
The importance of some physiological indications; healthy Nutrition, healthy sleep and rest period for building workshops-workers in Constantine.

Dr. Houria Benayache¹

¹Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Badji Mokhtar Annaba, Laboratory for work analysis and argonomycs studies 0979500E (Algeria).

The E-mail Author: houria.benayache@univ-annaba.dz

Received: 06/2024

Published: 12/2024

Abstract:

This study aims to reveal the importance and role of some physiological indicators of healthy nutrition, healthy sleep and rest periods, which as a whole constitute a set of factors helping to maintain the health, safety and security of the worker. Through it, we sought to reveal whether the Algerian worker possessed the necessary healthy nutritional culture, whether he took sufficient healthy sleep, and whether he benefited from breaks during the working day. The study was conducted on a sample of 186 workers from construction workshops in the industrial area, Didouche Mourad, Constantine. In order to collect data, a questionnaire of three dimensions was used: healthy nutrition, healthy sleep and rest priods. Using the descriptive approach, the data were processed by calculating the percentages and average arithmetic.

Finally, the study concluded that the worker in the construction workshops does not possess the appropriate healthy nutritional culture, does not take enough healthy sleep and does not benefit from quality rest periods. This is due to considerations discussed in this article.

Keywords: healthy nutrition, healthy sleep, rest periods, health and occupational safety.

أهمية بعض المؤشرات الفيزيولوجية (التغذية الصحية، النوم وفترات الراحة) في تحقيق الصحة و السلامة المهنية لدى عمال ورشات البناء بالمنطقة الصناعية ديدوش مراد – قسنطينة.-

الدكتورة بن عياش حورية¹

¹كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة باجي مختار عنابة، مخبر تحليل العمل والدراسات الأروغونية (الجزائر).

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهمية ودور بعض المؤشرات الفيزيولوجية والمتمثلة في التغذية الصحية، النوم الصحي وفترات الراحة، والتي تشكل في مجملها مجموعة من العوامل المساعدة للحفاظ على صحة وسلامة وأمن العامل. ومن خلالها سعينا إلى الكشف عن ما إذا كان العامل الجزائري يمتلك الثقافة الغذائية الصحية اللازمة، و هل يأخذ كفايته من النوم الصحي، و هل يستفيد من فترات راحة خلال يوم العمل. أجريت الدراسة على عينة قدرت ب 186 عامل من عمال ورشات البناء بالمنطقة الصناعية، ديدوش مراد، قسنطينة. و من أجل جمع البيانات تم الاستعانة باستبيان ضم ثلاث أبعاد هي: بعد التغذية الصحية، بعد النوم الصحي و بعد فترات الراحة. وبلاستعانة بالمنهج الوصفي تمت معالجة البيانات عن طريق حساب النسب المئوية والمتوسط الحسابي.

في الأخير خلصت النتائج إلى أن العامل في ورشات البناء لا يمتلك الثقافة الغذائية الصحية الملائمة، ولا يأخذ القسط الكافي من النوم الصحي كما لا يستفيد من فترات راحة نوعية. وذلك لاعتبارات تمت مناقشتها من خلال هذا المقال

الكلمات المفتاحية: التغذية الصحية، النوم الصحي، فترات راحة، الصحة والسلامة المهنية.

مقدمة:

تعتبر مشكلة أمن وحماية العامل من بين المشاكل التي تواجهها المنظمات، لأن تكلفة المخاطر المهنية أثقلت كاهل الدول، مما أدى بالمختصين إلى التفكير في آليات مساعدة للحفاظ على سلامة وأمن العاملين.

فالوقاية والأمن في العمل لا تتعلق فقط بإجراءات السلامة المهنية التي تعمل على توفير وسائل الوقاية أو وضع برامج توعوية، تحسيس وتكوين لمساعدة العمال على تجاوز تلك المخاطر، ولكنها أصبحت متعلقة كذلك بعوامل مساعدة تزيد من إمكانية مقاومة العمال للخطر وتساهم في الحفاظ على صحتهم الجسمية والنفسية في مستوياتها الطبيعية الجيدة، ولأن العمال شريحة ارتكاز في المجتمع يجب الاعتناء بهم وبصحتهم، وطريقة تغذيتهم وساعات نومهم وتنظيم فترات راحتهم أثناء العمل لاسترجاع نشاطهم وحيويتهم.

فالعامل يحتاج أثناء ساعات العمل لأغذية صحية غنية بالفيتامينات والبروتينات وبالعناصر الغذائية المهمة لتقوية بدنه والحفاظ على قوته وتنشيط عقله وذاكرته حتى ينجز أعماله بكفاءة وإتقان، كما هو في حاجة إلى أخذ ساعات كافية من النوم لتصبح وظائف الجسم أنشط وأكثر فعالية، فالنوم يعيد التوازن لوظائف الجهاز العصبي ويقلل من التوتر ويحسن المزاج وتقل الإصابة ببعض الأمراض. كما يقل معدل الوقوع في الأخطاء التي تؤدي إلى ارتكاب الحوادث المهنية.

كذلك يحتاج جسم العامل إلى الحفاظ على التوازن بين الطاقة المستهلكة والطاقة المعوضة لها بحيث يصبح الجسم في حاجة إلى راحة بعد القيام بعمل لمدة معينة وهذا يستدعي إدخال فترات راحة منتظمة كمتطلبات فيزيولوجية للحفاظ على نشاط وكفاءة العامل.

من المعروف أن مختلف الوظائف البيولوجية لجسم الإنسان تمر عبر حلقة زمنية تعرف بالإيقاع البيولوجي اليومي الذي يقوم على أساس أن نشاط معظم الوظائف الجسمية تنخفض أثناء فترات زمنية معينة مما يفرض على العامل إتباع عادات محددة تمكنه من إعادة النشاط والقيام بواجباته ومهامه، وتتمثل خاصة في التغذية الصحية السليمة والنوم الصحي وأخذ فترات راحة أثناء العمل، وإذا سلمنا أن هذه العوامل مهمة في

الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية للعامل وإكسابه الطاقة التي تساعد في تنفيذ مهامه بكل حماية وأمن والتخلص من التعب فإنه من اللازم إتباع نظام غذائي سليم والابتعاد عن العادات الغذائية السيئة وأخذ كفايته من النوم والاهتمام بفترات راحته ، وعلى اعتبار أن معظم المؤسسات الجزائرية على اختلاف أنواعها وكذلك العمال يهتمون الدور الهام لهذه العوامل في تجديد النشاط واستعادة الطاقة التي استنفذت أثناء العمل، فإن هدف هذه الدراسة هو محاولة الكشف عن أهمية هذه المؤشرات في الحفاظ على صحة العامل، وهل العامل الجزائري يتمتع بثقافة غذائية صحية؟ وهل يأخذ كمية النوم اللازمة لتجديد نشاطه؟ وهل تؤمن المؤسسة الجزائرية فترات راحة منتظمة أثناء مزاولة العامل لنشاطه المهني؟

نصل في الأخير إلى تحديد الفرضيات التالية:

- 1- يمتلك العامل الجزائري الثقافة الغذائية الصحية.
- 2- يأخذ العامل الجزائري كمية النوم اللازمة لتجديد نشاطه.
- 3- تؤمن المؤسسة الجزائرية فترات راحة منتظمة للعامل.

الإطار النظري للدراسة:

1-التغذية الصحية عند العمال:

بالنسبة للغالبية العظمى من أصحاب العمل فإن التغذية الصحية تأتي في المقام الأخير لأنها آخر شيء يمكن أن يهتم به العامل والمسؤول، وتعتبر وسيلة فقط للتخفيف من الجوع، في حين تعتبر التغذية الصحية الوسيلة الأولى التي تسمح للعامل باستعادة طاقته التي استنفذها في العمل وتجديد نشاطه وتعويض ما تمت خسارته من حريرات أثناء قيامه بمهامه المختلفة.

1-1- مفهوم التغذية الصحية:

تعرف التغذية الصحية على أنها تناول الغذاء الذي يمد الجسم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للمحافظة على صحته وطاقته، وتشمل هذه العناصر الغذائية البروتينات، الدهون، الكربوهيدرات، الفيتامينات، المعادن والماء.

والتغذية الصحية هي مجموع المواد القادرة على تعويض الخسائر الطاقوية بحيث يحتاج جسم الإنسان إلى مقدار معين من التغذية للقيام بأي عمل، فكلما زاد العمل صعوبة كلما زادت الحاجة إلى تغذية أكثر، ويمكن قياس أهمية التغذية بعدد الوحدات الحرارية الموجودة في كل أنواع الغذاء، وعليه فإن أصحاب الأعمال الخفيفة يحتاجون إلى حوالي 2000 حتى 3000 وحدة حريرية في اليوم أما أصحاب الأعمال الصعبة فيحتاجون من 4000 إلى 5000 وحدة. (Plumey 2014p210)

1-2- أهمية التغذية الصحية:

إن طبيعة مهنة الإنسان ونمط حياته تفرضان عليه نظاما غذائيا معيناً فالعامل يقضي ساعات عمل طويلة في موقع عمله، منهمكا في إنجاز مهامه المختلفة.

وفي الكثير من الأحيان يتم إهمال مسألة تناول وجبات صحية نتيجة عمله المتواصل وتعويضها بوجبات خفيفة سريعة، ويتم التغاضي على أن التغذية الصحية السليمة من أهم العوامل التي تؤثر في صحة الإنسان البدنية والنفسية، ولها دور في منح العامل القدرة على التركيز والتعلم من خلال تزويده بالطاقة اللازمة لبناء الأنسجة وتعويض الخلايا التالفة.

فالتغذية تمنح للجسم آليات البناء والصيانة، ومن خلال عملية الهضم يتم تحويل الأغذية إلى طاقة وسعرات حرارية تمنح للعضلات طاقة وهذا من خلال عملية التحويل الهضمي كما تضمن ثبات البيئة الداخلية للجسم ونشاط مختلف الأجهزة والأنظمة ومستوى عالي من الكفاءة ومقاومة العوامل البيئية الضارة.

يحتاج العامل أثناء ساعات العمل لتناول الأطعمة التي تحتوي على عناصر مفيدة لتنشيط ذاكرته وعقله حتى يتمكن من تنفيذ وإنجاز مهامه ذلك لأن الأطعمة تؤثر على أداء وعمل الدماغ من خلال تنشيطه وتحفيزه والحفاظ على تركيزه طوال فترة الدوام. (Boisselier 1979p176)

كذلك للغذاء الصحي دور في الحفاظ على الصحة النفسية للعامل، فالحياة العملية بما تحمله من مسؤوليات وواجبات وضغوط تسبب له الكثير من القلق والتوتر الذي يمكن أن يتطور إلى أمراض نفسية كالإكتئاب والقلق. والطعام الصحي يساهم في تحسين حالة العامل النفسية باحتواء بعض الأطعمة على فيتامين د و ب 12 وفي هذا الإطار أكد المركز الرائد في استشارات التغذية light bite على أهمية التغذية الصحية المتوازنة خلال ساعات العمل لأنها تزيد من قدرة الدماغ على العمل بكفاءة بنسبة تصل إلى 20% وأن قلة الاهتمام بالتغذية تؤثر سلباً على القدرة في العمل.

وتتسبب العادات الغذائية غير الصحية في خفض إنتاجية العامل بنسبة 66% وقد تصل إلى 93% عند العمال الذين يهملون تناول الفواكه والخضر والأطعمة قليلة الدسم أثناء ساعات العمل، وان الدماغ يستمد تغذيته بشكل رئيسي من الجلوكوز، ولهذا نجد العمال الذين يعتمدون نمطا غذائيا غير صحيا أقل نشاطا وغير قادرين على التفكير بوضوح مما ينعكس بالسلب على إنتاجهم في العمل، كما يتسبب النمط الغذائي غير الصحي الذي يعتمد على الوجبات الخفيفة والسريعة في الإصابة بالتوتر ويتسبب في الإعياء والإرهاق. (Plumey 2014p213)

وعليه يمكننا التأكيد على أن التغذية الصحية هي طاقة تخفض القلق والتوتر وتسمح بـ:

- تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطانات.
- تحسن من إنتاجية العامل.
- تحسن من الروح المعنوية والمزاج.
- تؤمن وتقي العمال من الوقوع في المخاطر والموت المفاجئ والمبكر.
- تخفض من المصاريف والتأمين.

2-أهمية النوم لدى العامل:

يقضي الإنسان ما يقارب ثلث حياته نائما وقد أثبتت الدراسات أن للنوم انعكاسات على صحة الإنسان الجسمية والنفسية، فبمجرد أخذ ساعات كافية من النوم تصبح وظائف الجسم أنشط وأكثر فعالية، كما يعيد التوازن لوظائف الجهاز العصبي، لأن اليقظة المستمرة تسبب خلا في وظائف العقل، تبدل الأفكار واضطراب السلوك كما يقلل من التوتر ويحسن المزاج وتقل الإصابة ببعض الأمراض.

أثبتت التجارب على أن قلة النوم تؤدي إلى انخفاض الأداء وتظهر حالة من الضغط النفسي تؤدي إلى زيادة توتر العامل وعدم قدرته على التركيز وبالتالي وقوعه في الأخطاء التي يمكن أن تؤدي به إلى ارتكاب الحوادث. ويؤكد غرانديجان Grandjean على أن النوم الجيد كما ونوعا يعتبر شرطا أساسيا للحفاظ على أمن وسلامة العامل لأن غالبية الدراسات تؤكد على أن العمال المحرومين من النوم أكثر عرضة للإصابة بالحوادث المهنية. (Desrioux www-sante et travail)

وقد أشار الخبير الاقتصادي ماركو هافنر Marco Havner إلى أن مشكلة الإنتاجية تبدأ من عدد ساعات النوم، فإذا نام العامل فترة كافية تصل إلى 6 أو 7 ساعات في الليل فإن ذلك ينعكس إيجابيا على

الاقتصاد، والعامل المحروم من النوم يكون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية خطيرة مثل النوبات القلبية كما يكون أكثر عرضة للحوادث المهنية.

ويظهر تقرير بحث آخر يعود للمؤسسة الأمريكية راند Rand أن الناس الذين ينامون أقل من 6 ساعات في الليل يعتبرون أقل إنتاجية بنسبة 2.4% مقارنة مع إنتاجية الذين ينامون بين 7 و9 ساعات، الشيء الذي يكبد الاقتصاد الأمريكي خسائر تقدر بـ 411 مليار دولار سنويا. (net,Eljazeera,www

كما تؤكد الدراسات على أن قلة النوم تؤثر على الجهاز العصبي للعامل وتؤدي إلى إجهاد الدماغ وعدم ممارسته لوظائفه بشكل جيد، فيشعر بعدم القدرة على التركيز أو تعلم مهام جديدة، وتسبب بطء في إرسال الرسائل العصبية في الجسم، مما يضعف مهارات التنسيق بين الحركات وازدياد احتمالية الإصابة بالحوادث. كما تؤثر قلة النوم في قدرات العامل العقلية وحالته النفسية والعاطفية فيكون معرضا أكثر لفقدان القدرة على الصبر والتحمل، وتغير المزاج، وتتأثر قدراته في اتخاذ القرار والإبداع، ولا يعمل بكل طاقته ويكون عرضة أكثر من غيره للحوادث في مكان العمل، وهو ما يعود على الشركات بمزيد من التكاليف نظرا لما يصيب العامل من مشكلات صحية. (selection,Leareynolds www)

3- فترات الراحة:

3-1- مفهوم الراحة:

يطلق مصطلح الراحة على الأوقات المتقطعة التي تحدث فيها عملية الاسترخاء أثناء العمل كما تشير إلى تلك الحالة من الكف عن النشاط وتعتبر الراحة مهمة جدا لدى الإنسان خاصة عند ممارسته المستمرة لأي نشاط ذهني أو جسدي سواء كان ذلك أثناء عملية التكوين أو العمل، وتأخذ الراحة أشكالا عديدة بدءا بالتوقف عن العمل أو تغيير نوع النشاط أو النوم أو مجرد الاسترخاء. (بوظيفة1995ص27)

ويجب أن تدرج الراحة ضمن إطار التصميم الكلي للعمل، كما ينصح بعض المختصين بضرورة تناول وجبة خفيفة أثناء فترات الراحة ذلك لأن التجارب أثبتت أن انخفاض الإنتاج مع نهاية الفترة الصباحية والمسائية راجع لفراغ المعدة الذي يسبب حالة للنرفزة خاصة لدى العمال في وضعية الجلوس، ويمكن أن تؤدي إلى ارتكاب الأخطاء والحوادث وعدم التركيز، وكانت نتيجة هذه التجارب أن الأفراد الذين تناولوا وجبة خفيفة أثناء فترات الراحة كان أداءهم أحسن.

3-2- أنواع فترات الراحة:

تنظيم فترات الراحة يأخذ أشكال متعددة أهمها:

- **الراحة التلقائية:** تقوم على أساس أن العامل يستطيع أخذ راحة بنفسه كلما احتاج لذلك، وتكون مدتها قصيرة ومتكررة، لكن مساوئها كثيرة على أمن العمال، والمؤسسة في حال طلب العامل من زميله تعويضه عند أخذ الراحة والذي لا يستطيع القيام بذلك في حال ظهور طوارئ وعدم قدرته على معالجتها، الأمر الذي يهدد أمن العمال.

- **الراحة المقننة:** وهي عبارة عن تحول العامل للقيام بعمل آخر يكون روتينيا ودرجة تركيزه أقل من مهمته الأصلية، وتكون لفترة معينة للاستراحة من التركيز والجهد المبذول في مهمته الأصلية مثل تنظيف الآلة أو مكان العمل وترتيب المعدات.

- **الراحة التابعة لطبيعة العمل:** تتمثل في الفترة التي يقضيها العامل في انتظار إعادة تشغيل الآلة، ويشيع هذا النوع خاصة في المجال الخدماتي أين يرتاح العامل في انتظار وصول التعليمات أو الزبائن، أما في سلسلة الإنتاج فيتوقف ذلك على مدى مهارة وسرعة العامل.

- **الراحة المحددة:** هي فترات تحددها المؤسسة في إطار تنظيم العمل وتتمثل عادة في مدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة في منتصف فترة العمل الصباحية والمسائية. (بوظيفة1995ص28-29)

3-3. أهمية فترات الراحة في وقاية العامل:

قبل التطرق إلى أهمية فترات الراحة في حماية العامل تجدر الإشارة إلى أن أهميتها تبقى مرتبطة بنوعها، مدتها، توقيتها وتكرارها، إدخال فترات الراحة في أوقات العمل تؤدي إلى وقاية العامل من التعب والملل والوقوع في الأخطاء، ويعطي فرصة كبيرة للتفاعل الاجتماعي الضروري بين العمال. كما تعتبر فترات الراحة مهمة مثلها مثل باقي برامج السلامة المهنية ذلك لأنها تساعد في التخلص من الضغط العصبي وتخفف من حدة التعب والملل.

كما تغير من الحالة البدنية الفيزيولوجية للعامل خاصة إذا كان عمله يتم تحت ظروف فيزيقية صعبة. كما ينصح بأخذ فترات راحة خلال يوم العمل لتفادي التعب المتراكم، وينصح عالم النفس الألماني " كارل كوبوفيتس Karl Copovic " بأخذ فترة راحة أثناء الظهيرة لمدة نصف ساعة وفترتي راحة قبل وبعد الظهيرة لمدة 15 دقيقة لكل منهما، إضافة إلى الاسترخاء لمدة خمسة دقائق بعد كل ساعة من العمل، كما يوصي " كوبوفيتش " بقضاء فترة راحة الغذاء في نشاط يختلف عن مهام وأجواء العمل، فمن يعمل مثلاً في بيئة عمل صاخبة ينبغي عليه أن يستمتع بـ 30 دقيقة من الهدوء. (net,ElJazeera,www)

وعليه يمكننا القول أن العمل المتواصل دون أخذ فترات راحة منتظمة يؤدي إلى التعب والذي يؤدي بدوره إلى ارتكاب الأخطاء، هذه الأخيرة تؤدي بالعامل إلى الوقوع في حوادث العمل. هنا تكمن أهمية فترات الراحة كإجراء وقائي لحفظ السلامة المهنية للعامل.

4- مفهوم الصحة و السلامة المهنية: يعتبر مفهوم الصحة و السلامة المهنية من المفاهيم المستحدثة التي ظهرت بعد مصطلح النظافة و الأمن الصناعي لتشير إلى مجموع النشاطات المعقدة التي تستدعي تدخل العديد من التخصصات كعلم النفس ، طب العمل و الأرغونوميا لإزالة الخطر الذي قد يلحق بالعامل بسبب مختلف المخاطر المهنية و النفسية الاجتماعية التي يتعرض لها في موقع العمل .

عرفتها لجنة الصحة المهنية المشتركة (المتكونة من منظمة العمل الدولية و منظمة الصحة العالمية) على أنها فرع من فروع الصحة يهدف إلى الارتقاء بصحة العاملين في جميع المهن ، و الاحتفاظ بها في أعلى درجات الرفاهية البدنية ، النفسية و الاجتماعية ، و منع الانحرافات الصحية ، و وقاية العاملين من كافة المخاطر ، و وضعهم في بيئة عمل ملائمة لامكانياتهم النفسية و الفيزيولوجية . (Dolon1995p552)

يشتمل مفهوم الصحة و السلامة المهنية على مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى إزالة و التقليل من العوامل التي تضر بالصحة الجسدية و النفسية و الذهنية للعامل و تؤثر على البيئة المهنية و الاهتمام ببعض العوامل المساعدة التي تزيد من نسب مقاومة العامل للأمراض المهنية من خلال الاهتمام بالنمط الغذائي للعامل و النوم الصحي و حث المنظمات على ضرورة العمل على إعادة النظر و تنظيم فترات راحة نوعية خلال يوم العمل من أجل مساعدة العامل على حسن تسيير يومه المهني و حمايته من الإصابة ببعض المخاطر التي ترتبط مباشرة بنقص الغذاء و انخفاض نوعيته ، و كذلك عدم الاهتمام بساعات النوم و تنظيم فترات الراحة في العمل الذي يزيد من خطر الإصابة بالتعب و الملل و ارتكاب الأخطاء .

2- الطريقة والأدوات:

2-1-المجال المكاني:

لاختبار فرضيات الدراسة تم اختيار مكان إجراء البحث المتمثل في ورشات البناء التابعة للمنطقة الصناعية ببلدية ديدوش مراد، ولاية قسنطينة.

وتم اختيار ورشات البناء كون العمال بها يبذلون جهداً كبيراً يستلزم تغذية جيدة وساعات نوم كافية وفترات راحة متعددة لاستعادة نشاطهم وعدم الوقوع في الأخطاء التي تؤدي غالباً إلى الإصابات و الحوادث المهنية.

2-2-المنهج المستخدم:

بما أن هدف الدراسة هو قياس متغيرات الثقافة الغذائية الصحية وكمية النوم وفترات الراحة، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي الذي على أساسه يتم اختبار الفرضيات المطروحة ومحاولة وصف وتحليل هذه المتغيرات.

2-3-مجتمع وعينة الدراسة

فيما يخص عينة الدراسة فقد تم اعتمادا طريقة المسح الشامل لكل وحدات مجتمع الدراسة، حيث يبلغ عدد العمال بورشات البناء (ميدان الدراسة) 186 عاملا.

2-4- تقنيات جمع البيانات:

تمثلت الأداة الرئيسية للدراسة في الاستبيان الذي احتوى على (03) أبعاد هي:

☞ بعد التغذية الصحية. (وتضمن 7 بنود).

☞ بعد النوم. (وتضمن 7 بنود).

☞ بعد فترات الراحة (وتضمن 7 بنود).

2-5- الأساليب الإحصائية: من أجل التأكد من مدى تحقق الفرضيات تم استخدام النسب المئوية كأسلوب

إحصائي حسب القانون التالي: $S = \frac{100 \times \text{التكرار}}{N}$ حيث N هي حجم العينة. وكذا المتوسط الحسابي.

3- مناقشة النتائج:

3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

*استجابات مفردات العينة على بعد التغذية الصحية:

الرقم	الاستجابات البنود	نعم	النسبة المئوية	لا	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
1	أنا على علم بالمكونات الغذائية التي أتناولها (فيتامينات، بروتينات، ليبيدات)	10	5.37 %	176	94.62%	1.05
2	أحاول التنوع في غذائي.	26	13.97 %	160	86.02%	1.13
3	أتناول الحبوب والخضروات في أغلب وجباتي.	20	10.75 %	166	89.24 %	1.10
4	أحافظ على ثلاث وجبات في اليوم.	59	31.72 %	127	68.27 %	1.31
5	أتجنب استهلاك وجبات الأكل السريع.	20	10.75 %	166	89.24 %	1.10
6	أشرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم.	76	40.86 %	110	59.14 %	1.40
7	أتجنب استهلاك الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.	22	11.83 %	164	88.17 %	1.11
المتوسط الحسابي العام 1.17						

جدول رقم (1) يمثل استجابات مفردات العينة على بعد التغذية الصحية

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن نسبة الموافقة لدى عمال ورشة البناء على أغلب البنود التي تقيس بعد الثقافة الغذائية الصحية جاءت ضعيفة، مقارنة بنسب عدم الموافقة، وبمتوسط حسابي ضعيف قدر بـ 1.17. مما يؤكد على أن هؤلاء العمال ليست لديهم الثقافة الغذائية الصحية التي تمكنهم من الحفاظ على نموم واستمرار العمليات الحيوية، وتوفير الطاقة اللازمة لهم للقيام بمهامهم دون تعب أو مشاكل صحية. وهذا ما تدل عليه مجموع استجاباتهم حول بنود الاستبيان التي تدل على أن مجموع العمال ليسوا على دراية بالمكونات الغذائية لغذائهم وما يحتويه من سعرات حرارية أو فيتامينات وبروتينات، والسبب يعود إلى جهلهم بضرورة

التعرف على ما تحتويه وجباتهم الغذائية، كما أنهم لا يعملون على التنوع فيها. مع العلم أنه لكي يكون الغذاء متوازنا يجب أن يحتوي على كميات من البروتينات والسكريات والنشويات والأملاح المعدنية، ويتحقق ذلك بتناول أطعمة متنوعة في جميع الوجبات، وأن صنفا واحدا من الطعام لا يمكنه تلبية جميع حاجيات الجسم، كذلك فإن عدم حرصهم على التنوع في الغذاء وعدم استهلاك الخضر والفواكه واستهلاكهم لوجبات الأكل السريع يعتبر من السلوكات الغذائية السيئة التي تم التعود عليها خاصة في السنوات الأخيرة، مع انتشار محلات الأكل السريع، وإقبال العديد من العمال على تناولها، متناسين خطورة هذه المأكولات على صحتهم بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون والسكريات التي تتراكم في الجسم وتؤدي إلى زيادة هائلة في الوزن، كما تؤثر على الجهاز الهضمي.

ضف إلى ذلك فإن غالبية العمال لا يتجنبون استهلاك الشاي والقهوة، التي تعتبر مواد منبهة، والإفراط في تناولها يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق، وتؤدي إلى اضطراب النوم والمعاناة من الأرق، فتزيد من فقدان الشهية، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى التأثير بشكل مباشر على الكيفية التي يعمل بها الجسم والعقل معا.

إن طبيعة عمل هؤلاء العمال والتي تتمثل في البناء والأشغال العمومية تقتضي منهم قوة بدنية هائلة، وقضاء ساعات عمل طويلة في مواقع عملهم متعرضين لظروف فيزيقية صعبة، مما يفرض عليهم إتباع نظام غذائي سليم ومتنوع يحتوي على كل العناصر الغذائية التي تساعد في استعادة الطاقة التي استنفدت منهم في العمل، وتجديد نشاطهم وتعويض ما تمت خسارته من سرعات حرارية. لكن في المقابل ومن خلال استجاباتهم يمكننا التأكيد على أن العامل الجزائري بصفة عامة لا يولي أدنى اهتمام لطريقة تغذيته وذلك لجهله بأهمية الغذاء في ترميم وبناء طاقة الجسم وجعله مقاوما للمرض وهذا يرجع لطبيعة تنشئتهم الاجتماعية وثقافة المجتمع الجزائري ككل الذي يعتمد نظامه الغذائي وخاصة الأطعمة التقليدية على الكثير من الدهون والدم والسكريات.

وعليه فإن هذه الفرضية والتي مفادها أن العامل الجزائري يتمتع بثقافة غذائية صحية لم تتحقق.

3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

*استجابات مفردات العينة على بعد النوم الصحي:

الرقم	الاستجابات البنود	نعم	النسبة المئوية	لا	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
1	أنام من 06 إلى 07 ساعات يوميا.	43	23.12%	143	76.88%	1.23
2	أحصل على القدر الكافي من النوم كل ليلة.	35	18.82%	151	81.18%	1.18
3	أجد سهولة في النوم.	35	18.82%	151	81.18%	1.18
4	أذهب إلى النوم في مواعيد ثابتة.	23	12.36%	163	87.64%	1.10
5	أحصل على نوم هادئ وعميق.	26	13.98%	160	86.02%	1.13
6	أستيقظ غالبا في موعد ثابت كل يوم.	41	22.04%	145	77.96%	1.22
7	أنام بدون مساعدة الأدوية.	12	6.45%	174	93.55%	1.06

المتوسط الحسابي العام 0.98

جدول رقم (2) يمثل استجابات مفردات العينة على بعد النوم الصحي

من خلال استجابات مفردات العينة نلاحظ أن نسب الموافقة على بنود هذا البعد (النوم الصحي) جاءت ضعيفة في حين سجلنا نسب عالية من المعارضة، وبمتوسط حسابي ضعيف جدا قدر بـ 0.98. وهذا يؤكد على أن الفرضية التي مفادها أن العامل الجزائري يأخذ كمية النوم اللازمة لم تتحقق.

إن جسم الإنسان يحتاج عموما إلى 7 ساعات حتى 8 ساعات من النوم يوميا، ذلك لأنه يعتبر موردا استراتيجيا لاستعادة النشاط. فعندما يحرم العامل من النوم فإنه يكون أقل تركيزا، شارد الذهن ومتعبا مما يؤدي به إلى ارتكاب الأخطاء التي من شأنها أن تعرضه إلى حوادث العمل. ما تؤكد استجابات أفراد العينة أن الغالبية العظمى من العمال لا يحصلون على نوم هادئ ولا يجدون سهولة عند الذهاب إلى النوم، كما أن ساعات نومهم مضطربة، كل هذه المظاهر المتمثلة في اضطراب النوم تؤدي إلى التأثير مباشرة على صحتهم الجسدية والنفسية وعلى جودة الحياة عموما، كما تؤدي إلى تدهور الوظائف البدنية والذهنية، والسبب في ذلك هو عدم تبني هؤلاء العمال لعادات النوم السليمة والمتمثلة خاصة في انتظام مواعيد النوم والابتعاد عن استعمال الأجهزة الإلكترونية ليلا والتي تزيد من حالات الأرق. المعروف كذلك هو أن للتغذية الصحية دورا مهما في الحصول على نوم هادئ وعميق، وذلك بالابتعاد عن تناول المنبهات ليلا كالقهوة والشاي، وتجنب تناول الطعام الدسم، كل هذه العوامل من شأنها أن تساعد الجسم على الاسترخاء استعدادا للذهاب إلى النوم.

عدم قدرة العمال في الحصول على الكمية اللازمة من النوم تسبب لهم صعوبة في استعادة القوة والنشاط اللذان تم بذلها خلال ساعات العمل، كما يقل نشاطهم وحيويتهم وتفاعلهم مع بعضهم البعض في اليوم التالي للعمل، ويمكن أن تؤدي كل هذه العوامل إلى النرفزة والاحتكاك وحوادث المشاكل والصراعات في العمل. اضطراب النوم كذلك من شأنه أن يؤثر على جودة فترة اليقظة وعلى الانتباه والتركيز، كما يخفض من القدرة على التعلم، وهذا كله يؤثر على الأداء الوظيفي للعمال، وعلى إتمام المهام المطلوبة منهم وكذلك على نوعية الأعمال التي يقومون بها. وعليه فإن هذه الفرضية التي تنص على أن العامل الجزائري يأخذ كمية النوم اللازمة لم تتحقق.

3-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

*استجابات مفردات العينة على بعد فترات الراحة.

الرقم	الاستجابات البنود	نعم	النسبة النسبية	لا	النسبة النسبية	المتوسط الحسابي
1	نأخذ فترات راحة منتظمة خلال يوم العمل.	20	10.75%	166	89.25%	1.10
2	فترة الراحة تكون فقط عند الانتهاء من العمل.	31	16.66%	155	83.34%	1.16
3	كل عامل يأخذ فترة راحة تلقائيا دون علم المشرف.	46	24.73%	140	75.27%	1.24
4	نأخذ فترة راحة كلما أحسنا بالتعب.	21	11.29%	165	88.71%	1.11
5	أثناء فترة الراحة نبتعد تماما عن موقع العمل.	8	4.30%	178	95.70%	1.04
6	نأخذ فترات راحة متكررة في اليوم.	18	9.68%	168	90.32%	1.09
7	المؤسسة هي التي تحدد لك فترات	26	13.98%	160	86.12%	1.13

						الراحة.
المتوسط الحسابي العام 1.12						

جدول رقم (3) يوضح استجابات مفردات العينة على بعد فترات الراحة

من خلال استجابات مفردات العينة على بنود الاستمارة التي تقيس بعد (أوقات الراحة) نسجل أن نسب الموافقة جاءت ضعيفة في حين سجلت نسب عالية من المعارضة، أي بمتوسط حسابي عام ضعيف لم يتجاوز 1.12 . مما يؤكد على أن هذه المؤسسة لا تؤمن فترات راحة منتظمة لعاملها، وهذا يظهر من خلال تأكيد أغلب العمال على عدم وجود فترات راحة منتظمة خلال يوم العمل وعلى أن كل عامل يأخذ فترة من الراحة تلقائياً أو عند شعوره بالتعب. وهذا ما يؤكد على عدم التنظيم الجيد للعمال في مؤسساتنا عموماً.

المعروف أن كل عمل مهما كان نوعه يستلزم فترات راحة متعددة، ذلك لأن الدماغ لا يمكنه الحفاظ على التركيز لمدة طويلة، وبالتالي فالعامل لا يستطيع الحفاظ على العمل المكثف والتركيز العميق لساعات طويلة في العمل لثمانى ساعات كاملة تتخللها فترة استراحة الغداء فقط ، والتي لا تمكن العمال من استرجاع طاقتهم. كما أنه في أغلب الحالات لا يتم استغلال جميع ساعات اليوم في العمل والإنجاز بكل دقة وإتقان فلا يمكن للعمال العمل بنفس الوتيرة على مدار ثمانى ساعات. وعدم تحديد فترات راحة متعددة خلال يوم العمل تؤدي بالعمال إلى أخذ استراحات دون علم المشرفين، وقضاء وقت العمل في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو التواصل فيما بينهم وتناول الطعام. وهذا ما نلاحظه عموماً في مؤسساتنا المختلفة. حيث يتم الاعتقاد أن فترات الراحة هي التوقف عن العمل وبالتالي انخفاض الإنتاج وتعطل وتيرته، لكن الأبحاث الحديثة تؤكد على أن معدل ساعات العمل ليس له أي أهمية، والأساس هو الطريقة التي يخطط بها العمال يوم عملهم، وأن الأكثر إنتاجية هم الذين يأخذون فترات راحة قصيرة بين الحين والآخر قبل الشعور بالتعب، بحيث يفصلون خلالها أنفسهم كلياً عن العمل، الشيء الذي يساعدهم على الاشتغال بكل دقة وإتقان وتركيز.

عدم الاهتمام بتنظيم العمل وإدخال فترات الراحة بين الحين والآخر تؤدي بالعامل بطريقة لا شعورية إلى البحث عن وسائل الإلهاء لأن الدماغ والجسم استنفذا طاقتهم. هنا تكمن أهمية إدخال فترات الراحة للوقائية من التعب والملل وارتكاب الأخطاء، كما تجنب العامل اتخاذ فترات راحة تلقائياً والتي تكون سلبياً ومساوئها أكثر من إيجابياتها، كما تحفز العاملين على زيادة الإنتاج وتقليل الإجازات المرضية، وتحسين مستوى الرضا لديهم. وعليه يمكننا التأكيد على أن الفرضية القائلة بأن المؤسسة الجزائرية تؤمن فترات راحة لعمالها لم تتحقق.

4- المناقشة العامة للنتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن العامل الجزائري لا يمتلك الثقافة الغذائية الصحية ، و لا يهتم بساعات نومه أو نوعيته ، كما أن فترات الراحة أثناء العمل تعتبر من الكماليات في المؤسسة .

و عليه فان عدم امتلاك العامل للثقافة الغذائية الصحية يمكن إرجاعه إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للفرد الجزائري الذي نشأ على استهلاك المأكولات المشبعة بالدهن و الغنية بالنشويات و السكريات ، إضافة إلى استهلاك أنواع من الأطباق الدهنية . لأن في عاداتنا الغذائية قليلاً ما يتم الاهتمام بالغذاء الغني بالألياف و الخضراوات . ضف إلى ذلك ، اعتماد أغلب عمال ورشات البناء على الغذاء السريع لعدم توفر أغلب مؤسسات الأشغال العمومية على مطاعم خاصة بها ، و مع انتشار عربات و محلات الأكل السريع خاصة بمحاذاة هذه المؤسسات ، فان سهولة الوصول إليها جعل من السهل اقتناء مأكولات جاهزة و غير صحية . كما يمكننا التأكيد على أنه و بالنسبة لغالبية العمال فان الغذاء الصحي يأتي في المقام الأخير من الاهتمام لأنه يتم اعتباره كوسيلة للتخفيف من الجوع و تحقيق الشبع فقط ، في حين تعتبر التغذية غير الصحية العامل الأول المسبب للأمراض ، فالمثل يقول: "أن الإنسان يحفر قبره بأسنانه" وهذا دليل على أن النمط الغذائي المتبع هو الذي يساعد في التسريع بموت الإنسان أو الحفاظ على طول حياته.

بالنسبة للنوم الصحي ، فإن أغلب العمال يعانون من نوبات الأرق و عدم القدرة على الحصول على كمية كافية من النوم العميق ، و يعد الأرق من أكثر اضطرابات النوم شيوعا و هذا راجع لطبيعة الحياة التي يعيشها هؤلاء . فالملاحظ عموما ، أنه غالبا ما يتبع العمال عادات سيئة تؤثر على طبيعة نومهم مثل تناول وجبات غير صحية ليلا و تأخير موعد النوم لساعات طويلة و السهر في مواقع التواصل الاجتماعي و التي أصبحت تؤثر بشكل مباشر و كبير على نمط الحياة . عدم الاهتمام بالنوم الصحي ناتج عن عدم معرفة هؤلاء العمال بأن النوم أمرا حيويا و ضروريا للصحة الجسدية و العقلية ، فهو ليس مجرد وقت للراحة و إنما هو وقت يستغله الجسم و العقل للتجديد و الاستعداد لليوم القادم .

أما بالنسبة لفترات الراحة ، فإن أغلب مؤسسات الأشغال العمومية تعتمد فترة واحدة للراحة هي فترة الغذاء التي تتراوح مدتها بين 30 دقيقة و 1 ساعة . هذه الفترة التي يتم فيها تناول وجبة الغذاء و الاستراحة قليلا قبل العودة و مباشرة العمل . و عليه فإن هذه الفترة تعتبر غير كافية خاصة بالنسبة لنمط مهني يعتمد على بذل جهد عضلي و بدني كبير مما يؤدي إلى تعب الجسد و ضرورة حصوله على الراحة اللازمة لاستعادة النشاط و الطاقة و ضمان عدم تراكم الضغط الفيزيولوجي و القضاء على التعب . و عليه فإن عدم ضبط فترات راحة متعددة خلال يوم العمل تؤدي بالعمال إلى الشعور بالضغط و التعب و الملل ، كما تؤدي به إلى كره و النفور من عمله و الاحتيايل على القوانين و مخالفتها و تدفعه كذلك إلى التوقف التلقائي عن العمل كلما سنحت له الفرصة مما يعرضهم إلى التوبيخ و التأنيب.

الخاتمة:

إن الهدف الأساسي لعلم نفس العمل هو تحقيق التوافق النفسي المهني للعامل وذلك من خلال توفير بيئة عمل صحية و آمنة، هذه البيئة لا تركز فقط على تحسين ظروف و علاقات العمل، وإنما كذلك بالعمل على تحسين جودة الحياة المهنية، وهذا لا يأتي إلا من خلال دفع العمال إلى إتباع نظام حياتي محكم و منظم و الابتعاد عن الممارسات السلبية و العادات السيئة التي تعمل على استنزاف ضعفهم و إصابتهم بمختلف الأمراض و العلل.

من خلال هذه الدراسة حاولنا التعرف على بعض العوامل التي تساهم في تحسين الصحة و السلامة المهنية للعامل، المتمثلة خاصة في التغذية الصحية و النوم الصحي و الاستفادة من فترات الراحة خلال يوم العمل. ذلك لأن عدم استفادة العمال من هذه العوامل تؤدي بهم في غالب الأحيان إلى استنزاف طاقتهم النفسية و الجسدية، و تؤثر على قدرتهم على التركيز و الشعور بالتعب و بالتالي الوقوع في الأخطاء التي يمكن أن تؤدي بهم إلى ارتكاب الحوادث و الوقوع فريسة لمختلف الأمراض.

قائمة المراجع والهوامش:

1. Plumey, laurence, Legrand livre de l'alimentation, (2014), Eyrolles, p210.
2. Boisselier, jeker, Prévention et gestion des risques industriels dans l'entreprise (1979), l'édition d'organisation, paris, p186.
3. Plumey, laurence, Le grand livre de l'alimentation, (2014), Eyrolles, pp 211-213.
4. francoisdesriaux -santé ; travail : le someil -<http://www.santé-travail.fr :trav> Consulte le ; 08.12.2019 à 18^h:00 .
5. <http://www.google.com/anp.aljazeera.net> Consulte le ; 12.12.2023 à 22^h:00 .
6. Jennifer leareynolds, manque de someil : 8 conséquences sur votre Travail. [http:// www.selection .ca /sam](http://www.selection.ca /sam) Consulte le ; 10.12.2023 à 18^h:00 .
7. بوظيفة حمو، الساعة البيولوجية، ط1، الجزائر، (1995)، دار الأمة للنشر و التوزيع، ص27.

8. بوظيفة حمو، الساعة البيولوجية، ط1، الجزائر، (1995)، دار الأمة للنشر والتوزيع، ص ص 28-29.
9. <http://www.google.com/am,aljazeera.net> Consulte le ; 08.12.2023 à 08^h:00 .