

Effectiveness of Existential Psychotherapy in an Online Group Method on Meaning Reconstruction in Grief and Death Anxiety in War Survivors

1. Fatemeh Tajzadeh[✉]: Department of Clinical Psychology, ST.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Sheyda Esmailzadeh^{✉*}: Department of General Psychology, Ro.C., Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

3. Soheila Esgandani[✉]: Department of Psychology, WT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

4. Bahram Mohammadrezaei[✉]: Department of Clinical Psychology, Ha.C., Islamic Azad University, Hamedan, Iran

5. Elahe Sanami[✉]: Department of Clinical Psychology, Ha.C., Islamic Azad University, Hamedan, Iran

*Corresponding Author's Email Address: sheyda.esmailzadeh@iau.ir



Abstract:

Objective: The present study aimed to determine the effectiveness of existential psychotherapy in an online group format on meaning reconstruction in grief and death anxiety among war survivors.

Methods and Materials: This study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of male and female war survivors aged 20 to 50 years residing in Tehran during the first half of 2026. Thirty-two participants were selected using purposive sampling and randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group received existential psychotherapy in an online group format based on the May and Yalom (1989) protocol in 10 sessions of 90 minutes over five weeks, while the control group remained on a waiting list. Research instruments included the Grief Meaning Reconstruction Inventory developed by Gillies et al. (2015) and the Templer Death Anxiety Scale (1970). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and Bonferroni post-hoc tests in SPSS-28.

Findings: The findings demonstrated that existential psychotherapy in an online group format significantly improved meaning reconstruction in grief and its components, including personal growth, reduction of emptiness and meaninglessness, and valuing life ($p < 0.05$). In addition, the intervention significantly reduced death anxiety, pure death anxiety, and the general factor of death anxiety. The largest effect sizes were related to overall meaning reconstruction in grief ($\eta^2 p = 0.21$) and valuing life ($\eta^2 p = 0.20$). However, no significant differences were found in the components of continuing bonds, sense of peace, and fear of pain and surgery.

Conclusion: The results suggest that existential psychotherapy delivered through an online group format is an effective intervention for enhancing meaning reconstruction in grief and reducing death anxiety among war survivors. The accessibility of online psychological services may facilitate broader implementation of evidence-based interventions for trauma-affected populations and improve mental health support for war survivors.

Keywords: Existential psychotherapy, online group therapy, meaning reconstruction in grief, death anxiety, war survivors

How to Cite: Tajzadeh, F., Esmailzadeh, S., Esgandani, S., Mohammadrezaei, B., & Sanami, E. (2027). Effectiveness of Existential Psychotherapy in an Online Group Method on Meaning Reconstruction in Grief and Death Anxiety in War Survivors. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(2), 1-19.

Received: 21 January 2026

Revised: 22 May 2026

Accepted: 30 May 2026

Initial Publish: 15 June 2026

Final Publish: 22 June 2027



Copyright: © 2027 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons

Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

اثربخشی روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین بر بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ در بازماندگان جنگ

۱. فاطمه تاج زاده*^{ID}: گروه روان‌شناسی بالینی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. شیدا اسمعیل زاده*^{ID}: گروه روانشناسی عمومی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. سهیلا اسکندانی^{ID}: گروه روان‌شناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. بهرام محمدرضائی^{ID}: گروه روان‌شناسی بالینی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

۵. الهه صنمی^{ID}: گروه روان‌شناسی بالینی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: sheyda.esmaeilzadeh@iau.ir

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین بر بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ در بازماندگان جنگ انجام شد.

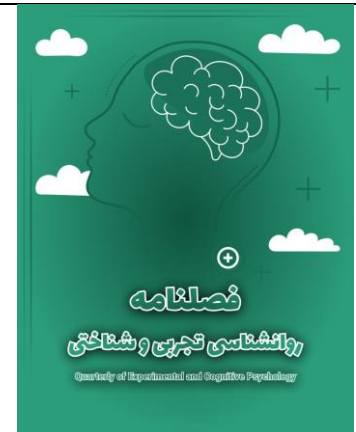
مواد و روش: این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان و مردان ۲۰ تا ۵۰ ساله بازمانده جنگ ۴۰ روزه ساکن تهران در نیمه اول سال ۱۴۰۵ بود. تعداد ۳۲ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در پنج هفته تحت روان‌درمانی وجودی گروهی-آنلاین مبتنی بر پروتکل می و یالوم (۱۹۸۹) قرار گرفت، در حالی که گروه گواه در لیست انتظار باقی ماند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس بازسازی معنای سوگ گیلز و همکاران (۲۰۱۵) و مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۸ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که روان‌درمانی وجودی گروهی-آنلاین موجب افزایش معنادار بازسازی معنا در سوگ و مؤلفه‌های رشد شخصی، کاهش پوچی و بی‌معنایی، و افزایش ارزش‌گذاری زندگی شد ($p < ۰/۰۵$). همچنین این مداخله باعث کاهش معنادار اضطراب مرگ، اضطراب مرگ صرف و عامل عمومی اضطراب مرگ گردید. بیشترین اندازه اثر مربوط به بازسازی معنا در سوگ ($\eta^2 p = ۰/۲۱$) و ارزش‌گذاری زندگی ($\eta^2 p = ۰/۲۰$) بود. با این حال، تفاوت معناداری در مؤلفه‌های پیوند همیشگی، حس آرامش و ترس از درد و جراحی مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر، در بهبود بازسازی معنا در سوگ و کاهش اضطراب مرگ بازماندگان جنگ به کار رود. فراهم بودن بستر آنلاین، امکان دسترسی گسترده‌تر و کاهش موانع دریافت خدمات روان‌شناختی را فراهم می‌کند و می‌تواند در مراکز مشاوره و سلامت روان برای بازماندگان جنگ مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: روان‌درمانی وجودی، گروه‌درمانی آنلاین، بازسازی معنا در سوگ، اضطراب مرگ، بازماندگان جنگ

نحوه استناددهی: تاج زاده، فاطمه، اسمعیل زاده، شیدا، اسکندانی، سهیلا، محمدرضائی، بهرام، و صنمی، الهه. (۱۴۰۶). اثربخشی روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین بر بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ در بازماندگان جنگ. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۴)، ۱۹-۱.



تاریخ دریافت: ۱ بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۹ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ اولیه: ۲۵ خرداد ۱۴۰۵

تاریخ چاپ نهایی: ۱ تیر ۱۴۰۶



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

War is among the most destructive human experiences, affecting not only physical safety and social structures but also the psychological and existential foundations of survivors' lives. Exposure to warfare, loss of loved ones, repeated confrontation with death, and prolonged uncertainty can lead to enduring psychological distress, including post-traumatic stress symptoms, depression, prolonged grief, existential emptiness, and death anxiety (Chorna, 2025). Recent studies have emphasized that war survivors often continue to experience emotional and existential difficulties long after armed conflicts end, particularly when traumatic bereavement is involved (Layne et al., 2025). In such contexts, the ability to reconstruct meaning after loss becomes a central psychological task. Meaning reconstruction refers to the process through which bereaved individuals reinterpret loss, restore continuity in their worldview, and redefine personal values and goals after experiencing grief (Neimeyer, 2019). According to the model proposed by Gillies and colleagues, meaning reconstruction includes dimensions such as continuing bonds with the deceased, personal growth, a sense of peace, reduction of emptiness and meaninglessness, and valuing life (Gillies et al., 2015). Research on the Persian version of the Grief Meaning Reconstruction Inventory has also supported the psychometric adequacy of this construct within Iranian populations (Fathi et al., 2024).

Another major psychological consequence of war exposure is death anxiety. Death anxiety refers to emotional and cognitive distress associated with awareness of mortality and fear of personal annihilation (Templer, 1970). Individuals exposed to warfare often experience heightened death anxiety because death is no longer perceived as an abstract possibility but as an immediate and realistic threat (Maytles & Hamama-Raz, 2025). Studies have shown that death anxiety during wartime is associated with uncertainty intolerance, lack of meaning, existential insecurity, and

emotional exhaustion (Maytles & Hamama-Raz, 2025). Furthermore, research conducted among vulnerable groups such as veterans, older adults, and emergency healthcare workers indicates that death anxiety is closely linked with existential concerns and unmet spiritual or emotional needs (Aghasi et al., 2025; Zare Golcheshmeh et al.). In Iranian populations, the psychometric properties of the Templer Death Anxiety Scale have also been confirmed (Sharif Nia et al., 2016).

Existential theories propose that awareness of death is one of the fundamental realities of human existence and that individuals must construct meaning in order to cope with existential anxiety (May & Yalom, 1989). From this perspective, inability to rebuild meaning following traumatic loss can intensify psychological distress and contribute to complicated grief and chronic death anxiety (Hill, 2025). Existential psychotherapy aims to help individuals confront existential concerns such as death, freedom, isolation, and meaninglessness in an authentic and constructive way (Laengle, 2021). Rather than attempting to eliminate anxiety completely, existential therapy seeks to transform existential fear into greater self-awareness, responsibility, and authenticity (Schnipke & MacKay, 2023). Several studies have demonstrated the effectiveness of existential psychotherapy in reducing death anxiety, improving attitudes toward life, decreasing existential loneliness, and increasing meaning in life (Ahmadi et al., 2024; Ghandehari et al., 2023; Sarlaki et al., 2023). In addition, brief existential interventions have been found effective in helping individuals cope with severe life stressors and traumatic experiences (Biondi, 2025). Online existential psychotherapy has also shown promise in reducing death-related disturbances and improving psychological adjustment in individuals recovering from traumatic experiences (Alizadeh et al., 2021).

The increasing use of digital mental health interventions has created new opportunities for delivering psychological services to war-affected populations. Online interventions

are especially valuable for individuals who face barriers to attending in-person therapy due to geographic limitations, social stigma, physical injuries, or limited mental health infrastructure (Rajkumar et al., 2025). Systematic reviews have highlighted the importance of accessible and evidence-based interventions for war survivors and trauma-exposed populations (Alkhalifah et al., 2026). Despite the growing literature on existential psychotherapy and online interventions, few studies have specifically examined the effectiveness of online group existential psychotherapy on meaning reconstruction in grief and death anxiety among war survivors. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of existential psychotherapy delivered in an online group format on meaning reconstruction in grief and death anxiety among war survivors.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of adult male and female war survivors aged 20 to 50 years residing in Tehran during the first half of 2026. Inclusion criteria included experience of bereavement caused by war, access to online communication facilities, willingness to participate, and absence of concurrent psychological treatment. Exclusion criteria included severe psychiatric disorders requiring immediate intervention, absence from more than two sessions, and withdrawal from participation.

Participants were recruited through electronic announcements distributed via social media platforms and local messaging channels. Forty-one individuals initially volunteered to participate, of whom 32 met the inclusion criteria after screening and telephone interviews. Participants were selected through purposive sampling and randomly assigned into experimental and control groups, with 16 participants in each group.

The intervention consisted of existential psychotherapy delivered in an online group format based on the protocol developed by May and Yalom. The experimental group

participated in 10 sessions of 90 minutes over five weeks, with two sessions per week, while the control group remained on a waiting list and received no intervention during the study period. The sessions focused on existential themes including death, freedom, loneliness, meaninglessness, personal responsibility, grief processing, and meaning reconstruction. Therapeutic techniques included Socratic dialogue, guided imagery, reflective exercises, letter-writing to the deceased, existential discussions, and group sharing experiences.

Data were collected using the Grief Meaning Reconstruction Inventory and the Templer Death Anxiety Scale during pretest and posttest stages. Statistical analyses were conducted using SPSS version 28. Descriptive statistics, independent t-tests, multivariate analysis of covariance, and Bonferroni post-hoc tests were applied. Assumptions of normality, homogeneity of variances, and homogeneity of covariance matrices were examined before inferential analyses.

Findings

The results demonstrated that existential psychotherapy in an online group format significantly improved meaning reconstruction in grief among war survivors. Participants in the experimental group showed substantial increases in the overall meaning reconstruction score compared to the control group. Significant improvements were observed in the components of personal growth, reduction of emptiness and meaninglessness, and valuing life. However, no statistically significant changes were found in the components of continuing bonds and sense of peace.

The findings also indicated that the intervention significantly reduced overall death anxiety in the experimental group. Significant reductions were observed in the dimensions of pure death anxiety and the general factor associated with death-related concerns. In contrast, the component related to fear of pain and surgery did not show significant differences between the experimental and control groups.

Multivariate analysis of covariance revealed that the intervention had moderate to strong effect sizes across several dependent variables. The largest effects were observed for overall meaning reconstruction and valuing life, followed by personal growth and overall death anxiety. The results of Bonferroni post-hoc comparisons further confirmed that posttest adjusted means differed significantly between the experimental and control groups for the major outcome variables.

Overall, the findings indicated that online group existential psychotherapy effectively enhanced adaptive meaning-making processes and reduced existential distress among war survivors exposed to traumatic bereavement.

Discussion and Conclusion

The present study investigated the effectiveness of online group existential psychotherapy on meaning reconstruction in grief and death anxiety among war survivors. The findings demonstrated that existential psychotherapy significantly improved meaning reconstruction and reduced death anxiety among participants exposed to war-related loss and trauma. These findings suggest that existential psychotherapy may provide an effective framework for helping war survivors confront existential concerns and reconstruct meaning following traumatic bereavement.

One of the most important findings was the improvement in meaning reconstruction among participants in the experimental group. War-related bereavement often disrupts fundamental assumptions about safety, justice, identity, and the predictability of life. Through existential psychotherapy, participants were encouraged to confront painful realities directly instead of avoiding them. Group discussions, reflective exercises, and therapeutic exploration of grief allowed participants to reinterpret their losses and rebuild continuity in their personal narratives. This process likely contributed to increased personal growth and greater appreciation of life experiences.

The reduction in emptiness and meaninglessness can also be understood within the existential framework. Existential psychotherapy emphasizes that suffering cannot always be

eliminated, but individuals can choose how they relate to suffering and whether they are able to derive meaning from painful experiences. The therapeutic process appeared to help participants shift from passive helplessness toward greater existential responsibility and self-awareness. By discussing mortality openly and exploring personal values, participants may have developed a stronger sense of purpose and authenticity.

The significant reduction in death anxiety further supports the relevance of existential interventions for trauma-exposed populations. War survivors frequently experience heightened awareness of mortality and fear of future loss. In the present study, therapeutic exposure to existential themes likely reduced avoidance of death-related thoughts and enabled participants to engage with mortality in a more accepting and less threatening manner. The group setting may also have normalized existential fears and reduced feelings of isolation by allowing participants to recognize shared experiences of grief and anxiety.

The online format of the intervention may have contributed positively to treatment accessibility and engagement. Online psychotherapy can overcome many barriers that prevent trauma survivors from accessing mental health services, including transportation limitations, social stigma, physical disabilities, and lack of local therapeutic resources. The group-based online environment also created opportunities for emotional support, empathy, and collective meaning-making among participants.

Despite the positive findings, some components, including continuing bonds, sense of peace, and fear of pain and surgery, did not show significant changes. These dimensions may require longer therapeutic exposure or more specialized interventions. Continuing bonds with the deceased and achieving inner peace are often gradual psychological processes that may continue evolving over extended periods beyond the duration of short-term interventions.

In conclusion, the findings of the present study indicate that online group existential psychotherapy is an effective

intervention for improving meaning reconstruction in grief and reducing death anxiety among war survivors. The intervention provided participants with opportunities to confront existential concerns, reconstruct personal meaning, and develop healthier psychological responses to traumatic loss. Given the increasing need for accessible mental health

services for war-affected populations, online existential psychotherapy may represent a valuable and evidence-based therapeutic approach for promoting psychological recovery and existential resilience among survivors of war-related trauma.

خود جای دهد، ارتباطی تازه با متوفی برقرار کند، ارزش‌های زندگی را بازتعریف نماید و از دل رنج، امکان رشد و تداوم زندگی را بازابد (Neimeyer, 2019). بر اساس دیدگاه گیلز و همکاران، بازسازی معنا در سوگ شامل مؤلفه‌هایی مانند پیوند همیشگی با متوفی، رشد شخصی، حس آرامش، کاهش پوچی و بی‌معنایی و ارزش‌گذاری مجدد زندگی است (Gillies et al., 2015). در ایران نیز ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این سازه بررسی شده و شواهدی در حمایت از اعتبار و پایایی آن گزارش شده است (Fathi et al., 2024).

در کنار دشواری‌های مربوط به بازسازی معنا، اضطراب مرگ یکی دیگر از چالش‌های مهم بازماندگان جنگ است. اضطراب مرگ به مجموعه‌ای از واکنش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری ناخوشایند اشاره دارد که در نتیجه آگاهی از فناپذیری، امکان نابودی خود یا مواجهه با مرگ دیگران پدید می‌آید (Templer, 1970). در شرایط جنگی، مواجهه مکرر با مرگ و خشونت می‌تواند شدت اضطراب مرگ را افزایش دهد و فرد را درگیر افکار مداوم درباره پایان زندگی، درد، نابودی، فقدان کنترل و آینده نامعلوم کند (Maytles & Hamama-Raz, 2025). مطالعات جدید نشان داده‌اند که اضطراب مرگ در بستر جنگ با متغیرهایی مانند عدم تحمل ابهام، کاهش معنا، فرسودگی روانی و احساس نایمنی وجودی ارتباط دارد (Maytles & Hamama-Raz, 2025). همچنین پژوهش‌ها بیانگر آن هستند که اضطراب مرگ در گروه‌های در معرض فشارهای شدید، مانند پرستاران اورژانس، سالمندان، بیماران و بازماندگان تروما، با نیازهای معنوی و احساس انسجام روانی ارتباط معنادار دارد (Aghasi et al., 2025; Zare Golcheshmeh et al.). در ایران نیز ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب مرگ تمپلر در جمعیت‌های آسیب‌دیده بررسی شده و اعتبار آن برای سنجش این سازه تأیید شده است (Sharif Nia et al., 2016).

جنگ از آسیب‌زاترین تجربه‌های جمعی بشر است که پیامدهای آن تنها به تخریب زیرساخت‌ها، جابه‌جایی جمعیت و فروپاشی امنیت اجتماعی محدود نمی‌شود، بلکه در سطح روان‌شناختی نیز ساختار معنایی زندگی بازماندگان را دچار گسست می‌کند. تجربه جنگ، به‌ویژه زمانی که با مرگ عزیزان، مشاهده خشونت، احساس ناامنی مداوم و از دست رفتن کنترل همراه باشد، می‌تواند زمینه‌ساز طیفی از مشکلات روان‌شناختی از جمله اضطراب، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه، سوگ پیچیده، احساس پوچی و کاهش توانایی فرد برای بازسازی معنای زندگی شود (Chorna, 2025). پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که پیامدهای روانی جنگ، به‌ویژه در افرادی که به طور مستقیم در معرض مرگ، تهدید و فقدان قرار گرفته‌اند، می‌تواند سال‌ها پس از پایان درگیری تداوم یابد و کیفیت زندگی، روابط خانوادگی، عملکرد اجتماعی و سلامت روان آنان را مختل سازد (Layne et al., 2025). از این منظر، بازماندگان جنگ نه تنها با فقدان‌های عینی، بلکه با فروپاشی بنیان‌های وجودی خود مواجه می‌شوند؛ زیرا جنگ مرگ را از مفهومی انتزاعی به واقعیتی نزدیک، ملموس و تهدیدکننده تبدیل می‌کند. یکی از مهم‌ترین پیامدهای جنگ برای بازماندگان، تجربه سوگ ناشی از فقدان عزیزان است. سوگ در بستر جنگ معمولاً ماهیتی پیچیده، ناگهانی و گاه خشونت‌بار دارد و همین ویژگی‌ها فرآیند سازگاری روانی را دشوارتر می‌سازد. در سوگ‌های عادی، فرد ممکن است به تدریج با واقعیت فقدان مواجه شود، اما در سوگ ناشی از جنگ، فقدان غالباً با شوک، ناباوری، خشم، احساس بی‌عدالتی، گناه بقا و پرسش‌های عمیق درباره معنای زندگی همراه است (Ivers et al., 2024). در چنین شرایطی، بازسازی معنا در سوگ به یکی از ضرورت‌های اساسی سازگاری روانی تبدیل می‌شود. بازسازی معنا به فرآیندی اشاره دارد که طی آن فرد می‌کوشد فقدان را در روایت کلی زندگی

مؤثر باشد (Ghandehari et al., 2023; Sarlaki et al., 2023). همچنین مطالعات داخلی و خارجی بر کاربرد این رویکرد در موقعیت‌های بحرانی، بیماری، سالمندی، تعارضات بین‌فردی و آشفتگی‌های مرتبط با مرگ تأکید کرده‌اند (Ahmadi et al., 2024; Biondi, 2025; Dahmani et al., 2025).

با وجود اثربخشی نظری و تجربی روان‌درمانی وجودی، شکل اجرای آن نیز در شرایط معاصر اهمیت زیادی دارد. بازماندگان جنگ ممکن است به دلیل محدودیت‌های جغرافیایی، مشکلات جسمانی، نگرانی از انگ اجتماعی، کمبود خدمات حضوری یا دشواری حضور مستمر در مراکز درمانی، دسترسی محدودی به مداخلات روان‌شناختی داشته باشند. از این رو، درمان‌های آنلاین می‌توانند به عنوان راهکاری دسترس‌پذیر، کم‌هزینه‌تر و قابل اجرا برای جمعیت‌های آسیب‌دیده مطرح شوند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که مداخلات دیجیتال در حوزه سلامت روان برای افراد جنگ‌زده می‌توانند در کاهش مشکلات روان‌شناختی و ارتقای دسترسی به خدمات نقش مؤثری داشته باشند (Rajkumar et al., 2025). همچنین مرورهای نظام‌مند درباره مداخلات روان‌شناختی برای کودکان، نوجوانان و جمعیت‌های جنگ‌زده بر ضرورت استفاده از برنامه‌های ساختاریافته، قابل دسترس و متناسب با تجربه تروما تأکید کرده‌اند (Alkhalifah et al., 2026). در همین راستا، پژوهش‌های انجام‌شده درباره روان‌درمانی وجودی آنلاین نشان داده‌اند که این شیوه می‌تواند نگرش به زندگی را بهبود بخشد و آشفتگی‌های مرتبط با مرگ را کاهش دهد (Alizadeh et al., 2021).

اجرای روان‌درمانی وجودی در قالب گروهی آنلاین می‌تواند مزایای مضاعفی برای بازماندگان جنگ داشته باشد. نخست، گروه‌درمانی فضایی برای تجربه همدلی، اشتراک روایت‌های سوگ، کاهش احساس تنهایی و مشاهده رنج مشترک فراهم می‌کند. در چنین فضایی، فرد درمی‌یابد که اضطراب مرگ،

رابطه میان بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ از نظر نظری و بالینی بسیار مهم است. نظریه‌های وجودی بر این اصل تأکید دارند که انسان همواره با چهار دغدغه بنیادین یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی روبه‌روست و ناتوانی در مواجهه اصیل با این دغدغه‌ها می‌تواند به اضطراب، اجتناب، احساس پوچی و اختلال در عملکرد روانی منجر شود (May & Yalom, 1989). در این چارچوب، مرگ نه فقط یک رویداد زیستی، بلکه حقیقتی وجودی است که آگاهی از آن می‌تواند ساختار ارزش‌ها، اهداف و روابط انسان را دگرگون کند. اگر فرد نتواند پس از فقدان، معنای تازه‌ای برای زندگی خود بسازد، احتمال تشدید اضطراب مرگ، سوگ پیچیده و احساس بی‌هدفی افزایش می‌یابد (Hill, 2025). در مقابل، بازسازی معنا می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد؛ زیرا فرد با بازتعریف رابطه خود با متوفی، پذیرش محدودیت‌های زندگی و کشف ارزش‌های تازه، مرگ را به جای یک تهدید فلج‌کننده، به محرکی برای زندگی اصیل‌تر تبدیل می‌کند (Sawyer, 2025). بنابراین، مداخلاتی که هم‌زمان بر معنا، سوگ و مرگ تمرکز دارند، برای بازماندگان جنگ از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

روان‌درمانی وجودی یکی از رویکردهای مهم در پاسخ به این نیاز است. این رویکرد با تکیه بر سنت فلسفی اگزیستانسیالیسم، به فرد کمک می‌کند تا با پرسش‌های بنیادین زندگی، از جمله مرگ، آزادی، مسئولیت، تنهایی و معنا، به شیوه‌ای آگاهانه‌تر روبه‌رو شود (Laengle, 2021). در روان‌درمانی وجودی، هدف حذف کامل اضطراب نیست، بلکه تبدیل اضطراب فلج‌کننده به آگاهی سازنده و مسئولانه است. از این منظر، اضطراب مرگ می‌تواند فرصتی برای بازبینی ارزش‌ها، تقویت اصالت، اصلاح اولویت‌های زندگی و گشودن مسیرهای تازه معنا باشد (Schnipke & MacKay, 2023). پژوهش‌های معاصر نیز نشان داده‌اند که روان‌درمانی وجودی می‌تواند در کاهش اضطراب مرگ، بهبود نگرش به زندگی، افزایش معنا و کاهش تنهایی

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی روان‌درمانی وجودی به روش گروهی آنلاین بر بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ در بازماندگان جنگ انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این طرح، گروه آزمایش تحت مداخله روان‌درمانی وجودی به روش گروهی آنلاین قرار گرفت و گروه گواه در فهرست انتظار درمانی باقی ماند. متغیرهای وابسته شامل بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ بودند که در دو مرحله پیش‌آزمون، پیش از اجرای مداخله، و پس‌آزمون، بلافاصله پس از پایان جلسات درمانی، مورد سنجش قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان و مردان بزرگسال ۲۰ تا ۵۰ ساله ساکن شهر تهران بود که از بازماندگان جنگ تحمیلی سوم (جنگ ۴۰ روزه) محسوب می‌شدند و در نیمه نخست بهار سال ۱۴۰۵ آمادگی شرکت در پژوهش را داشتند. معیارهای ورود به مطالعه شامل قرار داشتن در دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال، تجربه سوگ ناشی از جنگ و از دست دادن یکی از نزدیکان یا آشنایان، دسترسی به اینترنت و تجهیزات لازم برای حضور در جلسات آنلاین، عدم دریافت هم‌زمان مداخلات روان‌درمانی دیگر و ارائه رضایت آگاهانه آنلاین بود. همچنین معیارهای خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، ابتلا به اختلال روان‌پزشکی حاد نیازمند مداخله فوری و انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش بود. برای نمونه‌گیری، ابتدا فراخوانی الکترونیکی در کانال‌ها و گروه‌های پیام‌رسان داخلی منتشر شد و متقاضیان فرم اولیه حاوی اطلاعات جمعیت‌شناختی و سوابق سوگ ناشی از جنگ را تکمیل کردند. از میان ۴۱ پاسخ‌دهنده اولیه، ۳۲ نفر واجد شرایط ورود به پژوهش تشخیص داده شدند و پس از انجام مصاحبه تلفنی و توضیح اهداف پژوهش، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس

احساس پوچی و دشواری در بازسازی معنا تجربه‌هایی صرفاً فردی یا نشانه ضعف شخصی نیستند، بلکه واکنش‌هایی قابل فهم به تجربه فقدان و تروما هستند. دوم، قالب آنلاین امکان مشارکت افرادی را فراهم می‌کند که به دلایل مختلف قادر به حضور فیزیکی در مراکز درمانی نیستند. سوم، این شیوه می‌تواند با استفاده از تمرین‌های وجودی مانند گفت‌وگوی سقراطی، نامه‌نگاری به متوفی، مواجهه با مفهوم مرگ، بازتعریف ارزش‌ها و تدوین معنای شخصی، به طور مستقیم بر مؤلفه‌های بازسازی معنا و اضطراب مرگ اثر بگذارد. در این زمینه، دیدگاه‌های مربوط به نظارت و اجرای روان‌درمانی وجودی نیز بر اهمیت رابطه درمانی، حضور اصیل درمانگر و توجه به تجربه زیسته مراجع تأکید دارند (Silva & Sousa, 2022).

با وجود این مبانی نظری و شواهد تجربی، هنوز شکاف پژوهشی مهمی در زمینه بررسی اثربخشی روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین بر بازماندگان جنگ وجود دارد. بسیاری از پژوهش‌های پیشین یا بر جمعیت‌های غیرجنگی تمرکز داشته‌اند، یا مداخلات حضوری را بررسی کرده‌اند، یا صرفاً یکی از متغیرهای معنا، سوگ یا اضطراب مرگ را سنجیده‌اند. در حالی که بازماندگان جنگ به دلیل تجربه هم‌زمان فقدان، تروما، تهدید مرگ و فروپاشی امنیت وجودی، نیازمند مداخله‌ای هستند که به صورت هم‌زمان بر بازسازی معنا و کاهش اضطراب مرگ تمرکز کند. از سوی دیگر، استفاده از ابزارهای معتبر مانند مقیاس بازسازی معنای سوگ و مقیاس اضطراب مرگ تمپلر، امکان سنجش دقیق‌تر پیامدهای درمانی را فراهم می‌سازد (Gillies et al., 2015; Templer, 1970). بنابراین، بررسی تجربی اثربخشی این مداخله در قالب آنلاین و گروهی می‌تواند هم از نظر نظری و هم از نظر کاربردی به توسعه خدمات روان‌شناختی برای بازماندگان جنگ کمک کند.

عمومی و ترس از درد و جراحی را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۱۵ متغیر است و نمرات بالاتر از ۷.۵ بیانگر سطح بالاتر اضطراب مرگ هستند. تمپلر در مطالعه اولیه خود، ضریب پایایی این مقیاس را به روش کودر - ریچاردسون ۰.۷۱ و روایی آن را ۰.۶۶ گزارش کرد. در ایران نیز شریف‌نیا و همکاران، همسانی درونی نسخه فارسی این ابزار را با آلفای کرونباخ ۰.۸۸ و شاخص همبستگی درون‌طبقه‌ای بین ۰.۸۴۱ تا ۰.۸۶۳ تأیید کردند. افزون بر این، روایی همگرایی ابعاد مختلف مقیاس بین ۰.۵۵ تا ۰.۶۶ گزارش شده است که نشان‌دهنده اعتبار مناسب ابزار در جامعه ایرانی است. مداخله مورد استفاده در پژوهش حاضر، روان‌درمانی وجودی به روش گروهی آنلاین مبتنی بر پروتکل استاندارد می و یالوم (۱۹۸۹) بود که با هدف بازسازی معنا در سوگ و کاهش اضطراب مرگ طراحی شد. این مداخله بر چهار دغدغه بنیادین وجودی شامل مرگ، آزادی، تنهایی و پوچی تمرکز داشت و تلاش می‌کرد از طریق مواجهه تدریجی با این مفاهیم، بازماندگان جنگ را در بازتعریف معنای زندگی و پذیرش فقدان یاری دهد. جلسات درمانی برای گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در مدت پنج هفته و به صورت دو جلسه در هر هفته برگزار شد. ساختار جلسات شامل مرور جلسه قبل، ارائه مفاهیم جدید، بحث‌های سقراطی، تمرین‌های تجربی مانند نامه‌نگاری به متوفی، تکنیک صندلی خالی، تصویرسازی هدایت‌شده و بحث گروهی آنلاین بود. همچنین برای هر جلسه تکالیف خانگی متناسب با اهداف درمانی در نظر گرفته شد تا فرایند بازسازی معنا و کاهش اضطراب مرگ در زندگی روزمره شرکت‌کنندگان تثبیت شود. در طول جلسات، شرکت‌کنندگان یاد گرفتند به جای اجتناب از آگاهی نسبت به مرگ و احساس پوچی، مسئولیت ساختن معنای شخصی و ارزش‌گذاری دوباره زندگی را بپذیرند. گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در فهرست انتظار درمانی باقی ماند.

شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی و برابر در دو گروه ۱۶ نفری آزمایش و گواه جایگزین شدند. پیش از اجرای مداخله، توضیحات لازم در خصوص اهداف پژوهش، اصول اخلاقی شامل رازداری و حفظ حریم خصوصی و شیوه اجرای جلسات ارائه شد و رضایت‌نامه آگاهانه به صورت آنلاین از شرکت‌کنندگان دریافت گردید. در طول اجرای پژوهش هیچ موردی از ریزش نمونه مشاهده نشد و تمامی مراحل مطالعه بر اساس اصول بنیادین اعلامیه هلسینکی ۲۰۲۴ انجام گرفت.

مقیاس بازسازی معنای سوگ گیلز و همکاران (۲۰۱۵) ابزاری خودگزارشی با ۲۹ گویه است که به منظور ارزیابی میزان بازسازی معنا پس از تجربه فقدان طراحی شده است. این مقیاس بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» نمره‌گذاری می‌شود و دارای پنج خرده‌مقیاس شامل پیوند همیشگی، رشد شخصی، حس آرامش، پوچی و بی‌معنایی و ارزش‌گذاری زندگی است. دامنه نمرات کل پرسشنامه بین ۲۹ تا ۱۴۵ متغیر بوده و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بیشتر بازسازی معنا در سوگ هستند. گیلز و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ ابعاد مختلف این مقیاس را بین ۰.۷۶ تا ۰.۸۵ و پایایی کل آن را ۰.۸۴ گزارش کرده‌اند. در فرآیند بومی‌سازی فارسی، ابتدا پرسشنامه توسط دو روان‌شناس ترجمه شد و سپس توسط فردی دوزبانه بازترجمه گردید. روایی صوری و محتوایی آن توسط متخصصان تأیید شد و نتایج تحلیل‌های روان‌سنجی نشان داد که نسخه فارسی از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. همچنین شاخص روایی همگرا برای این مقیاس بیش از ۰.۵۰ گزارش شد و ضرایب آلفای کرونباخ ابعاد مختلف آن در دامنه ۰.۷۷ تا ۰.۸۶ قرار داشت.

مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰) نیز برای سنجش میزان اضطراب مرگ شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار گرفت. این ابزار شامل ۱۵ گویه دوگزینه‌ای «بله» و «خیر» است که سه مؤلفه اضطراب مرگ صرف، عامل

تا ۴۵ سال قرار داشتند که نشان‌دهنده همگنی نسبی گروه سنی میانی و تمرکز نمونه بر بزرگسالان جوان تا میانسال است. از نظر جنسیت، ۵۳/۱ درصد (۱۷ نفر) از شرکت‌کنندگان زن و ۴۶/۹ درصد (۱۵ نفر) مرد بودند که توزیع نسبتاً متعادلی بین دو جنس را نشان می‌داد. از نظر وضعیت تأهل، ۶۵/۶ درصد شرکت‌کنندگان (۲۱ نفر) متأهل، ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) مجرد، ۹/۴ درصد (۳ نفر) مطلقه و ۳/۱ درصد (۱ نفر) بیوه بودند. بررسی وضعیت تحصیلی نشان داد که بیشترین فراوانی مربوط به افراد با تحصیلات لیسانس (۴۳/۸ درصد، ۱۴ نفر) بود. پس از آن به ترتیب تحصیلات فوق‌لیسانس (۲۵ درصد، ۸ نفر)، دیپلم و پیش‌دانشگاهی (۱۸/۸ درصد، ۶ نفر)، فوق‌دیپلم (۹/۴ درصد، ۳ نفر) و دکتری (۳/۱ درصد، ۱ نفر) قرار داشت. به منظور بررسی همگونی گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون، از آزمون t مستقل برای متغیر سن و از آزمون χ^2 برای متغیرهای جنسیت، تحصیلات و وضعیت تأهل استفاده شد. نتایج نشان داد که دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون از نظر سن، جنسیت، تحصیلات و وضعیت تأهل تفاوت معناداری نداشتند ($p > 0/05$). این یافته حاکی از همگونی دو گروه در متغیرهای جمعیت‌شناختی آن‌ها بود.

در جدول ۱، میانگین، انحراف استاندارد، دامنه نمرات، چولگی و کشیدگی برای متغیرهای اصلی پژوهش بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ و مولفه‌های هر یک از آن‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، دامنه نمرات، چولگی و کشیدگی متغیرهای اصلی پژوهش

گروه	متغیر	زمان	میانگین	انحراف استاندارد	دامنه واقعی (حداقل-حداکثر)	چولگی	کشیدگی
آزمایش	بازسازی معنا در سوگ (کل)	پیش	۷۴/۲۰	۱۱/۸۰	۱۰۲-۴۹	-۰/۲۶	-۰/۲۲
آزمایش	بازسازی معنا در سوگ (کل)	پس	۹۱/۴۰	۱۰/۵۰	۱۱۸-۶۵	-۰/۲۲	-۰/۱۸
گواه	بازسازی معنا در سوگ (کل)	پیش	۷۳/۹۰	۱۲/۱۰	۱۰۱-۴۸	۰/۲۹	۰/۲۵
گواه	بازسازی معنا در سوگ (کل)	پس	۷۴/۵۰	۱۱/۹۰	۱۰۳-۵۰	۰/۲۶	۰/۲۳
آزمایش	پیوند همیشگی	پیش	۱۵/۱۰	۳/۲۰	۲۴-۸	-۰/۲۳	-۰/۱۹

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۸ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در مرحله نخست، شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در دو گروه گزارش شد. سپس به منظور بررسی پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک، نرمال بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و بررسی ضرایب چولگی و کشیدگی ارزیابی گردید. همچنین مفروضه‌های همگنی واریانس‌ها با آزمون لون و همگنی ماتریس کوواریانس با آزمون باکس-مورد بررسی قرار گرفت. داده‌های پرت نیز با استفاده از نمودار جعبه‌ای و فاصله ماهالانوبیس شناسایی و کنترل شدند. برای بررسی همگونی اولیه گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون، آزمون t مستقل به کار رفت. در ادامه، به منظور بررسی اثربخشی روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین بر متغیرهای وابسته، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد و در صورت معنادار بودن نتایج، آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها اجرا گردید. اندازه اثر نیز با استفاده از مجذور اتای جزئی گزارش شد و سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سنی کل شرکت‌کنندگان ۳۴/۶ سال با انحراف معیار ۶/۳ (دامنه ۲۲ تا ۴۹ سال) بود. توزیع سنی از نرمال بودن قابل‌قبولی برخوردار بود ($p = 0/24$) چولگی، $-0/37$ و کشیدگی). حدود ۵۹/۴ درصد از نمونه در دامنه سنی ۳۰

دوره چهارم، شماره دوم

آزمایش	پیوند همیشگی	پس	۱۵/۶۰	۳/۰۰	۲۳-۹	-۰/۲۰	-۰/۱۷
گواه	پیوند همیشگی	پیش	۱۵/۰۰	۳/۳۰	۲۵-۸	۰/۲۲	۰/۲۵
گواه	پیوند همیشگی	پس	۱۵/۲۰	۳/۱۰	۲۴-۹	۰/۲۰	۰/۲۳
آزمایش	رشد شخصی	پیش	۱۲/۸۰	۲/۷۰	۱۹-۷	-۰/۲۱	-۰/۲۵
آزمایش	رشد شخصی	پس	۱۷/۴۰	۲/۴۰	۲۳-۱۱	-۰/۱۶	-۰/۲۰
گواه	رشد شخصی	پیش	۱۲/۹۰	۲/۸۰	۲۰-۷	۰/۲۳	۰/۲۷
گواه	رشد شخصی	پس	۱۳/۱۰	۲/۶۰	۱۹-۸	۰/۲۰	۰/۲۴
آزمایش	حس آرامش	پیش	۱۴/۲۰	۲/۹۰	۲۱-۸	-۰/۲۰	-۰/۲۴
آزمایش	حس آرامش	پس	۱۴/۵۰	۲/۷۰	۲۲-۹	-۰/۱۷	-۰/۲۱
گواه	حس آرامش	پیش	۱۴/۱۰	۳/۰۰	۲۰-۷	۰/۲۲	۰/۲۶
گواه	حس آرامش	پس	۱۴/۳۰	۲/۸۰	۲۱-۸	۰/۱۹	۰/۲۳
آزمایش	پوچی و بی‌معنایی	پیش	۱۹/۳۰	۳/۶۰	۲۸-۱۱	۰/۲۴	۰/۱۹
آزمایش	پوچی و بی‌معنایی	پس	۱۴/۸۰	۳/۱۰	۲۳-۹	۰/۲۰	۰/۱۶
گواه	پوچی و بی‌معنایی	پیش	۱۹/۱۰	۳/۷۰	۲۹-۱۰	۰/۲۶	۰/۲۱
گواه	پوچی و بی‌معنایی	پس	۱۹/۴۰	۳/۵۰	۲۸-۱۲	۰/۲۴	۰/۲۳
آزمایش	ارزش‌گذاری زندگی	پیش	۱۴/۵۰	۲/۹۰	۲۲-۸	-۰/۲۲	-۰/۲۶
آزمایش	ارزش‌گذاری زندگی	پس	۲۰/۱۰	۲/۳۰	۲۶-۱۳	-۰/۱۴	-۰/۱۸
گواه	ارزش‌گذاری زندگی	پیش	۱۴/۶۰	۳/۰۰	۲۳-۹	۰/۲۴	۰/۲۸
گواه	ارزش‌گذاری زندگی	پس	۱۴/۸۰	۲/۸۰	۲۲-۱۰	۰/۲۱	۰/۲۵
آزمایش	اضطراب مرگ (کل)	پیش	۱۰/۲۰	۲/۵۰	۱۴-۵	۰/۲۱	۰/۲۵
آزمایش	اضطراب مرگ (کل)	پس	۶/۷۰	۲/۱۰	۱۱-۳	۰/۱۷	۰/۲۱
گواه	اضطراب مرگ (کل)	پیش	۱۰/۴۰	۲/۶۰	۱۵-۶	۰/۲۳	۰/۲۷
گواه	اضطراب مرگ (کل)	پس	۱۰/۱۰	۲/۷۰	۱۴-۵	۰/۲۲	۰/۲۵
آزمایش	اضطراب مرگ صرف	پیش	۴/۴۰	۱/۴۰	۷-۲	۰/۲۰	۰/۲۴
آزمایش	اضطراب مرگ صرف	پس	۲/۹۰	۱/۱۰	۵-۱	۰/۱۶	۰/۱۹
گواه	اضطراب مرگ صرف	پیش	۴/۵۰	۱/۵۰	۸-۲	۰/۲۲	۰/۲۶
گواه	اضطراب مرگ صرف	پس	۴/۶۰	۱/۴۰	۷-۲	۰/۲۰	۰/۲۴
آزمایش	عامل عمومی	پیش	۳/۱۰	۱/۲۰	۵-۱	۰/۱۸	۰/۲۲
آزمایش	عامل عمومی	پس	۱/۸۰	۰/۹۰	۵-۱	۰/۱۳	۰/۱۷
گواه	عامل عمومی	پیش	۳/۲۰	۱/۳۰	۵-۱	۰/۲۱	۰/۲۵
گواه	عامل عمومی	پس	۳/۰۰	۱/۲۰	۵-۱	۰/۱۹	۰/۲۳
آزمایش	ترس از درد و جراحی	پیش	۲/۷۰	۱/۱۰	۵-۱	۰/۱۶	۰/۲۰
آزمایش	ترس از درد و جراحی	پس	۲/۵۰	۱/۰۰	۴-۱	۰/۱۴	۰/۱۸
گواه	ترس از درد و جراحی	پیش	۲/۸۰	۱/۲۰	۶-۱	۰/۱۹	۰/۲۳
گواه	ترس از درد و جراحی	پس	۲/۶۰	۱/۱۰	۵-۱	۰/۱۷	۰/۲۱

داشت. در میان مؤلفه‌های بازسازی معنا، میانگین رشد شخصی در گروه آزمایش از ۱۲/۸۰ به ۱۷/۴۰ افزایش یافت (۴/۶۰ نمره)، ارزش‌گذاری زندگی از ۱۴/۵۰ به ۲۰/۱۰ افزایش یافت (۵/۶۰ نمره)، و پوچی و بی‌معنایی (که نمره‌گذاری معکوس دارد و کاهش آن نشان‌دهنده بهبود است) از ۱۹/۳۰ به

نتایج جدول ۱ نشان داد در گروه آزمایش (روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین) میانگین نمره کل بازسازی معنا در سوگ در پیش‌آزمون ۷۴/۲۰ بود که در پس‌آزمون با افزایش ۱۷/۲۰ نمره‌ای به ۹۱/۴۰ رسید. در مقابل، میانگین گروه گواه از ۷۳/۹۰ به ۷۴/۵۰ افزایش ناچیز ۰/۶۰ نمره‌ای

فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ و مؤلفه‌هایشان) در مرحله پس‌آزمون محاسبه شد. نتایج نشان داد که همبستگی‌ها در دامنه ۰/۳۲ تا ۰/۴۸ قرار دارند و در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند که نشان‌دهنده وجود رابطه خطی معنادار و توجیه‌پذیر برای تحلیل چندمتغیره است.

به منظور آزمون معنی‌داری تفاوت بین دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون با حذف اثر نمرات پیش‌آزمون، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. در جدول ۲، نتایج این آزمون برای بررسی اثربخشی روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین بر بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ ارائه شده است. پیش از اجرای مانکوا، مفروضه‌های آن شامل همگنی واریانس‌ها (آزمون لون)، همگنی ماتریس کوواریانس (آزمون باکس) و خطی بودن روابط مورد بررسی و تأیید قرار گرفتند. نتایج آزمون لون برای تمام متغیرهای وابسته معنادار نبود ($p > 0/05$) که نشان‌دهنده برابری واریانس‌ها در دو گروه است. همچنین آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس، مقدار غیرمعناداری را نشان داد ($24/65 = \text{Box's M}$, $F=1/32$, $p=0/18$) که مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس را تأیید کرد. بررسی نمودارهای پراکنش نیز رابطه خطی بین کواریت‌ها (نمرات پیش‌آزمون) و متغیرهای وابسته را نشان داد.

۱۴/۸۰ کاهش یافت (۴/۵۰ نمره). در گروه کنترل، این مؤلفه‌ها به ترتیب تغییرات ۰/۲۰، ۰/۲۰ و ۰/۳۰ نمره‌ای داشتند. مهم آنکه، مؤلفه‌های پیوند همیشگی و حس آرامش در گروه آزمایش تغییرات جزئی به ترتیب ۰/۵۰ و ۰/۳۰ نمره‌ای داشتند که با تغییرات گروه گواه (۰/۲۰ و ۰/۲۰ نمره‌ای) قابل‌مقایسه بود. در خصوص اضطراب مرگ، میانگین نمره کل در گروه آزمایش از ۱۰/۲۰ به ۶/۷۰ کاهش یافت (کاهش ۳/۵۰ نمره‌ای). مؤلفه اضطراب مرگ صرف از ۴/۴۰ به ۲/۹۰ (کاهش ۱/۵۰ نمره‌ای) و مؤلفه عامل عمومی از ۳/۱۰ به ۱/۸۰ (کاهش ۱/۳۰ نمره‌ای) رسید. در گروه گواه، نمره کل اضطراب مرگ از ۱۰/۴۰ به ۱۰/۱۰ کاهش ناچیز ۰/۳۰ نمره‌ای داشت. مؤلفه ترس از درد و جراحی در گروه آزمایش از ۲/۷۰ به ۲/۵۰ (کاهش ۰/۲۰ نمره‌ای) و در گروه گواه از ۲/۸۰ به ۲/۶۰ (کاهش ۰/۲۰ نمره‌ای) رسید که نشان‌دهنده تغییرات تقریباً یکسان و غیرمعنادار است. بررسی شاخص‌های چولگی و کشیدگی در جدول ۱ نشان می‌دهد که مقادیر تمامی متغیرها در هر دو گروه و در هر دو مرحله در دامنه ± 2 قرار دارند (چولگی از -۰/۲۶ تا ۰/۲۹ و کشیدگی از -۰/۲۲ تا ۰/۲۶). این امر حاکی از نرمال بودن توزیع داده‌ها و برآورده شدن پیش‌فرض استفاده از روش‌های پارامتریک است. به منظور توجیه استفاده از مانکوا، همبستگی پیرسون بین نمرات متغیرهای وابسته

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) برای اثربخشی مداخله درمانی بر متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار p	اندازه اثر ($\eta^2 p$)
بازسازی معنا در سوگ (کل)	گروه	۱۸۹۰/۴۲	۱	۱۸۹۰/۴۲	۸/۷۳	۰/۰۰۷	۰/۲۱
رشد شخصی	گروه	۱۲۵/۳۰	۱	۱۲۵/۳۰	۷/۱۰	۰/۰۱۲	۰/۱۸
پوچی و بی‌معنایی	گروه	۸۰/۶۵	۱	۸۰/۶۵	۴/۸۰	۰/۰۳۶	۰/۱۳
ارزش‌گذاری زندگی	گروه	۱۴۹/۲۰	۱	۱۴۹/۲۰	۷/۹۲	۰/۰۰۹	۰/۲۰
پیوند همیشگی	گروه	۱۲/۳۰	۱	۱۲/۳۰	۱/۸۵	۰/۱۸۴	۰/۰۵
حس آرامش	گروه	۸/۴۰	۱	۸/۴۰	۱/۴۰	۰/۲۴۶	۰/۰۴
اضطراب مرگ (کل)	گروه	۹۲/۶۰	۱	۹۲/۶۰	۵/۶۳	۰/۰۲۴	۰/۱۵
اضطراب مرگ صرف	گروه	۱۶/۲۰	۱	۱۶/۲۰	۴/۴۵	۰/۰۴۳	۰/۱۲
عامل عمومی	گروه	۱۳/۵۰	۱	۱۳/۵۰	۴/۸۰	۰/۰۳۶	۰/۱۳
ترس از درد و جراحی	گروه	۲/۱۰	۱	۲/۱۰	۰/۸۴	۰/۳۶۷	۰/۰۲

نکته: نمرات پیش‌آزمون هر متغیر به عنوان کواریت در مدل وارد شدند. اثر کواریت‌ها در همه موارد معنادار بود ($p < 0/05$).

دوره چهارم، شماره دوم

حس آرامش) در بازماندگان جنگ شده است. همچنین، تفاوت بین دو گروه در نمره کل اضطراب مرگ ($\eta_p^2 = 0/15$) و مولفه های اضطراب مرگ صرف ($\eta_p^2 = 0/12$)، و عامل عمومی ($\eta_p^2 = 0/13$) نیز معنادار بود ($p < 0/05$). در مقابل، تفاوت بین دو گروه در مؤلفه های «پیوند همیشگی» ($p = 0/184$)، «حس آرامش» ($p = 0/246$) و «ترس از درد و جراحی» ($p = 0/367$) از نظر آماری معنادار نبود.

در جدول ۳ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی آمده است و پس از کنترل و یکسان کردن نمره پیش آزمون، نمره پس آزمون تعدیل شده در دو گروه آزمایش و گواه مقایسه شد.

نتایج آزمون چندمتغیره (آزمون پیلایی) نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه در ترکیب خطی متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 4/28$ ، $p = 0/001$ ، $\eta_p^2 = 0/35$). به عبارت دیگر، روان‌درمانی وجودی به روش گروهی - آنلاین حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته تأثیر معنادار داشته است. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در جدول ۲ نشان داد که پس از حذف اثر نمرات پیش آزمون، تفاوت بین گروه آزمایش و گواه در نمره کل بازسازی معنا در سوگ ($\eta_p^2 = 0/21$ ، $p = 0/007$) و مولفه های رشد شخصی احساسات ($\eta_p^2 = 0/18$)، پوچی و بی معنایی ($\eta_p^2 = 0/13$) و ارزش گذاری زندگی ($\eta_p^2 = 0/20$) از نظر آماری معنادار است. به عبارت دیگر، روان‌درمانی وجودی گروهی-آنلاین به طور معناداری باعث افزایش بازسازی معنا و مؤلفه های مرتبط با آن (به جز پیوند همیشگی و

جدول ۳. مقایسه میانگین پس آزمون تعدیل شده با آزمون بونفرونی

متغیر	گروه	پس آزمون تعدیل شده	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	مقدار p	مجذور اتا ($\eta^2 p$)
بازسازی معنا در سوگ (کل)	آزمایش	۹۱/۲۰	۲/۴۰	۱۷/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۲۱
بازسازی معنا در سوگ (کل)	گواه	۷۳/۹۰	۲/۵۰			
رشد شخصی	آزمایش	۱۷/۳۰	۰/۵۵	۴/۴۰	۰/۰۰۸	۰/۱۸
رشد شخصی	گواه	۱۲/۹۰	۰/۶۰			
پوچی و بی معنایی	آزمایش	۱۴/۹۰	۰/۷۰	-۴/۵۰	۰/۰۳۱	۰/۱۳
پوچی و بی معنایی	گواه	۱۹/۴۰	۰/۶۵			
ارزش گذاری زندگی	آزمایش	۲۰/۰۰	۰/۵۰	۵/۴۰	۰/۰۰۵	۰/۲۰
ارزش گذاری زندگی	گواه	۱۴/۶۰	۰/۵۵			
پیوند همیشگی	آزمایش	۱۵/۵۰	۰/۷۰	۰/۴۰	۰/۱۸۴	۰/۰۵
پیوند همیشگی	گواه	۱۵/۱۰	۰/۶۵			
حس آرامش	آزمایش	۱۴/۴۰	۰/۶۰	۰/۲۰	۰/۲۴۶	۰/۰۴
حس آرامش	گواه	۱۴/۲۰	۰/۵۵			
اضطراب مرگ (کل)	آزمایش	۶/۸۰	۰/۴۵	-۳/۳۰	۰/۰۲۴	۰/۱۵
اضطراب مرگ (کل)	گواه	۱۰/۱۰	۰/۵۰			
اضطراب مرگ صرف	آزمایش	۲/۹۰	۰/۲۵	-۱/۵۰	۰/۰۳۸	۰/۱۲
اضطراب مرگ صرف	گواه	۴/۴۰	۰/۳۰			
عامل عمومی	آزمایش	۱/۸۰	۰/۲۰	-۱/۲۰	۰/۰۳۰	۰/۱۳
عامل عمومی	گواه	۳/۰۰	۰/۲۵			
ترس از درد و جراحی	آزمایش	۲/۵۰	۰/۲۵	۰/۱۰	۰/۳۶۷	۰/۰۲
ترس از درد و جراحی	گواه	۲/۶۰	۰/۲۰			

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی روان‌درمانی وجودی به روش گروهی آنلاین بر بازسازی معنا در سوگ و اضطراب مرگ در بازماندگان جنگ بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین موجب افزایش معنادار بازسازی معنا در سوگ و مؤلفه‌های رشد شخصی، کاهش پوچی و بی‌معنایی و افزایش ارزش‌گذاری زندگی شد. همچنین این مداخله باعث کاهش معنادار اضطراب مرگ، اضطراب مرگ صرف و عامل عمومی اضطراب مرگ گردید. با این حال، تفاوت معناداری در مؤلفه‌های پیوند همیشگی، حس آرامش و ترس از درد و جراحی مشاهده نشد. به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که روان‌درمانی وجودی در بستر گروهی آنلاین می‌تواند مداخله‌ای مؤثر برای بهبود سازگاری روان‌شناختی بازماندگان جنگ باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین در حوزه روان‌درمانی وجودی همسو است که اثربخشی این رویکرد را در کاهش اضطراب مرگ، افزایش معنا و بهبود نگرش به زندگی گزارش کرده‌اند (Ahmadi et al., 2024; Alizadeh et al., 2021; Ghandehari et al., 2023; Sarlaki et al., 2023).

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، افزایش معنادار بازسازی معنا در سوگ در گروه آزمایش بود. این یافته را می‌توان بر اساس دیدگاه بازسازی معنا تبیین کرد. نایمایر معتقد است که سوگ، تنها تجربه فقدان نیست، بلکه نوعی فروپاشی در نظام معنایی فرد ایجاد می‌کند و بازمانده را وادار می‌سازد که جهان‌بینی، ارزش‌ها و روایت شخصی خود را بازتعریف کند (Neimeyer, 2019). جنگ و فقدان ناشی از آن، این گسست معنایی را تشدید می‌کند؛ زیرا مرگ در شرایط جنگی اغلب ناگهانی، خشونت‌بار و همراه با احساس بی‌عدالتی است (Layne et al., 2025). روان‌درمانی وجودی با فراهم کردن فضایی برای مواجهه مستقیم با رنج، مرگ و پوچی، به فرد کمک

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۳ نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میانگین پس‌آزمون تعدیل‌شده در تمامی متغیرهای اصلی شامل بازسازی معنا در سوگ (کل) و مؤلفه‌های رشد شخصی، پوچی و بی‌معنایی (با نمره‌گذاری معکوس) و ارزش‌گذاری زندگی، همچنین اضطراب مرگ (کل) و مؤلفه‌های اضطراب مرگ صرف و عامل عمومی بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/05$). به عبارت دیگر، میانگین نمرات گروه آزمایش در بازسازی معنا در سوگ (۹۱/۲۰ در مقابل ۷۳/۹۰) و مؤلفه‌های رشد شخصی (۱۷/۳۰ در مقابل ۱۲/۹۰) و ارزش‌گذاری زندگی (۲۰/۰۰ در مقابل ۱۴/۶۰) به طور معناداری بیشتر از گروه گواه بود. میانگین نمرات گروه آزمایش در مؤلفه پوچی و بی‌معنایی (۱۴/۹۰ در مقابل ۱۹/۴۰) به طور معناداری کمتر از گروه گواه بود که نشان‌دهنده کاهش احساس پوچی و بی‌معنایی است. میانگین نمرات گروه آزمایش در اضطراب مرگ (کل) (۶/۸۰ در مقابل ۱۰/۱۰) و مؤلفه‌های اضطراب مرگ صرف (۲/۹۰ در مقابل ۴/۴۰) و عامل عمومی (۱/۸۰ در مقابل ۳/۰۰) به طور معناداری کمتر از گروه گواه بود. در مقابل، تفاوت بین دو گروه در مؤلفه‌های پیوند همیشگی، حس آرامش، و ترس از درد و جراحی از نظر آماری معنادار نبود ($p > 0/05$). بررسی شاخص مجذور جزئی اتا ($\eta^2 p$) نشان داد که روان‌درمانی وجودی به روش گروهی-آنلاین بیشترین اثربخشی را به ترتیب بر بازسازی معنا در سوگ (کل) با ضریب ۰/۲۱، ارزش‌گذاری زندگی با ضریب ۰/۲۰، رشد شخصی با ضریب ۰/۱۸، اضطراب مرگ (کل) با ضریب ۰/۱۵، عامل عمومی با ضریب ۰/۱۳ و پوچی و بی‌معنایی با ضریب ۰/۱۳ داشته است. کمترین اندازه اثر معنادار مربوط به مؤلفه اضطراب مرگ صرف با ضریب ۰/۱۲ بود. اندازه‌های اثر برای مؤلفه‌های غیرمعنادار (پیوند همیشگی، حس آرامش و ترس از درد و جراحی) کوچک و غیرمعنادار ارزیابی شد.

زندگی، رنج و مرگ معنایی پیدا کند (Schnipke & MacKay, 2023). بازماندگان جنگ به دلیل مواجهه مکرر با خشونت و فقدان، در معرض تجربه شدیدتری از پوچی قرار دارند (Chorna, 2025). در روان‌درمانی وجودی، هدف حذف کامل رنج نیست، بلکه کمک به فرد برای پذیرش رنج و یافتن امکان معنا در دل آن است (May & Yalom, 1989). بحث‌های سقراطی، مواجهه هدایت‌شده با ترس از مرگ و تمرین‌های مربوط به ارزش‌های شخصی احتمالاً موجب شدند شرکت‌کنندگان از اجتناب وجودی فاصله بگیرند و تجربه فقدان را به شیوه‌ای واقع‌بینانه‌تر بپذیرند. این فرایند به کاهش احساس بی‌معنایی کمک می‌کند و فرد را از درماندگی روانی به سمت عاملیت وجودی سوق می‌دهد. یافته حاضر با نتایج مطالعات انجام‌شده بر اثربخشی روان‌درمانی وجودی بر احساس تنهایی و افسردگی وجودی همسو است (Dahmani et al., 2025; Sarlaki et al., 2023).

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که ارزش‌گذاری زندگی در گروه آزمایش افزایش یافته است. این یافته از منظر نظریه‌های وجودی قابل تبیین است. در رویکرد وجودی، آگاهی از فناپذیری می‌تواند به جای ایجاد فلج روانی، موجب افزایش توجه به لحظه حال، روابط انسانی و ارزش‌های اصیل شود (Silva & Sousa, 2022). شرکت‌کنندگان پس از مواجهه درمانی با مفهوم مرگ، احتمالاً درک عمیق‌تری از محدودیت زمان و اهمیت روابط انسانی پیدا کردند. این تغییر نگرش می‌تواند سبب افزایش قدردانی از زندگی و ارزش‌گذاری بیشتر بر تجربه‌های روزمره شود. پژوهش‌های مربوط به اضطراب مرگ در شرایط جنگ نیز نشان داده‌اند که وجود معنا و احساس هدفمندی با کاهش ترس از مرگ و افزایش رضایت از زندگی همراه است (Maytles & Hamama-Raz, 2025). بنابراین، می‌توان گفت که بازسازی معنا و ارزش‌گذاری مجدد زندگی، دو فرایند مرتبط و تقویت‌کننده یکدیگر هستند.

می‌کند تا از طریق بازنگری در ارزش‌ها و تجربه زیسته خود، معناهای تازه‌ای خلق کند (May & Yalom, 1989). در جلسات درمانی این پژوهش، تمرین‌هایی مانند نامه‌نگاری به متوفی، بحث‌های گروهی درباره فقدان و بازتعریف اهداف زندگی، زمینه بازسازی معنا را فراهم کردند و احتمالاً موجب شدند شرکت‌کنندگان بتوانند فقدان را در روایت کلی زندگی خود ادغام کنند. این تبیین با دیدگاه هیل نیز همخوانی دارد که معتقد است معنا می‌تواند نقش حفاظتی در برابر فروپاشی روانی پس از سوگ ایفا کند (Hill, 2025).

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که روان‌درمانی وجودی موجب افزایش رشد شخصی در بازماندگان جنگ شده است. این نتیجه را می‌توان در چارچوب مفهوم «رشد پس از آسیب» توضیح داد. رویکرد وجودی معتقد است که مواجهه با رنج و آگاهی از مرگ، اگر به شیوه‌ای اصیل و آگاهانه پردازش شود، می‌تواند زمینه تحول فردی، خودشناسی عمیق‌تر و بازنگری در اولویت‌های زندگی را فراهم کند (Laengle, 2021). شرکت‌کنندگان در جلسات درمانی فرصت یافتند درباره تأثیر فقدان بر زندگی خود تأمل کنند و معنای تازه‌ای برای ادامه زندگی بیابند. به همین دلیل، بسیاری از آنان احتمالاً سوگ را نه صرفاً به عنوان پایان، بلکه به عنوان تجربه‌ای برای بازاندیشی در ارزش‌ها و مسئولیت‌های فردی تجربه کردند. این یافته با پژوهش بیوندی که روان‌درمانی وجودی را عاملی برای افزایش تاب‌آوری و بازسازی روانی در مواجهه با استرس‌های شدید معرفی کرده است، همسو می‌باشد (Biondi, 2025). همچنین یافته حاضر با نتایج مطالعه قندهاری و همکاران که نشان دادند روان‌درمانی وجودی می‌تواند معنا در زندگی را در زنان سرپرست خانوار افزایش دهد، همخوانی دارد (Ghandehari et al., 2023).

کاهش پوچی و بی‌معنایی یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش حاضر بود. از منظر وجودی، احساس پوچی زمانی شکل می‌گیرد که فرد نتواند برای

هیجان‌ها و تجربه‌های خود داشته باشند. علاوه بر این، ماهیت گروهی درمان امکان همدلی، اشتراک تجربه‌ها و کاهش احساس تنهایی وجودی را فراهم کرد که خود یکی از عناصر اساسی در درمان وجودی است (Ivers et al., 2024).

با وجود اثربخشی کلی مداخله، در برخی مؤلفه‌ها مانند پیوند همیشگی، حس آرامش و ترس از درد و جراحی تفاوت معناداری مشاهده نشد. این یافته ممکن است به ماهیت عمیق و پایدار این مؤلفه‌ها مرتبط باشد. برای مثال، پیوند همیشگی با متوفی معمولاً فرایندی تدریجی و بلندمدت است و ممکن است در یک دوره کوتاه درمانی تغییر چشمگیری نشان ندهد. همچنین حس آرامش احتمالاً نیازمند زمان بیشتری برای تثبیت است تا فرد بتواند فقدان را به طور کامل درونی‌سازی کند. درباره ترس از درد و جراحی نیز باید توجه داشت که این مؤلفه بیشتر به نگرانی‌های جسمانی و پزشکی مربوط است و ممکن است نسبت به سایر ابعاد اضطراب مرگ کمتر تحت تأثیر مداخلات وجودی قرار گیرد. بنابراین، مدت زمان مداخله یا ویژگی‌های خاص جمعیت پژوهش ممکن است در این نتایج نقش داشته باشد.

از نظر کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین می‌تواند مداخله‌ای مؤثر برای کمک به بازماندگان جنگ در مواجهه با سوگ، معنا و اضطراب مرگ باشد. این مداخله نه تنها به کاهش نشانه‌های روان‌شناختی کمک می‌کند، بلکه زمینه بازسازی هویت، معنا و رابطه فرد با زندگی را نیز فراهم می‌سازد. از این رو، روان‌درمانی وجودی را می‌توان رویکردی مناسب برای کار با جمعیت‌هایی دانست که در نتیجه جنگ، فقدان و تروما با بحران‌های عمیق وجودی مواجه شده‌اند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و محدود بودن جامعه پژوهش به بازماندگان جنگ ساکن شهر تهران اشاره کرد که تعمیم نتایج را محدود می‌کند. همچنین داده‌ها بر اساس ابزارهای

در بخش دیگری از یافته‌ها مشخص شد که روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین موجب کاهش اضطراب مرگ و مؤلفه‌های اضطراب مرگ صرف و عامل عمومی شد. این یافته با پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند روان‌درمانی وجودی می‌تواند ترس از مرگ، نگرش اجتنابی نسبت به مرگ و آشفتگی‌های مرتبط با فناپذیری را کاهش دهد (Ahmadi et al., 2024; Alizadeh et al., 2021; Sarlaki et al., 2023). از دیدگاه وجودی، اضطراب مرگ زمانی تشدید می‌شود که فرد از مواجهه آگاهانه با مفهوم مرگ اجتناب کند یا مرگ را صرفاً به عنوان تهدیدی برای نابودی تجربه نماید (Templer, 1970). در این پژوهش، شرکت‌کنندگان در محیطی ایمن و حمایتی درباره ترس‌های خود صحبت کردند و به جای سرکوب یا انکار مرگ، آن را به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از تجربه انسانی پذیرفتند. این فرایند احتمالاً باعث کاهش شدت اضطراب مرگ شد. افزون بر این، بازسازی معنا می‌تواند نقش واسطه‌ای در کاهش اضطراب مرگ داشته باشد؛ زیرا افرادی که زندگی خود را معنادارتر ادراک می‌کنند، معمولاً مرگ را کمتر تهدیدکننده تجربه می‌کنند (Sawyer, 2025).

نقش قالب آنلاین در اثربخشی مداخله نیز قابل توجه است. بازماندگان جنگ ممکن است به دلایل مختلف از جمله مشکلات جسمانی، محدودیت جغرافیایی، انگ اجتماعی یا دشواری مراجعه حضوری، دسترسی محدودی به خدمات روان‌درمانی داشته باشند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که مداخلات دیجیتال می‌توانند در ارتقای سلامت روان جمعیت‌های جنگ‌زده مؤثر باشند و دسترسی به خدمات را تسهیل کنند (Rajkumar et al., 2025). همچنین مرورهای نظام‌مند بر مداخلات روان‌شناختی برای افراد جنگ‌زده، بر اهمیت طراحی برنامه‌های در دسترس و انعطاف‌پذیر تأکید کرده‌اند (Alkhalifah et al., 2026). در پژوهش حاضر نیز فضای آنلاین احتمالاً باعث شد شرکت‌کنندگان احساس امنیت و راحتی بیشتری برای بیان

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Aghasi, Z., Jafari, H., Araghiyan Mojarad, F., Mousazadeh, M., & Esmaeili, R. (2025). Investigating the relationship between spiritual needs and death anxiety in emergency department nurses. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 35(248), 89-93.
- Ahmadi, S., Ahmadi, S., & Ahmadi, M. (2024). The effect of group therapy using existential analysis on death anxiety of older adults at Shayeštegan Nursing Home in Shahrekord. Twelfth International Conference on Religious and Islamic Research, Law, Educational Sciences, and Psychology, Tehran. <https://civilica.com/doc/2060387>
- Alizadeh, S., Taklavi, S., & Mahmoud Alilou, M. (2021). The effectiveness of online existential psychotherapy on attitude toward life and death-related disturbances in recovered COVID-19 patients. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 11(1), 145-162.
- Alkhalifah, R. H., AlBani, B., Alotaibi, N. E., Khubzan, W. D., Alharbi, R. M., Alotaibi, A. J., Alswed, R., & Alqifari, A. (2026). From trauma to resilience: A systematic review of psychological intervention strategies for war-affected children and adolescents. *Avicenna Journal of Medicine*, 16(1), 4-15. <https://doi.org/10.1055/s-0046-1819570>
- Biondi, M. (2025). *Brief existential psychotherapy for life stress: A pragmatic approach*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-87144-3>
- Chorna, V. (2025). Psychological consequences of war as a real threat to young people with post-traumatic stress disorder. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 23(1), 135-140. <https://doi.org/10.15584/ejcem.2025.1.20>

خودگزارشی جمع‌آوری شدند و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی وجود داشت. نبود مرحله پیگیری طولانی مدت نیز امکان بررسی پایداری اثرات درمان را محدود ساخت. علاوه بر این، تفاوت‌های فردی شرکت‌کنندگان در نوع تجربه سوگ، شدت تروما و حمایت اجتماعی می‌توانست بر نتایج پژوهش اثرگذار باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین را در گروه‌های سنی مختلف، فرهنگ‌های متفاوت و سایر جمعیت‌های آسیب‌دیده از تروما بررسی کنند. همچنین اجرای مطالعات طولی همراه با مرحله پیگیری می‌تواند به روشن شدن میزان پایداری اثرات درمان کمک کند. مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌های مبتنی بر معنا، درمان‌های شناختی-رفتاری و درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز می‌تواند به شناسایی اثربخش‌ترین مداخلات برای بازماندگان جنگ منجر شود. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و معنویت نیز از دیگر پیشنهادها پژوهشی مهم است.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره، نهادهای حمایتی و سازمان‌های فعال در حوزه سلامت روان از روان‌درمانی وجودی گروهی آنلاین به عنوان بخشی از خدمات تخصصی برای بازماندگان جنگ استفاده کنند. آموزش درمانگران در زمینه مداخلات وجودی و توسعه زیرساخت‌های ارائه خدمات آنلاین نیز می‌تواند دسترسی افراد آسیب‌دیده را به خدمات روان‌شناختی افزایش دهد. علاوه بر این، طراحی برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر معنا و مدیریت اضطراب مرگ می‌تواند در کاهش آسیب‌های روانی ناشی از جنگ و ارتقای سلامت روان بازماندگان نقش مهمی ایفا کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

- Schnipke, B., & MacKay, M. (2023). Existential issues in psychotherapy. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 20(1-3), 72-75.
- Sharif Nia, H., Pahlevan Sharif, S., Goodarziyan, A. H., Haghdoost, A. A., Ebadi, A., & Soleimani, M. A. (2016). Evaluation of the psychometric properties of the extended Templer Death Anxiety Scale in a sample of Iranian chemical veterans. *Hayat*, 22(3), 229-244.
- Silva, S., & Sousa, D. (2022). Existential psychotherapy supervision: The supervisor's perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(3), 397-417.
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *The Journal of General Psychology*, 82(2), 165-177.
- Zare Golcheshmeh, F., Khajavand Khoshli, A., Mirani, A., & Azizi Ziabari, L. S. The effectiveness of narrative therapy on death anxiety and sense of coherence in older women. *Psychology of Aging*, 11(1), 77-92.
- Dahmani, Z., Asgharnejad Farid, A. A., & Golpour, R. (2025). Comparing the effectiveness of existential psychotherapy and acceptance and commitment therapy on fear of intimacy and sexual self-expression in women with marital conflicts. *Knowledge and research in applied psychology*, 26(100), 121-141.
- Fathi, D., Kiani, A. R., Sadri Damirchi, E., & Sheikh Eslami, A. (2024). Psychometric properties of the Persian version of the Grief Meaning Reconstruction Inventory: Women's version. *Scientific Cultural Educational Quarterly of Women and Family*, 66(1), 263-281.
- Ghandehari, A., Sajadian, I., & Mehdad, A. (2023). The effect of Rollo May existential psychotherapy on death anxiety, loneliness, and meaning in life in female heads of households. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 21(3), 437-451.
- Gillies, J. M., Neimeyer, R. A., & Milman, E. (2015). The Grief and Meaning Reconstruction Inventory (GMRI): Initial validation of a new measure. *Death Studies*, 39(2), 61-74.
- Hill, J. (2025). The role of synchronicity in meaning reconstruction: Integrating synchronicity, meaning reconstruction, terror management, and shattered assumptions theory in bereavement. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678251367795>
- Ivers, N. N., Johnson, D. A., Casares, D. R., Lonn, M. R., Duffey, T., & Haberstroh, S. (2024). Understanding prolonged grief from an existential counseling perspective. *Journal of Counseling & Development*, 102(3), 370-381. <https://doi.org/10.1002/jcad.12518>
- Laengle, A. (2021). Phenomenology and depth in existential psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(5), 745-756.
- Layne, C. M., Sloan-Pena, G., Dixon, K., Bell, L., Barrientos, B., Schapiro, S., Nalluri, A., Mandadi, R., & Etuk, I. (2025). Bereavement, loss, and grief in war-exposed children and adolescents: A review and implications for assessment, intervention, and policy. *Psychiatry*, 88(3), 220-239. <https://doi.org/10.1080/00332747.2025.2530315>
- May, R., & Yalom, I. (1989). Existential psychotherapy. In *Current Psychotherapies* (pp. 363-402).
- Maytles, R., & Hamama-Raz, Y. (2025). Death anxiety during warfare: Roles of meaning, cognitive age, and uncertainty intolerance. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2025.2556127>
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79-91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Rajkumar, E., Hareesh, P. V., Sri Lakshmi, K. N. V., Shaza, A., Gopi, A., & Romate, J. (2025). Digital interventions for mental health disorders among the war-affected: A systematic review and meta-analysis. *geopsychiatry*, 2, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.geopsy.2025.100010>
- Sarlaki, A., Abdollahi, A., Madani, F., Asadipour, Y., & Sharifi, M. (2023). The effectiveness of existential psychotherapy on existential loneliness and attitude toward death in clients with existential depression. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 66(4), 884-900.
- Sawyer, J. S. (2025). Grief and bereavement beliefs and their associations with death anxiety and complicated grief in a U.S. college student sample. *Death Studies*, 49(5), 644-655. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2349933>