نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره دهم، شماره اول، بهار ۱۴۰۵، صفحات

نامه به سردبیر

عوامل حفاظتی در برابر آسیب‌های روانی جنگ تبیین نقش رشد پس از سانحه، سرسختی روان‌شناختی و سلامت معنوی

نوذر نخعی[1*]

۱. *نویسنده مسئول: استاد پزشکی اجتماعی، مرکز تحقیقات مدیریت ارائه خدمات سلامت، پژوهشکده آینده‌پژوهی در سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ایران، nakhaeen@gmail.com

دریافت مقاله: پذیرش مقاله:

مقدمه

جنگ‌ها علاوه بر پیامدهای سیاسی و اقتصادی، اثرات عمیق و طولانی‌مدتی بر سلامت روان افراد دارند و باعث افزایش مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه می‌شوند (۱). مطالعات نشان می‌دهد در جمعیت‌های درگیر جنگ و خشونت، شیوع افسردگی حدود ۲۸/۹ درصد، اضطراب ۳۰/۷ درصد و اختلال استرس پس از سانحه ۲۳/۵ درصد است (۲). این مشکلات در غیرنظامیان بیشتر از نیروهای نظامی گزارش شده و در زمان جنگ شدت بیشتری دارد (۱). علاوه بر آنکه جنگ به‌طور آشکار پیامدهای منفی قابل توجهی بر سلامت روان افراد بر جای می‌گذارد، جنگ روانی نیز آثار و تبعات خاص خود را به همراه دارد؛ مواردی همچون ایجاد تردید، ناامیدی، ترس و اضطراب (۲). ازاین‌رو، اتخاذ و طراحی تمهیدات و مداخلات مناسب به‌منظور کاهش و مدیریت آسیب‌های روانی در شرایط جنگی ضروری به نظر می‌رسد. دو مؤلفه مهم که در شرایط جنگی می‌توانند به‌منزله نوعی سپر ذهنی برای افراد عمل کرده و در برابر پیامدهای منفی روان‌شناختی ناشی از جنگ نقش محافظتی ایفا کنند، رشد پس از سانحه (Posttraumatic growth) و سرسختی روان‌شناختی (Psychological hardiness) هستند (۳و۴). این دو سازه روان‌شناختی نه‌تنها به‌عنوان عوامل محافظتی در برابر آسیب‌های روانی مرتبط با جنگ عمل می‌کنند، بلکه در بسیاری از موارد به‌عنوان پیامدهای مثبت و سازگارانه‌ای تلقی می‌شوند که در پی تجربه شرایط بحرانی و جنگی شکل می‌گیرند.

رشد پس از سانحه به تغییرات مثبت روان‌شناختی اطلاق می‌شود که برخی افراد در پی مواجهه با رویدادهای بسیار دشوار و آسیب‌زا، از جمله جنگ و بحران‌های شدید، تجربه می‌کنند. این مفهوم نشان می‌دهد که تجربه سانحه به طور قطعی پیامدهای منفی پایدار محدود نمی‌شود و در بسیاری از موارد می‌تواند زمینه‌ساز تحول، بازسازی معنا و رشد فردی گردد. رشد پس از سانحه اغلب در پنج محور اصلی بروز پیدا می‌کند؛ قدردانی بیشتر از زندگی و شکرگزاری، عمیق‌تر شدن روابط بین‌فردی، احساس توانمندی بیشتر در مواجهه با مشکلات، کشف اهداف یا فرصت‌های تازه در زندگی که پیش از تجربه سانحه مورد توجه نبوده‌اند، و تفکر خالصانه و عمیق در باورهای معنوی و دینی، و شکل‌گیری دیدگاه‌های عمیق‌تر درباره معنا و هدف زندگی (۳). رابطه سلامت معنوی و رشد پس از سانحه رابطه‌ای عمیق، درهم‌تنیده و تسهیل‌کننده است؛ یعنی معنویت فقط یکی از مؤلفه‌های رشد پس از سانحه نیست، بلکه می‌تواند بستر، نیروی محرک و چارچوب معنابخش این رشد باشد. سلامت معنوی و تاب‌آوری به‌شدت به هم پیوسته‌اند. افرادی که از سطح بالاتری از سلامت معنوی برخوردارند، اغلب سازگاری بیشتری با سختی‌ها نشان می‌دهند، تنظیم هیجانی بهتری دارند و کمتر با مشکلاتی مانند اختلال استرس پس از سانحه (Post-traumatic stress disorder [PTSD])، مصرف مواد یا افکار خودکشی مواجه می‌شوند. در نتیجه، معنویت فقط به «تحمل» سانحه کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند فرد را به سمت رشد و دگرگونی مثبت پس از سانحه سوق دهد (۵).

در کنار این مفهوم، سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های مهم شخصیت مطرح می‌شود که نقش مهمی در مقابله مؤثر با استرس‌های شدید ایفا می‌کند. سرسختی روان‌شناختی مجموعه‌ای از نگرش‌ها و باورهاست که به فرد کمک می‌کند در شرایط دشوار،

Please cite this article as:
Nakhai N. Protective Factors Against the Psychological Consequences of War Explaining the Role of Post-Traumatic Growth, Psychological Resilience, and Spiritual Health. Iran J Cult Health Promot 2026; 10(1): P-P.

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-28]

انعطاف‌پذیری و پایداری بیشتری داشته باشد. این ویژگی بر سه مؤلفه اساسی استوار است: الف) تعهد به زندگی و احساس معنا در فعالیت‌ها، ب)کنترل یا باور به توانایی اثرگذاری بر رویدادها، ج) چالش که در آن تغییرات و دشواری‌ها به‌عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد تلقی می‌شوند (۴). افرادی که از سطح بالاتری از سرسختی برخوردارند، در مواجهه با بحران‌ها کمتر دچار فرسودگی روانی می‌شوند و احتمال تجربه رشد پس از سانحه در آنان بیشتر است (۴). سلامت معنوی و سرسختی روان‌شناختی دو سازه مکمل و درهم‌تنیده‌اند. معنویت می‌تواند زیربنای معنایی و ارزشی لازم برای شکل‌گیری سرسختی روان‌شناختی را فراهم کند و از این طریق، نقش مهمی در تاب‌آوری، سلامت روان و عملکرد بهینه افراد در شرایط استرس‌زای شدید ـ به‌ویژه در شرایط جنگی - ایفا نماید (۶).

در جامعه ایران نیز در موقعیت‌های بحرانی و شرایط دشوار، شواهدی از بروز این دو پدیده مشاهده می‌شود. حضور فعال و داوطلبانه مردم در عرصه‌های مختلف اجتماعی و ملی، همراه با روحیه همبستگی و همیاری، نشان‌دهنده سطح قابل توجهی از تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی در جامعه است (۷). این پایداری روانی تا حد زیادی با نظام باورها، ارزش‌های فرهنگی و اعتقادات دینی پیوند خورده و به‌عنوان یکی از منابع مهم معنا، امید و انسجام اجتماعی در شرایط دشوار عمل می‌کند. در چنین شرایطی، سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی می‌توانند زمینه‌ساز تقویت سازگاری فردی و جمعی و حتی رشد پس از سانحه باشند.

در مقابل، گزارش‌های موجود از اسرائیل نشان می‌دهد که پیامدهای روانی جنگ بسیار گسترده است. در حالی‌که در مطالعات فراتحلیل، شیوع اختلال استرس پس از سانحه در نوجوانان حدود ۱۵/۹ درصد گزارش شده، در اسرائیل این عدد ـ یک‌سال بعد از جنگ هفت اکتبر ـ حدود ۴۲ درصد برآورد شده است (۸). همچنین شیوع اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روان‌شناختی در جنگ‌زدگان برخوردهای هفت اکتبر حدود هفتاد درصد گزارش شده، در حالی‌که سازمان جهانی بهداشت در مطالعات فراتحلیل عدد ۲۲ درصد را معمول می‌داند (۹). بدیهی است که این ارقام در جنگ جاری (جنگ تحمیلی سوم)، به دلیل گستردگی بیشتر، می‌تواند بالاتر نیز باشد. همزمان با افزایش این مشکلات، نظام خدمات سلامت روان اسرائیل ـ با وجود آنکه سرانه روان‌پزشک و تخت بیمارستانی در آن به‌مراتب از ایران بالاتر است ـ با کمبود مزمن منابع و نیروی انسانی روبه‌رو شده و صف‌های انتظار طولانی برای دریافت خدمات روان‌پزشکی و روان‌شناختی شکل گرفته است؛ به‌گونه‌ای که زمان انتظار برای دریافت نوبت درمان به چند ماه می‌رسد.

مجموع این شواهد نشان می‌دهد که نحوه مواجهه جوامع با بحران‌های شدید تنها به شدت رویداد وابسته نیست، بلکه به سرمایه‌های فرهنگی، اجتماعی و معنوی نیز ارتباط دارد؛ عواملی که می‌توانند زمینه بروز تاب‌آوری، سرسختی روان‌شناختی و در نهایت رشد پس از سانحه را در سطح فردی و جمعی فراهم کنند. از این‌رو، برنامه‌ریزی‌های کلان به‌منظور دفاع روانی با تکیه بر سرمایه‌های پیش‌گفته، ضرورت دارد. در این چارچوب، توجه هم‌زمان به پیشگیری از آسیب‌های روانی، تقویت حمایت اجتماعی، ارتقای سرمایه روان‌شناختی، و پرورش معنا و معنویت می‌تواند راهبردی مؤثر برای سلامت روان در شرایط جنگ و بحران باشد. در فرایند برنامه‌ریزی، باید به این نکته اساسی توجه شود که حساس‌ترین و حیاتی‌ترین دوره برای نهادینه‌سازی مؤثر مؤلفه‌های معنوی، سال‌های پیش از ورود به مدرسه و اوان کودکی است (۱۰). ازاین‌رو، ضروری است خانواده‌ها آموزش‌های لازم و مبتنی بر شواهد را در این زمینه دریافت کنند تا سنگ‌بنای سلامت معنوی از نخستین سال‌های زندگی کودک به‌درستی بنا نهاده شود.

منابع

1. Lim ICZY, Tam WWS, Chudzicka-Czupała A, McIntyre RS, Teopiz KM, Ho RC and Ho CSH. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-a icted areas: A meta-analysis. Front. Psychiatry 2022; 13: 978703.
2. Lingfeng H. Tactics for Psychological Operations. In: Kan, Z. (eds) The ECPH Encyclopedia of Psychology.Singapore: Springer; 2024.
3. Graf NM. War and Post Traumatic Growth. Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorder. Springer; 2015.
4. Jianping G, Zhihui Z, Roslan S, Zaremohzzabieh Z, Burhanuddin NAN and Geok SK. Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. Front Psychol 2023; 13: 994453.
5. Vis J-A, Boynton HM. Introduction to the Special Issue ‘Spirituality, Resilience, and Posttraumatic Growth’. Religions 2025; 16(12): 1583.
6. Hedrick B, Heaton KJ, Moore BA, Judkins JL. Spirituality is associated with psychological hardiness in U.S. army soldiers and civilians. Military Psychology 2026; 38(1): 83-94.
7. Shahnawaz S, Badinlou F, Bozorgmehr K, Khazraeimanesh Z, Lien L, Blanchet K, Kumar BN. The mental health toll of the Iran-Israel-US conflict on the Iranian diaspora. Lancet Reg Health Eur 2026; 64: 101678.
8. Refaeli T, Sold A, Aharonson-Daniel L. Post-traumatic stress among adolescents following the October 7th attack in Israel: implications for mental health policy and planning. Isr J Health Policy Res 2025; 14: 76.
9. Amsalem D, Haim-Nachum S, Lazarov A, Levi-Belz Y, Markowitz JC, Bergman M, Rafaeli AK, Brenner LA, Nacasch N, Wainberg ML, Lurie I, Mendlovic S, Neria Y. The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study. Sci Rep 2025; 15(1): 889.
10. Dahl A, Martinez MG, Baxley CP, Waltzer T. Early moral development: Four phases of construction through social interactions. In: Handbook of moral development. Routledge; 2022. p. 135-152.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-28]

Letter to Editor

Protective Factors Against the Psychological Consequences of War Explaining the Role of Post-Traumatic Growth, Psychological Resilience, and Spiritual Health

Nozar Nakhai[1*]

1. ⁎**Corresponding Author:** Professor of Social Medicine, Health Services Management Research Center, Health Futures Studies Research Institute, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran, nakhaeen@gmail.com

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-28]

Please cite this article as:
Nakhai N. Protective Factors Against the Psychological Consequences of War Explaining the Role of Post-Traumatic Growth, Psychological Resilience, and Spiritual Health. Iran J Cult Health Promot 2026; 10(1): P-P.

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License