

نقش احساس پیوستگی، انعطاف پذیری روانی و کنترل عاطفی در پیش‌بینی رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا

The Role of Sense of Coherence, Mental Flexibility and Affective Control in predicting Post-Traumatic Growth in Improved Patients with Coronavirus Disease

Seyed Amir Omrani*

MA in Psychology, University College of Rozbahan,
Sari, Iran. seyedamiromrani@gmail.com

Maryam Moayedi Mehr

Ph.D in Psychology, Islamic Azad University, Dubai
Branch, Dubai, United Arab Emirates.

Seyedeh Hamideh Khorrami

M.A in Clinical Psychology, Sari Branch, Islamic
Azad University, Sari, Iran.

Behnaz Alipanahi

MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University,
Karaj Branch, Karaj, Iran.

سید امیر عمرانی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی روزبهان، ساری، ایران.

مریم مؤیدی مهر

دکتری روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دوبی، دوبی، امارات متحده عربی.

سیده حمیده خرمی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری،
ایران.

بهناز علی پناهی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of a sense of coherence, mental flexibility, and affective control in predicting post-traumatic growth in improved patients with coronavirus disease. The present research was done with the correlation method. The statistical population included all people who recovered from the coronavirus disease in the winter of 2021, and who were active on Telegram social networks. 457 people who recovered from coronavirus disease were selected by the available sampling method. Data collection was done with the post-traumatic growth Inventory (PGI, Tedeschi & Calhoun, 1996), sense of connectedness questionnaire (SCQ, Antonovsky, 1978), acceptance and action scale - second edition (AAQ-II, Bond, 2007) and emotional control scale (ACS, William, 1977). For data analysis, Pearson's correlation coefficient test and stepwise regression analysis test were used. The results of the Pearson correlation coefficient test showed that there is a relationship between a sense of coherence ($r=0.257$; $P<0.01$), mental flexibility ($r=0.234$; $P<0.01$), and affective control ($r=0.332$; $P<0.01$). There is a positive and significant relationship with post-traumatic growth. The results of regression analysis also showed that 23.1% of post-traumatic growth changes are predicted by the studied variables. Therefore, a sense of coherence, mental flexibility, and affective control play an important role in the improved patients with coronavirus disease.

Keywords: sense of coherence, mental flexibility, coronavirus disease, post-traumatic growth, affective control.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی نقش احساس پیوستگی، انعطاف پذیری روانی و کنترل عاطفی در پیش‌بینی رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا بود. روش پژوهش حاضر همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه افراد بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا در زمستان سال ۱۴۰۰ بودند که در شبکه‌های اجتماعی تلگرام فعالیت داشتند. ۴۵۷ نفر از افراد بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها با پرسشنامه رشد پس از سانحه (SCQ)، تدبی و کالون، (۱۹۹۶)، پرسشنامه احساس پیوستگی (PGI)، آتنووسکی، (۱۹۸۷)، مقیاس پذیرش و عمل - نسخه دوم AAQ-II بود و همکاران، (۲۰۰۷) و مقیاس کنترل عاطفی (ACS)، ویلیام و همکاران، (۱۹۷۷) انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد بین احساس پیوستگی و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد ۲۳/۱ درصد از تغییرات رشد پس از سانحه توسط متغیرهای مورد بررسی پیش‌بینی می‌شود. بنابراین، احساس پیوستگی، انعطاف پذیری روانی و کنترل عاطفی برای رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از کرونا نقش مهمی دارند.

واژه‌های کلیدی: احساس پیوستگی، انعطاف پذیری روانی، بیماری کرونا، رشد پس از سانحه، کنترل عاطفی.

مقدمه

بیماری ویروسی کرونا پس از شیوع گسترده در سراسر جهان، به حالت پاندمی تغییر وضعیف داد و تقریباً تمامی نظامهای بهداشتی در جهان، درگیر کنترل این بیماری شدند. علاوه خفیف این بیماری شامل سردرد یا سرگیجه (٪۱۲/۱)، اسهال (٪۴/۸)، تهوع و استفراغ (٪۳/۹) می‌شود. علاوه بالینی اصلی بیماران مبتلا به بیماری ویروسی کرونا، تب (٪۸۸/۵)، سرفه (٪۸۶/۶)، میالژی یا خستگی (٪۳۵/۸)، خلط (٪۲۸/۲) و تنگی نفس (٪۲۱/۹) است که با تشدید علائم، ۵٪ از بیماران دچار مرگ می‌شوند (الی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). تنش‌های شدید در دوره اوج بیماری و ترس از مرگ، بسیاری از بهبودیات‌پذیران این بیماری را با پیامدهای روان‌شناختی جدی مواجه کرده است. برای مثال، در مطالعه‌ای نشان داده شد حدود ۱۰ درصد از بیماران بهبودیات‌پذیر، سه ماه بعد از تاریخی تشخیص اختلال استرس پس از سانحه دریافت می‌کنند (اینویک^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). اختلال استرس پس از سانحه در بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه و بیمارانی که تهویه مکانیکی (لوله‌گذاری مجاری تنفسی) دریافت کرده‌اند، بیش از سایر بیماران بود (کاسدا و لوین، ۲۰۲۰).

اگرچه مطالعات کمی وجود دارد که تأثیر روان‌شناختی منفی بیماری ویروسی کرونا را در افراد مبتلا بررسی کرده باشد، در زمینه چگونگی رخدادن پیامدهای مثبت علیرغم شرایط استرس‌زا ناشی از این بیماری نیز به مراتب شواهد علمی ناچیزی وجود دارد. با این حال، در مواجهه با رویدادهای بالقوه آسیب‌زا همچون بیماری ویروسی کرونا، برخی از افراد در برابر آسیب روانی مقاوم هستند و رشد پس از سانحه را از خود نشان می‌دهند. رشد پس از سانحه، معنکس کننده مزایا یا تغییرات درک شده در ادراک از خود، در روابط بین فردی و در فلسفه زندگی پس از یک رویداد آسیب‌زا است و در افرادی که با شرایط پزشکی جدی مواجه هستند، شناسایی شده است (وازکوفتز^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). رشد پس از سانحه، به یک فرآیند سازگاری مثبت اشاره می‌کند که از طریق آن افراد تجربه آسیب‌زا خود را دوباره ارزیابی می‌کنند. این سازه تغییرات مثبت تجربه شده توسط افراد را در نتیجه تلاش‌های شناختی آن‌ها برای مقابله با شرایط چالش برانگیز توصیف می‌کند (همام^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). این رشد زمانی اتفاق می‌افتد که افراد پس از رویداد آسیب‌زا، با تغییر روایت زندگی‌شان برای درک بهتر خود، دیگران و جهان، درگیر بازسازی عمدی شناختی واقعیت می‌شوند که نتیجه این بازسازی شناختی، احساس قدرت شخصی (رشد شخصی)، روابط عمیق تر با دیگران (رشد اجتماعی) و درک بیشتر از زندگی (رشد معنوی) است (تمیولاکی و کالایتزکی^۵، ۲۰۲۰). با توجه به نقش مراقبتی رشد پس از سانحه برای پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی جدی، شناسایی سازه‌های مرتبط می‌تواند روان‌شناسان سلامت و سیاست‌گذاران نظام بهداشتی را در تصمیم‌گیری‌های بالینی و بهداشتی یاری رساند.

در مدل نظری راجر^۶ و همکاران (۲۰۱۹)، احساس پیوستگی به عنوان یکی از سازه‌های مؤثر بر رشد پس از سانحه مورد تأکید قرار گرفت و نشان داده شد یکی از ویژگی‌های مشترک افرادی که پس از مواجهه با رویداد آسیب‌زا، رشد پس از سانحه را تجربه می‌کنند، احساس پیوستگی است. آنتونووسکی^۷ (۱۹۹۶) این سازه در سنجه چگونگی واکنش افراد به محیط اطراف خود و مقابله با استرس ایجاد کرد. احساس پیوستگی به عنوان ساختاری در مرکز سیستم پردازش اطلاعات مغز با هدف حل تعارضات و تحمل استرس اجتناب ناپذیر زندگی تعریف شده است (لئونگ^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). احساس پیوستگی بالا از افراد در برابر رویدادهای استرس‌زا محافظت می‌کند؛ زیرا آنها رویدادهای زندگی را به عنوان چالش و نه تهدید (حس معنادار بودن) ادراک می‌کنند که حتی اگر تحت کنترل شخصی خود نباشند، می‌توانند رخدانند (حس قابل درک بودن) و به جای احساس ناتوانی و درماندگی توسط منابع دیگری که در اختیار دارند (حس مدیریت پذیری) اداره می‌شوند. در واقع این سازه نوعی جهت‌گیری کلی برای مشاهده جهان و محیط اطراف به صورت قابل درک، مدیریت‌پذیر و معنادار است (دادا زینسکی^۹ و همکاران، ۲۰۲۲). شواهد علمی نیز از همبستگی احساس پیوستگی با رشد پس از سانحه حمایت می‌کنند.

1 . Li, L

2 . Einvik

3 . Kaseda & Levine

4 . Vazquez

5 . Hamam

6 . Tamiolaki & Kalaitzaki

7 . Ragger

8 . Antonovsky

9 . Leung

10 . Dadaczynski

در همین راستا، کام و دمیرکوک^۱ (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای نشان دادند احساس پیوستگی یکی از پیش‌بین‌ها و تعیین کننده‌های رشد پس از سانحه است.

افزون بر این، با توجه به اینکه رشد پس از سانحه به توانایی سازگاری افراد در مواجهه به رویدادهای آسیب‌زا اشاره دارد، انعطاف‌پذیری روانی سازه دیگری است که می‌تواند سهم بسزایی در تبیین رشد پس از سانحه داشته باشد؛ زیرا انعطاف‌پذیری روانی به عنوان گذرگاه اصلی سازگاری با موقعیت‌های دشوار تلقی می‌شود (Ricardson & Jost, ۲۰۱۹). انعطاف‌پذیری روانی یکی از متغیرهایی است که به عنوان توانایی سازگاری با محرك‌های در حال تغییر محیطی و تعییر یا ادامه رفتار در جهت ارزش تعریف شده است. مدل انعطاف‌پذیری روانی این نظر را مطرح می‌کند که انعطاف‌پذیری روانی مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت تمايزسازی خود از افکار و تجارب درون - روانی است. در واقع این سازه به توانایی افراد برای استفاده از فرصت‌های موقعیت کنونی برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود حضور رویدادهای روان شناختی چالش انگیز یا ناخواسته (برای نمونه، افکار، احساسات، احساسات فیزیولوژیابی، تصاویر ذهنی و خاطره‌ها) اشاره دارد (لوكاس و موری، ۲۰۲۰). پیشینه تجربی نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری روانی در رشد پس از سانحه تأثیر معناداری دارد. برای مثال، بوکین^۲ و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای با دانشجویانی که سابقه قرار گرفتن در معرض ترومای شدید داشتند دریافتند انعطاف‌پذیری روانی درصد قابل توجهی از واریانس استرس پس از سانحه و رشد پس از تبیین می‌کند.

برخی از یافته‌های علمی نیز از نقش کنترل عاطفی بر رشد پس از سانحه حمایت کرده‌اند (اورجوئیلا^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). توانایی فرد در کنترل عواطف برای سازگاری با تجربیات استرس زای زندگی ضروری است که این امر را به عنوان تلاش فرد برای مهار، افزایش تجربه و ابراز هیجانات تعریف کرده‌اند (نیکپی و همکاران، ۱۳۹۸). در انسان، کنترل عواطف از طریق چهار بعد عاطفه منفی، اضطراب، خشم و خلق افسرده شناخته می‌شود و افراد از این طریق تعیین می‌کنند چه هیجان‌هایی تجربه و چه زمانی و چگونه آن را ابراز کنند (Roberton, ۲۰۱۲). مهارت کنترل عواطف بر جنبه‌های زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد. در واقع، مدیریت و کنترل عواطف موجب می‌شود افراد واقع بین، نیک‌اندیش و درست کردار شوند و فردی کارآمد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا به شمار آیند (شوایزر^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). واکاوی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد کنترل عاطفی نقش مهمی در رشد پس از سانحه دارد. در همین زمینه، جیانگ^۵ و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند هر چه افراد کنترل عاطفی و هیجانی بیشتری داشته باشند، میزان علایم استرس پس از سانحه خفیفتر و رشد پس از سانحه بالاتر خواهد بود.

بررسی و واکاوی ادبیات پژوهشی مبین آن است که احساس پیوستگی، انعطاف‌پذیری روانی و کنترل عاطفی نقش مهمی در رشد پس از سانحه دارند. با توجه به پیامدهای روان‌شناختی منفی بیماری ویروسی کرونا در بهبود یافتن از این بیماری، شناسایی سازه‌های مرتبط با رشد پس از سانحه در این گروه از افراد بسیار سودمند خواهد بود. افراد بهبود یافته از بیماری کرونا به واسطه تجربه استرس‌های مختلف در دوره بیماری، در معرض ابتلاء به آسیب‌های مختلف روان‌شناختی می‌باشند و لازم است رشد پس از سانحه در این گروه از بیماران بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. به لحاظ نظری، نتایج این مطالعه می‌تواند دانش پایه پیرامون عوامل مؤثر بر رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری کرونا را فراهم سازد و با توجه به نوظهور بودن این بیماری، نتایج این مطالعه با نوآوری همراه خواهد بود. از نظر لحاظ کاربری، روان‌شناسان سلامت و بالینی به شناخت مناسبی نسبت به راهکارهای بهبود رشد پس از سانحه در این گروه از بیماران دست خواهند یافت. از این رو، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش احساس پیوستگی، انعطاف‌پذیری روانی و کنترل عاطفی در پیش‌بینی رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا بود.

1 . Çam & Demirkol

2 . Richardson & Jost

3 . Lucas & Moore

4 . Boykin

5 . Orejuela-Dávila

6 . Roberton

7 . Schweizer

8 . Jiang

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا در زمستان سال ۱۴۰۰ بودند که در شبکه‌های اجتماعی مجازی فعالیت داشتند. در این پژوهش با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای تعیین حجم نمونه، به دلیل نامشخص بودن تعداد افراد جامعه آماری و بر اساس جدول نمونه‌گیری کرجی و مورگان (۱۹۷۰)، برای جامعه آماری بالاتر از ۱۰ هزار نفر، ۳۸۴ نمونه در نظر گرفته شد. برای بالا بردن قابل تعمیم‌پذیری یافته‌های این مطالعه، ۲۰ درصد (۷۷ نفر) به حجم نمونه اضافه شد و در نهایت، حجم نمونه نهایی ۴۶۱ نفر تعیین شد. معیارهای ورود عبارت بودند از: دامنه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال، ابتلا و بهبودی از بیماری کرونا بر اساس تشخیص پزشک، شدید بودن شد. معیارهای محدودش و داده‌های پرت به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. با توجه به محدودیت‌های کرونایی، امکان استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی وجود نداشت، از این رو، افراد شرکت‌کننده گردآوری داده‌ها در شبکه‌های اجتماعی مجازی از جمله کانال‌های مرتبط با سلامت و بهداشت در پلتفرم تلگرام انجام شد. در نهایت داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ و روش تحلیل رگرسیون گام به گام (گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس رشد پس از سانحه^۱ (PGI): جهت سنجش رشد پس از سانحه، مقیاس رشد پس از سانحه تدبی و کالون^۲ (۱۹۹۶) متشکل از ۲۱ ماده استفاده شد. این مقیاس یک ابزار خودسنجی است که فرد باید جواب‌های خود را در یک مقیاس ۶ درجه‌ای ($0 = \text{هیچ تغییری را تجربه نکرده ام} \text{ تا } 5 = \text{تغییر زیادی را تجربه کرده ام}$) قرار دهد. دامنه نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۵ می‌باشد. پایایی مقیاس توسط تدبی و کالون (۱۹۹۶) با ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ محاسبه شد و روایی همگرای این مقیاس با پرسشنامه خوش‌بینی ۰/۵۹ به دست آمد. در مطالعه سیدمحمودی و همکاران (۱۳۸۹) ساختار عاملی مقیاس روی نمونه ای از دانشجویان ایرانی بررسی شد و ضریب پایایی بازآزمایی پرسشنامه با فاصله زمانی یک هفته ۰/۹۴ و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ محاسبه گردید. علاوه بر این، سیدمحمودی و همکاران (۱۳۸۹) روایی همگرای این مقیاس را با مقیاس عاطفه مثبت ۰/۵۱ به دست آوردند. در این پژوهش، همسانی درونی آیتم‌های پرسشنامه برای سنجش پایایی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

پرسشنامه احساس پیوستگی (SCQ)^۳: در پژوهش حاضر برای سنجش احساس پیوستگی از فرم کوتاه پرسشنامه احساس پیوستگی آنتونوسکی^۴ (۱۹۸۷) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۳ سؤال دارد که هر سؤال از لیکرت ۷ گزینه‌ای تشکیل یافته است. این پرسشنامه علاوه بر نمره کلی سه خرده مقیاس ادراک‌پذیری، کنترل‌پذیری و معناداری را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. سندل و همکاران (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۵ گزارش کردند. افزون بر این، همبستگی بین فرم‌های کوتاه و بلند این پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد و روایی همگرای این پرسشنامه با پرسشنامه جهت‌گیری به زندگی ۰/۵۶ گزارش شد. در ایران محمدزاده و همکاران (۱۳۹۰) پرسشنامه مذکور را پس از ترجمه بر روی دانشجویان ایرانی هنجاریابی کردند که آلفای کرونباخ پرسشنامه در دانشجویان پسر و دختر به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۸ و روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه ۴۵ سؤالی سرشختری روان‌شناختی ۰/۵۴ به دست آوردند. در این پژوهش، همسانی درونی آیتم‌های پرسشنامه برای سنجش پایایی با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ محاسبه شد.

پرسشنامه پذیرش و عمل – نسخه دوم – نسخه دوم (AAQ-II)^۵: برای سنجش انعطاف پذیری روانی از پرسشنامه پذیرش و عمل – نسخه دوم استفاده شد. که یک ابزار خودسنجی است و به منظور ارزیابی انعطاف پذیری روان‌شناختی تدوین شده است. این پرسشنامه توسط بوند^۶ و همکاران در سال ۲۰۰۷ تدوین شد و هدف آن بررسی این مسئله است که یک فرد تا چه اندازه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارد. این پرسشنامه شامل ۱۰ سؤال است و روی طیف لیکرت هفت درجه‌ای از یک (به هیچ وجه در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۷ (همیشه در

1. Posttraumatic Growth Inventory

2 . Tedeschi & Calhoun

3 .Sense of Coherence Questionnaire

4 . Antonovsky

5 . Acceptance and Action Questionnaire-II

6 . Bond

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش احساس پیوستگی، انعطاف پذیری روانی و کنترل عاطفی در پیش‌بینی رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد احساس پیوستگی ارتباط مثبت و معناداری با رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا دارد. این یافته با مطالعات انجام شده توسط کام و دمیرکوک (۲۰۱۹) و شیروانی و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. به نظر می‌رسد افراد بروخوردار از احساس پیوستگی، بهتر نسبت به بیماری خود سازگار می‌شوند؛ زیرا احساس پیوستگی، نقش پررنگی در تعییر و نگرش از جهان به عنوان قابل درک، قابل مدیریت و باعث بودن دارد که همین معنا بخشی می‌تواند سازگاری با مشکلات را تسهیل نماید. افرادی که ناتوان از کنترل و مدیریت استرس ناشی از بیماری باشند و نتوانند معنایی برای مقابله و ادامه درمان داشته باشند، به شدت سطح سلامت روان‌شان کاهش پیدا می‌کند و به سختی با بیماری سازگار می‌گردد (عظیم زاده طهرانی و همکاران، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد یک حلقه ارتباطی بین احساس پیوستگی و سازگاری با مشکلات استرس‌زا زندگی وجود دارد که به عقیده آنتونوسکی احساس پیوستگی بالا تمایل به کنترل بهتر و مؤثرتر استرس و سازگاری با آن را افزایش می‌دهد و فرد بهزیستی شخصی بالاتری را احساس می‌کند، در حالی که پایین بودن حس انسجام، با آسیب‌پذیری در برابر بیماری و مشکلات زندگی همراه است (شافر^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). در همین راستا، آن دسته از بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا که احساس پیوستگی بالاتری دارند، به دلیل قدرت سازش‌پذیری بالاتر و تمایل به کنترل و مدیریت استرس، رشد پس از سانحه بیشتری را تجربه می‌کنند.

افزون بر این، نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین انعطاف پذیری روانی با رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همسو با این یافته، بوکین و همکاران (۲۰۲۰) نجفی قره حسنی و همکاران (۱۳۹۹) به نتایج مشابهی دست یافتند. در توجیه این یافته می‌توان گفت افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و در موقعیت‌های چالش برانگیز، رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و به لحظه روان‌شناختی در مقایسه با افراد انعطاف‌ناپذیر پر تحمیل تر و بردبارتر هستند (گلوستر^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). انعطاف‌پذیری روانی پایین، توانایی سازگاری فرد با رویدادهای آشفته ساز و محدود کننده دامنه رفتاری را کاهش می‌دهد و این مسئله، احساس عدم کنترل اوضاع در آنها ایجاد می‌کند و در نتیجه این افراد به سختی می‌توانند آن دسته از یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند که به سازگاری آنها با شرایط جدید آسیب می‌رساند (واسوویکز^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). نداشتن انعطاف‌پذیری در مورد تغییرات غیر قابل پیشگیری در مورد وقایع، از جمله بیماری کرونا، موجب افزایش آشفتگی هیجانی شده و بنابراین این افراد، از نظر روان‌شناختی تاب آوری کمتری نیز داشته و می‌توان این‌گونه پیش‌بینی کرد زمانیکه افراد انعطاف‌ناپذیر در یک حالت یا موقعیت آشفته و استرس‌زا قرار می‌گیرند، یکی از راه‌های برای سازگاری با محیط در حال تغییر در این افراد، ایجاد و رشد علایم آسیب روانی از جمله اضطراب است (رحیم زادگان و عطادخت، ۱۳۹۹). بنابراین، در بیماران بهبود یافته از کرونا انعطاف‌پذیری روانی کمک می‌کند از طریق افزایش تاب آوری بیشتری دارند و ادراک کنترل نسبت به موقعیت ایجاد شده، هیجان‌های ناخوشایند را کنترل کرده و پس از رویداد آسیب‌زاوی همچون ابتلا به بیماری کرونا، آسیب کمتری را تجربه کنند و رشد و تحول پس از سانحه را از خود نشان دهند.

علاوه بر این، در پژوهش حاضر ارتباط مثبت و معناداری بین کنترل عاطفی و رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا مشاهده شد. این یافته‌ها با مطالعات انجام شده توسط جیانگ و همکاران (۲۰۲۰) و حسین لو و اسماعیلی (۱۳۹۷) همخوان بود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت مهارت مناسب در کنترل عواطف با روابط سالم تر و کارایی اجتماعی بهتر مرتبط است که می‌تواند به کمک طلبی و یاری جویی در شرایط استرس‌زا زندگی منجر می‌شود. در مقابل، سطوح پایین کنترل عاطفی با رشد رفتارهای غیر سازنده و غیر قابل مهار همراه می‌باشد (سان^۴ و همکاران، ۲۰۲۱). در نتیجه، در صورتی که کنترل عواطف به طور مناسب انجام شود، نه تنها از ورود مشکلات روان‌شناختی جلوگیری می‌گردد؛ بلکه منجر به رشد و تحول افراد نیز خواهد شد. لازم به ذکر است که با کنترل مناسب عواطف، چرخ‌های به راه می‌افتد و عملکرد آن بدین گونه می‌تواند باشد که نتیجه کنترل عاطفی، عدم گرایش به مشکلات روان‌شناختی و سازگاری با رویدادهای استرس‌زا زندگی است و به موجب این امر، سلامت روانی افراد افزایش می‌یابد و به دنبال آن،

1 . Schäfer

2. Gloster

3 . Wąsowicz

4 . Sun

نقش احساس پیوستگی، انعطاف پذیری روانی و کنترل عاطفی در پیش‌بینی رشد پس از سانحه بیماران بهبود یافته از بیماری ویروسی کرونا
The Role of Sense of Coherence, Mental Flexibility and Affective Control in predicting Post-Traumatic Growth ...

- 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*, 22(7), 2915-2935. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00352-3>
- Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 647975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
- Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behaviour research and therapy*, 35(3), 239-248. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00098-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00098-8)