باعث کاهش خطرات و اضطراب و استرس ابتلا به ویروس کرونا-۲۰۱۹ شده و کیفیت آموزش را بالا می‌برد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش از راه دور پکیج آموزشی پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (ویروس کرونا-۲۰۱۹) بر کاهش ترس و اضطراب بیماری کووید ۱۹ (ویروس کرونا-۲۰۱۹) در کلاس مجازی زبان انگلیسی زبان آموزان است.

<sup>۱</sup>. نویسنده مسؤل: m.shabani@pnu.ac.ir

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش حاضر پایلوت از نوع نیمه تجربی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون بود. جامعه آماری این تحقیق شامل زبان‌آموزان تحت آموزش از راه دور استان اردبیل است که به صورت روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر (در دو گروه ۱۵ نفره آزمایشی و گروه کنترل) است. ابزار به کار رفته در این پژوهش آزمون مقیاس اضطراب بیماری کرونا (CDAS) و مقیاس محقق ساخته فوبیا کرونا است. بعد از جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.

**نتایج:** نتایج حاصل از تحلیل آماری نشان داد که بسته آموزشی طراحی شده در کاهش اضطراب بیماری کرونا ( $F=3/003 P<0/005$ ) و ترس از بیماری کرونا ( $F=5/38P<0/005$ ) زبان‌آموزان مؤثر است.

**نتیجه‌گیری:** یکی از راه‌هایی که می‌تواند به هنگام شیوع بیماری ویروس کرونا جهت کاهش ترس و اضطراب بیماری کرونا استفاده کرد استفاده از روش‌های ترکیبی از نظریات جهت بالا بردن آگاهی از بیماری کووید-۱۹ و اصلاح تفکرات معیوب در مورد این بیماری است.

**کل واژگان:** بیماری کووید-۱۹، آموزش از راه دور، اضطراب بیماری ویروس کرونا-۲۰۱۹، فوبیای ویروس کرونا-۲۰۱۹

## مقدمه

روانی دچار خواهند شد و مشکلات روانی افزایش می‌یابد (۲). زمانی که به واسطه سرعت انتقال و پخش کرونا ویروس نوین-۲۰۱۹ سیستم پزشکی هر کشوری اعم از پیشرفته یا جهان سوم با انبوهی از بیماران علامت‌دار این ویروس مواجهه می‌شوند که گاه توانایی پاسخگویی به این بیماران به واسطه کمبود تجهیزات و نیروی انسانی را ندارند، در این‌گونه موارد مبحث و بُعد آسیب روان‌شناختی (۳) و آسیب‌های تحصیلی و... در سایه کمبودهای پزشکی پنهان می‌ماند. عدم وجود هرگونه درمان یا پیشگیری قطعی و پیش‌بینی برخی از اپیدمیولوژیست‌ها در خصوص ابتلا حداقل ۶۰٪ افراد جامعه به این بیماری، استرس و نگرانی زیادی در جوامع ایجاد کرده است (۴ و ۲۰).

ترس یک نوع واکنش طبیعی بدن و سیستم روانی انسان جهت حمایت از خود در برابر خطر است. با توجه

در اواخر دسامبر سال ۲۰۱۹، یک سری موارد غیر قابل توضیح از نوعی عفونت ریوی (پنومونی<sup>۱</sup>) در ووهان چین گزارش شد. دولت و محققان حوزه بهداشت در چین اقدامات سریع را برای کنترل همه‌گیری انجام دادند و تحقیقات سبب‌شناسی (اتیولوژیک<sup>۲</sup>) را آغاز کردند. در ۱۲ ژانویه سال ۲۰۱۹، سازمان بهداشت جهانی (WHO) به طور موقت این ویروس جدید را به عنوان کروناویروس نوین-۲۰۱۹ نامگذاری کرد (۱). البته هم‌اکنون این ویروس با نام کووید-۱۹ یا بیماری حاد تنفسی شناخته می‌شود. شیوع سریع این بیماری از یک سو و از سوی دیگر نبود درمان یا واکسن بخصوصی، به یک چالش بزرگ جهانی تبدیل شده است. بر اساس تجربیات زمانی که تعداد زیادی از افراد با یک رویداد غیر قابل انتظاری مواجه می‌شوند به زودی به مشکلات و اختلالات متعدد

1. Pneumonia

2. etiolog

3. COVID-19

اجتناب داشتند(۴). ۳۳ درصد از افراد شرکت کننده در نظرسنجی سیستم درمانی کشور خود را ناتوان در مقابله با ویروس کرونا ۲۰۱۹ می‌دانستند و ترس دایمی از آلوده شدن به کرونا ویروس نوین و عواقب آن را داشتند(۵). همچنین کرونا ویروس نوین هم‌اکنون تمامی مدارس و دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی ایران را از اواخر بهمن سال ۱۳۹۸ تعطیل نموده است. در این زمان همه‌گیری ویروس کرونا ارتباط حضوری و تعاملات رودرو چالشی در به وجود آمدن چرخه انتقال است و از سوی دیگر ترس و اضطراب دانش‌آموزان و دایر نبودن مدارس و مراکز آموزشی باعث زیان‌های مادی و آموزشی به دانش‌آموزان و دانشجویان و کشور می‌شود؛ لذا در این بحبوحه سرعت پیشرفت علمی، کشورهایی که در استفاده از آموزش از راه دور<sup>۵</sup> یا آموزش الکترونیکی<sup>۶</sup> توانا باشند این محدودیت کرونا ویروس نوین را می‌توانند به فرصتی جهت پیشرفت زیرساخت‌های آموزش از راه دور تبدیل کنند. در طول سال‌های گذشته استفاده از اینترنت و فضای مجازی برای تدریس زبان خارجی در سطح دانشگاه و مراکز زبان به طور گسترده افزایش یافته است و این موضوع سبب تغییر نوع واکنش شده و یک محیط یادگیری پویا خلق کرده و سبب ایجاد تعامل و همکاری دانش‌محور میان یادگیرندگان و استادان شده است(۸). لذا با توجه به اهمیت موضوع آموزش، تعطیلی مدارس و مراکز آموزشی، و اضطراب و ترس موجود، استفاده از فضای مجازی و آموزش الکترونیکی در آموزش زبان انگلیسی و کاهش ترس و اضطراب با استفاده از پکیج آموزش زبان انگلیسی مبتنی بر آگاه‌سازی در مورد ویروس کرونا در کوتاه مدت ضروری است. لذا هدف این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش از راه دور پکیج آموزشی پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ بر کاهش ترس

به اینکه طبق تعریف راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM-5 ترس زیرمجموعه اختلال‌های ترس یا فوبیا قلمداد می‌شود ولی در اینکه ترس از کرونا ویروس-۲۰۱۹ می‌تواند نوعی فوبیا با نام فوبیا کرونا ویروس-۲۰۱۹ یا زیرمجموعه از فوبیا بیماری باشد، فعلاً نمی‌توان به دلیل جدید بودن این مبحث اظهار نظر کرد. ولی طبق تحقیقات مؤسسه‌ای در کانادا (۲۰۲۰) و تحقیقاتی که توسط گوردن، اسموندسون، تایلور<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) انجام گرفت نتیجه‌گیری شد که فوبیای ویروس کرونا در حال گسترش و به نوعی اعلام خطر از عواقب حین و بعد از همه‌گیری‌شناسی این ویروس جدید است (۳ و ۴). طبق تحقیقات کارلوس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۰) آنان عواقب شیوع ویروس کرونا و قرنطینه جمعی را به وجود آمدن ترس و اضطراب در افراد می‌دانند(۶).

اضطراب<sup>۴</sup> که نوعی احساس ترس و ناراحتی بی‌دلیل است، نشانه بسیاری از اختلالات روان شناختی محسوب می‌شود. اضطراب حالتی است که هر انسانی خواه ناخواه آن را در اثر تحت فشار بودن یا تنش تجربه می‌کند. همه انسان‌ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب می‌شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیر عادی است(۷). ماهیت تهدید کننده ویروس کرونا و ناشناس و جدید بودن آن باعث اضطراب شدید در بین آحاد مردم است. ولی به هر حال طبق تحقیقات مؤسسه Half Canadians Angus Reid Institute از زمان همه‌گیر شدن ویروس کرونا ۳ درصد پاسخ دهندگان ماسکی بر صورت، ۴۱ درصد پاسخ دهندگان دغدغه شستشوی دست، ۴ درصد اجتناب از استفاده وسایل حمل و نقل عمومی، و ۱۲ درصد از حضور در مکان‌های عمومی

4. Anxiety

5. distance education

6. e-learning

1. phobia corona virus

2. Gordon J.G. Asmundson, Steven Taylor

3. carlos

دوم آلفا  $0/861$  و آلفا کل پرسشنامه  $0/919$  به دست آمد (۹). مقدار  $2-3$  گاتمن برای کل پرسشنامه ( $0/922=2-3$  و ضریب آلفای کرونباخ برای علائم روانی ( $0/879=\alpha$ )، علائم جسمانی ( $0/861=\alpha$ ) به دست آمد (۱۰). داده‌های پژوهشی علیپور، قدمی، علیپور، عبدالله‌زاده (۱۳۹۸) با مدل دوعاملی برازش مناسبی دارد. جداول نمرات استاندارد رسم شد و دامنه نمرات عامل‌های پرسشنامه و نمره کل شدت اضطراب کرونا بر اساس نمرات استاندارد T به سه دامنه عدم اضطراب یا خفیف، متوسط و شدید تقسیم شد (۹).

#### ب: مقیاس فوبی ویروس کرونا

این مقیاس که با هدف بررسی میزان ترس از ویروس کرونا-۲۰۱۹ در زبان‌آموزان توسط محقق ساخته شده است دارای ۱۰ ماده یا گویه است که در مورد ماهیت ترس از ویروس کرونا-۲۰۱۹ سؤالاتی در طیف لیکرت در (هرگز=۰، ندرت=۱، بیشتر اوقات=۲ و اکثراً=۳) را بررسی می‌کند. بررسی آلفای این پرسشنامه عدد  $0/604$  را نشان داد که از پایایی خوبی برخوردار بود.

ت: پروتکل پیشگیری از ویروس کرونا (شناخت ماهیت، راه‌های پیشگیری، کنترل اضطراب و ترس کرونا)

در این تحقیق جهت کاهش اضطراب و ترس ویروس کرونا حین کلاس مجازی زبان انگلیسی این پروتکل محقق ساخته آموزشی طی ۱۰ جلسه ۱۵ دقیقه‌ای در سه هفته ۴ جلسه‌ای انجام شد که به شرح ذیل بود. در این پروتکل از روش‌های آرام‌سازی، روش‌های بازسازی شناختی، و مباحث ذهن‌آگاهی استفاده شده است (۱۱، ۱۲، ۱۳). بعد از اتمام جلسات درمانی، برای هر دو گروه در جلسه ی آخر، پس از آزمون شامل پرسشنامه مذکور اجرا شد. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، داده‌های خام با نرم‌افزار SPSS21 (نسخه هجدهم) و روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

و اضطراب بیماری کووید ۱۹ (کرونا ویروس نوین) در کلاس مجازی زبان انگلیسی زبان‌آموزان است.

#### مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر پابلوت از نوع پژوهش‌های نیمه تجربی بود که به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه گروه کنترل در انتظار آموزش انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زبان‌آموزان تحت آموزش از راه دور آموزشگاه‌های زبان انگلیسی استان اردبیل (۱۳۹۸) است که نمونه تحقیقی به حجم ۳۰ نفر (دو گروه ۱۵ نفره آزمایشی و کنترل) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از آموزشگاه زبان پیشگامان اردبیل انتخاب شد. مراحل کار شامل مراحل زیر بود.

۱- در مرحله اول دو گروه کلاسی زبان انگلیسی که تحت آموزش از راه دور (اینستاگرام، واتساپ) قرار دارند به صورت در دسترس انتخاب شدند.

۲- از زبان‌آموزان خواسته شد تا عکس نامه کتبی رضایت از اولیاء شرکت‌کنندگان در تحقیق را از طریق واتساپ ارسال کنند. گروه‌ها به صورت تصادفی در گروه آموزش همراه پکیج آگاه‌سازی و گروه کنترل آموزش از راه دور (آموزش طبق روال سنتی) گمارده شدند.

۳- اجرای آنلاین ابزار تحقیق ذیل

#### الف: مقیاس اضطراب بیماری کرونا<sup>۱</sup> (CDAS)

این ابزار جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتباریابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه (عامل) است. گویه‌های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه‌های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می‌سنجند. این مقیاس در طیف لیکرت (هرگز=۰، گاهی اوقات=۱، بیشتر اوقات=۲ و همیشه=۳) ساخته شده است. پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای عامل عامل اول آلفا  $0/879$  و عامل

<sup>۱</sup>. Corona Disease Anxiety Scale

جلسه اول	۱- معرفی هدف درمانی ۲- ارایه توضیح در مورد هدف درمانی ۳- انجام پیش‌آزمون
جلسه دوم	۱- آشنایی با تاریخچه ویروس کرونا ۲- آشنایی با ماهیت ویروس در این جلسه از طریق اینترنت فایلی در مورد ویروس و ساختار ویروس‌ها و ویروس کرونا به زبان آموزان ارسال شد و بر اساس آن در مورد تاریخچه پیدایش و کشف ویروس، ماهیت آن و شکل‌گیری کرونا و ... صحبت شد.
جلسه سوم	۱- مرور مطالب جلسات گذشته ۲- آشنایی با ساختار ویروس‌ها ۳- آشنایی با ساختار کرونا ۴- بحث در مورد اضطراب و ترس در این جلسه با زبان آموزان در مورد ویژگی‌های ویروس‌ها با تأکید بر کووید ۱۹ بحث شد و به زبان آموزان در مورد اضطراب و ترس توضیح داده شد.
جلسه چهارم	۱- مرور جلسات گذشته ۲- آشنایی با راه‌های انتقال ویروس کرونا ۳- آشنایی با روش ریلکشن، ذهن‌آگاهی، شناخت رفتاری و روش‌های کنترل اضطراب و ترس در این مرحله ابتدا در مورد جلسات گذشته و راه‌های انتقال ویروس کرونا و شیوع آن صحبت شد. در آخر صحبت‌های کلی جهت آشنایی با مفاهیم آرام‌سازی یا روش آرمیدگی، ذهن‌آگاهی، شناخت رفتاری و روش‌های کنترل اضطراب و ترس انجام شد و تکلیفی جهت آزمون میزان یادگیری ارایه گردید.
جلسه پنجم	۱- مرور جلسات گذشته و جمع‌آوری تکالیف درخواستی ۲- صحبت در مورد ماهیت اضطراب و فوبیای کرونا و نتیجه‌گیری در مورد آن ۳- تعریف روش آرام‌سازی و تمرین در این جلسه تکالیف ارایه شده مشاهده شده و بازخوردهای لازم داده شد. همچنین در مورد روش آرام‌سازی یا تمرین‌های آرام‌سازی صحبت و تکالیفی جهت تمرین روش آرام‌سازی داده شد.
جلسه ششم	۱- مرور جلسات گذشته ۲- تمرین روش آرام‌سازی ۳- آشنایی با تفکر معیوب در مورد ویروس کرونا الف: تفکر من اصلاً مریض نمی‌شوم ب: تفکر کرونا مال دیگران است ت: تفکر مصرف الکل، ویتامین و ... باعث مصونیت من می‌شود در این جلسه ابتدا در مورد جلسات گذشته صحبت شد سپس در مورد انواع تفکر معیوب که می‌تواند باعث ترس و اضطراب از کرونا شود صحبت شد.
جلسه هفتم	۱- مرور جلسات گذشته ۲- صحبت در مورد تفکرات معیوب در مورد کرونا الف: کرونا ویروسی ضعیفی است که فقط آدم‌های ضعیف را درگیر می‌کند ب: همه کسانی که به ویروس کرونا دچار شوند فوت می‌کنند ۳- تمرین بازسازی تفکرات معیوب در مورد کرونا در این جلسه در مورد تفکرات معیوب در مورد ماهیت ویروس کرونا صحبت شد: در مورد میزان مرگ و میر و ... در آخر سعی شد که به بازسازی و اصلاح تفکرات معیوب پرداخته شود.
جلسه هشتم	۱- مرور جلسات گذشته ۲- آشنایی با ماهیت و منظور ذهن‌آگاهی و نحوه در زمان حال بودن ۳- تمرین مبحث در زمان حال بودن و پذیرش در این جلسه در مورد ذهن‌آگاهی و ماهیت آن صحبت شد همچنین سعی شد به زبان آموزان آموزش داده شود که باید در زمان حال باشند تا از قید اضطراب و ترس رهایی یابند. همچنین در مورد اهمیت پذیرش و نحوه کاربری آن در زمان حال صحبت شد.
جلسه نهم	۱- مرور جلسات گذشته ۲- تمرین احساس تعهد ۳- احساس مسئولیت در این جلسه در مورد مبحث احساس تعهد در مورد خود و دیگران و احساس مسئولیت و تفاوت‌های آن و نقش آن در کاهش اضطراب و ترس از کرونا مورد بحث قرار گرفت.
جلسه دهم	۱- مرور جلسات گذشته ۲- بررسی اجمالی روش‌های کنترل و کاهش اضطراب و ترس ۳- آموزش راه‌های پیشگیری، راه‌های انتقال و ... در این جلسه علاوه بر اینکه راه‌های پیشگیری و انتقال کرونا مورد بحث قرار گرفت روش‌های آرام‌سازی، مراقبه و ... کنترل ترس و اضطراب مورد بحث قرار گرفت. در نهایت اقدام به پس‌آزمون انجام شد

### یافته‌ها

#### جمعیت شناختی

طبق نتایج آماری ۱۰۰ درصد کل نمونه تحقیقی دارای جنسیت مؤنث بودند. همچنین دامنه سنی شرکت کنندگان ۱۲ تا ۱۶ سال بود که ۲۴ درصد این نمونه تحقیقی ۱۲ سال کمترین فراوانی و نمونه تحقیقی با ۴۸ درصد در دامنه سنی ۱۶ سال دارای بیشترین فراوانی بود. همانطور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار زیر مقیاس‌های اضطراب از ویروس کرونا

و ترس از ویروس کرونا در گروه‌های کنترل و آزمایشی به دست آمد.

بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۲ می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات حاصل از ترس از ویروس کرونا بعد از آموزش ( $F=5/38 P<0/005$ ) تفاوت معنی‌داری به لحاظ آماری وجود دارد.

بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و کنترل در نمرات حاصل از اضطراب کرونا بعد از آموزش ( $t=3/005 P<0/001$ ) تفاوت معنی‌داری به لحاظ آماری وجود دارد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره ترس و اضطراب از ویروس کرونا

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		نوع متغیر
				زیر مقیاس‌ها
گروه کنترل میانگین (انحراف استاندارد)	گروه آزمایشی سهل‌العلاج میانگین (انحراف استاندارد)	گروه کنترل میانگین (انحراف استاندارد)	گروه آزمایشی میانگین (انحراف استاندارد)	
۳۵/۳۱ (۲/۸۶)	۲۴/۰۱ (۱/۰۹)	۳۸/۹۲ (۲/۱۷)	۴۲/۱ (۱/۲۴)	اضطراب ویروس کرونا
۴۱/۱۰ (۱/۰۵)	۱۲/۶۶ (۰/۲۴)	۴۲/۶۸ (۳/۲۵)	۳۸/۲۳ (۴/۰۳)	ترس از ویروس کرونا

**جدول ۲:** خلاصه تحلیل کوواریانس بررسی اثربخشی آموزش از راه دور زبان انگلیسی مبتنی بر پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بر ترس از کرونا

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۲۱۴۰/۰۱۷	۱	۲۱۴۰/۰۱۷	۴/۱۰	۰/۰۰۵	۰/۹۵
اثر گروه	۱۱۷/۰۱۲	۱	۱۴/۳	۵/۳۸	۰/۰۰۵	۰/۴۹
اثر خطا	۱۵۷۱/۰۸	۲۸	۱۵/۵۴			

**جدول ۳:** خلاصه تحلیل کوواریانس بررسی اثربخشی آموزش از راه دور زبان انگلیسی مبتنی بر پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بر اضطراب از کرونا

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	T	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۳۴۱۰/۱۲	۱	۳۴۱۰/۱۲	۳/۷۴	۰/۰۰۰	۰/۹۹
اثر گروه	۴۱۰/۳۰۲	۱	۱۴۵/۵۹	۳/۰۰۵	۰/۴۸۷	۰/۰۰۰
اثر خطا	۳۰۱۴/۹۷۸	۵۷	۳۸۰/۰۱			

## نتیجه‌گیری

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس این را نشان داد که بسته آموزشی اثربخشی آموزش از راه دور زبان انگلیسی مبتنی بر پکیج آموزشی پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ بر کاهش ترس و اضطراب بیماری کووید-۱۹ زبان‌آموزان این نتایج همسو با نتایج تحقیقی فرنوش و همکاران (۱)، ژی جیانگ و همکاران (۳)، گوردون و همکاران (۵) است. همان‌طور که گوردون و همکاران (۲۰۲۰) در تحقیقات خود نشان دادند ویروس کرونا -۲۰۱۹ بر

اساس ماهیت خود و اینکه خیلی ناشناخته است باعث ترس فراوانی در جهان گردیده است (۵)، به گونه‌ای که طی اعلام سراسری شیوع ویروس کرونا -۲۰۱۹ باعث گزارش‌های بیشماری از فوبیا و بیگانه‌هراسی<sup>۱</sup> در چین شد (۱۴)؛ یا طی نظرسنجی ۳۲ درصد از آمریکایی‌ها دولت و کشور چین را در شیوع و همه‌گیری‌شناسی ویروس کرونا-۲۰۱۹ سرزنش می‌کنند و از خود نوعی شیوع و اپیدمی ترس و بیگانه‌هراسی را در خود گزارش کردند (۱۵). مطابق نظرسنجی مرکز Morning Consult مشخص شد که ۳۷ درصد از آمریکاییان در مورد ویروس کرونا-۲۰۱۹ خیلی نگران بودند در حالی که تنها ۲۷

در تبیین دیگر می‌توان این‌گونه گفت، زمانی که زبان‌آموزان از طریق راه دور تحت آموزش زبان انگلیسی قرار می‌گیرند ترس عقب ماندن از تحصیلات کاهش و حس کنترل بر زندگی افزایش پیدا می‌کند لذا همچنان که حس کنترل افزایش می‌یابد احساس ترس کاهش می‌یابد.

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس این را نشان داد که بسته آموزشی آموزش از راه دور زبان انگلیسی مبتنی بر آگاه‌سازی ویروس کرونا-۲۰۱۹ بر اضطراب از ویروس کرونا زبان‌آموزان تأثیرات معناداری دارد. این نتایج همسو با نتایج تحقیقی ماک و همکاران (۲)، ژی جیانگ و همکاران (۳)، گوردون و همکاران (۵)، استهل، و گلداستین (۱۸) است.

تقریباً در غالب موارد سنجش اضطراب ویروس کرونا شامل موارد جسمی نیز است که می‌تواند با علائم بیماری مزمن تنفسی و عوارض جانبی داروها همپوشانی داشته باشد (۱۹). اضطراب بالینی تا دو سوم بیماران مزمن تنفسی را درگیر می‌کند و منجر به کاهش کیفیت زندگی و عملکرد جسمی می‌شود. اضطراب ویروس کرونا - ۲۰۱۹ با توجه به ماهیت ناشناخته آن و ایجاد ابهام شناختی در افراد می‌شود (۹). لذا در تبیین این تحقیق می‌توان گفت زمانی که در مورد ویروس کرونا از راه آموزش از راه دور آگاهی داده می‌شود این خود باعث به وجود آمدن شناخت از کرونا و در نتیجه کاهش اضطراب از کرونا و بهبود کیفیت آموزش زبان انگلیسی می‌شود. در تبیین دیگر می‌توان گفت که با افزایش آگاهی و استمرار آموزش باعث ایجاد حس کنترل در دانش‌آموزان می‌شود که به خودی خود سبب افزایش کیفیت آموزشی می‌گردد.

این تحقیق با توجه به جدید بودن حیطه تحقیقی دارای محدودیت‌هایی است از جمله نمونه کم تحقیقی و

درصد این مردم در مورد آنفولانزای فصلی نگرانی شدیدی داشتند. ۶۲ درصد مردم آمریکا در مورد ویروس کرونا - ۲۰۱۹ نگران و دچار ترس بودند (۱۶). از سوی دیگر در ایران با توجه به تعطیلی مدارس و مراکز آموزشی و تأکید فراوان بر خانه‌نشینی میزان ترس دانش‌آموزان و دانشجویان دوچندان شده است. از یک سو ترس از یک ویروس ناشناخته و از سوی دیگر ترس از عقب ماندگی تحصیلی و... باعث دوچندان شدن ترس در این افراد می‌شود؛ لذا تبیین‌های احتمالی اثربخش بودن بسته آموزشی آموزش از راه دور زبان انگلیسی مبتنی بر آگاه‌سازی در مورد ویروس کرونا-۲۰۱۹ بر ترس زبان‌آموزان می‌تواند موارد ذیل باشد.

در تبیین اول می‌توان گفت که هر کجا مواردی باشد که برای انسان‌ها ناشناخته باشند این ناشناخته بودن به خودی خود باعث به وجود آمدن هراس و ترس در افراد می‌شود. حال در این تحقیق در حین آموزش زبان انگلیسی از راه دور سعی شد تا با استفاده از روش‌های متنوعی همچون آگاهی دادن از ماهیت و راه‌های انتقال و پیشگیری، میزان سرایت آن و کاهش تفکرات معیوب در مورد کرونا ویروس در حین آموزش زبان انگلیسی از راه دور، باعث بالا بردن سطح آگاهی و شناخت از ویروس کرونا در زبان‌آموزان شود که این خود باعث کاهش ترس از ویروس کرونا می‌شود. لازم به ذکر است که در این تحقیق تکنیک ذهن‌آگاهی به کار گرفته شده است که در این درمان با دو مؤلفه بنیادین خود یعنی توجه به تجربه کنونی و پذیرا بودن نسبت به این تجارب امکان بازشناسی غیر قضاوتی افکار، احساسات و هیجانات را بدون آنکه فرد درگیر آن گردد و یا از آن اجتناب نماید فراهم می‌آورد و منجر به پایداری هیجانی می‌گردد؛ بنابراین همین تأثیر باعث کاهش ترس از ارزیابی منفی و رویارویی با استرس‌ها به شیوه‌ای سازنده می‌گردد (۱۷، ۱۸).

تحقیق سعی شده است کلیه موارد اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، بی نام بودن و یک سوپه کور بودن رعایت شود.

نبود یک پکیج درمانی تأیید شده. لذا در تحقیقات آینده پیشنهاد می‌شود که به این محدودیت‌ها پرداخته شود.

تشکر و قدردانی: در این پژوهش جای دارد از مرکز آموزش زبان پیشگامان اردبیل و زبان‌آموزان شرکت کننده در این تحقیق تشکر و قدردانی کنم. در این

## REFERENCES

- 1- Farnoosh G, Alishiri G, Hosseini Zijoud S R, Dorostkar R, Jalali Farahani A. Understanding the 2019-novel Coronavirus (2019-nCoV) and Coronavirus Disease (COVID-19) Based on Available Evidence - A Narrative Review. *J Mil Med.* 2020; 22 (1) :1-11
- 2-Mak, I.W., Chu, C.M., Pan, P.C., Yiu, M.G., Ho, S.C., Chan, V. L. Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in sars survivors. *Gen. Hosp. Psychiatry*2010; 32 (6), 590-598. [https:// doi.org/ 10.1016/j.genhosppsy.2010.07.007](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2010.07.007).
- 3-Xixi Jiang, Lili Deng, Yuncheng Zhu, Haifeng Ji, Lily Tao, Li Liu, Daoliang Yang, Weidong Ji, Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research*, Volume 286,2020 .<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112903>.
- 4- Angus Reid Institute Half of Canadians. taking extra precautions as coronavirus continues to spread around the globe(2020) retrieved February 6, 2020[http://angusreid.org/wpcontent/uploads/2020/02/2020.02.04\\_Coronavirus.pdf](http://angusreid.org/wpcontent/uploads/2020/02/2020.02.04_Coronavirus.pdf) Google Scholar.
- 5- Gordon J.G. Asmundson, Steven Taylor. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak, *Journal of Anxiety Disorders*, Volume 70, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>.
- 6- Carlos Kennedy Tavares Lima, Poliana Moreira de Medeiros Carvalho, Igor de Araújo Araruna Silva Lima, José Victor Alexandre de Oliveira Nunes, Jeferson Steves Saraiva, Ricardo Inácio de Souza, Cláudio Gleidiston Lima da Silva, Modesto Leite Rolim Neto. The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, Volume 287, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>.
- 7- Ghanei Gheshlagh R, Dastras M, Fazlali Pour Miyandoab M, Naseri O. The relationship between preoperative anxiety and postoperative nausea and vomiting. *MEDICAL SCIENCES.* 2014; 23 (4) :269-274.
- 8- Fang Shang, H. (2007). An exploratory study of e-mail application FL Writing Perform once. *Computer Assisted Language Learning*, 20(1), 79- 96.
- 9- Ahmad, Alipour · Abolfazl, Ghadami Zahra Alipour, Hasan Abdollahzadeh. Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Journal of Health Psychology*, 2019; 8 (32): 163-175. doi: 10.30473/hpj.2020.52023.4756.
- 10- Guyatt G.H., Berman L.B., Townsend M., Pugsley S.O., Chambers L.W.(1987). A measure of quality of life for clinical trials in chronic lung disease. *Thorax*.42: 773-778. 10.1136/thx.42.10.773.
- 11-Afshari Nia, Karim, Kakaberi, Keyvan, Amiri, Hassan. Evaluation and Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Training and Cognitive Reconstruction Method in Reducing Students' Test Anxiety. *Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 2013; 1 (1): 61-74.
- 12-Kavand, Hamed; Shahrbanoo Ghahari and Nahid Majidi. The Effectiveness of Cognitive Reconstruction on Reducing Anxiety, Depression, and Changing Dysfunctional Attitudes of Patients with Obsessive Compulsive Disorders. *Second International Conference on Behavioral and Social Sciences*, 2017: Tehran, Karine Research Institute, [https://www.civilica.com/Paper-ICRBS02-ICRBS02\\_116.html](https://www.civilica.com/Paper-ICRBS02-ICRBS02_116.html).
- 13-Amali, S. Mehryar, H. Bolhari, J. Comparison Between Efficacy of Assertive Training and Assertive Training with Cognitive Restructuring Approaches on Adolescents with Social Anxiety. *IJPCP.* 1995; 1 (4) :18-29.
- 14- J. Aguilera. Xenophobia “is a pre-existing condition.” how harmful stereotypes and racism are spreading around the coronavirus. *Time* (2020)<https://time.com/5775716/xenophobia-racism-stereotypes-coronavirus/>
- 15- S. Taylor. *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease* Cambridge Scholars Publishing, Newcastle upon Tyne (2019).



- 16- Morning Consult National tracking poll #200164(2020)retrieved February 6, 2020 [https:// morningconsult.com/wpcontent/uploads/2020/01/200164\\_crosstabs\\_CORONAVIRUS\\_Adults\\_v1.pdf](https://morningconsult.com/wpcontent/uploads/2020/01/200164_crosstabs_CORONAVIRUS_Adults_v1.pdf)
- 17- zohrabi S, Shairi M R, Heydarinasab L. The effect of mindfulness and acceptance-based group therapy on decreasing fear of negative evaluation in patients with social anxiety disorder. *RJMS*. 2016; 22 (140) :1-11, URL: <http://rjms.iuims.ac.ir/article-1-3290-fa.html>
- 18- Stahl B, Goldstein E. A mindfulness-based stress reduction workbook: New Harbinger Publications; 2010 (Persian).
- 19- Dong X., Wang L., Tao Y., Suo X., Li Y., Liu F., Zhao Y., Zhang Q. (2017). Psychometric properties of the Anxiety Inventory for Respiratory Disease in patients with COPD in China. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis*. 12,49-58 <https://doi.org/10.2147/COPD.S117626>.
- 20- allahtavakoli M. Coping with stress of COVID\_19 epidemic. *J Jiroft Univ Med Sci*. 2020; 7 (1) :253-254 URL: <http://journal.jmu.ac.ir/article-1-371-fa.html>