Journal of Research in Psychological Health

June 2020, Volume 14, Issue1

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]

[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

Spiritual and Existential Growth and COVID 19 pandemic: A qualitative study

Hamed Musapur [1], Javad Changi Ashtiani [2], Mohammad Kahrobaei Kalkhuran Alya [3*]

1. *Masters of School Consulting, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.*
2. *Masters of School Rehabilitation, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.*
3. *(Corresponding Author) Master's student of School Consulting, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. Email: m_kahrobaei @yahoo.com*

Citation: Musapur M, Changi Ashtiani J, Kahrobaei Kalkhuran Alya M. Spiritual and Existential Growth and COVID 19 pandemic: A qualitative study. **J**ournal of **R**esearch in **P**sychological **H**ealth. 2020; 14 (1), 55-70. [Persian].

Highlights

- The main themes of intrapersonal challenges, survival challenges, semantic challenges, and interpersonal challenges were identified as the spiritual and existential transformation of individuals in the coronavirus crisis.

Key words:
Spiritual transformation, Existential transformation, Epidemic, Covid 19.

Abstract

The structure of spiritual and existential thinking can be a safe support for human beings in the face of critical and stressful situations. The aim of this study was to identify the spiritual and existential transformation of individuals from the Covid 19 epidemic. In this study, a qualitative research method with a thematic analysis approach was used. The statistical population of the study was people living in Tehran in April 2020. For this purpose, 36 people selected by the targeted sampling method and their answers analyzed. The results of the analysis of the interviews identified 4 main themes and 35 sub-themes. The first main theme was "Individual challenges", the second main theme was "Survival Challenges", the third main theme was "Semantic challenges" and the fourth theme was " Intrapersonal challenges ". The research results, by deeply identifying the spiritual and existential transformation of these individuals, found that the type of view of individuals in the covid 19 epidemic crisis can indicate a kind of perceptual process as a lever to cope with, adapt to, and adapt to crisis

تحول معنوی و وجودی و همه گیری کووید ۱۹ : یک مطالعه کیفی

حامد موسی‌پور[۱]، جواد چنگی آشتیانی[۲]، محمد کهربایی کلخوران علیا[۳*]

۱. کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۲. کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
۳. (نویسنده مسئول). دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت
۱۳۹۹/۱/۱۵

تاریخ پذیرش
۱۳۹۹/۳/۲۲

واژگان کلیدی
تحول معنوی، تحول وجودی، همه گیری، کووید ۱۹.

یافته‌های اصلی

- همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ علی رغم ایجاد مشکلات از طرفی منجر به تحول معنوی و وجودی افراد می‌شود. این تحول در بستر ۴ حیطه چالش‌های درون‌فردی، چالش‌های بقا، چالش‌های معناگرایانه و چالش‌های بین‌فردی اتفاق می‌افتد.

چکیده

ساختار تفکر معنوی و وجودی می تواند تکیه گاهی امن برای انسان در مقابل شرایط بحرانی و استرس‌زا باشد. پژوهش حاضر با هدف شناسایی تحول معنوی و وجودی افراد از همه‌گیری کووید۱۹ انجام شد. در این مطالعه، از روش تحقیق کیفی با رویکرد تحلیل مضمون استفاده شد. جامعه آماری پژوهش، افراد ساکن در شهر تهران در فروردین ماه سال ۱۳۹۹ بودند. بدین منظور پاسخ‌های ۳۶ نفر از افراد که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل مصاحبه‌ها ۴ مضمون اصلی و ۳۵ مضمون فرعی را مشخص کرد. مضمون اصلی اول «چالش‌های درون‌فردی»، مضمون اصلی دوم «چالش‌های بقا»، مضمون اصلی سوم نیز «چالش‌های معناگرایانه» و مضمون چهارم «چالش‌های بین‌فردی» بود. نتایج پژوهشی، با شناسایی عمیق تحول معنوی و وجودی این افراد پی برد به اینکه نوع نگاه افراد در بحران همه‌گیری کووید۱۹، گویای نوعی روند ادراکی به‌منزله‌ی اهرمی برای کنارآمدن، سازگاری و انطباق با شرایط بحران می‌تواند باشد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

مقدمه

یکم ماه دسامبر ۲۰۱۹ میلادی، خوشه‌ای از موارد عفونت شدید تنفسی در شهر ووهان، استان هوبای، کشور چین گزارش شد. چند روز بعد پس از رد تشخیص آنفلوانزا فصلی، آنفلوانزا پرندگان، آدنوویروس، کروناویروس سارس، کروناویروس مرس و سایر عوامل بیماری‌زای دیگر، در ۹ ژانویه ۲۰۲۰ ویروسی به‌عنوان عامل بیماری در ۱۵ نفر از ۵۹ بیمار بستری تشخیص داده شد که باعث نگرانی زیادی شد: یک کروناویروس جدید که ٪۷۰ قرابت ژنتیکی با سارس دارد و در زیرگونه Sarbecovirus قرار دارد. در ۱۱ ژانویه ۲۰۲۰ اولین مورد فوت ناشی از این ویروس در چین گزارش گردید و گزارش موارد مثبت نیز از کشورهای دیگر مانند تایلند، ژاپن، کره جنوبی و آمریکا تا ۲۰ ژانویه ۲۰۲۰ و انتقال فرد به فرد به کادر درمانی نیز شرایط را پیچیده‌تر نمود (۱).

در حال حاضر این ویروس را به‌اختصار COVID-19 نام‌گذاری موقت نموده‌اند تا اطلاعات بیشتر به دست بیاید. دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۴۱ روز است. به عبارتی ساده‌تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی‌شود! باید توجه داشت ویروس می‌تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده‌ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد (۲). همچنین کروناویروس دیگر موسوم به سارس که در سال ۲۰۰۲ میلادی ظاهر شد و سبب بیماری انسان شد از گربه‌های چینی منشأ گرفته بود؛ درحالی‌که کروناویروس خاورمیانه مرس که در سال ۲۰۱۲ میلادی ظاهر و سبب بیماری انسان شد از شتر منشأ گرفت (۳). کارشناسان سازمان بهداشت جهانی بیماری‌های نوپدید را چنین تعریف کرده‌اند: «یک بیماری مشترک نوپدید عبارت است از یک بیماری که به‌تازگی شناخته شده و یا پدید یافته و یا آن‌که قبلاً وجود داشته ولی اخیراً میزان شیوع آن افزایش یافته و یا انتشار جغرافیایی، میزان و ناقلان آن گسترش یافته است». این کارشناسان اضافه کرده‌اند که بعضی از عوامل عفونی که چنین بیماری‌هایی را ایجاد می‌کنند، ممکن است تغییرات بیشتری پیدا کنند و به شکلی مؤثر و انحصاری از انسان به انسان منتقل شوند (۴). همچنین در جریان همه‌گیری های این‌چنینی به غیر از موارد مرگ و بستری در بیمارستان، تعداد کثیری از جمعیت به دلیل ابتلا و یا ترس ناشی از ابتلا، از حضور در محل کار خودداری نموده و به دلیل این بیماری کلیه اقشار جامعه را درگیر می‌نماید و احتمال ایجاد آسیب‌ها را بالا می‌برد (۵).

از سوی دیگر در شرایط بحران هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به‌گونه‌ای دچار اختلال شود که ناخوشایندی به وی دست دهد، برای ایجاد توازن نیازمند به‌کارگیری نیروهای درونی و حمایت درونی و حمایت خارجی است. در این صورت اگر در به‌کارگیری سازوکارهای جدید موفق شود و مسئله را به نفع خود حل کند، فرایند سازگاری ایجادشده است (۶). در شرایط بحران یکی از تکیه گاه‌های اصلی انسان ساختار تفکر معنوی و وجودی است. رشد معنویت در هر انسانی دارای یک روند دینامیک و پویا است که طی یک دوران رخ می‌دهد. در طی این روند، انسان به طور فزاینده‌ای به معنی، اهداف و ارزش‌های زندگی پی می‌برد (۷). علاوه بر این بسیاری از مکاتب فکری انسان‌شناسی و روانشناسی تأکید می‌کنند که انسان‌ها ذاتاً به دنبال یافتن معنا در زندگی خود هستند تا یک احساسی از دنیای خود بسازند. معانی را می‌توان به‌عنوان بازیابی‌های مشترک روابط احتمالی میان اشیا، دیدگاه‌ها و روابط افراد باهم در نظر گرفت (۸).

موسسه ملی تحقیق مراقبت سلامت (NIHR) معنویت را به عنوان رفتارها، شناخت‌ها و هیجاناتی که به عنوان قسمتی از کاوش شخصی در ارتباط با خدا، قدرت بالاتر یا حقیقت نهایی رشد می کند (۹). اعتقادات معنوی طی دوره های تحولی تغییر می‌کند. بیشتر نظریه های رشد معنویت براساس نظریه رشد شناختی پیاژه شکل گرفته است و تمرکز این نظریه‌ها بر ساختار تفکر معنوی است که طی زمان تغییر می‌کند به جای اینکه بر محتوای آن تمرکز کنند (۱۰).

همچنین یکی از مکاتب روانشناسی که به مباحث تحول وجودی می پردازد، دیدگاه وجودگرایی است. وجودگرایی محصول کارهای فلاسفه اروپایی است. در تفکرات فلاسفه‌ای

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

چون سورن کرکگارد، فردریش نیچه، مارتین بوبر، کارل یاسپرس، پل تیلیش، گابریل مارسل، مارتین هایدگر، ژان پل سارتر و موریس مرلوپونتی رگه‌هایی از فلسفه وجودی نمایان است (۱۱). اما شاید اولین نویسنده‌ای که به اضطراب و عدم قطعیت‌ها در زندگی اشاره کرد، سورن کرکگارد، فیلسوف دانمارکی قرن نوزدهم بود. کرکگارد معتقد بود انسان‌ها می‌خواهند مانند خدا جاودان باشند؛ اما با این حقیقت روبرو هستند که وجود موقتی است (۱۲). همچنین کرکگارد اضطراب را جدال موجود زنده با نیستی، یا به تعبیر دیگر، مرگ تبیین می‌کند. به نظر او ترس واقعی در اضطراب همان ترس از مرگ نیست بلکه تصور از نیستی و مرگ است. به‌بیان‌دیگر اضطراب تمایلی است نسبت به آنچه انسان از آن دلهره دارد (۱۳). از سوی دیگر مارتین هایدگر معتقد است ما در این دنیا افکنده شده‌ایم و نباید خود را جدا از آن تصور کنیم. ما همواره جوری زندگی می‌کنیم که گویی قرار است تا ابد زنده باشیم و روزها را به‌سادگی هدر می‌دهیم. اما آگاهی از مرگ موجب می‌شود به شکل اصیل‌تری زیستن را تجربه کنیم. بااین‌حال اما نگاه هایدگر رو به آینده و تجربیات اصیلی است که قرار است از سر بگذرانیم (۱۴). همچنین رولو می در ادامه تفکرات فیلسوفان وجودگرا بیان می‌کند افراد زمانی گرفتار اضطراب می‌شوند که به امکان نابودی وجودشان و ارزش‌هایی که به آن ارتباط دارد، آگاه می‌شوند. از همین رو می سه نوع از بودن در دنیا را مطرح می‌کند. بودن در طبیعت و محیط پیرامون، بودن در روابط میان فردی و بودن در خویشتن. بودن در دنیا به معنی وجود داشتن در دنیاست. به‌عبارت‌دیگر بودن در دنیا به چگونگی زیستن انسان در دنیا مرتبط است. می معتقد است هر فرد لازم است در ساحت سه نوع از بودن در دنیا تجربیات مؤثری داشته باشد تا به یکپارچگی دست یابند (۱۵). در راستای تفکرات فیلسوفان وجودگرا، اروین یالوم روان‌درمانگر وجودگرای آمریکایی دغدغه‌های نهایی انسان را به چهار دسته طبقه‌بندی می‌کند: مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی. بااین‌حال او معتقد است همه‌ی اضطراب‌های انسان در اضطراب مرگ و وحشت نیستی ریشه دارند (۱۶).

نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که افزایش سطح تحول روانی- معنوی یک عامل کلیدی در کاهش اضطراب وجودی، احساس تنهایی و در نتیجه ارتقای سلامت روان است (۱۷). به نقل از اسکندی و همکاران، یه در سال ۲۰۰۱ در پژوهش خود نشان داد، گسترش معنای زندگی از طریق باورهای معنوی به انطباق والدین کودکان سرطانی با شرایط پیش‌آمده کمک شایانی می‌کند (۱۸). همچنین تعداد محدودی از مطالعات به‌طور خاص به مراقبان افراد با اختلال اسکیزوفرنی تمرکز کرده‌اند، بعضی از آن‌ها نشان داده است که استفاده از روش‌های مقابله‌ای معنوی یا مذهبی توسط مراقبان به ایفای نقش و بهبودی سلامت فیزیکی آن‌ها کمک کرده است (۱۹). در همین زمینه چندین مطالعه و فراتحلیل نشان داده است که ۳۰-۹۰ درصد از افرادی که دچار اختلال اسکیزوفرنی یا اختلال روانی شدید هستند، از معنویت به‌عنوان یکی از منابع لازم برای مقابله با وقایع سخت و پرتنش در فرایند بهبود بهره بردند. مددجویان و متخصصان این پژوهش معنویت را با جنبه‌هایی از فلسفه زندگی‌شان پیوند داده‌اند که شامل اعتقادات شخصی، ارزش‌ها و رفتارهای بین فردی می‌شود (۲۰). همچنین نتایج پژوهش نشان داد، در ارتباط با والدین کودکان در حال احتضار یا نیازمند مراقبت‌های ویژه نشان داده آن‌ها برای مقابله با شرایط سخت روحی نیاز به‌سلامت معنوی و دارا بودن یک فلسفه زندگی کارآمد دارند (۱۸). درواقع معنادار بودن زندگی سبب پایین آمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود (۲۱). بر اساس نتایج گزارش‌شده توسط کیسان شناخت‌درمانی مبتنی بر دیدگاه وجودی در ارتباط با بیماران مبتلا به سرطان، به کاهش میزان غم و اندوه، افزایش قابلیت حل مسئله و توسعه راهبردهای شناختی کارآمد منجر شده است (۱۷).

در حال حاضر همه‌گیری کووید ۱۹ و پیامدهای همراه با آن آثار مخربی را بر وضعیت جسمی و روانی افراد داشته است، اما نمی‌توان ادراک معنوی و وجودی و رشد آن را با وجود همه سختی‌ها و مشکلات نادیده گرفت. همه‌گیری کووید ۱۹ علی‌رغم همه رنج‌ها و دردهایی که به همراه خود دارد، انسان را وادار کرده‌است تا بار دیگر در مورد معنای وجودی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

و مفاهیم مرتبط به آن مانند مرگ بیش از پیش بیندیشد و تصور می‌شود همین اندیشیدن به مفاهیم معنوی و وجودی منجر به شکل‌گیری باورهای رشدیافته و توسعه‌نگرانه او در زمینه‌های گوناگون خواهد شد. از همین رو با شناسایی و تحلیل تجربه زیسته افراد از برخورد با این بیماری، می‌توان با وجود همه سختی‌ها و مشکلاتی که این پدیده به همراه داشته است، به طور عمیق ادراکات معنوی و وجودی افراد را بررسی کرد. در نتیجه پژوهش حاضر به دنبال این است که به منظور بررسی عمیق مسئله بداند که ادراکات معنوی و وجودی رشددهنده افراد از همه‌گیری کووید ۱۹ چیست؟

روش

این مطالعه از نوع کیفی بود که با روش تحلیل مضمون انجام شده است. در پژوهش حاضر جامعه آماری، افراد بزرگسال شهر تهران به تعداد ۳۶ نفر در فروردین سال ۱۳۹۹ به صورت هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود در نمونه شامل درگیر بودن با همه‌گیری کووید۱۹، علاقه به شرکت در مصاحبه و توانایی انتقال مفاهیم و معیارهای خروج هم، عدم تمایل به شرکت در مصاحبه بود. در پژوهش‌های کیفی، تا زمان احساس اشباع در مورد مفهوم پدیده مورد بررسی بایستی نمونه‌گیری ادامه یابد تا جایی که با افزایش حجم نمونه، حجم داده‌های افزوده شده چشمگیر نباشد. روش اصلی گردآوری داده‌ها در این پژوهش مصاحبه بود و از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با پرسش‌های باز استفاده شد. با توجه به هدف تحقیق، تحول معنوی و وجودی که در مقدمه مقاله مورد بررسی قرار گرفت، به‌عنوان محورهای اصلی سؤالات در نظر گرفته شد. در آغاز مصاحبه برای راحتی طرفین و ایجاد صمیمیت بیشتر، هدف از تحقیق بیان گردید و معرفی طرفین انجام شد. سپس سؤال اصلی پژوهش بیان شد. در حین مصاحبه با شرکت‌کنندگان، سؤالات دیگری نیز استخراج و پرسیده شد. سؤالاتی نیز برای روشن شدن مفهوم بر اساس صحبت‌های شرکت‌کنندگان پرسیده شد.

به طور میانگین، زمان هر مصاحبه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بوده است. برای تحلیل یافته‌ها از روش تجزیه و تحلیل مضمون استفاده شد. در این زمینه الگوی استرابرت بیشترین کارایی را دارد که به‌وسیله این الگو در این پژوهش پس از پیاده کردن مصاحبه‌ها و بازخوانی پی‌درپی متن مصاحبه‌ها به‌وسیله اعضای گروه، برای دستیابی به معنای کلی متن و یافتن جوهره اصلی مصاحبه، مرحله خلاصه‌نویسی آغاز شد که گفتمان مرتبط هر مصاحبه برای تولید داده‌های کلیدی از هر مصاحبه را مشخص می‌کرد. سپس خلاصه به مصاحبه‌شونده در مصاحب‌های ثانویه (برای تأیید اینکه ماهیت تجربیات آن‌ها با مهارت گرفته شده است یا نه) ارائه شد. در مرحله بعد، کدهای کیفی، طبقات، مضامین اولیه و نهایی استخراج شدند. تحلیل مصاحبه‌ها به ۳۵ طبقه مفهومی و ۴ مضمون اصلی منجر شد. پس از تجزیه و تحلیل مصاحبه‌ها، به‌منظور افزایش اعتبار داده‌ها تفسیرهای محقق به آزمودنی‌ها ارائه شد و درستی اطلاعات به‌دست‌آمده بررسی گردید. همچنین بخش‌هایی از متون مصاحبه‌ها و کدها و طبقات مربوط برای یک استاد و همکار فرستاده شد تا تجزیه و تحلیل‌ها را بررسی نمایند و نظرات اصلاحی خود را بیان کنند.

برای رعایت ملاحظات اخلاقی، در آغاز مصاحبه به مشارکت‌کنندگان درباره هدف پژوهش، روش مصاحبه، اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات و حق آن‌ها برای شرکت یا عدم شرکت در مطالعه توضیحات کامل ارائه شد. رضایت آگاهانه از مشارکت‌کنندگان اخذ گردید. زمان و محل مصاحبه نیز با هماهنگی و توافق مشارکت‌کننده مشخص شد تا اختلالی در زندگی روزانه آن‌ها رخ ندهد. اصل رازداری و محرمانه بودن تمامی اطلاعات در هر مرحله از پژوهش به‌طور دقیق رعایت شد.

یافته‌ها

در این بخش، پس از بیان ویژگی‌های کلی افراد شرکت‌کننده، به تحلیل کیفی پاسخ پرسش‌های اصلی شرکت‌کنندگان در پژوهش پرداخته شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی افراد شرکت‌کننده در پژوهش

متغیر ها		فراوانی	فراوانی به درصد
	مرد	۲۰	۵۶
جنسیت	زن	۱۶	۴۴
	زیر دیپلم	۸	۲۲
	دیپلم	۱۰	۲۸
سطح تحصیلات	کارشناسی و کارشناسی ارشد	۱۴	۳۹
	دکتری	۴	۱۱
	مجرد	۲۱	۵۸/۳
وضعیت تاهل	متأهل	۱۲	۳۳/۳
	مطلقه	۳	۸/۳
	منطقه ۱ تا ۷	۱۲	۳۳
منطقه سکونت در تهران	منطقه ۸ تا ۱۶	۹	۲۵
	منطقه ۱۷ تا ۲۲	۱۵	۴۲

یافته‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه با شرکت‌کنندگان، محصول تجربه زیسته افراد است و براساس پایه علمی تحقیقات کیفی بیان گردیده است.

جدول ۲. مضامین اصلی و مضامین فرعی مصاحبه‌های شناسایی تحول معنوی و وجودی از همه گیری کووید ۱۹

مضامین اصلی	*مضامین فرعی*
چالش‌های درون‌فردی	رعایت نظافت افزایش سرانه مطالعه نگرش معطوف به راه حل افزایش سواد رسانه‌ای فرصت بینی امیدکاوی زندگی در لحظه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

	نو صحت‌نگری مثبت‌نگری قدرگذاری اصلاحات تغذیه‌ای
چالش‌های بقا	به چالش کشیدن علوم طبیعی پیدایش الگوهای جدید درمانی تقویت قابلیت سازگار شدن آموزش عملی مهارت‌های مقابله‌ای آشکارسازی نقش مهم پیشگیری چالاک‌سازی واکنشی
چالش‌های معناگرایانه	خودمحاسبه‌گری اصلاح نگرش به مرگ غور کردن در مباحث هستی معناجویی مرگ‌آگاهی معنویت‌نگری رنج رشدی نگرش معطوف به معنا خداآگاهی
چالش‌های بین‌فردی	علاقه اجتماعی همکاری‌های بین‌المللی اتحاد مردمی آگاهی از ضعف‌های ساختاری اصلاح سنت‌ها آگاهی‌افزایی خانواده پشتیبان در شرایط بحران فرصتی برای با هم بودن

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

مضمون اول: چالش‌های درون‌فردی

این مضمون اصلی بیان‌کننده‌ی ادراک تحول معنوی و وجودی از همه‌گیری کووید۱۹ در ساحت روابط درون فردی هر شخص با خودش است. این مضمون یکی از اصلی‌ترین مواردی بود که در صحبت‌های تمام شرکت‌کنندگان به روش‌های گوناگون به آن اشاره شد. کدهای اصلی و پربسامد این مضمون عبارت بودند از: رعایت نظافت، افزایش سرانه مطالعه، نگرش معطوف به راه حل، افزایش سواد رسانه‌ای، فرصت بینی، امیدکاوی، زندگی در لحظه، نوصحت‌نگری، مثبت‌نگری، قدرگذاری و اصلاحات تغذیه‌ای.

عموم مشارکت‌کنندگان از بالاتر رفتن سطح نظافت شخصی در مدت ایجاد این همه‌گیری صحبت می‌کردند و از بالاتر رفتن سطح کمی و کیفی مطالعات خود در این مدت را گزارش می‌کردند. به‌عنوان نمونه می‌توان به عبارت محوری که از صحبت‌های مشارکت‌کننده‌ی ۹ استخراج شده اشاره داشت، «*از وقتی خبر اومد که کرونا توی ایران اومده، حتی قبل از اینکه بگن توی تهران هم نمونه مثبت وجود داشته، من تصمیم جدی گرفتم که دیگه مادام العمر ژل ضدعفونی رو پیش خودم داشته باشم و هر از چند گاهی خودمو از شر ویروس‌ها نجات بدم. به خاطر همین شروع کردم اصولاً راجع به ویروس‌ها و میکروب‌ها و تفاوت این دو تا و راه‌های پیشگیری ازشون کلی مطلب خوندم و شاید بتونم دو تا نقش مثبت رو برای این مریضی بگم؛ یکی همین مطالعه، دومی هم بالاتر رفتن سطح نظافت فردیمه*».

همچنین حرکت نگرش‌ها از معطوف به مشکل بودن به سوی معطوف به راه حل بودن و افزایش نگرش کیفی به زندگی و قدر لحظات را بیش از پیش دانستن از کدهای مستخرج از این مضمون است. عبارت مستخرج از صحبت‌های مشارکت‌کننده‌ی ۲۹ بیش از همه بیان‌کننده‌ی این کدها است: «*وقتی آدم توی بحران‌ها و مریضی‌های این مدلی گیر می‌کنه بیشتر از همیشه یاد می‌گیره که قدر داشته‌هاشو بدونه. بیشتر از همیشه یاد می‌گیره که باید از غر زدن بیاد بیرون و دنبال یه راهی بگرده. شاید باید به این فکر کنه که حالا که راهی از قبل وجود نداره خودش باید راه حل بسازه. اینا همون نقش مثبتیه که میشه برای این ماجرا در نظر آورد*».

مبحث نوصحت‌نگری و اصلاحات تغذیه‌ای نیز در عبارات مستخرج شده از صحبت‌های مشارکت‌کننده‌های ۱۱ و ۲ به خوبی مشاهده می‌شد: «*شاید تنها نقش مثبت این پدیده‌ی شوم همین بود که من قدر سلامتیم رو بهتر از همیشه بدونم. چیزی که هیچ وقت حواسم بهش نبود و الان من و همه‌ی مردم ایران بهتر قدر چیزی رو که داشتیم می‌دونیم...*»، «*نقش مثبت دیگه که میتونم بگم اینه که متوجه شدم عادات تغذیه‌ای، یکی از مهم‌ترین نقش‌ها رو توی طول و عرض زندگی (کمیت و کیفیت زندگی) داره*».

پیامدهای مثبت این همه‌گیری در ساحت درون فردی باعث تفکر بیشتر آدمی به خودش و عادات شخصی او می‌شود و فرد را برای بهره‌وری هرچه بیشتر در بحران‌های مشابه آینده یاری می‌کند. تمام مشارکت‌کنندگان حداقل یک کد را که در این منظومه دسته‌بندی شده است، به‌عنوان پیامد حمایتی همه‌گیری کووید ۱۹ بر شمردند.

مضمون دوم: چالش‌های بقا

چالش‌های بقا بیانگر چگونگی برخورد افراد با پدیده‌های طبیعی و کیفیت تعامل با آن است. این مضمون شامل کدهای امکان خاصیت درمانی، به چالش کشیدن علوم طبیعی، تقویت قابلیت سازگار شدن، آموزش عملی، مهارت‌های مقابله‌ای، آشکارسازی نقش مهم پیشگیری و چالاک‌سازی واکنشی است. بسیاری از مصاحبه‌شوندگان به طور مستقیم و غیر مستقیم به مسئله چگونگی تأثیر همه‌گیری کرونا بر ارتباط خود با طبیعت اذعان داشته‌اند.

یکی از اصلی‌ترین کدهای استخراج‌شده در این مورد به چالش کشیدن علوم طبیعی است. علوم طبیعی به ظاهر قوانین ثابت و غیرقابل انکاری دارند؛ اما بروز همه‌گیری کرونا منجر به این امر شده است که به‌عنوان نمونه شرکت‌کننده شماره ۲۵ بگوید: «*هیچ زمان فکر نمی‌کردم علوم طبیعی این چنین مقابل یک ویروس زانو بزند. می‌دانم که به هر حال طبیعی‌دانان بعد از مدتی به یک نتیجه خواهند رسید*

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

اما فکر می‌کنم من زیادی به این یافته‌ها تکیه کرده بودم، کرونا به من یاد داد که گسل‌های عمیقی در این علوم وجود دارد».

از سوی دیگر بروز پدیده‌های فراگیری چون همه‌گیری کووید ۱۹ باعث پدیدارشدن تجاربی می‌شود که در صورت مقابله مناسب افراد با آن تجارب، سازگاری بالقوه انسان در مقابل سایر پدیده‌ها تقویت می‌شود. این سازگاری نیز در برخورد با دانش روز منجر به پیدایش الگوهای جدید درمانی می‌شود. در همین رابطه شرکت‌کننده شماره ۱۷ می‌گوید: *«ممکنه که خود همین ویروس بتونه توی باز کردن مسائلی که تا حالا کلیدی براش پیدا نشده بود کمک بهمون بکنه، مثل مالاریا که بعدها متوجه شدیم که چقدر می‌تونه خاصیت درمانی برامون داشته باشه».*

در همین راستا نقش مهارت‌های مقابله‌ای در ارتباط با این پدیده بیشتر مورد توجه و تبیین قرار می‌گیرد. به زعم تعداد قابل توجهی از مصاحبه‌شوندگان، همه‌گیری کووید ۱۹ باعث شده است افراد، جوامع و حکومت‌ها دانش و مهارت خود را در برابر بلایای طبیعی جهان شمول ارزیابی و در صورت نیاز دستخوش تغییر کنند. در همین رابطه شرکت‌کننده شماره ۱۷ می‌گوید: *«بشر در طول تاریخ با چالش‌های بزرگی دست و پنجه نرم کرده و هر چقدر اوایل اون بحران سهمگین بوده اما بشر تونسته خودش رو چالاک بکنه».*

همچنین چالش‌هایی که در پی بحران‌های عمیق و همه‌گیر می‌آیند، شرایط یادگیری از طریق تجربه را بالاتر می‌برند. از همین روست که شرکت‌کننده شماره ۱۲ در باب مفهوم آموزش عملی بیان می‌کند: *«هر بحران معمولاً آموزه‌هایی برای ما دارد و یادگیری‌هایی که در اثر بحرانی عمیق اتفاق افتاده باشد پایداری عمیق‌تری در افعال ما دارد».*

علاوه بر آن، دو مفهوم آشکارسازی نقش مهم پیشگیری و چالاک‌سازی واکنشی اشاره به آمادگی بالقوه افراد و جوامع نسبت به بروز پدیده‌هایی چون همه‌گیری کووید ۱۹ دارد. همه‌گیری کووید ۱۹ منجر شد نقش تأثیرگذار پیشگیری بیش از پیش نمایان شود. مصاحبه‌شونده شماره ۱۴ در این مورد می‌گوید: *«ایجاد نگرشی جدی و بنیادین به پیشگیری بزرگ‌ترین چیزی بود که کرونا به ما هدیه داد. از جهتی دیگر توانایی بالا در نشان دادن واکنش به اتفاقات نیز نقش بسزایی در مقابله با بحران‌های عمیق دارند».* به‌عنوان مثال شرکت‌کننده شماره ۲۰ بیان می‌کند، *«اگر واکنش سریع رو بلد بودیم شاید اصولاً ویروس وارد کشور نمی‌شد اما درسی که گرفتیم این بود که یک واکنش سریع می‌تونه از بزرگ‌ترین هزینه‌ها جلوگیری کنه».*

مضمون سوم: چالش‌های معناگرایانه

چگونگی باورها و شناخت افراد از پدیده‌ها همواره عاملی حمایتگر و آرامبخش در بحران‌ها و موقعیت‌های اضطراب‌آور بوده است. تأثیر این امر بر کنترل شرایط در پژوهش‌های بسیاری مسبوق به سابقه است. در این پژوهش نیز چالش‌های معناگرایانه یکی از مضامین اصلی استخراج شده از مصاحبه‌ها است. این مضمون دربرگیرنده مفاهیمی چون خودمحاسبه‌گری، اصلاح نگرش به مرگ، غورکردن در مباحث هستی، معناجویی، مرگ اگاهی، معنویت‌نگری، رنج رشدی، نگرش معطوف به معنی، خداآگاهی است.

خودمحاسبه‌گری یکی از مفاهیم تکرارشونده مصاحبه بود. افراد به این موضوع اشاره می‌کردند که تفکر درباره این‌که مرگ چقدر می‌تواند به آن‌ها نزدیک باشد منجر به این می‌شد که بیشتر در مورد اعمال و رفتار خود بیندیشند و عملکرد خود را در برابر پدیده‌ای مختلف بیشتر ارزیابی کنند. به‌عنوان نمونه مصاحبه‌شونده شماره ۱۳ می‌گوید، *«وقتی می‌بینم مرگ تا این حد نزدیک من داره قدم می‌زنه سعی می‌کنم حداقل خودم رو برای یک مرگ خوب آماده کنم. سعی می‌کنم خودم رو برای یک وضعیت دیگه تا حد امکان آماده کنم».*

تفکر دربارهٔ مرگ و احساس نزدیکی به آن همین‌طور منجر به این شده بود که نگرش مصاحبه‌شوندگان نسبت به مرگ به‌طورکلی دستخوش تغییر شود. اغلب افراد پس از مواجهه با همه‌گیری کووید ۱۹به مرگ به‌مثابه‌ی حقیقتی انکارناپذیر نگاه می‌کنند. به‌عنوان مثال مصاحبه‌شونده شماره ۱۴ در باب مفهوم مرگ آگاهی اشاره می‌کند، *«خیلی زیاد کلمه*

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

مرگ و تلفات توی این روزا تکرار می‌شه، البته شایدم همین تعداد یا خیلی بیشتر از این تو روزهای گذشته فوت می‌شدن اما این روزا این تکرار هر روزه‌ی واژه‌ی مرگ بهم نشون داد چقدر زندگی وجود داشته و کلید فهم کردن این‌همه زندگی یک واژه هست که شاید کسی فکرش رو هم نکنه، واژه‌ی مرگ».

یکی از مفاهیم تکرارشونده در مصاحبه‌های انجام‌شده، غور کردن در مباحث هستی است. بروز همه‌گیری کووید ۱۹ باعث شده است افراد در مورد بنیان‌های وجودی خویش و فلسفه زیستن در این دنیا بیش‌ازپیش بیندیشند. به‌عنوان نمونه شرکت‌کننده شماره ۱۴ بیان می‌دارد، «*شاید تا دیروز تمام تفکر من رو پیدا کردن پول یا خریدن لباس یا رنگ لاک مهمونی فردا شب اشغال کرده بود. اما حالا می‌بینم چقدر مسائل درون ذهن من حقیر بودن. وقتی قراره بمیری خیلی فرق نمی‌کنه تو حساب بانکیت چقدر پول داری یا اینکه چه لاکی زدی، مهم اینه کشف کنی اصولاً چرا خلق شده بودی و مقصد تو کجا باید باشه».*

در همین راستا، معناجویی مفهوم دیگری بود که مصاحبه‌شوندگان به آن اشاره می‌کردند. انسان همواره در برخورد با بحران‌های زندگی درصدد این برمی‌آید تا معنا و مفهوم خاص و ویژه‌ای در بطن آن استخراج کند تا ظرفیت پذیرش وقوع چنین پدیده‌هایی را در خود گسترش دهد. در همین رابطه مصاحبه‌شونده شماره ۲ می‌گوید، «*دائم فکر می‌کنم که این کرونا چه جایگاهی توی زندگی من داره. چقدر متفاوت می‌شه زندگی بعد از کرونا. اصلاً خود این ویروس می‌تونه معنی داشته باشه. اینکه چطور تفسیرش کنیم».*

یکی از مسائل شایعی که مورد توجه شرکت‌کنندگان در پژوهش بود، معنویت‌نگری بود. این افراد به دلیل اضطراب‌ها و استرس‌های ناشی از همه‌گیری کووید ۱۹ در پی یافتن افکار و ارزش‌های مثبت و راه های مقابله بودند تا به‌وسیله احساس عمیقی که در ارتباط با هستی تجربه می‌کنند، به ناملایمات فائق بیایند. به‌عنوان مثال شرکت‌کننده ۲۶ بیان می‌کند، «*خیلی به خدا نزدیک شدم. این چند وقت خیلی بار وجودم رو سبک کردم. این یه فرصت بود که خدا بهم داد که بیشتر بهش نزدیک بشم».*

نتایج بررسی مصاحبه‌های انجام‌شده بیانگر این است که اگرچه افراد به دلیل مرگ، بیماری، بیکاری، فقر، انزوا و سایر تبعات همه‌گیری کووید ۱۹ به رنج، غم و اضطراب بسیاری دچار شده‌اند؛ اما معتقدند که در پس همه این ناملایمات و ناگواری‌ها به افراد قوی‌تر و رشدیافته‌تری تبدیل خواهند شد. خداآگاهی نیز مفهوم دیگری بود که در پی تحلیل مصاحبه‌های انجام‌شده به دست آمد. این افراد در پی بروز بیماری کرونا بیش‌ازپیش به وجود یک نیروی برتر، قدرتمند و دانا معتقد شدند. شرکت‌کننده شماره ۸ می‌گوید، «*من حالا فهمیدم که فطرتاً چقدر دوست دارم عبادت کنم و پناه ببرم. چیزی که غبار روزگار روش رو پوشونده بود. حس پرستیدن و زانو زدن مقابل مبدأ تمام تحرکات جهان».*

مضمون چهارم: چالش‌های بین‌فردی

همه‌گیری ویروس کرونا موجب پررنگ‌تر شدن باور به اجتماعی بودن ذات انسان شد. اینکه تا چه حد روابط افراد با یکدیگر، می‌تواند در کنترل یا عدم کنترل شرایط تأثیرگذار باشد. پس از تحلیل مصاحبه‌های شرکت‌کنندگان چالش‌های بین‌فردی به‌عنوان چهارمین و آخرین مضمون اصلی شناسایی شد. این مضمون خود نیز شامل مفاهیمی چون علاقه اجتماعی، همکاری‌های بین‌المللی، اتحاد مردمی، آگاهی از ضعف‌های ساختاری، اصلاح سنت‌ها، آگاهی‌افزایی، خانواده پشتیبان در شرایط بحران، فرصتی برای با هم بودن می‌شود.

یکی از موضوعات پرتکرار مصاحبه‌شوندگان توجه آن‌ها به کمک و یاری‌رساندن به دیگران در شرایط بحرانی همه‌گیری کووید ۱۹ بود. این افراد مشخصاً به این اشاره داشتند که در این دوران بیشتر از قبل به فکر اطرافیان خود هستند و علاقه اجتماعی بیشتری از خود نشان می‌دهند. یکی دیگر از شایع‌ترین مفاهیمی که شرکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند شکل‌گیری همکاری‌های بین‌المللی بود. مصاحبه‌شوندگان اعتقاد داشتند جهان‌شمولی ویروس کرونا باعث شده است

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

همه ملت‌ها برای از بین بردن آن با هم تلاش کنند و جلوی شیوع بیشتر آن را بگیرند. به‌عنوان نمونه شرکت‌کننده شماره ۳۰ بیان می‌کند، «*تازه این دولت‌مردان فهمیدن که با جنگ جهان جای بهتری نمی‌شه. شاید بفهمن که همکاری بهترین راه خوب زندگی کردن تمام مردم دنیاست*».

مسئله دیگری که مصاحبه‌شوندگان بسیار به آن اشاره می‌کردند اتحاد مردمی بود. اینکه این بیماری موجب شده است همه افراد جامعه برای ریشه‌کن کردن این پدیده متحد و یکدل شوند. شرکت‌کننده شماره ۳۵ اشاره می‌کند، «*همین‌که همه به فکر این هستند که باید همگی جون سالم به در ببرن و اگر کسی دچار باشه انگار تمام مردم دچار هستن. این کمک کرد که روحیه اتحاد مردمی دوباره زنده بشه. همه رفتن سراغ دوختن ماسک یا ضدعفونی کردن*».

نتایج بررسی مصاحبه‌های انجام‌شده با افراد نشان می‌دهد که همه‌گیری بیماری‌هایی ازاین‌دست، چگونه ضعف‌های ساختاری نظام‌های سیاسی، اقتصادی و بهداشتی و درمانی را نمایان می‌سازد. در این رابطه مصاحبه‌شونده شماره ۳۲ بیان می‌دارد، «*راستش اعتقاد من اینه که علاج واقعه رو قبل وقوع باید کرد. وقتی بودجه ستاد بحران یک‌دهم سهم بقیه جاها هم نیست. وقتی مدیریت ستاد بحران اصولاً طرحی نداره توی ذهنش. وقتی چند تا مرکز تصمیم‌گیری مستقلاً عمل کنن. این یعنی ضعف و خدا رو شکر ضعف‌های ساختاری خودشون رو کامل نشون دادن*».

آگاهی‌افزایی یکی از مضامین پرتکراری بود که افراد شرکت‌کننده به آن اشاره می‌کردند. افراد هرچه در مورد رخدادها بیشتر آگاهی داشته باشند، در برابر آن‌ها بهتر عمل می‌کنند. تحلیل مصاحبه با افراد نشان داد یکی از مضامین مورد توجه، اصلاح سنت‌های قدیمی است. این افراد به این امر اشاره داشتند که بعضی از سنت‌های فرهنگی و عرفی با توجه به شیوع کرونا دست‌خوش اصلاح و تغییر شده است. به‌عنوان نمونه شرکت‌کننده شماره ۲۸ می‌گوید، «*همین دست دادن، خدایی‌ش از اول هم غلط بود حالا این ویروس نباشه، مثلاً یک ویروس کم‌خطرتر. اما در کل این سنت باید کلاً کنار بره*».

همچنین مصاحبه‌شوندگان به این موضوع اشاره داشتند که در شرایط بحرانی قرنطینه، خانواده به‌عنوان مهم‌ترین پشتیبان و حمایتگر نقش خود را به‌خوبی ایفا می‌کند. در همین راستا بسیاری از شرکت‌کنندگان بر این باور بودند که همه‌گیری کووید ۱۹ و ماندن در خانه موجب به وجود آمدن شرایطی شده است که اعضا خانواده فرصت بیشتری برای باهم بودن و در کنار یکدیگر بودن پیدا می‌کنند. شرکت‌کننده شماره ۳۱ معتقد است، «*یه جور توفیق اجباری شد. چقدر دلم لک زده بود برای دیدن جمع خانواده دور هم سر سفره. چقدر خوبه تمام خانواده پشت هم هستن و هوای هم رو دارن تا کسی آسیبی نبینه*».

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، تحول معنوی و وجودی از همه‌گیری کووید ۱۹ بود. نتایج حاصل از تحلیل کیفی و بررسی مصاحبه‌ها، ۴ مضمون اصلی و ۳۵ مضمون فرعی را در مورد تحول معنوی و وجودی از همه‌گیری کووید ۱۹ مشخص کرد که مضامین اصلی آن عبارت‌اند از: چالش‌های درون‌فردی، چالش‌های بقا، چالش‌های شناختی و چالش‌های بین فردی.

اولین مضمون مستخرج از مصاحبه‌ها چالش‌های درون‌فردی بود. این مضمون اصلی شامل یازده خرده‌مضمون رعایت نظافت، افزایش سرانه مطالعه، نگرش معطوف به راه‌حل، افزایش سواد رسانه‌ای، فرصت‌بینی، امیدکاوی، زندگی در لحظه، نوصحت‌نگری، مثبت‌نگری، قدرگذاری و اصلاحات تغذیه‌ای می‌شود. چالش‌های درون‌فردی به مسائل درون‌روانی فرد در مورد مواجهه با همه‌گیری کرونا و تبعات چالش‌برانگیز و دشواری‌های ناشی از آن اشاره دارد. در همین خصوص وجودگرایان معتقدند تجربه مواجه با مرگ و رنج ناشی از موقعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز، مانند مقابله با سرطان، افراد را دچار دگرگونی و تحولی می‌کند که جز با عبارت«رشد فردی» قابل وصف نیست (۱۶). این یافته پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است. نتایج تحقیقات عسگری و نقوی (۱۳۹۸) نشان می‌دهد افرادی که با حوادث آسیب‌زا روبه‌رو می‌شوند در ابتدا هیجانات گوناگون

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

را نشان می‌دهند و پس از گذشت زمان و پردازش آنچه رخ داده است، تحولاتی را در ابعاد مختلف زندگی خود تجربه می‌کنند (۲۲). نتیجه پژوهش حاضر نیز نشان داد، به‌رغم مسائل و مشکلات فراوانی که در پی همه‌گیری کووید ۱۹ سرتاسر جهان را فراگرفت، این پدیده موجب شکل‌گیری تحول معنوی و وجودی عمیق‌تر و رشددهنده در افراد شده است. در تبیین و بررسی بیشتر این یافته می‌توان گفت افراد در مواقع بحران و سختی نه‌تنها می‌توانند ارتباط با فرایندهای درون روانی خویش را حفظ کنند، بلکه این شرایط موجب می‌شود افراد ابعاد وجودی خود را بهتر از قبل بشناسند و سازمان شخصیت خود را در زمینه سازگاری با شرایط موجود به چالش بکشند و در جنبه‌های مختلف فردی رشد یابند.

دومین مضمون اصلی این پژوهش چالش‌های بقا است. به چالش کشیدن علوم طبیعی، پیدایش الگوهای جدید درمانی، تقویت قابلیت سازگار شدن، آموزش عملی، مهارت‌های مقابله‌ای، آشکارسازی نقش مهم پیشگیری، چالاک‌سازی واکنشی هفت زیرمضمون چالش‌های بقا هستند. این مضمون تبیین‌گر این است که افراد درگیر با همه‌گیری بیماری کرونا در ارتباط با مسائل مربوط به طبیعت جهان چه نگاهی را اتخاذ کرده‌اند. گشتالت‌درمانگران به‌عنوان یکی از زیرشاخه‌های وجودگرایی در این خصوص مفهوم «تماس» را مطرح می‌کنند. آن‌ها معتقدند تماس مؤثر به معنای تعامل با طبیعت و افراد دیگر بدون از دست دادن فردیت است. در واقع تماس برخورد مسئولانه فرد با جنبه‌های یکپارچه نشده اوست که مستلزم سازگاری خلاق ارگانیزم و محیط است (۲۳). پژوهش توکلی و علی‌پور (۱۳۹۱) در مورد افراد شاغل در بیمارستان‌های تهران نیز نشان می‌دهد با به‌کارگیری طبیعت هرچند کم در محیط، می‌توان در سلامت جسمی- روانی- اجتماعی افراد به‌ویژه زنان شاغل تأثیر گذاشت و در نهایت در سلامت خانواده و اجتماع نقش داشت (۲۴). مواجه شدن انسان با وجوه متعدد طبیعت به تغییر و اصلاح نگرش‌ها و رفتارهای او منجر می‌شود. در همین راستا تحلیل نتایج این مطالعه نشان می‌دهد بروز همه‌گیری کووید ۱۹ ارتباط افراد با طبیعت و مسائل طبیعی و تجربی را در جنبه‌های فردی و اجتماعی تغییر داده و اصلاح کرده است. همه‌گیری کووید ۱۹ به‌عنوان جلوه‌ای از طبیعت بر کیفیت ارتباط با آن تأثیرگذار بوده است. همین‌طور چگونگی ارتباط افراد با طبیعت نیز بر سایر جنبه‌های درون‌روانی انسان اثرگذار است.

مضمون اصلی دیگر این پژوهش چالش‌های معناگرایانه است. نه زیرمضمون چالش‌های معناگرایانه عبارت‌اند از: خود محاسبه‌گری، اصلاح نگرش به مرگ، غور کردن در مباحث هستی، معنی جویی، مرگ‌آگاهی، افزایش معنویت‌نگری، رنج رشدی، نگرش معطوف به معنی و خداآگاهی. این مضمون حاکی از آن است که همه‌گیری کووید ۱۹ چه تحولاتی در نظام معناگرایی افراد ایجاد کرده است. در واقع این یافته به این امر اشاره دارد که همه‌گیری کووید ۱۹ موجب شده است افراد برای تحمل اضطراب و استرس ناشی از عواقب جسمی و روحی این بیماری، بیش‌ازپیش دچار چالش‌های معنوی و وجودی شوند. در همین راستا وجودگرایان معتقدند اگر زندگی دارای مفهومی باشد، پس باید رنج هم معنایی داشته باشد. رنج، بخش غیرقابل‌انکار زندگی است، زندگی بشر بدون رنج کامل نخواهد شد، اگر انسان رنج‌هایش را بپذیرد فرصتی می‌یابد که حتی در دشوارترین شرایط معنایی عمیق و رشددهنده برای زندگی بیابد (۲۵). همین‌طور فرانکل بیان می‌کند بنیادی‌ترین انگیزه انسان، یافتن معنا در زندگی است. وی به تأثیر از نیچه می‌گوید کسی که چرایی زندگی را بداند با چگونگی آن کنار می‌آید. او معتقد است کشف معنای رنج و درد به شکل ویژه‌ای در یافتن معنای زندگی تأثیرگذار است (۱۱). نتایج پژوهش‌های پیشین نیز در راستای نتایج پژوهش حاضر است. حجتی، ساربانی، علی محمدزاده (۱۳۹۶) در پژوهش خود بیان می‌کنند معنویت می‌تواند به‌عنوان یک روش مقابله‌ای با استرس و بحران‌های زندگی باشد که در بروز ناملایمت‌ها و سختی‌های زندگی به‌خصوص در زمان بیماری‌های مزمن بیشتر اهمیت پیدا می‌کند (۲۶). همچنین نتایج پژوهش انجام‌گرفته توسط لطفی کاشانی، وزیری، ارجمند، موسوی و هاشمیه (۱۳۹۱) که با عنوان اثربخشی مداخله معنوی بر

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

کاهش پریشانی مادران کودکان مبتلا به سرطان به شیوه طرح‌های نیمه‌آزمایشی صورت گرفت، نشان داد که مداخله معنوی در کاهش پریشانی مادران کودکان مبتلا به سرطان مؤثر است و مادران آرامش بیشتری را گزارش داده‌اند. یافته‌های این پژوهش در راستای تبیین یافته‌های پژوهش‌های ذکر شده قرار می‌گیرد (۲۷). همچنین صالحی و دهشیری در پژوهش خود بیان می‌کنند رشد پس‌آسیبی منجر به تغییرات و تحولات معنوی و روان‌شناختی در مبتلایان به سرطان می‌شود.(۲۸)به‌عبارتی‌دیگر افراد به دلیل مواجهه با بحران‌های همه‌گیر به‌صورت ناخودآگاه و در غالب نوعی مکانیسم دفاعی به معناگرایی و مسائل معنوی تمایل بیشتری پیدا می‌کنند. البته احتمال ابراز این امر در فرهنگ‌هایی که بنیان‌های معنوی قوی و قدیمی دارند، همچون ایران، بیشتر است. در چنین فرهنگ‌هایی به دلیل پیشینه تاریخی بستر روانی بیشتری برای ارجاع به مسائل معنوی فراهم است. هرچند معنویت در فرهنگ‌ها و جوامع گوناگون، تعاریف متفاوتی نیز دارد.

آخرین مضمون اصلی این پژوهش چالش‌های بین‌فردی بود. این مضمون، شامل هشت خرده‌مضمون علاقه اجتماعی، همکاری‌های بین‌المللی، اتحاد مردمی، آگاهی از ضعف‌های ساختاری، اصلاح سنت‌ها، آگاهی‌افزایی، خانواده پشتیبان در شرایط بحران، فرصتی برای با هم بودن است. این مضمون بیانگر این است که کیفیت ارتباط افراد مورد مصاحبه با دیگران، در رویارویی با رنج‌های ناشی از بیماری کرونا دست‌خوش چه تغییراتی شده است. یالوم در گزارش‌های بالینی و مطالعات خود تبیین می‌کند افرادی که تجربه مرگ قریب‌الوقوع، مانند تصادف با اتومبیل را پشت سر گذاشته بودند، پس از گذراندن پیامدهای ناشی از آن اتفاق، بسیار مهربان‌تر و انسان‌گراتر شده‌اند (۱۶). در تشریح این یافته می‌توان به نتایج مطالعه عطادخت، هاشمی، حبیبی، فلاحی و رحیمی (۱۳۹۶) اشاره کرد که در طی آن نشان دادند دریافت ادراک حمایتی از دیگران در پیش‌بینی آشفتگی‌های روان‌شناختی در بیماران MS حمایت می‌کند. در واقع، حمایت یک کمک دوجانبه است که موجب خلق تصور مثبت از خود و پذیرش خود، امیدواری، احساس عشق و رضایتمندی می‌شود و اضطراب را کاهش می‌دهد که تمام این‌ها به فرد فرصت خودشکوفایی و رشد را می‌دهند (۲۸). ادراک حمایت‌شده بیشتر می‌تواند از بروز عوارض نامطلوب فیزیولوژیکی بیماری جلوگیری کند، میزان مراقبت از خود را افزایش دهد، تأثیر مثبتی بر وضعیت جسمی، روانی و اجتماعی فرد بر جای گذارد و در نهایت به افزایش عملکرد منجر شود و به ارتقای رفتارهای سازگاری خاص در آن‌ها کمک کرده و حمایت‌های محیطی مناسبی را برای آنان فراهم کند (۳۰). همچنین بررسی یافته‌های این پژوهش در این مضمون با پژوهش‌های پیش از خود هم‌راستا است. به‌عنوان نمونه نتایج پژوهشی نشان داد، الگوهای برگرفته از معنویت و وجودی می‌تواند موجب پیامدهای ارتباطی مثبت برای زوجین شود (۸). در تبیین و تحلیل این مضمون نیز می‌توان گفت که تمایل افراد در مواقع بروز بحران‌های جهان‌شمول به برقراری روابط حمایت‌گرایانه‌تر با دیگران بیشتر از قبل می‌شود و انسان با کمک این روابط نه‌تنها شرایط بحرانی را با آسودگی بیشتری سپری می‌کند بلکه به درک معنوی و وجودی عمیق‌تری نسبت به روابطش نائل می‌شود و این درک معنوی و وجودی موجب می‌شود افراد در جنبه‌های درون‌روانی و مدیریت روان‌شناختی خویش بهتر عمل کنند. همان‌طور که پژوهشی نشان داد ادراک حمایت‌شده در ارتباط با دیگران می‌تواند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند و مؤلفه‌های حمایت دوستان و حمایت افراد مهم به‌صورت غیرمستقیم پیروی را از طریق متغیر تاب‌آوری در بیماران مبتلا به دیابت را پیش‌بینی می‌کند (۳۱).

همچنین یافته‌های این پژوهش به انواع شیوه‌های«بودن» در رویکرد رواندرمانی وجودی قابل تشبیه است. مضمون«چالش‌های درون‌فردی» با شیوه بودن در دنیای شخصی، «چالش‌های بین‌فردی» با شیوه بودن در دنیای روابط، «چالش‌های بقا» به شیوه بودن در دنیای زیست‌شناختی و «چالش‌های معناگرایانه» به بودن در دنیای معنویت اشاره دارد. وجودگرایان معتقدند، انسان لازم است همزمان، بودن در همه دنیاها را تجربه کند.(۱۲)

به‌طور کلی می‌توان گفت پژوهش حاضر به شناسایی عمیق تحول معنوی و وجودی این افراد در رابطه با همه‌گیری

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

کووید ۱۹ به‌عنوان همه‌گیرترین و کشنده‌ترین ویروس قرن اخیر و به‌عنوان پشتوانه‌ای جستجوگرانه و حمایتی پی برد. در واقع نوع نگاه افراد در اوضاع بحرانی گویای نوعی روند ادراکی به‌منزله‌ی اهرمی برای کنارآمدن، سازگاری و انطباق با شرایط حاد می‌تواند باشد.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر با روش کیفی انجام‌شده محدودیت‌های روش کیفی از جمله غیرممکن بودن حذف سوگیری مشاهده‌گر، عدم قابلیت تعمیم نتایج بر آن وارد است. هرچند سعی شده بود محدودیت‌های پژوهش کنترل شود ولی با توجه به اینکه با افراد به‌شدت مضطرب و پراسترس روبه‌رو بودیم تا حدی کاهش انگیزه در همکاری دیده می‌شد. از سوی دیگر این پژوهش در شهر تهران انجام شده که در صورت تعمیم آن به مناطق دیگر باید احتیاط نمود.

در پژوهش حاضر تحول معنوی و وجودی افراد در روبه‌رویی با همه‌گیری کووید ۱۹ مورد مطالعه قرار گرفت، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی در مورد تأثیرات مثبت همه-گیری کووید ۱۹ مطالعه صورت گیرد و علاوه بر آن با تبعات منفی آن مقایسه گردد تا دید جامعی نسبت به همه‌گیری این پدیده به وجود آید. علاوه بر این می‌توان ادراک حمایت‌شده و عوامل حمایت‌های روانی اجتماعی هم در پژوهش‌های بعدی به‌منظور روشن شدن عوامل مثبت و تقویت‌کننده بررسی کرد. پژوهش حاضر در قالب یک طرح کیفی انجام گردید و نتیجه این پژوهش نشانگر چهار مضمون اصلی در ادراک رشددهنده معنوی و وجودی شرکت‌کنندگان است، پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بعدی به‌صورت مطالعه آمیخته (کمی- کیفی) انجام شود تا از این نظر گستردگی و اعتبار یافته‌ها افزایش یابد.

در نهایت با توجه به اهمیت ویژه سلامت روانی افراد در مواقع بحرانی و تعدیل اضطراب و استرس در مواجهه با پدیده همه‌گیری، نقش مداخلات روان‌شناختی و مشاوره‌ای در برخورد با بیماری‌های همه‌گیر لحاظ گردد. همچنین یافته‌های این پژوهش کمک می‌کند در مواقع بحرانی تنها بر جنبه‌های تاریک و سیاه آن تمرکز نشود و با بررسی، شناسایی و آگاهی از ادراکات رشددهنده و سازگارکننده این‌گونه از بلایای طبیعی با اضطراب ناشی از آن مقابله نمود و برنامه‌های مداخله‌گرانه امیدوارکننده‌تری برای سلامت روان افراد تدوین کرد.

تشکر و قدردانی

از تمامی عزیزانی که با رضایت و صبوری، حاضر به انجام مصاحبه در این شرایط شدند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

1. Ministry of Health and Medical Education. (2020). New Coronavirus nCoV-2019 national guidelines (including care, infection control and disinfectants, laboratory diagnosis, treatment and referral of suspected, probable and definitive patients, and environmental and occupational health recommendations). [Persian].
2. Iranian Society of Immunology and Allergy. (2020). What we need to know to take care of ourselves and our families in the face of Corna's disease! Adaptation of published information to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and guidelines from the Ministry of Health and Medical Education. [Persian].
3. Ministry of Health and Medical Education, Deputy Minister of Health. (2020). Infectious Diseases Management Center. Frequently Asked Questions and Answers About New Corneal Disease 2019. [Persian].
4. WHO, FAO. "Report of the WHO/FAO/OIE joint consultation on emerging zoonotic diseases." (2004).
5. Javaheri M, Holakouee Naeini K, Del Pisheh A, Sayeh Miri K and Mohammadi Y.
6. (2012). Assessing the readiness of universities and schools in Ilam city to deal with the flu pandemic. Ilam University of Medical Sciences, 20 (1), 35-41. [Persian].
7. Rahimnia M, Rasoulian M. (2006). Comparison of Adaptation Mechanisms of Adolescents of the Center for Correction and Education and High School Adolescents. Iranian Journal of

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

Psychiatry and Clinical Psychology", 12 (1), 29-35. [Persian].
8. Fulton B, and Carol M. Spiritual care of the school-age child with a chronic condition. J Pediatr Nurs 1995; 10(4): 224-231.
9. Rezapour Mir Saleh Y. (2013). Presenting the conceptual model of marital adjustment based on explaining the dimensions of ontology and value in interactive and intrapersonal conversations of couples seeking divorce and couples with marital adjustment and evaluating its effectiveness, PhD thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran. [Persian].
10. Myers, Joyce Eady. Children's spiritual development: Analysis of program practices and recommendations for early childhood professionals. University of North Texas, 2009.
11. Paloutzian F and Crystal L. Integrative themes in the current science of the psychology of religion. Handbook of the psychology of religion and spirituality 1 (2005): 3-20.
12. Cooper M. Existential therapies, trans: Mohammad Kalantar Kushe. Tehran, Avaye noor publication.2014. [Persian]
13. Sharf R. Theories of Psychotherapy and coun: eling concepts and cases, trans: Mehrdad Firoozbakht. Tehran, Rasa publication.2014. [Persian]
14. May R. Existenitial Psychology, trans: Javad seyed Hoseini, Firoozeh Bektash. Tehran, Arjmand publication.2016. [persian]
15. Corey G. Theory and practice of counseling and psychotherapy, trans: Yahya SeyedMohammadi. Tehran. Arasbaran publication. 2014. [persian]
16. Feist J, Feist G, Roberts T. Theorises of Personality, trans: Yahya SeyedMohammadi. Tehran.Tehran. Ravan publication. 2016. [persian]
17. Yalom I. Existential Psychotherapy, trans: Sepideh Habib.Tehran. Ney publication. 2016. [persian]
18. Deljou Z, Jan Bozorgi M, Bazazian S and Mousavi E. (2013). The relationship between the level of psychological-spiritual development and loneliness with existential anxiety in students. Journal of Islamic Studies and Psychology. 7 (13), 5-24. [Persian].
19. Eskandari M, Bahmani B, Hassani F and Asgari A. (2015). The Effect of Existential Cognitive Therapy Group on Mental Health and the Imagination of God in Parents of Children with Cancer, Shahed University, 2 (12), 14-3. [Persian].
20. Caqueo-Urizar A, Urzúa A, Boyer L, and Williams R. Religion involvement and quality of life in patients with schizophrenia in Latin America. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2016; 51(4): 521-528.
21. Ho H, Chan, P, Lo Y, Wong H, Chan W, Leun Y and Chen H. Understandings of spirituality and its role in illness recovery in persons with schizophrenia and mental-health professionals: a qualitative study. BMC psychiatry 2016 16(1): 86.
22. Feldman B and Richard C. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal–directed thinking and life meaning. J Soc Clin Psychol 2005; 24(3): 401-421.
23. Asgari Z, Naghavi A. (2019). Explaining the post-accident growth process: combining the content of qualitative studies, Iranian Psychiatry and Clinical Psychology, 25 (2), 222-234. [Persian].
24. NavabiNejad SH. Gestalt therapy. Tehran. Fararavan publication.2013. [persian]
25. Tavakoli S; Alipour V. (2012). The effect of nature therapy on the indicators of well-being, happiness and hours of absence from the work environment of women working in Tehran city hospital, Social Psychological Studies of Women, 10 (31), 33-50. [Persian].
26. Frankl V. Man's Search for Meaning, trans: Amir Lahooti. Tehran. Jami publication. 2018.[persian]
27. Hojjati H, Sarbani A, Ali Mohammadzadeh KH (2017). The relationship of daily spiritual experiences with perceived stress in the wives of post-war stress veterans. Military Medicine, 19 (2), 1354-142. [Persian].
28. Lotfi Kashani F, Vaziri SH, Arjmand S, Mousavi SM and Hashemieh M. (2012). The Effectiveness of Spiritual Intervention on the Reduction of Mothers in Children with Cancer. Medical Ethics, 6 (20), 173-186. [Persian].
29. Atadakht A, Hashemi J, Habibi Y, Fallahi V and Rahimi F. (2017). The role of perceived disease and perceived social support in predicting the psychological turmoil of patients with multiple sclerosis (MS)", Urmia Nursing and Midwifery. 15 (11), 863 - 873. [Persian].
30. Salehi R, Dehshiri G. Post-traumatic growth in cancer patients: the role of psychological well-being, spiritual well-being, subjective well-being, and hope. rph. 2018; 12 (2) :1-13
31. Yu SF, Diana TF and Jean W. Psychometric testing of the Chinese version of the medical outcomes study social support survey

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]
[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]
[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]

(MOS-SSS-C). Research in nursing & health 2004; 27(2): 135-143.

32. Alipour A, Ali Akbari Dehkordi M, Amini F and Hashemi Jashni A. (2016). "The Relationship between Perceived Social Support and Follow-up Treatment in Patients with Type 2 Diabetes: The Role of Resilience and Hope Intervals", Research in Mental Health, 10 (2), 53-67. [Persian].

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-28]

[DOR: 20.1001.1.20080166.1399.14.1.3.6]

[DOI: 10.52547/rph.14.1.56]