



مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية
ISSN : 2352-9849 EISSN : 2602-6929
المجلد -- العدد --/ الشهر والسنة



من المعاناة في العمل نحو تحقيق الرفاه النفسي لدى العاملين
في بيئة العمل
of suffering at work towards achieving psychological well-being
among workers In the work environment

حداد ابراهيم¹
لونييسي علي البلدية²، الجزائر

تاريخ التقييم: 2023/05/28

تاريخ الإرسال: 2023/05/27

تاريخ القبول: 2023/06/20

Abstract:

الملخص:

In recent years, interest has increased in the study of psychological well-being as an indicator of mental health and a criterion for judging sweetness or disease, because of the great role it plays in the survival and job retention of individuals working in the work environment and their freedom from various strikes and psychological suffering that accompanies them in their field of work.

That is why mental health represents a scientific basis on which the cohesion of society and its safety from mental disorders and behavioral deviations is

لقد تزايد الاهتمام خلال السنوات الأخيرة بدراسة الرفاهية النفسية كمؤشر للصحة النفسية ومعيارا للحكم على الخلو أو الإصابة بالمرض لما يلعبه من دور كبير في البقاء والاستبقاء الوظيفي للأفراد العاملين في بيئة العمل وخلوهم من شتى الاضطرابات والمعاناة النفسية التي تصاحبهم في مجال عملهم.

ولهذا تمثل الصحة النفسية أساسا علميا يقوم عليه تماسك المجتمع وسلامته من الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية، وقد عد الرفاه النفسي حجر الزاوية في الصحة النفسية من طرف منظمة الصحة العالمية، وفي هذا السياق تستهدف هذه الورقة كيفية الانتقال بالعامل من معاناته النفسية الى تحقيقه الصحة النفسية عن طريق الرفاهية النفسية في بيئة

حداد ابراهيم، جامعة لونييسي علي البلدية²، ¹eb.haddad@univ-blida2.dz

based. Psychological well-being has been considered the cornerstone of mental health by the World Health Organization, and in this context. This paper aims at how to move the worker from his psychological suffering to achieving mental health through psychological well-being in the work environment.

العمل.

الكلمات المفتاحية: المعاناة النفسية، الرفاهية، الرفاهية النفسية، الصحة النفسية.

Keywords: Mental suffering, well-being, psychological well-being, mental health.

1- مقدمة:

كثيرا ما يتبادر للذهن أن العمل هو المكان الأمثل للاندماج الإجتماعي، ولتحقيق الذات، لكن للأسف نلاحظ يوميا أن الأمر ليس كذلك، إذا غالبا ما يرتبط العمل بالألم و بالمعاناة النفسية...

وعليه تؤكد المنظمة العالمية للصحة بأن الصحة النفسية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالرفاه (الراحة النفسية) الضروري للفرد من أجل التغلب على عراقيل الحياة والذي يسمح له بأن يكون منتجا في مجتمعه. إن الصحة العقلية ليست حالة مستقرة، ولكنها خاضعة لديناميكية متواصلة، لأن الإنسان في بحث دائم عن التوازن أو عن محاولة استرجاع هذا الأخير. ترتبط الصحة النفسية حسب المختصين، بالموارد النفسية للفرد وبالسباق الاجتماعي التي يعيش فيه، بحيث تساهم كل من العوامل الاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية، والسياسية والبيئية في تزايد الاضطرابات النفسية والمعاناة النفسية بجميع أشكالها.

وعليه تسعى كل المجتمعات في خططها التنموية لبلوغ الرقي والتطور إلى تحقيق مستوى المعيشة الأفضل للأفراد وتمكنهم من التكيف والرضا عن حياتهم والوصول بهم إلى مستوى الرفاهية، ذلك بتوفير لهم الضروريات المادية للحياة (المسكن، الغذاء والعناية بالصحة، الملابس)، والرعاية النفسية، وتحسين مستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي والعلمي ومساعدتهم على تلبية حاجاتهم وتحقيق أهدافهم.

فعلم النفس الإيجابي فتح مجال لفهم الجانب الايجابي للفرد كشعوره باللياقة النفسية والجسمية، السعادة، ومساعدته تطوير قدراته التي تمكنه من تنمية ذاته والسعي إلى تحقيق أهدافه والوصول إلى مستوى التطور والرفاهية التي يرغب فيه، وبتزايد الاهتمام بالجوانب

الايجابية للصحة النفسية تطورت النماذج التي تحدد ملامح سعادة الفرد ومعرفة مؤشرات رفايته.

2- الإشكالية

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة كاملة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية والتي لا تعنى فقط غياب المرض والاعاقة". هذا التعريف الذي أدلت به المنظمة يدل على أن الصحة تتجاوز مجرد خلو الانسان من الامراض الجسمية والعقلية، كما أنها ركزت على الرفاهية والسواء بدلا من الاضطراب و اللاسواء الذي تكثر حوله الدراسات والأبحاث، حيث قام باحثون بمراجعة قاعدة المعلومات النفسية التي توثق الأبحاث النفسية فتوصلوا الى أنه في الفترة 1967 الى 2000 وجدوا أن هناك 5548 بحثا حول الغضب و 41416 بحثا حول القلق و 54040 بحثا حول الاكتئاب وتم التوصل الى أن هناك 21 بحثا حول الانفعالات السلبية مقابل بحث واحد حول الانفعالات الايجابية (مشري سلاف، 2014)، وابتداء من 1938 الى 2002 كان هناك 138 دراسة عالمية تناولت الرفاهية (خرنوب فتون، 2016)، التي تُعنى أساسا بالتقييم الإيجابي لحياة الفرد وشعوره بالسعادة والسرور.

هذه المشاعر الإيجابية التي تنعكس على الصحة الجسمية كما تثبت الدراسات وجود تلك العلاقة بين الصحة الجسمية والعقلية وتضيف بأنه علاقة تفاعلية حيث يصبح كلاهما سبب ونتيجة (Ilgan A, Ozu-Cengiz O, Ata A, Akram, 2015) كذلك قد تنعكس على الحالة الاجتماعية للفرد فيقبل على الدخول في علاقات اجتماعية وعلى التقييم الإيجابي لمختلف علاقاته الاجتماعية.

كذلك تشير الدراسات الى أن الرفاهية النفسية لها علاقة متعددة مع الأداء وجودة الحياة في العمل (Rani R, Garg , 2012) ، مما قد ينجر عنه ممارسة العامل لسلوكيات إيجابية تزيد من إنتاجيته في عمله وتساهم في تحقيق المنظمة لأهدافها، بينما غياب الرفاهية قد ينجر عنه ممارسة العامل لسلوكيات سلبية ومنحرفة في العمل كالسرقة أو التحرش أو عدم المحافظة على وسائل العمل وغيرها من الممارسات التي تعيق المنظمة من الوصول الى التنافسية.

هذه السلوكيات التي تمس مختلف القطاعات سواء منها العامة أو الخاصة، كما أنها تشمل مختلف الدول سواء منها الكبرى أو السائرة في طريق النمو بنسب متفاوتة لكل منها، تجعل من الأمر يستحق الدراسة لمعرفة خلفياته وأسبابه، وطرق العلاج المحتملة له.

إن البحوث الأكاديمية وملاحظات العياديين والمختصين تبرز "اضطرابات جديدة"، أو على الأقل أمراض أكثر فأكثر بروزا. فقد توجّه اهتمام الباحثين بشكل أكبر إلى اضطرابات العمل من خلال الدراسات حول القلق والاحتراق النفسي عند العاملين، حيث أنّ نقص روح الترابط داخل الفرق والصراعات بين العمال تزيد من الضيق والانزعاج عندهم.

إن هذه الورقة البحثية الاستكشافية تعتبر مناسبة للتفكير في المقام الأول في المظاهر الجديدة للمعاناة وأسبابها النفسية. في المقام الثاني نتساءل حول كيفية الانتقال من المعاناة في العمل إلى الرفاهية النفسية في محيط الوظيفي وأيضاً في التكفل بمختلف أشكال المعاناة، وفي الاستجابة للحاجات الخاصة بالرعاية النفسية للعامل الجزائري من الأمراض المهنية (الاحتراق النفسي، الضغط المهني، الإجهاد، الإرهاق ...) من الناحية النظرية والتطبيقية، بالإضافة إلى القدرة النفسية على الاحتواء، والمساعدة وإعطاء المعنى.

وعليه نطرح التساؤل التالي: كيف يمكن الانتقال من المعاناة في العمل إلى تحقيق الرفاهية النفسية في المحيط الوظيفي؟

3. أهداف الدراسة:

-فهم معاناة العامل في بيئة العمل من جميع الجوانب.

-تحديد العوامل المساهمة في الرفاهية النفسية للعامل.

4. تحديد مفاهيم الدراسة:

4-1- المعاناة النفسية في العمل

هي الانعكاس السلبي والضار على صحة الانسان النفسية والعضوية نتيجة للمتطلبات المتزايدة في بيئة العمل والتي تفوق قدرة الشخص على العطاء في كثير من الأحيان(لبقع زينب، شتاتحة أم الخير، 2013).

4-2- الصحة النفسية المهنية

عرفت اللجنة المشتركة من منظمة الصحة العالمية ومنظمة العمل الدولية في اجتماعها سنة 1950 الصحة المهنية بأنها الأنشطة التي تهدف إلى تحسين والاحتفاظ بأعلى درجات الرفاهية البدنية والنفسية والاجتماعية للعاملين في جميع المهن. وذلك عن طريق حمايتهم من أخطار المهنة ومن كافة المؤثرات على الصحة في مكان العمل ووضع العامل في مكان العمل الذي يتناسب مع قدراته البدنية والذهنية والنفسية، وجدير بالذكر أن هذه المهن لا تشمل المهن الصناعية فحسب بل تشمل أيضاً الزراعة والتجارة والأعمال الكتابية والإدارة وغير ذلك(خالدي محمد، 2015)

4-3- الرفاهية:

أشار سليجمان (Seligman, 2002) أن النفسانيين بعد نهاية الحرب العالمية الثانية، ركزوا اهتماماتهم في الأساس على الأمراض مستعملين لغة الطب المتمحورة على الشذوذ والمرض، و لهذا ظهرت العديد من النماذج تشرح مشاكل الصحة، وتسمح بفهم أفضل للأمراض(الضغط، الاحتراق إلخ...) ومنها الاهتمام بالوقاية. وعلى هذا الأساس ظهرت عدة مفاهيم مثل: السعادة، جودة الحياة، الرضا في الحياة كمفاهيم علمية في غاية الأهمية. يرجع جذور مفهوم الرفاهية لسنوات الثلاثينات و الأربعينيات مع ظهور مسألة الوجدان أو الانفعالات في تيار العلاقات الإنسانية فكان أداء العمال يقاس بالوجدان مثل السعادة في العمل.

4-4- الرفاهية النفسية في العمل:

تعرف Ryyf, C (1999) الرفاهية النفسية على أنها "بنية متعددة الأبعاد تنعكس على تقييمات الأفراد لأنفسهم ولتنوع حياتهم"، ولعل أشهر أبعاد الرفاهية النفسية نجد تصنيف Ryyf (1989) حيث توصل إلى أن الرفاهية لنفسية تشمل 6 أبعاد وهي :

4-1-1-4- تقبل الذات Self- Acceptance

ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات ولحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

4-2-1-4- الاستقلالية Autonomy

ويشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

4-3-1-4- السيطرة على البيئة Environmental Mastery

قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.

4-4-1-4- النمو الشخصي Personal Growth

قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته في الجوانب المختلفة والشعور بالإنجاز.

4-5-1-4- الهدف من الحياة Purpose in life

قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

4-6-1-4- العلاقات الإيجابية Positive Relations With Others

قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود، التعاطف، الثقة المتبادلة، التفهم، والاحترام والعطاء.

5. الخلفية النظرية للدراسة:

5-1- العمل والمعاناة في المنظمات المعاصرة

تستمد جذور الرفاهية العامة للشخص من مختلف النشاطات الحياتية، كالعائلة، الأصدقاء، النشاطات الرياضية، والعمل الذي يمثل مصدراً للتأثير كغيره على الرفاهية العامة. يبنى هذا التعريف النظريات التصاعدية أو نظريات الرفاهية الموضوعية، والتي تعتبر الفرد "صفحة بيضاء" يتأثر ببيئته. وعلى هذا الأساس تعتبر الرفاهية نتاج مجموع المظاهر الإيجابية والسلبية التي يواجهها الفرد. بينما الرفاهية الذاتية فتتنبأها النظريات التنافسية أو التي تتبع منطق معاكس للرفاهية الموضوعية. أما، نظريات الرفاهية الذاتية درجة الرفاهية المشعر بها فلها تأثير على كامل مجالات الحياة. و الفرد لن يكون سلبي في تفسيره لواقعه، إذ يختار تفسيراته عن البيئة التي يعيش فيها، ولديه استعداد لتفسير الأحداث الحياتية إما بشكل سلبي أو ايجابي. وبالتالي ليست الرفاهية في العمل من يساهم

في الرفاهية العامة، وإنما الرفاهية العامة هي التي تجعل الفرد سعيدا في عمله (Achte & al, 2010, p31). وهناك من ينادي بضرورة التمييز بين رفاهية الشخص في العمل و رفاهية العامل في العمل:

-رفاهية الشخص في العمل: تستلزم النظافة، الأمن، الصحة، تحسين أماكن العمل...
- رفاهية العامل في العمل: تستلزم أخذ بعين الاعتبار خصوصية المهمة أو العمل.
وعليه فالرفاهية في العمل هي مجمل العوامل المتعلقة بالشروط التي يجرى فيها العمل...و تشتمل على أمن حماية صحة العامل، الحمولة النفسية الإجتماعية للعمل(الضغط)، العمل(الضغط)، الأرغونوميا، تحسين أماكن العمل، والاجراءات المتخذة من أرباب المؤسسات في ما يخص البيئة.
لكن المعضلة تتمحور حول العلاقة بين مفهوم الرفاهية والصحة، إذ يبدو أن الرفاهية و المعاناة النفسية هما أكثر المؤشرات تقييما لحد الآن ما عدا الصحة في كندا التي ترى بضرورة التمييز بينهما. وإن كان بعض العلماء، كثيرا ما يتشابهان ويرتبطان ببعضهما البعض ارتباطا متبادلا يعتقد أن الصحة هي مكون للرفاهية، فإن الأغلبية منهم يرون أن الرفاهية هي مكون و معيار للصحة و ليس العكس.

2-5 - مفهوم الرفاهية

حدد "إمكانيات المجتمع التي توفر الحاجات والفرص للفرد لتحقيق طموحاته وأهدافه ضمن المحددات الثقافية والقيمية في المجتمع" (Felce,D& Perry,J , 1995).

3-5 - مكونات الرفاهية

لقد تعددت الدراسات لتفسير معنى الرفاهية وتحديد مكوناتها ومعرفة مؤشراتنا، حيث ميز ريان وديسي بين مكونين للرفاهية هما:

1-3-5- المكون الذاتي (المدخل الذاتي):

يتضمن مؤشرات الحالة الإيجابية للفرد من السعادة والسرور ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم ، وأهم ما يقوم عليه هذا المدخل هو اعتماده على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي في الحياة البشرية، ووفقا لهذا فإنه يتم تحقيق الرفاهية من خلال زيادة الشعور بالسعادة ، والأهداف المسطر يجب أن تتماشى من قيم ومبادئ الفردية والاجتماعية، وبلوغ الفرد المحفزات يزيد من شعوره بالوجدان الايجابي، وانطلاقا من فكرة هذا المدخل تشير الرفاهية الذاتية إلى " تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم"، حيث يشير المكون المعرفي إلى رضا الأفراد في حياتهم، أما المكون الوجداني يشير إلى رغبة وقدرة الأفراد تكرار الخبرات والانفعالات الايجابية والسلبية.

2-3-5- المكون النفسي (المدخل النفسي):

يتضمن القدرة على توظيف وتحقيق الإمكانات البشرية، وتعرف الرفاهية حسب هذا المدخل بأنها" توظيف إمكانات الفرد من خلال عملية الذات، فحسب هذا المدخل الرفاهية تتعدى السرور والسعادة بحد ذاتها لبلوغ الأهداف البشرية والقيم التي تزيد من الشعور بالوجدان الايجابي، ويعتبر الاهتمام بأهداف الفرد أمر ضروريا لتتميمته، وعرفت الرفاهية حسب هذا المدخل على أنها الاهتمام بأنشطة الفرد وتحدياته لتطوير وتحقيق إمكاناته

الفردية التي تتماشى مع قيمه الهامة ترتبط بذاته، بدلا من حصرها في السعادة، لهذا ارتبط مفهوم الرفاهية بقدرة الفرد على إدراك ذاته وتحقيقه لإمكاناته. (شعباني مليكة، 2016، ص04)

4-5 - عوامل ومؤشرات تتعلق بالرفاهية:

4-5-1- الدخل وعلاقته بالرفاهية:

يعتبر الدخل من العوامل المهمة التي تحصر قياس المستوى المعيشي، الذي لا يتحدد من خلال المواد التي تستهلكها الأسرة فقط، بل توجد عوامل أخرى محددة بقدرة كبير من الأهمية منها المستوى التعليمي لأفراد الأسرة وعدد الأبناء الذين لم ينهوا تعليمهم، نوع المسكن، نفقات الصحة، عدد أفراد الأسرة العاملين والذين هم في بطالة، بالإضافة إلى خدمات أخرى ضرورية في الأسرة، فرفاهية الفرد والأسرة ترتبط بمجموعة متداخلة من المؤشرات الاقتصادية والاجتماعية، " فالمستوى المعيشة يتحدد أيضا من خلال دعم أفراد المجتمع للحصول على مقدار من الدخل لكي يستطيع أن يحقق الرفاهية لأفراد عائلته وادخار قسم منه زاد من الدخل الفردي.

4-5-2- علاقة الرفاهية الاجتماعية بالرفاهية الاقتصادي :

تمثل جزء من الرفاهية الاجتماعية الذي يمكن تحديده من خلال ما يحققه الفرد من مستوى المالي، ويعتقد بعض الباحثين الاقتصاديين أن الرفاهية الاقتصادية تؤدي إلى تحقيق أكبر قدر من الاستقرار النفسي والمادي والاجتماعي للفرد، فهذا النوع من الرفاهية يرتبط ارتباط كبير بدخل الفرد الذي يمكنه من عيش حياة مرفهة وسعيدة.

4-5-3- الصحة والرفاهية:

أشارت نتائج بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بمشاعر إيجابية يكونون أقل عرضة لمختلف الأمراض، مثل مرض القلب، وهذا ما يعكس إيجابيا على الرفاهية، وغالبا ما يتميزون بالسعادة في الحياة، وقد تؤثر الرفاهية العالية بالنسبة لبعض الأفراد على صحتهم نتيجة القلق، مما يسبب لهم بعض الأمراض العضوية.

4-5-4- العمل والرفاهية:

أشارت نتائج بعض الدراسات أن التوجه الإيجابي وتقبل الفرد لمهنته يخلق لديه الرغبة العالية للعمل مما يرفع من مستويات السعادة لديه، فإذا أحب الفرد مهنته وشعر بأهمية وتقدير الآخرين، فإنه سيشعر بالسعادة التي تمثل الجزء المهم في رفاهيته.

4-5-5- نوعية الحياة والرفاهية:

تتحدد في الظروف التي تحتّم نفسها على العمال منها حجم الأسرة ، ومعدل الإنجاب، إذ أفادت نتائج بعض الدراسات أن مصدر السعادة لبعض العائلات هم الأطفال، والذين لديهم أطفال يتميزون بالسعادة، وكلما زاد عدد الأطفال قلت مستويات الرفاهية، وقد تتأثر نوعية الحياة بالمعاناة أو الفقر الذي قد يعانيه أفراد الأسرة، كما أن لدخل علاقة بنوعية الحياة لأنه العامل الذي يرتبط بتحقيق الصحة النفسية والعضوية، ويقلل من المشكلات ونسبة الأطفال المنحرفين في المجتمع ويمنح فرص أكبر للطفل لاستكمال تعليمه، والاهتمام بحقوق الأفراد (شعباني مليكة، 2016، ص05).

5-5 - أهمية الرفاهية النفسية:

يشير Hrippert (2009) الى أن الرفاهية النفسية قد تساعد في تحقيق ما يلي :

يرتبط وجود الرفاهية النفسية بالتفكير الإبداعي ولمتكيف والسلوك الاجتماعي والصحة الجسمية الجيدين.

تجعل الرفاهية النفسية الفرد يؤثر بقوة في بيئته.
تحسن التدخلات والمواقف بالنسبة للفرد عند تمتعه بالرفاهية النفسية.
مدخل عالمي مطلوب لتخفيض عدد الذين لديهم أمراض عقلية.
مفهوم الرفاهية الذي يركز على الازدهار بدلا من المرض يمكن أن يقدم فهم أفضل لمساهمته في تحسين حالة الأفراد والمنظمات والمجتمع بصفة عامة
مما سبق يتضح ان الرفاهية النفسية تساهم في الرفع من الحالة النفسية العامة للفرد والتي بدورها تنعكس على تحسين انتاجيته في مختلف المجالات.
الانتقال من المعاناة نحو تحقيق الرفاه النفسي في العمل
- تبني نموذج تيار فكر علم النفس الإيجابي، لأنه يسمح للمسيّرين بمعرفة ما يجب فعله لتطوير الصحة

النفسية لعمالهم (النموذج الإيجابي) من خلال معرفة جيدة بالرفاهية، وعلاقة هذه الأخيرة بالسعادة، وكيف تنمو شخصية العامل بشكل صحي؟ من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية لشخصيته و لانفعالاتها، وأيضا على سماته الايجابية و تجاربه الذاتية الايجابية بهدف الوقاية ضد المرض كل هذا في إطار التحقيق التوازن بين الرفاهية الفردية و الرفاهية الجماعية مع ترقية الذات الجماعية (فضيلي فتيحة، 2015، ص8).
- الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته، كما يجعل لديه الحافز للبقاء متفانلا حيث يستطيع مواجهة مشكلات العمل، ويكون متعاطفا مع من حوله إلى جانب ذلك يقيم مع المحيطين به علاقات اجتماعية ناجحة ومنسجمة، كما يستطيع من خلال معرفته بمشاعر وانفعالات المحيطين به.
-الهدف في الحياة وهو اعتقاد الفرد أن حياته هادفة، وذات معنى، (شعور الفرد العامل بأن دوره في المؤسسة ليس اعتباطيا، وإنما له مواقف و إمكانيات ومؤهلات تحصل بها الحلول والإضافة التي يقدمها لها).
- أن كلا من التربية المهنية والتأهيل المهني عمليات يرجى من ورائها تذليل الصعوبات والمعاناة في ممارسة المهن المختلفة لا سيما مع العالم المتغير والتطور المذهل للعلوم والتكنولوجيا، الأمر الذي يفرض علينا ضرورة مسابرة بمراعاة الخصائص النمائية للأفراد وبتصميم برامج التربية المهنية يراعي العاملين (التطور التكنولوجي والخصائص النمائية للفئة المستهدفة).

6- الخاتمة

إن الشخص الذي يتمتع برفاهية نفسية عالية أو ما يمكن أن نسميه "العافية النفسية" سيميل سلوكه الى الإيجابية في مجال العمل وتكون أكثر إنتاجية فيه، لذلك كلما تم اختيار الأشخاص في العمل على أسس صحيحة بما فيها مدى رفايتهم النفسية سينتج لنا موظف منضبط أكثر وابتعد عن السلوكات السلبية.
وبناء على هذا فشعور الفرد بالرفاهية النفسية تجعله يتوافق مع نفسه ويتكيف مع محيطه مما يعطيه حياة مستقرة وسعيدة، أما على مستوى العمل فقد تنتج ممارسته لسلوكيات إيجابية وابتعاده عن السلوكيات المنحرفة في العمل.

7- قائمة المراجع

- 1-شعباني مليكة، تحديد الهدف في الحياة عاملا لتحقيق الرفاهية المهنية والاجتماعية من وجهة نظر عمال المؤسسات الاقتصادية والخدماتية (المؤسسات الجزائرية نموذجا)، جامعة الجزائر 02، (2016).
- 2-فضيلي فتيحة ، نحو بناء نموذج نظري للصحة النفسية في العمل، جامعة التكوين المتواصل، مركز خروبة - الجزائر-، (2015).
- 3-فنون خرنوب، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق)، مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس المجلد الرابع عشر، العدد الأول. (2016).
- 4-Achte I., Delaflore J-L., Fabre Ch., Magny F., Songeur Ch.
Comment concilier la performance et le bien-être au travail ?,
Mémoire MBA RH, Dauphine université de PARIS. (2010).
- 5-Ilgan A, Ozu-Cengiz O, Ata A, Akram, *The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of school work life, The Journal of Happiness & Well-Being, vol 3. 3, (2015).*
- 6-Felce ,D & Perry ,J, *quality of life : its definition and measurement, research developmental disabilities N°16/1, (1995)*
- 7-Rani R, Garg P, Rastogi R, *Organizational Justice and Psychological Wellbeing of Police Employees: A Relationship Study, International Journal of Advances in Management and Economics, Vol 1, Issue5. P185, (2012).*
- 8-Ryff, C., Magee, W. ,Kling, K. ,& Wing, E, *Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being . In C. Ryff & V. Processes,(PP247-278), New York : Springer Publishing Company, (1999).*

9-Seligman, Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R, .(2002).