

## عنوان مقاله:

توسعه سرمایه انسانی در فرماندهی و کنترل و تاثیر مولفه خواب کافی در آمادگی رزم

## محل انتشار:

دوازدهمین کنفرانس ملی فرماندهی و کنترل ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

## نویسندگان:

محمد صادق موحدی کیا - کارشناس ارشد مدیریت دفاعی، دانشکده دافوس، دانشگاه جامع امام حسین علیه السلام، تهران، ایران

محمد طاهریان - کارشناس ارشد مدیریت دفاعی، دانشکده دافوس، دانشگاه جامع امام حسین علیه السلام، تهران، ایران

محمد مسلم مومن زاده - کارشناس ارشد جغرافیای نظامی، دانشکده جغرافیا، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هرچند خواب کافی عامل مهمی در عملکرد روزانه و سلامت همه افراد جامعه به شمار می رود، نظامیان به دلیل ماهیت شغلی ویژه‌ای که دارند مستعد بی خوابی و اختلالات خواب‌بند و کم‌خوابی و کیفیت پایین خواب جزء مشکلات رایج در نظامیان محسوب می شود. آمادگی رزمی مفهوم گسترده‌ای بوده و متاثر از عوامل زیادی از جمله زیرساخت ها و تجهیزات، عوامل پشتیبانی کننده و کیفیت سازمان است، اعتقاد بر این است که نیروی انسانی ارزشمندترین دارایی نیروهای مسلح بوده و عوامل موثر بر عملکرد این نیروها در بعد فردی تاثیر به سزایی بر توان و آمادگی رزمی کلی نیروهای مسلح دارد. با توجه به اهمیت ویژه در عملکرد نظامی، امروزه خواب در کنار تغذیه و ورزش به عنوان یکی از ارکان سه گانه عوامل موثر بر عملکرد (P3) در نظامیان شناخته می شود، و مراجع علمی و پزشکی- نظامی توصیه های ویژه خواب به منظور عملکرد بهینه نیروهای نظامی تدوین و ارائه کرده‌اند. بر اساس خطوط راهنمای موجود رعایت بهداشت خواب و توجه به راهبردهای ویژه مدیریت خواب در شرایط نظامی می تواند با بهبود کیفیت خواب به کاهش پیامدهای خواب ناکافی و بهبود عملکرد نظامی و توان رزمی کمک کند. با وجود این، هنوز نیاز به پژوهش های بیشتر برای ارائه راهکارهای کاربردیتر به منظور مدیریت خواب در شرایط عملیاتی پیشبینی نشده و همچنین در شرایط محیطی خاص (ارتفاعات، محیط های خیلی سرد و گرم و غیره) برای حفظ یا ارتقاء توان رزمی نیروهای نظامی وجود دارد.

## کلمات کلیدی:

فرماندهی و کنترل، توسعه منابع انسانی، محدودیت خواب، آمادگی جسمانی، توان رزم

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1243761>

