
تحلیل روان‌شناختی ترس پیش‌بینی‌شونده و تأثیر آن بر تاب‌آوری روانی افراد در برابر تهدیدهای نظامی و

بحران‌های امنیتی

محمد مهدی رحیمی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد میبد

چکیده:

درگیری‌های نظامی و شرایط جنگی از عوامل مهم ایجاد فشارهای روانی در جوامع هستند که می‌توانند منجر به شکل‌گیری ترس پیش‌بینی‌شونده و تغییر در سطح تاب‌آوری روانی افراد شوند. جنگ ۴۰ روزه اخیر میان ایران، ایالات متحده و اسرائیل و اعلام آتش‌بس پس از آن، زمینه‌ای را برای بررسی پیامدهای روان‌شناختی این وضعیت فراهم کرد. پژوهش حاضر با هدف تحلیل روان‌شناختی ترس پیش‌بینی‌شونده و بررسی تأثیر آن بر تاب‌آوری روانی افراد انجام شد. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود و داده‌ها از میان شهروندان شهر یزد گردآوری گردید. برای سنجش متغیرها از پرسشنامه‌های استاندارد ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی استفاده شد و داده‌ها با روش‌های آماری همبستگی و رگرسیون تحلیل گردید. یافته‌ها نشان داد ترس پیش‌بینی‌شونده با تاب‌آوری روانی رابطه معناداری دارد؛ به‌گونه‌ای که افزایش شدت ترس با کاهش سطح تاب‌آوری همراه بود، هرچند سطح متوسط این ترس موجب افزایش آمادگی روانی و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای شد. نتایج پژوهش بیانگر آن است که در شرایط پس از بحران‌های نظامی، توجه به سازوکارهای روان‌شناختی مرتبط با ترس پیش‌بینی‌شونده می‌تواند در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و تقویت تاب‌آوری روانی افراد در جامعه مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: ترس پیش‌بینی‌شونده، تاب‌آوری روانی، جنگ، بحران‌های امنیتی، سلامت روان

مقدمه

وقوع جنگ ۴۰ روزه میان ایران، ایالات متحده و اسرائیل، جامعه را در معرض سطحی گسترده از تنش های روان شناختی، نااطمینانی و تهدیدهای امنیتی قرار داد. شرایطی که حتی پس از برقراری آتش بس نیز آثار ذهنی و هیجانی آن ادامه یافت. در شرایطی که احتمال بروز مجدد درگیری های نظامی و تنش های ژئوپلیتیکی در منطقه افزایش یافته است، تصور وقوع یک جنگ دیگر و پیامدهای روان شناختی آن می تواند زمینه ای برای مطالعه واکنش های هیجانی افراد فراهم کند. تجربه چنین بحران هایی معمولاً با بروز نوعی ترس درونی همراه است که به جای واکنش به خطر بالفعل، بر احتمال وقوع تهدید در آینده متمرکز است و از آن با عنوان «ترس پیش بینی شونده» یاد می شود. این نوع ترس، به ویژه در دوره های پسابحران، می تواند نقش تعیین کننده ای در نحوه عملکرد روانی افراد، توانایی مدیریت هیجان ها و کیفیت بازگشت آنان به حالت تعادل ایفا کند (Kumar, ۲۰۱۴). اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می شود که بدانیم تاب آوری روانی، به عنوان یکی از مهم ترین سازه های مرتبط با سازگاری فردی، در مواجهه با بحران ها تحت تأثیر مستقیم چنین هیجاناتی قرار دارد (علوی، ۱۳۹۳).

بحران های نظامی اغلب واکنش های پیچیده ای را در سطح شناختی و هیجانی ایجاد می کنند. افراد ممکن است بدون تجربه خطر مستقیم، تنها بر اساس اخبار، شایعات یا یادآوری رویدادهای اخیر، احساس تهدید کنند و رفتارهای مقابله ای مختلفی از خود بروز دهند. مطالعات نشان می دهد که ترس پیش بینی شونده نه تنها می تواند موجب کاهش احساس کنترل، افزایش اضطراب و اختلال در عملکرد روزمره شود، بلکه در شدت های متوسط قادر است سطحی از آمادگی روانی و هوشیاری سازگاران را در فرد فعال کند (Santos, ۲۰۲۱). بنابراین درک این پدیده و پیامدهای آن در دوره پس از جنگ اهمیت ویژه ای دارد و می تواند به برنامه ریزی مداخلات روان شناختی مناسب کمک کند.

پژوهش های پیشین در زمینه تاب آوری نشان داده اند که نحوه تنظیم هیجان ها، سبک های مقابله ای، انعطاف پذیری شناختی و میزان حمایت اجتماعی از عوامل اصلی تعیین کننده در مواجهه افراد با بحران ها هستند (Davies, ۲۰۲۰). با این حال، نقش ترس پیش بینی شونده به عنوان یک متغیر مؤثر بر این سازه کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، به ویژه در بافت فرهنگی ایران و در شرایط تجربه اخیر جنگ. از این رو ضرورت دارد در قالب یک مطالعه نظام مند، ارتباط میان این دو متغیر و سازوکارهای احتمالی میانجی گر بررسی شود.

با توجه به این موارد، هدف پژوهش حاضر تحلیل روان شناختی ترس پیش بینی شونده و بررسی تأثیر آن بر تاب آوری روانی شهروندان یزد در دوره پس از آتش بس جنگ ۴۰ روزه است. بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش این است که ترس پیش بینی شونده تا چه اندازه می تواند بر سطح تاب آوری روانی افراد تأثیر بگذارد. فرضیه های پژوهش نیز بر این مبنا شکل گرفته اند که:

۱) افزایش ترس پیش بینی شونده با کاهش تاب آوری روانی همراه است؛

۲) سطوح متوسط ترس پیش بینی شونده ممکن است موجب تقویت برخی راهبردهای مقابله ای شود؛

۳) تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی نقش میانجی در رابطه میان ترس پیش بینی شونده و تاب آوری روانی دارند.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و با هدف بررسی رابطه میان ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی در دوره آتش‌بس پس از جنگ ۴۰ روزه اخیر انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه شهروندان ۱۸ تا ۶۰ سال شهر یزد بود که پس از پایان جنگ در معرض اخبار، پیام‌ها و پیامدهای روانی ناشی از تنش‌های امنیتی قرار داشتند. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۳۸۴ نفر تعیین شد و نمونه‌گیری به روش تصادفی طبقه‌ای انجام گرفت تا نمایندگی مناسبی از مناطق مختلف شهری حاصل شود.

برای گردآوری داده‌ها از سه ابزار استاندارد استفاده شد:

- ۱- پرسشنامه ترس پیش‌بینی‌شونده برای سنجش شدت نگرانی، انتظار ذهنی و ادراک احتمال بروز مجدد تهدید.
 - ۲- مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC) جهت ارزیابی ظرفیت روان‌شناختی افراد در مواجهه با فشارهای دوره پس‌اجرا.
 - ۳- پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان به‌منظور سنجش سبک‌های تنظیم هیجان و بررسی نقش میانجی آن در رابطه میان متغیرها.
- برای ارزیابی روایی ابزارها، از روایی محتوایی استفاده شد و پرسشنامه‌ها توسط پنج متخصص روان‌شناسی بالینی و سلامت مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. پایایی ابزارها با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که به ترتیب مقادیر ۰.۸۲ برای ترس پیش‌بینی‌شونده، ۰.۸۷ برای تاب‌آوری و ۰.۷۹ برای تنظیم هیجان به دست آمد؛ این ضرایب نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزارها است.
- پس از جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل‌ها با نرم‌افزار SPSS انجام شد. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار و توزیع فراوانی محاسبه گردید. در بخش آمار استنباطی، برای بررسی رابطه میان متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد و برای تعیین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی ترس پیش‌بینی‌شونده، رگرسیون خطی چندمتغیره به کار رفت. در صورت نیاز به تحلیل نقش میانجی، تحلیل مسیر و آزمون سوبل مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

داده‌های جمع‌آوری‌شده پس از بررسی اولیه و حذف پرسشنامه‌های ناقص وارد تحلیل آماری شدند. در مجموع، اطلاعات مربوط به ۳۸۴ شهروند شهر یزد که پرسشنامه‌های ترس پیش‌بینی‌شونده، تاب‌آوری روانی و تنظیم هیجان را به‌طور کامل تکمیل کرده بودند، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این بخش، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای اصلی شامل میانگین و انحراف معیار ارائه می‌شود و سپس نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندمتغیره برای بررسی روابط و نقش پیش‌بینی‌کنندگی متغیرها تشریح می‌گردد.

آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

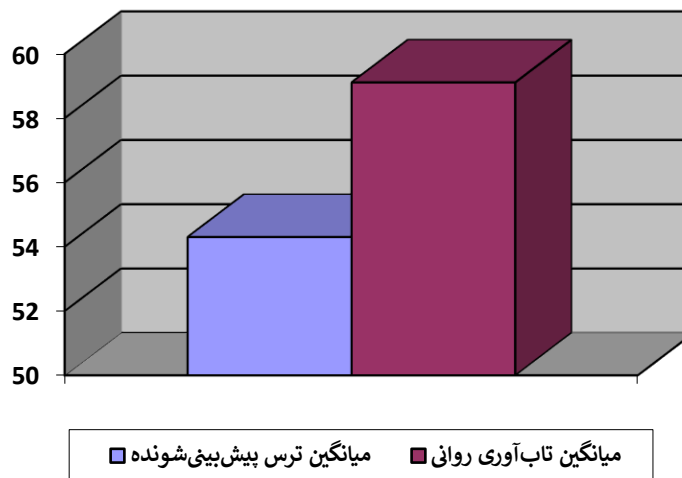
نتایج آمار توصیفی نشان داد شرکت کنندگان در سطح متوسطی از ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی قرار دارند. خلاصه شاخص‌های توصیفی در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی در نمونه پژوهش

متغیر	تعداد (N)	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
ترس پیش‌بینی‌شونده	۳۸۴	۵۴.۳۰	۱۰.۱۱	۲۵.۰۹	۷۹.۸۵
تاب‌آوری روانی	۳۸۴	۵۹.۱۱	۱۱.۲۱	۲۳.۶۲	۸۴.۳۷

همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، میانگین ترس پیش‌بینی‌شونده در جامعه مورد مطالعه در حدود میانه مقیاس قرار دارد که نشان‌دهنده سطحی از نگرانی نسبت به احتمال بروز مجدد تهدیدهای نظامی و امنیتی است. همچنین میانگین تاب‌آوری روانی نیز در حد متوسط رو به بالا قرار دارد که حاکی از توان نسبی افراد در مواجهه با پیامدهای روانی جنگ و دوره پس از آتش‌بس است.

برای نمایش بهتر الگوی توزیع نمرات، نمودار (۱) روند تغییرات میانگین ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی را نشان می‌دهد.



نمودار ۱. مقایسه میانگین ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی در نمونه پژوهش

همبستگی بین ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی

برای بررسی رابطه بین ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	۱	۲
۱. ترس پیش‌بینی‌شونده	۱	-.۴۱**
۲. تاب‌آوری روانی	-.۴۱**	۱
r, ۰.۱		
p <		

نتایج جدول (۲) نشان می‌دهد بین ترس پیش‌بینی‌شونده و تاب‌آوری روانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد (, ۱, ۰, ۴۱ - r = ۰, ۰۱ < p). این یافته بدان معناست که با افزایش ترس پیش‌بینی‌شونده، سطح تاب‌آوری روانی افراد کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، هرچه افراد نسبت به وقوع مجدد تهدیدهای نظامی و امنیتی نگرانی بیشتری داشته باشند، توانایی آن‌ها برای بازگشت به تعادل و مقابله سازگارانه با پیامدهای روانی جنگ کمتر خواهد بود.

نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی تاب‌آوری روانی

برای بررسی میزان قدرت پیش‌بینی‌کنندگی ترس پیش‌بینی‌شونده و تنظیم هیجان در تبیین تاب‌آوری روانی، از رگرسیون خطی چندمتغیره به روش همزمان استفاده شد. خلاصه نتایج در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون چندمتغیره برای پیش‌بینی تاب‌آوری روانی

متغیر پیش‌بین	بتا (β)	T	سطح معناداری (p)
ترس پیش‌بینی‌شونده	-۰.۳۶	-۸.۱۲	> ۰/۰۰۱
تنظیم هیجان	۰.۲۹	۶.۵۷	> ۰/۰۰۱
R ² = ۰,۳۴			

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد که ترس پیش‌بینی‌شونده به‌طور منفی و معنادار تاب‌آوری روانی را پیش‌بینی می‌کند؛ به‌طوری‌که با افزایش یک انحراف معیار در ترس پیش‌بینی‌شونده، تاب‌آوری روانی به میزان ۰.۳۶ انحراف معیار کاهش می‌یابد. در مقابل، تنظیم هیجان به‌صورت مثبت و معنادار با تاب‌آوری روانی مرتبط است و افزایش آن به بهبود تاب‌آوری منجر می‌شود. مقدار R² برابر با ۰.۳۴ نشان می‌دهد که ۳۴ درصد از واریانس تاب‌آوری روانی توسط ترس پیش‌بینی‌شونده و تنظیم هیجان تبیین می‌شود.

در مجموع، یافته‌های این بخش فرضیه اصلی پژوهش را تأیید می‌کند مبنی بر این که ترس پیش‌بینی‌شونده یکی از عوامل مهم تضعیف‌کننده تاب‌آوری روانی در دوره پس از تهدیدهای نظامی و بحران‌های امنیتی است، هرچند راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان می‌توانند بخشی از اثر منفی آن را تعدیل کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که ترس پیش‌بینی‌شونده نقش منفی و معناداری در کاهش تاب‌آوری روانی افراد در مواجهه با تهدیدهای نظامی و بحران‌های امنیتی دارد. به بیان دیگر، هرچه میزان نگرانی، انتظار ذهنی و ادراک احتمال وقوع مجدد تهدید افزایش می‌یابد، ظرفیت افراد برای بازگشت به تعادل روان‌شناختی کاهش پیدا می‌کند. این نتیجه را می‌توان بر اساس نظریه‌های ارزیابی شناختی تبیین کرد؛ مطابق این دیدگاه، هنگامی که افراد یک موقعیت را تهدیدآمیز و خارج از کنترل ارزیابی می‌کنند، هیجانات منفی شدیدتری را تجربه کرده و در بلندمدت منابع مقابله‌ای آنان تحلیل می‌رود. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین هم‌راستا است؛ مطالعات نشان داده‌اند که مواجهه مستمر با اخبار تهدیدآمیز، پیش‌بینی احتمال جنگ و تجربه نااطمینانی امنیتی می‌تواند اضطراب مزمن را افزایش داده و تاب‌آوری را کاهش دهد (علوی، ۱۳۹۳؛ Chandra, ۲۰۱۴). در نتیجه، ترس پیش‌بینی‌شونده را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده منابع روانی در دوره‌های پسابحران دانست.

در مقابل، نتایج نشان داد که تنظیم هیجان نقشی مثبت و تقویت‌کننده در افزایش تاب‌آوری روانی دارد. افرادی که از راهبردهای سازگارانه‌تری مانند بازنگری شناختی استفاده می‌کنند، در مواجهه با تنش‌های امنیتی انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند. این یافته با پژوهش گراس و جان (John, ۲۰۰۳ & Gross) همسو است که تأکید می‌کند راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند شدت هیجانات منفی را کاهش داده و پیامدهای روان‌شناختی را تعدیل کنند. همچنین نتایج علوی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داده است که مهارت‌های هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان از پیش‌بین‌های اصلی تاب‌آوری در شرایط فشار روانی محسوب می‌شوند. به‌طور نظری، تنظیم هیجان با تسهیل بازسازی ارزیابی‌های شناختی و افزایش احساس کنترل بر وضعیت می‌تواند نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری ایفا کند.

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تاب‌آوری روانی در شرایط تهدیدهای نظامی صرفاً تابع شدت خطر بیرونی نیست، بلکه تا حد زیادی به نحوه ادراک تهدید، پیش‌بینی ذهنی خطر و راهبردهای پردازش هیجانی افراد بستگی دارد. بنابراین، مداخلات روان‌شناختی مؤثر باید هم بر کاهش ترس پیش‌بینی‌شونده و هم بر تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان تمرکز داشته باشند تا از تحلیل رفتن منابع روانی شهروندان در دوره‌های تنش و پسابحران جلوگیری شود.

محدودیت‌های پژوهش

با وجود ارزشمندی نتایج، این پژوهش با چند محدودیت همراه بود:

- ۱- استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است موجب بروز سوگیری پاسخ‌دهی شود و دقت گزارش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.
- ۲- طرح پژوهش از نوع همبستگی بود؛ بنابراین، امکان نتیجه‌گیری قطعی درباره روابط علی وجود ندارد.

- ۳- جامعه آماری محدود به شهر یزد بود که تعمیم پذیری نتایج به سایر مناطق با ویژگی های فرهنگی و اجتماعی متفاوت را کاهش می دهد.
- ۴- شرایط جنگی مورد بررسی بر اساس یک رویداد واقعی با زمینه خاص بودند؛ بنابراین ممکن است در سایر موقعیت ها یا بحران های امنیتی نتایج متفاوتی به دست آید.

پیشنهادات

بر اساس نتایج پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می شود:

- ۱- طراحی و اجرای برنامه های آموزشی تنظیم هیجان و مدیریت استرس برای عموم شهروندان، به ویژه در مناطقی که در معرض اخبار و پیام های تهدیدآمیز قرار دارند.
- ۲- تدوین دستورالعمل های ارتباطی برای رسانه ها با هدف کاهش القای ترس پیش بینی شونده و مدیریت صحیح انتشار اخبار در شرایط بحران.
- ۳- برگزاری کارگاه های تخصصی تاب آوری روانی برای کارکنان حوزه های امدادی، نظامی، انتظامی و خدمات عمومی که در خط مقدم مواجهه با بحران قرار دارند.
- ۴- استفاده از طرح های طولی در پژوهش های آینده با هدف بررسی روند تغییرات ترس پیش بینی شونده و تاب آوری روانی در بازه های زمانی مختلف.
- ۵- به کارگیری مدل های معادلات ساختاری برای بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان و متغیرهای روان شناختی دیگر مانند حمایت اجتماعی، سبک های مقابله ای و خودکارآمدی.

منابع

۱. علوی، م. (۱۳۹۳). بررسی عوامل مؤثر بر سلامت روان در شرایط بحران. فصلنامه مطالعات روان شناسی، ۱۱۲(۳)، ۴۵-۶۲.
۲. علوی، م.، احمدی، س.، و کریمی، ن. (۱۳۹۶). نقش تنظیم هیجان در پیش بینی تاب آوری روانی در شرایط فشار روانی. مجله پژوهش های رفتاری، ۱۸(۲)، ۷۷-۹۵.
۱. Chandra, R. (۲۰۱۴). Psychological responses to threat and uncertainty: A review of resilience processes. *Journal of Behavioral Science*, ۲۲(۴), ۲۱۱-۲۲۸.
۲. Davies, M. (۲۰۲۰). Psychological resilience in crisis situations. *International Journal of Psychology*, ۵۵(۴), ۴۱۲-۴۲۰.
۳. Gross, J.J., & John, O.P. (۲۰۰۳). Individual differences in emotion regulation processes: Implications for affect and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۵(۲), ۳۴۸-۳۶۲.
۴. Kumar, S. (۲۰۱۴). Fear perception and psychological adjustment in conflict situations. *Journal of Social Psychology*, ۲۹(۳), ۲۰۱-۲۱۴.
۵. Santos, L. (۲۰۲۱). Anticipatory fear and adaptive responses in uncertain environments. *Journal of Anxiety Studies*, ۳۸(۲), ۹۵-۱۰۸.