

أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج العمل
دراسة ميدانية بالقطاع الصحي بالبلدية

The impact of night work in organizing life activities outside of work
A field study in the health sector in Blida

د. الطاهر بن تونس
جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر
taharbentounes@gmail.com

ط.د. طيب كليل *
جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر
taiebkelil@gmail.com

تاريخ الإرسال: 2024/11/14 تاريخ القبول: 2024/12/11 تاريخ النشر: 2024/12/21

Abstract:

الملخص:

The current study aimed to identify the effects of night work in the shift system in organizing life activities outside work.

We used the descriptive approach and the research was conducted on a sample of 100 workers affiliated with various hospital centers in the state of Blida. A tool was applied in the form of a questionnaire containing 113 items, divided into four dimensions designed by the researcher.

The results of the study concluded that there is an impact of night work in organizing of the worker's life activities outside work, especially individual activities, as well as family life activities.

Keywords: Night work, individual life activities, family life activities, health sector.

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على آثار العمل الليلي بنظام المناوبة في تنظيم نشاطات الحياة خارج العمل.

وظفنا المنهج الوصفي وأنجز البحث على عينة حجمها 100 عامل تابعين لمختلف المراكز الاستشفائية لولاية البليدة. وتم تطبيق أداة متمثلة في استبيان تحوي 113 بند، مقسمة على أربع أبعاد صممت من قبل الباحث.

توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثير للعمل الليلي في تنظيم نشاطات حياة العامل خارج العمل لاسيما النشاطات الفردية، وكذا نشاطات الحياة الأسرية.

الكلمات المفتاحية: العمل الليلي، العمل بالمناوبة، نشاطات الحياة الفردية، نشاطات الحياة الأسرية، القطاع الصحي.

* المؤلف المرسل

تعد المؤسسات الاستشفائية مؤسسة خدمائية، يمارس فيها العمل على مدار الـ 24 ساعة، وذلك نظرا لخدمات الرعاية الصحية التي يستوجب تقديمها للمرضى على مدار اليوم، وهذا ما يتطلب وجود فرق عمالية تضمن استمرارية العمل على شكل فرق متناوبة فيما بينها، منها فرق المناوبة الليلية التي تمارس العمل الاستشفائي أثناء الليل ابتداء من الساعة الرابعة مساء إلى الثامنة صباحا (على حسب النظام الداخلي للمؤسسة)، وهذه الفترة الحساسة من العمل تتطلب من العامل التركيز والانتباه وبذل جهد بدني كبير، قد يتصارع فيه عاملين أساسيين الأول يوجب السهر على راحة المريض وأي تغافل بسيط اتجاهه من قبل مقدم الخدمة الصحية (الطبيب أو الممرض) قد يؤدي بحياته، والثاني مقاومة لتغيير النظام البيولوجي الطبيعي للإنسان ألا وهو النوم ليلا والعمل نهارا، وهذا ما قد ينعكس سلبا على العامل بهذا النظام بالدرجة الأولى على صحته لعدم كفايته من النوم ليلا.

وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات بان الأفراد الذين يعملون بنظام الورديات الليلية، أو طبقا لجدول في العمل تتضمن ورديتين أو ثلاث يعانون من الأرق وذلك بدرجة أكبر من الأفراد الذين يعملون في ورديات نهارية، وفي دراسة قام بها "أدي" "Eddy" و"لبروهيل" "Walbroehl" (1999)، وجد أن 53% من العمال يعملون في ورديات ليلية ينامون أو يغلبهم النوم أثناء تأديتهم لوظائفهم مرة واحدة على الأقل كل أسبوع مما يوحي بان ساعتهم البيولوجية لا تتوافق مع أوقات العمل غير العادية وهم معرضون لخطورة كبيرة بسبب الحوادث الناتجة عن الدوخة أو الدوار الذي يشعرون به بسبب قلة النوم (مجدي، 2006، ص153).

كما أكدت نتائج دراسة بقادير عبد الرحمان (2006) أيضا أن عمال هذا النمط من العمل التناوبي (8X3)، يعانون من الاضطرابات في النوم، وفي الهضم، وقد تعود هذه الأخيرة (أي الاضطرابات الهضمية) إلى اضطراب العامل المناوب ليلا إلى تغيير بعض عاداته الغذائية كتغيير أوقات تناول الوجبات، وكذا استهلاك وجبات خفيفة وسريعة وشرب المنبهات كالشاي والقهوة والعقاقير، محاولة منه لمقاومة النوم وبقائه فطن. لكن مع الاستمرار في هذا النوع من العادة قد ينعكس سلبا على صحة العامل وجهازه الهضمي. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة اندرسون (1957) عن الاضطرابات الهضمية بالنسبة لعمال الدوريات والتي أسفرت وجود اضطرابات هضمية غير قرحية لدى 46% من عمال الدوريات، بينما لم يتعد ذلك 15% عند العمال الذين يعملون بنظام التوقيت العادي. كما وجد تكرار الاضطرابات المعوية كالإسهال أكثر عند عمال الدوريات، مما هو عليه عند عمال النهار بنسبة 30% مقابل 09% ويتكرر نفس الوضع بالنسبة للامساك (هادف، 2014، ص12).

وقد يمتد الأثر السلبي للعمل الليلي إلى أسرة العامل بنظام المناوبة، حين عودة العامل إلى منزله منهكا من العمل، ويخذ إلى الراحة بالنوم نهارا ويفوت عليه الكثير من الواجبات اتجاه الأسرة كالمشاركة في الأعمال المنزلية وقضاء متطلبات وحاجيات الأبناء.

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة سرير فروجة (2014) التي بينت أن العمل بالدوريات يؤثر سلبا على العمال مما يجعل أفراد أسرهم تشككي من العمل بهذا النظام نتيجة اختلال التنظيم الأسري الذي قد يخلق اضطراب في الحياة الأسرية للعامل تؤدي فيما بعد إلى مشاكل أسرية كبيرة.

وهذا ما اتفقت معه أيضا نتائج دراسة ناتش فريد (2020) والتي توصلت إلى أن هناك آثار سلبية للعمل الليلي على الحياة الأسرية والاجتماعية كاضطراب في الساعات والأوقات المعتادة لمختلف نشاطات الأسرة، كما يضطرب تنظيم العلاقات الزوجية وتقسيم مختلف الأوقات بين الزوجين بخصوص مختلف الأوقات المنزلية، إضافة إلى رعاية الأطفال مما يؤدي إلى نقص الاتصال على مستوى الأسرة ويزيد من استقلالية الأطفال.

2- إشكالية الدراسة

لوقوف على أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الفردية والأسرية خارج بيئة العمل لعامل المناوبة الليلية في المراكز الاستشفائية ارتأينا إلى إجراء هذه الدراسة الميدانية، محاولة منا للحصول على إجابات للتساؤلات التالية:

- هل يؤثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الفردية "النوم، الصحة، التغذية، العناية وتطوير الذات" للعامل خارج أوقات العمل؟
- هل يؤثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الأسرية "النشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية" للعامل خارج أوقات العمل؟

3- فرضيات الدراسة

- على ضوء التساؤلات السابقة جاءت الفرضيات كالاتي:
- يؤثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الفردية "النوم، الصحة، التغذية، العناية وتطوير الذات" للعامل خارج أوقات العمل؛
 - يؤثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الأسرية "النشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية" للعامل خارج أوقات العمل.

4- أهمية الدراسة

- تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:
- تبيان أهمية العمل الليلي وأثاره على العامل بمختلف المصالح الاستشفائية؛
 - تسليط الضوء على أهم الآثار السلبية للعمل الليلي ومدى مساهمته في اختلال تنظيم الحياة الأسرية؛
 - تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية المتغيرات التي تناولتها كالنوم والصحة، والتي لها آثار مباشرة على العامل بالمناوبة الليلية وفي قطاع حساس كالقطاع الصحي؛
 - محاولة تقديم حلول للمؤسسات العاملة بنظام المناوبة للتقليل من آثار العمل الليلي على العامل، خاصة الحلول التي بإمكانها أن تقلل من الآثار التي تؤدي إلى اضطراب في تنظيم النشاطات الفردية والأسرية خارج بيئة العمل.

5 - أهداف الدراسة

- تحدد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:
- التعرف على أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الفردية "النوم، الصحة، التغذية، العناية الذاتية وتطوير الذات" للعامل خارج أوقات العمل؛

- التعرف على أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة الأسرية "النشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية" للعامل خارج أوقات العمل.

6- تحديد المفاهيم

6-1 العمل الليلي:

6-1-1 اصطلاحيا:

- **العمل:** هو الجهد الإرادي الفعلي العقلي الذي يبذله الإنسان لقاء اجر أو راتب معين علما بان الجهد المبذول إنتاج سلعة معينة أو تقديم خدمة نافعة تطور الفرد والمجتمع ويحقق أهدافه القريبة والبعيدة(محمد الزيات، 2001، ص124).

- **العمل الليلي:** حسب الاتفاقية الدولية رقم 171 في مادتها الأولى تعني عبارة "العمل الليلي" أي عمل يؤدي خلال فترة لا تقل عن سبع ساعات متعاقبة وتشمل المدة من منتصف الليل إلى الساعة الخامسة صباحا..... أما المشرع الجزائري حدد العمل الليلي دون تعريفه بموجب المادة 27 من القانون رقم 90-11 على أنه "كل عمل ينفذ ما بين الساعة التاسعة ليلا والخامسة صباحا"(براهمي، 2021، ص41).

6-2 نشاطات الحياة:

- **1-2-6 اصطلاحيا:** يدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. وعليه، فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويا أو مخططا له (ضيف الله، 2016، ص17).

- وفي هذه الدراسة تم التركيز على نوعين من نشاطات الحياة وهي "الفردية(النوم، التغذية، الصحة، العناية وتطوير الذات)، الأسرية(نشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية)"

* الفردية:

- ✓ **النوم:** النوم يكمن تعريفه على أنه حالة طبيعية من الاستراحة في الثدييات والطيور والأسماك حيث تقل أثناءه الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في محيط الكائن الحي، ولا يمكن اعتبار النوم فقداناً للوعي، بل تغير لحالة الوعي، ولا تزال الأبحاث جارية عن الوظيفة الرئيسية، إلا أن هناك اعتقاداً شائعاً أن النوم ظاهرة طبيعية تعمل على إعادة تنظيم نشاط الدماغ والفعاليات الحيوية الأخرى في الكائنات الحية(حاج، 2023، ص29)

- ✓ **التغذية:** يقدم الغذاء لاسيما الغذاء الصحي العناصر الأساسية اللازمة لبناء الجسم والتي تتم من خلال عملية الاستقلاب. فإضافة إلى الماء، يشمل الغذاء على خمسة مكونات كيميائية تساعد في بناء الجسم وقيامه بوظائفه. والمكونات الخمسة، ودورها في عملية الاستقلاب(الهدم والبناء)، وهي "الكربوهيدرات، الدهون أو الدسم، البروتينات، الفيتامينات، المعادن(عبد الله، 2012، ص 313).

✓ **الصحة:** لقد أقرت منظمة الصحة العالمية W.H.O "World Health Organisation" أن الصحة هي حالة من اكتمال لياقة الشخص بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ولا تقتصر على مجرد انعدام المرض أو الداء (مزاورة، 2000، ص13).

✓ **العناية الذاتية:** وهي ما يفعله الناس لأنفسهم لتأسيس صحتهم والحفاظ عليها، ومنع المرض والتعامل معه". يشمل هذا التعريف النظافة (الشخصية والعامة)، والتغذية (نوع وجودة الطعام)، ونمط الحياة (النشاط البدني، والترفيه، وما إلى ذلك) (زواردة الشؤون الاجتماعية، ب.س، ص10).

✓ **تطوير الذات:** وهو عملية مستمرة تركز على تعزيز المهارات والمعرفة والصفات لتعزيز الإمكانات وتحسين جودة الحياة. ويشمل أنشطة مثل تحديد الأهداف والوعي الذاتي وتعلم مهارات جديدة وبناء الثقة والسعي إلى حياة أكثر توازناً، إضافة إلى تحقيق النجاح على المستوى الشخصي والمهني. وغالباً ما تتضمن العملية تجارب تعليمية رسمية وغير رسمية، مصممة لتناسب اهتمامات واحتياجات الأفراد.

(<https://www.staffcircle.com/blogs/personal-development/2024StaffCircl>)

* الأسرية:

✓ **النشاطات المنزلية:** وهي كل الأعمال التي توكل لرب الأسرة (خاصة الوالدين) كالتنظيف وطهي الطعام، وصيانة الأجهزة وتوفير المستلزمات الضرورية للمنزل بالإضافة إلى رعاية الأبناء وتربيتهم.

■ **رعاية وتربية الأبناء:** تقدم الأسرة الرعاية الضرورية للأبناء لبقائهم حيث تزودهم بمختلف الخبرات أثناء مراحل نموهم. وكذا تزودهم بالقيم الاجتماعية والخلقية والدينية، كما توفر لهم المحبة والشعور بالانتماء لها ولمجتمعهم والقيام بأدوارهم الاجتماعية المختلفة (العزة، 2000، ص31).

■ **العلاقة الزوجية:** العلاقة الزوجية لا تناظرها أي علاقة إنسانية أخرى لاحتياجها للتوافق بين الزوجين في معظم المجالات، فيعد هذا الأخير النسق الهام لما له من أهمية كبيرة لإمكانية كل من الزوج والزوجة في شق طريق الحياة، والتوافق الزوجي هو أهم متطلبات الزواج الموفق والنجاح والذي يتضمن استقرار المشاعر الإيجابية بين الزوجين (ددوش ومهني، 2023، ص01).

2-2-6 إجرائيا: تعرف نشاطات الحياة الأسرية والفردية خارج العمل، على أنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها عامل القطاع الصحي بنظام المناوبة الليلية بمختلف المراكز الاستشفائية التابعة لولاية البليدة على بعد النشاطات الأسرية والمتمثلة في (النشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية)، وبعد النشاطات الفردية والمتمثلة هي الأخرى في (النوم، التغذية، الصحة، العناية وتطوير الذات)

3-6 قطاع الصحة:

1-3-6 اصطلاحيا: يعرف القطاع الصحي بمجموعة العناصر التي ترتبط وتتفاعل مع بعضها ضمن شبكة اتصالات، وتعمل من أجل تحقيق هدف صحي وهو تحقيق مستوى صحي للفرد والمجتمع (توفيق نصيرات، 2008، ص54).

2-3-6 إجرانيا: يمثل قطاع الصحة مختلف المراكز الاستشفائية بها عمال من السلك الطبي "طبيب، ممرض" يمارسون عمل ليلي بنظام المناوبة (8x3) وهم الذين طبقت عليهم أداة الدراسة الحالية والتابعين لولاية البلدية لموسم 2024/2023.

7- الدراسات السابقة

اعتمدنا في هذه الدراسة على مختلف الدراسات العربية (المحلية) والأجنبية التي تمس على الأقل احد متغيرات الدراسة، وعليه تم ترتيب هذه الدراسات من الأحدث إلى الأقدم كالآتي:

■ دراسة بوديسة وردية وخلفان رشيد(2020)

هدفت إلى التعرف على الانعكاسات التي يمارسها العمل الليلي على الممرضين العاملين في المستشفيات العمومية بتيزي وزو، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة تمثلت في 300 ممرض وممرضة من مصلحة الاستعجالات الطبية والجراحية، مصلحة الطب الداخلي، وكذا مصلحة الجراحة العامة ومصلحة طب الأطفال، وقد صمم الباحثان أداة استبيان مكونة من 49 بند خصيصا لهذه الدراسة. وعليه تحصلت نتائج الدراسة أن بسبب العمل الليلي ينتج اضطرابا في النوم لدى الممرضين المناوبين.

■ دراسة بلكبير محمد(2016)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على آثار العمل الليلي على المرأة العاملة بالقطاع الصحي بالمؤسسة العمومية الاستشفائية، حيث تم التركيز على الآثار الاجتماعية والصحية والمهنية، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي، كما اعتمد على استخدام أداة الاستبيان على عينة مكونة من 90 عاملة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن العمل الليلي له آثار كبيرة على المرأة العاملة بالقطاع الاستشفائي على صحة العاملة من اضطرابات في النوم والهضم، إضافة إلى التعب وبعض الأمراض السيكوماتية والانعكاسات النفسية.

■ دراسة جيوفاني كوستا(2010) (Giovanni Costa)

هدفت إلى الإلمام بشكل عام بمختلف المشاكل التي يتعين على الصحة المهنية معالجتها، لاسيما العمال الذين يزاولون العمل بنظام المناوبات، فضلا عن المبادئ التوجيهية الرئيسية على المستويين التنظيمي والطبي حول كيفية حماية صحة العمال ورفاهتهم. وعليه تم المراجعة المنهجية لمختلف الدراسات السابقة التي تخدم هذا الموضوع، وخلصت الدراسة إلى أن عوامل الخطر وشدها تؤثر على صحة الإنسان ورفاهيته على المستويين الاجتماعي والنفسي، بدءًا من تعطيل الإيقاعات البيولوجية اليومية ودورة النوم/الاستيقاظ وانتهاءً بالعديد من المشاكل والاضطرابات النفسية الجسدية، بما في ذلك على أمراض ثقيلة كمرض السرطان، لهذا أوصت الدراسة بضرورة التدخلات الوقائية المناسبة في تنظيم جداول العمل للعمال وفقًا للمعايير الهندسية والمراقبة الصحية الدقيقة وتقديم الدعم الاجتماعي للعاملين بنظام المناوبات، بالإضافة إلى التركيز على مختلف التدابير الوقائية والتصحيفية لكي تسمح للناس بالاستمرار في العمل دون إعاقة صحية كبيرة.

■ دراسة لعريط بشير(2007)

هدفت إلى التعرف على الانعكاسات النفسية والسلوكية لنظام العمل بالمناوبة (8x3) بمركب المواد البلاستيكية بسكيكدة متمثلة في كل من الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي ومظاهر

الاختلالات السلوكية المصاحبة لها، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، كما تم الاعتماد على الملاحظة، المقابلة، التي تكونت من أربع محاور، الأول خاص بمؤشرات الاكتئاب، الثاني خاص بمؤشر القلق، الثالث تضمن مؤشرات الضغط النفسي، وبينما أخيرا المحور الرابع انصب حول المظاهر السلوكية للعمال نحو ضغوط نظامي العمل. تم توزيع الاستبيان على 250 عامل من نظام العمل بالمناوبة، و250 عامل من نظام العمل اليوم العادي. توصلت نتائج الدراسة إلى: استجابات عمال المناوبة على محاور كل من الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي، والمظاهر السلوكية السلبية أعلى من مستوى استجابات عمال اليوم العادي.

تعليق على الدراسات السابقة:

جاء الاتفاق بين معظم الدراسات السابقة والدراسة الحالية من حيث الاهتمام بأثر العمل الليلي على عمال المناوبة الليلية باختلاف المؤسسة التي يزاول بها العامل عمله كما الدراسة الحالية، وكذلك جاء الاتفاق في إتباع المنهج الوصفي، في حين اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لعينة من عمال المراكز الاستشفائية أطباء وممرضين، وكذا إعداد أداة قياس تشمل عدة أبعاد لاسيما بعد لمختلف نشاطات الفرد وبعد خاص بالنشاطات الأسرية وكل من البعدين يحتوي على عدة أبعاد.

كما تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد السير العام لمنهجية الدراسة الحالية، وفي بناء أداة القياس، وفي تحليل النتائج.

8- إجراءات الدراسة الميدانية

8-1- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي يقوم بها الباحث، وعليه تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 50 عامل بالقطاع الصحي "طبيب وممرض" بنظام المناوبة الليلية (8x3)، فتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

- التعرف على ميدان الدراسة ومعرفة العراقيل التي يمكن أن تواجه الباحث؛
- فحص أهم الخصائص السيكومترية لكل بعد من أبعاد الاستبيان، حتى يتسنى لنا القيام بالدراسة الأساسية من خلال أدوات يتوفر بها القدر المطلوب من الصدق والثبات؛
- التأكد من صحة الفروض ودقتها قبل البدء في الدراسة الأساسية.

• **الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:** قبل الشروع في الدراسة الأساسية لابد من التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة القياس والمتمثلة في صدق وثبات استبيان نشاطات الحياة خارج العمل لاسيما في بعدي النشاطات الفردية والنشاطات الأسرية، حيث وزع الاستبيان على 50 عاملا بالقطاع الصحي "طبيب وممرض" يناوبون بنظام المناوبة الليلية (8x3) ينتمون إلى المراكز الاستشفائية التابعة لولاية البليلة، خلال موسم 2024/2023. وقد قام الباحث في حساب الصدق والثبات بعدة أساليب إحصائية وذلك بعد جمع وفحص البيانات تم تفرغها. والآن يتم عرض خطوات المعالجة الإحصائية كما يلي:

- **صدق الاستبيان:** تم التأكد من الصدق بالاعتماد أولا على صدق المحكمين حيث عرضت الأداة في صورتها الأولية على 7 أساتذة من مختلف جامعات الوطن متخصصين في علم النفس وعلوم التربية والتخصص الدقيق علم النفس عمل وتنظيم، وتم الاتفاق من قبل الخبراء على وضوح اغلب البنود وارتباطها بالمجالات المراد قياسها، حيث بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين من 70 إلى 100% كما جرى تعديل صياغة بعض الفقرات دون حذف أي فقرة منها. لتصبح الأداة مكونة في

صورتها النهائية من 113 فقرة موزعة على أبعادها الأربعة، وبهذا تكون قد حققت الصدق المطلوب.

كما تم التأكد من صدق الاستبيان من خلال تطبيق صدق الاتساق الداخلي وذلك بمعرفة مدى درجة الارتباط بين البند والبند على كل من بعد النشاطات الفردية وبعد النشاطات الأسرية، حيث تراوحت درجة الارتباط لمعامل الارتباط بيرسون (pearson) المتحصل عليها بين 0,67 إلى 0,95، وكلها تدل على أن معامل الصدق عالي وصلاحيته تطبيق الأداة على عينة الدراسة الأساسية.

وتم استخدام نوع صدق ثالث تمثل في صدق المقارنة الطرفية وذلك بعد ترتيب توزيع العينة من أعلى درجة إلى أقل درجة لأفراد العينة الاستطلاعية والتي ضمت 50 عامل منسوب ليليا في احد المراكز الاستشفائية، حيث تم اختيار مجموعتين من طرفي التوزيع، فاستخرجت لهما المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ثم حسبت قيمة (ت) (T.test) للفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في كل بعد على حدا. وعليه تحصلنا على قيمة (ت) في كل من بعد النشاطات الفردية والأسرية قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على قدرة الاستبيان على التمييز ونستنتج بأنه صادق ويصلح تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

-ثبات الاستبيان: تم التأكد من ثبات الأداة عن طريق حسابه بطريقة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach والذي بلغ قيمته على البعدين على التوالي 0.73 و 0.79 ويتبين انه ذو دلالة إحصائية مرتفعة، وعليه نستنتج أن المقياس في البعدين ثابت وبالتالي صلاحيته تطبيقه في الدراسة الحالية.

كما تم التأكد من ثبات الأداة لطريقة ثانية بتطبيق ثبات التجزئة النصفية بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية المكونة للاستبيان، وباستعمال معادلة "سبيرمان براون" حيث بلغ معامل الثبات 0.80 ومنه معامل الثبات قبل التصحيح وبعد التصحيح دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يدل على ثبات الاستبيان.

2-8- منهج الدراسة

إن مناهج البحث العلمي متعددة ومتنوعة تباين المواضيع محل البحث والدراسة ولا يمكن إنجاز أي بحث دون اعتماد منهج واضح يساعد على الدراسة وتحديد الإشكالات، فالمنهج مجموعة من الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق النتائج المطلوبة في بحثه. تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو اجتماعية أخرى (رشيد زرواتي، 2002، ص119).

3-8- عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 100 عامل بالقطاع الصحي "طبيب وممرض" بنظام المناوبة الليلية (8x3) ينتمون إلى المراكز الاستشفائية التابعة لولاية البلدية، خلال موسم 2024/2023. وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية والجدول الموالي يوضح خصائص العينة حسب مؤسسة الانتماء:

جدول رقم 1: توزيع العينة الأساسية حسب متغيرات الدراسة

مؤسسة الانتماء	العدد	النسبة المئوية
مستشفى فرونس فانو	30	30%
مستشفى يوفاريك	25	25%
مستشفى العفرون	15	15%
مستشفى بن بولعيد	20	20%
المصلحة الاستشفائية ببوعينان	10	10%
المجموع	100	100%

4-8- أداة الدراسة

تمثلت في أداة استبيان تحت اسم "اثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج العمل" وقد تم بناء هذه الأداة من طرف الباحث وذلك بعد الاطلاع وبناء خلفية نظرية عن مختلف المتغيرات التي تخدم الدراسة بالإضافة إلى المقاييس التي تخدم الموضوع، وبعد تحديد مختلف النشاطات الحياتية التي قد يتأثر بها عامل القطاع الصحي بنظام المناوبة الليلية خارج بيئة العمل كان الاستبيان في صورته النهائية بأربع محاور "محور أول للنشاطات الاجتماعية، المحور الثاني لنشاطات الأسرة متمثل في ثلاث أبعاد (الأشغال المنزلية، رعاية الأبناء وتربيتهم، العلاقة الزوجية)، المحور الثالث للنشاطات الفردية متمثلاً هو الآخر في أربعة أبعاد (النوم، التغذية، الصحة، العناية وتطوير الذات)، أما البعد الرابع والأخير فكان للنشاطات الترفيهية"، فتشكل عدد البنود الكلية للاستبيان 113 بند وهي موزعة على مجموعة من المحاور بالشكل الآتي:

- **المحور "البعد" الأول:** بعد النشاطات الاجتماعية ويتكون من 17 بند أو فقرة.
 - **المحور "البعد" الثاني:** بعد النشاطات الأسرية ويتكون هو الآخر من ثلاث أبعاد مشكلة مجموع 42 بند أو فقرة موزعة على ثلاث أبعاد ضمنية متمثلة في "النشاطات المنزلية 17 بند، رعاية وتربية الأبناء 16 بند، العلاقة الزوجية 9 بنود".
 - **المحور "البعد" الثالث:** النشاطات الفردية ويتكون هو الآخر من أربعة أبعاد مشكلة مجموع 34 بند أو فقرة موزعة على أربع أبعاد ضمنية متمثلة في "النوم 08 بنود، التغذية 07 بنود، الصحة 10 بنود، العناية وتطوير الذات 9 بنود".
 - **المحور "البعد" الرابع:** بعد النشاطات الترفيهية ويتكون من 20 بند أو فقرة.
- تم في هذه الدراسة التركيز على البعدين الثاني والثالث والمتمثل على التوالي في بعد النشاطات الأسرية، وبعد ثالث للنشاطات الفردية. وعليه وصل عدد البنود الإجمالي إلى 76 بند أو فقرة.
- ويتم تصحيح المقياس بوضع العلامة (X) من طرف المفحوص بجانب العبارة التي تتفق مع ما يقوم به من نشاط فردي أو نشاط اتجاه أسرته خارج بيئة العمل حيث تكونت الأداة من 76 فقرة، كما اعتمد في بنائها على سلم ليكرت الخماسي الذي يعبر عن درجة التوافر بالبدائل التالية: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتقابلها الدرجات على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1) هذا بالنسبة للبنود الايجابية، أما البنود السلبية فتكون الدرجات المقابلة (1، 2، 3، 4، 5).

5-8- الأساليب الإحصائية

- تمت معالجة البيانات بعد جمعها وتحليلها بواسطة التقنيات الإحصائية التالية:
- التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية: استخدمت في التعرف على أثر العمل الليلي لعامل القطاع الصحي بنظام المناوبة في نشاطات الحياة الفردية، وكذا النشاطات الأسرية، ممثلة في سبعة أبعاد (النوم، التغذية، الصحة، العناية وتطوير الذات، النشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية).
 - اختبار (T.test): استخدم في حساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس.
 - معامل الارتباط بيرسون (pearson): استخدم في حساب صدق الأداة على بعدي النشاطات الفردية والأسرية.
 - معادلة سبيرمان- براون: استخدم في حساب ثبات أداة الدراسة.
 - المتوسطات الحسابية: استخدمت في حساب ثبات أداة الدراسة.

9- مناقشة نتائج الدراسة

1-9- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أن العمل الليلي يؤثر في تنظيم نشاطات الحياة الفردية "النوم، الصحة، التغذية، العناية وتطوير الذات" للعامل خارج أوقات العمل.

ومن خلال تحليل البيانات تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجداول مرتبة على حسب ترتيب الأبعاد كما هو موضح:

جدول رقم 2: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور النوم التابع لبعد النشاطات الفردية.

البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الترتبة
2	58	22	12	5	3	4.27	1.05	85.40%	12.06	دائما	1
3	46	30	11	7	6	4.03	1.18	80.60%	8.70	غالبا	2
5	54	18	13	6	9	4.02	1.32	80.40%	7.74	غالبا	3
1	27	50	8	7	8	3.81	1.15	76.20%	7.03	غالبا	4
6	29	38	15	10	8	3.70	1.22	74.00%	5.74	غالبا	5
4	23	27	26	13	11	3.38	1.28	67.60%	2.97	أحيانا	6
7	7	52	19	8	14	3.30	1.17	66.00%	2.57	أحيانا	7
8	1	7	59	23	10	2.66	0.79	53.20%	-4.28	أحيانا	8

نلاحظ من خلال الجدول رقم 2 أن المتوسط الحسابي للبند (1,6,5,3,2) بلغ (4.27) إلى (3.70) وهذه البنود تمثل على الترتيب (يسبب لي عملي الليلي اضطراب في النوم، يسبب لي عملي الليلي انخفاض في الوقت الإجمالي للنوم، أواجه صعوبة في مقاومة رغيتي في النوم خلال النهار بسبب الإنهاك من العمل الليلي، أجد صعوبة في النوم في صبيحة اليوم الموالي لعملي الليلي، استيقظ بصعوبة من النوم خلال النهار)، وهي قيم ذات أهمية نسبية تتراوح بين (85% إلى 74%) بنسبة مرتفعة تبين اتفاق أغلب عينة الدراسة على أن العامل بنظام المناوبة الليلية يتأثر في فسيولوجية النوم، كما تحصلت البنود (4,7,8) هي الأخرى على متوسط حسابي يتراوح بين (3.38 إلى 2.66) ممثلة في البنود (يصعب علي التعود على الأوقات العادية للنوم بعد عملي في

الليل لعدة أيام متتالية، تتناوب نوبات النوم المفاجئة أثناء قيادتي للسيارة عند عودتي من العمل الليلي، أستعمل أقرص مساعدة على النوم بعد مدة من عملي الليلي، وقيمتها نسبياً تتراوح بين (68% إلى 53%) وهي قيم متوسطة حسب اتجاه العينة.

ويمكن تفسير النتائج السابقة بأن كل فقرات الاستبيان في بعد النوم تقع في المستوى المرتفع والمتوسط على حسب اتجاه العينة مما يدل على أن للعمل الليلي أثر على نوم العامل المناوب بالمركز الاستشفائي. لاسيما من ناحية اكتفاء (أي المدة) ونوعية النوم حيث تتبدل دورة النوم الطبيعية الليلية بدورة نهارية، وعليه قد ينعكس سلبي على العامل وعلى طاقته الجسمية. وهذا ما أكدته نتائج دراسة جيوفاني كوستا (Giovanni Costa, 2010) التي ركزت على عوامل الخطر وشدها والتي تؤثر على صحة الإنسان ورفاهته على المستويين الاجتماعي والنفسي، بدءاً من تعطيل الإيقاعات البيولوجية اليومية ودورة النوم/الاستيقاظ وانتهاءً بالعديد من المشاكل والاضطرابات النفسية الجسدية.

وهذا ما أكدته أندرسون (1957) أيضاً في دراسة على 600 عامل يعملون بنظام الدوريات و300 عامل آخر يعملون بالنظام العادي، فوجد أن 66% من عمال الدوريات ينامون نوما مضطرباً، في حين أن 11% من عمال النظام العادي يشكون من هذه الاضطرابات، ويرجع هذا الانزعاج في النوم إلى تقليص عام في مدة النوم خاصة خلال الليل، مع عدم قدرة العامل على تعويضه نهاراً. وتؤكد هذه الدراسة رداءة النوم بالنسبة لعمال الدوريات وهذا لأن نوعية النوم نهاراً لا تكون بأي حال من الأحوال كنوعيته أثناء الليل، بحيث تكون مدته نهاراً أقل، كما أنه يمكن أن يكون أقل عمقاً بالمقارنة مع النوم ليلاً. (هادف سامية، 2014، ص12)

جدول رقم 3: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور التغذية التابع لبعده النشاطات الفردية.

البند	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الرتبة
6	67	17	9	3	4	4.40	1.04	88.00%	13.40	دائماً	1
5	22	45	18	9	8	3.70	1.04	74.00%	6.73	غالباً	2
1	12	44	23	15	6	3.41	1.07	68.20%	3.82	غالباً	3
2	7	14	30	33	16	2.63	1.13	52.60%	-3.29	أحياناً	4
3	3	6	45	15	31	2.35	1.08	47.00%	-6.04	نادراً	5
7	53	15	14	15	3	2.00	3.70	40.00%	-2.70	نادراً	6
4	47	27	13	11	2	1.94	3.75	38.80%	-2.83	نادراً	7

نلاحظ من خلال الجدول رقم 3 أن المتوسط الحسابي للبند (6،5،1) بلغ (4.40) إلى (3.41) المتمثلة على الترتيب في (أجد صعوبة في المحافظة على تناول الوجبات الغذائية في وقتها، أفضل تناول الوجبات السريعة، أصبحت مدمناً على تناول المشروبات المنبهة)، وهي قيم ذات أهمية نسبياً تتراوح بين (88% إلى 68%) وهي نسبة مرتفعة تبين درجة اتفاق غالبية عينة الدراسة على أن العامل بنظام المناوبة الليلية يتأثر في نظام غذائه نتيجة العمل، كما تحصل البند (2) هو الآخر على متوسط حسابي (2.63) ويمثل (أصبحت أتبع نظام غذائي خاص بسبب معاناتي من الاضطرابات الهضمية) وقيمتها النسبية (53%) وهي نسبة تقع في المستوى المتوسط حسب اتجاه العينة، كما تحصلت البنود (3،7،4) وهي (استعين بأدوية لفتح شهيتي على الأكل، أستمتع كثيراً بتناول الوجبات الغذائية مع أفراد أسرتي، أحرص على تناول أغذية صحية بانتظام)، بمتوسط حسابي يتراوح بين (2.35 إلى 1.94) وقيم نسبياً تتراوح بين (47% إلى 39%) وهي

أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج دراسة ميدانية بالقطاع الصحي بالبلدية ط.د. طيب كليل/ د. الطاهر بن تونس

قيم منخفضة حسب اتجاه العينة. وهذه النتائج تؤكد على أن العامل بنظام المناوبة الليلية في القطاع الصحي يتأثر غذاؤه تبعاً لطبيعة العمل، لأن طبيعة العمل تفرض الالتزام بتأدية العمل ربما في أوقات تناول الوجبات، مما يتعذر على العامل تناول غذاء صحي ومتكامل، كما أن هذا النوع من العمل قد يضطر ممارسوه إلى تناول بعض المشروبات المنبهة كي يحافظوا على التركيز في العمل والتي قد تصبح عادة فيما بعد يمارسونها خارج أوقات العمل. وهو ما أكدته (حاج، 2023) بأن نسبة 79.41% من العمال بهذا النظام يؤكدون على أنهم يتناولون القهوة والشاي بكثرة. وهذه النتائج توافق ما ذكرته الجمعية المهنية للصحة وطب العمل (AISMT, 2013) حول العمل الليلي الذي يؤدي إلى الاستهلاك المفرط للمشروبات المنشطة (القهوة، الشاي) وقد يتعدى ذلك إلى حدوث اضطرابات الهضم نتيجة تناول الوجبات غير الصحية خاصة في الليل.

جدول رقم 4: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور الصحة التابع لبعد النشاطات الفردية.

البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الرتبة
2	55	26	9	6	4	4.22	1.10	0.84	11.12	دائما	1
4	50	23	11	7	9	3.98	1.31	0.80	7.48	غالبا	2
9	42	25	12	13	8	3.80	1.33	0.76	6.03	غالبا	3
1	35	21	27	17	0	3.74	1.12	0.75	6.63	غالبا	4
3	11	27	34	20	8	3.13	1.11	0.63	1.17	أحيانا	5
7	6	21	37	15	21	2.76	1.18	0.55	-2.03	أحيانا	6
5	1	17	31	31	20	2.48	1.03	0.50	-5.05	نادرا	7
6	3	12	29	27	29	2.33	1.11	0.47	-6.03	نادرا	8
10	2	4	43	23	28	2.29	0.99	0.46	-7.19	نادرا	9
8	0	7	14	77	2	2.26	0.61	0.45	-12.07	نادرا	10

يبين الجدول رقم 4 أن المتوسط الحسابي للبند (2،4،9،1) بلغ (4.22 إلى 3.74) والمتمثلة في (أعاني من إرهاق جسمي مستمر بسبب متطلبات العمل الليلي، أجد صعوبة في الاسترخاء والراحة نهائيا نتيجة الإرهاق جراء عملي الليلي، يزداد تدمري وقلقي عندما لا أشارك في المناسبات الدينية بسبب عملي الليلي، أعاني من القلق والتوتر بسبب عدم قدرتي على التوفيق بين العمل وحياتي الخاصة). وهي قيم ذات أهمية نسبية تتراوح بين (84% إلى 75%) وهي نسبة مرتفعة تبين اتفاق أغلب عينة الدراسة على أن العامل بنظام المناوبة الليلية بمؤسسة القطاع الاستشفائي يتأثر في صحته بشكل عام، كما تحصل البندين (3،7) على متوسط حسابي (3.13، 2.76) وهي تمثل (أرى الكثير من الكوابيس في منامي بعد فترة زمنية من عملي الليلي، أصبحت مدخنا بسبب عملي الليلي) وقيمتها النسبية (63%، 55%) وهي نسبة تقع في المستوى المتوسط حسب اتجاه العينة، كما تحصلت البنود (5،6،10،8) المتمثلة في (أعاني من اضطرابات في نبضات قلبي دون القيام بأي مجهود بدني، أعاني من القولون وأعراض الانقباض في الأمعاء بعد فترة من عملي الليلي، أصبحت أشكو من زيادة وزني بسبب عملي الليلي، أتغيب عن العمل نتيجة معاناتي النفسية والجسدية بسبب عملي الليلي) بمتوسط حسابي يتراوح بين (2.48 إلى 2.26) وقيمتها النسبية تتراوح بين (50% إلى 45%) وهي قيم منخفضة حسب اتجاه العينة، وهذه النتائج قد تؤكد أن خطورة العمل الليلي قد تظهر مضاعفاته على الصحة الجسدية والنفسية بعد ممارسته

أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج دراسة ميدانية بالقطاع الصحي بالبلدية
ط.د. طيب كليل/ د. الطاهر بن تونس

لسنوات، حيث أن العامل بدورية الليل يبذل مجهودا أكبر مقارنة مع الذي يتطلبه العمل في النهار، لأن العامل ليلا يقوم بعمله وجسمه في حالة ماسة للاسترخاء، وينام نهارا عندما يكون جسمه في أوج حيويته ونشاطه. وهكذا يتأثر العامل بالتغيرات الناتجة عن مختلف الإيقاعات البيولوجية التي يعرفها جسمه، الأمر الذي غالبا ما يجعله يعمل جاهدا للتغلب على هذا الوضع، مما يؤدي به إلى الإحساس بالتعب المزمن، والشعور بالتوتر وزيادة الحساسية وقلة التركيز والإرهاق (بقادير، 2006، ص59).

جدول رقم 5: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور العناية وتطوير الذات التابع لبعد النشاطات الفردية.

البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الرتبة
8	41	30	22	3	4	4.01	1.06	0.80	9.54	غالبا	1
9	37	29	11	18	5	3.75	1.27	0.75	5.92	غالبا	2
7	2	35	39	15	9	3.06	0.97	0.61	0.62	أحيانا	3
4	1	29	35	34	1	3.05	0.85	0.61	0.59	أحيانا	4
1	17	24	17	37	5	2.89	1.22	0.58	-0.90	أحيانا	5
3	19	28	23	19	11	2.75	1.27	0.55	-1.96	أحيانا	6
5	21	19	28	29	3	2.74	1.18	0.55	-2.21	أحيانا	7
2	15	29	34	14	8	2.71	1.13	0.54	-2.56	أحيانا	8
6	13	31	43	8	5	2.61	0.98	0.52	-3.96	أحيانا	9

يتبين من خلال نتائج الجدول رقم 5 أن المتوسط الحسابي للبندين (8،9) بلغ (4.01) إلى (3.75) متمثلة في (يضيع علي عملي الكثير من الفرص لتحسين مستواي الاجتماعي، يصعب علي عملي قضاء مشاغلي الإدارية) وهي قيم ذات أهمية نسبية مرتفعة حسب اتجاه العينة تتراوح بين (80% إلى 75%) وهي تبين على أن أغلب عينة الدراسة اتفقوا فيما يخص العمل الليلي على انه عمل متعب وقد يمنع العامل بنظام المناوبة الليلية في مؤسسة القطاع الاستشفائي من ممارسة أعمال ومشاغ أخرى تعود بالنفع في تطوير ذاته واكتساب مختلف المهارات سواء على الصعيد الشخصي أو المهني، كما تحصلت البنود (6،2،5،3،4،7) هي الأخرى على متوسط حسابي يتراوح بين (3.06 إلى 2.61) وتمثل (لا يسمح لي عملي من ممارسة نشاط ثانوي آخر لتحسين مستواي الاجتماعي، لا أحافظ على الصلوات والاستماع إلى الدروس والندوات الدينية في المسجد، لا أحرص على نظافة جسمي والاهتمام بمظهري الخارجي، لا أحافظ على تعزيز جانبي الروحي والوجداني من خلال قراءة وحفظ القرآن الكريم ومطالعة الكتب والقصص الدينية، لا أطور قدراتي المعرفية من خلال تصفح الأنترنت وتحميل الكتب والمجالات والمقالات العلمية، لا أستغل وقت الراحة في النهار لأقوم بتكوينات لتحسين مستواي، لا أشارك باستمرار في الندوات والمؤتمرات العلمية للاطلاع على كل ما هو جديد في مجال تخصصي) وقيمتها النسبية (61% إلى 52%) وهي نسبة تقع في المستوى المتوسط حسب اتجاه العينة.

من خلال الجداول رقم (2، 3، 4، 5) ونتائج المتوسطات الحسابية والأهمية النسبية لأبعاد النشاطات الفردية بالترتيب (بعد النوم) (3.65) بأهمية نسبية قدرت 72.93%، بعد التغذية (3.15) بأهمية نسبية قدرت 63%، وبعد الصحة (3.10) والأهمية النسبية بلغت (61.98%)، بعد العناية وتطوير الذات (3.06) وأهميته النسبية بلغت 61.27% نلاحظ أن كل قيم متوسطات الأبعاد دالة

أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج دراسة ميدانية بالقطاع الصحي بالبلدية ط.د. طيب كليل/ د. الطاهر بن تونس

إحصائيا حسب اتجاه العينة وعليه يمكن القول أن العمل الليلي يؤثر على النشاطات الفردية خارج العمل، وبالتالي قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

2-9 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية على أن العمل الليلي يؤثر في تنظيم نشاطات الحياة الأسرية "النشاطات المنزلية، رعاية وتربية الأبناء، العلاقة الزوجية" للعامل خارج أوقات العمل.

ومن خلال تحليل البيانات تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجداول مرتبة على حسب ترتيب الأبعاد، وسنقوم بعرض مختلف النتائج كما هو موضح:

جدول رقم 6: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور النشاطات المنزلية التابع لبعد النشاطات الأسرية.

البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الرتبة
5	75	12	8	5	0	4.57	0.84	91.40%	18.60	دائما	1
7	56	28	7	6	3	4.28	1.04	85.60%	12.36	دائما	2
12	35	35	21	5	4	3.92	1.06	78.40%	8.67	غالبا	3
16	17	37	27	14	5	3.47	1.09	69.40%	4.33	غالبا	4
17	19	37	22	16	6	3.47	1.15	69.40%	4.09	غالبا	5
4	28	25	19	13	15	3.38	1.41	67.60%	2.70	أحيانا	6
14	3	28	62	5	2	3.25	0.69	65.00%	3.64	أحيانا	7
3	36	8	17	23	16	3.25	1.53	65.00%	1.63	أحيانا	8
2	5	16	58	10	11	2.94	0.95	58.80%	-0.63	أحيانا	9
15	2	14	62	17	5	2.91	0.77	58.20%	-1.17	أحيانا	12
11	24	23	19	18	16	2.79	1.41	55.80%	-1.49	أحيانا	10
13	21	29	21	27	2	2.60	1.15	52.00%	-3.46	أحيانا	11
8	31	19	19	22	9	2.59	1.36	51.80%	-3.01	نادرا	13
9	17	29	39	8	7	2.59	1.08	51.80%	-3.78	نادرا	14
10	29	18	40	11	2	2.39	1.08	47.80%	-5.64	نادرا	15
6	29	27	35	8	1	2.25	1.00	45.00%	-7.51	نادرا	16
1	59	25	5	6	5	1.73	1.13	34.60%	-11.27	أبدا	17

يبين الجدول رقم 6 أن المتوسط الحسابي للبند (17،16،12،7،5) بلغ (4.57) إلى (3.47) والمتمثلة في (أعاني من التوتر والقلق لعدم توفقي بين عملي وواجباتي المنزلية اليومية، أفقر للجلوس باستمرار مع أفراد أسرتي، يصعب علي المشاركة بانتظام في إعداد وتقديم الطعام، تضطر أسرتي تناول وجبات منزلية خفيفة بسبب عملي، تلجأ أسرتي إلى اقتناء الطعام الجاهز من خارج المنزل بسبب عملي) وهي قيم ذات أهمية نسبية تتراوح بين 91% إلى 69% وهي نسبة مرتفعة وتبين اتفاق أغلب عينة الدراسة على أن العامل بنظام المناوبة الليلية في مؤسسة القطاع الاستشفائي يؤثر عليه العمل في تنظيم جدول النشاط اليومي للأسرة كتحضير وجبات الطعام وغيرها خاصة إذا كانت المرأة هي المعنية بالعمل أثناء فترة المناوبة الليلية، كما تحصلت البنود (13،11،15،2،3،14،4) هي الأخرى على متوسط حسابي يتراوح بين (3.38) إلى (2.60) وهي تمثل (أسعى إلى إتباع الروتين اليومي لأسرتي على حساب فترات راحتي، تستعين أسرتي بمساعدات خارجية لإنجاز الأعمال المنزلية، تضطر أسرتي إلى تأخير عملية تنظيف البيت

**أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج دراسة ميدانية بالقطاع الصحي بالبلدية
ط.د. طيب كليل/ د. الطاهر بن تونس**

وترتيبه بسبب نمومي نهارا، تضطر أسرتي إلى إتباع روتيني الشخصي في تنظيم مواعيد الأكل، ينوب عني أفراد أسرتي في إنجاز الأنشطة المنزلية، لا أحافظ على التسوق وجلب احتياجات المنزل اليومية، لا أتمكن من إدارة الأمور المالية المتعلقة بالأسرة (تسديد الفواتير....) وقيمتها النسبية 68% إلى 52% وهي نسبة تقع في المستوى المتوسط حسب اتجاه العينة، كما تحصلت البنود (8,9,10,6) الممثلة في (أحافظ باستمرار على نشاطات الصيانة المنزلية، أقوم بالتدابير المنزلية في وقتها (الحديقة، الحيوانات الأليفة...))، أستقبل ضيوفي في المنزل وأشاركهم الحديث وتناول الوجبات، أحافظ على إنجاز مجمل النشاطات اليومية لأسرتي في وقتها) على متوسط حسابي (2,59 إلى 1.95) وقيمتها النسبية تتراوح بين 52% إلى 39% وهي قيم منخفضة حسب اتجاه العينة، كما تحصل البند (1) على متوسط حسابي (1.73) ممثلا بأهمية نسبية قدرها 35% وهي قيمة تمثل البديل نادرا على حسب اتجاه العينة، وهذا ما يؤكد مرة أخرى أثر العمل الليلي على المحيط الأسري للعامل خاصة من ناحية تنظيم مختلف الأعمال المنزلية.

جدول رقم 7: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور رعاية وتربية الأبناء التابع لبعث النشاطات الأسرية.

البند	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الترتبة
6	67	12	3	10	8	4.20	1.34	84.00%	8.95	دائما	1
15	36	31	23	7	3	3.90	1.07	78.00%	8.42	غالبا	2
12	9	11	15	62	3	3.39	1.03	67.80%	3.77	أحيانا	3
3	7	17	32	28	16	3.29	1.14	65.80%	2.54	أحيانا	4
14	9	23	13	50	5	3.19	1.13	63.80%	1.69	أحيانا	5
1	14	16	24	34	12	3.14	1.24	62.80%	1.13	أحيانا	6
2	10	8	55	19	9	3.12	0.97	62.40%	1.24	أحيانا	7
11	19	18	13	35	15	3.09	1.38	61.80%	0.65	أحيانا	8
13	12	24	19	34	11	3.08	1.23	61.60%	0.65	أحيانا	9
16	22	13	15	35	15	3.08	1.40	61.60%	0.57	أحيانا	10
10	27	15	13	16	29	3.05	1.60	61.00%	0.31	أحيانا	11
9	16	13	29	32	9	3.02	1.25	60.40%	0.16	أحيانا	12
8	25	13	9	42	11	3.01	1.42	60.20%	0.07	أحيانا	13
4	16	21	22	28	13	3.01	1.29	60.20%	0.08	أحيانا	14
5	24	13	10	45	8	3.00	1.37	60.00%	0.00	أحيانا	15
7	10	27	26	27	10	3.00	1.16	60.00%	0.00	أحيانا	16

يلاحظ من الجدول رقم 7 أن المتوسط الحسابي للبندين (6,15) بلغ (4.20، 3.90) والمتمثلة في (أستعين بالروضة أو المربيات لرعاية وتربية أبنائي الصغار بسبب عملي، يصعب علي اقتناء أو توفير حاجيات أبنائي الضرورية) وهي قيم ذات أهمية نسبية تتراوح بين 84% إلى 78% وهي نسبة مرتفعة وتبين اتفاق أغلب عينة الدراسة على أن العامل بنظام المناوبة الليلية في مؤسسة القطاع الاستشفائي يواجه صعوبة في تنظيم أولويات الأسرة لاسيما العاملين الذين لديهم أبناء لا يزالون تحت الرعاية، كما تحصلت البنود (12، 9، 10، 13، 11، 2، 1، 14، 3، 4، 8) هي الأخرى على متوسط حسابي (3.14 إلى 3.00) وهي تمثل (اسهر على متابعة الحالة الصحية لأبنائي عند المرض، أحرص على انضمام أبنائي إلى مختلف الجمعيات، لا أصطحب أبنائي بنفسني

**أثر العمل الليلي في تنظيم نشاطات الحياة خارج دراسة ميدانية بالقطاع الصحي بالبلدية
ط.د. طيب كليل/ د. الطاهر بن تونس**

إلى الطبيب عند شعورهم بالألم، لا أشرف على تنمية مهارات أبنائي العلمية والثقافية والدينية، لا أدم أبنائي في فهم دروسهم وواجباتهم المنزلية، لا ألبى دعوات مدارس أبنائي لحضور الحفلات المدرسية، لا أحرص على متابعة أبنائي باستمرار في تناولهم للأدوية في أوقاتها، لا أحرص على صيانة حاجيات أبنائي (الدراجة، الألعاب....)، لا ألبى استدعاءات المدارس لمعالجة أمور تخص أبنائي، لا أنتظر أطفالي عند الخروج من المدرسة أو الروضة وأصطحبهم إلى المنزل، لا أصطحب يومياً أبنائي إلى المدرسة أو الروضة، لا أقوم بتخصيص وقت كافٍ للعب مع أبنائي في المنزل، لا أخصص وقتاً كافياً لاستماع ومناقشة انشغالات أبنائي اليومية) وقيمها النسبية 63% إلى 57% وهي نسبة تقع في المستوى المتوسط حسب اتجاه العينة، كما تحصل البند 7 على متوسط حسابي (1.69) ممثلاً بأهمية نسبية قدرها 34% وهي قيمة تمثل البديل نادراً على حسب اتجاه العينة، وهذا ما يؤكد أن العمل الليلي يؤثر على المحيط الأسري للعامل خاصة اتجاه الأولاد ورعايتهم.

جدول رقم 8: التكرارات والنسب المئوية والأهمية النسبية وترتيب البند لتقديرات محور العلاقة الزوجية التابع لبعد النشاطات الأسرية.

البند	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	T_test	اتجاه العينة	الترتبة
4	3	5	6	76	10	3.85	0.78	77.00%	10.85	غالبا	1
9	2	7	5	77	9	3.84	0.76	76.80%	11.03	غالبا	2
1	38	19	29	10	4	3.77	1.18	75.40%	6.53	غالبا	3
2	13	12	41	9	25	3.21	1.30	64.20%	1.61	أحيانا	4
5	15	26	35	13	11	3.21	1.18	64.20%	1.77	أحيانا	5
3	11	21	27	24	17	3.15	1.25	63.00%	1.20	أحيانا	6
8	17	25	23	18	17	2.93	1.34	58.60%	-0.52	أحيانا	7
7	25	8	41	14	12	2.80	1.29	56.00%	-1.54	أحيانا	8
6	23	17	34	15	11	2.74	1.28	54.80%	-2.04	أحيانا	9

يلاحظ من الجدول رقم 8 أن المتوسط الحسابي للبند (4،9،1) بلغ (3.85 إلى 3.77) والمتمثلة في (لا أشارك زوجي (زوجتي) في اتخاذ القرارات المتعلقة بالأسرة، لا أحرص باستمرار على تلبية متطلبات العلاقة الجنسية، يحد عملي من تقديم مشاعر الحب والعطف والألفة لزوجي (زوجتي)، وهي قيم ذات أهمية نسبية تتراوح بين 77% إلى 75% وهي نسبة مرتفعة وتبين اتفاق أغلب عينة الدراسة على أن العمل بنظام المناوبة الليلية في مؤسسة القطاع الاستشفائي يسبب لهم اختلال في الالتزام اتجاه البيت الزوجية، كما تحصلت البنود (2،5،3،8،7،6) هي الأخرى وصل متوسطها الحسابي (3.21 إلى 2.74) وهي تمثل (أتمكن باستمرار من تلبية احتياجاتي الزوجية، يحد عملي من اهتمامي ورعايتي لزوجي (زوجتي) باستمرار، أستشير زوج (زوجتي) في التخطيط لتلبية احتياجات الأسرة، أنوب عن زوج (زوجتي) في أداء دوره (ها) عندما يصعب عليه (ها) ذلك، أسهر على متابعة ورعاية الحالة الصحية لزوجي (زوجتي) عند المرض، أدم زوجي (زوجتي) في الظروف الصعبة) وقيمتها النسبية 64% إلى 55% وهي نسبة تقع في المستوى المتوسط حسب اتجاه العينة، وهذا ما يؤكد أن العمل الليلي يؤثر على المحيط الأسري للعامل لاسيما للالتزام اتجاه الحياة الزوجية.

من خلال تحليل الجداول رقم (6، 7، 8) ونتائج المتوسطات الحسابية والأهمية النسبية لأبعاد النشاطات الأسرية بالترتيب (بعد النشاطات المنزلية متوسطها الحسابي (3.08) وأهمية نسبية قدرها 61.62%، بعد رعاية وتربية الأبناء متوسطها الحسابي (3.22) وأهمية نسبية قدرها 64.46%، وبعد العلاقة الزوجية متوسطها الحسابي (3.28) والأهمية النسبية بلغت 65.56% نلاحظ أن كل قيم متوسطات الأبعاد دالة إحصائياً حسب اتجاه العينة وعليه يمكن القول أن العمل الليلي يؤثر على النشاطات الأسرية للعامل خارج العمل، وبالتالي قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

ولقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج عدة دراسات كدراسة بقادير عبد الرحمان (2006) أكدت أن العمال المتزوجون أكثر عرضة للاختلالات في التنظيم اليومي للأسرة مقارنة مع العمال العزاب نتيجة النمط من العمل الدوري (8X3)، ونتائج دراسة بلكبير محمد (2016) التي توصلت إلى أن العمل الليلي له آثار كبيرة لاسيما على المرأة العاملة بالقطاع الاستشفائي لأن احتياجات أبناء العاملات وأزواجهن تؤثر على أدائهن لعملهن بالمستشفى وكذا تأثيره على تنشئة الأبناء، وأن العمل الليلي يمثل ازدواجا في أدوارهن بين المنزل والعمل.

- الخاتمة

من خلال الدراسة الوصفية على عينة من العمال في القطاع الاستشفائي "أطباء وممرضين"، وفي ضوء النتائج المتحصل عليها والتي تؤكد على أن العمل الليلي يؤثر ويسبب اختلالات كبيرة في نشاطات الحياة اليومية للعامل خارج بيئة العمل، وهذا التأثير قد يمس جوانب عدة للعامل ابتداءً بشخصه لاسيما النوم، التغذية، الصحة، العناية وتطوير الذات، أو على مستوى المحيط المرتبط به (الأسرة) من خلال محدودية المشاركة في النشاطات المنزلية، وإيجاد البدائل في رعاية وتربية الأبناء كاللجوء إلى الروضة والمريبات، التقصير في الاهتمام والرعاية بالشريك (الزوج/الزوجة)، وعلى ضوء هذه الاستخلاصات تم وضع مجموعة من الاقتراحات تمثلت فيما يلي:

❖ إن تسعى المؤسسات المشتغلة بنظام المناوبات الليلية لاسيما المؤسسات الاستشفائية إلى احتواء كل الظروف والعوامل التي قد تؤثر على العامل وعلى كفاءته بالشكل السليم داخل وخارج العمل كالنوم والتغذية والصحة وتطوير الذات، وذلك عن طريق تعيين خبراء مختصين في مجال العمل والارغونوميا وكذا الطب النفسي والحوادث المهنية لتخفيف عن العامل وتجنب مختلف الاضطرابات (نفسية، جسدية) الناتجة عن مضاعفات العمل؛

❖ ضرورة إعطاء فترات راحة للعمال الاستشفائيين المناوبين داخل المؤسسة وذلك بمضاعفة اليد العاملة بالمصالح الاستشفائية التي تتميز بكثافة العمل (كمصلحة الاستعجالات)، مما يسمح للعامل المناوب من استعادة لياقته ومواصلة العمل بباريحية، وتفادي نقل الآثار السلبية الناتجة عن هذا النوع من العمل إلى الأسرة؛

❖ لابد من مراعاة الصحة الغذائية للعامل، وذلك بإنشاء المؤسسة المشغلة مطعم تابع لها، يتوفر على الشروط الصحية (من ناحية النظافة، واريحية المكان) تقدم وجبات صحية للعامل مقابل مبلغ زهيد.

- قائمة المراجع

- الدسوقي مجدي، محمد.(2006). اضطرابات النوم "الأسباب، التشخيص، الوقاية والعلاج"، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بقادير، عبد الرحمان.(2006). العمل الليلي وأثاره الفيزيولوجية والاجتماعية على العمال "دراسة مقارنة بين العزاب والمتزوجين"، رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة الجزائر.
- هادف، سامية.(2014). اثر العمل الليلي بالدوريات على الأداء المهني للعامل "دراسة ميدانية لمؤسسة الحماية الميدانية لولاية ورقلة"، مذكرة ماستر تخصص علم النفس تنظيم وعمل، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
- سرير، فروجة.(2014)، تأثير العمل بالدوريات على الحياة الاجتماعية والمهنية على حوادث العمل "دراسة ميدانية بالمؤسسة الوطنية للكهرباء والغاز - سونلغاز"، رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم تخصص أرغو نوميا ووقاية، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- ناتش، فريد.(2020). الانعكاسات السلبية للعمل التناوبي وإستراتيجية تحقيق التوافق المهني، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 8(4)، الجزائر، ص ص 150-175.
- الزيات، محمد كمال.(2001). العمل في علم الاجتماع المهني الأسس النظرية والمنهجية القاهرة: دار غريب.
- نسيم، براهيم.(2021). مشروعية العمل الليلي للمرأة قانونا"، مجلة نوميروس الأكاديمية، 2(2)، الجزائر، ص ص 40-59.
- ضيف الله، حبيبة.(2016)، إستراتيجية مقترحة لتفعيل الرعاية الصحية والنفسية للحد من البتر لدى مرضى السكري بالجزائر "دراسة ميدانية على مرضى السكري بولاية المسيلة"، رسالة دكتوراه في التربية الخاصة بجامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
- حاج سعيد، فتيحة.(2023). الإيقاع البيولوجي وآثاره الصحية والنفسية على العاملين بنظام المناوبة "دراسة ميدانية في ملينة طاسيلي بذراع بن خدة- تيزي وزو، رسالة دكتوراه في علم النفس تخصص عمل والتنظيم والارغونوميا بجامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر.
- عبد الله، محمد قاسم.(2012). علم نفس الصحة، ط1، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- مزاهرة، أيمن.(2000). الصحة والسلامة العامة، ط1، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- وزارة الشؤون الاجتماعية.(ب.س). دليل حول الرعاية الذاتية للعاملين والعاملات في الخطوط الأمامية، مجلة أبعاد بالجمهورية اللبنانية، بيروت.

• <https://www.staffcircle.com/blogs/personal-development/2024StaffCircl>
آخر تحديث بتاريخ 24/10/23 في إدارة الأداء

- العزة، سعيد حسني. (2000). الإرشاد الأسري "نظرياته وأساليبه العلاجية"، عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- نسرين، ددوش وختام، مهني. (2023). الذكاء الانفعالي وأثره على التوافق الزوجي لدى الطالبات المتزوجات "دراسة عيادية لأربع حالات بجامعة البلدية 02"، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي بجامعة البلدية 02، البلدية.
- نصيرات، فريد توفيق. (2008). إدارة منظمة الرعاية الصحية، ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- بوديسة، وردية وخلفان، رشيد. (2020). العمل الليلي وظهور اضطرابات النوم لدى المرضى "دراسة ميدانية في إحدى المؤسسات الاستشفائية بتيزي وزو، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية بجامعة وهران، 9(1)، الجزائر، صص 255-270.
- بلكبير، محمد. (2016)، أثر العمل الليلي على المرأة العاملة بالقطاع الصحي "دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية ابن سينا أدرار"، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم اجتماع العمل والتنظيم، جامعة ابن سينا بأدرار، الجزائر.
- Giovanni, Costa. (2010). Shift Work and Health: Current Problems and Preventive Actions, e-chow, Safety and Health Work; volume 1:pp112-123. DOI:10.5491/SHAW.2010.1.2.112
- لعريط، بشير. (2007). الانعكاسات النفسية والسلوكية لنظام والعمل بالمناوبة (3x8) دراسة ميدانية بمركب المواد البلاستيكية بسكيكدة"، رسالة دكتوراه في علم النفس تخصص علم نفس العمل والتنظيم، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة منتوري – قسنطينة، الجزائر.
- زرواتي، رشيد. (2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر: دار هومة للنشر والتوزيع.