L-importanza li nilħqu l-bilanċ bejn il-ħajja u x-xogħol

Nicholas Briffa

Xi jfisser?

Il-bilanċ ħajja-xogħol huwa l-istat tal-ibbilanċjar tal-ħajja personali u l-ħajja professjonali

Huwa kompitu iebes li żżomm prestazzjoni tajba kemm fix-xogħol kif ukoll fil-familja f'din id-dinja tan-negozju mgħaġġla

Importanti li wieħed jibbilanċja l-ħin li jqatta’ barra mix-xogħol li jinkludi l-familja, ir-relazzjonijiet, l-interessi personali u l-passatempi oħra.

Ghala huwa importanti li nitkellmu fuq dan is-suggett

Il-bilanċ bejn il-ħajja tax-xogħol għandu jintlaħaq bejn il-generi.

Ix-xogħol jagħtina l-opportunità li jkollna stil ta' ħajja deċenti, jgħin fl-għoti ta' **tifsira** u fl-**awtoattwalizzazzjoni** ta' ħajjitna

Li jkollok **bilanċ** bejn il-ħajja personali u x-xogħol jgħin biex tnaqqas l-istress u ċ-ċansijiet ta' ***burnout***.

Kemm min jimpjega kif ukoll l-impjegati jiffaċċjaw ħafna problemi bħal dipressjoni, ansjetà u wkoll kwistjonijiet ta' saħħa bħal uġigħ, problemi tal-qalb u pressjoni għolja.

Burnout huwa kkawżat meta l-impjegati jaħdmu għal **żmien twil** u jkollhom **stress kontinwu**.

Kif il-WLB u saħħa mentali jaffetwaw il-prestazzjoni fuq ix-xoghol?

Fir-Renju Unit, **60% tal-impjegati batew bi problemi ta' saħħa mentali** matul is-sena li għaddiet minħabba diversi kwistjonijiet fuq il-post tax-xogħol.

Min kellu WLB fqira kien **izjed suxxettibbli** biex jesperjenza problemi ta' saħħa mentali.

Kont taf li saħħa mentali fqira fir-Renju Unit tiswa lil kull min iħaddem **£1,035** għal kull impjegat, fis-sena? (speċjalment SL)

13% biss tan-nies ħassew li jistgħu jiżvelaw il-problema tas-saħħa mentali tagħhom lill-maniġer tagħhom. Din il-parti tar-riċerka wriet nuqqas qawwi ta’ fiduċja u kunfidenza li se tittieħed bis-serjetà.

Ansjetà = inqas konċentrazzjoni + inqas *multi-tasking*.

Dipressjoni (u anke l-Ansjetà), **Paranoia** u kif persuna tiehu **kritika** kostruttiva

Awto-stima baxxa, ħidma f’tim u r-riskju li l-uffiċċju jinħass inqas bħala tim u aktar bħala kompetizzjoni.

Reazzjoni għall-bidla

Ghala huwa importanti li jkollna impjegati kuntenti (WLB)?

Impjegati li huma kuntenti fuq il-post tax-xogħol, jibqgħu fil-kumpanija tagħhom **4 darbiet iktar** mill-kontropartijiet tagħhom li mhumiex kuntenti (Ryba, 2022).

Impjegati kuntenti li jħossu li qed jaħdmu fuq il-WLB tagħhom huma **12% aktar produttivi** minn impjegati mhux kuntenti (Ryba, 2022).

L-impjegati li huma kuntenti huma aktar probabbli li juru **abbiltajiet ta' tmexxija aħjar** (Lomardi, 2021).

Meta l-impjegati kienu kuntenti u ħassew li qed jagħtu importanza lill-WLB tagħhom, kienu aktar lesti li **jibnu konnessjonijiet sinifikanti** fuq ix-xogħol u wkoll kienu ferm **aktar produttivi** (Davids, 2021).