

اليقظة الذهنية في العمل تحمي من التوتر والإرهاق



إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة جديدة أن الموظفين الأكثر وعياً في مكان العمل الرقمي يتمتعون بحماية أفضل ضد التوتر والقلق والحمل الزائد، وفقاً لبحث جديد أجراه باحثون من كليات علم النفس والطب في جامعة نوتنغهام.

وتعرف اليقظة الذهنية على أنها حالة من الوعي تتضمن الانتباه في اللحظة الحالية عن قصد ودون إصدار أحكام. وأظهرت الدراسة أن الموظفين الذين كانوا أكثر وعياً كانوا أقل عرضة للتأثيرات السلبية للجانب المظلم من مكان العمل الرقمي.

وقالت إليزابيث مارش، من كلية علم النفس، دراسة الأساليب المختلطة: «مع تزايد العمل عن طريق التكنولوجيا الرقمية، أردنا معرفة تأثير ذلك على صحة الناس، وما إذا كانت هناك طرق للتخفيف من ذلك، ووجدنا ذلك، يجب اعتبار كوننا رقمياً بوعي وثقة عناصر مهمة، لعيش حياة عمل رقمية صحية في القرن الحادي والعشرين».

تم استطلاع رأي المشاركين في الدراسة حول تجاربهم مع الآثار الجانبية المظلمة لمكان العمل الرقمي، والتي تم تحديدها على النحو التالي: التوتر والحمل الزائد والقلق والخوف من الضياع والإدمان، وكيف أثر ذلك على صحتهم، وأظهرت النتائج أن العمال الأكثر ثقة رقمياً كانوا أقل عرضة للتعرض للقلق الرقمي في مكان العمل، في حين أن أولئك الذين يتمتعون بوعي أعلى كانوا محميين بشكل أفضل ضد جميع الآثار الجانبية المظلمة، وأشارت البيانات المستمدة إلى الطرق التي يمكن أن يساعد بها الوعي الرقمي في حماية الرفاهية

وقال الباحثون: «ثبت أن تقنيات مكان العمل الرقمية مثل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية والأجهزة المحمولة تسهم في تصورات الموظفين عن التوتر، وقد يتعرض الموظفون للتوتر عند الاضطرار إلى التكيف مع بيئة رقمية تتطور». «باستمرار مكان العمل، ما قد يؤدي إلى الإرهاق وتدهور الحالة الصحية

وقالت إلفيرا بيريز فاليوخوس، أستاذة التكنولوجيا الرقمية للصحة العقلية: «يظهر البحث أن المؤسسات بحاجة إلى النظر في كيفية إدارة المخاطر الرقمية في مكان العمل، إلى جانب المخاطر النفسية الاجتماعية والجسدية الأخرى، وأن «مساعدة الموظفين على تعزيز الوعي الواعي عند العمل رقمياً، يمكن أن تساعد حقاً بشكل عام الرفاهية