



Психологията  
в условията на  
социални промени  
2016

## ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ – ВРЪЗКИ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С УДОВЛЕТВОРЕНОСТТА ОТ РАБОТАТА И ЖИВОТА

*Илонка Ковачева*

## MENTAL WELL-BEING – LINKS AND RELATIONSHIPS WITH JOB AND LIFE SATISFACTION

*Ilonka Kovacheva*

**Abstract:** Mental health is defined as a state of being in which individuals are aware of their skills, are able to cope with normal stress in life, their labor is productive and they contribute to the welfare of the community. Dependencies between personal status - age, sex, marital status, number of children, income level and their job satisfaction, life satisfaction, subjective happiness and well-being are explored. The results showed that gender has extremely weak influence on job satisfaction. No dependence has been detected between the marital status and the explored parameters of the respondents. A connection between the satisfaction index and the number of children in the family was discovered. The highest values of positive relationships, life goals, sense of independence and job satisfaction belong to people with three children; those with two children have lower values and persons with one child or no children have the lowest and very similar values. It was found that the degree of job satisfaction does not affect mental well-being. Respondents generally appreciate life in a positive light and have a high result on the scale of mental well-being. A conclusion is made that the cognitive component of life satisfaction and the affective component happiness and subjective well-being are determined by different conditions.

**Key words:** mental health, well-being, job satisfaction, life satisfaction, subjective happiness.

*Тайната на щастието не се състои в това да правиш каквото ти харесва, а да харесваш онова, което се налага да правиш.*

## **Увод**

Психичното здраве не е просто отсъствие на психична болест. Тази концепция за психичното здраве е в съответствие с дефиницията на Световната здравна организация, като това разбиране на понятието през последните десетилетия претърпява развитие. Световната здравна организация в своя учредителен акт, за пръв път през 1948 г. дефинира здравето като „състояние на пълно физическо, психическо и социално благосъстояние, а не единствено като отсъствие на болест или недъг“ [29, 100], [6, 2]. Същата година е известна като рождена за съвременното обществено здраве. Това определение на СЗО не е претърпяло нормативна промяна и до сега. Абсолютно здраве е с три дименсии: физическо, психическо и социално. През 1987 г. Halfdan Mahler, генерален директор на СЗО към него момент, започва да прокарва и четвърта дименсия, а именно – духовно благосъстояние. През 1988 г. се издига предложение за официално включване в дефиницията за здраве тази четвърта дименсия, която остава неуспешен опит за промяна. Съгласно Economist от ноември 2009 г. приблизително 85% от световното население се придържа към религиозни вярвания в различни степени.

В социалната наука през 1950 г. – 1970 г. в понятието обществено благополучие се включват: стандарт на живот, благоденствие, качество на живот. През 1973 г. E. Allard, посочва като обективни и субективни измерения на щастието и психичното благополучие следните компоненти, определящи качество на живот – притежание, любов, битие.

Психичното здраве е особен вид душевно благополучие, равновесие и комфорт, което прави човека максимално работоспособен, удовлетворен от себе си и от това, което върши, позволява му без напрежение и успешно да общува с други хора, поражда у него не само желание да бъде активен, но и да се развива, да се усъвършенства. Липсата на душевно здраве не означава непременно наличието на психично заболяване, а само отсъствието на горепосочените признаци и наличие на някои по-сериозни проблеми.

Има един лесен и сравнително надежден критерий за диагностициране на наличието на душевно здраве или на наличието на

психологически проблем у даден човек. Хората, намиращи се в добро душевно здраве се адаптират по-успешно, по най-добрия начин. Хората, чието психично здраве не е добро, имат проблеми и трудности в адаптацията.

Понятието за психичното здраве включва субективното преживяване за благополучие, субективна преценка за собственото ниво на ефективност, автономност, компетентност, преценка за степента на зависимост между поколенията и усещане на способността за реализиране на собствения интелектуален и емоционален потенциал. Субективната оценка за благополучие или неблагополучие е предначертана от редица външни фактори – исторически, политически, семейни, генетични, но в голяма степен са и резултат от личната позиция на примиряване, приемане или бунт срещу жизнените обстоятелства. Също така, психичното здраве се дефинира като състояние на благополучие, при което индивидите осъзнават своите умения, способни са да се справят с нормалните стресови фактори на живота, трудят се продуктивно и допринасят за благополучието на своята общност. Психичното здраве е свързано с повишаването на компетентността на индивидите и ефективността на общностите и им позволява да постигнат определените от самите тях цели. Приемането на такъв подход към здравето в организацията изисква не само да се отстраняват вредните въздействия на стресорите в работната среда, но и цялостно да се ревизират възгледите за здравето, чрез създаване на подходящи програми по здравен мениджмънт [7, 1].

### **1. Дефиниране на понятието психично благополучие**

Терминът психично благополучие може да се определи като:

1. Състояние на пълно физическо, психично и социално благосъстояние, а не само като липса на заболяване или недъгавост.
2. Състояние на динамичен баланс, в което дадено лице или група хора успяват да се справят с обстоятелствата в живота на оптимално ниво.

Благосъстоянието е сложна категория, която отразява връзката между условията на живот и степента на удовлетвореност на потребностите на индивидите, групите и на обществото като цяло. Това е възможността на личността, на групата или на системата да създаде съвкупност от блага и чрез тяхното потребление да достигне определена степен на задоволяване на потребностите [7, 290]. В

доктрината се използват няколко близки по значение понятия, които въпреки своето сходство се различават по компонентите, включени в тях. Съгласно постановките, които дава речникът на българския език на БАН и дадените тълкувания на близките понятия, можем да извлечем следните определения: **благосъстояние**: добро материално състояние, богатство, заможност; **благополучие**: спокоен, щастлив живот в материална осигуреност; **щастие**: чувство и състояние на пълно задоволство, удовлетвореност от голям успех, удовлетвореност от живота, усещане за благополучие, радости, успехи, сполука в живота; **благоденствие**: състояние, при което са налице добри материални условия, задоволеност, благополучие, благосъстояние, добруване, блаженство, добротестина, доволство, щастлив живот [5]. Gasper през 2004 г. подкрепя тезата на Easterlin, при което те използват шест концепции в един смисъл: „... щастие, субективно благополучие, удовлетвореност, полезност, психично благополучие и благоденствие като взаимозаменяеми“ [19, 3]. Въпреки че понятията са близки по значение в понятието благосъстояние е вложен повече икономически смисъл, докато в понятията благополучие, щастие и благоденствие така, както при тях, също е от значение материалният аспект на живота, се влага повече психологически смисъл. Щастието се разглежда като афективен, докато удовлетвореността от живота като когнитивен компонент на психичното благополучие [2, 26]. Когнитивният компонент удовлетвореност от живота и емоционалният компонент – щастието се определя от различни предиктори и човек може да е неудовлетворен от живота си, но щастлив. Като когнитивен компонент удовлетвореността от работата и живота се определят от социално-културния контекст и материалното изражение на постигнатите цели и условията на живот. Щастието и положителните емоции, от друга страна, се определят от различни фактори и въпреки че не са удовлетворени от живота си, хората могат да бъдат щастливи [2, 14]. Психичното благополучие е много дименсионален конструкт, който включва както афективни (наличие на радост, наслада), така и когнитивни (удовлетвореност от труда и живота) елементи (Andrews & Withey, 1976 г.). Все още науката не е определила кои дименсии са най-важни и съществени за цялостното благополучие [7, 91].

В литературата от изложените гледни точки на философи, психолози, психотерапевти с хуманистична и екзистенциална ориентация, могат да се посочат следните дефинирания на понятието психично благополучие: Heidegger & Bisvanger го определят като „автентично съществуване“, за Victor Frankel това е човешката „воля за смисъл“ (Frankel, V., 1994 г.), а екзистенциалният теолог Paul Tillich го нарича „мъжеството да бъдеш“ (Tillich, P., 1995 г.) [3, 39]. Diener & Seligman през 2002 г. разглеждат благополучието, включващо удовлетвение, ангажираност и смисъл и концепция за удовлетвореност от живота, която може да дава отражение върху всички тях [12, 4]. Keyes, Shmotkin & Ryff през 2002 г. изразяват вижданията си, че психичното благополучие (PWB) възниква от формулировката на човешкото развитие и води до осъзнаване за ангажиране с екзистенциалните предизвикателства на живота [15, 1007]. Huppert (през 2008 г.) дефинира концепцията за благополучие като състояща се от два основни елемента: човек да се чувства добре и да функционира добре. Той счита, че усещането за щастие, удовлетвореност, наслада, любовзнание и отговорност са характерни за човек, който има положителни преживявания през живота си. Еднакво важно за благополучието е начинът на функциониране на човека в света. Хората, които живеят с положителни взаимоотношения, които имат контрол върху живота си и чувство за цел, притежават всички важни признаци на психично благополучие [8, 1], [19, 5]. Даниела Митева го дефинира като „... такова качество на психично функциониране, което включва позитивни настроения, оценки, поведения и убеждения.“ [5, 196]<sup>1</sup>. Психичното благополучие обикновено се концептуализира като комбинация от положителни емоционални състояния като щастие (на хедонична перспектива) и функционира с оптимална ефективност

---

<sup>1</sup> В „Психология на оптималното функциониране“ Даниела Митева дефинира понятието оптимално функциониране като приема, че то обединява субективното щастие с успешния и пълноценен живот, отнасящо се до способността на личността да създава кохерентен жизнен път, справяйки се с неизбежните беди, разочарования и неблагоприятия в живота. Оптималното функциониране е проявление на интегрирана и самоорганизираща се личностна система.

в индивидуалния и социалния живот (на евдемонична перспектива) (Deci & Ryan 2008 г.). Huppert през 2009 г. определя психичното благополучие като комбинация от това човек да се чувства добре и да функционира ефективно. Последствията от усещането за психично благополучие включват по-добро физическо здраве, подпомогнати вероятно от модели на мозъчно активиране, неврохимични реакции, генетични фактори и др. [17, 2]. Росица Георгиева през 2010 г. формулира извода, че, благополучието и добрият живот на хората са част от тяхното личностно израстване и развитие до предели, възможни само за човешката природа [2, 45]. Широко прието е, че концепцията за благополучието е многоизмерна, обхващаща всички аспекти на човешкия живот [7, 3].

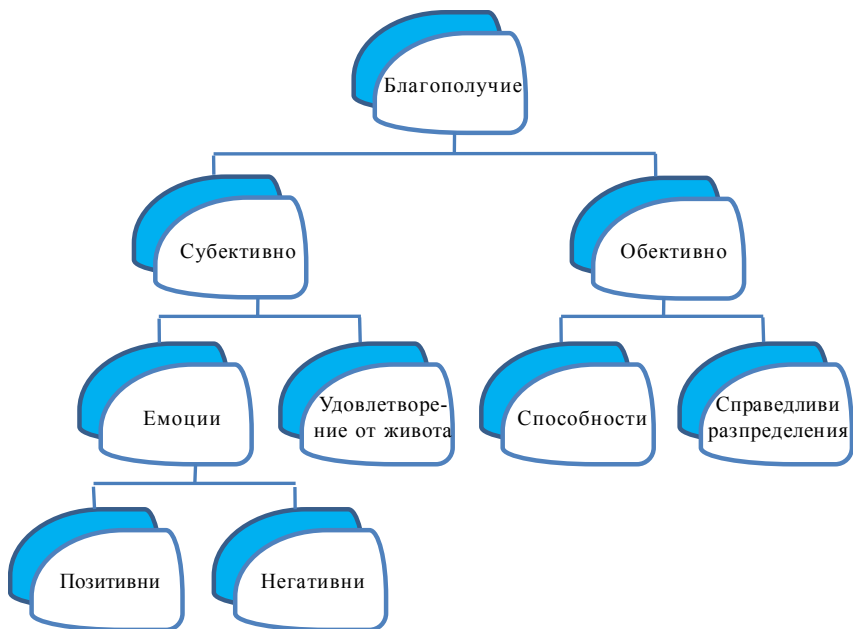
Последните две десетилетия в научната литература се въвежда идеята за още един аспект на благополучието, а именно социално благополучие, което обединено заедно с хедоничното и евдемонично благополучие може да се представи под общото понятие положително функциониране. (Keyes, Magyar-Moe, 2003 г.) Социалното благополучие се определя като по-добър и осмислен живот, който прогнозира продуктивност в работата и играе превантивна роля по отношение на соматичните и психични болести [3, 27].

Теориите и психологичните изследвания сочат, че удовлетвореността от работата, както и удовлетвореността от живота, от една страна, са елементи на благополучието, от друга страна са субективно преживяване от личното възприемане и отношение към нещата в живота на всеки човек. Удовлетвореността се изразява в положително емоционално преживяване и е основа за формиране на устойчиво ценностно отношение към труда [2, 26]. Правейки анализ на мотивационните теории, В. Чавдарова обобщава, че удовлетвореността възниква тогава, когато са задоволени три големи потребности на личността – икономическите, социалните и свързаните с личностното израстване и развитие. Удовлетвореността от работата в широк смисъл се оценява като начин на включване на индивида в различни системи от обществени отношения, а в тесен смисъл се разбира като положително състояние, в резултат от реализирането на нагласи и очаквания към работата [4, 85-89].

Обобщено психичното благополучие се отнася до субективно-позитивни състояния или преживявания, такива като чувство на

щастие, радост и добро здраве. В психологическата литература все още съществува полемика относно точната дефиниция и измеримата природа на благополучието. Това се дължи на вярата, че благополучието не може да бъде универсално дефинирано и определено, тъй като е уникално за всеки индивид. Също така не е идентично с щастието или радостта, нито е достатъчно присъствието на позитивен афект или добро здраве.

Психичното благополучие може да се изобрази графично по следният начин [7, 14]:



Фиг. 1. Психично благополучие

## 2. Видове психично благополучие

Още от дълбока древност щастието и като цел, и като състояние, и като път за постигане (наричано блаженство, екстаз, катарзис, еуфория, успех, пиков опит, върховна радост, съединение с божественото и др.), е било в центъра на повечето религиозни и философски течения. В европейската култура тълкуванията за щастието датират

още от Древна Гърция, където от IV век преди новата ера се формулират две концепции – хедонистичната и евдемоничната. Тези концепции дават отражение върху феномена психично благополучие и до наши дни, като в научната доктрина се оформят в две направления, които са относително различни, въпреки че донякъде се припокриват. Те са предназначени както за емпирично представяне за благополучието, така и произхождат от две различни философии.

**2.1. Хедонично благополучие** – Хедоничната концепция, разбираща щастието като удоволствие, води началото си в по-първичния си вид от Аристип и киренаците, а в по-рафинирания и умерен вид от Епикур, който, прилагайки дихотомията добро – лошо към преследването на удоволствия, счита, че ако тези преследвания водят по-късно до трудности, не представляват благополучие. Древните гръцки и римски култури също характеризират благополучието като изживяване на щастие и положителен афект, които са резултат от задоволяването на специфични нужди, желания и потребности и предизвикващи удоволствени усещания в тялото. В по-ново време – XVIII век, хедонизмът в разбирането на Бентам се проявява като утилитаризъм, според който целта на действията на хората следва да бъде „максимум щастие за максимум брой хора“. Тази концепция дава един от първите критерии за благополучие, предлагайки получаване на удоволствие и избягване на болката, които са основни търсения в живота. В литературата се срещат автори, Kahneman през 1999 г., след това на Ryan & Deci през 2001 г., които поддържат тезата, че психичното благополучие се състои от удовлетворения на ума (удоволствие) и щастие. То намира израз в реализацията на човешкия потенциал [11, 143].

Хедоничното благополучие се разглежда като еквивалент на субективното благополучие, конструкт, който се използва за концептуализиране на благополучието в рамките на психологическите изследвания (Ryan & Deci 2001). Хедонизмът като насока на психичното благополучие се изразява в много разнообразни форми, като се среща от относително тесен фокус като телесни удоволствия до широк фокус като светски желания и лични интереси [11, 144]. Удовлетвореността от живота и присъствието/отсъствието на положителен или отрицателен афект се използват като индикатори на субективното



благополучие. Дори обикновен набор от изследвания на хедоничното благополучие се осъществява чрез трикомпонентен модел: 1) наличие на положителен афект; 2) отсъствие на негативен афект (съотношението между които определя преживяването на щастие) и 3) удовлетвореност от живота, като основни измерения на субективното благополучие (напр. Diener, 1984 г.; Myers and Diener 1995 г.; Diener, et al, 1999 г.) [8, 13]; [2, 18]. Независимо че е бил многократно потвърден в многобройни изследвания, като отразяващ субективното благополучие, въпросът дали тези индикатори дават холистична представа на преживяването за благополучие остава спорен.

**2.2. Евдемонично благополучие** – въпреки че това направление е колкото древно, толкова и съвременно, то издига тезата, че благополучието означава нещо повече от обикновен късмет (щастие). Евдемоничната концепция (гр. eudaimon – добра вътрешна същност) за щастието започва от Сократ и Платон и намира своя апогей при Аристотел, за които щастието е не толкова удоволствие, колкото живот съгласно висшите морални принципи и добродетели – или както те го наричат добър живот [8, 3]. То представлява реализация на човешкият потенциал, иначе известни като евдемонизъм (гр. eudaimonism), и подкрепят убеждението, че благополучието се състои от изпълнение и реализация на човешките разбирания и представи, т.е. истинската му идентичност (същност, природа) и се преживява, когато индивидите осъзнаят техния уникален потенциал, изживяват го по начин, който насърчава потенциала им. Психичното благополучие възниква, когато дейностите от живота, които са в дълбоко съответствие с истинската същност на човека, са изцяло осъзнати (Ryan & Deci, 2000 г., 2001 г.). Евдемоничното благополучие съдържа различни умствени качества и функции, за които се смята, че представляват психично „процъфтяване“. Това включва чувство за смисъл или цел в живота, както и чувството на принадлежност и локус на контрол [9, 28].

Този подход се разглежда основно в психоанализата и хуманистично-екзистенциалните парадигми. Maslow и С. Jung използват концепциите на себеактуализацията и себerealизацията, за да изразят благополучието, като „състояние на удовлетвореност, което възниква, когато даден индивид балансира и дава израз на всички позитивни и творчески аспекти на своята личност и намира смисъла на живота“.

(Neil Davidson, 2001 г.). From (1941 г., 1947 г.) изразява мнение, че благополучието възниква посредством използването на способностите си да реализира своя истински потенциал. Rodgers (1961 г., 1964 г.) описва евдемоничното благополучие в неговата концептуализация на напълно функционираща личност, където отвореността към познания, доверие в себе си, автономност и екзистенциален живот е напълно постигнат.

Ryff & Singer през 1998 г. и 2000 г. описват евдемоничното благополучие като еквивалент на концепцията за психично благополучие, който е свързан с шест компонента на човешката актуализация: автономност, личностно израстване, себеприемане, цел в живота, майсторство и положителна обвързаност. Те също изказват предположение, че психичното благополучие може да бъде разграничено от субективното благополучие, тъй като последният конструкт отразява удовлетвореността от живота и присъствието на положителни или отрицателни аспекти, докато психичното благополучие е по-всеобхватна мярка на психично благополучие и функциониране [10, 146]. Други автори (Haybron, 2001 г., Ryan & Deci, 2001 г.) изразяват съгласие с дефиницията на Ryff & Singer за евдемонизма, изказвайки предположения, че конструкти като себереализация, личностно израстване и изразяване определят евдемоничното благополучие. (Pies, 2005 г.)

Евдемоничното благополучие не изключва (не отрича) преживяването на афект и удовлетвореност от живота. Ако дадена личност е себеактуализирана, живее в съгласие със своя Висш Аз, тя ще преживее положителен афект и задоволство от собствения си живот, тъй като присъствието на положителен афект и удоволствие от живота отразява колко приятни са обстоятелствата и събитията за тази личност (Ryan & Deci, 2001 г.). Евдемоничното благополучие трябва да бъде по-завършена форма на благополучие, тъй като включва евдемония, улесняваща хедоничното благополучие и изследванията показват това.

Дебатите между хедоничните и евдемоничните теоретици са както древни и съвременни, така и често са доста разгорещени. Тези две направления са с теоретично и практическо значение и са генерирали различни, но и същевременно взаимодействащи си изследо-

вателски трудове в тематични области, които разглеждаме. Доказателствата на редица изследователи сочат, че благополучието е вероятно най-добре замислено като многоизмерно явление, което включва аспекти както на хедонични, така и на евдемонични концепции за благополучие. Compton, Smith, Cornish & Qualls и (1996 г.) изследват релацията между 18 показателя за благополучието и психичното здраве, като идентифицират два фактора, един от които има вероятност да отразява субективното благополучие, а другият – личния растеж. Тези два фактора са умерено свързани. Резултатите от проучването предполагат, че хедоничните и евдемоничните фокуси са както припокриващи се, така и различни, и че разбирането на благополучие може да бъде засилено чрез измерването му по различаващи се начини. King & Napa (1998 г.) поискаха обикновените хора да класират характеристиките на добрия живот и установиха, че както щастието и смисъла на живота са свързани. McGregor & Little (1998 г.) анализират разнообразен набор от показатели на психичното здраве, и също са открили два фактора, единият отразява щастието, а другият осмислеността. Тези изследователи показват, че при преследване на лични цели успяването и чувството за щастие могат да бъдат изключени от намирането на смисъл и действието с почтеност. По този начин, въпреки значимото припокриване, най-интересните резултати могат да бъдат тези, които подчертават факторите, водещи до разминаване, вместо сближаването на хедоничните и евдемоничните показатели на благополучието [10, 148].

И двете направления са се развили, като се разглеждат различни подходи спрямо начина на живот. Последните десетилетия в литературата двете направления се представят обобщено, като се развиват под общото значение на понятието психично благополучие [11, 192]. Появило се още в древността като направление в етиката, според което естествената основа за нравственото поведение е стремежът на човека към щастие, а цел на всяка човешка дейност се явява щастието. Виден негов представител е бил Епикур (341 – 270 г. пр. н.е.)

**2.3. Субективно благополучие** – McGillivray & Clarke (2006 г.) посочват, че „Субективното благополучие включва многоизмерна оценка на живота, включително и когнитивни решения на удовлетвореност от живота и афективни оценки на емоции и настроения.“ [5, 6].

Keyes, Shmotkin & Ryff дефинират субективното благополучие (SWB) като субективна оценка на живота от гледна точка на цялостната удовлетвореност от живота и щастието, баланс между положителни и отрицателни афекти [7, 1008]. Съвременната позитивна психология, в лицето на своя лидер – Martin Seligman, различава 3 нива, 3 аспекта на щастието – удоволствие (pleasure), ангажираност (engagement) и осмисленост (meaning). Тези аспекти взаимно се допълват и доразвиват, давайки като резултат постигането на добър живот. По-късно Seligman представя своя разширен модел на субективното благополучие – PERMA (Positive, Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments) и тяхната интеграция в „процъфтяването“ (Flourishing).

Така днес разбирането на професионалните позитивни психолози за щастието е, че то е интегрирано в живота поне на три ключови измерения или нива, без всяко от които щастието би било непълно:

- удоволствие (позитивни преживявания на био-психично ниво);
- ангажираност (силна включеност в увеличащата ни професионална, житейска или хоби дейност);
- осмисленост (психо-духовно единение с нещо по-голямо от нас и микро- и макросоциална полезност за близките, приятелите, колегите и хората изобщо).

Субективното благополучие е обобщен психологически показател, отразяващ общата удовлетвореност на личността от нейния живот, преживяването на положителни емоции, щастие и социално самочувствие. По принцип се разглежда като състоящ се от най-малко два фактора. Vandura обобщено ги представя като хедонично благополучие (щастие, удоволствие, наслада) и евдемонично благополучие (цел, т.е. изпълнение) [4, 6]. Diener и сътр. ги назовават като когнитивен и афективен компонент. Афективният компонент (щастието) включва позитивни и негативни афекти, както и субективната емоционална оценка на положителните и отрицателни преживявания. Когнитивният компонент включва оценки за общата удовлетвореност от живота – удовлетвореност от реалните събития, ценностно отношение на човека към различни сфери от неговия живот и възможностите му за адаптация към социалната среда. Отразява когнитивната или интелектуалната оценка за удовлетвореност от раз-

лични сфери на живота. Въпреки че субективното благополучие включва различни променливи, които са тясно свързани помежду си, това е предопределило въвеждането на конструкт от по-висок порядък – субективно психично благополучие [4, 63-68]. Субективното благополучие е глобален фактор на образуващите го компоненти, всеки от които може да бъде диференциран и определян в зависимост от изследователските цели. В някои изследвания се изследват удовлетвореността от живота, позитивните афекти, негативните афекти и афективния баланс. В други се разглеждат удовлетвореността от живота и щастието като многоизмерна променлива. Във всички случаи, независимо от целите на изследванията, се измерват когнитивният и афективният компонент на субективното психично благополучие [1, 15]. В изследователската практика, конструктът субективно благополучие се разглежда от позицията на трикомпонентния модел, което, от една страна, произтича от субективизма при оценката на конструкта, от друга свидетелства за популярността на модела [1, 20].

**2.4. Организационно благополучие** – използва се в широк смисъл, като включва благополучието на служителите, които предпочитат смислена и предизвикателна работа и като възможност да прилагат своите знания и умения в ефективни работни взаимоотношения с колеги и мениджъри в безопасна и здравословна среда. Организацията, ориентирана към политика да създадат усещането за благополучие у своите служители, предоставят инструменти на персонала, за да си свършат добре работата и възможности за постигане на лични стремежи, като се поддържа баланс между работата и личния живот [4, 23].

Според Knight and Haslam (2010 г.), Deci et al. (2009 г.), Robertson and Cooper (2011 г.), Lundberg and Cooper (2011 г.) съществуват четири общоприети характеристики на работното място, осигуряващи високо психично благополучие. Първо, работниците трябва да имат ясна представа за това какво се очаква от тях и как техните задачи се отнасят към целите на организацията. Второ, те трябва да разполагат с достатъчна свобода за това как да вършат работата си. Това чувство за контрол или организиране е универсална човешка потребност и включва необходимостта хората да бъдат консултирани над неща, които очевидно ги засягат, дори като подреждането на място им в офиса. На трето място е необходимостта от подкрепа и признание.

Хората обичат да бъдат възнаградени по начини, които ги правят да се чувстват лично ценени от техния работодател. Такива награди не са непременно финансови. Много изследвания сочат, че работниците гледат на нефинансовите стимули, като похвала от преките ръководители и възможност да реализират по-добра работа, като еднакво или по-ефективно в сравнение с парични премии, увеличение на възнагражденията. На следващо място, хората се нуждаят от разумен баланс между работата и личния живот. Проучванията сочат, че хората, които работят над 40 часа седмично, имат по-ниско ниво на психично благополучие [3, 67]. Не на последно място хората имат значително усещане за подобряване на благополучието, когато се обучават, развиват и това продължава през целия им живот [2, 21]. Колкото по-силна е потребността от израстване и развитие, толкова по-изразено е влиянието на работните характеристики върху нивото на удовлетвореността [1, 88].

Някои от основните фактори, водещи до организационно благополучие, са:

- стойности, базирани на работната среда и стил на управление;
- открит диалог и комуникация;
- работа в екип и сътрудничество;
- яснота и единство на целите;
- гъвкавост, дискретност и подкрепа за разумно поемане на рискове;
- баланс между професионалния и личния живот;
- способността за поемане на натоварвания и работа без страх от наказание;
- да получи справедливо възнаграждение за труда си и други изгоди;

Работодателят също има задължението да гарантира, че неговата политика по отношение на психичното благополучие насърчава положителната работна среда. Необходимостта от социална справедливост и гарантиране на правата на човека са разглеждани в CIPD декларация за правата на човека (2007 г.).

### **3. Изследване**

Цел, задачи, хипотези:

Целта на изследването е да се установи дали са корелации между личния статус – възраст, пол, семейно положение, брой деца,

равнище на доходите и удовлетвореността от работата, удовлетвореността от живота, субективното щастие и психичното благополучие.

Задачи:

1. Да се установи връзката между личния статус на лицата и удовлетвореността от работата.

2. Да се изследва връзката между удовлетвореността от работата, удовлетвореността от живота, субективното щастие и психичното благополучие, както и корелациите помежду им.

Хипотези:

1. Индивидите, които са се реализирали професионално и са на съответстващото им йерархично ниво в организацията, са по-удовлетворени от работата си и с по-изявено психично благополучие.

2. По-високите стойности по скалата на удовлетвореността от работата влияят благоприятно върху удовлетвореността от живота, субективното щастие и психичното благополучие.

#### 4. Материали и методика

Участници в изследването са 340 лица, служители в търговска организация в гр. Варна: 69 мъже и 271 жени на възраст между 18 и 68 години. В изследването се разглеждат личните данни на лицата, като: семеен статус, брой деца, равнище на доходите, йерархия на длъжностите.

Таблица 1

#### Дескриптивна статистика на ИЛ

Критерии	Показатели	Брой	Общо
Пол	Мъже	69	340
	Жени	271	
Йерархична структура	Висше управленско ниво	4	340
	Средно управленско ниво	8	
	Оперативно ниво	65	
	Търговски персонал	138	
	Персонал поддръжка	117	
	Външни сътрудници	8	
Образование	Висше	71	340
	Полувисше	2	
	Средно специално	28	
	Средно общообразователно	194	
	Основно	45	

Възраст	18 – 24	24	340
	25 – 34	113	
	35 – 44	93	
	45 – 54	66	
	55 – 64	15	
	65 – 74	6	
Семеен статус	Несемейни	110	340
	Семейни	213	
	Разведени	14	
	Овдовели	3	
Брой деца	0	130	340
	1	112	
	2	94	
	3	4	
Нетна заплата	До 480	25	340
	481 – 500	55	
	501 – 550	89	
	551 – 600	118	
	601 – 700	42	
	701 – 800	1	
	801 – 1000	6	
	Над 1000	4	

За провеждане на емпиричното изследване е използвана самооценъчна методика – скали за диагностика на удовлетвореността, субективното щастие и психичното благополучие.

**4.1. Тест „Индикатор за професионален стрес“ – по теорията на Соорег.** Тестът е модифициран и адаптиран за български условия от колектив към БАН – Институт по психология – ст.н.с.д-р В. Русинова, н.с.д-р Л. Василева и псих. С. Жильова. Чрез модела на Соорег се изследва взаимодействието между четири основни компонента на професионалния стрес. Методиката се състои от 5 въпросника, отчитащи източниците на стрес в организацията, личностните характеристики на преживяващия стреса индивид, стратегиите за справяне със стреса и последици от стреса в индивидуален план – удовлетвореност от работата и здраве – психическо и физическо. В настоящото изследване е включен въпросникът, отчитащ удовлетвореността от работата, състоящ се от две подскали: обща удовлетвореност от работата и удовлетвореност от заплащането. С



комбинирането на двете подскали се извежда общата удовлетвореност от работата като цяло.

**4.2. Скалата за удовлетвореността от живота (E. Diener)** е разработена като средство за измерване на компонента на преценка на субективното благополучие (SWB). Скалата е от пет айтъма, чиято цел е да измери общите когнитивни преценки на индивида за удовлетвореността от живота (не избор между положителен и отрицателен ефект). Изследваните лица посочват доколко са съгласни или не са съгласни с всяко от петте твърдения, като използват 7 степени за оценка, в която 7 означава изцяло съгласен, а 1 – изобщо не съгласен.

Доказано е, че скалата за определяне удовлетвореността от живота (SWLS) е валидно и достоверно средство за преценка на удовлетвореността от живота, подходящо за използване с голям диапазон възрастови групи и различни професии. Въпреки големият субективизъм при представяне на данните от индивидите, други средства за измерване на субективното благополучие и удовлетвореността от живота са силно свидетелство, че субективното благополучие е глобален и стабилен феномен, а не просто моментна преценка въз основа на краткотрайни влияния. SWLS се препоръчва като допълнение към скалите, които се съсредоточават върху емоционалното благополучие или психопатологията, тъй като преценява съзнателната преценка на изследваните лица за техния живот, като използва собствените критерии на личността.

**4.3. Скалата за субективно щастие (S. Lyubomirsky)** се състои от четири айтъма, чиято цел е да прецени субективното усещане за щастие. Всеки айтъм се попълва чрез избор между седем възможности, които довършват даден фрагмент от изречение. Възможностите са различни за всеки от четирите въпроса.

**4.4. Психологическа скала на Ryff за благополучието (PWB).** За целите на изследването използвахме вариант на скалата на Ryff с 42 твърдения. Въз основа на анализ на теории за развитието С. Ryff включва в понятието психично благополучие шест компонента: автономност, контрол над околната среда, лично израстване, положителни взаимоотношения, цел в живота и себеприемане.

Статистическата обработка на резултатите е извършена с помощта на специализиран софтуер „Статистически пакет за социални

науки – SPSS” версия 23.00. Използвани са методите: описателна статистика; оценка на надеждността на използваните самооценъчни тестове с помощта на коефициента за вътрешна консистентност „Cronbach’s Alpha“; дескриптивна статистика, многофакторен корелационен, ковариационен и дисперсионен анализ.

## 5. Резултати и обсъждане

При изследването бе получена много добра вътрешна консистентност чрез коефициента на надеждност алфа на Кронбах на всички използвани въпросници.

Таблица 2

### Дескриптивна статистика

Скали		Изследвана съвкупност					
		Айтъми	Means	$\alpha$ Cronbach's	SD	Skewness Асиметрия	Kurtosis Екцес
Удовлетвореност от работата	Обща удовлетвореност	5	3,78	0,76	1,09	-0,03	-0,24
	Удовлетвореност от заплащането	5	3,69	0,81	1,29	0,15	-0,52
Обща за скалата удовлетвореност от работата		10	3,73	0,85	1,06	-0,09	-0,37
Удовлетвореност от живота (SWB) по Скалата на Diener		5	4,68	0,84	1,25	-0,57	0,00
Субективно щастие по Скалата на Lyubomirsky		4	4,56	0,34	0,84	-0,27	1,00
Психично благополучие по Скалата на Ryff	Автономност	7	5,52	0,63	0,93	-0,52	0,46
	Контрол на околната среда	7	5,15	0,34	0,78	-0,36	-0,08
	Лично израстване	7	5,69	0,60	0,91	-0,56	-0,28
	Положителни взаимоотношения	7	5,98	0,65	0,84	-1,06	0,78
	Цел в живота	7	6,00	0,61	0,87	-1,17	1,57
	Себеприемане	7	5,50	0,68	0,97	-0,58	0,14
Общо за скалата психично благополучие		35	5,64	0,88	0,67	-0,77	0,64

Както е видно от представените резултати, скалите се характеризират с добра вътрешна съгласуваност на данните. Коефициентът на вътрешна консистентност – алфа на Кронбах за повече от скалите варира в диапазона от 0,60 до 0,84, което означава много добро равнище на надеждност за практически цели. Скалата на субективно щастие по Lyubomirsky и подскалата за контрол над околната среда показваха ниски величини на надеждност. По тази причина скалата на субективно щастие се изключи от анализа.

За да бъдат анализирани взаимовръзките между удовлетвореността от работата, удовлетвореността от живота, субективното щастие с психичното благополучие беше направен корелационен анализ на данните, които са представени в табл. 3.

Таблица 3

Корелации

Скали	Корелация	Общо удовлетворение	Удовлетворение от заплащането	Дянет	Любовомиску	Автономност	Контрол на околната среда	Лично израстване	Положителни взаимоотношения	Цел в живота	Себеприемане
Общо удовлетворение		1									
Удовлетворение от заплащането	Pearson correl. Sig.	0,59 0,00									
Дянет	Pearson correl. Sig.	-0,12 0,022	-0,10 0,059	1							
Любовомиску	Pearson correl. Sig.	-0,04 0,472	-0,01 0,786	0,48 0,000	1						
Автономност	Pearson correl. Sig.	0,02 0,762	0,11 0,036	0,19 0,000	0,29 0,000	1					
Контрол на околната среда	Pearson correl. Sig.	-0,04 0,0488	-0,01 0,809	0,42 0,00	0,40 0,000	0,41 0,000	1				
Лично израстване	Pearson correl. Sig.	-0,10 0,072	-0,10 0,077	0,24 0,000	0,30 0,000	0,50 0,000	0,40 0,000	1			
Положителни взаимоотношения	Pearson correl. Sig.	-0,07 0,191	-0,04 0,471	0,30 0,000	0,36 0,000	0,41 0,000	0,54 0,000	0,50 0,000	1		
Цел в живота	Pearson correl. Sig.	-0,07 0,192	0,02 0,742	0,21 0,000	0,2 0,000	0,43 0,000	0,41 0,000	0,54 0,000	0,52 0,000	1	
Себеприемане	Pearson correl. Sig.	-0,10 0,068	0,07 0,179	0,53 0,000	0,46 0,000	0,48 0,000	0,59 0,000	0,52 0,000	0,50 0,000	0,53 0,000	1

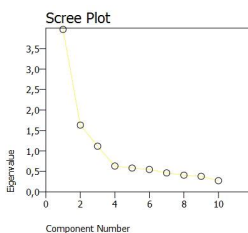
Както се вижда от получените резултати, съществуват съществени корелации между удовлетвореността от заплащането и общата удовлетвореност от работата (0,59); между цел в живота и личностно израстване (0,54); между себеприемане и цел в живота (0,53); между себеприемане и удовлетвореност от живота (0,53); както и между себеприемане и лично израстване (0,52). Анализът на данните, свързан с основната хипотеза изненадващо не даде очакваните корелации между удовлетвореността от работа и удовлетвореността от живота; субективното щастие и благополучие. Забелязва се интересна зависимост на себеприемането с почти всички скали, без удовлетвореността от работата.

## Факторен анализ

Скали	Фактори по метода на корелационната матрица			Фактори по метода на ковариационната матрица		
	1	2	3	1	2	3
Общо доволство		0,88			0,9	
Удоволство от заплащането		0,9			1,21	
Удоволство от живота (SWB) по Скалата на Diener			0,85			1,2
Субективно щастие по Скалата на Lyubomirsky			0,78			0,51
Автономност	0,72			0,7		
Контрол на околната среда	0,53		0,55	0,44		0,35
Лично израстване	0,79			0,72		
Положителни взаимоотношения	0,7			0,58		
Цел в живота	0,81			0,67		
Себеприемане	0,61			0,63		0,54

Поради ниската стойност на алфата на Кронбах повторно бе извършен факторен анализ, с изключване на скалата „контрол на околната среда“, което не доведе до промяна на броя на факторите и до факторните тегла на скалите. По тази причина приемаме, че въпреки по-ниската стойност на алфата на Кронбах тази скала може да не се изключва от анализа.

От направения факторен анализ се откроява като генерален фактор психологическата скала на Ryff за благополучието (PWB) с всичките ѝ подскали. Вторият фактор е удовлетвореността от работата. Третият фактор включва удовлетвореността от живота (SWB) по скалата на Diener и контрола на околната среда с неголяма тежест. И двата метода – въз основа на корелационната и ковариационната матрици дадоха сходни резултати.



Фиг. 2. Тежест на отделните фактори

Отделени бяха три фактора, поради поставеното изискване в статистическата литература за същественост на факторите с тежест над единица, което е онагледено на графиката по-долу.

**Таблица 5**

**Средни стойности на резултатите на ИЛ по пол и образование.**

Скали	Пол		Образование				
	Мъже	Жени	висше	полувисше	Средно спец	Средно общо	основно
Брой изследвани лица	69	271	71	2	28	194	45
Общо удовлетворение	3,83	3,77	3,48	2,8	3,73	3,89	3,83
Удовлетворение от заплащането	3,96	3,62	3,5	2,52	3,5	3,81	3,61
Diener	4,56	4,72	4,78	5,8	4,72	4,65	4,61
Lyubomirsky	4,53	4,57	4,52	5,25	4,71	4,59	4,4
Автономност	5,71	5,47	5,65	5	5,45	5,5	5,44
Контрол на околната среда	5,12	5,16	5,2	5,92	5,15	5,13	5,11
Лично израстване	5,69	5,69	5,99	5,92	5,51	5,63	5,59
Положителни взаимоотношения	5,98	5,98	5,97	6,83	6,13	5,97	5,95
Цел в живота	5,92	6,01	6,13	6,25	5,86	5,91	6,21
Себеприемане	5,5	5,5	5,62	6,17	5,13	5,5	5,48

Резултатите показват, че влиянието на пола върху удовлетвореността от работа е изключително слабо – мъжете показват значително по-високи нива на удовлетвореността от работата от тези на жените. По отношение на психичното благополучие полът няма влияние. И мъжете, и жените отчитат еднакво високи величини по скалите на себеприемане, цел в живота, положителни взаимоотношения и лично израстване. Не се забелязва зависимост на изследваните скали във връзка със семейния статус на изследваните лица.

**Таблица 6**

**Средни стойности на резултатите на ИЛ по семеен статус и брой деца.**

Скали	Семеен статус				Брой деца			
	Несемейни	Семейни	Разведени	Вдовци/ Вдовици	0	1	2	3
Брой изследвани лица	110	213	14	3	130	112	94	4
Общо удовлетворение	3,76	3,76	4,18	3,64	3,74	3,7	3,91	4,06
Удовлетворение от заплащането	3,73	3,66	3,56	4,2	3,7	3,56	3,79	4,2
Diener	4,75	4,87	3,9	3,33	4,45	4,75	4,91	4,9
Lyubomirsky	4,54	4,59	4,21	5,35	4,59	4,52	4,59	4,38
Автономност	5,53	5,51	5,52	5,61	5,57	5,46	5,5	5,71
Контрол на околната среда	4,98	5,23	5,18	5,78	5,03	5,19	5,27	5,13
Лично израстване	5,81	5,61	5,82	6,83	5,85	5,66	5,54	4,92
Положителни взаимоотношения	6,04	5,96	5,75	6,72	6,08	5,92	5,93	6,13
Цел в живота	5,88	6,04	6,02	6,61	5,97	5,98	6,04	6,42
Себеприемане	5,42	5,54	5,23	6,22	5,49	5,41	5,6	5,54

Интересна линейна градация на резултатите се отчете при анализа на показателя брой на децата. С най-високи стойности на положителни взаимоотношения, цели в живота, чувство за независимост и удовлетвореност от работата са лицата с три деца; с по-ниски стойности са лицата с две деца, като лицата с едно дете и без деца са с много близки стойности, без съществена разлика.

Образователната степен също не оказва влияние върху удовлетвореността от работата, субективното щастие и психичното благополучие.

Таблица 7

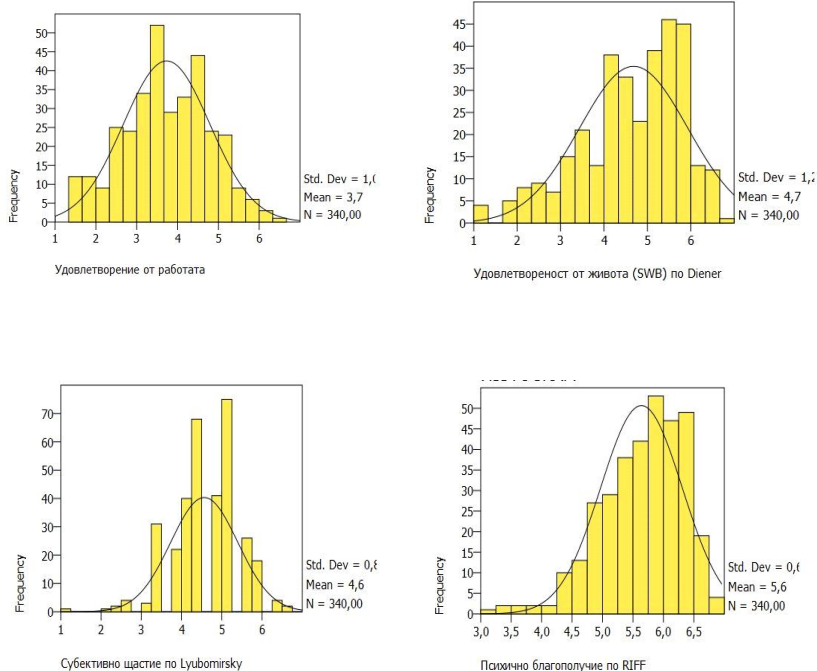
## Средни стойности на резултатите на ИЛ по йерархия на длъжностите

Скали	Йерархия на длъжностите в организацията					
	Висше управл.	Средно управл.	Оперативно ядро	Търговски персонал	Персонал поддръжка	Външни спец.
Брой изследвани лица	4	8	65	138	117	8
Общо удовлетворение	3,01	2,59	3,46	3,92	3,94	3,22
Удовлетворение от заплащането	2,87	2,52	3,32	3,76	3,9	3,81
Diener	4,8	5,1	5,07	4,65	4,51	4,28
Lyubomirsky	4,44	4,78	4,58	4,67	4,45	4,22
Автономност	5,58	5,56	5,56	5,55	5,42	5,96
Контрол на околната среда	5,5	5,21	5,26	5,15	5,1	4,77
Лично израстване	6,46	6,54	6,1	5,68	5,38	6,02
Положителни взаимоотношения	5,5	6,4	6,09	6,03	5,85	6,04
Цел в живота	6,46	6,04	6,19	5,99	5,85	6,35
Себеприемане	6,21	5,9	5,65	5,49	5,36	5,63

Лицата, които са на съответстващата за образованието си степен в йерархията на организацията, показват високи стойности на себеприемане, цел в живота, личностно израстване, контрол над околната среда и автономност. Интересна зависимост се забелязва, че с повишаване на йерархията на длъжностите стойностите на тези скали нарастват почти пропорционално. Т.е. колкото по-високо в йерархията на организацията се намира човек, толкова е по-високо неговото себеприемане, с по-високи цели в живота; чувства се по-реализиран, по-успял, по-независим от външната среда, с усещането, че държи живота си в собствени ръце. Единствено по отношение на категория б от йерархията на организацията, изследваните лица, които са външни специалисти (консултанти, ангажирани с високо квалифицирани дейности), се отчитат различни стойности, които нямат връзка с йерархията в организацията. Очаквано хората от тази група, поради непрякото подчинение на ръководството, отчитат най-високо

ниво на автономност. Въпреки че притежават голяма свобода на действия и независимост при вземане на решения, имат големи цели в живота, висока оценка за своето личностно израстване, те са слабо неудовлетворени от работата и слабо удовлетворени от живота, с ниско ниво на усещане за щастие.

Интересна зависимост се наблюдава при резултатите, отчитащи удовлетвореността от заплащането. Групата лица, които в йерархията са на висше и средно управленско ниво, които са със сравнително високи възнаграждения, са най-неудовлетворени от заплащането. Това би могло да се обясни с високите цели, които тази категория служители с изключително високо ниво на образование, квалификация и професионален опит, са също така и с високи очаквания от работата си.



Фиг. 3. Хистограми на разпределение

Хисторограмите на разпределение на изследваните параметри показват нормално разпределение, характерно за подобни величини.

Изследването показва, че хората като цяло оценяват живота си в позитивна светлина, но въпреки че са малко (донякъде) удовлетворени от живота си, са с високи стойности по скалата за психично благополучие. Така се потвърждават теоретичните постановки до момента, че когнитивният компонент удовлетвореност от живота и афективният компонент щастие и субективно благополучие се определят от различни предпоставки, като човек може да е неудовлетворен от работата и живота си, но да се чувства щастлив. Това може да бъде представено със следния пример – два типа лица могат да притежават сходна глобална оценка за субективно благополучие, но да се различават по компонентите му: едните да са с високо ниво на положителна нагласа, а другите да са песимистично настроени. Следва да се отчитат различията между емоционалните измерения на субективното благополучие и тези на удовлетвореността: например, когато човек успешно завърши рутинна работа, възможно е да се чувства удовлетворен, въпреки че може да няма високо чувство за благополучие.

Получените резултати показват, че по-високите стойности по скалата за себеприемане допринасят за увеличаване степента на усещането за удовлетвореност от живота, щастие и психично благополучие. И по двете подскали на удовлетвореността от работата (обща удовлетвореност и удовлетвореност от заплащането) не се отчитат никакви зависимости с останалите изследвани скали. Удовлетвореността от заплащането показва добра зависимост единствено с общата удовлетвореност от работата, както и много слаба зависимост с чувството за автономия.

### **Изводи**

Въз основа на изследването можем да направим следните заключения:

1. Резултатите относно влиянието на пола, образователната степен, доходите върху психичното благополучие са до известна степен консистентни с данните, получени от други подобни изследвания. Не се откри влияние (или е несъществено) на тези фактори върху феномена „психично благополучие“.

2. Интересна зависимост се установи между елементите на психичното благополучие и броя деца на изследваните лица. С най-



високи стойности на положителни взаимоотношения, цели в живота, чувство за независимост и удовлетвореност от работата са лицата с три деца, с по-ниски стойности са лицата с две деца, като лицата с едно дете и без деца са с много близки стойности, без съществена разлика.

3. Изследването показва, че удовлетвореността от заплащането е предпоставка за удовлетвореност от работата, но няма влияние върху удовлетвореността от живота и психичното благополучие. Слаба зависимост се установи между удовлетвореността от заплащането и чувството за автономност.

Може да се направи заключение, че психичното благополучие е резултат на сложно взаимодействие между различни фактори на външната среда, както и вътрешноприсъщи на личността, по-съществени от които са себеприемането, положителните взаимоотношения, целта в живота и личностно израстване.

Като задача за бъдещи изследвания върху проблематиката удовлетвореност от работата, удовлетвореност от живота и психично благополучие може да се очертае разширяване на проучването, като се акцентира върху следните акценти:

1. Да се установи наличието на корелации между професионалния стрес и мотивацията върху психичното благополучие.

2. Да се изследва влиянието на доходите върху психичното благополучие, като се вземат предвид личностните променливи.

## ЛИТЕРАТУРА LITERATURA

1. **Бачинска, К., М., Стефанова.** Субективното психично благополучие в съвременната психология. 2003, № 2, Психологически форум, с. 10 – 23.

**Bajchinska, K., M., Stefanova.** Subektivното psihichno blagopoluchie v syvremennata psihologiiia. 2003, № 2, Psihologicheski forum, pp. 10 – 23.

2. **Бакалова, Д., М., Бакрачева. Б., Мизова.** Какво са щастието, удовлетвореността от живота и благополучието за българина днес?, 2010, сп. Психологични изследвания, Част.2, с. 25 – 35.

**Bakalova, D., M., Bakracheva, B., Mizova.** Kakvo sa shtastieto, udovletvorenostta ot zhivota i blagopoluchieto za bylgarina dnes?, 2010, sp. Psihologichni izsledvaniia, Vol.2, pp. 25 – 35.

3. **Бакрачева, М.** Влияние на възрастта, пола и дохода върху субективното психично благополучие. – Психологични изследвания, 2010, 2, с. 7 – 16.

**Bakracheva, M.** Vliianie na vuzrastta, pola i dohoda vyrhu subektivnoto psihichno blagopoluchie. – Psihologichni izsledvaniia, 2010, Vol.2, pp. 7 – 16.

4. **Георгиева, Р.** Психотерапията на Карл Роджърс. София.: Изток-Запад, 2012.

**Georgieva, R.** Psihoterapiiata na Karl Rodzhys. Sofia.: Iztok-Zapad, 2012.

5. **Георгиева, Р. Н., Бавро.** Психичното благополучие в парадигмата на хуманистичната психология и екзистенциалната психотерапия. 2010, – Psihologichni izsledvaniia, 2010, 2, с. 37 – 46.

**Georgieva, R., N., Bavro.** Psihichното blagopoluchie v paradigmata na humanistichnata psihologiia i ekzistencialnata psihoterapiia. 2010, – Psihologichni izsledvaniia, Vol.2, pp. 37 – 46.

6. Европейски парламент, Решение на Европейския парламент и на съвета от 12.03.2007 г., С6-0089/2007, 2007, Решения на Европейския парламент, Брюксел, с. 2.

Evropejski parlament, Reshenie na Evropejskiia parlament i na syveta ot 12.03.2007 g., С6-0089/2007, 2007, Resheniia na Evropejskiia parlament, Briuksel, pp. 2.

7. **Илиева, С.** Привързаност към организацията – психологически анализ. София.: Албатрос, 1998.

**Ilieva, S.** Privyuzanost kum organizaciiaata – psihologicheski analiz, Sofia.: Albatros, 1998.

8. **Илиева, С., В., Найденова.** Съвременни подходи към стреса и здравето в организациите, – Психология журнал, 2006, <http://psychologyjournalbg.com>.

**Ilieva, S., V., Najdenova.** Syvremenni podhodi kym stresa i zdraveto v organizaciite, – Psihologiia zhurnal, 2006, <http://psychologyjournalbg.com>.

9. **Йотова, Л.** Благополучието преди и след членството на България в Европейския съюз: между очакванията и реалностите. София, Годишник на УНСС, 2008, с. 289 – 342.

**Jotova, L.** Blagosystoianieto predi i sled chlenstvoto na Bylgaria v Evropejskiia syiuz: mezhdu ochakvaniiaata i realnostite, Sofia, Godishnik na UNSS, 2008, pp. 289 – 342.

10. **Калчев, П.** Психично благополучие в юношеска възраст – кратка версия на скалата на РИФ. София.: Изток-Запад, 2014.

**Kalchev, P.** Psihichno blagopoluchie v iunosheska vuzrast – kratka versiia na skalata na RIF. Sofia.: Iztok-Zapad, 2014.

11. **Митева, Д.** Психология на оптималното функциониране. Варна.: ВСУ Черноморец Храбър, 2012.

**Miteva, D.** Psihologiia na optimalnoto funkcionirane. Varna.: VSU Chernorizec Hrabyr, 2012.

12. **Таир, Е., Т., Георгиева.** Личностни особености и динамика на жизнената удовлетвореност на българина в периода 2004 – 2009 г., – Психологични изследвания, 2010, 2, с. 17 – 24.

**Tair, E., T., Georgieva.** Lichnostni osobenosti i dinamika na zhiznenata udovetvorenost na bylgarina v perioda 2004 – 2009 g., – Psihologichni izsledvaniia, 2010, Vol.2, pp. 17 – 24.

13. **Чавдарова, В.** Психология на организационната промяна, В. Търново.: Фабер, 2012.

**Chavdarova, V.** Psihologiiia na organizacionnata promiana, 2012, Faber, V. Tarnovo.

14. **Чавдарова, В.** Практикум по организационна психология. В. Търново: Faber, 2012.

**Chavdarova, V.** Praktikum po organizacionna psihologiiia. V. Tarnovo.: Faber, 2012.

15. **Aked, J., Marks, C., Cordon, S., Thompson.** Five ways to wellbeing – A report presented to the Foresight Project on communicating the evidence base for improving people’s well-being, Centre for well-being NEF

16. **Chanfreau J., Lloyd, C., Byron, C., et al.** Predicting wellbeing - Social Research that works for society, 2008, Gerd Arntz c/o Pictoright Amsterdam.

17. **Conceição, P., R., Bandura.** Measuring Subjective Wellbeing: A Summary Review of the Literature, United Nations Development Programme (UNDP)

18. **Diener, E., R. E., Lucas, S., Oishi.** Subjective Well-Being – The science of happiness and the life satisfaction, 1999, pp. 63 – 73

19. **Diener, E., M. E. P., Seligman.** Beyond Money Toward an Economy of Well-Being. American Psychological Society. 2004.

20. **Drabsch, T.** Measuring wellbeing. Briefing Paper. 2012.

21. **Field, J.** Well-Being and happiness. National Institute of Adult Continuing Education., 2009.

22. **Gaspar, D.** Human Well-being: Concepts and Conceptualizations, Discussion paper, Institute for Social Studies, The Hague., 2004.

23. **Keyes, C. L. M., D., Shmotkin, C. D., Ryff.** The Empirical Encounter of Two Traditions, Journal of Personality and Social Psychology, American Psychological Association, Inc., 2002, pp. 1007–1022

24. **O’Donnell, G., A., Deaton, M., Durand, D., Halpern, R., Layard.** Well-being and policy, Legatum Institute., 2014.

25. **Ryan, R., E., Deci.** On Happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. 2001, pp. 141 – 166.

26. **Tehrani, N., S., Humpage, B., Willmott.** What’s happening with well-being at work? Chartered Institute of Personnel and Development, 2007.

27. **White, S. C.** Bringing Wellbeing into Development Practice, WeD Working Paper, 2009.

28. **WHO**, Official Records of the World Health Organization, 1948, pp. 100.

29. **Žizek, S., A., Potocnik, T., Breg.** Connection Between the psychical well-being and spiritual intelligence as factors of a requisitely holistic management, University of Maribor, pp. 185 – 199.