

بعید از توقفات

نقش مشاوران در ترمیم آسیب‌ها و کمک به رشد مراجعان پس از مه‌ار کرونا

دکتر مرتضی فاضل
دکترای مشاوره



اختلال استرس و اضطراب
پس از سانحه

این اصطلاح برای اشاره به پیامدهای مثبت بعد از یک بحران، اولین بار توسط **تدیسچی و کالهن** در اوایل دهه ۱۹۹۰ ابداع شد. آنان اصطلاح **رشد پس از سانحه** را برای تبیین تغییرات روان‌شناختی مثبت تجربه‌شده توسط افراد مطرح کردند؛ تغییرات مثبتی که در نتیجه مبارزه با آسیب و ضربه (تروما) یا شرایط بسیار چالش‌برانگیز به وجود می‌آیند. همچنین معتقد بودند، اگرچه آسیب و ضربه (تروما) غالباً با پریشانی و بهم‌ریختگی روان‌شناختی همراه است، اما تجربه آسیب و ضربه می‌تواند به ارزیابی مجدد بازماندگان از چگونگی ادراک و فهم جهان بینجامد. این فرایند مداوم ارزیابی است که به دستیابی به تغییرات مثبت در یکی یا بیشتر از جنبه‌های زندگی بازماندگان منجر می‌شود.

لذا می‌توان گفت سانحه و آسیب و ضربه کرونا که به‌عنوان بزرگ‌ترین آسیب قرن در جهان و ایران شناخته شده، با وجود آسیب‌های فراوان، تغییرات مثبت و رشد را به همراه داشته و شایسته است مورد توجه و پژوهش قرار گیرد، زیرا چنین پژوهش‌هایی می‌توانند باعث شوند که افراد رویدادهای آسیب‌زا را عمیق‌تر درک کنند، سلامت روانشان بهبود پیدا کند و از سختی‌ها قدرت بگیرند تا بتوانند هوشمندانه‌تر با آینده‌ای نامطمئن روبه‌رو شوند.

ابعاد و جنبه‌های رشد پس از کرونا

ابعاد و زمینه‌های رشد پس از سانحه به جنبه‌های مشخصی از

بیماری کرونا در سال ۲۰۲۰ جهان را فرا گرفت و باعث بیش از ۲۰۰ میلیون مورد ابتلا به بیماری و مرگ میلیون‌ها انسان شد. همچنین ثبات اجتماعی و توسعه اقتصادی را به شدت تحت‌تأثیر قرار داد و به دلیل تهدید مرگ، ترس از ابتلا به بیماری و محدودیت در سفر، عموم مردم واکنش‌های روانی منفی، مانند افسردگی، اضطراب و غم و اندوه نسبت به آن نشان دادند. بسیاری از محققان بر این باورند که همه‌گیری کووید ۱۹ به یک رویداد آسیب‌جمعی مداوم و مزمن تبدیل شده است. با این حال، آثار ادبی اولیه بشر مدت‌هاست نشان داده‌اند که رنج و بلا می‌تواند به تغییرات مثبت فردی یا اجتماعی منجر شود. آسیب و ضربه (تروما) و بلاها «کنش‌ساز» (کاتالیزور)هایی هستند برای اینکه افراد مجدداً خود را بشناسند، فلسفه‌های زندگی خود را بازسازی کنند و فرصت‌هایی برای دستیابی به تغییرات اجتماعی و فرهنگی مثبت به دست آورند. نتایج پژوهش‌های گوناگون در سراسر جهان، از جمله در چین (لی^۱ و همکاران، ۲۰۲۱)، آمریکا (پیتززا^۲ و همکاران، ۲۰۲۱)، پرتغال (استالارد^۳ و همکاران، ۲۰۲۱)، کانادا (یوزیل^۴ و همکاران، ۲۰۲۱) و ... نشان داده‌اند، افرادی که دچار کرونا شده‌اند، با وجود آسیب‌های گوناگون، نتایج مثبت نسبتاً بالایی را تجربه کرده‌اند. روان‌شناسی در گذشته بر پیامدهای زیان‌بار آسیب و ضربه ناشی از سانحه‌ها تکیه می‌کرد، اما با ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، اصطلاح «رشد پس از سانحه»^۵ به‌عنوان یک سازه جدید مورد توجه قرار گرفت.

عملکرد انسان دلالت دارد که شامل تغییرات مثبت در روابط بین فردی، معنویت عمیق‌تر، قدردانی از زندگی، قدرتمندی فردی و پذیرفتن احتمالات جدید می‌شود. این ابعاد در سه حیطه خود، ارتباط با دیگران و تغییر در نگرش و بینش دسته‌بندی می‌شوند.

البته برخی از مطالعات کیفی مقوله‌های متفاوت دیگری را نیز مورد توجه قرار داده‌اند. مثلاً **موریس**^۷ و همکارانش (۲۰۱۲) با این فرض که رشد پس از سانحه چندبعدی است، شش درون‌مایه اصلی به این شرح را به‌عنوان ابعاد و جنبه‌های رشد پس از سانحه مطرح کرده‌اند: قدر زندگی را دانستن؛ قدرت فردی؛ فایده‌های مرتبط با سلامت؛ دلسوزی برای دیگران؛ تقویت ارتباطات؛ تعیین اولویت‌ها. در مطالعه مشابه دیگری، رشد پس از سانحه در پنج مقوله به این شرح تقسیم‌بندی شده است: دریافت وسیع‌تر از زندگی و احساس تغییر در اولویت‌ها؛ گرمی و روابط صمیمی‌تر با دیگران؛ احساس افزایش قدرت فردی؛ معنویت رشدیافته؛ توانایی‌های جدید.

همچنین در پژوهش دیگری در ایران، پیامدهای نهایی رشد پس از سانحه چنین به دست آمد: عشق؛ توانمندشدن؛ آرامش؛ پذیرش؛ یافتن هدف‌های جدید؛ مراقبت از دیگران؛ الگویابی؛ تغییر نگرش.

شکسپیر – فنچ و برینگتون^۸ (۲۰۱۲) معتقدند تغییرات رفتاری مرتبط با رشد پس از سانحه، توسط تغییراتی در مسیر شغلی، صرف زمان بیشتر با دوستان و خانواده و افزایش قدردانی دینی و مذهبی مشخص می‌شود. وقتی افراد رشد پس از سانحه را تجربه می‌کنند، از بقای صرف، کسب آگاهی شناختی و سازگاری احساسی بیشتر فراتر می‌روند.

مدل‌های رشد پس از سانحه

نظریه (تئوری)‌های مختلف مفاهیم متفاوتی از رشد پس از سانحه را پیشنهاد داده‌اند. این پدیده گاهی به‌عنوان فرایند ارزیابی، پیامد مقابله با حوادث آسیب و ضربه، گرایش ذاتی به رشد، معنایابی و... مفهوم‌سازی شده است. سه مدل «توصیفی کنشی»^۹، «رویکرد فرایندی فردمحور»^{۱۰} و «رویکرد تکاملی، روانی، زیستی و اجتماعی»^{۱۱} مهم‌ترین نگرش‌ها به رشد پس از سانحه محسوب می‌شوند.

«مدل توصیفی کنشی» بر فرایند ارزیابی تأکید دارد. **تدیسچی** (۲۰۰۴) معتقد است: حوادث آسیب و ضربه (ترومایی) به‌عنوان یک چالش بر روان‌بناها (طرح‌واره‌ها) در وجود انسان تأثیر می‌گذارند و موجب شکسته‌شدن هدف‌های فرد و شیوه‌های معنابخشی به هیجانات شدید می‌شوند. این شکست ابتدا در فرد آشفته‌گی روانی ایجاد می‌کند و سپس در پاسخ به این شرایط، سازوکارهایی همانند «نشخوار فکری» پدید می‌آیند. البته بعد از به وجود آمدن آسیب و ضربه، نشخوار ذهنی به‌طور طبیعی و خودبه‌خودی انجام می‌شود و تا زمانی که فرد بتواند با حادثه کنار بیاید و تنش‌های او کاهش پیدا کند، استمرار دارد. اما در مرحله‌های بعدی این نشخوار کنترل و ارادی می‌شود. در این شرایط است که نشخوار ذهنی باعث به وجود آمدن روایت‌های جدیدی از زندگی با هدف‌ها و شناخت‌های جدید می‌شود و براساس این روایت‌ها، سوانح آسیب و ضربه (ترومایی) دیگر تهدیدی

نیستند، بلکه فرصت‌هایی برای رشد محسوب می‌شوند.

در «رویکرد فرایندی فردمحور»، ارائه‌شده توسط **جوزف** (۲۰۰۳)، انسان موجودی جهت‌یافته به سوی تلاش و تعالی دانسته شده است که به‌طور ذاتی در جهت برون‌سازی شناختی تجربیات روانی، تحت تأثیر شرایط محیطی و اجتماعی قرار می‌گیرد. این رویکرد مشابه دیدگاه **راجرز** در مورد انسان با کنشوری کامل است. راجرز معتقد است: افراد با کنشوری کامل زندگی را به صورت یک فرایند تجربه می‌کنند و هنگام روبه‌روشدن با تجربه‌های نامتجانس با خود، بدون احساس تهدیدشدن می‌پذیرند که تغییر ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. در رویکرد فرایندی فردمحور نیز باور بر این است که پاسخ‌های آسیبی به فشارهای (استرس‌های) شدید را می‌توان به‌عنوان شکسته‌شدن ساختار خود تلقی کرد که برحسب تهدید و اجتناب از تغییر، به وجود می‌آیند.

جوزف و لاینلی^{۱۱} نظریه دیگری را با عنوان «ارزش‌گذاری ارگانیک»^{۱۲} از رشد از طریق آسیب‌ها مطرح کردند. آنان اعتقاد داشتند افرادی که آسیب و ضربه (تروما) را تجربه می‌کنند، به‌طور طبیعی به بازسازی مجدد فرضیات در جهتی گرایش پیدا می‌کنند که با گرایش ذاتی آنان به رشد و خودشکوفایی متناسب باشد.

در «رویکرد تکاملی، روانی، زیستی و اجتماعی»^{۱۳} متعلق به **کریستوفر**^{۱۳}، رشد پس از سانحه معمولی‌ترین پیامدی است که به دنبال در معرض یک آسیب و ضربه محیطی قرار گرفتن ظاهر می‌شود. کریستوفر رویکردی تکاملی، زیستی و روانی را مهیا کرده است که به رشد، پیش از آنکه به‌عنوان یک موقعیت آسیب‌شناختی توجه کند، آن را به صورت یک پیامد طبیعی در قبال پاسخ به یک حادثه آسیب و ضربه تعریف می‌کند.

مدل‌های خودفریبی و توهمی رشد

در مورد رشد پس از سانحه همه دیدگاه‌ها نگرش مثبتی ندارند و برخی از پژوهشگران به رشد پس از سانحه با دیده تردید می‌نگرند. آنان اعتقاد دارند که این رشد واقعی نیست و افراد توهم رشد دارند.

تیلور و آلبرت (۱۹۹۶) از پیشروترین نظریه‌پردازان توهمی‌بودن اثرات مثبت آسیب‌ها و ضربه‌ها هستند. آلبرت در «نظریه تطبیق جانینی» خود بر این باور است که افراد در قبال تجربه‌های بحرانی و تغییرات ناگهانی و شدید زندگی نیاز دارند که تداوم و ثبات درونی خود را حفظ کنند. وقتی فرد با یک موقعیت بحرانی مواجه می‌شود، بین هویت اخیر و هویت قبلی تفاوتی را ادراک می‌کند که این امر موجب می‌شود با تحریف هویت قبلی، میزان تنش حاصل از موقعیت را تقلیل دهد. به عبارت دیگر، فرد بحران زده، در تلاش برای کاهش تفاوت حاصل و ارزشمندکردن هویت اخیر، هویت قبلی را منفی‌تر از آنچه در واقع بوده، درک کرده است و می‌کوشد به خود نشان دهد که او کسی است که در طول زمان بهبود یافته و هویت مطلوبی را کسب کرده است.

همچنین بنا بر نظر **تیلور و آرموز** (۱۹۹۶)، تفکر توهمی‌بودن رشد موجب شده است که دیدگاه حد وسطی در این زمینه به وجود آید. در این دیدگاه حد وسط، رشد با یک مدل دوبعدی مطرح می‌شود که در یک بعد رشد واقعی را داریم و در بعد دیگر

توهم رشد وجود دارد. لذا در این مدل، رشد پس از سانحه از یک سو به عنوان مفهومی عملکردی و سازنده مطرح و از سوی دیگر، حداقل در مواردی، یک توهم مثبت دانسته می‌شود که به افراد کمک می‌کند، شرایط تنش‌زای روانی خود را تعدیل کنند.

تیلور و همکارانش، در بسیاری از آزمایش‌های به‌دقت طرح‌ریزی‌شده روان‌شناسی اجتماعی، نشان داده‌اند که افراد به سه طریق عمده خود را برخلاف حقایق موجود، از آنچه که دیدگاه سایرین از موقعیت نشان می‌دهد، مثبت‌تر می‌بینند:

● نخست اینکه آنان رفتار گذشته، صفات شخصی و خودشان را به عنوان شخصی در روشنایی افزایش یافته می‌بینند. به بیانی دیگر، خطای ادراکی «خودافزایی» را تجربه می‌کنند.

● دوم اینکه آنان از یک حس غیرواقع‌بینانه در مورد کنترل شخصی نسبت به امور و از باوری بزرگ‌نمایی‌شده و بی‌پایه برخوردار می‌شوند که فکر می‌کنند می‌توانند از بدتر شدن کارها جلوگیری کنند و آن‌ها را بهبود بخشند، اما در مورد چیزهای بدی که برایشان رخ می‌دهد، مسئولیتی ندارند.

● سوم اینکه حسی خوش‌بینانه دارند که آینده امیدبخش‌تر از آن چیزی خواهد بود که واقعیت‌ها می‌گویند. به عبارت دیگر، بر این باورند که آینده به جای بدبختی، فشار روانی و آشفتگی، فرصت‌های بیشتری را برای وقوع چیزهای خوب برایشان فراهم خواهد ساخت. بیشتر مردم از این خطاهای ادراکی مثبت آگاهی ندارند، زیرا این خطاهای ادراکی چنان خوب عمل می‌کنند که ما از ماهیت مثبت آن‌ها آگاه نمی‌شویم. اتخاذ دیدگاه مثبت نسبت به جهان نشان می‌دهد که ما برای اداره اطلاعات منفی از انواع دفاع‌ها و راهبردهای خوددفریبی، نظیر «انکار» و «واپس‌زنی»، استفاده می‌کنیم.

نقدی بر توهمی بودن رشد پس از سانحه

در مقابل گروهی که رشد پس از سانحه را صرفاً نوعی توهم مثبت می‌دانند، نقدهای زیادی را می‌توان مطرح کرد و به نظر می‌رسد نمی‌توان رشد پس از سانحه را صرفاً توهم و خوددفریبی نامید. هرچند برخی از افراد در مورد میزان رشد خویشتن گاهی افراط می‌کنند و خود را بهتر از آنچه هستند تصور می‌کنند، اما این دلایل می‌توانند دیدگاه خوددفریبی و توهمی بودن رشد پس از سانحه را از اعتبار بیندازند:

۱. اگرچه عده‌ای معتقدند که رشد پس از سانحه به وسیله مقیاس‌های خوداظهاری ارزیابی شده‌اند و معتقدند ممکن است این رشد واقعی و خالص نباشد، اما در مقابل باید توجه داشت که سنجش بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های مثبت، مانند سنخ‌های شخصیتی، خودپنداره، عزت نفس، اعتمادبه‌نفس، خلاقیت و نیز هیجان‌ها و عواطف نامطلوب، و اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی، براساس مقیاس خوداظهاری مشخص می‌شوند. از آنجا که بخش زیادی از آزمون‌های روانی خوداظهاری هستند، نمی‌توان مدعی شد افرادی که چنین ویژگی‌هایی را بروز می‌دهند صرفاً خود را بهتر و بدتر از آنچه هستند، نشان می‌دهند. حتی اگر چنین

ادعایی را بپذیریم، باز هم نمی‌توانیم یک مفهوم یا سازه را به این دلیل کاملاً بی‌اعتبار بدانیم.

۲. به نظر می‌رسد ادراک برخی از خصوصیات و ویژگی‌ها، بدون توجه به واقعی یا غیرواقعی بودنشان، تأثیر زیادی بر شخصیت و رفتار دارد. برای مثال، احساس فقر و تبعیض، یا به عبارت صحیح‌تر ادراک فقر و تبعیض، از خود فقر و تبعیض مؤثرتر است. یا اینکه ادراک موفقیت بدون توجه به اینکه آیا موفقیت واقعاً وجود دارد یا نه، تأثیر زیادتری بر شخصیت افراد دارد. لذا ادراک رشد ماهیتاً از خود رشد مهم‌تر است و در صورتی که فرد حتی رشد چندانی نداشته باشد، ادراک رشد تأثیر زیادی بر او دارد.

۳. نظریه‌های جدید روان‌شناسی و مشاوره، به‌ویژه دیدگاه‌های پست‌مدرن، بدون توجه به اینکه واقعیت چه چیزی هست یا نیست، صرفاً به مؤثر و مفیدبودن یک مفهوم می‌پردازند. آنان معتقدند بدون توجه به واقعی یا غیرواقعی بودن یک مفهوم، بهتر است کارکرد چنین مفهومی مورد توجه قرار گیرد.

۴. ادراک ما از واقعیت امری نسبی و تا حدودی ساخته و پرداخته ذهن ماست. انسان در همه امور فعالانه ادراک می‌کند و یا ادراک خاصی را انتخاب می‌کند. سازنده‌گرهای اجتماعی معتقدند: «هیچ واقعیت عینی وجود ندارد و آنچه موجود است، فقط سازه ذهنی افراد است.» طبق نظر سازه‌نگرها، دانش و حقیقت خلق می‌شوند، نه اینکه به وسیله افراد کشف شوند. این امر برخلاف عقاید عینی‌گراست که اعتقاد دارد زندگی از واقعیت‌ها تشکیل شده است و هدف دانش درک و فهم این واقعیت‌هاست. لذا طبیعی است که عده زیادی پس از یک حادثه موارد مثبت را بیشتر ادراک می‌کنند.

۵. روان‌شناسان بالینی، به دلیل خاستگاه آسیب‌شناختی‌شان، صرفاً اختلالات را در پس حادثه ادراک می‌کنند. در صورتی که در بدبینانه‌ترین حالت، ۲۰ درصد از افراد بعد از حادثه دچار اختلالات می‌شوند. این خاستگاه در تبیین و پیش‌بینی ۸۰ درصد بقیه افراد سالم در می‌ماند. برخی از روان‌شناسان بالینی، چون خاستگاه آسیب‌شناختی دارند، از درک مفاهیم مثبت‌اندیشانه رشد و فضایل انسانی عاجز هستند.

۶. یکی از انتقاداتی که به رشد پس از حادثه وارد می‌شود این است که رشد پس از حادثه صرفاً توسط افراد آسیب‌دیده مطرح می‌شود، در صورتی که در پژوهش‌های جدیدتر رشد را امری قابل مشاهده دانسته‌اند که می‌تواند توسط نزدیکان (همسر و فرزندان) مشاهده و ارزیابی شود. برای نمونه می‌توان به آثار راف و همکارانش^{۱۴} و استیل، گامبلین و کرر^{۱۵} مراجعه کرد.

۷. برخی پژوهشگران اظهار می‌کنند، افراد حادثه‌دیده به دلایل متفاوت، آمادگی بیشتری برای توهم رشد پس از سانحه دارند. در صورتی که پیشینه رشد پس از سانحه نشان می‌دهد، متخصصانی که در کار درمان فشار (استرس) پس از سانحه مهارت و تبحر داشته‌اند نیز این رشد را به خوبی مشاهده و ادراک کرده‌اند. برای نمونه، پژوهش کیادر^{۱۶} که رشد پس از سانحه از نظرگاه متخصصان را بررسی کرده،

به همین نتیجه رسیده است.

۸. یکی از دلایل مهم برای وجود رشد پس از سانحه آن است که این رشد چنان مؤثر و آشکار است که متخصصانی که با افراد دچار آسیب و ضربه کار کرده‌اند، گاهی به واسطه رشد مراجعانشان، آنان نیز تأثیر پذیرفته و رشد کرده‌اند. لذا مفهوم جدیدی در ادبیات رشد پس از سانحه مطرح شده است که از آن به عنوان «رشد پس از سانحه نیابتی»^{۱۷} یاد می‌شود. مثلاً برخی از کارکنان درمان که شاهد رشد مراجعانشان بوده‌اند، رشد پس از سانحه را تجربه کرده‌اند. برای بررسی بیشتر به پژوهش **تسیریمیکو، کلوز و دهینز**^{۱۸} (۲۰۲۲) مراجعه کنید.

۹. یکی از مباحثی که در زمینه رشد پس از سانحه مطرح می‌شود آن است که این رشد چون جنبه انسانی پیدا می‌کند، توهم مثبت نیز ممکن است وجود داشته باشد. برخی از پژوهش‌ها با به کارگیری مدل حیوانی در خصوص واقعی یا توهمی بودن رشد پس از سانحه به پژوهش پرداخته‌اند. چنانچه پژوهش **دژکام و زرغام حاجبی** (۱۳۸۸) با یک طرح آزمایشی روی ۹۰ موش آزمایشگاهی نشان داد که با بروز ضربه، کارکردهای حافظه‌ای و حرکتی بهبود پیدا می‌کند و این رشد در حیوانات هم ممکن است اتفاق بیفتد.

در مجموع اگرچه افراد ممکن است در مواردی رشد پس از سانحه را خوش‌بینانه یا با توهم مثبت گزارش کنند، اما براساس نقدهای مطرح شده و نتایج پژوهش‌های بسیار در این زمینه و با توجه به اینکه افراد زیادی این رشد را تجربه کرده و نیز اطرافیانشان تأیید کرده‌اند، نمی‌توان به این نتیجه رسید که رشد پس از کرونا کاملاً واقعی است و ترجیح دارد به این موضوع توجه شود که چگونه می‌توان این رشد را بهبود داد و سرعت بخشید.

پی‌نوشت‌ها

1. Li
2. Pietrzak
3. Stallard
4. Uziel
5. posttraumatic growth
6. Tedeschi & Calhoun
7. Morris
8. Shakespeare-Finch, Barrington
9. functional descriptive model
10. meta.theoretical person.centered prepective
11. Joeeph & Linley
12. Organismic Valuing Process
13. Christopher
14. ruf
15. Steel, Gamblin & Carr
16. Keidar
17. Vicarious Post-traumatic Growth
18. Tsirimokou, A., Kloess, J. A., & Dhinse

منابع

۱. کار، آلن (۱۳۸۵). روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان.

ترجمه دکتر حسن پاشاشریفی و دکتر جعفر نجفی زند. با همکاری دکتر باقر ثنابی. انتشارات سخن. تهران.

۲. بشریور، س؛ عزیزی آرام، س؛ و حیدری، ف. (۱۴۰۰). «مدل یابی علی رشد پس‌آسیبی در افراد زلزله‌زده براساس حمایت اجتماعی، ذهن‌آگاهی و نشخوار فکری با میانجیگری پذیرش و عمل». نشریه سلامت اجتماعی. شماره ۸.

۳. دژکام، م. و زرغام حاجبی، م. (۱۳۸۷). «استحاله: مطالعه و بررسی پاسخ‌های انطباقی به ضربه». فصلنامه اندیشه و رفتار. شماره ۳. دوره سوم.

۴. زرغام حاجبی، مجید (۱۳۸۸). «اثرات انطباقی تروما: یک مرور مفهومی». فصلنامه اندیشه و رفتار. شماره ۱۱. دوره سوم.

۵. فاضل، م؛ سلیمی بجستانی، ح؛ فرح‌بخش، ک؛ اسمعیلی، م. (۱۳۹۶). «ارائه الگوی رشد پس از سانحه در بیماران سرطانی: یک مطالعه گراند تئوری».

نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره). شماره ۸
(<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=355268>).

۶. فرانکل، ویکتور (۱۳۶۷). انسان در جست‌وجوی معنا. ترجمه امیر لاهوتی. نشر جامی. تهران.

۷. فاضلی مهرآبادی، علیرضا؛ بهرامی احسان، هادی؛ حاتمی، جواد؛ عادل، حسن؛ بیات، علی (۲۰۲۲). بررسی سبک‌های مقابله‌ای رشد پس از ضربه در بیماران مبتلا به کووید-۱۹: یک مطالعه کیفی. مجله تحقیقات علوم رفتاری. شماره ۱۹.

۸. موسوی، سید ولی‌الله و وطن‌خواه، محمد (۱۳۹۴) «پیش‌بینی رشد پس از سانحه براساس دینداری، معنی‌زندگی و حمایت اجتماعی در زنان مبتلا به سرطان سینه». مجله دستاوردهای روان‌شناسان بالینی. شماره ۱.

9. Ball, J., Watsford, C., & Scholz, B. (2022). Psychosocial impacts of training to provide professional help: Harm and growth. *Trauma, 24*(2), 115-123.

10. Keidar, M. (2013). Conceptualization of Post Traumatic Growth in the Work of Expert Trauma Therapists (Doctoral dissertation, University of Washington).

Masiero M., Mazzocco K., Harnois C., Cropley M., Pravettoni G. From individual to social trauma: Sources of everyday trauma in Italy, the US and UK during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Trauma & Dissociation*. 2020;21(5):513-519. doi: 10.1080/15299732.2020.1787296. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

11. Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., & Scott, J. L. (2012). Posttraumatic growth after cancer: the importance of health-related benefits and newfound compassion for others. *Supportive Care in Cancer, 20*(4), 749-756.

12. Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health, 2*(1), 43-54.

13. Park, C. L., Wilt, J. A., Russell, B. S., & Fendrich, M. R. (2022). Does perceived post-traumatic growth predict better psychological adjustment during the COVID-19 pandemic? Results from a national longitudinal survey in the USA. *Journal of psychiatric research, 146*, 179-185. <https://doi.org/10.1016/j.jpsy-chires.2021.12.040>.

14. Ruf, M., Büchi, S., Moergeli, H., Zwahlen, R. A., & Jenewein, J. (2009). Positive personal changes in the aftermath of head and neck cancer diagnosis: a qualitative study in patients and their spouses. *Head & neck, 31*(4), 513-520.

15. Schwandt, T. A., Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2007). Judging interpretations: But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New directions for evaluation, 2007*(114), 11-25.

16. Shakespeare-Finch, J., & Barrington, A. J. (2012). Behavioural changes add validity to the construct of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 25*(4), 433-439.