

یک الگوی روانشناختی از استرس‌های میدان نبرد

علی فتحی‌آشتیانی Ph.D.

دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج) - دانشکده پزشکی - گروه روانشناسی - مرکز تحقیقات علوم رفتاری - تهران - ایران

خلاصه

مطالعاتی که در جنگ‌های مختلف انجام شده است بیانگر آن است که متغیرهای متعددی توانایی رزمندگان را برای مقابله با استرس‌های نبرد افزایش یا کاهش می‌دهند. دو گروه عمده از متغیرها شامل متغیرهای پیشایند و واسطه‌ای منجر به ایجاد برداشتهای اساسی از موقعیت‌های استرس‌زا می‌شوند. متغیرهای پیشایند شامل عوامل فردی، عوامل مربوط به واحد یا یگان رزمی و عوامل مربوط به میدان نبرد می‌شوند. عوامل فردی به شخصیت فرد، فشارهای غیرنظامی، رو به رویی با موقعیت‌های نظامی و نقش‌های نظامی مربوط هستند. عوامل مربوط به واحد یا یگان رزمی به انسجام در واحد، روحیه، میزان آموزش، قدرت رهبری و فرماندهی و میزان تعهد در انجام وظیفه مربوط می‌گردند. عوامل مربوط به میدان نبرد به نوع نبرد، غافلگیری، بلاتکلیفی و شرایط محیطی مربوط می‌شوند. متغیرهای واسطه‌ای که ماهیتی شناختی دارند به برداشتهای، انتظارات، نحوه برخورد و ارزیابی از محیط نبرد مربوط می‌شوند. بر اساس این دو متغیر (پیشایند و واسطه‌ای)، سبک پاسخ فرد (جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی) تعیین می‌شود و برحسب این پاسخ‌ها، سبک مقابله (از مقابله فعال تا نافع و شکننده) مشخص خواهد شد.

واژه‌های کلیدی: استرس، میدان نبرد، الگوی روانشناختی، سرباز.

مقدمه

واژه استرس که به تنیدگی اشاره دارد در زندگی روزانه به‌طور فراوان مشاهده می‌شود. اهمیت استرس و تأثیر آن در عملکرد آدمی در تمامی وجوه زندگی امر مسلمی است. عوامل افزایش یا کاهش استرس در زندگی قابل شناسایی و در صورت مهیا ساختن تمهیدات لازم قابل اجتناب و پیشگیری است. ولی اگر آمادگی‌های لازم برای مقابله با این مشکلات فراهم نباشد، استرس با تأثیری که بر افکار، اندیشه‌ها، عواطف، انگیزه‌ها و جنبه‌های فیزیولوژیکی می‌گذارد، توانمندی‌های روانی و جسمانی را کاهش داده و مقاومت بدن و روان را پائین آورده و از طریق مختل ساختن سیستم ایمنی بدن، فرد را در معرض انواع بیماری‌های روانی و جسمانی قرار می‌دهد. البته همیشه استرس، چیزی بد، ویرانگر و چیزی که باید

از آن اجتناب کرد نیست. بلکه استرس طیفی را شامل می‌شود که در این طیف، استرس مثبت، درجه‌ای از استرس است که برای ادامه دادن و بهبود بخشیدن به تحمل استرس، بدون این‌که به نظام فرد زیان و خللی وارد سازد، ضروری است. این میزان از استرس، کمک کننده و حتی برای سلامتی لازم است. یک پاسخ متوسط به استرس، به‌طور واقعی عملکرد فرد را بهبود می‌بخشد. مثلاً سربازانی که آموزش دیده‌اند، نسبت به یک موقعیت استرس‌زا پاسخ‌ها و عملکردی بهتر دارند.

مطالعاتی که در جنگ‌های مختلف انجام شده، بیانگر آن است که متغیرهای متعددی، توانایی افراد را برای مقابله با استرس‌های نبرد افزایش یا کاهش می‌دهند. اکثر استرسورها در موقعیت جنگی ناشی از ارزیابی فعالیت‌های دشمن در کشتن،

مجروح کردن و تضعیف روحیه سربازان است. استرسورهای دیگر ناشی از محیط طبیعی است. بعضی از این استرسورها ممکن است موجب سرپیچی یا عکس العمل نسبت به دستورات فرماندهی شوند دیگر استرسورها ناشی از محیط طبیعی است. بعضی این استرسورها، ممکن است ناشی از مشکلات سازمانی و یا شخصی در واحد رزمی و یا در سنگر باشند.

جدول ۱. نمونه‌ای از استرسورهای میدان نبرد

استرسورهای روانی	استرسورهای بدنی
*شناختی	*محیطی
اطلاعات؛ خیلی زیاد یا خیلی کم	گرما، سرما، رطوبت
عوامل حسی؛ زیاد یا محرومیت حسی	ارتعاش، صدا، باد
ابهام، بالاتکلیفی، تنهایی	کمبود اکسیژن در بافت‌های بدن (ناکافی بودن اکسیژن)
فشار زمان در برابر انتظار	بخار گاز، مواد سمی، شیمیایی
غیر قابل پیش بینی بودن قوانین شغلی و مشکلات قضاوت	اسلحه‌ها و وسایل هدایت‌کننده انرژی اشعه یونیزه شده
پویایی سازمانی	عوامل عفونی و مسری
انتخاب سخت و مشکل در برابر انتخاب	کار فیزیکی
شناخت مجدد از عملکرد زیان بار	نورهای درخشان، تاریکی، مه و تیرگی
*هیجانی	*فیزیولوژیکی
ترس و اضطراب به خاطر تهدید (مرگ، جراحت، شکست و فقدان)	بی‌خوابی
غم و اندوه به خاطر فقدان (داغدگی، عزای)	کم شدن آب بدن
انزجار، خشم و پرخاشگری به خاطر ناکامی،	سوء تغذیه و کمبود بهداشت
تهدید، خسارت، فقدان و گناه	کوفتگی عضلانی
بی‌حوصلگی به خاطر بی‌فعالیتی	سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری
انگیزه‌های تعارض‌آمیز به خاطر نگرانی	استفاده مفرط یا کم از ماهیچه‌های بدن
در مورد خانه و خانواده و وفاداری	بیماری یا جراحت
مواجهه یا وسوسه روحی به خاطر فقدان ایمان	
احساسات درونی فرد.	

استرسورهای روانی و بدنی

استرسورها به هر علتی که باشند ممکن است به صورت استرسورهای روانی یا بدنی تجربه شوند. استرسورهای روانی،

اطلاعاتی به مغز می‌فرستند و تنها تأثیر جسمانی غیر مستقیمی بر بدن به جا می‌گذارند. این اطلاعات ممکن است خواسته‌هایی ایجاد کنند و واکنش‌هایی را از نظام ادراکی و شناختی و نظام هیجانی و یا هر دو، در مغز برانگیزند. استرسورهای بدنی، چیزی است که اثر زیان آور بالقوه و مستقیمی روی بدن دارند. این استرسورها ممکن است به خاطر شرایط محیط خارجی یا نیازهای جسمی/ فیزیولوژیکی به وجود آیند. استرسورهای بدنی، بازتاب‌های استرسی ویژه‌ای را برمی‌انگیزند مانند لرزیدن، انقباض عروق (به علت سرما)، تعرق و انبساط عروق (به علت گرما) یا تنش پرده گوش (به علت صدا). رفتار یک سرباز می‌تواند اثر زیان بار استرسور را تا حد اکثر ممکن خنثی کند و یا تحت تأثیر آن قرار گیرد. به علاوه استرسورهای بدنی می‌توانند به طور مستقیم با فعالیت مغز تداخل کنند و بر توانایی‌های ادراکی - شناختی تأثیر گذاشته و استرس‌ها را افزایش دهند در جدول ۱ مثال‌هایی از استرسورهای روانی و بدنی ارائه شده است.

عوامل مؤثر در پاسخ‌های فرد به موقعیت‌های

میدان نبرد

متغیرهای پیشاینده. عواملی که موجب بروز استرس می‌شوند را می‌توان به صورت متغیرهای پیشاینده^۱ و متغیرهای واسطه‌ای^۲ مطرح نمود (شکل ۱). متغیرهای پیشاینده به عوامل فردی، عوامل مربوط به واحد یگان رزمی و عوامل مربوط به میدان نبرد تقسیم می‌شوند (شکل ۲).

۱- عوامل فردی

ویژگی‌های شخصیتی، استرس‌های غیر نظامی، رویارویی با موقعیت‌های نظامی و نقش نظامی، عوامل فردی را تشکیل می‌دهند. نتایج تحقیقات انجام شده در رابطه با ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد نظامی به نتایج متفاوتی دست یافته است. نتایج برخی از تحقیقات بیانگر آن است که سربازان رزمی از هوش، صفات مردانگی و بلوغ اجتماعی بیشتری در مقایسه با سربازان غیر رزمی برخوردارند و ثبات هیجانی و استعداد فرماندهی بیشتری

^۱ Antecedent Variables

^۲ Mediating Variables

۲. عوامل مربوط به واحد یا یگان رزمی

بررسی روانشناسان در جنگ ۱۹۷۳ نشان داد که روحیه^۶، انسجام^۷، اعتماد به فرمانده، اعتماد به جنگ افزارها، اعتماد به خود و شرایط جنگی، ایدئولوژی، ارزش‌ها و تعهد^۸ از جمله عوامل مهم در یگان رزمی محسوب می‌شوند. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که معمولاً فروپاشی روانی در زمانی صورت می‌گیرد که انسجام گروهی وجود ندارد. فقدان اعتماد و علاقه به فرماندهی، جابجایی‌های مداوم، احساس تنهایی، احساس عدم تعلق به یگان و واحد نظامی، عزت نفس پائین، روحیه ضعیف، همانندسازی کم با گروه ممکن است استرس ناشی از جنگ را افزایش دهد. کلی^۹ (۱۹۸۶) سه عامل اساسی که موجب اعتماد به فرمانده می‌شوند را اعتقاد به کارآمدی حرفه‌ای فرمانده، اعتماد به اعتبار فرمانده و اعتقاد به این‌که او از افراد تحت امر خود حمایت می‌کند، می‌داند. این سه عامل در پادگان به‌طور یکسانی اهمیت دارند اما در موقعیت نظامی، عامل اول یعنی کارآمدی فرمانده ارجحیت بیشتری دارد.

عوامل مؤثر در اعتماد به خود به عنوان یک سرباز می‌تواند مربوط به آشنایی با مأموریت و توجه به جزئیات آن، آشنایی با منطقه نظامی، آشنایی با نحوه استقرار نیروهای دشمن، اعتماد به مهارت‌ها و آموزش‌های خود و اعتماد به جنگ افزارها و امکانات باشد.

ایدئولوژی، ارزش‌ها و تعهد، نقش مهمی در ایجاد انگیزه ایفا می‌کند. ایمان به مرز و بوم، وطن پرستی، اعتقاد به حقانیت نبرد پیوستگی قوی در سازمان نظامی ایجاد می‌کند و در افزایش روحیه افراد نقش بسزایی دارد. برعکس عدم حقانیت به نبرد و دفاع، موجب فرار، ترک خدمت، سوء مصرف مواد، عدم تمکین از فرمانده می‌شود.

دارند. به علاوه این سربازان نمره بالایی در رهبری، احساس مسئولیت، قاطعیت و پایداری در برابر استرس کسب نمودند ولی در متغیرهای اجتماعی بودن، هوش اجتماعی و ثبات عاطفی تفاوتی با سربازان عادی نداشته‌اند، همچنین نوی^۳ (۱۹۸۷) دریافت که ویژگی‌های شخصیتی در فروپاشی روانی تأثیری ندارد ولی در بهبودی پس از فروپاشی روانی به‌طور معناداری مؤثر است. گلاس^۴ (۱۹۷۳) در جنگ دوم جهانی نتیجه گرفت که فراوانی اختلالات روانی بیشتر به ویژگی‌های گروهی مربوط می‌شود تا به ویژگی‌های شخصیتی افراد.

در مطالعه‌ای در جنگ "یام کیپور"^۵ (۱۹۷۳) در ۴۰ سربازی که دچار شک جنگی شده بودند، ۸۰ درصدشان دچار شک یا استرس غیر نظامی بودند (۵۰٪ آنها همسر باردار داشتند یا در طی یکسال قبل از جنگ پدر شده بودند، ۲۵ درصد از آنها فقدان یکی از بستگان نزدیک خود را تجربه کرده بودند و سایر استرس‌های غیر نظامی مربوط بود به بیماری، ازدواج، جدایی، مشکلات اقتصادی و خانوادگی). این نتیجه بیانگر آن است که احساس آرامش و بهزیستی فرد در موقعیت‌های استرس‌زای میدان نبرد تحت تأثیر عوامل پیشین است.

درگیر شدن در نقش‌های معینی که شامل بعضی از وظایف خاص می‌شود، احساسی از کنترل و رهبری را ایجاد می‌کند و به همان اندازه توجه سربازان را از موقعیت‌های خطرآفرین غیر منتظره دور می‌کند، به‌طور مثال خلبانانی که در جنگ‌های هوایی مسلط بودند شکایت‌های جسمی کمتری را گزارش می‌کردند و به‌طور معناداری سطح کمتری از اضطراب را نشان می‌دادند. همچنین سربازانی که تجربه‌های جنگی (حدود ۳۰ روز) داشتند احتمال کمتری داشت که در صورت مواجه شدن با موقعیت‌های جنگی، دچار فروپاشی روانی شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهد دلبستگی به نقش، به خصوص نقش رهبری، احساس کنترل و تسلط بر نقش و تمرکز بر وظایف در کاهش استرس نقش به‌سزایی دارد.

^۶ Morale

^۷ Cohesion

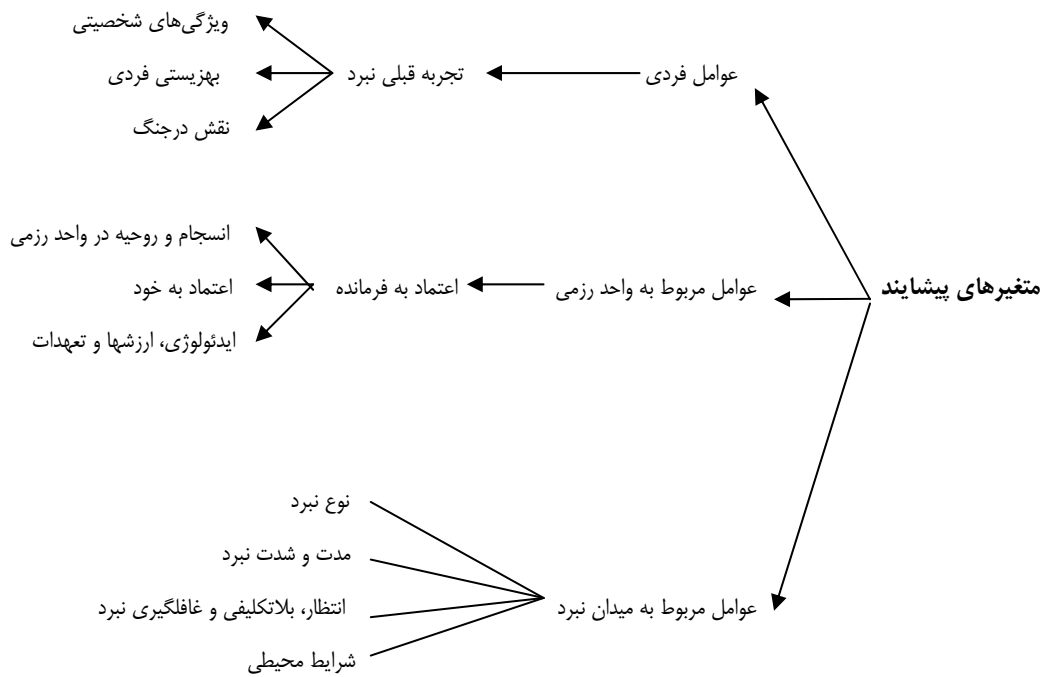
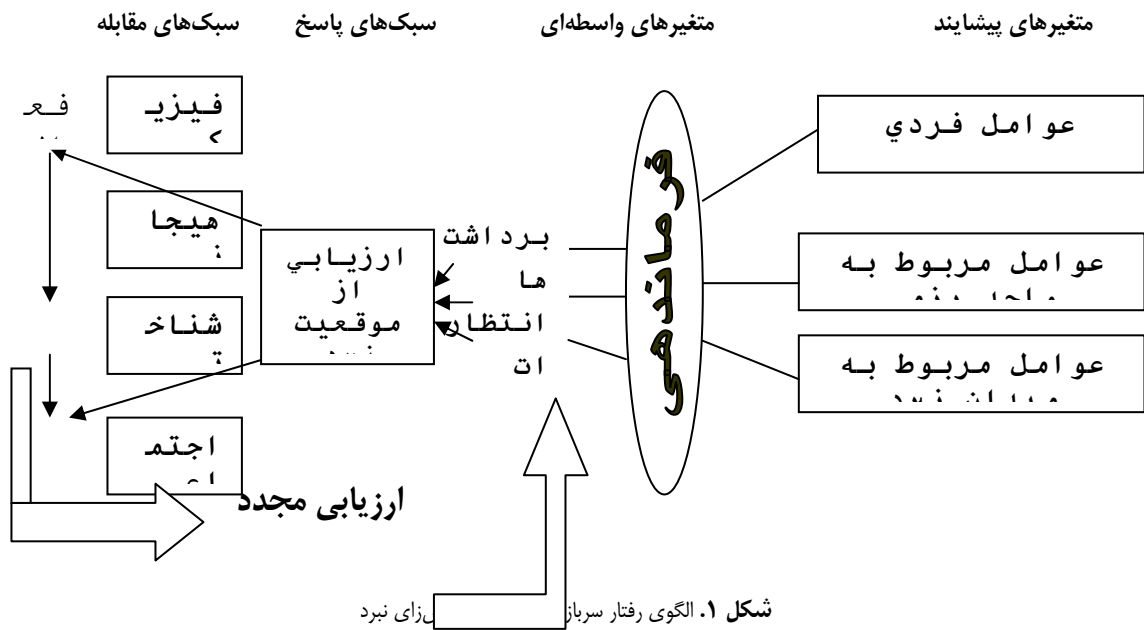
^۸ Commitment

^۹ Kalay

^۳ Noy

^۴ Glass

^۵ Yom kippur



شکل ۲. متغیرهای پیشایند

نوع نبرد، مدت نبرد، شدت نبرد، غافلگیری، بلاتکلیفی و ویژگی‌های فیزیکی میدان نبرد، نقش تعیین کننده ای در افزایش

۳. عوامل مربوط به میدان نبرد^{۱۰}

متغیرهای واسطه‌ای

متغیرهای واسطه‌ای در دهه اول ماهیتی شناختی دارند. تعبیرهای شناختی از متغیرهای پیشایند، ارزیابی منطقی از موقعیت نبرد، تجاری که فرد از رفتار خود به دست می‌آورد و پیامدهای محیطی که متعاقب رفتار حاصل می‌شود از جمله متغیرهای واسطه‌ای شناختی هستند. دومین ویژگی این متغیرها آن است که عمدتاً تحت کنترل فرمانده‌ای قرار دارند که ممکن است آنها را به صورت مثبت یا منفی به کار برد. فرمانده در نوع برداشت افراد از موقعیت‌ها، نقش محوری دارد. یک دستور از طرف فرمانده با دید خوش‌بینانه، شانس موفقیت را افزایش می‌دهد. برعکس یک دستور بدبینانه، احتمال شکست را بالا می‌برد. همچنین فرمانده در نوع برداشت افراد از موقعیت‌های نبرد نقش محوری دارد. فرمانده شبیه به یک تلسکوپ عمل می‌کند که می‌تواند تهدیدات مربوط به جنگ را بزرگ یا کوچک کند و یا با تمرکز، به وضوح آن بیفزاید. سومین ویژگی متغیرهای واسطه‌ای، پویایی آن است. یعنی با توجه به این که متغیرهای پیشایند ممکن است ثابت بمانند یا تغییر کنند، تعابیری که از آنها می‌شود، ممکن است به صورت اطلاعات جدیدی، به رفتارهای جدیدی منتهی شود. مثلاً یک رفتار متهورانه یا بزدلانه توسط یک فرد، می‌تواند ادراک از موقعیت را اساساً تغییر دهد و منجر به تغییر پاسخ‌ها شود.

فرایند ارزیابی در محیط نبرد^{۱۱}

ارزیابی پلی است بین شرایط بیرونی و پاسخ سرباز و ترکیبی است از ادراک سرباز و ارزشیابی موقعیت و توانایی سازش با آن. این موقعیت ممکن است در نتیجه یک گستره کلی از ارزیابی‌ها توسط افراد مختلف یا توسط همان افراد در زمان‌های مختلف، متفاوت باشد. بنابراین موقعیت نبرد ممکن است به عنوان یک موقعیت مهلک، پرخطر، مخاطره‌آمیز یا نویدبخش ظاهر شود. در حالی که واکنش فرد به آن موقعیت ممکن است درجه‌ای از ترس یا تهدید به مبارزه یا تهیج طلبی باشد. علاوه بر این، واکنش یک فرد یا گروه به شرایط میدان نبرد می‌تواند توسط متغیرهای

استرس نبرد دارد. نوع جنگ (تدافعی، تهاجمی) در میزان استرس متفاوت است. نبرد تدافعی، خطری تهدید کننده، بدون درگیری و فعالیت است و سرباز فعل‌پذیر بوده و حس ناامیدی در او بالاست. برعکس در جنگ تهاجمی، خطر پذیری بالا بوده، سرباز فعال است و حس قوی در کنترل محرک‌ها دارد. همچنین نوع جنگ می‌تواند به صورت ساکن یا متحرک باشد.

در جنگ‌های ساکن مثل آتش توپخانه آسیب پذیری بالاست برعکس در جنگ‌های متحرک (چه به صورت پیش روی و چه به صورت عقب نشینی) آسیب‌پذیری کم است. از طرفی جنگ می‌تواند در روز یا شب رخ دهد. درگیری با دشمن در روز به دلایل مختلف از جمله مشاهده هم‌زمان موجب آسیب‌پذیری پائین و درگیری در شب به علت کمبود اطلاعات شفاف آسیب‌پذیری بالاست.

مدت زمان مواجهه با افزایش استرس ارتباط دارد و موجب خستگی نبرد می‌شود. به علاوه شدت جنگ با استرس حاد مرتبط است و موجب شک نبرد می‌شود. بیشترین اختلال روانپزشکی بعد از ۳۰ تا ۴۵ روز بعد از مواجهه با جنگ ظاهر می‌شود. اگر چه تفاوت در رسته‌های شغلی وجود دارد مثلاً حد متوسط فروپاشی در تفنگداران ۸۸ روز است. میزان آسیب‌های روانشناختی در جنگ با توجه به تعداد زخمی‌ها نوسان دارد به گونه‌ای که هر قدر، تعداد زخمی‌ها و کشته‌ها بیشتر باشد، آسیب‌پذیری بیشتر است.

بالاتکلیفی و انتظار حمله ممکن است استرس بیشتری حتی از جنگ واقعی داشته باشد. در جنگ دوم جهانی، روانپزشکان، سندرومی را به عنوان "سندروم پیش از جنگ" که شامل شکایت‌های بدنی بدون دلیل فیزیولوژیکی بود گزارش کردند. هر چند دوره‌های طولانی انتظار حمله، ممکن است برعکس احساس مثبتی ایجاد کند.

شرایط فیزیکی میدان نبرد در افزایش یا کاهش استرس نقش به‌سزائی دارد. قبل از هر نوع عملیاتی، لازم است سربازان با موقعیت فیزیکی میدان نبرد سازگار شوند، شرایط جوی، سردی، گرمی، دریا، خشکی، کم آبی، یخ زدگی و بیابان‌های گسترده بدون علایم و نشانه استرس جنگی را افزایش می‌دهد.

^{۱۱} Appraisal of combat situation

و احساس فرسودگی روانی مؤثر است و در نهایت منجر به فروپاشی کامل یعنی ترس از نبرد و شک نبرد می‌شود. این شکست زمانی رخ می‌دهد که دل مشغولی سرباز با اضطراب‌های او را به سوی بسته شدن، بی‌حرکی و رفتارهای واکنشی هدایت می‌کند.

منبع

برداشتی آزاد از:

Gal R, Jones FD (1995). Apsychological Model of combat stress in Franklin D. Jones and etal (Eds), War psychiatry published by the office of the Surgeon General at TMM publications, Borden Institute.

واسطه‌ای (برداشت‌ها، انتظارات و شیوه اجرا) تعیین شود، که به‌طور ابتدایی توسط فرمانده کنترل شده‌اند.

سبک پاسخ فرد به موقعیت استرس‌زا

بر اساس متغیرهای پیش‌بیند و واسطه‌ای، "سبک پاسخ"^{۱۲} فرد به موقعیت‌های استرس‌زای میدان نبرد تعیین می‌شود که معمولاً به‌صورت علایم جسمانی، هیجانی، شناختی و اجتماعی بروز می‌کند. بر اساس این پاسخ‌ها، سبک‌های مقابله، از مقابله فعال تا مقابله نافع و شکننده متفاوت خواهد بود. پاسخ‌های جسمانی به موقعیت استرس‌زای میدان نبرد شامل تغییرات اتونومیک، ماهیچه‌ای و غددی است. پاسخ‌های هیجانی شامل ترس، اضطراب، افسردگی می‌شود. پاسخ‌های شناختی شامل آشفتگی در ادراک، توجه، یادگیری، هوشیاری بیش از حد به محرک‌های معین می‌شود و پاسخ‌های اجتماعی شامل افزایش وابستگی به رهبری، نیاز به ارتباط با دیگران و جستجوی اطمینان بخشی از طرف آنها و افزایش تقاضاها، حساسیت و زود رنجی است.

سبک‌های مقابله‌ای

"سبک‌های مقابله"^{۱۳} با استرس‌های میدان نبرد شامل سبک‌های فعال، نافع و شکننده می‌باشد. سبک فعال، نوعی پیش‌بینی و شکلی از آمادگی به صورت مستقیم (چک کردن ادوات و ماشین‌آلات، امکانات) و غیر مستقیم (خواندن کتاب، بازی کردن، نوشتن خاطرات و نامه نگاری به دوستان و اقوام، برگزاری مراسم دعا و نیایش، اقامه نماز به صورت جماعت) است. سبک فعال، رفتار مقابله‌ای موفقیت‌آمیز است چون فرد را از تمرکز بر مرگ یا نگرانی باز می‌دارد، انسجام گروهی را ارتقاء می‌بخشد و پرخاشگری را کنترل می‌کند و در ابداع، ابتکار، پیشگام بودن، شجاعت و کسب موفقیت در اجرای مأموریت‌ها نقش به‌سزایی دارد. برعکس سبک نافع موجب کاهش تحرک و فعالیت، بی‌تفاوتی نسبت به محیط و انجام مأموریت و فقدان ابتکار و پیشگامی می‌گردد و در فروپاشی روانی، افزایش ترس و اضطراب

^{۱۲} Modes of response

^{۱۳} Modes of coping