

Covid-19 Anxiety in Students: The Predictive Role of Mindfulness and Spiritual Experiences

Nahid Baradaran-Bazaz^{1,2} , Mahmoud Shirazi³ , Gholam Reza Sanagouye-Moharer¹ ,
 Ahmad Usefynzhad^{4,5*} , Ali Reza Amirabadizadeh⁵ 

1- Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran.

2- Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

3- Department of Psychology, Faculty of Educational and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

4- Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

5- Departments of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Ahmad Usefynzhad; Email: ausefy.counseling.91@gmail.com

Article Info

Received: May 10, 2022

Received in revised form:

Jun 12, 2022

Accepted: Jul 4, 2022

Available Online: Sep 23, 2022

Keywords:

Covid-19 Anxiety

Mindfulness

Spiritual experiences

Students



<https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37763>

Abstract

Background and Objective: Identifying the factors affecting covid-19 anxiety and coping strategies can help reduce it. Therefore, the present study was conducted to examine the role of mindfulness and spiritual experiences in predicting covid-19 anxiety in students.

Methods: This is descriptive-correlational study. The statistical population of the study included all male and female undergraduate students of Farhangian University of Qazvin in the academic year 2020-2021, out of whom 269 were selected by convenience sampling method. The participants completed Chadwick et al.'s Mindfulness Questionnaire, Andrew's Spiritual Experiences Questionnaire and Alipour et al.'s Covid-19 Fear and Anxiety Questionnaire. Pearson's correlation and multiple regression were used to analyze the data. In this study, all ethical considerations were observed and the authors of the article reported no conflict of interests.

Results: The results showed a direct and significant relationship between mindfulness ($r=-5.541$) and spiritual experiences ($r=-0.605$) and covid-19 anxiety ($P<0.01$). The results also showed that the components of mindfulness explain 30.6% and the components of spiritual experiences explain 37.5% of the variance in covid-19 anxiety.

Conclusion: Based on the findings, it is recommended to develop and promote certain programs for strengthening mindfulness and spiritual experiences to reduce covid-19 anxiety in students.

Please cite this article as: Baradaran-Bazaz N, Shirazi M, Sanagouye-Moharer GhR, Usefynzhad A, Amirabadizadeh AR. Covid-19 Anxiety in Students: The Predictive Role of Mindfulness and Spiritual Experiences. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement): 75-87. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37763>

Summary

Background and Objective

During the outbreak of a disease like Covid-19, fear of becoming sick and fear of death, along with daily disturbances, caused healthy people to become anxious (1). One of the variables that people use when dealing with stress is mindfulness (2). Mindfulness is a way of being and a way of understanding that is based on

understanding personal feelings (3), which coordinates adaptive behaviors and positive psychological states and improves individual abilities to perform individual and social activities (4). Research suggests the role of sports mindfulness (recovery of concentration) in predicting corona anxiety (5). On the other hand, having spiritual experiences makes a person resistant to despair (6). Studies point to the role of spiritual intelligence (7), spiritual health (8), and spiritual well-being (9) in covid-19 anxiety.

Covid-19 disease has been declared a debilitating disease, the sixth public health crisis. In these critical situations, many people suffer from stress and urgently need psychological support and intervention. Crisis intervention is effective in preventing the spread of the virus (10). Therefore, the present study was conducted with the aim of examining the role of mindfulness and spiritual experiences in predicting covid-19 anxiety in students.

Methods

Compliance with ethical guidelines: During the study, all ethical considerations were observed, including the voluntary completion of questionnaires and assuring students about the confidentiality of their information.

The present study was descriptive-correlational. The statistical population included all male and female undergraduate students of Farhangian University of Qazvin province in the academic year 2020-2021 (n=900), out of whom 269 participants were selected based on Morgan and Krejcie's table using accessible sampling method. The participants completed the Chadwick et al.'s Mindfulness Questionnaire by, Underwood's Spiritual Experiences Questionnaire and Alipour et al.'s Corona Anxiety Questionnaire online (on Telegram, WhatsApp, Instagram, etc.). Data analysis was performed by Pearson correlation test and multiple regression.

Results

Based on the results, 123 were boys (45.7%) and 146 were girls (54.3%). 55 were married (20.4%), 214 were single (79.6%), 79 (29.3%) were 18 to 20 years old, 158 (58.7%) were 21 to 22 years old and 32 (11.9%) were 23 to 24 years old. The results showed a direct and significant relationship between mindfulness ($r=0.541$) and spiritual experiences ($r=0.605$) and covid-19 anxiety ($P<0.01$). Also, the results showed that the components of mindfulness and spiritual experiences explained 30.6% and 37.5% of the variance in covid-19 anxiety.

Conclusion

The results showed that the relationship between mindfulness and covid-19 anxiety was negative and significant; with an increase in mindfulness, students' covid-19 anxiety rate decreases. The above finding is consistent with the results of Ariapooranpour and Mousavi (5). In explanation for this finding, it can be stated that mindfulness modulates emotions without judgment and increases awareness of mental and physical feelings and emotions, helps to see and accept

emotions clearly, and reduces anxiety through mechanisms such as confrontation, acceptance, calming, desensitization, and emotion regulation. Another finding of the study was that the relationship between spiritual experiences and covid-19 anxiety was negative and significant. In other words, it can be stated that by improving spiritual experiences, covid-19 anxiety in students is reduced. In this regard, studies point to the role of spiritual factors in reducing corona anxiety (7-9). In explaining this result, it can be stated that people with stronger spiritual experiences feel connected to God as a source of absolute power that is in control of everything; this makes them rely on God in the face of pressures and unpleasant life events, and at the same time they do not stop making efforts they ask Him for help. Because they trust God and consider Him supportive, they have more flexibility toward the factors that can cause anxiety.

Acknowledgements

We would like to thank all the students and teachers who helped us complete our research questionnaires.

Ethical considerations

According to the authors of the article, this study has an ethics code number IR.QUMS.REC.1400.070 from the Research Ethics Committee of Qazvin University of Medical Sciences.

Funding

According to the authors, this research was carried out with the financial and spiritual support of the Research Vice-Chancellor of Farhangian University of Qazvin Province.

Conflict of interest

The authors reported no conflict of interests in this study.

Authors' contribution

Drafting the article: first author; project supervision and management: second author; statistical analysis: third author; editing and finalizing the article: fourth author; and writing the research implementation method: fifth author.

References

1. Fischhoff B. Speaking of psychology: coronavirus anxiety. American Psychological Association. 2020.
2. Schneider J, Malinowski P, Watson PM, Lattimore P. The role of mindfulness in physical activity: a

systematic review. *Obesity Reviews*. 2019;20(3):448-63.

3. Lang AJ. Mindfulness in PTSD treatment. *Current Opinion in Psychology*. 2017;14:40-3.

4. Khanjarkhani M, Abbasi M. The Moderating Role of Mindfulness on the Relationship between Stress and Academic Adjustment in College Student. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2017;14(28):83-104. (Full Text in Persian)

5. Ariapooran S, Mousavi SV. Corona Disease Anxiety in Bodybuilding Athletes: The Role of Sport Mindfulness and Mental Toughness. *Sport Psychology Studies*. 2021. (Full Text in Persian)

6. Shirzadi Z, Khodabakhshi-Koolaee A, Falsafinejad MR. A Study of the Relationship of Outlook and Practical Pledge to Prayers and Spiritual Experiences with Mental Health of Girl Students of University of Tehran. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat*. 2019;5(4):99-113. (Full Text in Persian)

7. Mohammadipour M, Afzood A, Zolfaghari S, Salmabadi M. The Role of Spiritual Intelligence and Distress Tolerance on Coronavirus Anxiety in Students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2021;8(2):95-102. (Full Text in Persian)

8. Akhlaghifard M, Meraji N. Predicting Corona Anxiety Based on Emotional Distress (Depression, Anxiety and Stress) and Spiritual Health in nurses and aides. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2021; 10(6):161-70. (Full Text in Persian)

9. Abbasi G, Ahmadi R. Investigating the role of social support, emotional regulation and spiritual well-being in COVID-19 related anxiety. *Islamic Studies in Health*. 2021;4(4):53-62. (Full Text in Persian)

10. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*. 2020;288:112954.

الطلاب وتوجس الإصابة بكورونا: دور الوعي واليقظة والتجربة الروحية لتوقي الأصابة

ناهيد برادران بزاز^١، محمود شيرازي^٢، غلامرضا ثناجوي محرر^٣، أحمد يوسف نجاد^٤، عليرضا أميرآبادي زادة^٥

١- قسم علم النفس، فرع زاهدان، جامعة آزاد الإسلامية، زاهدان، إيران.

٢- قسم علم النفس، فرع بيرجند، جامعة آزاد الإسلامية، بيرجند، إيران.

٣- قسم علم النفس، كلية العلوم التربوية وعلم النفس، جامعة سيستان وبلوشستان، زاهدان، إيران.

٤- قسم علم النفس الاستشاري، كلية العلوم التربوية وعلم النفس، جامعة العلامة الطباطبائي، طهران، إيران.

٥- قسم العلوم التربوية، جامعة دار المعلمين العالية، طهران، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور أحمد يوسف نجاد؛ البريد الإلكتروني: ausefy.counseling.91@gmail.com

الملخص

معلومات المادة

الوصول: ٨ شوال ١٤٤٣

وصول النص النهائي: ١٢ ذي القعدة ١٤٤٣

القبول: ٤ ذي الحجة ١٤٤٣

النشر الإلكتروني: ٢٦ صفر ١٤٤٤

الكلمات الرئيسية:

التجربة الروحية

الطلاب

قلق كورونا

اليقظة

خلفية البحث وأهدافه: كشف مصادر القلق والاضطراب من الإصابة بكورونا وآليات مواجهة هذا القلق يمكنها أن تساعد على التخفيف من حدة وطأها النفسية. تحدف هذه الدراسة إلى معرفة دور الوعي والتجربة الروحية لدى الطلاب لتوقي الإصابة بكورونا والإستعداد للوقاية منها.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهجية الوصفية-الارتباطية. وشمل المجتمع الإحصائي جميع طلاب وطالبات دار المعلمين العالية في مدينة قزوین في سنة ٢٠٢١-٢٠٢٠ الدراسية، إذ اختير ٢٦٩ طالباً منهم حسب منهج أخذ العينات المتاحة وأجاب المشاركون عبر الإنترنت على أسئلة إستبيان الوعي لشادويك والمزلاء، واستبيان التجربة الروحية لأندروود وترسي، وقلق كورونا لعللي بور والمزلاء. واستخدمت منهج معامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد لتحليل البيانات. تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإن مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.

المعطيات: أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة مباشرة وذات دلالة بين اليقظة ($T=-0.541$) والتجربة الروحية ($T=-0.605$) بقلق الإصابة بكورونا ($P<0.01$)؛ كما أن النسبة المئوية لليقظة كانت $30/6$ بالمئة ونسبة التجربة الروحية $37/5$ بالمئة من منظور التباين قلق الإصابة بكورونا.

الاستنتاج: أثبتت نتائج الدراسة أنّ إعداد الورش التعليمية والتوعوية لتعزيز الوعي واليقظة والإستفادة من التجربة الروحية لتوقي الإصابة بكورونا، يمكن أن تؤثر إيجاباً في عملية التغلب على قلق الإصابة بمجده الوباء لدى الطلاب.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Baradaran-Bazaz N, Shirazi M, Sanagouye-Moharer GhR, Usefynezhad A, Amirabadizadeh AR. Covid-19 Anxiety in Students: The Predictive Role of Mindfulness and Spiritual Experiences. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement): 75-87. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37763>

اضطراب کرونا در دانشجویان: نقش پیش بین ذهن آگاهی و تجارب معنوی

ناهید برادران بزاز^۱، محمود شیرازی^۲، غلامرضا ثناگوی محرر^۱، احمد یوسفی نژاد^۳ و علیرضا امیرآبادی زاده^۴

- ۱- گروه روان شناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران.
- ۲- گروه روان شناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.
- ۳- گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.
- ۴- گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
- ۵- گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

* مکاتبات خطاب به دکتر احمد یوسفی نژاد؛ رایانامه: ausefy.counseling.91@gmail.com

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۱

دریافت متن نهایی: ۱۳ خرداد ۱۴۰۱

پذیرش: ۲۲ تیر ۱۴۰۱

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۱

واژگان کلیدی:

اضطراب کرونا

تجارب معنوی

دانشجویان

ذهن آگاهی

چکیده

سابقه و هدف: شناسایی عوامل مؤثر در اضطراب کرونا و راهبردهای مقابله‌ای آن می‌تواند به کاهش آن کمک کند؛ از این رو مطالعه حاضر با هدف نقش ذهن آگاهی و تجارب معنوی در پیش بینی اضطراب کرونا در دانشجویان انجام شده است.

روش کار: این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری تمامی دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان شهر قزوین در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود که از میان آنان تعداد ۲۶۹ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت برخط به پرسش‌نامه‌های ذهن آگاهی چادویک و همکاران، تجارب معنوی اندروود و ترسی و اضطراب کرونای علی‌پور و همکاران پاسخ دادند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که رابطه مستقیم و معنی‌داری بین ذهن آگاهی ($r = -0.541$) و تجارب معنوی ($r = -0.605$) با اضطراب کرونا وجود داشت ($P < 0.01$)؛ همچنین مؤلفه‌های ذهن آگاهی ۳۰/۶ درصد و مؤلفه‌های تجارب معنوی ۳۷/۵ درصد از واریانس اضطراب کرونا را تبیین کردند.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های به دست آمده، پرورش و گسترش برنامه تقویت ذهن آگاهی و تجارب معنوی جهت کاهش اضطراب کرونا در دانشجویان پیشنهاد می‌شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Baradaran-Bazaz N, Shirazi M, Sanagouye-Moharer GhR, Usefynezhad A, Amirabadizadeh AR. Covid-19 Anxiety in Students: The Predictive Role of Mindfulness and Spiritual Experiences. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022;8(Supplement): 75-87. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i-.37763>

مقدمه

افزایش آسیب‌های روانی ناشی از شیوع بیماری‌های واگیردار در جامعه بسیار چشمگیر است که به طبع آن ترس و اضطراب افراد افزایش می‌یابد (۱)؛ مانند شیوع کووید ۱۹ در بین مردم به‌ویژه کشورهای آسیب‌دیده که موجب ایجاد اضطراب شده است (۲). اضطراب به حالتی اشاره دارد که به‌موجب آن، فرد بیش از حد معمولش درباره وقوع رخدادی وحشتناک در آینده نگران و ناراحت است (۳). اضطراب کرونا ناشی از مبتلا شدن به ویروس کرونا است که بیشتر به‌دلیل ناشناخته‌بودن و ایجاد ابهام شناختی درباره آن است (۴). در زمان شیوع یک بیماری مانند کرونا ترس از بیمار شدن و مرگ در کنار آشفتگی‌های روزمره سبب می‌شود افراد سالم نیز با اضطراب درگیر شوند (۵). لندی^۱ و همکاران نشان داده‌اند اضطراب بیماری بر سلامت روان در همه‌گیری کرونا تأثیر دارد (۶). استرس و اضطراب ناشی از حوادث می‌تواند دستگاه ایمنی بدن را تضعیف و آن را در برابر بیماری‌ها از جمله کرونا آسیب‌پذیر کند (۷).

با توجه به همه‌گیری بیماری کرونا و ترس از بیماری کنار آشفتگی فعالیت‌های روزمره، توجه به متغیرهای روان‌شناسی مثبت در برخورد با اضطراب کرونا می‌تواند حائز اهمیت باشد. یکی از متغیرهایی که افراد هنگام رویارویی با فشار روانی از آن استفاده می‌کنند ذهن‌آگاهی است (۸). ذهن‌آگاهی روش بودن و شیوه فهمیدن است که مبتنی بر درک احساسات شخصی است (۹) و موجب هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه، حالت‌های روان‌شناختی مثبت و بهبود قابلیت‌های فردی در جهت انجام فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی می‌شود (۱۰). افراد ذهن‌آگاه توانایی زیادی در مواجهه با طیف وسیعی از تفکرات، هیجانات و تجربه‌های خوشایند یا ناخوشایند دارند. همچنین، افرادی که سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی را نشان می‌دهند، تفکرات خودآیند منفی کمتری دارند و معتقدند که قادرند خود را از چنین تفکراتی رها کنند (۱۱). پژوهش‌ها از نقش ذهن‌آگاهی ورزشی (بازیابی تمرکز) در پیش‌بینی اضطراب کرونا (۱۲)، رابطه ذهن‌آگاهی با سلامت روانی دانشجویان (۱۳)، رابطه بین ذهن‌آگاهی با علائم روان‌شناختی (افسردگی، اضطراب و استرس) دانشجویان علوم پزشکی (۱۴) و نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی سطح سازش روانی-اجتماعی

بیماران قلبی-عروقی (۱۵) حکایت دارد. از طرفی برخورداری از تجارب معنوی انسان را در برابر بیماری ناامیدی مقاوم می‌سازد (۱۶). تجارب معنوی به ادراکات فرد از نیرویی برتر در زندگی روزمره مربوط است و تجربیاتی مانند ارتباط، لذت، احساس تعالی، قدرت و راحتی درباره خداوند را در بر می‌گیرد (۱۷). تجارب معنوی فارغ از گرایش مذهبی افراد، درک درونی آنان را از حضور خداوند و ارتباط با او و نیز احساس مسئولیت در قبال دیگران به‌عنوان منابعی برای احساس تعلق و اتکا به منبعی والاتر در بر می‌گیرد (۱۸). این تجارب بخش مهمی از زندگی فرد است و شامل درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی است و می‌تواند با ایجاد معنا و احساس تعلق و امیدواری به قدرت والا به باور فرد به توانایی‌اش برای مواجهه با شرایط استرس‌زای زندگی کمک کند (۱۹). تجارب معنوی ممکن است موجب معالجه بیماری نشود، اما می‌تواند به فرد کمک کند تا احساس خوبی داشته باشد، از برخی مشکلات سلامتی جلوگیری کند و با بیماری و حتی مرگ به‌راحتی کنار آید (۲۰). مطالعات از نقش هوش معنوی (۲۱)، سلامت معنوی (۲۲) و بهزیستی معنوی (۲۳) در اضطراب کرونا حکایت دارد. همچنین در مطالعات ارتباط تجارب معنوی با اضطراب مرگ در بیماران تحت جراحی بای‌پس عروق کرونر (۲۴) و امید به زندگی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سوختگی (۲۵) تأیید شده است.

کووید ۱۹ بیماری ناتوان‌کننده‌ای است که ششمین بحران سلامت عمومی اعلام شده است. این بیماری علاوه بر کشنده‌بودن و عوارض جسمانی، پیامدهای روانی متعددی نیز دارد (۲۶). از این‌رو، افراد جامعه برای مقابله با این اضطراب باید راهبردهایی یاد بگیرند؛ از طرفی نیز کرونا یک بیماری حاد تنفسی واگیردار است که در حال حاضر برای درمان آن داروی خاصی وجود ندارد و این موجب شده است که مردم دچار اضطراب و وحشت شوند. در این شرایط بحرانی، افراد زیادی دچار فشار روانی می‌شوند که نیاز فوری به حمایت و مداخله روان‌شناختی دارند. مداخله در بحران برای جلوگیری از شیوع ویروس مؤثر است (۲۷). ازسویی، با توجه به شیوع سریع این بیماری و اهمیت داشتن سلامت افراد جامعه به‌ویژه قشر دانشجویی و دانشگاهی و نیز به‌دلیل نبود تحقیق در این حوزه در کشور یا دست‌کم در جمعیت هدف پژوهش حاضر، انجام پژوهش در زمینه اضطراب ناشی از بروز و شیوع بیماری کرونا و راهکارهای مقابله با اضطراب برای کمک به مبتلایان

^۱) Landi

روایی هم‌زمان نشان داده است که این پرسش‌نامه با مقیاس ذهن‌آگاهی برون و رایان^۲ همبستگی مثبت و معنادار دارد (۰/۶۰)؛ همچنین بین نمرات این پرسش‌نامه و مقیاس عاطفه مثبت همبستگی مثبت (۰/۲۷) و با عاطفه منفی (۰/۶۲-) و علائم روان‌پریشی (۰/۳۴-) همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. علاوه‌براین، پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت عادی ۰/۸۹ و در گروه بالینی ۰/۸۲ به دست آمده است (۲۸). در مطالعه فروغی و همکاران در تحلیل عاملی اکتشافی سه عامل به دست آمده است که در مجموع ۵۰/۵۱ درصد از کل واریانس ذهن‌آگاهی را تبیین می‌کند؛ و روایی همگرایی مناسبی با شفقت به خود (۰/۵۹) و عاطفه مثبت (۰/۴۰) و روایی واگرایی مناسبی با عاطفه منفی (۰/۳۵-) و مقیاس افسردگی (۰/۳۶-)، اضطراب (۰/۳۰-) و استرس (۰/۵۱-) دارد. همچنین پایایی به‌روش ضریب آلفای کرونباخ برای عامل درگیری با افکار ۰/۷۸، عامل پذیرش ۰/۶۹ و عامل آگاهی از فکر ۰/۶۲ و پایایی کل ۰/۷۶ به دست آمده است (۲۹).

۲) پرسش‌نامه تجارب معنوی: اندروود و ترسی^۳ این پرسش‌نامه ۱۶ سؤالی را در سال ۲۰۰۲ طراحی کرده‌اند که سه عامل احساس حضور خداوند (سؤالات ۱، ۲، ۴، ۵، ۶، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱)، ارتباط با خداوند (سؤالات ۳، ۷، ۸، ۱۲ و ۱۵) و احساس مسئولیت در برابر دیگران (سؤالات ۱۳ و ۱۴) را روی طیف لیکرت شش‌گزینه‌ای (اغلب اوقات نمره ۶ و هرگز یا تقریباً هرگز نمره ۱) می‌سنجد. از این‌رو، دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ قرار دارد که نمرات بالاتر بیانگر تجارب معنوی بیشتر است. اندروود و ترسی ضمن تأیید روایی، ثبات درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بررسی و مقادیر ۰/۹۴ و ۰/۹۵ را در دو بار اجرا گزارش کرده‌اند (۳۰). در ایران تقوی و امیری روایی مقیاس را با استفاده از روش‌های روایی هم‌زمان و تحلیل عوامل بررسی و ضمن تأیید روایی مقیاس، ضرایب پایایی ۰/۹۶ برای بازآزمایی، ۰/۸۸ برای تنصیفی اسپیرمن-براون^۴ و ضریب پایایی ۰/۹۱ را برای آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند (۳۱).

۳) مقیاس اضطراب کرونا: علی‌پور و همکاران این مقیاس ۱۸ سؤالی را در سال ۱۳۹۹ طراحی کرده‌اند که دو خرده‌مقیاس علائم روانی (سؤال ۹-۱) و عوامل جسمانی

امری ضروری به نظر می‌رسد و می‌تواند به بهبود زندگی این گروه و در نتیجه سلامت جامعه کمک کند. از این‌رو پژوهش حاضر با هدف نقش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی اضطراب کرونا در دانشجویان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال بود که ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی به چه میزانی توانایی پیش‌بینی اضطراب کرونا را در دانشجویان دارند؟

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: طی اجرای پژوهش توضیحات لازم از جمله هدف از پژوهش، نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات و اهمیت همکاری داوطلبان در این پژوهش، در متن تکمیلی همراه پرسش‌نامه ارائه شد و افراد به‌صورت کاملاً داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. همچنین تمامی اصول اخلاقی پژوهش از جمله محرمانه‌بودن پرسش‌نامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شد و در صورت تمایل افراد نتایج آزمون‌ها برای آنان ارسال می‌شد.

این پژوهش کاربردی از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان استان قزوین به‌تعداد ۹۰۰ نفر در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که بر اساس جدول کرجسی و مورگان تعداد ۲۶۹ نفر به‌روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت برخط (شبکه‌های اجتماعی تلگرام، واتساپ، اینستاگرام و...) به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. ملاک‌های ورود شامل داشتن رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه، سن ۱۹ تا ۲۳ و تمایل به شرکت در پژوهش بود و ملاک‌های خروج نیز نداشتن رضایت برای شرکت در پژوهش و ناقص و مخدوش‌بودن پرسش‌نامه بود. ابزارهای گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود:

۱) پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی: چادویک^۱ و همکاران این پرسش‌نامه ۱۵ سؤالی را در سال ۲۰۰۸ تهیه کرده‌اند که سه عامل درگیری با افکار (سؤالات ۸، ۱۳، ۳، ۶، ۲ و ۱۵)، پذیرش (سؤالات ۱۲، ۴، ۱۱، ۷ و ۱۰) و آگاهی از فکر (سؤالات ۱، ۱۴، ۹ و ۵) را در یک مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرتی از ۰ (به‌شدت موافقم) تا ۶ (به‌شدت مخالفم) می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۰ تا ۹۶ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بالاتر است و برعکس. در مطالعه چادویک، بررسی

^۲) Brown and Ryan

^۳) Underwood and Tersey

^۴) Spearman-Brown

^۱) Chadwick

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
اضطراب کرونا	۷/۰۳	۳/۱۶۲

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده بین ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی با اضطراب کرونا منفی و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود (جدول شماره ۳). منفی بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی با اضطراب کرونا ارتباط معکوس وجود داشت ($P < 0/01$).

به‌منظور پیش‌بینی اضطراب کرونای دانشجویان از طریق ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی از آزمون رگرسیون چندگانه و برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون^۱ استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۳۹) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شده است. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شده که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشده است.

بر اساس جدول شماره ۴، مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۴۰/۳۰۲ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است و نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب کرونا را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی ارائه‌شده است. مقدار مجذور R تعدیل‌شده برابر با ۰/۳۰۶ به دست آمد که نشان می‌دهد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی ۳۰/۶ درصد از واریانس اضطراب کرونا را تبیین می‌کند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه درگیری با افکار $P < 0/01$ و $\beta = -0/160$ ، پذیرش $P < 0/01$ و $-0/337$ ، $\beta =$ و آگاهی از فکر $P < 0/01$ و $\beta = -0/200$ بود. بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که ذهن‌آگاهی به‌شکل منفی و معنی‌داری اضطراب کرونا را در دانشجویان پیش‌بینی کرده است.

در جدول شماره ۵، مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی الگوی رگرسیونی برابر با ۵۴/۵۷۴ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار است و نشان می‌دهد تجارب معنوی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب کرونا را به‌خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن الگوی رگرسیونی

(سؤال ۱۸-۱۰) را با استفاده از مقیاس چهارگزینه‌ای لیکرت (صفر= هرگز تا ۳= همیشه) می‌سنجد؛ بنابراین، دامنه نمرات بین ۰ تا ۵۴ قرار دارد و نمره بالاتر حاکی از اضطراب کرونای بیشتر است. در مطالعه علی‌پور و همکاران روایی محتوایی و روایی سازه با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس علائم روانی و عوامل جسمانی به‌ترتیب ۰/۸۷۹ و ۰/۸۷۱ و برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۱۹ گزارش شده است (۳۲).

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که پرسش‌نامه‌ها به‌صورت برخط طراحی شد. پس از شناسایی راه‌های ارتباطی دانشجویان (تلگرام، واتساپ و صفحات اینستاگرامی) پرسش‌نامه برخط (این روش به‌دلیل محدودیت تردد هنگام جدی‌شدن خطر کرونا در ایران انتخاب شد) به‌صورت گسترده توزیع شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه انجام شد.

یافته‌ها

نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش در جدول شماره ۱ و یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول (۱) نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

فراوانی درصد			
جنسیت	پسر	۱۲۳	۴۵/۷
	دختر	۱۴۶	۵۴/۳
وضعیت تأهل	متأهل	۵۵	۲۰/۴
	مجرد	۲۱۴	۷۹/۶
سن	۱۸ تا ۲۰ سال	۷۹	۲۹/۳
	۲۱ تا ۲۲ سال	۱۵۸	۵۸/۷
	۲۳ تا ۲۴ سال	۳۲	۱۱/۹

جدول (۲) یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
درگیری با افکار	۱۴/۱۲	۲/۷۵۷
پذیرش	۱۰/۵۰	۲/۰۱۶
آگاهی از فکر	۹/۲۲	۲/۲۶۸
ذهن‌آگاهی	۳۳/۸۵	۵/۴۴۶
احساس حضور خداوند	۴۱/۱۸	۶/۲۲۵
ارتباط با خداوند	۲۳/۶۹	۳/۰۳۷
احساس مسئولیت	۹/۴۵	۱/۵۵۵
تجارب معنوی	۷۴/۳۲	۹/۱۷۸

^۱ Durbin-Watson test

ارائه شده است. مقدار مجذور R تعدیل شده برابر با ۰/۳۷۵ بود. بنابراین، می‌توان گفت تجارب معنوی به شکل که نشان می‌دهد مؤلفه‌های تجارب معنوی ۳۷/۵ درصد از واریانس اضطراب کرونا را تبیین می‌کند. مقدار ضرایب رگرسیونی استاندارد شده برای مؤلفه‌های احساس حضور خداوند $P < ۰/۰۱$ و $\beta = -۰/۳۴۴$ ، ارتباط با خداوند $P < ۰/۰۱$ و $\beta = -۰/۱۵۷$ و احساس مسئولیت $P < ۰/۰۱$ و

منفی و معنی‌داری اضطراب کرونای دانشجویان را پیش‌بینی کرده است.

جدول ۳) ضرایب همبستگی بین ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی با اضطراب کرونا

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱) درگیری با افکار									
۲) پذیرش	۰/۳۰۳**								
۳) آگاهی از فکر	۰/۳۱۵**	۰/۶۰۵**							
۴) ذهن‌آگاهی	۰/۷۵۰**	۰/۷۷۶**	۰/۸۰۰**						
۵) احساس حضور خداوند	۰/۱۶۸**	۰/۵۱۳**	۰/۴۷۷**	۰/۴۷۴**					
۶) ارتباط با خداوند	۰/۱۷۵**	۰/۵۱۷**	۰/۴۴۹**	۰/۴۶۷**	۰/۵۳۷**				
۷) احساس مسئولیت	۰/۳۰۰**	۰/۵۴۰**	۰/۴۸۷**	۰/۵۴۴**	۰/۴۹۰**	۰/۴۲۹**			
۸) تجارب معنوی	۰/۲۲۳**	۰/۶۱۱**	۰/۵۵۵**	۰/۵۷۰**	۰/۹۳۹**	۰/۷۶۸**	۰/۶۴۴**		
۹) اضطراب کرونا	۰/۳۲۵**	۰/۵۰۶**	۰/۴۵۴**	۰/۵۴۱**	۰/۵۵۱**	۰/۴۴۹**	۰/۴۸۶**	۰/۶۰۵**	

P=۰/۰۱ *P=۰/۰۵

جدول ۴) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اضطراب کرونا از طریق ذهن‌آگاهی

الگو	B	SE	Beta	t	P-value	R	مجذور R تعدیل شده	F	P-value
ثابت	۱۷/۷۳۴	۱/۰۴۶		۱۶/۹۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۰	۰/۳۰۶	۴۰/۳۰۲	۰/۰۱
درگیری با افکار	-۰/۱۸۴	۰/۰۶۲	-۰/۱۶۰	-۲/۹۵۱	۰/۰۰۳				
پذیرش	-۰/۵۲۸	۰/۱۰۱	-۰/۳۳۷	-۵/۲۰۴	۰/۰۰۱				
آگاهی از فکر	-۰/۲۷۹	۰/۰۹۰	-۰/۲۰۰	-۳/۰۸۵	۰/۰۰۲				

جدول ۵) تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی اضطراب کرونا از طریق تجارب معنوی

الگو	B	SE	Beta	t	P-value	R	مجذور R تعدیل شده	F	P-value
ثابت	۲۲/۹۰۸	۱/۳۲۱		۱۷/۳۳۹	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸	۰/۳۷۵	۵۴/۵۷۴	۰/۰۱
احساس حضور خداوند	-۰/۱۷۵	۰/۰۳۱	-۰/۳۴۴	-۵/۶۴۶	۰/۰۰۱				
ارتباط با خداوند	-۰/۱۶۴	۰/۰۶۱	-۰/۱۵۷	-۲/۶۷۵	۰/۰۰۱				
احساس مسئولیت	-۰/۵۱۰	۰/۱۱۶	-۰/۲۵۱	-۴/۴۰۷	۰/۰۰۱				

دانشجویان را پیش‌بینی کرده است. منفی بودن ضرایب به دست آمده نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی با اضطراب کرونا ارتباط معکوس وجود داشت؛ یعنی با افزایش ذهن‌آگاهی، از میزان اضطراب کرونای دانشجویان کاسته شد. در زمینه نتیجه به دست آمده، پژوهشی به صورت مستقیم انجام نشده است، اما با نتایج تقریباً مشابه در این زمینه همسو است. برای نمونه یافته‌های پژوهش پوران‌پور و موسوی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی ورزشی (بازیابی تمرکز) در پیش‌بینی اضطراب کرونای ورزشکاران رشته بدن‌سازی نقش معنادار دارد

بحث و نتیجه‌گیری

شناسایی عوامل مؤثر در اضطراب کرونا و راهبردهای مقابله‌ای آن می‌تواند به کاهش آن کمک کند؛ بنابراین مطالعه حاضر با هدف نقش ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی در پیش‌بینی اضطراب کرونا در دانشجویان انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که رابطه بین ذهن‌آگاهی با اضطراب کرونا منفی و معنی‌دار بود. همچنین مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی (درگیری با افکار، پذیرش و آگاهی از فکر) به شکل منفی و معنی‌داری اضطراب کرونای

(۱۲). نتایج پژوهشی دیگر که درباره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان انجام شده است، نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه معنی‌دار وجود دارد و ذهن‌آگاهی تغییرات واریانس مربوط به افسردگی، اضطراب و استرس را تبیین می‌کند (۱۴). مطالعه وحیدی و شاکر دولق نشان می‌دهد که رابطه معنی‌داری بین ذهن‌آگاهی با سطح سازش روانی-اجتماعی افراد با بیماری قلبی-عروقی وجود دارد (۱۵). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت رهاکردن کشمکش و پذیرش وضعیت موجود بدون قضاوت، مفهوم بنیادی در ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی یعنی حواس جمعی، بیداری نسبت به اتفاقاتی که الآن می‌افتد؛ یعنی نظاره کردن رفتارها و واکنش‌های عادی و خودبه‌خودی ضمیر ناخودآگاه و زیر نظر گرفتن زنجیره کامل احساسات و افکار و هیجاناتی که تحت تأثیر یک عامل تحریکی بیرونی یا درونی در وجود انسان ناگهان شکل می‌گیرد و تمام فکر و ذکر و حواس را به خود جلب می‌کند (۳۳). از این رو، ذهن‌آگاهی به تجربیات وضوح و روشنی می‌بخشد و به افراد می‌آموزد تا لحظه‌به‌لحظه زندگی خود را تجربه کنند. همین امر موجب کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی از جمله اضطراب می‌شود (۳۴). در تبیینی دیگر می‌توان گفت ذهن‌آگاهی موجب تعدیل احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات و هیجانات روانی و جسمانی می‌شود؛ به واضح دیدن و پذیرش هیجانات کمک می‌کند و از طریق سازوکارهایی مانند رویارویی، پذیرش، آرام‌سازی، حساسیت‌زدایی و تنظیم هیجان موجب کاهش اضطراب می‌شود (۱۴)؛ زیرا در نظر گرفتن دائم و بدون قضاوت حس‌های مربوط به اضطراب، بدون سعی در فرار یا اجتناب از آنها می‌تواند موجب کاهش واکنش‌های هیجانی گردد که معمولاً توسط نشانه‌های اضطراب برانگیخته می‌شود و وقتی ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد توانایی ما برای مشاهده کردن حالت‌هایی مثل اضطراب افزایش می‌یابد و دیگر با حالت‌هایی مثل اضطراب و ترس کنترل نمی‌شویم، بلکه می‌توانیم از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کنیم که در نتیجه موجب کاهش مشکلات رفتاری، هیجانی و روان‌شناختی می‌شود (۳۵).

دیگر یافته پژوهش نشان داد رابطه بین تجارب معنوی با اضطراب کرونا منفی و معنی‌دار بود. همچنین مؤلفه‌های تجارب معنوی (احساس حضور خداوند، ارتباط با خداوند و احساس مسئولیت) به شکل منفی و معنی‌داری اضطراب کرونای دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. منفی‌بودن ضرایب

به دست‌آمده نشان می‌دهد که بین تجارب معنوی با اضطراب کرونا ارتباط معکوس وجود داشت. به عبارتی دیگر، می‌توان گفت با ارتقای تجارب معنوی، اضطراب کرونا در دانشجویان کاهش می‌یابد. در زمینه یافته به دست‌آمده مطالعه‌ای به صورت مستقیم در جامعه هدف انجام نشده است؛ اما مطالعات از نقش عوامل معنوی در کاهش اضطراب کرونا حکایت دارد. برای نمونه مطالعه محمدی‌پور و همکاران نشان می‌دهد که همبستگی معکوس و معنی‌داری بین هوش معنوی با اضطراب کرونا در دانشجویان وجود دارد (۲۱). در پژوهشی دیگر نشان داده شده است که بین سلامت معنوی و مؤلفه‌های آنها با اضطراب کرونا در پرستاران همبستگی منفی و معناداری وجود دارد (۲۲). در همین زمینه در مطالعه‌ای دیگر نشان داده شده که ارتباط بین تجارب معنوی با اضطراب مرگ و امید به زندگی در بیماران مبتلا به سوختگی معنی‌دار است (۲۵). همچنین پژوهش سلطانی و همکاران نشان داده است که تجارب معنوی با اضطراب مرگ بیماران تحت جراحی بای‌پس عروق کرونر ارتباط آماری معنی‌دار و معکوس و با امید به زندگی ارتباط مثبت و معنی‌دار دارد (۱۹). در تبیین این نتیجه می‌توان گفت افراد با تجارب معنوی قوی‌تر احساس اتصال به خداوند را به عنوان یک منبع قدرت مطلق که همه چیز در کنترل او است، دارند. این موضوع موجب می‌شود در برابر فشارها و حوادث ناخوشایند زندگی به خداوند تکیه کنند و در عین حال که دست از تلاش خود نمی‌کشند، از او کمک بخواهند. با توجه به اینکه آنان به خدا اعتماد دارند و او را حمایت‌کننده می‌دانند، انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به عواملی که می‌تواند اضطراب را ایجاد کند، خواهند داشت (۳۶). به عبارتی دیگر، می‌توان گفت تجارب معنوی نوعی سازگاری و حل مسئله است که موجب دستیابی به هماهنگی و یکپارچگی درونی و بیرونی در افراد می‌شود و شخصی که از تجارب معنوی شخصی استفاده می‌نماید می‌تواند بحران‌های زندگی را حل کند و به زندگی معنا و مفهوم دهد. از این رو، برخورداری از یک گرایش معنوی علاوه بر دادن معنی به زندگی موجب کاهش رفتارهای ناسازگار و نامطلوب می‌گردد؛ زیرا استفاده از تجارب معنوی موجب درک بیشتر و مقابله بهتر با اضطراب می‌شود؛ و به کمک این روش اعتماد به خدا موجب تسلی روح و روان در فرد می‌گردد (۳۷).

از نقاط قوت این پژوهش بررسی ارتباطی متغیرها در شرایط زمینه‌ای خاص است. پاسخ ارتباطی متغیرها در شرایط بحرانی همچون کرونا نیز به کاربرد متغیرهای اشاره شده جهت

بنا بر اظهار مؤلفان، این مقاله با حمایت مالی و معنوی معاونت پژوهشی دانشگاه فرهنگیان استان قزوین انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش پیش‌نویس مقاله: مؤلف اول، نظارت و مدیریت طرح: مؤلف دوم، تحلیل آماری: مؤلف سوم، ویرایش و نهایی‌سازی مقاله: مؤلف چهارم و نگارش روش اجرای پژوهش: مؤلف پنجم.

References

1. Van Bortel T, Basnayake A, Wurie F, Jambai M, Koroma AS, Muana AT, et al. Psychosocial effects of an Ebola outbreak at individual, community and international levels. Bulletin of the World Health Organization. 2016;94(3):210-4.
2. Al-Rabiaah A, Tamsah M-H, Al-Eyadhy AA, Hasan GM, Al-Zamil F, Al-Subaie S, et al. Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. Journal of infection and public health. 2020;13(5):687-91. (Full Text in Persian)
3. Hancock KM, Swain J, Hainsworth CJ, Dixon AL, Koo S, Munro K. Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: Outcomes of a randomized controlled trial. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. 2018;47(2):296-311.
4. Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. Quarterly Journal of Health Psychology. 2020;8(32):163-75. (Full Text in Persian)
5. Fischhoff B. Speaking of psychology: coronavirus anxiety. American Psychological Association. 2020.
6. Landi G, Pakenham KI, Boccolini G, Grandi S, Tossani E. Health anxiety and mental health outcome during COVID-19 lockdown in Italy: the mediating and moderating roles of psychological flexibility. Frontiers in psychology. 2020;11:2195.
7. Fathi A, Sadeghi S, Maleki Rad AA, Rostami H, Abdolmohammadi K. Effect of Health-promoting Lifestyle and Psychological Well-being on Anxiety Induced by Coronavirus Disease 2019 in Non-medical Students. Journal of Arak University of Medical Sciences. 2020;23(5):698-709. (Full Text in Persian)

تعیین‌کننده‌ای می‌بخشد و تکلیف مشخصی را برای برنامه‌ریزان حوزه سلامت درباره پیشگیری و درمان معین می‌نماید. از این رو توجه به مؤلفه‌های روان‌شناختی مثل تجارب معنوی و زیستن در زمان حال (ذهن‌آگاهی) می‌تواند برای درمانگران، مشاوران و دانشجویان در مواجهه با کاهش اضطراب کرونا مفید باشد.

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از پرسش‌نامه به‌منظور زمینه‌یابی بود که ممکن است برخی از افراد از دادن پاسخ واقعی خودداری کرده باشند. علاوه بر این، نبود امکان کنترل متغیرهای مداخله‌کننده احتمالی مانند وجود بیماری زمینه‌ای، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، سابقه مشکلات روان‌شناختی و شرایط آموزشی متفاوت دانشجویان از محدودیت‌های دیگر پژوهش بود.

پیشنهادهای پژوهش

می‌توان گفت تقویت تجارب معنوی موجب کاهش سطح اضطراب کرونا می‌گردد. از این رو، برای کاهش سطح اضطراب کرونا در جامعه لازم است کیفیت کاربست و عملیاتی‌سازی تجارب معنوی آموزش داده شود و به بیان دیگر، تجارب معنوی در میان افراد جامعه تقویت شود.

قدردانی

از تمامی دانشجومعلمان عزیز که در تکمیل پرسش‌نامه‌ها یاریگر پژوهشگران بوده‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، مطالعه حاضر برگرفته از طرح پژوهشی با عنوان «نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) در رابطه ذهن‌آگاهی و تجارب معنوی با اضطراب کرونا در دانشجویان» است که کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی قزوین آن را با کد اخلاق IR.QUMS.REC.1400.070 تأیید کرده است.

حامی مالی

8. Schneider J, Malinowski P, Watson PM, Lattimore P. The role of mindfulness in physical activity: a systematic review. *Obesity Reviews*. 2019;20(3):448-63.
9. Lang AJ. Mindfulness in PTSD treatment. *Current Opinion in Psychology*. 2017;14:40-3.
10. Khanjarkhani M, Abbasi M. The Moderating Role of Mindfulness on the Relationship between Stress and Academic Adjustment in College Student. *Journal of Educational Psychology Studies*. 2017;14(28):83-104. (Full Text in Persian)
11. Ramasubramanian S. Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of adolescence and youth*. 2017;22(3):308-21.
12. Ariapooran S, Mousavi SV. Corona Disease Anxiety in Bodybuilding Athletes: The Role of Sport Mindfulness and Mental Toughness. *Sport Psychology Studies*. 2021. (Full Text in Persian)
13. Narimani M, Zahed A, Golpour R. The relationship of mindfulness coping styles and emotional intelligence with mental health among the students in Payame- Noor University in Mazandaran. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2012;5(19):91-105. (Full Text in Persian)
14. Sajjadi MS, Askarizadeh Gh. Role of Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Predicting the Psychological Symptoms of Medical Students. *Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences*. 2015;8(5):301-8. (Full Text in Persian)
15. Vahidi A, Shaker Dioulagh A. The role of caregiver burden, marital stress, and mindfulness in predicting psychosocial adjustment to illness in people with coronary artery disease. *Cardiovascular Nursing Journal*. 2018;7(1):50-9. (Full Text in Persian)
16. Shirzadi Z, Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad MR. A Study of the Relationship of Outlook and Practical Pledge to Prayers and Spiritual Experiences with Mental Health of Girl Students of University of Tehran. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2019;5(4):99-113. (Full Text in Persian)
17. Lace JW, Handal PJ. Psychometric properties of the daily spiritual experiences scale: Support for a two-factor solution, concurrent validity, and its relationship with clinical psychological distress in university students. *Religions*. 2017;8(7):123.
18. Taghiabadi M, Kavosi A, Mirhafez SR, Keshvari M, Mehrabi T. The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people. *Electronic physician*. 2017;9(3):3980-5. (Full Text in Persian)
19. Soltani F, Hosseini F, Arab M. Relationship of daily spiritual experiences with life expectancy and death anxiety in patients undergoing coronary artery bypass surgery. *Cardiovascular Nursing Journal*. 2016;5(2):6-13. (Full Text in Persian)
20. Khodabakhshi-Koolae A, Farhangi D. Relationship of Spiritual Experiences and Hope with Living in Present among Men with Cancer in Tehran. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2019;5(2):75-88. (Full Text in Persian)
21. Mohammadipour M, Afzood A, Zolfaghari S, Salmabadi M. The Role of Spiritual Intelligence and Distress Tolerance on Coronavirus Anxiety in Students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2021;8(2):95-102. (Full Text in Persian)
22. Akhlaghifard M, Meraji N. Predicting Corona Anxiety Based on Emotional Distress (Depression, Anxiety and Stress) and Spiritual Health in nurses and aides. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2021;10(6):161-70. (Full Text in Persian)
23. Abbasi G, Ahmadi R. Investigating the role of social support, emotional regulation and spiritual well-being in COVID-19 related anxiety. *Islamic Studies in Health*. 2021;4(4):53-62. (Full Text in Persian)
24. Soltan Mohammadi H. How spirituality affects the prevention and treatment of coronary heart disease. *Applied Politics*. 2021;3(1):89-111. (Full Text in Persian)
25. Haghdoost Z, Mobayen M, Omid S. The relationship between spiritual experiences with hope to be alive and death anxiety in burned patients. *Journal of Isfahan Medical School*. 2021;38(598):811-7. (Full Text in Persian)
26. Shahragabian F, Samimi Z, Emadi Chashmi SJ. Investigating the psychological impact of coronavirus epidemic in Iranian college students: a cross-sectional study. *Knowledge Retrieval and Semantic Systems*. 2021;9(31). (Full Text in Persian)
27. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*. 2020;288:112954.
28. Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. 2008; 47(4): 451-5.
29. Foroughi A, Azar G, Parvizifard A, Khanjani S, Sadeghi k. Psychometric Properties of the Persian Version of the Southampton Mindfulness Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*. 2019; 11(2):32-9. (Full Text in Persian)
30. Underwood LG, Teresi JA. The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary

construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*. 2002;24(1):22-33.

31. Taghavi SHR, Amiri H. Psychoanalysis Characteristic Investigation Daily Spiritual Experience Scale (DSES). *Journal of Islamic Education*. 2010; 5(10):149-65. (Full Text in Persian)

32. Alipour A, Ghadami A, Alipour Z, Abdollahzadeh H. Preliminary validation of the Corona Disease Anxiety Scale (CDAS) in the Iranian sample. *Quarterly Journal of Health Psychology*. 2020; 8(32):163-75. (Full Text in Persian)

33. Colle KFF, Vincent A, Cha SS, Loehrer LL, Bauer BA, Wahner-Roedler DL. Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2010;16(1):36-40.

34. Parent J, McKee LG, Rough JN, Forehand R. The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of abnormal child psychology*. 2016;44(1):191-202. (Full Text in Persian)

35. Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*. 2008;31(1):23-33.

36. Mohammadkhani M, Haghighat S, Beidaghi F, Bagheri-Panah M. Path Analysis Model of the Relationship between Job Satisfaction and Religious Coping Styles, Spiritual Experiences and Subjective Well-being in Payame Noor University Staff. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2020;6(4):18-31. (Full Text in Persian)

37. Charzyńska E. Multidimensional approach toward spiritual coping: Construction and validation of the Spiritual Coping Questionnaire (SCQ). *Journal of Religion and Health*. 2015;54(5):1629-46.