

رشد پس از سانحه در زنان بهبودیافته از کووید-۱۹: یک مطالعه پدیدارشناختی Posttraumatic growth in Woman Recovered from Covid-19: A Phenomenological study

Helia Ardeshirifar

Master of Family Counseling , University of Tehran, Tehran, Iran.

Dr. Masoud Gholamali Lavasani *

Associate Professor, Faculty Of Educational Science And Psychology, University Of Tehran, Tehran, Iran.

lavasani@ut.ac.ir

Dr. Mohammad Hasan Asayesh

Assistant Professor, Faculty Of Educational Science And Psychology, University Of Tehran, Tehran, Iran.

هلیا اردشیری فر

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی (نویسنده مسئول)

دانشیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دکتر محمد حسن آسایش

استادیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The aim of this study was to investigate and identify the phenomenon of post-traumatic growth in women recovering from Covid-19 disease. The research method in this study was a qualitative method with a phenomenological approach. For this purpose, fourteen women recovering from Covid disease over 18 years of age were selected through purposive sampling. A semi-structured interview was conducted. It should be noted that sampling was continued until data saturation. In order to analyze the findings, the data were first recorded and then analyzed using the 7-step Colaizzi method. The results of the initial coding were associated with the formation of semantic units that were categorized according to the commonalities and logical course in 18 sub-themes. Finally, the analysis of participants' experiences led to the formation of 7 main themes: ۱- Appreciate life ۲- Change in the philosophy of life ۳- increase individual empowerment 4- Improved interpersonal relationships, 5- spiritual growth, 6- new goals and priorities, and 7- adaptive coping strategies. The obtained results emphasize the need to study and address the phenomenon of post-traumatic growth by counselors and psychologists, to promote and facilitate this phenomenon in people recovering from Covid-19 disease and also to organize counseling, care and psychological sessions to improve mental health and facilitate the phenomenon of post-growth.

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی و شناسایی پدیده رشد پس از سانحه در زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ بود. روش تحقیق در این مطالعه روش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی بود بدین منظور ۱۴ زن بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ بالای ۱۸ سال از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته مورد مطالعه قرار گرفتند. لازم به ذکر است که نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها ادامه یافت. به منظور تجزیه و تحلیل یافته‌های به‌دست‌آمده، داده‌های ثبت شده با استفاده از روش ۷ مرحله‌ای کلایزی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از کدگذاری اولیه با شکل‌گیری واحدهای معنایی همراه بود که با توجه به اشتراکات و سیر منطقی موجود در ۱۸ زیرمضمون دسته‌بندی شدند و در نهایت تحلیل تجارب مشارکت‌کنندگان منجر به شکل‌گیری ۷ مضمون اصلی شامل: ۱- مغتنم شماری زندگی، ۲- تغییر در فلسفه‌ی زندگی، ۳- افزایش توانمندی فردی، ۴- بهبود روابط بین فردی، ۵- رشد معنوی، ۶- اهداف و اولویت‌های جدید و ۷- راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه شد. نتایج به‌دست‌آمده تأکید بر لزوم بررسی و پرداختن به پدیده رشد پس از سانحه توسط مشاوران و روانشناسان، جهت ارتقا و تسهیل این پدیده در افراد بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ و همچنین تدوین جلسات مشاوره‌ای، مراقبتی و روان‌شناختی برای بهبود سلامت روان و تسهیل پدیده رشد پس از سانحه در این افراد دارد.

Keywords: Posttraumatic growth, Covid-19, Corona Viro, Phenomenology.

واژه‌های کلیدی: رشد پس از سانحه، کووید-۱۹، کرونا ویروس، پدیدارشناسی.

ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۰

پذیرش: مرداد ۱۴۰۰

دریافت: تیر ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

حوادث ناگوار شدید که می‌تواند شامل تصادفات رانندگی، بیماری‌های جدی، مرگ عزیز، طلاق و بیکاری باشد قادر است به پیامدهای عاطفی منفی، رفتارهای متفاوت و موقعیت‌های آزاردهنده منجر شود (تاکو، کان، تدسچی و کالهن،^۱ ۲۰۰۹). از سال ۱۹۹۴ تعاریفی که از حوادث ترومایی وجود داشت برای تشخیص تروما و اختلال استرس پس از سانحه گسترش یافت و آگاهی افراد از بیماری‌های خطرناک و تهدیدکننده زندگی جزء حوادث ترومایی محسوب شد (استتون، بوور و لو،^۲ ۲۰۰۶). از اواخر ماه دسامبر ۲۰۱۹ ویروسی خطرناک به نام کووید-۱۹ که سرایت آن از طریق انسان به انسان رخ می‌دهد بیش از ۲۰۰ کشور در جهان را درگیر کرد (ادهیکاری و همکاران،^۳ ۲۰۲۰). این بیماری نه تنها سلامت جسمانی افراد را تهدید کرده و در موارد بسیاری منجر به مرگ افراد می‌شود بلکه فشار روانی غیرقابل‌تحملی نیز همچون اضطراب، استرس، سوگ حل نشده و اختلال استرس پس از سانحه را برای افراد ایجاد کرده است (سازمان بهداشت جهانی،^۴ ۲۰۰۵). نمونه‌هایی از اختلالات که باعث جلب توجه بالینی می‌شوند عبارت‌اند از اختلال افسردگی اساسی، اختلال استرس پس از سانحه ناشی از فقدان عزیزان یا سایر حوادث آسیب‌زا و اختلال اضطراب عمومی که ممکن است ناشی از پاندمی باشد یا بر اثر آن تشدید شده باشد (شاهد حق قدم و همکاران،^۵ ۱۳۹۹). اما تعداد زیادی از نجات‌یافتگان فجایع اختلال استرس پس از سانحه را نداشته‌اند، در واقع بخش عمده‌ای از یافته‌های به‌دست‌آمده رسیدن به رشد فردی را در پس از سانحه، بعد از بروز نشانه‌های تروما گزارش کرده‌اند (سیرز و همکاران،^۶ ۲۰۰۳). این یافته‌ها باعث شد که نگرش جدیدی نسبت به حوادث آسیب‌زا به وجود آید این نگرش جدید به‌جای آن‌که به جنبه‌ی آسیب‌زای تروما تمرکز کند به رشد و جنبه‌ی مثبت حوادث توجه کرد بنابراین در پیشینه پژوهش‌های مربوط به حوادث آسیب‌زا اصطلاح جدیدی به نام "رشد پس از سانحه"^۷ پدید آمد رشد پس از سانحه به تغییرات مثبت در عملکرد افراد اشاره می‌کند که حتی فراتر از عملکرد خود بازگشت می‌کنند (تدسچی و کالهن،^۸ ۱۹۹۶). استفاده از لغت رشد به معنی نادیده گرفتن تأثیرات منفی حوادث آسیب‌زا نمی‌باشد بلکه به افرادی اشاره دارد که آسیب را تجربه کرده و قادر هستند تا اهداف و معانی جدیدی را در زندگی خود جست‌وجو کنند که نشانه‌ای از وجود تغییرات مثبت در زندگی این افراد می‌باشد (اسمیت و کوک،^۹ ۲۰۰۴). رشد پس از سانحه به‌طور معمول در پنج دسته‌ی تجربه‌ی تغییر در الویت‌ها، قدردانی بیشتر از زندگی، روابط صمیمی با دیگران، قدرت شخصی، رشد در معنویت و توانایی‌های جدید تقسیم‌بندی شده است (راموس و لیل،^{۱۰} ۲۰۱۳). وازکز و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان "رشد پس از سانحه و پاسخ‌های مربوط به استرس در طی بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ در یک نمونه نماینده همگانی: نقش باورهای اصلی مثبت در مورد جهان و دبران"، با هدف کشف مدل شناختی موجود در علائم اختلال استرس پس از سانحه و رشد پس از سانحه دریافتند که باورهای اولیه در مورد یک جهان خوب، گشودگی به آینده و شناسایی با بشریت با رشد پس از سانحه مرتبط است. در حالی که سوءظن، عدم تحمل عدم قطعیت، اضطراب در مورد مرگ و همچنین همزادپنداری با بشریت با نشانه‌های علائم پس از سانحه همراه است. هفرون، گرلی و موتری (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان "رشد پس از سانحه و بیماری جسمی تهدیدکننده‌ی زندگی: یک مرور سیستماتیک از مطالعه کیفی" با استفاده از روش مروری به تم‌های اصلی در پژوهش شامل: "ارزیابی مجدد زندگی و اولویت‌ها"، "تروما برابر است با رشد خود"، "در پژوهشی با عنوان "نجات‌یافتگان کووید-۱۹ در معرض اختلال استرس پس از سانحه" که با روش مطالعه‌ی مروری توسط ایو و ایو صورت گرفت دریافتند که افرادی که از بیماری کووید-۱۹ بهبود پیدا کرده‌اند در معرض بالای مواجهه با تروما و بروز اختلال پس از سانحه قرار دارند پس لازم است به بهبودیافتگان و خانواده‌ی آن‌ها توجه شود. در مطالعه‌ی با عنوان "آثار روان‌شناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضعیت سلامت روان

1 Ku, Gm, Tedeschi & Calhoun

2 Santon, Bower & Low

3 Adhikari

4 World Health Organization

5 sears

6 Post traumatic growth

7 Tedeschi & Calhoun

8 Smith & Cook

9 Ramos & Leal

1 Vazquez

0

1 Hiferon, Greal, Mutrie

1

1 Xiao & Xiao

2

جامعه» توسط شهپاد و محمدی در سال ۱۳۹۹ با قصد شیوع اختلالات روان‌شناختی در جمعیت‌های مستعد صورت گرفت نشان داد که در این راستا، شواهد محکمی وجود دارد که وضعیت سلامت روان این افراد، مستعد بروز نشانه‌های اختلالات روان‌شناختی است. گرچه هنوز مطالعات کمی وجود دارد که تأثیرات روان‌شناختی منفی کووید-۱۹ را بر روی افراد بررسی می‌کند مطالعات کم‌تری وجود دارند که بر تأثیرات مثبت این بیماری بر روی روان افراد همچون رشد پس از سانحه پرداخته باشند (تامیولکی و کالاتزکی، ۲۰۲۰). در واقع تأکید پژوهش‌های انجام شده بیشتر بر روی پیامدهای منفی این بیماری بر روی روان افراد بوده و کم‌تر به پیامدهای مثبتی که این بیماری به همراه داشته پرداخته شده است. همچنین پژوهش‌هایی که در ایران پیرامون رشد پس از سانحه صورت گرفته کم‌تر به صورت کیفی بوده است. در صورتی که پژوهش‌های کیفی سهم موثق‌تری در تبیین مفهوم رشد پس از سانحه در افراد داشته‌اند در پژوهش‌های خارج از ایران نیز پدیده‌ی رشد پس از سانحه در بیماران مبتلا به سارس مورد بررسی قرار گرفته (چنگ و همکاران، ۲۰۰۶) ولی تاکنون هیچ پژوهشی در داخل و خارج از ایران از مطالعه‌ی کیفی و پدیدارشناختی رشد پس از سانحه در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ انجام نشده است. با توجه به خلأهای پژوهشی ذکر شده و تأثیرات روان‌شناختی آسیب‌زای کووید-۱۹ بر روی افراد مبتلا، بررسی تجارب زیسته‌ی افراد پس از ابتلا شدید به کووید-۱۹ از رشد پس از سانحه می‌تواند راهی برای شناسایی دقیق این پدیده و تسهیل این فرایند و ایجاد برنامه‌های درمانی برای کمک به سایر افراد مبتلا می‌باشد، بنابراین پژوهش حاضر نیز در پی بررسی تجربه زیسته‌ی زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ از پدیده‌ی رشد پس از سانحه می‌باشد.

روش

پژوهش حاضر، با روش کیفی صورت گرفته و از رویکرد پدیدارشناسی از نوع توصیفی بهره برده است تا به چستی پدیده‌ی رشد پس از سانحه از تجربیات و دیدگاه زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ برسد. جامعه‌ی پژوهش حاضر را کلیه‌ی زنان بهبودیافته از کووید ۱۹ شهر تهران تشکیل می‌دادند، نمونه‌گیری به صورت هدفمند بوده و ملاک‌های ورود افراد نمونه بدین صورت بوده است: جنسیت زن، سن فرد بالای ۱۸ سال، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، تجربه‌ی ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را به صورت سخت و بحرانی $CT < 28$ داشته و بستری شده باشند، حداقل ۶ ماه از تجربه‌ی ابتلا‌ی زنان به کووید-۱۹ گذشته باشد، علاقه‌مندی و رضایت برای شرکت در پژوهش، عدم دریافت مشاوره و روان‌درمانی، عدم دریافت درمان‌های پزشکی. مصاحبه‌ها تا حدی پیش رفت تا که داده‌ها به حد اشباع رسیدند و نهایتاً مصاحبه‌گیری با ۱۴ مصاحبه پایان یافت. بر اساس یافته‌های پژوهش میانگین سنی مشارکت‌کنندگان حدود ۳۰٫۹ بود ۶۴ درصد از مشارکت‌کنندگان مجرد و ۳۶ درصد از آنان متأهل بودند ۲۸ درصد از مصاحبه‌شوندگان دارای تحصیلات تکمیلی بوده ۳۵ درصد از آنان دارای تحصیلات لیسانس بوده و باقی زنان حداقل مدرک دیپلم را دارا بودند. در پژوهش حاضر مصاحبه‌ها تا حدی پیش رفت تا که داده‌ها به حد اشباع رسیدند و در چهاردهمین مصاحبه دیگر داده‌ی جدیدی به دست نیامد و مصاحبه‌ها پایان یافت.

در این مطالعه از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته استفاده شده است. سؤالات مصاحبه نیز با توجه به پیشینه پژوهش و مدل مفهومی رشد پس از سانحه تدسچی و کالهنون (۲۰۰۴) توسط پژوهشگر شناسایی و تدوین شد. سؤالات به گونه‌ای تنظیم شدند که به خوبی پژوهشگر را در شناسایی تجارب زیسته زنان بهبودیافته‌یاری دهند. از جمله سؤالات مصاحبه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: «شما و زندگی شما بعد از ابتلا به کووید-۱۹ و بهبودی از این بیماری چه تفاوتی با قبل کرده است؟ تا چه حد تجربه‌ی بیماری کرونا باعث تغییراتی در روابط شما با دیگران و نزدیکان شده است؟». مصاحبه‌ها به شکل فردی و به دلیل شرایط خاص قرنطینه ناشی از بیماری کووید-۱۹ به انتخاب خود مشارکت‌کنندگان از طریق برنامه‌ی تصویری اسکایپ یا به صورت تلفنی صورت گرفت. مدت مصاحبه‌ها به طور میانگین ۴۵ دقیقه بود و از بازه‌ی زمانی فروردین تا اردیبهشت ۱۴۰۰ به طول انجامید.

در این تحقیق از روش شناخته‌شده‌ی کلایزی برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. برای رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، قبل از اجرای مصاحبه از مشارکت‌کنندگان کسب رضایت شد. مصاحبه‌گر در حین انجام مصاحبه کاملاً خنثی بوده و سوگیری از جانب پژوهشگر صورت

1 Tamiolaki & Kalaitzaki

2 Feng

3 Qualitative study

4 Descriptive phenomenology

Posttraumatic growth in Woman Recovered from Covid-19: A Phenomenological study

نگرفت. اصل رازداری رعایت شد و از اسامی مستعار برای مشارکت‌کنندگان در پژوهش استفاده شد و هیچ‌گونه تحریفی نسبت به جملات شرکت‌کنندگان صورت نگرفت. جهت بررسی اعتبار و صحت داده‌های پژوهش، از چهار معیار قضاوت شامل باورپذیری^۱، انتقال‌پذیری^۲، اطمینان‌پذیری^۳ و تصدیق‌پذیری^۴ که توسط گوبا و لینکن^۵ پیشنهاد شده است استفاده شد (لینکن و گوبا، ۱۹۹۴).

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، با ۱۴ نفر از زنان بهبودیافته از کووید-۱۹، مصاحبه شد. اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها که شامل تجربه‌های این افراد از پدیده‌ی رشد پس از سانحه است، هفت مضمون اصلی و هجده مضمون فرعی همراه با واحدهای معنایی هر یک به دست آمد. مضامین اصلی، فرعی و کدهای معنایی به دست آمده از مصاحبه‌ها در **Error! Reference source not found.** ارائه شده و مثال‌هایی از هر کدام به‌عنوان نمونه و برای درک بهتر آورده خواهد شد.

جدول ۱. مضامین، زیرمضمون‌ها و واحدهای معنایی حمایت‌کننده

مضامین اصلی	زیر مضمون	واحدهای معنایی حمایت‌کننده	فراوانی
مغتنم شماری زندگی	قدردانی	قدردانی از لحظات زندگی	۶
		قدردانی از نعمت‌ها	۲
		قدردانی از سلامتی	۶
	ارزش‌گذاری زندگی	فرصت دوباره‌ی زندگی	۳
		رضایت از زندگی	۲
		توجه به زیبایی‌های زندگی	۳
تغییر در فلسفه‌ی زندگی	بهبود نگرش نسبت به زندگی	کشف ارزش زمان	۲
		زندگی تمام و کمال	۳
		سهل‌گیری نسبت به زندگی	۵
	تغییر نگرش نسبت به زندگی	زندگی در زمان حال	۳
		زندگی شادتر	۳
		لذت از زندگی	۹
افزایش توانمندی فردی	خودباوری و اعتمادبه‌نفس	پذیرش رنج	۲
		تغییر نگرش نسبت به زندگی	۴
		کوتاه بودن زندگی	۴
	تکیه بر توانمندی‌های فردی	بیماری به‌عنوان یک تلنگر	۲
		تغییر چارچوب‌های ذهنی	۲
		تجربه‌ی نزدیکی به مرگ	۳
تکیه بر توانمندی‌های فردی	تکیه بر توانمندی‌های فردی	تجربه‌ی تغییر در خود	۴
		کاهش وابستگی‌ها	۲
		باور به خود	۴
		جرئت‌ورزی	۲
تکیه بر توانمندی‌های فردی	تکیه بر توانمندی‌های فردی	شجاعت	۲
		تکیه بر توانمندی‌های فردی	۴

1 credibility
2 transferability
3 dependability
4 confirmability
5 Guba & Lincoln

۵	توانایی بخشش		
۵	آرامش بیشتر		
۳	افزایش قدرت تحمل		
۲	خودشناسی	خودافزایی منشی	
۲	مهربان‌تر شدن		
۲	دوری از تنبلی		
۵	فراگیری صبر		
۹	قوی‌تر شدن		
۲	کشف توانمندی‌ها		
۳	توانایی در حل مشکلات	توانمندسازی خود	
۶	قابل حل دیدن مشکلات		
۱	انرژی بیشتر		
۲	تجربه‌ی ملموس توانمندی		
۲	کوچک دیدن مشکلات		
۱۰	قدردانی از خانواده		
۷	دریافت حمایت نزدیکان	خانواده محوری	
۳	ارتباط نزدیک‌تر با همسر		
۳	توجه به حمایت‌های همسر		بهبود روابط بین فردی
۷	گذران وقت با خانواده		
۳	درک		
۵	همدلی	همدلی در روابط	
۲	حس نوع‌دوستی		
۶	شکرگزاری از خدا		
۴	احساس نزدیکی با خدا	ارتباط نزدیک‌تر با خدا	
۳	یادآوری همیشگی یاد خدا		
۴	انجام عبادت‌های الهی		
۳	توکل بر خدا		
۴	درخواست کمک از خدا	راهبردهای معنوی	رشد معنوی
۲	تکیه بر نیروهای الهی		
۳	رازونباز با خداوند		
۴	اعتقاد به قسمت		
۳	باور به امتحان الهی	معنی‌یابی در سختی‌ها	
۲	پناه به خداوند در سختی‌ها		
۴	یادگیری مهارت‌های جدید		
۳	یافتن اهداف جدید	تجربه‌ی فرصت‌های جدید	
۲	آشنایی با آدم‌های جدید		
۵	اهمیت به خود		
۴	در الویت گذاشتن خانواده	در الویت قرار دادن خود و خانواده	اهداف و الویت‌های جدید
۱	در الویت قرار دادن سلامتی		
۳	الویت توجه به سلامت جسمانی		
۵	کمک به دیگران		
۴	لذت از زندگی	هدف‌یابی و معنای زندگی	

۳	کتاب	
۴	موسیقی	
۴	پیاده‌روی	اشتغال و فعالیت
۱	کار	
۳	یوگا	
۲	توانایی مدیریت خود	راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه
۳	یادداشت افکار	
۴	مثبت اندیشی	بهره‌مندی از مهارت‌ها
۳	توجه برگردانی	
۴	ارتباط با دوستان	
۴	دریافت حمایت‌های اطرافیان	نقش مهم اطرافیان
۳	گذران اوقات خوش با خانواده	

مضمون اصلی اول: مغتنم شماری زندگی.

در این پژوهش مغتنم شماری زندگی شامل ۱- قدردانی ۲- ارزش گذاری زندگی بود.

زیرمضمون اول: قدردانی. یکی از زیرمضمون‌های تشکیل دهنده مضمون مغتنم شماری زندگی، زیرمضمون قدردانی می‌باشد.

این زیرمضمون، نماینده تجربه‌هایی است که توسط مشارکت‌کنندگان با این عنوان درک شده است. این زیرمضمون تشکیل شده از واحدهای معنایی قدردانی از لحظات زندگی، قدردانی از نعمت‌ها، قدردانی از سلامتی می‌باشد. قدردانی زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ از تک تک ثانیه‌ها و لحظات زندگی شان در میان صحبت‌های آن‌ها م شهود بود این زنان بعد از طی کردن و بهبودی از این بیماری د شوار بیشتر از قبل قدردان لحظات زندگی خود بودند. الناز می‌گوید: "به نظرم بهتر از قبل زندگی می‌کنم این ۸ ماه حتی بهتر زندگی کردم بیشتر قدر نعمت‌هایی که بهم داده شده بیشتر قدر خوشی‌ها رو می‌دونم"

زیرمضمون دوم: ارزش‌گذاری زندگی. یکی از زیرمضمون‌های تشکیل دهنده مضمون شماری زندگی، زیرمضمون پی بردن به ارزش زندگی می‌باشد که شامل واحدهای معنایی فرصت دوباره‌ی زندگی، رضایت از زندگی، توجه به زیبایی‌های زندگی و پی بردن به ارزش زمان می‌باشد در این زیرمضمون اشاره می‌شود که زنان بهبودیافته چگونه بعد از ابتلا به این بیماری و بهبودی به ارزشمندی زندگی خود پی برده‌اند. مریم از فرصت دوباره‌ای که به او داده شده آگاه است او می‌گوید: "یه فرصت دیگه برای زندگی دارم یه گزینه‌ی دیگه برای زندگی دارم یه شانس دیگه دارم بعد این‌که انگار دیدم چون نسبت به زندگی عوض شد و دیدم و فهمیدم که هر روز هر لحظه از زندگیت چه قدر مهم و با ارزشه!"

مضمون اصلی دوم: تغییر در فلسفه‌ی زندگی

در این پژوهش تغییر در فلسفه‌ی زندگی شامل ۱- بهبود نگرش نسبت به زندگی ۲- بیماری به عنوان یک تلنگر بود.

زیرمضمون اول: بهبود نگرش نسبت به زندگی. این زنان بعد از بهبودی تصمیم گرفتند که نسبت به زندگی و مسائل مربوط آن کم‌تر سخت گرفته و با دید آسان‌گیرتری به زندگی و مسائل آن نگاه کنند این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی حمایت‌کننده سهل‌گیری نسبت به زندگی، زندگی شادتر، زندگی در زمان حال، لذت بردن از زندگی، زندگی کردن تمام لحظات و پذیرش رنج می‌باشد. نیلوفر از حساسیت کم‌تر خود نسبت به مسائل بعد از بیماری می‌گوید: "خب قبلاً قبل از این‌که کرونا بگیرم خیلی حساسیت زیادی داشتم روی همه چیز، همه چیز باید دقیق طبق سلیقه و خواسته‌ی من می‌بود ولی الان حساسیت کم‌تر شده آسون می‌گیرم مسائل رو ... دیگه سخت نمی‌گیرم زیاد.

زیرمضمون دوم: بیماری به عنوان یک تلنگر. مشارکت‌کنندگان شرح می‌دهند که ابتلای به بیماری کووید-۱۹ به‌عنوان یک تلنگر و بیداری در زندگی آنان بوده است به‌گونه‌ای که به خیلی از مسائل مربوط به زندگی پی برده و نگرش و فلسفه‌ی زندگی آنان تغییر کرده است این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی تغییر نگرش نسبت به زندگی، کوتاه بودن زندگی، پیش‌بینی‌ناپذیری زندگی، تغییر

چارچوب‌های ذهنی، تجربه‌ی نزدیکی به مرگ، تجربه‌ی تغییر در خود می‌باشد. برای مثال نیلوفر می‌گوید: "می‌تونم بگم کرونا به تلنگر بود برام شاید خیلی‌ها بگن شعاره ولی واقعاً تلنگر بود زندگی به رنگ و بوی دیگه ای برام پیدا کرد دیدم عوض شد".

مضمون اصلی سوم: افزایش توانمندی فردی

در این پژوهش افزایش توانمندی فردی شامل ۱- خودباوری و اعتماد به نفس ۲- خودافزایی منش بود.

زیرمضمون اول: خودباوری و اعتمادبه‌نفس. زنان بهبودیافته گزارش دادند که این بیماری باعث شد تا باور به خود داشته باشند و بیشتر از قبل به توانمندی‌های خود تکیه کنند گویی که بهبودی و پشت سر گذاشتن این بیماری باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس در آنان شده است واحدهای معنایی که این زیرمضمون را حمایت می‌کنند شامل: کاهش وابستگی‌ها، باور به خود، جرئت ورزی، شجاعت، تکیه بر توانمندی‌های فردی می‌باشد. عاطفه این‌گونه توصیف می‌کند: "این که خب وقتی تونستم از پس این شرایط از پس کرونا برمیام این خیلی بهم اعتمادبه‌نفس داد که با این که سخت بود من از پس این غول بزرگ براوادم خیلی احساس اعتمادبه‌نفس کردم.

زیرمضمون دوم: خودافزایی منش. تجارب زیسته بازگو شده توسط مشارکت‌کنندگان حاکی از آن است که بهبودی از بیماری کووید-۱۹ باعث ایجاد و افزایش ویژگی‌های مثبتی در افراد شده است که پیش از این به آن نرسیده بودند یا این‌گونه تجربه نکرده بودند واحدهای معنایی این زیرمضمون شامل: توانایی بخشش، آرامش بیشتر، افزایش قدرت تحمل، خود شناسی مهربان‌تر شدن، دوری از تنبلی، پشتکار و فراگیری صبر می‌باشد. مونا اشاره می‌کند: "و این که قبل از بیماری خیلی آدم عجولی بودم و همین عجول بودن هم به من استرس می‌داد ولی بعد از این بیماری به آرامش خاصی پیدا کردم کار هامو با آرامش انجام میدم آهسته و پیوسته که با آرامش بتونم کار بهتری هم تحویل بدم."

زیرمضمون سوم: توانمندسازی خود. بررسی‌های مصاحبه‌ها حاکی از آن است که از سر گذراندن این بیماری باعث شده تا زنان بهبودیافته احساسی از قوی‌تر شدن و توانمندی در برابر مشکلات کرده و خود را در برابر مسائل و مشکلات زندگی توانمند احساس می‌کنند آن‌ها ذکر کردند که وقتی از بیماری به این سختی بهبودیافته‌اند از مشکلات سخت هم بر خواهند آمد بنابراین احساس توانایی و قدرتمندی کرده‌اند. سحر می‌گوید: "این بیماری باعث شد که خیلی قوی‌تر بشم از نظر درونی احساس می‌کنم که خیلی قوی‌تر شدم به قدرت درونی که قبلاً آن قدر احساس نمی‌کردم

مضمون اصلی چهارم: بهبود روابط بین فردی

در این پژوهش بهبود رابط بین فردی شامل ۱- خانواده محوری ۲- همدلی در روابط بود.

زیرمضمون اول: خانواده محوری. مصاحبه‌های صورت گرفته حاکی از آن است که زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ به‌واسطه‌ی این بیماری به ارزشمندی وجود اعضای خانواده و روابط خود با دیگران پی برده و همین باعث بهبود روابط آنان با دیگران شده است این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی قدرانی از خانواده، دریافت حمایت‌های نزدیکان، ارتباط نزدیک‌تر با همسر، توجه به حمایت‌های همسر، ابراز محبت و گذران وقت با خانواده می‌باشد. سارا تجربه‌ی خود را این‌گونه توصیف می‌کند: "این که بودن و حالا حمایت نزدیکان هم توی دوران بعد از بیماری کمک کرد خیلی این که به فکر بودن و سعی می‌کردن به جوری حالمو بهتر کنن صحبت‌هایی که باهاشون می‌کردم خیلی کمک حالم بود".

زیرمضمون دوم: همدلی در روابط. این زیرمضمون حاکی از آن است که اعمالی مانند همدلی، درک کردن دیگران و حس نوع‌دوستی در زنان بهبودیافته پدید آمده است آنان نسبت به دیگران حس نوع‌دوستی پیدا کرده خود را جای دیگران گذاشته و درک کرده‌اند این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی: درک کردن، همدلی کردن، حس نوع‌دوستی، آشنی با خانواده می‌باشد. ستاره می‌گوید: "حضور اطرافیان بهت روحیه میده باعث میشه بیشتر درکشون کنی بفهمی شون تو هم حواست بیشتر باشه به شون و ی ک جاهایی کوتاه بیای.

مضمون اصلی پنجم: رشد معنوی

در این پژوهش رشد معنوی شامل ۱- ارتباط نزدیک تر با خداوند ۲- راهبردهای معنوی ۳- معنی‌یابی در سختی‌ها بود.

زیرمضمون اول: ارتباط نزدیک تر با خداوند. زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ بعد از بیماری بسیار احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری نسبت به قبل با خداوند خود داشته‌اند این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی شکرگزاری از خدا، احساس نزدیکی با

خدا، یادآوری همیشگی یاد خدا، انجام عبادت‌های الهی می‌باشد. زهرا می‌گوید: "این که ازش ممنونم برای همه چی برای نعمت‌هایی که به من داد برای فرصت دوباره‌ای که برای زندگی به من داد

زیرمضمون دوم: راهبردهای معنوی. مصاحبه‌های انجام شده نشان می‌دهد که مشارکت‌کنندگان از راهبردهای معنوی برای رسیدن به آرامش و ارتباط نزدیک‌تر با خداوند استفاده می‌کردند واحدهای معنایی حمایت‌کننده این زیرمضمون توکل بر خدا درخواست کمک از خدا، تکیه بر نیروهای الهی، انجام عبادت‌های الهی، می‌باشد. ستاره اشاره می‌کند: "گفتم خب خیلی بیشتر با خدای خودم خلوت می‌کردم ازش کمک می‌خواستم حال خوب می‌خواستم صبر می‌خواستم

زیرمضمون سوم: معنی یابی در سختی‌ها. تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان حاکی از آن است که زنان در پی یافتن معنی و معنا دادن به سختی‌ها و مشقت‌های بیماری از طریق رابطه خود با خداوند بوده‌اند که این مسئله باعث کنار آمدن راحت‌تر آنان نسبت به بیماری نیز شده است واحدهای معنایی این زیرمضمون شامل اعتقاد به قسمت، باور به امتحان الهی، پناه بردن به خدا در سختی‌ها می‌باشد. "سپیده می‌گوید: "ولی خب به نظر من آدم که به اتفاق بدی براش بیفته مثل همین کرونا بیشتر به طرف خدا و دعا کردن میره منم همین‌طور بودم"

مضمون اصلی ششم: اهداف و الویت‌های جدید

در این پژوهش اهداف و الویت‌های جدید شامل ۱- تجربه‌ی فرصت‌های جدید ۲- الویت قرار دادن خود و خانواده ۳- هدف یابی و معنای زندگی بود.

زیرمضمون اول: تجربه‌ی فرصت‌های جدید. زنان بهبودیافته به سمت فرصت‌ها و موقعیت‌های جدید رفته و تمایل دارند تا فرصت‌های جدید را تجربه و کشف کنند. این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی شامل یادگیری مهارت‌های جدید، آشنایی با آدم‌های جدید می‌باشد. عاطفه: "یه سری اهداف جدید برای خودم گذاشتم که مثلاً یه چیزی یاد بگیرم که قبلاً بلد نبودم چیزای جدید مثلاً نقاشی کردن رو همیشه دوست داشتم یاد بگیرم دوست داشتم اینا همه شد یه سری اهداف جدید برای من".

زیرمضمون دوم: در الویت قرار دادن خود و خانواده. تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان حاکی از آن است که بعد از بهبودی در الویت‌های زندگی خود بازنگری کرده و الویت‌های جدیدی را همچون در الویت قرار دادن خود و خانواده را برگزیده‌اند که در همه حال خود و خانواده را در مرکز امور قرار دهند واحدهای معنایی حمایت‌کننده این مضمون شامل اهمیت دادن به خود، در الویت گذاشتن خانواده، الویت توجه به سلامت جسمانی می‌باشد آنوشا متأهل است و دو فرزند دارد او می‌گوید: "یکی از الویت‌های زندگی‌م پول بود ولی بعد از این بیماری که خیلی سخت بود الان ارزش و الویت اول زندگی من سلامتی شده سلامتی و خوش‌حالی خانوادم به‌خصوص برام از همه چیز مهم‌تر شده".

زیرمضمون سوم: هدف‌یابی و معنای زندگی. از اهداف جدید زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ یافتن معنا و هدف در کمک به دیگران و لذت بردن از زندگی است آنان تمایل پیدا کرده‌اند تا به دیگران یاری برسانند این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی کمک به دیگران، و لذت بردن از زندگی می‌باشد. به‌عنوان مثال مونا می‌گوید: "به انسانیت خیلی بیشتر پی بردم و تمایل پیدا کردم که به دیگران کمک کنم عضو یه انجمن خیریه شدم که به بچه‌هایی که مشکل قلبی دارن برای عمل قلبشون کمک می‌کنه اون خیریه من هم عضوش شدم و هر ماه یه مبلغی رو به این بچه‌ها کمک می‌کنم و همین خیلی حس خوبی بهم میده دوست دارم تو کمک‌ها و خیریه‌های بیشتری حضور داشته باشم و اگه کمکی از دستم برمیاد انجام بدم شاید این کار خوب یکی از چیزایی باشه که به زندگی من معنا و رنگ و بو میده".

مضمون اصلی هفتم: راهبردهای مقابله‌ای سازگاران

در این پژوهش راهبردهای مقابله‌ای سازگاران شامل ۱- اشتغال و فعالیت ۲- بهره‌مندی از مهارت‌ها نقش مهم اطرافیان بود. **زیرمضمون اول: اشتغال و فعالیت.** زنان بهبودیافته به فعالیت‌هایی تمایل داشته‌اند که به آنان کمک می‌کرده تا آرامش بیشتری را تجربه کنند واحدهای معنایی این زیرمضمون شامل خواندن کتاب، موسیقی، پیاده‌روی کردن، کار کردن و یوگا می‌باشد. الناز: "دیگه این که کتاب می‌خوندم همیشه بهترین دوستم کتاب بوده تو اون شرایط هم خیلی کمکم کرد.

زیرمضمون دوم: بهره‌مندی از مهارت‌ها. زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ از مهارت‌ها و توانایی‌های خود برای سازگاری با شرایط استفاده کرده و سود برده‌اند واحدهای معنایی این زیرمضمون شامل توانایی مدیریت خود، نوشتن افکار و مثبت‌اندیشی و توجه برگردانی

می‌باشد. سحر نیز اشاره می‌کند: "بیشتر از قبل خیلی نو شتم الان تقریباً هر روز دارم می‌نویسم از افکارم احساساتم اهدافم برنامه هام همه چیم هر چیزی که بیاد تو ذهنم بیشتر همین فکارم و احساساتم رو دارم می‌نویسم.

زیرمضمون سوم: نقش مهم اطرافیان. این زیرمضمون نشان‌دهنده‌ی آن است که نزدیکان و اطرافیان فرد نقش قابل‌توجهی در بهبود آرامش روانی فرد داشته‌اند در واقع نقش دیگران در این امر غیرقابل‌انکار است این زیرمضمون شامل واحدهای معنایی ارتباط با دوستان، دریافت حمایت اطرافیان و گذران اوقات خوش با خانواده می‌باشد. "سو سن از استراتژی‌ها برای بهبود حال خود می‌گوید: "پیاذه روی با خانوادم تو پارک فیلم دیدن و خندیدن باهاشون".

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی پدیده‌ی رشد پس از سانحه در زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ انجام شد. در تبیین تجربه‌ی رشد پس از سانحه، نتایج این مطالعه نشان داد که می‌توان شاخص‌های رشد مثبت را در سطوح مختلف زندگی افراد بهبودیافته از کووید-۱۹ پیدا کرد، که دربرگیرنده ظرفیت انسان برای غلبه بر سختی‌ها باشد. زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ بیش از قبل قادران زندگی خود، نعمت‌های در دسترس و سلامتی خود بوده‌اند و احساسی از قدرانی و سپاسگزاری را نسبت به زندگی در خود تجربه کرده‌اند. یافته‌ها نشان داد که زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ به ارزشمندی زندگی و لحظات آن پی برده‌اند، و قادران فرصت دوباره‌ای که برای زندگی کردن به آنان داده شده می‌باشند، بنابراین بسیار بیشتر از قبل قادران زندگی هستند (حیدرزاده، ۱۳۹۴). زنان بهبودیافته از کووید-۱۹ گزارش داده‌اند که در حال حاضر، همچنان که قادران هستند از زندگی خود نیز رضایت دارند، رضایت از زندگی بعد از پشت سر گذاشتن یک تروما مفهومی است که در پژوهش بولیک (۲۰۱۴) نیز به آن پرداخته شده و ارتباط بین رضایت از زندگی و رشد پس از سانحه ثابت شده و مورد بررسی قرار گرفته است. قدرانی از زندگی یکی از ابعاد کلیدی نظریه‌ی رشد پس از سانحه تدسچی و کالهن هست که با یافته‌های این پژوهش نیز هماهنگ می‌باشد. تغییراتی که در جهان‌بینی فرد رخ می‌دهد باعث پدید آمدن تغییراتی در فلسفه‌ی زندگی فرد می‌شود همان‌گونه که این تغییر در فلسفه‌ی زندگی، در زنان بهبودیافته‌ی حاضر در این پژوهش رخ داد. از نظر اسکسنیالدر (۲۰۱۱) تغییر در فلسفه زندگی می‌تواند به عنوان یک چشم‌انداز مثبت به زندگی آشکار شود. افرادی که این نوع تغییر را تجربه کرده‌اند گزارشی از درکی کامل‌تر و لذت‌بخش‌تری از زندگی روزمره خود دارند. زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ تغییراتی را در فلسفه‌ی زندگی خود تجربه کرده بودند، نگرش، سبک زندگی تازه‌ای را در پیش گرفته بودند و بیماری باعث تلنگری در آنان شده بود تا به شکل دیگری به خود و زندگی خود بنگرند و دست به تغییراتی بزنند. تغییر در فلسفه‌ی زندگی مفهومی است که کم‌تر در پژوهش‌های پیشین به‌خصوص در مدل رشد پس از سانحه تدسچی و کالهن مورد بررسی قرار گرفته است و در این پژوهش که در بافت جدیدی صورت گرفته به صورت گسترده‌تری مورد بررسی قرار گرفته و شامل بهبود نگرش نسبت به زندگی و بیماری به‌عنوان یک تلنگر می‌باشد. در تشریح این یافته می‌توان به نتایج مطالعه‌ی وازکز و همکاران (۲۰۲۱) اشاره کرد که به این نتیجه رسیدند باورهای اولیه در مورد یک جهان مناسب، گشودگی به آینده و شناسایی با بشریت با رشد پس از سانحه مرتبط است. این مفاهیم، مضامین تقریباً نوظهوری هستند که در یافته‌های مشابه کم‌تر مورد بررسی قرار گرفته‌اند. یافته‌ها حاکی از آن است که زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ به اعتمادبه‌نفس و خودباوری دست یافته و می‌توان گفت که تجربه‌ای از توانمندی، قدرت، شجاعت و جرئت ورزی را در خود احساس کرده‌اند به صورتی که مشکلات خود را دیگر بزرگ و غیرقابل‌حل ندیده بلکه اعتقاد پیدا کرده‌اند که با تکیه بر توانمندی‌های خود قادر به حل و برطرف کردن مشکلات پیش رو در زندگی می‌باشند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان داده است که افراد بعد از تجربه‌ی این بیماری سخت‌قوی‌تر شده‌اند و حتی ویژگی‌های مثبتی را در خود رشد داده‌اند. این یافته‌ها هماهنگ با سایر پژوهش‌های انجام شده می‌باشد: همان‌طور که لیندستروم و همکاران (۲۰۱۳) قدرت فردی را به‌عنوان تجربه‌ی تغییر در احساس خود و تحول از فرد قربانی به فرد نجات‌یافته توصیف کردند. افزایش توانمندی فردی با شناسایی توانمندی‌ها و ظرفیت‌های روبارویی با چالش‌های پیش رو ارتباط دارد و در مقایسه با قبل از آسیب یا بیماری آشکارا توانمندی‌ها و

1 Ogińska-Bulik

2 Schexnaldre

3 Lindstorm

Posttraumatic growth in Woman Recovered from Covid-19: A Phenomenological study

مهارت‌های بیشتری را در درون خود احساس می‌کند (لیندستروم و همکاران، ۲۰۱۳)، به فرد اثبات می‌شود که قوی‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کرده است بنابراین برای مقابله با حوادث آینده آمادگی و توان بیشتری را در درون خود احساس می‌کند.

یافته‌های مطالعه‌ی حاضر نشان دادند که زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ روابط بین فردی خود را ارتقا داده‌اند در واقع تجربه‌ی این بیماری سخت باعث شده بود تا به ارزش روابط خود پی برده و متوجه حمایت نزدیکان خود شوند و وقت بیشتری را با خانواده بگذرانند و حمایت‌هایی را از طرف آنان دریافت کنند. همچنین تجربه‌ی این بیماری باعث ایجاد همدلی در آنان شده بود همدلی از این نظر که خود را جای دیگران گذاشته از نگاه آنان به دنیا بنگرند و درک بیشتری در روابط خود نشان دهند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های تدسچی و کالهن هم‌هنگ می‌باشد و حاکی از آن است که تغییرات ایجاد شده در روابط پس از ضربه برای فرد دردناک است چراکه او متوجه حقیقت دوستی‌ها می‌شود افراد نجات‌یافته می‌گویند ما بعد از حادثه دریافتیم که چه فردی واقعاً و حقیقتاً دوست ما است پس تمام انرژی خود را صرف روابط دوستانه حقیقی خواهیم کرد (تدسچی و کالهن، ۲۰۰۴). از طرف دیگر، به دلیل این‌که زندگی فرد مورد تهدید قرار گرفته، اکنون بیشتر از قبل ارزشمندی روابط را درک می‌کند بنابراین فرد ترجیح می‌دهد از حداکثر انرژی خود در روابط صمیمانه و ارزشمند استفاده کند (راموس و لیل، ۲۰۱۳). زنان بهبودیافته از تجربه‌ی بیماری کووید-۱۹ به رشد معنوی و ارتباط نزدیک‌تر با خدا دست یافته‌اند. فرانکل اعتقاد دارد که روش‌های بسیاری از جمله عشق، کار، رنج کشیدن و انجام عملی برای دیگران برای یافتن معنی در زندگی وجود دارد. او معتقد است که اگر شجاعت تجربه رنج وجود داشته باشد می‌توان در آن معنا جست‌وجو کرد (فرانکل، ۱۹۶۳). تروما اغلب منجر به افزایش معنویت در برخی از بازماندگان تروما می‌شود، که ممکن است به آن‌ها کمک کند معنای شخصی خود را در تجربه آسیب‌زا و زندگی خود پیدا کنند (واکر و همکاران، ۲۰۰۹). معمولاً اعتقاد بر این است که معنی‌سازی یکی از جنبه‌های مهم بهبود و رشد پس از حادثه یا تجربیات استرس‌زا است (پارک و فلکمن، ۱۹۹۷). همچنین یافته‌های پژوهش پیش رو نشان می‌دهد که زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ رشد قابل‌توجهی را در معنویت تجربه کرده بودند و احساس نزدیکی بسیاری با خداوند می‌کردند، بیشتر از راهبردهای معنوی استفاده کرده و همواره یاد و نام خداوند را در ذهن خود به یاد داشته‌اند. ارتباط بین رشد پس از سانحه و معنویت نیز در پژوهش‌های ایران به دلیل محوریت مذهبی بودن پررنگ‌تر می‌باشد. پژوهش‌های برینتون^۴ (۲۰۱۶)، بوکستون^۵ (۲۰۱۱)، شامکوییان و همکاران (۱۳۹۱) با نتایجی که به آن دست یافته‌اند همگی تأییدکننده‌ی ارتباط بین رشد پس از سانحه و معنویت می‌باشند و هم‌خوان با پژوهش حاضر هستند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که زنان بهبودیافته از بیماری کووید-۱۹ به دنبال تجربه‌ی فرصت‌ها، موقعیت‌های جدید، یادگیری مهارت‌های جدید و حتی آشنایی با افراد جدید بوده‌اند. در راستای یافته‌های فوق، لیندستروم و همکاران (۲۰۱۳) دریافتند که نجات‌یافتگان در طی فرایند ناسازگاری و مشکلات متوجه می‌شوند که گزینه‌های تازه‌ای نیز برای زندگی وجود دارد درحالی‌که آنان سال‌های زندگی خود را به گزینه‌های اندکی محدود کرده‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که زنان بهبودیافته نسبت به الویت‌های زندگی خود بازنگری انجام داده و الویت‌های جدیدی را همچون اهمیت دادن به خود و در الویت قرار دادن خانواده را برای خود برگزیده‌اند در واقع تجربه‌ی سخت این بیماری آنان را نسبت به مسائل مادی و مسائل ناچیز دیگر کم اهمیت کرده و به‌جای آن اهمیت دادن به خود و اهمیت دادن به خانواده را در الویت قرار دادند. در همین راستا می‌توان به مطالعه‌ی فرانکل^۶ (۱۹۹۲) اشاره کرد که اگر زندگی یعنی رنج بردن و سختی کشیدن پس برای زنده ماندن باید به ناچار معنایی در این رنج بردن یافت. البته هیچ‌کس قادر نیست که این معنا را برای دیگری بیابد. هرکس باید معنای زندگی خود را پیدا کند و مسئولیت آن را قبول کند. همچنین پژوهش سورنسن^۷ و همکاران (۲۰۱۹) نیز ارتباط بین ارائه‌ی پشتیبانی و حمایت و کمک به دیگران را با پیامدهای مثبت رشد پس از سانحه اثبات کرده و موردبررسی قرار داده‌اند، هرچند این مضمون به‌صورت گسترده‌تری در این پژوهش موردبررسی قرار گرفته و مفاهیمی همچون هدف لذت بردن از زندگی را نیز شامل می‌شود. در پژوهش حاضر، واکنش‌ها و راهبردهای مقابله‌ای نیز مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌ها نشان داد که به‌کارگیری این راهبردها توسط افراد، به بهبود سلامت روان و کاهش افکار و هیجانات منفی آنان که به‌واسطه‌ی بیماری کووید-۱۹ ایجاد شده بود کمک شایانی

1 Rmos & Leal

2 Walker

3 Park & Folkman

4 Brinton

5 Buxton

6 Frankl

7 Sörensen

کرده است. با توجه به استراتژی‌های مقابله‌ای، این موارد به‌عنوان تلاش برای تنظیم عواطف، رفتارها، شناخته، فیزیولوژی و جنبه‌های محیطی در پاسخ به استرس حوادث روزمره تعریف می‌شوند (لازاروس و فلکمن، ۱۹۸۴). هی‌آ و همکاران (۲۰۱۳) نیز ارتباط بین راهبردهای مقابله‌ای و رشد پس از سانحه را مورد بررسی قرار داده‌اند و به این نتیجه رسیدند که بین رشد پس از سانحه، حمایت اجتماعی و استراتژی‌های مقابله‌ای همبستگی وجود دارد. مقابله‌های هیجان‌مدار مثل: گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش و نشاط‌آور، ورزش کردن، تفریح، مسافرت، دعا و عبادت و فعالیت‌های معنوی، و جلب حمایت‌های اجتماعی و تکنیک‌های آرام‌سازی می‌باشد (تری و الگا، ۱۹۹۷). همچنین راهبردها و مهارت‌های استفاده شده توسط زنان بهبودیافته از جمله راهبردهایی می‌باشد که لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) جزو راهبردهای هیجان‌مدار معرفی کرده‌اند. از جمله راهبردهای مفید و مهم زنان بهبودیافته نقش قابل توجه نزدیکان بود تفسیر یافته‌ها نشان داد که ارتباط با نزدیکان زنان بهبودیافته و دریافت حمایت‌های آنان بسیار در کاهش اضطراب این افراد مؤثر بوده و آنان برای بهبود وضعیت روانی خود از حمایت و گذران اوقات خوش با اطرافیان سود جستند این یافته با پژوهش‌های به‌دست‌آمده در یک راستا می‌باشد. راهبردهای مقابله‌ای که زنان بهبودیافته به کار برده‌اند در رشد پس از سانحه تحت عنوان سبک‌های مقابله‌ای در پژوهش‌های پراسانگریگوریو و همکاران (۲۰۱۷) نیز مورد توجه قرار گرفته است این پژوهش نشان داد که سطح بالایی از پدیده‌ی رشد پس از سانحه در گیرندگان پیوند کبد با استفاده‌ی فعالانه‌ی آنان از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه ارتباط دارد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به شرایط خاص قرنطینه‌خانی اشاره کرد که امکان مصاحبه‌ی حضوری فراهم نبود بنابراین مصاحبه‌ها به شکل غیرحضوری صورت گرفتند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود تا پژوهشی بر روی مردان بهبودیافته از بیماری کووید ۱۹ و بررسی تجارب زیسته آن‌ها به‌منظور شناخت پدیده‌ی رشد پس از سانحه و همچنین ارتباط این پدیده با مؤلفه‌های دیگری همچون کیفیت زندگی در بهبودیافتگان کووید-۱۹ مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- ابوالمعالی، خ. (۱۳۹۱). پژوهش کیفی از نظریه تا عمل. تهران: قلم.
- تری، ل؛ الگا، گ. (۱۹۹۷). خودآموز مدیریت استرس. ترجمه مهدی رضایی و محسن ژکان (۱۳۹۸). تهران: دانژه.
- حیدرزاده، م. رسولی، م. محمدی شاه‌بلغی، ف. علوی مجد، ح. می‌رزایی، ح. و طهماسبی، م. (۱۳۹۴). بررسی ابعاد رشد پس از سانحه ناشی از سرطان در بیماران نجات یافته از آن، *مجله پرستاری و مامایی و جامع نگر*، ۴۱، ۷۶-۳۳
- حیدرزاده، م. (۱۳۹۳). رشد مفهوم توسعه پس از سانحه در بیماران مبتلا به سرطان یک پژوهش ترکیبی. *پایان نامه دکتری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*.
- دلاور، ع. (۱۳۷۴). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران: رشد.
- شامکوئیان، ل؛ لطفی کاشانی، ف؛ وزیر، شهرام و اکبری، م. ا. (۱۳۹۱) ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و باورهای مذهبی با تغییرات مثبت پس از ضربه در بیماران مبتلا به سرطان، *مجله روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۰(۳۹)، ۲۸۵-۲۹۵.
- شاهدق قدم، ه؛ فتحی‌آشتیانی، ع؛ راه‌نجات، ا. م؛ احمدی طهور سلطانی، م؛ تقوا، ا؛ ابراهیمی، م. و همکاران (۱۳۹۹)، پیامدها و مداخلات روان‌شناختی در پاندمی کووید-۱۹: مطالعه مروری. *مجله طب دریا*، ۲(۱): ۱۱-۱.
- شهید، ش؛ محمدی، م. ت. (۱۳۹۹)، آثار روان‌شناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری. *مجله طب نظامی*، ۲۲(۲): ۱۹۲-۱۸۴
- مطهری، م. (۱۳۷۷). *مجموعه آثار شهید مطهری*، تهران: صدرا.
- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y.-J., Mao, Y.-P., Ye, R.-X., Wang, Q.-Z., Sun, C., Sylvia, S., Rozelle, S., Raat, H., & Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1):1-12 .
- Brinton, C.T. (2016). A Mixed Methods Analysis of the Relationship between Attachment, Post-Traumatic Stress, and Post-Traumatic Growth among United States Service Members.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3-23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

1 Lazarus & Folkman

2 He

3 Pérez-San-Grégorio

Posttraumatic growth in Woman Recovered from Covid-19: A Phenomenological study

- Cheng, S. K. W., Chong, G. H. C., Chang, S. S. Y., Wong, C. W., Wong, C. S. Y., Wong, M. T. P., & Wong, K. C. (2006). Adjustment to severe acute respiratory syndrome (SARS): Roles of appraisal and post-traumatic growth. *Psychology & Health, 21*(3), 301–317.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy* (4th ed.). Boston: Beacon Press
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research, 2*(163-194), 105.
- He, L., Xu, J., & Wu, Z. (2013). Coping strategies as a mediator of posttraumatic growth among adult survivors of the Wenchuan earthquake. *PloS one, 8*(12), e84164.
- Hefferon, K., Grealy, M., & Mutrie, N. (2009). Post-traumatic growth and life threatening physical illness: a systematic review of the qualitative literature. *British journal of health psychology, 14*(Pt 2), 343–378.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Psychological assessment of growth following adversity: A review. Trauma, recovery, and growth: *Positive psychological perspectives on posttraumatic stress, 21*-38.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology, 1*(2), 115-144.
- Lindstorm, Cassie M.; Cann, Arnie; Calhoun, Lawrence Calhoun. & Tedeschi Richard G.(2013). The Relationship of Core Belief Challenge, Rumination, Disclosure, and Sociocultural Elements to Posttraumatic Growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(1): 50-55.
- Pérez-San-Gregorio, M., Martín-Rodríguez, A., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., Pérez-Bernal, J., & Gómez-Bravo, M. Á. (2017). Coping strategies in liver transplant recipients and caregivers according to patient posttraumatic growth. *Frontiers in psychology, 8*, 18.
- Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts.
- Schexnaildre, M. A. (2011). Predicting posttraumatic growth: coping, social support, and posttraumatic stress in children and adolescents after Hurricane Katrina.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22*(5), 487.
- Smith, S. G., & Cook, S. L. (2004). Are reports of posttraumatic growth positively biased?. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 17*(4), 353-358.
- Sörensen, J., Rzesutek, M., & Gasik, R. (2019). Social support and post-traumatic growth among a sample of arthritis patients: Analysis in light of conservation of resources theory. *Current Psychology, 1*-9.
- Stanton, A. L., Bower, J. E., & Low, C. A. (2014). Posttraumatic growth after cancer. In *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 152-189). Routledge.
- Stein, C. H., Petrowski, C. E., Gonzales, S. M., Mattei, G. M., Majcher, J. H., Froemming, M. W., ... & Benoit, M. F. (2018). A matter of life and death: Understanding continuing bonds and post-traumatic growth when young adults experience the loss of a close friend. *Journal of child and family studies, 27*(3), 725-738.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping, 22*(2), 129-136.
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A. E. (2020). "That which does not kill us, makes us stronger": COVID-19 and Posttraumatic Growth. *Psychiatry research, 289*, 113044.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress, 9*(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15*(1), 1-18.
- Vazquez, C., Valiente, C., García, F. E., Contreras, A., Peinado, V., Trucharte, A., & Bentall, R. P. (2021). Post-traumatic growth and stress-related responses during the COVID-19 pandemic in a national representative sample: The role of positive core beliefs about the world and others. *Journal of Happiness Studies, 1*-21.
- Walker, D. F., Reid, H. W., O'Neill, T., & Brown, L. (2009). Changes in personal religion/spirituality during and after childhood abuse: A review and synthesis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 1*(2), 130.
- World Health Organization (2020a). *Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 22* (Report). Retrieved February 11, 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200211-sitrep-22-ncov.pdf>.
- Xiao, S., Luo, D., & Xiao, Y. (2020). Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Global health research and policy, 5*, 1-3.