

Article History

Received/Geliş

Accepted/ Kabul

Available Online/Yayınlanma

17 /12/2017

27/01/2018

1/02/2018

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال
أ.د. خلفان رشيد أستاذ التعليم العالي/ جامعة مولود معمري تيزي وزو
الباحثة . بوديسة وردية / جامعة الجزائر-2-
مخبر مجتمع، تربية وعمل (SET) جامعة مولود معمري تيزي وزو

المقدمة

إن التغيير الذي مس النظم الاقتصادية والاجتماعية، أدى إلى تغير تسيير المؤسسات خاصة الخدماتية منها وذلك بلجوئها إلى تبني نظام العمل الليلي أو التناوبي، الذي فرض وجوده واقع محتوم أفرزه التقدم التكنولوجي ضمانا لعدم انقطاع خدماتها 24 ساعة/24، ولكن العامل في ظل هذا النظام الذي فرض عليه العمل ليلا ما يؤدي به إلى اختلال ساعته البيولوجية واضطرابات جدول النوم/ يقظة، بالإضافة إلى جعل العامل عرضة للعديد من الانعكاسات التي يمارسها العمل الليلي في صحته سواء الفسيولوجية أو النفسية وبالتالي تدهور صحة العامل، حيث يعرف العمل الليلي على أنه السلوك الذي يتم فيه صرف الطاقة، والقيام بوظائف معينة ليلا من الساعة العاشرة مساء إلى الساعة الخامسة صباحا حيث يكون الريثم والمسار البيولوجي للعامل كعكس لنشاطه خلال ساعات العمل العادية، بالتالي اختلال الريثم البيولوجي لجسم الإنسان خلال العمل ليلا إذ لا يظل جسم الإنسان ثابتا طيلة النهار والليل بل تمر مختلف وظائفه البيولوجية عبر حلقة زمنية خلال كل أربع وعشرين ساعة تبعا لما يعرف بالإيقاع أو الريثم البيولوجي اليومي، لذا يمكن تشبيه هذا الأخير بالساعة الداخلية للجسم حيث يقوم على أساس أن نشاط معظم الوظائف الجسمية ينخفض أثناء فترات زمنية، وكأن الأعضاء والوظائف مهياً للعمل والنشاط خلال فترات زمنية معينة لتتباطأ أو تتركز في فترات زمنية أخرى. إذا فالريثم البيولوجي هو بمثابة نظام دوري لوظائف الجسم تنشط في وقت معين وتقل فعاليتها في أوقات أخرى، وهكذا فإن معظم الوظائف الجسمية تكون في حالة نشاط أثناء النهار، بينما يصاب أغلبها بالخمول أثناء الليل ليفسح المجال لعمليات أخرى لتعويض وتجديد الطاقة المستهلكة مما يجعل الإنسان يكون بطبيعته مستعدا للعمل أثناء النهار والارتخاء وتعويض الطاقة أثناء الليل.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

تعتبر أوقات العمل بمثابة مظهر من مظاهر الخضوع لمتطلبات وقوانين العمل، حيث يخضع العامل طوال مدة عمله لمجموعة من الإرغامات والضغوطات مثل (ظروف العمل، المهمة وصعوباتها، عدم القدرة على ترك مركز العمل) وهذا مهما كانت طبيعة عمله، تؤدي هذه الإرغامات والضغوطات إلى إرهاق العامل نفسيا وجسديا ويظهر هذا الإرهاق في تناقص القدرة على القيام بالعمل وانخفاض سرعة العمل ودقة وفعالية العامل وحيويته في أداء مهامه، حيث أن وتيرة العمل وسرعته تصل أقصى معدلها في الفترة الصباحية من اليوم، ثم تبدأ في التناقص كلما تقدم اليوم وزادت ساعات العمل وانطلاقا من ذلك التقدم الذي واكب ميدان العمل يعتبر من أهم الأسباب التي أوجب على المؤسسات خاصة الخدمائية منها مسايرة هذا التقدم والتطور، بالتالي تقدم خدمات راقية لخدمة المجتمع وضمان راحة المواطن مما أوجب على هذه المؤسسات عدم انقطاع نشاطها خلال الأربعة والعشرين ساعة، وهذا ما ألزم عليها تبني نظام العمل الليلي¹.

أدى هذا التغيير إلى فرض الاهتمام بموضوع ساعات العمل، ذلك بهدف الوصول إلى أنجع طريقة لاستغلال الوقت استجابة لما تتطلبه بعض المؤسسات التي تستدعي العمل ليلا وذلك من أجل الاستقرار في تقديم خدماتها بدون انقطاع مما يجبر عمالها بضرورة الالتحاق بفرق متناوبة لضمان سير العمل، مثلما يحدث في المستشفيات وبعض الميادين الاجتماعية الأخرى، وهذا النوع من العمل ليلا إيجابيات وهذا كونه عمل بالدوريات فقد يلقي العامل قسطا من الراحة لمدة يومان إلى ثلاثة أيام بعد قيامه بعمله ليلا لتحل محله فئة أخرى، إضافة إلى الامتيازات المالية والعلاوات التي يتحصل عليها العمال مما يشجعهم على الإقبال على القيام به بكثرة والمساهمة في تخفيض نسبة البطالة وتشغيل عدد كبير من اليد العاملة، إلا أن الحد من ساعات العمل حق أساسي من حقوق العمال، أما في الحالات التي ينظر فيها إلى خفض ساعات العمل في الأسبوع، فيجب إعطاء الأولوية للصناعات والمهن التي تتطلب عملا مضنيا من الناحيتين البدنية أو الفكرية والتي تعرض العمال لمخاطر صحية، إذ تطرح ساعات العمل الطويلة مشكلة بالنسبة للعاملين في ظروف غير نمطية، كما تقتضي ساعات عمل العاملين بالتمريض تنظيما خاصا بها ويجري التمييز بين ساعات العمل العادية، والوقت الإضافي وعند الطلب².

لكن رغم ما لهذا النظام من نتائج ايجابية لصالح معظم المؤسسات خاصة التي يجب أن يستمر العمل فيها إلا أنه قد يؤثر سلبا على العامل الذي يتناوب على مختلف الدوريات، وذلك بظهور تغيرات على طبيعة حياته لا سيما إذا استوجب عليه الحال العمل ليلا خلال وقت يحتاج فيه جسده للاسترخاء والراحة، لينام في النهار في الوقت المحدد للحيوية وممارسة مختلف الأنشطة، ما يمس السير الطبيعي للساعة البيولوجية الداخلية له وهذا ما جاء في دراسة " المعهد البولوني" سنة (1965) حيث قام باستطلاع في تسعة مصانع مختلفة على حوالي (1836) عاملا حول إنتاجهم في مختلف الدورات، حيث قدر معامل إنتاج الدورية الصباحية (99.66%) والدورية الليلية ب (1.34%) وهو ما يؤكد أنه إذا كان الإنسان في حالة نشاط أثناء الوقت المخصص للراحة.

إن ذلك يقلل من مقدار قدراته على إنتاج كمية كبيرة، كما أنها قد تسبب في عواقب وخيمة على حياة العامل، سواء من الجانب الاجتماعي، الصحي والمهني وهذه الحالة التي ينحصر فيها ترغمه على البقاء في عمله ويجيا صراعا داخليا وخارجيا يزداد يوما بعد يوم، وخلال تخطيطه لحدود صبره تظهر لديه سلوكيات مضطربة وهذا ما أكده " تيزافنسون" (1958) بأن (89%) من عمال الليل يعانون من اضطرابات في النوم مقابل (11%) من عمال النهار، كما يتسبب تتابع الدوريات الليلية كذلك في تراكم التعب

1- علم النفس الصناعي أسسه وتطبيقاته، شريت، أشرف محمد عبد الغني، (2003)، ص 340، الأزيطة المكتب الجامعي الحديث.

1- حقوق المرأة العاملة والمساواة بين الجنسين، مكتب العمل الدولي، (2012)، جنيف، الطبعة الثانية.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد . الباحثة . بوديسة وردية

الأمر الذي يؤثر سلبا على الجهاز العصبي، ويرجع " موريس " (1976) هذه الاضطرابات إلى عدم تمكن عمال الدورية الليلية من تعويض النوم أثناء النهار نتيجة الضوضاء أو عوامل أخرى، وبالتالي تأثر الفرد يعني تأثر كيفية إنجاز عمله¹. فالبرغم من أهمية هذا النظام إلا أنه له تأثيرات سلبية على عادات النوم، وعلى العلاقات الاجتماعية كزيادة حالات الطلاق، الشعور بالتعب، والنوم المتقطع، واضطرابات الشهية، المشكلات الجنسية، انخفاض عدد اللقاءات مع الأصدقاء، وانخفاض في الولاء والالتزام تجاه المنظمة، وهذه الأخيرة تزداد سوءا إذ لم تطبق العدالة في توزيع مناوبات العمل وعادة تظم الفرق البحثية للتعامل مع هذه المشكلة متخصصين في الجوانب الفسولوجية، وبما أن المناوبة أصبحت جزءا من المجتمعات المعاصرة فإن جهود الباحثين توجه نحو إيجاد جداول عمل دورية تتناسب والطبيعة البيولوجية للعاملين في ضوء متطلبات الوظائف التي يقومون بها، ويكون الهدف النهائي هو تعرض الفرد العامل لأقل درجة من الاضطرابات في توازنه الفسولوجي والنفسي عند تغيير توقيت العمل من فترة إلى أخرى ، فتأثيرات العامل بالتغيرات الناجمة عن مختلف الإيقاعات البيولوجية التي يعرفها جسمه، الأمر الذي يجعله يعمل جاهدا للتغلب على هذا الوضع مما يؤدي إلى الشعور بالتعب، وينجم عن ذلك نقص في التركيز والانتباه، التغيب وصعوبة التكيف وأخيرا بعض الأمراض المهنية وحوادث العمل².

قد يعود العمل الليلي بانعكاسات سلبية سواء كانت انعكاسات نفسية أو فيولوجية على صحة العامل لأن جسم الإنسان يخضع من الناحية البيولوجية والنفسية إلى نظام دوري، فهو ينشط أثناء النهار وترتخي وظائفه أثناء الليل ليستعيد نشاطه وقوامه في اليوم الموالي³.

وعليه فمن الضروري أن يلجأ جسم الإنسان للراحة وخاصة أثناء النوم حيث يعتبر هذا الأخير ذو نظام ريثمي ذو ثلاث ساعات بيولوجية، سركانية، واجتماعية فعلى الفرد احترام أوقات الراحة المفروضة من ريثم العمل حتى لا يكون عرضة لمخلف الاضطرابات التي تصاحب نظام الساعة البيولوجية لديه⁴.

أكدت الدراسات الوبائية أن للعمل الليلي تأثير على الصحة العقلية والفسولوجية والأداءات المعرفية ضف إلى اضطرابات اليقظة، وقلة النوم، اضطرابات النوم التي تزداد مع التقدم في السن، حيث تعمل فيزيولوجية الجسم بإيقاع دوري يعرف بالساعة البيولوجية تتوقف عليها إفرازات معظم وظائف العضوية من تنفس و هضم ودورة دموية بالإضافة إلى مشكلات في تنظيم الحياة الاجتماعية بالنسبة لعمال الليل، وظهور الغضب والنفرة، والقلق والاكتئاب والاضطرابات الجنسية، والاضطرابات الهضمية بنسبة (30%) لدى عمال الليل، بالإضافة إلى نقص الشهية بنسبة (20 إلى 75%) بالنسبة للذين يعملون ليلا عكس الذين يعملون صباحا بنسبة (10 إلى 25%)، والقرحة المعدية وانخفاض الأداء، بالإضافة إلى ارتفاع الميتابوليزم والمعاناة من السمنة، أما بالنسبة للعادات

1- الساعة البيولوجية، بوظيفة، حمو، (1995)، ص 95،96، شركة دار الأمة للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى.

2- أصول علم النفس المهني والصناعي والتنظيمي، دويدار، عبد الفتاح محمد، (2003)، ص 122، دار المعرفة الجامعية، الأزارطة.

3- العمل البشري، بوحفص، مباركي، (2004)، ص 109، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الثانية .

4 - Etude de rythme veille/ sommeil, de l'activité motrice générale et de comportement de travailleurs postés obèses:l'exemple des infirmières, (2004). ROHMER et.al, ,vol 67, p 04.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

السيئة فنجد تناول المفرط للكحول والتدخين، أما بالنسبة للنساء الحوامل العاملات ليلا خطر الإجهاض والولادة المبكرة، ضف إلى ذلك ظهور الضغوط والتعب المزمن لدى عمال المناوبات الليلية الذي يؤدي بدوره إلى ظهور الاكتئاب¹ .

ومن خلال ذلك صنف العمل الليلي من طرف (CIRC) (المركز الدولي للبحث في السرطان) عام (2009) بأنه سرطاني حيث أنه يسبب سرطان الثدي بالنسبة للعاملات ليلا، بالإضافة إلى سرطان الكولون و المسالك البولية، إضافة إلى اختلال الساعة البيولوجية التي تنظم التناوب أو التعاقب للأوقات النوم واليقظة²، وفي هذا الصدد أشار كل من بينابو Benbou وأخرون سنة (1015) في دراستهم، حيث كان الهدف من الدراسة هو تبيان العلاقة الموجودة بين العمل الليلي أو/ التناوبي وخطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء العاملات ليلا، كون طبيعة الهرمونات لدى المرأة تختلف عن طبيعتها لدى الرجال بالإضافة إلى اضطرابات الريتم السرکادي لدى النساء أثناء العمل ليلا، وأسفرت نتائج الدراسة أن العمل الليلي يمارس ارتفاعا معتدلا لخطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي عملن أكثر من 20 سنة ليلا³ .

وانطلاقا من التقرير الذي أعدته (DARES) في (2013) حول ظروف العمل التي يعيشها عمال الليل، ظروف عملهم صعبة حيث يزاولون مهام متعددة، إضافة إلى الإرغامات التي يحتويها ريثم العمل الذي يفرض عليهم السرعة في إنجاز مهامهم، ونتيجة ذلك ارتفاع الضغط النفسي لديهم بالإضافة إلى المشقة الفسولوجية وإرغامات اليقظة، ويصرح العمال بأنهم عرضة للوقوع في الحوادث أو الجروح وتضم هذه المهن مهنة الشرطة والتمريض نظرا للعبء الانفعالي (العاطفي)، أما بالنسبة لعمال المصانع فيعانون من مشقة فسولوجية مهمة والدليل على ذلك عمال الليل لا يعملون حتى سن التقاعد حيث يحتلون نسبة تتراوح بين (27 و43%) نظرا لمشقة العمل⁴ .

ضف إلى ذلك صنفت (DARES) العديد من المهن إلى عائلات مهنية حيث تحتل مهنة الشرطة ومهنة رجال الإطفاء وسائقي الشاحنات العسكرية المهنة الأولى والثانية ثم تأتي في المرتبة الثالثة مهنة التمريض والقابلات حيث تحتوي على (90%) من الإناث.

انطلاقا من هذا العرض نحاول التعرف عن الانعكاسات النفسية والفسولوجية التي يمارسها العمل الليلي على العمال وعليه نطرح التساؤل التالي: هل يمارس العمل الليلي انعكاسات نفسية وفسولوجية على العمال؟.

1 - travail de nuit: des travailleurs en rupture, dossier spéciale, (2012). DENIS, G. 24/28 .p 03

2 -travail de nuit et ses conséquences sur le sommeil et la qualité de l'éveil. Institut universitaire romand de santé au travail, rythmes de la vie, rythmes de sommeil, (2010). SOPHIE,M.PRAZ,CH, Genève.

3 - Travail de nuit, travail posté: facteur de risque du cancer du sein, (2015). Benabu, j.c et Stoll, f et Gonzalez, M et Mathelin, C, revue de la littérature, 43, 791,799, Masson.

4 - Le travail de nuit des salariés en 2009, fréquent dans les services publics en augmentation dans l'industrie et pour les femmes, (2014). DARES, vol 09,p 03,09.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

1- تعريف العمل الليلي: يعرف العمل الليلي على أنه السلوك الذي يتم فيه صرف الطاقة، والقيام بوظائف معينة ليلا من الساعة العاشرة مساء إلى الساعة الخامسة صباحا حيث يكون الريتم والمسار البيولوجي للعامل كعكس لنشاطه خلال ساعات العمل العادية¹.

تعريف العمل الليلي حسب قانون 11 90 المتعلق بعلاقات العمل حسب قانون العمل الجزائري:

جاءت المادة 90 المتعلقة بعلاقات العمل من قانون العمل الجزائري في العلاقات الفردية أن كل عمل ينفذ ما بين الساعة التاسعة ليلا والساعة الخامسة صباحا يعتبر عملا ليلا، تحدد قواعد و شروط العمل الليلي والحقوق المرتبطة به عن طريق الاتفاقيات الجماعية².

2- الريتم البيولوجي لجسم الإنسان:

لا يظل جسم الإنسان ثابتا طيلة النهار والليل بل تمر مختلف وظائفه البيولوجية عبر حلقة زمنية خلال كل أربع وعشرين ساعة تبعا لما يعرف بالإيقاع البيولوجي اليومي، لذا يمكن تشبيه هذا الأخير بالساعة الداخلية للجسم حيث يقوم على أساس أن نشاط معظم الوظائف الجسمية ينخفض أثناء فترات زمنية، وكأن الأعضاء والوظائف مهياً للعمل والنشاط خلال فترات زمنية معينة لتتباطأ أو تركد في فترات زمنية أخرى³.

إذا فالإيقاع البيولوجي هو بمثابة نظام دوري لوظائف الجسم تنشط في وقت معين وتقل فعاليتها في أوقات أخرى، وهكذا فإن معظم الوظائف الجسمية تكون في حالة نشاط أثناء النهار، بينما يصاب أغلبها بالخمول أثناء الليل ليفسح المجال لعمليات أخرى لتعويض وتجديد الطاقة المستهلكة مما يجعل الإنسان يكون بطبيعته مستعدا للعمل أثناء النهار والارتقاء وتعويض الطاقة أثناء الليل، إن هذا النظام الدوري لجسم الإنسان والذي يحكم علاقته بتوالي الليل والنهار كان موضوع نقاش منذ أمد بعيد، خاصة وأن بعضهم يرجعه إلى تأثير المحيط مستدلين في ذلك على أن الصبي الرضيع لا يعرف هذا النظام الدوري، فهو خلال الأسابيع الأولى ينام أكثر مما يستيقظ، وهناك من يرى أن النظام الدوري لجسم الإنسان نظام وراثي فيبند راينخ Pittendrigh (1960) اعتبره وراثي واعتبر أن سبب تأخره لدى الرضيع يعود إلى عدم اكتمال نمو جهازه العصبي المركزي⁴.

3- طبيعة الريتم البيولوجي:

لقد تبين أن العديد من وظائف الجسم تمر بمراحل مختلفة خاضعة بذلك انتظام داخلي يتبعه الجسم خلال الأربعة والعشرين ساعة، كما تم التوصل إلى أن أغلب الوظائف درست إلى حد الآن تتبع إيقاعا يوميا مثل حرارة الجسم، دقات القلب، ضغط الدم، حجم التنفس، القدرات الذهنية، وتجدر الإشارة إلى أن عادة ما ترتفع نهارا وتنخفض ليلا هذه الوظائف الجسمية لا تصل أعلى وأدنى مستوى لها في كلتا الحالتين. وهكذا فإن معظم الأعضاء والوظائف الجسمية تكون في حالة نشاط أثناء النهار، بينما يصاب

1- إدارة الموارد البشرية، محمد عباس، سهيلة، (2000)، ص 127، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.

2- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، اتفاقيات دولية قوانين مراسيم قرارات وأراء، مقررات، قانون رقم 90-11 المؤرخ في رمضان 1410هـ الموافق ل 21 أفريل 1990م. المتعلق بعلاقات العمل، ص 20.

3- بوظيفة، محو، مرجع سابق، ص ص 43، 44.

4- بوحفص، مباركي، مرجع سابق، ص ص 109، 110.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

أغلبها بالحمول أثناء الليل، ليفسح المجال لعمليات أخرى لتعويض وتحديد الطاقة المستهلكة، مما يجعل الإنسان يكون بطبيعته مستعداً للعمل أثناء النهار والارتخاء وتعويض الطاقة أثناء الليل.

4- أنواع الريتم البيولوجي: يرى كيناك tersac & quennec (1981) أن الإيقاعات البيولوجية تختلف في تواترها باختلاف الوظائف والأعضاء الجسمية، وتمس هذه الإيقاعات كل المستويات البيولوجية من خلايا، وأنسجة، أو مجموعة من الأعضاء كما يتميز كل إيقاع باستقلاليته وخصائصه من حيث الزمن، الحجم، الحد الأقصى، الحد الأدنى، حيث يمكن أن تظهر مختلف هذه الإيقاعات في ثلاثة أشكال رئيسية كما يلي:

أ - ريثم كثير التكرار: مثل نبضات القلب والتنفس.
ب - ريثم متوسط التكرار: ويتمثل في كل ما يحدث خلال اليوم الواحد ويسمى بالإيقاع اليومي، كما هو الحال بالنسبة للحرارة واليوم لدى الشخص، أي أنه إيقاع يمتد على مدى أربعة وعشرين ساعة، حيث تعدل الوظائف الفسيولوجية للجسم سلوك الكائن الحي.

ج - ريثم قليل التكرار: ويدور سبعة أيام أو ثلاثين يوماً أو حتى سنة كاملة كما هو الحال بالنسبة للعادة الشهرية.

5- انعكاسات العمل الليلي:

إن العمل لمدة كبيرة يصل بالفرد إلى حالة من الملل، فالجسم الإنساني له إيقاع بيولوجي طبيعي يرتبط بتكوينه ويتناغم بصورة معينة مع ساعات النهار والليل، إذ لا بد من وجود ساعات للعمل وساعات للنوم، حيث من المعروف أن عملية البناء تكون في قمتها في وقت معين، وتختلف مستوياتها عبر فترات النهار والليل، وقد يشعر بعض الناس بالسعادة في أول النهار ويشعر البعض الآخر بحده الحالة في بداية الليل أو الظهيرة وهكذا، إن هذا التناغم يرتبط بطريقة ما مع الطبيعة حيث العمل نهاراً والاستراحة ليلاً، أيضاً يرتبط بنظام المجتمع والبعد الاجتماعي للحياة. معنى ذلك أن خروج الإنسان عن المألوف في الطبيعة أو في المجتمع قد يسبب له إجهاد ينعكس عليه نفسياً، فنظام الوردية أو التغيير المفاجئ في أوقات العمل في مهنة معينة مثل رجال الأعمال، أو الشرطة أو الممرضات والأطباء، فهذا قد يكون من مصادر الضغط النفسي عند هؤلاء، فقد أظهرت الدراسات أن حالات الإجهاد والضغط تقل كلما كان العمل منسجماً مع التناغم أو الإيقاع الطبيعي للحياة وعلى ذلك فقد يؤدي النوم المتأخر إلى إجهاد أقل من ذلك المرتبط بالنوم والاستيقاظ المبكر.

إن ساعات العمل الأطول أو الطارئة أو غير المتوقعة تتسبب في اضطراب ريثم الحياة عند الإنسان حيث تضرب أجندة حياته الخاصة والأسرية وساعات راحته وممارسة هواياته إضافة إلى تسببها في إجهاد يؤدي إلى اضطراب فسيولوجي يؤدي تكراره إلى عواقب غير مرغوب فيها¹.

¹ - الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة وجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، الفرماوي، حمدي علي و عبد الله، (2009)، ص ص 62،63، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى.

الانعكاسات النفسية والبيولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

5-1- الانعكاسات النفسية والبيولوجية للعمل الليلي:

- تأثير الريتم البيولوجي:

أشار بوظيفة (1995) على أن "الإيقاع البيولوجي نظام دوري لوظائف الجسم تنشط في وقت معين وتقل فعاليته في أوقات أخرى، فتكون مهياً للعمل والنشاط خلال فترات زمنية معينة وتباطأً وتحملاً خلال فترات أخرى". كما هو الحال لدرجة حرارة الجسم، دقات القلب، ضغط الدم، القدرات الذهنية، والتي عادة ما ترتفع نهاراً وتنخفض ليلاً. وفي هذا الصدد أشار بوحفص (2004) فيما يخص اضطرابات الوتيرة البيولوجية يشير إلى أن مختلف الوظائف البيولوجية والنفسية عند الإنسان تمر عبر حلقة زمنية خلال أربع وعشرين ساعة، تبعاً لما يعرف بالوتيرة البيولوجية اليومية، وعادة ما ترتفع هذه الوظائف نهاراً وتنخفض ليلاً¹.

إن أهم مشكلات العامل ليلاً تتمثل في المساس بهذا الإيقاع البيولوجي الذي يرتبط بشكل كبير بساعات الليل والنهار، فكما هناك ساعات للعمل هناك ساعات للنوم والراحة. وإذا خرج الإنسان عن المألوف في الطبيعة يحدث تأثيراً على الجانب الصحي لديه: اضطرابات النوم، اضطرابات اليقظة، الاضطرابات النفس-جسمية، التعب العضلي، التعب الفكري...

إن العضوية الإنسانية تعرف تغيرات دورية تتميز بمرحلة نشاط نفس جسمي، ويقظة أثناء النهار ومرحلة لا نشاط ونوم أثناء الليل، ومشكلة العامل بالليل يعاني من تضاد وتناقض، لأنه مجبر لأن ينشط في مرحلة اللانشاط حيث يضطر لبذل جهداً إضافياً أكثر من العامل بالنهار يقول لافيل Laville خلال فترة العمل الليلي فإنه يتميز معظم العمال بالنوم الخفيف في النهار غالباً ويعانون من عدم الاسترجاع لأنهم فقدوا التعود على النوم ليلاً" والمقصود استرجاع الحيوية، إن الأمر لا يعدو مساساً بالدورة الطبيعية للنوم حيث يكون الإيقاع منتظماً، واختلال مراحلها وبخاصة مرحلة النوم العميق كما أكد الدكتور دافيز Devez وهي دائرة منظمة تُنمط أنشطة كل أعضاء الجسم وغدده، والمكونات الكيميائية للدم، فنقص النوم يؤثر على إفرازات المهاد. وإذا مُس هذا النظام يختل الإيقاع اليومي للعامل، ويمكن أن يتسبب في ظهور أمراض صحية لديه، كأن يصاب بالاحتلالات الهضمية، نتيجة تناول وجبة ليلية إضافية (أكل + منبهات) أو أمراض القلب حيث يؤثر العمل الليلي سلباً على عمل القلب، إذ إن أمراض القلب بين عمال المناوبات قد ازدادت أو الاضطرابات النفس جسمية مثل العصبية والقلق العصبي وحالات من الغضب غير الطبيعي، والعدوانية والاكتئاب حتى القرحة المعدية، اضطرابات اليقظة، ظهور أنواع التعب والإرهاق، حيث يقول أندلوار Andlauer (1977) الفرق في درجة التعب بين العمل ليلاً والعمل نهاراً في نفس الوظيفة تكافئ أقدمية سبع سنوات. "ويقول كابيتانيك capitaniak أن هذا التعب ناتج أصلاً عن تعاكس مرحلتين بين اتساقين، أي أن الاتساق الدوري لنشاطهم البيولوجي مناقض لاتساق نشاطهم المهني².

¹ - بوحفص، مرجع سابق، ص 110، 109.

² - العمل بالنظام الليلي والتناوبي وأثره على التوافق العام دراسة ميدانية على عينة من موظفي الجمارك والأمن الوطني، ياسين، أمته، (بدون تاريخ)، ص 06، جامعة وهران، الجزائر.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

- اضطرابات النوم:

اضطرابات النوم هي منغصات تلازم بعض الناس فتؤثر على كمية النوم ونوعيته الأمر الذي يجعل قدرة الفرد أقل كفاية في الأداء الوظيفي الاعتيادي، فترة تستمر شهر أو أكثر، ومن أشكال اضطرابات النوم نجد الأرق، الإفراط في النوم، اضطرابات دورة النوم، اضطرابات ما وراء النوم. وتصنف هذه الاضطرابات إلى ثانوية ورئيسية.

- اضطرابات النوم الثانوية: هي أعراض تدل على مرض جسمي أو مرض نفسي، أو مرض عقلي، هي ناتجة أيضا عن ضغوط نفسية أو عن تعاطي الكحول، وعن تغيرات في أوقات العمل وطول ساعاته.

- اضطرابات النوم الرئيسية: وهي لا تقتصر بأي اضطراب طبي أو عقلي ومن بعض أعراضها نجد:

- عدم الإحساس بالتوازن الذي يعقب النوم عادة.

- الإحساس بالنعاس التام خلال النهار.

- ضياع فترات من الوقت عبثا سواء أثناء العمل اليومي أو عند التنقل في رحلات العمل.

- الشعور بالضيق والكرب خلال النهار مما يتدخل في نوعية عمل الفرد وعلاقاته بغيره¹.

- **نبضات القلب:** أثبتت الدراسات التي قام بها كلتمان ورامسروب، klitman & ramsrop سنة (1948) على مجموعة مكونة من ستة أفراد فحصت لديهم نبضات القلب على مدار أربع وعشرين ساعة مع فاصل زمني بساعتين بين كل فحص وآخر على أن نبضات القلب تخضع لنظام دوري لجسم الإنسان ككل بحيث تنخفض ليلا وترتفع نهارا، كما لوحظ أن تغير وقت النوم يتبعه تغير في دقات القلب مع تغير أوقات العمل والنوم والنشاط يدل على أن النظام الدوري لنبضات القلب ترتفع أثناء النشاط وتنخفض أثناء النوم والراحة، إلى جانب ذلك فقد كشفت الدراسة أن الأشخاص الذين يعملون في الليل يعرضون أنفسهم للإصابة بأمراض القلب أكثر من غيرهم، لأن الجسم قد صمم كي يتباطأ في الليل وأن التغيرات التي تطرأ على أنساق النوم تترك تأثيرات على طبيعة عمل القلب والجسم.

بالإضافة إلى ذلك تتجلى المخاطر الجسدية للعمل الليلي بأمراض قلبية وعائية، حيث تبين في إحدى الدراسات أن القلب لا يستجيب للعمل الجاد في الليل كما في النهار، لأنه مصمم على التباطؤ في الليل، كما أم مستويات الكلوكوز والشحوم الثلاثية التي تخزن الطاقة أكثر ارتفاعا في الليل، كذلك يساعد على تكسب الشحوم داخل الشرايين ويؤهب لحدوث أمراض القلب والشرايين والبدانة أيضا².

- **نظام الجهاز البولي:** من المعتاد أن ينام الفرد دون شعوره إلى التبول وهذا نتيجة عدم شرب الماء ليلا كما هو شائع لدى العامة، إلا أنه في سنة (1960) رأى روبينسون Robinson أن السبب وراء ذلك لا يعود فقط لتناول السوائل ليلا، ودعم

¹ اضطرابات النوم، الأسباب، التشخيص، الوقاية العلاج، الدسوقي، مجدي محمد، (2002)، ص 103، المكتبة لأجلو المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى.

² مهن العمل الليلي أضرارها بالجملة وتعويضاتها غائبة، إجمار الساعة البيولوجية على العمل ليلا يسبب اضطرابات كثيرة، ديب، يسرى، (2016)، صحيفة تشرين، يومية سياسية، مؤسسة الوحدة للطباعة والنشر والتوزيع، 13016.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

هذه الفكرة فولكر Folker حين وجد في دراسته ان الحاجة للتبول تتغير حسب فترتي الليل والنهار مرجعه إلى عملية نظام دوري داخلي خاص بجسم الإنسان وقد قام بتجربته هذه على مجموعة من الأفراد تحت ظروف تجريبية حسب جدول يومي معين لشرب السوائل وتناول الطعام بمقادير محسوبة، حيث تعززت هذه النتائج بدراسات فيزيولوجية أخرى كالامتصاص الأنوبي وامتصاص مختلف أنواع الذوبان من الإفرازات الهرمونية النخامية والهرمون ضد الإدرار البولي.

– حرارة الجسم: تعتبر حرارة الجسم من أهم المؤشرات الفيزيولوجية لأنه متغير أساسي في دراسة بحوث النظام الدوري لحد الآن، أوضح Kahn (1998) أن النظام الدوري لحرارة الجسم الطبيعية ترتفع في النهار مل بين الساعة الخامسة صباحا إلى الساعة مساء بينما تنخفض في الليل ما بين الساعة الحادية عشرة ليلا والرابعة صباحا¹.

– الاضطرابات العصبية:

يظهر على العامل بالدوريات اضطرابات عصبية عديدة خاصة حالات الغضب غير الطبيعية والتعب المزمن الذي لا يفارقه حتى في أوقات الراحة. تقدر هذه الاضطرابات لدى عمال الدوريات بحوالي مرتين ونصف أكثر منه لدى عمال النهار، وتظهر أعراض هذه الإصابات العصبية في التعب والوهن والأرق وتغير الطبع باتجاه العدوانية والاكنتاب ومما يزيد في خطورة هذه الأمراض هو تناول العقاقير إما للنوم نهارا أو البقاء في حالة يقظة ليلا.

وقد بين أكرستاتد وتورسفان Akerstatd & Torsvane (1978)، من خلال الدراسة التي قاما بها على عمال يعملون بنظام العمل بالدوريات في صناعة الصلب بالسويد، أن هذا النوع من العمل يمارس أثرا جسديا وعقليا واجتماعيا، نظرا لما له من أثر على القلب والأوعية والجهاز الهضمي والتنفسي، كما يؤثر على الإدراك والجهاز العصبي بصفة عامة.

وعلى العموم، يمكن أن تكون اضطرابات الجهاز العصبي ناتجة عن قلق عمال الدوريات في عملية محاولتهم التكيف مع التغيرات التي يتعرضون لها في عملهم وصعوبة التوفيق في حياتهم الأسرية والاجتماعية، كما قد تعود هذه الاضطرابات إلى الاختلالات الناتجة عن نقص النوم أو سوء التغذية، أما عن الاضطرابات الهضمية (كصعوبة الهضم، الثقل المعوي، الإسهال)، فغالبا ما تكون نتيجة أخطاء في الحمية سيما عندما يتعلق الأمر باستهلاك المأكولات الخفيفة.

إذا كان العمال يجدون صعوبة في التكيف مع نظام العمل بالدوريات فإن الظروف السيئة التي يعيشونها تزداد تأزما، ولقد توصل ماك غيرير Mac Girr (1966) إلى وجود بعض الظروف الصحية التي تجعل بعض الأفراد غير صالحين لدوريات العمل خاصة المرضى المتداولين عن العلاج المتواصل بواسطة المخدرات مثل مرض الصرع والسكر، والأمراض المعوية الحادة مثل القرحة المعوية والقولونية، الأمراض القلبية، وأمراض الدورة الدموية، بالإضافة إلى أعراض القلق والضغط الحاد.

– سرطان الثدي:

لقد تمكن العلماء من الحصول على أدلة جديدة تثبت أن للعمل الليلي أضرار صحية كبيرة، فقد أشار تحليل للبيانات الصحية في الدانمارك إلى أن النساء اللاتي يعملن ليلا ربما يتعرضن للإصابة بسرطان الثدي أكثر من غيرهن، وتأتي هذه الدراسة في أعقاب أبحاث أشارت إلى أن العمل الليلي يزيد من أخطار الإصابة بأمراض القلب، فقد قام الدكتور جوني هانسون من معهد دراسة السرطان في كوبنهاجن بدراسة السجلات الطبية والمهنية لأكثر من سبعة آلاف امرأة بين عمر الثلاثين والرابعة والخمسين، من

1- بوحفص، مباركي، مرجع سابق، ص 113.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

اللائي شخصن بأنهن مصابات بسرطان الثدي، فوجد الدكتور هانسون أن النساء اللواتي يعملن في الليل معرضات لإصابة بسرطان الثدي وذلك بنسبة (50%) مقارنة بالنساء اللواتي يعملن في النهار، كما كشف أنه كلما كان عمل النساء منتظما في الليل لفترة طويلة فإن فرص إصابتهن بسرطان الثدي يزداد، لكن سبب هذه العلاقة بين العمل الليلي والسرطان غير معروفة لحد الآن، غير أن بعض الدراسات أشارت إلى أن العاملين ليلا ربما يلجئون إلى تعاطي الخمر، وهو سبب معروف من أسباب الإصابة بالسرطان.

غير أن أسباب أخرى تظهر بأن المخاطر تزداد عند التعرض للأضواء الغير طبيعية حيث يعتقد أن الأضواء الغير طبيعية تعرقل إفراز هرمون ميلاتونين الذي عادة ما يفرزه الجسم في اللي، فقد أشارت الأبحاث إلى انخفاض هرمون ميلاتونين في الجسم ربما يساعد على نمو الخلايا السرطانية، أو يساعد على إفراز هرمون أوستروجين الذي يعتقد أن له علاقة بسرطان الثدي، ويجادل الدكتور هانسون بأن تجربة النساء العميوات تقدم دليلا يؤكد هذه النظرة، إذ تقل نسبة الإصابة بسرطان الثدي لديهن بنسبة (50%) من المستوى العام عند النساء البصيرات لأن هؤلاء النساء لا يستطعن أن يرين الأضواء الاصطناعية وبذلك لا تترك هذه الأضواء أي إفراز لهرمون الميلاتونين¹.

وفي هذا الصدد أُلحِت دراسة طبية أن العمل خلال ساعات الليل، قد يهدد بالإصابة بالأورام السرطانية عند الرجال، حيث أشارت الدراسة التي أجراها باحثون من كندا إلى أن العمل الليلي قد يزيد من مخاطر نشوء الأورام السرطانية المختلفة عند الرجال بغض النظر عن طول ساعات العمل، وشملت الدراسة التي قام بها فريق ضمن مختصين من جامعة كيبيك الكندية ما يزيد عن ثلاثة آلاف رجل، كانوا مشاركين في دراسة أجريت في مونتريال الكندية خلال الفترة ما بين (1979-1958)، وأوضح فريق الدراسة أن العمل خلال ساعات الليل قد يؤثر على احتمالية الإصابة بالسرطان، وذلك عن طريق تثبيط هرمون الميلاتونين ويعد "الميلاتونين" من الهرمونات التي تفرز من قبل الغدة الصنوبرية في الدماغ، وهو يساعد على تنظيم هرمونات أخرى والمحافظة على الساعة البيولوجية للجسم.

وبحسب الدراسة التي نشرتها الدورية الأمريكية للوبائيات (2012) فقد ارتفعت مخاطر الإصابة بعدد من الأورام السرطانية عند الرجال الذين يعملون ليلا مع أقراهم الذين لا يعملون في الليل مثل سرطان الرئة، وسرطان المثانة، وسرطان البنكرياس، وطبقا للنتائج فقد ظهر أن العمل خلال فترات الليل، قد يزيد من مخاطر نشوء أورام سرطانية في مواضع مختلفة من الجسم، بغض النظر عن طول فترة العمل².

- الانعكاسات المعرفية:

تنجر عن الإخلال بالسير الطبيعي للإيقاع البيولوجي للفرد عواقب تتمثل بالخصوص في اضطرابات وآثار على مستوى مختلف الوظائف الجسمية و الفيزيولوجية و النفسية و المعرفية منها، وكل ما من شأنه أن يرافقها من اضطرابات على مستوى الوقت والعمل وما إلى ذلك من عادات واتصالات اجتماعية، ويرجع هذا بالخصوص إلى عدم قدرة مختلف هذه الوظائف على التكيف مع هذا التغيير، الأمر الذي يطرح مشكلة سوء تكيف الفرد وصعوبة توافقه عند العمل بنظام الدورات، سيما إذا وجب عليه أن

¹ - العمل الليلي وآثاره الفيزيولوجية والاجتماعية على العمال- دراسة مقارنة بين العزاب والمتزوجين- بقادير، عبد الرحمن، (2006)، ص 52، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، الجزائر.

² - العمل الليلي يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى الرجال، فلسطين أون لاين، (2012)، ص 57، Felesteen.ps، مقال منشور عبر الانترنت.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

يعمل أثناء الفترة الليلية، ذلك أنه يكون في هذه الحالة مخيرا لكي يحاول أن يعمل في وقت يحتاج فيه جسمه إلى النوم، لينام بعدها في وقت يصبح فيه جسمه في أوج نشاطه واستعداده، وبالتالي يفرض عليه القيام بنشاط وسلوك مخالفين لما تعود عنه جسمه، أو بمعنى آخر مغاير للإيقاع البيولوجي لجسمه، نظرا لهذه الإرغامات التي يعيشها العامل الذي يعمل في الليل بصفة خاصة أو على أساس نظام العمل بالدوريات بصفة عامة، و كل ما ينجر عنه من صعوبات في عملية تكيف الفرد وتوافقه، فقد حضي هذا الموضوع بالاهتمام والبحث من طرف الكثير من الباحثين الذين درسوا الأضرار والآثار التي يخلفها نظام العمل بالدوريات فإذا كان هناك عامل يعمل بصفة دائمة في دورية الليل، فإن الإيقاع البيولوجي قد يكون تقريبا عكس الإيقاع اليومي لشخص يعمل في دورية النهار، وكلما طرأ تغيير في نمط الدورية، كما هو الحال عند التحول من دورية النهار إلى دورية الليل، فإن الإيقاع اليومي سيتغير لدى أغلب الأفراد في هذه الوضعية، وهذا ليتماشى مع نمط النشاط الجديد، قد يحدث هذا الانقلاب في الإيقاع اليومي بعد أربعة أو خمسة أيام لدى بعض الأفراد في حين أنه قد يأخذ مدة طويلة لدى البعض الآخر، بل وقد لا يظهر أي تغيير لدى بعضهم الآخر. وعليه فقد تظهر على العامل بالدوريات الليلية اضطرابات عصبية عديدة خاصة حالات الغضب غير الطبيعي والتعب المزمن الذي لا يفارقه حتى في أوقات الراحة تقدر هذه الاضطرابات عند عمال الدوريات بحوالي مرتين ونصف أكثر منه عند عمال النهار، و تظهر أعراض هذه الإصابات العصبية في التعب والوهن والأرق وتغيير الطبع باتجاه العدوانية والاكتئاب مما يزيد في خطورة هذه الأمراض هو تناول العقاقير إما للنوم نهارا أو للبقاء في حالة يقظة ليلا، وذلك بسبب ضعف الانتباه وقلة التركيز أثناء العمل ليلا¹.

5-2 الانعكاسات النفسية للعمل الليلي:

تظهر الانعكاسات النفسية على العامل في النظام الليلي على شكا اضطرابات عصبية ناتجة عن حالات الغضب الغير طبيعية مصاحبة بتعب مزمن، حيث تقدر ذلك نسبة الاضطرابات عند عمال المناوبة بحوالي مرتين ونصف أكثر من عمال النهار ويشير هذا الأخير إلى حالة عابرة من الشعور باليأس وانقباض في الصدر يصيب كلا الجنسين، وهذا ما يبرر أو يؤدي إلى وجود اضطرابات عصبية ناتجة عن قلق العمال في محاولتهم التكيف مع التغيرات التي يتعرضون لها، أما المخاطر النفسية فقد تتطور لاضطرابات نفسية اكتئابية خاصة عند النساء، إضافة لاضطرابات سلوكية وسوء المزاج. في حين نجد تضارب نتائج البحوث والدراسات فيما يتعلق بالمشكلات والاضطرابات الصحية (النفسية منها والجسدية) الناجمة عن ممارسة المهن الليلية، ففي دراسة أجرتها جامعة كامبردج البريطانية عام (2009) بشأن الاضطرابات النفسية والانفعالية الناجمة عن ممارسة العاملين للمهن في ساعات الليل المتأخرة، مقارنة بمن يمارس المهن ذاتها في النهار ضمن المؤسسات الصناعية والخدماتية، لوحظ أن من يمارس المهنة في النهار أكثر انتظاما في حياته الاجتماعية والأسرية، وأكثر يقظة وقدرة على الاستجابة للتعليمات المقدمة من مروضه في العمل، كما يتمتع بمستويات متدنية من الأرق والقلق والإجهاد النفسي، وذلك مقارنة بمن يمارس العمل ليلا.

1- هو، بوظيفة، مرجع سابق، ص 96.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

ومن المؤكد أن مستوى الإجهاد النفسي والانفعالي المرتبط بالمهن الليلية له علاقة مباشرة بإدراك الذات ومدى الارتباط العضوي مع المهنة التي يمارسها الفرد، وكذا قدرته على الاندماج المهني فيها، ومن ثم رضاه المهني، كما تلعب العوامل الاجتماعية كالأسرة ورؤساء العمل وكمية الأرباح مثلا دورا كبيرا في التخفيف من وطأة الضغوط النفسية والانفعالية المرتبطة بممارسة العمل الليلي . بالإضافة إلى انتشار وكثرة الضغوط النفسية لدى العاملين ليلا، وظهور الاكتئاب والقلق.

6- انعكاسات على الحياة الأسرية:

إن مواقيت الدورات التي تؤدي ليلا قد تؤدي إلى ظهور اضطرابات في الساعة والأوقات المعتادة التي تخالف نشاطات الأسرة، فمن الصعب على العامل أن يتفادى مختلف المشاكل التي يطرحها هذا النظام على مستوى العلاقة الزوجية بصفة عامة، إذ نجد أن ساعات العمل لا تسمح بلقاء الزوجين كثيرا خاصة إذا كان كلاهما يعمل، هذا ما يخلق اضطراب على مستوى حياتهم الجنسية، ضف إلى ذلك خلق نوع من عدم الاستقرار العائلي مما يجعل الأسرة تضطر إلى إدخال تعديلات كثيرة على حياتهم اليومية مثلا الاستعانة أو اللجوء للمربيات للاعتناء بأطفالهم، وبهذا يتضاءل دور الأب والأم بدرجة كبيرة في أداء مهامهم كالمسهر على تربية الأبناء وذلك ما يزيد من استقلالية الأطفال، وهذا بطبيعة الحال ما قد يؤدي إلى ظهور بعض أشكال الانحرافات السلوكيات الغير سوية لديهم، هذا ما يجعل الفرد العامل يشعر بنوع من النقصان ايزاء تأدية مهامه كمسؤول على أفراد أسرته وصعوبة أداء الأدوار المفروضة عليه

وفي ظل ما سبق يطرح النوم وما يرتبط به من مشاكل على مستوى العلاقة الزوجية والحياة الأسرية ككل، فعودة العامل من العمل بدورية الليل، لينام وذلك لاسترجاع نشاطه تكون في وقت يستعد فيه باقي أفراد أسرته للنهوض، وكذا مباشرة نشاطاتهم اليومية بالمقابل فإن أفراد العائلة بدورهم ينزعجون من نومه أو قدومه مبكرا من العمل، مما يخلق خلافات داخل الأسرة. الشيء الذي يجعل الزوجة تسهر على تحديد نشاطات الأطفال في ظل أوقات النوم مثل اللعب الذي يكون عادة مصحوبا بالثرثرة والصياح. ولقد أشار أوليتش عام (1967) في دراسته على عمال الدورات الليلية (8x3) حيث توصل إلى أن نسبة (74%) من العمال يشكون من الاضطرابات التي يسببونها لعائلاتهم، أما زوجاتهم فيشتكين من استحالة نسج علاقتهم الودية مع الناس في السهرات الفنية ومختلف المناسبات والحفلات، واضطرابات العلاقة الزوجية¹.

- تزامن العوامل الاجتماعية:

إن أهم انتقاد للعمل الليلي يوجه عادة من قبل علماء الاجتماع والنفس، ويركز أساسا على تلك الآثار السلبية التي يضيفها العمل الليلي على الحياة الأسرية والحياة الاجتماعية للعامل، والتي تمتد إلى حياته العملية وكذلك إلى تنظيم المحيط المدني الذي يتأثر مباشرة بجداول العمل. ومن ضمن الجوانب التي مستها دراسات تزامن العوامل الاجتماعية العوامل التالية:

- **اختلال الحياة الأسرية:** تناولنا سابقا أثر العمل الليلي على الحياة الأسرية للعامل الليلي وحياته الجنسية لكن على وجه العموم وستعرض في تزامن العوامل الاجتماعية للعمل الليلي بنوع من التفصيل يعتبر اختلال الحياة الأسرية السبب المباشر لرفض العمل الليلي من طرف العمال وعائلاتهم، إذ أن آثار العمل بالليل سواء كان منتظما أو دوريا تتضح في جوانب من الحياة الأسرية وهي كالآتي:

1- بوظيفة، مرجع سابق، ص 123.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

أ- النظام اليومي للحياة المنزلية:

حيث أن عدم توافق استعمال الزمن الأسري مع استعمال زمن العامل يجعل هذا الأخير أمام الاختيارات التالية:

- يتبع العمل الروتين اليومي لأسرته على حساب فترات نومه (خاصة أثناء تناول وجبات الطعام، والزيارات، واستقبال الضيوف... الخ).

- يجعل الأسرة تتبع روتينه الشخصي، وهو شيء ممكن إذا ما كانت الأسرة صغيرة الحجم.

- يتبع العامل روتينا خاصا به مستقلا عن أسرته، حيث يهمل حياته ولا يعيش حياة أسرته.

وفي كل هذه الاختيارات الثلاثة فإن المصاعب موجودة سواء من حيث تحضير وتنظيم وجبات الطعام أو من حيث العمل المنزلي كالتنظيف والترتيب ورعاية الأطفال. ثم أن نوم العامل لا بد أن يحتل بسبب نشاط باقي أفراد الأسرة لأن حاجته للنوم تتعارض وحرمانهم.

ب- العلاقات الأسرية:

إن العمل الدوري بطبيعته يقلص من عدد الساعات التي يقضيها أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، وبالتالي فإن دور العامل كأب أو أم مسؤول على رعاية وتربية الأطفال قد يصبح غامضا وفي كثير من الأحيان يجعله في حرج من أمره كرب الأسرة تنشده رعايته وتنتظر إرشاداته.

ج- صعوبات الحياة الاجتماعية:

لاحظت العديد من الدراسات أن الإحساس بعدم الارتياح والعزلة موجودة لدى معظم عمال الليل، فدايرة الأصدقاء ضيقة لدى عمال الليل نتيجة صعوبة الحصول على أصدقاء جدد، إلا أن المحيط يلعب دورا مزدوجا في هذا الصدد، فكلما ارتفع عدد العمال بالليل أو بجداول الدوريات كلما صعب اكتساب أصدقاء جدد، وفي المقابل فإن إحساسهم بوجودهم على هامش الحياة الاجتماعية يقل، حيث أوضح استفتاء حول هذا الموضوع بإحدى المدن الصغيرة في بريطانيا أن العمل الليلي كان مقبولا وعاديا لأن أغلب السكان كانوا يمارسونه.

د- استعمال أوقات الراحة:

يختل استعمال أوقات الراحة من عامل لأخر تبعا لظروف كل واحد، فالكثير من العمال يشتغلون عملا مأجورا ثانيا سواء في مؤسسة أخرى أو عملا حرا كالأعمال التجارية والحرفية، بغض النظر عن التشريع به في مجال ازدواجية النشاط المهني. ومن المؤكد في هذا المجال أن نوعية المسكن لها دور كبير في تحديد طريقة استعمال أوقات الراحة.

ه- الحياة المهنية:

لا توجد تشريعات تنظم أجر العامل أو العمل الليلي، غير أن الاختلاف بين الأجر في النهار والأجر في الليل راجع في الأساس إلى بعض العلاوات، كعلاوة الطعام أو علاوة الساعات المتأخرة بالليل، وفي هذا الصدد نجد مسألة التحول من العمل الليلي إلى العمل النهاري صعبة المنال ومع ذلك فإن نتيجة ضغط الاتحادات والنقابات المهنية على المؤسسات فإن البعض منها يسمح بهذا التحويل وبنفس الأجر بعد عدد معين من السنوات التي يقضيها العامل في جداول العمل الليلي ثم أن هناك إمكانية تحويل الليلي إلى العمل بالنهار لظروف صحية.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

إن العمال الليليين يتميزون بالسلوك الإنسحابي كما أنهم من جهة أخرى يشعرون بالعزلة المهنية (أي عزلة العامل من الحياة اليومية للمؤسسة) كأحد أهم معوقات الحياة المهنية للعمال الليليين كونهم يشعرون بنقص الإعلام داخل المؤسسة، كون المستحقات التنظيمية تصلهم بطريقة شفوية كما أن هذا النوع من العمال يسود لديهم شعور بعدم المساواة بينهم وبين باقي العمال فيما يتعلق بالتسهيلات التي توفرها المؤسسة كـ بعض أنواع التكوين أو وسائل تحسين الحياة الاجتماعية للعامل.

و- السكن:

يعتبر حجم المسكن وموقعه من أهم العوامل التي تؤثر على نوعية الراحة لدى العامل وعلى الجو العائلي وحسب الدراسة التي أجراها كايو (1959) Caillot بفرنسا فإن صعوبات النوم تتوقف على حجم المسكن وتتمثل هذه الصعوبات في نسبة (50%) في حالة المساكن المكونة من غرفة ومطبخ، و(41%) بالنسبة للمساكن المكونة من ثلاث غرف، كما أن موقع المسكن يلعب دورا هاما في هذا المجال فالحيط الريفي يساعد أكثر على النوم من المحيط الحضري¹.

7- الانعكاسات المهنية للعمل الليلي:

مما لا شك فيه أن للعمل الليلي انعكاسات مهنية، وتعود هذه الأخيرة سلبا على حياة الفرد العامل الوظيفية أو المهنية وقد يؤدي ذلك للعامل إلى ترك منصب عمله نتيجة تلك الأعباء التي تنجر عن طبيعة العمل ليلا، وتتمثل هذه الانعكاسات فيما يلي:

- التعب:

التعب هو انخفاض في الكفاءة الإنتاجية وفي القدرة على الاستمرار في العمل، بسبب بذل الطاقة في إنجاز العمل، ويمكن أن يكون التعب ذهني، حسي أو عصبي ولقد وجد الباحثون اتفاقا على أن الشعور بالتعب في نوبة العمل الليلي أكثر منه في النوبة النهارية. ويعتبر موضوع التعب في ميدان العمل من الموضوعات الهامة والتي لقيت العناية في بحوث علم النفس الصناعي لأن التعب من العوامل الهامة المؤثرة على الإنتاج من جهة وعلى الحوادث من جهة أخرى. كما أنه يؤثر على الغياب والتمارض ويؤثر بصورة مباشرة على الكفاءة الإنتاجية. ويمكن تعريف التعب بأنه حالة عامة تنشأ من عمل أو نشاط سابق سواء كان هذا النشاط حركيا أو ذهنيا، ويبدو في مظاهر ثلاثة وهي، نقص فعلي متزايد في الكفاءة الإنتاجية، شعور ذاتي بالضيق والألم، وتغيرات فسيولوجية مختلفة كاضطرابات التنفس وارتفاع ضغط الدم وإرهاق العضلات. ومهما يكن الأمر فإن التعب هو أمر نفسي جسمي ولا يوجد تعب نفسي إلا وبصاحبه تعب جسمي والعكس صحيح، كما أن العمل العقلي المتواصل يؤدي إلى تعب جسمي لأنه يقترب بتكيف حسي حركي وقدر من التوتر والانقباض العضلي يشمل أغلب الجهاز الحركي كما أن التواصل في النشاط الجسمي يؤدي إلى الإرهاق والتعب العقلي².

يرى معظم الباحثين أن نظام العمل بالدوريات يؤدي إلى ظهور التعب عند العمال، حيث ترى الجمعية الوطنية لظروف العمل، أن هذا التعب مرتبط أساسا بالصعوبة في التكيف، ونقص النوم وكذا العمل الليلي الشاق بالنسبة للجسم، وغالبا ما ينظر للتعب على أنه يخفف من سرعة ودقة العمل، الأمر الذي غالبا ما تكون له انعكاسات على سجلات الإنتاج والحوادث، كما يفترض أن

1- بوحفص، مرجع سابق، ص102.

2- علم النفس الصناعي والمهني، شحاتة، محمد ربيع، (2010)، ص184، دار المسيرة للنشر، عمان.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

التأثيرات التراكمية للتعب قد يكون مسئولاً على ارتفاع نسبة التعب، إلا أن هذه المقاييس الموضوعية، بالرغم من أهميتها تبقى مجرد مؤشرات للتعب .

وفي هذا الصدد أثبتت الدراسات السيكولوجية من جهتها كذلك النشاط والتعب لدى عمال الدوريات بصفة عامة ودوريات الليل بصفة خاصة، حيث وجد أن هناك امتداد في زمن رد الفعل وانخفاضات في اختبار قياس القدرة اللغوية حيث أكدت مختلف الدراسات الفسيولوجية أن نظام العامل بدورية الليل يبذل مجهوداً أكبر بالمقارنة مع ذلك الذي يتطلبه العمل نهاراً، لأن العامل ليلاً يقوم بعمله لما يكون جسمه في حالة استرخاء و يحاول النوم نهاراً لما يكون جسمه في أوج حيويته ونشاطه، اعتباراً لهذا يتأثر العامل بالتغيرات الناتجة عن مختلف الريمات البيولوجية التي يعرفها الجسم، الأمر الذي غالباً ما يجعله يعمل جاهداً للتغلب على هذا الوضع، كما يدفع به الإحساس بالتعب المزمن والشعور بالتوتر وزيادة الحساسية وقلة التركيز والإرهاق. ومن المحتمل أن تجعل هذه الوضعية العامل عرضة لتناول الكثير من المهدئات وأقراص النوم عسا يتغلب على ما يعانيه من جراء سوء التكيف، وحتى ينام بشكل جيد في وقت مبكر ويكون جسمه في حالة نشاطه، وعندما يفيق من نومه قد يعتمد إلى تناول المنشطات التي تساعد على البقاء في حالة يقظة استجابة لحاجته إلى بدل جهد كبير للعمل في وقت يكون فيه جسمه في حالة ركود، لعل أخطر من هذا أن هذه العملية ذات التأثير العكسي قد تتطور لتتخذ شكل إدمان إذا ما تعود جسم العامل عليها حيث يصعب التخلص منها، كما قد يحتاج العامل إلى الزيادة في كمية المنشطات أو المهدئات أكثر فأكثر مفعولها يقل تدريجياً كلما تعود عنها وكلما ازداد إحساسه بالإعياء، قد تخلف هذه الوضعية انعكاسات خطيرة على حياة العامل سواء كان هذا على مستوى الأداء أو على مستوى الحوادث أو حتى على مستوى الصحة النفسية للفرد و علاقته بالأسرة والمجتمع، قام كازاميان (1983) cazamian بدراسة حول عمال مركز للصناعات النووية واعتمد أساساً على المخطط الكهربائي للدماغ، سواء كانوا في مراكز عملهم أو في بيوتهم، فتمكن من الوقوف على التعب العضلي وإلى أن العامل الليلي يكون مصحوباً بزيادة التعب الأمراض العصبية و السيكولوجية.، وقد وجد بار هاد وبافنوت (1970) Bahrdr et paf note أن (99%) من عمال دورية الليل يشكون من أعراض التعب في نهاية الدورية بالمقارنة مع (66%) من العاملين بدورية الصباح، يرجع هذا التعب إلى قلة النوم خصوصاً بعد اليوم الأول من العمل الليلي بحيث لا ينام (5%) منهم أكثر من 6 ساعات و (25%) أقل من 4 ساعات، كما توصل الباحثان إلى تحديد بعض الأعراض الذاتية للتعب والتي تظهر أكثر لدى عمال دورية الليل، إذ تتكرر لدى (86%) منهم بعد 4 ساعات من العمل، وتتمثل هذه الأعراض في، الإعياء أو الإنهاك البدني (83%)، آلام في الأطراف السفلى (78%)، الصداع (56%)، ضعف التركيز (50%) .

– حوادث العمل:

إن المصانع التي تكون فيها فترة العمل عشرة ساعات يومياً فمعدل حوادث العمل يرتفع بشدة في الساعتين الأخيرتين بسبب التعب، وإن معدلات الحوادث تسبب التلف في المعدات والمواد الخام أعلى في الدورتين المسائيتين¹ . وتزداد حوادث العمل في الساعات الأخيرة من العمل مقارنة بالساعات الأولى، كما تزداد نسبة الحوادث في مناخ التنظيم السيء .

¹ - أصول علم النفس الصناعي، شحاتة، محمد، (2006)، ص 120، دار قباء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

– الأداء والإنتاج:

بعض المهن تتطلب استمرارية العمل، أي أن يكون العمل بها طول اليوم الأمر الذي دفع أرباب المصانع والشركات أن يقسموا العمل على ثلاث نوبات، وهذا يعني أن بعض العمال يعملون في نوبات نهارية، والبعض الآخر يعملون في نوبات ليلية، على يتم التغيير كل أسبوع أو كل شهر وفقا لنظام الموضوع، وقد تبين لبعض الباحثين أن الذين يعملون بالليل يختلف أداؤهم وإنتاجهم عن الذين يعملون بالنهار، لصالح الذين يعملون بالنهار، كما أسفرت هذه الدراسات على أن نوبات العمل تؤثر العمل والإنتاج، ويمكن أن تتبلور نتائج هذه الدراسات على النحو التالي:

– إذا قام العمال بأداء وظائفهم مرة بالنهار وأخرى بالليل فإن أداؤهم بالنهار سوف يكون أفضل من أداؤهم بالليل، في النوبة النهارية أكثر إنتاجا من النوبة الليلية.

– إن أغلب العاملين يفضلون العمل بالنهار عن العمل بالليل وحتى يستطيعون الوفاء بالتزاماتهم الاجتماعية والحياتية.

إن العمل بالليل يكون مصحوبا بالتعب والملل أكثر من العمل بالنهار حيث أن مسؤوليات الحياة قد استنفدت ساعات النهار ولم يحصلوا على القدر الكافي أو المطلوب من الراحة، فضلا على أن العمل بالليل أدى إلى اضطراب مواعيد الطعام، وأن أغلبهم لم يتعود العمل بالليل، و يصعب عليه تغيير العادات التي ألفها من قبل على أن المشكلات والضغط المصاحبة للعمال الذين في نوبات الليل يمكن التغلب عليها من خلال العلاقات الإنسانية الجيدة وزيادة الخدمات ومضاعفة الحوافز ومراعاة الترتيبات وشعور الفرد بالأمن النفسي وإحساسه بقيمته وأهميته¹.

تشير البحوث التي أجريت حول أثر الدورية على الإنتاج كالولايات المتحدة الأمريكية ودول أوروبا أن الإنتاج يتدنى كما وكيفا لنفس العامل في الدورية الثانية والثالثة عن الدورية الأولى الصباحية، أي أن الإنتاج في الدورية الصباحية أعلى كما ونوعا عن الدوريتين المسائيتين، ولقد كشفت دراسة حديثة للصناعات البريطانية لويات وماريوت Iwyatt & Marriot والتي نشرت عام (1953) عن بعض المشكلات والنتائج المتضمنة في النوبات الليلية، فإنه إذا كلف نفس الأفراد بالعمل في نوبة نهارية ونوبة ليلية بالتناوب وكان معظمهم أكثر إنتاجا في النوبة النهارية عنهم في نوبة العمل الليلي.

خاتمة:

بالرغم من أهمية نظام العمل الليلي أو التناوبي في تحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية، إلا أنه يخلق مشاكل نفسية وجسدية للعمال، تتمثل أساسا في الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، التي تعيق عملية توافق العمال في مختلف مجالات الحياة، فالتعب النفسي والفسولوجي الناتج عن سرعة دوران ساعات العمل التناوبي يسهم في ظهور اضطرابات عديدة، ما يجعل العامل عرضة للإصابة بالأمراض الجسدية التي تؤثر أو تنعكس بدورها على حالته النفسية والسلوكية.

يجب الأفراد بطبعهم الراحة فيجب إعطاء العامل فترة راحة مناسبة وذلك من أجل تجديد النشاط والسماح له بأداء مسؤوليات أخرى خارج دوام العمل، كمسؤولياتهم الاجتماعية مما يسمح لهم بالعودة إلى العمل بروح جديدة أقدر على العمل وفي رغبة

¹ – سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، حمدي، علي، (2008)، ص ص 100، 101، دار الكتاب الحديث، القاهرة، الطبعة الأولى.

الانعكاسات النفسية والفسولوجية للعمل الليلي على العمال أ.د. خلفان رشيد الباحثة . بوديسة وردية

وحيوية الممارسة هذا لا يعني العمل على تشجيع الكسل بالتخفيف من ساعات العمل بناء على فراغ، بل الاستغلال الأمثل لساعات العمل الفعلية بما يناسب رفع الإنتاجية. والروح المعنوية لدى الفرد العامل.

قائمة المراجع:

- 1- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، اتفاقيات دولية قوانين مراسيم قرارات وأراء، مقررات، قانون رقم 90-11 المؤرخ في رمضان 1410هـ الموافق ل 21 أفريل 1990م. المتعلق بعلاقات العمل.
- 2- اضطرابات النوم، لأسباب، التشخيص، الوقاية العلاج، الدسوقي، مجدي محمد، (2002)، المكتبة لأجلو المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- 3- الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة وجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، الفرماوي حمدي علي و عبد الله، (2009)، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى.
- 4- العمل الليلي وأثاره الفسيولوجية والاجتماعية على العمال- دراسة مقارنة بين العزاب والمتزوجين- بقادير، عبد الرحمن، (2006)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، الجزائر
- 5- العمل البشري، بوحفص، مباركي، (2004)، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الثانية.
- 6- الساعة البيولوجية، بوظيفة، حمو، (1995)، شركة دار الأمة للنشر والتوزيع، الجزائر، الطبعة الأولى.
- 7- سيكولوجية الاتصال وضغوط العمل، حمدي علي، (2008)، دار الكتاب الحديث، القاهرة، الطبعة الأولى.
- 8- أصول علم النفس المهني والصناعي والتنظيمي، دويدار، عبد الفتاح محمد، (2003)، دار المعرفة الجامعية.
- 9- ديب يسرى، (2016)، مهن العمل الليلي أضرارها بالجملة وتعويضاتها غائبة، إجبار الساعة البيولوجية على العمل ليلا يسبب اضطرابات كثيرة، صحيفة تشرين. يومية سياسية، مؤسسة الوحدة للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع. سوريا، 13016.
- 10- شحاتة، محمد ربيع، (2006)، أصول علم النفس الصناعي، دار قباء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 11- شحاتة، محمد ربيع، (2010)، علم النفس الصناعي والمهني، دار المسيرة للنشر، عمان، الطبعة الأولى.
- 12- شريت أشرف محمد عبد الغني، (2003)، علم النفس الصناعي أسسه وتطبيقاته، المكتب الجامعي الحديث، الأزايطة.
- 13- فلسطين أون لاين، (2012)، العمل الليلي يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى الرجال، Felesteen.ps. مقال منشور عبر الانترنت.
- 14- محمد عباس سهيلة، (2000)، إدارة الموارد البشرية، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- 15- مكتب العمل الدولي، (2012)، حقوق المرأة العاملة والمساواة بين الجنسين، جنيف، الطبعة الثانية.
- 16- ياسين أمينة، (بدون تاريخ)، العمل بالنظام الليلي والتناوبي وأثره على التوافق العام دراسة ميدانية على عينة من موظفي الجمارك والأمن الوطني، جامعة وهران، الجزائر.
- 17- Benabu, j.c et Stoll, f et Gonzalez, M et Mathelin, C.(2015), Travail de nuit, travail posté: facteur de risque du cancer du sein, revue de la littérature, 43, 791, 799, Masson.
- 18- DARES. (2014). Le travail de nuit des salariés en 2009, fréquent dans les services publics en augmentation dans l'industrie et pour les femmes, février, 09,03,09.
- 19- DENIS, G (2012), travail de nuit: des travailleurs en rupture, dossier spéciale 24/28, 1^{er} semestre.03
- 20- ROHMER et.al (2004). Etude de rythme veille/ sommeil, de l'activité motrice générale et de comportement de travailleurs postés obèses :l'exemple des infirmières, 67,04.
- 21- SOPHIE,M.PRAZ,CH. Travail de nuit et ses conséquences sur le sommeil et la qualité de l'éveil ; Institut universitaire romand de santé au travail, rythmes de la vie, rythmes de sommeil, 14octobre 2010, Genève.