



# الرفاهية النفسية للموظفين

دليل شامل لقادة المنظمات وموظفي الموارد البشرية



# التوتر هو وباء القرن الواحد والعشرين

منظمة الصحة العالمية

في ثقافة العمل الحديثة، غالباً ما يعمل الأشخاص في بيئات عمل عالية الضغط، ونتيجة لذلك، أصبح الاحتراق الوظيفي من المشاكل الشائعة والتي تؤثر بشكل مباشر على أداء الموظف، وبالتالي على نمو المنظمة.



**55%**

القلق والتوتر يشكلان  
55% من أيام غياب  
الموظفين المرضية



**61%**

من الموظفين يعانون  
من الاحتراق الوظيفي

تخسر دول مجلس التعاون الخليجي كل  
عام ما لا يقل عن 37.5 مليون يوم عمل  
بسبب المشاكل النفسية، أي ما يعادل  
3.5 مليار دولار

من المتوقع أن ترتفع هذه الخسائر عالمياً،  
لتصبح 6 تريليون دولار بحلول 2030



أظهرت الأبحاث والدراسات أن العمل لأكثر من 55 ساعة أسبوعيًا، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والقلق والاكتئاب وتدهور الصحة بشكل عام.



ماذا ينتج عن ضغوط العمل المزمنة؟

# الاحتراق الوظيفي

هو استجابة نفسية لضغوط العمل المزمنة، ويتسم بمشاعر الإرهاق وضعف الحافز لأداء العمل. على العكس من تجربة الضغط النفسي الشديد، فإن الاحتراق الوظيفي يجعل الموظفين يشعرون بالاستنزاف، والشعور بأنه قد تم انتزاع المتعة من العمل والحياة.







# 77%

من الموظفين سبق وأن عانوا من الاحتراق الوظيفي  
في وظائفهم الحالية

# 69%

من الموظفين شعروا بأن أصحاب العمل لم يفعلوا  
ما يكفي لمنع أو تخفيف الاحتراق الوظيفي



**على الرغم من أن العمل في هذه الظروف قد يكون مثيرًا في بعض الأحيان، إلا أنه يمكن أن يقلل من رفاهيتنا النفسية.**

سواء كنت قائدًا في مجال الموارد البشرية أو مديرًا للموظفين على أي مستوى، فمن الضروري مراعاة رفاهية الموظفين عند التفكير في إعداد اجراءات الموارد البشرية، بدءًا من: التوظيف، التدريب والتوجيه، إلى السياسات والمزايا، الاتصالات الداخلية، تقييمات الأداء، وأيضاً سمعة الشركة كبيئة عمل.

**إذاً ما هي رفاهية الموظفين؟**

# رفاهية الموظفين

يعد الاهتمام برفاية الموظفين من الأمور الضرورية لصنع بيئة عمل صحية ومنتجة. فعندما يكون الموظفون بصحة جيدة جسديًا ونفسيًا واجتماعيًا، يكونون أكثر التزامًا بعملهم وأكثر استعدادًا لبذل قصارى جهدهم، وأقدر على التعامل مع تحديات بيئة العمل.



يستعرض هذا الدليل الشامل العناصر الأساسية لرفاهية الموظفين، ويقدم استراتيجيات عملية لأصحاب العمل لتعزيز ثقافة الرفاهية النفسية في مؤسساتهم.

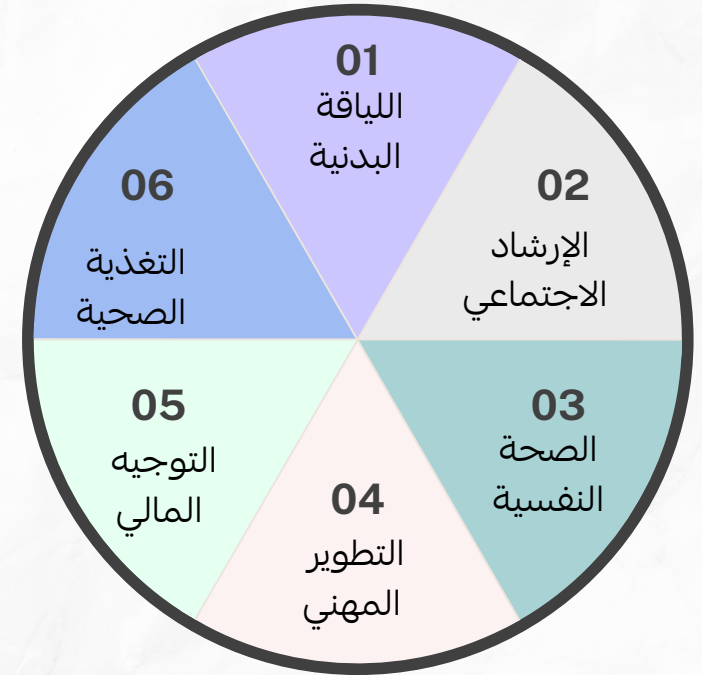




## مفهوم رفاية الموظفين

### ماهي رفاية الموظفين؟

يشير مفهوم رفاية الموظفين إلى الصحة العامة والسعادة والرضا للموظفين في بيئة العمل، مما يشمل: الصحة البدنية، والنفسية والعاطفية، والتطوير المهني والمالي، مما يشكّل نهجًا شاملاً للرفاهية في بيئة العمل.



## مقاييس رفاهية الموظفين

قررت شركة غالوب، وهي شركة تحليلات واستشارات أمريكية، أن رفاهية الموظفين تشمل هذه الخمسة عناصر:



• يؤدي توفر هذه العناصر إلى بيئة عمل صحية وإيجابية

# أهمية رفاهية الموظفين



# أهم ثلاث فوائد للاستثمار في رفاهية الموظفين:



تحسين معنويات  
الموظفين وتعزيز  
المشاركة والتفاعل



انخفاض معدل  
الغياب



ثقافة عمل صحية  
ومريحة





## أهمية الرفاهية في بيئة العمل

وجدت العديد من الدراسات أن الموظفين الذين يتمتعون بصحة ورفاهية جيدة، يتوفر فيهم ما يلي:

1 إنتاجية عالية

2 المقدرة على الإبداع والإبتكار

3 غياب أقل

4 التناغم مع فريق العمل

5 مشاركة وتفاعل بنسبة أكبر

6 انخفاض معدل الضغوط والاحتراق الوظيفي

7 رضا وظيفي مرتفع

8 جذب أفضل الموظفين والاحتفاظ بهم





تعزير الصحة النفسية في بيئة العمل لم يعد خيارًا، بل بات أمرًا ضروريًا للشركات التي ترغب في الحفاظ على موظفيها وزيادة الإنتاجية والنمو.

# 10 استراتيجيات تساعدك على تحسين الرفاهية في منطمتك

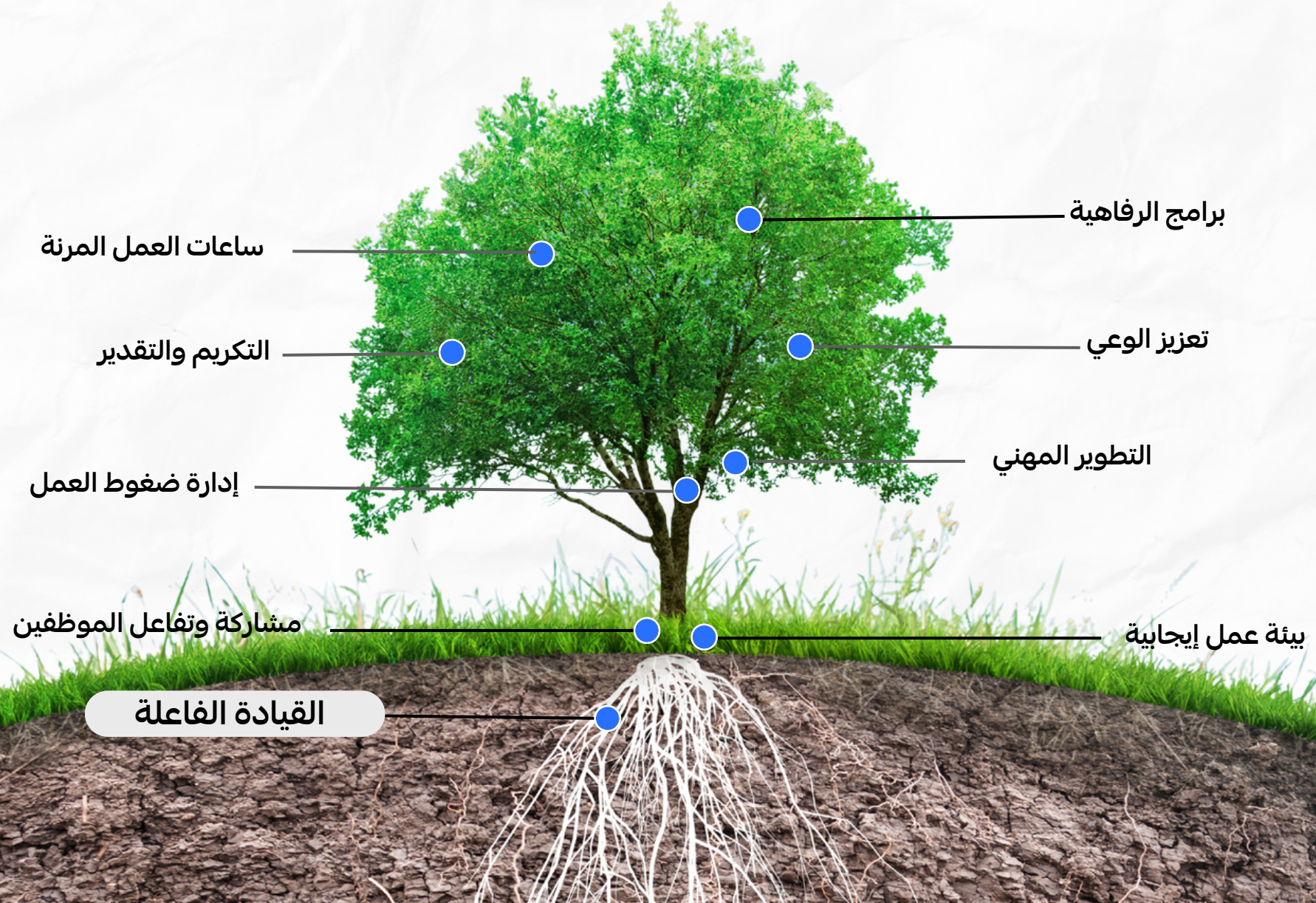


# 1. احصل على دعم القيادة العليا

يؤدي قادة المؤسسات دورًا أساسيًا في تعزيز ثقافة الصحة النفسية داخل المنظمات، فعادةً ما يتأثر الموظفون بسلوك القادة.



# كيف يمكن للمنظمات تعزيز ثقافة الرفاهية







## 2. رفع الوعي بالصحة النفسية

من المهم تعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل، لكن غالبًا ما يتم غرض الطرف عن هذا الأمر، يخشى العديد من الموظفين التحدث إلى مدراءهم عن مشاكلهم النفسية، مما قد يؤدي إلى تفاقم هذه المشاكل. يجب أن تهدف خطة عمل القادة ومسؤولي الموارد البشرية إلى رفع مستوى الوعي بالصحة النفسية في بيئة العمل، وتوفير الدعم للموظفين الذين يحتاجون إلى ذلك.







## 3. تعزيز مشاركة الموظفين

- ينبغي تشجيع مشاركة الموظفين، وتمكينهم من إبداء آرائهم في مبادرات الرفاهية والصحة النفسية، من خلال مجموعات التركيز والدراسات الاستقصائية وصناديق الاقتراحات.
- تمكين الموظفين من تولي زمام المبادرة في تحسين رفاهيتهم وصحتهم النفسية، من خلال توفير أدوات ومصادر التقييم الذاتي.

## 6 أفكار لتشجيع مشاركة الموظفين في مبادرات تعزيز الرفاهية في بيئة العمل

1

### منصة مصادر رفاهية الموظفين

- إنشاء منصة عبر الإنترنت لتعزيز رفاهية الموظفين
- توفير الموارد والمواد التعليمية.

2

### تحديات رفاهية الموظفين

- تقدير وتثمين جهود الموظفين المشاركين في المبادرات.
- الإشادة بإسهامات الموظفين بشكل علني.

3

### لقاءات فردية للتقييم الدوري

- يتواصل المدراء مع أعضاء الفريق بشكل فردي للتقييم الدوري.
- مناقشة الاحتياجات الفردية المتعلقة بالرفاهية والدعم لمسيرة الموظف.

4

### خطط الرفاهية المخصصة

- تقديم خطة للرفاهية مخصصة بشكل فردي لكل موظف
- تمكين الموظفين من اختيار خطط الرفاهية الأنسب لهم.

5

### جمع الملاحظات بعد انتهاء فعاليات الرفاهية

- جمع الملاحظات بعد فعاليات رفاهية الموظفين.
- تقييم الأثر وجمع الرؤى والأفكار.

6

### مسابقات مبادرات الرفاهية في بيئة العمل

- استضافة مسابقات للحصول على أفكار مبتكرة.
- تكريم أفضل الأفكار والاقتراحات.

## 4. تحسين بيئة العمل

- إنشاء مساحة عمل ومكاتب مناسبة للموظفين، تعزز من صحتهم وراحتهم، مع مراعاة عدة عوامل مثل: الضوء الطبيعي، الأثاث المريح، المساحات الخضراء.
- توفير بيئة عمل آمنة نفسياً، يشعر فيها الموظفون بالراحة في مناقشة مخاوفهم المتعلقة بالرفاهية النفسية دون خوف من الإذانة.







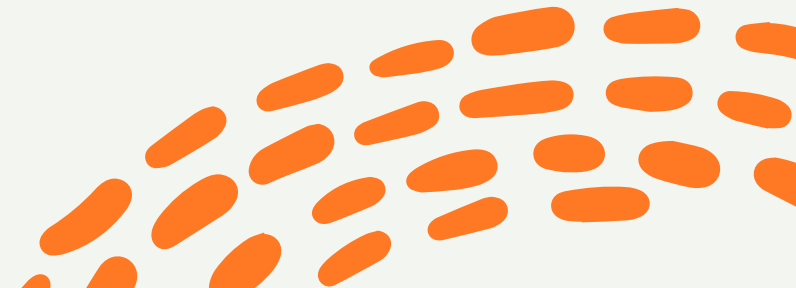
## 5. رعاية وتعزيز الرفاهية العاطفية والاجتماعية

- تقديم برنامج تدريبي على الذكاء العاطفي للموظفين والقادة، لتحسين التواصل والتعاطف فيما بينهم.
- تعزيز الوعي الذاتي وتنظيم العواطف والانفعالات، لإدارة الضغوط والخلافات في مقر العمل بشكل فعال.



## 6. إقامة أنشطة بناء فريق العمل

- إقامة تمارين بناء الفريق بانتظام، لتعزيز العلاقات الإيجابية والتعاون والثقة بين الموظفين.
- الاحتفاء بالإنجازات والمنعطفات المهمة التي تم تجاوزها كفريق واحد، لتعزيز الروح المعنوية والشعور بالانتماء.







## 7. الاحترام والتقدير

- إقرار جهود الموظفين وتقدير مساهماتهم لتعزيز ثقافة الامتنان.
- إعطاء الملاحظات للموظفين بشكل دوري لتطوير وتحسين أدائهم، إضافةً إلى منحهم عدة مكافآت لتقدير جهودهم الاستثنائية وتحفيزهم على مواصلة التقدم والعمل.





## 8. التطوير المهني وتعزيز الرفاهية

- تمكين الموظفين من الوصول إلى برامج التدريب وتطوير المهارات لزيادة فرصهم في النمو الوظيفي.
- تحفيز الموظفين على التعلم والنمو، من خلال تحديد أهداف التطوير الشخصي وإنشاء خطط للنمو المهني.





## 9. إدارة مهام وضغوط العمل بشكل فعال

- ضمان عدم تحميل الموظفين من المهام بأكثر مما يستطيعون تحمله، بحيث لا يتحمل الموظف عبئاً زائداً عن طاقته، وتحديد متطلبات العمل لتكون واقعية ومتوازنة لمنع مشكلة الاحتراق الوظيفي.
- تعزيز مهارات إدارة الوقت وترتيب الأولويات، لمساعدة الموظفين على تحقيق التوازن والانسجام بين التزاماتهم المهنية والشخصية.







## 10. قياس وتقييم مستوى رفاهية الموظفين

- ينصح بتقديم استبيانات بشكل دوري ومنتظم للموظفين، لتقييم مستوى الرفاهية الشاملة والرضا الوظيفي ومدى مشاركة الموظفين وتفاعلهم، ينصح أيضاً بتقديم هذه الاستبيانات قبل وبعد تطبيق برامج الرفاهية.
- يتم بعد ذلك جمع ملاحظات الموظفين ونتائج الاستبيانات، وتحديد ماهي مجالات التحسين، وقياس فعالية وأثر برامج الرفاهية على الموظفين.





## المقاييس ومؤشرات الأداء الرئيسية (KPIs)

- تحديد مؤشرات الأداء الرئيسية (KPIs) القابلة للقياس، لتقييم أثر مبادرات رفاهية الموظفين على الأداء التنظيمي.
- تحليل البيانات لاتخاذ قرارات مستنيرة، وتعديل الاستراتيجيات عند الحاجة لذلك.





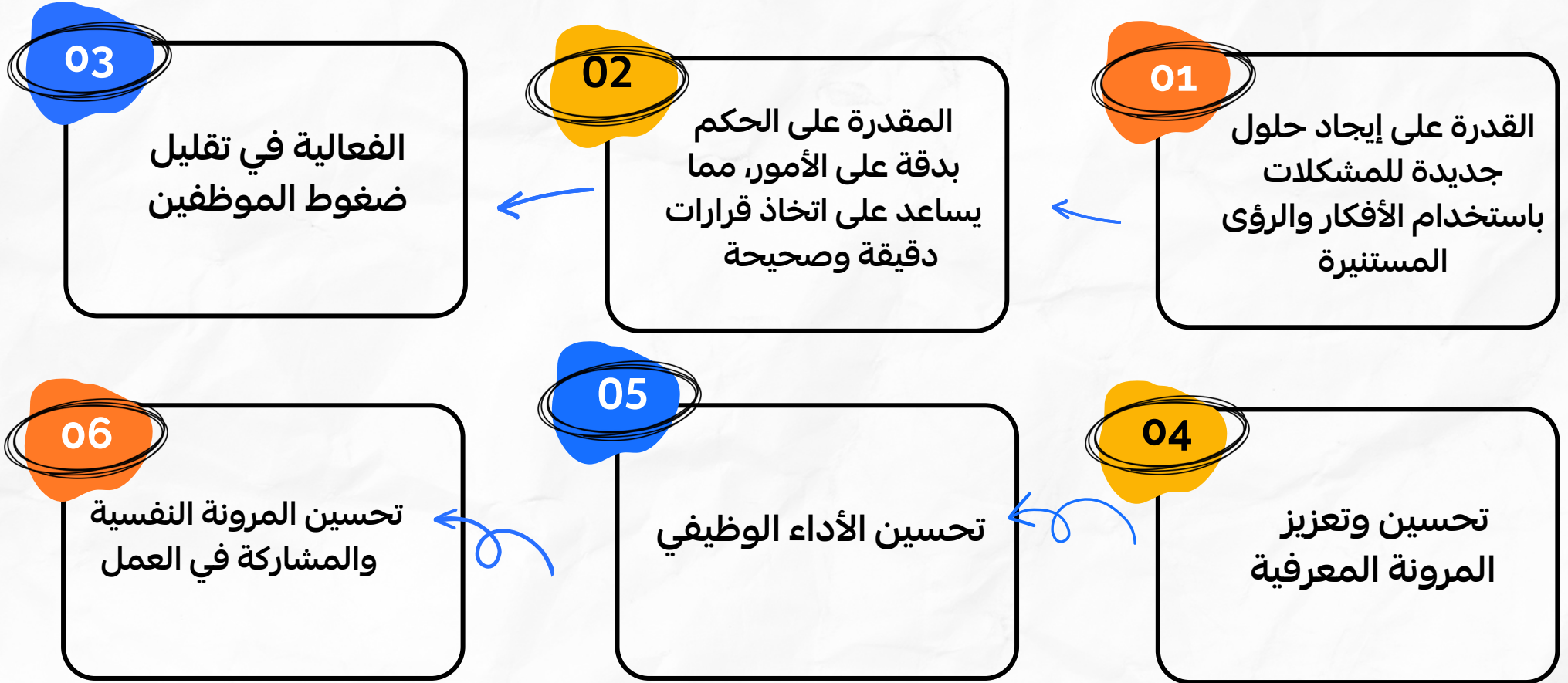
## 11. تشجيع التأمل لتحسين الرفاهية في بيئة العمل

التأمل هو أداة فعالة تساعد الموظفين على التعامل مع ضغوط العمل بفعالية. من خلال السماح لأنفسهم بالاسترخاء والانغماس في لحظات من الهدوء، يمكن للموظفين تجديد طاقتهم وتحسين تركيزهم. يساعد التأمل في تقدير اللحظة الحالية والابتعاد عن التفكير في المستقبل أو الماضي، مما يقلل من التوتر ويعزز الوعي. يساهم هذا في تعزيز الصحة النفسية وزيادة الإنتاجية، ويجعل العمل أكثر استدامة على المدى البعيد.



فوائد مثبتة لممارسة تمرين

# اليقظة الذهنية







# امنح موظفيك وصولاً غير محدود إلى نفس:

مكتبة صوتية شاملة ومتنوعة باللغتين العربية والانجليزية تساعد الموظف على:

- زيادة التركيز والإنتاجية
- التخلص من القلق والتوتر
- تحسين جودة النوم
- الاسترخاء للتعامل مع الضغوطات
- التوازن بين العمل والحياة

[اطلب نسخة تجريبية اليوم](#)





## 13. توفير الدعم للصحة النفسية

- إنشاء ثقافة داعمة تشجع على إجراء محادثات مفتوحة حول مشكلات الصحة النفسية
- تقديم موارد ومصادر لتعزيز الصحة النفسية، تتسم بالسرية والخصوصية مثل الاستشارات وورش العمل المقدمة من لبيه أعمال.

[اطلب نسخة تجريبية اليوم](#)



## زود فريقك بخدمات الجلسات الاستشارية والتدريب المهني من خلال لبيه أعمال

نقدم في لبيه أعمال استشارات شخصية في مختلف جوانب الرفاهية الشاملة، لمساعدة الموظفين في التغلب على التحديات التي قد تواجههم داخل بيئة العمل وخارجها.

التطوير الشخصي  
والنمو المهني

استشارات الصحة  
النفسية

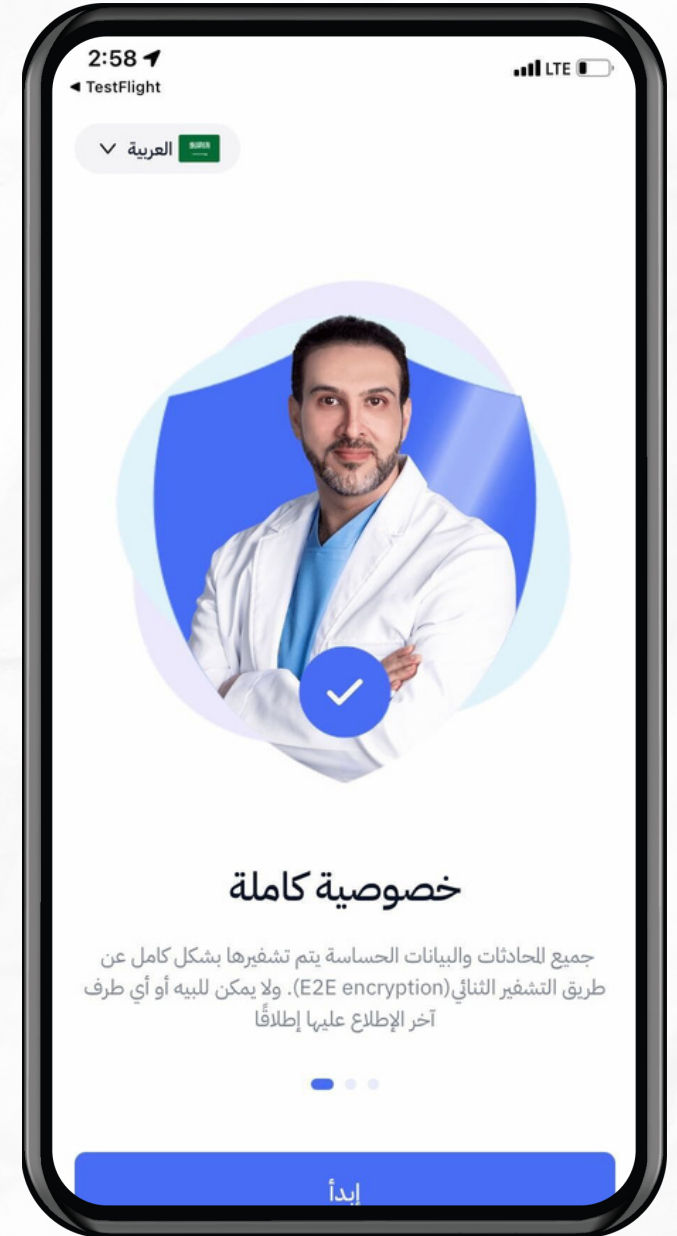
الرفاهية  
الاجتماعية

الاستشارات المالية  
الشخصية

استشارات شؤون  
الأسرة

التدريب على اللياقة  
البدنية والتغذية  
الصحية

[اطلب نسخة تجريبية اليوم](#)



# بوابة منظماتك نحو السعادة والتطور



b2b@labayh.net



0555652512 - 0559721397



@Labayh | لبيه



business.labayh.net

