

Обучителна и менторска програма



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейска комисия. За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито Европейска комисия

Въведение

Това е програма за обучение, предназначена да предостави на специалистите по човешки ресурси, вътрешнофирмените обучители по ПОО и мениджърите основни знания и практически умения за подобряване на психосоциалното благосъстояние на техните служители. Програмата се състои от 6 модула, разработени от консорциума на проекта Thrive@work. Всеки модул включва четири основни компонента: най-важната информация по конкретна тема за благосъстоянието на работното място, помощни мултимедийни учебни материали, практически дейности и оценки. Общата продължителност на цялата програма е приблизително 18 часа.

Модул 1 представя позитивната психология и нейното приложение на работното място. В модул 2 са описани осемте стъпки при планирането на стабилна програма за благополучие, като са разгледани ролите на вътрешните участници, външните експерти и служителите. Модул 3 се фокусира конкретно върху ролята на мениджърите и илюстрира важните лидерски умения, които могат да помогнат за успеха на програмата за благополучие. Модул 4 се фокусира върху ролята на служителите в поемането на отговорност за тяхното психосоциално благополучие, по-специално за осмислянето на професионалния и личния живот. Модул 5 предоставя цялостно разбиране за управлението на стреса и полезни съвети за това как да се намали стресът на работното място. Модул 6 обяснява значението на менторството и как да въведете менторство за изграждане на култура на благополучие в организациите.

След като завършат програмата, обучаемите ще разберат по-добре какво представлява психосоциалното благополучие и ще придобият практически умения за разработване, прилагане и оценка на програмите за благополучие.

Проучващ скринингов тест за самооценка

Уважаеми участници,

Каним ви да участвате в Обучителната и менторска програма "THRIVE@WORK" по програма "Еразъм", като попълните това проучване. Целта на проучването е да се оценят вашите възприятия, знания и умения по отношение на благосъстоянието на работното място. Програмата включва шест модула, посветени на основни аспекти на благосъстоянието на работното място, заедно с практически упражнения и казуси. Попълването на тази анкета отнема около 5 минути. Участието в проучването е доброволно. Данните ще бъдат конфиденциални и ще бъдат използвани само като индикация за вашето собствено обучение. Високата оценка за даден модул (т.е. 5 по 5-степенната скала) означава, че сте запознати със съдържанието на модула и може да изберете да преминете през съдържанието или директно към упражненията от модула.

Ако искате да се оттеглите от настоящото проучване по някаква причина, дори по време на попълването на въпросника, можете да го направите във всеки един момент. Допълнителна информация за проекта можете да получите от г-жа Янг Янг, yang.yang@pulso-group.com, Diestsesteenweg 52, 3010 Leuven, Белгия.

На всички етапи на изследователския проект ще бъдат спазвани насоките на Общия регламент относно защита на данните (GDPR).

Информирано съгласие

- Потвърждавам, че прочетох и разбрах информационния лист за участниците в горепосоченото проучване и имах възможност да задам всички въпроси, които имам.
 - Моля, отбележете в квадратчето
- Разбирам, че участието ми е доброволно и мога да оттегля данните си до две седмици след участието си, без да посочвам причина.
 - Моля, отбележете в квадратчето
- Съгласен съм свободно да участвам в проучването.
 - Моля, отбележете в квадратчето

Моля, прочетете внимателно всяко твърдение и изберете отговор от списъка по-долу според степента, в която сте запознати със следните твърдения. Моля, имайте предвид, че няма верни или грешни отговори.

Модул	Въпроси/ Твърдения	Скала	
Въведе ние	Хората изпитват благополучие, когато разполагат с психологически, социални и физически ресурси, необходими за справяне с определено психологическо, социално и/или физическо предизвикателство.	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко 4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	
М1	Установено е, че моделът PERMA (P-Positive Emotion (положителни емоции), E-Engagement (ангажираност), R-Relationships (взаимоотношения), M-Meaning (смисъл), A-Accomplishment (постижения)) е ефективен за подобряване на благосъстоянието и продуктивността на хората и организациите.	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко 4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	
М2	Познавам необходимите етапи за планиране на стабилна програма за благополучие: определяне на целите на политиката за благосъстояние, изясняване на задълженията на отговорните страни, оценка, повишаване на осведомеността, изпълнение и оценка.	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко 4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	
М3	Ръководният екип играе важна роля в създаването на подходяща култура, която цени благосъстоянието на работното място, и в успешното прилагане на	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко	

	програми за благосъстояние в организацията.	4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	
M4	Балансът между работата и личен живот е широко понятие, което налага приоритизиране между "работа" (кариера или амбиция), от една страна, и "личен живот" (удоволствие, свободно време, семейство или духовно развитие), от друга. Не съществува такова нещо като "идеален" баланс, който да работи за всеки човек и на всеки етап от живота.	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко 4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	
M5	Стресът, свързан с работа, може да бъде причинен от много различни източници, включително съдържанието на работата и контекста. Организацията трябва да оценяват рисковете от стрес на работното място и да анализират стресорите, за да могат да предприемат адекватни действия за неговото предотвратяване и намаляване.	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко 4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	
M6	Менторството е процес, при който лице с властова позиция се грижи за развитието на младши служител, като му дава съвети, за да покаже неговите усилия, стойност и развитие. Четирите етапа на менторски взаимоотношения включват: Начало, Самоусъвършенстване, Раздяла, Преосмисляне.	1. Никога не съм чувал 2. Чувал съм 3. Знам малко 4. Знам достатъчно много 5. Познавам добре	

Въведение: Определение, измерения на благосъстоянието и ползите от него

Резюме

Това е въвеждащ модул в концепцията за благосъстоянието, който има за цел да изясни разбирането за благосъстоянието като цяло и в рамките на Обучителната и менторска програма Thrive@work. Освен това модулът прави преглед на ползите от благосъстоянието за хората, организациите и обществото. Това е по-скоро теоретичен модел, който ви запознава с основните термини и поставя основите на следващите модули.

Резултати от обучението

Резултат от обучението 1: Обучаемите ще могат да дефинират какво е благосъстояние, да разпознават различните му аспекти и да го разграничават от други понятия като уелнес, психично здраве и др.

Резултат от обучението 2: Обучаемите ще са запознати с ползите от програмите за благосъстояние на индивидуално, организационно и национално ниво.

Ключови думи

Благосъстояние, уелнес, психично здраве, ползи от благосъстоянието, ангажираност на служителите, повишена продуктивност, работодателска марка, устойчивост, честна игра, равни възможности, социално приобщаване и стабилност.

Идентичност на модула							
Модул	Определение, измерения на благосъстоянието и ползите от него на индивидуално, организационно и национално равнище						
Кратко описание на модула / резюме	Основната цел на този въвеждащ модул е да даде определение на понятието "благополучие" и да го разграничи от други понятия, като уелнес или психично здраве. Освен това целта ни е да повишим осведомеността относно изискванията и ползите от програмите за благосъстояние на индивидуално, организационно и национално равнище, когато такива програми са широко разпространени.						
Резултати от обучението	Резултат от обучението 1: Обучаемите ще могат да дефинират благосъстоянието, да разпознават различните му аспекти и да го разграничават от други понятия като уелнес, психично здраве и др. Резултат от обучението 2: Обучаемите ще са запознати с ползите от програмите за благосъстояние на индивидуално, организационно и национално ниво.						
Учебни части	Учебна част 1: Определение и различни измерения на благосъстоянието. Разграничаване от други подобни конструкции. Учебна част 2: Значение и ползи от програмите за благосъстояние на индивидуално, организационно и национално равнище.						
Изучаване на основния материал	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Глава</th> <th style="width: 50%;">Учебен материал</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Определяне и измерения на благосъстоянието</td> <td>Текст, 1 практическа дейност</td> </tr> <tr> <td>Значение и ползи от благосъстоянието</td> <td>Текст, 2 практически дейности</td> </tr> </tbody> </table>	Глава	Учебен материал	Определяне и измерения на благосъстоянието	Текст, 1 практическа дейност	Значение и ползи от благосъстоянието	Текст, 2 практически дейности
Глава	Учебен материал						
Определяне и измерения на благосъстоянието	Текст, 1 практическа дейност						
Значение и ползи от благосъстоянието	Текст, 2 практически дейности						
Метод на оценяване	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Глава</th> <th style="width: 50%;">Метод на оценяване</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Определяне и измерения на благосъстоянието</td> <td>Вярно или грешно твърдение, отворен въпрос</td> </tr> <tr> <td>Значение и ползи от благосъстоянието</td> <td>Вярно или грешно твърдение, въпрос с множествен избор</td> </tr> </tbody> </table>	Глава	Метод на оценяване	Определяне и измерения на благосъстоянието	Вярно или грешно твърдение, отворен въпрос	Значение и ползи от благосъстоянието	Вярно или грешно твърдение, въпрос с множествен избор
Глава	Метод на оценяване						
Определяне и измерения на благосъстоянието	Вярно или грешно твърдение, отворен въпрос						
Значение и ползи от благосъстоянието	Вярно или грешно твърдение, въпрос с множествен избор						
Работно натоварване (очаквано време за обучение) (мин.)	120 мин.						
Автор(и)	Анелия Митева, CATRO България						
Рецензенти	Ян Ян, Константинос Гианакопулос, PULSO						

Уважаеми участници,

Казвам се Анелия Митева от CATRO България и ви приветствам с добре дошли във въвеждащия модул "Определение, измерения на благосъстоянието и ползите от него на индивидуално, организационно и национално ниво".

Целите на модула са да изясни разбирането за благосъстоянието като цяло и в рамките на нашата Обучителна и менторска програма Thrive@work. Освен това ще се запознаете с ползите от благосъстоянието за отделните хора, организациите и обществото.

Модулът е **структуриран в** две глави, а именно

- Определяне и измерения на благосъстоянието
- Значение и ползи от благосъстоянието

В **глава 1** е разгледано определението за благосъстояние и са представени различните измерения на благосъстоянието.

Глава 2 представя ползите от благосъстоянието за отделните хора, организациите и обществото като цяло.

И накрая, **оценката** ви се състои от 5 практически задачи, които ще ви позволят да проверите теоретичните си познания за концепцията за благосъстоянието и ползите от нея.

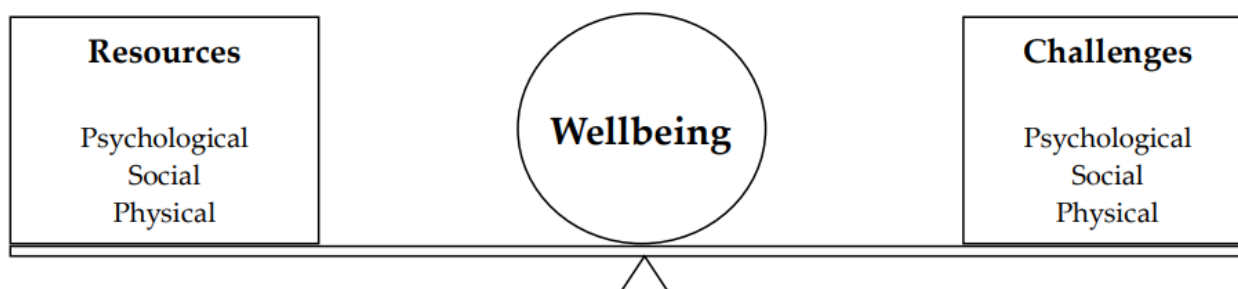
1. Учебна част 1: Определяне на благосъстоянието (30 мин.)

1.1. Предизвикателства при определянето на благосъстоянието

Концепцията за благосъстоянието безспорно е сложна, което се доказва и от нарастващия брой изследвания в областта на благосъстоянието през последните десетилетия (например Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002; Stratham & Chase, 2010; Seligman, 2011).

Неотдавнашен опит за дефиниция беше направен от Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012 г.)¹, като се има предвид, че те се фокусират върху три ключови области: 1.) идеята за определена точка на благосъстояние; 2.) неизбежността на равновесието/хомеостазата; 3.) и колебанието между предизвикателствата и ресурсите. Така авторите от Университета Карфид Метрополитън определят благосъстоянието като **точката на равновесие между ресурсите на индивида и предизвикателствата, пред които е изправен.**

По същество **стабилното благосъстояние е, когато хората разполагат с психологическите, социалните и физическите ресурси, от които се нуждаят, за да посрещнат определено психологическо, социално и/или физическо предизвикателство.** Когато индивидите имат повече предизвикателства, отколкото ресурси, балансиращата люлка се накланя, заедно с благосъстоянието им, и обратното.



Съществуват и други популярни и дори опростени опити за дефиниране на благосъстоянието, които обаче стесняват обхвата на понятието:

- Оксфордският английски речник определя "благополучие" като **състояние, в което човек се чувства комфортно, здрав и щастлив.**
- Други подобни дефиниции се фокусират върху **наличието на положителни емоции и настроения (напр. задоволство, щастие), отсъствието на отрицателни емоции (напр. депресия, тревожност), удовлетвореност от живота, пълноценност и позитивно функциониране.** Казано с по-прости думи, благосъстоянието може да се опише като положителна оценка на живота и добро настроение.

¹ Предизвикателството да се определи благосъстоянието. International Journal of Well-being, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4

- Друг многоизмерен **подход определя благосъстоянието като комбинация от това да се чувстваш добре и да функционираш добре**; преживяване на положителни емоции, като щастие и удовлетворение, както и развитие на потенциала на човека, известен контрол върху живота му, чувство за цел и положителни взаимоотношения. **Това е устойчиво състояние, което позволява на индивида или населението да се развива и процъфтява.** Терминът "субективно благополучие" е синоним на положително психично здраве.

За целите на проекта Thrive@work ще се основаваме на по-широкото и комплексно определение на Университета Кардиф Метрополитън, което гласи, че **хората изпитват благополучие, когато разполагат с психологическите, социалните и физическите ресурси, необходими за справяне с определено психологическо, социално и/или физическо предизвикателство.**

1.2. Аспекти на благосъстоянието

Допълнително, изследователи от различни дисциплини са проучили различни аспекти на благосъстоянието, които включват следното (<https://www.cdc.gov/hrqol/well-being.htm#three>)

- **Физическо благополучие**

То се отнася до здравословното функциониране на тялото, което се влияе от начина ни на живот. Активността, качеството на съня и това, което ядем и пием, определят физическото ни благополучие.

- **Емоционално или психично благополучие**

Това е състояние на духа, при което човек изпитва положителни емоции като щастие и удовлетворение от живота. То описва способността ни да се справяме с ежедневието и отразява начина, по който мислим и усещаме себе си.

- **Социално благополучие**

Това измерение на благосъстоянието описва способността ни да развиваме и поддържаме значими взаимоотношения с другите и да задоволяваме потребността си от принадлежност. Начинът, по който взаимодействаме с другите, ценностите и убежденията, които поддържаме, и начинът ни на живот са важни фактори за нашето социално благополучие.

- **Духовно благополучие**

Това описва способността на човека да преживява и интегрира смисъла и целта на живота си. В по-широка степен това може да се постигне чрез свързване с вътрешното ни Аз, природата или дори с по-висша сила.

- **Интелектуално благополучие**

Това измерение на благосъстоянието описва ангажираността на човека с творчески и стимулиращи умствени дейности с цел разширяване на знанията и уменията му, което му помага да се развива в личен и професионален план.

- **Икономическо благополучие**

Това измерение описва способността ни да задоволяваме основните си нужди и да се чувстваме сигурни.

И в този случай, за целите на програмата за обучение и овластяване Thrive@work, основният акцент ще бъде поставен върху **психологическото и социалното благополучие**.

1.3. Благополучие и други свързани структури

След като разгледахме определението за благосъстояние, е време да проучим връзката между благосъстоянието и други свързани понятия като **психично здраве** и **уелнес**.

Психично здраве срещу благополучие: Има ли разлика между тях?

Световната Здравна Организация определя **психичното здраве като:**

"Състояние на благополучие, при което човек осъзнава собствените си способности, може да се справя с нормалния стрес в живота, може да работи продуктивно и е в състояние да допринесе за своята общност."

Както физическото, така и психическото здраве могат да повлияят на благосъстоянието. Връзката между благосъстояние и психично здраве може да бъде двустранна; лошото психично здраве (напр. хроничен стрес) може да окаже отрицателно въздействие върху нашето благосъстояние (напр. емоционално или психологическо благосъстояние), а самото благосъстояние може да повлияе на психичното здраве. (<https://happiful.com/the-difference-between-mental-health-and-well-being/>)

Уелнес срещу благополучие: Има ли разлика между тях?

Докато благополучието описва състояние на комфорт, здраве и щастие, то **уелнесът** може да се опише като всекидневен стремеж за постигане на това чувство на благополучие. То описва ежедневно практикуване на здравословни навици за постигане на благополучие и психично и физическо здраве. Въпреки че уелнесът означава нещо различно на всеки етап от живота, той се поддържа основно чрез навици на хранене, физическа активност и качествен сън, които водят до положителни резултати за здравето. Такива действия включват физически упражнения, практикуване на осъзнатост, социална свързаност, благодарност, спазване на здравословен режим на хранене и сън. Казано по-просто, **уелнесът може да се разглежда като действие, докато благосъстоянието може да се разглежда като резултат.**

От друга страна, **благосъстоянието** обхваща по-широки холистични измерения на добре изживен живот. Глобалните проучвания на Галъп откриват пет елемента на благосъстоянието, които допринасят за процъфтяващ живот:

- **Кариерно благополучие:** Харесвате това, което правите всеки ден.
- **Социално благополучие:** Имате ценни приятелства в живота си.
- **Финансово благополучие:** Управлявате добре парите си.
- **Физическо благополучие:** Имате енергия да вършите нещата.
- **Благополучие на общността:** Харесвате мястото, където живеете.

Въз основа на това сравнение може да се заключи, че уелнесът е важен елемент от цялостното благосъстояние. Усещането за благополучие обаче е само една част от процъфтяващия живот. Ако някой има здравословни хранителни навици и спортува редовно, но има малко приятели и се страхува да отиде на работа всеки ден, това би го направило борбен и тези хронични проблеми в крайна сметка ще се отразят и на физическото му здраве. За работодателите разходите, свързани с лошото благосъстояние на служителите, далеч надхвърлят застрахователните разходи - в крайна сметка те оказват влияние върху ангажираността, производителността и ефективността на служителите (<https://www.gallup.com/workplace/340202/wellness-well-being-difference.aspx>).

Практическа дейност 1: Какви са различните измерения на благосъстоянието? (20 минути)

Цел: Осъзнаване на различните аспекти на благосъстоянието в рамките на групова дискусия, както и оценка на степента, в която те са изпълнени в момента в живота ви.

Инструкции:

Първо, участниците се запознават с 6-те различни измерения на благосъстоянието и обсъждат своето разбиране за всеки аспект:

- Физическо благополучие
- Емоционално или психично благополучие
- Социално благополучие
- Духовно благополучие
- Интелектуално благополучие
- Икономическо благополучие

Втората стъпка е да подредят тези измерения поотделно в йерархичен ред по отношение на настоящите си житейски приоритети.

На третия етап участниците могат да оценят собствената си удовлетвореност от степента на изпълнение на този аспект в настоящата им житейска ситуация по скала от

1 до 5, където 1 означава, че изобщо не са удовлетворени, а 5 - че са напълно удовлетворени.

Вариации: Като допълнителна стъпка към същото упражнение, експертите по човешки ресурси могат да използват да разсъждават върху благосъстоянието на служителите и неговото влияние върху организацията.

Трите стъпки могат да се представят по следния начин:

Измерение на благосъстоянието	Значение за мен	Класиране по текущи приоритети	Степен на удовлетвореност по скала от 1 до 5
Физическо благополучие			
Емоционално/психично благополучие			
Социално благополучие			
Духовно благополучие			
Интелектуално благополучие			
Икономическо благополучие			

2. Учебна глава 2 Значение и ползи от програмите за благосъстояние на индивидуално, организационно и национално ниво (30 мин.)

2.1. Защо благосъстоянието е важно?

Благосъстоянието е от основно значение за нашето здраве и щастие като цяло. То е правдоподобна индивидуална и национална цел и е нещо много повече от липсата на нещастие. По-доброто благосъстояние е свързано с редица по-добри резултати по отношение на физическото здраве и продължителността на живота, както и с по-добри индивидуални резултати в работата, а по-високата удовлетвореност от живота е свързана с по-добри национални икономически резултати. Освен това чрез повишаване на благосъстоянието си можем успешно да преодоляваме трудностите и да постигаме това, което искаме от живота.

През последните няколко години хората, политиците и бизнесът все повече осъзнават значението на щастие и удовлетворението от живота. Повишаването на благосъстоянието ви не е лесно, но в дългосрочен план си заслужава. По-долу са разгледани всички предимства на по-високото благосъстояние, като са взети предвид различните гледни точки - на индивидуално, организационно и национално равнище.

2.2. Ползи за хората, организациите и обществото

Когато говорим за благосъстояние, в повечето случаи имаме предвид ползите за отделния човек. Понякога не осъзнаваме голямото въздействие, което психическото здраве на индивида оказва върху обществото. В тази част на модула ще навлезем по-дълбоко в контекста на благосъстоянието и различните ползи от него както за отделните хора, така и за организациите и обществото.

Ползи от благосъстоянието за индивидите

Няма единствен фактор, който да определя благосъстоянието на индивида, то не е просто липса на болест или заболяване. Като цяло благосъстоянието зависи от доброто здраве, положителните социални взаимоотношения и наличието и достъпа до основни ресурси (напр. подслон, доходи). То е сложна комбинация от физически, психични, емоционални и социални фактори на здравето на човека. Така че защо трябва да инвестирате време, усилия или пари в оптимизиране на собственото си благосъстояние?

Мнозина вярват, че благополучието и щастието са ценност по своята същност - т.е. че чувството за щастие е ценно като самоцел. Други обаче се нуждаят от повече убеждаване. И така, има ли някаква възвръщаемост на инвестициите в благосъстоянието, освен топлото и приятно чувство, което идва от щастието?

До неотдавна този въпрос беше сравнително пренебрегван в научните изследвания. След появата на позитивната психология обаче се появило множество изследвания, които изследват ползите от щастието и благополучието. В резултат на това бяха установени многобройни психични, социални и физически ползи за здравето и производителността от щастието и благополучието, някои от които са посочени по-долу.²

Ползи за физическото здраве. Изпитване в по-голяма степен на щастие и благополучие вече е силно свързано с много ползи за физическото здраве, което подчертава връзката между тялото и ума (т.е. здрав ум = здраво тяло). Установено е, че хората с високо ниво на щастие и благополучие имат:

- По-ниска честота на сърдечносъдови заболявания, инсулт и проблеми със съня.
- По-ниски нива на кортизол (т.е. хормон на стреса), по-слаби физически симптоми и болка, по-малък риск от смърт при автомобилна катастрофа и по-малка вероятност към нездравословни навици (напр. пушене).
- По-голяма вероятност за участие в дейности за укрепване на здравето (напр. упражнения), по-дълго време за оздравяване след заболяване и по-бързо физическо възстановяване и връщане към нормални дейности след операция.
- В по-широк план е наблюдавана връзка между благосъстоянието и намаления риск от всички причини за смърт (т.е. увеличена обща продължителност на живота).

² Защо благосъстояние?, <https://www.vitalisepsychology.com.au/resources/why-well-being>

Психични ползи. Наблюдавани са и много социални и психични ползи от щастието и благополучието. Установено е, че хората с по-висока степен на щастие имат и:

- Повишена самооценка, оптимизъм, чувство за лична компетентност, просоциално и алтруистично поведение, междуличностни умения и по-висока удовлетвореност от качеството на взаимоотношенията.
- Повишена способност за справяне и запазване на позитивното отношение в трудни моменти, както и по-голяма вероятност за получаване на емоционална и материална помощ.
- Щастливите хора са по-малко склонни да изпитват ревност, по-рядко се сблъскват с конфликти и са по-склонни да бъдат по-добри в разрешаването на конфликти.
- Те са по-приемащи и по-малко критични към себе си и другите и се оценяват като по-привлекателни, интелигентни, компетентни, приятелски настроени и топли от своите по-малко щастливи колеги.
- Установено е също, че щастието води до увеличаване на броя на надеждните и подкрепящи приятели.
- Установено е също, че хората с високо ниво на благосъстояние допринасят за своите общности, като отделят време за доброволческа дейност.

Ползи от благосъстоянието за организацията

На работното си място прекарваме средно $\frac{1}{3}$ от деня си, поради което случващото се на работното място оказва значително влияние върху емоционалното и физическото ни състояние и обратно. Насърчаването на благосъстоянието на служителите може да доведе до взаимни ползи както за служителя, така и за организацията. Организацияте, които инвестират в благосъстоянието на служителите си, им помагат да процъфтяват, да се развиват и да достигнат пълния си потенциал. Следователно няма съмнение, че **благосъстоянието е ключов фактор за определяне на дългосрочната ефективност на организацията.** Множество проучвания показват, че организацияте, които подкрепят и насърчават благосъстоянието на служителите, се радват на различни **ползи**, като например

По-добра ангажираност на служителите и повишена продуктивност. Проучване, проведено от Университета на Уоруик (Oswald, Proto, & Sgroi., 2015), установява, че **щастието прави хората на работа с 12 % по-продуктивни**, докато нещастните работници са с 10 % по-малко продуктивни. Според изследователите: *"... щастието има голям и положителен причинно-следствен ефект върху производителността. Изглежда, че положителните емоции ободряват хората"*.

Според доклада "Ангажираност на служителите и модерно работно място" (Bonusly, 2020 г.) 95 % от служителите, които твърдят, че са силно ангажирани, смятат, че основният фактор, водещ до тяхното ниво на ангажираност, е свързан с това, че

ръководителите им **внимателно се вслушват в техните нужди** и вземат **предвид обратната им връзка**.

По-малко отсъствия и текучество. Проучванията потвърждават също, че програмите за благосъстояние на служителите могат да намалят процента на отсъствията при **78 % от работодателите**, което води до **финансови икономии** за компанията.

На свой ред здравословната работна среда може да доведе до **по-ниски** нива на **текучество**, тъй като служителите се чувстват **по-мотивирани** и искат да останат в компанията за по-дълго време. Без такива програми служителите са изложени на по-висок риск от прегаряне, което причинява на компаниите огромни финансови разходи.

По-силна работодателска марка. Служителите, които работят в организации, които се грижат за тяхното благосъстояние, е по-вероятно да **препоръчат организацията си на своите приятели**. В дългосрочен план това може да подобри работодателската марка на организацията, да ѝ помогне да привлече нови таланти и да намали разходите за набиране на персонал.

Изграждане на устойчивост на служителите. Чрез програмите и практиките за благополучие служителите могат да се научат как да **се справят с непредвидени обстоятелства, свързани с работата и личния живот**, което им помага да подобрят **качеството си на живот** и да **се справят с кризисни ситуации** без паника.

Увеличава креативността и иновациите. Положителната работна среда може да доведе до по-положителна нагласа сред служителите. А когато служителите се чувстват по-позитивно, те са по-склонни да **мислят творчески** на работното място. Креативността на работното място от своя страна има пряка връзка с **растежа и просперитета на компанията**.

Изграждане и поддържане на висок морал на служителите. Важно е да насърчите мотото "Върни се у дома по-добър". Например възможността да се предоставят на служителите програми за фитнес и упражнения, здравни прегледи, съвети за хранене и програми за справяне със стреса може да повлияе на цялостното им благосъстояние.

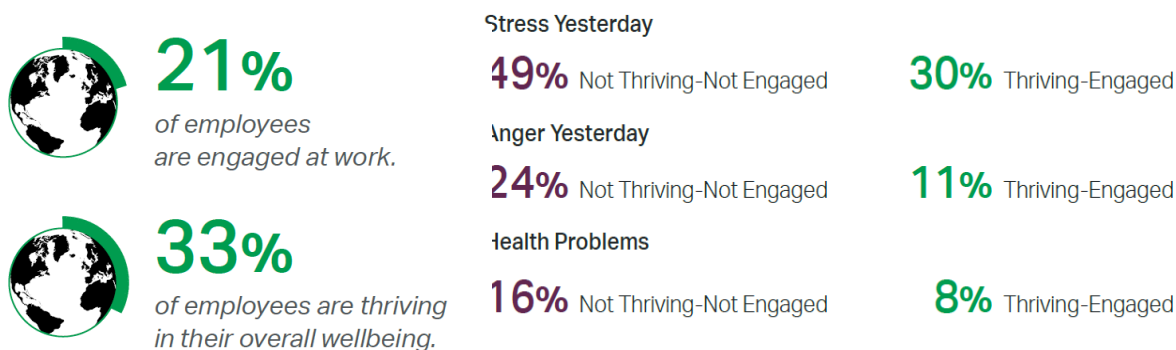
По-добра култура на работното място. *"Грижата за благосъстоянието на служителите ви ще насърчи по-позитивна култура на работното място, тъй като те ще бъдат по-щастливи и ще имат по-високо ниво на ангажираност. ... Изключително важно е всички организации да превърнат благосъстоянието на служителите в приоритет по време на тази пандемия и това трябва да остане висок приоритет дори след пандемията."*, д-р Мелиса Транкил³

Състояние на глобалното работно място на Gallup 2022. Ангажираността и благосъстоянието си **взаимодействат по мощни начини**. Често смятаме, че

³ Защо благосъстоянието на служителите е по-важно от всякога, 28.01.2022 г., <https://fuel50.com/2022/01/why-employee-well-being-matters/>

ангажираността е нещо, което се случва на работното място, а благосъстоянието - нещо, което се случва извън него, но анализът на Gallup показва, че това е фалшива дихотомия.

Начинът, по който хората **преживяват работата, оказва влияние върху живота им извън нея**. Служителите, които постоянно изпитват високи нива на прегаряне на работното място, казват, че работата им затруднява изпълнението на семейните им задължения. За повече статистически данни и информация относно връзката меж ду ангажираността и благосъстоянието можете да разгледате пълния доклад [ТУК](#).



Организациите трябва да мислят за човека като цяло, а не само за служителя. **Ръководителите трябва да добавят измервания на благосъстоянието към своите информационни графики.** Това може да им сигнализира за критични предупредителни знаци, които не се виждат в традиционните електронни таблици. **Те също така трябва да дадат приоритет на благосъстоянието на служителите като част от обещанието си за работодателска марка.** Когато лидерите поемат отговорност за благосъстоянието на своите работници, резултатът е не само продуктивни организации, но и процъфтяващи личности, семейства и общности.

Ползи от благосъстоянието на национално/общностно равнище

Многобройни проучвания разглеждат връзките между факторите, определящи индивидуалното и националното равнище на благосъстояние. В много от тези изследвания са използвани различни измерители на благосъстоянието (например удовлетвореност от живота, положително влияние, психологическо благосъстояние) и различни методологии, което понякога води до противоречиви констатации, свързани с благосъстоянието и неговите предиктори. Като цяло удовлетвореността от живота зависи в по-голяма степен от наличието на задоволени основни потребности (храна, подслон, доходи), както и от достъпа до съвременни удобства (напр. електричество). Приятните емоции са по-тясно свързани с наличието на подкрепящи взаимоотношения.

Страните се различават значително по отношение на равнището на благосъстояние. Обществата с по-високо благосъстояние са тези, които са **по-развити в икономическо отношение**, имат **ефективни правителства** с ниски нива на **корупция**, високи нива на **доверие** и могат да задоволят **основните нужди** на гражданите от храна и здраве.

Културните фактори (напр. индивидуализъм срещу колективизъм, социални норми) също играят роля в националните оценки на благосъстоянието.

По-долу са изброени някои общи констатации относно връзките между благосъстоянието и други релевантни фактори:

Гени и личност. На индивидуално ниво генетичните фактори, личността и демографските фактори са свързани с благосъстоянието. Например положителните емоции са до известна степен наследствени (оценките на наследствеността варират от 0,36 до 0,81), което предполага, че може да съществува генетично определена гранична стойност за емоции като щастие и тъга. Въпреки това проявлението на генетичните ефекти често се **влие от фактори на околната среда**, което означава, че **обстоятелствата и социалните условия** имат значение и могат да бъдат използвани от гледна точка на обществената политика. Продължителни проучвания са установили, че благосъстоянието е чувствително към житейски събития (напр. безработица, брак). Освен това генетичните фактори сами по себе си не могат да обяснят разликите в благосъстоянието между отделните нации или тенденциите в рамките на нациите.

Някои личностни фактори, които са силно свързани с благосъстоянието, включват оптимизъм, екстраверсия и самооценка. Генетичните и личностните фактори са тясно свързани и могат да си взаимодействат при влиянието върху индивидуалното благополучие.

Въпреки че генетичните и личностните фактори са важни детерминанти на благосъстоянието, те са извън сферата на целите на публичната политика.⁴

Възраст и пол. В зависимост от това, кои видове мерки се използват (напр. удовлетвореност от живота срещу положителен афект), е доказано, че **възрастта и полът** също са **свързани с благосъстоянието**. Като цяло мъжете и жените имат сходни нива на благополучие, но тази закономерност се **променя с възрастта** и се променя с течение на времето. Налице е U-образно разпределение на благосъстоянието по възраст - по-младите и по-възрастните възрастни са склонни да имат по-високо благосъстояние в сравнение с възрастните на средна възраст.

Доходи и работа. Връзката между доходите и благосъстоянието е сложна. В зависимост от това, кои видове мерки се използват и какви сравнения се правят, доходът корелира само в малка степен с благосъстоянието. Като цяло връзките между **доходите и благосъстоянието** (обикновено измервани по отношение на удовлетвореността от

⁴ Концепции за благосъстояние, Национален център за профилактика на хроничните заболявания и промоция на здраве, отдел "Здравеопазване на населението", 31.10.2018 г., <https://www.cdc.gov/hrqol/well-being.htm#six>

живота) са по-силни за хората с **по-ниски икономически равнища**, но проучванията са установили ефекти и за хората с по-високи доходи. Платената заетост е от решаващо

значение за благосъстоянието на хората, тъй като осигурява пряк достъп до ресурси, **допринасяйки за удовлетворението, смисъла и целта** за някои хора. Безработицата оказва отрицателно въздействие върху благосъстоянието както в краткосрочен, така и в дългосрочен план.

Превенция на криминални и антисоциални дейности. В редица проучвания е изследвана връзката между престъпността и благосъстоянието, като акцентът е поставен главно върху въздействието на престъпността върху благосъстоянието. Например Cornaglia et al. (2014 г.) използват данни за Австралия и стигат до заключението, че увеличаването на насилствената престъпност в даден район води до значително намаляване на благосъстоянието на общността, като този ефект е много по-висок от ефекта на престъпленията срещу собствеността.

В редица изследвания са разгледани факторите, определящи равнището на престъпността, но малко от тях са фокусирани върху субективното благосъстояние. Въпреки това елементите, определящи удовлетвореността от живота, се срещат и в изследванията на елементите, определящи престъпността. Например в случая с немски общини е доказано, че фактори като заетост, процент на разводите, бедност и неравенство са важни за определяне на равнището на престъпността (Buettner и Spengler 2003 г.).⁵

Просоциално поведение. Емпиричните изследвания показват, че щастливите хора са по-склонни да направят нещо за другите, като например да работят за благотворителни организации или да се ангажират с други видове доброволен труд. По-конкретно, литературата показва, че щастливите и удовлетворени хора са по-склонни да бъдат кръводарители и да даряват пари за благотворителни организации (Priller и Schupp 2011), да отделят повече часове за доброволчески дейности (Thoits и Hewitt 2001; Griep и др. 2015), а също така да участват в повече и различни видове неплатени доброволчески дейности (Oishi и др. 2007).

Няколко проучвания потвърждават, че връзката между доброволчеството и благосъстоянието е силна. Помагането на хората е полезно не само за тези, които получават помощ.

Социални взаимоотношения и социални дейности. Доказано е, че **щастливите хора** обичат да прекарват **времето си с други хора**; в същото време обаче прекарването на

⁵ Maccagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H. и др., Благосъстояние и общество: Към количествено определяне на съпътстващите ползи от благосъстоянието. Soc Indic Res 141, 217-243 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1826-7>

време с други хора ни прави щастливи. Също така в литературата се посочва, че хората обичат да прекарват времето си с щастливи и екстровеъртни хора (Mehl et al. 2010), докато контактът с депресирани субекти може да има и отрицателен ефект върху настроението ни.

Взаимоотношения, които ви подкрепят, са един от най-силните предсказващи фактори за **благосъстояние**, оказвайки забележимо положително въздействие. Голяма част от литературата е посветена на връзката между субективното благополучие и качеството и количеството на социалните взаимоотношения. Diener и Seligman (2002 г.) разграничават три нива на **щастие** (много високо/средно/много ниско) и показват, че "много щастливите" субекти оценяват много високо качеството на социалните си контакти, прекарват **значително повече време с други** хора и по-малко време сами. Mehl et al. (2010) установяват, че лицата с по-високи нива на щастие и удовлетвореност прекарват **повече време в разговори с други хора**, а също така водят **по-дълбоки разговори**. По-специално, когато се прави разлика между лицата с най-високо и с най-ниско ниво на щастие, се установява, че първите прекарват два пъти повече време в задълбочени разговори в сравнение с вторите.

Друг аспект на благосъстоянието в националната или общностната концепция е **обществото на благосъстоянието**. Обществото на благоденствието е общество, в което различните аспекти на благоденствието са приоритетни в основните стъпки на политиката и стратегиите, а не само в икономическия, научния или технологичния напредък. Терминът "*благоденстващо общество*" е използван в Женевската харта за благосъстоянието от Организацията на обединените нации (ООН) през 2021 г. със следното значение: "*създаване на устойчиви благоденстващи общества, ангажирани с постигането на справедливо здраве сега и за бъдещите поколения, без да се нарушават екологичните граници*".

Отличителен белег на едно благоденстващо общество е **фокусирането върху благосъстоянието и устойчивия живот**, а не върху традиционните икономически параметри. Това включва широк спектър от политики и инициативи, насочени към подобряване на социалните отношения, осигуряване на мирен и справедлив начин на съществуване, а не на ожесточения конкурентен начин на живот на съвременния капитализъм.

Добрите взаимоотношения са основополагащи за доброто състояние на благоденстващото общество. Доходната и продуктивна заетост също са от ключово значение за постигане на благополучие. Следователно благоденстващото общество е общество, в което различните аспекти на благоденствие са приоритетни в основните стъпки на политиката и стратегиите, а не само в икономическия, научния или технологичния напредък.

В такова общество **честната игра, равните възможности, социалното приобщаване и стабилността** са **приоритет** пред икономическата изгода, като не се пренебрегва продуктивното развитие. Пътят на развитие е насочен към **благого на хората** в техните общности, като същевременно се запазва здравето на околната среда. Брутният вътрешен продукт (БВП) не е идеалният измерител за благосъстоянието на човешките общества, тъй като той не зависи от грубите социално-икономически неравенства, нарушенията на околната среда и намалените здравни показатели.⁶

Концепцията за благосъстоянието е доста сложна и този модул очертава разнообразието от аспекти, свързани с благосъстоянието на човека. Започвайки с огромния списък от индивидуални ползи - физически и психологически, с организационни ползи - ангажираност, задържане, производителност, култура и т.н., и не на последно място влиянието върху обществото, показва, че трябва да се грижим за благосъстоянието си като индивиди, като част от компанията и обществото, в което живеем. Ако не сме започнали да работим по този въпрос, най-добрият ден да започнем е днес!

Практическа дейност 2: Какво е влиянието на благосъстоянието на организационно ниво? (10 мин.)

Инструкции: Като имате предвид основните аспекти на индивидуалното благосъстояние, изброени по-долу, моля, разсъждавайте в две групи върху следните взаимосвързки:

Физическо благополучие
Емоционално/психично благополучие
Социално благополучие
Духовно благополучие
Интелектуално благополучие
Икономическо благополучие

1. Как тези аспекти на личното ви благополучие са свързани със следните аспекти на организационното благополучие? Бихте ли могли да дадете един положителен и един отрицателен пример?

По-малко отсъствия от работа
По-нисък оборот
По-висока производителност

⁶ Какво е общество на благоденствието?, д-р Лиджи Томас, д-р, 7.04.2022 г., <https://www.news-medical.net/health/What-is-a-Well-Being-Society.aspx>

По-висока ангажираност на служителите
По-висока удовлетвореност на служителите
По-голяма иновативност и креативност
По-висока устойчивост на стрес

2. Как факторите от организационния контекст (примерни фактори са изброени по-долу) влияят върху личните ви аспекти на благополучие? Кои са положителните взаимовръзки и кои са отрицателните? Моля, дайте поне по един пример за всеки от тези фактори.

Лице
Задача
Екип
Управление
Организация



Ресурс: *Pulso Group, Белгия*

3. Въпрос по избор: Какво бихте искали от ръководството/организацията по отношение на всеки фактор, който ще повиши нивото на вашето индивидуално благосъстояние?

Практическа дейност 3: Какво е влиянието на благосъстоянието на национално/общностно равнище? (10 мин.)

Цел: Тъй като не винаги се замисляме как нашето поведение и отношение влияят на обществото и хората около нас, нека помислим за влиянието на нашето благосъстояние върху обществото/общността. Предимството на използването на Mentimeter за тази дейност е да се провери дали има общо разбиране за влиянието, тъй като повтарящите се думи се появяват по-големи на екрана.

Инструкции: Използвайки [облака от думи на Mentimeter](#), запишете ползите от благосъстоянието за общността.

3. Синопис

Този въвеждащ модул прави преглед на концепцията за благосъстояние в литературата - как се дефинира, какви са различните измерения, как се отнася към подобни термини като уелнес или психично здраве. В него се подчертава и значението на благосъстоянието за психичното и физическото здраве на хората, за ангажираността на служителите, производителността, творческия и иновационния потенциал на организациите, както и за осигуряването на честна игра, равни възможности, социално включване и стабилност в обществото като цяло.

4. Списък с референции

Gallup, Доклад за състоянието на работното място в световен мащаб през 2022 г.

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). Предизвикателството на дефинирането на благосъстоянието. *Международно списание на Благосъстоянието*, 2(3), 222-235.

www.internationaljournalofwell-being. Защо Благополучие? Ползите от благосъстоянието, [онлайн]: <https://www.vitalisepsychology.com.au/resources/why-well-being>

Доклад за тенденциите в областта на способностите - издание за уелнес на работното място, юли 2021 г., [онлайн] <http://www.fuel50.com/capability-trends>

Защо благосъстоянието на служителите е важно, 28.01.2022 г., [онлайн] <https://fuel50.com/2022/01/why-employee-well-being-matters/>

Център за контрол и превенция на заболяванията, Концепции за благосъстояние, 2018, [онлайн] <https://www.cdc.gov/hrqol/well-being.htm#six>

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á. и др. Благосъстоянието е повече от щастие и удовлетвореност от живота: многомерен анализ на 21 държави. *Здраве и качество на живота* 18, 192 (2020), [онлайн] <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01423-y>

Massagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H. и др., Благосъстояние и общество: Към количествено определяне на съпътстващите ползи от благосъстоянието. *Soc Indic Res* 141, 217-243 (2019), [онлайн] <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-017-1826-7>

Д-р Томас, Л. Какво е благоденстващо общество?, [онлайн] , <https://www.news-medical.net/health/What-is-a-Well-Being-Society.aspx>