

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Настоящият проект бе насочен към проследяване на щастието и удовлетвореността от живота в сферите на личния и на професионалния живот. Проектът си постави четири основни цели. Първата бе да изследва базисни личностни предиспозиции като смисловата ориентация, хедонистичната ориентация и ориентацията към включеност като начин за постигане на удовлетвореност от живота и щастие. Втората цел бе да се разшири тематиката за ориентациите към смисъл, удоволствие и включеност, като я обвърже с организационния контекст. В съответствие с тази цел, бяха проведени анализи за установяване на евентуалните зависимости между ориентации за постигане на удовлетвореност от живота и щастие и редица предпочитания, които хората имат в работата си. Беше извършена проверка дали тези ориентации са свързани с предпочитанията на индивидите към определени характеристики на работата и ако се организира работната среда така, че да отговоря на тези ориентации, дали има възможност за изместване на емоционалния „баланс“ по посока на позитивните емоции и дали така хората могат да се почувстват удовлетворени и щастливи на работното си място. Според редица изследвания, щастливите хора са по-ефективни в работата си, затова изследването на тези личностни особености в контекста на работата е от особено значение както за служителите, така и за работодателите, и представлява важен изследователски проблем, свързан с условията, приоритетите и нуждите на съвременната организационна практика.

Друга цел беше да се разгледа проблема за взаимовръзката на изследваните личностни предиспозиции и предпочитанията към различни организационни характеристики през призмата на управлението на човешките ресурси, като се очертаят възможните ползи, които отчитането на трите ориентации от страна на специалистите по човешки ресурси би могло да им осигури при изпълнение на професионалните им задължения. Последната поставена цел беше търсенето на връзките на тези променливи със здравето на човека.

Поставените в проекта цели са изпълнени. Беше проведено изследване, което отговаря на посочените цели, както се вижда от представените по-долу резултати.



ИЗСЛЕДОВАТЕЛСКИ
ПРОЕКТ:

„УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ
ЖИВОТА И ЩАСТИЕ В
ЛИЧНИЯ И
ПРОФЕСИОНАЛНИЯ ЖИВОТ“

РЪКОВОДИТЕЛ:
ПРОФ. Д.П.С.Н. ИРИНА
ЛЮБЕНОВА ЗИНОВИЕВА

ДОГОВОР № 80-10-167/
24.04.2017

СРОК НА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА
ПРОЕКТА: АПРИЛ-ДЕКЕМВРИ
2017

ОБЩА СТОЙНОСТ:
5893 ЛВ.

ИЗПЪЛНЕНИЕ НА РАБОТНА ПРОГРАМА НА ПРОЕКТА

№	Описание на планираните дейности	Постигнати резултати
1	Теоретичен обзор по проблематиката.	Създаване на детайлизиран теоретичен модел.
2.	Избор на подходящ инструментариум за емпиричното изследване. Превод (прав и обратен) на избраните скали, експертна оценка.	Създаден бе инструментариум за емпиричното изследване. Избрани бяха скали, като се използва прав и обратен превод, последван от експертна оценка за качествата на превода за новите скали. Направено бе пилотно изследване с 90 човека за проверка на психометричните характеристики на скалите.
3.	Изготвяне на изследователски дизайн на емпиричното изследване. Избор на групи за изследване.	Уточнене бяха параметрите на проучването и на груповите вариации по демографски фактори (пол, възраст, образование и т.н.). Изследването бе извършено с он-лайн въпросник.
4.	Провеждане на изследването и обработка на данните.	Създавана беше база данни от емпиричното изследване. Подготвен беше суровия материал за анализ и интерпретация. Следващата фаза на изследването включваше анализ на психометричните показатели на избрания инструментариум.
5.	Изготвяне на публикации.	Бяха изготвени 5 публикации за участие в 2 международни конференции с 5 доклада, от тях 3 са публикувани в пълен обем, а две – като абстакти.
6.	Практическо приложение на резултатите от изследването.	Резултатите се използват в курса по Управление на поведението в личния и професионалния живот в Магистърската програма по Психология на здравето и в курса по Организационно поведение в Магистърската програма „Трудови пазари и управление на човешките ресурси“.
7.	Изготвяне на отчети по проекта – за научните резултати и за финансовите разходи	Изготвени и са отчетите за финансиращата институция – за научните резултати и за финансовите разходи по проекта.

Обосновка на извършените разходи по проекта

Разходите по проекта са извършени стриктно според първоначално одобрения финансов план. Останалите неизразходвани средства от 78 лв. ще бъдат възстановени на възложителя по служебен път.

Обобщение на постигнатите научни резултати от проекта

Важна страна от изучаването на личността е това как човек постига удовлетворение от живота и щастие. В настоящата разработка са разгледани три основни ориентации на човека при търсене на щастие и удовлетвореност от живота – чрез постигане на смисъл, чрез дълбока въвлеченост в дейността и чрез извличане на удоволствие (хедонистична ориентация). Фокусът е поставен върху намирането на удовлетвореност от живота и щастие в сферата на професията и на типа работни задачи, които човек изпълнява.

Трите ориентации са широко застъпени в психологическата литература. Те са изследвани във връзка с различни области от живота на човека по посока на това какво кара хората да преживяват положителни емоции. Определят се като личностни предиспозиции, всяка от които би могла да бъде притежавана от даден индивид в различна степен. Смесовата ориентация се характеризира с тенденция човек да се ангажира в дейности, позволяващи му до крайна степен да развие своя потенциал и да използва натрупаните знания и усвоените умения, за да служи на по-велико добро, надхвърлящо собствените му стремежи и желания. В този контекст съществена е сензитивността към смисъла (Зиновиева, 2010) изразяваща се в тенденция да се търси смисъла на актуалните действия и те да бъдат разглеждани в перспективата на дългосрочни цели и стратегически насоки в дейността на човека. По този начин се удовлетворява стремежа към пълноценен и целенасочен живот, изпълнен с предизвикателства и възможности за израстване, което носи на индивида положителни емоции и го кара да се чувства щастлив.

Концепцията за хедонистичната ориентация се свързва със стремежа на човека да увеличи удоволствията и да минимализира болката в своя живот. Идеята води началото си още от хедонистичната доктрина, формирана от Аристип (435 – 366 г. пр. н.е.) и доразвита от Епикур (342 – 270 г. пр. н.е.), който разглежда хедонизма в термините на фундаменталното морално задължение на човека до доведе до максимум удоволствието в живота си. Според М. Селигман (Seligman, 2002) хората, които се характеризират във висока степен с хедонистична ориентация, преживяват положителна емоционална стимулация по пътя на доставянето на телесни, сетивни удоволствия и в този смисъл са склонни да се ангажират в дейности, които могат да им ги осигурят.

Третата ориентация – към включеност, се базира на идеите на Чиксенмихайли (Csikszentmihalyi, 1999) за преживяването на емоционален подем: психичното състояние, което съпровожда извършването на дейности, с които човек е изключително силно ангажиран и в които е дълбоко включен. Според М. Селигман (Seligman, 2002), когато човек се характеризира с високи показатели по тази личностна предиспозиция, той би бил склонен да търси дълбокото ангажиране и потапяне в дейностите, които изпълнява, тъй като това му носи положителни емоции и укещане за щастие.

В настоящата работа фокусът е поставен именно върху трите базисни ориентации за постигане на щастие – към смисъл, към включеност и към търсене на удоволствие (хедонистична) – и връзката им с част от основните характеристики на работата – автономия, разнообразие на изпълняваните задачи и изискваните умения, обратна връзка от самата работа доколко добре е изпълнявана, социални контакти на работното място, заплащане и възможност за баланс между личния и професионалния живот.

Търси се и връзка между трите ориентации като начин за постигане на щастие и здравето.

Установяването на зависимости между двете групи променливи би могла да се транслира в корпоративни политики в областта на управлението на човешките ресурси, поради което сериозният изследователски интерес към тематиката е не само оправдан, но и необходим с оглед на това да се отговори на нуждите и приоритетите на съвременната организационна практика.

Получените резултати свидетелстват за тенденция да се използват в сходна степен и трите ориентации, което кореспондира с резултатите, получени в изследвания в други страни, в други културни условия.

Изследването си постави и задача да разшири тематиката за ориентациите към смисъл, удоволствие и включеност, като я обвърже с организационния контекст. Анализи бяха проведени с цел да се установят евентуалните зависимости между ориентациите и характеристиките на работните задачи, част от организационните стимули и качеството на социалните отношения на работното място. Резултатите показаха наличието на редица значими връзки.

Във финалната си част разработката разглежда проблема за взаимовръзката на изследваните начини на постигане на удовлетвореност от живота и щастие и предпочитанията към различни организационни характеристики през призмата на управлението на човешките ресурси, като очертава възможните ползи,

които отчитането на трите ориентации от страна на специалистите по човешки ресурси, би могло да им осигури при изпълнение на професионалните им задължения.

Настоящата разработка и получените в нея резултати могат да послужат като добра първоначална ориентация в особено важния проблем за това как три базисни личностни предиспозиции, каквито са ориентациите към постигане на щастие чрез търсене на смисъл, удоволствие или включеност, могат да бъдат пречупени през призмата на контекста на работната сфера. Ориентациите се оказват свързани с определени характеристики на работата и ако се организира работната среда така, че да отговоря на тези ориентации, има възможност за изместване на емоционалния баланс по посока на позитивните емоции. Така хората могат да се почувстват удовлетворени и щастливи на работното си място. А според представените в разработката изследвания, щастливите хора са по-ефективни в работата си. Затова изследването на тези личностни особености в контекста на работата е от съществено значение както за служителите, така и за работодателите.