

تأثير المناوبات الليلية المبكرة على صحة ورفاهية الممرضات: دراسة نوعية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير المناوبات الليلية المبكرة على صحة ورفاهية الممرضات: دراسة نوعية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115418>

تخيل أن تكون ممرضاً أو ممرضة، مسؤولاً عن رعاية المرضى على مدار الساعة. هذا يعني العمل في نوبات متغيرة، بما في ذلك النوبات المتأخرة التي تتبعها نوبات مبكرة مباشرة. قد يبدو هذا الجدول الزمني صعباً، ولكن ما هو التأثير الحقيقي لهذه النوبات المتتالية على صحة ورفاهية هؤلاء الأبطال الذين لا يكلون؟ دراسة جديدة تلقي الضوء على التحديات التي يواجهها الممرضون والممرضات الذين يعملون في هذه النوبات، وتقدم رؤى مهمة حول كيفية تحسين ظروف عملهم.

ملخص الأهمية

تأثير سلبي على الصحة: النوبات المتأخرة التي تليها نوبات مبكرة تؤثر سلباً على الصحة الجسدية والعقلية للممرضين والممرضات. عادات غذائية غير صحية: يميل العاملون في هذه النوبات إلى تبني عادات غذائية غير صحية بسبب صعوبة الحصول على وجبات صحية في أوقات غير تقليدية. تحديات اجتماعية وبيئية: تواجه هذه الفئة تحديات في التوازن بين العمل والحياة الاجتماعية، بالإضافة إلى صعوبات في بيئة العمل. الحاجة إلى تدخلات: هناك حاجة ماسة إلى تدخلات مثل فترات راحة أطول بين النوبات، وتقليل عبء العمل، وتقديم دعم إضافي لتحسين رفاهية الممرضين والممرضات.

منهجية البحث

قام الباحثون في جنوب أستراليا بإجراء دراسة نوعية استكشافية لفهم تصورات الممرضين والممرضات حول تأثير النوبات المتأخرة التي تليها نوبات مبكرة على صحتهم ورفاهيتهم. اعتمدت الدراسة على أربع مجموعات تركيز (focus groups) شملت خمسة ممرضين وممرضات من ثلاثة مستشفيات خاصة في جنوب أستراليا. تم إجراء هذه المقابلات بعد الحصول على الموافقات الأخلاقية اللازمة. تم تحليل البيانات النوعية التي تم جمعها يدوياً باستخدام منهج تحليلي استقرائي (inductive thematic analysis)، مما يعني أن الباحثين قاموا بتحديد الموضوعات الرئيسية من البيانات نفسها، بدلاً من فرضها مسبقاً. هذا النهج سمح لهم بفهم عميق لتجارب الممرضين والممرضات.

النتائج

أظهرت النتائج أن النوبات المتأخرة التي تليها نوبات مبكرة لها تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة الجسدية والعقلية للمشاركين. أفاد الممرضون والممرضات عن الشعور بالإرهاق المستمر، واضطرابات النوم، وزيادة التوتر والقلق. كما أشاروا إلى أن هذه النوبات تؤدي إلى تبني عادات غذائية غير صحية، حيث يجدون صعوبة في الحصول على وجبات صحية ومغذية في أوقات غير تقليدية. بالإضافة إلى ذلك، واجه المشاركون تحديات في بيئتهم الاجتماعية والعملية، بما في ذلك صعوبة الحفاظ على علاقاتهم الاجتماعية، والمشاركة في الأنشطة الترفيهية، والتركيز في العمل.

التأثير على المسار المهني: لاحظ الباحثون أن هذه الظروف الصعبة دفعت بعض الممرضين والممرضات إلى البحث عن وظائف بدوام جزئي (casual work) لتجنب النوبات المتتالية، أو إلى ممارسة ما يسمى بـ "الاستقالة الصامتة" (quiet quitting) - أي القيام بالحد الأدنى المطلوب من العمل فقط - أو إلى البحث عن أدوار ترميزية تسمح بجدول عمل أكثر ملاءمة. هذا يشير إلى أن النوبات المتأخرة التي تليها نوبات مبكرة لا تؤثر فقط على رفاهية الممرضين والممرضات، بل أيضاً على استبقاء الكفاءات في مهنة التمريض.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على أهمية توفير بيئة عمل صحية وداعمة للممرضين والممرضات. تشير الأبحاث إلى أن الممرضين والممرضات الذين يحصلون على قسط كافٍ من الراحة يقدمون رعاية أفضل للمرضى ويحسنون نتائجهم الصحية. لذلك، من الضروري أن تولي إدارات التمريض اهتماماً خاصاً لجدولة العمل، وأن تسعى إلى إيجاد حلول مبتكرة لتقليل تأثير النوبات المتأخرة التي تليها نوبات مبكرة. يمكن أن تشمل هذه الحلول توفير فترات راحة أطول بين النوبات، وتقليل عبء العمل، وتقديم دعم إضافي للممرضين والممرضات، بالإضافة إلى تقديم حوافز تشجعهم على العمل في النوبات الأقل تفضيلاً. الاستثمار في صحة ورفاهية الممرضين والممرضات ليس مجرد التزام أخلاقي، بل هو أيضاً استثمار في جودة الرعاية الصحية المقدمة للمرضى.

أظهرت الدراسة التي أجراها الباحثون في جنوب أستراليا أن تحسين جداول العمل وتقديم الحوافز المناسبة يلعبان دوراً حيوياً في تعزيز صحة الممرضين والممرضات والاحتفاظ بالكفاءات في هذا المجال الحيوي.

Reference

Karki U. (2025). *Unexplored dimension of shift work: the effects of late-early shifts on nurses and their wellbeing -- a qualitative study*. BMC Nursing

DOI: [10.1186/s12912-025-04173-8](https://doi.org/10.1186/s12912-025-04173-8)