

# خانواده و شیفت کاری

## بر اساس پژوهش

(مقایسه کیفیت خواب، رضایت زناشویی و

خودکارآمدی مادران در زنان)

هؤلفین:

مریم برهانی کاخکی

دکتر ابوالفضل کریمی

|                     |                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شاید                | : ۱۰۰۰۰۰ ریال 9-38-7855-964-978:                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۶۳۳۷۵۷                                                                                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : خانواده و شیفت کاری : مقایسه کیفیت خواب ، رضایت زنشویی و خودکارآمدی مادرانه در زنان / مولفین مریم برهانی کاخکی ، ابوالفضل کرمی . |
| مشخصات نشر          | : تهران : روان سنجی ، ۱۳۹۶ .                                                                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۱۷ ص .                                                                                                                          |
| عنوان دیگر          | : مقایسه کیفیت خواب ، رضایت زنشویی و خودکارآمدی مادرانه در زنان .                                                                  |
| موضوع               | : نوبت کاری -- جنبه‌های روان‌شناسی                                                                                                 |
| موضوع               | : Shift systems -- Psychological aspects                                                                                           |
| موضوع               | : نوبت کاری -- جنبه‌های بهداشتی                                                                                                    |
| موضوع               | : Shift systems-- Health aspects                                                                                                   |
| موضوع               | : زنان شاغل -- روابط خانوادگی                                                                                                      |
| موضوع               | : Women employees -- Family relationships                                                                                          |
| موضوع               | : زنان شاغل -- فشار روانی کار                                                                                                      |
| موضوع               | : Women employees -- Job stress                                                                                                    |
| موضوع               | : خودکارآمدی                                                                                                                       |
| موضوع               | : Self-efficacy                                                                                                                    |
| موضوع               | : کم‌خوابی                                                                                                                         |
| موضوع               | : Sleep deprivation                                                                                                                |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۸/۷                                                                                                                            |
| رده بندی کنگره      | : HD۵۱۱/۵ ۱۳۹۶ خ ۴ب /                                                                                                              |
| سرشناسه             | : برهانی کاخکی ، مریم ، ۱۳۵۷ -                                                                                                     |
| شناسه افزوده        | : کرمی ، ابوالفضل ، ۱۳۲۳ -                                                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                             |

### انتشارات روان سنجی

|            |                                          |
|------------|------------------------------------------|
| عنوان کتاب | : خانواده و شیفت کاری                    |
| مؤلف       | : مریم برهانی کاخکی ، دکتر ابوالفضل کرمی |
| نوبت چاپ   | : اول                                    |
| شمارگان    | : ۱۰۰ نسخه                               |
| قیمت       | : ۱۰۰,۰۰۰ ریال                           |

آدرس : تهران ، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی، پلاک ۱۳ واحد ۲

تلفکس : ۰۲۱-۶۶۵۶۴۸۱۵

## فهرست مطالب

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۷  | ..... پیشگفتار                        |
| ۹  | ..... فصل اول: مقدمه                  |
| ۱۷ | ..... شیفت کاری                       |
| ۱۸ | ..... کیفیت خواب                      |
| ۱۸ | ..... رضایت زناشویی                   |
| ۱۸ | ..... خودکارآمدی مادرانه              |
| ۱۹ | ..... فصل دوم: نوبت و شیفت کاری       |
| ۱۹ | ..... مفهوم نوبت کاری                 |
| ۲۰ | ..... مشکلات نوبت کاری                |
| ۲۰ | ..... مشکلات روحی                     |
| ۲۰ | ..... نوبت کاری و شخصیت               |
| ۲۰ | ..... مشکلات بالینی                   |
| ۲۳ | ..... مشکلات غیر بالینی               |
| ۲۵ | ..... تحقیقات انجام شده               |
| ۲۷ | ..... فصل سوم: رضایت زناشویی          |
| ۲۷ | ..... مفهوم رضایت زناشویی             |
| ۲۸ | ..... نظریه‌های رضایت زناشویی         |
| ۲۸ | ..... نظریه‌ی چرخه زندگی زناشویی      |
| ۲۸ | ..... نظریه روان پویایی               |
| ۲۹ | ..... نظریه رفتارگرایی                |
| ۲۹ | ..... نظریه‌ی شناختی                  |
| ۳۰ | ..... نظریه عمل متقابل و نقش تعارض‌ها |
| ۳۱ | ..... نظریه مبادله اجتماع             |
| ۳۱ | ..... نظریه مثلث عشق                  |
| ۳۲ | ..... عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی     |
| ۳۲ | ..... تجارب قبلی و پیشینه خانوادگی    |
| ۳۳ | ..... سن ازدواج                       |

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۳۳ | مسائل عقیدتی و دینی           |
| ۳۳ | شخصیت                         |
| ۳۴ | تحصیلات                       |
| ۳۴ | مسائل جنسی                    |
| ۳۴ | احترام به همسر                |
| ۳۵ | عوامل شناختی                  |
| ۳۵ | فرزندان                       |
| ۳۶ | حمایت اجتماعی                 |
| ۳۶ | وضعیت اقتصادی                 |
| ۳۶ | رضایت زناشویی در طول زمان     |
| ۳۸ | نظریه‌هایی در تبیین فرسودگی   |
| ۳۸ | نظریه چند تضادی میکالس        |
| ۳۸ | نظریه هرزبرگ                  |
| ۳۹ | نظریه آپورت                   |
| ۳۹ | نظریه یونگ (۱۹۶۱)             |
| ۳۹ | نظریه میدانی لوین             |
| ۴۰ | نظریه سیرجی                   |
| ۴۰ | نظریه سلیگمن                  |
| ۴۳ | فصل چهارم: خودکارآمدی         |
| ۴۳ | مفاهیم و تعاریف خودکارآمدی    |
| ۴۴ | اهمیت خودکارآمدی              |
| ۴۷ | مراحل رشد خودکارآمدی          |
| ۴۷ | کودکی                         |
| ۴۸ | نوجوانی                       |
| ۴۹ | بزرگسالی                      |
| ۴۹ | پیری                          |
| ۴۹ | عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی |
| ۴۹ | تفاوت‌های سنی و جنسیتی:       |

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۵۰ | ..... باورهای مذهبی                                         |
| ۵۱ | ..... نظام آموزشی                                           |
| ۵۱ | ..... سبک‌های تفکر قانون‌گذار و اجرایی                      |
| ۵۳ | ..... عزت نفس                                               |
| ۵۳ | ..... ویژگی‌های شخصیتی                                      |
| ۵۳ | ..... قانون کنترل                                           |
| ۵۴ | ..... دیدگاه شناختی اجتماعی                                 |
| ۵۷ | ..... تأثیر خودکارآمدی بر مهارت‌های شناختی، اجتماعی و عاطفی |
| ۵۸ | ..... تأثیر خودکارآمدی بر انگیزش                            |
| ۵۹ | ..... تأثیر درک خودکارآمدی بر تجربه و فعالیت                |
| ۶۰ | ..... نقش خودکارآمدی در سلامت روان                          |
| ۶۲ | ..... خودکارآمدی و سلامت جسمانی                             |
| ۶۲ | ..... خودکارآمدی والدین                                     |
| ۶۴ | ..... تحقیقات انجام‌شده                                     |
| ۶۹ | ..... فصل پنجم: خواب                                        |
| ۶۹ | ..... خواب                                                  |
| ۷۱ | ..... اختلال‌های خواب و بهزیستی                             |
| ۷۲ | ..... دلایل و نتایج فقدان و محرومیت از خواب                 |
| ۷۶ | ..... نظریه‌های خواب                                        |
| ۷۶ | ..... اختلال‌های خواب                                       |
| ۷۷ | ..... بی‌خوابی                                              |
| ۷۸ | ..... وقفه تنفسی در خواب                                    |
| ۷۹ | ..... انواع بدخوابی‌ها                                      |
| ۷۹ | ..... پیشنهادها برای سلامتی خواب                            |
| ۸۰ | ..... تحقیقات انجام‌شده                                     |
| ۸۵ | ..... فصل ششم: سخن پایانی                                   |
| ۹۱ | ..... فهرست منابع                                           |

## پیشگفتار

در دنیای پیچیده امروزی، رضایت از زندگی زناشویی و خودکارآمدی دو مقوله مهم زندگی بشر به شمار می‌روند، رضایت زناشویی سنگ بنای خانواده مستحکم است که در کانون گرم آن انسان‌ها به رشد و بالندگی می‌رسند که هریک می‌توانند سرنوشت خود، اطرافیان و جامعه‌های را که در آن زندگی می‌کنند دچار تغییرات مثبت و اساسی سازند. اشتغال نیز بخش مهمی از سبک زندگی اجتماعی افراد را می‌سازد و از مباحث عمده محافل و جوامع در عصر کنونی است. پژوهشگران بیان می‌کنند نوبت‌کاری در روابط خانواده اثر دارد و باعث نتایج خطرناکی در زندگی زناشویی می‌شود و همچنین در این شرایط کمترین رضایت از زندگی زناشویی وجود دارد. افرادی که نوبت‌کاری ثابت شب‌کار دارند نسبت به دیگر گروه‌ها از عملکرد جنسی و مللویی برخوردار نیستند. در مورد خانم‌ها، وضع قدری پیچیده‌تر می‌شود، زیرا انجام کارهای خانه و رسیدگی به وضع بچه‌ها و شوهر معمولاً با مدیریت آن‌ها انجام می‌گیرد. نتیجه تحقیقات محققین دامنارکی نشان می‌دهد که خانم‌هایی که کار شیفتی می‌کنند بیشتر از همکاران مردشان دچار مشکلات سلامتی می‌شوند و تقاضای بازنشستگی پیش از موعد می‌کنند زیرا همین مسئولیت‌های سنگین ممکن است باعث کاهش کیفیت خواب و ایجاد فشارهای جسمی، روحی زیادی شود. کمتر کسی در گذشته می‌توانست باور کند که شیفت‌کاری با سرطان ارتباط دارد، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کار شیفتی می‌تواند یک عامل سرطان‌زا باشد یا حداقل با سرطان ارتباط داشته باشد. میزان ابتلا به سرطان سینه در خانم‌های شاغل در شیفت شب ۵ برابر بیشتر از خانم‌های شاغل در روز

می‌باشد علت این امر مشخص نیست، به نظر می‌رسد که با ترشح هورمون ملاتونین مربوط باشد. بنابراین افرادی که شیفت کاری دارند باید فراگیرند که چگونه اثرات نوبت‌های کاری را بر سلامتی خانواده کاهش دهند و از دچار شدن به فرسودگی شغلی جلوگیری کنند. با توجه به اینکه فرسودگی شغلی شیوع زیادی پیدا کرده و جنبه‌های مختلف زندگی را در بر گرفته است به نحوی که از یک طرف موجب افزایش اعتیاد، طلاق، ترک شغل، بیماری‌های جسمانی و روان‌تنی (یعنی اختلال‌های جسمی واقعی که به دلیل فشار روانی ایجاد شده است) شده و از طرف دیگر موجب کاهش نیروی مولد کاری، کاهش کیفیت خدمات ارائه شده به ارباب رجوع و مشتریان و ضربه به اقتصاد و تولید گردیده است. به دلیل ایجاد این پیامدها، جامعه نیز با بحران‌ها و مشکلات پیچیده‌ای روبرو می‌شود. بنابراین ضروری است که شناخت کاملی از ماهیت بنیادی فشار کاری و فرسودگی شغلی داشته باشیم و عوامل مرتبط با آن‌ها را مورد بررسی قرار داده تا بتوانیم از این طریق فشارهای جسمی و به تبع آن، فرسودگی شغلی را کاهش دهیم.

مریم برهانی کاخکی

پاییز ۱۳۹۵