

التكليف الثامن لمقرر مهارات بحثية

إعداد / أحمد الشخص



اهداف المحاضرة

محاضرة

01

تهدف المحاضرة الى استعراض النقاط التالية:-

- ☐ الدراسات السابقة
- ☐ مشكلة الدراسة
- ☐ اهداف الدراسة
- ☐ الدراسة الاولى
- ☐ الدراسة الثانية
- ☐ مقارنة الدراستين



□ أصبح التوازن بين العمل والحياة الشخصية من أهم القضايا في عالم الأعمال الحديث، حيث تؤثر ساعات العمل الطويلة وضغوط الوظيفة على الصحة النفسية والجسدية للموظفين، مما ينعكس سلباً على إنتاجيتهم ورضاهم الوظيفي

□ مشكلة الدراسة

- على الرغم من التطورات الكبيرة في أنماط العمل الحديثة، خاصة مع الاعتماد المتزايد على التقنيات الرقمية والعمل عن بعد، لا يزال تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية يواجه عدة تحديات
- نتيجة العمل عن بعد وزيادة ساعات العمل، أصبح من الصعب الفصل بين المهام المهنية والالتزامات الشخصية
 - يؤدي ضغط العمل المستمر وقلة التوازن بين الحياة المهنية والشخصية إلى زيادة حالات الإرهاق الوظيفي
 - تؤثر بيئة العمل المجهدة في صعوبة تحقيق التوازن على رضا الموظفين، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات الاستقالات والتنقل الوظيفي

اهداف الدراسة

□ الهدف الرئيسي:

- تحليل تأثير التوازن بين العمل والحياة الشخصية على إنتاجية الموظفين ومدى انعكاسه على الأداء الوظيفي
- تقييم سياسات واستراتيجيات التوازن بين العمل والحياة، مثل العمل المرن والإجازات المدفوعة، وفعاليتها في تحسين بيئة العمل

□ الأهداف الفرعية:

- تحديد العوامل التي تعيق تحقيق التوازن بين العمل والحياة، مثل ساعات العمل الطويلة والضغط المهني
- قياس مدى ارتباط التوازن بين العمل والحياة بمعدلات الاستقالة والرضا الوظيفي
- اقتراح حلول عملية للحد من الإرهاق الوظيفي وتعزيز بيئة عمل مرنة تساهم في تحسين الإنتاجية والاستقرار النفسي للموظفين.

الدراسة الاولى

❖ عنوان الدراسة:

The relation between work–family balance and quality of life ○

❖ أهداف الدراسة:

- قياس العلاقة بين التوازن بين العمل والأسرة وجودة الحياة
- تحديد كيف يؤثر هذا التوازن على الرضا الوظيفي والأسري والصحة النفسية

❖ منهجية الدراسة وأدواتها:

- وصفي تحليلي
- استبيان كمي على عينة من الموظفين الأمريكيين العاملين في قطاعات مختلفة
- عينة الدراسة: 367 موظف

- ركز الباحثون على مفهوم التوازن بين العمل والحياة الأسرية، باعتباره عاملاً مؤثراً في حياة الأفراد، وسعوا إلى توضيح العلاقة بين هذا التوازن وجودة الحياة من خلال قياس تأثيره على الرضا في الجوانب المختلفة من الحياة

❖ النتائج التي تم التوصل إليها

- وجود علاقة إيجابية قوية بين التوازن في العمل والأسرة ومستوى جودة الحياة
- الأفراد الذين يشعرون بالتوازن أظهروا رضا أعلى للعمل والأسرة

❖ التوصيات والمقترحات

- ضرورة اهتمام أرباب العمل بخلق بيئة عمل مرنة تسمح للموظف بالتوفيق بين عمله وحياته الخاصة
- تطوير سياسات عمل داعمة مثل ساعات العمل المرنة والإجازات المخصصة للأسباب الأسرية

❖ عنوان الدراسة

How's Life? 2020: Measuring Well-being ○

❖ أهداف الدراسة

○ تقديم تحليل شامل لمستويات الرفاهية في دول منظمة التعاون والتنمية الاقتصادية، مع التركيز على التوازن بين العمل والحياة

○ تقييم الأداء الاجتماعي للدول باستخدام مؤشرات متعددة

❖ منهجية الدراسة وأدواتها

○ وصفي استقرائي

○ تحليل إحصائي لمجموعة كبيرة من البيانات الوطنية والدولية المتعلقة بظروف العمل والحياة.

○ مصادر البيانات: دراسات سابقة، تقارير حكومية، إحصاءات وطنية

❖ تلخيص الدراسة

- تعد هذه الدراسة من الدراسات واسعة النطاق التي تقيس الرفاهية من جوانب متعددة، كان من أبرزها التوازن بين العمل والحياة. استخدمت الدراسة مقاييس مثل ساعات العمل، وقت الفراغ، والدعم الأسري لتقييم جودة الحياة المرتبطة بالعمل

❖ النتائج التي تم التوصل إليها

- البلدان التي تتمتع بأعلى مستويات الرفاهية هي التي توفر توازن بين العمل والحياة (مثل هولندا والدنمارك)
- ساعات العمل الطويلة تؤثر سلبًا على الصحة النفسية، والعلاقات الأسرية، ومستوى السعادة

❖ التوصيات والمقترحات

- على الحكومات تطوير سياسات تقلل من عبء العمل وتعزز من التوازن، مثل دعم العمل عن بعد والمرونة في ساعات العمل

أوجه المقارنة

محاضرة

01

الدراسة	Greenhaus et al. (2003)	OECD (2020)
نوع الجهة	بحث أكاديمي	منظمة دولية
المنهجية	المنهج الوصفي	وصف استقرائي
أداة البحث المستخدمة	استبيان	تحليل بيانات دولية
العينة	موظفين	بيانات إحصائية على مستوى الدول
النتائج	علاقة إيجابية بين التوازن وجودة الحياة	التوازن يعزز الرفاهية العامة
التوصيات	مرونة العمل دعم الموظفين	سياسات عامة لتحسين التوازن

- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). *The relation between work–family balance and quality of life*. Journal of
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020). *How's life? 2020: Measuring well-being*



Thank You