

به نام خدا

بهترین زمان کار

درف

سیده شادی موسوی

انتشارات کیوا

سرشناسه	: موسوی، سیده شادی، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهترین زمان کار / مولف سیده شادی موسوی
مشخصات نشر	: تهران: گیوا: باشگاه پژوهش های علمی ساداکو، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: 978-600-451-155-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: نوبت کاری — جنبه های روان شناسی
موضوع	: کم خوابی
رده بندی کنگره	: HD۱۱۱۱/۵۱۳۹۶۵ پ ۹م /
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۹۰۸۷۰

عنوان کتاب	: بهترین زمان کار
تالیف و گردآوری	: سیده شادی موسوی
ناشر	: انتشارات گیوا
همکار ناشر	: باشگاه پژوهش های علمی ساداکو
مدیر اجرایی	: روح الله تقی نژاد
ناظر فنی	: سیده محبوبه حسینی
طراح جلد و صفحه آرا	: آدینه کبرایی
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۶ / اول
شمارگان	: ۱۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۱۵۵-۱
قیمت	: ۱۶۰,۰۰۰ ریال.
تلفن	: ۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰
تارنما	: www.sadako.ir www.givabook.ir

سخن ناشر

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ / قسم به قلم و آنچه می‌نویسد... (قلم/۱)

قلم و نوشتن، آنقدر مقدس است که خدا به آن سوگند یاد می‌کند... و او را سپاسگزاریم که در خیل اهل قلم هستیم و با کسانی حشر و نشر داریم که در پیشگاه او تعالی مقرب و قابل احترام‌اند...
بزرگ‌ترین تحولات اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و... در جوامع بشری در گرو قلم و نحوه‌ی نوشتن اهل قلم است، نویسنده می‌نویسد تا مخاطب بخواند لذا هر صاحب قلمی باید منت‌های دقت را داشته باشد که چه می‌نویسد و مخاطبش کیست و نیاز او چیست...

از ارکان مهم نوشتن و نگاشتن، هنجارشناسی و تعهد و پایبندی به اصول و ریشه‌های آن هنجارهاست. هنجارهایی که در بند هیچ قلمی نیستند و خدمت برای اعتلای آن نباشد. بنابراین، نویسنده و شاعر متعهد، کسی است که قلمش را در خدمت ارزش‌ها و هنجارهای انسانی قرار دهد و برای هیچ مصلحتی از ارزش‌های اثرش نگاهد.
کتاب پیش روی شما، اثری متعهد به ارزش‌های انسانی است که نگارنده (سیده شادی موسوی) با مطالعات تنوریک و میدانی و با نهایت دقت و حساسیت تدوین کرده است. این اثر با ارزش گوارای وجودتان.

در پایان انتشارات گیوا این افتخار را داریم که با حمایت از دانشجویان و اساتید و تقویت رزومه علمی و پژوهشی آنان به چاپ کتاب از پایان نامه و رساله و... در حوزه‌های مختلف این عزیزان بپردازد و همچنین برای حمایت از دیگر اهالی قلم - علی‌الخصوص نو قلمان - سالانه برگزارکننده مسابقات ادبی در تلگرام، اینستاگرام و سایت انتشارات است و برای حمایت از این عزیزان کوتاهی نخواهد کرد.

محمد صدیق سپهری‌نیا

مدیر مسئول انتشارات گیوا

فهرست

فصل اول: مقدمه و کلیات

۱۳	 مقدمه
۱۷	 تبیین موضوع کتاب
۲۳	 اهمیت کتاب
۲۴	 تعریف مفاهیم اصلی:
۲۴	 نوبت کاری
۲۴	 بهزیستی روان شناختی
۲۵	 هشیاری
۲۵	 راهبردهای مقابله‌ای
۲۵	 تنظیم هیجانی

فصل دوم: نوبت کاری

۲۹	 مقدمه
۲۹	 تعریف نوبت کاری و انواع آن
۳۱	 رابطه سلامت و ایمنی کارکنان با زمان انجام کار
۳۲	 ریشه‌ها و پیامدهای مشکلات نوبت کاری
۳۲	 تنش ناشی از دستگاه سیرکادین
۳۳	 گسیختگی زندگی اجتماعی و خانوادگی
۳۴	 محرومیت از خواب
۳۵	 مخاطرات عمده مربوط به نوبت‌های شب و نوبت‌های چرخشی
۳۷	 مشکلات اجتماعی
۳۸	 مشکلات خانوادگی
۳۹	 عدم تحمل نوبت کاری و علائم آن
۴۰	 خصوصیات روان شناختی و تحمل نوبت کاری

فصل سوم: بهزیستی روان شناختی

۴۳	 مقدمه
۴۳	 مبانی نظری بهزیستی روان شناختی
۴۴	 بهزیستی از دیدگاه‌های مختلف
۴۴	 رویکرد لذت‌گرایی:
۴۵	 رویکرد فضیلت‌گرایی:
۴۵	 الگوهای بهزیستی روان شناختی
۴۵	 الگوی ویسینگ و وان‌دان:
۴۶	 الگوی تعادل پویا:

۴۶	نظریه هدف غایی:
۴۷	الگوی ریف:
۴۹	عوامل موثر بر بهزیستی روان شناختی

فصل چهارم: هشیاری

۵۳	مقدمه
۵۴	تعریف ماهیت کلی هشیاری
۵۶	نظریه‌های مربوط به "همبسته‌های عصبی هشیاری (NCC)"
۵۶	نظریه NCC کریک و کوخ
۵۸	نظریه به هم پیوستگی (binding)
۶۰	نظریه لوب ف و نتال
۶۲	نظریه ی C ادلمن و تونونی
۶۲	داروینیسیم عصبی
۶۴	فرضیه محور به (CH)

فصل پنجم: راهبردهای مقابله ای

۷۱	مقدمه
۷۲	نظریه‌های مقابله
۷۳	نظریه‌های فرد مدار
۷۳	نظریه تحلیل روانی (روان پوششی)
۷۴	نظریه صفات شخصیتی
۷۵	نظریه‌های موقعیت محور
۷۶	نظریه‌های شناختی
۸۰	مقابله حالت و صفت
۸۱	مقابله مساله مدار، مقابله هیجان مدار و مقابله اجتنابی
۸۱	سبک مقابله مساله مدار
۸۳	سبک مقابله هیجان مدار
۸۵	سبک مقابله‌ای اجتنابی
۸۶	سبک‌های موثر در مقابله با فشار روانی
۸۷	برخی پیامدهای استفاده از مهارت‌های مقابله ای

فصل ششم: تنظیم هیجانی و مطالعات پیشین

۹۱	نظریه‌ها و تعاریف هیجان
۹۳	آسیب پذیری هیجانی
۹۳	بدتنظیمی هیجانی
۹۵	تنظیم هیجان
۱۰۴	نمونه تحقیقات داخلی
۱۱۱	همنگری

فصل هفتم: نتیجه گیری

۱۱۵	 مقدمه
۱۱۵	 بحث و نتیجه گیری
۱۲۳	 پیشنهادهایی برای شما

منابع

۱۲۵	 منابع فارسی
۱۳۴	 منابع لاتین
۱۴۱	 پیوست
۱۴۱	 پرسشنامه هت‌ری فریبرگ
۱۴۴	 پرسشنامه مقیاس دشواریهای تنظیم هیجانی (DERS)
۱۴۷	 پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (RSPWB)
۱۵۶	 پرسشنامه مقابله با شرایط بدسترس