



اشتغال اقماری، چالش‌ها و راهکارها

مؤلف: حجت‌اله علی‌پور



www.ketab.ir

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه قیومی،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ bualipub@gmail.com

سرشناسه	علی پور، حجت اله _ ۱۳۶۴
عنوان	اشتغال اقماری، چالش ها و راهکارها
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۶۳ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۸۳-۱۳۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	فارسی
موضوع	کارکنان - ایران - بهداشت روانی
موضوع	کارکنان - ایران - روابط خانوادگی - کیفیت زندگی
موضوع	کیفیت زندگی - ایران
موضوع	کارکنان - ایران - رضایت از کار
رده بندی کنگره	H۴۵۵۴۹/۵
رده بندی دیویی	۶۸۵/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۶۷۳۲۳
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نظیر علی حسینی
مدیر اجرایی	محمد هادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۴۰۰
قیمت	۶۳۰۰۰ ریال

اشتغال اقماری، چالش ها و راهکارها

مؤلف: حجت اله علی پور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۳-۱۳۴-۹

ناشر: انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

حق چاپ محفوظ است.

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است: مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و
مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ،
فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند
گرفت.

۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: اقماری
۱۴	تاریخچه‌ای از طرح اقماری
۱۶	اقمار در لغت
۱۶	معنای اقماری
۱۶	تعریف کار اقماری
۱۷	شیفت
۱۸	چرخه سیرکادین
۱۹	اثرات نوبت کاری
۲۰	دیگر اثرات
۲۲	علل تأثیرات مخرب کار اقماری بر خانواده
۲۳	قرارداد اقماری
۲۴	انواع قرارداد اقماری
۲۷	فصل دوم: دغدغه‌های شاغلان در طرح اقماری
۳۳	برخی پیامدهای اجتماعی مثبت کار اقماری
۳۴	برخی پیامدهای اجتماعی منفی کار اقماری
۳۹	فصل سوم: بررسی وضعیت کارکنان طرح اقماری و خانواده‌های کارکنان طرح اقماری
۴۶	تأثیر کار اقماری بر سلامت عمومی کارکنان و خانواده‌های آنان
۴۸	سلامت روان کارکنان اقماری
۴۹	تحقیقات انجام گرفته بر روی سلامت روان کارکنان اقماری
۵۳	کمک به سلامت روان کارکنان اقماری توسط خانواده
۵۸	پیشنهادهای برگرفته از نتایج تحقیقات این حوزه
۶۰	پیشنهادهای برگرفته از نتایج تحقیقات این حوزه
۷۵	راهبردهای مددکاری اجتماعی و مشاوره در کار و خانواده‌های کارکنان اقماری صنعت نفت
۷۸	مهارت افزایشی حل مسأله
۷۹	تنظیم هیجان و کنترل استرس
۸۰	تقویت سرمایه روان شناختی
۸۰	مهارت مدیریت تعارض

۸۱	تحکیم پویایی خانواده
۸۲	بهبود الگوهای ارتباطی
۸۲	بهبود سازی ایفای نقش
۸۳	ترمیم ساختار و مرزها
۸۴	گسترش شبکه‌های حمایتی
۸۴	تقویت پیوندهای خویشاوندی
۸۵	توسعه فعالیت‌های شبکه وندی
۸۶	جلب خدمات اجتماعی
۹۳	ارزشیابی مداخلات یا برنامه های سلامت روان
۹۹	چگونه زندگی اقماری را مدیریت کنیم؟
۹۹	علت اصلی به وجود آمدن تعارض در زندگی‌های اقماری چیست؟
۱۰۰	چه طور می‌توان در چنین شرایطی تعادلی نسبی در زندگی ایجاد کرد؟
۱۰۱	چطور می‌توان از ایجاد تعادل در زندگی اقماری مطمئن شد؟
۱۰۲	در شرایطی که هر دو (زن و شوهر) به شکل اقماری کار می‌کنند، شرایط چگونه است؟
۱۰۲	آگاهی از شرایط سیستم چه نقشی در حل تعارضات دارد؟
۱۰۳	مشکلات عاطفی عدم حضور یکی از زوجین در چنین خانواده‌هایی چگونه حل می‌شود؟
۱۰۴	تربیت کودک و نوجوان توسط والدین شرکت‌های اقماری
۱۰۵	تربیت کودک و نوجوان با استفاده از نظریه گشتالت درمانی
۱۰۵	انتظارات فاجعه آمیز
۱۰۷	خانواده‌های «دموکرات»
۱۰۸	اساسی‌ترین نیاز نوجوان
۱۱۰	سخت گیری شدید یا سهل گیری و دادن آزادی؟
۱۱۰	تخلیه خشم خود یا تربیت فرزندم؟
۱۱۰	روش بازپرسی
۱۱۱	راهکار

فصل چهارم: تحلیل علل مؤثر در وقوع حوادث شغلی کارکنان اقماری

۱۱۵	حادثه ناشی از کار
۱۱۶	از دیدگاه صندوق تأمین اجتماعی حادثه ناشی از کار چیست؟
۱۱۶	خطر در گستره علم ایمنی
۱۱۷	تعریف ایمنی
۱۱۷	آسیب شغلی

۱۱۷	اهمیت حوادث ناشی از کار
۱۲۲	روش‌های پیشگیری از بروز حوادث و آسیب‌های شغلی کدامند؟
۱۲۳	نقش کارگران در پیشگیری از بروز حوادث و آسیب‌های شغلی چیست؟
۱۲۳	فراگیری اصول ایمنی در محیط کار
۱۲۳	آشنایی با قوانین مرتبط با ایمنی
۱۲۵	فصل پنجم: مقایسه کارکنان اقماری و غیر اقماری
۱۲۵	سازگاری زناشویی در میان کارکنان مرد دارای کار اقماری و کارمندان روزکار
۱۳۰	مقایسه استرس شغلی کارکنان اقماری و غیر اقماری
۱۳۱	نشانه‌های استرس شغلی
۱۳۲	استرس آورهای شغلی
۱۳۵	عوامل به وجود آورنده فشار روانی
۱۴۵	فصل ششم: راهکارهای مؤثر در بهبود عملکرد کارکنان اقماری
۱۴۵	انرژی فیزیکی
۱۴۶	انرژی احساسی
۱۴۶	انرژی فکری
۱۴۶	انرژی روحیه
۱۴۶	راهکارهای ارتقای سلامت روان کارکنان اقماری
۱۴۹	عوامل به وجود آورنده فشار عصبی و تنش در کار
۱۵۱	نتیجه گیری
۱۵۷	منابع و مأخذ

پیشگفتار

ضرورت مطالعه و بررسی آسیب شناسی اشتغال بصورت اقماری، نگارنده را بر آن داشت که با استفاده از تجربه بیش از ۱۵ سال اشتغال در مناطق عملیاتی جنوب کشور با استفاده از یک رویکرد جدید، علمی و کاربردی از طریق مطالعه چند رشته ای نسبت به کنکاش و بررسی این موضوع مبادرت نماید.

این کتاب در شش فصل نگارش شده که در فصل اول به موضوع کار اقماری، فصل دوم دغدغه‌های شاغلان در طرح اقماری، فصل سوم بررسی وضعیت کارکنان طرح اقماری و خانواده‌های کارکنان طرح اقماری، فصل چهارم به موضوع تحلیل علل مؤثر در وقوع حوادث شغلی کارکنان اقماری، فصل پنجم به مقایسه کارکنان اقماری و غیر اقماری و در فصل ششم به راهکارهای مؤثر در بهبود عملکرد کارکنان اقماری پرداخته است.

برای این منظور میبایست طیف کاملی از مسائل روانشناختی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، اداری و استخدامی و... که به صورت مستقیم و غیر مستقیم در محیط کار و شرایط حاکم بر شاغلین طرح اقماری اثر می‌گذارد مورد ارزیابی و تحلیل قرار می‌گرفت.

نوع اشتغال بصورت اقماری، ماهیت، مصائب و مشقات ناشی از آن حوزه‌هایی از جمله خلیات، خصائل و رفتارهای آشکار و پنهان شخصیت فرد، روابط خانوادگی و اجتماعی آنان و... را تحت شعاع قرار داده که ضرورت ایجاد می‌نماید به منظور پیشگیری از آسیب

های متصور در حوزه‌های شخصی و اجتماعی ضمن شناسایی و درک صحیح از موضوع، راهکارهای متناسب و کاربردی ارائه شود. لذا از آنجا که هر سازمانی جهت پیشبرد اهداف متعالی خود در پی افزایش کارایی، بهره‌وری، رضایتمندی، کاهش حوادث ناشی از کار، کاهش آسیب روحی و جسمی کارکنان خود می‌باشد این اثر می‌تواند علاوه بر بررسی آسیب‌ها در جهت هموار کردن مسیر، رفع موانع و همچنین برداشتن گام‌های علمی و عملی در زمینه‌ی این نوع از اشتغال، راهنما و راهگشا باشد.

در پایان از شما مخاطب و صاحب نظر گرامی استدعا دارم در راستای بهبود کیفی و کمی محتوای این کتاب نظرات، انتقادات و راهکارهای سازنده و کاربردی خود را جهت بهبود ارائه نمایید

با تقدیم احترام

حجت‌ا... علی‌پور

پاییز ۱۴۰۰