



اثر بخشی آموزش
تنظیم هیجانی بر خود کنترلی و انعطاف پذیری
روان شناختی سربازان

مؤلف:

سید احمد هاشمی قایدی



سرشناسه	هاشمی قایدی، سیداحمد، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر خودکنترلی و انعطاف پذیری روانشناختی سربازان/مؤلف سیداحمد هاشمی قایدی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات شیل، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۰ص.
شابک	978-622-5720-04-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	سربازان -- ایران -- روانشناسی
	Soldiers -- Iran -- Psychology
	سربازان -- ایران -- بهداشت روانی
	Soldiers -- Mental health -- Iran
	خویشن داری -- ایران
	Self-control -- Iran
	U۵۴
رده بندی کنگره	۳۵۵/۴۰۱۳
رده بندی دیویی	۶۹۵۱۳۱
شماره کتابشناسی ملی	فیا
اطلاعات رکورده کتابشناسی	

اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی

برخودکنترلی و انعطاف پذیری روانشناختی سربازان



ISBN: 978-622-5720-04-6



کتابخانه جامع خط است

مؤلف: سید احمد هاشمی قایدی

ناشر: انتشارات شیل

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

شماره جلد: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۲۰-۰۴-۶

طراح جلد: آراریس

قیمت: ۲۷۵۰۰ تومان

انتشارات شیل ناشر کتب تخصصی و دانشگاهی ۰۹۳۰۱۳۰۰۲۴۰-۰۹۳۰۱۳۰۰۲۴۰ (۰۲۱)۷۷۲۲۹۹۶۱

فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول: مفاهیم و کلیات.....	۱۱
خدمت سربازی.....	۱۳
دلیل ضرورت خدمت سربازی.....	۱۴
فواید دوران سربازی.....	۱۴
معایب سربازی و دلایل بی‌انگیزگی سربازان.....	۱۴
تنظیم هیجانی.....	۱۶
تعریف تنظیم هیجان.....	۱۶
فصل دوم: تنظیم هیجان و خود کنترلی.....	۱۹
تنظیم هیجانی و مدل‌های آن.....	۲۳
در تنظیم هیجان چه چیزی تنظیم می‌شود؟.....	۲۴
درمان مشکلات هیجانی از طریق آموزش تنظیم هیجان.....	۲۶

۲۷.....	خود کنترلی
۲۷.....	تعاریف خود کنترلی
۳۰.....	سیر تحول مفهوم خود کنترلی برای رسیدن به منبع کنترل درونی
۳۲.....	مهارت های افزایش توانایی کنترل خود
۳۴.....	تکنیک چراغ راهنما
۳۵.....	مراقبه در ارتباط با خود کنترلی
۳۶.....	جایگاه و ضرورت خود کنترلی
۳۷.....	ریشه کنترل بر خود
۳۸.....	انعطاف پذیری روان شناختی
۳۸.....	انعطاف پذیری روان شناختی از دید برخی پژوهشگران
۴۰.....	نکات مهم در تعریف انعطاف پذیری
۴۰.....	عوامل مؤثر در تحول انعطاف پذیری روان شناختی
۴۰.....	رشد و زوال عملکرد شناختی
۴۱.....	انعطاف پذیری عصبی و حواس
۴۲.....	تعیین کننده های انعطاف پذیری
۵۱.....	منابع

پیشگفتار

نظام خدمت سربازی در جمهوری اسلامی ایران با هدف بهره‌مندی از توانایی‌های جوانان کشور در ایجاد آمادگی دفاعی و نظامی کشور تعریف شده است و لذا اهمیت این دوره مهم در فرمایشات مقام معظم رهبری (مدظله العالی)، که در این باره می‌فرمایند: خدمت وظیفه‌ی عمومی، خدمت واقعاً مقدسی است که در جنگ و صلح در صف اول نیازهای ملت و کشور قرار دارد بیشتر نمایان می‌گردد. نکته شایان توجه این است که باوجود اهمیت فراوان خدمت مقدس سربازی، سربازان با ورود به محل خدمتی، در واکنش به شرایط جدیدی که در زندگی آن‌ها رخ می‌دهد، با دامنه‌ای از موانع روبه‌رو می‌شوند که نحوه‌ی سازگاری آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ورود به خدمت مقدس سربازی با طیف وسیعی از منابع فشارهای مالی، دوری از خانواده، فشارهای فیزیکی و روانی و مواردی از این دست همراه است و سربازان وظیفه، رفتارها و افکار متفاوتی را از خود نشان دهند.

از این رو بررسی مسائلی که ممکن است به نوعی زمینه ساز و یا تشدید کننده تنیدگی‌ها و تعارض‌های مسائل دوران سربازی باشند، جهت به‌کارگیری مداخله‌های آموزشی- درمانی ضرورت می‌یابد.