# «پرسشنامه اضطراب جنگ»

## مقدمه

در دنیای امروز، گسترش تنش‌های نظامی، تهدیدهای سیاسی و پوشش گسترده‌ی رسانه‌ای از درگیری‌های مسلحانه موجب شده است که بسیاری از افراد، حتی در مناطق دور از جنگ، احساس ناامنی و نگرانی عمیقی را تجربه کنند. مواجهه مکرر با اخبار، تصاویر و گزارش‌های مربوط به خشونت، تخریب و مرگ انسان‌ها، می‌تواند سبب شکل‌گیری نوعی اضطراب ویژه شود که از آن با عنوان اضطراب جنگ یاد می‌شود. اضطراب جنگ نوعی واکنش هیجانی و شناختی به تهدیدهای مرتبط با جنگ، بی‌ثباتی سیاسی و بحران‌های نظامی است که با علائمی چون بی‌قراری، ترس از آینده، اختلال خواب، افزایش ضربان قلب، و تمرکز بر خطرهای احتمالی همراه است (علی‌بیگی، ۱٤۰۲).

پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که پیامدهای روانی ناشی از جنگ و درگیری‌های نظامی تنها محدود به سربازان یا بازماندگان مستقیم جنگ نیست، بلکه در میان عموم مردم نیز، به‌ویژه از طریق مواجهه رسانه‌ای، گسترش می‌یابد. پژوهش‌های اخیر بیان می‌کنند که مشاهده مکرر تصاویر خشونت‌آمیز یا شنیدن اخبار تهدیدآمیز درباره احتمال جنگ می‌تواند سطح اضطراب عمومی را افزایش داده و احساس امنیت روانی را به طور قابل توجهی کاهش دهد(سروش، ۱٤۰۳).

همچنین، انجام شده در مناطق درگیر جنگ مانند خاورمیانه، نشان داده‌اند که افرادی که در معرض تجربه‌های تروماتیک ناشی از جنگ قرار دارند، در مقایسه با دیگران سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه را گزارش می‌کنند(لول و همکاران، ۲۰۲۵).

از منظر نظری، اضطراب جنگ را می‌توان به عنوان برانگیختگی هیجانی ناشی از احساس تهدید نسبت به بقا و امنیت تعریف کرد. بر اساس نظریه نیازهای اساسی مازلو، احساس امنیت یکی از بنیادی‌ترین نیازهای انسان است و هرگونه تهدید نسبت به آن می‌تواند سلامت روان را به شدت مختل کند (نیک‌زاد، ۱٤۰۳). در چنین شرایطی، حتی در غیاب خطر واقعی، ذهن انسان به‌طور مداوم درگیر پیش‌بینی و تصور وقوع فاجعه می‌شود و این فرایند به افزایش اضطراب مزمن و کاهش بهزیستی روانی منجر می‌گردد.

با توجه به اهمیت بررسی و سنجش علمی این پدیده، پژوهشگران حوزه روان‌شناسی تلاش کرده‌اند تا ابزارهایی برای اندازه‌گیری اضطراب جنگ طراحی و اعتباریابی کنند. با این حال، بسیاری از پرسشنامه‌های موجود یا به جمعیت‌های خاصی مانند سربازان و بازماندگان جنگ اختصاص دارند یا برای شرایط فرهنگی متفاوت تدوین شده‌اند. از این‌رو، نیاز پرسشنامه اضطراب جنگ در راستای همین هدف طراحی شده است تا بتواند ابعاد مختلف اضطراب ناشی از تهدیدهای

جنگی را در سه سطح شناختی، هیجانی و بدنی اندازه‌گیری کند. این ابزار می‌تواند در مطالعات روان‌شناسی بحران، پژوهش‌های اجتماعی و نیز برنامه‌ریزی مداخلات روانی–اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. تدوین و اعتباریابی این پرسشنامه گامی مهم در جهت درک علمی‌تر واکنش‌های روانی جامعه نسبت به بحران‌های جنگی و تقویت آمادگی روانی افراد در شرایط تهدیدآمیز به شمار می‌آید.

## روش تهیه

پرسشنامه اضطراب جنگ با هدف سنجش میزان اضطراب، نگرانی و تنش روانی ناشی از شرایط جنگ و تهدیدهای نظامی طراحی شده است. در مرحله نخست، برای تدوین گویه‌ها، از بررسی مبانی نظری، مطالعه‌های پیشین و مصاحبه **با چند نفر از افراد دارای** تجربه مستقیم یا غیرمستقیم از جنگ استفاده شد. سپس مجموعه‌ای از گویه‌های اولیه (حدود 25 سؤال) تدوین گردید که ابعاد مختلف اضطراب جسمی، شناختی و هیجانی مرتبط با موقعیت‌های جنگی را پوشش می‌داد.

در مرحله بعد، گویه‌ها توسط چند نفر از متخصصان روان‌شناسی **و** سنجش **و اندازه‌گیری** از نظر شفافیت، تناسب، و میزان ارتباط با سازه اضطراب جنگ مورد بررسی قرار گرفتند. پس از اعمال اصلاحات محتوایی، ۲۵ سؤال با بیشترین توافق متخصصان انتخاب و در نسخه مقدماتی پرسشنامه قرار گرفت.

به‌منظور **اعتبار**سنجی **مقدماتی ابزار**، پرسشنامه بر روی یک نمونه آزمایشی از افراد عادی در معرض اخبار یا تهدیدهای جنگی اجرا شد تا ابهامات احتمالی رفع شود. در مرحله نهایی، نسخه اصلاح‌شده پرسشنامه با ۲۵ سؤال آماده گردید و برای اجرای اصلی میان ٤١٠ نفر از شرکت‌کنندگان توزیع شد. داده‌های به‌دست‌آمده برای بررسی ساختار عاملی، روایی و پایایی پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفتند.

## نمره‌گذاری

پرسشنامه اضطراب جنگ شامل25 گویه است که هر گویه بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از **(نمره ۱)** تا «کاملاً موافقم» **(نمره ۵)** نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل پرسشنامه از مجموع امتیازهای تمام گویه‌ها به دست می‌آید و دامنه نمره کل بین 25تا ۱۲۵ قرار دارد؛ به‌گونه‌ای که نمرات بالاتر بیانگر سطح بالاتر اضطراب مرتبط **با** جنگ هستند. پس از انجام تحلیل عاملی اکتشافی، سه گویه (سؤالات ۱۹، ٢٤ و ٢٥) به دلیل نداشتن بار عاملی مناسب حذف شدند و نسخه نهایی پرسشنامه شامل 22گویه **معتبر** است.

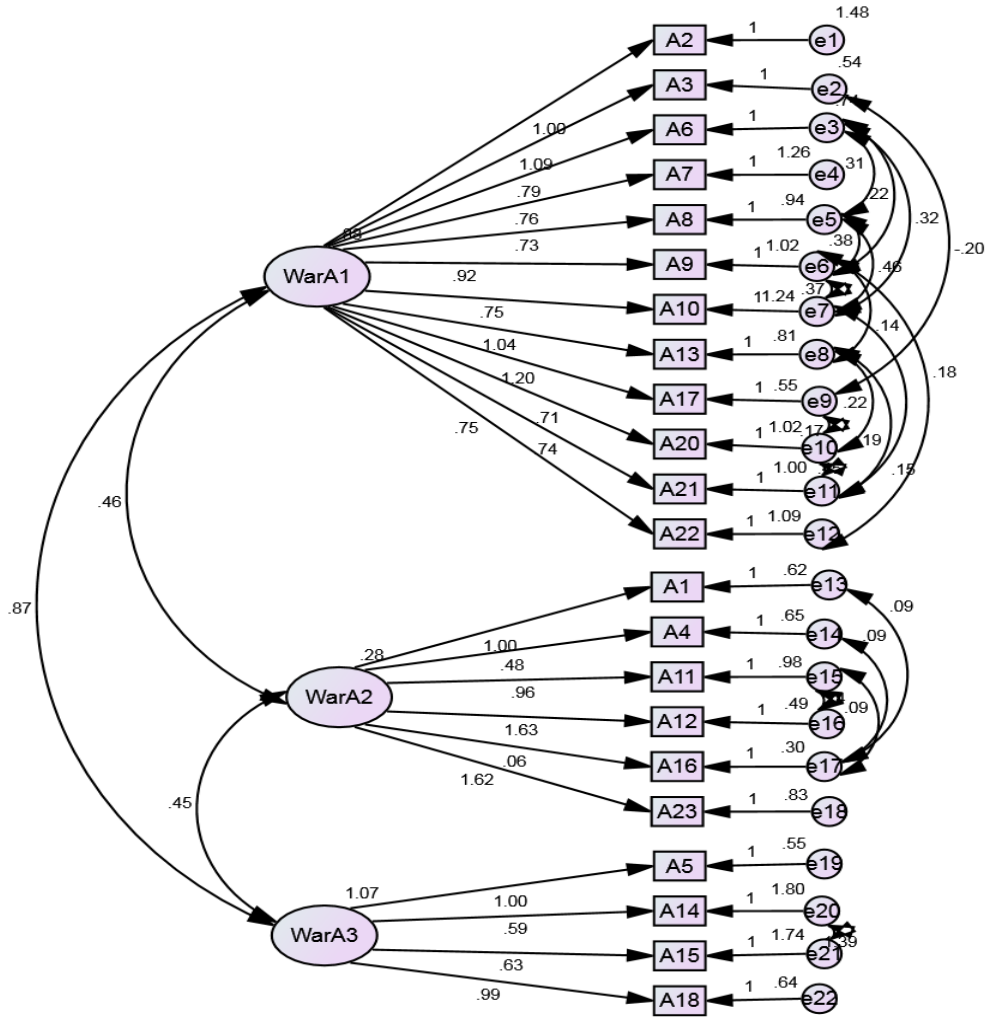
در نسخه نهایی، سه خرده‌مقیاس مشخص شد:

۱. **اضطراب جسمی** 12گویه: ۳، ۲، ٦، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۲
۲. **گوش‌به‌زنگی** 6گویه: ۱، ٤، ۱۱، ۱۲، ١٦، ۲۳
۳. **ابهام روان‌شناختی**٤ گویه: ٥، ١٤، ١٥، ١٨

در هر خرده‌مقیاس نیز نمره‌گذاری به همان شیوه لیکرت انجام می‌شود و نمرات بالاتر بیانگر میزان بیشتر اضطراب در آن بُعد هستند. هیچ‌یک از سؤالات دارای نمره‌گذاری معکوس نیست. در نهایت می‌توان نمرات خام هر بُعد و نمره کل را به‌صورت جداگانه یا تجمیعی تحلیل کرد؛ به‌گونه‌ای که نمره بالاتر، نشان‌دهنده سطح اضطراب جنگ **بیشتر** است.

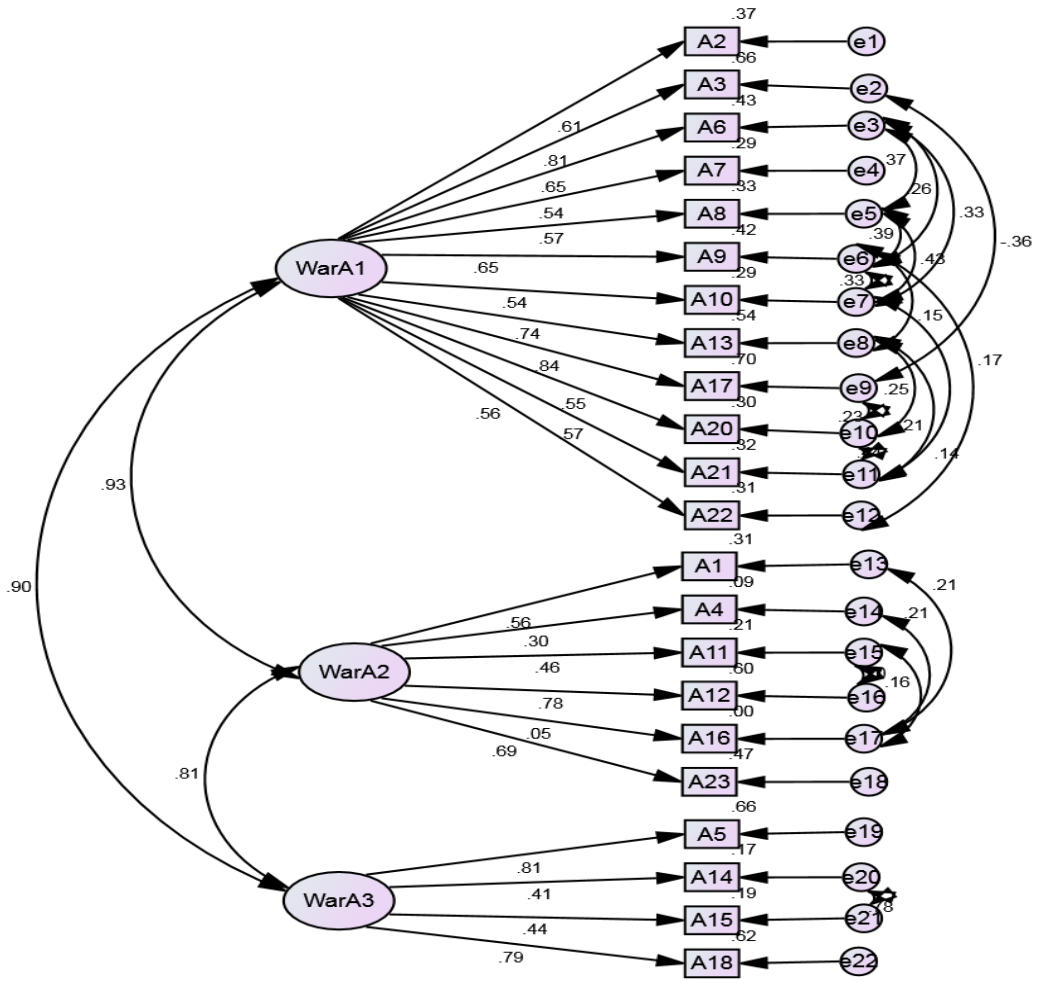
## پایایی و روایی

برای بررسی روایی و پایایی پرسشنامه اضطراب جنگ از تحلیل عاملی اکتشافی **(EFA)** و تحلیل عاملی تأییدی **(CFA)**استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از روش واریماکس نشان داد که شاخص کفایت نمونه‌برداری **KMO** برابر با ۰,۹۱٦ و آزمون کرویت بارتلت معنادار(**$\chi^2$=3455.426 ، df=300، P<0.001**)بود که بیانگر کفایت داده‌ها برای تحلیل عاملی است. ساختار پرسشنامه پس از حذف سه سؤال با بار عاملی پایین، شامل سه عامل «اضطراب جسمی»، «گوش‌به‌زنگی» و «ابهام روان‌شناختی» شناسایی شد. تحلیل عاملی تأییدی با نرم‌افزار **AMOS-2f**نیز نشان داد که مدل سه‌عاملی از برازش مطلوبی برخوردار است؛ به‌طوری‌که شاخص‌های برازش در محدوده قابل قبول قرار داشتند($\chi^2$/df=1.48) ، CFI، IFIو TLI>0.90 ، AGFI>0.80و RMSEA<0.08). همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰,۹٤ و برای مؤلفه‌های اضطراب جسمی، گوش‌به‌زنگی و ابهام روان‌شناختی به‌ترتیب ۰,۹۲، ۰,۸۱ و ۰,۸۲ به‌دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی و پایایی بسیار مطلوب ابزار است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که پرسشنامه اضطراب جنگ از روایی سازه و پایایی قابل قبول و بالایی برخوردار است.




**مدل CFA پرسشنامه اضطراب جنگ غیر استانداردشده**

همانطور که در تصویر بالا مشاهده می شود، تمامی سوالات به جز سوال ١٦ در عامل دوم ( گوش به زنگی) دارای بار عاملی بالاتر از ٠/٤ هستند.




**مدل CFA پرسشنامه اضطراب جنگ غیر استانداردشده**

**سن:** **جنسیت:** **وضعیت تأهل:** **مقطع تحصیلی:** **شغل:**

| عبارات | کاملا مخالفم | مخالفم | نظری ندارم | موافقم | کاملا موافقم |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱ – از احتمال وقوع جنگ نگرانم. | | | | | |
| ۲ – در شرایط ناامنی و نگرانی ناشی از احتمال جنگ در خواب شبانه مشکل دارم. | | | | | |
| ۳ – در شرایط ابهام و ناامنی ناشی از جنگ احساس درماندگی می کنم. | | | | | |
| ٤ – در شرایط جنگ از آسیب دیدن اعضای خانواده و خویشاوندان نگرانم. | | | | | |
| ۵ – در ابهام ناشی از جنگ توانایی پیش‌بینی برای آینده را از دست داده‌ام. | | | | | |
| ٦ – در شرایط ابهام ناشی از جنگ دست و پایم گاهی گز گز می‌کند. | | | | | |
| ۷ – در شرایط جنگ ترس از مردن و کشته شدن آزارم می‌دهد. | | | | | |
| ۸ – در شرایط جنگ گاهی نفسم دچار مشکل می‌شود. | | | | | |
| ۹ – اخیرا ضربان قلبم بیشتر از حد معمول شده است. | | | | | |
| ۱۰ – در شرایط حاضر گاهی احساس درد در شکم دارم. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۱ – در شرایط حاضر گوش به زنگی خاصی نسبت به اخبار و حوادث ناشی از جنگ دارم. | | | | | |
| ۱۲ – در شرایط ابهام ناشی از جنگ ترس از وقوع رویدادهای منفی دارم. | | | | | |
| ۱۳– در شرایط ابهام ناشی از جنگ تمرکزم را گاهی از دست می‌دهم. | | | | | |
| ١٤– از اینکه در شرایط ابهام قرار گرفتم بسیار متأسفم و دلم می‌خواست در کشور دیگری زندگی می‌کردم | | | | | |
| ۱۵– اگر توانایی داشتم حتما برای نجات خود و خانواده مهاجرت می‌کردم. | | | | | |
| ١٦– از مرگ هم‌شهری‌ها و هم‌وطنانم بسیار متأسفم. | | | | | |
| ۱۷– خوابم آشفته شده است. | | | | | |
| ۱۸– در شرایط فعلی از اینکه نمی‌توانم آینده را پیش‌بینی کنم احساس شکست می‌کنم. | | | | | |
| ۱۹– در شرایط ابهام فعلی احساس نشاط و سرحالی می‌کنم. | | | | | |
| ۲۰– احساس می‌کنم حافظه‌ام توانایی گذشته را از دست داده است. | | | | | |
| ۲۱– در حال حاضر گاهی حواسم پرت می‌شود. | | | | | |
| ۲۲– وقتی صدای انفجار یا اصابت موشک را می‌شنوم بلافاصله بدترین سناریوها در ذهنم تداعی می‌شود. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۳- وقتی صدای آزیر یا هشدار را می‌شنوم فکر می‌کنم همه‌چیز از کنترل خارج شده است. | | | | | |
| ۲٤- می‌توانم ذهنم را از فکر به خطرات احتمالی دور نگه دارم. | | | | | |
| ۲۵- در شرایط ابهام ناشی از جنگ از حضور در اماکن و مجامع عمومی خودداری می‌کنم. | | | | | |