



## ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی فردی با هدف مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ به منظور ارائه یک الگوی کیفی

### Identifying the Dimensions of Psychological Empowerment for the Purpose of Coping with the COVID-19 Pandemic

Farhad Shafiepour Motlagh

Zohreh Naderi

Simin Nagsh

فرهاد شفیعی‌پور مطلق\*

زهره نادری\*\*

سیمین نقش\*\*\*

#### Abstract

The purpose of this study was to identify psychological empowerment strategies to cope with challenges during the COVID-19 pandemic through a systemic review of the related literature. The inclusion criteria for the reviewed sources were relevance of the topic and the date of publication. Therefore, the sources published since 2005 to 2020 were included. The data collected up to the point of saturation from sources addressing the strategies for psychological empowerment to cope with challenges associated with respiratory diseases. The data was analyzed using the content analysis method. Data analysis method was performed using NVIVO software version 10. The results showed that the strategies for psychological empowerment for managing the pandemic challenges included five primary themes. The 5 primary themes emerged from the results were: self-care, attitude change and improvement, self-mastery, knowledge sharing, and keeping to healthy routine. Moreover, 78 open codes emerged from the analysis.

**Keywords:** Self-Care, Attitude Change, Self-Mastery, Knowledge Sharing, COVID-19, Empowerment

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، شناسایی راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه با مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ بود. روش پژوهش از نظر هدف، بنیادی- کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات، اسنادی بوده که به روش‌های مرور سیستماتیک و فراترکیب نزدیک است. محیط پژوهش شامل منابع دست اول در زمینه راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی افراد در برابر شیوع بیماری‌های تنفسی- ریوی و از شیوه اشباع نظری داده‌ها برای انتخاب نمونه استفاده به عمل آمد. ملاک ورود به پژوهش، شامل کلیه مقالاتی بود که از مضمون‌های توانمندسازی روان‌شناختی برخوردار بودند و ملاک خروج، مقالات از پژوهش‌دربندداشتن مضمون‌های توانمندسازی روان‌شناختی، دربندداشتن مضمون‌های ناشی از نگرانی‌های بیماری‌های واگیردار، انتشار مقاله کمتر از سال ۲۰۰۵ بوده است. با مراجعه به منابع در دسترس دست اول و جست‌وجو در پایگاه‌های اینترنتی مختلف، تمامی اطلاعات در دسترس مرتبط و مربوط به توانمندسازی روان‌شناختی افراد در برابر بیماری‌های واگیردار مثل کرونا و ویروس ۲۰۱۹ یا سایر بیماری‌هایی قابل انتقال در گستره زمانی ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۰ انتخاب شدند. تحلیل داده‌ها به شیوه تحلیل مضمون صورت پذیرفته است. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVIVO نسخه ۱۰ انجام شده است. به‌طور کلی نتایج پژوهش نشان داد، راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ شامل پنج کد انتخابی (خودمراقبتی، تغییر و بهبود نگرش، تسلط بر خود، به اشتراک‌گذاری دانش و اطلاعات، رعایت مسائل بهداشتی)، ۱۴ کد محوری و ۷۸ کد باز بوده‌اند.

**واژه‌های کلیدی:** خودمراقبتی، تغییر و بهبود نگرش، تسلط بر خود، به اشتراک‌گذاری دانش و اطلاعات، کووید ۱۹، توانمندسازی

\*نویسنده مسئول: استادیار گروه مدیریت آموزشی، واحد مجلات، دانشگاه آزاد اسلامی، مجلات، ایران  
\*\*استادیار گروه داخلی ریه، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران  
\*\*\*دکتری برنامه‌ریزی آموزش از دور، سازمان سما، اصفهان، ایران

Email: farhad\_shafiepour@yahoo.com

Received: 2 May 2020

Accepted: 21 Aug 2020

پذیرش: ۹۹/۰۵/۳۱

دریافت: ۹۹/۰۲/۱۳

## مقدمه

دخل و تصرف بشر در طبیعت، منجر به بی‌نظمی و پدیدار شدن مشکلات عدیده‌ای شده که توسعه ویروس مرگبار کرونا از جمله آن‌هاست که آسیب‌های ناشی از آن جهان را دامن‌گیر خود کرده است؛ چنان‌که طبق گزارش‌ها و اخبار منتشر شده در سطح جهان، اکثر کشورها را درگیر خود کرده و این تا حدی است که زندگی مردم دنیا را در همه ابعاد با محدودیت‌ها و نیز خطرات جدی روبه‌رو کرده است. براساس مطالعات (هازل، ۲۰۲۰) شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹ که از همان خانواده ویروس‌های تنفسی حاد و شدید سارس<sup>۱</sup> و مرس<sup>۲</sup> بوده که به‌ترتیب در سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۱۹ از کشور چین شیوع پیدا کرده، افراد را دچار عصبیت و نگرانی کرده است. بنابراین، انتشار این ویروس خطرناک در گستره جهان، باعث شده که وضعیت روحی و روانی افراد تحت‌الشعاع این مسئله قرار گرفته تا حدی که آن‌ها را دچار حدودی از اضطراب، تنش، ترس و نگرانی کرده است و این برهم‌ریختگی روان‌شناختی افراد، زندگی روزمره آن‌ها را دچار وقفه کرده است. به‌عبارتی، باعث شده تا حرکت افراد در زندگی روزمره همراه با نگرانی‌های زیادی شود؛ حتی موجبات وسواس فکری بسیاری را فراهم کرده است، به‌گونه‌ای که هر فردی با کوچک‌ترین سرماخوردگی، سرفه و عطسه، سخت دچار تشویش و ترس می‌شود. این تشویش و دل‌نگرانی در سطح کلان‌شهرهای جهان، به‌دلیل تردد در آن بیشتر مشاهده می‌شود. گرچه گمانه‌زنی‌های ناشی از شیوع گسترده‌تر این ویروس، موجی از نگرانی و اضطراب را به جامعه و افراد تحمیل کرده است؛ اما با این حال، باید دیدگاه مثبتی به این اتفاق پیش‌آمده داشت. باید دانست که میزان کشندگی کرونا ویروس جدید ۲ تا ۳ درصد است که در اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی در چین شناخته شد نیز، به‌نام آن کرونا یا نیوکرونا نام گرفته است، در صورتی که میزان کشندگی سارس ۱۰ درصد و مرس ۳۰ درصد بوده است (کوهن، ۲۰۲۰).

از طرف دیگر، میزان شیوع سارس ۱/۲، میزان شیوع مرس ۱/۴ و میزان شیوع نیوکرونا یا همین کرونا ویروس جدید ۳/۶ تا ۵ درصد است. برخلاف پایین بودن خطر کشندگی ویروس کرونا ویروس جدید؛ اما به‌دلیل شیوع آن در گستره جوامع بشری، نگرانی‌هایی را به‌لحاظ روان‌شناختی برای آن‌ها فراهم کرده است. اضطراب، ترس، دلهره، تشویش، وسواس و از این قبیل موارد، مشکلات روحی و روانی ناشی از پدیده نوظهور ویروس کرونا ویروس ۱۹ است. عدم توجه به چنین مشکلات روان‌شناختی، موجب آن می‌شود که علاوه بر مختل شدن زندگی روزمره افراد، بیمارهای جسمانی دیگری در پی بهم‌ریختگی وضعیت روحی و روانی در افراد پدیدار شود؛ چنان‌که بخشی از بیمارهایی که افراد به آن‌ها مبتلا می‌شوند از نوع بیماری‌های روان‌تنی مثل اضطراب بیش‌ازحد است که منجر به بیماری فشار خون می‌شود. از این‌رو، به‌نظر می‌رسد که توانمندسازی روان‌شناختی فردی، راهبردی مؤثر برای مدیریت ویروس کرونا ویروس ۱۹ است. توانمندسازی، به این معناست که به افراد کمک شود تا احساس اعتمادبه‌نفس خود را بهبود بخشند، بر ناتوانی و درماندگی خود چیره شوند و در افراد، شور و شوق فعالیت ایجاد و انگیزه‌های درونی آن‌ها را برای انجام دادن وظیفه بسیج نمود (اورعی‌یزدانی، ۱۳۸۱). توانمندسازی روان‌شناختی، برای اولین بار توسط توماس و ولتهوس (۱۹۹۰) مطرح شده و شامل چهار بُعد است: ۱- معناداری (داشتن احساس با ارزش بودن)؛ ۲- شایستگی (احساس

1. sars  
2. mers

خودکارآمدی در انجام فعالیت شغلی)؛ ۳- خودمختاری (احساس استقلال داشتن استقلال در فعالیت‌های شغلی) و ۴- اثرگذاری (درک افراد از توانایی در اثر گذاشتن بر راهبردهای حرفه‌ای، اجرا و نتایج آن) است. توانمندسازی روان‌شناختی فردی، موجب می‌شود که از طریق احساس بالارزش بودن و شایستگی همواره برای سلامتی خود از اقدامات پیشگیرانه استفاده کند (علیزاده‌اقدام، کوهی و قلی‌زاده، ۱۳۹۵). داشتن نگرش مثبت، عامل مهمی در بهبود مشکلات روان‌شناختی است. نگرش مثبت، خوش‌بینی و تفکر مثبت، به‌عنوان یکی از زیرطبقات اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت است که در طی یک دهه اخیر، جایگاه ویژه‌ای را در حوزه روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روان به‌خود اختصاص داده است. از نظر پیترسون (۲۰۰۰) خوش‌بینی یا تفکر مثبت، به جهت‌گیری اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت موردانتظار هستند. به‌بیانی دیگر، خوش‌بینی یا تفکر مثبت، متمایل به اتخاذ امیدوارانه‌ترین دیدگاه است. افراد خوش‌بین، مشکل‌گشا هستند و نقشه‌هایی برای فعالیت طراحی کرده و سپس طبق آن عمل می‌کنند که این خود، موجب می‌شود فرد در حل مسائل و مشکلات در زندگی موفق‌تر عمل کند و در مقابل مسائل و مشکلات، حالت انفعالی به‌خود نگیرد و نسبت به دیگران نگرش مثبت بیشتری داشته باشد (پورسردار، پورسردار، پناهنده، سنگری و عبدی‌زرین، ۱۳۹۲). تسلط بر خود، عامل مهم دیگری برای بهبود وضعیت روان‌شناختی فردی است. تسلط بر خود، به‌معنای توانایی کنترل خود در تمامی وضعیت‌ها و حرکت آگاهانه به‌سمت اهداف تعیین‌شده خود را دارد. یک فرد «مسلط بر خود»، اهداف خود را به‌خوبی می‌شناسد و از نظم و انضباط کامل فردی موردنیاز برای انجام فعالیت‌های آگاهانه و متمرکز برای طی مسیر موفقیت برخوردار است. روان‌شناسان، ذهن‌آگاهی را روشی مؤثر برای تسلط بر خود تلقی می‌کنند (رینولدز، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی، این امکان را می‌دهد که به کمک آن، فرد از افکار و احساسات خویش آگاه شود و به‌زیستی خود را اعتلا بخشد. پاریش (۲۰۱۰)، ذهن‌آگاهی را روشی توصیف می‌کند که با آن فرد بر خود تسلط می‌یابد. مطالعات پون و همکاران (۲۰۰۶) اثرات ایمنی بدن بر فعالیت‌های ضدویروسی بالقوه: یک مطالعه خودکنترلی، نشان داد اثرات سیستم ایمنی مفید برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی از جمله سارس حائز اهمیت است و نیز، توانمندسازی روان‌شناختی فردی، با به اشتراک‌گذاری دانش و اطلاعات افراد با یکدیگر در رابطه است. چنان که مطالعات قلی‌پور، صمدی میارکلابی و صمدی میارکلابی (۱۳۹۴) نشان داد، توانمندسازی روان‌شناختی و ابعاد به اشتراک‌گذاری دانش، رابطه معناداری با هم دارند. مطالعات فیض، دهقانی سلطانی و فارسی‌زاده (۲۰۱۹)، نشان دادند به اشتراک‌گذاری دانش، بر توانمندسازی روان‌شناختی کارکنان اثرگذار است. به اشتراک‌گذاری دانش، منجر به تسهیم دانش میان افراد شده که در نتیجه، میزان آگاهی و دانش افراد بدین روش بهبود می‌یابد. براساس بیانیه سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰)، پیشگیری از ابتلا به ویروس کووید-۱۹ با ملاحظات بهداشتی در رابطه است؛ به‌نحوی که در صورتی که افراد مسائل بهداشتی را رعایت کنند، احتمال ابتلا به کووید-۱۹ نزد آن‌ها کاهش می‌یابد. بنابراین، با وجود دغدغه گسترش ویروس کرونا و ایجاد نگرانی‌هایی در افراد، مسئله اصلی پژوهش حاضر، این است که الگوی تفسیری راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی شهروندان در رابطه با مدیریت ویروس فراگیر کرونا کدامند؟

نتایج پژوهش (لای، شو، کو، تانگ و هاسو، ۲۰۲۰) نشان داد، با انتشار ویروس کووید-۱۹ چالش‌ها و

دغدغه‌هایی برای افراد به‌وجود آمده است. یکی از توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰) در رابطه با ویروس کرونای نوپدید ۲۰۱۹، کمک به حفظ روحیه بیمار و تأمین بهداشت روانی اوست؛ بنابراین براین اساس، توانمندسازی روان‌شناختی فردی در برابر شیوع ویروس کووید-۱۹ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

یکی از ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی به‌منظور پیشگیری از ابتلا به بیمارهای عفونی و تنفسی، خودمراقبتی است. مطالعات (فتوکیان، شهابولقی، فلاحی - خوشبخت و پورحیب، ۲۰۱۷) نشان داد، به‌جای داشتن اضطراب و از دست دادن روحیه فردی، می‌توان از داشتن سبک سیستم بهداشتی درست و کنترل وضعیت محیط زندگی استفاده کرد. نتایج پژوهش (زو و همکاران، ۲۰۱۹) نشان داد، در صورتی که افراد از خودشان به‌طور جدی مراقبت نمایند، جای نگرانی به جهت ابتلا به ویروس کرونای ۲۰۱۹ وجود ندارد. براساس توصیه‌های (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۰) توجه به رعایت مسائل بهداشتی برای پیشگیری از ابتلای به ویروس کرونای ۲۰۱۹ لازم است. خودمراقبتی، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن فرد می‌شود. بنابر مطالعات (کالدر، ۲۰۱۳)؛ مالچ، دیلو و کوپین (۲۰۲۰)؛ مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (۲۰۱۵) بهبود نگرش افراد در رابطه با ویروس کووید-۱۹ با توانمندسازی روان‌شناختی آن‌ها در رابطه است و بدین‌معناست که بهبود نگرش، موجب برطرف شدن ترس و تشویش‌های بی‌جا و بی‌دلیل شده و از این‌رو، آرامش برای افراد برای انجام زندگی روزمره فراهم می‌کند. بنابر مطالعات سلینگمن، دوکورت و استین (۲۰۰۵) توانمندسازی روانی، با دیدگاه مثبت‌گرایی در رابطه است. مطالعات براو و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد، یکی از راهبردهای توانمندسازی روانی افراد به تهدید ویروس و بیماری‌های واگیردار، بهبود نگرش است. داشتن ادراک درست و صحیح از ویروس کرونای ۲۰۱۹ و نحوه کنترل آن، موجب بهبود نگرش برای پیشگیری از ویروس کرونای ۲۰۱۹ است.

نتایج پژوهش گرینر (۲۰۲۰)، نشان داد ابتلا به ویروس کرونا ۲۰۱۹، شامل تمامی افراد نیست و نیز، نگرانی وجود ندارد؛ به شرطی که با درک درست از آن، راهبردهای پیشگیری را به‌کار بندند.

یکی از راهبردهای مؤثر برای توانمندسازی روان‌شناختی افراد تحت بحران ویروس کرونای ۲۰۱۹، به اشتراک‌گذاری دانش و اطلاعات بهداشتی است که البته باید براساس منابع معتبر علمی با یکدیگر به تبادل اطلاعات اقدام کنند. در صورتی که در سایه به اشتراک‌گذاری دانش، به تبادل اطلاعات بی‌رویه و بی‌اساس اقدام کنند، وضعیت روحی و روانی آن‌ها دچار بهم‌ریختگی می‌شود (دفتر ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و سلامت، ۲۰۲۰). مطالعات جرنیگان (۲۰۲۰) نشان داد بالابردن سطح اطلاعات و دانش افراد، موجب پیشگیری آن‌ها از ابتلای ویروس یاد شده می‌شود.

یکی دیگر از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی مؤثر در برابر ویروس کرونای جدید، حفظ آرامش و تسلط بر خود است. مطالعات خان و نوشاد (۲۰۲۰) بیانگر دلهره و اضطراب و تشویش مردم جهان در برابر ویروس کرونای ۲۰۱۹ شده است. مطالعات لی، یانگ، دو و چیونگ (۲۰۲۰)، نشان داد خودکنترلی، ارتباط بین شدت درک شده بیماری کرونا ۲۰۱۹ و مشکلات سلامت روان در بین مردم چین را تعدیل می‌کند.

یکی دیگر از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی مؤثر در برابر ویروس کرونای جدید، مراعات مسائل بهداشتی است. نتایج پژوهش هیمان (۲۰۰۸) نشان داد، با مراجعه به دفترچه راهنمای کنترل بیماری‌های واگیردار، می‌توان

ملاحظات بهداشتی را مطالعه کرد و بدین شیوه از خطر ویروس‌های واگیردار مصون شد. مطالعات اشنایدر و همکاران (۲۰۱۵)، نشان داد داشتن آگاهی‌های بهداشتی‌های به‌طور مستمر برای تشخیص زودهنگام و اجرای اقدامات کنترل عفونت موردنیاز است.

#### اهداف پژوهش

- شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های توانمندسازی روان‌شناختی فردی با هدف مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ و
- ارائه مدل مفهومی توانمندسازی روان‌شناختی فردی با هدف مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹.

### روش

روش پژوهش از نظر هدف، بنیادی- کاربردی و برحسب گردآوری اطلاعات، اسنادی بوده که به روش‌های مرور سیستماتیک و فراترکیب نزدیک است. استفاده از روش فراترکیب، مشابه فراتحلیل برای یکپارچه‌سازی چندین مطالعه به‌منظور ایجاد یافته‌های جامع و تفسیری استفاده می‌شود. فراترکیب نوعی مطالعه کیفی است که اطلاعات و یافته‌های مستخرج از مطالعات کیفی دیگر با موضوع مرتبط و مشابه را بررسی می‌کند. در نتیجه، نمونه موردنظر برای فراترکیب، از مطالعات کیفی منتخب و براساس ارتباط آن‌ها با سؤال پژوهش ساخته می‌شود.

به‌منظور بهره‌گیری از روش فراترکیب، از روش هفت مرحله‌ای سندلوسکی و باروسو (۲۰۰۶) استفاده شده است. برای رسیدن به مدل مفهومی توانمندسازی روان‌شناختی فردی با هدف مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ هفت گام در این پژوهش طی شده است.

**گام اول تنظیم سؤال پژوهش:** در این مقاله سؤال پژوهش عبارت است از: ابعاد و مؤلفه‌های توانمندسازی روان‌شناختی فردی با هدف مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ کدامند؟

**گام دوم مرور ادبیات به شکل نظام‌مند:** در این مرحله، جست‌وجوی نظام‌مندی روی مقالات و متون منتشر شده در مجلات مختلف و سایت‌های اینترنتی انجام شد. برحسب واژه‌های کلیدی (توانمندسازی، روان‌شناختی فردی، کووید ۲۰۱۹)، ویروس جدید، مدیریت ویروس، جست‌وجو و بررسی در پایگاه‌های داده، مجلات و موتورهای جست‌وجوگر انجام شد.

**گام سوم جست‌وجو و انتخاب متون مناسب:** در ابتدای فرآیند جست‌وجو محقق مشخص می‌کند آیا متون با سؤال پژوهش متناسب می‌باشد یا خیر و به‌منظور رسیدن به این هدف، مجموعه مطالعات منتخب چندین بار موردبازبینی قرار می‌گیرند و در هر مرحله مقالات و متونی که با موضوع هم‌خوانی ندارند، حذف می‌شوند که در ۱۵ مقاله براساس سازگاری با عنوان پژوهش انتخاب شدند.

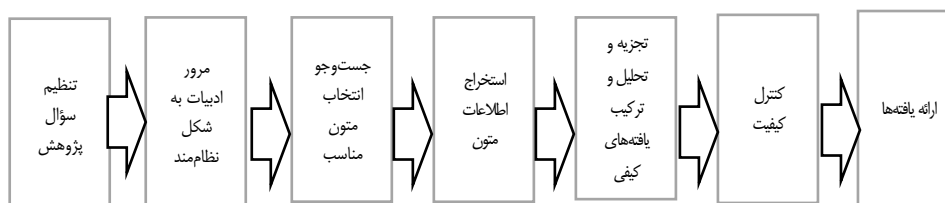
**گام چهارم استخراج اطلاعات متون:** در این گام باید اطلاعات متون باقی مانده در فرآیند را به‌صورت خلاصه جمع‌آوری شد. ملاک ورود به پژوهش، شامل کلیه مقالاتی بود که از مضمون‌های توانمندسازی روان‌شناختی برخوردار بودند و ملاک خروج، مقالات از پژوهش دربرداشتن مضمون‌های توانمندسازی روان‌شناختی، دربرداشتن مضمون‌های ناشی از نگرانی‌های بیماری‌های واگیردار، انتشار مقاله کمتر از سال ۲۰۰۵ بوده است.

عناوین مقالات، نویسندگان آن‌ها در جدول ۱ آمده است. با مراجعه به منابع در دسترس دست اول و جست‌وجو در پایگاه‌های اینترنتی مختلف، تمامی اطلاعات در دسترس مرتبط و مربوط به توانمندسازی روان‌شناختی افراد در برابر بیماری‌های واگیردار مثل کرونا و ویروس ۲۰۱۹ یا سایر بیماری‌هایی قابل انتقال در گستره زمانی ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۰ با همکاری متخصصان، انتخاب و فیش‌برداری شد.

گام پنجم تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این مرحله کدهای استخراج شده به صورت کدهای باز، محوری و انتخابی دسته‌بندی شدند. از این رو، براساس دسته‌بندی کدهای به دست داده شده، کدها شامل پنج کد انتخابی (خودمراقبتی، تغییر و بهبود نگرش، تسلط بر خود، به اشتراک‌گذاری دانش و اطلاعات و رعایت مسائل بهداشتی)، ۱۴ کد محوری و ۷۸ کد باز بوده‌اند. با مطالعه سطر به سطر مقالات و منابع، نخست کدگذاری توسط پژوهشگر و سپس کدگذاری مستقل توسط چند نفر از استادان فن انجام و نتایج این دو کدگذاری، با یکدیگر مقایسه شد و پس از آن، در راستای اهداف، فرآیند تهیه کدهای باز، کدهای محوری و کدهای انتخابی صورت پذیرفت. بنابراین، براساس تحلیل کدهای مستخرجه، مدل کیفی ترسیم شد. روایی پژوهش براساس اعتبارپذیری (باورپذیری) صورت پذیرفته است و این بدین معنا بوده که میزان اعتماد به واقعی بودن یافته‌ها برای شرکت‌کنندگان تأمین شده است و اعتبار پژوهش براساس اطمینان صورت پذیرفته است. بدین معنا که درجات باز یافت، تکرارپذیری داده‌ها توسط سایر پژوهشگران مشخص شده و بررسی شده است (گوبا و لینکلن، ۱۹۹۴). توضیح بیشتر این که داده‌های استخراج شده از مقالات و مستندات علمی و هم‌سوسازی داده‌ها در اختیار سه نفر از استادان دارای مدرک دکتری روان‌شناسی قرار گرفت که پس از جرح و تعدیل کدها، از کل ۱۲۷ کدهای استخراج شده اولیه، نهایتاً تعداد ۷۸ کد برای تحلیل و فراهم‌سازی شبکه مضامین انتخاب شد. شیوه جمع‌آوری داده‌ها مراجعه به پایگاه‌های اینترنتی و بانک‌های اطلاعاتی علمی معتبر بوده است.

گام ششم کنترل کیفیت: محقق در این گام به منظور اطمینان از حفظ کیفیت در مطالعه خود، به گام‌های قبل بازمی‌گردد تا از انجام صحیح آن‌ها اطمینان پیدا کند. محققان در سرتاسر این پژوهش، تلاش کرده‌اند تا با فراهم کردن توضیحات و توصیفات روشن، مستدل و مستند گام‌های اتخاذ شده را بردارند. در گام سوم نیز برای حذف متون نامرتبط از رویه‌ای روشن و نظام‌مند استفاده شده است که در جای خود توضیح داده شد. در ضمن هر دو استراتژی جست‌وجوی الکترونیک و دستی برای پیدا کردن مقالات و متون مناسب به کار برده شده است.

گام هفتم ارائه نتایج: در این مرحله از روش فراترکیب، یافته‌های حاصل از مراحل قبل ارائه می‌شوند.



شکل ۱- فرآیند هفت مرحله‌ای فراترکیب (سندلوسکی و باروسو، ۲۰۰۶)

جدول ۱- مقالات مستخرج مورد مطالعه به عنوان نمونه

عنوان پژوهش	محقق	سال انتشار	نتایج	ابعاد
بررسی رابطه خودمراقبتی و سواد سلامت با سلامت روانی در بین شهروندان شهر تبریز	علیزاده اقدام، کوهی و قلی زاده	۱۳۹۵	خودمراقبتی با بهبود سلامت و توانمندسازی روان شناختی در رابطه است	خودمراقبتی
اختلال کرونا ویروس ۲۰۱۹: یک دیدگاه برگرفته از چین	زو و همکاران	۲۰۱۹	در صورتی که افراد از خودشان به طور جدی مراقبت نمایند، جای نگرانی برای آن‌ها جهت ابتلا به ویروس کرونای ۲۰۱۹ وجود ندارد	
توصیه‌های پیشگیری و کنترل موقت از عفونت برای بیماران بستری مبتلا به کرونا ویروس سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS-CoV)	مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های سازمان بهداشت جهانی	۲۰۱۵	رعایت استانداردها برای محافظت‌های چشم، دهان و بینی موجب پیشگیری از بیمارهای عفونی و تنفسی می‌شود	
تغذیه سیستم ایمنی بدن	کالدز	۲۰۱۳	یک سیستم دفاعی خوب بدن که با تغذیه درست فراهم شده باشد، می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌ها مصونیت بخشد	
تأثیر خوش بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روان شناختی از بهزیستی	پورسردار و همکاران	۱۳۹۲	خوش‌بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی اثر معناداری دارد	بهبود نگرش
روان شناختی مثبت در اقدامات بالینی	سلیگمن، دوک ورث و استین	۲۰۰۵	توانمندسازی روانی، با دیدگاه مثبت‌گرایی مرتبط است	
مکانیسم‌های عملکرد در کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی	رینولدز	۲۰۱۰	ذهن‌آگاهی به‌عنوان روشی مؤثر برای تسلط بر خود با بهبود توانمندسازی روان شناختی مرتبط است	تسلط بر خود
اثر کرونا ویروس بر جامعه جهانی	خان و نوشاد	۲۰۲۰	دلهره و اضطراب و تشویش مردم جهان در برابر ویروس کرونای ۲۰۱۹ شده است	
بروزرسانی اطلاعات بهداشت عمومی در رابطه با شیوع شیوع بیماری ویروس کرونای ۲۰۱۹ در ایالات متحده آمریکا	جرنیگان	۲۰۲۰	بالا بردن سطح اطلاعات و دانش افراد، موجب به اشتراک گذاری	

عنوان پژوهش	محقق	سال انتشار	نتایج	ابعاد
تأثیر اشتراک دانش بر توانمندسازی روانی در آموزش عالی با واسطه حافظه سازمانی	فیض، دهقانی سلطانی و فارسی‌زاده	۲۰۱۹	به اشتراک‌گذاری دانش با توانمندسازی روان‌شناختی کارکنان رابطه معناداری دارد	دانش
نقش تسهیم دانش ضمنی در روان‌شناختی توانمندسازی کارمندان	منوریان، عسگری و حاجی‌لویی	۲۰۱۴	تسهیم دانش ضمنی بر بهبود توانمندسازی روان‌شناختی کارکنان اثر معناداری دارد.	
بررسی تاثیر توانمندسازی روان‌شناختی بر فرهنگ اشتراک‌گذاری دانش مورد مطالعه: کارکنان زن اداره آموزش و پرورش استان مازندران، ملاحظات بهداشتی و کاهش دغدغه‌های روان‌شناختی	قلی‌پور، صمدی میارکلابی و صمدی میارکلابی	۱۳۹۴	توانمندسازی روان‌شناختی و ابعاد به اشتراک‌گذاری دانش رابطه معناداری با هم دارند.	
	سازمان بهداشت جهانی	۲۰۰۰	در صورتی که افراد مسائل بهداشتی را رعایت کنند، احتمال ابتلا به کرونا ویروس ۱۹ نزد آن‌ها کاهش می‌یابد	مراعات بهداشتی
ارزیابی بیماران تحت بررسی عفونت MERS-CoV	اشنایدر و همکاران	۲۰۱۵	داشتن آگاهی‌های بهداشتی‌های به‌طور مستمر برای تشخیص زودهنگام و اجرای اقدامات کنترل عفونت مورد نیاز است	
دفترچه راهنمای کنترل بیماری‌های واگیردار	هیمن	۲۰۰۸	با مراجعه به دفترچه راهنمای کنترل بیماری‌های واگیردار، می‌توان ملاحظات بهداشتی را مطالعه کرد و بدین شیوه از خطر ویروس‌های واگیردار مصون شد	



## یافته‌ها

## الف) توصیف جمعیت شناختی جامعه مورد مطالعه

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش، کلیه مقالات به دست داده شده در رابطه با مدیریت ویروس کووید ۱۹ و توانمندسازی روان‌شناختی فردی است. ۱۵ مقاله براساس ملاک‌های ورودی انتخاب شد. از این تعداد چهار مقاله بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۱۶، چهار مقاله بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵، پنج مقاله بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰، دو مقاله بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۵ بوده است.

## ب) فرآیند تحلیل داده‌ها

جدول ۲- گد‌های باز، محوری و انتخابی راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه با مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹

ردیف	گد‌های باز	گد محوری	گد انتخابی
۱	رژیم غذایی به‌منظور دوری از گوشت قرمز و فرآوری شده	تقویت سیستم ایمنی	خودمراقبتی
۲	غذاهای سرخ‌کردنی و فست‌فودها	بدن از طریق تغذیه	
۳	دوری از مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های غیرطبیعی		
۴	گردو، بادام و پسته از منابع غنی ویتامین E		
۵	مصرف منابع غذایی حاوی پروبیوتیک‌ها، می‌توان به این موارد اشاره کرد:		
۶	سبزیجات: مارچوبه، سیر، تره فرنگی و پیاز		
۶	مصرف منابع غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها: جو، لوبیا، جو دوسر، چاودار، گندم، سیب‌زمینی و سیب‌زمینی شیرین		
۷	مصرف میوه‌ها: سیب، موز، توت‌ها، مرکبات، کیوی؛ چربی‌ها: دانه کتان و دانه چیا		
۸	تنظیم ساعت خواب قبل از ساعت ۱۰ شب		
۹	در معرض هوای سرد قرار نگرفتن به‌منظور دوری از سرماخوردگی	مدیریت رفتار فردی (مثل	
۱۰	گرفتن جلوی دهان هنگام عطسه یا سرفه	گرفتن جلوی دهان	
۱۱	دست نکشیدن به‌صورت و بینی و دهان	هنگام عطسه و سرفه)	
۱۲	دستکش داشتن در هنگام خرید اجناس و کالاهای مایحتاج		
۱۳	شست‌وشو و ضدعفونی کردن مواد غذایی خام خریداری شده	بهداشت تغذیه	رعایت مسائل بهداشتی
۱۴	کم کردن مصرف غذاهای رستورانی و خارج از منزل		
۱۵	عدم مصرف مواد غذایی حساسیت‌زا		
۱۶	شست‌وشوی میوه‌های خریداری شده		
۱۷	شست‌وشوی مداوم دست‌ها بلافاصله بعد از هر نوع تماس با اشیاء و سطوح	بهداشت فردی	
۱۸	تمیز کردن مداوم سطوح اطراف خود		
۱۹	تمیز و یا ضدعفونی کردن مداوم اشیایی که به‌طور مستمر استفاده می‌شوند		
۲۰	استحمام کردن		
۲۱	تمیز و ضدعفونی کردن وسایل لوکس و تزئینی منزل	بهداشت محیط زندگی	
۲۲	تمیز و ضدعفونی کردن مداوم محیط آشپزخانه		
۲۳	تمیز و ضدعفونی کردن مداوم سرویس بهداشتی		

ردیف	کدهای باز	کد محوری	کد انتخابی	
۲۴	تمیز و ضدعفونی کردن مداوم لوازم دارای استفاده زیاد	اعتماد به نفس	تغییر و بهبود نگرش به ویروس	
۲۵	تمیز و ضدعفونی کردن لوازم شخصی و جدا نگهداری آنها			
۲۶	ارتقای سیستم ایمنی بدن با تغذیه درست و مناسب			
۲۷	بالا بردن سطح دانش و اطلاعات فردی			
۲۸	رعایت بهداشت فردی			
۲۹	تقویت روحیه			
۳۰	احساس حاکم بودن بر ویروس و برطرف‌سازی آن در صورت رعایت نکات ایمنی			
۳۱	برطرف‌سازی شک و تردیدهای نادرست و غیرمنطقی			بازسازی ادراکی
۳۲	تلاش برای درک درست از نحوه شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹			
۳۳	پذیرش این ویروس به‌عنوان یک بیماری مقطعی و گذرا			
۳۴	تجدیدنظر در درک ناصحیح از ویروس کرونا ۲۰۱۹	امید به زندگی		
۳۵	سازمان‌دهی و بازسازی اطلاعات کسب شده از ویروس کرونا ۲۰۱۹			
۳۶	مطالعه تاریخچه خانواده ویروس ۲۰۱۹			
۳۷	شک و تردید در برابر اطلاعات کسب شده و تفکر عمیق تر			
۳۸	سرگرم شدن به کارهای موردعلاقه			
۳۹	انجام کارهای نیمه‌تمام			
۴۰	گوش دادن به موسیقی			
۴۱	کسب مهارت‌های جدید			
۴۲	ورزش کردن			
۴۳	فکر کردن به ایده‌های جدید			
۴۴	امید به برطرف‌شدن ویروس کرونا ۲۰۱۹ در کوتاه‌مدت	مثبت‌اندیشی		
۴۵	امید به کشف راه‌های مقابله با ویروس کرونا ۲۰۱۹			
۴۶	عدم یأس و ناامیدی در رابطه با برطرف‌شدن ویروس کرونا ۲۰۱۹			
۴۷	اعتقاد به فراگیر نبودن ابتلای به ویروس ۲۰۱۹ به شرط رعایت نکات بهداشتی			
۴۸	احساس ضعیف بودن ویروس ۲۰۱۹ در برابر افراد آگاه	تسلط بر خود		
۴۹	تسلط بر خود برای دوری از مصرف مواد دخانیاتی مثل سیگار و قلیان			
۵۰	تسلط بر خود برای دوری از محیط‌های عمومی آلوده و خطرناک			
۵۱	تسلط بر خود برای فاصله گرفتن از سایرین و رعایت حد فاصله برای صحبت کردن			
۵۲	تنظیم کردن رفتار خرید با کوتاه کردن زمان ممکن			
۵۳	تنظیم کردن رفتار حضور در مکان‌های عمومی با حداقل کردن زمان ممکن			
۵۴	دوری از هوس‌های غذایی نامتناسب با شرایط			
۵۵	کسب آگاهی از ویژگی ویروس کرونا ۲۰۱۹ از رسانه ملی (تلویزیون)		خودآگاهی	
۵۶	پیگیری اخبار ویروس کرونا ۲۰۱۹ از منابع اطلاع‌رسانی معتبر مثل وزارت بهداشت، درمان و پزشکی کشور			
۵۷	پژوهش در رابطه با نحوه شیوع ویژگی‌های ویروس کرونا ۲۰۱۹			
۵۸	کسب آگاهی از پزشکان متخصص بیماری‌های تنفسی و ریوی در رابطه با ویروس کرونایی ۲۰۱۹			
۵۹	مطالعه کتاب‌های پزشکی عمومی در رابطه با بیماری‌های ریوی و تنفسی			

ردیف	کدهای باز	کُد محوری	کُد انتخابی
۶۰	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با درصد شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹	تبادل اطلاعات در بُعد	اشتراک‌گذاری
۶۱	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با مکان‌های شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹	نحوه انتشار ویروس	اطلاعات و دانش
۶۲	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با سرعت شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۶۳	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با راه‌های انتقال ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۶۴	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با افراد موردتهدید ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۶۵	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با روش‌های کنترل ویروس کرونا ۲۰۱۹	تبادل اطلاعات در بُعد	
۶۶	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با حساسیت‌های لازم برای کنترل ویروس کرونا ۲۰۱۹	نحوه کنترل ویروس	
۶۷	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با جلوگیری از راه‌های نفوذ ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۶۸	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با اثرات خودمراقبتی بر کنترل ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۶۹	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با نحوه تمیز کاری وسایل و مکان‌های محل رشد ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۷۰	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با مواد برطرف‌کننده ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۷۱	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با کنترل وسایل و لوازم تحت تهدید ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۷۲	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با کنترل مراکز شیوع ویروس کرونا ۲۰۱۹		
۷۳	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با تنظیم کردن ساعت خواب	تبادل اطلاعات در بُعد	
۷۴	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با تعیین قوانین و مقررات جدید زندگی	نحوه زندگی	
۷۵	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با تغییر سبک خرید کالاهای مایحتاج زندگی		
۷۶	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با تغییر سبک ارتباطات		
۷۷	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با تغییر برنامه‌های روزمره زندگی		
۷۸	به اشتراک‌گذاری اطلاعات در رابطه با نحوه استفاده از خدمات اجتماعی		

براساس یافته‌های جدول فوق، راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ شامل پنج کُد انتخابی، ۱۴ کُد محوری و ۷۸ کُد باز بوده‌اند.

(ج) ارائه الگوی نهایی



شکل ۱- الگوی تفسیری توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا

## بحث و نتیجه‌گیری

از آنجایی که ویروس کرونا ۲۰۱۹ از چین به سرعت در سرتاسر کشورهای جهان از جمله کشور ایران منتشر شده است، از این جهت همه مردم دچار حدی از تشویش، نگرانی، دلهره و اضطراب شده‌اند. این امر، بیانگر آن است که جدا از خطر ویروس کرونای ۲۰۱۹، نگرانی‌های و دغدغه‌های روان‌شناختی آن چه بسا اثرات ناخوشایندتری را بر افراد گذاشته به‌گونه‌ای که زندگی را برای آن‌ها سخت‌تر کرده است. از این رو، پژوهش حاضر در پی کشف راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا بوده است. در رابطه با هدف اول پژوهش نتایج پژوهش نشان داد، یکی از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا، خودمراقبتی بوده است. نتایج پژوهش با مطالعات کالدر، ۲۰۱۳؛ فتوکیان و همکاران، ۲۰۱۷؛ زو و همکاران، ۲۰۱۹) هم‌سو است. مطالعات آن‌ها بیانگر آن بود که با رفتار خودمراقبتی، افراد می‌توانند به راحتی به زندگی روزمره خود ادامه داده و هیچ نوع نگرانی نداشته باشند. ترس، برای کسانی است که مراقب خود نبوده و بدون ملاحظه مانند روزهای عادی رفتار می‌کنند. این در صورتی است که خودمراقبتی منجر به این می‌شود که فرد به حدی از اطمینان قلبی برای عدم ابتلای به ویروس و بیماری‌های واگیردار دست یابد، زیرا از طریق خودمراقبتی سعی می‌کند که از یک‌سو سیستم ایمنی بدنی خود را با تغذیه مناسب تقویت کند که این امر، باعث می‌شود که بدن او در برابر نفوذ ویروس‌ها مصون شده و از سوی دیگر، رفتار خود را در محیط‌های آلوده به ویروس‌ها به نحوی مدیریت نماید که خطر ابتلا به کرونا ویروس و یا هر نوع بیماری واگیردار دیگری برای خود کاهش دهد. یکی از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا، تغییر و بهبود نگرش بوده است. نتایج پژوهش با مطالعات سلیگمن، دوکورت و استین (۲۰۰۵)؛ براو و همکاران (۲۰۱۵) و گرینر (۲۰۲۰) هم‌سو است. مطالعات آن‌ها نشان داد، با داشتن درک درستی از ویروس کرونای ۲۰۱۹ و پاک کردن اطلاعات ناصحیح از ذهن خود، همه شک و تردیدهای نگران‌کننده در آن‌ها برطرف شده و سبک رفتاری متناسبی را برای پیشگیری از ابتلای به این ویروس خطرناک در پیش گیرند. بهبود نگرش نسبت به کرونا ویروس و سایر بیماری‌های واگیردار و نحوه انتشار آن‌ها در بین افراد، منجر به کاهش بسیاری از نگرانی‌های روان‌شناختی مثل استرس، اضطراب، ترس و از این قبیل موارد می‌شود. چنان که پیترسون (۲۰۰۰) معتقد است که خوش‌بینی یا تفکر مثبت به فراهم‌سازی پیامدهای مثبت می‌شود که در انتظارند؛ اما زمانی که بدبینی در افراد نسبت به امور مختلف مثل کرونا ویروس و سایر بیماری‌های واگیردار در حدی حاکم باشد که آن‌ها منتظر پیامدهای ناگوار و ناخوشایندی از بابت آن‌ها باشند، این امر منجر به پدیدار شدن انرژی‌های منفی در افراد شده که خودبه‌خود خطر ابتلای به انواع بیماری‌ها از جمله کرونا ویروس (کووید-۱۹) را افزایش می‌دهد. به عبارتی، با بهبود نگرش، مثبت‌اندیشی در افراد توسعه می‌یابد که این منجر به اعتماد به نفس بیشتر می‌شود. از این رو، برای بهبود نگرش و مثبت‌اندیشی، بازسازی ادراکی راهبردی مهم به نظر می‌رسد و بازسازی ادراکی با گسترش اطلاعات و دانش فردی میسر است

یکی از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا، تسلط بر خود بوده است. نتایج پژوهش با مطالعات خان و نوشاد، ۲۰۲۰ هم‌سو است. مطالعات آن‌ها بیانگر این بود که تسلط افراد بر

روحیه خود، می‌تواند نگرانی آن‌ها را برطرف سازد. چنان‌که با ضعیف شدن روحیه، سیستم ایمنی بدن انسان، ضعیف می‌شود و این امر، میزان احتمال ابتلای به بیماری و حتی ورود ویروس به بدن فرد را افزایش می‌دهد. روان‌شناسان، ذهن آگاهی را راهبردی تأثیرگذار در جهت تسلط افراد بر خود تلقی می‌کنند رینولدز (۲۰۱۰). تسلط بر خود به معنای توانایی کنترل خود در تمامی وضعیت‌ها و حرکت آگاهانه به سمت اهداف تعیین شده خود را دارد. تسلط بر خود منجر به این می‌شود که افراد، اهداف خود را به‌خوبی شناخته و از نظم و انضباط کامل فردی موردنیاز برای انجام فعالیت‌های آگاهانه در مسیر موفقیت برخوردار شوند. از این‌رو، از طریق تسلط بر خود، افراد قادر می‌شوند که بر نگرانی‌های نشئت گرفته از شیوه کرونا ویروس ۲۰۱۹ تسلط یافته تا حدی که آن‌ها را به حداقل کاهش دهند.

یکی از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا، به اشتراک‌گذاری دانش بوده است. نتایج پژوهش با مطالعات دفتر ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و سلامت (۲۰۲۰)؛ فیض، دهقانی سلطانی و فارسی‌زاده (۲۰۱۹)؛ جرنیگان (۲۰۲۰) هم‌سو است. براساس توصیه‌هایی که در دفترچه راهنمای پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیردار کشور چین آمده است، به اشتراک‌گذاری اطلاعات و دانش برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی و تنفسی مؤثر است که البته در این دفترچه راهنما، یادآوری شده که از تبادل اطلاعات زیاد از حد و گسترده پرهیز شود و فقط براساس منابع معتبر و رسانه‌های قابل اعتماد اطلاع‌رسانی شود. به اشتراک‌گذاری دانش، منجر به گسترش اطلاعات در میان افراد در رابطه با نحوه شیوه و خطر ابتلای کرونا ویروس ۲۰۱۹ می‌شود. بدین‌طریق، افراد با رهنمودهای لازم برای پیشگیری از ابتلا بیش‌ازپیش آشنا شده و این امر، راهبردی مؤثر برای کاهش نگرانی روان‌شناختی در افراد می‌شود. تجربه نشان داده است که همیشه بیشتر نگرانی روان‌شناختی در افراد به‌دلیل کمبود دانش و آگاهی پدیدار می‌شود و این در حالی است که با افزایش دانش، بسیاری از دغدغه‌ها در افراد برطرف می‌شود. زیرا با افزایش آگاهی و دانش، افراد شیوه‌های پیشگیری از خطر ابتلای به کرونا ویروس و یا سایر بیمارهای واگیردار را فرا می‌گیرند؛ بنابراین بدین شیوه نگرانی‌های آن‌ها تقلیل می‌یابد.

یکی از راهبردهای توانمندسازی روان‌شناختی فردی در رابطه مدیریت ویروس فراگیر کرونا، ملاحظات مسائل بهداشتی بوده است. نتایج پژوهش با مطالعات هیمان (۲۰۰۸)؛ اشنايدر و همکاران (۲۰۱۵)؛ بیانیه سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۰) هم‌سو است. مطالعات آن‌ها نیز بیانگر آن بوده که در صورتی که افراد به ملاحظات بهداشتی توجه داشته باشند، هیچ خطری از بابت ویروس‌های خطرناک مثل ویروس کرونای ۲۰۱۹ آن‌ها را تهدید نمی‌کند. بنابراین، بر همه افراد لازم است که به‌طور جدی‌تری به مسائل بهداشتی توجه کرده و در محیطی که زندگی می‌کنند نیز در دستور کار خود قرار دهند. رعایت ملاحظات بهداشتی و سلامتی، منجر به کاهش خطر ابتلا به کرونا ویروس ۲۰۱۹ شده و این امر، بسیاری از دغدغه‌های روانی افراد را که نشئت گرفته از شیوع بیمارهای واگیردار است را برطرف می‌سازد. چنان‌که براساس دستورالعمل و راهنمای مراقبت بیمارهای تنفسی ناشی از کرونا ویروس رضایی، نصر دارس، کیانپور، همتی و امیدواری‌نیا (۱۳۹۳) در صورتی که افراد نواحی آلوده به ویروس کرونای ۲۰۱۹ را شناخته و آن مناطق را ضدعفونی نمایند و نیز دست‌های خود را همواره بشویند، خطر احتمال ابتلا به این ویروس خطرناک

را در خود از بین می‌برند.

در رابطه با هدف دوم پژوهش، نتایج پژوهش نشان داد الگوی مفهومی ابعاد توانمندسازی روان‌شناختی فردی با هدف مدیریت ویروس فراگیر کرونا ۲۰۱۹ به شکل ذیل بوده است. براساس شکل فوق، مدل کیفی پیشنهادی شامل پنج مضامین فراگیر (خودمراقبتی، تغییر و بهبود نگرش، تسلط بر خود، به اشتراک‌گذاری دانش و اطلاعات، رعایت مسائل بهداشتی) و ۱۴ مضامین سازمان‌دهنده بوده‌اند.

## منابع

- اورعی یزدانی، ح. (۱۳۸۱). نگرش بر توانمندسازی. چاپ اول. تهران: مطالعات بازرگانی.
- پورسردار، ن. ا.، پورسردار، ف. ا.، پناهنده، ع.، سنگری، ع. ا.، و عبدی‌زرین، س. (۱۳۹۲). تأثیر خوش‌بینی (تفکر مثبت) بر سلامت روانی و رضایت از زندگی: یک مدل روان‌شناختی از بهزیستی. *مجله پژوهشی حکیم*، ۱۶(۱)، ۴۹-۴۲.
- راهنمایی از دفتر ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌ها و سلامت (۲۰۲۰). *انتشارات پزشکی خلق چین*. ۳۳-۱.
- رضایی، ف.، نصر دادرس، م.، کیانپور، م.، همتی، پ.، و امیدواری‌نیا، ا. ق. (۱۳۹۳). راهنمای مراقبت بیماری تنفسی ناشی از کرونا ویروس (سندرم تنفسی خاورمیانه). مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار (اداره مراقبت)، خرداد ماه.
- علیزاده اقدام، م. ب.، کوهی، ک.، و قلی‌زاده، م. (۱۳۹۵). بررسی رابطه خودمراقبتی و سواد سلامت با سلامت روانی در بین شهروندان شهر تبریز. *فصلنامه علمی- پژوهشی سلامت‌محور*، ۲(۴)، ۳۹۴-۳۸۱.
- قلی‌پور، ر. ا.، صمدی میارکالایی، ح.، و صمدی میارکالایی، ح. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر توانمندسازی روان‌شناختی بر فرهنگ اشتراک‌گذاری دانش مورد مطالعه: کارکنان زن اداره آموزش و پرورش استان مازندران. *فصلنامه مطالعات اجتماعی- روان‌شناختی زنان*، ۱۳(۴)، ۱۸۱-۲۰۳.

## References

- Bravo, P., Edwards, A., Barr, P. J., Scholl, I., Elwyn, G., & McAllister, M. (2015). Conceptualising patient empowerment: a mixed methods study. *BMC Health Services Research*, 15(1), 1-14.
- Calder, P. C. (2013). Feeding the immune system. *Proceedings of the Nutrition Society*, 72(3), 299-309.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2015). Interim infection prevention and control recommendations for hospitalized patients with Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV). 2015-06-11). <http://www.cdc.gov/coronavirus/mers/infection-prevention-control.html>.
- Cohen, J. (January 2020). "Wuhan seafood market may not be source of novel virus spreading globally". *Science*.
- Feiz, D., Dehghani Soltani, M., & Farsizadeh, H. (2019). The effect of knowledge sharing on the psychological empowerment in higher education mediated by organizational memory. *Studies in Higher Education*, 44(1), 3-19.

- Fotokian, Z., Shahboulaghi, F. M., Fallahi-Khoshknab, M., & Pourhabib, A. (2017). The empowerment of elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease: managing life with the disease. *PloS one*. 12(4), e0174028.
- Greener, M. (2020). The novel coronavirus epidemic: How worried should we be? *Independent Nurse*. 2020(2), 7-9.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of Qualitative Research*. 2(163-194), 105.
- Hazell, T. (2020). Coronavirus: what is the role of primary care? 2020-02-14T15: 29: 00+ 00: 00.
- Heymann, D. L. (2008). Control of communicable diseases manual (No. Ed. 19). American Public Health Association.
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331004/WHO-2019-nCoV-POEmassgathering-2020.1-eng.pdf>
- Jernigan, D. B. (2020). Update: public health response to the coronavirus disease 2019 Outbreak-United States, February 24, 2020. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*. 69(8), 216-219.
- Khan, N., & Naushad, M. (2020). *Effects of Corona Virus on the World Community*. Available at SSRN 3532001.
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*. 55(3), 1-9.
- Li, J. B., Yang, A., Dou, K., & Cheung, R. Y. (2020). Self-control moderates the association between perceived severity of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health problems among the Chinese public.
- Malech, H. L., DeLeo, F. R., & Quinn, M. T. (2020). *The role of neutrophils in the immune system: an overview*. In *Neutrophil* (pp. 3-10). Humana, New York, NY.
- Monavvarian, A., Asgari, N., & Hajilouei, L. (2014). The role of implicit knowledge sharing in psychological empowerment of employees: Studied case: Business management staff, south pars gas complex company. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 4(9), 542-559.
- Parish, K. A. (2010). *Quieting the cacophony of the mind: The role of mindfulness in adult learning*. Unpublished doctoral dissertation, Edgewood College, Madison, Wisconsin.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *The American Psychologist*. 55(1), 44-55.
- Poon, P. M. K., Wong, C. K., Fung, K. P., Fong, C. Y. S., Wong, E. L. Y., Lau, J. T. F., ... & Au, S. W. N. (2006). Immunomodulatory effects of a traditional Chinese medicine with potential antiviral activity: a self-control study. *The American Journal of Chinese Medicine*. 34(01), 13-21
- Reynolds, J. W. (2010). *Mechanisms of action in mindfulness-based stress reduction (MBSR), and specific factors mediating the reduction of anxiety*. Unpublished



- doctoral dissertation, George Mason University.
- Sandelowski, M., & Barroso, J. (2006). *Handbook for synthesizing qualitative research*. Springer publishing company.
- Schneider, E., Chommanard, C., Rudd, J., Whitaker, B., Lowe, L., & Gerber, S. I. (2015). Evaluation of patients under investigation for MERS-CoV infection, United States, January 2013-October 2014. *Emerging Infectious Diseases*, 21(7), 1220.
- Seligman, M. E. P., Lee Duckworth, A., & Steen, T. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review, Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An “interpretive” model of intrinsic task motivation. *Academy of Management Review*, 15(4), 666-681.
- World Health Organization (2020). Key planning recommendations for mass gatherings in the context of the current COVID-19 outbreak: interim guidance, 14 February 2020 (No.WHO/2019-nCoV/POEmassgathering/2020.1). World Health Organization.
- Zu, Z. Y., Jiang, M. D., Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China. *Radiology*, 200490.

