



Review Paper

The Role of Emotion Regulation Strategies in Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review



Farzin Bagheri Sheykhangafshe¹ , Vahid Hajjalani² , *Jafar Hasani²

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

2. Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.



Citation Bagheri Sheykhangafshe F, Hajjalani V, Hasani J. [The Role of Emotion Regulation Strategies in Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review (Persian)]. *Journal of Modern Medical Information Sciences*. 2022; 8(2):196-207. <https://doi.org/10.32598/JMIS.8.2.2>

<https://doi.org/10.32598/JMIS.8.2.2>



Article Info:

Received: 28 Dec 2021

Accepted: 03 Apr 2022

Available Online: 01 Jul 2022

Key words:

COVID-19, Emotion regulation, Mental health, Systematic review

ABSTRACT

Objective COVID-19 was identified on December 31, 2019 in Wuhan, China. As a pandemic, it caused people unable to regulate their emotions and created anxiety in many people worldwide. The present study aimed to investigate the role of emotion regulation strategies in mental health during the COVID-19 pandemic.

Methods This is a systematic review study conducted in 2021. A search was conducted in Google Scholar, PubMed, Springer, Web of Science, Scopus, and Science Direct databases using the keywords: COVID-19, Psychological Implications, Mental Health, Emotion Regulation Strategies, and Pandemic for the related studies published in English from 2020 (February) to 2021 (December) in reputable journals. Selection methods for study: The search yielded 538 articles. By checking the full texts of these articles, 23 articles were finally selected for the review.

Results Studies showed that the use of adaptive emotion regulation strategies such as positive reappraisal and positive refocusing on planning led to increased mental health. In contrast, using maladaptive emotion management strategies such as catastrophizing, rumination, and blaming others led to anxiety, depression, and stress.

Conclusion Given the role of emotion regulation strategies in the management of anxiety caused by COVID-19, it is necessary to take effective measures to inform people about the role of emotion regulation strategies in reducing their anxiety.

* Corresponding Author:

Jafar Hasani, PhD.

Address: Department of Clinical Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Tel: +98 (912) 2495213

E-mail: hasanimehr57@khu.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

The coronavirus disease 2019 (COVID-19) was first detected in Wuhan, China on December 31, 2019, and quickly spread to other countries [1]. During the outbreak of COVID-19, due to its unknown nature, rapid transmission, and high infection rate, many people around the world experienced various emotions and lost the ability to make the right decision. Emotion regulation strategies are among the variables that can affect people's mental health during the COVID-19 pandemic [9-10]. Emotion regulation helps people in reducing, increasing or maintaining emotional components; in case of stressful and critical situations such as the COVID-19 pandemic, these strategies can play a significant role in reducing the intensity of negative emotions [11-12]. Studies conducted during the COVID-19 pandemic have shown that people with self-blame, rumination and non-acceptance experience high anxiety and depression [17]. On the other hand, people who used adaptive cognitive emotion regulation strategies such as positive reappraisal and positive refocusing on planning had better psychological and physical health [18-19]. Considering that COVID-19 is still evolving, the use of adaptive emotion regulation strategies is one of the ways for reducing people's anxiety and tension during this pandemic. The current study aims to investigate the effect of emotion regulation strategies in the mental health of people during the COVID-19 pandemic.

Methods

This is a systematic review study that was conducted in 2021 by searching in [Google Scholar](#), [PubMed](#), [Springer](#), [Web of Science](#), [Scopus](#), and Science Direct databases using the keywords COVID-19, Psychological

Implications, Mental Health, Emotion Regulation Strategies, and Pandemic for the studies published in English from Feb. 2020 to Dec. 2021. After founding articles, irrelevant and duplicate articles were removed. In the next stage, the full texts of the remaining articles were examined. After removing the irrelevant ones, the results of the selected articles were categorized and analyzed in the final stage. In this study, the PRISMA guidelines for systematic reviews was used for reporting [22]. The articles for the review were selected using a purposive method based on the exclusion criteria (unavailability of the full text, letters to the editor, case reports, and lack of abstract) and entry criteria (relevance to the study objectives, having a structured framework, and publication in a reputable journal).

Results

The findings of the two reviewed articles regarding the role of emotion regulation strategies in mental health during the COVID-19 pandemic are reported in [Table 1](#) as an example. Among 538 articles related to the role of emotion regulation strategies in mental health during the COVID-19 pandemic, 23 articles were selected and reviewed. The studies showed that emotion regulation strategies during the COVID-19 pandemic had positive effects on students, nurses, doctors, parents, athletes and patients with COVID-19. The use of adaptive emotion regulation strategies reduced anxiety, depression, insomnia, fear, burnout, anger, distress, cognitive bias, rumination, and catastrophizing, which resulted in an increase in people's quality of life and mental health.

Discussion

This review study was conducted with the aim of investigating the role of emotion regulation strategies in mental health during the COVID-19 pandemic. The results showed that people who used adaptive emotion regula-

Table 1. The specifications of two reviewed articles as an example.

No.	Author	Aim	Study approach	Country	Findings
1	Schudy et al. [1]	The Influence of Emotion Regulation Strategies and Negative Cognitive Processing Bias on the Anxiety of College Students	Quantitative	China	Students who had cognitive bias experienced more anxiety about COVID-19. Also, catastrophizing and rumination led to increased stress and anxiety caused by COVID-19.
2	Groarke et al. [2]	Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties	Quantitative	United Kingdom	There was a mutual relationship between depression and loneliness. People who were lonely during the pandemic reported more depression. there was a significant relationship between difficulty in regulating emotions and depression.



tion strategies such as positive reappraisal and positive refocusing on planning coped better with the anxiety and stress of COVID-19. On the other hand, it was found that the use of maladaptive emotion regulation strategies such as catastrophizing, rumination, and blaming others aggravated the psychological disorders during the pandemic. During the outbreak of COVID-19, many people were influenced by the news related to the number of infected and dead people; regardless of the source of the news, they only followed the events surrounding this deadly virus. On the other hand, with the severe social restrictions and the closure of many schools, universities and high-risk jobs, the social interactions of the people were reduced which affected their mental health. Studies conducted during the COVID-19 pandemic showed that infected patients who used adaptive cognitive emotion regulation strategies had better psychological and physical health. On the other hand, using maladaptive emotion regulation strategies increased anxiety, stress and fear in people [18-24]. Considering that the COVID-19 is still mutating, it is necessary to pay more attention to the psychological consequences of this disease.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This article is a meta-analysis with no human or animal sample.

Funding

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

Authors' contributions

All authors equally contributed to preparing this article.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله مروری

نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روانی طی همه‌گیری کروناویروس ۲۰۱۹ (کووید-۱۹): یک مطالعه مروری سیستماتیک

فرزین باقری شیخانگفشه^۱، وحید حاجی‌علیانی^۲، *جعفر حسنی^۳

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
 ۲. گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

Use your device to scan and read the article online



Citation Bagheri Sheykhangafshe F, Hajjalani V, Hasani J. [The Role of Emotion Regulation Strategies in Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review (Persian)]. *Journal of Modern Medical Information Sciences*. 2022; 8(2):196-207. <https://doi.org/10.32598/JMIS.8.2.2>

doi <https://doi.org/10.32598/JMIS.8.2.2>

چکیده

هدف کووید-۱۹ در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین شناسایی شد و به عنوان یک بیماری همه‌گیر باعث ناتوانی در تنظیم هیجان و ایجاد اضطراب در بسیاری از مردم جهان شد. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان طی همه‌گیری کووید-۱۹ انجام شد.

روش‌ها پژوهش حاضر یک مطالعه مروری سیستماتیک است که در سال ۱۴۰۰ انجام شد. به منظور دست‌یابی به مستندات علمی مرتبط کلیدواژه‌های COVID-19 Psychological Implications, Epidemic, Mental Health, Emotion Regulation Strategies, در عنوان و چکیده مقالات منتشر شده در پایگاه‌های علمی معتبر بین‌المللی نظیر اسکوپوس، پایمد، گوگل اسکالر، ساینس دایرکت، اشپرینگرو آی‌اس‌آی جست‌وجو شد و کلیه مقالات انگلیسی مرتبط فهرست شدند. ۵۲۸ مقاله منتشر شده در سال‌های ۲۰۲۰ (فوریه) و ۲۰۲۱ (دسامبر) در منابع معتبر الکترونیک جست‌وجو و با بررسی متون کامل این مقالات، ۲۳ مقاله بررسی شد.

یافته‌ها بررسی‌های صورت گرفته نشان داد استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه مانند ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به صورت مثبت به افزایش سلامت روان افراد منجر می‌شود. در مقابل، استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه مانند فاجعه‌پنداری، نشخوار فکری و سرزنش دیگران به صورت منفی اضطراب، افسردگی و استرس را به همراه دارد.

نتیجه‌گیری با توجه به نقشی که راهبردهای تنظیم هیجان در مدیریت اضطراب کووید-۱۹ افراد ایفا می‌کند، لازم است مداخلاتی مؤثر در جهت آگاهی هرچه بیشتر مردم با اهمیت راهبردهای تنظیم هیجان در کاهش اضطراب کووید-۱۹ انجام شود.

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۰۷ دی ۱۴۰۰
 تاریخ پذیرش: ۱۴ فروردین ۱۴۰۱
 تاریخ انتشار: ۱۰ تیر ۱۴۰۱

کلیدواژه‌ها:

کووید-۱۹، تنظیم هیجان، سلامت روان، مروری سیستماتیک

* نویسنده مسئول:

دکتر جعفر حسنی

نشانی: استاد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

تلفن: ۲۴۹۵۲۱۳ (۹۱۲) ۹۸+

پست الکترونیکی: hasanimehr57@khu.ac.ir

مقدمه

ناسازگار تقسیم کرد [۱۲]. راهبردهایی مانند پذیرش، ارزیابی مجدد شناختی و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به صورت مثبت یا تمرکز بر یافتن راه‌حلی برای یک مشکل به طور معمول انطباقی در نظر گرفته می‌شود که به کاهش هیجان و احساس منفی منجر می‌شود [۱۳]. در مقابل، سرکوب هیجانات، خودسرزنی، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی به‌عنوان راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان شناخته می‌شوند که ممکن است هیجانات منفی را تشدید و طولانی‌تر کنند [۱۴]. سرکوب به‌عنوان مهار حالات هیجانی شناخته می‌شود. به‌عنوان مثال، فرد می‌تواند غم و اندوه را برای یک وضعیت خاص تجربه کند، اما قادر است دیدگاه خود را تغییر دهد و سپس احساس آرامش را تجربه کند [۱۴]. گراس توضیح می‌دهد که چگونه نحوه برخورد فرد با یک موقعیت خاص بر نحوه بیان هیجانات وی تأثیر می‌گذارد. همچنین تأکید می‌کند که چگونه راهبردهای ارزیابی مجدد به هیجانات مثبت بهزیستی و کاهش هیجانات منفی منجر می‌شود [۱۵].

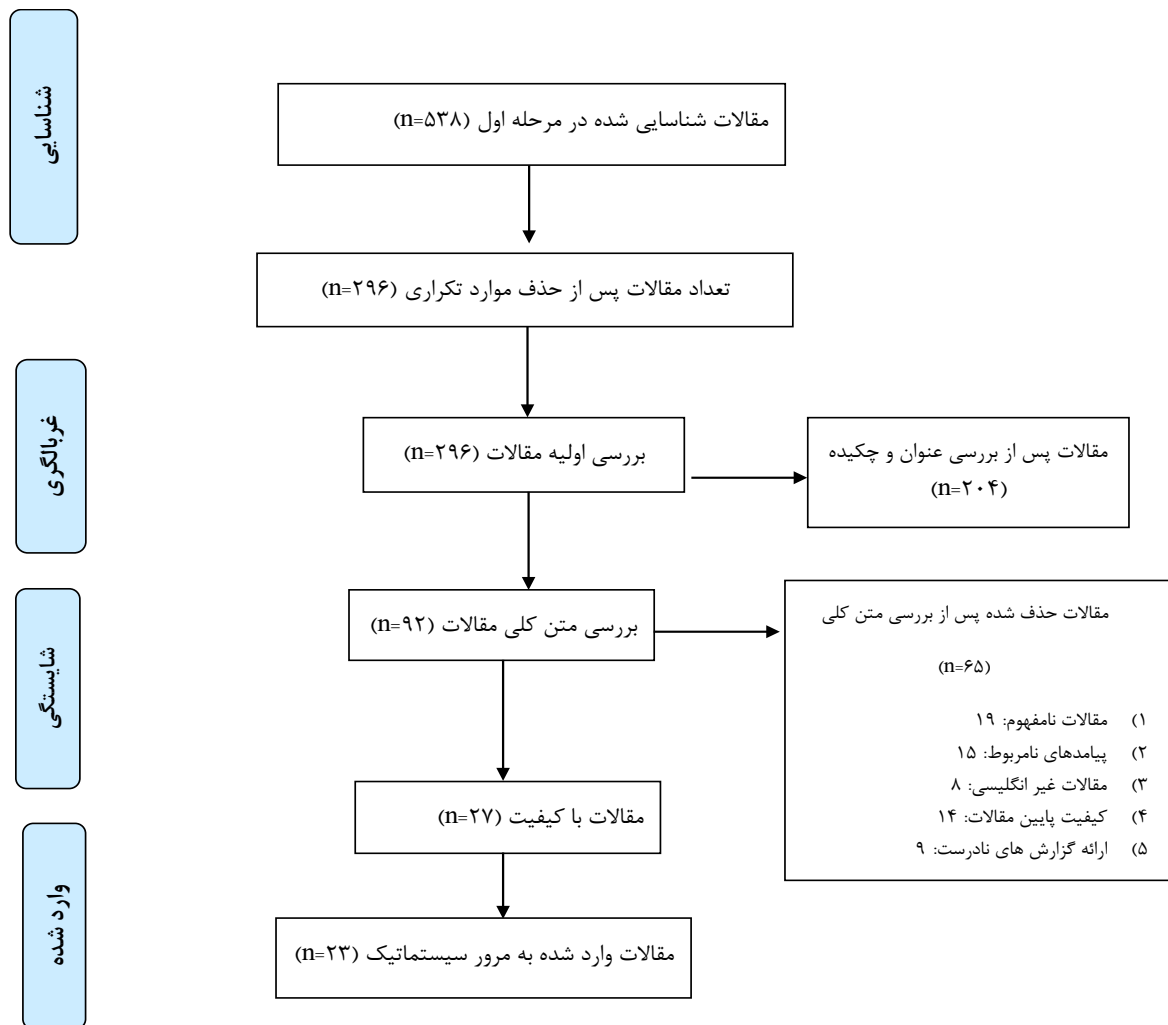
در پاندمی کووید-۱۹ نیز راهبردهای تنظیم هیجان در ابتلا به افسردگی، اضطراب و استرس در افراد نقش مهمی ایفا می‌کند [۱۶]. بررسی‌های صورت‌گرفته طی شیوع کرونا نشان داده است افرادی که دارای خودسرزنی، نشخوار فکری و عدم پذیرش هستند، اضطراب و افسردگی بالایی را تجربه می‌کنند [۱۷]. در مقابل، افرادی که از تنظیم شناختی هیجانی سازگارانه، مانند ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به صورت مثبت استفاده می‌کردند از سلامت روان‌شناختی و جسمانی بهتری برخوردار بودند [۱۸]. از طرفی دیگر، بررسی‌های انجام‌شده نشان داد نگرانی و ترس از مبتلا شدن به کووید-۱۹ باعث افزایش اضطراب در افراد می‌شود. در این بین تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان متغیر میانجی می‌تواند این اضطراب را تعدیل و به کاهش ترس منجر شود [۱۹]. اسچودی و همکاران در پژوهشی نقش سوگیری شناختی و راهبردهای تنظیم هیجان در بهزیستی روانی طی شیوع کووید-۱۹ را بررسی کردند. نتایج این پژوهش حاکی از ارتباط سوگیری شناختی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی روان‌شناختی بود. افرادی که سوگیری شناختی بیشتری داشتند از نظر سلامت روان در وضعیت مناسبی قرار نداشتند. در مقابل استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان به افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد منجر می‌شد [۱]. با توجه به ادبیات پژوهشی حاضر می‌توان ادعان داشت، افرادی که از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان مانند فاجعه‌آمیزپنداری، نشخوار فکری و سرزنش دیگران به صورت منفی استفاده می‌کنند از سلامت روان پایینی برخوردارند به همین دلیل لازم است قبل از هرچیزی راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را به افراد آموزش داد [۲۰].

کروناویروس ۲۰۱۹^۱ در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین شناسایی شد و خیلی سریع جهان را در وضعیت بحرانی و هشدار بالا قرار داد تا جایی که سازمان جهانی بهداشت در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ کووید-۱۹ را به‌عنوان یک بیماری همه‌گیر جهانی معرفی کرد [۱]. در تلاش برای کاهش انتشار کووید-۱۹، اقدامات جدی و محدودیت زندگی عمومی در سراسر جهان، از جمله تعطیلی موقت کسب‌وکار، فروشگاه‌ها، رستوران‌ها، مدارس و همچنین امکانات سرگرمی و تفریحی گرفته شد [۲]. بسیاری از دولت‌ها شهروندان خود را بر آن داشتند که در خانه بمانند یا قوانین قرنطینه را اجرا کنند که تنها به دلایل مهم، مانند خرید مواد غذایی یا دارو و رفتن به محل کار، خانه را ترک کنند [۳]. رسانه‌ها و سازمان جهانی بهداشت معتقدند این اقدامات سخت‌گیرانه به دلیل نگرانی‌ها در مورد سلامت، امنیت مالی و یا سازگاری با شرایط جدید زندگی به ایجاد فشار روانی شدید برای بسیاری از افراد در سراسر جهان منجر شده است [۴]. از طرفی دیگر، فاصله‌گذاری اجتماعی نیز ممکن است چالشی بزرگ برای بسیاری از مردم جهان ایجاد کند، چون با دوستان و اقوام دیگر نمی‌توانند ملاقات داشته باشند و از دیدارهای حضوری نیز باید اجتناب شود [۵].

کاملاً منطقی است که نیاز زیادی به بررسی بالینی و پزشکی وجود دارد، اما درعین حال پیامدهای روان‌شناختی ایجادشده توسط کووید-۱۹ و نقشی که در کنترل و مدیریت پاندمی کووید-۱۹ ایفا می‌کنند را نمی‌توان نادیده گرفت [۶]. به همین دلیل است که پژوهش‌های روان‌شناختی بسیار زیادی در رابطه با کشف تأثیرات روانی کووید-۱۹ بر روی گروه‌های مختلف انجام شده است [۷، ۸]. طی شیوع کووید-۱۹ به علت ناشناخته بودن، انتقال سریع، میزان ابتلای بالا، شکست در درمان و مرگ ناشی از این بیماری بسیاری از مردم جهان هیجانات گوناگونی را تجربه کردند و توانایی تصمیم‌گیری درست در شرایط همه‌گیری را از دست دادند. بدین‌منظور، راهبردهای تنظیم هیجان از جمله متغیرهایی است که می‌تواند بر روی سلامت روان افراد طی همه‌گیری کووید-۱۹ تأثیرگذار باشد [۹].

تنظیم هیجان به افراد در کاهش، افزایش و حفظ مؤلفه‌های هیجانی کمک می‌کند و در صورت بروز شرایط تنش‌آور و بحرانی مانند شیوع کووید-۱۹، این مهارت در کاهش شدت هیجانات منفی نقش بسزایی ایفا می‌کند [۱۰، ۱۱]. پژوهشگران راهبردهای شناختی و رفتاری مختلفی را برای تنظیم هیجانات شناسایی کرده‌اند که به‌طور کلی می‌توان آن‌ها را به راهبردهای سازگار و

1. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



تصویر ۱. چکلیست پریزما برای انتخاب مطالعات

اسکوپوس، اشپرینگر، وب‌اوساینس و ساینس دایرکت استفاده شد. پژوهشگران در این مطالعه با استفاده از کلیدواژه‌های تعیین‌شده، مقالات معتبر انگلیسی منتشرشده در سال‌های ۲۰۲۰ (فوریه) و ۲۰۲۱ (دسامبر) میلادی را در منابع معتبر الکترونیک جست‌وجو و استخراج کردند و با بررسی متون کامل این مقالات، داده‌های حاصل را به‌صورت دسته‌بندی‌شده توصیف کردند. در عناوین مقالات واژه کووید-۱۹ جست‌وجو شد. واژگان پیامدهای روان‌شناختی سلامت روان^۲، پاندمی^۳، استراتژی‌های تنظیم هیجان^۴ و روان‌شناسی^۵ نیز در عناوین و چکیده مقالات جست‌وجو و ارزیابی شدند. پس از جمع‌آوری مقالات موردنظر، موارد غیرمربوط و تکراری را پژوهشگران حذف کردند. در مرحله بعد متون کامل مقالات باقی‌مانده بررسی شد و پس از حذف موارد غیرمربوط، نتایج مربوط به مقالات منتخب در مرحله

با توجه به اینکه کووید-۱۹، ۲ سال است در جهان وجود دارد و همچنان در حال جهش است، سلامت روان بسیاری از مردم جهان به‌ویژه کادر درمانی و گروه‌های پرخطر آسیب‌های زیادی دیده است. بدین‌منظور پرداختن به راهکارهایی که می‌توانند موجب افزایش سلامت روان‌شناختی و جسمانی افراد طی پاندمی کووید-۱۹ شوند، قبل از هرچیزی دارای اهمیت است. استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان از جمله مواردی است که موجب کاهش اضطراب و تنش افراد طی شرایط بحرانی و حساس می‌شود. بدین‌منظور، پژوهش مروری حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان افراد طی همه‌گیری کووید-۱۹ انجام شد.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر یک پژوهش مروری سیستماتیک است که در سال ۱۴۰۰ نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان طی همه‌گیری کووید-۱۹ را بررسی کرد و به این منظور از مقالات نمایه‌شده در پایگاه‌های اطلاعاتی علمی نظیر گوگل اسکالر،

2. Psychological Implications Mental Health
3. Pandemic
4. Emotion Regulation Strategies
5. Psychology

جدول ۱. اطلاعات و مشخصات استخراج‌شده از پژوهش‌های مورد مطالعه

ردیف	نویسنده و سال	هدف	نوع مطالعه	کشور	یافته اصلی
۱	چن و همکاران ۲۰۲۰ [۱]	راهبردهای تنظیم هیجان و سوگیری پردازش شناختی بر اضطراب کووید-۱۹	کمی	چین	دانشجویانی که دارای سوگیری شناختی بودند اضطراب کووید-۱۹ بیشتری تجربه می‌کردند. همچنین فاجعه‌انگاری و نشخوار فکری به افزایش استرس و اضطراب مرتبط با کرونا منجر شد.
۲	گروک و همکاران ۲۰۲۱ [۲]	بررسی تنهایی و افسردگی با نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان در دوران کرونا	کمی	انگلیس	بین افسردگی و تنهایی یک ارتباط متقابل وجود دارد. افرادی طی کرونا تنهایی بودند افسردگی بیشتری را گزارش کردند. همچنین مشخص شد بین دشواری در تنظیم هیجان و افسردگی ارتباط معناداری وجود دارد.
۳	یورتکو و اورهان-کارساک ۲۰۲۱ [۳]	تأثیر عادت‌های مطالعه فوق برنامه بر روی تنظیم هیجان طی شیوع کووید-۱۹	کمی	ترکیه	طی قرنطینه خانگی دانشجویانی که از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه استفاده می‌کردند عملکرد بهتری در طول ترم داشتند. همچنین سلامت روان دانشجویان تحت تأثیر تنظیم هیجان قرار داشت.
۴	دوبی و همکاران ۲۰۲۰ [۴]	آگاهی از کووید-۱۹ و تأثیر آن بر روی ذهن‌آگاهی، تنظیم شناختی هیجان	کمی	هند	تفاوت‌های معناداری بین افرادی که نسبت به کووید-۱۹ دانش و آگاهی دارند وجود دارد. ذهن‌آگاهی، تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در افرادی که نسبت به کرونا آگاهی دارند بیشتر است.
۵	تیرا و همکاران ۲۰۲۱ [۵]	نقش راهبردهای تنظیم هیجان در استرس پس از سانحه کرونا	کمی	هند-آمریکا	افرادی که در تنظیم هیجان دچار مشکل بودند از سلامت روان پایین‌تری برخوردار بودند. تنظیم هیجان پایین با استرس پس از سانحه ارتباط معناداری داشت.
۶	جیانگ و همکاران ۲۰۲۰ [۶]	استرس پس از سانحه و تنظیم هیجان طی شیوع کووید-۱۹	کمی	چین	افرادی که نگرانی و ترس بیشتری نسبت به کووید-۱۹ دارند استرس پس از سانحه بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین مشخص شد توانایی تنظیم هیجان پایین یکی از عوامل مهم بروز اختلالات روان‌شناختی طی شیوع کرونا است.
۷	کانلی و کاراسار ۲۰۲۰ [۷]	اضطراب سلامتی و تنظیم هیجان طی شیوع کرونا	کمی	ترکیه	زنان، مجردها، دانش‌آموزان و سنین ۱۸ تا ۳۰ سال اضطراب بیشتری را گزارش می‌کردند. همچنین افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار استفاده می‌کردند اضطراب و سلامت روان پایین‌تری داشتند.
۸	بروکس و همکاران ۲۰۲۱ [۸]	تأثیر کووید-۱۹ بر روی سلامت روان نوجوانان	کمی	آمریکا	نوجوانانی که توانایی تنظیم هیجان پایین‌تری دارند از نظر سلامت روان در وضعیت خوبی قرار ندارند. در مقابل افرادی که تنظیم هیجان خوبی در مقابل کرونا داشتند از استرس کمتری برخوردار بودند.
۹	کارا و گوک ۲۰۲۰ [۹]	تأثیرات مثبت و منفی کرونا با نقش میانجی راهبردهای تنظیم هیجان	کمی	ترکیه	افرادی که تحت تأثیر پیامدهای منفی کووید-۱۹ قرار گرفته‌اند از راهبردهای تنظیم هیجان کمتری برخوردارند. در مقابل راهبردهای تنظیم هیجان سازگار باعث افزایش تأثیرات مثبت کرونا می‌شود.
۱۰	پریکیدکو و همکاران ۲۰۲۰ [۱۰]	فرسودگی شغلی و تنظیم هیجان طی کووید-۱۹	کمی	آمریکا	نگرانی در رابطه با کووید-۱۹، استرس، افسردگی و فرسودگی شغلی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین سطح پایین تنظیم هیجان باعث ایجاد نگرانی و ترس بیشتر نسبت به کرونا شده است. بدین‌منظور لازم است در رابطه با تنظیم هیجان تدابیری اتخاذ شود.
۱۱	سوگوتلو و همکاران ۲۰۲۱ [۱۱]	دشواری در تنظیم هیجان در کرونا	کمی	ترکیه	سطح اضطراب ۵۰/۵ درصد، عصبانیت ۳۴/۸ درصد، بی‌خوابی ۳۵/۴ و دشواری در تنظیم هیجان ۳۶/۱ درصد به دست آمد. همچنین افرادی که در تنظیم هیجان دارای مشکل هستند از اضطراب و خشم بیشتری برخوردارند که به اختلال در روند خوابشان منجر می‌شود.
۱۲	وانگ و همکاران ۲۰۲۱ [۱۲]	راهبردهای تنظیم هیجان در طی شیوع کووید-۱۹	کمی	چین	۲۷/۶ و ۳۲/۸ درصد از پرستاران دارای علائم اضطراب و افسردگی هستند. همچنین خودسرزنی پایین، عدم نشخوار فکری و پذیرش مثبت به کاهش اضطراب و افسردگی در پرستاران منجر شد.
۱۳	دوبیش و کیسلوا ۲۰۲۰ [۱۳]	تنظیم شناختی هیجان، اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹	کمی	روسیه	۲۵/۵ درصد و ۲۴/۱۳ درصد از شرکت‌کنندگان دارای علائم افسردگی و اضطراب بودند. در این بین زنان دارای اضطراب و افسردگی بیشتری بودند. همچنین افرادی که از تنظیم شناختی هیجان سازگارانه استفاده می‌کردند از سلامت روان شناختی و جسمانی بهتری برخوردار بودند.
۱۴	میونز-ناوارو و همکاران ۲۰۲۱ [۱۴]	نگرانی و اضطراب در رابطه با کووید-۱۹	کمی	اسپانیا	نگرانی و ترس از مبتلا شدن به کووید-۱۹ باعث افزایش اضطراب زیادی در افراد می‌شود. در این بین تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان متغیر میانجی می‌تواند این اضطراب را تعدیل کند و به کاهش ترس منجر شود.

ردیف	نویسنده و سال	هدف	نوع مطالعه	کشور	یافته اصلی
۱۵	اسجودی و همکاران ۲۰۲۰ [۱]	نقش راهبردهای تنظیم هیجان در بهزیستی روانی طی شیوع کرونا	کمی	لهستان	نتایج حاکی از ارتباط سوگیری شناختی و راهبردهای تنظیم هیجان با بهزیستی روانی داشت. افرادی که سوگیری شناختی بیشتری داشتند از نظر سلامت روان در وضعیت مناسبی قرار نداشتند. در مقابل استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان منجر به افزایش بهزیستی روانی افراد می‌شد.
۱۶	ریاز و همکاران ۲۰۲۱ [۲۰]	نقش تنظیم شناختی هیجان در مشکلات روان‌شناختی طی کرونا	کمی	پاکستان	۳۳، ۴۰ و ۲۷ درصد از افراد دارای علائم افسردگی، اضطراب و استرس بودند. همچنین ۵۲ درصد از افراد دارای سطح خفیف تا شدید اختلالات روان‌شناختی بودند. افرادی که از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان دارای سلامت روان پایبندی بودند.
۱۷	یانگ و همکاران ۲۰۲۰ [۲۳]	راهبردهای تنظیم هیجان و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی طی همه‌گیری کووید-۱۹	کمی	چین	رابطه بین فعالیت در شبکه‌های اجتماعی و بهزیستی روان‌شناختی در سطوح مختلف راهبردهای تنظیم هیجان متفاوت است. توانایی تنظیم هیجان بالا منجر به کاهش فعالیت تنش‌زا در شبکه‌های مجازی می‌شود که نتیجه آن افزایش سلامت روان افراد است.
۱۸	دومینگوئز و همکاران ۲۰۲۰ [۳۳]	مهارت‌های تنظیم هیجان کودکان طی شیوع کووید-۱۹	کمی	اسپانیا	همبستگی مثبتی بین مهارت‌های تنظیم هیجان با سازگاری کودک طی همه‌گیری کرونا به دست آمد. همچنین مشخص شد نوع سبک فرزندپروری که والدین اتخاذ می‌کنند می‌تواند به افزایش تنظیم هیجان منجر شود.
۱۹	کاستا و همکاران ۲۰۲۰ [۲۵]	هویت ورزشی و تنظیم هیجان در دوران کرونا	کمی	ایتالیا	ورزشکاران حرفه‌ای دارای هویت ورزشی بالاتری بودند. از نظر جنسیتی و سطح رقابتی تفاوت معناداری در تنظیم هیجان وجود داشت. همچنین ورزشکارانی که دارای هویت ورزشی بالاتری بودند نشخوار فکری بیشتری گزارش می‌دادند.
۲۰	گوبلر و همکاران ۲۰۲۰ [۲۶]	تنهایی و بهزیستی طی شیوع کووید-۱۹	کمی	سوئیس	روان‌رنجوری و راهبردهای تنظیم هیجان با تنهایی همراه بود. برون‌گرایی با بهزیستی پایین همراه بود. برای افراد درون‌گرا راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار مانند نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری بیشتر بود.
۲۱	کروز و همکاران ۲۰۲۰ [۳۷]	ارزیابی تنظیم شناختی هیجان دانشجویان طی کووید-۱۹	کمی	اسپانیا	دانشجویانی که ارزیابی شناختی و هیجانی درستی از وضعیت موجود دارند بهتر می‌توانستند تحصیل کنند. همچنین سلامت روان دانشجویانی که دارای تنظیم هیجان مناسبی بودند، بالاتر بود.
۲۲	پانایتو و همکاران ۲۰۲۱ [۲۸]	تنظیم هیجان در کیفیت زندگی طی شیوع کرونا	کمی	قبرس	افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان در مقابل کووید-۱۹ بهره می‌برند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار بودند. همچنین مشخص شدند آگاهی نسبت به شرایط به ارتقا کیفیت زندگی منجر می‌شود.
۲۳	بری و همکاران ۲۰۲۱ [۲۹]	راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار در اضطراب کووید-۱۹	کمی	هلند	راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار به افزایش اضطراب و استرس در دوران شیوع کرونا می‌شود. همچنین نشخوار فکری و خودسرزنی باعث کاهش سلامت روان می‌شود.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از مقالات مرور شده در زمینه نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان طی همه‌گیری کووید-۱۹ در **جدول شماره ۱** گزارش شده است.

از میان ۵۳۸ مقاله مرتبط با نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان طی همه‌گیری کووید-۱۹، در انتها ۲۳ مقاله بر پایه معیارهای ورود و حذف انتخاب و بازبینی شدند. بررسی‌های صورت‌گرفته نشان داد راهبردهای تنظیم هیجان طی شیوع کرونا در دانش‌آموزان، دانشجویان، پرستاران، پزشکان، والدین، ورزشکاران و بیماران مبتلا به کووید-۱۹ تأثیرات مثبتی بر جای می‌گذارد. تا جایی که بیشتر مطالعات بررسی شده مشخص کردند استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه باعث کاهش اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی، ترس، فرسودگی شغلی، خشم، پریشانی، سوگیری شناختی، نشخوار

نهایی، دست‌بندی و بررسی شدند. در این مطالعه از راهنمای گزارش‌دهی مطالعات مرور سیستماتیک پریزما استفاده شد [۲۱]. مقالات پژوهشی به‌صورت هدفمند براساس معیارهای خروج (در دسترس نبودن متن کامل مقاله، نامه به سردبیر، گزارش مورد و فاقد چکیده) و ورود به پژوهش (مرتبط بودن با هدف پژوهش، برخورداری از چارچوب ساختار یافته پژوهشی و انتشار در مجله معتبر) برای بررسی انتخاب شدند. ارزیابی کیفیت مقالات با استفاده از معیارهای ارائه‌شده گیفورد و همکاران انجام گرفت [۲۲]. براساس معیارهای ارائه‌شده برای مطالعات کمی (۶ معیار)، کیفی (۱۱ معیار)، نیمه‌تجربی (۸ معیار) و تجربی (۷ معیار) مقالات در یک مقیاس ۲ امتیازی (صفر و ۱) ارزیابی شدند. در انتها بعد از بررسی و ارزیابی‌های صورت‌گرفته (تصویر شماره ۱)، ۲۳ مقاله منتخب در مرور باقی ماندند.

فکری و فاجعه‌انگاری می‌شود که نتیجه آن افزایش کیفیت زندگی و سلامت روان افراد است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روان طی همه‌گیری کووید-۱۹ انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه مانند ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به صورت مثبت استفاده می‌کردند به صورت بهتری با اضطراب و استرس کووید-۱۹ کنار می‌آمدند. در مقابل مشخص شد استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه مانند فاجعه‌پنداری، نشخوار فکری و سرزنش دیگران به صورت منفی باعث تشدید اختلالات روان‌شناختی طی همه‌گیری کرونا می‌شود. این نتایج با پژوهش‌های وانگ و همکاران، دوبیش و کیسلوا، مینوز ناوورو و همکاران، اسچودی و همکاران و ریاز و همکاران همسو است [۱، ۲۰-۱۷].

افرادی که طی شیوع کووید-۱۹ هیجانات خود را مدیریت و کنترل می‌کنند از سلامت روان بهتری برخوردارند. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبه‌رو می‌شود احساس خوب و خوش‌بینی برای کنترل هیجان کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. در اصل در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است، زیرا افراد با هر محرک و موقعیتی که مواجه می‌شوند آن را تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده واکنش‌های افراد است. به همین دلیل، افرادی که طی همه‌گیری کووید-۱۹ از سبک‌های شناختی منفی و ضعیف نظیر نشخوارگری، فاجعه‌انگاری و ملامت خویش استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرتر هستند. در واقع، افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر تنش ایجادشده توسط کووید-۱۹ نیستند، استرس، افسردگی و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند [۱۲].

مشکل در تنظیم هیجان، توانایی پیش‌بینی علل و پیامدهای اختلالات هیجانی را دارد. برای مثال، افراد مبتلا به افسردگی در مقایسه با افرادی که سابقه افسردگی نداشتند هنگام تماشای یک فیلم غم‌انگیز از سرکوب بیشتر و راهبرد ارزیابی مجدد شناختی کمتری استفاده می‌کنند [۱۳]. پژوهش‌های انجام‌شده طی همه‌گیری کووید-۱۹ نیز مشخص کردند افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه استفاده می‌کنند از نظر سلامت روان دچار آسیب می‌شوند [۱، ۲۳-۲۱]. در همین راستا، نتایج مطالعه بری و همکاران نشان داد راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار به افزایش اضطراب و استرس در دوران شیوع کرونا منجر می‌شود. همچنین نشخوار فکری و خودسرزنی باعث کاهش سلامت روان می‌شود. به همین منظور است که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان در مقابله با شرایط استرس‌آور از اهمیت بالایی برخوردار است [۲۹].

فرایند تنظیم هیجان دارای ابعاد مختلف جسمانی، شناختی و روانی است که می‌تواند راهبردهای مورد استفاده را هدایت کنند. به‌طور کلی، هیجاناتی که توانایی ایجاد تغییر خلق و خوی افراد را دارند می‌توانند بر راهبردهای تنظیم هیجان تأثیر بگذارند [۱۵]. استفاده از راهبردهای سازگارانه مانند ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به صورت مثبت موجب می‌شود افزایش هیجانات مثبت در افراد می‌شود که نتیجه آن کاهش اضطراب و ترس ناشی از کرونا است [۲۷]. در همین راستا، نتایج پژوهش پانایتو و همکاران مشخص کرد افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان در مقابل کووید-۱۹ بهره می‌بردند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار بودند. همچنین مشخص شد آگاهی نسبت به شرایط به ارتقای کیفیت زندگی منجر می‌شود [۲۸]. در مطالعه‌ای دیگر، کاستا و همکاران هویت ورزشی و تنظیم هیجان در دوران شیوع کرونا را بررسی کردند. نتایج نشان داد ورزشکاران حرفه‌ای دارای هویت ورزشی بالاتری بودند. از نظر جنسیتی و سطح رقابتی تفاوت معناداری در تنظیم هیجان وجود داشت. همچنین ورزشکارانی که دارای هویت ورزشی بالاتری بودند نشخوار فکری بیشتری گزارش می‌دادند [۲۵].

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه و ناسازگارانه نقش مهمی در سلامت روان افراد طی همه‌گیری کووید-۱۹ ایفا می‌کنند. طی شیوع کرونا بسیاری از افراد تحت تأثیر اخبار مرتبط با تعداد مبتلایان و فوتی‌های کووید-۱۹ قرار گرفتند و بدون توجه به منبع خبر فقط وقایع پیرامون این ویروس کشنده را دنبال می‌کردند. از طرفی دیگر با وجود محدودیت‌های اجتماعی شدید و تعطیلی بسیاری از مدارس، دانشگاه‌ها و مشاغل پرخطر ارتباطات اجتماعی مردم جهان بسیار محدود شد و سلامت روان آن‌ها تحت تأثیر قرار گرفت. برخورداری از توانایی تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری و ذهن‌آگاهی بالا در شرایط بحرانی و تنش‌آور دارای اهمیت بالایی است. بررسی‌های صورت‌گرفته در دوران پاندمی کووید-۱۹ نیز نشان داد بیماران کرونایی که از تنظیم شناختی هیجانی سازگارانه استفاده می‌کردند، از سلامت روان شناختی و جسمانی بهتری برخوردار بودند. در مقابل استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه موجب افزایش اضطراب، استرس و ترس در افراد می‌شود [۱، ۲۳-۱۸]. با توجه به اینکه دوران پساکرونا تاریخ مشخصی ندارد و پس از گذشت ۲ سال از همه‌گیری کووید-۱۹، همچنان در حال جهش است، به همین منظور لازم است به پیامدهای روان‌شناختی شیوع کووید-۱۹ توجه بیشتری شود و تدابیری در جهت ارتقای سلامت روان مردم جامعه به‌خصوص گروه‌های آسیب‌پذیر، اتخاذ شود.

نتیجه‌گیری

در مجموع نتایج بررسی‌های انجام‌شده حاکی از نقش مهم راهبردهای تنظیم هیجان در سلامت روانی بسیاری از مردم جهان طی شیوع کووید-۱۹ بود. با توجه به اینکه در دوران پساکووید-۱۹ شاهد مشکلات روان‌شناختی متعددی خواهیم بود. لازم است تدابیری در جهت آموزش و ارتقای راهبردهای تنظیم هیجان برای گروه‌های آسیب‌پذیر اتخاذ شود.

از جمله محدودیت‌های مطالعه مروری حاضر می‌توان به در دسترس نبودن متن کامل برخی مقالات که به عدم ورود این مقالات به روند بررسی منجر شد، اشاره کرد. همچنین به علت فیلتر بودن برخی پایگاه‌های علمی پژوهشگران نتوانستند به آن‌ها دسترسی داشته باشند. علاوه بر این برخی مطالعات انجام‌شده جنبه توصیفی داشتند و می‌بایست در تعمیم دادن نتایج آن‌ها احتیاط کرد. در همین راستا پیشنهاد می‌شود مطالعاتی توصیفی در زمینه نقش راهبردهای تنظیم هیجان در ارتقای سلامت روان افراد طی شیوع کووید-۱۹ در داخل ایران انجام شود تا شاهد نقش چشمگیر این عوامل در بهبود عملکرد جسمانی و روان‌شناختی مردم در دوران پسا کرونا باشیم.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مقاله مروری است و کد اخلاق ندارد.

حامی مالی

این مقاله از طرف هیچ‌گونه نهاد یا مؤسسه‌ای حمایت مالی نشده و تمام منابع مالی آن از طرف نویسنده اول یا نویسندگان تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان در نگارش این مقاله به‌طور یکسان مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.



References

- [1] Schudy A, Żurek K, Wiśniewska M, Piejka A, Gawęda Ł, Okruszek Ł. Mental well-being during pandemic: The role of cognitive biases and emotion regulation strategies in risk perception and affective response to covid-19. *Front Psychiatry*. 2020; 11:589973. [\[Link\]](#)
- [2] Groarke JM, McGlinchey E, McKenna-Plumley PE, Berry E, Graham-Wisener L, Armour C. Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties among UK residents during the COVID-19 lockdown: Longitudinal results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *J Affect Disord*. 2021; 285:1-9. [\[DOI:10.1016/j.jad.2021.02.033\]](#) [\[PMID\]](#)
- [3] Yurtçu M, Orhan-Karsak HG. The effects of pre-service teachers' extracurricular study habits and emotion regulation on lifelong learning tendencies in Covid-19 process: The effects of pre-service teachers' extracurricular study habits and emotion regulation. *Int J Curriculum Instr*. 2021; 13(1):334-42. [\[Link\]](#)
- [4] Dubey N, Podder P, Pandey D. Knowledge of COVID-19 and Its Influence on Mindfulness, Cognitive Emotion Regulation and Psychological Flexibility in the Indian Community. *Front Psychol*. 2020; 11:589365. [\[PMID\]](#)
- [5] Tyra AT, Ginty AT, John-Henderson NA. Emotion regulation strategies predict PTSS during the covid-19 pandemic in an American Indian Population. *Int J Behav Med*. 2021; 28(6):808-12. [\[PMID\]](#)
- [6] Jiang HJ, Nan J, Lv ZY, Yang J. Psychological impacts of the COVID-19 epidemic on Chinese people: Exposure, post-traumatic stress symptom, and emotion regulation. *Asian Pac J Trop Med*. 2020; 13(6):252-9. [\[DOI:10.4103/1995-7645.281614\]](#)
- [7] Canlı D, Karaşar B. Health anxiety and emotion regulation during the period of covid-19 outbreak in Turkey. *Psychiatr Danub*. 2020; 32(3-4):513-20. [\[PMID\]](#)
- [8] Breaux R, Dvorsky MR, Marsh NP, Green CD, Cash AR, Shroff DM, et al. Prospective impact of COVID-19 on mental health functioning in adolescents with and without ADHD: Protective role of emotion regulation abilities. *J Child Psychol Psychiatry*. 2021; 62(9):1132-9. [\[PMID\]](#)
- [9] Kara A, Gök A. Positive and negative affect during a pandemic: Mediating role of emotional regulation strategies. *J Pedagog Res*. 2020; 4(4):484-97. [\[DOI:10.33902/JPR.2020064452\]](#)
- [10] Prikhidko A, Long H, Wheaton MG. The effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: The role of susceptibility to digital emotion contagion. *Front Public Health*. 2020; 8:567250. [\[PMID\]](#)
- [11] Gamefski N, Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short). *Pers Individ Differ*. 2006; 41(6):1045-53. [\[DOI:10.1016/j.paid.2006.04.010\]](#)
- [12] Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003; 85(2):348-62. [\[PMID\]](#)
- [13] Sheppes G, Suri G, Gross JJ. Emotion regulation and psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*. 2015; 11:379-405. [\[PMID\]](#)
- [14] Bagheri Sheykhgafshe F, Hajjalani V, Hasani J. The role of resilience and emotion regulation in psychological distress of hospital staff during the COVID-19 pandemic: A systematic review study. *J Research Health*. 2021; 11(6):365-74. [\[DOI:10.32598/JRH.11.6.1922.1\]](#)
- [15] Gross JJ. Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*. 2013; 13(3):359-65. [\[PMID\]](#)
- [16] Söğütü Y, Söğütü L, GÖKTAŞ S. Relationship of COVID-19 pandemic with anxiety, anger, sleep and emotion regulation in healthcare professionals. *J Contemp Med*. 2021; 11(1):41-9. [\[DOI:10.16899/jcm.804329\]](#)
- [17] Wang QQ, Fang YY, Huang HL, Lv WJ, Wang XX, Yang TT, et al. Anxiety, depression and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during the COVID-19 outbreak. *J Nurs Manag*. 2021; 29(5):1263-74. [\[PMID\]](#)
- [18] Dovbysh DV, Kiseleva MG. Cognitive emotion regulation, anxiety, and depression in patients hospitalized with COVID-19. *Psychol Russ: State Art*. 2020; 13(4):134-47. [\[Link\]](#)
- [19] Muñoz-Navarro R, Malonda E, Llorca-Mestre A, Cano-Vindel A, Fernández-Berrocal P. Worry about COVID-19 contagion and general anxiety: Moderation and mediation effects of cognitive emotion regulation. *J Psychiatr Res*. 2021; 137:311-8. [\[PMID\]](#)
- [20] Riaz M, Abid M, Bano Z. Psychological problems in general population during covid-19 pandemic in Pakistan: Role of cognitive emotion regulation. *Ann Med*. 2021; 53(1):189-96. [\[PMID\]](#)
- [21] Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *Int J Surg*. 2010; 8(5):336-41. [\[PMID\]](#)
- [22] Gifford W, Davies B, Edwards N, Griffin P, Lybanon V. Managerial leadership for nurses' use of research evidence: an integrative review of the literature. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2007; 4(3):126-45. [\[PMID\]](#)
- [23] Yang Y, Liu K, Li S, Shu M. Social media activities, emotion regulation strategies, and their interactions on people's mental health in COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(23):8931. [\[PMID\]](#)
- [24] Domínguez-Álvarez B, López-Romero L, Gómez-Fraguela JA, Romero E. Emotion regulation skills in children during the COVID-19 pandemic: Influences on specific parenting and child adjustment. *Rev Psicol Clin con Ninos Adolesc*. 2020; 7(3):81-7. [\[DOI:10.21134/rpcna.2020.mon.2042\]](#)
- [25] Costa S, Santi G, di Fronso S, Montesano C, Di Gruttola F, Ciofi EG, et al. Athletes and adversities: Athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sci Health*. 2020; 16(4):609-18. [\[PMID\]](#)
- [26] Gubler DA, Makowski LM, Troche SJ, Schlegel K. Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *J Happiness Stud*. 2021; 22(5):2323-42. [\[PMID\]](#)
- [27] Fernández Cruz M, Álvarez Rodríguez J, Ávalos Ruiz I, Cuevas López M, de Barros Camargo C, Díaz Rosas F, et al. Evaluation of the emotional and cognitive regulation of young people in a Lockdown situation due to the covid-19 pandemic. *Front Psychol*. 2020; 11:565503. [\[PMID\]](#)
- [28] Panayiotou G, Panteli M, Leonidou C. Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *J Contextual Behav Sci*. 2021; 19:17-27. [\[DOI:10.1016/j.jcbs.2020.11.002\]](#)
- [29] Brehl AK, Schene A, Kohn N, Fernández G. Maladaptive emotion regulation strategies in a vulnerable population predict increased anxiety during the Covid-19 pandemic: A pseudo-prospective study. *J Affect Disord Rep*. 2021; 4:100113. [\[DOI:10.1016/j.jadr.2021.100113\]](#)

This Page Intentionally Left Blank