

تاب آوری نظامی

مؤلفان:

مهدی داداشی حاجی

علیرضا اکبرزاده

مهدی میرزائی



انتشارات دانشگاه فرماندهی و ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۲

سرشناسه	: داداشی حاجی، مهدی، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: تاب‌آوری نظامی/مولفان مهدی داداشی حاجی، علیرضا اکبرزاده، مهدی میرزائی؛ ویراستار علمی ایرج بختیاری.
مشخصات نشر	: تهران: ارتش جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه فرماندهی و ستاد، انتشارات دافوس، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۸ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۵۰-۸۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه ص. ۲۲۰ - ۲۵۳.
موضوع	: Resilience (Personality trait) انعطاف‌پذیری Psychology, Military روان‌شناسی نظامی Families of military personnel خانواده‌های کارکنان نظامی -- بهداشت روانی - Mental health بهداشت روانی Families-- Mental health خانواده‌ها -- بهداشت روانی
شناسه افزوده	: اکبرزاده، علیرضا، ۱۳۶۰ - میرزایی، مهدی، ۱۳۶۱
شناسه افزوده	: بختیاری، ایرج، ۱۳۵۰ -، ویراستار
شناسه افزوده	: دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا. انتشارات دافوس
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان: تاب‌آوری نظامی

مؤلفان: مهدی داداشی حاجی، علیرضا اکبرزاده، مهدی میرزائی

ویراستار علمی: ایرج بختیاری

صفحه آرای: حسین بیگدلی‌شاد

طرح روی جلد: میلاد فرمادی

ناشر: انتشارات دافوس

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۲۷۸ ص

تاریخ نشر: ۱۴۰۲

نوبت چاپ: چاپ اول

چاپ و صحافی: مدیریت چاپ، انتشارات و فصلنامه دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا

قیمت: ۲.۳۰۰.۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، میدان پاستور، خیابان دانشگاه جنگ، دانشگاه فرماندهی و ستاد آجا، انتشارات دافوس

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۷۰۴۸۶ - ۶۶۴۱۴۱۹۱

مسئولیت صحت مطالب بر عهده مؤلفان می‌باشد.

کلیه حقوق برای دافوس آجا محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است).

فهرست مطالب

۱۲.....	پیشگفتار
۱۳.....	فصل اول تعاریف تاب آوری
۱۴.....	مقدمه
۲۷.....	تاب آوری روان شناختی
۲۷.....	تعاریف تاب آوری
۳۴.....	مفاهیم مرتبط با تاب آوری
۳۵.....	سرسختی روانی
۳۶.....	شکوفایی [کامیابی]
۳۷.....	رشد پس از سانحه
۳۹.....	صبر
۴۰.....	استقامت
۴۱.....	عوامل مؤثر بر تاب آوری
۴۳.....	عوامل فردی
۴۴.....	عوامل محیطی
۴۵.....	عوامل برهم کنش فرد-محیط
۴۹.....	فصل دوم آموزش و ارتقای تاب آوری
۵۰.....	آموزش و ارتقای تاب آوری
۵۲.....	مدل های ارتقای تاب آوری
۵۲.....	مدل MRT
۵۳.....	مدل آموزش تاب آوری مبتنی بر روایت شناسی شناختی [سبک زندگی آدلر]

۵۴.....	الگوی تاب آوری پرن [PRP].....
۵۵.....	مدل ارتقای تاب آوری فردی موبری.....
۵۷	فصل سوم نظریه‌های تاب آوری.....
۵۸.....	نظریه‌های روان‌شناختی تاب آوری.....
۵۸.....	ریچاردسون و همکاران و ریچاردسون.....
۵۹.....	ساکویته و همکاران (۱۹۹۸).....
۵۹.....	دینستیر (۱۹۸۹).....
۶۰.....	گارمزی و همکاران.....
۶۰.....	روتر.....
۶۳.....	موج‌های تحقیق در باره‌ی تاب آوری.....
۶۳.....	موج اول - ویژگی‌های تاب آوری.....
۶۳.....	موج دوم - نظریه فرایند تاب آوری.....
۶۵.....	موج سوم: نظریه تاب آوری.....
۶۶.....	پیشینه پژوهش‌های تاب آوری.....
۶۶.....	تحقیقات خارجی.....
۷۵.....	تحقیقات داخلی.....
۷۷.....	مروری بر منابع.....
۷۹	فصل چهارم عوامل مربوط به تاب آوری.....
۸۰.....	خودآگاهی.....
۸۲.....	خودکارآمدی.....
۸۵.....	اعتمادبه‌نفس.....
۹۰.....	خوش‌بینی.....
۹۶.....	هوش معنوی.....

مهارت‌های ارتباطی	۱۰۱
مهارت حل مسئله	۱۰۴
خلاقیت [تفکر خلاق]	۱۰۸
ویژگی‌های جمعیت شناختی	۱۱۲
مدل نظری	۱۱۴
فصل پنجم تاب‌آوری خانوادگی	۱۲۵
مقدمه	۱۲۶
دیدگاه‌های مختلف در مورد تاب‌آوری	۱۳۴
دیدگاه بوم شناختی	۱۳۴
رویکرد سلیگمن	۱۳۷
دیدگاه تحولی	۱۳۹
دیدگاه چرخه زندگی	۱۳۹
تاب‌آوری خانواده	۱۴۰
مهم‌ترین تعاریف ارائه شده از تاب‌آوری خانواده	۱۴۳
فصل ششم فرآیندهای کلیدی تاب‌آوری خانواده	۱۴۷
فرآیندهای کلیدی در تاب‌آوری خانواده	۱۴۹
نظام باورها خانواده	۱۵۰
معنی دهی به سختی	۱۵۲
چشم انداز مثبت	۱۵۳
تعالی و معنویت	۱۵۵
الگوهای سازمانی	۱۵۶
منابع اجتماعی و اقتصادی	۱۵۹
فرآیندهای ارتباطی	۱۶۰

۱۶۳.....	شفافیت.....
۱۶۳.....	ابراز هیجانی.....
۱۶۴.....	حل مساله مشارکتی.....
۱۶۵.....	تاثیر تعاملات فرایندهای کلیدی در تاب آوری خانواده.....
۱۶۶.....	اصول محوری برای تقویت تاب آوری خانواده.....
۱۶۸.....	ردیابی فشارزاهای روانی و فرایندهای انطباقی با گذشت زمان.....
۱۷۳.....	فصل هفتم خانواده نظامی.....
۱۷۴.....	خانواده نظامی.....
۱۷۴.....	خانواده فرد با عضویت در نیروهای نظامی.....
۱۷۴.....	خانواده ایثارگران؛ خانواده شهید و مفقود الاثر.....
۱۷۵.....	جانباز.....
۱۷۵.....	آزاده.....
۱۷۵.....	جدایی.....
۱۷۵.....	مراحل جدایی.....
۱۷۷.....	چرخه هیجانی اعزام به جبهه.....
۱۷۹.....	تغییر در ساختار خانواده نظامی.....
۱۸۰.....	فقدان و خانواده نظامی.....
۱۸۰.....	عوامل خطر ساز در خانواده نظامی.....
۱۸۹.....	فصل هشتم آموزش و ارتقاء تاب آوری خانواده.....
۱۹۰.....	بسته های مختلف در مورد تاب آوری خانواده.....
۱۹۷.....	تفاوت بسته های مختلف تاب آوری خانواده.....
۱۹۸.....	تدوین بسته آموزش تاب آوری خانواده.....
۱۹۸.....	مفهوم، اصول کلی و سطوح تدوین برنامه آموزش.....

۱۹۹.....	تعریف بسته آموزش
۱۹۹.....	ملاک‌های یک بسته مؤثر و مفید
۲۰۰.....	الگوی طراحی بسته آموزش
۲۰۱.....	گام اول: تدوین اهداف آموزشی
۲۰۳.....	گام دوم: تعیین شرایط
۲۰۴.....	گام سوم: فراهم‌آوری منابع
۲۰۵.....	گام چهارم: اخذ بازخورد
۲۰۷.....	پیشینه پژوهش‌های تاب‌آوری
۲۰۷.....	تحقیقات داخلی
۲۱۲.....	مطالعات خارجی
۲۱۹.....	منابع
۲۵۵.....	پیوست‌ها

پیشگفتار

یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت‌نگر در رابطه با توانایی حفظ تعادل روانی، توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط سخت مطرح است، تاب‌آوری است. تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا تنش‌های جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود و از جمله ویژگی‌هایی است که به صورت بالقوه در افراد به ودیعه گذاشته شده اما ظهور و اعتلای آن مستلزم شناخت دقیق‌تر، پرورش و به کارگیری آن است. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد. اگرچه دیدگاه‌های سنتی، تاب‌آوری را به عنوان یک خصیصه شخصیتی غیرقابل تغییر ترسیم کرده‌اند ولی شواهد نشان می‌دهد این ویژگی به میزان شایان توجهی قابل تغییر است و می‌تواند در افراد ایجاد شود و سازه‌ای شناختی است که قابلیت افزایش از طریق یادگیری را دارد.

امروزه وجود تنش و استرس شغلی را باید به عنوان یک واقعیت اجتناب ناپذیر در پاره‌ای از مشاغل، به خصوص شغل نظامی گری پذیرفته شده است. بنابراین نیروهای مسلح به واسطه وظایف ذاتی که برابر تدابیر ابلاغی از سوی سلسه مراتب فرماندهی از آن برخوردارند و مأموریت‌های خطیر که به آن‌ها محول می‌شود، با استرس‌های شدیدی در محیط خدمت مواجه‌اند، بنابراین لازم است سطح تاب‌آوری آنان به بیشتر از حد فعلی افزایش یافته و در سطوح خوب و عالی ارتقا یابد تا از توانایی لازم برای کاهش اثر آسیب‌هایی که از این طریق آن‌ها را تهدید می‌نمایند، برخوردار شوند.

لازم می‌دانیم از زحمات همه کسانی که ما را در تدوین و تالیف این کتاب یاری نموده‌اند کمال تشکر را داریم و از هرگونه نظر، انتقاد و پیشنهاد در جهت بهتر شدن این تالیف استقبال می‌کنیم.

مهدی داداشی حاجی، علیرضا اکبرزاده، مهدی میرزایی