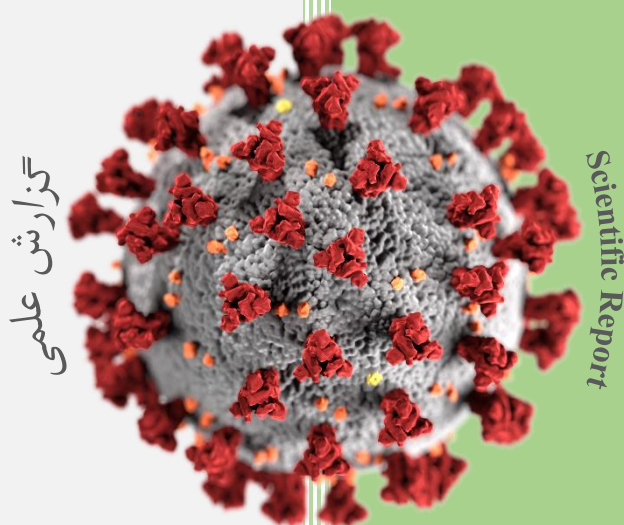


# دانشگاه تربیت مدرس



## دیدهبانی علمی بیماری کووید ۱۹



### مفهوم تحول‌یافتگی روان‌شناختی در مقابله با کووید ۱۹

دکتر پرویز آزادفلاح<sup>۳،۱</sup>، دکتر فروغ اسرافیلیان<sup>۳،۲</sup>، دکتر حجت‌اله فراهانی<sup>۳،۲</sup>

<sup>۱</sup>دانشیار، <sup>۲</sup>استادیار، گروه روانشناسی دانشکده علوم انسانی

<sup>۳</sup>مرکز مشاوره روانشناسی

دانشگاه تربیت مدرس

[azadfa\\_p@modares.ac.ir](mailto:azadfa_p@modares.ac.ir)

فضای مجازی آمیخته از اطلاعات علمی و شبه علمی است که ممکن است باعث سردرگمی استفاده‌کنندگان شود. هدف از این سلسله مباحث علمی، ارائه اطلاعات معتبر، دارای شناسنامه و تهیه شده توسط اساتید درباره کووید ۱۹ می‌باشد.

۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۹

گروه مطالعات علم و فناوری - ۱۴

## مقدمه

شرایط همه‌گیری ویروس کووید ۱۹ تغییرات فراوانی را در سبک زندگی انسان هزاره سوم رقم زده‌است که در خوشبینانه‌ترین حالت و بدون اشاره به خطری که این ویروس به شکل مستقیم برای سلامت دارد، تنها تجربه تنیدگی<sup>۱</sup> ناشی از این تغییرات، تعادل روانشناختی بسیاری از انسان‌ها را مورد تهدید قرار داده‌است (۱). بدیهی است که مواجهه با پدیده‌هایی که شناخت و دانش بشر در مورد آن‌ها محدود است، تهدید ادراک شده<sup>۲</sup> را نیز به مراتب بیشتر از شرایط درگیری با رویدادهای شناخته شده می‌سازد. به سخن دیگر در مواجهه با رویدادهایی که ظرفیت و توانمندی‌های مواجهه و مقابله وجود دارد، مقابله‌ها در قالبی سازگار رقم می‌خورند و انطباق هیجانی امکان‌پذیرتر خواهد بود. اما در شرایطی که ظرفیت‌ها و راهکارهای مقابله شناخته شده، روشن و یا در دسترس نباشند، افزون بر تهدید مستقیم رویداد، درهم‌ریختگی‌های شناختی - هیجانی نیز پیچیدگی‌های موجود در مسیر سلامت و بهزیستی را دوچندان می‌سازند (۲). آنچه در مسیر مقابله و سازگاری هیجانی در رویارویی با بحران‌هایی شبیه به همه‌گیری کنونی اهمیت دارد، ظرفیت رشدیافتگی یا تحول‌یافتگی روانشناختی فرد است. هر چه میزان تحول‌یافتگی روانشناختی فرد بیشتر باشد، فرآیند مناسب‌تری از سازش‌یافتگی در پی خواهد بود و هر چه تحول‌یافتگی روانشناختی فرد کمتر باشد، خطر ازهم‌گسیختگی شخصیت و بروز آسیب‌های روانی بیشتر خواهد بود.

## تحول‌یافتگی روانشناختی: مفهومی پویا

کیفیت و میزان تحول‌یافتگی فرد برای سازگاری و حل مسأله مفهومی ایستا نیست. به سخن دیگر، در این مورد همواره دو متغیر اهمیت دارد: یکی میزان تهدید و دیگری ظرفیت و توانمندی فرد برای سازگاری و حل مسأله. به عبارت دیگر فردی که در برابر یک تهدید خاص از ظرفیت و توانمندی متناسب با آن رویداد بهره‌مند است، تحول‌یافتگی مناسبی برای مواجهه با آن رویداد دارد؛ اما همین فرد در برابر رویدادی که خواست‌ها و تنیدگی‌هایی فراتر از ظرفیت وی را در بر دارد، تحول‌یافتگی پایینی خواهد داشت. بنابراین نمی‌توان بدون توجه به شرایطی که فرد در آن قرار می‌گیرد، وی را دارای سطح تحول‌یافتگی مناسب یا نامناسب در نظر گرفت. به عنوان مثال، حتی فرد بزرگسالی که از تحول روانشناختی قابل توجهی برخوردار است، در برابر یک رویداد منفی عمده، همچون از دست دادن عزیزان و تجربه سوگ، مانند کودکی ناتوان شده و رفتارهای رشدنا یافته در او پدید می‌آید.

<sup>1</sup>Stress<sup>2</sup>Perceived threat

در ماه‌های اخیر تجربه همه‌گیری این ویروس نوپدید، قرار گرفتن در برابر فوج اخبار و اطلاعات ضد و نقیض، مشکلات مختلف اجتماعی و اقتصادی، فرسودگی ناشی از قرنطینه، فقدان چشم‌اندازی روشن راجع به آینده و شنیدن آمار مرگ و میر ناشی از ابتلای به ویروس، برای بسیاری از افراد تهدیدی قابل توجه محسوب می‌گردد که بر طبق آنچه گفته شد، سطح تحول‌یافتگی روانشناختی آن‌ها را در برابر این وضعیت مختل می‌سازد (۳).

نکته بسیار مهم در مورد تحول‌یافتگی روانشناختی این است، که وقتی فرد در شرایط تهدیدی قرار می‌گیرد که فراتر از ظرفیت‌ها و توانمندی او است، نیازهای روانی بنیادین فرد و اعتنای به آن‌ها مهم‌ترین تسکین روانی را در پی خواهد داشت.

شاید اشاره به این نکته جالب باشد که همان‌گونه که یک نوزاد در برابر تهدیدهای بیرونی که آرامش وی را برهم می‌زند، از طریق نوازش‌ها و آغوش مادری مهربان آرام می‌گیرد؛ هر یک از ما نیز در برابر تهدیدهایی که فراتر از توانمندی‌های ما است، به دریافت‌های لمسی و حسی برای حفظ انسجام خود نیاز داریم. برای مصداقی از این وضعیت می‌توان به موقعیت تجربه فقدان و سوگ اشاره کرد که آغوش تسلی‌بخش نزدیکان در آن بسیار حائز اهمیت است. مصداق دیگر در مورد نجات‌یافتگان و بازماندگان حوادث طبیعی همچون زلزله است، که در این شرایط برای بقای روانشناختی نیاز فراوانی به دریافت‌های لمسی است. از این رو در نخستین اقدام‌های افراد شاغل در تیم‌های امداد و نجات، گرفتن و فشردن دست فرد نجات‌یافته و یا انداختن پوششی روی شانه‌های او برای تحریک و دریافت از طریق حس لامسه ضرورت دارد. گویی برای فردی که در شرایط تنیدگی فزاینده قرار دارد و تحول‌یافتگی وی برای حفظ انسجام سازمان روانی کافی نیست، بازگشت به نیازهای روانی بنیادین و تأمین آن‌ها نخستین مؤلفه در احساس ایمنی است.

بنابراین، در شرایط تهدید برای هر یک از ما، صرف‌نظر از میزان رشدیافتگی، مهم‌ترین مسأله حفظ انسجام "خود" است و به جرأت می‌توان گفت که در موقعیت‌های بحرانی و تهدید شدید، اصلی‌ترین مرزهای "خود" در محدوده بدن قرار می‌گیرد و از این جهت بازگشت تعادل روانشناختی، تا حدی نیازمند مداخلاتی در همین گستره بدنی است.

### نیاز بنیادین به دریافت‌های لمسی؛ ضرورتی متناقض با فاصله اجتماعی

بنابر آنچه گفته شد، در شرایط همه‌گیری ویروس که پرهیز از دست دادن و نداشتن تماس فیزیکی با دیگران از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر است، باید به این نیاز متناقض توجه داشته باشیم که افراد مبتلا به ویروس و بستری در بیمارستان، افرادی که در خانه قرنطینه هستند، سالمندان، کودکان و به طور کلی افرادی که بهم‌ریختگی سازمان روانی

<sup>3</sup>Self

آن‌ها به جهت ابتلا و یا ترس از ابتلا زیاد است، به دریافت‌های لمسی نیاز دارند. تجربه دستی نوازشگر و دریافت‌های لمسی، نه فقط از جهت القای حضور و همدلی، بلکه مهم‌تر از آن به جهت حفظ انسجام "خود روانشناختی"<sup>۴</sup> در شرایط استیصال بسیار ضروری است. بدیهی است که توجه به این نیاز در مورد افراد یادشده باید در چهارچوبی صورت گیرد که با اصول بهداشتی که همگان ملزم به رعایت آن هستند، مغایرت نداشته نباشد.

آنچه دریافت‌های لمسی در این شرایط فراهم می‌آورند، تنها به معنای دریافت یک نوازش ساده نیست؛ بلکه اشاره به این مفهوم بسیار مهم دارد، که نخستین محدوده روانی هر یک از ما در ابتدای تولد، بدن است و هر چه بزرگتر می‌شویم این محدوده گسترده‌تر می‌شود و مثلاً به عنوان فرد بزرگسال، گستره "خود" فراتر از بدن و شامل ارزش‌ها، دارایی‌ها، تحصیلات، مهارت‌ها، خانواده و ... می‌شود؛ یعنی همه چیزهایی که در تعریف هر یک از ما مهم هستند. اما همان‌گونه که پیش از این اشاره شد، در شرایط بحران و پریشانی، مجدداً گستره "خود"، همچون ابتدای زندگی، محدود به سطح بدن می‌شود و از این جهت دریافت‌های حس لامسه در این موقعیت‌ها تجربه روانشناختی انسجام "خود" را در پی خواهد داشت.

در واقع باید توجه داشت، افرادی که درگیر استرس‌های شدید روانشناختی ناشی از بیماری هستند و وضعیت تحول‌یافته پیشین آن‌ها مختل شده‌است، به مراقبت‌های روانشناختی خاصی نیاز دارند که پایش و توجه به آن‌ها ارزشی هم‌تراز و یا حتی بیشتر از مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی دارد و طبیعتاً بخشی از این مراقبت‌ها در قالب دریافت‌های حس لامسه است. تردیدی نیست در بیمارستان‌ها که اطرافیان نزدیک بیمار حضور ندارند، این مسئولیت در کنار سایر نقش‌های بارزشی که کادر درمانی عهده‌دار آن هستند، باید از جانب آنان مورد توجه قرار گیرد. این نقش در خانواده و با رعایت همه موازین بهداشتی به عهده خانواده است.

### فاصله فیزیکی – مجاورت اجتماعی

در فضایی که مراقبت‌های بهداشتی در کشور ما و سایر کشورهای جهان به جهت مقابله با ابتلا به ویروس کووید ۱۹ حائز اهمیت است، نباید با تأکید بر رعایت فاصله اجتماعی از این نکته غافل شویم که در شرایط بحرانی، اهمیت مفهیمی همچون حمایت اجتماعی<sup>۵</sup> و علاقه اجتماعی<sup>۶</sup> بسیار بیشتر است. به دیگر سخن، یکی از پدیده‌هایی که آسیب‌پذیری در برابر رویدادهای تنیدگی‌زا را تعدیل می‌کند، برخورداری از انواع مختلف حمایت اجتماعی است. انسان‌ها در فضایی که

<sup>4</sup>Psychological self

<sup>5</sup>Social support

<sup>6</sup>Social interest

حمایت اجتماعی را دریافت می‌کنند، به گونه‌ای کاستی‌های ناشی از تحول‌یافتگی مختل را جبران می‌کنند. شاید بتوان ادعا کرد که اضطراب جدایی و ترس از تنهایی از بنیادی‌ترین اضطراب‌های انسان هستند و این اضطراب‌ها روند بهبودی و سازگاری با شرایط بحرانی را دشوار می‌سازند. این اضطراب‌های بنیادی در شرایط استیصال و پریشانی، برانگیخته می‌شوند؛ و حضور و همراهی دیگران و حمایت اجتماعی مهم‌ترین مرهم برای ایمنی‌بخشی در این شرایط است. ادراک حضور دیگران و رنگ باختن تنهایی، دریافت همدلی، فرصت گفتگو و برون‌ریزی روانی، اصلاح شناخت‌ها و باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد، خوشبینی و ارتقاء تصویر شخصی، از تغییرات سودمندی هستند که یک بافت اجتماعی حامی و همدل برای فرد رقم می‌زند.

### پیام برای مدیران و برنامه‌ریزان اجتماعی

تلاش کنیم همان‌گونه که سازمان بهداشت جهانی نیز تأکید می‌کند، به جای واژه‌هایی همچون فاصله اجتماعی، از اصطلاح فاصله فیزیکی استفاده کنیم (۴). یادمان باشد گرچه اصطلاح فاصله اجتماعی برای مدیریت جامعه در وضعیت کنونی استفاده می‌شود، لیکن از دو جهت اشکال دارد. نخست اینکه با استفاده از مفهوم فاصله‌گیری اجتماعی، به نوعی نیازهای روانشناختی مورد اشاره در این نوشتار کم‌ارزش می‌شوند و گرچه آحاد جامعه باید از لحاظ فیزیکی از یکدیگر فاصله بگیرند، از لحاظ اجتماعی بیش از هر زمان دیگری به همراهی و علاقه اجتماعی نیاز دارند؛ و دوم اینکه با توجه به تغییر سبک زندگی ناشی از شرایط کنونی، تأکید بر فاصله‌گیری اجتماعی، این خطر را در پی دارد که در روزهای پس از بحران کرونا نیز حرکت به سمت فردگرایی و بی‌توجهی به مفهوم زیبای علاقه اجتماعی ادامه یافته و بخشی از آداب زندگی ما شود.

### منابع

1. Lu H., Stratton C., Tang Y. (2020) Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology*, Apr; 92(4): 401–402.
2. Baker, J. P., and Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: a comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21, 95–118.
3. Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature, *Asian Journal of Psychiatry*, Aug; 52: 102066.
4. Jones, A. (2020). Why health officials say 'physical distancing' is a better term than 'social distancing', <https://www.ctvnews.ca/health/coronavirus>