فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی
Human Sciences Research Journal
دوره جدید، شماره ۲۵، زمستان ۱۳۹۸، صص ۲۵۹-۲۵۵ New Period, No 25, 2020, P 255-259
شماره شاپا (۲۴۷۶-۷۰۱۸) ISSN (2476-7018)

نقش روانشناسان در بحران‌های طبیعی (مطالعه موردی: شیوع بیماری کرونا در ایران)

ابوالفضل محدث اردبیلی[۱]*. فاطمه روشن[۲]. الهام نجارزاده طرقبه[۳]
۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران*
azadibartar@yahoo.com
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی موسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران

چکیده
در زمستان ۱۳۹۸ بیماری موسوم به covid-19 در سرتاسر جهان شیوع پیدا کرد که کشور ایران نیز از این قائده مستثنی نبود. اولین موارد مثبت کرونا در اسفند۱۳۹۸ در ایران تشخیص داده شد. درکنار ارئه خدمات پزشکی و بهداشتی همچنین ارائه راهکارهای پیشگیرانه لزوم حفظ سلامت روان نیز در جامعه مطرح می‌باشد که وظیفه روانشناسان و سایر متخصصان سلامت روان بیش از پیش مهم و حائز اهمیت می‌نماید. نویسندگان این مقاله سعی کرده‌اند با یک مرور نظام‌مند به بررسی وظایف روانشناسان در شیوع بحران کرونا بپردازند.

واژه‌های کلیدی: کرونا، روانشناسان، covid-19

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-09-14]

بیان مساله

۳۱ دسامبر ۲۰۱۹میلادی، خوشه ای از موارد عفونت شدید تنفسی در شهر ووهان کشور چین گزارش شد. در ابتدا بر اساس مشاهدات این گونه به نظر می‌رسید که برخی از بیماران تاریخچه حضور یا کار در بازار عمده فروشی ماهی و غذاهای دریایی را دارندکه بازار مذکور بلافاصله در روز اول ژانویه ۲۰۲۰ تعطیل شد و اقدامات سلامت محیط و گندزدایی در آن جا به طور کامل به انجام رسید (ایسنا، ۱۳۹۸). بیماری کرونا یک بیماری ناشناخته است و زمانی که یک پدیده ناشناخته موجود باشد بیشتر ترس ایجاد می کند برای مثال در بیماری‌های خطرناکی همچون سرطان یا ایدز چون شناخته شده اند و دانش بشری نسبت به آن ها بیشتر است و راه‌حل های درمان و پیشگیری دارد این ترس عمومی کمتر شایع است بنابراین ناشناخته بودن بیماری کرونا نوعی ترس را در دنیا ایجاد کرده است و طبیعتا چون علم پزشکی نتوانسته است راه درمان مناسبی پیدا کند و بحث‌های پیشگیری نیز همگی بر دور بودن از جامعه و در خانه بودن تاکید دارند در نتیجه چنین فضایی ایجاد می‌شود. در این جا است که وظیفه روانشناسان پررنگ‌تر می‌شود. درادامه رئوس مداخلات مناسبی که می‌تواند در این بحران مفید باشد ارائه می‌شود. لازم به ذکر است این مداخلات نظر نویسندگان این مقاله می‌باشد و قطعا پژوهش‌های آتی ابعاد بیشتری در زمینه حفظ سلامت روان در بحران‌های طبیعی را رمز گشایی خواهد کرد.

۱)کمک به کاهش استرس و اضطراب اجتماعی جمعیت عمومی و کادر درمان

اضطراب معمولا به عنوان نتیجه و پیامد استرس در نظر گرفته می‌شود اما باید به این نکته توجه کرد زمانی که اضطراب به شکل مزمن در آید باید به طور ویژه به درمان آن پرداخت و دیگر نمی‌توان به عنوان نتیجه استرس به آن نگاه کرد. همه افرا د مضطرب برای رفع اضطراب‌های خود دست به رفتارهای ایمن یا اطمینان بخش در راستای کاهش اضطراب خود می‌زنند و این همان حالت اولیه‌ای است که منجر به آرامش می‌شود. علائمی مثل ترس و اضطراب چه در مردم عادی و چه در کادر درمانی در این شرایط به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد که به نوبه خود باعث تضعیف سیستم ایمنی در برابر ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند کرونا می‌شود. در این مواقع متخصصان سلامت روان می‌توانند با آموزش‌های مناسب مانند آموزش تلقیح در برابر استرس[1]که کارآیی آن قبلا به اثبات رسیده است علاوه بر کاهش میزان استرس و اضطراب ناشی از این بیماری زمینه را برای درمان مناسب‌تر آن فراهم کنند.

1- stress inoculation training

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-09-14]

۲) افزایش میزان تاب‌آوری جمعیت عمومی و کادر درمان

در ابتدای شروع اپیدمی کرونا ابتدا جمعیت عمومی است که با توجه به اخبار ضد و نقیض دچار اضطراب و استرس می‌شود ولی به تدریج کادر درمانی نیز تحت تاثیر قرار می‌گیرد. ساعات کار طولانی، جدایی از خانواده، اجبار به پوشیدن لباس مخصوص و ماسک در ساعات طولانی باعث فرسودگی روحی و جسمی کادر درمان می شود. با ادامه اپیدمی افزایش موارد مثبت بیماری و افزایش آمار مرگ‌ومیر منجر به ایجاد خانواده‌هایی ترسیده داغدار و درگیر فرآیند سوگ خواهد شد. یکی از اقدامات موثر در این زمان افزایش تاب‌آوری اجتماعی در برابر بحران‌های طبیعی مانند شیوع کرونا می‌باشد. یک جامعه تاب‌آور دارای ویژگی‌های خاص بوده و اقدامات هدفمند جهت ارتقای ظرفیت فردی و جمعی شهروندان و نهادهایش انجام می‌دهد تا بتواند به تغییرات پاسخ گفته و بر آن تاثیر بگذارد (پیران، اسدی و دادگر، ۱۳۹۴). رایج‌ترین منابع در ادبیات مختلف به عنوان اجزای اصلی تاب‌آوری اجتماعی در برابر سانحه شامل ظرفیت سازمانی، اقتصادی، فیزیکی، اجتماعی، صلاحیت اجتماعی و اطلاعات و روابط است (نعیم کاپوجو[1] و همکاران، ۲۰۱۳). بنابراین آموزش تاب‌آوری هم برای کادر درمان هم برای متخصصان سلامت روان مهم و حیاتی می‌باشد.

۳) کمک به افشاگری احساسات و جلوگیری از ایجاد اختلالات روان‌شناختی

با توجه به شرایط پیش آمده و لزوم در خانه ماندن فرصت مناسبی فراهم شده است که متخصصان سلامت روان آن را غنیمت شمرده و با استفاده از تکنیک‌های خاص مانند تخلیه هیجانات با استفاده از برون ریزی نوشتاری به افرادی که در خانه هستند کمک کرده که ضمن حفظ روحیه خود، سلامت روانی خود را نیز افزایش دهند و از برخی اختلالات روانشناختی نیز پیشگیری شود. امروزه در بین درمانگران این توافق عمومی به وجود آمده است که یکی از جنبه‌های مشترک درمان‌ها این است که به مراجع اجازه داده شود تجارب هیجانی خود را در قالب کلمات بیان نماید و تجارب آسیب‌زای خود را از طریق نوشتن و گفتن برون ریزی بکند که معروف به افشای هیجانات از طریق نوشتن و گفتن است. این مفهوم به عنوان یکی از فرآیندهای تغییر در درمان تاریخچه‌ای طولانی دارد و برای اولین بار تحت عنوان پالایش روانی در نوشته‌های ارسطو مطرح شده است (احمدی طهور سلطانی و همکاران، ۱۳۹۰). خاطرات و تجارب هیجانی ناگفته نقش مهمی در جنبه‌های مختلف سلامت ما دارد و افشای آن ها می تواند اثرات درمانی داشته باشد. بنابراین در حال حاضر با توجه به قرنطینه به وجود آمده یکی از بهترین روش‌های درمانی می‌تواند افشاگری هیجانات یا تخلیه هیجانات با استفاده از تکنیک‌های نوشتاری و گفتاری باشد.

1- Naim kapucu

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-09-14]

٤) انسجام اجتماعی برای عبور از این بحران

انسجام اجتماعی دلالت بر توافق جمعی میان اعضای یک جامعه دارد و حاصل پذیرش و درونی کردن نظام ارزشی و هنجاری یک جامعه و وجود تعلق جمعی (احساس ما کردن) و نیز وجود تراکمی از تعامل در میان افراد آن جامعه است (خیراله پور، ۱۳۸۳). انسجام اجتماعی در واقع نشان دهنده وضعیتی می باشد که در آن افراد به واسطه تعهدات فرهنگی و اجتماعی به یکدیگر وابسته‌اند. بسیاری از رفتارهای اجتماعی ما نیز نشان دهنده انسجام اجتماعی می‌باشد مثلا با دیدن یکی از آشنایان دست ما جهت مصافحه دراز می‌شود و فرد متقابل نیز طبق همین عادت به ما پاسخ می‌دهد، مهمانی، ورود به منزل، جلسات و مساجد نیز نمونه‌ای از الگوهای رفتاری هستند که نشان‌دهنده انسجام اجتماعی می‌باشد که در شرایط حاضر و با توجه به بحران شیوع کرونا لازم است متخصصان سلامت روان با جایگزین کردن الگوهای رفتاری مناسب آن را در جهت غلبه بر این بحران هدایت کنند.

نتیجه گیری:

با شیوع بیماری کرونا بحث‌های مختلفی در مورد چگونگی مداخلات پزشکی مطرح می‌شود ولی آن چه در این بین مغفول مانده است لزوم مداخلات روانشناختی مناسب در این بحران می‌باشد. درمقاله حاضر سعی شده است با توجه به جنبه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و روانی این بحران مداخلات مناسبی که می‌تواند توسط روانشناسان و متخصصان سلامت روان صورت گیرد مورد بررسی قرار گیرد. امید است این مقاله رهیافتی باشد برای سایر پژوهشگران برای ادامه راهکارهای مناسب روانشناختی برای عبور از این بحران.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-09-14]

فهرست منابع و مآخذ

ـ ایسنا (۱۳۹۸). ۶ بهمن ۱۳۹۸ کد خبر ۹۸۱۱۰۶۰۳۷۵۱

ـ پیران. پ، اسدی. س و دادگر. ن (۱۳۹۲) طغیان بیمارستانی سندرم تنفسی کرونا ویروس خاورمیانه، فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، (۲)۵۲-۴۹.

ـ احمدی طهور سلطانی. م، رمضانی. و، عبدالهی. م، نجفی . م ، ربیعی. م. (۱۳۹۰) اثربخشی افشای هیجانی (گفتاری و نوشتاری) بر علائم افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان، مجله روانشناسی بالینی. ۴ (۸)۵۱-۵۹.

ـ خیراله پور. ا (۱۳۸۹). بررسی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت روانی با تاکیید بر سرمایه اجتماعی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی)پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه جامعه شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.

__ Kapucu. N;Haw Kins. c &Rivera. F(2013). disaste rpreparedness and resilience for ruralrds communities ,risk hazards &crisis in public policy. 4(4) .

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-09-14]

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-09-14]