

العنوان

التوازن بين العمل والحياة الشخصية
وتأثيره على إنتاجية الموظفين

مقرر قضايا بحثية (التكاليف السابع)
Prepared by Ahmed Alshakhs



اهداف المحاضرة

محاضرة

01

تهدف المحاضرة الى استعراض النقاط التالية:-

- ☐ المقدمة
- ☐ مشكلة الدراسة
- ☐ أهداف الدراسة
- ☐ الغاية من الدراسة
- ☐ تحليل الدراسة
- ☐ نموذج الدراسة
- ☐ منهجية الدراسة
- ☐ التحليل الشخصي

المقدمة

□ يعد التوازن بين العمل والحياة الشخصية عنصرًا أساسيًا في تعزيز صحة الأفراد وتحسين جودة حياتهم. مع تزايد ساعات العمل في العديد من القطاعات، أصبح من الضروري دراسة تأثير العمل لساعات طويلة على الصحة الجسدية والعقلية. وفقًا لدراسة مشتركة بين منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية (2021)، فإن العمل لأكثر من 55 ساعة أسبوعيًا يزيد من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 35% وأمراض القلب بنسبة 17%. هذه النتائج تسلط الضوء على الآثار السلبية للعمل المفرط، مما يستوجب البحث في استراتيجيات تنظيم العمل للحفاظ على صحة الموظفين وتعزيز الإنتاجية

مشكلة الدراسة

Chapter 01

□ مع تزايد متطلبات العمل وتوسع الاقتصاديات، أصبح من الشائع أن يعمل الموظفون لساعات طويلة، مما قد يؤثر على صحتهم الجسدية والنفسية. المشكلة الأساسية لهذه الدراسة تتمثل في كيف تؤثر ساعات العمل الطويلة على صحة الموظفين، وما مدى ارتباطها بمعدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب

Chapter
01

هدف البحث

- تحليل العلاقة بين ساعات العمل الطويلة والمخاطر الصحية، مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية
- تقييم مدى تأثير العمل المفرط على الصحة العامة للموظفين، من حيث الضغط النفسي والإجهاد الجسدي
- تقديم توصيات للحد من المخاطر المرتبطة بساعات العمل الطويلة، من خلال اقتراح سياسات عمل مرنة وتحسين بيئة العمل

Chapter
01

الغاية من الدراسة

الغاية من الدراسة:

- تسعى هذه الدراسة إلى توعية المؤسسات وصناع القرار حول مخاطر ساعات العمل الطويلة، والعمل على تبني سياسات أكثر توازناً بين الحياة المهنية والشخصية، مما يعزز الصحة العامة ويقلل من التكاليف الصحية والاجتماعية الناجمة عن الإرهاق الوظيفي

تحليل الدراسة

١. تشير نتائج الدراسة إلى أن الموظفين الذين يعملون لساعات طويلة يتعرضون لمستويات أعلى من التوتر والإرهاق البدني، مما يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة على المدى الطويل. تبرز الدراسة أهمية مراجعة قوانين العمل وتطبيق سياسات أكثر مرونة لتقليل الضغط الوظيفي وتحسين بيئة العمل. كما تؤكد أن ساعات العمل المفرطة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة الإنتاجية، بل قد تكون سبباً في تراجع الأداء بسبب الإرهاق.

نموذج الدراسة

□ تعتمد الدراسة على النموذج الارتباطي، حيث يتم تحليل العلاقة بين عدد ساعات العمل الأسبوعية ومتغيرات مثل معدل الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب. يتم ذلك من خلال دراسة إحصائية واسعة النطاق تشمل بيانات من مختلف الدول والقطاعات

منهجية الدراسة

المنهج التحليلي

حيث يتم جمع البيانات وتحليلها لفهم تأثير التوازن بين العمل والحياة على إنتاجية الموظفين. يشمل ذلك استخدام الاستبانات والمقابلات لدراسة العوامل المؤثرة في تحقيق التوازن وتقييم السياسات التنظيمية المتبعة

□ نوع الدراسة: تحليلية قائمة على البيانات الإحصائية.

□ طريقة جمع البيانات: تحليل بيانات من مختلف القطاعات

□ لتحليل الإحصائي: استخدام النماذج الارتباطية لتحديد العلاقة بين ساعات العمل الطويلة والمخاطر الصحية

المفاهيم والتعاريف

ما ينقص البحث

- الدراسة تركز على التأثير الصحي، لكنها لا تقدم تحليلاً عميقاً حول العلاقة بين عدد ساعات العمل والأداء الوظيفي الفعلي
- لم توضح الدراسة كيف يختلف تأثير ساعات العمل الطويلة بين المهن المختلفة
- لم يتم التطرق إلى كيفية تأثير العوامل الثقافية والتنظيمية على العلاقة بين ساعات العمل والصحة

Bondagji, D., Fakeerh, M., Alwafi, H., & Khan, A. A. (2022).

The effects of long working hours on mental health among resident physicians in Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S370642>



مجموعة جامعة
الجميع الذكية
للتعليم القابضة

MIDOCEAN
UNIVERSITY



Thank You

