

## ارتباط بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی دانشجویان

الهام قنبرپور

دانش آموخته دانشگاه آزاد اسلامی

Email Address: E.ghanbarpoor2020@gmail.com

### چکیده

هدف از انجام تحقیق بررسی ارتباط بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی بود. روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان شهر گرگان بودند که به صورت نمونه گیری در دسترس ۳۸۴ به عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت اندازه گیری متغیرهای تحقیق از پرسش نامه استفاده شد. داده ها با استفاده از همبستگی پیرسون و رگرسیون تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی رابطه منفی معنی داری وجود دارد. همچنین بین اضطراب ناشی از کرونا با ابعاد کیفیت زندگی پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و سالم، توسعه قابلیت های نیروی کار، تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، قانون گرایی در سازمان، فضای کلی زندگی کاری، وابستگی اجتماعی زندگی کاری رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

واژه های کلیدی: اضطراب، کیفیت زندگی، بیماری، سلامت

## مقدمه و مبانی نظری

یکی از مسائل بسیار مهمی که در زندگی همه انسان‌ها در کنار کار و فعالیت‌های روزانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ورزش می‌باشد. ورزش ساعتی است که برای تمدید قوا، رفع خستگی، استراحت، تفریح و لذت از زندگی به کار گرفته می‌شود. البته شاید این مقوله از نظر بسیاری از افراد چندان مهم و باارزش تلقی نشود اما به جرأت می‌توان گفت همان‌طور که نوع شغل و میزان دقت و توجه افراد به شغلشان در زمان انجام آن می‌تواند باعث رشد و توسعه جامعه شود، به همان نسبت ورزش و اختصاص دادن زمان خاص به شکل صحیح و منطقی به ورزش هم می‌تواند در جای خود باعث رشد و ارتقای تک‌تک افراد در زندگی شخصی و اجتماعی شود. نظر به ارزش والای زن در جامعه و با توجه به این‌که زنان نیمی از جامعه را تشکیل داده و محور خانواده به‌شمار می‌آیند، بنابراین باید از نظر روحی و جسمی از سلامت و شادابی برخوردار باشند. ورزش یکی از روش‌هایی است که به زنان کمک می‌کند تا ضمن شرکت در فعالیت‌های فراغتی، علاوه بر وظایف شغلی، وظایف مادری را بهتر انجام داده و فرزندان بهتری را تربیت کنند و نسل سالم‌تری به جامعه تحویل دهند (کشکر، ۱۳۸۶). توجه به منابع انسانی پدیده‌ای است که در دو دهه اخیر توسعه فراوان یافته است. پارادایم‌ها و چارچوب‌های فکری جدید و دگرگونی‌های عمیقی که در حوزه و عرصه منابع انسانی پدید آمده، راه را برای بهره‌گیری بیشتر از توان و تخصص کارکنان سازمان‌ها هموار کرده است. بسیاری از رخدادهای سال‌های اخیر که در چارچوب عدم تمرکز و کاهش لایه‌های سازمانی، مدیریت مشارکتی، مدیریت عملکرد و نظایر آن پدید آمده‌اند رمز افزایش بهره‌وری منابع انسانی محسوب می‌شوند. این مفاهیم بدین معنا است که نگرش سازمان‌ها نسبت به نیروی کار دگرگون شده و از آن به‌عنوان «سرمایه‌های هوشمند» یا «دارایی و منابع پرارزش» یاد می‌کنند. که بهره‌گیری از این منبع برای سازمان ارزش افزوده ایجاد می‌کند (باکینگهام و کافمن، ۱۳۸۱).

حال با توجه به تأکیدات سازمان جهانی بهداشت<sup>۱</sup> و دین مبین اسلام، در مورد ارتباط بین حرکت و سلامت و شواهد زیادی که نشان می‌دهد سلامت افراد در معرض تهدیدات بسیاری است، از این رو ارتقای سلامت عمومی محیط کار، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد توسعه و بهسازی منابع انسانی در سازمان‌ها مطرح است (آرنیو و همکاران، ۲۰۰۲). برای رشد کشور در همه زمینه‌ها، ابتدا باید از نیروی انسانی سالم، متفکر و خلاق استفاده کرد، زیرا به نظر می‌رسد استفاده از نیروهای سالم جسمی و فکری در مؤسسات آموزشی، خدماتی، اقتصادی در بالا بردن سطح بهره‌وری فردی و سازمانی تأثیر بسزایی دارد. از طرف دیگر مفهوم کیفیت زندگی کاری، مربوط به فلسفه‌ای در سازمان‌هاست که می‌خواهد شأن و منزلت کارکنان را افزایش دهد (روزل، ۱۹۹۵). با توجه به تأثیر کیفیت زندگی کاری در انگیزش کارکنان به نقل از فردریک ویلیام سویوزیک<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۲) که اظهار می‌دارند سازمانی که مدیریت خوبی دارد اعضایش به مقدار زیادی یکپارچه می‌باشند. به عبارت دیگر، سازمان مکان خوبی برای کار از نظر کارکنانش است (خوشبختی و همکاران، ۱۳۸۳). جان سورد<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) ادراکات کارکنان از کیفیت زندگی کارشان را یک نیروی مداخله‌گر و عامل مؤثر در رفتار آن‌ها می‌داند که تأثیر مستقیمی در روحیه و سلامت آن‌ها دارد. بنابراین اندازه‌گیری ادراکات کارکنان از کیفیت زندگی کارشان را حائز اهمیت تلقی می‌کند (جنیفر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

استرس و اضطراب ناشی از حوادث می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و آنها را در برابر بیماریها از جمله کرونا آسیب پذیر کند (ژیانگ، ۲۰۲۰). این اضطراب می‌تواند به دلیل ترس از انگ اجتماعی بیماری کرونا یا استیگما نیز باشد؛ انگ یک احساس درونی در مورد داشتن وضعیتی ناخواسته، همراه با ترس از تبعیض به دلیل پایین بودن جایگاه یا عدم پذیرش از طرف جامعه می‌باشد که به فرهنگ هر جامعه بستگی دارد. گافمن<sup>۵</sup> انگ زنی را به عنوان هویتی خردشده می‌داند که در آن حالت،

<sup>۱</sup>. Buckingham & Kafman

<sup>۲</sup>. world health organization (who)

<sup>۳</sup>aarnio, et.al

<sup>۴</sup>russsel

<sup>۵</sup>fredric william swierczek

<sup>۶</sup>john sourd

<sup>۷</sup>jennifer

به فرد یا گروه، ویژگی ای نسبت داده می شود که در آن اعتبار اعضای گروه یا فرد بی ارج شده و متمایز بودن ناخواسته‌های به او تحمیل می شود (ناریان، ۲۰۱۱). استیگما را میتوان به عنوان یک فرآیند اجتماعی تعریف کرد که مشخصه آن طرد است، طرد یا کاهش ارزش ناشی از آن تجربه، درک یا پیش بینی معقول از یک داور اجتماعی نامطلوب درباره شخص یا گروه. از اینرو هدف از انجام تحقیق بررسی ارتباط بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی بود.

### روش شناسی

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان شهر گرگان بودند که به صورت نمونه گیری در دسترس ۳۸۴ به عنوان نمونه انتخاب شدند. در مرحله اجرای پژوهش پس از ارائه توضیحات مقدماتی درباره ابزار اندازه گیری و هدف از اجرای آزمون، نحوه پاسخ گویی به آزمون ها برای شرکت کنندگان به طور مفصل شرح داده شد. در خصوص ملاحظات اخلاقی پس از کسب رضایت نامه از افراد و دادن آگاهی های لازم، به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات دریافت شده فقط در این پژوهش استفاده خواهد شد و از هرگونه سوء استفاده محفوظ خواهد بود. ابزار اندازه گیری کیفیت زندگی کاری از پرسش نامه استاندارد ۲۶ ماده ای کیفیت زندگی کاری ریچارد والتون (۱۹۷۴) استفاده شد. قسمت اول پرسش نامه مذکور برای جمع آوری اطلاعات مربوط به مشخصات فردی، قسمت دوم شامل ۲۶ سؤال پنج گزینه ای استفاده شده که پاسخ دهندگان باید آن ها را انتخاب نمایند. این پرسش نامه قادر به اندازه گیری ۸ بعد کیفیت زندگی کاری است. این ابعاد شامل شاخص پرداخت منصفانه و کافی، محیط ایمن و سالم، توسعه قابلیت های نیروی کار، تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، قانون گرایی در سازمان، فضای کلی زندگی کاری و وابستگی اجتماعی زندگی کاری است. مقیاس پاسخ گویی به آن طیف پنج نقطه ای لیکرت بود (به نقل از هاشمی مطلق و همکاران، ۱۳۸۹).

مقیاس اضطراب کرونا ویروس نیز مورد استفاده قرار گرفت. این ابزار جهت سنجش اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا در کشور ایران تهیه و اعتبار یابی شده است. نسخه نهایی این ابزار دارای ۱۸ گویه و ۲ مؤلفه است. گویه های ۱ تا ۹ علائم روانی و گویه های ۱۰ تا ۱۸ علائم جسمانی را می سنجد. این ابزار در طیف ۴ درجه ای لیکرت نمره گذاری می شود؛ بنابراین بیشترین و کمترین نمره ای که افراد پاسخ دهنده در این پرسشنامه کسب می کنند بین ۰ تا ۵۴ است. نمرات بالا در این پرسشنامه نشان دهنده سطح بالاتری از اضطراب در افراد است. در این پژوهش پایایی پرسشنامه های مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کیفیت زندگی برابر ۰/۸۷ و برای اضطراب ناشی از کرونا ۰/۷۹ محاسبه شد. جهت تحلیل داده ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. در کلیه تحلیل ها سطح معنی داری  $p < 0/05$  در نظر گرفته شد.

### نتایج

مطابق جدول ۱ پراکندگی دانشجویان بر اساس جنسیت نشان می دهد که تعداد ۲۴۳ نفر مرد و ۱۴۱ نفر زن بودند.

جدول ۱- تعداد و درصد آزمودنی ها بر اساس جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی
زن	۲۴۳	۰/۶۳
مرد	۱۴۱	۰/۳۷
جمع	۳۸۴	۰/۱۰۰

نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف حاکی از طبیعی بودن توزیع داده ها بود ( $p > 0/05$ ). در جدول ۲ آمار توصیفی متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
پرداخت منصفانه و کافی	۲/۲۸	۰/۶۶۵	۱	۴/۳۳
محیط کاری ایمن و سالم	۲/۷۰	۰/۷۹۳	۱	۴/۶۷
توسعه قابلیت‌های نیروی کار	۲/۷۷	۰/۶۵۲	۱	۴/۵۰
تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم	۲/۵۸	۰/۷۶۰	۱	۴/۵۰
یکپارچگی و انسجام اجتماعی	۲/۵۹	۰/۶۶۷	۱	۴/۳۳
قانون‌گرایی در سازمان	۲/۵۱	۰/۶۹۱	۱	۴/۳۳
فضای کلی زندگی کاری	۲/۴۸	۰/۶۸۸	۱	۴/۰۰
وابستگی اجتماعی زندگی کاری	۲/۸۷	۰/۸۳۲	۱	۵/۰۰
اضطراب ناشی از کرونا	۴۲/۲۵	۵/۳	۲۲/۴۵	۴۳/۵۵

جهت بررسی رابطه بین متغیرها از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است. مشاهده می‌شود که بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی رابطه منفی معنی داری وجود دارد. همچنین بین اضطراب ناشی از کرونا با ابعاد کیفیت زندگی پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و سالم، توسعه قابلیت‌های نیروی کار، تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، قانون‌گرایی در سازمان، فضای کلی زندگی کاری، وابستگی اجتماعی زندگی کاری رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

جدول ۳. همبستگی بین متغیرهای تحقیق

کیفیت زندگی	پرداخت منصفانه و کافی	محیط کاری ایمن و سالم	توسعه قابلیت‌های نیروی کار	تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم	یکپارچگی و انسجام اجتماعی	قانون‌گرایی در سازمان	فضای کلی زندگی کاری	وابستگی اجتماعی زندگی کاری		
-۰/۶۲۹	-۰/۴۳۲	-۰/۵۷۱	-۰/۵۴۳	-۰/۵۳۶	-۰/۶۰۶	-۰/۴۹۲	-۰/۷۶۱	-۰/۶۹۲	r	اضطراب ناشی از کرونا
۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	p	

جهت قابلیت پیش بینی کیفیت زندگی کاری از روی اضطراب ناشی از کرونا سطح فعالیت بدنی از رگرسیون استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۴ ارائه شده است. براساس این جدول، مدل رگرسیون کیفیت زندگی ( $p < ۰/۰۰۱$ )  $t = ۳/۸۴$  از لحاظ آماری معنادار است.

جدول ۴- خلاصه نتایج مدل رگرسیون

مدل - متغیرهای پیش‌بین	F	R	R2	B (S.E.)	$\beta$	t
کیفیت زندگی	۴/۷۵**	۰/۶۲	۰/۳۹۶			
مقدار ثابت				۴/۲۷(۳/۴۴)		۰/۵۴
اضطراب ناشی از کرونا				-۰/۶(۰/۱۴)	۰/۳۴	۳/۸۴***

## بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام تحقیق بررسی ارتباط بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی بود. نتایج نشان داد که بین اضطراب ناشی از کرونا با کیفیت زندگی رابطه منفی معنی داری وجود دارد. همچنین بین اضطراب ناشی از کرونا با ابعاد کیفیت زندگی پرداخت منصفانه و کافی، محیط کاری ایمن و سالم، توسعه قابلیت‌های نیروی کار، تأمین فرصت رشد و امنیت مداوم، یکپارچگی و انسجام اجتماعی، قانون‌گرایی در سازمان، فضای کلی زندگی کاری، وابستگی اجتماعی زندگی کاری رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات گذشته هم خوانی دارد. برای مثال، هود و همکاران نیز نشان دادند نمرات بالاتر اضطراب با اعتماد به نفس کمتر مرتبط است. هروی و میلانی (۲۰۰۳) گزارش کردند که کاهش اضطراب باعث افزایش تمرکز و حافظه، افزایش یادگیری، تسهیل مطالعه و احساس خوب جسمی و روانی در دانشجویان می‌شود. منابع مالی و حمایت نیز که از ابعاد کیفیت زندگی بودند، ارتباط قوی معکوسی با اضطراب داشتند. نتایج مطالعات قبلی نیز بیانگر چنین مسئله‌ای است. چنانچه دوتا در مطالعه روی اضطراب دانشجویان فارماکولوژی بار مالی و محیط غیرحمایتی را از جمله عوامل اضطراب‌زا گزارش کرد (دوتا، ۲۰۰۱). در مطالعه دیگری نیز نشان داده شد حمایت اعضای خانواده و سایر اشخاص مهم به کاهش تسکین اضطراب کمک می‌نماید. تحقیقات اثر مثبت حمایت اجتماعی را به عنوان تعدیل کننده میانجی گر اضطراب نشان داده‌اند؛ همچنین سلامت عاطفی با حمایت ارایه شده توسط دانشکده‌ها ارتباط دارد. نتیجه تحقیق اخیر حاکی از آن است که اضطراب با اعتقادات شخصی و مذهب رابطه معکوس و قوی دارد. محققان دیگر نیز نقش مهم اعتقادات مذهبی را در کاهش اضطراب نشان داده بودند (آبرویچ، ۲۰۰۰). اضطراب با یادگیری، تفکر و حافظه نیز ارتباط معکوس معناداری داشت؛ یعنی درجات بالاتر اضطراب با یادگیری کمتر همراه است.

در تبیین نتایج فوق می‌توان عنوان کرد که اضطراب در زندگی انسان امری اجتناب ناپذیر می‌باشد، اضطراب به عنوان یک احساس منفی شدید از ترس توصیف شده است و چنین ترسی علائم شناختی، عصبی و رفتاری دارد؛ این علائم اضطراب با شدت بالا ممکن است به طور منفی ریسک بالا و مرگ و میر را به دنبال داشته باشد. مشکل اصلی کسانی که از اضطراب رنج می‌برند، این است که ذهن خود را از اوهم نگران کننده پر میکنند و از آنجایی که اضطراب، توان بالفعل فرد را به حداقل می‌رساند و یا گاهی کاملاً از بین می‌برد، در آن‌ها باور شکست‌پذیری ایجاد می‌شود. با توجه به حجم شیوع بیماری کووید ۱۹ و مرگ و میر ناشی از آن بیشتر تحقیقات بر اضطراب خود بیماران تمرکز دارند؛ اما واقعیت آن است که در زمان همه‌گیری یک بیماری مانند کرونا، ترس از بیماری و ترس از مرگ، در کنار آشفتگی فعالیت‌های روزمره، موجب می‌شود تا افراد سالم نیز با اضطراب بیماری درگیر شوند، در این شرایط قرنطینه خانگی نیز سبب شده روال زندگی فرد مختل شود و در نتیجه کمتر می‌تواند آینده خود را پیش بینی کند و برای آن برنامه‌ریزی نماید.

اضطراب شایع در مورد کووید ۱۹ بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی در افراد درباره این ویروس است، ترس از ناشناخته‌ها ادراک ایمنی را در انسان کاهش می‌دهد و همواره برای بشر اضطراب‌زا بوده است (یاری بیگی، ۲۰۱۷). طبق اعلام روزنگار اپیدمیولوژی ایران شیوع ویروس کرونا در جهان باعث شده است تا مشاغل زیادی در سراسر جهان زیان ببینند که این خود اضطراب و بار روانی بسیاری در جامعه به دنبال خواهد داشت، کم بودن اطلاعات در مورد ویروس جدید کرونا نیز بر میزان اضطراب ناشی از یک بیماری مسری جدید می‌افزاید، اگرچه ارتباطات اینترنتی بویژه شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی تا حد زیادی دسترسی و انتشار دانش را افزایش داده است، اما با وجود تمام ویژگی‌های مثبت اینترنت، نگرانی‌های جدی در خصوص استفاده و تأثیرات این تکنولوژی بر سلامت انسان وجود دارد، زیرا این بستر همچنان پتانسیل توسعه و گسترش اطلاعات غلط یا اخبار جعلی را دارد که این امر بر اضطراب ناشی از بیماری ناشناخته کرونا می‌افزاید و هرچه میزان اعتیاد اینترنتی در افراد بالاتر باشد و فقدان کنترل بر روی میل به فعالیت در اینترنت داشته باشد عملکرد وی مختل شده و در نتیجه به دلیل احاطه بیش از حد اخبار غلط اضطراب‌کرونا بالاتری را تجربه خواهد کرد که پژوهش حاضر این یافته را تأیید میکند (چن، ۲۰۲۰).

در شرایط بحرانی، ساختارهای اجتماعی و فردی زندگی دچار آشفتگی و مشکل می شوند. می توان گفت که آشفتگی ساختارهای فردی، به معنای کاهش قدرت کنترل فرد و کاهش پیش بینی پذیری زندگی است (رابین و ویسلی، ۲۰۲۰).

منابع

کشکر، سارا (۱۳۸۶). تجزیه و تحلیل عوامل بازدارنده زنان از مشارکت در فعالیتهای ورزشی تفریحی شهر تهران، رساله دوره دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.

باکینگهام، مارکوس؛ کافمن، کافمن (۱۳۸۱). رهیدن از قانونهای کهنه، راه برترین مدیران جهان. ترجمه: عبدالرضا رضایی نژاد، چاپ اول، تهران: نشر مدیریت فردا.

خوشبختی، جعفر؛ احسانی، محمد؛ اسدی، حسن و کاظمزاده، انوشیروان. (۱۳۸۳). رابطه سبکهای رهبری و کیفیت زندگی کاری کارکنان با میزان اثربخشی مدیران دانشکدهها و گروههای تربیت بدنی دانشگاههای دولتی کشور، نشریه حرکت، شماره ۲۴، صفحه ۱۴۹-۱۲۹.

هاشمی مطلق، شقایق و مظفری، سیدامیراحمد (۱۳۸۹). مقایسه مهارتهای ارتباطی و کیفیت زندگی کاری اعضای هیأت علمی فعال و غیرفعال حرکتی دانشگاههای آزاد اسلامی استان آذربایجان شرقی. فراسوی مدیریت. شماره ۱۲، بهار. صفحه ۳۲-۷

Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U.M. and Kaprio, J. (2002). Associations of health-related behaviors, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. *British journal of sport medicine*. 36: 360-364.

Russel, R.P., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Buchner, D. (1995). Physical Activity and Public-Health-Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. *Physical Activity and Public Health*, Vol 273, P; 402-407

Jennifer, V.D., Huisman, J., Moll, A.C., Schouten, Y.N. (2007). Health related quality of life of child and adolescent retinoblastoma survivors in the Netherlands. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5: 65.

Xiang YT, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. 7(3):228-9.

Narayanan A, Jose TP (2011), Spiritual Intelligence and Resilience among Christian Youth in Kerala, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol.4, No.2, Pp. 263-268.