

العمل التناوبي وتأثيره على الصحة النفسية للمرأة العاملة في قطاع الصحة

Rotational work and its impact on the mental health of women working in the health sector

د. إبتسام جوهري	د. يونس سلام*.
جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)	جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)
ibtissamdjoughri91@gmail.com	Sellamyounes.1@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/05/16 تاريخ القبول: 2023/05/19

ملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى النساء العاملات في قطاع الصحة وأثر العمل التناوبي عليهن وعلى مستوى صحتهم النفسية، لذا تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتطبيق مقياس الصحة النفسية على عينة من العاملات بعد المناوبة قدر عددهن بـ (50) امرأة. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة مع تأثير العمل التناوبي على مستوى البعد المهني للمرأة العاملة. كلمات مفتاحية: العمل التناوبي، الصحة النفسية، المرأة العاملة.

Abstract :

The study aimed to reveal the level of mental health in women working in the health sector and the impact of rotational work on them and their mental health level, so the descriptive approach was relied upon and the application of the mental health measure to a sample of female workers after shift estimated at (50) women.

And after statistical treatment of the data resulted in a high level of mental health in the members of the sample with the impact of rotational work at the level of the professional dimension of working women.

Key words: The Rotational work, The Mental health, working women.

1. مقدمة:

عرف العصر الحديث اهتماما متزايدا بالصحة وازدادت المحاولات من طرف القائمين عليها والباحثين على تحسين مستوياتها لدى الأفراد على جميع الأصعدة، إذ يهتم العلماء الصحة النفسية بالدراسة العلمية للصحة والتوافق النفسي ودراسة العوامل المؤدية إليها وما يحققها وما يعيقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات نفسية، ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها، خاصة مع الانتشار الواسع للأمراض والأوبئة وكثرة الضغوط النفسية الناتجة عن الأعباء الكثيرة التي تتقل عاتق الفرد والمجتمع، فقد أخذ موضوع الصحة النفسية حيزا واسعا من اهتمام الباحثين والمختصين النفسيين، الذي يعملون على تحسين مستوياتها لدى الفرد والأسرة من الطفولة إلى الشيخوخة¹.

ولعل أهم لبنة في الأسرة هي المرأة التي تلعب الدور الرئيسي في تربية الأجيال وتؤثر على صحتهم وسلوكاتهم واتجاهاتهم في الحياة وبناء شخصيتهم، ومن هنا كان لا بد لنا أن نولي الاهتمام بالدرجة الأولى إلى المرأة والعناية بصحتها النفسية والجسدية، إضافة إلى هذا الدور الأساسي الذي تلعبه المرأة خلق لها التطور التكنولوجي أدوارا متعددة إضافية لتقوم بها، حيث عرفت المرأة مؤخرا نشاطات أخرى عديدة خارج البيت جعلت منها عضوا مهما في الحياة العامة والخاصة.

ومن بين أقدم المهن التي عرفت بها المرأة منذ القدم هي مهنة التمريض وتوسعت أدوارها ومهامها في مجال الصحة مع تقدم وتطور المجتمعات، ومن المعروف أن مهنة التمريض والطب من المهن الحساسة جدا والتي تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه لتفادي الأخطاء الطبية وتقديم الرعاية الجيدة للمرضى وتحقيق الشفاء، فالعمل في القطاع الصحي يفرض على المرأة العمل وفق البرنامج المسطر من طرف كل المؤسسات الاستشفائية، الأمر الذي جعلها تقتحم عالم العمل التناوبي الليلي، وتتمثل أهمية الصحة النفسية للمرأة العاملة في قطاع الصحة خاصة التي تعمل في العمل التناوبي، لذا لا بد من التركيز على أهم أبعادها ممثلة في البعد النفسي الذي يهتم بدراسة أفكار الفرد عن نفسه ومدى توافقه مع نفسه ثقته بها وشعوره بالرضا عن الأداء الذي يقوم به وإشباع الحاجات الأساسية له خاصة بالنسبة للمرأة العاملة في الليل، كما أن البعد الاجتماعي يهتم بمدى تكيف هذا الفرد مع البيئة التي يعيش بها، ومدى تكيفه مع أفراد مجتمعه من حيث العادات والتقاليد، وهو ما يساهم في تحقيق الصحة النفسية الراححة في العمل، أما البعد المهني يهتم بدراسة الجانب المهني من حيث الرضا عنه ومدى إنجازه للمهام الموكلة إليه وقدرة توافقه وتكيفه مع بيئة العمل خاصة في العمل الليلي².

ومنه فإن يمكن القول بأن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على تكوين علاقات مع الآخرين، وقدرته على العودة لطبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي، فالصحة سواء الجسدية أو النفسية لا تعني خلو الفرد من الأمراض، بل تعني تحقيق التوافق الاجتماعي و المهني والذاتي والشعور بالرضا في العمل .

1-حامد عبد السلام زهران- الصحة النفسية والعلاج النفسي-ط4- عالم الكتب- القاهرة- 2005- ص9.

كما بينت الدراسات أن خروج المرأة للعمل كان نتيجة الحاجة الاقتصادية في هذا الصدد تقول الكاتبة فرانسوا جيرو " عمل المرأة ضرورة وليس تسلية بالضرورة الحياة أو الحياة نفسها"³.

حيث تفرض ازدواجية الوظيفة لدى المرأة المتزوجة القيام بمهام مختلفة داخل وخارج المنزل، فبات إلزاما عليها التوفيق بين الحياة العملية والحياة الأسرية في ظل التنمية الاجتماعية، خاصة لانتشار النمطية التفكيرية السائدة في بعض العائلات التي ترى أن "العمل خاص بالرجل والتبعية والخضوع خاص بالنساء، فالرجل هو السيد الوحيد للفضاء الخارجي والمرأة متخصصة في شؤون البيت"⁴.

فاعلمي الدراسة والمهنة مهمين في عصرنا الحالي بغض النظر عن الدخل الشهري إلا أنه يسهم وبشكل كبير في تحقيق كيان المرأة و تأكيد ذاتها، واسترجاع مكانتها المستحقة داخل الأسرة والمجتمع، إذ تشتمل بيئة العمل في قطاع الصحة على "المناخ الاجتماعي العام الذي ترتبط العلاقات السائدة فيه بين الموارد البشرية في مكان العمل بروابط اجتماعية كثيرة، إضافة لوجود الصراعات التنظيمية بين العاملين، فهذه الجوانب لها انعكاسا كبيرا على الناحية النفسية"، ويكون تأثيرها ظاهرا على كل من يعمل في القطاع⁵.

وذلك لاحتوائه على متطلبات ومسؤوليات كثيرة فبالرغم من كل الإيجابيات التي ينطوي عليها عمل المرأة إلا أنه يحمل في طياته أعباء وضغوط كثيرة تتحملها المرأة العاملة، إذ يعتبر الإجهاد الوظيفي مظهرا من المظاهر السلبية لبيئة العمل الداخلية، حيث ينتج من تجمع آثار متطلبات العمل وضعية وظيفية تحدد الحالة النفسية التي تكون عليها، فالمتطلبات الزائدة في العمل والصراعات أو الضغوطات هي التي تجعلها تتموقع في وضعية محفزة مولدة للحركة والطاقة أو الضغط، وهي بمثابة العامل الذي يعدل أو يحول تلك الضغوط إلى طاقة عملية تخولها لإدارة الضغوط والإجهاد المتعلق ببيئة العمل⁶.

هذا الإجهاد الوظيفي الذي ينتج عن المناوبات الليلية خاصة قد يؤثر على حسن الأداء المهني أو الوظيفي كما قد يؤثر بدوره علمستوى الصحة النفسية للمرأة العاملة في القطاع الصحي.

إذ تعتبر الصحة النفسية بالنسبة للمرأة واحدة من أهم العوامل التي تؤثر على عملها ومستوى أدائها في العمل والبيت، إذ خلقت ازدواجية الدور للمرأة الأسري والمهني تداعيات وآثار على الحياة الزوجية والمهنية على حد سواء، وأثرت على المرأة نفسيا ومهنيا، فجاء هذا

³ - زرشبہ وُخیر - غمو بججیدغ بمسرت - بمکجب بمخبغ لا بمسرآذ - بلاشکیر زفت - 1984 - ص 2.

⁴ - دحاوي نسيمه - (2002)، جدلية الأنوثة والذكورة في التفكير الشعبي الجزائري - مذكورة تخرج لنيل شهادة ماجستير في الأدب الشعبي - معهد الثقافة الشعبية - تخصص أدب شعبي - ص 75.

⁵ - مشوط محمد سعد الفهد - أثر بيئة العمل على الابداع الإداري - رسالة ماجستير غير منشورة - الكويت: تخصص إدارة الأعمال - جامعة الشرق الأوسط - 2011 - ص 16.

⁶ - Karasek, R., -Job demand, Job decision latitude, and mental strain- Implication for job redesign- Administrative Science Quarterly- 24 (2)- 1979- p287.

البحث للبحث عن الأثر الحقيقي الذي يخلفه العمل التناوبي على مستوى الصحة النفسية للمرأة، ومحاوّل الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي:

هل يؤثر العمل التناوبي على الصحة النفسية للمرأة العاملة في قطاع الصحة؟

فرضية الدراسة: للإجابة على سؤال الدراسة كان لابد لنا من وضع فرضية مفادها أن:

العمل التناوبي يؤثر على مستوى الصحة النفسية للمرأة العاملة في قطاع الصحة.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في مضامين كثيرة منها أهمية البحث عن واقع الصحة النفسية لدى النساء العاملات في قطاع الصحة بنظام المناوبة الليلية، والكشف عن تأثير العمل التناوبي على صحة المرأة النفسية، والتعرف على الواقع النفسي وسمات بيئة العمل خلال المناوبة الليلية ومدى ملاءمته لطبيعة المرأة النفسية والجسدية.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى المرأة العاملة في القطاع الصحي، وتأثير العمل التناوبي على صحتها النفسية.

الدراسات السابقة:

دراسة وازي و نوار (2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى عمال القطاع الصحي بمدينة تفرّت، حيث تم تطبيق مقياس ضغط العمل ومقياس الصحة النفسية للباحثة إبتسام أحمد أبو العمرين (2008) على عينة من عمال الصحة قوماها 150 عامل وعاملة منهم 66 ذكور و84 إناث، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين ضغط العمل والصحة النفسية لدى عمال الصحة، وعدم وجود فروق في درجة الضغط لدى العمال ذوي المستوى العالي من الصحة النفسية حسب متغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائيا في درجة الضغط لدى العمال ذوي المستوى المنخفض من الصحة النفسية حسب متغير الجنس⁷.

دراسة بهوي وبوضرسة (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على المعاناة النفسية للممرضات اللواتي يعملن بالمناوبة الليلية داخل المستشفيات، ومعرفة الميكانيزمات المستخدمة في مواجهة الضغط المهني الذي يتعرضن له، وذلك بإتباع المنهج الوصفي التحليلي، حيث استخدمت الملاحظة واستبيان طبق على عينة مكونة من 35 ممرضة مختارة بطريقة قصدية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تنوع مصادر المعاناة النفسية والضغوط النفسية والمهنية التي تعاني منها الممرضات اللاتي يعملن بنظام المناوبة الليلية والتي من بينها كثرة المخاطر التي

⁷ - طاوس وازي- ونوار شهرزاد- الضغط المهني والصحة النفسية لدى عمال القطاع الصحي (دراسة استكشافية على عينة من موظفي القطاع الصحي بمدينة تفرّت- مجلة الدراسات

تخطيط بمن خلال المناوبة ورفض الأهل وتدني مستوى الظروف الفيزيائية كنفص الإضاءة والنظافة والأمن، وكثرة المشاكل المتعلقة بالعمل، وطول ساعات المناوبة⁸.

دراسة ناتش (2021): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الانعكاسات السلبية للعمل التناوبي وإستراتيجية التوافق المهني، والتعرف عن الآثار السلبية المترتبة عن نظام العمل التناوبي وانعكاساته على مختلف جوانب الحياة وما يصدر عنه من الإصابة باضطراباً تجسسية ونفسية كالضغط النفسي والقلق والتوتر والأرق وغيرها، ومشاكل أسرية كرفض العائلة لهذا النوع من العمل واضطراباً العلاقات الأسرية،⁹ ومشاكل اجتماعية كاضطراب بعض العلاقات الاجتماعية

دراسة قزقوزوإغمين (2021): التي هدفت إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى المرضين العاملين في فترة انتشار جائحة كورونا، ومعرفة مدى إحداث كل من الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة فروقا في مستوى الصحة النفسية لديهم، تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتطبيق إستبانة على عينة قدرها 30 فردا منالمرضين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية الأم والطفل قائمة، حيث توصلت نتائج الدراسة بأنه يوجد مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى المرضين العاملين بمصلحة كوفيد، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لكل من متغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

2. الصحة النفسية:

يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية للفرد من القضايا الرئيسية الملحة التي تفرض نفسها على المجتمع الإنساني ككل، حيث أنها من أهم الأهداف التي يسعى علماء النفس والطب النفسي لتحقيقها، إذ تتجلى أهميتها في جعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه، وسلام مع الناس وتوافق وتواؤم نفسي واجتماعي يجعله قادرا على النجاح في حياته ومواجهة الضغوط المختلفة، كما تدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها متجنباً عناء الصراعات والتوترات وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية¹⁰.

لم يعد مفهوم الصحة النفسية مقتصرًا على الخلو من المرض العقلي والنفسي فقط، وإنما هو حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد، فحسب "علاء الدين كفاي" (1997) فإن الصحة النفسية حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويقبل المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية، ويقصد بالوظائف النفسية ذلك النشاط الوظيفي لكل مكون من مكونات الشخصية، الجسدية منها والعقلية والانفعالية، والدافعية والاجتماعية، وأغلب هذه المكونات تقع في نطاق سيطرة الإنسان بدرجة أكبر في عملية التذكر، والانتباه والإدراك والتفكير والانفعال والاجتماع

⁸ - رقية مجولي وبوضرسة زهير - المعاناة النفسية الناتجة عن المناوبة الليلية لدى المرضات العاملات بالمستشفيات العامة - مجلة أبحاث نفسية وتربوية. مجلد 11. عدد 1- 2021 - ص 123-141.

⁹ - فريد ناتش - الانعكاسات السلبية للعمل التناوبي وإستراتيجية تحقيق التوافق المهني - مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية - المجلد 8. العدد 4 - 2021 - ص 150-175.

¹⁰ - الزبيدي كامل علوان - دراسات في الصحة النفسية - ط 1، عمان، الأردن - 2007 - ص 10.

بالآخرين والالتزام بالمعايير الاجتماعية، ويقصد بالتوازن ذلك الاعتدال بين مختلف الوظائف النفسية، لأن معظم السلوكيات الشاذة تحدث نتيجة الإفراط أو التفريط، أي عدم قدرة الفرد على إحداث التوازن بين مختلف وظائفه النفسية¹¹.

ويعرفها "حامد عبد السلام زهران" بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام¹².

2. 1. مظاهر الصحة النفسية: يعتبر الباحثون أن الصحة النفسية تكوين فرضي لا يمكن ملاحظتها ملاحظة مباشرة، ويمكن الاستدلال على وجودها عن طريق بعض الخصائص السلوكية التي يمكن ملاحظتها ملاحظة علمية وموضوعية، وقياسها باستخدام أدوات علمية كالاختبارات والمقاييس النفسية، ومظاهرها تظهر على مستوى اتجاهين رئيسيين هما:

أ. **الاتجاه الدينامي:** تتميز الشخصية في هذا الاتجاه بالوحدة الكلية رغم تناقضاتها وصراعاتها، والاستمرارية والفهم الواقعي لإمكانات الذات وحدودها، ونقص التوترات والشعور بالتقدم نحو المستقبل.

ب. **الاتجاه الوظيفي:** تتميز الشخصية في الاتجاه بالمقدرة على مواجهة المواقف المختلفة، والقدرة على تحقيق الذات والمشاركة في الحياة الاجتماعية والحصول على تقدير الآخرين وحبهم، ويظهر غالبا في التوافق الشخصي البيئي والاجتماعي، الأداء الوظيفي المتكامل، الشعور بالارتياح النفسي، البحث عن الذات والاستفادة من الطاقات الداخلية، القدرة على المواجهة والتعامل مع مختلف المواقف والأزمات، حسن الخلق، والخلو النسبي من الاضطرابات السلوكية¹³.

2. 2. مؤشرات الصحة النفسية: للصحة النفسية علامات تنم عنها ومؤشرات تشير إليها، وهذه العلامات تشير إلى مظاهر سلوكية محددة إذا وجدت لدى الفرد أنه يتمتع بصحة نفسية، وهذه المؤشرات هي نوعين مشاعر داخلية لا يشعر بها إلا الفرد نفسه وخارجية يدركها الآخرون ويلاحظونها ويمكن إيجازها في الآتي:

-التوافق الذاتي: ويقصد به التوافق الشخصي للفرد في التوفيق بين دوافعه وحسن التكيف مع نفسه والرضا عنها والتحكم فيها وحسم مشاكلها وصراعاتها.

11 - علاء الدين كفاي - الصحة النفسية - ط3 - إمبابة هجر للطباعة والنشر - 1997 - ص81.

12 - حامد عبد السلام زهران - الصحة النفسية والعلاج النفسي - ط4 - عالم الكتب - القاهرة - 2005 - ص9.

13 - صلاح محييم - المدخل إلى الصحة النفسية - ط1 - مكتبة الأنجلو مصرية - القاهرة - 1979 - ص27.

-التوافق الاجتماعي: ويعني التوافق مع الآخرين كالتوافق الأسري والمدرسي والتوافق المهني والاجتماعي وهو يتضمن نجاح الفرد في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة للطرفين.

-الشعور بالسعادة مع النفس: يقصد به الشعور والراحة النفسية ووجود اتجاه متسامح نحو الذات والشعور بالأمن والطمأنينة والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها.

-الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم ووجود اتجاه متسامح معهم، والتفاعل الاجتماعي السليم والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين والسعادة الأسرية والانتماء للجماعة وتحمل المسؤولية والاجتماعية.

-تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته: ويعني عدم وجود فجوة بين قدرات الفرد وأهدافه في الحياة، ومعرفة الفرد قدراته الحقيقية وتقدير نفسه حق تقدير لإمكانياته وطاقاته والتطلع إلى الأهداف التي يستطيع تحقيقها.

-القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ويقصد بها النظرة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والقدرة على مواجهة المشكلات اليومية ومواجهة معظم المواقف والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة.

-القدرة على مواجهة الإحباط: ويعني التغلب على الاحباطات اليومية والأزمات والشدائد والقدرة على مواجهتها ومواجهة معظم المواقف المحبطة بصبر ومرونة.

-الإقبال على الحياة: ويعني التحمس للحياة الرغبة الحقيقية في أن يعيشها ويستمتع بما أحل له من الطيبات، ويعتبر هذا علامة دالة على الصحة النفسية ويرتبط بها عدة صفات أهمها التفاؤل وتوقع الخير والاستمتاع بالجمال والانفعال به وله والتأثر به.

-النجاح في العمل: ويقصد به وصول الفرد إلى درجة عالية من الرضا الذاتي عما يقوم به من أعمال وما يرغب في القيام به من أفعال، وهذا يبرهن على الصحة النفسية.

- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته: ويعني نجاح الفرد في إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

-تصدي الفرد لمسؤولية أفعاله وقراراته: لا شك أن قدرة الفرد على تحمل المسؤولية أفعاله وقراراته هو إحدى علامات التكامل الخلقى والصحة النفسية معا.

-ثبات اتجاهات الفرد: لا نعني بثبات الاتجاهات أن تكون اتجاهاتنا جامدة غير قابلة للتعديل بل أن المرونة مطلوبة وهي دليل على النمو والتقدم، والمقصود ألا تتصف اتجاهات الفرد بالتذبذب والتناقض على المدى القصير، ومن الواضح أن ثبات اتجاهات الفرد تتم عن تكامل في الشخصية وعن الوضوح والاطراد، كما تتم كذلك عن الاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

-اتساع أفق الحياة النفسية: فنحن نحتاج على تنمية معارفنا ومدرجاتنا كما نحتاج إلى تنمية الكثير من المهارات الحركية والفنية والعلمية، بالإضافة إلى العناية بنومنا الجسمي والاهتمام بصداقاتنا وعلاقاتنا الاجتماعية إلى غير ذلك من أبعاد النمو المختلفة، وبعبارة أخرى ينبغي أن يتسع أفق حياتنا النفسية مع تحقيق قدر مناسب من التوازن والانسجام.

-حسن الخلق: أي التحلي بالصفات و الأخلاق الحميدة.

-الاتزان الانفعالي: أي الثبات الوجداني ونضج الانفعالات، بمعنى التناسب بين الانفعال ومثيراته وهذا دليل على الصحة النفسية، حيث أن عدم التناسب بين المثيرات والانفعال في الشدة والنوع يعتبر أحد الاضطرابات النفسية.

-الخلو النسبي من الأمراض: ويقصد به عدم ظهور كثير من الأعراض المحدد والتي يمكن أن تعد من بين أعراض الاضطرابات النفسية كالوسوس والخوف والقلق والأرق الدائم وتشئت الانتباه والتفكير وضعف الإرادة وغيرها من الأعراض، وتجدر الإشارة هنا إلى أنه لا يوجد شخص خالي من كل الأعراض تماما ولكن كلما كانت أقل كلما كان ذلك دليلا على ارتفاع الصحة النفسية¹⁴.

ومنه يمكننا القول أن مؤشرات الصحة النفسية المتعددة يمكن أن تعبر عن مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد، إذ يمكن للفرد الشعور بها كما تظهر في سلوكياته وانفعالاته وردود أفعاله التي يلاحظها الآخرون، ويظهر مستوى هذه المؤشرات على الأبعاد التالية:

2. 3. أبعاد الصحة النفسية:

2. 3. 1. البعد النفسي: يهتم البعد النفسي بدراسة أفكار الفرد عن نفسه ومدى توافقه مع نفسه ثقته بها وشعوره بالرضا عن الأداء الذي يقوم به وإشباع الحاجات الأساسية الفطرية والمكتسبة. ويمكن أن يقسم هذا البعد إلى بعدين آخرين في بعض المصادر هما البعد الشخصي والبعد الروحي.

2. 3. 2. البعد الاجتماعي: ويهتم هذا البعد بمدى تكيف هذا الفرد مع البيئة التي يعيش بها، ومدى تكيفه مع أفراد مجتمعه من حيث العادات والتقاليد.

2. 3. 3. البعد المهني: يهتم البعد المهني بدراسة الجانب المهني من حيث الرضا عنه ومدى إنجاز المهام الموكلة إليه¹⁵.

ومنه فإن الصحة النفسية هي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين، وقدرته على العودة لطبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي، فالصحة لا تعني خلو الفرد من الأمراض بل تعني التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار.

إجرائيا: الصحة النفسية هي مستوى الرفاهية النفسية والعقل الخالي من الاضطرابات، والحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد، وهي الدرجة المرتفعة التي يتحصل عليها أفراد العينة في مقياس الصحة النفسية.

¹⁴ - حسن سيادة. - مؤشرات الصحة النفسية 16. <http://sayedahassan5.com> - 2022 - تاريخ الزيارة 2022 / 04 / 28، على الساعة 16:38.

3. العمل التناوبي:

عرفه "فيو" (1971) vieux على نمط من التنظيم لأوقات العمل لضمان استمرارية الإنتاج بواسطة تعاقب فرق العمل على مكان العمل دون انقطاع "

وعرفه "كامبينر" أنه عبارة عن تنظيم لساعات العمل حيث يمكن تشغيل فرق مختلفة من العمال لفترات العمل خلال أوقات مختلفة خلال أربعة وعشرين ساعة، ويعتمد هذا النظام على تتابع هذه الفرق من اجل استمرارية الإنتاج "كما يعتبر العمل التناوبي للمرأة هو خروجها عن المألوف والمتفق عليه اجتماعيا مما قد يسبب لها إجهاد ينعكس على نفسية المرأة فتكون عرضة للهشاشة النفسية والاضطرابات، إلا أن اضطراب المرأة للعمل التناوبي كحل جزئي لبقائها أكبر وقت مع أفراد أسرتها، وغالبا ما يكون "بسبب الظروف المعيشية والضرورات الاقتصادية التي تعيشها الأسرة الجزائرية تفرض على المرأة الخروج إلى ميدان العمل سواء النهاري أو الليلي بدافع " أن النساء من الطبقة الدنيا يعملن من أجل المادة"¹⁶.

و "الإحساس بأهمية العمل كوسيلة للحصول على النقود اللازمة لرفع مستوى معيشة الأسرة كان من أهم العوامل التي جعلت المرأة تتمسك بالعمل الخارجي"¹⁷.

إجرائيا: العمل التناوبي هو ذلك العمل المتواصل بدون انقطاع يتناوب عليه عدة فرق متتابعة بنفس مناصب العمل في مكان العمل لمدة معينة تليها فترة راحة معينة من أجل عدم حدوث انقطاع في العمل.

أما بالنسبة للعمل التناوبي في قطاع الصحة فهو يفرض على الطواقم الطبية من أطباء وممرضين وقابلات وغيرها من المهن الأخرى المناوبة أيضا لمدة أربعة وعشرين ساعة أي ليوم كامل أو لمدة إثنا عشرة ساعة أي لليلة واحدة فقط، وذلك لتوفير الرعاية الصحية للمرضى دون انقطاع .

4. المرأة العاملة:

يعتبر عمل المرأة ضرورة بالغة الأهمية نادى بها الكثير من الدول ومن المنظمات التي تسعى للدفاع عن حقوق المرأة في السنوات الأخيرة، حتى تتسنى لها الفرصة للمشاركة في الحياة العملية، إذ أنها تقوم بمسؤولياتها وواجباتها وكل ما يترتب عليها تجاه عائلتها والمؤسسة التي تعمل بها، ولهذا دور هام في رفع ميزانية الأسرة وتنمية الوضع الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع¹⁸.

والذي يعني انخراطها في الأعمال التي تتناسب مع قدرتها النفسية والجسدية في مختلف مجالات الحياة، فهو يعبر عن الجهد الجسدي والعقلي الذي تقوم به في مكان عملها بهدف تحقيق المصلحة والمنفعة لها وللمجتمع الذي تعيش فيه.

16- إبراهيم كاميليا عبد الفتاح- سيكولوجية المرأة العامل -دار النهضة العربية للطباعة والنشر- بيروت- 1985- ص 85.

17- علياء شكري وآخرون- المرأة في الريف والحضر-دراسة لحياتها في العمل والأسرة- دار المعرفة الجامعية- مصر الإسكندرية- 1984- ص 85.

إجرائياً: المرأة العاملة هي المرأة التي خرجت لسوق العمل تمتهن وظيفة تناسب قدرتها الجسمية والنفسية في مختلف مجالات الحياة، بهدف تحسين الوضع الاقتصادي أو تحقيق أهداف أخرى.

4. 1. آثار العمل التناوبي على المرأة العاملة: للعمل آثار على المرأة العاملة المتزوجة سلبية كانت أم إيجابية، قد تساهم في تنمية قدراتها وتحقق لها الراحة النفسية في العمل والبيت وهي:

أ. الرضا الوظيفي: ويمثل شعور المرأة المتزوجة ويظهر في موقع العمل من خلال الزيادة في الإنتاج والحضور في المواعيد، والعناية بالزوج والأسرة، وعدم التمارض والتغيب. إن عدم تجسد هذا التناغم مع الطبيعة البشرية التي خلقها الله فينا العمل نحاراً وفي ساعات محددة والليل للسكون والنوم وتجديد الطاقة يخلق تدهور في نظام المجتمع والبعث الاجتماعي للحياة.

ب. ارتفاع الإنتاجية المهنية: تتمثل في "الزيادة في الإنتاج أو انخفاضه دون المعدلات المقررة ويمكن ملاحظة الزيادة في حالة ما إذا أشركت الإدارة العمال في أرباح المؤسسة في هذه الحالة ما إذا أشركت الإدارة العمال في الربح"¹⁹.

ج. التعاون مع الزملاء: يقصد به وجود فرصة كبيرة لتكامل جهود العاملين وبالتالي تعاونهم "كالسلوكيات التي تساهم في فعالية المؤسسة بتقديم بيئة جيدة يمكن أن يحدث بها أداء المهمة، كالمساعدة والتعاون مع الآخرين، التطوع لإنجاز أنشطة لا تعتبر جزءاً من الوظيفة"²⁰.

كما يمكن أن يسبب اضطرابات الجهاز العصبي ناتجة عن العمل التناوبي فعلية محاولتهم التكيف مع لتغيرات التي يتعرضون لها، فيعمل هم وصعوبة التوفيق بينها وبين حياتهم الأسرية والاجتماعية، كما قد تكون هذه الاضطرابات نتيجة الاختلالات الناتجة عن نمط النوم أو سوء التغذية"²¹.

لذلك تسعى المرأة العاملة للتوفيق بين وظيفتها الأسرية ووظيفتها المهنية باستخدام عدة أساليب ووسائل "فإن غالبية الزوجات العاملات يلجأن إلى تنظيم الوقت بدقة، والاستعانة بالخدم واستخدام الأدوات المنزلية الحديثة وإرسال الأولاد إلى دور الحضانة والمدارس"²².

أما بالنسبة لعمل المرأة في القطاع الصحية فقد كان أمراً استوجبه الضرورة بالنسبة لطبيعة العمل وحساسيته وأهميته بالنسبة للمجتمع الإسلامي المتحفظ، إذ كان لابد من اتجاه المرأة للعمل في مجال الرعاية الصحية كعمل يوفر لها جواً محترماً ودخلاً يوفر لها معيشة لائقة تغطي احتياجاتها واحتياجات أسرتها.

¹⁹- منطقي غنض الله - وُشخص غمو بميقص بمميدغلا بمجميدلا - بمبتشصت بمثظيئة مكعبة - الجزائر - 1992 - ص 244.

²⁰- اجينس هيرمن - ترجمة سامح عبد المطلب عامر - إدارة الأداء - دار الفكر - الأردن - 2011 - ص 211.

²¹- محمد شحاتة ربيع - علم النفس الصناعي والمهني - ط 1 - دار المسيرة - عمان - 2010 - ص 184.

²²- سناء الحولي - الأسرة والحياة العائلية - دار المعرفة الجامعية - الإسكندرية - 2008 - ص 304.

5. إجراءات الدراسة:

5.1. منهج الدراسة:

حسب طبيعة الدراسة ومتطلباتها فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها، وعلاقتها والعوامل المؤثرة في ذلك، وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث، مع²³ ملاحظة أنه يشمل في كثير من الأحيان على عمليات التنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها"

5.2. المجال الزماني والمكاني للدراسة: تم إجراء الدراسة في المؤسسة العمومية الاستشفائية الشهيد محمد بوضياف بالبويرة خلال شهر مارس سنة 2021.

5.3. مجتمع وعينة الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من النساء العاملات في القطاع الصحي، حيث شملت عينة الدراسة 50 امرأة عاملة بنظام المناوبة الكاملة (24 ساعة) أو المناوبة الليلية بطريقة قصدية، كما يشترط فيها أن تكون متزوجة.

5.3. خصائص العينة: تمثلت خصائص العينة مايلي:

الجنس: إناث.

السن: من 25-45 سنة.

الحالة الاجتماعي: مزوجة.

عدد سنوات الخبرة: بين 1 و 15 سنة.

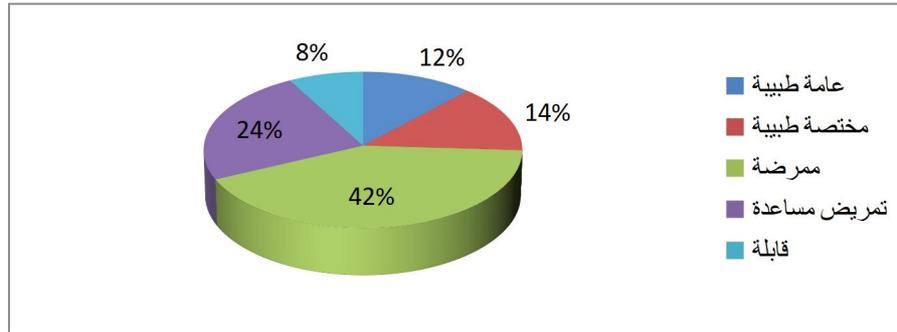
هذا بالإضافة إلى التخصصات المهنية الموضحة في الجدول التالي:

الجدول (1): خصائص العينة حسب المهنة.

المهنة	النسبة المئوية
طبيبة عامة	6
طبيبة مختصة	7
ممرضة	21
مساعدة تمريض	12
قابلة	4
المجموع	50
	100%

يظهر لنا من خلال الجدول (1) أن أغلب أفراد العينة يمتهنون مهنة التمريض بعدد 21 ممرضة ونسبة 42%، ومساعدة تمريض بعدد 12 ونسبة 24%، يليها 7 طبيبات مختصات بنسبة 14% و 6 طبيبات عامات بنسبة 12%، و 4 قابلات بنسبة 8% حسب ما يوضحه الشكل (1).

الشكل (1) خصائص العينة حسب المهنة.



5.4 أدوات الدراسة:

مقياس الصحة النفسية: اعتمدت الدراسة على مقياس الصحة النفسية في صورته الأولية المكون من 96 فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي كالتالي:

البعد الأول: البعد الشخصي (36) موقف.

البعد الثاني: البعد الاجتماعي (19) موقف.

البعد الثالث: البعد المهني (14) موقف.

البعد الرابع: البعد الروحي (27) موقف.

تنقيط المقياس: تنقط البنود تحت ثلاث مستويات كالتالي: (موافق، محايد، غير موافق) بالترتيب النقاط (3، 2، 1) في البنود الإيجابية صدق وثبات المقياس لعينة الدراسة: للتأكد من صدق وثبات المقياس قمنا بالتأكد من الخصائص السيكومترية لأفراد العينة وأسفرت نتائج التحليل الإحصائي أن معامل ثبات المقياس ككل ألفا كرونباخ قدر بـ (0.91)، أما قيمة الصدق فكانت (0.94)، وعليه فإن مقياس الصحة النفسية المستعمل يتمتع بدرجة صدق وثبات عاليين.

5.5 الأساليب الإحصائية المتبعة: اعتمدت الدراسة على برنامج المعالجة الإحصائية للبيانات SPSS وتم تطبيق الأساليب الإحصائية

التالية: التكرارات والنسب المئوية، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

6. عرض ومناقشة النتائج:

تنص فرضية الدراسة على أن: "العمل التناوبي يؤثر على مستوى الصحة النفسية للمرأة العاملة في القطاع الصحي". ولاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب متوسط الدرجات والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية بأبعاده الأربعة، وهي مبينة حسب الجدول التالي:

جدول(2): بين متوسط الدرجات والوزن النسبي على مقياس الصحة النفسية.

أبعاد مقياس الصحة النفسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
البعد الشخصي	39.21	7.8	88.35
البعد الاجتماعي	14.84	0.97	92.22
البعد المهني	12.75	0.76	91.64
البعد الروحي	16.84	1.21	80.48
الدرجة الكلية	88.06	3.29	88.6

يتبين من الجدول (2) أن متوسط درجات أفراد العينة في البعد الشخصي (39.2) والوزن النسبي (88.35%)، أما متوسط درجات البعد الاجتماعي (14.84) والوزن النسبي (92.22%)، وقد بلغت متوسط درجات البعد المهني (12.75) والوزن النسبي (91.64%)، في حين كانت متوسط درجات البعد الروحي (16.84) والوزن النسبي (80.84%)، أما متوسط الدرجات الكلية للمقياس فقد بلغت (88.06) في حين بلغ الوزن النسبي للمقياس ككل (88.6%).

وحسب ما أسفرت عنه نتائج الفرضية فإن النساء العاملات في قطاع الصحة يتمتعن بمستوى صحة نفسية مرتفع على المقياس ككل على الرغم من انخفاض مستوى درجات البعد المهني والذي يرجع إلى تأثير العمل بالمناوبات وما يخلفه من تعب وإرهاق وضغوط نفسية وأعباء تقع على عاتق المرأة العاملة في القطاع الصحي ومنه فإن فرضية الدراسة محققة.

جاءت نتائج الدراسة الحالية مماثلة لنتائج دراسة قزقوز وإغمين (2021) التي أسفرت عن ارتفاع مستوى الصحة النفسية مع عدم وجود فروق تعزى لصالح متغيري الحالة الاجتماعية لدى عينة من الممرضين العاملين في مصلحة الكوفيد 19.

و يعد الارتفاع في مستوى الصحة النفسية لدى العاملات في قطاع الصحة في العمل التناوبي الى تقبل المرأة لفكرة العمل الليلي وتوافقها مع طبيعة المهام الموكلة اليها و بالنظر الى نتائج الدراسة نجد بأن مستوى الصحة النفسية مرتفع ، وهذا يعزز صدق النتائج المتحصل عليها من الدراسة، إذ يمكن اعتبار أن المرأة العاملة في القطاع الصحي تتمتع بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والتوافق، بغض النظر عن الأعباء الكثيرة المترتبة عليها من ازدواجية الدور الذي يفرض عليها مسؤوليات كبيرة داخل البيت وخارجه، بالإضافة إلى حساسية المهنة ومتطلباتها الكثيرة للنجاح فيها وتقديم الرعاية الصحية الجيدة للمرضى، فتمتع المرأة بالصحة النفسية يمكنها من النجاح في مهمتها الأسرية والمهنية خاصة وأن العمل في القطاع الصحي يتطلب كفاءة عالية وقدرة على التركيز والانتباه واتخاذ القرار والحرص على

راحة المريض والسعي لشفائه، وهو ما يجعل المرأة تتعرض للعديد من الضغوطات و العراقيل في العمل اذ لم يتم الاستغلال الأمثل للقدرات و الجهود المبذولة بما يتوافق مع طبيعة العمل يمكن أن يؤثر عليها في كل الجوانب وليس الصحة النفسية فقط مع مرور الوقت . حيث يرجع ارتفاع البعد الشخصي لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة إلى المقومات الشخصية والتوازن الانفعالي وكذا قوة الشخصية التي تملكها المرأة، و ارتفاع ثققتها بالنفس وقوة شخصيتها مع حسن اتخاذها للقرارات والموازنة بين عملها في القطاع الصحي وبين مسؤولياتها الأسرية والاجتماعية، فالكفاءة العالية والخبرة الميدانية تسهل على المرأة القيام بمهمتها، وشعورها بالسعادة والرضا مع نفسها ومع المحيطين بها.

وفي المرتبة الثانية سجلت الدراسة ارتفاع مستوى البعد الروحي لدى أفراد العينة والذي يتجلى في الاتزان النفسي والتصالح مع الذات والتدين والعبادات وغيرها من الأمور التي تجعل المرأة تشعر بالسلام الداخلي والراحة النفسية، إذ تتسم أغلب النساء العاملات في القطاع الصحي بحسن الخلق وحب تقديم الرعاية والمساعدة للآخرين.

يليه مستوى البعد الاجتماعي والذي كان متوسط الارتفاع، وهذا بسبب ما تحتمه ظروف مكان العمل الذي يعتبر ما كان عام وكثرة الاحتكاك بأفراد المجتمع من جهة ومع مختلف العمال الآخرين وزملاء المهنة باختلاف تخصصاتهم المهنية وأدوارهم الصحية.

وفي الأخير نجد البعد المهني الذي أظهرت نتائج الدراسة بعض الانخفاض فيه والذي يرجع بدوره إلى كثرة الضغوط والمسؤوليات التي يفرضها عليهن العمل بالناوبة الليلية، والتي تكون عادة مرهقة لمن تتطلب منهن جهودا كبيرة مع المثابرة لإنجاز مهامهن و الأنشطة المتعددة التي يقومون بها أثناء مناوبتهن، كما يؤثر العمل التناوبي على الصحة الجسمية للمرأة من أثر التعب والإرهاق الجسدي واضطراب الساعة البيولوجية جراء السهر المتكرر لمدة طويلة ما قد يصيبها بالأرق، بالإضافة إلى رفض بعض الأسر لهذا النوع من العمل والمبيت خارج المنزل بالنسبة للمرأة ما قد يفرض مشاكل أسرية وصراعات كثيرة بسبب العمل، كما أن العمل التناوبي يتضمن مخاطر كثيرة من بينها نقص عنصر الأمن في الليل.

كما أثبتت دراسة الشافعي (2002) انخفاض مستوى التوافق المهني لدى الممرضين والممرضات وأثر العبء الكبير في العمل على

التوافق لدى الممرضين²⁴

وهذا ما تفرضه عليهن كثرة مسؤولياتهن التي تقع على عاتقهن كربات بيوت خاصة ومسؤولية الأسرة والأبناء التي تزيد من مستوى ضغوطهن النفسية، وتؤثر سلبا على صحتهن النفسية.

وفي هذا السياق كشفت نتائج دراسة ناتش (2021) عن الأثر السلبي والانعكاسات السلبية للعمل التناوبي على تحقيق التوافق المهني، الذي يعتبر أحد أبعاد الصحة النفسية التي تتأثر سلبا بالعمل التناوبي الذي ما يجعل الفرد عادة يتعرض لعدة مشاكل واضطرابات جسمية ونفسية واجتماعية وذلك بسبب العمل المستمر دون انقطاع لوقت طويل.

²⁴ - سليمة جعير - مستوى الصحة النفسية لدى العاملين بمهنة التمريض بالمؤسسات الاستشفائية وعلاقتها بفاعلية الذات - دراسة ميدانية بولاية الشلف - مجلة البحوث التربوية

ومنه نستنتج أن الدراسة الحالية أثبتت أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصحة النفسية بالرغم من انخفاض مستوى البعد المهني والذي يرجع بدوره إلى تأثير العمل التناوبي أو المناوبات الطويلة ومنه فإن العمل التناوبي يؤثر على الصحة النفسية للمرأة العاملة في القطاع الصحي.

7. خاتمة:

إن الصحة النفسية لا تعني فقط الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية، بل إلى ما هو أبعد من ذلك بكثير، إذ أن وجودها يعني للفرد بأن يشعر بالسعادة والطمأنينة والقدرة على التعامل مع مختلف المواقف والتكيف مع الأوضاع الجديدة والكفاءة الذاتية والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها وأداء مهامه ومسؤولياته على أكمل وجه بالإضافة إلى توسع العلاقات الاجتماعية وحسن إدارتها. وهذا الشعور يتضمن الحياة الخاصة والعملية بالنسبة للأفراد، إذ أن مستوى الصحة النفسية يعبر عن قدرة الفرد على حسن القيام بمهامه وواجباته والنجاح فيها، إذ يعد عمل المرأة في القطاع الصحي من بين أكثر التحديات التي تزيد من الواجبات والمهام التي يجب عليها القيام بها على أكمل وجه. حيث يفرض العمل في القطاع الصحي على المرأة العمل بنظام المناوبة الليلية الذي يكون شاقاً عليها لطول مدة العمل.

إذ أن ظاهرة العمل التناوبي للمرأة تظهر عشوائياً بل خضعت إلى عدة عوامل متداخلة، كما ارتبط خروج المرأة إلى العمل بهذا النمط بتطور المجتمعات، باختلاف مجاله وأوقاته، سواء بسبب الحاجة المادية أو لإثبات الذات، حيث تسهم المرأة العاملة المتزوجة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في بناء مجتمع جديد يعتمد على تشارك الرجل والمرأة على أعباء الحياة التي أصبحت تتعب كاهل الرجل. لكن هذا على حسابها الشخصي فقد يعود هذا بالأثر السلبي على صحتها الجسدية وتوازنها النفسي، فمن هذا المنطلق يمكن القول أن جودة الأداء المهني مثل الكفاءة ومهارة العاملة في مؤسسة العمل، واستغلال هذه الأخيرة بفعالية لإنتاج مخرجات متناسبة مع أهدافها المحددة خاصة في النمط التناوبي، وإذا كان مجال طلب الخدمة من الجنس النسوي، فتخلق روح المبادرة والإبداع المهني، والذي أظهره وبشكل واضح تميزها وتفانيها في العمل أثناء القيام بالمناوبات فمن المعروف على المرأة قوة التحمل والقدرة على ممارسة العديد من المهام في نفس الوقت هذا الذي يجعلها قادرة على العطاء أكثر في مختلف مجالات حياتها والتميز في أداء مسؤولياتها بكل كفاءة وحب، محافظة في ذلك على مستوى صحتها النفسية بمختلف أبعادها الشخصية والاجتماعية والروحية والمهنية.

وعليه يمكن القول بأن الصحة النفسية هي التي تمثل الجانب الإيجابي الذي يتميز به الفرد، إذ من خلالها يمكن معرفة ما توافق الفرد مع بيئة العمل خاصة في ظل محيط عمل مليء بالضغط، فهي المؤشر الأساسي لتحقيق السعادة والراحة للفرد في العمل وتحقيق توافقه و تكيفه مع أي مهمة موكلة إليه، هذا من جهة و من جهة أخرى يمكن القول بأن بيئة العمل قد تؤثر في الصحة النفسية للفرد لأنها من مسببات القلق و الضغط بالنسبة للمرأة العاملة في قطاع الصحة نظراً لطبيعة المهام الممارسة في ظل الظروف التي يعملون بها .

هذا وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة مع تأثير العمل التناوبي على مستوى البعد المهني للمرأة العاملة، فطبيعة العمل في القطاع الصحي تفرض على العاملات من ممرضات وطبيبات وقابلات نمطاً معيناً يحمل في طياته أبعاداً

إنسانية تتجلى في التحلي بأخلاقيات المهنة والقيام بالواجبات المطلوبة مهن على أكمل وجه، مع ترك همومهن ومشاكلهن ومسؤولياتهن جانبا لتفادي عدم التأثير على عملهن، ويصبح من أولى أولوياتهن السهر على راحة المرضى وتخفيف آلامهم ومعاناتهم. و نظرا لأهمية الصحة النفسية بالنسبة للمرأة العاملة في قطاع الصحة خاصة في العمل الليلي التناوبي هو اقتناع المرأة بالعمل و بالتالي يساهم في أداء العمل و المهام الموكلة اليها بطريقة حسنة و سليمة و عليه لا بد من محاولة التأقلم و التكيف مع بيئة العمل من أجل تحقيق الرضا و الراحة في العمل .

هذا وقد أعطت الدراسة الحالية صورة شاملة مختصرة وواضحة لمكانة المرأة المتزوجة العاملة في القطاع الصحي بنظام العمل التناوبي رغم ما يفرضه من أهمية وتحدي في أدائها على أكمل وجه من خلال استغلال جيد لكفاءاتها وقدراتها في الرفع من مستوى الأداء وكذا تفعيل وإيجابية التعامل مع أفراد الأسرة، وهي تعيش حالة نفسية سليمة بعيدة عن الضغوطات المهنية والاجتماعية. تتجلى في ارتفاع مستوى صحتها النفسية.

وبناء على نتائج الدراسة يمكن تقديم بعض المقترحات والآفاق المستقبلية التي قد تساهم في تحسين جودة الأداء المهني والتقليل من الأثر السلبي للعمل التناوبي على الصحة النفسية للمرأة العاملة بالقطاع الصحي وذلك من خلال:

- تقليل عدد ساعات المناوبة الليلية التي تبدأ من 16:00 إلى 8:00 صباحا بعدد ساعات يفوق 12 ساعة في المناوبة الواحدة الأمر الذي يكون مرهقا جسديا ونفسيا للمرأة العاملة بنظام المناوبة الليلية خاصة مع كثرة الحوادث والحالات الاستعجالية وكثرة المرضى في باقي المصالح الاستشفائية.
- منح فترات للراحة خلال أوقات المناوبة وخاصة المناوبة بنظام 24 ساعة لتمكن المرأة من تخفيف التعب واستعادة النشاط خلال المناوبة لتحسين القدرة على العمل وتفادي الأخطاء الطبية.
- تحسين بيئة العمل وتهيئة الظروف الملائمة للسير الحسن لفترة المناوبة وتوفير المعدات اللازمة والاهتمام بتحسين غرف المناوبة والوجبات المقدمة للعاملات أثناء فترات العمل.
- ضرورة توفير عنصر الأمن والطمأنينة أثناء المناوبة الليلية بزيادة عدد عمال الأمن في الليل، وتوفير الحماية الكاملة للعاملات من أي خطر أو تهديد أو عنف سواء لفضي أو جسدي.