Background and Aim: Anxiety is one of the clinical signs of viral diseases such as Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), which can threaten the immune system. This study aims to investigate the effect of health-promoting lifestyle and psychological well-being on COVID-19-induced anxiety in non-medical students.

Methods & Materials: This is an analytical/correlational study conducted on 307 non-medical students of Islamic Azad University in Tabriz, Iran, who were participated voluntarily in the study. They completed the Corona Disease Anxiety Scale developed by Alipour et al. (2019), Ryff’s Scales of Psychological Well-Being (SPWB), and Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) developed by Walker et al. (1987). The collected data were analyzed in SPSS V. 20 software by using the stepwise regression analysis.

Ethical Considerations: This research conducted based on the Ethical Committee of University of Tabriz (TABRIZU.REC.1399.018).

Results: Two SPWB components of “personal growth” and “positive relations with others” were able to predict the COVID-19-induced anxiety, which together explained 72% of anxiety variance in students. Moreover, two HPLP components of “spiritual growth” and “responsibility” could predict the COVID-19-induced anxiety and together explained 9% of the anxiety variance.

Conclusion: Promoting personal and spiritual growth, having positive relations with others, and responsibility can significantly reduce the anxiety induced by the COVID-19.

Key words: Anxiety, Coronavirus, Lifestyle, Health, Psychological well-being.

Extended Abstract

1. Introduction

Anxiety is one of the clinical signs of viral diseases such as coronavirus disease 2019 (COVID-19), which can weaken the immune system and make them vulnerable to such diseases [5]. Many studies have shown that stressful life events can affect psychological well-being [12-15, 18], and consequently lifestyles of people. The aim of this study is to identify the effects of health-promoting lifestyle and psychological well-being on the COVID-19-induced anxiety in non-medical students.

2. Materials and Methods

This is an analytical study. The study population includes all undergraduate students of Islamic Azad University in...
Tabriz, Iran in 2020. After determining sample size using Krejcie & Morgan table, 327 non-medical students were selected voluntarily. The data collection tools were Corona Disease Anxiety Scale developed by Alipour et al. [5], Ryff’s Scales of psychological Well-Being (SPWB) [28], (Containing six subscales of autonomy, environmental mastery, personal growth, purpose in life, positive relations with others and self-acceptance), and Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP) developed by Walker et al. [25] (Containing six subscales of responsibility, spiritual growth, physical activity, interpersonal relationships, nutrition, and stress management) which were completed by students online due to restrictions during the pandemic. After collecting questionnaires, 20 were excluded due to large amounts of outliers and 307 were included in the analysis. The statistical analysis was conducted in SPSS V. 16 using Stepwise regression method.

3. Results

Participants were 307 non-medical students; 256 females (83.4%) and 51 (16.6%) males with a mean age of 27 years. The stepwise regression analysis was used to evaluate the effects of SPWB dimensions on the COVID-19-induced anxiety. In the first step, the “personal growth” dimension entered the regression model, due to having the highest correlation coefficient with the dependent variable, and explained 71% of the variance in the anxiety. In the next step, the dimension of “positive relations with others” was entered into the model; this dimension together with the personal growth dimension explained 72% of the anxiety variance (Table 1). Other SPWB dimensions could not predict the COVID-19-induced anxiety and were then excluded from the regression model.

The stepwise regression analysis was also used to evaluate the effects of HPLP dimensions on the COVID-19-induced anxiety. In the first step, the “spiritual growth” dimension entered the regression model, due to having the highest correlation coefficient with the dependent variable, and explained 3% of the anxiety variance. In the next step, the dimension of “responsibility” was entered into the model; this dimension together with the spiritual growth dimension explained 9% of the anxiety variance (Table 2). Other HPLP dimensions were excluded from the regression model.

4. Discussion and Conclusion

Findings from the present study showed that the two SPWB components of personal growth and positive relations with others together could explain 72% of the variance in the COVID-19-induced anxiety, and they had a significant negative relationship with the COVID-19-induced anxiety. This is consistent with the findings of some other studies [12-15, 18]. Personal growth means having a sense of continued development and, sense of realizing self potentials, and having more self-knowledge and effectiveness. Positive relations with others indicate having warm, satisfying, and trusting relationships with others [12]. Anxiety causes destructive effects on a person’s physical and mental condition, and this in itself creates a vicious link between anxiety and the psychological well-being of the person; i.e.

| Model | Variable                | B     | Std. error | β     | t     | Sig. | R    | R²   |
|-------|-------------------------|-------|------------|-------|-------|------|------|------|
| 1     | Personal growth         | -4.30 | 0.156      | -0.846| -27.69| 0.001| 0.84 | 0.71 |
| 2     | Personal growth         | -4.23 | 0.158      | -0.831| -26.70| 0.001| 0.84 | 0.72 |
|       | Positive relations with others | -0.350 | 0.153 | -0.071 | -2.29 | 0.023 |      |      |

| Model | Variable                | B     | Std. error | β     | t     | Sig. | R    | R²   |
|-------|-------------------------|-------|------------|-------|-------|------|------|------|
| 1     | Spiritual growth        | -0.325| 0.098      | -0.186| -3.30 | 0.001| 0.18 | 0.03 |
| 2     | Spiritual growth        | -0.629| 0.118      | -0.361| -5.31 | 0.001|      |      |
|       | Responsibility          | -0.445| 0.102      | -0.295| -4.35 | 0.001|      |      |
anxiety endangers his/her psychological well-being [14]. Another finding of this study showed that people who had higher spiritual growth and responsibility (two HPLP components) had less COVID-19-induced anxiety, indicating a significant negative relationship between them, which is consistent with other studies [3, 23, 26, 33]. Spiritual growth is an internal process to break old habits and ideas, misconceptions and false beliefs about life [3, 33]. Responsibility makes a person sensitive and responsible to maintain and improve self health by visiting a doctor in case of need; hence, they report less anxiety [26].

**Ethical Considerations**

**Compliance with ethical guidelines**

This study was approved by University of Tabriz (Code:IR.TABRIZU.REC.1399.018). All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

**Funding**

This research did not receive any grant from fund agencies in the public, commercial, or non-profit sector.

**Authors’ contributions**

Project design, guidance, editing theoretical foundations, statistical analysis and scientific editing of the article: Ayatollah Fathi; Compilation of proposal, writing of the introduction, statistical analysis and participation in writing theoretical foundations and articles: Solmaz Sadeghi; Participation in project design, discussion and writing of results and article: Ali Akbar Maleki Rad; Guiding and editing theoretical foundations, participation in data collection and analysis: Hossein Rostami; Participation in data collection and analysis: Karim Abdolmohammadi.

**Conflicts of interest**

The authors declare no conflict of interest.
تأثیر ابعاد سبک زندگی ارتقای‌دهنده سلامت و بهزیستی روان‌شناختی در اضطراب کرونا (کووید-۱۹) در دانشجویان دانشگاه ازاد شهر تبریز در فروردین سال ۱۳۹۹

مقدمه

نیروی انسانی مهم‌ترین سرمایه جامعه است و هرچه این سرمایه کیفیت مطلوب و بالاتری داشته باشد، موفقیت، بقا و ارتقای آن بیشتر خواهد شد. از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت انسان، سلامت این‌سان است. اگر بهداشت حیاتی انسان برای این‌سان، سلامت انسان، سلامت این‌سان برای انسان در داخلی رشد شخصی و سلامت روان‌شناختی و در خارجی رشد انسانی و سلامت جامعه بیشتر خواهد شد.

از این عوامل اضطراب است. اضطراب در زندگی امروزی یکی از به‌وجود آورنده‌های اضطراب در سطح سالم و به‌وجود آورنده‌های اضطراب در سطح ناآرامی می‌باشد. اضطراب ممکن است به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم و به‌وسیله‌های مختلف ایجاد شود. با این حال، اضطراب ممکن است به‌طور کامل یا در پایان‌های مختلف ایجاد شود. با این حال، اضطراب ممکن است به‌طور کامل یا در پایان‌های مختلف ایجاد شود. با این حال، اضطراب ممکن است به‌طور کامل یا در پایان‌های مختلف ایجاد شود.

کلید واژه‌ها:
اضطراب، کرونا، سبک زندگی، سلامت، بهزیستی روان‌شناختی

اطلاعات مقاله:
تاریخ دریافت ۱۳۹۹ خرداد ۲۶، تاریخ پذیرش ۱۳۹۹ تیر ۱۶، تاریخ انتشار ۱۳۹۹ آذر ۱۱

1. ضروری توجه به پیش‌بینی اضطراب و عوامل اضطراب در زندگی امروزی
2. ضروری توجه به پیش‌بینی اضطراب و عوامل اضطراب در زندگی امروزی
3. Coronavirus
4. COVID-19

**نویسنده مسئول**
سولماز صادقی
تبریز، مؤسسه چرخ نیلوفری، گروه روان‌شناختی
نشانی: +۹۸ (۳۳۳۶۸۴۶
تلفن: soli.sdgh@gmail.com
پست الکترونیکی:
دوری از بیماری های مزمن و مرگ زودرس به دنبال آن می‌شود که مردم جهت بالا بردن کیفیت زندگی و بهزیستی پژوهش های متعددی نشان داده است. حوادث بدن را تضعیف کرده و آن‌ها را در برابر بیماری از جمله کرونا و سبک زندگی و روان شناختی از نظر آلفرد آدلر سبک زندگی همان شخصیت در عمل بریزد. مطالعات نشان می‌دهند بین استرس، اضطراب و افسردگی زیادی به همراه دارد، بررسی عوامل مؤثر بر آن بسیار حائز اهمیت است. بهزیستی روان شناختی از منظر روانشناسان اجتماعی نوعی سالم سبب ارتقای سلامت فرد می‌شود. در ژانویه 2020، کروناویروس که یک ویروس اپیدمیک بود که در سراسر جهان گسترش یافته بود، در مرحله انتشار نیز مورد توجه قرار گرفت. این بیماری از ووهان (بازار غذاهای دریایی هانان)، در اواخر دسامبر سال 2019 آغاز شد و تا اول مارس 2020 به سراسر دنیا انتشار یافت. سازمان بهداشت جهانی در اکثر کشورها اقدام به رقابت و مدیریت بیماری کرونا و بهزیستی روان شناختی در محیط کرونا انجام داده است. در این راستا، این اثرات اجتماعی، مالی و روانی بهزیستی روان شناختی را می‌توان به عنوان یک سازمان بهداشت جهانی می‌شناسی. شواهد نشان می‌دهد انتقال ویروس می‌تواند باعث ایجاد بیماری‌های از جمله مرس، میز زندگی و سمان‌های گروهی مانند سپتیت و سپتیت بهزیستی روان شناختی در جامعه شود.

10. Psychological well-being
11. Purpose in life, positive relations with others, personal growth, self-acceptance, autonomy, mastering the environment
12. Lifestyle pattern
13. Lifestyle
14. Healthy lifestyle enhancer

5. MERS
6. SARS
7. 1. HCoV229E, 2. HCoVOC43, 3. SARS-CoV, 4. HCoV-NL63, New Haven coronavirus, 5. Human coronavirus HKU1, 6. MERS-CoV
8. Severe acute respiratory syndrome coronavirus2) SARS-CoV2−(or-2019nCoVor"novel coronavirus 2019)
9. Pneumonia
این پرسشنامه هدف تعیین میزان اضطراب کرونا در دانشجویان مردان و زنان دانشگاه تبریز می‌باشد. این پرسشنامه ساخته شده توسط DR. REIF و همکاران در سال 1989 توسط یک گروه گروه ساخته شده است (8). فرم اصلی پرسشنامه به زبان انگلیسی است و در یک مقیاس 23 حالت اضطراب کرونا در افراد از صفر تا 23 تیخ و ثبتنام می‌شود. این پرسشنامه با هدف تعیین میزان اضطراب کرونا در نمونه انجام می‌شود و دامنه نمرات بین صفر تا 23 تیخ و ثبتنام می‌شود. این پرسشنامه به همراه پرسشنامه سبک زندگی ارتقادهنده سلامت (9) و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی (10) به کار می‌رود.

15. Corona Disease Anxiety Scale (CDAS)
16. Ryff Scales of Psychological Well- Being (RSPWB)
17. Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP)

آذر و فروردین 1399، شماره 5
در کل بدست امکان‌پذیری با الهام بردن با ظریف‌ترین
ضریب همبستگی با اضطراب کرونا وارد مدل شده است و این
مقدار به همراه شرایط شخصی در مجموع ۷۲٪ از واریانس
مشترک اضطراب کرونا را توصیف کرد. همچنین مؤلفه‌های
خوشنعتورهای تسلیم به محیط، زندگی و پذیرش خود، توانایی
پذیرش خود، روابط بین دیگران، مدیریت استرس، ورزش
و اضطراب کرونا به عنوان مدل‌های استفاده‌ای در
۲ اضطراب کرونا ارجاع داده شدند.

با توجه به اینکه در گام اولیه از مجموع ۲۰۱۹ نفر شرکت کننده ۲۰۰ نفر
درخت و ۱۱ تریپل بودند و میانگین سنی آن‌ها معادل ۲۷ سال
بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار
SPSS نسخه ۲۰ با روش رگرسیون گزینه‌گذاری و چهت
مینیموم نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف
اسمیروفس استفاده شد که توزیع داده‌ها
رمال بود (۰/۰۵) (جدول شماره ۱) (پژوهش
در این پژوهش از مجموع ۲۰۱۹ نفر شرکت کننده ۲۰۰ نفر
درخت و ۱۱ تریپل بودند و میانگین سنی آن‌ها معادل ۲۷ سال
بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار
SPSS نسخه ۲۰ با روش رگرسیون گزینه‌گذاری و چهت
مینیموم نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف
اسمیروفس استفاده شد که توزیع داده‌ها
رمال بود (۰/۰۵) (جدول شماره ۱) (پژوهش
در این پژوهش از مجموع ۲۰۱۹ نفر شرکت کننده ۲۰۰ نفر
درخت و ۱۱ تریپل بودند و میانگین سنی آن‌ها معادل ۲۷ سال
بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار
SPSS نسخه ۲۰ با روش رگرسیون گزینه‌گذاری و چهت
مینیموم نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف
اسمیروفس استفاده شد که توزیع داده‌ها
رمال بود (۰/۰۵) (جدول شماره ۱) (پژوهش

پیش بینی رابطه معکوس معنی دار وجود دارد.

| R | Sig | t | خطای استاندارد | B | مقیاس | مدل |
|---|-----|---|-----------------|---|-------|-----|
| 1 | 0.72 | 0.01 | -0.88 | 0.42 | 1.00 | 1.00 |
| 2 | 0.67 | 0.01 | -1.00 | 0.42 | 1.00 | 1.00 |
| 3 | 0.58 | 0.01 | -1.00 | 0.42 | 1.00 | 1.00 |

پیشنهاد می‌گردد که از بین موارد [72] و [73] و لازم است که از نظر انتخاب کننده، بهتر است این ها را در نظر بگیرند و به طوری که کاهش میزان اضطراب به این مکانیک اضافه شود.
طبیعی‌شدن این پژوهش، سیستم ایمنی بدن می‌تواند در کنترل عفونت‌های کووید بهبود کیفیت زندگی مردم و سلامت جامعه کمک کند. این مطالعه نشان می‌دهد که اضطراب کرونا داریم. به نظر می‌رسد مسئولیت فرد را به طرف واقعیت‌نما در بازی سلامتی ارتقای سلامت را به تنها رفتارهای ارتقادهنده سلامت ایجاد که در طبیعت رفتارهای ارتقادهنده سلامت، رشد معنوی و مسئولیت پذیری را تقویت کند. بنابراین بالا بردن احساس رشد همچنین مسئولیت پذیری در سلامت می‌تواند اضطراب کرونا را رشد شخصی و معنی‌دار باعث شود که افراد به صورت مشترک به این مسئولیت ساماندهی مراجعه کنند و اضطراب کمتری داشته باشند. این موضوع به نتایج پژوهش‌های قبلی نیز تأکید می‌کند. در نتیجه مسئولیت بالایی دارند، معمولاً زیاد به پزشک حفظ و ارتقای سلامتی خود را حفظ می‌کنند. افرادی از طریق تلفن، ایمیل، رسانه‌های اجتماعی یا کنفرانس ویدیویی با مراحلی که نیاز به سلامت و سلامت‌های خود دارند، می‌توانند با یکدیگر در ارتباط باشند.

در تیم‌های تابعیات نقش بالا می‌گیرند. این مطالعه نشان داد که در زمینه سلامت و بهبود کیفیت زندگی، ارتقای سلامت شامل رفتارهایی است که به تغذیه و تغییر شیوه زندگی به منظور رسیدن به کمال مطلوب است. در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت ارتقای سلامت، علم و هنر می‌تواند راهکار مقابله‌ای اضطراب‌زا در افراد متاثر از اضطراب کرونا باشد. در مطالعه بشرپور و همکاران نیز نشان می‌دهد رفتارهای سالم و مسئولیت نیز بهبود کیفیت زندگی و سالم یا سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، رشد معنوی و مسئولیت پذیری خود را تقویت می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که مسئولیت پذیری را به ابتدا کاهش داده و اضطراب کمتری داشته باشند.

تغییر رفتارهای ارتقادهنده سلامت در افراد است

رده‌بندی [2] نشان داد که نتایج حاصل از هر یک از آن‌ها نشان می‌دهد که رفتارهای ارتقادهنده سلامت و رشد معنوی و مسئولیت پذیری در افراد است

در بخش جدید این مقاله، تأکید شده از این رو که نتایج این پژوهش حاکی از آن است که افرادی که رشد معنوی و مسئولیت پذیری بالاتری دارند، معمولاً زیاد به پزشک حفظ و ارتقای سلامتی خود را حفظ می‌کنند. افرادی از طریق تلفن، ایمیل، رسانه‌های اجتماعی یا کنفرانس ویدیویی با مراحلی که نیاز به سلامت و سلامت‌های خود دارند، می‌توانند با یکدیگر در ارتباط باشند.

در تیم‌های تابعیات نقش بالا می‌گیرند. این مطالعه نشان داد که در زمینه سلامت و بهبود کیفیت زندگی، ارتقای سلامت شامل رفتارهایی است که به تغذیه و تغییر شیوه زندگی به منظور رسیدن به کمال مطلوب است. در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت ارتقای سلامت، علم و هنر می‌تواند راهکار مقابله‌ای اضطراب‌زا در افراد متاثر از اضطراب کرونا باشد. در مطالعه بشرپور و همکاران نیز نشان می‌دهد رفتارهای سالم و مسئولیت نیز بهبود کیفیت زندگی و سالم یا سبک زندگی ارتقادهنده سلامت، رشد معنوی و مسئولیت پذیری خود را تقویت می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که مسئولیت پذیری را به ابتدا کاهش داده و اضطراب کمتری داشته باشند.
این پژوهش مورد تایید کمیته اخلاق دانشگاه تبریز قرار گرفته است (کد اخلاقی: IR.TABRIZU.REC.1399.018). اصول اخلاقی تمامی این مقاله رعایت شده است. شرکت پژوهش‌گیری انجام شده توسط زمان کم مالی پژوهش. از پژوهش‌گیری خارج شوند، همبستگی همه شرکت‌کنندگان در جریان رونده پژوهش، بوده. اطلاعات آن ها محرمانه نگه نگه شده است.

خلاصه مقاله
این تحقیق به‌عنوان یک مطالعه است که می‌تواند تأثیرات بهبودی و روانی از ابعاد سبک زندگی ایجاد در اضطراب کرونا (کووید-19) در دانشجویان شهر تبریز بررسی شود.

مشارکت‌نامه‌ها
طرح‌های پژوهش، ویرایش نظری، دریافت تحلیل آماری و ویرایش مبانی نظری، تجزیه و تحلیل مقاله، نگارش مقدمه، تجزیه و تحلیل نتایج و مقاله و ترجمه نتایج و مقاله توسط آیت الله فتحی، سولماز صادقی، علی اکبر ملکی راد و حسین رستمی کریمی انجام شد.

تعارض منافع
بنابر اظهار نویسندگان این مقاله مشارکت، مطالعه، و منافع‌نامه ندارد.
study (Persian). Iranian Journal of Emergency Medicine. 2020; 7(1). https://journals.sbmu.ac.ir/iranjem/article/view/25905/19481

[28] Ryff CD. Happiness is everything, or is it Explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 1989; 57(6):1069-81. [DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069]

[29] Chloe Uyen H. Promoting mental health in older adults [PhD dissertation]. Lubbock: Texas Teach University; 2009. http://hdl.handle.net/2346/16631

[30] Bayani AA, Kouchaki AM, Bayani A. [Narrative and reliability of the scale to Rif’s psychological biology (Persian)]. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2008; 1(4):146-51. http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-464-en.html

[31] Jiang W, Kuchibhatla M, Cuffe MS, Christopher EJ, Alexander JD, Clary GL, et al. Prognostic value of anxiety and depression in patients with chronic heart failure. Circulation. 2004; 110(22):3452-6. [DOI:10.1161/01.CIR.0000148138.25157.F9] [PMID]

[32] Sadoughi M, Hesampour F. [Predicting the psychological well-being of Kashan University of medical sciences students based on the components of forgiveness (Persian)]. Iran J Neonatol. 2018; 30(110):1-10. [DOI:10.29252/ijn.30.110.1]

[33] Fatemi MM, Zare M, Kharrazi Afra F, Kharrazi Afra M. [Investigating the relationship between spiritual growth and how to deal with stressful conditions among medical interns in Islamic Azad University, Tehran Branch (Persian)]. Med Sci. 2014; 24(1):49-53. http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-772-fa.html