

نعاس مزمن يؤثر على الصحة النفسية و جودة عمل ممرضات صحة الأم والطفل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 8, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نعاس مزمن يؤثر على الصحة النفسية و جودة عمل ممرضات صحة الأم والطفل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119556>

هل يعاني الأطباء والممرضون من قلة النوم؟ دراسة تكشف عن تأثير ذلك على الصحة النفسية وجودة الحياة العملية

تخيّل أنك ممرضة تعملين في قسم رعاية الأمومة والطفولة، مسؤولة عن حياة الأمهات والمواليد الجدد. ضغط العمل كبير، المناوبات طويلة، والحالات الطارئة لا تتوقف. في خضم كل هذا، تشعرين بتعب مستمر ورغبة لا تقاوم في النوم خلال ساعات العمل. هل هذا مجرد إرهاق طبيعي أم مشكلة أعمق؟ هذا السؤال يطرحه باحثون صينيون في دراسة حديثة سلطت الضوء على انتشار ظاهرة النعاس المفرط أثناء النهار (EDS) بين ممرضات رعاية الأمومة والطفولة، وعلاقتها بالصحة النفسية وجودة الحياة العملية.

منهجية البحث

قام فريق بحثي بقيادة وانغ بي بينغ (Wang Y.P.) بإجراء دراسة شاملة شملت 1426 ممرضة تعمل في أربعة مستشفيات مختلفة في الصين. اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي متعدد المراكز، مما يعني أن البيانات جمعت في وقت واحد من عدة مواقع لزيادة التمثيلية وتقليل التحيز. استخدم الباحثون استبيانات لتقييم انتشار النعاس المفرط أثناء النهار، مستخدمين مقياساً موثقاً به لتقييم مستوى النعاس. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم الصحة النفسية للمشاركات من خلال قياس مستويات القلق والأعراض الاكتئابية. ولتقييم جودة الحياة العملية، تم استخدام استبيان متخصص يقيس جوانب مختلفة مثل الرضا الوظيفي، والتوازن بين العمل والحياة، والعلاقات مع الزملاء.

وللتأكد من دقة النتائج، استخدم الباحثون تقنية "مطابقة درجة الميل" (Propensity Score Matching - PSM). هذه التقنية الإحصائية المتقدمة تهدف إلى تقليل تأثير العوامل المحتملة التي قد تؤثر على العلاقة بين النعاس المفرط أثناء النهار والمتغيرات الأخرى التي تمت دراستها، مثل العمر والخبرة العملية. بعد تطبيق PSM، تم استخدام تحليل الانحدار اللوجستي الثنائي (Binary Logistic Regression) لتحليل العلاقة بين النعاس المفرط والأعراض النفسية، بينما تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) لتقييم تأثير النعاس المفرط على جودة الحياة العملية.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة 24.2% من ممرضات رعاية الأمومة والطفولة في الصين يعانين من النعاس المفرط أثناء النهار. وهذا الرقم يثير القلق، خاصة وأن هذه الممرضات يتحملن مسؤولية كبيرة في رعاية الفئات الأكثر ضعفاً في المجتمع.

الأكثر إثارة للقلق هو أن الدراسة وجدت ارتباطاً وثيقاً بين النعاس المفرط وزيادة أعراض القلق والاكتئاب. فقد أظهرت التحليلات الإحصائية أن الممرضات اللاتي يعانين من النعاس المفرط هن أكثر عرضة بنسبة 54.8% للإصابة بالقلق، وأكثر عرضة بنسبة 81.4% للإصابة بالاكتئاب.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسة أن النعاس المفرط يرتبط بشكل سلبي بجودة الحياة العملية. وهذا يعني أن الممرضات اللاتي يعانين من النعاس المفرط يميلن إلى الشعور برضا أقل عن وظائفهن، ويواجهن صعوبة أكبر في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية. وقد أظهرت التحليلات أن النعاس المفرط يقلل من جودة الحياة العملية بمقدار 0.114 وحدة على مقياس الجودة.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على أهمية معالجة مشكلة النعاس المفرط أثناء النهار بين ممرضات رعاية الأمومة والطفولة. فالنعاس ليس مجرد شعور بالتعب، بل هو مؤشر على مشكلة صحية قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية والأداء الوظيفي.

يشير الباحثون إلى أن تعديل جداول العمل وتقليل الشعور بالنعاس يمكن أن يلعب دوراً حاسماً في تحسين الصحة النفسية وجودة الحياة العملية للممرضات. قد يشمل ذلك توفير فترات راحة كافية، وتقليل عدد المناوبات الليلية، وتوفير برامج تدريبية حول إدارة الإجهاد وتحسين عادات النوم.

إن الاستثمار في صحة ورفاهية ممرضات رعاية الأمومة والطفولة ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو ضرورة لضمان تقديم رعاية عالية الجودة للأمهات والمواليد الجدد. فالممرضات السعيدات والصحية هن أكثر قدرة على تقديم رعاية فعالة ورحيمة، مما يساهم في تحسين صحة المجتمع ككل.

Reference

Wang Y.P. (2025). *Association of excessive daytime sleepiness with anxiety, depressive symptoms, and quality of work life among maternal and child health nurses*. Scientific Reports, 16(1), 43-43

DOI: [10.1038/s41598-025-28720-0](https://doi.org/10.1038/s41598-025-28720-0)