

مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

Journal of legal and social studies

Issn: 2507-7333

Eissn: 2676-1742

تأثير نظام العمل بالدوريات على النوم لدى أعوان الحماية المدنية

The impact of the shift work on the sleep of civil protection agents

فاطمة الزهراء العبدى^{1*}، فاطمة الزهراء اليازيدي²

¹ جامعة البليدة 2- لونيبي علي، (الجزائر)، labdifatima9@gmail.com

مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدرس

² جامعة البليدة 2- لونيبي علي، (الجزائر)، sawafist@yahoo.fr

مخبر الطفولة والتربية ما قبل التمدرس

تاريخ النشر: 2023/06/01

تاريخ القبول: 2023/05/01

تاريخ ارسال المقال: 2023/03/01

* المؤلف المرسل

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحديد تأثير نظام العمل بالدوريات على النوم لدى أعوان الحماية المدنية. تكونت العينة من (50) عون تدخل من أعوان الحماية المدنية العاملين بنظام دوري (24 ساعة عمل / 48 ساعة راحة)، بمتوسط عمري بلغ (50) سنة، تم اختيارهم بطريقة مقصودة، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا على استبيان مغلق لقياس اضطرابات النوم من إعداد: عبد الحميد عبدوني- سليمة سايجي- ساعد صباح (2010)، وبعد جمع المعطيات وتفريغها ومعالجتها توصلت نتائج الدراسة أن النسبة الكلية للأرق بلغت (53.06%)، كما أشار ما نسبته (24%) فقط بأنهم ينامون لساعات طويلة ولا يستيقظون إلا في آخر النهار، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ما نسبته (26.86%) فقط من أعوان التدخل يعانون من اضطراب جدول النوم واليقظة.

الكلمات المفتاحية: نظام العمل بالدوريات ؛ اضطرابات النوم؛ أعوان الحماية المدنية

Abstract :

The current study aims to determine the impact of the shift work on sleep in civil protection. The sample of the study consisted of (50) civil protection interventions employed by a periodic system (24ON/48OFF), with an average age of (50) years, chosen in a deliberate manner, in order to achieve the objectives of the study, we relied on a closed questionnaire to measure sleep disorders from Abdul Hamid Abdouni- Salima Saihi- Saad Sabah (2010). After collecting, discharging and processing the data, the results of the study found that the total ratio of insomnia was (53.06%). Only (24%) indicated that they were sleeping for long hours of day. The results of the study showed that only (26.86%) intervention agents suffered from disorders in the sleep schedule and vigilance.

Keywords: Shift work ;Sleeping disorders ; Civil protection interventions employed.

مقدمة:

أصبح لانتشار أنظمة العمل الدورية مدى واسع في منظمات العمل والمؤسسات الخدمائية في العالم، ففي هذا الصدد تشير الدراسات أنه ما يقارب (20%) من القوى العاملة في جميع أنحاء العالم تشمل دوريات العمل بها ساعات العمل خارج الساعة (07:00) إلى الساعة (18:00). حيث أن العمل بنظام الدوريات شائع في العديد من المهن التي تؤثر بشكل مباشر على صحة وسلامة الآخرين (على سبيل المثال: خدمات الحماية والنقل والرعاية الصحية) في حين أن جودة الحياة والصحة والسلامة أثناء العمل بالدوريات يمكن أن تؤثر على العمال في أي مجال. (Wright et al. 2013. P41). فما يقارب (15%) من العاملين بدوام كامل في الولايات المتحدة هم عمال دوريات (Barger. 2009. P155). وما يقارب (30%) من العمال الكنديين يعملون بنظام الدوريات، أي العمل بساعات غير اعتيادية، وبالنسبة لمعظمهم فإن العمل وفق هذا النظام ليس خياراً لهم ولكنه

يعد شرطاً للوظيفة، حيث أن المجتمع يحتاج على مدار الساعة لتوفير الخدمات الطبية والنقل وخدمات الحماية وقد أصبح كذلك من المطالب الأكثر مرونة للعديد من الخدمات التجارية والصناعية والمالية. (Shields. 2002. P11). لذلك فقد أصبح التأثير السلبي لساعات العمل غير العادية على مختلف جوانب الحياة الأسرية والاجتماعية، وكذلك على مختلف جوانب الصحة النفسية والصحة الجسمية مفهوم منتشر بكثرة وسط العمال، وظاهرة أصبح العلماء والباحثين يهتمون بدراساتها بشكل متكرر في العديد من الدراسات أجريت في مهن مختلفة كمهنيي الصحة بالمستشفيات من أطباء وممرضين وأعوان الشرطة وأعوان الأمن بالمؤسسات وكذلك أعوان الحماية المدنية وغيرها من المهن التي تعمل بنظام الدوريات، وفي مختلف البلدان وطوال السنوات الأخيرة الماضية. حيث تعتبر مؤسسة الحماية المدنية إحدى أهم المؤسسات في المجتمع لما تقدمه من خدمات، والتي يعمل العمال فيها من خلال نظام عمل دوري يتناوب فيه ثلاث مجموعات على العمل لمدة (24) ساعة عمل لكل مجموعة تعقبها فترة راحة لمدة (48) ساعة، وتهدف مؤسسة الحماية المدنية إلى مساعدة وحماية الأشخاص والممتلكات من الأخطار والكوارث، لذلك فإننا من خلال الدراسة الحالية نهدف إلى الكشف عن بعض اضطرابات النوم التي يمكن أن تنجم عن نظام العمل الدوري لدى أعوان الحماية المدنية.

1-الإشكالية:

تعد الخدمات التي تستغرق (24) ساعة جزءاً مزدهراً من المجتمع في جميع أنحاء العالم، فمن أجل تلبية الطلب المستمر للعالم الحضري، حيث يتم ضمان هته الخدمات الأساسية من طرف العديد من القطاعات الصناعية والمنشآت التجارية التي تعمل على أساس (24) ساعة، إن ذلك ضرورة للكثير من القطاعات الصناعية، بما في ذلك الرعاية الصحية، النقل، التعدين والطيران، وليكون العمال متاحين للعمل لمدة (24) ساعة في اليوم، حيث تطالب هذه القطاعات الصناعية العمال بأداء مهام معينة على مدار (24) ساعة. (نقلا عن Mohd Azmi and al, 2020, P01) ويلجأ العديد من الأفراد للعمل بأنظمة مختلفة نظراً لما يوفر لهم ذلك من فوائد متعددة كتوفير الوقت للدراسة والأجر الجيد والعمل في مجالات أخرى، حيث يعد العمل بالدوريات من بين أنظمة العمل التي لاقت انتشاراً واسعاً في السنوات الأخيرة، وفي ذلك يشير (بوظيفة، 1995، ص 60) أنه تم قبول نظام العمل بالدوريات من طرف العمال ونقاباتهم في البداية كضرورة حتمية أفرزتها التطورات التقنية والمتطلبات الاقتصادية وكل ما سبق ذلك من تحولات اجتماعية، وهو الأمر الذي بدا عادياً ومرضياً لأصحاب الأعمال ليستمر الوضع على هذا المنوال إلى أن ظهرت نتائج دراسات مختلفة حول آثار نظام العمل بالدوريات على الناحية الصحية للعامل وحياته اليومية والأسرية والاجتماعية، حيث نادى الكثير من المختصين في دراسة النوم، علم النفس، علم الاجتماع، مختصين في دراسة الطب، ومختصين في دراسة الهندسة البشرية، إلى إدخال تعديلات على نظام العمل بالدوريات لتحسين مختلف ظروف العمل لهذه الشريحة العمالية. وفي هذا الصدد اهتم العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس بدراسة مختلف الانعكاسات والآثار النفسية والجسمية والصحية للعمل بالدوريات حيث تعد المهن الخدماتية والمساعدة الاجتماعية من بين المهن التي تعمل بنظام الدوريات في الغالب حيث تعد مهنة أعوان الحماية المدنية من بين المهن التي تحتاج إلى العمل بنظام الدوريات وأوقات عمل متواصلة نظراً لطبيعة ومحتوى المهام المتمثلة

في الإنقاذ والإطفاء والتدخل في شتى المجالات أثناء الأزمات والحوادث والكوارث. وتمتاز مهنة أعوان الحماية المدنية بنظام عمل دوري متناوب بين ثلاث مجموعات يعمل العون المتدخل فيها لمدة (24) ساعة متواصلة تعقبها فترة راحة لمدة (48) ساعة أي بنظام دوري متناوب (24 ساعة عمل / 48 ساعة راحة)، لذلك ولكل ما سبق يمكن لنظام العمل الدوري أن ينعكس سلباً على الصحة النفسية والجسدية للعون. وقد اهتمت الدراسات والبحوث بظاهرة النوم باعتباره وظيفة دورية تتجدد باستمرار، وتتأثر بالعديد من العوامل والأسباب، فموضوع النوم ومشكلاته واضطراباته قد شغل اهتمام الكثير من الأفراد والباحثين، لذلك تظهر العديد من التفسيرات والتي من خلالها يمكن حصر بعض الأسباب النفسية والاجتماعية والتي تتمثل في: الضغوط النفسية والاجتماعية، سوء تنظيم إيقاع النوم، اليقظة، العادات السيئة في الطعام والشراب، زيادة الوزن والسمنة. (سيد يوسف، 2000، ص ص 169-180).

ويشير (Walker, 2017) أن الدراسات الحديثة تُظهر أن حوالي ثلثي جميع البالغين في الدول المتقدمة لا يحصلون على نوم جيد، أي أنهم ينامون في المتوسط أقل من (7-9) ساعات في الليلة وهذا ما توصي به منظمة الصحة العالمية والمنظمة الوطنية للنوم. (Bridget. 2018. P03). فعدم تزامن الساعة البيولوجية الناجم عن العمل بالدوريات يمكن أن يؤدي إلى أمراض جسدية ونفسية، منها التعب والأرق الناجمان عن اضطراب دورة النوم/اليقظة وهذا يحدث بشكل متكرر لدى عمال الدوريات، ويتجلى بما يسمى باضطراب العمل بنظام الدوريات، فوفقاً لتصنيف "ICSD2" فإن الأعراض الأساسية لاضطراب العمل بنظام الدوريات هي الأرق أو الإفراط في النوم، والتي تحدث كظواهر عابرة فيما يتعلق بجدول العمل، حيث تنتمي جداول العمل المختلفة والتي تشمل واجب المناوبات الليلية الاستثنائية، العمل بالدوريات والعمل بالدوريات الليلية الدائمة أو العمل الصباحي إلى ما يسمى "العمل بنظام الدوريات". (نقلاً عن Richter et al, 2016, P02) وتوصلت الدراسة التي قام بها كل من (Lim et al. 2014) حول العوامل المرتبطة باضطرابات النوم بين رجال الإطفاء (أعوان الحماية المدنية) الذكور الذين يعملون في منطقة حضرية بكوريا الجنوبية، فقد توصلت إلى أن نسبة انتشار اضطرابات النوم بينهم قد بلغت (48,7%)، وأن كل من أعراض الاضطرابات العصبية والعظمية، نظام العمل بالدوريات والاكنتاب ترتبط باضطرابات النوم حيث أن إدارة الصحة المتكاملة بحاجة إلى تعزيز نوعية النوم الجيدة بين رجال الإطفاء. ووفقاً لدراسة سابقة مع رجال الإطفاء الأمريكيين (أعوان الحماية المدنية)، أفاد ما نسبته (37,2%) منهم أنهم يعانون من اضطراب نوم واحد محتمل على الأقل. (نقلاً عن Jang et al, 2020, P02) وبما أن أنظمة العمل المختلفة، أصبح لها تأثير على الجوانب النفسية والجسدية للعمال، حسبما دلت عليه الدراسات العلمية والبحوث المختلفة، خاصة على ظاهرة النوم من هذا المنطلق تبلورت لدى الباحثين دوافع لإجراء هذه الدراسة بهدف الكشف عن مستوى بعض اضطرابات النوم وأشكالها التي يمكن أن تنجم عن نظام العمل بالدوريات لدى عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية البليدة وذلك للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل يؤدي العمل بنظام الدوريات إلى ظهور الأرق لدى أعوان الحماية المدنية؟
- 2- هل يؤدي العمل بنظام الدوريات إلى ظهور فرط النوم لدى أعوان الحماية المدنية؟
- 3- هل يؤدي العمل بنظام الدوريات إلى ظهور جدول النوم واليقظة لدى أعوان الحماية المدنية؟

2- أهداف وأهمية الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن بعض اضطرابات النوم لدى أعوان الحماية المدنية العاملين بنظام الدوريات، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن اضطراب الأرق لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن اضطراب فرط النوم لدى أعوان الحماية المدنية.
- الكشف عن اضطراب جدول النوم واليقظة لدى أعوان الحماية المدنية.

وتتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

تتناول الدراسة الحالية موضوع النوم لدى أعوان الحماية المدنية، والذي يمكن أن يتأثر بنظام العمل الدوري الذي يعملون وفقه، ونتائج هذه الدراسة يمكن أن تساعد الباحثين على الاهتمام بهذه الشريحة العمالية، وذلك من خلال وضع برامج المساعدة والتدخل التي تؤهل العمال وتمكنهم من احتواء العمل بطريقة أكثر ايجابية، وتخفف من اضطرابات النوم التي يمكن أن تشكل عائقاً أمام السير الحسن لعملهم.

3- مفاهيم الدراسة:

3-1 العمل بالدوريات: يعمل أعوان الحماية المدنية من المتدخلين بنظام عمل (24 ساعة عمل / 48 ساعة راحة) وبالتالي يمكن تعريف نظام العمل بالدوريات بأنه نظام عمل تتعاقب فيه ثلاث مجموعات من الأعوان المتدخلين، بحيث تعمل كل مجموعة لمدة (24 سا) وتأخذ فترة راحة لمدة (48 سا) وبالتالي يستمر العمل دون انقطاع طوال أيام السنة والأعياد والمناسبات.

3-2 اضطرابات النوم: يمكن قياسها من خلال الدرجات التي يتحصل عليها الأعوان على استبيان اضطرابات النوم المعد من طرف عبدوني وسايحي وساعد. حيث تتمثل في اضطرابات النوم في: الأرق، فرط النوم اضطراب جدول النوم واليقظة.

3-3 أعوان الحماية المدنية: هم فئة من فئات المجتمع يعملون في إطار نظام شبه عسكري، بهدف تقديم خدمات متعددة لأفراد المجتمع، منها الإطفاء والتدخل والإجلاء أثناء حدوث الأزمات والكوارث، وتعد مهنة الحماية المدنية من بين مهن المساعدة الاجتماعية التي تنطوي على تقديم مساعدات وخدمات لها هدف إنساني بالدرجة الأولى.

4- تعريف النوم:

يوضح نصر الدين ياحي في كتابه "الأمراض الليلية" أن: "النوم يعتبر نظاماً بيولوجياً غير إرادي، تتم من خلاله استراحة النفس والجسد، يتكرر كل أربعة وعشرون ساعة، بمعدل سبعة إلى ثمان ساعات". (نقلاً عن بقاير، 2012، ص 97)

من خلال التعريف السابق نستنتج أن النوم نظاماً بيولوجياً، لا يخضع للإرادة الإنسانية، من خلاله يستطيع الفرد أن يشعر بالراحة النفسية والجسمية، فهو يتكرر في دورة ما يعرف بدورة النوم/اليقظة خلال يوم كامل ولمدة

أربعة وعشرون ساعة ما يسمح بالنوم من سبعة إلى ثمان ساعات خلال اليوم الواحد. وهذا ما يسمح بالراحة وتحدد الطاقة والعمل بفعالية وكامل النشاط خلال النهار.

ويعرف النوم في قاموس لاروس Larousse بأنه: " حالة فيزيولوجية دورية للجسم (خصوصا للجهاز العصبي) خلالها تقل حالة اليقظة والاستجابة للمثيرات. (نلاحظ مرحلة نوم بطيء، عميق وذو آثار ايجابية على العضوية، ومرحلة نوم تناقضي Paradoxal مميز بالأحلام).

5- النظريات المفسرة للنوم: لقد تم اقتراح نوعين من النظريات عن النوم: نظريات الاستعادة (Récupération) ونظريات التكيف (Adaptation).

إن جوهر نظريات الاستعادة للنوم هو أن كونك مستيقظا يحدث اضطرابا في الثبات الفسيولوجي الداخلي للجسم، ومن ثم فالنوم مطلوب لاستعادته. تختلف النظريات العديدة للاستعادة بلغة الإفساد الفسيولوجي الذي تقترحه كمثير للنوم- على سبيل المثال، يعتقد بشكل شائع أن وظيفة النوم هي استعادة مستوى الطاقة. ومع ذلك، بغض النظر عن الوظيفة المعينة التي تسلم بها نظريات الاستعادة للنوم، إلا أنها جميعا توحي بأن النوم يستثيره الحرمان من الثابت الفسيولوجي الداخلي الذي يسببه الاستيقاظ. (بينال، 2019، ترجمة: الزراد، ص 472).

أما جوهر نظريات التكيف للنوم فهو أن النوم ليس رد فعل للتأثيرات الإفسادية لكون الفرد مستيقظا، ولكن نتيجة (ميكانيزم) داخلي يتعلق بالوقت وقدره (24 ساعة- بمعنى، نحن كبشر مبرمجون للنوم ليلا بغض النظر عما يحدث لنا أثناء النهار. تؤكد نظريات التكيف على الوقت الذي ننام فيه وليس على وظيفة النوم. إن بعض هذه النظريات تقترح أن النوم لا يلعب دورا في الأداء الفسيولوجي الكفاء للجسم. ترى نظريات التكيف أن النوم مثل السلوك التكاثري، حيث أننا مدفوعون بشكل كبير إلى الانخراط فيه، ولكن لسنا في حاجة إليه لنكون أصحاء. (بينال، 2019، ترجمة: الزراد، ص ص 472-473).

6- النوم وعلاقته بالعمل بالدوريات:

تحتاج كل الكائنات الحية وخاصة الإنسان إلى الحصول على أوقات تسمح لها من تحقيق الراحة وتجديد النشاط، ومن هنا تبرز أهمية النوم حيث يشير الشربيني (2000) أنه يتم من خلال النوم استعادة وتجديد طاقة الجسم ونشاطه عن طريق إفراز بعض المركبات الحيوية مثل هرمون النمو الذي يساعد على تكوين البروتين اللازم لبناء الأنسجة في مرحلة النوم العميق، وفي مرحلة نوم حركة العين السريعة تحدث عمليات تعويض محددة لإعادة الطاقة والبناء في وظائف الجهاز العصبي، كما أن الكثير من الوظائف الحيوية تستمر بانتظام أثناء النوم، ومنها على سبيل المثال القلب والدورة الدموية، والتنفس، وحركة الجهاز الهضمي، وكذلك يستمر نشاط العقل في صورة أحلام. لذلك فإن وظيفة النوم تتأثر بأنظمة العمل الدورية، ويمكن أن تؤدي إلى ظهور مشاكل نوم مختلفة تنجم عن سوء تنظيم إيقاع النوم واليقظة، فعدم تزامن الساعة البيولوجية يمكن أن يؤثر على الناحية الصحية للعمال وحياتهم اليومية الأسرية والاجتماعية، وظهور أعراض التعب والأرق الناجمان عن اختلال دورة النوم/اليقظة، من المشاكل التي تنتشر بشكل ملاحظ بين العمال وما ينجر عن ذلك من حرمان من كمية النوم الكافية، حيث عدم الحصول على النوم الكافي وبنوعية جيدة يحرم العمال من استعادة الطاقة واسترجاع النشاط للعمل في دورة العمل التالية بشكل

إيجابي وفعال، ويمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة قد تؤثر على جميع أعضاء وأنظمة الجسم تقريباً. فالنوم له علاقة بمختلف وظائف وأجهزة الجسم الأخرى التي تتداخل وتتفاعل فيما بينها من أجل تجديد الطاقة واستعادة النشاط والعودة إلى الحالة الطبيعية للجسم.

7- اضطرابات النوم:

يشير الخالدي (2006) إلى أن اضطرابات النوم تعد من أشهر الاضطرابات النفسية والعضوية في العصر الحديث، ومن أكثر الاضطرابات انتشاراً بين الناس حيث تقدر نسبة الذين يعانون من هذه الاضطرابات بصفة مزمنة، والتي تزيد فيها فترة الاضطراب عن شهر، حوالي ثلث سكان العالم فضلاً عن الاضطراب العابر للنوم. حيث تصنف اضطرابات النوم حسب الخالدي (2006) إلى نوعين: صعوبات النوم، ومصاحبات النوم. أما صعوبات النوم فتتمثل في: اضطراب الأرق، اضطراب فرط النوم، واضطراب جدول النوم واليقظة. وتتمثل مصاحبات النوم في: اضطراب الكوابيس الليلية، اضطراب الفزع الليلي، واضطراب المشي أثناء النوم. تتميز حالة صعوبات النوم بحدوث خلل واضح في عدد ساعات النوم، وفي جودته، وفي أوقاته المحددة، وتتسع لتشمل الاضطرابات الآتية:

7-1 الأرق: هو عدم القدرة على الدخول في النوم بسهولة، وهو مشكلة شائعة جداً. ويمكن تقسيم الأرق إلى ثلاثة أقسام:

- صعوبة الدخول في النوم: ولكنهم إذا ناموا بعد ذلك نوماً طبيعياً.
- الاستيقاظ المتكرر: لا توجد صعوبة في الدخول في النوم، ولكن الشكوى من الاستيقاظ المتكرر والنوم المتقطع.
- الاستيقاظ المبكر: فالشخص يستيقظ في ساعة مبكرة مثل ساعات الفجر الأولى ثم لا يستطيع الدخول في النوم بعد ذلك. (إبراهيم، 2006، ص. 151).

7-2 فرط النوم:

يتميز هذا الاضطراب بزيادة ساعات النوم، وكثرته خلال النهار، أو نوبات من النوم لم يكن سببها نقص في كمية النوم، حيث لتشخيص اضطراب فرط النوم ينبغي ملاحظة زيادة نعوسة لدى الفرد المضطرب، وشكواه شبه اليومية ولمدة شهر أو تزيد عن ذلك، ونوبات لفترات طويلة وكافية لإحداث خلل في الوظيفة والأنشطة المعتادة، والعلاقات بالآخرين. (الخالدي، 2006، ص ص 447-448)

7-3 اضطراب جدول النوم واليقظة:

يشير الخالدي (2006) أن اضطراب جدول النوم واليقظة يتميز بوجود شكوى من الأرق، أو من فرط النوم وغالباً ما يعاني الشخص المضطرب من أرق في الليل وزيادة فترة نومه في النهار، حيث يتعلق اضطراب جدول النوم واليقظة بتغيير مواعيد العمل، أو بكثرة تغير أوقات النوم، أو التنقل بين بلدان يختلف فيها التوقيت المعتاد والمحلي، والإقامة المتنقلة بينها.

8- الإطار الميداني:

1-8 منهجية الدراسة:

تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعد أحد مناهج البحث العلمي والذي يهدف إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية.

2-8 عينة الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة قوامها (50) فرد من أعوان الحماية المدنية المتدخلين والعاملين بنظام الدوريات (24 ساعة عمل / 48 ساعة راحة) وذلك بولاية البلدية، حيث بلغ متوسط العمر لديهم (50) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة المقصودة.

3-8 أدوات جمع البيانات:**- استبيان اضطرابات النوم:**

لتحديد بعض اضطرابات النوم لدى أعوان الحماية المدنية، تم تطبيق استبيان مغلق من إعداد: عبد الحميد عبدوني - سليمة سايجي - ساعد صباح (2010)، ويتكون الاستبيان من (36) سؤالاً مغلقاً يطلب من المبحوثين اختيار إجابة واحد من إجابتين (نعم/لا)، والذي تم تصميمه وفق ثلاث محاور تتمثل فيما يلي:

1- المحور الأول: خاص باضطراب الأرق ويتكون من 22 سؤالاً، وهو بدوره مقسم إلى ثلاث محاور فرعية حسب أشكال الأرق وهي:

- أرق بداية النوم ويتكون من أربعة (04) بنود.

- أرق الاستمرار في النوم ويتكون من بندين (02).

- أرق نهاية النوم ويتكون من ثلاث (03) بنود.

- الأرق عند تناول الأدوية المنومة ويتكون من ستة (06) بنود.

- أعراض عامة للأرق ويتكون من سبعة (07) بنود.

2- المحور الثاني: خاص باضطراب فرط النوم ويتكون من سبعة (07) بنود.

3- المحور الثالث: خاص باضطراب جدول النوم واليقظة ويتكون من سبعة (07) بنود.

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

قمنا في الدراسة الحالية بحساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لإستبيان اضطرابات النوم على عينة تكونت من (50) فرد من أعوان الحماية المدنية المتدخلين بنسبة (100%) ذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للعمر (37.74) سنة وانحراف معياري قدره (7.49) وجاءت النتائج كما يلي:

1- قمنا بحساب صدق استبيان اضطرابات النوم بطريقة الاتساق الداخلي للاختبار وذلك من خلال حساب

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبيان والأبعاد المكونة له كما يلي:

جدول رقم (01): يبين معاملات صدق استبيان اضطرابات النوم.

أبعاد استبيان اضطرابات النوم	معاملات الارتباط بالدرجة الكلية للاستبيان	مستوى الدلالة
محور الأرق	0.82	0,01
محور فرط النوم	0.82	0,01
محور اضطراب جدول النوم واليقظة	0.80	0,01

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لاستبيان اضطرابات النوم والأبعاد المكونة له تراوحت قيمتها بين (0.80) بالنسبة لمحور اضطرابات جدول النوم واليقظة و (0.82) بالنسبة لمحور الأرق و (0.82) بالنسبة لمحور فرط النوم وهي قيم تدل على صدق المقياس. أما الثبات فقد تم استعمال التجزئة النصفية حيث وصل معامل الارتباط بعد التصحيح إلى (0.33)، وبطريقة الفا كرونباخ وصلت قيمة المعامل إلى (0.76). ومن خلال ملاحظة قيم معاملات الصدق والثبات فهي قيم تدل على صدق وثبات استبيان اضطرابات النوم.

4-8 عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الإجابة عن التساؤل الأول: ينص هذا التساؤل على: هل يؤدي العمل بنظام الدوريات إلى ظهور الأرق لدى أعوان الحماية المدنية؟ ولاختبار هذه التساؤل قمنا باستخدام التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أعوان الحماية المدنية على عبارات الاستبيان الخاصة بمحور القلق، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (02): النسب المئوية لإجابات أعوان الحماية المدنية على عبارات الاستبيان الخاصة بمحور الأرق

المحور	النسبة الكلية		النسبة الفرعية		المحاور الفرعية
	لا %	نعم %	لا %	نعم %	
الأرق	46.94	53.06	51.5	48.5	أرق بداية النوم
			56	44	أرق الاستمرار في النوم
			33.33	66.66	أرق نهاية النوم
	96	4	الأرق لدى متناولي الأدوية		
	53.14	46.86	الأعراض العامة للأرق		

يتضح من الجدول السابق أن أغلبية العمال يعانون من أرق نهاية النوم بنسبة (66.66%)، كما نجد أن ما نسبته (48.5%) يعانون من أرق بداية النوم، كما نجد (44%) من العمال يعانون من أرق الاستمرار في النوم. أما بخصوص النسب المئوية الكلية فقد جاءت نتائجها أن أغلبية العمال يعانون من أشكال الأرق بنسبة (53.06%).

يتضح من الجدول السابق كذلك أن أغلبية العمال لا يتناولون الأدوية المنومة بنسبة (96%)، أي أن هناك (4%) فقط من العمال صرّحوا أنهم يتناولون الأدوية المنومة وبالتالي فإنه يصعب عليهم النوم في حالة عدم تناول الدواء المنوم، أي أنهم يعانون من أرق بداية النوم.

و يتضح كذلك من الجدول السابق أن (46.86%) من العمال بنظام الدوريات من أعوان الحماية المدنية تظهر عليهم بعض الأعراض العامة للأرق أي أنهم تأثروا بنظام العمل الدوري.

في ضوء ما سبق فإن دراستنا الحالية قد توصلت إلى وجود نسب متفاوتة في ظهور اضطراب الأرق ونسب أشكال الأرق وأعراضه العامة وسط العمال من أعوان الحماية المدنية العاملين بنظام الدوريات، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (Ohayon et al. 2002. P577) حيث وجدت الدراسة أن (20.1%) من عمال الدوريات صرّحوا بصعوبة البدء في النوم مرتين في الأسبوع مقارنة بنسبة (12%) من عمال النهار. كذلك تتفق مع نتائج الدراسة التي قامت بها (Barger et al. 2015) وذلك للكشف عن اضطرابات النوم لدى رجال الإطفاء (أعوان الحماية المدنية)، باستعمال أدوات تقييم متنوعة، حيث توصلت الدراسة إلى أن (37.2%) يعانون من اضطرابات نوم مختلفة من بينها الأرق. (نقلا عن Jang, Jeong, Ahn, and Choi. 2019) P39 نظرا للمهام التي يكلف بها أعوان الحماية المدنية فهم ملزمون على أن يكونوا على أهبة الاستعداد لأي تدخل، وأي طارئ من أجل الإنقاذ والإطفاء والتدخل في شتى المجالات أثناء الأزمات والحوادث والكوارث، فهذا يجعلهم في حالة من اليقظة وتوقع صفارة الإنذار مما يؤثر على حالة النوم لديهم، وبالتالي فعلى المدى الطويل تظهر لديهم أعراض الأرق، ويصعب عليهم الدخول في مراحل النوم المختلفة، والاستمرار في النوم لدورة كاملة مما يجعل نومهم متقطعاً، ويدفع بعضهم في كثير من الأحيان إلى الاستيقاظ باكراً وعدم قدرتهم على الرجوع للنوم مرة أخرى، في حين يلجأ البعض الآخر إلى الاعتماد على الأدوية النفسية لمساعدتهم على النوم حيث صرح ما نسبته (4%) أنهم يتناولون أدوية لمساعدتهم على النوم، وصرح البعض أنهم يتناولون أدوية من آثارها الجانبية المساعدة على النوم كأدوية الحساسية.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الإجابة عن التساؤل الثاني: ينص هذا التساؤل على: هل يؤدي العمل بنظام الدوريات إلى ظهور فرط النوم لدى أعوان الحماية المدنية.

ولاختبار هذه التساؤل قمنا باستخدام التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أعوان الحماية المدنية على عبارات الاستبيان الخاصة بمحور فرط النوم، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (03): التكرارات والنسب المئوية لإجابات أعوان الحماية المدنية على عبارات الاستبيان الخاصة بمحور فرط النوم

المحور	النسبة الكلية	
	نعم %	لا %

72.57	27.43	فرط النوم
-------	-------	-----------

يتضح من الجدول السابق أن ما نسبته (72.57%) من عمال الدوريات لا يعانون من مشكلة الرغبة الشديدة في النوم وصعوبة مقاومته أثناء النهار كما يواجهون صعوبة في الاستيقاظ من النوم خلال النهار. كما أشار ما نسبته (27.43%) فقط بأنهم ينامون لساعات طويلة ولا يستيقظون إلا في آخر النهار، ويمكن أن تعترضهم نوبات النوم المفاجئة وهم يقودون سياراتهم، ونفى معظمهم مواجهتهم لصعوبة في تكوين العلاقات الاجتماعية.

في ضوء ما سبق من عرض للنتائج فإن دراستنا الحالية قد توصلت إلى ما نسبته (27.43%) من أعوان الحماية المدنية ممن يعانون من فرط في النوم والشعور بالنعاس خلال النهار، تتفق نتائج دراستنا مع العديد من نتائج الدراسات الأخرى، حيث أشارت (Barger et al. 2015) أن جداول العمل الدوري تنطوي عادة على مدار (24) ساعة وأضافت (Barger et al. 2009) أن هذه الجداول تمنع رجال الإطفاء (أعوان الحماية المدنية) من الحصول على كمية النوم التي يحتاجون إليها ليشعروا براحة جيدة، وبالتالي فإن عدم كفاية النوم يزيد من خطر إصابتهم بالنعاس أثناء النهار. (نقلا عن Wolkow et al. 2020. P02).

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الإجابة عن التساؤل الثالث: ينص هذا التساؤل على: هل يؤدي العمل بنظام الدوريات إلى ظهور جدول النوم واليقظة لدى أعوان الحماية المدنية.

ولاختبار هذه التساؤل قمنا باستخدام التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات أعوان الحماية المدنية على عبارات الاستبيان الخاصة بمحور جدول النوم واليقظة، وجاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (04): التكرارات والنسب المئوية لإجابات أعوان الحماية المدنية على عبارات الاستبيان الخاصة بمحور جدول النوم واليقظة

المحور	النسبة الكلية	
	نعم %	لا %
جدول النوم واليقظة	26.86	73.14

يتضح من الجدول السابق أن ما نسبته (26.86%) فقط من عمال الدوريات من أعوان الحماية المدنية يعانون من اضطراب جدول النوم واليقظة، في حين أن (73.14%) منهم نفوا تعرضهم لذلك. وهو ما يظهر جلياً في جميع عبارات محور جدول النوم واليقظة، حيث جاءت النسب المئوية للبدل "لا" كلها مرتفعة مقارنة بالبدل "نعم".

في ضوء ما سبق من عرض للنتائج فإن دراستنا الحالية قد توصلت إلى ما نسبته (26.86%) من أعوان الحماية المدنية صرحوا بمعاناتهم من مشاكل في تنظيم إيقاع النوم واليقظة لديهم، حيث يتحكم إيقاع الساعة البيولوجية بشكل أساسي في الاستيقاظ والنوم اليومي، وتنظيم العمليات الفيسيولوجية بما في ذلك إفراز الهرمونات، ودرجة

حرارة الجسم، وسلوك التغذية، وتطور دورة الخلية، والأدوية، والجلوكوز، والتمثيل الغذائي الحيوي، يؤدي اضطرابه من خلال البيئة والوراثة إلى حدوث انحرافات في العملية الفيزيولوجية. حيث يؤثر التحول بسبب دوران جداول العمل واضطراب الضوء/الظلام بشكل مباشر على النوم، وتؤدي عمليات دوران العمل إلى تعطل دورة النوم واليقظة الطبيعية وأنماط تناول الطعام.

(Khan, Duan, Yao & Hou. 2018. PP01-02)

خاتمة:

نظرا لما توصلت إليه دراستنا من نتائج بخصوص تأثير نظام العمل بالدوريات على ظاهرة النوم لدى أعوان الحماية المدنية، فقد دلت الدراسة الحالية على وجود نسب متفاوتة في ظهور اضطرابات النوم، حيث يعتبر الأرق بأشكاله المختلفة من أرق بداية النوم و أرق الاستمرار في النوم أو الاستيقاظ المبكر قبل أخذ القسط الكافي من النوم، وأعراضه العامة أكثر انتشارا لدى الأعوان مقارنة بالإفراط في النوم وكثرة الشعور بالنعاس خلال النهار، التي تعتبر نتيجة حتمية ومنطقية لمعظم الأعوان الذين يعانون من الأرق، فعدم كفاية النوم يزيد من خطر إصابتهم بالنعاس أثناء النهار، كذلك فإن نوعية وكمية النوم بالنهار تختلف عن النوم ليلا الذي يكون أكثر عمقا وجودة وكفاية من النوم نهارا، كذلك فإن عدم انتظام إيقاع الساعة البيولوجية الناتج عن دوران العمل يؤدي لدى بعضهم إلى اختلال وانحرافات في العمليات الفيزيولوجية وخصوصا يؤثر بشكل مباشر على النوم. وفي ضوء ما سبق التوصل إليه من نتائج فإن هناك ضرورة وحاجة ماسة للاهتمام وتعزيز نوعية النوم الجيدة بين أعوان الحماية المدنية خاصة بعد دورة العمل المكثفة ويوم العمل الطويل والشاق، حيث يحتاج العون إلى أخذ قسط وفير من الراحة خلال (48) ساعة التي تلي دورة العمل، والمخصصة للراحة واستعادة الطاقة والنشاط، ومن أجل تحقيق ذلك لابد من إتباع نمط حياتي متوازن يعتمد على النوم الجيد والغذاء المتوازن والصحي وممارسة النشاط الرياضي، فهناك قاعدة يوصي بها لدى العمال بالدوريات تنص على "إذا كنت لا تنام جيدا فعليك أن تأكل جيدا"، لذلك من المفيد إدراج برامج وحملات للتثقيف الصحي ورفع درجة الوعي لدى الأعوان فيما يخص النوم وأهميته لدى العمال بالدوريات، ومخاطر الحرمان من النوم على المدى البعيد وتأثيراته على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، شوقي أحمد. (2006). أسرار النوم: رحلة في عالم الموت الأصغر، الطبعة الأولى، مصر، شركة نفضة مصر.
 بقادير، عبد الرحمان. (2012). آليات التخفيف من حدة التأثيرات الفيزيولوجية والاجتماعية للعمل الليلي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر -2، الجزائر.
 بوظيفة، حمو. (1995). الساعة البيولوجية: سلسلة افهم نفسك واعرف جسدك، الجزائر، دار الأمة.
 بينال، جون. (2019). علم النفس الحيوي (ترجمة فيصل الزراد)، الطبعة الأولى، المملكة الأردنية الهاشمية، دار الفكر.

الخالدي، أديب محمد. (2006). مرجع في علم النفس الإكلينيكي (المرضي) الفحص والعلاج، الطبعة الأولى، العراق، دار وائل للنشر.

سيد يوسف، جمعة. (2000). الاضطرابات السلوكية وعلاجها، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، ص 169-180. الشريبي، لطفي. (2000). اضطرابات النوم: كيف تحدث وما هو العلاج، مصر، دار الشعب للطباعة والنشر. عبدوني، عبد الحميد، وساجي، سليمة، وساعد، صباح. (2010). العمل الليلي ودوره في ظهور بعض اضطرابات النوم (الأرق، فرط النوم، اضطراب جدول النوم واليقظة) لدى عمال الورديات الليلية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية: عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

Barger, Laura K. (2009). Neurobehavioral, Health, and Safety Consequences Associated With Shift Work in Safety-Sensitive Professions, Current Neurology and Neuroscience Reports, PP155-164.

Bridget, Bender. (2018). Sleep Deprivation and the Health of Firefighters, Social Work Master's Clinical Research Papers.

Jang et al. (2020). The Development of a Sleep Intervention for Firefighters: The FIT-IN (Firefighter's Therapy for Insomnia and Nightmares) Study, Int. J. Environ. Res. Public Health.

Jang T.W, Jeong Y.S, Ahn Y.S, Choi K.S. (2019). The relationship between the pattern of shift work and sleep disturbances in Korean firefighters, International Archives of Occupational and Environmental Health, PP 391-398.

Khan S, Duan P, Yao L, Hou h. (2018). Shift work-Mediated Disruptions of Circadian Rhythms and Sleep Homeostasis Cause Serious Health Problems, International Journal of Genomics.

Lim et al. (2014). Factors Related to Sleep Disorders among Male Firefighters, Annals of Occupational and Environmental Medicine. Korea.

Mohd Azmi and al. (2020). Consequences of Circadian Disruption in Shift Workers on Chrononutrition and their Psychosocial Well-Being, International Journal of Environmental Research and Public Health.

Ohayon et al. (2002). Prevalence and consequences of sleep disorders in a shift worker population, Journal of Psychosomatic Research 53, pp 577-583.

Richter et al. (2016). Prevention of fatigue and insomnia in shift workers, a review of non-pharmacological measures, The EPMA Journal.

Shields M. (2002). Shift work and health, Health Reports, Vol. 13, No. 4, July 2002. Statistics Canada, Catalogue.

Wolkow et al. (2020). Associations between sleep disturbances, mental health outcomes and burnout in firefighters, and the mediating role of sleep during overnight work: A cross-sectional study, J Sleep Res. Author manuscript.

Wright et al.(2013). Shift work and the assessment and management of shift work disorder (SWD), Sleep Medicine Reviews, PP 41-54.

قاموس لاروس على الموقع:

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sommeil/73405>