



الطريق إلى العافية: كيف يؤثر التنقل إلى العمل على عافية الموظفين

أكتوبر 2024

ليه أعمال
Labayh Business



شركة ليه للرعاية الطبية لماذا ليه؟

+1,000
أحصائي معتمد

+ 2.9 مليون
مستخدم نشط

أدوات عالمية

مقرها في المدينة المنورة والرياض، ولديها القدرة على الوصول في جميع أنحاء المملكة وحول العالم

2017
منذ

+ 73 مليون
دقيقة علاجية

مؤهلات وخبرة

منصة معتمدة من وزارة الصحة السعودية فريق إدارة وتوصيل يتمتع بخبرة ثرية في المنطقة وخارجها

+100
موظف

+ 2 مليون
دقائق المسؤولية الاجتماعية

دعم العربية والإنجليزية

تصميم وتوصيل ودعم باللغتين العربية والإنجليزية وفي بعض الحالات اللغات الأخرى

+120
دولة

+ 425 ألف
عدد تقييمات التطبيق

اعتماد وثقة

أدوات للتقييم والتصميم والتوصيل من بين أفضل الأدوات في العالم تستخدمها الممارسين المعتمدين

98%
معدل الرضا



ليه لديها فرعين رئيسيين في المملكة، أحدهما في المدينة المنورة والآخر في الرياض

- 01 ملخص
- 02 المقدمة
 - إحصاءات وأرقام
- 03 فهم التنقل إلى مكان العمل
 - أنواع التنقل
- 04 تأثير التنقل على عافية الموظف
- 05 العوامل المؤثرة على تأثير التنقل إلى العمل
- 06 دراسات حالة وأبحاث
- 07 كيفية تخفيف الآثار السلبية للتنقل إلى العمل
 - الاستراتيجيات المؤسسية
 - الاستراتيجيات الفردية
- 08 حلول لبيه أعمال
- 09 المراجع

ملخص

يستعرض هذا التقرير التأثير الكبير للتنقل اليومي إلى العمل على عافية الموظفين، مسلطًا الضوء على كيفية تأثير الرحلة اليومية من وإلى العمل على الصحة الجسدية والنفسية وكذلك على الرضا العام عن الحياة. ومع استمرار التوسع الحضري وجذب فرص العمل للموظفين من مناطق مختلفة، أصبح التنقل جزءًا هامًا من الحياة العملية الحديثة.

تعد التنقلات اليومية مصدرًا رئيسيًا للتوتر اليومي، مما يساهم في تدهور عافية الموظفين. ويقدم التقرير إحصاءات ونتائج أبحاث تؤكد خطورة هذه المشكلة، حيث يقضي **17%** من الأمريكيين ما يقارب **16 يومًا** سنويًا في التنقل، ويُعد طول مدة التنقل السبب الثالث الأكثر شيوعًا لترك الموظفين وظائفهم. كما تكشف الأبحاث أن التنقلات الأطول ترتبط بزيادة التوتر، وانخفاض الرضا الوظيفي، وظهور نتائج صحية سلبية، بما في ذلك زيادة مخاطر الإصابة بمشاكل القلب والتوتر المزمن.

يفحص التقرير أيضًا الأنواع المختلفة من التنقلات والعوامل المؤثرة في تأثيرها، والطرق المتعددة التي يمكن أن تؤثر بها سلبيًا على جودة حياة الموظفين. ويتم مناقشة استراتيجيات لتخفيف هذه الآثار السلبية، بما في ذلك الأساليب التنظيمية مثل ساعات العمل المرنة وخيارات العمل عن بُعد، والاستراتيجيات الفردية مثل ممارسة النشاط البدني أو تقنيات الاسترخاء أثناء التنقل.

في النهاية، يؤكد هذا التقرير على الحاجة إلى نهج متعدد الجوانب لمواجهة التحديات التي تفرضها التنقلات اليومية إلى العمل، بهدف تعزيز رفاهية الموظفين ورضاهم الوظيفي من خلال تقليل الآثار الجسدية والنفسية والعاطفية للتنقل.



المقدمة

أصبح التنقل إلى مكان العمل جزءًا هامًا من الحياة العملية الحديثة، حيث لا يؤثر فقط على كيفية بدء الموظفين وإنهاءهم ليومهم الوظيفي، بل يمتد تأثيره ليشمل شعورهم طوال اليوم. ومع توسع المناطق الحضرية وجذب فرص العمل للأشخاص من مختلف المناطق، زاد الوقت والجهد المستثمران في التنقل بشكل كبير.

يُنظر إلى التنقل، الذي غالبًا ما يُعتبر جزءًا روتينيًا من اليوم، على أنه يمكن أن يكون له تأثيرات بعيدة المدى على حياة الموظف. فهو لا يؤثر فقط على الوقت الذي يقضيه بعيدًا عن المنزل، بل يمتد تأثيره إلى جودة ذلك الوقت، مما يؤثر على مستويات التوتر والصحة الجسدية والمرونة النفسية.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، يشكل التنقل مصدرًا للتوتر اليومي، حيث تساهم الساعات الطويلة التي يقضونها في حركة المرور في تراجع شعورهم بالعافية.



إحصاءات وأرقام

وفقًا لمكتب التعداد السكاني الأمريكي، يقضي **١٧%** من الأمريكيين ما يقارب **١٦ يومًا** سنويًا في التنقل من وإلى العمل. ووفقًا لجمعية إدارة الموارد البشرية، فإن متوسط مدة التنقل في الولايات المتحدة قد تجاوز الآن **٢٦ دقيقة** ذهابًا وإيابًا، مما يعني أكثر من **أربع ساعات** أسبوعيًا. وهذا يعادل **١٠%** من أسبوع عمل قياسي يتكون من ٤٠ ساعة، وهو وقت ضائع كان يمكن استخدامه بشكل أكثر إنتاجية. تشير أبحاث من شركة ADP إلى أن طول مدة التنقل هو السبب الثالث الأكثر شيوعًا وراء ترك الموظفين وظائفهم، بعد تدني الأجور وساعات العمل الطويلة.

تشكل التنقلات الطويلة عائقًا كبيرًا أمام الموظفين، حيث أن الكثير منهم على استعداد لدفع أموال لتقليل وقت السفر. وفقًا لتقرير LinkedIn، فإن **٨٥%** من العاملين في الولايات المتحدة يقبلون بتخفيض في الراتب لتقليل مدة تنقلهم. بالإضافة إلى ذلك، وجد باحثون في جامعة ويست إنجلاند أن إضافة **٢٠ دقيقة** من التنقل يوميًا لها نفس التأثير السلبي على رضا الموظفين عن وظائفهم كما لو كانت تخفيضًا في الراتب بنسبة **١٩%** سنويًا!

أظهرت دراسة من علوم الصحة المهنية أن الموظفين الذين يتنقلون لأكثر من **٦٠ دقيقة** في ذهابًا وإيابًا يعانون من مستويات أعلى من التوتر. يمكن أن يؤدي هذا التعرض المطول للتوتر إلى مشاكل صحية مزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب والأوعية الدموية.

كما وجدت دراسة أخرى علاقة مباشرة بين مسافة التنقل والتغيب عن العمل. فعلى سبيل المثال، يُتوقع أن يكون لدى العاملين الذين يقطعون مسافة تنقل ذات اتجاه واحد تبلغ ٥٠ كيلومترًا أيام تغيب أكثر بنسبة **٢٢%** لأسباب صحية و**٣٠%** لأسباب أخرى مقارنة بالذين يقطعون مسافة تنقل تبلغ ١٥ كيلومترًا.

جمع بحث آخر بيانات من ٣٠,٠٠٠ عامل من ٣٥ دولة أوروبية. وأظهرت النتائج أن **تأثير التنقل على الرفاهية العامة كان سلبيًا**، حيث أن كل ساعة إضافية من وقت التنقل الأسبوعي ارتبطت بانخفاض طفيف ولكن ملحوظ في العافية. كما تم ربط التنقل بمستويات أقل من الصحة الجسدية والنفسية.



01

فهم التنقل
إلى مكان العمل

فهم التنقل إلى مكان العمل

يشير التنقل إلى مكان العمل إلى **السفر المنتظم الذي يقوم به الموظفون من وإلى أماكن عملهم**. هذه الرحلة اليومية تشكل جزءًا أساسيًا من تجربة العمل لملايين الأشخاص حول العالم. يمكن أن تختلف طبيعة وخصائص التنقل بشكل كبير اعتمادًا على عوامل مثل المسافة، ووسيلة النقل، والموقع الجغرافي، والظروف الفردية. إن فهم تفاصيل التنقل إلى مكان العمل أمر ضروري، لأنه يلعب دورًا مهمًا في **تشكيل الصحة الجسدية، والرفاه النفسي، والرضا الوظيفي، وجودة الحياة بشكل عام للموظفين**.

أنواع التنقل

هناك عدة أنواع من التنقل إلى مكان العمل، ولكل منها خصائصه الفريدة وآثاره على رفاهية الموظفين. تشمل الأنواع الأكثر شيوعًا التنقلات القصيرة مقابل الطويلة، والتنقلات الحضرية مقابل الريفية، والتنقلات التي تشمل وسائل نقل مختلفة مثل القيادة، أو استخدام وسائل النقل العام، أو ركوب الدراجات، أو المشي.

التنقلات القصيرة

مدتها لا تتجاوز ٣٠ دقيقة، وغالبًا ما ترتبط بمستويات أعلى من الرضا الوظيفي والرفاهية.

التنقلات الطويلة

التي يمكن أن تستغرق أكثر من ساعة في كل اتجاه، ترتبط عمومًا بمستويات أعلى من التوتر، وانخفاض الرضا الوظيفي، وتحديات أكبر في الصحة الجسدية والنفسية.

التنقلات الحضرية والريفية

المتنقلون في المناطق الحضرية غالبًا ما يواجهون تحديات مثل الازدحام المروري، وازدحام وسائل النقل العام، وارتفاع مستويات التلوث. يمكن أن تؤدي هذه العوامل إلى تفاقم التوتر والإرهاق المرتبطين بالتنقل. في المقابل، قد يواجه المتنقلون في المناطق الريفية مسافات أطول وخيارات نقل عام أقل تكرارًا، لكن قد تكون تنقلاتهم أقل توترًا نظرًا لانخفاض تكديس المرور وهدوء البيئة.



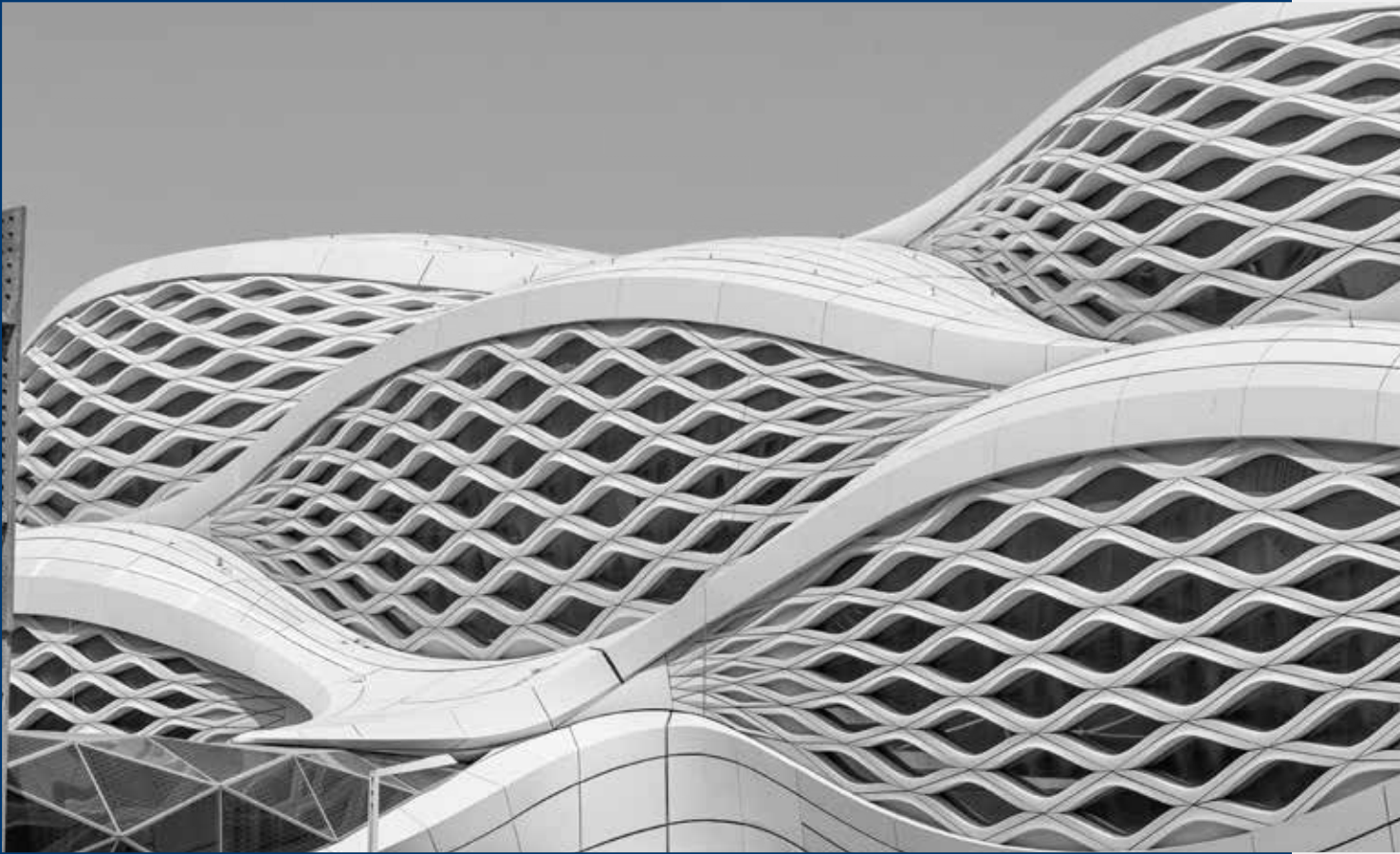
تلعب وسائل النقل دورًا حاسمًا في تحديد طبيعة التنقل. تُعد القيادة من أكثر الوسائل شيوعًا، خاصة في المناطق التي تكون فيها وسائل النقل العام محدودة. **بينما توفر القيادة مرونة وراحة، إلا أنها قد تؤدي أيضًا إلى التوتر بسبب الازدحام، وارتفاع تكاليف الوقود، والإجهاد البدني الناجم عن الساعات الطويلة خلف عجلة القيادة.**



توفر وسائل النقل العام، بما في ذلك الحافلات والقطارات ومترو الأنفاق، بديلًا للقيادة ويمكن أن تقلل من التوتر الناتج عن التنقل. ومع ذلك، **قد تكون أنظمة النقل العام غير موثوقة ومزدحمة وتستغرق وقتًا طويلًا، مما قد يؤثر سلبيًا على رفاهية الموظف.**



أما التنقل النشط، مثل المشي أو ركوب الدراجات، فيرتبط غالبًا **بمستويات أعلى من النشاط البدني وصحة عامة أفضل.** كما أنه يسمح للموظفين بالاستمتاع بفوائد النشاط في الهواء الطلق ويمكن أن يؤدي إلى تحسين المزاج وتقليل التوتر.



02

تأثير التنقل
على عافية الموظف

تأثير التنقل على عافية الموظف



التنقل اليومي له تأثير عميق على **رفاهية الموظفين** حيث يؤثر على جوانب مختلفة من صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية. نظرًا لأن الموظفين يقضون أوقاتًا طويلة من يومهم في التنقل من وإلى العمل، **فإن طبيعة هذا التنقل يمكن أن تساهم في تحسين جودة حياتهم أو تقليلها**. إن آثار التنقل على الرفاهية متعددة الأوجه، وتشمل تحديات الصحة الجسدية، والضغط النفسي، والاضطرابات في التوازن بين العمل والحياة.



أحد أكثر الآثار وضوحًا للتنقل هو تأثيره على **الصحة الجسدية**. تساهم التنقلات الطويلة، خاصة تلك التي تتضمن فترات طويلة من الجلوس في السيارات أو وسائل النقل العام، في نمط حياة يتسم بالخمول. **يرتبط هذا النقص في النشاط البدني بعدة مشاكل صحية، بما في ذلك السمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وضعف العضلات**. غالبًا ما يكون لدى الموظفين الذين يقضون جزءًا كبيرًا من يومهم في التنقل وقت و طاقة أقل لممارسة التمارين البدنية، مما يزيد من تفاقم هذه المخاطر الصحية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التوتر الناتج عن التنقل في حركة المرور أو وسائل النقل العامة المزدحمة إلى زيادة ضغط الدم والتوتر المزمن، مما يشكل خطرًا كبيرًا على مرضى القلب.



الصحة النفسية تتأثر بشكل كبير بالتنقل. يمكن أن يؤدي التوتر المرتبط بالتنقل الطويلة وغير المتوقعة إلى مستويات أعلى من القلق والاكتئاب بين الموظفين. يمكن أن تؤدي عدم القدرة على التنبؤ بأوقات التنقل، خاصة في المناطق الحضرية التي تعاني من ازدحام مروري أو وسائل نقل عام غير موثوقة، إلى شعور الموظفين بفقدان السيطرة على حياتهم اليومية. **يمكن أن يساهم هذا الشعور بالعجز في التوتر المزمن والإرهاق النفسي، مما يقلل من المرونة النفسية بشكل عام ويزيد من احتمالية الاحتراق النفسي**. علاوة على ذلك، يمكن أن يمتد الإجهاد النفسي الناتج عن التنقل الصعب إلى مكان العمل، مما يقلل من الإنتاجية ويزيد من احتمالية حدوث الأخطاء.



تتأثر **الرفاهية الاجتماعية** أيضًا بالتنقل، خاصة من حيث التوازن بين العمل والحياة. تقلل التنقلات الطويلة من الوقت المتاح للموظفين لقضائه مع أسرهم، أو لممارسة الهوايات، أو للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية. يمكن أن **يؤدي هذا النقص في وقت الفراغ إلى الشعور بالعزلة وعدم الرضا عن الحياة**، حيث يكافح الموظفون للعثور على الوقت اللازم لتحقيق الذات.

03

العوامل المؤثرة
على تأثير التنقل إلى العمل

العوامل المؤثرة على تأثير التنقل إلى العمل

مدة التنقل



يعتبر الوقت المستغرق في التنقل أحد أهم العوامل التي تؤثر على عافية الموظفين. فالتنقلات الطويلة ترتبط عادةً بمستويات أعلى من التوتر والإرهاق وانخفاض الرضا العام عن الحياة.

وسيلة النقل



على سبيل المثال، القيادة في حركة مرور كثيفة يمكن أن تكون مجهدة للغاية، بينما يمكن أن يكون النقل العام، رغم أنه أقل إجهادًا جسديًا، مرهقًا نفسيًا بسبب الازدحام والتأخيرات. ترتبط التنقلات النشطة مثل المشي أو ركوب الدراجات بنتائج صحية جسدية ونفسية أفضل، لكنها ترتبط بتحديات مثل جودة البنية التحتية والطقس.

العوامل البيئية



يمكن أن تؤثر الظروف البيئية مثل الطقس، والازدحام المروري، وجودة البنية التحتية بشكل كبير على تجربة التنقل.

الموقع الجغرافي



عادةً ما تتمتع المناطق الحضرية بوصول أفضل إلى وسائل النقل العام لكنها قد تعاني من ازدحام مروري كبير. في المقابل، قد توفر المناطق الريفية تجارب تنقل أكثر متعة مع حركة مرور أقل، ولكن قد تتطلب مسافات أطول للسفر وندرة في خيارات النقل العام.

مكان العمل



يمكن أن تقلل الترتيبات المرنة للعمل، مثل إمكانية العمل عن بُعد أو تعديل ساعات العمل لتجنب أوقات الذروة، من التأثيرات السلبية للتنقل على عافية الموظفين.

04

دراسات حالة
وأبحاث

دراسات حالة وأبحاث

قدمت دراسة بعنوان "التنقل والرفاهية: نظرة نقدية على الأدبيات مع توصيات للسياسات والبحوث المستقبلية" تحليلًا معمقًا حول كيفية تأثير التنقل على العافية الذاتية. تبرز الورقة البحثية أن **مستويات المزاج والتوتر أثناء التنقل هي عوامل حرجة تؤثر على العافية**. غالبًا ما يعاني المتنقلون من انخفاض في المزاج أثناء رحلتهم مقارنة بالأنشطة اليومية الأخرى، حيث ترتفع مستويات التوتر عادةً بسبب الازدحام والاكتمال وعدم القدرة على التنبؤ بمسار الرحلة.

تظهر الدراسة أن التنقلات الأطول عادةً ما ترتبط بانخفاض الرضا في مجالات حياتية مختلفة، بما في ذلك الرضا الوظيفي والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية. ومع ذلك، تشير الورقة إلى أنه **لا يوجد ارتباط ثابت بين التنقل والرضا العام عن الحياة**. وهذا يشير إلى أن الأفراد قد يكونون مستعدين للمقايضة بين مساوئ التنقل، مثل التوتر واستثمار الوقت، وبين فوائد أخرى مثل السكن الأفضل أو فرص العمل المناسبة.

دراسة أخرى بعنوان "دراسة مقطعية: استكشاف العلاقة بين مدة التنقل والرفاهية الذاتية في الإمارات العربية المتحدة" تبحث في كيفية تأثير مدة التنقل على العافية الذاتية للأفراد في دولة الإمارات العربية المتحدة. أجريت الدراسة باستخدام طريقة المسح المقطعي، واستهدفت عينة من **٥٤٧٦ بالغًا** عبر الإمارات السبع. تشير نتائج الدراسة إلى أن فترات التنقل الأطول ترتبط بشكل كبير بتدهور الرفاهية الذاتية. على وجه التحديد، فإن الأفراد الذين يتنقلون لأكثر من **٦٠ دقيقة** يكون لديهم احتمال أعلى بمقدار **٢,٢٤ مرة** لتدهور عافيتهم مقارنةً بأولئك الذين تكون مدة تنقلهم **أقل من ١٥ دقيقة**.



05

تخفيف الآثار السلبية
للتنقل إلى العمل

تخفيف الآثار السلبية للتنقل إلى العمل

يتطلب تخفيف الآثار السلبية للتنقل على عافية الموظفين اتباع نهج متعدد الأبعاد يشمل استراتيجيات مؤسسية وجهودًا فردية. يمكن لهذه الاستراتيجيات أن تقلل بشكل كبير من التأثيرات الجسدية والنفسية والعاطفية التي تفرضها التنقلات الطويلة أو المجهدة على الموظفين.

الاستراتيجيات المؤسسية

ساعات العمل المرنة

السماح للموظفين ببدء وإنهاء يوم العمل في الأوقات التي تناسبهم. هذه المرونة يمكن أن تساعد على تجنب ساعات الذروة، مما يقلل من توتر التنقل.

خيارات العمل عن بُعد

تقديم إمكانية العمل من المنزل، حتى ولو بشكل جزئي، يمكن أن يقلل بشكل كبير من عدد التنقلات التي يجب على الموظفين القيام بها.

حواجز النقل العام

توفير دعم أو حوافز للموظفين الذين يستخدمون وسائل النقل العام. يمكن أن يخفف ذلك من توتر القيادة ويقلل من التأثير البيئي للتنقلات.

برامج العافية

تنفيذ برامج عافية تركز على إدارة التوتر الناتج عن التنقل، مثل اليقظة الذهنية أو الوصول إلى خدمات الاستشارة.

الدعم السكني

بالنسبة للموظفين الذين يعيشون بعيدًا عن مقر العمل، يمكن أن يساعد تقديم الدعم في الانتقال إلى مكان أقرب إلى مكان العمل في تقليل وقت السفر بشكل كبير وتحسين عافيتهم العامة.

الاستراتيجيات الفردية

الاستماع إلى الكتب الصوتية أو البودكاست

تحويل وقت التنقل إلى وقت للتعليم أو الترفيه يمكن أن يجعل هذا الوقت أكثر إنتاجية وأقل رتابة.

ممارسة تقنيات الاسترخاء

يمكن أن يساعد التنفس العميق أو الاسترخاء التدريجي للعضلات أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة في تقليل التوتر أثناء التنقل.

النشاط البدني

إذا كان ممكناً، يمكن إدخال بعض النشاط البدني في التنقل، مثل ركوب الدراجة أو المشي. يمكن أن يعزز ذلك من المزاج ومستويات الطاقة.

وضع فصل بين العمل والتنقل

يمكن الفصل بين وقت العمل والوقت الشخصي باستخدام وقت التنقل كحاجز. من خلال وضع طقوس مثل: الاستماع إلى بودكاست معين في بداية ونهاية اليوم للانتقال العقلي داخل وخارج وضع العمل.

جعل التنقل مفيداً ومنتجاً

يمكنك استغلال وقت التنقل في التخطيط أو وضع الاستراتيجيات أو الذكر والدعاء أو القيام ببعض المهام البسيطة.

06

حلول
لبيه أعمال؟

حلول لبيه أعمال

تقدم لبيه أعمال عدة حلول لمعالجة التحديات التي يفرضها التنقل، والذي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة الجسدية والنفسية. وفيما يلي كيفية دعم لبيه لكل من أصحاب العمل والموظفين في التخفيف من الآثار السلبية للتنقلات:

برامج العافية

يمكن إعداد برامج عافية في موقع العمل تركز على إدارة التوتر، والنشاط البدني، والصحة النفسية، مما يساعد الموظفين على التعامل بشكل أفضل مع ضغوط التنقل.

التدريب الشخصي

توفر لبيه جلسات تدريبية للموظفين تساعد في كيفية التعامل مع التنقلات وجعلها أكثر إنتاجية.

ورش العمل

تقدم لبيه ورش عمل حول إدارة التوتر، والحفاظ على التوازن بين الحياة العملية والشخصية، وتحسين الصحة النفسية، وهي أمور ضرورية للموظفين الذين يواجهون تنقلات طويلة أو صعبة.

برامج مساعدة الموظفين

توفر برامج مساعدة الموظفين التي تقدمها لبيه خدمات استشارية ودعم سري لمساعدة الموظفين على إدارة التأثير العاطفي للتنقلات الطويلة. وتشمل هذه البرامج إدارة التوتر، ودعم الصحة النفسية، ونصائح عملية حول التوازن بين الحياة

تطبيق نفس

يوفر تطبيق نفس للموظفين إمكانية الوصول إلى جلسات التأمل، وقصص النوم، وتتبع الحالة المزاجية، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص لأولئك الذين يحتاجون إلى الاسترخاء بعد رحلة مرهقة. يدعم هذا التطبيق الصحة النفسية والعاطفية، مما يساعد الموظفين على إدارة التوتر الناجم عن التنقل اليومي.

07

المراجع

المراجع



SPRINGER LINK

<https://link.springer.com/article/10.1007/s41542-023-00164-w>



<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0966692318307269>



<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2214367X20302507>



Taylor & Francis
Online

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01441647.2019.1649317#abstract>



frontiers

<https://www.frontiersin.org/journals/built-environment/articles/10.3389/fbuil.2023.1257198/full>



SHRM

<https://www.shrm.org/topics-tools/news/all-things-work/how-to-ease-commuting-pains>

لبيه أعمال
Labayh Business



✕ in @ labayhbusiness