



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

التوازن بين العمل والحياة وتأثيره على الموظفين

إعداد:

محمد البشير محمد الدود ومهدي

مكتب الاتصال الحكومي

مقدمة:

تعتبر مسألة التوازن بين العمل والحياة من أبرز العوامل المؤثرة في الحيوية المهنية والشخصية للموظف، كما أبرزتها دراسة "سيغنا العالمية للصحة".

فالتوازن الجيد لا يقتصر على تقسيم الوقت بين العمل والأسرة أو النشاطات الشخصية، بل يشمل إدارة التوتر، والضغط المالي، والصحة العاطفية، والاستقرار النفسي.

وأظهرت الدراسة أن ارتفاع معدل الحيوية في الإمارات يعكس نجاح السياسات الوطنية والمبادرات المؤسسية في توفير بيئة عمل مرنة ومحفزة، حيث تمنح الموظف القدرة على الإنجاز دون المساس بصحته النفسية أو الجسدية.

ويعزز هذا التوازن من شعور الموظف بالرضا الوظيفي ويحفزه على المشاركة الفاعلة في أعماله، مما يزيد من إنتاجيته وجودة أدائه المهني.

الأبعاد الثمانية للعافية وأثرها على التوازن المهني:

أظهرت نتائج دراسة حديثة أجرتها شركة سيغنا العالمية للرعاية الصحية أن دولة الإمارات سجلت معدلاً مرتفعاً للحياة في العمل والحياة، وهو مؤشر مهم يعكس قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوط اليومية، وتحقيق التوازن بين العمل والحياة، والتمتع بالصحة العاطفية والأمن المالي.

وتؤكد هذه النتائج التزام الإمارات بتوفير بيئة داعمة تعزز رفاهية الموظفين والمجتمع بشكل عام.

وشملت الدراسة أكثر من 10,000 مشارك من 11 دولة، وركزت على ثمانية أبعاد رئيسية للعافية، وهي:

- العاطفية: تعزيز القدرة على إدارة المشاعر والتعامل مع الضغوط العاطفية، بما يتيح بيئة نفسية مستقرة في العمل والحياة الشخصية.

- البيئية: التمتع بمكان عمل صحي ومستدام، مع الاهتمام بالمساحات الخضراء والبيئة المكتبية المناسبة لتعزيز التركيز والطاقة الإيجابية.
- المالية: تمكين الموظفين من إدارة مواردهم المالية بفاعلية، والتخفيف من الضغوط الاقتصادية، مما يدعم قدرتهم على التفرغ للإنجاز المهني.
- الفكرية: التحفيز على التعلم المستمر والتطوير الذاتي، ما يعزز الشعور بالإنجاز المهني والرضا الشخصي.
- المهنية: تحقيق الرضا الوظيفي والاعتراف بمساهمة الفرد في بيئة العمل، مما يرفع دافعيته ويحسن أداؤه.
- الجسدية: الصحة البدنية والنشاط الرياضي المنتظم يساهمان في خفض مستويات التوتر وزيادة الحيوية والطاقة للعمل اليومي.
- الاجتماعية: العلاقات الداعمة مع الأسرة والزملاء والمجتمع تساعد الموظف على التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية.
- النفسية: القدرة على التكيف مع التحديات اليومية وإدارة الضغوط بشكل فعال، ما يعزز الثقة بالنفس واستقرار الأداء المهني.

إن تكامل هذه الأبعاد يتيح منظومة متكاملة للصحة والرفاهية، تعكس رؤية الإمارات في بناء بيئة عمل محفزة ومستدامة، تشمل الأفراد والمؤسسات على حد سواء.

انعكاس النتائج على البيئة المهنية في الإمارات

توضح الدراسة كيف أن السياسات الوطنية والمبادرات المؤسسية تؤثر مباشرة على البيئة المهنية، من خلال:

- تعزيز التوازن بين العمل والحياة، مما يرفع قدرة الموظف على التركيز والإنتاجية دون إجهاد نفسي أو جسدي.
- تقليل التوتر والإجهاد المرتبط بالعمل عبر برامج الدعم النفسي والاستشارات المهنية.

- تعزيز الصحة النفسية والجسدية، من خلال تشجيع النشاط البدني، وتوفير استشارات الصحة النفسية، وبرامج الرفاهية الشاملة.
- رفع مستويات الإنتاجية والرضا الوظيفي عبر بيئة عمل مرنة ومحفزة ومكافآت تشجع الإنجاز.
- بناء ثقافة مؤسسية قائمة على الرفاهية والعافية، تشجع الموظفين على التطور المهني والشخصي في آن واحد.

وبالتالي، فإن ارتفاع معدل الحيوية في العمل والحياة في الإمارات ليس مجرد مؤشر إحصائي، بل هو دليل ملموس على نجاح الدولة في تمكين موظفيها وتحفيزهم، ما ينعكس على استقرار المجتمع وتقدمه المستدام، ويضع الإمارات في مقدمة الدول التي تولي الصحة النفسية والعافية الشاملة أهمية استراتيجية.

المصادر

1. وكالة أنباء الإمارات / وام. (30 أكتوبر 2024). الإمارات تحقق معدلاً مرتفعاً للحياة في العمل والحياة.
2. Cigna International Health Survey (2024). Global Health Study: UAE Findings.
3. الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031، حكومة الإمارات.