

Πρόγραμμα κατάρτισης και καθοδήγησης (Mentoring)



Εισαγωγή

Πρόκειται για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να εφοδιάσει τους επαγγελματίες του τομέα Ανθρώπινου Δυναμικού, τους εκπαιδευτές επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και τους διευθυντές επιχειρήσεων με τις απαραίτητες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για να ενισχύσουν την ψυχοκοινωνική ευημερία των εργαζομένων τους. Το πρόγραμμα αυτό αποτελείται από 6 κεφάλαια, τα οποία αναπτύχθηκαν από την κοινοπραξία του έργου Thrive@work. Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στοιχεία: τις βασικότερες πληροφορίες για ένα συγκεκριμένο θέμα σχετικά με την ευημερία στην εργασία, υποστηρικτικό πολυμεσικό εκπαιδευτικό υλικό, πρακτικές δραστηριότητες και αξιολογήσεις. Η συνολική διάρκεια ολόκληρου του προγράμματος είναι περίπου 18 ώρες.

Το Κεφάλαιο 1 εισάγει τη θετική ψυχολογία και την εφαρμογή της στον εργασιακό χώρο. Το Κεφάλαιο 2 περιγράφει τα οκτώ βήματα για τον σχεδιασμό ενός υγιούς προγράμματος ευημερίας, όπου συζητούνται οι ρόλοι των εσωτερικών φορέων, των εξωτερικών εμπειρογνομόνων και των εργαζομένων. Το Κεφάλαιο 3 επικεντρώνεται στο ρόλο των διευθυντών, ενώ παρουσιάζει τις σημαντικές ηγετικές δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην επιτυχία ενός προγράμματος ευημερίας. Το Κεφάλαιο 4 επικεντρώνεται στο ρόλο των εργαζομένων όσον αφορά την ανάληψη της ευθύνης για την ψυχοκοινωνική τους ευημερία και, κυρίως, σε ότι έχει να κάνει τη σημαντικότητα της επαγγελματικής ζωής. Το Κεφάλαιο 5 παρέχει μια ολοκληρωμένη κατανόηση της διαχείρισης του άγχους και χρήσιμες συμβουλές για τον τρόπο μείωσής του στην εργασία. Το Κεφάλαιο 6 εξηγεί τη σημασία της καθοδήγησης και τον τρόπο εφαρμογής της καθοδήγησης για την οικοδόμηση μιας κουλτούρας ευημερίας στους οργανισμούς.

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν καλύτερα τι σημαίνει ψυχοκοινωνική ευημερία και θα αποκτήσουν τις πρακτικές δεξιότητες για το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων ευημερίας.

Εισαγωγή: Ορισμός, διαστάσεις και τα οφέλη της ευημερίας

Περίληψη

Πρόκειται για ένα εισαγωγικό κεφάλαιο στην έννοια της ευημερίας, η οποία αποσκοπεί στην αποσαφήνιση της κατανόησης της ευημερίας στο σύνολό της και στο πλαίσιο του προγράμματος κατάρτισης και καθοδήγησης Thrive@work. Επιπλέον, το κεφάλαιο παρέχει μια επισκόπηση των πλεονεκτημάτων της ευημερίας για τα άτομα, τους οργανισμούς και την κοινωνία. Πρόκειται για ένα πιο θεωρητικό μοντέλο που έχει ως στόχο την εξοικειώσή σας με τους βασικούς όρους του προγράμματος, θέτοντας τα θεμέλια για τα επόμενα κεφάλαια.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να ορίζουν την ευημερία, να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές της και να τη διαφοροποιούν από άλλες έννοιες όπως ευημερία, ψυχική υγεία κ.λπ.

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι εξοικειωμένοι με τα οφέλη των προγραμμάτων ευημερίας σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο.

Λέξεις-κλειδιά

Ευημερία, ευεξία, ψυχική υγεία, οφέλη της ευημερίας, δέσμευση των εργαζομένων, αυξημένη παραγωγικότητα, προώθηση του εργοδότη, ανθεκτικότητα, ευγενής άμιλλα, ίσες ευκαιρίες, κοινωνική ένταξη και σταθερότητα.

Ταυτότητα του κεφαλαίου							
Κεφάλαιο	Ορισμός, διαστάσεις της ευημερίας και τα οφέλη της σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο						
Σύντομη περιγραφή του κεφαλαίου/περίληψη	<i>Ο κύριος στόχος αυτού του εισαγωγικού κεφαλαίου είναι να δώσει έναν ορισμό στην ευημερία και να τη διαφοροποιήσει από άλλες δομές όπως η ευεξία ή η ψυχική υγεία. Επιπλέον, στόχος μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε τους πολίτες σχετικά με τις απαιτήσεις και τα οφέλη των προγραμμάτων ευημερίας σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο, όταν τα προγράμματα αυτά διαδίδονται ευρέως.</i>						
Μαθησιακά αποτελέσματα	<i>Μαθησιακό αποτέλεσμα 1: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να ορίζουν την ευημερία, να αναγνωρίζουν τις διάφορες πτυχές της και να τη διαφοροποιούν από άλλες έννοιες όπως ευεξία, ψυχική υγεία κλπ. Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι εξοικειωμένοι με τα οφέλη των προγραμμάτων ευημερίας σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο.</i>						
Μονάδες μάθησης	<i>Μαθησιακή Ενότητα 1: Ορισμός και διαφορετικές διαστάσεις της ευημερίας. Διαφοροποίηση από άλλες παρόμοιες δομές. Μαθησιακή Ενότητα 2: Σημασία και οφέλη των προγραμμάτων ευημερίας σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο.</i>						
Εκμάθηση της βασικής ύλης	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Κεφάλαιο</th> <th>Μαθησιακό υλικό</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας</i></td> <td><i>Κείμενο, 1 πρακτική δραστηριότητα</i></td> </tr> <tr> <td><i>Σημασία και οφέλη της ευημερίας</i></td> <td><i>Κείμενο, 2 πρακτικές δραστηριότητες</i></td> </tr> </tbody> </table>	Κεφάλαιο	Μαθησιακό υλικό	<i>Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας</i>	<i>Κείμενο, 1 πρακτική δραστηριότητα</i>	<i>Σημασία και οφέλη της ευημερίας</i>	<i>Κείμενο, 2 πρακτικές δραστηριότητες</i>
Κεφάλαιο	Μαθησιακό υλικό						
<i>Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας</i>	<i>Κείμενο, 1 πρακτική δραστηριότητα</i>						
<i>Σημασία και οφέλη της ευημερίας</i>	<i>Κείμενο, 2 πρακτικές δραστηριότητες</i>						
Μέθοδος αξιολόγησης	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Κεφάλαιο</th> <th>Μέθοδος αξιολόγησης</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><i>Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας</i></td> <td><i>Δήλωση Σωστό ή Λάθος, Ανοιχτή Ερώτηση</i></td> </tr> <tr> <td><i>Σημασία και οφέλη της ευημερίας</i></td> <td><i>Δήλωση Σωστού ή Λάθους, ερώτηση πολλαπλής επιλογής</i></td> </tr> </tbody> </table>	Κεφάλαιο	Μέθοδος αξιολόγησης	<i>Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας</i>	<i>Δήλωση Σωστό ή Λάθος, Ανοιχτή Ερώτηση</i>	<i>Σημασία και οφέλη της ευημερίας</i>	<i>Δήλωση Σωστού ή Λάθους, ερώτηση πολλαπλής επιλογής</i>
Κεφάλαιο	Μέθοδος αξιολόγησης						
<i>Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας</i>	<i>Δήλωση Σωστό ή Λάθος, Ανοιχτή Ερώτηση</i>						
<i>Σημασία και οφέλη της ευημερίας</i>	<i>Δήλωση Σωστού ή Λάθους, ερώτηση πολλαπλής επιλογής</i>						
Χρόνος εργασίας (Εκτιμώμενος χρόνος μελέτης σε λεπτά)	120 λεπτά.						
Συγγραφέας(ες)	Anelia Miteva, CATRO Βουλγαρία						
Αξιολογητές	Yang Yang, Κωνσταντίνος Γιαννακόπουλος, PULSO						

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Ονομάζομαι Anelia Miteva από την CATRO Βουλγαρίας και σας καλωσορίζω στο εισαγωγικό κεφάλαιο «Ορισμός, διαστάσεις της ευημερίας και τα οφέλη της σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο».

Οι **στόχοι** του κεφαλαίου είναι να αποσαφηνίσει την κατανόηση της ευημερίας στο σύνολό της και στο πλαίσιο του προγράμματος κατάρτισης και καθοδήγησης Thrive@work. Επιπλέον, θα εξοικειωθείτε με τα οφέλη της ευημερίας για τα άτομα, τους οργανισμούς και την κοινωνία.

Το κεφάλαιο είναι **δομημένο** σε δύο ενότητες, συγκεκριμένα:

- Ορισμός και διαστάσεις της ευημερίας
- Σημασία και οφέλη της ευημερίας

Η Ενότητα 1 εξετάζει τον ορισμό της ευημερίας, ενώ παράλληλα δίνει μια εικόνα των διαφόρων διαστάσεων της ευημερίας.

Η Ενότητα 2 παρουσιάζει τα οφέλη της ευημερίας για τα άτομα, τους οργανισμούς και την κοινωνία στο σύνολό της.

Τέλος, η **αξιολόγησή** σας αποτελείται από 5 πρακτικές ασκήσεις που θα σας επιτρέψουν να ελέγξετε τις θεωρητικές σας γνώσεις σχετικά με την έννοια της ευημερίας και τα οφέλη της.

1. Μαθησιακή ενότητα 1: Ορισμός της ευημερίας

1.1. Προκλήσεις για τον ορισμό της ευημερίας.

Η έννοια της ευημερίας είναι αναμφισβήτητα πολύπλοκη, γεγονός που αποδεικνύεται και από τον αυξανόμενο αριθμό ερευνών για την ευημερία τις τελευταίες δεκαετίες (π.χ. Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999- Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999- Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002- Stratham & Chase, 2010- Seligman, 2011).

Μια πρόσφατη προσπάθεια ορισμού έγινε από τους Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012)¹, ενώ η εστίασή τους έγκειται σε τρεις βασικούς τομείς: 1.) στην ιδέα ενός καθορισμένου σημείου για την ευημερία, 2.) στο αναπόφευκτο της ισορροπίας/ομοιόστασης- 3.) και στην κυμαινόμενη κατάσταση μεταξύ προκλήσεων και πόρων. Έτσι, οι συγγραφείς από

¹ Η πρόκληση του ορισμού της ευημερίας. International Journal of Well-being, 2(3), 222-235.
doi:10.5502/ijw.v2i3.4

το Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ ορίζουν την ευημερία ως το **σημείο ισορροπίας μεταξύ της δεξαμενής πόρων ενός ατόμου και των προκλήσεων που αντιμετωπίζει.**

Στην ουσία, **σταθερή ευημερία είναι όταν τα άτομα διαθέτουν τους ψυχολογικούς, κοινωνικούς και φυσικούς πόρους που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν μια συγκεκριμένη ψυχολογική, κοινωνική ή/και σωματική πρόκληση.** Όταν τα άτομα έχουν περισσότερες προκλήσεις από ό,τι πόρους, η "σβούρα" βυθίζεται, μαζί με την ευημερία τους, και το αντίστροφο.



Υπάρχουν και άλλες δημοφιλείς και απλουστευμένες προσπάθειες για τον ορισμό της ευημερίας, οι οποίες όμως περιορίζουν το πεδίο εφαρμογής του όρου:

- Το λεξικό της Οξφόρδης ορίζει την "ευημερία" ως μια **κατάσταση όπου κάποιος αισθάνεται άνετα, υγιής και ευτυχισμένος.**
- Άλλοι παρόμοιοι ορισμοί εστιάζουν στην **παρουσία θετικών συναισθημάτων και διαθέσεων (π.χ. ικανοποίηση, ευτυχία), στην απουσία αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. κατάθλιψη, άγχος), στην ικανοποίηση από τη ζωή, στην ολοκλήρωση και στη θετική λειτουργία.** Με απλά λόγια, η ευημερία μπορεί να περιγραφεί ως η θετική αξιολόγηση της ζωής και η καλή αίσθηση.
- Μια άλλη πολυδιάστατη προσέγγιση ορίζει την ευημερία ως το **συνδυασμό του να αισθάνεται κανείς καλά και να λειτουργεί καλά-** την εμπειρία θετικών συναισθημάτων όπως η ευτυχία και η ικανοποίηση, καθώς και την ανάπτυξη των δυνατοτήτων του, τον έλεγχο της ζωής του, την αίσθηση του σκοπού και τις θετικές σχέσεις. **Είναι μια βιώσιμη κατάσταση που επιτρέπει στο άτομο ή στον πληθυσμό να αναπτυχθεί και να ευδοκιμήσει.** Ο όρος υποκειμενική ευημερία είναι συνώνυμος με τη θετική ψυχική υγεία.

Για τους σκοπούς του έργου Thrive@work θα βασιστούμε στον ευρύτερο και σύνθετο ορισμό του Μητροπολιτικού Πανεπιστημίου του Cardiff, ο οποίος αναφέρει ότι **τα άτομα βιώνουν ευημερία όταν διαθέτουν τους ψυχολογικούς, κοινωνικούς και φυσικούς πόρους που απαιτούνται για να αντιμετωπίσουν μια συγκεκριμένη ψυχολογική, κοινωνική ή/και φυσική πρόκληση.**

1.2. Πτυχές της ευημερίας

Επιπλέον, ερευνητές από διάφορους κλάδους έχουν εξετάσει διάφορες πτυχές της ευημερίας, οι οποίες περιλαμβάνουν τα εξής (<https://www.cdc.gov/hrqol/well-being.htm#three>)

- **Σωματική ευεξία**

Πρόκειται για την υγιή λειτουργία του σώματος που επηρεάζεται από τις επιλογές του τρόπου ζωής μας. Το πόσο δραστήριοι είμαστε, η ποιότητα του ύπνου και το τι τρώμε και πίνουμε θα καθορίσουν τη σωματική μας ευεξία.

- **Συναισθηματική ή ψυχολογική ευημερία**

Αναφέρεται σε μια κατάσταση του νου όπου κάποιος βιώνει θετικά συναισθήματα όπως η ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή. Περιγράφει την ικανότητά μας να αντιμετωπίζουμε την καθημερινή ζωή και αντανακλά τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε για τον εαυτό μας.

- **Κοινωνική ευημερία**

Αυτή η διάσταση της ευημερίας περιγράφει την ικανότητά μας να αναπτύσσουμε και να διατηρούμε ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους και να ικανοποιούμε την ανάγκη μας για ένταξη. Ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους, οι αξίες και οι πεποιθήσεις που έχουμε και ο τρόπος ζωής μας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες της κοινωνικής μας ευημερίας.

- **Πνευματική ευημερία**

Αυτό περιγράφει την ικανότητα κάποιου να βιώνει και να αποδίδει νόημα και σκοπό στη ζωή. Σε μεγαλύτερο βαθμό αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της σύνδεσης με τον εσωτερικό μας εαυτό, τη φύση ή ακόμη και με μια μεγαλύτερη δύναμη.

- **Διανοητική ευημερία**

Αυτή η διάσταση της ευημερίας περιγράφει την ενασχόληση ενός ατόμου με δημιουργικές και διεγερτικές πνευματικές δραστηριότητες, προκειμένου να διευρύνει τις γνώσεις και τις δεξιότητές του, ώστε να το βοηθήσει να αναπτυχθεί προσωπικά και επαγγελματικά.

- **Οικονομική ευημερία**

Αυτή η διάσταση περιγράφει την ικανότητά μας να ικανοποιούμε τις βασικές μας ανάγκες και να αισθανόμαστε ασφαλείς.

Και πάλι, για τους σκοπούς του προγράμματος κατάρτισης και ενδυνάμωσης Thrive@work, το κύριο βάρος θα δοθεί στην **ψυχολογική και κοινωνική ευημερία**.

1.3. Ευημερία και άλλες συναφείς κατασκευές

Αφού εξετάσαμε τον ορισμό της ευημερίας, ήρθε η ώρα να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ της ευημερίας και άλλων συναφών εννοιών, όπως η **ψυχική υγεία** και η **ευεξία**.

Ψυχική υγεία έναντι ευημερίας: Υπάρχει διαφορά μεταξύ των δύο;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει την **ψυχική υγεία** ως:

"Μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις συνήθεις πιέσεις της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του."

Τόσο η σωματική όσο και η ψυχική υγεία μπορούν να επηρεάσουν την ευημερία. Η σχέση μεταξύ ευημερίας και ψυχικής υγείας μπορεί να είναι αμφίδρομη- η κακή ψυχική υγεία (π.χ. χρόνιο άγχος) μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία μας (π.χ. συναισθηματική ή ψυχολογική ευημερία) και η ίδια η ευημερία μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία κάποιου. (<https://happiful.com/the-difference-between-mental-health-and-well-being/>)

Ευεξία έναντι ευημερίας: Υπάρχει διαφορά μεταξύ των δύο;

Ενώ η ευημερία περιγράφει μια κατάσταση άνεσης, υγείας και ευτυχίας, **η ευεξία** μπορεί να περιγραφεί ως η καθημερινή επιδίωξη της επίτευξης αυτής της αίσθησης ευημερίας. Περιγράφει τις πράξεις άσκησης υγιεινών συνηθειών σε καθημερινή βάση για την απόκτηση ευεξίας και ψυχικής καθώς και σωματικής υγείας. Αν και η ευεξία σημαίνει κάτι διαφορετικό σε κάθε στάδιο της ζωής, υποστηρίζεται κυρίως μέσω συνηθειών διατροφής, σωματικής δραστηριότητας και ποιοτικού ύπνου που οδηγούν σε θετικά αποτελέσματα για την υγεία. Τέτοιες πράξεις περιλαμβάνουν την άσκηση, την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, την κοινωνική σύνδεση, την ευγνωμοσύνη, την υγιεινή διατροφή και τη ρουτίνα ύπνου. Για να το θέσουμε απλά, **η ευεξία μπορεί να θεωρηθεί ως η πράξη, ενώ η ευημερία μπορεί να θεωρηθεί ως το αποτέλεσμα.**

Η ευημερία, από την άλλη πλευρά, περιλαμβάνει τις ευρύτερες ολιστικές διαστάσεις μιας ευημερούσας ζωής. Η παγκόσμια έρευνα της Gallup έχει βρει πέντε στοιχεία ευημερίας που συνθέτουν μια ευημερούσα ζωή:

- **Ευημερία καριέρας:** Σας αρέσει αυτό που κάνετε κάθε μέρα.
- **Κοινωνική ευημερία:** Έχετε ουσιαστικές φιλίες στη ζωή σας.
- **Οικονομική ευημερία:** Διαχειρίζεστε καλά τα χρήματά σας.
- **Σωματική ευεξία:** Έχετε ενέργεια για να κάνετε πράγματα.
- **Κοινοτική ευημερία:** Σας αρέσει εκεί που ζείτε.

Με βάση αυτή τη σύγκριση θα μπορούσε να συναχθεί το συμπέρασμα ότι η ευεξία αποτελεί σημαντικό στοιχείο της συνολικής ευημερίας. Ωστόσο, η ευεξία είναι μόνο ένα μέρος μιας ευημερούσας ζωής. Αν κάποιος έχει υγιεινές διατροφικές συνήθειες και ασκείται τακτικά, αλλά έχει λίγους φίλους και τρομάζει να πηγαίνει στη δουλειά κάθε μέρα, αυτό θα κάνει το άτομο αυτό να αγωνίζεται και αυτά τα χρόνια προβλήματα θα επηρεάσουν τελικά και τη σωματική του υγεία. Για τους εργοδότες, το κόστος της κακής ευημερίας των εργαζομένων υπερβαίνει κατά πολύ το κόστος ασφάλισης - επηρεάζει τελικά τη δέσμευση, την παραγωγικότητα και την απόδοση των εργαζομένων (<https://www.gallup.com/workplace/340202/wellness-well-being-difference.aspx>).

Πρακτική δραστηριότητα 1: Ποιες είναι οι διάφορες διαστάσεις της ευημερίας;

Σκοπός: Να συνειδητοποιήσετε τις διάφορες πτυχές της ευημερίας σε μια ομαδική συζήτηση, καθώς και να αξιολογήσετε σε ποιο βαθμό εκπληρώνονται σήμερα στη ζωή σας.

Οδηγίες:

Οι συμμετέχοντες αρχικά εξοικειώνονται με τις 6 διαφορετικές διαστάσεις της ευημερίας και συζητούν την κατανόησή τους για κάθε πτυχή:

- Σωματική ευεξία
- Συναισθηματική ή ψυχολογική ευημερία
- Κοινωνική ευημερία
- Πνευματική ευημερία
- Διανοητική ευημερία
- Οικονομική ευημερία

Σε ένα δεύτερο βήμα, μπορούν να κατατάξουν αυτές τις πτυχές ξεχωριστά σε ιεραρχική σειρά όσον αφορά τις τρέχουσες προτεραιότητές τους στη ζωή.

Σε ένα τρίτο βήμα οι συμμετέχοντες μπορούν να αξιολογήσουν την ικανοποίησή τους από το επίπεδο εκπλήρωσης αυτής της πτυχής στην τρέχουσα κατάσταση της ζωής τους σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου το 1 σημαίνει καθόλου ικανοποιημένοι και το 5 σημαίνει πλήρως ικανοποιημένοι.

Παραλλαγές: Ως πρόσθετο βήμα, στην ίδια άσκηση, οι εμπειρογνώμονες ανθρώπινου δυναμικού μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να προβληματιστούν σχετικά με την ευημερία των εργαζομένων τους και την επιρροή της στον οργανισμό.

Τα τρία βήματα μπορούν να απεικονιστούν ως εξής:

Διάσταση ευημερίας	της	Σημασία	για	Κατάταξη με βάση τις	Επίπεδο	σε
		μέγιστα		τρέχουσες προτεραιότητες	ικανοποίησης κλίμακα 1-5	
Σωματική ευεξία						
Συναισθηματική/ψυχολογική ευημερία						
Κοινωνική ευημερία						
Πνευματική ευημερία						
Διανοητική ευημερία						
Οικονομική ευημερία						

2. Μαθησιακή Ενότητα 2. Σημασία και οφέλη των προγραμμάτων ευημερίας σε ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο

2.1. Γιατί είναι σημαντική η ευημερία;

Η ευημερία είναι θεμελιώδης για την υγεία και τη συνολική ευτυχία μας. Είναι ένας εύλογος ατομικός και εθνικός στόχος και είναι κάτι πολύ περισσότερο από την απουσία δυστυχίας. Η υψηλότερη ευημερία συνδέεται με μια σειρά από καλύτερα αποτελέσματα όσον αφορά τη σωματική υγεία και τη μακροζωία, καθώς και με καλύτερες ατομικές επιδόσεις στην εργασία, ενώ η υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή έχει συνδεθεί με καλύτερες εθνικές οικονομικές επιδόσεις. Επιπλέον, αυξάνοντας την ευημερία μας μπορούμε να ξεπεράσουμε με επιτυχία τις δυσκολίες και να πετύχουμε αυτό που θέλουμε από τη ζωή.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών, έχει αυξηθεί η συνειδητοποίηση της σημασίας της ευτυχίας και της ικανοποίησης από τη ζωή μεταξύ των ατόμων, των φορέων χάραξης πολιτικής και των επιχειρήσεων. Η αύξηση της ευημερίας σας δεν είναι κάτι εύκολο, αλλά μακροπρόθεσμα αξίζει τον κόπο. Όλα τα πλεονεκτήματα της υψηλότερης ευημερίας εξετάζονται παρακάτω, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές οπτικές γωνίες - ατομικό, οργανωτικό και εθνικό επίπεδο.

2.2. Οφέλη για τα άτομα, τους οργανισμούς και την κοινωνία

Τις περισσότερες φορές, όταν μιλάμε για ευημερία, εξετάζουμε τα οφέλη για το άτομο. Μερικές φορές δεν συνειδητοποιούμε τον μεγάλο αντίκτυπο που έχει η ψυχολογική υγεία του ατόμου στην κοινωνία. Σε αυτό το μέρος του κεφαλαίου, θα εμβαθύνουμε στο πλαίσιο της ευημερίας και των διαφόρων οφελών της για τα άτομα, καθώς και για τους οργανισμούς και την κοινωνία.

Οφέλη της ευημερίας για τα άτομα

Δεν υπάρχει μοναδικός καθοριστικός παράγοντας της ατομικής ευημερίας, δεν αποτελεί μόνο την απουσία ασθένειας ή αρρώστιας. Σε γενικές γραμμές, η ευημερία εξαρτάται από την καλή υγεία, τις θετικές κοινωνικές σχέσεις, τη διαθεσιμότητα και την πρόσβαση σε βασικούς πόρους (π.χ. στέγη, εισόδημα). Είναι ένας σύνθετος συνδυασμός των παραγόντων σωματικής, ψυχικής, συναισθηματικής και κοινωνικής υγείας ενός ατόμου. Γιατί λοιπόν να επενδύσετε χρόνο, προσπάθεια ή χρήματα στη βελτιστοποίηση της δικής σας ευημερίας;

Πολλοί πιστεύουν ότι η ευημερία και η ευτυχία είναι εγγενώς πολύτιμες - που σημαίνει ότι το να αισθάνεσαι ευτυχισμένος αξίζει τον κόπο ως αυτοσκοπός. Ωστόσο, άλλοι χρειάζονται περισσότερη πειθώ. Υπάρχει λοιπόν κάποια ανταμοιβή για την επένδυση στην ευημερία πέρα από το ζεστό και ασαφές συναίσθημα που συνοδεύει την ευτυχία;

Μέχρι πρόσφατα, το ζήτημα αυτό είχε σχετικά αγνοηθεί όσον αφορά την επιστημονική έρευνα. Ωστόσο, μετά την εμφάνιση της Θετικής Ψυχολογίας, έχει προκύψει πληθώρα ερευνών που διερευνούν τα οφέλη της ευτυχίας και της ευημερίας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τον εντοπισμό πολυάριθμων ψυχολογικών, κοινωνικών, σωματικών οφελών της ευτυχίας και της ευημερίας για την υγεία και την παραγωγικότητα, μερικά από τα οποία επισημαίνονται παρακάτω.²

² Γιατί ευημερία;, <https://www.vitalisepsychology.com.au/resources/why-well-being>

Οφέλη για τη σωματική υγεία. Η βίωση μεγαλύτερου βαθμού ευτυχίας και ευημερίας έχει πλέον συνδεθεί στενά με πολλά οφέλη για τη σωματική υγεία, αναδεικνύοντας τη σύνδεση μεταξύ σώματος και νου (δηλαδή, υγιές μυαλό = υγιές σώμα). Έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα με υψηλή ευτυχία και ευημερία έχουν:

- Χαμηλότερα περιστατικά καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων και δυσκολιών στον ύπνο.
- Χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης (δηλ. της ορμόνης του στρες), λιγότερα σωματικά συμπτώματα και πόνο σύμφωνα με την αυτοαναφορά, μειωμένος κίνδυνος θανάτου από αυτοκίνητο και μειωμένη πιθανότητα εμπλοκής σε ανθυγιεινές συμπεριφορές (π.χ. κάπνισμα).
- Αυξημένη πιθανότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που προάγουν την υγεία (π.χ. άσκηση), μεγαλύτερος χρόνος επιβίωσης μετά από μια ασθένεια και ταχύτερη σωματική αποκατάσταση και επιστροφή στις κανονικές δραστηριότητες μετά από χειρουργική επέμβαση.
- Μιλώντας ευρύτερα, έχει παρατηρηθεί συσχέτιση μεταξύ της ευημερίας και του μειωμένου κινδύνου εμφάνισης όλων των αιτιών θανάτου (δηλαδή, αυξημένη συνολική μακροζωία).

Ψυχολογικά οφέλη. Έχουν επίσης παρατηρηθεί πολλά κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη από την ευτυχία και την ευημερία. Έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα με υψηλότερο βαθμό ευτυχίας έχουν επίσης:

- Αυξημένη αυτοεκτίμηση, αισιοδοξία, αίσθηση προσωπικής επάρκειας, φιλοκοινωνική και αλτρουιστική συμπεριφορά, διαπροσωπικές δεξιότητες και μεγαλύτερη ικανοποίηση από την ποιότητα των σχέσεων.
- Αυξημένη ικανότητα αντιμετώπισης και θετικής στάσης σε δύσκολες στιγμές και αυξημένη πιθανότητα λήψης συναισθηματικής και υλικής βοήθειας.
- Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι λιγότερο επιρρεπείς στο να ζηλεύουν, είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν συγκρούσεις και είναι πιο πιθανό να είναι ανώτεροι στην επίλυση συγκρούσεων.
- Αποδέχονται περισσότερο και είναι λιγότερο επικριτικοί με τον εαυτό τους και τους άλλους και κρίνονται ως πιο ελκυστικοί σωματικά, έξυπνοι, ικανοί, φιλικοί και ζεστοί από τους λιγότερο ευτυχισμένους ομολόγους τους.
- Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι η ευτυχία οδηγεί σε αυξημένο αριθμό αξιόπιστων και υποστηρικτικών φίλων.
- Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι όσοι έχουν υψηλή ευημερία συμβάλλουν στις κοινότητές τους προσφέροντας εθελοντικά το χρόνο τους.

Οφέλη της ευημερίας για τον οργανισμό

Κατά μέσο όρο, περνάμε το 1/3 της ημέρας μας στον χώρο εργασίας μας, και συνεπώς ό,τι συμβαίνει στη δουλειά επηρεάζει σημαντικά τη συναισθηματική και σωματική μας ευημερία και το αντίστροφο. Η προώθηση της ευημερίας των εργαζομένων μπορεί να οδηγήσει σε

αμοιβαία οφέλη τόσο για τον εργαζόμενο όσο και για τον οργανισμό. Οι οργανισμοί που επενδύουν στην ευημερία των εργαζομένων τους, τους βοηθούν να ανθίσουν, να ευδοκιμήσουν και να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους. Δεν υπάρχει λοιπόν καμία αμφιβολία ότι **η ευημερία αποτελεί βασικό παράγοντα για τον καθορισμό της μακροπρόθεσμης αποτελεσματικότητας ενός οργανισμού**. Πληθώρα μελετών έχουν δείξει ότι οι οργανισμοί που υποστηρίζουν και προωθούν την ευημερία των εργαζομένων απολαμβάνουν διάφορα **οφέλη**, όπως:

Καλύτερη δέσμευση των εργαζομένων και αυξημένη παραγωγικότητα. Μια έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Warwick (Oswald, Proto, & Sgroi., 2015) διαπίστωσε ότι **η ευτυχία έκανε τους ανθρώπους στην εργασία τους κατά 12% πιο παραγωγικούς**, ενώ οι δυστυχημένοι εργαζόμενοι ήταν κατά 10% λιγότερο παραγωγικοί. Σύμφωνα με τους ερευνητές: *"... η ευτυχία έχει μεγάλες και θετικές αιτιώδεις επιδράσεις στην παραγωγικότητα. Τα θετικά συναισθήματα φαίνεται να αναζωογονούν τους ανθρώπους"*.

Σύμφωνα με την έκθεση Employee Engagement & Modern Workplace (Bonusly, 2020), το 95% των εργαζομένων που δηλώνουν ότι είναι ιδιαίτερα αφοσιωμένοι αισθάνονται ότι ο βασικός παράγοντας που οδηγεί στο επίπεδο δέσμευσής τους έχει να κάνει με τους διευθυντές/τριες τους που **ακούνε προσεκτικά τις ανάγκες τους** και λαμβάνουν υπόψη τα **σχόλιά** τους.

Χαμηλότερες απουσίες και κινητικότητα εργαζομένων. Μελέτες υποστηρίζουν επίσης την ιδέα ότι τα προγράμματα ευημερίας των εργαζομένων μπορούν να μειώσουν τα ποσοστά απουσιών για το **78% των εργοδοτών**, οδηγώντας επομένως σε **οικονομική εξοικονόμηση της** εταιρείας.

Με τη σειρά του, ένα υγιές εργασιακό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει σε **χαμηλότερα επίπεδα κινητικότητας εργαζομένων**, καθώς οι εργαζόμενοι αισθάνονται περισσότερο **κίνητρα** και θέλουν να παραμείνουν στην εταιρεία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Χωρίς τέτοια προγράμματα, οι εργαζόμενοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης, γεγονός που προκαλεί τεράστιο οικονομικό κόστος στις εταιρείες.

Ισχυρότερη προώθηση εργοδότη. Οι εργαζόμενοι που εργάζονται σε οργανισμούς που νοιάζονται για την ευημερία τους είναι πιο πιθανό να **συστήσουν τον οργανισμό τους στους συναδέλφους** τους. Μακροπρόθεσμα αυτό θα μπορούσε να βελτιώσει το employer branding ενός οργανισμού, να τον βοηθήσει να προσελκύσει νέα talenta και να μειώσει το κόστος πρόσληψης ενός οργανισμού.

Χτίζει την ανθεκτικότητα των εργαζομένων. Μέσω προγραμμάτων και πρακτικών ευημερίας οι εργαζόμενοι μπορούν να μάθουν πώς να **χειρίζονται απρόβλεπτες συνθήκες που σχετίζονται με την εργασία και την προσωπική τους ζωή**, βοηθώντας τους να βελτιώσουν την **ποιότητα ζωής τους** και να **διαχειρίζονται** καταστάσεις **κρίσης** χωρίς πανικό.

Αυξάνει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία. Ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να μεταφραστεί σε μια πιο θετική στάση μεταξύ των εργαζομένων. Και όταν οι

εργαζόμενοι αισθάνονται πιο θετικοί, είναι πιο πρόθυμοι να **σκέφτονται δημιουργικά** στη δουλειά. Η δημιουργικότητα στον χώρο εργασίας, με τη σειρά της, έχει άμεση σχέση με την **ανάπτυξη και την ευημερία μιας εταιρείας**.

Δημιουργία και διατήρηση υψηλού ηθικού των εργαζομένων. Είναι σημαντικό να προωθήσετε το σύνθημα "πηγαίνω σπίτι μου καλύτερα". Για παράδειγμα, η δυνατότητα παροχής στους εργαζομένους προγραμμάτων γυμναστικής και άσκησης, εξετάσεων υγείας, διατροφικών συμβουλών και προγραμμάτων για τη διαχείριση του άγχους μπορεί να ενισχύσει τη συνολική ευεξία τους.

Καλύτερη εργασιακή κουλτούρα. *"Η φροντίδα για την ευημερία των εργαζομένων σας θα προωθήσει μια πιο θετική κουλτούρα στον χώρο εργασίας, καθώς θα είναι πιο ευτυχημένοι και θα έχουν υψηλότερο επίπεδο εργασιακής δέσμευσης Είναι ζωτικής σημασίας όλοι οι οργανισμοί να θέσουν την ευημερία των εργαζομένων ως προτεραιότητα κατά τη διάρκεια αυτής της πανδημίας, και αυτό θα πρέπει να παραμείνει υψηλή προτεραιότητα ακόμη και μετά την πανδημία."*, Dr. Melissa Tranquille.³

Gallup State of the Global Workplace 2022. Η δέσμευση και η ευημερία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με ισχυρούς τρόπους. Συχνά θεωρούμε ότι η δέσμευση είναι κάτι που συμβαίνει στην εργασία και η ευημερία κάτι που συμβαίνει εκτός εργασίας, αλλά η ανάλυση της Gallup δείχνει ότι αυτή είναι μια λανθασμένη διάκριση.

Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι **βιώνουν την εργασία επηρεάζει τη ζωή τους κι εκτός εργασίας**. Οι εργαζόμενοι που βιώνουν σταθερά υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης λένε ότι η δουλειά τους δυσκολεύει την εκπλήρωση των οικογενειακών τους υποχρεώσεων. Για περισσότερα στατιστικά στοιχεία και πληροφορίες σχετικά με τη σχέση μεταξύ δέσμευσης και ευημερίας, μπορείτε να δείτε την πλήρη έκθεση [εδώ](#).



21%
of employees
are engaged at work.

Stress Yesterday

49% Not Thriving-Not Engaged

30% Thriving-Engaged

Anger Yesterday

24% Not Thriving-Not Engaged

11% Thriving-Engaged



33%
of employees are thriving
in their overall wellbeing.

Health Problems

16% Not Thriving-Not Engaged

8% Thriving-Engaged

Οι οργανισμοί πρέπει να σκέφτονται ολόκληρο τον άνθρωπο, όχι μόνο τον εργαζόμενο. **Οι ηγέτες θα πρέπει να προσθέσουν μετρήσεις ευημερίας στα διοικητικά τους ταμπλό.** Αυτό μπορεί να τους προειδοποιήσει για κρίσιμα προειδοποιητικά σημάδια που δεν

³ Γιατί η ευημερία των εργαζομένων έχει μεγαλύτερη σημασία από ποτέ, 28.01.2022, <https://fuel50.com/2022/01/why-employee-well-being-matters/>

εμφανίζονται στα παραδοσιακά λογιστικά φύλλα. **Θα πρέπει επίσης να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων ως μέρος της υπόσχεσης της επωνυμίας τους ως καλού εργοδότη.** Όταν οι ηγέτες αναλαμβάνουν την ευθύνη για την ευημερία των εργαζομένων τους, το αποτέλεσμα δεν είναι μόνο παραγωγικοί οργανισμοί, αλλά και ακμάζοντα άτομα, οικογένειες και κοινότητες.

Οφέλη της ευημερίας σε εθνικό/κοινοτικό επίπεδο

Πολυάριθμες έρευνες έχουν εξετάσει τις συσχετίσεις μεταξύ των καθοριστικών παραγόντων του ατομικού και του εθνικού επιπέδου ευημερίας. Πολλές από αυτές τις μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει διαφορετικά μέτρα ευημερίας (π.χ. ικανοποίηση από τη ζωή, θετική επίδραση, ψυχολογική ευημερία) και διαφορετικές μεθοδολογίες με αποτέλεσμα να προκύπτουν κατά καιρούς ασυνεπή ευρήματα σχετικά με την ευημερία και τους προγνωστικούς της παράγοντες. Σε γενικές γραμμές, η ικανοποίηση από τη ζωή εξαρτάται περισσότερο από τη διαθεσιμότητα ικανοποίησης των βασικών αναγκών (τροφή, στέγη, εισόδημα) καθώς και από την πρόσβαση σε σύγχρονες ανέσεις (π.χ. ηλεκτρικό ρεύμα). Τα ευχάριστα συναισθήματα συνδέονται στενότερα με την ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων.

Οι χώρες διαφέρουν σημαντικά ως προς τα επίπεδα ευημερίας τους. Οι κοινωνίες με υψηλότερη ευημερία είναι εκείνες που είναι πιο **ανεπτυγμένες οικονομικά**, έχουν **αποτελεσματικές κυβερνήσεις** με χαμηλά επίπεδα **διαφθοράς**, έχουν υψηλά επίπεδα **εμπιστοσύνης** και μπορούν να ικανοποιήσουν τις **βασικές ανάγκες** των πολιτών για τροφή και υγεία. Πολιτιστικοί παράγοντες (π.χ. ατομικισμός έναντι κολεκτιβισμού, κοινωνικοί κανόνες) παίζουν επίσης ρόλο στις εθνικές εκτιμήσεις της ευημερίας.

Ορισμένα γενικά ευρήματα σχετικά με τις συσχετίσεις μεταξύ της ευημερίας και άλλων σχετικών παραγόντων παρατίθενται κατωτέρω:

Γονίδια και προσωπικότητα. Σε ατομικό επίπεδο, οι γενετικοί παράγοντες, η προσωπικότητα και οι δημογραφικοί παράγοντες συσχετίζονται με την ευημερία. Για παράδειγμα, τα θετικά συναισθήματα είναι σε κάποιο βαθμό κληρονομικά (οι εκτιμήσεις κληρονομικότητας κυμαίνονται από 0,36 έως 0,81), γεγονός που υποδηλώνει ότι μπορεί να υπάρχει ένα γενετικά καθορισμένο σημείο ρύθμισης για συναισθήματα όπως η ευτυχία και η θλίψη. Ωστόσο, η έκφραση των γενετικών επιδράσεων συχνά **επηρεάζεται από παράγοντες του περιβάλλοντος, γεγονός** που υποδηλώνει ότι οι **συνθήκες και οι κοινωνικές συνθήκες** έχουν σημασία και μπορούν να ληφθούν μέτρα από την άποψη της δημόσιας πολιτικής. Διαχρονικές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η ευημερία είναι ευαίσθητη στα γεγονότα της ζωής (π.χ. ανεργία, γάμος). Επιπλέον, οι γενετικοί παράγοντες από μόνοι τους δεν μπορούν να εξηγήσουν τις διαφορές στην ευημερία μεταξύ των εθνών ή τις τάσεις εντός των εθνών.

Ορισμένοι παράγοντες της προσωπικότητας που συνδέονται στενά με την ευημερία περιλαμβάνουν την αισιοδοξία, την εξωστρέφεια και την αυτοεκτίμηση. Οι γενετικοί

παράγοντες και οι παράγοντες της προσωπικότητας συνδέονται στενά και μπορούν να αλληλεπιδράσουν επηρεάζοντας την ατομική ευημερία.

Ενώ οι γενετικοί παράγοντες και οι παράγοντες της προσωπικότητας είναι σημαντικοί προσδιοριστικοί παράγοντες της ευημερίας, βρίσκονται εκτός της σφαίρας των στόχων της δημόσιας πολιτικής.⁴

Ηλικία και φύλο. Ανάλογα με τους τύπους των μετρήσεων που χρησιμοποιούνται (π.χ. ικανοποίηση από τη ζωή έναντι θετικής επίδρασης), **η ηλικία και το φύλο** έχουν επίσης αποδειχθεί ότι **σχετίζονται με την ευημερία**. Σε γενικές γραμμές, οι άνδρες και οι γυναίκες έχουν παρόμοια επίπεδα ευημερίας, αλλά αυτό το πρότυπο **αλλάζει με την ηλικία** και έχει αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Υπάρχει μια κατανομή της ευημερίας σε σχήμα U ανάλογα με την ηλικία - οι νεότεροι και οι μεγαλύτεροι ενήλικες τείνουν να έχουν υψηλότερη ευημερία σε σύγκριση με τους μεσήλικες.

Εισόδημα και εργασία. Η σχέση μεταξύ εισοδήματος και ευημερίας είναι πολύπλοκη. Ανάλογα με το ποιοι τύποι μετρήσεων χρησιμοποιούνται και ποιες συγκρίσεις γίνονται, το εισόδημα συσχετίζεται μόνο μέτρια με την ευημερία. Σε γενικές γραμμές, οι συσχετίσεις μεταξύ **εισοδήματος και ευημερίας** (που συνήθως μετριέται με όρους ικανοποίησης από τη ζωή) είναι ισχυρότερες για τα άτομα που βρίσκονται σε **χαμηλότερα οικονομικά επίπεδα**, αλλά οι μελέτες έχουν επίσης διαπιστώσει επιδράσεις για τα άτομα που βρίσκονται σε υψηλότερα εισοδηματικά επίπεδα. Η αμειβόμενη απασχόληση είναι κρίσιμη για την ευημερία των ατόμων, καθώς παρέχει άμεση πρόσβαση σε πόρους, καθώς και **προάγει την ικανοποίηση, το νόημα και τον σκοπό** για ορισμένους. Η ανεργία επηρεάζει αρνητικά την ευημερία, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα.

Πρόληψη εγκληματικών και αντικοινωνικών δραστηριοτήτων. Πολλές μελέτες έχουν διερευνήσει τη σχέση μεταξύ εγκληματικότητας και ευημερίας - με έμφαση κυρίως στις επιπτώσεις της εγκληματικότητας στην ευημερία. Για παράδειγμα, οι Cornaglia et al. (2014) χρησιμοποιούν δεδομένα για την Αυστραλία και καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η αύξηση του βίαιου εγκλήματος σε μια περιοχή οδηγεί σε σημαντική μείωση της κοινοτικής ευημερίας, η οποία είναι πολύ μεγαλύτερη από την επίδραση που έχει το έγκλημα που αφορά την ιδιοκτησία.

Πολλές μελέτες έχουν εξετάσει τους καθοριστικούς παράγοντες του ποσοστού εγκληματικότητας, αλλά λίγες έχουν επικεντρωθεί στην υποκειμενική ευημερία. Ωστόσο, στοιχεία των προσδιοριστικών παραγόντων της ικανοποίησης από τη ζωή εμφανίζονται και στις μελέτες για τους προσδιοριστικούς παράγοντες της εγκληματικότητας. Για παράδειγμα, στην περίπτωση γερμανικών δήμων, παράγοντες όπως η απασχόληση, το ποσοστό διαζυγίων,

⁴ Έννοιες ευημερίας, Εθνικό Κέντρο για την Πρόληψη των Χρόνιων Νοσημάτων και την Προαγωγή της Υγείας, Τμήμα Υγείας του Πληθυσμού, 31.10.2018, <https://www.cdc.gov/hrqol/well-being.htm#six>

η φτώχεια και η ανισότητα αποδεικνύονται σημαντικοί για τον καθορισμό του ποσοστού εγκληματικότητας (Buettner και Spengler 2003).⁵

Κοινωνική συμπεριφορά. Εμπειρικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι πιο πρόθυμοι να κάνουν κάτι για τους άλλους, όπως να εργαστούν για φιλανθρωπικές οργανώσεις ή να συμμετάσχουν σε άλλα είδη εθελοντικής εργασίας. Συγκεκριμένα, η βιβλιογραφία έχει δείξει ότι οι ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να γίνουν αιμοδότες και να δωρίσουν χρήματα σε φιλανθρωπικά ιδρύματα (Priller και Schupp 2011), να αφιερώσουν περισσότερες ώρες σε εθελοντικές δραστηριότητες (Thoits & Hewitt 2001- Griep et al., 2015) και να συμμετάσχουν σε μεγαλύτερο αριθμό τύπων μη αμειβόμενων εθελοντικών δραστηριοτήτων (Oishi et al., 2007).

Αρκετές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι η σχέση μεταξύ εθελοντισμού και ευημερίας είναι ισχυρή. Η παροχή βοήθειας στους ανθρώπους είναι ευεργετική όχι μόνο για όσους λαμβάνουν βοήθεια.

Κοινωνικές σχέσεις και κοινωνικές δραστηριότητες. Έχει αποδειχθεί ότι στους **ευτυχισμένους ανθρώπους** αρέσει να περνούν **χρόνο με άλλους**- ωστόσο, ταυτόχρονα, το να περνάμε χρόνο με άλλους ανθρώπους μας κάνει ευτυχισμένους. Επίσης, η βιβλιογραφία έχει δείξει ότι οι άνθρωποι απολαμβάνουν να περνούν χρόνο με χαρούμενους και εξωστρεφείς ανθρώπους (Mehl et al., 2010), ενώ η επαφή με καταθλιπτικά άτομα μπορεί να έχει αρνητική επίδραση και στη διάθεσή τους.

Η ύπαρξη **υποστηρικτικών σχέσεων** είναι ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες πρόβλεψης της **ευημερίας**, με αξιοσημείωτη θετική επίδραση. Μια μεγάλη βιβλιογραφία έχει επικεντρωθεί στη σχέση μεταξύ της υποκειμενικής ευημερίας και της ποιότητας και της ποσότητας των κοινωνικών σχέσεων. Οι Diener και Seligman (2002) διακρίνουν τρία επίπεδα **ευτυχίας** (πολύ υψηλό/μέτριο/πολύ χαμηλό) και δείχνουν ότι τα "πολύ ευτυχισμένα" άτομα αξιολογούν πολύ υψηλά την ποιότητα των κοινωνικών τους επαφών, περνούν **σημαντικά περισσότερο χρόνο με άλλους ανθρώπους** και λιγότερο χρόνο μόνοι τους. Οι Mehl et al (2010) διαπιστώνουν ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και ικανοποίησης περνούν **περισσότερο χρόνο μιλώντας με άλλους** και έχουν **βαθύτερες συζητήσεις**. Συγκεκριμένα, όταν γίνεται διάκριση μεταξύ ατόμων στο υψηλότερο και στο χαμηλότερο επίπεδο ευτυχίας, διαπιστώνεται ότι τα πρώτα περνούν διπλάσιο χρόνο σε βαθιές συζητήσεις σε σύγκριση με τα δεύτερα.

Μια άλλη πτυχή της ευημερίας στην εθνική ή κοινοτική έννοια είναι η **ευημερία της κοινωνίας**. Μια ευημερούσα κοινωνία είναι μια κοινωνία όπου οι διάφορες πτυχές της ευημερίας έχουν προτεραιότητα κατά τη διάρκεια των θεμελιωδών πολιτικών και στρατηγικών βημάτων, έναντι της οικονομικής, επιστημονικής ή τεχνολογικής προόδου. Ο όρος "**κοινωνία ευημερίας**" χρησιμοποιήθηκε στη Χάρτα Ευημερίας της Γενεύης του 2021 από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ), με την ακόλουθη έννοια: "**δημιουργία βιώσιμων**

⁵ Maccagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H. et al. Well-being and Society: Towards Quantification of the Co-benefits of Well-being. Soc Indic Res 141, 217-243 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1826-7>

κοινωνιών ευημερίας, δεσμευμένων να επιτύχουν δίκαιη υγεία τώρα και για τις μελλοντικές γενιές, χωρίς να παραβιάζουν τα οικολογικά όρια".

Το χαρακτηριστικό μιας κοινωνίας ευημερίας είναι ότι **εστιάζει στην ευημερία και τη βιώσιμη διαβίωση** και όχι στις παραδοσιακές οικονομικές παραμέτρους. Αυτό περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα πολιτικών και πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στη βελτίωση των

κοινωνικών σχέσεων, εξασφαλίζοντας έναν ειρηνικό και δίκαιο τρόπο ύπαρξης και όχι τον έντονα ανταγωνιστικό τρόπο ζωής του σύγχρονου καπιταλισμού.

Οι καλές σχέσεις είναι θεμελιώδους σημασίας για μια ευημερούσα κοινωνία. Η αποδοτική και παραγωγική απασχόληση είναι επίσης το κλειδί για την ευημερία. Έτσι, μια κοινωνία ευημερίας είναι μια κοινωνία όπου οι διάφορες πτυχές της ευημερίας έχουν προτεραιότητα κατά τη διάρκεια των θεμελιωδών πολιτικών και στρατηγικών βημάτων, έναντι της οικονομικής, επιστημονικής ή τεχνολογικής προόδου.

Σε μια τέτοια κοινωνία, το **δίκαιο παιχνίδι, οι ίσες ευκαιρίες, η κοινωνική ενσωμάτωση** και η **σταθερότητα έχουν προτεραιότητα** έναντι του οικονομικού κέρδους, χωρίς όμως να παραμελείται η παραγωγική ανάπτυξη. Η πορεία προς την ανάπτυξη στοχεύει στο **καλό των ανθρώπων** στις κοινότητές τους, διατηρώντας παράλληλα την περιβαλλοντική υγεία. Το Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν (ΑΕΠ) δεν είναι το ιδανικό μέτρο για την ευημερία των ανθρώπινων κοινωνιών, καθώς είναι ανεξάρτητο από τις ακαθάριστες κοινωνικοοικονομικές ανισότητες, τις περιβαλλοντικές διαταραχές και τους μειωμένους δείκτες υγείας.⁶

Η έννοια της ευημερίας είναι αρκετά σύνθετη και η ενότητα αυτή περιέγραψε την ποικιλία των πτυχών που σχετίζονται με την ανθρώπινη ευημερία. Ξεκινώντας από τον τεράστιο κατάλογο των ατομικών ωφελειών - σωματικών και ψυχολογικών, με οργανωτικά οφέλη - δέσμευση, διατήρηση, παραγωγικότητα, κουλτούρα κ.λπ., και τέλος, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, την επιρροή στην κοινωνία, δείχνει ότι πρέπει να φροντίζουμε για την ευημερία μας ως άτομα, ως μέρος της εταιρείας και της κοινωνίας στην οποία ζούμε. Αν δεν έχουμε αρχίσει να εργαζόμαστε πάνω σε αυτό, η καλύτερη μέρα για να ξεκινήσουμε είναι η σημερινή!

Πρακτική δραστηριότητα 2: Ποια είναι η επιρροή της ευημερίας σε οργανωτικό επίπεδο; (10 λεπτά)

Οδηγίες: Λαμβάνοντας υπόψη τις κύριες πτυχές της ατομικής ευημερίας, που παρατίθενται παρακάτω, σκεφτείτε σε 2 ομάδες τις ακόλουθες σχέσεις:

Σωματική ευεξία
Συναισθηματική/ψυχολογική ευημερία
Κοινωνική ευημερία
Πνευματική ευημερία

⁶ Τι είναι μια κοινωνία ευημερίας;; Dr. Liji Thomas, MD, <https://www.news-medical.net/health/What-is-a-Well-Being-Society.aspx>

.04.2022, <https://www.news-medical.net/health/What-is-a-Well-Being-Society.aspx>

Διανοητική ευημερία
Οικονομική ευημερία

1. Πώς σχετίζονται αυτές οι πτυχές της προσωπικής σας ευημερίας με τις ακόλουθες πτυχές της οργανωτικής ευημερίας; Μπορείτε να δώσετε ένα θετικό και ένα αρνητικό παράδειγμα;

Χαμηλότερες απουσίες
Χαμηλότερος κύκλος εργασιών
Υψηλότερη παραγωγικότητα
Υψηλότερη δέσμευση των εργαζομένων
Υψηλότερη ικανοποίηση των εργαζομένων
Μεγαλύτερη καινοτομία και δημιουργικότητα
Υψηλότερη ανθεκτικότητα στο στρες

2. Πώς οι παράγοντες από το οργανωτικό πλαίσιο (ένα δείγμα παραγόντων παρατίθεται παρακάτω) επηρεάζουν τις προσωπικές πτυχές της ευημερίας σας; Ποιες είναι οι θετικές συσχετίσεις και ποιες οι αρνητικές; Παρακαλείστε να δώσετε τουλάχιστον ένα παράδειγμα για καθέναν από αυτούς τους παράγοντες.

Πρόσωπο
Εργασία
Ομάδα
Διαχείριση
Οργάνωση



Πηγή: *Pulso Group, Βέλγιο*

3. Προαιρετική ερώτηση: Τι θα χρειαζόσασταν από τη διοίκηση/τον οργανισμό όσον αφορά κάθε παράγοντα που θα αύξανε το επίπεδο της ατομικής σας ευημερίας;

Πρακτική δραστηριότητα 3: Ποια είναι η επιρροή της ευημερίας σε εθνικό/κοινωνικό επίπεδο; (10 λεπτά)

Σκοπός: Δεδομένου ότι δεν σκεφτόμαστε πάντα πώς η συμπεριφορά και η στάση μας επηρεάζουν την κοινωνία και τους ανθρώπους γύρω μας, ας σκεφτούμε την επιρροή της ευημερίας μας στην κοινωνία/κοινότητα. Το πλεονέκτημα της χρήσης του Μεντιμέτρου για αυτή τη δραστηριότητα είναι να ελέγξουμε αν υπάρχει κοινή αντίληψη της επιρροής, καθώς οι επαναλαμβανόμενες λέξεις εμφανίζονται μεγαλύτερες στην οθόνη.

Οδηγίες: Χρησιμοποιώντας [το σύννεφο λέξεων του Μεντίμετρου](#), γράψτε τα οφέλη της ευημερίας για την κοινότητα.

3. Σύνοψη

Αυτό το εισαγωγικό κεφάλαιο παρέχει μια επισκόπηση της έννοιας της ευημερίας στη βιβλιογραφία - πώς ορίζεται, ποιες είναι οι διάφορες διαστάσεις της, πώς σχετίζεται με παρόμοιους όρους όπως η ευεξία ή η ψυχική υγεία. Επισημαίνει επίσης τη σημασία της ευημερίας για την ψυχολογική και σωματική υγεία των ατόμων, για τη δέσμευση των εργαζομένων, την παραγωγικότητα, τη δημιουργικότητα και το δυναμικό καινοτομίας στους οργανισμούς, καθώς και για τη διασφάλιση της ευγενούς άμιλλας, των ίσων ευκαιριών, της κοινωνικής ενσωμάτωσης και της σταθερότητας της κοινωνίας στο σύνολό της.

4. Βιβλιογραφικές αναφορές

Gallup, έκθεση "State of the global workplace 2022" (Κατάσταση του παγκόσμιου χώρου εργασίας 2022)

Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). Η πρόκληση του ορισμού της ευημερίας. *International Journal of Well-being*, 2(3), 222-235.

www.internationaljournalofwell-being. Why Ευημερία; Τα οφέλη της ευημερίας, [online]: <https://www.vitalisepsychology.com.au/resources/why-well-being>

Capability Trends Report - Workplace Wellness Edition, Ιούλιος 2021, [online] <http://www.fuel50.com/capability-trends>

Γιατί η ευημερία των εργαζομένων έχει σημασία, 28.01.2022, [online] <https://fuel50.com/2022/01/why-employee-well-being-matters/>

Center for Disease Control and preventin, Well-Being Concepts, 2018, [online] <https://www.cdc.gov/hrqol/well-being.htm#six>

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á. et al. Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes* 18, 192 (2020), [online] <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01423-y>

Maccagnan, A., Wren-Lewis, S., Brown, H. et al. Well-being and Society: Towards Quantification of the Co-benefits of Well-being. *Soc Indic Res* 141, 217-243 (2019), [online] <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-017-1826-7>

Dr. Thomas, L. Τι είναι μια ευημερούσα κοινωνία; [online] , <https://www.news-medical.net/health/What-is-a-Well-Being-Society.aspx>