

بررسی رابطه تاب‌آوری شناختی و هوش هیجانی مدیران مراکز نظامی

علی خلیلی^۱

امیرمحمد خلیلی^۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۰۸

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۲/۱۹

چکیده

این مقاله به بررسی رابطه میان تاب‌آوری شناختی و هوش هیجانی مدیران مراکز نظامی پرداخته و نقش این مهارت‌ها را در مدیریت چالش‌های هیجانی و شناختی در محیط‌های پرتنش تحلیل می‌کند. این مطالعه به روش کیفی و با رویکرد مروری کتابخانه‌ای انجام شده است و از مرور مقالات علمی، کتب، و منابع معتبر مرتبط برای شناسایی عوامل مؤثر و الگوهای نظری استفاده کرده است. یافته‌ها نشان می‌دهند که هوش هیجانی بالا، شامل مهارت‌هایی همچون خودآگاهی، تنظیم هیجانات، و مهارت‌های اجتماعی، تأثیر قابل توجهی در تقویت تاب‌آوری شناختی دارد. تاب‌آوری شناختی که توانایی انطباق و بازیابی عملکرد در شرایط دشوار است، به واسطه عواملی مانند انعطاف‌پذیری شناختی، حمایت اجتماعی، و تمرین ذهن‌آگاهی تقویت می‌شود. همچنین، ابزارهایی مانند آموزش ذهن‌آگاهی و استراتژی‌های شناختی - رفتاری به‌عنوان راهکارهای مؤثر برای بهبود این مهارت‌ها شناسایی شده‌اند. این مطالعه بر اهمیت توسعه برنامه‌های آموزشی هدفمند برای مدیران نظامی تأکید دارد که می‌توانند با تقویت مهارت‌های شناختی و هیجانی، به بهبود عملکرد مدیریتی، کاهش استرس، و افزایش انسجام تیمی در شرایط بحرانی کمک کنند. این مطالعه پیشنهاد می‌دهد که تحقیقات بیشتری برای بررسی عملی این یافته‌ها و طراحی مداخلات مؤثر در محیط‌های نظامی صورت گیرد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری شناختی، هوش هیجانی، مراکز نظامی.

□

^۱ استادیار فناوری اطلاعات و ارتباطات، گروه رایانه، دانشکده مهندسی و پرواز، دانشگاه افسری امام علی (ع)، تهران، ایران. نویسنده مسئول (AliKhalili57@Yahoo.com)

^۲ دانشجوی تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه آموزشی تربیت بدنی، دانشگاه ملی مهارت امام محمد باقر، ساری، ایران

مقدمه

جنگ شناختی یکی از اشکال مدرن جنگ است که بر تأثیرگذاری بر افکار، باورها، ادراکات و تصمیم‌گیری‌های افراد و گروه‌ها متمرکز است. این نوع جنگ با استفاده از تکنیک‌های روان‌شناختی، اطلاعاتی و ارتباطی، هدف دارد تا رفتار دشمن یا جامعه هدف را کنترل یا تغییر دهد. برخلاف جنگ‌های سنتی که بر استفاده از قدرت فیزیکی تأکید دارند، جنگ شناختی بر عناصر غیرمادی مانند اطلاعات، ادراک و تأثیرات روان‌شناختی تمرکز دارد (Moran & Knox, ۲۰۱۹). در جنگ شناختی، ابزارهایی نظیر پروپاگاندا، اطلاعات نادرست، عملیات روانی و حتی فناوری‌های نوین مانند رسانه‌های اجتماعی و هوش مصنوعی برای انتشار پیام‌ها یا تغییر ادراکات استفاده می‌شوند. هدف اصلی این نوع جنگ، تضعیف روحیه دشمن، تقویت انسجام در نیروهای خودی و ایجاد مزیت استراتژیک از طریق تغییر درک مخاطبان هدف از واقعیت است. این رویکرد به‌ویژه در جنگ‌های هیبریدی و محیط‌های امنیتی مدرن که خطوط بین جنگ و صلح مبهم شده‌اند، اهمیت بیشتری یافته است (Pamment, ۲۰۲۰). مطالعات نشان می‌دهند که جنگ شناختی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر ساختارهای سیاسی، اجتماعی و فرهنگی داشته باشد. از این رو، مقابله با آن نیازمند تقویت سواد رسانه‌ای، تاب‌آوری شناختی و توسعه استراتژی‌های دفاعی مؤثر است (Rains, ۲۰۱۰ & Banas, ۲۰۱۰). تاب‌آوری شناختی در جنگ‌های شناختی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا این نوع جنگ‌ها مستقیماً بر ذهن، ادراک و تصمیم‌گیری افراد تمرکز دارند. در این شرایط، تاب‌آوری شناختی به‌عنوان توانایی مقابله با اطلاعات مخرب، حفظ تفکر انتقادی و مدیریت احساسات و تصمیمات در مواجهه با فشارهای شناختی و روانی شناخته می‌شود.

تاب‌آوری شناختی نقش مهمی در کاهش آسیب‌پذیری افراد و جوامع ایفا می‌کند (Southwick et al., ۲۰۱۴). این توانایی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با اطلاعات متناقض یا مخرب، به‌جای تسلیم شدن به تأثیرات منفی، اطلاعات را با دقت تحلیل کنند و از صحت و اعتبار آن‌ها اطمینان حاصل کنند. این توانایی به‌ویژه برای رهبران نظامی، سیاست‌گذاران و نیروهای عملیاتی که باید در شرایط پیچیده و پرسترس تصمیم‌گیری کنند، حیاتی است. همچنین تاب‌آوری شناختی با تقویت اعتماد به خود و تیم‌های عملیاتی، مانع از تأثیرگذاری شایعات و اطلاعات گمراه‌کننده بر انسجام گروهی می‌شود (Matthews & Moskowitz, ۲۰۰۲).

هوش هیجانی نقش کلیدی در تقویت تاب‌آوری شناختی دارد. توانایی مدیریت هیجانات و تنظیم احساسات در شرایط پرسترس، مستقیماً بر توانایی فرد در پردازش اطلاعات و اتخاذ تصمیمات منطقی تأثیر می‌گذارد. هوش هیجانی، که شامل مولفه‌هایی مانند خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است، پایه‌ای برای ایجاد تاب‌آوری شناختی فراهم می‌کند. افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، معمولاً بهتر می‌توانند هیجانات منفی مانند ترس و اضطراب را مهار کنند و از تبدیل این هیجانات به عوامل مخرب برای عملکرد شناختی جلوگیری کنند (Goleman, ۱۹۹۵).

تاب‌آوری شناختی به توانایی فرد در حفظ تفکر منطقی و انعطاف‌پذیری ذهنی در مواجهه با چالش‌ها و اطلاعات متناقض اشاره دارد. هوش هیجانی از طریق بهبود مهارت‌های مقابله‌ای، توانایی مدیریت تعارضات ذهنی و ارتقای تفکر انتقادی، به افزایش تاب‌آوری شناختی کمک می‌کند. برای مثال، توانایی شناسایی و تنظیم احساسات در مواجهه با اطلاعات گمراه‌کننده یکی از مولفه‌های مهم این فرآیند است و به افراد کمک می‌کند تا در برابر تأثیرات منفی مقاومت کرده و از تصمیم‌گیری منطقی محافظت کنند (Matthews & Moskowitz).

تاب‌آوری شناختی و هوش هیجانی دو مفهوم کلیدی در حوزه مدیریت هستند که در محیط‌های پرتلاطم و پرچالش، مانند مراکز نظامی، اهمیت ویژه‌ای دارند. تاب‌آوری شناختی به توانایی فرد در حفظ کارکردهای شناختی و تصمیم‌گیری مؤثر در مواجهه با استرس و بحران اشاره دارد، در حالی که هوش هیجانی به توانایی درک، کنترل و مدیریت هیجانات خود و دیگران می‌پردازد.

هوش هیجانی می‌تواند با تقویت روابط اجتماعی و حمایت‌های روانی به‌عنوان سپری در برابر تأثیرات منفی بر تاب‌آوری شناختی عمل کند (Moskowitz, ۲۰۰۲). در محیط‌های نظامی، سربازانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، قادرند با ایجاد ارتباطات مثبت و تقویت حمایت تیمی، استرس‌های محیطی را بهتر مدیریت کرده و توانایی شناختی خود را حفظ کنند (Bar-On, ۲۰۰۶). ارتقای هوش هیجانی از طریق آموزش و تمرین می‌تواند به بهبود قابل‌توجهی در سطح تاب‌آوری شناختی افراد در محیط‌های گوناگون منجر شود. این ویژگی‌ها به‌ویژه برای مدیران مراکز نظامی، که با موقعیت‌های پرتنش و چالش‌های پیچیده روبه‌رو هستند، ضروری است. مدیران با سطح بالایی از تاب‌آوری شناختی و هوش هیجانی می‌توانند تصمیمات استراتژیک اتخاذ کرده، تیم‌ها را مدیریت نموده و مأموریت‌های پیچیده را به‌درستی اجرا کنند. با این حال، ارتباط میان تاب‌آوری شناختی و هوش هیجانی و تأثیر متقابل آن‌ها بر عملکرد مدیران نظامی تاکنون به‌طور جامع مورد بررسی قرار نگرفته است. این مطالعه به دنبال شناسایی رابطه این دو مؤلفه و نقش آن‌ها در ارتقای اثربخشی مدیریتی در محیط‌های نظامی است.

روش تحقیق پژوهش حاضر با هدف شناسایی ارتباط میان مولفه‌های هوش هیجانی مدیران مراکز نظامی و تاب‌آوری شناختی در محیط‌های نظامی می‌پردازد که از نظر هدف در حیطه پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها نیز از نوع توصیفی-تحلیلی می‌باشد. برای جمع‌آوری داده‌ها نیز از روش کتابخانه‌ای با بهره‌گیری از نتایج و یافته‌های مقالات و تحقیقات معتبر و سرآمد در پایگاه‌های معتبر علمی ملی و بین‌المللی انجام شده است.

یافته‌ها

تاب‌آوری شناختی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های مهم در روان‌شناسی مثبت‌نگر، به فرآیند سازگاری مثبت فرد در مواجهه با منابع قابل توجه استرس و بحران‌ها اشاره دارد (Bermejo-Toro et al., ۲۰۲۰). از دیدگاهی دیگر، تاب‌آوری به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی تعریف می‌شود که به فرد کمک می‌کند تا در شرایط سخت، از طریق استفاده از ویژگی‌های مثبت شخصیتی خود، ارزیابی‌های مثبتی از موقعیت داشته باشد و استرس‌ها را مدیریت کند (Meister et al., ۲۰۱۵). ویژگی‌های شخصیتی مثبت مانند خوش‌بینی، خودکارآمدی و توانایی حل مسئله، نقشی کلیدی در ایجاد و تقویت تاب‌آوری ایفا می‌کنند (Kalisch et al., ۲۰۱۵) و به افراد کمک می‌کنند تا حتی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز عملکرد مطلوبی داشته باشند. تاب‌آوری در سطوح مختلفی بررسی می‌شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، سطح فردی است. در این سطح، عوامل نظیر انگیزه تسلط، موفقیت، خودکارآمدی، و به‌طور کلی توانایی‌ها، مهارت‌ها و ویژگی‌های شخصی فرد مورد توجه قرار می‌گیرند. یکی از انواع خاص تاب‌آوری، تاب‌آوری شناختی است که به علوم شناختی مرتبط می‌شود. علوم شناختی، به‌عنوان یک حوزه بین‌رشته‌ای، شامل مطالعه هوش مصنوعی، علوم اعصاب، روان‌شناسی، فلسفه ذهن و زبان‌شناسی است و با تکیه بر تجربیات علمی به شناخت مغز و عملکردهای آن می‌پردازد (خرازی، ۱۳۸۶). هدف این حوزه، شناخت بهتر عملکردهای مغزی برای طراحی الگوهای مصنوعی، معالجه آسیب‌های مغزی، و بهره‌برداری بهینه از توانایی‌های شناختی مغز است. این دستاوردها در نهایت به بهبود تاب‌آوری شناختی در مواجهه با چالش‌های محیطی منجر می‌شوند.

تاب‌آوری شناختی به توانایی ذهنی اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا در برابر استرس، سختی‌ها یا چالش‌های روانی به‌خوبی سازگار شود و به‌سرعت به حالت عادی بازگردد. این توانایی با استفاده از استراتژی‌های ذهنی مانند تنظیم احساسات، تفکر خلاقانه برای حل مسئله و استفاده از روش‌های تطبیقی برای مدیریت شرایط دشوار تقویت می‌شود.

تاب‌آوری شناختی فراتر از تاب‌آوری عمومی است، زیرا بر فرآیندهای ذهنی که به حفظ وضوح فکر و عملکرد درست در شرایط استرس‌زا کمک می‌کنند، تأکید دارد. این ویژگی ترکیبی از عوامل عصبی، روانی و اجتماعی است که به فرد کمک می‌کند تا در شرایط پیچیده و نامطلوب، تصمیمات مؤثری بگیرد و به‌طور مؤثری با چالش‌ها مواجه شود (Southwick & Charney, ۲۰۱۸).

تحقیقات نشان می‌دهد که تاب‌آوری شناختی شامل مهارت‌هایی مانند تفکر انعطاف‌پذیر، خودتنظیمی و رفتارهای هدفمند است. این ویژگی‌ها به افراد کمک می‌کنند تا در شرایط استرس‌زا یا چالش‌برانگیز بتوانند اطلاعات را به‌طور انتقادی پردازش کرده و در نهایت تصمیمات صحیح و مؤثری بگیرند. به عبارت دیگر، تاب‌آوری شناختی به فرد این امکان را می‌دهد که در مواجهه با فشار و دشواری، ذهن خود را متمرکز نگه دارد، احساساتش را مدیریت کند و اهدافش را با دقت دنبال کند.

تاب‌آوری شناختی توسط انعطاف‌پذیری عصبی، یعنی توانایی مغز برای بازسازی خود در پاسخ به تجربه، پشتیبانی می‌شود. این ویژگی به افراد امکان می‌دهد که با شرایط متغیر و چالش‌برانگیز سازگار شوند. انعطاف‌پذیری عصبی به‌ویژه برای افرادی که در نقش‌های پر استرس مانند پرسنل نظامی، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی یا رهبران قرار دارند، حیاتی است. در چنین محیط‌هایی، تصمیم‌گیری مؤثر تحت فشار می‌تواند پیامدهای عمیقی به همراه داشته باشد (Southwick & Charney, ۲۰۱۸).

تاب‌آوری شناختی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با شرایط سخت و پیچیده، تصمیمات مناسب و مؤثری بگیرند و به‌سرعت خود را با تغییرات سازگار کنند. هوش هیجانی نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری شناختی دارد. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، می‌توانند احساسات خود را بهتر کنترل کنند، آرامش خود را در شرایط سخت حفظ کنند و نگرش مثبتی داشته باشند. این ویژگی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روانی مقاوم‌تر باشند.

به گفته توگاد و فردریکسون (۲۰۰۴)، چنین افرادی به جای تسلیم شدن در برابر استرس یا غرق شدن در افکار منفی، با دیدگاهی خوش‌بینانه و خلاقانه با مشکلات روبه‌رو می‌شوند. همچنین، حمایت اجتماعی از سوی اطرافیان و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند نقش مهمی در تقویت این توانایی ایفا کند و افراد را در شرایط سخت یاری دهد.

حمایت‌های اجتماعی و محیطی به افراد کمک می‌کنند تا احساس قدرت و پشتیبانی بیشتری داشته باشند، که این امر مقاومت آن‌ها را در برابر چالش‌های شناختی و روان‌شناختی افزایش می‌دهد (Tugade & Fredrickson, ۲۰۰۴). به گفته پانتر-بریک و لکمن (۲۰۱۳)، تاب‌آوری فقط یک ویژگی فردی نیست، بلکه یک فرآیند پویاست که به‌شدت تحت تأثیر روابط و محیط اطراف قرار دارد. ارتباطات اجتماعی قوی می‌تواند حمایت‌های عاطفی و اطلاعاتی ارزشمندی ارائه دهند و به افراد کمک کنند تا استرس را بهتر مدیریت کرده و به‌طور مؤثرتری از شکست‌ها بازبایی شوند (Panter-Brick & Leckman, ۲۰۱۳).

برای تقویت تاب‌آوری شناختی، برنامه‌های آموزشی خاصی طراحی شده‌اند که بر تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، کاهش استرس و استراتژی‌های شناختی-رفتاری تمرکز دارند. به عنوان مثال، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، توانایی افراد را در کنترل توجه و تنظیم هیجانات بهبود می‌بخشد که این دو عنصر کلیدی تاب‌آوری شناختی هستند (Shapiro et al., ۲۰۰۶).

بر اساس این تعریف، تاب‌آوری شناختی به‌عنوان یکی از موضوعات کلیدی در علوم شناختی، به توانایی حفظ یا بازبایی ظرفیت‌های شناختی در شرایطی که این ظرفیت‌ها در معرض خطر قرار دارند، تعریف شده است (Jha et al., ۲۰۱۷). این مفهوم به‌ویژه در حوزه‌های روان‌شناختی و عصب‌شناسی مورد توجه قرار گرفته و نقش مهمی در پیشگیری از کاهش عملکرد شناختی ناشی از استرس، پیری، و

بیماری‌های عصبی دارد.

تاب‌آوری شناختی شامل سه جنبه اصلی است:

۱. حفظ کارایی مغزی: این جنبه به امکان عملکرد بهینه حتی در شرایط دشوار اشاره دارد.
۲. تقویت مکانیسم‌های مقابله مثبت: این مکانیسم‌ها به کاهش استرس و بهبود عملکرد کمک می‌کنند.
۳. بهره‌برداری از حمایت‌های اجتماعی و محیطی: استفاده از شبکه‌های حمایتی برای مدیریت بهتر چالش‌ها را شامل می‌شود (Feder et al., ۲۰۰۹; Fletcher & Sarkar, ۲۰۱۳).

پیشرفت‌های اخیر در تصویربرداری عصبی و مدل‌های آزمایشی، درک تاب‌آوری شناختی را در سطح عصبی گسترش داده‌اند. این تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مقاوم از امضاهای عصبی منحصر به فردی برخوردارند. به عنوان مثال، تنظیم بهینه در قشر پیش‌پیشانی و پاسخ‌های بهبود یافته آمیگدال، توانایی آن‌ها را برای مقابله مؤثر با چالش‌ها افزایش می‌دهد (کریشنان و همکاران، ۲۰۰۷؛ روسسو و همکاران، ۲۰۱۲).

این یافته‌ها بر پتانسیل استفاده از استراتژی‌های هدفمند برای بهبود تاب‌آوری شناختی در جمعیت‌های آسیب‌پذیر، مانند افراد مبتلا به استرس مزمن یا اختلالات شناختی عصبی، تأکید دارند. تحقیقات آتی باید به بررسی تأثیرات بلندمدت مداخلات تقویت‌کننده تاب‌آوری و تأثیر تنوع فرهنگی، ژنتیکی، و محیطی بر شکل‌گیری این ویژگی بپردازند (Frontiers, ۲۰۲۳; Academic Oxford, ۲۰۲۳). این بینش‌ها می‌توانند به بهبود سیاست‌ها و برنامه‌هایی کمک کنند که هدف آن‌ها ارتقای سلامت روان و کاهش اختلالات شناختی در جمعیت‌های مختلف است.

مولفه‌های تاب‌آوری شناختی

تاب‌آوری شناختی، به معنای حفظ یا بازیابی توانایی‌های شناختی در مواجهه با فشارها، استرس‌ها یا چالش‌های محیطی و ذهنی، شامل مولفه‌های کلیدی زیر است که هر یک نقش حیاتی در عملکرد ذهنی فرد ایفا می‌کنند:

انعطاف‌پذیری ذهنی:

انعطاف‌پذیری ذهنی به توانایی تغییر دیدگاه یا راهبرد فکری در مواجهه با اطلاعات یا شرایط جدید اشاره دارد. افرادی که از این ویژگی برخوردارند، می‌توانند تفکرات خود را از حالت سخت و ثابت به دیدگاهی منعطف‌تر تغییر دهند. این مهارت برای سازگاری با تغییرات محیطی و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه ضروری است (Rubin & Martin, ۱۹۹۵).

کنترل هیجانات:

این مولفه بر توانایی فرد در مدیریت و تنظیم هیجانات برای کاهش اثرات منفی آن‌ها بر عملکرد شناختی تمرکز دارد. افرادی که قادرند هیجانات خود را به خوبی کنترل کنند، کمتر تحت تأثیر اضطراب و استرس قرار می‌گیرند و در موقعیت‌های پیچیده بهتر تصمیم‌گیری می‌کنند (Gross, ۱۹۹۸).

توجه پایدار:

توانایی حفظ تمرکز و جلوگیری از حواس‌پرتی در شرایط چالش‌برانگیز از عوامل کلیدی تاب‌آوری شناختی است. این مهارت به‌ویژه در مواجهه با حجم زیادی از اطلاعات یا در محیط‌های پر استرس اهمیت ویژه‌ای دارد (Petersen & Posner, ۱۹۹۰).

حل مسئله:

افرادی که از تاب‌آوری شناختی برخوردارند، می‌توانند مشکلات را به سرعت تحلیل کرده و راه‌حل‌های کاربردی ارائه دهند. این مهارت به توانایی‌های تحلیلی و تفکر انتقادی وابسته است و از طریق تمرینات فکری و شبیه‌سازی موقعیت‌ها تقویت می‌شود (Johnson et al., ۲۰۱۱).

حافظه کاری:

حافظه کاری، توانایی نگهداشتن و پردازش همزمان اطلاعات در ذهن، از اجزای کلیدی تاب‌آوری شناختی است. این ویژگی به افراد کمک می‌کند تا در شرایط چالش‌برانگیز اطلاعات را سازماندهی کرده و تصمیمات مؤثری بگیرند (Baddeley, ۱۹۹۹).

انعطاف‌پذیری شناختی:

انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی تغییر راهبردهای ذهنی برای انطباق با شرایط جدید اشاره دارد. این مهارت در مواجهه با شرایط پیچیده یا غیرقابل پیش‌بینی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Scott, ۱۹۶۲).

ذهن‌آگاهی:

تمرین ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند در زمان حال حضور داشته باشند و اثرات افکار منفی را کاهش دهند. این مهارت با استفاده از تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن تقویت می‌شود و تأثیر مستقیمی بر بهبود تاب‌آوری شناختی دارد (Kabat-Zinn, ۱۹۹۰).

خودآگاهی شناختی:

خودآگاهی شناختی به توانایی شناخت و درک فرآیندهای ذهنی خود اشاره دارد. این ویژگی به افراد کمک می‌کند نقاط قوت و ضعف

خود را شناسایی کرده و از آن‌ها برای افزایش تاب‌آوری بهره ببرند (Flavell, ۱۹۷۹).

تاب‌آوری شناختی در محیط‌های نظامی

تاب‌آوری شناختی در محیط‌های نظامی یکی از مهارت‌های اساسی برای حفظ عملکرد پایدار و اثربخش در مواجهه با چالش‌های پیچیده و فشارهای شدید جسمی و روانی است. این توانایی به سربازان و فرماندهان کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی مانند جنگ یا مأموریت‌های حساس، عملکرد شناختی و روانی خود را حفظ کرده و از آسیب‌های روانی و فرسودگی شغلی جلوگیری کنند.

نقش تاب‌آوری شناختی در عملکرد نظامی

حفظ آرامش و تصمیم‌گیری منطقی:

افراد دارای تاب‌آوری شناختی بالا می‌توانند در شرایط پراسترس آرامش خود را حفظ کرده و تصمیم‌گیری‌های منطقی انجام دهند. این ویژگی به‌ویژه در مأموریت‌های حساس و تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای اهمیت ویژه‌ای دارد.

مدیریت استرس و بازگشت به حالت عادی:

تحقیقات نشان می‌دهند که تاب‌آوری شناختی با کاهش اضطراب و افزایش توانایی حل مسئله مرتبط است و به افراد امکان می‌دهد پس از سختی‌ها و چالش‌ها سریع‌تر به حالت عادی بازگردند (Masten, ۲۰۱۴).

تقویت روابط تیمی:

افراد تاب‌آور معمولاً توانایی بیشتری در حمایت عاطفی از هم‌تیمی‌های خود دارند و این ویژگی به بهبود هماهنگی تیمی، تقویت حس همبستگی، و ایجاد اعتماد میان اعضای گروه کمک می‌کند.

عوامل مؤثر در تقویت تاب‌آوری شناختی نظامی

حمایت اجتماعی:

شبکه‌های حمایتی قوی نقش مهمی در مدیریت استرس و افزایش تاب‌آوری دارند. سربازانی که احساس حمایت از سوی هم‌تیمی‌ها و فرماندهان خود می‌کنند، عملکرد بهتری در شرایط بحرانی نشان می‌دهند.

مدیریت هیجانات:

استراتژی‌های تنظیم هیجان مانند ذهن‌آگاهی و ارزیابی مجدد شناختی می‌توانند تأثیرات منفی استرس را کاهش داده و به بهبود تمرکز و تصمیم‌گیری کمک کنند (Brockman et al., ۲۰۱۴).

آموزش مهارت‌های مقابله‌ای:

برنامه‌های آموزشی که شامل تکنیک‌های کاهش استرس، تقویت خودآگاهی شناختی، و تمرین‌های ذهن‌آگاهی هستند، تأثیر قابل توجهی در افزایش تاب‌آوری و کاهش فرسودگی شغلی دارند (Hayes et al., ۲۰۱۲).

کاربرد تاب‌آوری شناختی در جنگ شناختی

در جنگ شناختی، که شامل فشارهای روانی و تصمیم‌گیری‌های استراتژیک در شرایط غیرقابل پیش‌بینی است، تاب‌آوری شناختی به عنوان یک توانایی حیاتی شناخته می‌شود. ایجاد محیط‌هایی که در آن سربازان بتوانند مهارت‌های شناختی و عاطفی خود را تمرین کنند، به افزایش اثربخشی عملیاتی و مدیریت بهتر استرس کمک می‌کند.

تاب‌آوری شناختی نه تنها به عنوان یک توانایی فردی، بلکه به عنوان یک عامل جمعی برای موفقیت در محیط‌های نظامی شناخته می‌شود. سرمایه‌گذاری در آموزش مهارت‌های شناختی و عاطفی، بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی، و تقویت استراتژی‌های تنظیم هیجانات می‌تواند به بهبود عملکرد فردی و تیمی در شرایط بحرانی کمک کرده و توانایی سربازان را برای مقابله با فشارهای جنگی افزایش دهد.

علاوه بر این، تضاد شناختی درون تیم‌ها می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور برای خلاقیت و نوآوری عمل کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تشویق دیدگاه‌های متنوع و تضادهای سازنده میان اعضای تیم، ظرفیت آن‌ها را برای حل مسائل پیچیده افزایش می‌دهد. با درک ارزش تضاد شناختی سالم، استراتژیست‌های نظامی می‌توانند محیط‌هایی طراحی کنند که این نوع تعاملات را تقویت کرده و در نهایت توانایی‌های عملیاتی را در سناریوهای پیچیده بهبود بخشند. توجه به این نکته که تضاد شناختی سالم می‌تواند به ایجاد راه‌حل‌های نوآورانه کمک کند، موجب بهبود اثربخشی تیمی و سازگاری با چالش‌های متغیر میدان نبرد خواهد شد (Badke-Schaub et al., ۲۰۱۴). علاوه بر این، ترویج فرهنگ سازمانی که از تفکر انتقادی، چالش‌پذیری و بیان ایده‌های متفاوت حمایت می‌کند، می‌تواند به ایجاد محیطی که در آن تضاد شناختی سالم شکوفا شود، کمک کند. رهبران نظامی می‌توانند این کار را با تشویق بحث‌های آزاد، ایجاد فضایی امن برای بیان نظرات مختلف و پاداش دادن به تفکر خلاق انجام دهند. همچنین، استحکام شناختی به عنوان یک جزء حیاتی آمادگی و اثربخشی نظامی به طور فزاینده‌ای شناخته می‌شود. این شامل توانایی پرسنل نظامی برای سازگاری و شکوفایی علی‌رغم فشارهای روانی و جسمی ذاتی در خدمت نظامی است. به عنوان مثال، برنامه آمادگی جامع سرباز ارتش ایالات متحده (CSF) به عنوان یک مدل پیشگام در تقویت تاب‌آوری روانی و شناختی عمل می‌کند. این ابتکار بر اقدامات پیشگیرانه به جای درمان پزشکی تأکید دارد و از رویکردی پیشدستانه برای ارتقای توانایی سربازان در مقابله با چالش‌های جنگ و شرایط استرس‌زا پیروی می‌کند (Casey, ۲۰۱۱).

برنامه CSF (برنامه جامع آمادگی سرباز) به سربازان و خانواده‌های آنان مهارت‌هایی می‌آموزد که به آن‌ها در مدیریت مشکلاتی مانند جنگ و جدایی‌های طولانی مدت کمک می‌کند. این برنامه با دیدگاهی جامع، تاب‌آوری شناختی را به عنوان توانایی انطباق و پیشرفت در شرایط دشوار تعریف و تقویت می‌کند. ارزیابی‌های طولی از برنامه CSF نشان می‌دهند که آموزش مستمر تاب‌آوری تأثیرات مثبتی بر سلامت روان سربازان دارد و نقش مؤثری در بهبود توانایی آن‌ها برای مدیریت شرایط استرس‌زا ایفا می‌کند. این یافته‌ها اهمیت رویکردهای آموزشی و پیشگیرانه را در محیط‌های نظامی برجسته می‌کنند، جایی که حفظ تاب‌آوری روانی و شناختی برای عملکرد مطلوب حیاتی است. با وجود موفقیت‌های قابل توجه این برنامه، ملاحظات اخلاقی مرتبط با اجرای گسترده آن، مانند تأثیرات ناخواسته یا اجبار در مشارکت، نیازمند بررسی عمیق‌تر است. چنین ملاحظاتی بر لزوم ارزیابی دقیق شیوه‌ها و پیامدهای احتمالی این مداخلات تأکید دارند. در نتیجه، تداوم تحقیق و توسعه در حوزه برنامه‌های تاب‌آوری برای تضمین اثربخشی و کاهش نگرانی‌های اخلاقی ضروری است (Lester et al., ۲۰۱۴).

عوامل مؤثر بر تاب‌آوری

درک عوامل مؤثر بر تاب‌آوری شناختی برای توسعه مداخلات هدفمند و مؤثر ضروری است. مطالعه‌ای در زمینه آمادگی و تاب‌آوری در سربازان گارد ملی بر اهمیت آمادگی پیش از استقرار و حمایت اجتماعی به عنوان عوامل محافظتی در برابر استرس‌پسا سانه تأکید دارد (Polusny et al., ۲۰۱۰). شناسایی پیش‌بینی‌کننده‌های تاب‌آوری می‌تواند به طور مؤثر استراتژی‌هایی را که هدفشان تقویت سلامت روان و کاهش بروز استرس‌پسا سانه است، ارائه دهد و در نتیجه به ارتقای تاب‌آوری نیروی نظامی کمک کند. علاوه بر این، مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی و خودکارآمدی به عنوان عوامل محافظتی تأکید می‌کند. این ابزار می‌تواند به ارزیابی و تقویت تاب‌آوری شناختی در بین پرسنل نظامی کمک کرده و بینش‌هایی در مورد استراتژی‌های مؤثر برای مدیریت استرس فراهم کند (Jha et al., ۲۰۱۷).

تعامل بین متغیرهای درون فردی و بین فردی به طور قابل توجهی بر تاب‌آوری روان‌شناختی در میان پرسنل نظامی تأثیر می‌گذارد. ثبات عاطفی و تعاملات اجتماعی به عنوان عوامل محافظتی حیاتی شناسایی شده‌اند که می‌توانند تاب‌آوری پس از استقرار را تقویت کنند. درک این دینامیک‌ها برای توسعه مداخلات مؤثر در جهت تقویت تاب‌آوری ضروری است، زیرا این مداخلات باید متناسب با تفاوت‌های فردی و چالش‌های منحصر به فردی که پرسنل نظامی با آن‌ها مواجه هستند، طراحی شوند (هاس و همکاران، ۲۰۱۶).

توسعه انسجام یگان در طول آموزش رزمی پایه (BCT) با نتایج روان‌شناختی بهبودیافته، از جمله تاب‌آوری و کاهش ناراحتی روان‌شناختی مرتبط شده است. ارتقای حمایت اجتماعی و رفاقت در درون یگان‌های نظامی می‌تواند تاب‌آوری کلی را افزایش دهد و سربازان را برای مقابله بهتر با استرس‌های خدمت نظامی مجهز کند. این انسجام به عنوان یک عامل کلیدی در تقویت تاب‌آوری در شرایط پر استرس عمل می‌کند و کمک می‌کند تا سربازان از یکدیگر حمایت کنند و احساس تعلق به گروه داشته باشند (Schaubroeck et al., ۲۰۱۱). نهایتاً، این عوامل به بهبود عملکرد و سلامت روان در محیط‌های نظامی منجر می‌شوند.

تحقیقات در زمینه آموزش ذهن‌آگاهی نشان داده است که این رویکرد می‌تواند تاب‌آوری شناختی را در میان پرسنل نظامی تقویت کند. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند حواس‌پرتی‌ها را در طول دوره‌های آموزشی پرتقاضا کاهش دهد، که برای حفظ عملکرد شناختی تحت شرایط استرس‌زا ضروری است (Jha et al., ۲۰۱۷). مقایسه رویکردهای مختلف آموزش ذهن‌آگاهی نشان می‌دهد که رویکردهای متمرکز بر آموزش ذهن‌آگاهی به‌ویژه در تقویت تاب‌آوری توجهی مؤثرتر هستند. ادغام تمرین‌های ساختاریافته ذهن‌آگاهی در آموزش نظامی می‌تواند به عنوان یک مداخله عملی برای بهبود دقت ذهنی و تاب‌آوری سربازان در آمادگی برای استقرار عمل کند.

علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند پردازش عصبی مرتبط با پاسخ‌های استرس را تعدیل کرده و موجب افزایش تنظیم هیجانی و کنترل توجه شود. این یافته‌ها توانایی ذهن‌آگاهی را به عنوان تکنیک مؤثر در آموزش برای توسعه تاب‌آوری شناختی در محیط‌های نظامی برجسته می‌کند (Sharma et al., ۲۰۱۷).

تاب‌آوری شناختی به توانایی فرد در سازگاری با چالش‌ها و استرس‌های روانی برای حفظ عملکرد بهینه اطلاق می‌شود. این ویژگی شامل مدیریت هیجانات، حفظ تمرکز و تصمیم‌گیری منطقی تحت فشار است. تاب‌آوری شناختی می‌تواند از طریق حمایت اجتماعی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی تقویت شود. در محیط‌های پرتنش مانند نظامی، این ویژگی به کاهش اختلالات روانی و بهبود عملکرد فردی و تیمی کمک می‌کند.

هوش هیجانی به توانایی فرد در شناسایی، درک، مدیریت و تأثیرگذاری بر احساسات خود و دیگران اشاره دارد. این مفهوم ابتدا توسط پیتز سالووی و جان مایر در دهه ۱۹۹۰ معرفی شد و سپس توسط دانیل گلمن در سال ۱۹۹۵ گسترش یافت. گلمن هوش هیجانی را به پنج مولفه تقسیم می‌کند: خودآگاهی (درک احساسات خود)، خودمدیریتی (کنترل هیجانات و رفتارها)، آگاهی اجتماعی (درک احساسات دیگران)، مدیریت روابط (حفظ و تقویت ارتباطات) و همدلی (درک و توجه به احساسات و نیازهای دیگران). این ویژگی‌ها برای موفقیت در تعاملات اجتماعی، رهبری و مقابله با چالش‌های زندگی ضروری هستند (Goleman, ۲۰۰۶).

هوش هیجانی نه تنها در رشد فردی بلکه در روابط اجتماعی و حرفه‌ای نیز نقش حیاتی دارد. افراد با هوش هیجانی بالا معمولاً در مدیریت استرس و تعاملات اجتماعی موفق‌تر عمل می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که هوش هیجانی در پیش‌بینی موفقیت در زندگی و

کار حتی از بهره هوشی نیز مؤثرتر است. طبق گفته بار-آن (۲۰۰۶)، هوش هیجانی شامل توانایی‌های مختلفی است که از طریق تمرین و فعالیت‌های خاص مانند خوداندیشی، تمرین همدلی و بهبود مهارت‌های ارتباطی قابل تقویت هستند. این توانایی‌ها به افراد کمک می‌کنند تا احساسات خود و دیگران را بهتر شناسایی و مدیریت کنند، که نقش مهمی در ارتقای عملکرد فردی و اجتماعی دارد.

هوش هیجانی به مجموعه‌ای از توانایی‌ها اشاره دارد که افراد را در شناسایی، درک و مدیریت هیجانات خود و دیگران توانمند می‌سازد. بر اساس مدل گلمن (۱۹۹۵)، این مفهوم شامل پنج مؤلفه اصلی است. خودآگاهی به توانایی شناخت احساسات فردی و درک تأثیر آنها بر رفتار و تصمیم‌گیری‌ها اشاره دارد. خودتنظیمی به مدیریت هیجانات منفی، کنترل واکنش‌های تکانشی و انطباق با تغییرات مربوط می‌شود. انگیزش، توانایی حفظ تمرکز و روحیه مثبت برای دستیابی به اهداف بلندمدت، حتی در مواجهه با موانع را توصیف می‌کند. همدلی، به درک احساسات دیگران و واکنش مناسب به آنها اختصاص دارد. در نهایت، مهارت‌های اجتماعی، توانایی برقراری و حفظ روابط مؤثر، مدیریت تعارضات و تأثیرگذاری مثبت بر دیگران را در بر می‌گیرد.

این مؤلفه‌ها به افراد کمک می‌کنند تا در محیط‌های شخصی و حرفه‌ای تعاملات بهتری داشته و عملکرد موثرتری از خود نشان دهند. در محیط‌های نظامی، هوش هیجانی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا این محیط‌ها اغلب با فشار روانی بالا، تصمیم‌گیری‌های حساس و نیاز به هماهنگی تیمی همراه هستند. در چنین شرایطی، هوش هیجانی می‌تواند به بهبود عملکرد فردی و گروهی کمک کند. خودآگاهی و خودتنظیمی از مهارت‌های کلیدی هستند که به سربازان و فرماندهان اجازه می‌دهند هیجانات خود، مانند خشم یا ترس، را شناسایی و کنترل کنند، به‌ویژه در شرایط بحرانی و اضطراری. همدلی نیز به درک احساسات و نیازهای هم‌تیمی‌ها کمک می‌کند و به فرماندهان امکان می‌دهد محیطی حمایتگر برای نیروهای خود ایجاد کنند. مدیریت روابط و کار تیمی از دیگر جنبه‌های ضروری هوش هیجانی است که به افراد کمک می‌کند تعارضات را مدیریت کرده، روابط مؤثری بسازند و اعتماد را در گروه تقویت کنند. در نهایت، انگیزش و تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با سختی‌ها و شکست‌ها انگیزه خود را حفظ کرده و نگرش مثبتی در موقعیت‌های پرفشار داشته باشند. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد با هوش هیجانی بالا تصمیم‌گیری‌های بهتری انجام داده، استرس و اضطراب را بهتر مدیریت کرده و عملکرد عملیاتی بالاتری از خود نشان می‌دهند. این ویژگی‌ها علاوه بر ارتقای بهره‌وری، احتمال فرسودگی شغلی را نیز کاهش می‌دهند (Bar-On, ۲۰۰۶).

هوش هیجانی و تاب‌آوری شناختی در محیط‌های نظامی رابطه‌ای پویا و مکمل دارند، زیرا هر دو به توانایی سربازان برای مقابله مؤثر با شرایط پراسترس و چالش‌برانگیز کمک می‌کنند. هوش هیجانی، شامل مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، مدیریت هیجانات، همدلی و حفظ تمرکز، به توانایی شناختی کمک می‌کند. تاب‌آوری شناختی، که به مهارت‌های انعطاف‌پذیری ذهنی و اتخاذ تصمیمات منطقی تحت فشارهای روانی و بحران‌ها اشاره دارد، می‌تواند به ارتقای تاب‌آوری شناختی کمک کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که هوش هیجانی بالا می‌تواند تأثیرات منفی استرس بر عملکرد شناختی را کاهش دهد. مدیریت هیجانات منفی، مانند خشم یا ترس، به افراد کمک می‌کند آرامش خود را حفظ کرده و اطلاعات را در شرایط بحرانی بهتر پردازش کنند. علاوه بر این، مهارت‌های اجتماعی و همدلی که از مؤلفه‌های هوش هیجانی هستند، باعث تقویت حمایت اجتماعی در تیم‌های نظامی می‌شوند. این حمایت اجتماعی، عاملی کلیدی در تاب‌آوری شناختی محسوب می‌شود، زیرا محیطی حمایتی ایجاد می‌کند که در آن افراد می‌توانند در مواجهه با چالش‌ها عملکرد بهتری داشته باشند (Matthews et al., ۲۰۰۲).

از سوی دیگر، تاب‌آوری شناختی نیز می‌تواند به افزایش هوش هیجانی کمک کند. افرادی که در شرایط پراسترس توانایی حفظ تمرکز و تفکر منطقی دارند، معمولاً بهتر قادر به شناسایی و مدیریت هیجانات خود هستند. این رابطه متقابل نشان می‌دهد که هوش هیجانی و تاب‌آوری شناختی در تعامل با یکدیگر، زمینه‌ای برای بهبود عملکرد فردی و گروهی در محیط‌های نظامی فراهم می‌کنند. آموزش‌هایی که به طور همزمان بر تقویت این دو مهارت تمرکز دارند، می‌توانند اثربخشی سربازان را در مواجهه با چالش‌های پیچیده افزایش دهند. تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش‌هایی که بر تقویت هوش هیجانی و تاب‌آوری تمرکز دارند، نه تنها به بهبود تصمیم‌گیری و کنترل هیجانات در شرایط بحرانی کمک می‌کنند، بلکه تعاملات اجتماعی و حمایت تیمی را نیز تقویت می‌کنند. این ویژگی‌ها به‌ویژه در محیط‌های نظامی از اهمیت بالایی برخوردار هستند (Southwick et al., ۲۰۱۴).

هوش هیجانی نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری مدیران، به‌ویژه در محیط‌های چالش‌برانگیز و پرریسک مانند مراکز نظامی، ایفا می‌کند. این توانایی شامل مهارت‌هایی مانند آگاهی هیجانی، تنظیم هیجان و همدلی است که رهبران را قادر می‌سازد تا با فشارها و عدم قطعیت‌ها به‌طور مؤثر مقابله کنند. تاب‌آوری، که به توانایی بازایی از شکست‌ها و سازگاری با چالش‌ها اشاره دارد، ارتباط نزدیکی با هوش هیجانی دارد، زیرا ابزارهای روان‌شناختی لازم برای مدیریت استرس و حفظ وضوح ذهنی در بحران‌ها را فراهم می‌کند. بر اساس تحقیقات سالووی و مایر (۱۹۹۰)، هوش هیجانی به‌عنوان عاملی کلیدی در درک، پردازش و تنظیم اطلاعات هیجانی افراد شناخته شده است. آنها نشان دادند که مدیرانی با هوش هیجانی بالا، با بهره‌گیری از آگاهی هیجانی خود، توانایی بیشتری در حفظ آرامش و مدیریت مؤثر چالش‌ها دارند (Salovey & Mayer, ۱۹۹۰).

گلمن (۱۹۹۵) این موضوع را بیشتر گسترش داد و تأکید کرد که خودتنظیمی، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی، نقش مهمی در تاب‌آوری مدیران ایفا می‌کند. این ویژگی به مدیران کمک می‌کند تا تحت فشار متمرکز بمانند و تصمیمات منطقی و اثربخشی

اتخاذ کنند. اهمیت این مهارت‌ها در محیط‌های نظامی که تصمیم‌گیری در آنها اغلب تحت شرایط فشار زمانی و استرس بالا انجام می‌شود، دوچندان است.

علاوه بر این، تاب‌آوری در زمینه نظامی بیش از یک ویژگی فردی است؛ این یک صلاحیت رهبری است. مطالعات بار-آن (۲۰۰۶) تأکید می‌کند که مدیریت استرس - زیرمجموعه‌ای از هوش هیجانی - مستقیماً بر ظرفیت رهبر برای تاب‌آوری تأثیر می‌گذارد. رهبرانی با هوش هیجانی توسعه‌یافته بهتر می‌توانند استرس خود را مدیریت کنند و همزمان تیم‌های خود را الهام‌بخش و تثبیت کنند. این مهارت نه تنها عملکرد فردی را بهبود می‌بخشد بلکه انسجام تیم و اثربخشی سازمانی را نیز ارتقا می‌دهد. علاوه بر این، پتریس و همکاران (۲۰۰۷) هوش هیجانی را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری شناسایی کردند. آنها استدلال کردند که رهبران باهوش هیجانی توانایی بیشتری برای پیش‌بینی چالش‌ها، تفسیر احساسات به‌صورت سازنده و تقویت استراتژی‌های تطبیقی دارند. این مهارت‌ها در محیط‌های نظامی که ریسک‌ها بالا و حاشیه خطا حداقل است، ضروری هستند.

برنامه‌های آموزشی تاب‌آوری در ارتش معمولاً بر توسعه مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی متمرکز هستند، زیرا این مهارت‌ها نقش کلیدی در تقویت توانایی رهبران نظامی در مدیریت هیجانات خود و دیگران ایفا می‌کنند. این برنامه‌ها با هدف ایجاد فضایی از اعتماد و ثبات حتی در شرایط نامطلوب طراحی شده‌اند. تحقیقات آرمسترانگ و همکاران (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که رهبران با هوش هیجانی بالا، با نمایش تاب‌آوری، تأثیر مثبت عمیقی بر روحیه و عملکرد زیردستان خود دارند و نتایج عملیاتی کلی را بهبود می‌بخشند (Armstrong et al., ۲۰۲۰).

به‌طور کلی، هوش هیجانی نه تنها یک مهارت مکمل، بلکه پایگاهی اساسی برای تاب‌آوری در مدیریت نظامی به‌شمار می‌رود. رهبرانی که توانایی‌های هوش هیجانی خود را تقویت می‌کنند، بهتر قادر به مقابله با عوامل استرس‌زا هستند، رهبری مؤثری در شرایط پرفشار ارائه می‌دهند و تاب‌آوری را در تیم‌های خود تقویت می‌کنند. این ویژگی‌ها به موفقیت و ثبات سازمانی کمک شایانی می‌کند. این ارتباط نزدیک میان تاب‌آوری و هوش هیجانی، به‌ویژه در زمینه رهبری نظامی که با چالش‌های منحصر به‌فرد و محیط‌های پرفشار همراه است، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مرور ادبیات موجود، شواهدی از تعامل این دو سازه و تأثیر آن بر اثربخشی رهبری مدیران نظامی ارائه می‌دهد و همچنین شکاف‌های تحقیقاتی فعلی را شناسایی کرده و مسیرهایی برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌کند.

تاب‌آوری و هوش هیجانی نقش حیاتی در رهبری نظامی ایفا می‌کنند، به‌ویژه در شرایط پرفشار و چالش‌برانگیز. تاب‌آوری که به توانایی بازگشت از مصیبت و غلبه بر موانع اشاره دارد، و هوش هیجانی که به‌عنوان ظرفیت درک و مدیریت هیجانات شناخته می‌شود، هر دو برای مدیریت مؤثر در این محیط‌ها ضروری هستند. تحقیقات اسپایرو، سترسن و آلدوین (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که خدمت نظامی به‌طور طبیعی تاب‌آوری و بلوغ عاطفی را در افراد تقویت می‌کند، و این رشد شخصی به‌عنوان پایگاهی برای بهبود مهارت‌های رهبری مدیران نظامی عمل می‌کند (Spiro et al., ۲۰۱۶).

مطالعات نشان داده‌اند که هوش هیجانی ارتباط مثبتی با تاب‌آوری دارد، به‌خصوص در میان افرادی که در محیط‌های استرس‌زا فعالیت می‌کنند (Maulding et al., ۲۰۱۲). این همبستگی تأکید می‌کند که توانایی درک و مدیریت هیجانات، چه در سطح فردی و چه در سطح گروهی، برای انطباق با فشارهای محیط نظامی ضروری است. علاوه بر این، اوانز، پاولینا و الچمن (۲۰۱۸) به اهمیت هوش هیجانی در رهبری تیمی اشاره می‌کنند و بیان می‌کنند که این مهارت به رهبران کمک می‌کند تا انسجام تیمی را تقویت کرده و عملکرد جمعی را بهبود بخشند. در محیط‌های نظامی، که شرایط پرچالش و استرس‌زا هستند، تقویت تاب‌آوری و هوش هیجانی در مدیران نه تنها برای موفقیت مأموریت‌ها بلکه برای عملکرد کلی سازمانی ضروری است.

آموزش ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک رویکرد عملی و مؤثر برای بهبود این ویژگی‌ها مطرح شده است. تحقیقات نادلر، کارسول و میدا (۲۰۲۰) نشان می‌دهد که تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند به بهبود تاب‌آوری و هوش هیجانی منجر شود، که این امر برای مدیریت استرس و اثربخشی رهبری نظامی اهمیت ویژه‌ای دارد. از این رو، گنجاندن آموزش‌های ذهن‌آگاهی در برنامه‌های آموزشی نظامی می‌تواند مدیران را برای مقابله با چالش‌های پیچیده و استرس‌زا آماده‌تر کند (Nadler et al., ۲۰۲۰).

علاوه بر این، مفهوم تاب‌آوری سازمانی، که به توانایی سازمان برای انطباق با چالش‌ها اشاره دارد، ارتباط مستقیمی با هوش هیجانی رهبران دارد. پژوهش‌های دهوپار و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده است که هوش هیجانی نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه میان تاب‌آوری سازمانی و عملکرد کارکنان در شرایط بحران ایفا می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش هوش هیجانی در میان رهبران نظامی می‌تواند به بهبود نتایج سازمانی و تقویت عملکرد تیمی حتی در شرایط سخت کمک کند (Dhoopar et al., ۲۰۲۱).

چندین مطالعه دیگر نیز نشان می‌دهند که تاب‌آوری و هوش هیجانی در کنار هم از عوامل کلیدی موفقیت در رهبری هستند. به‌عنوان مثال، مولدینگ و همکاران (۲۰۱۲) بیان می‌کنند که این دو ویژگی پیش‌بینی‌کننده‌های قوی برای رهبری مؤثر در میان مدیران مدارس هستند، و این یافته‌ها قابل تعمیم به زمینه نظامی است (Maulding et al., ۲۰۲۱).

در مجموع، توانایی رهبری مؤثر در موقعیت‌های پیچیده و استرس‌زا به تاب‌آوری و هوش هیجانی بستگی دارد. توسعه این ویژگی‌ها باید بخشی از برنامه‌های آموزشی نظامی باشد، چرا که این مهارت‌ها می‌توانند توانایی مدیران را برای حفظ ثبات، هدایت تیم‌ها و افزایش موفقیت

مأموریت‌ها به‌طور قابل‌توجهی بهبود بخشند.

بحث و نتیجه‌گیری

با وجود یافته‌های قوی در مورد همبستگی بین تاب‌آوری و هوش هیجانی، شکاف‌های قابل‌توجهی در ادبیات موجود وجود دارد. به‌عنوان مثال، بیشتر تحقیقات موجود بر زمینه‌های غیرنظامی یا حرفه‌های خاص مانند پرستاری (Badu et al., ۲۰۲۱) و آموزش (Maulding et al., ۲۰۲۱) متمرکز است. این موضوع باعث می‌شود که کاربرد یافته‌ها در محیط‌های نظامی محدود باشد. علاوه بر این، هرچند آموزش ذهن‌آگاهی نویدبخش است، اما تحقیقات طولی کافی برای ارزیابی اثربخشی بلندمدت چنین مداخلاتی در محیط‌های نظامی وجود ندارد. این شکاف‌ها نیازمند مطالعات بیشتر است که به‌طور خاص بر مدیران نظامی و چالش‌های خاص آنان در این زمینه تمرکز کنند.

منابع

- خرازی، کمال. (۱۳۸۵). تاثیر علوم شناختی بر روانشناسی معاصر. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۲۹(۲)، ۷۷-۸۱.
- Armstrong, D., Galligan, R., & Critchley, C. (۲۰۲۰). Resilience and Emotional Intelligence in Leadership Roles. *Military Psychology*, ۳۲(۲), ۱۰۱-۱۱۶.
 - Baddeley, A. D. (۱۹۹۲). Working memory. *Science*, ۲۵۵(۵۰۴۴), ۵۵۶-۵۵۹.
 - Badke-Schaub, P., Goldschmidt, G., & Meijer, M. (۲۰۱۰). How Does Cognitive Conflict in Design Teams Support the Development of Creative Ideas?. *Wiley-Blackwell: Creativity & Innovation Management*. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8691.2010.00553.x>
 - Badu, Eric., O'Brien, A., Mitchell, Rebecca J., Rubin, Mark., James, C., McNeil, Karen., Nguyen, K., & Giles, M. (۲۰۲۰). Workplace stress and resilience in the Australian nursing workforce: A comprehensive integrative review.. *International journal of mental health nursing*, ۲۹ ۱, ۵-۳۴. <http://doi.org/10.1111/inm.12662>
 - Banas, J. A., & Rains, S. A. (۲۰۱۰). A Meta-Analysis of Research on Inoculation Theory. *Communication Monographs*, ۷۷(۳), ۲۸۱-۳۱۱.
 - Bar-On, R. (۲۰۰۶). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, ۱۸, ۱۳-۲۵.
 - Bermejo-Toro, L., Sánchez-Izquierdo, M., Calvete, E., & Roldán, M. A. (۲۰۲۰). Quality of life, psychological well-being, and resilience in caregivers of people with acquired brain injury (ABI). *Brain Injury*, ۳۴ (۴), ۴۸۰-۴۸۸.
 - Bogdanova, Y., & Verfaellie, M. (۲۰۱۲). Cognitive Sequelae of Blast-Induced Traumatic Brain Injury: Recovery and Rehabilitation. *Neuropsychology Review*, ۲۲, ۴-۲۰. <http://doi.org/10.1007/s11065-012-9192-3>
 - Bos, I., et al (۲۰۱۸). The EMIF-AD Multimodal Biomarker Discovery study: design, methods and cohort characteristics. *Alzheimer's Research & Therapy*, ۱۰. <http://doi.org/10.1186/s13195-018-0396-5>
 - Britt, T. W., Adler, A. B., & Castro, C. A. (۲۰۰۱). *Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat*. Praeger Security International.
 - Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (۲۰۱۷). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, ۴۶, ۱۱۳-۹۱. <http://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>
 - Casey, George W. (۲۰۱۱). Comprehensive soldier fitness: a vision for psychological resilience in the U.S. Army.. *The American psychologist*, ۶۶ ۱, ۱-۳. <http://doi.org/10.1037/a0021930>
 - Chen, A., Bian, Min-dau., & Hou, Yu-hsiang. (۲۰۱۵). Impact of transformational leadership on subordinate's EI and work performance. *Personnel Review*, ۴۴, ۴۳۸-۴۵۳. <http://doi.org/10.1108/PR-09-2012-0154>
 - Dhoopar, Aastha., Sihag, Priyanka., Kumar, Anil., & Suhag, A. (۲۰۲۱). Organizational resilience and employee performance in COVID-۱۹ pandemic: the mediating effect of emotional intelligence. *International Journal of Organizational Analysis*. <http://doi.org/10.1108/IJOA-06-2020-2261>
 - Driskell, J. E., & Salas, E. (۱۹۹۶). *Stress and Human Performance*. Lawrence Erlbaum Associates.
 - Evans, Darrell J. R., Pawlina, W., & Lachman, N. (۲۰۱۸). Human skills for human[istic] anatomy: An emphasis on nontraditional discipline- independent skills. *Anatomical Sciences Education*, ۱۱. <http://doi.org/10.1002/ase.1799>
 - Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (۲۰۰۹). Psychobiology and molecular genetics of resilience.
 - Fletcher, D., & Sarkar, M. (۲۰۱۳). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory.
 - Frontiers (۲۰۲۳). Perspectives of resilience: Is it possible to improve stress resistance?
 - Goleman, D. (۱۹۹۵). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
 - Gross, J. J. (۱۹۹۸). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, ۲(۳), ۲۷۱-۲۹۹.
 - Grover, Simmy., & Furnham, A. (۲۰۲۱). Does emotional intelligence and resilience moderate the relationship between the Dark Triad and personal and work burnout?. *Personality and Individual Differences*. ۱۰۹۹۷۹, ۱۶۹. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109979>
 - Guidet, B. et al (۲۰۱۹). The contribution of frailty, cognition, activity of daily life and comorbidities on outcome in acutely admitted patients over ۸۰ years in European ICUs: the VIP۲ study. *Intensive Care Medicine*, ۴۶, ۵۷-۶۹. <http://doi.org/10.1007/s00134-019-05853-1>
 - Haase, Lori., Thom, N., Shukla, Akanksha., Davenport, P., Simmons, A., Stanley, Elizabeth A., Paulus, M., & Johnson, Douglas C. (۲۰۱۶). Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge.. *Social cognitive and affective neuroscience*, ۱۱ ۱, ۱۸۲-۹۰. <http://doi.org/10.1093/scan/nsu.44>
 - Jha, A. P., Morrison, A. B., Parker, S. C., & Stanely, E. A. (۲۰۱۷). Practice is protective: mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness*, ۸ (۱), ۴۶-۵۸.
 - Jha, A. P., Zanesco, A. P., Denkova, E., Morrison, A. b., Ramos, N., Chichester, K., & Rogers, S. L. (۲۰۲۰). Bolstering

- Cognitive Resilience via Train-the-Trainer Delivery of Mindfulness Training in Applied High- Demand Settings. *Mindfulness*, ۱۱ (۳), ۶۸۳-۶۹۷.
- Jha, A., Morrison, Alexandra B., Dainer-Best, Justin., Parker, Suzanne C., Rostrup, Nina., & Stanley, Elizabeth A. (۲۰۱۵). Minds “At Attention”: Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts. *PLoS ONE*, ۱۰. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889>
 - Jha, A., Morrison, Alexandra B., Parker, Suzanne C., & Stanley, Elizabeth A. (۲۰۱۷). Practice Is Protective: Mindfulness Training Promotes Cognitive Resilience in High-Stress Cohorts. *Mindfulness*, ۸, ۴۶-۵۸. <http://doi.org/10.1007/s12671-015-0465-9>
 - Johnson, Douglas C., Polusny, Melissa A., Erbes, Christopher R., King, D., King, Lynda A., Litz, B., Schnurr, P., Friedman, M., Pietrzak, R., & Southwick, S. (۲۰۱۱). Development and initial validation of the Response to Stressful Experiences Scale.. *Military medicine*, ۱۷۶ ۲, ۱۶۱-۹. <http://doi.org/10.7202/MILMED-D-11-00025>
 - Joshi, Peter K., et al (۲۰۱۵). Directional dominance on stature and cognition in diverse human populations. *Nature*, ۵۲۳, ۴۵۹ - ۴۶۲. <http://doi.org/10.1038/nature14618>
 - Jurado, M. M. M. Molero., Pérez-Fuentes, M., Martín, A. B. Barragán., Salvador, Rosa María del Pino., & Linares, J. J. Gázquez. (۲۰۱۹). Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence, Resilience, and
- Family Functioning in Adolescents’ Sustainable Use of Alcohol and Tobacco. *Sustainability*. <http://doi.org/10.3390/SU11102954>
- Kabat-Zinn, J. (۱۹۹۰). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press
 - Flavell, J. H. (۱۹۷۹). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, ۳۴(۱۰), ۹۰۶-۹۱۱.
 - Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (۲۰۱۵). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, ۳۸, e۱۲۸.
 - King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (۱۹۹۸). Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۴(۲), ۴۲۰-۴۳۴.
 - Knox, M., & Moran, G. (۲۰۱۹). The Dynamics of Military Revolution, ۱۳۰۰-۲۰۵۰. Cambridge University Press.
 - Kohrt, B., Worthman, C., Adhikari, R., Luitel, N., Arevalo, J., Ma, J., McCreath, H., Seeman, T., Crimmins, E., & Cole, S. (۲۰۱۶). Psychological resilience and the gene regulatory impact of posttraumatic stress in Nepali child soldiers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ۱۱۳, ۸۱۵۶ - ۸۱۶۱. <http://doi.org/10.1073/pnas.1601301113>
 - Leahy, Thomas. (۲۰۱۵). The Influence of Informers and Agents on Provisional Irish Republican Army Military Strategy and British Counter-Insurgency Strategy, ۱۹۷۶-۹۴. *Twentieth Century British History*, ۲۶. ۱۴۶-۱۲۲. <http://doi.org/10.1093/TCBH/HWU026>
 - Lee, Jennifer E. C., Sudom, Kerry., & Zamorski, M. (۲۰۱۳). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment.. *Journal of occupational health psychology*, ۱۸ ۳, ۳۲۷-۳۷. <http://doi.org/10.1037/a0033059>
 - Leggat, S., & Balding, C. (۲۰۱۳). Achieving organisational competence for clinical leadership: the role of high performance work systems.. *Journal of health organization and management*, ۲۷ ۳, ۳۱۲-۲۹. <http://doi.org/10.1108/JHOM-JUL-2012-0132>
 - Lester, P., McBride, S., Bliese, P., & Adler, A. (۲۰۱۱). Bringing science to bear: an empirical assessment of the Comprehensive Soldier Fitness program.. *The American psychologist*, ۶۶ ۱, ۷۷-۸۱. <http://doi.org/10.1037/a0022083>
 - Lester, Paul B., Harms, P. D., Herian, M., Krasikova, Dina V., & Beal, Sarah J. (۲۰۱۱). The Comprehensive Soldier Fitness Program Evaluation. Report ۲: Longitudinal Analysis of the Impact of Master Resilience Training on Self-Reported Resilience and Psychological Health Data. . <http://doi.org/10.21236/ada553635>
 - Martin, M. M., & Rubin, R. B. (۱۹۹۵). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, ۷۶(۲), ۶۲۳-۶۲۶.
 - Masten, A. S. (۲۰۱۴). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, ۸۵(۱), ۶-۲۰.
 - Matthews, M. D., & Campbell, J. P. (۲۰۰۱). The Role of Emotional Intelligence in Military Environments. *Military Psychology*, ۱۳.(۱)
 - Matthews, M. D., & Moskowitz, A. J. (۲۰۰۲). Personality Hardiness as a Predictor of Success in Military Training. *Military Psychology*, ۱۴(۲), ۷۱-۸۳.
 - Matthews, M. D., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (۲۰۰۲). Emotional Intelligence: Science and Myth. MIT Press.
 - Maulding, Wanda S., Peters, G., Roberts, Jalynn G., Leonard, Edward E., & Sparkman, Larry. (۲۰۱۲). Emotional intelligence and resilience as predictors of leadership in school administrators. *Journal of Leadership Studies*, ۵, ۲۰-۲۹. <http://doi.org/10.1002/JLS.20240>
 - Mayer, J. D., & Salovey, P. (۱۹۹۷). What is Emotional Intelligence?. In Salovey & Sluyter (Eds.), Emotional

- Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. Basic Books.
- Meister, R. E., Weber, T., Princip, M., Schnyder, U., Barth, J., Znoj, H., & von Känel, R. (۲۰۱۵). Resilience as a correlate of acute stress disorder symptoms in patients with acute myocardial infarction. *Open heart*, ۲, e۰۰۰۲۶۱. doi: ۱۰.۱۱۳۶/openhrt-۲۰۱۵-۰۰۰۲۶۱.
 - Mindeguia, Rosa., Aritzeta, A., Garmendia, A., Martínez-Moreno, E., Elorza, U., & Soroa, G.. (۲۰۲۱). Team Emotional Intelligence: Emotional Processes as a Link Between Managers and Workers. *Frontiers in Psychology*, ۱۲. <http://doi.org/۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲۱.۶۱۹۹۹۹>
 - Montenegro, Alessandra., Dobrota, M., Todorović, Marija., Slavinski, Teodora., & Obradović, V.. (۲۰۲۱). Impact of Construction Project Managers' Emotional Intelligence on Project Success. *Sustainability*. <http://doi.org/۱۰.۳۳۹۰/su۱۳۱۹۱۰۸۰۴>
 - Nadler, Ruby., Carswell, J., & Minda, J. P.. (۲۰۲۰). Online Mindfulness Training Increases Well-Being, Trait Emotional Intelligence, and Workplace Competency Ratings: A Randomized Waitlist-Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, ۱۱. <http://doi.org/۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲۰.۰۰۲۵۵>
 - Nigg, J.. (۲۰۱۷). Annual Research Review: On the relations among self- regulation, self- control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk- taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, ۵۸, ۳۶۱-۳۸۳. <http://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/jcpp.۱۲۶۷۵>
 - Oxford Academic (۲۰۲۳). Understanding cognitive resilience in neurobiological contexts.
 - Pamment, J. (۲۰۲۰). Strategic Communication and Influence Operations: Contemporary Issues and Implications for Future Research. Routledge.
 - Panther-Brick, C., & Leckman, J. F. (۲۰۱۳). Resilience in child development: Interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, ۵۴(۴), ۳۳۳-۳۳۶.
 - Park, Sung Il., et al (۲۰۱۶). Stretchable multichannel antennas in soft wireless optoelectronic implants for optogenetics. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ۱۱۳, E۸۱۶۹ - E۸۱۷۷. <http://doi.org/۱۰.۱۰۷۳/pnas.۱۶۱۱۷۶۹۱۱۳>
 - Petrides, K. V., & Furnham, A. (۲۰۰۱). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, ۱۵(۶), ۴۲۵-۴۴۸.
 - Polusny, Melissa A., Erbes, Christopher R., Murdoch, M., Arbisi, P., Thuras, P., & Rath, Michael. (۲۰۱۰). Prospective risk factors for new-onset post-traumatic stress disorder in National Guard soldiers deployed to Iraq. *Psychological Medicine*, ۴۱, ۶۸۷ - ۶۹۸. <http://doi.org/۱۰.۱۰۱۷/S۰۰۳۳۲۹۱۷۱۰۰۰۲۰۴۷>
 - Posner, M. I., & Petersen, S. E. (۱۹۹۰). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, ۱۳(۱), ۲۵-۴۲.
 - Rockstuhl, Thomas., Seiler, S., Ang, Soon., Dyne, L., & Annen, H.. (۲۰۱۱). Beyond General Intelligence (IQ) and Emotional Intelligence (EQ): The Role of Cultural Intelligence (CQ) on Cross- Border Leadership Effectiveness in a Globalized World. *Journal of Social Issues*, ۶۷, ۸۲۵-۸۴۰. <http://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/J.۱۵۴۰-۴۵۶۰.۲۰۱۱.۰۱۷۳۰.X>
 - Rothstein, Mitchell G., & Burke, R.. (۲۰۱۰). Self-management and leadership development. <http://doi.org/۱۰.۴۳۳۷/۹۷۸۱۸۴۹۸۰۵۵۵۱>
 - Salovey, P., & Mayer, J. D. (۱۹۹۰). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, ۹(۳), ۱۸۵-۲۱۱.
 - Salovey, P., & Mayer, J. D. (۱۹۹۰). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, ۹(۳), ۱۸۵-۲۱۱.
 - Schaubroeck, J., Riolli, Laura., Peng, A., & Spain, Everett S.. (۲۰۱۱). Resilience to traumatic exposure among soldiers deployed in combat.. *Journal of occupational health psychology*, ۱۶, ۱۸-۳۷. <http://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/a۰۰۲۱۰۰۶>
 - Schubert, Mikkel., et al (۲۰۱۴). Prehistoric genomes reveal the genetic foundation and cost of horse domestication. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ۱۱۱, E۵۶۶۱ - E۵۶۶۹. <http://doi.org/۱۰.۱۰۷۳/pnas.۱۴۱۶۹۹۱۱۱۱>
 - Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (۲۰۰۶). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, ۶۲(۳), ۳۷۳-۳۸۶.
 - Sharma, Vanshdeep., Marin, D., Koenig, H., Feder, A., Iacoviello, B., Southwick, S., & Pietrzak, R.. (۲۰۱۷). Religion, spirituality, and mental health of U.S. military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study.. *Journal of affective disorders*, ۲۱۷, ۱۹۷-۲۰۴. <http://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.jad.۲۰۱۷.۰۳.۰۷۱>
 - Smith, Elliot H., Horga, Guillermo., Yates, Mark J., Mikell, C., Banks, G., Pathak, Y., Schevon, C., Mckhann, G., Hayden, B., Botvinick, M., & Sheth, S.. (۲۰۱۹). Widespread temporal coding of cognitive control in human prefrontal cortex. *Nature neuroscience*, ۲۲, ۱۸۸۳ - ۱۸۹۱. <http://doi.org/۱۰.۱۰۳۸/s۴۱۵۹۳-۰۱۹-۰۴۹۴-۰>
 - Southwick, S. M., & Charney, D. S. (۲۰۱۸). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press.
 - Southwick, S. M., Bonanno, G. A., et al. (۲۰۱۶). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, ۷(۱), ۲۹۳-۳۰۸.
 - Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., & Charney, D. S. (۲۰۱۴). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest

Challenges. Cambridge University Press.

- Spiro, A., Settersten, R., & Aldwin, C.. (۲۰۱۶). Long-term Outcomes of Military Service in Aging and the Life Course: A Positive Re-envisioning.. *The Gerontologist* , ۵۶ ۱ , ۵-۱۳ . <http://doi.org/۱۰.۱۰۹۳/geront/gnv.۰۹۳>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (۲۰۰۴). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۶(۲), ۳۲۰-۳۳۳.
- Xue, Chao-Li., Shu, Yueyu., Hayter, M., & Lee, A.. (۲۰۲۰). Experiences of nurses involved in natural disaster relief: A meta- synthesis of qualitative literature. *Journal of Clinical Nursing* , ۲۹ , ۴۵۱۴ - ۴۵۳۱ . <http://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/jocn.۱۵۴۷۶>