

اضطرابات النوم والصحة النفسية والجسمية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية -دراسة ميدانية  
في الإقامات الجامعية بولاية تيزي وزو-

Sleep disorders and mental and physical health among security agents on night shifts. -A  
field study in university residences in the state of Tizi Ouzou-

عاصمي نبيلة

علو زوهير \*

مخبر مجتمع- تربية- عمل

جامعة مولود معمري تيزي وزو- الجزائر.

جامعة مولود معمري تيزي وزو- الجزائر.

[assimi.nabila@gmail.com](mailto:assimi.nabila@gmail.com)

[zouhirallou@gmail.com](mailto:zouhirallou@gmail.com)

تاريخ القبول : 2023/01/31

تاريخ الاستلام: 2023/01/23

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية لتقصي اضطرابات النوم والصحة النفسية والجسمية لدى أعوان الأمن الذين يعملون بنظام المناوبات الليلية في الإقامات الجامعية بولاية تيزي وزو، ومن أجل تحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي مع استخدام استبيان (EPWORTH) المطبق على عينة مكونة من (61) عون أمن مناب ليليا، وبالاعتماد على الأساليب الإحصائية الملائمة لاختبار الفرضيات تم التوصل إلى النتائج التالية: يعاني أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الإقامات الجامعية من اضطرابات النوم، كما تساهم شدة الأرق في التنبؤ بتدهور الصحة النفسية والجسمية لدى أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبة الليلية في الإقامات الجامعية..  
الكلمات المفتاحية: اضطرابات النوم؛ الصحة النفسية؛ الصحة الجسمية؛ المناوبات الليلية؛ أعوان الأمن.

**Abstract:**

The current study aimed to investigate sleep disorders and mental and physical health among security agents who work in the night shift system in university residences in the state of Tizi Ouzou. Night shift, and depending on the appropriate statistical methods to test the hypotheses, the following results were reached: Security agents in night shifts in university residences suffer from sleep disorders, and the severity of insomnia contributes to predicting the deterioration of mental and physical health among security agents working in the night shift system in university residences.

**Keywords:** Sleep disorders; Psychological health; physical health; night shifts; Security agents.

## مقدمة:

إن العمل هو أساس التقدم والتطور والرقي في كل الدول، فضلا عن أنه يحقق النمو الاقتصادي ويحقق احتياجات الفرد من جميع النواحي ويبني مجتمعا حضاريا بعيدا عن الفقر والرجعية والتخلف كما يساهم في مواكبة متطلبات العصر التكنولوجي، حيث فرض هذا التقدم الذي واكب ميدان العمل سياسات جديدة للمؤسسات لتقديم خدمات راقية للمجتمع وضمان راحة المواطن ومما أوجب عدم انقطاع نشاطها خلال (24) ساعة ما أدى إلى تبني نظام العمل بالدوريات، فهذا التغيير فرض الاهتمام بساعات العمل ذلك بهدف الوصول إلى أنجع طريقة لاستغلال الوقت استجابة لما تتطلبه المؤسسات التي تستدعي العمل ليلا ونهارا ذلك من أجل الاستمرار في تقديم خدماتها دون انقطاع.

فالعامل بالدوريات أو بالمناوبات الليلية أو العمل الليلي كما يعرف حاليا يفرض على العامل بذل الجهد والعمل في الوقت الذي يطلب فيه جسمه النوم والراحة، وأن ينام في الوقت الذي يريد فيه جسمه الاستيقاظ، ما ينتج عنه عدم التناسق بين وقت النوم والاستيقاظ وحاجة الجسم العضوية (عبدوني، وسايحي، وصباح، 2019).

فحالة عدم التوازن التي يخلقها العمل بالدوريات لدى العامل الذي يضطر إلى تغيير نظام عمله من الفترة النهارية إلى الفترة المسائية التي تكون بداية من الساعة العاشرة مساء إلى الساعة الخامسة صباحا حسب ما ورد في "الجريدة الرسمية الجزائرية"، قد تؤدي بالإصابة باضطرابات النوم لدى الكثير من العاملين الذين يعانون من الأرق وصعوبة الدخول في النوم العميق أو من النوم المتقطع لفترات طويلة.

ويرجع موريس (1973) هذه الاضطرابات إلى عدم تمكن عمال الدوريات الليلية من تعويض النوم أثناء النهار نتيجة عدة عوامل، بالتالي تأثر الفرد يعني تأثر كيفية إنجاز عمله بالإضافة إلى معاناة عمال المناوبات الليلية من نقص في كمية النوم لأن العامل بحاجة لاسترجاع الطاقة باعتبار النوم النهاري لا يعوض ولو بنسبة قليلة النوم الليلي كون معظم الوظائف ترتخي ليلا وتفقد نشاطها، ومن الجدير بالذكر أن العمل الليلي يؤثر على نوعية النوم، إذ يجد الفرد العامل ليلا صعوبة في النوم حيث تنتابه نوبات من الاستيقاظ المتكررة وعدم النوم المنتظم وأن الظروف البيئية الغير مناسبة لا تساعد الفرد على النوم المريح، ما يجعله يجد صعوبة في التكيف مع هذه الظروف بعد ليلة عمل شاقة (Bayon et autres, 2009, p12).

يفرض العمل بالمناوبات الليلية متطلبات دخيلة على جسم العامل الذي يتوجب عليه التكيف مع وقت العمل الجديد، وفي هذا الصدد صرح الأطباء أن العمل بنظام الدوريات يقوم بتغيير النظام

اليومي للجسم، إذ يستيقظ العامل طوال الليل وينام أثناء النهار وقد يواجه صعوبة في ذلك مما يقلل من إجمالي كمية النوم، الذي بدوره يؤدي إلى تدهور الإيقاع البيولوجي أو الساعة الداخلية للجسم وقد لا نلتفت إلى هذه الساعة إلا عندما تختل وتختلف عدة آثار على العامل في جميع جوانب شخصيته كالإحساس الدائم بالتعب وقلة التركيز وزيادة الأخطاء وأخطار الإصابة بالأمراض الجسدية، بالإضافة إلى الضغط النفسي الذي يتعرض له عمال الدوريات الليلية.

إن للعمل بالمنوبات الليلية تأثير على الصحة العقلية والفسيوولوجية والأداء المعرفي للعامل بالإضافة إلى خلق اضطرابات اليقظة وقلة النوم، التي تزداد مع التقدم في السن، حيث تعمل فيزيولوجية الجسم برتم دوري يعرف بالساعة البيولوجية التي تتوقف عليها إفرازات معظم الوظائف العضوية من تنفس وهضم ودورة دموية بالإضافة إلى مشكلات في تنظيم الحياة الاجتماعية بالنسبة لعمال الدوريات الليلية، وظهور الغضب والنفرة والقلق والاكتئاب واضطرابات جنسية وهضمية بنسبة (30%) لدى عمال الليل، أما بالنسبة للعادات السيئة فنجد تناول المفرط للكحول والتدخين بالإضافة إلى ظهور ضغوط وتعب مستمر لدى عمال المناوبات الليلية الذي بدوره يؤدي إلى الاكتئاب (Denis, 2012, p03).

كما أشارت دراسة فوزي (1980) بالعلاقة الموجودة بين نظام العمل بالمنوبة واضطرابات النوم الناتجة عنه لدى العمال من حسب متغير السن، وقد أسفرت النتائج إلى أن نوعية وكمية النوم تختلف تبعاً لمتغير السن، ذلك أن عمال المناوبين الأكثر سناً (35 سنة فما فوق) اضطراب النوم لديهم أشد وطأة من أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين (22) و (30) سنة، وقد فسّر الباحث هذا التباين اعتماداً على اختلاف المسؤوليات بينهم، جاءت هذه الدراسة لتبين أن المتقدمين في السن يعانون من اضطرابات النوم (كاظم، 2010، ص 277).

ويعتبر تقرير (DARES) (2014) حول ظروف العمل التي يعيشها عمال الليل الذين يزاولون مهام متعددة بالإضافة إلى ارغامات الصعبة التي يحتويها رتم العمل ليلاً الذي يفرض عليهم السرعة في إنجاز مهامهم، وكنتيجة لذلك ارتفاع الضغط النفسي لديهم بالإضافة إلى التعب، ويصرح العاملون بأنهم عرضة للوقوع في الحوادث أو الجروح وتضم هذه المهنة الشرطة والدراسة والتمريض، أما بالنسبة لعمال المصانع فيعانون من مشقة فسيولوجية مهمة ويمثلون نسبة تتراوح بين (27%) و (43%). وفي نفس السياق أشار الاتحاد العام للعمال (Confédération générale du travail, 2014)، أن اضطرابات النوم تنتشر بكثرة لدى عمال المناوبات الليلية بنسبة (30%) حيث يعانون من الأرق من مقارنة بعمال المناوبة النهارية بنسبة (15%)، وزيادة ظهور التعب الذي يصاحب العمل ليلاً وكذا

الاستهلاك المفرط للشاي والقهوة، بالإضافة إلى ظهور الاضطرابات الهضمية، حيث أن تقرير حول 700 عامل ليلي بنظام الدوريات (8x3) تبين انخفاض الكوليسترول ذو النوعية الجيدة (HDL)، والزيادة في الدهون الثلاثية (Triglycéride)، زيادة في الجلوكوز وارتفاع نسبة الكوليسترول المضر بالجسم، احتمال الإصابة بالسكري، والسرطان حيث وضحت ذلك العديد من الدراسات الوبائية حول العمل الليلي وقد بينت دراسة (Rammonet et Ranaudin) (2017) أن العمل الليلي والساعات الغير اعتيادية يؤدي إلى معاناة العمال من اضطرابات النوم واليقظة، هذا ما يؤدي بالعامل إلى تناول المفرط للأدوية المنومة لتسهيل النوم أو العكس من ذلك أي تناول المنبهات للبقاء في حالة يقظة طيلة ليلة العمل، انخفاض الميتابوليزم، ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وأخطار الإصابة بالسكتة القلبية وزيادة الوزن وارتفاع نسبة الضغط الدموي، وظهور التعب القلق، الاكتئاب، بالإضافة إلى معاناة العامل من عدم التكيف والعزلة الاجتماعية والمهنية.

كما أشارت دراسة (Campbell et Dawson) (1990) التي أجرت بحث على عينة من العمال الخاضعين لنظام المناوبة (8x3) بغية الكشف على مجموع العوامل التي تعيق الفرد على الأداء الفعال، ومن النتائج المتوصل إليها والتي لها علاقة بأعراض الاكتئاب أن نسبة (69%) تعاني من صعوبة النوم والسبب الرئيسي في ذلك راجع حسب آراء العمال إلى طبيعة نظام العمل الذي ينتهجونه خاصة فيما يتعلق بفترة الراحة المخصصة بين المناوبات الثلاثة، فهي بنظرهم غير كافية، وذلك يتجلى بوضوح في فترة النوم الصباحية والمسائية كما أن نسبة (81%) من عينة البحث التي شملتها الدراسة تعاني من التعب النفسي خاصة في المناوبة الليلية وظهور بعض الأعراض كالتوتر الانفعالي، الإحباط والقلق، والاستمرار في هذه الوضعية غالباً ما يؤدي إلى ظهور الاكتئاب.

في هذا السياق تناولت عديد من الدراسات أعوان الأمن في المناوبات الليلية من حيث ظروف عملهم وانعكاسات ذلك حول صحتهم، منها دراسة سعودي مروة (2020) التي جاءت كمحاولة للتعرف على مستوى الضغط المهني لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية في بسكرة أين تم توزيع استبيان على عينة مكونة من (30) عوناً تنفيذياً، وقد تم التوصل على أن مستوى ضغوط العمل لدى أعوان الحماية المدنية "متوسط" وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير الجنس والأقدمية، كما أفادت دراسة بحري صابر وآخرون (2016) التي هدفت للتعرف على مصادر حوادث العمل لدى رجال الحماية المدنية، أين تم توزيع استبيان على عينة مكونة من (105) عون، وقد دلت نتائج الدراسة إلى أن هناك العديد من المصادر التي تساهم في حوادث العمل لدى رجال الحماية المدنية أين تأتي مصادر النفسية على رأسها لتلها المصادر المهنية المتمثلة في العمل الليلي وارغامات الوظيفة،

وأخيرا المصادر الأروغومية مع أن هناك تباين في العوامل المشكلة للمصادر نفسها، كما هدفت دراسة العايب كمال (2014) إلى محاولة الكشف على أثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بسكيكدة على عينة من (50) عون عبر استبيان يقيس الضغط النفسي والدافعية للإنجاز ومن ثمة التوصل أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز، وأن درجة الضغط النفسي لا تختلف لدى أعوان الحماية المدنية باختلاف سنوات العمل (الأقدمية). ويمكن القول أن معظم أسباب الضغط لدى أعوان الأمن راجع لطبيعة العمل وازغامات العمل ولعل السبب الرئيسي لهذه الحوادث والضغوطات المهنية العمل الليلي أو المناوبات الليلية مما يخلفه على الصحة النفسية لأعوان الأمن.

وضحت مجمل الدراسات أن للعمل الليلي آثار سلبية تختلف حدتها باختلاف طبيعة وظروف العمل، وأن قطاع الأمن يتأثر بطريقة مباشرة مع هذه الظروف، لذا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على بيئة العمل التي يفرضها نظام المناوبات الليلية على أعوان الأمن العاملين بالإقامات الجامعية بولاية تيزي وزو، والبحث عن الأثر الذي تخلفه اضطرابات النوم على الصحة النفسية والجسمية لديهم، ومن أجل تحقيق غايات الدراسة لابد من المحاولة للإجابة على التساؤل التالي:

هل تؤثر اضطرابات النوم على مستوى الصحة النفسية والجسمية لدى أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية بالإقامات الجامعية بولاية تيزي وزو؟

ومن أجل الإجابة على السؤال العام للدراسة كان لابد من طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل يعاني أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو من اضطرابات النوم؟
  - 2- هل تساهم اضطرابات النوم في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو؟
  - 3- هل تساهم شدة الأرق في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو؟
  - 4- هل يؤثر العمل بالمناوبات الليلية على الصحة الجسمية لدى أعوان الأمن في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو؟
- الفرضيات:

- 1- يعاني أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو من اضطرابات النوم.

- 2- تساهم اضطرابات النوم في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو.
- 3- تساهم شدة الأرق في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو.
- 4- يؤثر العمل بنظام المناوبات الليلية في الصحة العضوية لدى أعوان الأمن في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو.

### 1. اضطرابات النوم:

إن اضطرابات النوم يصعب تحديدها مفهومها فما يزال يحيط بها الغموض فقد تعددت الآراء حول تفسيرها وأسبابها والإجماع الوحيد حول وصفها هو أنها حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه أو ما يحدث خلاله من سلوك أو نشاط يتعارض مع حالة النوم التي تدل على عدم تحقق النوم بشكل مطلوب (كاظم، 2010، ص 276).

اضطرابات النوم هي حالة عدم الانتظام التي ترافق النوم من حيث مدته ووقته ونوعه وقد يكون في بداية النوم أو خلاله أو في آخره، وهذا ما يظهر خلال مقياس تقييم النوم (EPWORTH)، للدكتور (Murray Johns).

2. الصحة النفسية: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها أعوان الأمن أين يمكن أن تكون الصحة النفسية جيدة أو متدهورة وهذا حسب مقياس القلق والاكتئاب (HAD) Anxiety and depression Scale للباحثين (Sigmond et Snaith)، ويظهر ذلك على شكل (مؤشرات للصحة النفسية).

### 3. العمل بنظام المناوبات الليلية:

تتطلب بعض الميادين الاجتماعية والخدماتية والصناعية وجوب عمل فرق من العمال ليلا بسبب الحاجة الملحة لعدم انقطاع أشغالها على طوال اليوم بفرق متناوبة لضمان سير العمل وضمان استمرارية خدماتها، مما استوجب خلق ظروف عمل معاكسة للعمل العادي للنهار، فهذا النظام يستوجب من أعوان الأمن البقاء مستيقظين والتركيز طوال الليل وهذا ما جعل العمل يستمر وضمان راحة وأمان المواطن، ولكن ورغم ما لهذا النظام من فائدة بالنسبة لهذه المؤسسات إلا أنه قد ينعكس سلبا على صحة العمال المناوبين في الفترة الليلية نفسيا وجسميا، والتي تتجلى بداية في ظهور اضطرابات النوم واختلال الصحة النفسية بسبب تلك الظروف الغير عادية للعمل.

1-3- تعريف العمل: حسب "ويدستر" هو بذل الجهد أو القدرات لإنجاز شيء ما، أي الجهد البدني أو العقلي الموجه نحو تحقيق غاية، ويعرفه أيضا بأنه "ضرب من النشاط العريض الشامل، وهو يعتمد على جميع العمليات النفسية التي يقوى الكائن الإنساني" (والتراس، د.ت، ص 97).

2-3- تعريف المناوبات الليلية: ويعرف أيضا بالعمل الليلي وهو كل عمل يبدأ من الساعة العاشرة مساء إلى الساعة الخامسة صباحا، وهو العمل الذي يؤدي في الساعات الغير اعتيادية أين تكون وظائف الجسم مرتخية وتعكس الرتم البيولوجي العادي، حسب النظام المعمول به في المنظمات.

الطريقة والأدوات:

1. المنهج: إنّ تحديد منهج البحث هو منطلق كل بحث ميداني، وهو المسلك الذي يسلكه الباحث من أجل تقصي الحقيقة، حيث يستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث، مع ملاحظة أنه يشمل في كثير من الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها (عليان و غنيم، 2000، صفحة 42)، لذا فقد اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي

2. مجتمع وعينة الدراسة: يتكون أفراد المجتمع الأصلي للدراسة من أعوان الأمن الذين قدر عددهم بـ (220) عون أمن مناب في المناوبات الليلية في الإقامات الجامعية: (تامدة 2، تامدة 4، حسناوة 2، حسناوة 3).

في حين بلغ عدد أفراد عينة البحث بـ (61) عون أمن في المناوبات الليلية من أصل (189) بنسبة مئوية (32%) وهذا بعد استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية لتفادي أثر التعلم، وكانت العينة موزعة على عدة إقامات جامعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، بحيث أتاحت الفرصة لكل العمال بأن يكونوا ضمن أفراد عينة البحث.

3. أدوات الدراسة: من أجل التحقق من فرضيات الدراسة تم الاعتماد على "استبيان النوم" "Questionnaire du sommeil": الذي قام بتصميمه جمعية (Réseau Morphé) التي تتكون من مجموعة مهنيي الصحة مشغلين في إدارة اضطرابات النوم بالتنسيق مع نفسانيين وقد صمم هذا الاستبيان سنة (2017)، الذي يهدف إلى فهم اضطرابات النوم كالأرق واضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، بحيث تم تكييفه على البيئة الجزائرية من طرف الباحث، إذ يحتوي هذا الاستبيان في صورته الأصلية على (13) محور ولكن بعد القيام بترجمته وتكييفه والاستغناء عن المحاور التي لا تلائم طبيعة بيئة الدراسة أصبح يحتوي على (5) محاور.

3.1. الخصائص السيكومترية للاستبيان: من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة تم القيام بدراسة استطلاعية، أسفرت نتائجها بأن الاستبيان يتميز بصدق وثبات مرتفعين ، وهذا ما سمح بإجراء الدراسة الأساسية .

3.2. أساليب المعالجة الإحصائية: تم الاعتماد في الدراسة على الأساليب الإحصائية التالية:

-التكرارات والنسب المئوية.

-المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- الانحدار الخطي.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1. الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أن "أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو يعانون من اضطرابات النوم".

وللتأكد من صحة هذه الفرضية كان لابد من تقييم النوم أولاً لدى أفراد العينة حسب ما يبينه الجدول التالي:

الجدول 01: "تقييم النوم لدى أعوان الأمن بالمنوبات الليلية".

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
61	08.73	03.95	%36.37

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن المتوسط الحسابي لتقييم النوم لدى أعوان الأمن بالمنوبات الليلية في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو قدر بـ (08.73) بانحراف معياري (03.95) بنسبة مئوية قدرت بـ (36.37%) هذا يدل على أن أعوان الأمن في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو: (تامدة 2، تامدة 4، حسناوة 2 و حسناوة 3)، فرصة النوم لديهم منخفضة وهذا يعود لإجابتهم على (6) بنود من أصل (8) بعدم وجود فرصة للنوم في (6) مواقف، وكذلك إجابتهم بوجود فرصة معتدلة للنوم في بندين وهذا ما يبين لنا أن أعوان الأمن في الاقامات الجامعية لديهم فرصة نوم منخفضة.

يعرض الجدول التالي نتائج دراسة الفرضية الأولى :



الجدول 02: "تقييم مستوى الاضطرابات التي يعاني منها أعوان الأمن بالمناوبات الليلية".

نعم		لا		البند	العينة
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
36.1%	22	63.9%	39	1	61
50.8%	31	49.2%	30	2	
32.8%	20	67.2%	41	3	
59%	36	41%	25	4	
57.4%	35	42.6%	26	5	
90.2%	55	9.8%	6	6	
36.1%	22	63.7%	39	7	
21.3%	13	78.7%	48	8	
39.3%	24	60.7%	37	9	
62.3%	38	37.7%	23	10	
59%	36	41%	25	11	
42.6%	26	57.4%	35	12	
36.1%	22	63.9%	39	13	
54.1%	33	45.9%	28	14	
39.3%	24	60.7%	37	15	
النسبة المئوية		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	
74.06%		1.98		22.22	

يتضح من خلال الجدول (02) الذي يمثل نتائج إجابات أعوان الأمن على استبيان اضطرابات النوم أين أظهرت أن أعوان الأمن في الاقامات الجامعية يعانون من اضطرابات النوم، وهذا ما يؤكد (63.9%) من مجموع المستجوبين حول معاناتهم من صعوبات للنوم، و (63.9%) على اضطراب جدول نومهم، كما أقر (60.7%) من مجموع العمال على معاناتهم لكوابيس وأحلام مؤلمة، وكذلك كان (60.7%) من أعوان الأمن قد أكدوا على النعاس المفرط و نوبات النعاس أثناء المناوبات، فمجموع إجابات الأعوان حول هذه البنود وغيرها وبعد حساب المتوسط حسابي الذي قدره (22.22) بانحراف معياري (1.98) ونسبة مئوية (74.06%)، واستنادا إلى نتائج الفرضية يظهر بأن أعوان الأمن يعانون من اضطرابات النوم، وهذا راجع إلى ارغامات المهنة والعمل الليلي. وبالتالي الفرضية الأولى محققة.

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه حول إجابات أعوان الأمن على استبيان اضطرابات النوم التي أظهرت أن أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الاقامات الجامعية يعانون من اضطرابات النوم، وهذا راجع إلى ظروف العمل التي تفرضها عليهم طبيعة المهنة والمهام المسندة إليهم التي تحتم عليه الاستيقاظ طوال اللي مع التركيز والانتباه أثناء فترة المناوبة أو العمل الليلي، كما تعود أسباب هذه الاضطرابات لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية إلى عدة أسباب ولعل أكثرها ظهورا هي النقص في

الوقت الإجمالي للنوم، ويلمها التعب المستمر الذي سببه اختلال النظام البيولوجي للجسم أو ما يسمى بالإيقاع البيولوجي، ومن ثم صعوبة تعويض النوم في اليوم الموالي من المناوبة الليلية وعدم قدرته في أخذ قسط من النوم في أوقات غير معتاد عليها الجسم من النهار، وكذا المعاناة من الأرق بصفة عامة، وما ينتج عن ذلك.

إضافة إلى ذلك فإن طبيعة العمل الليلي تفرض على أعوان الأمن في الميدان زيادة استهلاكهم للمنشطات لرفع درجة التركيز والانتباه أثناء المناوبة كمشروبات الطاقة والشاي والقهوة أثناء أداء مهامهم، فهذه المواد تحتوي على نسبة عالية من الكافيين خاصة القهوة، إذ أن تناولها يساعد على الشعور باليقظة، وبالتالي يمكن أن يزيد استهلاكها قبل النوم فرص الإصابة بالأرق، والمعاناة من اضطرابات النوم وهذا ما أكدته مركز القاهرة لاضطرابات النوم (Cairo center for sleepdisorders) (2017): "أن للكافيين تأثير سلبي على النوم لأنه يعيق دورة النوم الطبيعية، إذ أنه قد يؤخر توقيت الساعة البيولوجية مما يؤثر على عدد ساعات النوم وكمية النوم العميق الذي يحصل عليه الشخص". كما دلت أغلبية عينة البحث بنسبة مئوية (63.9%) معاناتهم من صعوبة النوم وأن ذلك جراء العمل الليلي و ارغامات المهنة التي تستدعي اليقظة المستمرة و الاستعداد الدائم لأداء مهامهم، هذا ما أدى إلى اختلال النوم الطبيعي لأعوان الأمن وخلق اضطرابات للنوم وعدم إمكانية تعويض ساعات النوم، وهذا ما أكدته Mourice (1976) "أن هذه الاضطرابات ترجع لعدم تمكن عمال الدوريات الليلية من تعويض النوم أثناء النهار نتيجة للضوضاء أو عوامل أخرى، كما أظهر تحليل الموجات الكهربية للدماغ (EEG) أن معاناة العمال ترتبط بالتنوع الرديئة للنوم لأنه لا يكون عميقا نهارا، كما تتخلله مراحل كثيرة وتتبعه حركات جسمية متعددة، وقد تم التأكد على هذا من طرف (Knauth et Rutenfranz (1972)، في دراستهما على خمسة أشخاص يعملون في بعض الأحيان ليلا، حيث لاحظا تقلص مدة النوم أثناء النهار، بعد مقارنة الأشخاص الذين ينامون في أماكن تكثر فيها الضوضاء بأخرين ينامون في أماكن هادئة و ذات جدران عازلة للصوت، تم التوصل إلى أن الضوضاء ليست السبب الرئيسي فقط في تقلص كمية النوم، إنما يرجع السبب إلى كون ذلك خاصة من خصائص النوم أثناء النهار ( اورد في:عبد الرحمان، 2006، ص169).ومن خلال النتائج المتوصل إليها يمكننا القول أن عدة مسببات أدت إلى ظهور الاضطرابات، أولها العمل الليلي ثم الوقت الإجمالي للنوم، وعدم إمكانية تعويض النوم في اليوم الموالي نتيجة خصائص النوم أثناء النهار، وكذلك الإفراط في الكافيين.

إضافة إلى ما سبق فقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة عبدوني وسايحي وصباح (2010) التي كشفت عن بعض اضطرابات النوم التي تواجه العاملين بالمنوبات الليلية، وما يمكن أن تخلفه من

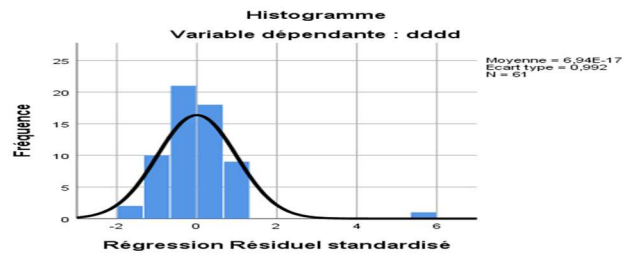
مشكلات تنعكس على الفرد كحوادث العمل، كما نجد نتائج كل من دراسة ادم وآخرون (2012) وأندرسون (1957) التي تتناسب مع النتائج التي توصلنا إليها في هذه البحث.

## 2. الفرضية الثانية:

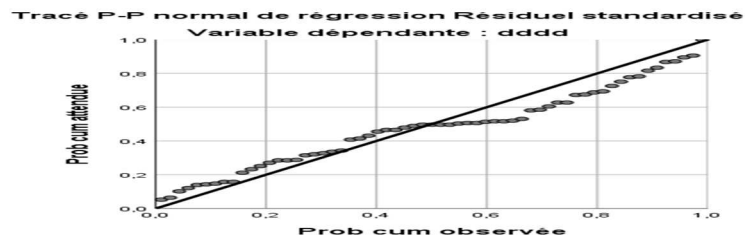
تنص هذه الفرضية على أنه "تساهم اضطرابات النوم في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو".

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم توضيح التوزيع الاعتدالي لتوزيع البيانات والذي يعتبر شرط من شروط معامل الانحدار.

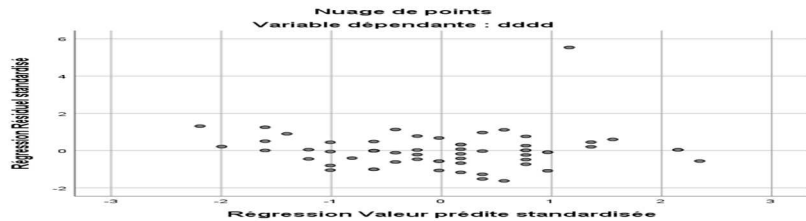
شكل رقم (01) اعتدالية توزيع البيانات.



شكل رقم (2) تجمع التكرار المقدر والتكرار المتوقع حول الخط



شكل رقم (3) توزيع البواقي.



يتضح من خلال الأشكال السابقة اعتدالية توزيع البواقي وتجمع البيانات حول الخط المستقيم وبالتالي فإن البواقي تتبع التوزيع الطبيعي وهو من شروط صحة إجراء تحليل الانحدار.

الجدول 03: "تأثير اضطرابات النوم في مستوى الصحة النفسية".

النموذج	معامل التحديد R	معامل التحديد R 2	مربع معامل الارتباط	الخطأ المعياري للتقدير R 2	ت.		ف.		مستوى الدلالة
					sig	T	Sig	F	
1	0.21	0.04	0.02	4.43	0.10	1.66	0.10	2.76	غير دالة

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة (ف) لنموذج الانحدار الخطي تساوي (02.76) بدلالة إحصائية بدلالة إحصائية (0.10) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية لنموذج الانحدار الخطي البسيط التي تم توفيقه بالمتغير التابع الصحة النفسية بدلالة اضطرابات النوم بدلالة إحصائية (0.10).

يتبين كذلك أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.21). وبعد تعديل أثر المتغير المستقل في النموذج أصبح المعدل يساوي (0.02) مما يعني أن النموذج يفسر (02%) من التباين الكلي للمتغير والباقي (98%) وعليه النموذج لا يفسر درجة كبيرة من التنبؤات، وبالتالي لا تساهم اضطرابات النوم في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية. ومنه يتضح بأن الفرضية الثانية لم تتحقق.

أظهرت النتائج عدم قدرة اضطرابات النوم على التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن العاملين بالمناوبات الليلية، وذلك لكون شدة الاضطرابات التي يعاني منها أعوان الأمن لا ترتقي لمستوى التأثير المباشر على الصحة النفسية لديهم.

والجدير بالذكر أن الاستقرار النفسي الداخلي لدى أعوان الأمن وعدم وجود عوامل ضاغطة خارجية يساعد على انعدام أثر هذه الاضطرابات حول الصحة النفسية، إضافة إلى وجود عوامل أخرى من شأنها تحسين بيئة العمل للعامل، وجعله يسعى لتحقيق الأفضل بدلا من أن يتذمر من وضعيته الحالية، ومن بين هذه المتغيرات التي أكد عليها بوليفة مخلوفة (2015) هو أن يكون هذا العمل هو الدخل الوحيد للفرد فهنا لا يستطيع أن يتركه أو يتذمر من أعبائه وما يسعه إلا المقاومة وتحمل هذه الأعباء إن وجدت.

إذ لا تساهم اضطرابات النوم في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو وذلك لاختلاف نوع الاضطرابات التي يعانون منها ولتنوعها لديهم. بحيث توصلت نتائج دراسة الفرضية إلى أن ليس كل الاضطرابات يمكنها التنبؤ بمستوى الصحة النفسية، وقد كانت نتائج البحث مغايرة لدراسة فولكارد وآخرون (1985) بحيث توصلت أن

عمال المناوبات الليلية يشكون من اضطرابات النوم والتي أثرت على مستوى صحتهم النفسية والتي أسهمت في ظهور أعراض الاكتئاب لدى أفراد العينة .

### 3. الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه "تساهم شدة الأرق في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو". وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل الانحدار الخطي البسيط حسب ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول 04: "تحليل الانحدار الخطي البسيط لشدة الأرق وتأثيره على مستوى الصحة النفسية"

مستوى الدلالة	.ف.		.ت.		الخطأ المعياري للتقدير R 2	مربع معامل الارتباط	معامل التحديد R 2	معامل التحديد R	النموذج
	Sig	F	sig	T					
دالة	0.00	16.37	0.00	4.04	4.01	0.20	0.21	0.40	1

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة (ف) لنموذج الانحدار الخطي تساوي (16.37) بدلالة إحصائية بدلالة إحصائية (0.00) مما يدل على وجود دلالة إحصائية لنموذج الانحدار الخط البسيط التي تم توقيه بالمتغير التابع الصحة النفسية بدلالة شدة الأرق بدلالة إحصائية (0.00). يتبين كذلك أن قيمة معامل الارتباط تساوي (0.40) أي أن النموذج يفسر (21%) من التباين الكلي للمتغير التابع الصحة النفسية. ومنه يمكن القول بأن شدة الأرق تساهم التنبؤ بمستوى الصحة النفسية. وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت.

أسفرت النتائج أن شدة الأرق تساهم في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو. بحيث نستنتج أن المناوبات الليلية تسبب الكثير من المشكلات التي تنعكس على جميع جوانب الحياة لدى أعوان الأمن والتي منها الصحة النفسية، فمن خلال تحليل البيانات وإجابات الأعوان توصلنا إلى أن ليس كل اضطرابات نوم يشكل انعكاسا نفسيا حول صحته ففي بحثنا أكدت نسبة كبيرة من أعوان الأمن أن شدة الأرق تؤثر على مستوى القلق والضغط النفسي وقد يؤدي في الحالات الأكثر شدة إلى الاكتئاب.

إن الأرق أسبابه عديدة نذكر منها تغيرات أوقات العمل (المناوبات) والعمل الليلي الذي يجعله دائما في حالة يقظة مستمرة وصعوبة مكافحة الرغبة بالنوم بالمنشطات والقهوة الغنية بالكافيين، وكذلك بيئة النوم الغير المناسبة التي من دورها جعل العون يعاني من الصعوبات في النوم لعدم وجود الظروف

المناسبة، ومن هنا يمكننا القول أن العمل الليلي يسبب الأرق الذي بدوره يلعب أثرا في الصحة النفسية للعون لأن من الآثار الواضحة لشدة الأرق هي التقلبات في المزاج و الغضب السريع، واضطرابات في السلوك كالشعور بالاندفاع أو العدوانية و القلق المستمر الذي يسببه قلة النوم، وانطلاقا من هذه النتيجة تؤكد دراسة نشرها موقع (Human Nature Bihavor)، (2018)، وأجراها فريق من الباحثين بجامعة كاليفورنيا-بيركلي الأمريكية، أن الحرمان من النوم لليلة واحدة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع مستويات القلق بنسبة (30%) وأن هذه النسبة يمكن تخفيفها بواسطة النوم العميق. ويقول (Matthew Walker)(2019): أنه على مدى العشرين عاما الماضية، وُجد أن هناك ارتباطا متبادلا بين غياب النوم الطبيعي والاصابة بالاضطرابات النفسية، وأن حوالي (80%) من مرضى القلق يشكون من اضطرابات في النوم). ومن هنا نستنتج أن شدة الأرق تمارس أثرا حول الصحة النفسية ويظهر ذلك من خلال ارتفاع مستويات القلق والضغط المهني لديهم.

إذ يتضح من خلال النتائج تحقق الفرضية الثالثة التي مفادها تساهم شدة الأرق في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن بالمناوبات الليلية في الاقامات الجامعية لولاية تيزي وزو. وهذا ما أشار إليه الباحثين سينج و وونج (2010) دراسة حول انتشار الأرق وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية، وأسفرت الدراسة أن (68.6%) من أفراد العينة تعاني من الأرق وكشف تحليل الانحدار عن أن كل من الضغوط والاكنتاب من متنبئات الأرق. كما نجد نتائج كل من بن موسى و حجاج (2012) و وونج و فليدينج (2011) اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية.

#### 4. الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه "يؤثر العمل بنظام المناوبات الليلية في الصحة العضوية لدى أعوان الأمن في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو".

الجدول 05: "مؤشرات الصحة الجسمية والنسب المئوية لأعوان الأمن".

العينة		البند		لا		نعم	
		الرقم	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
61		1	53	86.9%	8	13.1%	
		2	60	98.4%	1	1.6%	
		3	57	93.4%	4	6.6%	
		4	55	90.2%	6	9.8%	
		5	59	96.7%	2	3.3%	
		6	56	91.8%	5	8.2%	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية			
		6.44	0.71	53.66%			

يتضح من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج إجابات أعوان الأمن بالمناوبات الليلية على مؤشر الصحة الجسمية أو الاضطرابات العضوية التي يعانون منها، بحيث أشارت النتائج إلى أن أعوان الأمن لا يعانون من اضطرابات عضوية، هذا راجع إلى ارغامات المهنة التي لا تمارس أثرا على الصحة العضوية لأعوان الأمن، التي تتمثل أولا في الظروف الفيزيائية الملائمة لأداء هذه المهنة، وثانيا العمل بحد ذاته الذي لا يتطلب جهدا كبيرا بحيث لا توجد مسببات لهذه الاضطرابات العضوية. وبالتالي الفرضية الرابعة لم تتحقق.

يتضح من خلال نتائج دراسة الفرضية التي مفادها يمارس العمل بالمناوبات الليلية أثرا في الصحة العضوية لدى أعوان الأمن في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو. من خلال النتائج المتوصل إليها يمكننا القول وأن أعوان الأمن يتمتعون بصحة جيدة، وأن العمل الليلي لم يخلف آثار حول صحتهم العضوية، ولكن هذا لا يعني أن العمل بالمناوبات الليلية ليس له أثر بتاتا، بل بالعكس وحسب دراسة حديثة نشرت في (2018) لدورية (Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention)، حول (4) ملايين شخص من آسيا وأستراليا وأوروبا وأمريكا الشمالية، وجد الباحثون أن السيدات اللواتي عملن في المناوبات الليلية لفترات طويلة، زاد لديهن خطر الإصابة بالأورام كسرطان الثدي وسرطان الجلد. لكن هذه الحالات قد تم تسجيلها أكثر لدى النساء المناوبات لفترات طويلة والعمل لمناوبات متتالية من دون توقف، وبما أن عينة البحث هي ذكور، لم يتم تسجيل أي إصابة في الصحة العضوية إلا بعض الحالات فقط، وهذا يعني أن الذكور أقل عرضة للإصابة بهذه الأمراض بسبب المناوبات الليلية.

استنادا لما سبق يتضح عدم تحقق الفرضية الرابعة التي مفادها أن العمل بالمناوبات الليلية تأثيرا في الصحة الجسمية لدى أعوان الأمن في الإقامات الجامعية لولاية تيزي وزو. بحيث توصلنا من خلال النتائج إلى أن العمل بالمناوبات الليلية لا يؤثر في الصحة الفسيولوجية لأعوان الأمن وهذا ما أكدته دراسة آمنة ياسين (2013) على أنه من رغم الانعكاسات السلبية للعمل الليلي إلا أن تم تسجيل درجات من التوافق الموجبة لدى أعوان الأمن المناوبين في الدوريات الليلية حيث تزيد وترتفع كلما اختلفت الدرجة المهنية، فهم يتمتعون بمقدرة أكبر على التكيف مع محيطهم الاجتماعي وأقل عرضة للمشكلات الصحية والانفعالية. كما جاءت هذه النتائج مغايرة لدراسة عبد الرحمن ومسعود (2006) التي تبين أن للعمل الليلي آثار ومخلفات على صحة العامل الفسيولوجية.

وتجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن عدم ارتباط اضطرابات النوم بظهور الأمراض العضوية وعدم تأثيرها على الصحة الجسمية لأعوان الأمن بشكل سلبي أمر يرجع إلى معايير الانتقاء في هذه المهنة، والتي تركز على القوة البدنية والصحة النفسية والجسمية والقدرة على التحمل، فأعوان الأمن

العاملين بالإقامات الجامعية هم عمال مؤهلين لطبيعة العمل متقبلين لظروفه البيئية قادرين على التكيف والتأقلم مع متطلباته.

خاتمة:

انطلاقاً من النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية يتضح أن العمل بنظام المناوبات الليلية يؤثر سلباً على نوعية النوم لدى أعوان الأمن العاملين بالإقامات الجامعية بولاية تيزي وزو، والذين يعانون من الأرق وصعوبات في الاستغراق في النوم وصعوبة الاستمرار فيه أو ما يعرف بالنوم المتقطع، وذلك لاختلال النظام البيولوجي الخاص بهم بسبب اضطرابهم للاستيقاظ وعدم النوم أثناء ليلة المناوبة. كما أسفرت النتائج عن عدم قدرة اضطرابات النوم على التنبؤ بمستوى الصحة النفسية في حين أظهرت النتائج بالمقابل قدرة شدة الأرق على التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن العاملين بنظام المناوبة الليلية في الإقامات الجامعية، وذلك لكون اضطراب الأرق هو أكثر اضطرابات النوم شيوعاً وتفشياً بين أفراد العينة، والذي يؤثر سلباً على مستوى الصحة النفسية لديهم، فمن الملاحظ أن ارتفاع شدة الأرق يؤدي إلى تدهور مستوى الصحة النفسية لدى أعوان الأمن، وعلى النقيض من ذلك تؤدي الدرجة المنخفضة من الأرق إلى مستوى جيد من الصحة النفسية لديهم. هذا بالإضافة إلى عدم وجود آثار سلبية جانبية لاضطرابات النوم على الصحة الجسمية لأعوان الأمن العاملين بنظام المناوبات الليلية في الإقامات الجامعية، حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود أي علاقة بين اضطرابات النوم والأمراض العضوية لدى أعوان الأمن، فبالرغم من وجود اضطرابات النوم لدى أفراد العينة إلا أنهم لا يعانون من أي أمراض جسمية الأمر الذي يؤكد لنا عدم وجود تأثيرات سلبية لاضطرابات النوم على الصحة الجسمية.



## قائمة المراجع:

- الخالدي، محمد أديب. (2006). مرجع في علم النفس الإكلينيكي، ط1، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- الدحادحة، باسم محمد. (2010). الدليل العلمي في الإرشاد والعلاج النفسي تمارين في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي، الإمارات العربية المتحدة: العين مكتبة الفلاح.
- الزغي، أحمد محمد. (2005). مشكلات الطفل النفسية والسلوكية والدراسية. ط1. سوريا: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- السهل، علي راشد. (2001). فعالية الإرشاد (السلوكي الجمعي الديني) في خفض مشكلة الأرق لدى طلبة جامعة الكويت. الكويت: المجلة التربوية.
- السيد خليفة، وليد. (2007). كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم؟، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- الشريبي، لطفي. (2000). اضطرابات النوم، كيف تحدث، ما هو العلاج؟، مصر: دار الشعب للطباعة والنشر والتوزيع.
- العقون، لحسن. و سلاطونية، نسرين. (2021). مستويات الصحة النفسية العامة لدى الشباب في المجتمع الجزائري من خلال الشدة النفسية كمؤثر للصحة النفسية، مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، مجلد6، عدد 1.
- القريطي، عبد المطلب أمين. (1998). في الصحة النفسية، ط1، مصر: دار الفكر العرب.
- المسماري، أميمة أ مبارك فضل الله. (2012) اضطرابات النوم وعلاقتها بقلق السمة لدى طلاب جامعة بنغازي، مذكرة ماجستير، كلية الآداب جامعة بنغازي، ليبيا.
- بوديسة، وردية. و خلفان، رشيد. (2020). الانعكاسات النفسية والفسيولوجية للعمل الليلي على الممرضين-دراسة ميدانية في المركز الاستشفائي الجامعي ندير محمد بتيزي وزو، أطروحة الدكتوراه في علم النفس عمل وتنظيم، جامعة الجزائر2، الجزائر.
- خالد، فؤاد عطا الله. و العلمي، دلال سعد الدين. (2009). الصحة النفسية وعلاقته بالتكيف والتوافق. ط1، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- خليفة، وليد السيد (2007). كيف يتعلم المخ ذو اضطرابات النوم، ط1، مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- رضوان، سامر جميل. (2009). الصحة النفسية، ط1، الأردن: دار المسيرة النشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبد السلام (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط2، مصر: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- سيد، يوسف جمعة. (2000). الاضطرابات السلوكية وعلاجها. مصر: دار غريب.
- شاذلي، عبد الحميد محمد. (1999). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط1، مصر: المكتب العلمي للكمبيوتر للنشر والتوزيع.
- شهري، توفيق. و الهاشمي، أحمد. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، الجزائر.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2003). أصول الصحة النفسية. ط2، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الغفار، عبد السلام. (2007). مقدمة في الصحة النفسية. الأردن: دار الفكر.
- عبد الغني، خالد محمد (2016). اضطرابات النوم وعلاقتها بأبعاد الشخصية. ط1، مصر: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- غالي، مريم. (2014). الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعة، مذكرة ماجستير في علم النفس عمل وتنظيم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة وهران، الجزائر.
- فايد، حسن (2004). علم النفس العام، مصر: مؤسسة دراسات الدولية للنشر والتوزيع.
- قباني، حسان معي الدين (2007). مدخل إلى الصحة النفسية، الإمارات العربية المتحدة.
- نازك، عبد الحليم. والتل، أمل يوسف (2009). قضايا في الصحة النفسية. ط1. لبنان: دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
- نوري، جعفر (1977). طبيعة الإنسان في ضوء فلسفة بالفوف، ط2، العراق: مطبعة الزهراء.
- والتراس، نيف. (د.ت). العمل وسلوك الإنسان. ط1. الأردن. دار النهضة.
- Anderson, M.D & Etches, D (2007). prevention and Management of postpartum hemorrhage, American family physician, 75,875,882.
- Bayon, V & Prevot, E & Léger, D (2009). Travail posté et cancers, Medicine du sommeil Elsevier, masson, 6, 25, 30.
- Curtis, D (2007): Medical Dictionary, Health and Medicine encyclopedia, university of phoenix sharing and distributing, USA.

- 
- Dares (2014). Le travail de nuit et de soir depuis dix ans : une progression plus rapide pour les femmes que pour les hommes, février, 09 03,09.
  - Nino, M, & keenon, S (1988). A multi component approach to the management of insomnia, sleep disorders, annuals of behavioral medicine, 10, 3, 101.
  - Ress&Linford (1988). A new Short TextBook of psychology, Linford Rees, United kingdom.