

العمل بالنظام الليلي والتناوبي وأثره على التوافق العام

دراسة ميدانية على عينة من موظفي الجمارك والأمن الوطني

الدكتورة: آمنة ياسين

جامعة وهران - الجزائر

الملخص:

تتناول الدراسة الحالية موضوع العمل الليلي أو التناوبي لدى موظفي قطاعي الجمارك والأمن الوطني وأثر ذلك على توافقهم العام، حيث تجيب على مجموعة من التساؤلات تهدف للكشف عن وجود أو عدم وجود التوافق بين الحياة الشخصية لهؤلاء الموظفين العاملين ليلا وحياتهم الأسرية-الزواجية، الصحية-الانفعالية وكذا الاجتماعية، من خلال إبراز أثر المهنة على كل هذه الجوانب، وعلى مستوى أي جانب تشكل معوقا على التوافق العام لديهم.

لتحقيق هذه الأهداف قامت الباحثة بتطبيق اختبار التوافق العام للراشدين من تصميم د.دالي حسين على عينة عشوائية من موظفي القطاع قوامها 50 فردا، ومعالجة النتائج باستخدام معامل التوافق واختبار ت، والتي أفضت إلى تسجيل فروقا دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، ما بين التوافق الشخصي لموظفي القطاع العاملين ليلا، وتوافقهم الزواجي، بين توافقهم المهني والصحي، وبين توافقهم الشخصي والاجتماعي. كما سجل الاقتران ما بين الدرجة المهنية والتوافق العام للموظفين.

الكلمات المفتاحية: العمل الليلي - التوافق العام - موظفي قطاعي الجمارك والأمن الوطني.

تمهيد:

يعد التوافق العام للأفراد من أهم المؤشرات المعبرة عن شخصياتهم، في علاقتها ببيئاتهم والوسط الاجتماعي الذي يحيون فيه، إذ يظهر المقدرة على "التفاعل بين الفرد بدوافعه وحوافزه والبيئة بكل إمكانياتها ومحدداتها ومقتضياتها" (نصيرة سويح، 2005: 111)

وانطلاقا من تركيبة كل شخصية، وقدراتها الجسمية والعقلية، والنفسية، فإن التوافق العام للأفراد يتغير من شخص لآخر، عند احتكاكه بالبيئة، ومختلف الصعوبات والمشكلات الحياتية اليومية، وكذا ضغوط العمل والشغل؛ فهناك من يتحمل ويواجه ويتكيف معها، وهناك من لا يستطيع فعل شيء ويتعرض للاحباط والانهايار، "فدرجة مواجهة المشاق وتحمل المصاعب تعد من أهم مقاييس التوافق النفسي وواحد من مؤشرات التكيف الإيجابي" (علي عبد الحسن حسين وزميله، 2011: 177).

إن التوافق العام للأفراد يرتبط كثيرا بالشغل وظروف العمل، وكذا طبيعة المنصب؛ فالفرد العامل أثناء تأديته لمهامه تعترضه أعباء العمل، وهنا وبحكم الفروق الفردية بين الأشخاص نجد من يتحملها ويديرها، وهناك من ينهار بتراكم مشكلات العمل، وتزايد الأعباء لا سيما مع متغيرات سوق العمل، والتطور التكنولوجي الذي يتوجب مسايرته من قبل مؤسسات العمل، وخضوعها للمعايير العالمية في شروط ومواقف العمل.

إن العولمة الاقتصادية أوجبت مسايرة الأنظمة القوية في كل ما تبنته من نظام في العمل بما فيها المواقف؛ فبعدما كان اعتماد نظام الحياة التقليدية الطبيعية التي يراعى فيها المؤشرات الطبيعية كشروق الشمس وغروبها، في تحديد مواعيد الالتحاق بالشغل ومغادرته والتي كانت تقام بالنهار، فقد تعدى الأمر اليوم، إلى أنظمة التناوب (المداومة)، أو إلى العمل الليلي. "ويكثر العمل بالدوريات خاصة في قطاعات النقل، البريد والمواصلات، الصحة، التزويد بالكهرباء، صناعة المعادن، الصناعات الكيماوية، صناعة الأغذية والمشروبات، صناعة السيارات، القطاع العسكري، والعديد من المرافق والمصالح الاجتماعية الواسعة الاستعمال: كالمقاهي، والمطاعم... الخ" (بن موسى، آمال وزميلتها، 2012: 13)

نظام العمل بالليل، هو ضمان لاستمرارية الانتاج، والزيادة فيه وتحسينه مثلما هو الحال بالنسبة للمصانع والمؤسسات (بن رجيل محمد، 2010). كما يشكل ضمان للخدمة المتواصلة لفائدة الأفراد والمواطنين، وضمان سلامة البلاد وأمنها، كما هو الحال في القطاع العسكري، قطاع الأمن، الجمارك والدرك الوطني.

إن هذه الشريحة من الموظفين لدى الدولة والتي هي ملزمة باستتباب الأمن على مستوى الوطن، تواجه أعمالا ذات خصوصية وأعباء مهنية، كما تتطلب تأدية المهام بنظام التناوب بالليل لضمان الاستمرارية، هذا الأمر دفع بالباحثة إلى الاهتمام والتساؤل عن مدى مقدرة عمال سلك الجمارك والأمن الوطني على سبيل المثال، على تأدية واجبه الوطني في ظل هذه المتغيرات: طبيعة المهنة من ناحية، والعمل ليلا أو بالتناوب، وانعكاس ذلك على توافقه البيولوجي-الصحي، النفسي-العاطفي، الزواجي-الأسري، الاجتماعي-العلائقي والمهني.

1. إشكالية البحث:

إن أداء المهن بالليل بقدر ما يخدم مصلحة المؤسسة الأمنية، فإنه يستلزم أن يخضع الموظفون والعاملون الملحقين بها، إلى نظام حياتي جديد أو على الأقل يكون مختلفا عما عهدوه، حيث سيطر تغييرا على ساعاتهم البيولوجية، ونظام راحتهم ونومهم، هذا الأمر يفترض أنه يحمل تبعات تنعكس على الإطار الحياتي لهؤلاء الموظفين؛ على الصحة العامة لأبدانهم، على رضاهم عن العمل هذا المفهوم الذي يرتبط بالتعب أثناء العمل وبعده (نصيرة سويح: 24)، وعلى الإطار العلائقي مع محيطهم الأسري خصوصا،

وإجمالاً على مستويات توافقهم: الشخصية، النفسية، الاجتماعية، الزوجية، الأسرية، الصحية والمهنية. حيث ومما لا شك فيه أن التوافق النفسي والاجتماعي من أساسيات نجاح علاقات الفرد الاجتماعية وبالتالي الانسجام والتكيف والتأقلم مع طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه (علي عبد الحسن حسين وزميله، 2011: 178).

وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

- هل يوجد اختلاف بين التوافق المهني لدى موظفي القطاع العاملين ليلاً وتوافقهم الاجتماعي؟
- هل هناك اختلاف بين توافقهم المهني وتوافقهم الانفعالي؟
- هل يوجد فرق بين توافقهم المهني وتوافقهم الصحي؟
- هل يوجد فرق بين توافقهم الشخصي وتوافقهم الزوجي؟
- هل يوجد فرق بين توافقهم الشخصي وتوافقهم الاجتماعي؟
- هل يقترن تغير مستويات التوافق العام بجنس الموظف؟
- هل يصاحب تغير سنوات الأقدمية في المهنة تغير في مستوى التوافق العام؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الحالة العائلية (المدنية) والتوافق العام لديهم؟
- وهل توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة المهنية والتوافق العام لديهم؟

2. أهداف البحث:

. التعرف على التوافق العام لدى موظفي الجمارك والأمن الوطني العاملين ليلاً.

. الكشف عن وجود أو عدم وجود التوافق بين الحياة الشخصية لهؤلاء الموظفين العاملين ليلاً وحياتهم الأسرية-الزوجية، الصحية-الانفعالية وكذا الاجتماعية، من خلال إبراز أثر المهنة على كل هذه الجوانب، وعلى مستوى أي جانب تشكل معوقاً على التوافق العام لديهم.

. التعرف على أثر الأقدمية، الحالة العائلية والدرجة المهنية على التوافق العام لدى هؤلاء الموظفين.

3. فرضيات البحث: تتوقع الباحثة الإجابات المؤقتة التالية:

- يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى موظفي القطاع العاملين ليلاً وتوافقهم الاجتماعي.
- يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين توافقهم المهني وتوافقهم الانفعالي.
- يوجد فرق دال إحصائياً بين توافقهم المهني وتوافقهم الصحي.
- يوجد فرق دال إحصائياً بين توافقهم الشخصي وتوافقهم الزوجي.
- يوجد فرق دال إحصائياً بين توافقهم الشخصي وتوافقهم الاجتماعي.

- يقترن تغير مستويات التوافق العام بجنس الموظف.
- يصاحب تغير سنوات الأقدمية في المهنة تغير في مستوى التوافق العام.
- توجد علاقة ارتباطية بين الحالة العائلية (المدنية) والتوافق العام لديهم.
- توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة المهنية والتوافق العام لديهم.

4. التحليل النظري لمفاهيم البحث:

أولاً: مفهوم التوافق العام:

التوافق مفهوم مستمد من علم البيولوجيا واستخدام تحت مفهوم التكيف (Adaptation) وقد استخدم هذا المفهوم في المجال النفسي تحت مصطلح التوافق حيث يعني التآلف والانسجام (Ajustement) حيث يستخدم أساساً للدلالة على التآلف ما بين الفرد وذاته وما بين البيئة المحيطة به وهذا ما يذهب إليه الاتجاه التكاملي من تصنيف مفهوم التوافق (علي عبد الحسن حسين وزميله، 2011: 180).

يقول محمد عبد الظاهر الطيب (ص: 16) أنه يعني "قدرة الفرد على التوفيق بين رغباته ومتطلباته واحتياجاته، ورغبات ومتطلبات واحتياجات المجتمع الذي ينتمي إليه"

ويعرفه هنري سميث Smith.H: "التوافق السوي بالنسبة للإنسان هو الاعتدال في الإشباع العام وليس في إشباع دافع واحد وعاجل على حساب دوافع أخرى والشخص المتوافق توافقاً ضعيفاً هو الشخص غير الواقعي وغير المتشبع والمتعجل في إشباع دوافعه وحاجاته الملحة" (نصيرة سويح، 2005: 112)

ومن خلال ما جاء في مختلف المعاجم والموسوعات النفسية مثل موسوعة أيزنك (1972) موسوعة إيدلبرج Euidelberg (1968) و معجم ولمان Wolman (1973)، تم الاتفاق على مظاهر التوافق والذي يكون في المستويات والمجالات التالية: (نصيرة سويح، 2005: 115)

. المجال الصحي والانفعالي للفرد.

. المجال الأسري والاجتماعي.

. المجال المهني والدراسي.

. المجال الطبيعي والفيزيائي.

كما يشمل المجالين الشخصي والزواجي.

بالنسبة للتوافق الشخصي فإنه يعد بمثابة الشعور بالسعادة مع الذات والآخرين وإشباع معظم الحاجات والدوافع والرغبات والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة.

ويتأثر التوافق الشخصي بعدة اعتبارات منها: (علي عبد الحسن حسين وزميله، 2011: 181).

- الصحة النفسية.
- تحقيق الذات.
- القدرة على مواجهة متطلبات الحياة.
- إشباع الدوافع والرغبات والميول
- القدرة على المواجهة الشجاعة للواقع وعدم اليأس.

بالنسبة للتوافق النفسي والاجتماعي:

نجد الشخص المتوافق نفسياً واجتماعياً هو القادر على ادراك المواقف والتصرف والتأقلم مع مجريات الظروف التي يتطلبها الموقف والاستمرارية بنجاح وان ادراك الفرد لقدراته وامكانياته وتفسير مدى الايجابيات التي يتم التصرف بها من العوامل المهمة التي يمكن من خلالها الوصول للمستوى المطلوب في الاداء (علي عبد الحسن حسين وزميله، 2011: 178).

للتوافق النفسي قطبين أساسيين هما الفرد ذاته والبيئة المحيطة به وغاية التوافق هو الوصول إلى علاقة انسجام بين الفرد وبين بيئته المحيطة. فيحدث الرضا لدى الفرد، ويؤدي في المدى الطويل إلى التقليل من الاحباط والقلق والتوتر (نصيرة سويح، 2005: 124). فهو كما يقول صالح الداهري (2008: 15) "عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة".

يعرف علي عبد الحسن حسين وزميله (2011: 181) التوافق الاجتماعي بأنه الشعور بالسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والضبط الاجتماعي وتقبل الآخرين في المجتمع كما انه يتأثر بعدة اعتبارات منها:-

- إدراك الفرد لحقوق الآخرين
- تسامح الفرد مع الآخرين.
- سلوكيات الفرد مع الجماعة.
- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

ويقول باركر Barker (في: عبد الفتاح غزال، 2008: 171) أن التوافق الاجتماعي مجموعة ما يبذله الفرد من نشاطات حتى يشبع حاجاته أو يتخطى العوائق ليتوافق مع البيئة المحيطة به.

مجالات التوافق هذه تتأثر جميعها بالمؤشرات التالية:

مظاهر ومؤشرات التوافق العام: تتفق العديد من الدراسات على جملة من المظاهر والمؤشرات لعل أهمها:

. **النظرة الواقعية للأمور:** حيث يفترض للفرد الذي يتمتع بدرجة من التوافق أن تكون نظريته لنفسه موازية للأهداف التي يضعها والطموحات التي يسعى إلى تحقيقها، وهذا حتى يصل إلى تحقيقها. ويذكر مصطفى فهمي هنا " أن الشخص الذي يضع لنفسه أهدافاً أقل بكثير من قدراته وفكرته عن نفسه، هو شخص غير سوي، إذ أنه لا يستغل جميع إمكانياته في سبيل الجماعة" (في نصيرة سويح، 2005: 120) . ويقول علي عبد الحسن حسين وزميله (2011: 180): "أن تكون طموحات الشخص بمستوى الإمكانيات، وأن تتطابق مفهوم الشخص أي ذاته مع واقعه الذي يعيشه وكما يدرك الآخرين".

. **الصحة النفسية:** إن الفرد في تعامله مع مختلف المواقف الضاغطة، وعقبات الحياة، ومشاكل وظروف العمل، يوظف ما لديه من مقومات الصحة النفسية، فإما أنه يصمد ويتحمل ويواجه وبالتالي يتكيف مع الواقع، وإما أنه يتعرض لحالات التأزم النفسي واختلالات تمس صحته النفسية فيعاني من مظاهر القلق والضيق وعدم الراحة النفسية، الاكتئاب، أو الاحباط. "وحده الشخص المتمتع بالصحة النفسية يستطيع مواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه وبقراها المجتمع". (مصطفى فهمي في نصيرة سويح: 117) .

. **اشباع الحاجات والرغبات:** يشعر الفرد المتوافق باشباع حاجاته وميوله ورغباته، لما يتمتع به من مقدرة في تسيير نظام حياته الخاصة والمهنية ومواجهة متطلباتهما، وهذا الأمر ينجر عنه شعور بالسعادة مع الذات والآخرين.

. **تحقيق الذات والقدرة على ضبطها:** يسعى الفرد إلى تحقيق ذاته وفرضها في الوسط الذي يعيش فيه، من خلال التحكم فيها وضبطها (التحكم في الرغبات، الحاجات...) حيث يقدر النتائج والعواقب ضمن خطة مدروسة. وهذه المقدرة تنم عن ثقة الفرد بنفسه، وتوافقه مع ذاته ومع الآخر، وقدرته على تحمل المسؤوليات.

ميكانيزمات التوافق: حصرها نعيم الرفاعي (ص: 9) في الحيل والأساليب التي يستخدمها الفرد لتحقيق توافقه، ومنها الإيجابي ومنها السلبي، من بينها:

الكبت - الانسحاب - العدوان - الإنكار - التعميم - التحدي - التعقل - التعويض - النسيان - التبرير - السلبية....

ثانيا: مفهوم العمل الليلي والعمل التناوبي:

يمارس العمل الليلي في إطار فرق تتناوب من دون انقطاع، ففي قطاع الأمن لا يحتمل الانقطاع عن العمل لبالليل ولا بالنهار، لا في العطل ولا في الأعياد، فالعمل فيه تناوبي مستمر، وبحسب الأحكام التشريعية الوطنية، يعرف على أنه "العمل المنجز خلال الفترة الممتدة من غروب الشمس إلى شروقها"

(صادق مهدي سعيد: 287). ويتخذ شكل التناوب المستمر، النصف مستمر، المتقطع والدوران 5 X3 مثلا. (بن رجيل محمد، 2010: 25)

آثار العمل الليلي - التناوبي على العامل:

تتأثر جوانب متعددة من شخصية ونفسية العامل الذي يوظف ليلا أو يقوم بأعمال تناوبية بين الليل والنهار، أهمها:

تأثر الإيقاع البيولوجي: يعرفه حمو بوظريفة (1995: 43) "أنه نظام دوري لوظائف الجسم تنشط في وقت معين وتقل فعاليته في أوقات أخرى، فتكون متهيئة للعمل والنشاط خلال فترات زمنية معينة وتتباطأ وتخمل خلال فترات أخرى". كما هو الحال لدرجة حرارة الجسم، دقات القلب، ضغط الدم، القدرات الذهنية، والتي عادة ما ترتفع نهارا وتخفض ليلا (Grandjean في آمال بن موسى، 2012: 29).

يختلف الإيقاع البيولوجي من حيث أوقات النشاط والخمول خلال أربعة و عشرين ساعة، حيث يفصل بقادير عبد الرحمن (2006: 33) في هذا الشأن ويذكر أن القدرة على العمل تزداد خلال ساعات الصباح وتبلغ أعلى مستوياتها ما بين الساعة التاسعة صباحا إلى الساعة الواحدة ظهرا ثم تبدأ في الانخفاض ما بين الساعة الثانية إلى الرابعة عصرا ثم ترتفع مرة أخرى من الساعة الرابعة إلى الساعة الثامنة مساء ثم تبدأ في الانخفاض من جديد.

إن أهم مشكلات العامل ليلا 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 تأثيرا 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 وبمرحلة لا نشاط ونوم أثناء الليل، ومشكلة العامل بالليل يعاني من تضاد وتناقض، لأنه مجبر لأن ينشط في مرحلة اللانشاط حيث يضطر لبذل جهدا إضافيا أكثر من العامل بالنهار. (Carpentier في نصيرة سويح، 2005: 39)

يقول لافيل Laville (في بن رجيل محمد، 2010: 29) "خلال فترة العمل الليلي فإنه يتميز معظم العمال بالنوم الخفيف في النهار غالبا ويعانون من عدم الاسترجاع لأنهم فقدوا التعود على النوم ليلا" والمقصود استرجاع الحيوية.

إن الأمر لا يعدو مساسا بالدورة الطبيعية للنوم حيث يكون الإيقاع منتظما، واختلال مراحلها وبخاصة مرحلة النوم العميق كما أكد الدكتور دفيز (Devez في 182 : Andlauer.P, 1977) وهي دائرة منظمة تُنمط أنشطة كل أعضاء الجسم وغدده، والمكونات الكيميائية للدم" (بن رجيل محمد، 2010: 29) فنقص النوم يؤثر على إفرازات المهاد. وإذا مُس هذا النظام يختل الإيقاع اليومي للعامل، ويمكن أن يتسبب في ظهور أمراض صحية لديه، كأن يصاب بالاختلالات الهضمية، نتيجة تناول وجبة ليلية إضافية (أكل + منبهات) أو أمراض القلب: يقول الدكتور فرولان (في آمال بن موسى، 2012: 35) : "إن العمل المستمر يؤثر سلبا على القلب. إن أمراض القلب بين عمال المناوبات قد ازدادت". أو الاضطرابات النفس-جسمية مثل العصبية والقلق العصبي وحالات من الغضب غير الطبيعي، والعدوانية والاكتئاب (حمو بوظيفة، 1995: 96)، حتى القرحة المعدية، اضطرابات اليقظة، ظهور أنواع التعب والإرهاق، حيث يقول أندلوار (Andlauer.P, 1977 : 75) "الفرق في درجة التعب بين العمل ليلا والعمل نهارا في نفس الوظيفة تكافئ أقدمية سبع سنوات". ويقول كاربونتي وزميله: "هذا التعب ناتج أصلا عن تعاكس مرحلتين بين اتساقين، أي أن الاتساق الدوري لنشاطهم البيولوجي مناقض لاتساق نشاطهم المهني" (Carpentier في نصيرة سويح : 38)

لعل أبرز أنواع التعب، الإجهاد Le Stress وقلة التركيز ما يمكن أن يقود إلى زيادة الأخطاء المهنية وحوادث العمل وعدم الرضا عن المهنة.

تأثر الإيقاع الاجتماعي والأسري:

يقول لافيل Laville (في بن رجيل محمد، 2010: 31): "إن الصراع الأسري مقابل الرضا المهني يمكن أن يحدث على ظهور اضطرابات عضوية التي تفرض على العامل ترك هذا النوع من العمل".

وضع قيمينو وليجي Guilleminault & Léger, 1997 ثلاث ملاحظات تتعلق بالعمال المناوبين:

1. يوجد عامل التكيف فردي لجميع ظروف العمل المقبولة، فالعديد يتكيفون بدون صعوبات ويتحملون بدون ضرر خلال فترات الالتزام المفروض من طرف التوقيت المناوب وآخرون لا يتكيفون أبدا.
2. تتجم عن القدرة على العمل مجموعة مختلطة بين ما هو بيولوجي واجتماعي وهذا التوازن وقتي واضطراب واحد من هذه العناصر يؤدي إلى عدم القدرة.
3. يجب على العامل في جميع الأحوال أن يكون راض على حالته ليتمكنه المواصلة بدون اضطرابات (في بن رجيل محمد، 2010: 33)

يفترض أن يحدث غياب الجرمي أو موظف الأمن عن بيته ليلا، انقطاعا في علاقته ببيته وأفراد أسرته، حيث يغيب عن حديث آخر اليوم (السهرة) وعن وجبة العشاء التي تلم شمل الأسرة، ولا تتسنى له الفرصة للاتصال بالأبناء والدرشة معهم عن أحوالهم وأشغالهم طيلة اليوم، ولا تفقد أعمالهم وواجباتهم

المدرسية، كما لا يتمكن من الاطمئنان عن أحوال الزوجة/الزوج، ولا تتحدث عن شؤون البيت واحتياجاته ومواضيع التسيير والشراء والاحتياجات المالية، ولا عن الأحداث اليومية حيث يمكن أن يحدث ذلك غياباً للتخطيط المستقبلي القريب المدى وحتى المتوسط والبعيد. كل هذه الأمور يمكنها أن تؤثر على التوافق الأسري والزواجي والاجتماعي لهذا الموظف العامل ليلاً، وفي هذا السياق أظهرت الدراسة المقارنة التي قامت بها سويح نصيرة (2005) أن العاملات ليلاً (بالقطاع الصحي) هن الأسوأ من ناحية التوافق الزوجي، مقارنة بالعاملات بالنهار، وأنهن غير راضيات عن زواجهن، وغير قادرات على تحمل أعباء الحياة الزوجية، ولا يشعرن بالسعادة الزوجية. إلى جانب أنهن الأسوأ من حيث التوافق الصحي. ونجد دراسة بن موسى آمال وحجاج نعيمة (2012 : 70) التي أكدت نتائجها وجود اضطرابات على مستوى الصحة النفسية لدى 98% من أفراد عينة البحث الذين يعملون بالمناوبة الليلية.

إن الأمر لا يعدو كونه عمل يتم بالنهار أو بالليل، فهو يتعدى ذلك بكثير لتأثيراته على معظم جوانب شخصية العامل، خصوصاً من الناحية الصحية والعلائقية بالأسرة والمجتمع، وكيف يتكيف العامل مع هذه الوضعية وما درجته توافقه، وهذا من أهم دواعي اختيار الباحثة للموضوع، ودراسته، وفيما يلي العمل التطبيقي الذي أجرته الباحثة.

5. الإجراءات المنهجية للدراسة:

استعانت الباحثة بالمنهج الوصفي الملائم للبحوث الاجتماعية، والذي يُعنى هنا بوصف الظاهرة، ظاهرة العمل الليلي وآثاره على التوافق العام لدى موظفي الجمارك والأمن الوطني.

1.5 / عينة البحث:

استعانت الباحثة بعينة قوامها 50 موظفاً من قطاعي الجمارك والأمن العمومي ممن يعملون بنظام التناوب، ويؤدون مهامهم بالليل اختيرت بطريقة عشوائية.

وقد تم المزج ما بين السلكين لتعذر التطبيق على عينة أكبر من عمال الجمارك بمدينة وهران، فتم استكمالها بأفراد من سلك الأمن الوطني (شرطة الحدود) بمدينة الرمشي - ولاية تلمسان. وهذين السلكين يتقاربان من حيث التنظيم والاختصاص. وفيما يلي بيانات أكثر عن أفراد العينة:

جدول رقم (1) يوضح خصائص أفراد العينة

الجنس	الأقدمية المهنية			الحالة العائلية			الدرجة المهنية			المجموع
إناث	ذكور	بسيطة	متوسطة	طويلة	أعزب	متزوج	عون	ضابط	مفتش	الكل
		5 سنوات فأقل	6 - 15 سنة	أكثر من 15 سنة						
18	32	16	16	18	20	30	17	14	19	50

2.5/ أداة البحث: والمتمثلة في اختبار التوافق العام للراشدين من تصميم د.دالي حسين سنة 1982، حيث يتكون من 7 بنود و112 فقرة تقيس مختلف جوانب التوافق لدى الأفراد. والأداة مكيفة مع البيئة الجزائرية. وفيما يلي جدول يبين مكونات الاختبار:

جدول رقم (2) يوضح مكونات الاختبار

اسم البعد / الاختبارات الفرعية	رمزه	عدد فقراته
التوافق الشخصي	أ	16
التوافق الاجتماعي	ب	16
التوافق الانفعالي	ج	16
التوافق الزوجي	د	16
التوافق الأسري	هـ	16
التوافق الصحي	و	16
التوافق المهني	ز	16
اختبار التوافق العام		112

يجيب المفحوصون باختيار إحدى البدائل الثلاث المقترحة، مع ملئ الجانب المخصص للبيانات الشخصية. ويصحح الاختبار بإعطاء درجة واحدة لكل إجابة تخدم غرض البحث (اتجاه موجب نحو التوافق)، حيث تصل أعلى درجة لكل اختبار فرعي (البعد) 16 درجة، وهذه تظهر توافقا كبيرا لدى المفحوص، وتبلغ أدنى درجة يمكن منحها 0 درجة، ما يعني سوء التوافق. وفي الأخير تجمع حصيلة الاختبارات الفرعية لتشكل درجة التوافق العام.

وقد تم الإقرار بصدق وثبات الاختبار، قياسا على نتائج القياس السيكومتري لدراسة الباحثة نصيرة سويح المجرة في 2005 على عينة قوامها 200 فرد.

3.5/ معالجة النتائج: تمت بأسلوبين إحصائيين، وهما معامل التوافق coefficient of contingency، لقياس درجات الاقتران بين المتغيرات، واختبار T test لاختبار الفروق بين متوسطي عينتين متشابهتين.

4.5 / تحليل النتائج:

اختبار الفرضية 1:

نصها: يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى موظفي القطاع العاملين ليلا وتوافقهم الاجتماعي.

استعانت الباحثة للتحقق من هذه الفرضية باختبار ت (T test) الملائم لاختبار الفرق بين متوسطي عينتين متشابهتين ، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (3) يبين قيمة ت ومستوى الدلالة الخاصة بالفرضية 1

ت. المحسوبة	دح	م.الدلالة	ت.الجدولية	الدلالة
0.39	49	0.05	2	غير دالة

من خلال الجدول يتبين عدم تحقق الفرضية بمعنى لم يسجل أي فرق بين التوافق المهني لأفراد العينة وتوافقهم الاجتماعي.

اختبار الفرضية 2:

نصها: يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين توافقهم المهني وتوافقهم الانفعالي.

هنا كذلك استعانت الباحثة باختبار ت للتحقق من الفرضية ، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (4) يبين قيمة ت ومستوى الدلالة الخاصة بالفرضية 2

ت. المحسوبة	دح	م.الدلالة	ت.الجدولية	الدلالة
1.67	49	0.05	2	غير دالة

من خلال الجدول يتبين عدم تحقق الفرضية وعدم تسجيل أي فرق بين التوافق المهني لأفراد العينة وتوافقهم الانفعالي.

اختبار الفرضية 3:

نصها: يوجد فرق دال إحصائيا بين توافقهم المهني وتوافقهم الصحي

وباستخدام اختبار ت دائما تم التحقق من الفرضية الثالثة، وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (5) يبين قيمة ت ومستوى الدلالة الخاصة بالفرضية 3

ت. المحسوبة	دح	م.الدلالة	ت.الجدولية	الدلالة
2.93	49	0.05	2	دالة

من خلال الجدول يتبين تحقق الفرضية وتسجيل الفرق بين التوافق المهني لأفراد العينة وتوافقهم الصحي.

اختبار الفرضية 4:

نصها: يوجد فرق دال إحصائيا بين توافقهم الشخصي وتوافقهم الزوجي
تم التحقق من الفرضية الرابعة، كما يلي:

جدول رقم (6) يبين قيمة ت ومستوى الدلالة الخاصة بالفرضية 4

ت. المحسوبة	د ح	م.الدلالة	ت.الجدولية	الدلالة
6.99	49	0.05	2	دالة

من خلال الجدول يتبين تحقق الفرضية فالجانب الشخصي يؤثر على التوافق الزوجي لأفراد العينة.

اختبار الفرضية 5:

نصها: يوجد فرق دال إحصائيا بين توافقهم الشخصي وتوافقهم الاجتماعي.
تم التحقق من هذه الفرضية، كما يلي:

جدول رقم (7) يبين قيمة ت ومستوى الدلالة الخاصة بالفرضية 5

ت. المحسوبة	د ح	م.الدلالة	ت.الجدولية	الدلالة
4.31	49	0.05	2	دالة

تأكدت الفرضية كما هو مبين على الجدول أعلاه، وثبت وجود فروق ذات دلالة ما بين الجانب الشخصي والجانب الاجتماعي من حيث درجة التوافق والتكيف.

اختبار الفرضية 6:

نصها: يقترن تغير مستويات التوافق العام بجنس الموظف
استعانت الباحثة بأسلوب معامل التوافق الإحصائي المرتكز على حساب كا²، حيث بلغت قيمته المحسوبة
رت = 0.18، كما يتضح من الجدول الموالي:

جدول رقم (8) يوضح قيم كا² النظرية والمتوقعة الخاصة بالفرضية 6

مجاميع الصفوف	التوافق العام				مجاميع الأعمدة
	منخفض	معتدل	مرتفع	مرتفع جدا	
إناث	1	6	10	1	18
	[1.8]	[4.32]	[10.44]	[1.44]	
ذكور	4	6	19	3	32
	[3.2]	[7.68]	[18.56]	[2.56]	
	5	12	29	4	50

إن الدلالة المعنوية عند درجة حرية 3، ومستوى دلالة 0.05، وعندما تكون الفرضية عديمة الاتجاه، تساوي 7.82، وهي أكبر من χ^2 المحسوبة 1.78، وعليه فإننا نرفض فرض البحث ونقبل الفرض الصفري، بمعنى لم تتحقق الفرضية.

اختبار الفرضية 7:

نصها: يصاحب تغير سنوات الأقدمية في المهنة تغير في مستوى التوافق العام.

بلغت قيمة $r_t = 0.18$ ، كما يتضح من الجدول الموالي:

جدول رقم (9) يوضح قيم χ^2 النظرية والمتوقعة الخاصة بالفرضية 7

مجاميع الصفوف	التوافق العام				
	مرتفع جدا	مرتفع	معتدل	منخفض	
16	0	8	5	3	بسيطة
	[0]	[9.28]	[3.84]	[1.6]	
16	1	13	2	0	متوسطة
	[1.28]	[9.28]	[3.84]	[0]	
18	3	8	5	2	طويلة
	[1.44]	[10.44]	[4.32]	[1.8]	
50	4	29	12	5	مجاميع الأعمدة

إن الدلالة المعنوية عند درجة حرية 6، ومستوى دلالة 0.05، وعندما تكون الفرضية عديمة الاتجاه، تساوي 12.59 وهي أكبر من χ^2 المحسوبة 7.01، وبالتالي لا يمكن قبول فرضية البحث، بمعنى لا توجد علاقة بين الأقدمية في العمل ومستوى التوافق العام لدى عمال الجمارك والأمن الخاضعين لنظام التناوب.

اختبار الفرضية 8:

نصها: توجد علاقة ارتباطية بين الحالة العائلية (المدنية) والتوافق العام لديهم.

بلغت قيمته المحسوبة $r_t = 0.29$ ، كما يتضح من الجدول الموالي:

جدول رقم (10) يوضح قيم كا² النظرية والمتوقعة الخاصة بالفرضية 8

مجاميع الصفوف	التوافق العام				الحالة العائلية
	مرتفع جدا	مرتفع	معتدل	منخفض	
20	-	10	7	3	أعزب
		[11.6]	[4.8]	[2]	
30	4	19	5	2	متزوج
	[2.4]	[17.4]	[7.2]	[3]	
50	4	29	12	5	مجاميع الأعمدة

إن الدلالة المعنوية عند درجة حرية 3، ومستوى دلالة 0.05، وعندما تكون الفرضية عديمة الاتجاه، تساوي 7.82 وهي أكبر من كا² المحسوبة 3.95، فإننا نقبل الفرض الصفري، بمعنى لا علاقة للحالة العائلية بالتوافق العام لدى عمال الجمارك والأمن الخاضعين لنظام التناوب.

اختبار الفرضية 9:

نصها: توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة المهنية والتوافق العام لديهم.
بلغت قيمة رت = 0.71، كما يتضح من الجدول الموالي:

جدول رقم (11) يوضح قيم كا² النظرية والمتوقعة الخاصة بالفرضية 9

مجاميع الصفوف	التوافق العام				الأقدمية
	مرتفع جدا	مرتفع	معتدل	منخفض	
17	1	9	6	1	عون
	[1.36]	[9.86]	[4.08]	[1.7]	
14	2	9	2	1	ضابط
	[1.12]	[8.12]	[0.24]	[0.1]	
19	1	11	4	3	مفتش
	[1.52]	[6.38]	[4.56]	[1.9]	
50	4	29	12	5	مجاميع الأعمدة

إن كا² الجدولية عند درجة حرية 6، ومستوى دلالة 0.05، وعندما تكون الفرضية ذات اتجاه، تساوي 10.64 وهي أكبر من كا² المحسوبة حيث تبلغ قيمتها 49.71، فإننا إذن نقبل فرضية البحث، والفرضية دالة كذلك عند مستوى 0.01 حيث تساوي قيمة كا² الجدولية 15.03، بمعنى يختلف التوافق العام باختلاف الدرجة المهنية لدى عمال الجمارك والأمن الخاضعين لنظام التناوب.

6.5/ تفسير ومناقشة:

أفضت النتائج إلى تسجيل فروقا دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، ما بين:

1/ التوافق الشخصي لموظفي القطاع العاملين ليلا، وتوافقهم الزواجي.

2/ توافقهم المهني والصحي.

3/ توافقهم الشخصي والاجتماعي.

كما سجل الاقتران ما بين الدرجة المهنية والتوافق العام للموظفين.

أما بقية الفرضيات فلم تتحقق.

يتضح جليا، أن أعباء المهنة المؤداة ليلا قد أثرت على الجانب البيولوجي للموظفين، وأخلت بتوافقهم الصحي، أي عدم وجود انتران بين الجانبين المهني والصحي لديهم. وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة كل من نصيرة سويح (2005)، بن موسى آمال (2012)، وادر بان (1978)، ميرس وآخرون (1978)، عادة أبهولي وأسماء البلوشي. حيث عبر المستجوبون عن هشاشة مناعتهم الجسمية جراء العمل بالليل، فهم يصابون بالأمراض بسرعة، مثل ألم الرأس، الزكام، التهاب اللوزتين، ضغط الدم وعسر الهضم. كما أنهم يشعرون بالتعب المتواصل، ولهذا الأمر تبعات وخيمة على مستوى الأداء للعامل كما تم تبيانها في التحليل النظري أعلاه.

كما دلت النتائج عن وجود عدم انسجام وعدم توافق بل واختلال ما بين الجانب الشخصي لهؤلاء الموظفين العاملين ليلا وحياتهم الزوجية، من ناحية وحياتهم الاجتماعية من ناحية أخرى، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سويح نصيرة (2005). فقد توضح أن أفراد العينة يواجهون مشكلات شخصية يصعب عليهم حلها، كما يصعب عليهم تحقيق ما يصبون إليه، إلى جانب المشكلات في الحياة الزوجية الناجمة عن العمل الليلي، وعدم الإحاطة الكاملة بالمسؤوليات تجاه القرين، وعدم رضاهم عن الزواج عموما.

ومن الناحية الاجتماعية، يتوضح ضيق العلاقات الاجتماعية لدى أفراد العينة، وعدم تمكنهم من المشاركة في المناسبات والاحتفالات، بل ووجود صعوبات في الاتصال مع الآخرين والاختلاط بالناس، وهذا يعزل هؤلاء الأفراد تدريجيا من حياة المجتمع ويجردهم من جانب جد مهم في حياتهم، حيث أن الإنسان "اجتماعي بطبعه" كما يقول ابن خلدون.

ورغم هذه الانعكاسات السلبية، فقد تم تسجيل درجات للتوافق موجبة لدى الموظفين حيث تزيد وترتفع كلما اختلفت الدرجة المهنية (عون، ضابط، مفتش). بمعنى أن طبيعة المنصب ومهامه تساهم في التخفيف من أعباء العمل الليلي كلما كان أرقى. فمعلوم أن عون الأمن أو عون الجمارك يؤدون مهامهما بالخارج، أكثر من المرتبتين الآخرين، حيث يتابع الكثير منهم أعمالهم بالمكاتب، ويقومون بمهام المتابعة والتنسيق والتقييم

لهؤلاء الأعوان، حيث يمكن أن يكون لهذا العامل الأثر في وجود توافق عام أكبر لدى الضباط والمفتشين مقارنة بالأعوان، فهم يتمتعون بمقدرة أكبر على التكيف مع أزواجهم وأسرهم والتكيف مع محيطهم الاجتماعي، وأقل عرضة للمشكلات الصحية والانفعالية، وأثر انسجاما مع مهنتهم ومتطلباتها.

خاتمة:

بعد مناقشة النتائج، يمكن تقديم جملة من التوصيات التي يمكن أن تفيد في الإسهام في معالجة قضية التوافق العام لدى الموظفين العاملين ليلا:

- 1) تنظيم أوقات العمل بما يسمح للموظفين بالاتصال بأسرهم وخصوصا تناول الوجبات الغذائية برفقتهم.
- 2) توفير سبل الراحة بأماكن العمل: ضمان وجبات صحية وخفيفة، توفير مستقطعات من وقت العمل للاسترخاء على كراسي مخصصة للتدليك مثلا، توفير قاعة تسمح بممارسة أي نشاط ترفيهي خلال فترات الاستراحة.
- 3) الاكثار من فترات الاستراحة، والتي تلي ساعتين من العمل المتواصل على الأكثر. الأمر الذي يساهم في الحفاظ على الكفاءة ويقلل من ارتكاب الأخطاء وحوادث العمل، ويحارب ظاهرة التعب.
- 4) منع الموظفين من تناول المنبهات (قهوة، شاي) وتعويضها بعصائر للفواكه الغنية بالفيتامين س (مثل: عصير الحمضيات، الطماطم أو الكيوي..).
- 5) اعتماد نظام التناوب فهو أفضل من العمل الليلي المستمر وتحديده في أقل من 5 ساعات عمل، مع منح فترات طويلة للاسترجاع.
- 6) الاهتمام أكثر بالحياة الشخصية للموظفين العاملين ليلا، من خلال توفير خلايا للانصات وتقديم الدعم السيكولوجي لهم يشرف عليها أخصائيون نفسانيون متمرسون.
- 7) تدريب الموظفين على مهارات واستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة.
- 8) تدريب الموظفين على المهارات الاجتماعية وطرق الاتصال وتكوين العلاقات مع الآخرين.

البيبلوغرافيا:

1. بن موسى، آمال. حجاج، نعيمة. 2012. *العمل الليلي وانعكاساته النفسية على العامل*. مذكرة تخرج ليسانس، تخصص علم النفس. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
2. بوظيفة حمو (1995). *الساعة البيولوجية*. الطبعة الأولى، شركة دار الأمة، الجزائر.
3. بقادير عبد الرحمان (2006). *العمل الليلي وآثاره الفيزيولوجية والاجتماعية على العمال*، رسالة ماجستير في علم النفس العمل. جامعة الجزائر.
4. بن رجيل محمد. (2010). *الثقل الفكري في العمل التناوبي*. رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم. جامعة وهران.
5. حسين، علي عبد الحسن. عبد اليمّة، حسين عبد الزهرة. 2011. *التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء*. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. المجلد 11، العدد 3. العراق.
6. الداهري، صالح حسن أحمد. (2008). *أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية*. دار صفاء للنشر والتوزيع. الطبعة 1، عمان، الأردن.
7. غزال، عبد الفتاح. (2008). *أبحاث حديثة في علم نفس الطفل*. دار ما هي للنشر والتوزيع، الطبعة 1. القاهرة - مصر.
8. الطيب، محمد عبد الظاهر. *أثر الإقامة الداخلية على التوافق الشخصي والاجتماعي للمراهقين المكفوفين من الجنسين*.
9. سويح نصيرة.. (2005). *أثر العمل الليلي على التوافق العام واستراتيجيات التكيف لدى الأمهات المتزوجات*. رسالة ماجستير في علم النفس العمل غير منشورة. جامعة وهران.
10. صادق مهدي سعيد. *العمل وتشغيل العمال والقوى العاملة*.
11. نعيم الرفاعي. *دراسة سيكولوجية للتكيف*.
12. Andlauer.P, Carpentier.J, Cazamin.P. (1^{er} trimestre 1977). *Ergonomie du travail de nuit et les horaires alternantes*. 1^{er} Edition. Editions Cujas.

الملحق:

جامعة وهران

كلية العلوم الاجتماعية

التعرف على أعباء الحياة والعمل

أختي الفاضلة، أخي الفاضل،

نطلب من سيادتكم التعاون معنا لأغراض البحث العلمي للتعرف على أعباء الحياة والعمل التي تواجهكم وعلاقتها بجوانب شخصيتكم ، ونحيطكم علما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة. ستجدون أمام كل سؤال (نعم - لا - لا أدري) فإذا كانت إجابتك بنعم فضع علامة (X) في الخانة الموافقة لها، وإذا كانت إجابتك بلا فضع العلامة أمامها، وإذا كنت لا تستطيع على الإطلاق أن تجيب على السؤال بـ (نعم) أو بـ (لا) فضع العلامة (X) أمام (?). كل ما ستدلي به من معلومات، أخي، أختي، سيخضع للسرية التامة، ولا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. شكرا لكم

بيانات شخصية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

السن:

سنوات الأقدمية:

الدرجة: عون أمن عمومي ☐ ضابط في الأمن الوطني ☐ مفتش في الأمن الوطني ☐

نظام العمل: تناوبي ☐ بالليل ☐

الحالة العائلية: أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق ☐ أرمل ☐ كرى، أذكر:

عدد الأطفال:

المسكن العائلي: مستقل (كراء) ☐ مستقل (ملكية) ☐ رفقة أهل الزوج ☐ رفقة أهل الزوجة ☐

نرجو ألا تكتب شيئا على الجدول الموالي

المقياس	الدرجة	الوصف	ملاحظات
أ			
ب			
ج			
د			
هـ			
و			
ز			
الدرجة الكلية			

أ- الجانب الشخصي

الفقرة	نعم	لا	؟
1. أجعل حياتي اليومية مملوءة بكل ما يثير اهتمامي			

			2. من المؤكد أن ثقتي بنفسي ضعيفة جدا
			3. إن فشلي في أي موقف يدفعني إلى المحاولة من جديد
			4. أتخذ قراراتي في المسائل بدون تردد
			5. أشعر في حياتي بعدم الأمن الشخصي
			6. أحقق أهدافي في الحياة بنفسي وأسعى إلى تحقيقها
			7. لا أتردد كثيرا في اتخاذ القرارات الهامة في الحياة
			8. أواجه مشاكل الشخصية بكل ثقة وأقوم بحلها
			9. أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية
			10. أشعر بأهميتي وبأنني مثل غيري
			11. لا يوجد شيء يحد من نشاطي في الحياة
			12. أشعر بأنني شخص عادي كالآخرين
			13. لا أشعر بأنني أقل من غيري
			14. بعض ظروف بيئتي صعبة التغير وتؤدي إلى سوء حياتي النفسية
			15. أقوم بحل مشاكلي بنفسي
			16. يصعب علي تحقيق ما أصبو إليه

ب- الجانب الاجتماعي

الفقرة	نعم	لا	؟
1. أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين			
2. إنني محبوب لدى معظم زملائي			
3. أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب جدا			
4. كثيرا ما أخرج شعور الآخرين			
5. تصعب علي المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			
6. يسهل علي تكوين علاقات مع أفراد الجنس الآخر			
7. إنني ناجح في تكوين علاقات مع الناس			
8. تنقصني القدرة على التصرف السليم في المواقف المحرجة			
9. يصعب علي القيام بفعل الخير			
10. أتعامل بصورة غير طبيعية مع أفراد الجنس الآخر			
11. أجد صعوبة في الاختلاط مع الناس			
12. أستطيع أن أقول رأيي في أي اجتماع			
13. من السهل علي المشاركة في الحفلات والاجتماعات المفرحة			
14. أستطيع الانصراف من أي اجتماع بدون استئذان			
15. يصعب علي التحدث مع الأشخاص الآخرين			
16. أجد صعوبة في مقابلة الأشخاص البارزين			

ج- الجانب الانفعالي

الفقرة	نعم	لا	؟
1. لا أغضب بسرعة إذا تعرضت لما يثيرني			
2. حياتي الانفعالية هادئة ومستقرة			
3. مزاجي متقلب دون سبب واضح			
4. عادة ما أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية			
5. عشت مشاكل انفعالية حادة			
6. تمر علي فترات أكره فيها نفسي وحياتي			

			7. أشعر غالباً بالالاكتئاب
			8. يتم سلوكي بالاندفاع والتهور
			9. أشكو من القلق في معظم الوقت
			10. من سهل أن ينجرح شعوري
			11. أشعر بخوف شديد من بعض الأشياء
			12. أقلق كثيراً من المواقف المهنية التي تمس كرامتي
			13. تضطرب حالتي النفسية بسهولة
			14. أتقبل نقد الآخرين لشخصيتي
			15. أستغرق وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة
			16. أخاف كثيراً من وقوع الكوارث

د- الجانب الزواجي

الفقرة	نعم	لا	؟
1. لقد ندمت على أنني تزوجت			
2. لقد كثرت مشكلاتنا الزوجية لفشلنا في حلها			
3. من المؤكد أن حياتي الجنسية مُرضية			
4. مسؤوليات الحياة الزوجية صعبة جداً			
5. لا يوجد فرق بيني وبين زملائي في الحياة الزوجية			
6. إني راض عن حياتي الجنسية كما هي الآن			
7. مسؤوليات الحياة الزوجية تفوق طاقتي			
8. إذا كان لي أن أختار من جديد فلن أختار التي تزوجتها			
9. كنت أتمنى ألا أكون إنساناً حتى لا أتزوج			
10. الحياة الزوجية بالنسبة لي أحسن من حياة العزوبة			
11. أجد في الحياة الزوجية الأنا والانس والاستقرار			
12. أعتبر زواجي فكرة غير ناجحة			
13. مشكلاتنا الزوجية قليلة وليست خطيرة			
14. إن زواجي أنجح من زواج الآخرين			
15. لا أعتبر زملائي أحسن مني في حياتهم الزوجية			
16. غالباً ما تكون في حياتنا الزوجية مثيرات لمشكلات حادة			

هـ- الجانب الأسري

الفقرة	نعم	لا	؟
1. أشعر بالغربة وأنا بين أفراد أسرتي			
2. تسود الثقة والاحترام بين أفراد أسرتي			
3. أتخذ قراراتي بالتشاور مع أفراد أسرتي			
4. أسباب الكثير من المشكلات لأسرتي			
5. أبذل كل جهدي لأسعد أسرتي			
6. يضايقني تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة			
7. أحب كل أفراد أسرتي			
8. بعض أفراد أسرتي يسبب لي الكثير من المشاكل			
9. أسرتي غير مفككة			
10. معظم زملائي أسعد مني في حياتهم الأسرية			
11. أقضي كثيراً من وقت فراغي مع أفراد أسرتي			

			12. ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة
			13. أسرتي تمنعني من التمتع بالحياة
			14. بعض أفراد أسرتي عصبي جدا
			15. حياتنا الأسرية مملوءة بالحب والود
			16. يسود بين أفراد أسرتي التوافق والانسجام

و- الجانب الصحي

الفقرة	نعم	لا	؟
1. لا أتعرض للإصابة بالأمراض الجلدية			
2. أصاب بسرعة بعدوى الزكام من الآخرين			
3. من الضروري أن أراعي صحتي بكل دقة وعناية			
4. غالبا ما أكل دون شعور بالجوع			
5. كثيرا ما أشعر بالألم في رأسي			
6. أصبت بمرض لم أشف منه شفاء تاما			
7. أقاسي كثيرا من الجيوب الأنفية			
8. أشفى بسهولة من نزلات البرد			
9. أشتكي من ضغط الدم العالي / المنخفض			
10. من المؤكد أنني غير معرض لأمراض الربو			
11. أعاني أحيانا من الإمساك / الإسهال			
12. قليلا ما أصاب بالتهاب اللوزتين أو الحلق			
13. قليلا ما أصاب بعسر الهضم			
14. أشعر بتعب في كثير من الأوقات			
15. أشعر بالألم في معدتي في بعض الأحيان			
16. وزني أقل من الوزن العادي بدرجة كبيرة			

ز- الجانب المهني

الفقرة	نعم	لا	؟
1. أمارس مهنتي عن اقتناع شخصي			
2. أقوم بواجباتي في عملي بكفاءة عالية جدا			
3. أعبأ عملي فوق طاقتي			
4. غالبا ما أتغلب على المشكلات المهنية			
5. أحب وقت العمل أكثر من أي وقت آخر			
6. أجد صعوبة في القيام بعملتي			
7. أعتبر عملي غير مرهق			
8. أتحين الفرصة لتغيير المهنة التي أعمل بها			
9. علاقاتي برؤسائي حسنة جدا			
10. علاقتي بزملائي في العمل غير طيبة			
11. اخترت مهنتي الحالية برغبتني			
12. أحب عملي أكثر مما يحب الآخرون عملهم			
13. أجد معاملة عادلة من رئيسي في العمل			
14. إن الأجر الذي أحصل عليه من عملي غير كاف لمصروفاتي الحالية			
15. أشعر بأن هذه الإدارة تدفع لي أجرا عادلا			
16. أميل لكل العمال الذين يعملون معي			