

تعمل من البيت.. ولكن كم ساعة؟

العمل عن بعد وجد ليبقى.. فلنتعلم كيف نتعايش معه



ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص

تغيرها - على سبيل المثال، من خلال تحديد أفضل ما يمكن اعتباره "عاجلاً"، وقالت، "يمكن أن تبقى أجمل اتفاق (الحق في قطع الاتصال) معلقاً على الحائط لكنه عديم الفائدة إذا لم نعمل به".

بالنسبة إلى الملايين كان العمل من المنزل أشبه بالنوم في المكتب ولكننا أصبحنا دائماً محاصرين بالتكنولوجيا

وحسب التقرير، فإن "ضغوط العمل المنزلي تقع أساساً على كاهل النساء، حيث يجدن أنفسهن في مواجهة عديد المسؤوليات، مثل رعاية الأطفال والحرص على متابعة دروسهم وتلبية الطلبات المختلفة داخل المنزل، بالإضافة إلى متطلبات العمل".

وهذا ما أكدته دراسة أميركية جاء فيها أن الرجال استفادوا بشكل كبير من العمل من المنزل، فقد عزز من إنتاجيتهم ووسع من أفاقهم المهنية. بينما في المقابل، فصلت عن العمل خلال العام الماضي في الولايات المتحدة حوالي 3 ملايين امرأة.

وفي تقرير نشرته صحيفة "الغارديان" البريطانية، قال الكاتب جون هاريس إن انتشار العمل عن بعد أدى إلى تكريس مظاهر عدم المساواة، حيث تُسمح لبعض الفئات بالعمل من المنزل، وتُحرم فئات أخرى من هذا الخيار. كما أن البيئة المنزلية تختلف من موظف إلى آخر، وهو ما يعني تكريس الفوارق في ظروف العمل.

وقال عبر الهاتف، أن أي شخص يرسل بريداً إلكترونيًا في وقت متأخر من الليل سيظهر له تذكير بأن يفكر ملياً قبل إرسال الرسالة.

وأضاف جالفاني، أن تقصير ساعات العمل مهم لحماية العاملين من الانزلاق إلى فخ العمل الزائد بسبب مرونة ساعات العمل.

وقال "في إيطاليا، غالباً ما يُحكم على الأشخاص بناءً على مدة عملهم، وليس بناءً على ما يفعلونه، لذلك إذا أردنا التغيير، فنحن بحاجة إلى قواعد جديدة، لأن التغيير لا يحدث من تلقاء نفسه".

ووجدت دراسة أجرتها جامعة ساكس في بريطانيا عام 2020، أن حظر البريد الإلكتروني قد يكون ضاراً بالعاملين الذين يعانون من مستويات عالية من القلق أو الذين يحتاجون إلى المزيد من المرونة، مثل مقدمي الرعاية والموظفين بدوام جزئي، ويمكن أن ينتهي بهم الأمر إلى إجهاد أكثر عوض التخفيف عنهم وإراحتهم.

النساء أكثر تأثراً

ويرجح الباحثون أن زيادة وقت العمل يعود إلى شعور الموظفين بقدر أكبر من الحرية في جدول عملهم اليومي وعدم قدرتهم على الفصل بين العمل والحياة الشخصية، حيث يصبح من السهل تخطي وقت العمل الرسمي بسبب عدم وجود حدود واضحة بين المكتب والمنزل.

هذا ما جعل البعض يربطون بين العمل من المنزل وزيادة الإنتاجية، والسبب هو أن الموظفين أصبحوا يعملون وقتاً أطول. النتائج أكدها تقرير آخر صادر عن خلية التفكير البريطانية "أوتونومي"، جاء فيه أن العمل عن بعد ساهم في

لا تناسب جميع الموظفين، فقد يضطر البعض إلى الاتصال بالعملاء في فترات زمنية مختلفة، وتعطي الأولوية للعمل قبل الانتقال لسياسات الفصل.

وقال "مبادئ الشركات في قطع الاتصال.. تعمل من الناحية النظرية، ولكن من الناحية العملية فهي ليست بالأمور الهين".

ويقول خبراء الصحة العقلية إن البيئات الإنفاذ الصارمة، مثل إيقاف تشغيل الخوادم لجعل إرسال البريد الإلكتروني بعد ساعات العمل أمراً مستحيلًا (وهي إستراتيجية تبنيتها قبل تسع سنوات شركة فولكس فاغن لصناعة السيارات في ألمانيا)، يمكن أن تكون مشكلة أيضاً.

ووجدت دراسة أجرتها جامعة ساكس في بريطانيا عام 2020، أن حظر البريد الإلكتروني قد يكون ضاراً بالعاملين الذين يعانون من مستويات عالية من القلق أو الذين يحتاجون إلى المزيد من المرونة، مثل مقدمي الرعاية والموظفين بدوام جزئي، ويمكن أن ينتهي بهم الأمر إلى إجهاد أكثر عوض التخفيف عنهم وإراحتهم.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة إيما راسل، التي تدرس علم النفس المهني في الجامعة، إنه من الأفضل للمديرين أن يكونوا قذرة وأن يتخذوا إجراءات أخرى أقل توغلاً، مثل مطالبة الموظفين بالقائمة بتحديد متى يمكن الاتصال بهم في توقعات البريد الإلكتروني الخاصة بهم. وقالت نايلا جليز مندوبة الكنفدرالية العامة للشغل لشركة الاستشارات "أكستنتشر"، إن الشركات بحاجة إلى درس الطريقة التي ينتقل بها سير العمل وإشراك الموظفين في مناقشة، حول كيفية

وقال أندرو باكس مدير الأبحاث في منظمة "بروسبكت" في تعليقات عبر البريد الإلكتروني "بالنسبة إلى الملايين منا كان العمل من المنزل أشبه بالنوم في المكتب، ولكننا أصبحنا دائماً محاصرين بالتكنولوجيا، وهو ما يجعل التوقف عن العمل أمراً صعباً".

ربطت الدراسات العلمية ساعات العمل الطويلة وعدم الراحة في عطله نهاية الأسبوع بمجموعة من الأمراض، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، وضعف النوم وأمراض القلب.

وتشير الأبحاث أيضاً إلى أن العمل أكثر لا يعني العمل بشكل أفضل، لأن التعب يعيق قدرة الناس على التواصل والتعرف على مشاعر الآخرين.

ونظراً لأن الشركات تبنين بشكل متزايد العمل عن بعد كحل طويل الأمد، حيث يخطط العديد لمواصلة بعد الوباء، تحركت بعض الحكومات لتنظيم الحق في قطع الاتصال.

وقدمت أيرلندا حقاً قانونياً للموظفين في عدم الرد على رسائل البريد الإلكتروني أو المكالمات الهاتفية أو الرسائل الأخرى خلال ساعات خارج العمل، بدأ العمل به بداية من شهر أبريل الماضي.

وأيد برلمان الاتحاد الأوروبي اقتراحاً مماثلاً في يناير، وتدرس كندا أيضاً لوائح الحق في قطع الاتصال التي انتشرت تحت شعار "نحن بحاجة إلى قواعد جديدة".

حظر البريد الإلكتروني

كما تتخذ بعض الشركات خطواتها الخاصة لمساعدة الموظفين على ترك العمل في نهاية اليوم.

وفي مارس الماضي، وقعت شركة "أوتوستراد" الإيطالية اتفاقاً مع النقابات العمالية يسمح للموظفين بالتوقف عن العمل لمدة 90 دقيقة خلال يوم لمساعدة الأطفال في الدراسة أثناء الإغلاق.

وخلال نفس الشهر، منحت مجموعة خدمات الهندسة والشهادات الإيطالية "رينا"، حيث يعمل بيستارينو، جميع الموظفين حق قطع الاتصال.

وقال اليساندرو جالفاني رئيس الموارد البشرية في رينا إنه بموجب هذا الاتفاق، يتم تشجيع العمال عن بعد على العمل بحد أقصى ثماني ساعات في أي وقت بين الساعة 7 صباحاً و8 مساءً، وأنه خارج أوقات العمل المذكورة، يجب على الموظفين إيقاف أجهزتهم.

لكن في استطلاع أجرته العام الماضي النقابية العامة للمهندسين والمديرين والفنيين، التي تمثل العاملين في مجال التكنولوجيا داخل الكنفدرالية العامة للشغل، قال ما يقرب من 80 في المئة من العمال عن بعد خلال الوباء، إنهم لا يتمتعون بالحق في قطع الاتصال.

كما قال ماثيو تروبيرت، الذي يعمل ممثلاً للكنفدرالية العامة للشغل في مايكروسوفت، إن هذا بسبب الشركات التي غالباً ما تضع مخططات زمنية

العمل عن بعد حقيقة علينا أن نتعلم التعايش معها. وصحيح أنها بدأت كحل فرضته ظروف جائحة كورونا، إلا أنها لن تنتهي بنهايتها. وصحيح أيضاً أن هناك مخاطر رافقت العمل عن بعد، إلا أن ما جنتناه أكبر، هذا إن كنا قد خسرن شيئاً. كل ما علينا فعله هو وضع قواعد منظمة للعمل عن بعد والالتزام بها.

● لندن - بعد أسابيع قليلة من أول إغلاق شامل فرضته دول العالم تبعاً بسبب فايروس كورونا في مارس من العام الماضي، بدأت الشركات في التفكير جيداً بخيار العمل عن بعد، لينتقل عدد كبير من حاملي جهاز الكمبيوتر للعمل من المنزل. وما بدأ حلاً عملياً للشركات، تحول بالتدريج إلى مشكلة سببها مرونة ساعات العمل. فقط قلة استطاعت وضع الضوابط والحدود من بينهم الإيطالي أندريا بيستارينو الذي بدأ في ضبط المنبه على الساعة الخامسة والنصف مساءً، كتذكير بأن الوقت قد حان للتوقف عن العمل وإغلاق جهاز الكمبيوتر والشاب للعب كرة القدم مع أطفاله في الحديقة.

الصحة النفسية

وقال مدير الابتكار البالغ من العمر 42 عاماً، إن هذه العادة ساعدته على تحقيق توازن أفضل بين العمل وحياته الشخصية، بعد أن دفعه الانتقال المفاجئ لشركته الهندسية إلى العمل عن بعد وقضاء ساعات أطول ملتصقاً بشاشة الكمبيوتر.

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

قطع الاتصال

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

وقال بيستارينو عبر الهاتف "في البداية كان الإغلاق صعباً، حيث شعرت بالذنب لابتعادني عن المكتب، وهذا دفعني إلى بذل المزيد من الجهد، فاصبحت أنجز أعمالاً أكثر حتى تلك التي يمكنني تأجيلها لليوم التالي".

ولكن بيستارينو لم يكن الوحيد الذي انتقل من العمل في المكتب إلى المنزل.

وبينت الأبحاث في عدة بلدان أن تغيير العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، مما أثار نقاشاً مطولاً حول الحاجة لمنح الموظفين الحق في قطع الاتصال بالإنترنت لبعض الوقت.

مؤتمرات الفيديو تؤدي إلى الإجهاد الجسدي والنفسي

وحسب الدراسة فإن السبب الرئيسي للملل والإرهاق الذي يتسبب فيه الفيديو هو أن المشاركين يرون أنفسهم طيلة الوقت خلال الاجتماع الافتراضي. ومن أجل معرفة العامل المزعج بشكل دقيق طور الباحثون مقياساً للأثار النفسية للمؤتمرات عبر الإنترنت وبدوا دراسة حول الموضوع في شهري فبراير ومارس 2021، شملت مختلف دول العالم.

وأظهرت الدراسة التي نشرت نتائجها مؤخراً أن النساء يعانين من الفترات أكثر من الرجال بسبب تقنية الاجتماعات بالفيديو. وعبرت واحدة من كل سبع نساء أنهن يشعرن بإرهاق "شديد" إلى "شديد جداً" بعد مؤتمرات الفيديو. أما عدد الرجال الذين يعانون من نفس الأعراض فكانت نسبتهم واحد من كل 20 رجلاً.

ويفسر الباحثون ذلك بما يسميه علماء النفس الاجتماعي "الانتباه المتمركز حول الذات". ولأن المرء يرى نفسه باستمرار أثناء مؤتمرات الفيديو فإن ذلك يتسبب في انعكاس ذاتية متعددة يمكن أن تسبب التوتر. يضاف إلى ذلك الخوف من ترك انطباع سيء بصرياً ولغظياً.

من العوامل التي تمثل عبئاً نفسياً على مستخدم هذه التكنولوجيا يزيد شعوره بالإرهاق.

رغم المزايا الكثيرة لهذه التقنية خصوصاً في ظل الجائحة والاضطرار للعمل من البيت إلا أنها لا تخلو من السلبيات والأضرار

وكانت دراسة نقل نتائجها موقع صحيفة "زود دويتشه تسايتونج" الألمانية، أجرى خلالها جيفري هانوك أستاذ علوم الاتصال بجامعة ستانفورد الأميركية رفقة فريق بحثه مقابلات مع أكثر من 10 آلاف حول تجاربهم مع تطبيقات "زوم" و"تيمز" و"سكايب" وغيرها، أكدت أن المؤتمرات بتقنية الفيديو أكثر إرهاقاً من الاجتماعات التي يحضرها المشاركون ويتحدثون وجهاً لوجه.

● برلين - التباين الاجتماعي والعمل عن بعد الذي فرضته جائحة كورونا، لفت الانتباه إلى أهمية تقنية مؤتمرات الفيديو التي لجأت إليها المؤسسات الحكومية والشركات لعقد اجتماعاتها. ورغم المزايا العديدة لهذه المؤتمرات، خاصة في توفير الوقت والمصاريف المادية، إلا أن الشكاوى تزايدت، وأصبحت نسمع اليوم بعبارته "إجهاد زوم" وهي أعراض تظهر على مستخدمي هذه المؤتمرات التي تشير دراسة صدرت حديثاً إلى أن ضحاياها من النساء أكثر من الرجال.

وفي تقرير نشرته مجلة "ذي إيكونوميست" البريطانية مؤخراً أكدت المجلة أن مؤتمرات الفيديو التي تزايدت مع توسع ظاهرة العمل عن بعد، تسببت بمشاكل جسدية ونفسية. وحسب التقرير يؤدي البقاء أمام الشاشة وقتاً طويلاً إلى تصلب العضلات وإلى الألم في الرقبة وأسفل الظهر، كما أن النظر إلى صورتنا على الشاشة طوال الوقت، والتواصل دون استخدام لغة الجسد



التواصل دون استخدام لغة الجسد يمثل عبئاً نفسياً على المستخدم