

# Starea subiectivă de bine între predictorii și efecte

Daniela MUNTELE HENDREȘ<sup>1</sup>

Dacă preocuparea pentru fericire ca domeniu de studiu în psihologie era încă destul de recent născută în anii '80, în prezent concepte ca fericirea sau starea subiectivă de bine, considerate sinonime de cei mai mulți autori, sunt subiecte frecvent abordate. Alături de psihologi, și economiștii își îndreaptă atenția asupra acestui subiect, urmărind să identifice în ce măsură banii fac oamenii fericiți sau ce efecte are șomajul asupra bunăstării subiective a indivizilor. Guvernele țărilor dezvoltate au început de asemenea să arate un anumit interes pentru domeniul fericirii. Ușurința cu care interesul explicit științific și-a făcut loc mai întâi în țările anglo-saxone are și explicații istorice. În *Declarația de independență* americană se arată că toți oamenii au fost lăsați de Creator cu drepturi egale inalienabile și că printre aceste drepturi se numără dreptul la viață, la libertate și la fericire. Deși faptul că toți oamenii doresc să fie fericiți nu necesită nici o demonstrație; acest adevăr reiese indubitabil și din multiple studii în care participanții au ierarhizat valori sau au analizat propriile motivații. Prin acest articol, conturez o serie de răspunsuri la întrebări privind definirea și structura stării psihologice de bine, privind evoluția preocupărilor de cercetare în acest domeniu, precum și referitor la aspectele psihologice și sociale asociate stării de bine. În final, este argumentat rolul fericirii pentru sănătatea mentală.

## 1. Definiții și componente ale stări subiective de bine

Deși mulți ar argumenta că fericirea este un concept obscur și misterios, toată lumea știe ce este fericirea sau starea subiectivă de bine. Investigațiile în care oamenii au fost întrebați ce înțeleg ei prin fericire au indicat că semnificația fericirii este fie de bucurie, de emoție pozitivă, fie de satisfacție față de propria viață. Aceste două componente, una afectivă și cea de-a doua cognitivă, au într-o anumită măsură, cauze diferite. Adesea este inclusă și o a treia componentă în definirea fericirii. Aceasta este absența depresiei, a anxietății ori a altor emoții negative. Fericirea a fost uneori măsurată prin răspunsul la o singură întrebare, dar în felul acesta rezultatele sunt greu de comparat între națiuni și sunt de

---

<sup>1</sup> Universitatea "Al. I. Cuza", Iași.

preferat scalele mai lungi, cu mai mulți itemi. Deși starea de bine subiectivă este considerată sinonimă fericirii de mulți autori americani sau englezi, în spațiul cultural românesc este necesară mai multă prudență în utilizarea termenului *fericire*, pentru definirea căruia trebuie încă efectuate investigații calitative și cantitative. Cu toate acestea, pentru reducerea repetițiilor supărătoare, vom utiliza în spațiul acestui articol deopotrivă noțiunile de fericire și de stare subiectivă de bine, convenind că ne referim la unul și același lucru.

Michael Argyle (2001) arată că în multe anchete interesate de fericire, participanții au fost întrebați, simplu, cât de fericiți erau. Răspunsurile la o astfel de întrebare dau informații mai curând despre latura subiectivă a stării de bine decât despre cea obiectivă, măsurată după nivelul venitului și starea de sănătate, factori descriși drept indicatori sociali. Multe informații despre starea subiectivă de bine provin din anchete sociale cu mulți participanți, în care aceștia erau întrebați un singur lucru, de exemplu “Cât de fericit ești?” sau “Cât de satisfăcut ești de viața ta în general?”. Andrews și Withey (1976, *apud* Argyle, 2001) au formulat un singur item, cu care doreau să măsoare deopotrivă laturile afectivă și cognitivă: “Ce simți în legătură cu viața ta, luată global?”. Răspunsurile posibile (de la *foarte încântat* la *foarte nemulțumit*), se dădeau pe o scală de tip Likert, cu șapte puncte. Campbell și colaboratorii săi (*apud* Argyle, 2001), într-un faimos studiu publicat, în 1976, *The Quality of American Life*, au formulat o altă variantă a aceleiași întrebări, și anume “Cât de satisfăcut ești de viața ta în general, în ultimele zile?”

În deceniile din urmă, interesul pentru studierea stării subiective de bine s-a extins de la chestiuni de definire, operaționalizare și măsurare, la identificarea factorilor psiho-sociali care influențează judecata, evaluarea pe care oamenii o fac asupra stării de bine, cum ar fi dispoziția la momentul evaluării stării de bine, sau dacă evaluarea lor se bazează pe frecvența și intensitatea stărilor afective pozitive. Ryff (1989) formulează o structurare aparte a funcționării pozitive pe care o consideră absentă în cercetările anterioare. Din perspectiva ei, fericirea este alcătuită din acceptarea de sine, relațiile pozitive cu ceilalți, autonomia, capacitatea de a controla mediul de viață, faptul de a avea scopuri în viață și dezvoltarea personală.

Eduard Diener (1984) precizează că dintotdeauna, de-a lungul timpului, fericirea sau starea de bine au fost în atenția filosofilor și a celor din domeniile științelor sociale. Definițiile date fericirii pot fi grupate în trei mari categorii. În primul rând, starea de bine a fost văzută ca o *virtute* sau un fel de cumințenie. Coan (1977, *apud* Diener, 1984) trece în revistă diversele concepții despre condiția ideală, așa cum au fost ele îmbrățișate în diverse culturi și epoci. În definițiile normative, fericirea este gândită ca o posesiune de calități dezirabile și nu ca stare subiectivă. Astfel de definiții sunt normative, deoarece ele desemnează ceea ce este dezirabil într-o anumită societate, într-o anumită epocă.

Când Aristotel a scris despre *eudemonism*<sup>1</sup> (cf. gr. *eudaimonia* “fericire”), nu s-a referit la o viață care conduce la bucurie, ci la o viață virtuoasă. El a prescris virtutea ca un set de standarde normative în raport cu care oamenii pot fi judecați. În al doilea rând, sociologii s-au concentrat asupra a ceea ce poate face oamenii să-și evalueze viața în termeni pozitivi. Această definiție a stării subiective de bine a ajuns să fie etichetată *satisfacție față de viață* (engl. *life satisfaction*) și determinarea a ceea ce este o viață bună se bazează pe standardele respondentului. Deși starea de bine, ca și concept evaluat subiectiv, a devenit o idee populară în secolul XX, ea a fost prezentă și cu milenii în urmă. De exemplu Marcus Aurelius a scris că nici un individ nu este fericit dacă nu gândește el însuși că este. A treia categorie de definiții ale fericirii este apropiată de sensul cu care termenul fericire este utilizat în limbajul simțului comun și anume cu sensul de preponderență a afectelor pozitive față de cele negative (Bradburn, 1969, *apud* Diener, 1984). Această categorie de definiții accentuează experiența emoțională pozitivă; cel fericit, fie trăiește emoții pozitive într-o anumită etapă din viață, fie este predispus la emoții pozitive, indiferent dacă le trăiește în prezent sau nu.

## 2. Istoric al preocupărilor pentru starea de bine

Combaterea aspectelor negative ale existenței umane a beneficiat de o atenție uriașă din partea psihologiei. Bunăstarea emoțională, ca și sănătatea fizică, poate fi evaluată cu ajutorul unei varietăți de dimensiuni. Cu toate acestea, în ambele domenii este dificil de stabilit care dimensiune este mai importantă pentru bunăstarea globală. De exemplu, o femeie poate spune că este în stare fizică bună numai pentru că este lipsită de orice boală sau trebuie să mai aibă și multă energie și forță pentru a putea face o astfel de afirmație? De asemenea, un bărbat poate spune că este sănătos din punct de vedere emoțional numai pentru că este lipsit de depresie sau trebuie să mai aibă și o părere bună despre el însuși și despre viața lui? În articolul *Who is happy?*, publicat de Myers și Diener în 1995 în *Psychological Science* și citat de Diener și Lucas (2000), se demonstrează că psihologia s-a concentrat excesiv asupra aspectelor negative ale vieții umane. Raportul articolelor de specialitate publicate despre aspecte negative este de 17:1 față de cele care au studiat stări pozitive.

---

<sup>1</sup> Eudemonismul este o teorie etică care consideră fericirea drept scop suprem al existenței omului, firea lui fiind spontan înclinată să dobândească plenitudinea bucuriei de a trăi, astfel încât calea ce duce spre maximă fericire presupune urmarea înclinațiilor naturale virtuozității sădite în fiecare individ. Eudemonismul se distinge de hedonism care cultivă plăcerea imediată a simțurilor (Gorgos, 1988).

Ca reacție la acest “tratament” dezechilibrat al bunăstării psihologice, cercetătorii și-au orientat atenția tot mai mult asupra ei în ultima perioadă. Domeniul stării de bine subiective (engl. *subjective well-being*) care examinează domeniul precum fericirea, satisfacția față de propria viață și moralitatea, a cunoscut o înflorire deosebită.

Înainte de cel de-al doilea război mondial, psihologia avea trei misiuni distincte: să ajute la tratarea bolilor mentale, să sprijine oamenii pentru a avea o viață productivă și împlinită și să identifice talentele și să le cultive.

Preocupările pozitive ale psihologiei timpurii sunt ilustrate de studii exemplare. Diener și colaboratorii (2002) evocă în sensul acesta studii precum cele ale lui Terman, despre înzestrare specială și despre fericire maritală în anii ‘30, lucrarea lui Watson despre creșterea și educarea adecvată a copiilor de către părinți în 1928, opera lui Jung, *Modern man in search of a soul*, cu privire la căutarea și descoperirea sensului în viață, publicată în 1933. Imediat după război, în societatea americană, direcția atenției a fost comutată exclusiv asupra patologiei datorită unor factori legați de infrastructura nou creată. S-a înființat administrația veteranilor de război unde tulburările mentale au solicitat multă atenție, iar psihologii practicieni s-au ocupat foarte mult de cazurile de stres posttraumatic. În 1947 s-a înființat și Institutul Național de Sănătate Mentală (NIMH) care a finanțat sistematic cu granturi cercetarea academică în domeniul patologiei, astfel încât și cercetarea psihologică s-a dezvoltat mai ales în această direcție. Astfel, treptat s-au făcut mari progrese în cunoașterea și tratarea, sau cel puțin alinarea suferințelor psihice. S-au neglijat în schimb celelalte două misiuni fundamentale ale psihologiei, și anume îmbunătățirea existenței oamenilor și cultivarea talentelor.

Cercetarea empirică în psihologie s-a perfecționat în evaluarea și tratarea suferințelor. A avut loc o adevărată explozie a cercetărilor asupra tulburărilor psihologice și asupra efectelor negative ale agenților stresori din mediu, precum divorțul părinților, moartea celor dragi, abuzul fizic sau abuzul sexual. Practicienii s-au ocupat mult de tratamente: au tratat obiceiuri dăunătoare, tulburări comportamentale, urmări ale unor copilării traumatizante și ale diverselor sechele posttraumatice cerebrale. În Europa, imediat după război, facultățile de psihologie nu cunoșteau o legitimare atât de puternică precum în Statele Unite ale Americii, iar în acestea din urmă, înclinația puternică pentru a face din psihologie o știință a condus la scepticism excesiv și la o preocupare excesivă pentru măsurare. Csikszentmihalyi (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000), mărturisește că întâlnirea lui cu această lume academică a fost ușor deconcertantă, pentru că bucuria de a găsi o psihologie științifică a pălit atunci când a sesizat că ea promova o cunoaștere a omului care nu ținea seama de valori. El susține că în comportamentul uman, nu media, ci tocmai improbabilul este lucrul care trebuie să ne intrige. Suferința oamenilor în timpul celui de-al

doilea război mondial a făcut ca puțini să-și păstreze decența, dar cu toate acestea au existat unii care prin serenitatea și reziliența lor, au funcționat ca un semnal luminos pentru menținerea speranței celorlalți. Genul acesta de oameni reprezintă o ilustrare superbă a ipostazei celei mai bune în care ființa umană se poate afla și către care efortul psihologiei trebuie să tindă.

În anii '60, psihologia umanistă, prin reprezentanți precum Carl Rogers sau Abraham Maslow, promitea să adauge o nouă perspectivă abordărilor clinice și behavioriste. Orientarea umanistă a avut un puternic impact în cultură, dar din nefericire nu a determinat acumularea de date empirice și s-a ramificat în multe, foarte multe forme mai mult sau mai puțin științifice, de promovare a autoajutorării.

În anii '60, organizațiile americane care efectuau diverse statistici demografice și sociale au început să formuleze întrebări despre fericire și satisfacție. Sunt enumerate de către Michael Argyle (2001), câteva studii<sup>1</sup> considerate deja clasice. Aplicațiile practice ale acestor rezultate pot fi extrem de numeroase. Principalele direcții pe care le formulează Argyle (2001) sunt:

- (1) *Creșterea fericirii individuale.* Studiul asupra efectelor pe termen lung ale diverselor psihoterapii au indicat beneficiile și schimbările în stilul de viață. Terapiile bazate pe activități plăcute și unele versiuni de terapii cognitive sunt direct adresate fericirii și au fost evaluate ca fiind eficiente. Antrenamentul pentru abilități sociale are alt scop, dar are succes cu depresivii și are rezultate similare la normali, nondepresivi, ca urmare a îmbunătățirii relațiilor sociale. Schimbările în activitățile de timp liber, precum exercițiile sportive sistematice, s-au dovedit utile și la depresivi și la nondepresivi pentru creșterea bunăstării subiective. Controlul timpului liber stă în puterea oamenilor și de aceea poate fi manipulat pentru sporirea stării subiective de bine.
- (2) *Creșterea fericirii comunităților.* Mai ales în societățile colectiviste, bunăstarea subiectivă a comunității contează foarte mult. Fericirea unei comunități este în parte o funcție a facilităților, de exemplu cele pentru petrecerea timpului liber sau pentru creșterea coeziunii sociale. În cazul organizațiilor de muncă, mai fericite sunt cele cu dimensiuni mai reduse,

---

<sup>1</sup> Cantril publică în 1965, *The Pattern of Human Concerns*, un studiu internațional efectuat cu 23875 de participanți; Bradburn publică în 1969 *The Structure of Psychological Well-Being*; Campbell, Converse și Rogers a căror lucrare *The Quality of American Life*, apare în 1976; Wilson publică în 1967, o sinteză privind literatura despre fericire de până atunci, iar Eduard Diener în 1984, face același lucru și îl actualizează în 1999 împreună cu alți colaboratori. Michael Argyle publică cartea *The Psychology of Happiness*, prima ediție în 1987, a doua în 2001.

mai puțin structurate ierarhic și în care membrii participă cât mai mult la luarea deciziilor.

- (3) *Agențiile internaționale*. Acestea au fost preocupate mai ales de calitatea vieții în diverse țări. Mai întâi s-au interesat de măsurile economice, apoi de sănătate și de educație și alte indicii obiective. Starea subiectivă de bine este importantă și nu este chiar foarte strâns corelată cu acești indicatori obiectivi. Ea ar trebui studiată mai mult, dar trebuie avut în vedere că fericirea ia forme diferite în diferite culturi și că de aceea se vor întâlni forme diferite de răspuns la întrebări.

În culturile țărilor vestice, cum sunt de exemplu Statele Unite ale Americii, emoțiile pozitive sunt legate de numeroase condiții, ca de exemplu o sănătate mai bună, mai puține divorțuri, mai puține schimbări ale locurilor de muncă, mai bună productivitate în muncă, un comportament mai responsabil la muncă etc. În alte culturi, cum poate fi și cea a țării noastre, fericirea poate avea alte corelate, alte caracteristici ale contextelor favorizante. Diener și Lucas (2000) consideră că pentru a dezvolta psihologia pozitivă într-o țară, trebuie cercetate și cunoscute specificitățile stării subiective de bine în acea cultură, pentru ca intervențiile ulterioare să se facă ținând cont de rezultatele cercetării autohtone.

Diener și Biswas-Diener (2000) arată că cercetarea asupra fericirii a parcurs două etape în ultimii 50 de ani, ultima, cea mai recentă, fiind și cea mai sofisticată fază.

*Etapă lucrărilor de cercetare timpurii*. În această etapă, instrumentele de măsură pentru fericire și satisfacție au fost elaborate și utilizate mai ales pentru a putea face identificări ale nivelului stării de bine în diverse grupuri. În 1967, Wilson scrie prima sinteză a lucrărilor realizate asupra fericirii, până atunci toate fiind cercetări descriptive. El este astfel în măsură să facă portretul tipului fericit și arată că un om fericit este mai ales un om tânăr, sănătos, bine instruit, bine plătit, extravertit, optimist, lipsit de griji, credincios, căsătorit, cu o stimă de sine bună, cu principii solide de etică muncii, cu aspirații modeste, de orice sex și cu un coeficient de inteligență cuprins într-un interval destul de larg. Pavot și Diener în 1993 au prezentat pur și simplu rezultate ale evaluării satisfacției față de viață la diverse categorii de persoane: călugări, pacienți psihiatrici, prizonieri, studenți, vârstnici, etc. Studiile care prezintă starea de bine în funcție de indicatori demografici se raportează la venit, vârstă, religie, starea civilă, temperament. Unele din concluziile lui Wilson au fost reverificate mai recent; de exemplu, tinerețea și educația nu mai sunt considerate predictorii ai stării de bine, iar femeile și bărbații nu diferă semnificativ sub acest aspect, indiferent de grupurile de vârstă care sunt luate în studiu. Din păcate, consideră Eduard Diener, concluziile studiilor care aparțin primului stagiu în cercetarea stării de bine provin mai ales din societățile vestice bogate și de aceea nu putem avea o idee pertinentă despre măsura în care aceste rezultate se pot generaliza la

societăți mai puțin dezvoltate, precum India. Întrucât variabilele demografice explică puțin din variația stării de bine (mai puțin de 20% după studiile din anii '70 ale lui Campbell, Andrews și Withey sau ale lui Argyle în anii '90), Diener propune o dezvoltare a câmpului de studiu în starea de bine, prin testarea teoriilor asupra stării de bine, sporind astfel *insight*-ul cu privire la acest subiect, mai mult decât o pot face variabilele demografice.

*Etapa construirii teoriilor.* În acest stadiu al dezvoltării cercetării asupra fericirii sunt examinate modelele conceptuale pentru explicarea stării subiective de bine. Una din abordări pune accent pe influența personalității și temperamentului asupra fericirii. În acest sens, Diener și Biswas-Diener (2000) evocă o serie de studii relevante: 1) Costa și McCrae arată că extraversiunea și neuroticismul influențează propensiunea oamenilor de a reacționa pozitiv sau negativ față de diverse evenimente; 2) Tellegen și colaboratorii demonstrează, în studiul despre personalitățile gemenilor crescuți separat și respectiv împreună, publicat în 1988, că genele explică 40% din emoționalitatea pozitivă și 55% din cea negativă, în timp ce mediul familial explică 22% din variația emoțiilor pozitive și 2% din cea a emoțiilor negative; 3) Inglehart indică diferențe mari între starea de bine a populațiilor din diverse națiuni, iar acest fapt arată că ereditatea nu este singura componentă care exercită influențe asupra fericirii; adaptarea este un alt factor care exercită influențe, întrucât s-a demonstrat că odată cu trecerea timpului oamenii nu rămân la fel de fericiți după un eveniment pozitiv (ex. câștig la loterie) și nici la fel de nefericiți după un eveniment negativ (ex. accident cu sechele medicale limitative); 4) Headey și Wearing propun la începutul anilor '90 un model al echilibrului dinamic în care arată că oamenii devin mai fericiți sau mai puțin fericiți în urma evenimentelor, acest fapt depinzând de calitatea evenimentelor de a fi bune sau rele, dar că ulterior, ei revin la nivelul bazal al stării de bine, nivel care este determinat de temperamentul lor. Acest model are un mare grad de valabilitate, dar este infirmat în situații precum șomajul sau sărăcia extremă, la care adaptarea și revenirea la starea de bine bazală, nu se mai produce; 5) o altă linie importantă în teoretizările asupra stării subiective de bine a fost importanța scopurilor și valorilor. Un eveniment poate face pe cineva fericit dacă este important pentru valorile aceluia individ. În plus, oameni cu diverse personalități sunt mai satisfăcuți de viețile lor dacă aleg să desfășoare activități care sunt concordante cu propriile temperamente. Diener și Fujita (1995) arată că resursele importante pentru starea de bine sunt cele care vin în sprijinul realizării scopurilor acelei persoane. De exemplu, inteligența poate fi legată de fericire pentru cineva care aspiră să devină fizician, dar nu și pentru cineva care vrea să lucreze ca laborant. 6) Modelul conceptual bazat pe comparația socială, care consideră că oamenii sunt mai fericiți atunci când sunt mai "bine" decât cei din jur și mai nefericiți când prin comparație cu ei cei din grup sunt mai puțin "bine", este prea simplist

după Diener și Fujita (1995) care arată că oamenii nu dau întotdeauna atenție comparației sociale și că uneori rezultatele comparațiilor pot fi altele (e.g. curaj ca urmare a comparațiilor ascendente și empatie și compasiune ca urmare a comparațiilor descendente); 7) Individualismul versus colectivismul societăților a fost altă dimensiune de-a lungul căreia starea de bine a fost evaluată. Stima de sine este un predictor mai bun al fericirii în societățile individualiste decât în celelalte, iar venitul este mai important pentru starea de bine în societățile sărace.

*Etapa testării teoriilor prin experimente și abordări longitudinale.* În acest stadiu Diener consideră că preocuparea cea mai accentuată este de a face un progres în domeniul evaluării fericirii, prin determinarea influențelor exercitate de procese psihologice asupra acesteia. Pentru a avea o înțelegere științifică a fenomenului, trebuie să avem o teorie care să încorporeze variabilele care afectează starea de bine. Este necesară utilizarea design-urilor longitudinale, întrucât cele transversale nu dau suficiente informații legate de cauzele diferențelor în starea de bine sau de direcția causală a diverselor corelații între variabile. De exemplu, dacă cei căsătoriți se dovedesc a fi mai fericiți decât celibatarii, într-un studiu transversal, acest fapt nu ne lămurește dacă mariajul i-a făcut mai fericiți sau dacă nu cumva cei cu nivel mai înalt la fericire sunt mai înclinați să se căsătorească și să rămână căsătoriți. Într-un studiu longitudinal aceste lucruri s-ar putea clarifica. În acest stadiu al cercetărilor asupra stării de bine, sunt necesare și manipulări experimentale și, mai ales, includerea măsurătorilor specifice contextelor culturale, care deși pot fi costisitoare ca timp și bani, vor fi valoroase pentru aportul consistent la înțelegerea științifică (Diener și Biswas-Diener, 2000).

În prezent, studiul stării subiective de bine face parte dintre temele preferate ale domeniului psihologiei pozitive. În 1998, Martin Seligman era președinte al *American Psychological Association*. A sugerat atunci că psihologia ar trebui să își întoarcă fața și asupra creării și dezvoltării de trăsături pozitive și resurse generatoare de forță, pentru a completa bagajul deja acumulat în domeniul tratării, al reparării disfuncțiilor și limitelor. A dat în felul acesta semnalul pentru ceea ce o întregă rețea de cercetători din toată lumea numesc acum *psihologia pozitivă*, o psihologie care să se ocupe nu doar de a trata ce este tulburat, ci și de îngrijit, de sporit ce este mai bun.

Psihologia pozitivă este studiul științific al funcționării umane optime care își propune să descopere și să promoveze factori care permit indivizilor și comunităților să funcționeze mai bine (Seligman, 1999). Obiectivele psihologiei pozitive sunt legate de studiul tuturor mijloacelor prin care existența umană bună se manifestă. Ea va avea aplicații în :

- abordările terapeutice care pun accent pe aspectele pozitive,



- curriculele educaționale care pun accent pe construirea motivației intrinseci și a creativității,
- sporirea caracterului recompensator al vieții de familie,
- sporirea satisfacției în muncă,
- îmbunătățirea funcționării organizațiilor astfel încât ele să contribuie la dezvoltarea și la bunăstarea individuală, etc.

Psihologia nu este doar o ramură a medicinei care se ocupă de boală sau de sănătate, ci este mai mult decât atât. Ea se ocupă și de muncă, de educație, de conștientizare, dragoste, creștere, joacă și de multe alte aspecte. Anterior psihologiei pozitive, astfel de preocupări aparțineau doar domeniului prevenției. Interesul pentru prevenirea violenței școlare, a depresiei, a consumului de droguri a devenit tot mai mare la granița dintre milenii. Modelele patologice în interiorul cărora s-a lucrat în ultimii 50 de ani, nu permit suficientă prevenție, iar pașii mari care s-au făcut în prevenție au venit dintr-o perspectivă centrată pe construirea sistematică de competențe și nu pe corectarea slăbiciunilor (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000).

### **3. Corelate psihosociale ale stării subiective de bine**

Multe dintre cercetările ale căror concluzii sunt sintetic prezentate în acest text au încercat să răspundă la întrebări precum: “Care sunt condițiile externe necesare pentru fericire?”, “Pentru a fi fericiți, oamenii au nevoie de mulți bani sau pot avea și un venit mai modest?”, “Pot să fie și celibatari sau trebuie să fie căsătoriți?”

Direcții de studiu precum cele sugerate de întrebările de mai sus indică prezența unei presupoziii subînțelese în legătură cu nevoile universal valabile ale oamenilor care pot fi fericiți dacă au aceste nevoi satisfăcute, ca rezultat al circumstanțelor externe și al resurselor personale (Diener și Lucas, 2000). Din nefericire, efectele acestor variabile sunt insuficiente pentru a explica totul în legătură cu bunăstarea subiectivă sau cu fericirea. De exemplu bogăția nu se asociază peste tot în lume cu fericirea la fel de mult. Nivelul venitului corelează mai mult cu fericirea în țările sărace decât în cele bogate. Cercetătorii și-au îndreptat atenția și asupra variabilelor psihologice care moderează efectul variabilelor externe. Nevoile oamenilor și resursele pe care ei le au pentru a-și satisface aceste nevoi, trebuie examinate în contextele propriilor vieți, scopuri, valori și personalități. Un moderator important al efectelor elementelor situaționale asupra fericirii este personalitatea. Deși oamenii tind să reacționeze similar din punct de vedere emoțional la evenimente identice, intensitatea și durata reacțiilor lor sunt influențate de personalitate.

În acest articol vor fi trecute în revistă cauze probabile ale fericirii, atât din sfera trăsăturilor de personalitate cât și din cea a mediului extern (e.g. banii,

educația). Ereditatea este considerată a avea un rol important în fericire, având în vedere corelatele psihologice ale fericirii care sunt parțial înnăscute. Un studiu publicat în 1996 de Lykken și Tellegen indică asemănări foarte mari la emoționalitatea pozitivă între frații gemeni monoziagoți, mult mai mari decât între gemeni dizigoți. În plus, aceste asemănări sunt foarte mari și la gemenii monoziagoți separați în parcursul creșterii și educării. Socializarea poate, de asemenea, avea o influența asupra faptului că adultul de mai târziu, este sau nu fericit.

### *Extraversiunea*

Extraversiunea s-a dovedit în multe studii corelată pozitiv cu fericirea și mai ales cu afectivitatea pozitivă. Relația este robustă din moment ce Costa și McCrae (1980, *apud* Argyle, 2001) au descoperit că extraversiunea poate prezice fericirea 17 ani mai târziu. Scala de extraversiune a lui Eysenck corelează la un coeficient de minimum 0,50 cu fericirea măsurată cu *Oxford Happiness Inventory*, conform studiilor lui Michael Argyle. El citează câteva cercetări care au raportat asocieri semnificative între extraversiune și bunăstarea subiectivă. Enumerăm mai jos concluziile acestor studii, așa cum le prezintă Argyle:

- Datorită diferențelor dintre structurile emisferelor cerebrale, extravertiții sunt mult mai sensibili la recompense și ca urmare mai fericiți.
- Extravertiții sunt mult mai influențați de dispoziții pozitive decât introvertiții, în timp ce dispozițiile negative nu produc diferențe între cele două categorii.
- Fericirea extravertiților este parțial determinată de bucuria interacțiunilor cu prietenii. Extravertiții beneficiază mai mult de aceste interacțiuni pentru că au abilități sociale superioare celor ale introvertiților. Dintre introvertiți, cei cu scoruri înalte la fericire se dovedesc a participa mai mult la activități sociale de timp liber.
- Extraversiunea predispune la evenimente favorabile în special în domeniul muncii și al activității de timp liber. Extravertiții aleg mai frecvent decât ceilalți să participe la astfel de evenimente și, o dată participanți la un eveniment, sunt mai capabili să îl modifice. Acestea conduc la creșterea stări de bine și la sporirea extraversiunii.
- Fericirea corelează pozitiv în mod semnificativ cu extraversiunea.

Relația dintre extraversiune și afectele pozitive este puternică într-un eșantion internațional de studenți, proveniți din 40 de națiuni, fapt care arată că relația nu este datorată factorilor culturali specifici doar unei țări (Lucas și colaboratorii, 1998, *apud* Diener și Lucas, 2000). Extravertiții sunt mult mai receptivi la inducerea dispoziției pozitive decât introvertiții.

Ipozeza influenței temperamentului asupra stării subiective de bine a fost testată în multiple cadre teoretice. Gray, de exemplu, a sugerat că substratul biologic care mărește receptivitatea extravertiților la stimuli pozitivi se numește *Sistem de activare comportamentală* (Behavioral Activation System - BAS). Acest sistem este sensibil la semnale de recompensă spre deosebire de *sistemul de inhibiție comportamentală* care este receptiv mai ales la semnale de pedeapsă. (Gray, 1987). BAS poate fi responsabil de producerea afectelor pozitive și atunci diferențele individuale la nivelul forței acestui sistem pot conduce la niveluri diferite de fericire. Expuși la aceiași stimuli pozitivi, indivizii cu un mai puternic BAS vor răspunde altfel decât cei cu un BAS mai slab.

Chiar dacă extraversiunea este legată de fericire cu un coeficient de corelație ridicat, există o minoritate care nu intră în paternul majorității, adică există introverți fericiți care au scoruri înalte la alte caracteristici de personalitate. Cu toate acestea extraversiunea are emoțiile pozitive drept componentă centrală, după cum demonstrează Watson și Clark (1997). Cu afectivitatea pozitivă, celelalte trei componente ale extraversiunii (potența socială, ambiția și afilierea socială) corelează mai mult decât corelează ele între ele.

### *Neuroticismul*

Neuroticismul are de asemenea o relație puternică cu fericirea, de această dată, una negativă. Argyle argumentează acest fapt evocând studii din ultimele două decenii. Dintre componentele fericirii, afectele negative sunt cel mai puternic corelate cu neuroticismul. Watson și Clark, într-un articol din 1984 (*apud* Argyle, 2001), descoperă că între neuroticism și afectivitatea negativă este o corelație pozitivă atât de înaltă încât cele două variabile se pot considera echivalente.

### *Stima de sine*

Stima de sine, în cele mai multe studii evaluată cu scala lui Rosenberg, a corelat semnificativ cu bunăstarea subiectivă. Sunt relevate relații semnificative între stima de sine și atitudinea pozitivă față de viață în general. Unii consideră stima de sine ca parte din bunăstarea subiectivă și nu doar o variabilă cognitivă a personalității. S-au găsit coeficienți înalți de corelație între stima de sine și satisfacția față de viață, stima de sine și neuroticism, dar coeficienți mult mai mici între stima de sine și extraversiune. Relații interesante ale stimei de sine cu alte variabile sunt evidențiate de Rosenberg și colaboratorii într-un studiu din 1995 citat de Argyle, în care stima de sine globală a corelat înalt cu fericirea și afectele negative (corelație negativă cu cele din urmă) în timp ce stima de sine academică a corelat mult mai puternic cu notele. Modelarea statistică a găsit o influență reciprocă între stima de sine și note, dar efectul stimei de sine asupra notelor este cu mult mai mare decât invers.

În 2003 Cheng și Furnham află, cu ajutorul unui studiu corelațional realizat în rândul a 234 participanți adolescenți, că stima de sine și relația cu părinții au o putere predictivă directă asupra fericirii, în timp ce extraversiunea și neuroticismul scăzut prezic fericirea, având ca mediator stima de sine. Stima de sine înaltă explică probabil scorurile mari la acea minoritate de introverți fericți. Tot stima de sine este corelată cu tendința de a savura sau dimpotrivă a reprimă afecțele pozitive, iar aceasta este o altă explicație a corelației dintre stima de sine și fericire pe care o oferă un studiu al lui Wood și colaboratorii (2003).

Aceste relații puternice între stima de sine și fericire sunt valabile mai ales în societățile individualiste. Diener și Diener (1995) arată că această relație este mai slabă în culturile colectiviste. Imaginea de sine în culturile colectiviste este bazată mai mult pe proprietățile familiei și ale diverselor grupuri și mai puțin pe caracteristici individuale precum atractivitatea sau inteligența.

### *Locul controlului*

Locul controlului, elaborat ca și concept de Rotter în 1966, este de asemenea o componentă cognitivă a personalității și se definește ca așteptări generalizate legate de faptul că evenimentele sunt sub propriul control sau sunt datorate altor persoane, soartei, norocului. Multe studii au indicat corelații înalte între bunăstarea subiectivă și locul intern al controlului. Contrar locului controlului intern, neajutorarea învățată corelează mai curând cu depresia. Abramson a făcut cunoscut la sfârșitul anilor '70 faptul că depresivii fac atribuiri interne, globale și generalizate pentru evenimente negative. Depresivii consideră că ei nu pot preveni evenimentele negative și nu pot atinge scopurile dezirabile prin resurse proprii. Nu se cunoaște precis dacă gândurile negative generează afecțele negative sau invers, dar cu toate acestea, modificarea cognitivă este utilizată ca parte a psihoterapiei cognitive a depresiei. Argyle arată că persoanele fericite consideră că ele au avut un rol important în determinarea evenimentelor pozitive și că acest fenomen va continua să se producă în diferite domenii ale vieții. El citează o serie de studii corelaționale care confirmă relația semnificativă între controlul intern și atitudinea pozitivă față de viață, stima de sine, sănătatea, depresia. Controlul intern-extern este influențat de venit, clasa socială, iar autonomia și competența percepută în realizarea sarcinilor, corelează pozitiv cu satisfacția în muncă.

### *Optimismul*

Spre deosebire de depresivi, persoanele fericite sunt mai optimiste cu privire la viitor, își amintesc cu mai multă ușurință evenimente plăcute din trecut, au o atitudine mai favorabilă față de ceilalți, evaluează mai mulți stimuli ca fiind plăcuți. Scheier și Carver elaborează în 1985 un instrument numit *Life*

*Orientation Test* (LOT), care măsoară optimismul ca așteptare generalizată că viitorul va fi pozitiv. Acest instrument a probat corelații înalte cu fericirea și cu menținerea stării de bine în condiții de stres. Câteva studii sunt evocate de Argyle (2001) pentru a argumenta această relație. Concluziile acestor studii arată că bunăstarea subiectivă este mai bine prezisă de optimism decât de robustețe și de stilul atribuțional; există mai puține simptome somatice la persoanele optimiste decât la cele pesimiste, pe termen lung optimismul prezicând un sistem imunitar mai activ și aceasta mai ales datorită dispoziției mai bune, stresului perceput mai redus și neutilizării evitări ca metodă de coping.

### *Faptul de a avea și a îndeplini scopuri în viață*

Instrumentele de evaluare a aspectelor legate de formularea și urmărirea îndeplinirii scopurilor în viață sunt corelate semnificativ cu bunăstarea subiectivă. Chiar și numai faptul de a avea planuri pe termen lung, conferă oamenilor un sentiment de sens în viață. Victor Frankl (1959) a fost celebru pentru supraviețuirea pe câmpul de concentrare în cel de-al doilea război mondial și pentru felul în care i-a ajutat și pe alții să supraviețuiască. El descrie în *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*, felul în care deținuții au putut să supraviețuiască, având scopuri de dus la îndeplinire. Aceste scopuri puteau fi să îngrijească de altă persoană, să scrie o carte sau să realizeze diferite alte sarcini. Mai târziu, Frankl a dezvoltat aceasta într-o formă de psihoterapie, numită logoterapia care constă în a ajuta oamenii să identifice scopuri pe care să le poată realiza și care apoi, să dea sens existenței lor.

În urma unei anchete desfășurate în anii '70, Freedman (*apud* Argyle, 2001), relevă că oamenii se arătau mai fericiți dacă considerau că viața lor are un sens, o direcție și dacă aveau încredere în valorile după care se ghidau. Battista și Almond (1973) construiesc un instrument de măsurare a scopurilor în viață, *Life Regard Inventory* (LRI), menit să evalueze măsura în care există scopuri în viața persoanei și măsura în care au fost îndeplinite. Atunci când scopurile sunt concordante cu sinele (relevante pentru individ și concordante cu valorile și credințele sale), ele determină creșteri în starea subiectivă de bine. Prin scopuri concordante cu sinele se înțelege scopuri alese pentru amuzament și propria satisfacție și bucurie și nu impuse din exterior, și nici alese pentru a evita vinovăția și anxietatea (Argyle, 2001).

Într-un studiu din 1997, Schmutte și Ryff examinează personalitatea cu *NEO-Five-Factor Inventory* al lui Costa și McCrae (subscalegle sunt: neuroticism, extraversiune, deschiderea spre experiențe, caracterul agreabil și asumarea responsabilității), iar starea psihologică de bine este măsurată cu instrumentul lui Ryff pentru bunăstarea subiectivă (subscalegle sunt: acceptarea de sine, controlul asupra mediului, scopurile în viață, relații pozitive cu ceilalți, dezvoltare personală, autonomie). Au fost observate corelații distincte. De exemplu,

acceptarea de sine, controlul asupra mediului și scopurile în viață sunt corelate cu neuroticismul (negativ), extraversiunea și asumarea responsabilității. Dezvoltarea personală s-a dovedit a fi corelată cu deschiderea spre experiențe și extraversiunea. Relațiile pozitive cu ceilalți corelează cu caracterul agreabil și extraversiunea, iar autonomia cu neuroticismul. Ryff subliniază că atunci când sunt studiate mai multe fațete ale bunăstării subiective, devine evident că la starea aceasta au acces mai mulți indivizi decât cei extravertiți și nonneurotici. Ea consideră necesară lărgirea definiției stării subiective de bine pentru a înțelege mai bine procesele de personalitate și funcționarea pozitivă.

Resurse precum banii, suportul social, puterea, dar și abilitățile sociale, atractivitatea ajută mult în realizarea scopurilor personale. Diener și Fujita (1995), arată că resursele afectează bunăstarea subiectivă numai dacă ele sunt relevante pentru scopurile persoanei. De exemplu, banii sporesc fericirea numai dacă individul dorește să fie bogat.

### *Vârsta*

Unele investigații internaționale (Cantril, 1965 și World Values Study Group, 1994, *apud* Argyle, 2001) și naționale (Muntele Hendreș), arată că satisfacția față de viață, în general, și afectivitatea pozitivă cresc cu vârsta, la bărbați mai mult decât la femei. Argyle evocă un studiu din 1998 al lui Helson și Lohnen, care indică felul în care la trei loturi de femei cu vârstele de 27 ani, 43 ani și respectiv 52 ani, afectivitatea negativă este tot mai redusă cu vârsta și cea pozitivă tot mai înaltă.

Multe studii arată că satisfacția față de viață crește cu vârsta și asta s-ar putea explica prin micșorarea în timp a distanței între ceea ce oamenii își doresc și ceea ce au reușit deja să aibă. Această explicație sună oarecum paradoxal, având în vedere că la vârste mai înaintate oamenii au mai puțini bani, o sănătate mai șubredă și sunt mai susceptibili de a fi văduvi sau divorțați. O altă explicație poate fi aceea că oamenii mai în vârstă se adaptează la situațiile lor. Probabil își autoreglează trăirile pozitive, alegând persoanele și situațiile care le vor provoca bună dispoziție.

### *Genul biologic*

Femeile experimentează emoții pozitive și negative mai puternice decât bărbații. Femeile sunt mai susceptibile decât bărbații să dezvolte nevroze, depresii și anxietăți și ele trăiesc emoții negative mai intense în viața de zi cu zi. Cu vârsta, bărbații devin mai fericiți decât femeile, iar această diferență este ceva mai puternică pentru cei căsătoriți. Diener și colaboratorii (1985) găsesc la femei o intensitate mai mare a trăirii emoționale, atât pozitive cât și negative, decât la bărbați. Aceasta se poate explica prin faptul că femeile sunt socializate astfel încât să fie mai expresive sau pentru că ele sunt mai implicate în relații

sociale. Alte explicații sunt focalizate pe nivelurile mai mari ale depresiei la femei, ca urmare a empatiei mai înalte care le poate face să simtă responsabilitate pentru stresul altora sau ca urmare a stilului de coping ruminativ asupra evenimentelor negative (Nolen-Hoeksema, 1991).

### *Resursele financiare*

Banii sporesc fericirea atunci când contribuie la satisfacerea nevoilor de bază cum sunt hrana, adăpostul, hainele. Corelație pozitivă există doar pentru segmentul de populație cu puțini bani. În țările bogate este mai slabă această corelație decât în țările sărace, iar comparația între țări indică un slab efect al banilor asupra fericirii. Acest fapt poate fi explicat prin efectul larg al venitului național asupra facilităților. Nu doar hrana mai bună și casele mai bine dotate, dar și variatele posibilități de petrecere a timpului liber, educația, îngrijirea medicală, transportul, confortul dat de amenajarea mediului, toate sunt rezultate ale venitului național crescut. Așadar, o posibilă explicație a efectului destul de redus al banilor asupra fericirii este că banii pot cumpăra puține din nevoile omului și mai ales pe cele legate de hrană și adăpost. Există surse de satisfacție mai importante decât banii și acestea nu se schimbă de-a lungul istoriei. Munca, dragostea, relațiile sociale, călătoriile, diversele hobby-uri, cititul și studiul, privitul la televizor, grădinaritul sunt surse de satisfacție și bucurie, unele costisitoare, altele gratuite (Argyle, 2001). Cert este că atitudinea optimistă și scopurile în viață nu costă.

### *Clasele sociale*

Clasele sociale sunt categorisite uneori după venit, dar alteori și după alte criterii cum sunt ocupația și nivelul educației. Corelațiile dintre clasele sociale și bunăstarea subiectivă sunt mai mari în țările în care diferențele dintre clase sunt mai mari. Sănătatea somatică și cea mentală sunt mai scăzute în clasele inferioare atât datorită stilurilor de viață, cât și accesului diferit la îngrijire medicală. Principalele surse de fericire sunt slab reprezentate în rândul claselor sociale inferioare. Au acces mai slab la mijloace de petrecere a timpului liber și implicit de socializare, au riscuri mai mari în cea ce privește satisfacția maritală, mai ales când la început, tinerii căsătoriți trebuie să împartă o casă cu unii dintre părinți.

### *Educația*

Educația s-a dovedit a avea un efect asupra bunăstării subiective, dar cel puțin în America acest efect este din ce în ce mai scăzut conform studiilor din ultima perioadă a secolului XX. Argyle (2001) citează o serie de studii în acest sens: 1) Kessler în 1982 arată că, în rândul femeilor, educația este un mai bun predictor al sănătății mentale decât venitul, dar pentru bărbați banii câștigați

prezic mai bine sănătatea mentală; 2) Veenhoven arată că efectul educației asupra stării de bine este mai mare în țările mai sărace; 3) Bradburn află că educația influențează creșterea stării de bine mult mai puternic în rândul celor cu venituri mai mici.

### *Cultura*

Diferențele culturale în bunăstarea subiectivă sunt remarcate de studii care au realizat comparații între națiuni. Relațiile deja menționate între variabile capătă astfel alte particularități în funcție de cultura grupurilor unde se fac studiile. De exemplu, extraversiunea este mai puțin asociată cu fericirea, iar stima de sine mai puțin asociată cu satisfacția față de viață, în culturile colectiviste decât în cele individualiste. Statutul matrimonial este mai important în anumite țări decât în altele, astfel încât faptul de a fi căsătorit corelează semnificativ cu fericirea mai ales în țările în care faptul de a fi căsătorit beneficiază de multă aprobare socială. Ar fi greu de spus astfel dacă fericirea celor căsătoriți este generată mai ales de suportul afectiv de la partenerul de cuplu sau de la societatea care le aprobă statutul. Aceste norme culturale pot schimba mult corelatele bunăstării subiective (Diener, Lucas și Oishi, 2002).

Relația dintre fericire și cultură este studiată și prin prisma teoriilor despre scopuri. Scopurile indivizilor pot varia în interiorul aceleiași culturi, dar anumite scopuri pot fi mai importante în anumite culturi decât în altele. Suh și colaboratorii săi (1998, *apud* Diener și Diener, 1995), au examinat ponderea emoțiilor în evaluarea satisfacției față de viață în interiorul mai multor națiuni care difereau între ele de-a lungul dimensiunii individualism – colectivism. În culturile individualiste, oamenii tind să se vadă pe sine ca entități autonome, autosuficiente. În consecință, sentimentele și emoțiile sunt foarte intens cotate ca determinanți importanți ai comportamentului. Culturile colectiviste pun accent pe armonia cu familia și prietenii mai mult decât pe autonomia față de aceștia și atunci sentimentele legate de sine sunt mai puțin valorizate în aceste culturi. Astfel, influența emoțiilor asupra stării subiective de bine este mai mare în țările individualiste decât în cele colectiviste. Diener și Diener (1995) arată că sentimentele legate de sine, cum este de exemplu stima de sine, sunt mai intens asociate cu satisfacția față de viață în culturile individualiste, decât în cele colectiviste. În funcție de cadrul cultural, scopurile indivizilor diferă și, implicit, ideile lor despre ce înseamnă fericirea diferă.

### *Comparația socială*

Starea subiectivă de bine este cel puțin parțial determinată de comparația pe care individul o face cu standardele pe care le are. Standardele se formează prin observații asupra oamenilor din jur sau prin raportarea la ceea ce indivizii înșiși erau în trecut. Michalos (1985, *apud* Diener și Lucas, 2000) arată că oamenii



sunt fericiți și satisfăcuți dacă depășesc aceste standarde, dar că ei experimentează niveluri scăzute ale bunăstării subiective dacă se află sub nivelul standardelor. Procesul comparației sociale înseamnă reflectarea asupra informațiilor despre una sau mai multe persoane în raport cu propria persoană (Wood, 1996). Ținta comparațiilor poate fi o persoană din apropiere, una cunoscută de la televizor sau pot fi indivizi construiți imaginar. Atunci când oamenii se compară, pot acorda mai multă atenție asemănărilor sau, dimpotrivă, deosebirilor. Nu toți oamenii pun accent pe contrastele dintre ei și ceilalți, adică nu toți se simt nefericiți când sunt inferiori într-un domeniu și nici fericiți când sunt superiori altora, în anumite privințe. Unele persoane pot considera comparațiile cu indivizii cu mai mult succes decât ei drept motivante sau, simplu, de natură să le amintească despre lipsa lor de succes. Opinia lui Diener este că utilizarea comparației sociale este mai curând o strategie de *coping* influențată de personalitate și de starea subiectivă de bine. Mai precis, alegerea țintei cu care se compară cineva și gândurile pe care le are ca rezultat al acestei comparații, sunt rezultat și nu cauză a stării subiective de bine.

#### **4. Fericirea sau starea subiectivă de bine, condiție a sănătății mentale**

Sănătatea mentală, ca și antonimul ei, boala mentală, se bazează pe noțiunea de sindrom. Aceasta înseamnă că sănătatea, ca și boala, este indicată de prezența unei serii de simptome, cu o durată determinată și la un anumit nivel specific. Sănătatea mentală beneficiază de o anumită funcționare cerebrală și socială (APA, 1994). Pentru a studia sănătatea mentală, cercetătorii trebuie să se deplaseze către operaționalizarea sănătății mentale drept un sindrom de simptome ale bunăstării subiective.

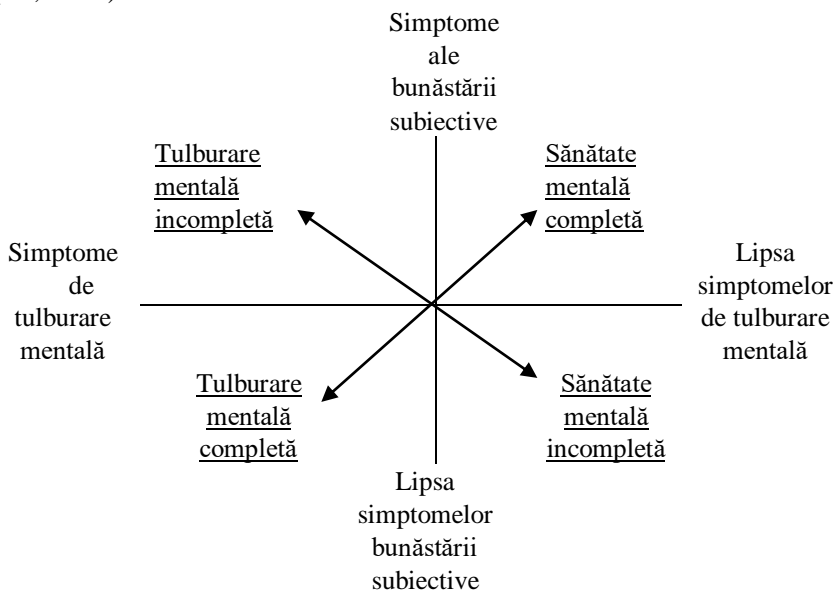
Starea de bine subiectivă reflectă percepția și evaluarea individuală asupra propriei vieți, în termenii propriei stări afective, ai funcționării psihologice și ai funcționării sociale. Cercetătorii care se ocupă de bunăstarea subiectivă, utilizează adesea noțiunea de sănătate mentală ca sinonimă cu bunăstarea subiectivă (Diener, Lucas și Oishi, 2002). Argyle (2001) folosește termenul fericire ca sinonim cu bunăstarea subiectivă și arată că fericirea are două componente, anume emoțiile pozitive și satisfacția față de propria existență. Keyes și Lopez (2002) susțin că nimeni nu a studiat noțiunea de sănătate mentală în întregimea ei, ci că sunt investigate aspecte cantitative legate de diverse fațete ale bunăstării subiective, care sunt simptome ale sănătății mentale. De exemplu, sunt studiați predictorii ai bunăstării emoționale (e.g. fericirea sau satisfacția), ai bunăstării psihologice (e.g. dezvoltarea personală) sau ai bunăstării sociale (e.g. integrarea socială).

Elementele stării subiective de bine corespund la două categorii de simptome care sunt paralele cu grupările de simptome specifice depresiei majore. Prima

categoria reflectă măsuri ale vitalității emoționale, în timp ce a doua constă în măsuri pentru funcționarea pozitivă. La fel cum depresia constă în dispoziție depresivă și funcționare defectuoasă (e.g. aport alimentar excesiv sau, dimpotrivă, foarte redus), bunăstarea subiectivă a fost operaționalizată în termeni de bunăstare emoțională și funcționare pozitivă (Keyes și Lopez, 2002).

Măsurătorile simptomelor pentru tulburări mentale corelează negativ slab cu cele pentru bunăstarea subiectivă, după cum o indică studiile realizate de *U.S. Department of Health and Human Services* (1999, *apud* Keyes și Lopez, 2002). Aceasta denotă că sănătatea mentală și tulburarea mentală nu se află pe un continuum sănătate-boală, așa cum s-ar putea crede. Sănătatea mentală este o stare completă constând din (a) absența tulburărilor mentale și (b) prezența unei bunăstări psihologice înalte. Modelul sănătății mentale complete este ilustrat în figura de mai jos. El combină tulburarea mentală și sănătatea mentală astfel încât fiecare are de fapt o ipostază completă și una incompletă. Sănătatea mentală completă este sindromul care combină niveluri ridicate de simptome de bunăstare emoțională, psihologică și socială cu absența tulburării mentale. Astfel, adulții cu o bună sănătate mentală vor prezenta: vitalitate emoțională, funcționare psihologică bună, funcționare socială bună și lipsa oricărei tulburări mentale în ultimele 12 luni. Adulții sănătoși sunt lipsiți de patologii psihologice dar din păcate există și persoane fără tulburări mentale dar cu niveluri scăzute ale bunăstării emoționale, psihologice și sociale.

Sănătatea mentală și tulburarea mentală, modelul stării complete (Keyes și Lopez, 2002).



Pennix (1998, *apud* Keyes și Lopez, 2002) a fost printre primii care a studiat făcând uz de conceptul de sănătate mentală ca stare completă. A investigat prevalența și predictorii pentru vitalitatea emoțională la femei cu dizabilități fizice în vârstă (65 ani și mai mult). Vitalitatea emoțională a fost operaționalizată cu scoruri înalte la fericirea declarată și cu puține simptome de depresie și anxietate. O treime din aceste femei au fost diagnosticate cu o sănătate mentală incompletă deoarece, deși nu aveau simptome de depresie, aveau vitalitate emoțională scăzută. În schimb în condiția tulburare mentală completă s-au aflat 32% dintre femei, prezentând scăzută vitalitate emoțională și multiple simptome de depresie. Pe scurt, după Keyes și Lopez, sănătatea mentală este un sindrom de simptome. Aceste simptome includ: bunăstarea emoțională (fericirea și satisfacția față de propria viață și echilibrul între afecte pozitive și negative) și funcționare pozitivă (bunăstare psihologică și bunăstare socială).

Sănătatea mentală și boala mentală sunt stări complete care pot fi mai bine diagnosticate drept absența sau prezența simptomelor de tulburări mentale și bunăstării subiective.

Posibilitatea de a diagnostica stările complete și respectiv incomplete ale sănătății și respectiv tulburării mentale, pot conduce la programe mai eficiente de prevenție și tratament. De exemplu, sănătatea mentală incompletă (e.g. fără boli mentale, dar mereu lipsit de bucurie, fără urmă de entuziasm, permanent apatic) poate fi o “stație” intermediară pe drumul spre instalarea depresiei. În mod preventiv, identificarea la tineri a unor astfel de stări poate ajuta la îmbunătățirea stării subiective de bine și împiedica astfel alunecarea în patologii psihologice. Promotorii acestei recente literaturi, care se autodefinește ca aparținând psihologiei pozitive, susțin eficiența intervențiilor psihoterapeutice nu doar pentru vindecarea stărilor disfuncționale ci și pentru ridicarea nivelului diverselor resurse psihologice care să crească bunăstarea subiectivă, calitatea vieții. Ele sunt numite intervenții pozitive sau tratamente pozitive (Seligman, 2002, Keyes și Lopez, 2002). Prevenția psihologică și promovarea sănătății își pot găsi loc de desfășurare în școli, familii și organizații de muncă. Emoțiile pozitive au un loc demn de atenție nu doar în sănătatea mentală, ci și în cea fizică, cel puțin prin intermediul creșterii calității sistemului imunitar și prin sporirea motivației pentru comportamente sănătoase și sporirea resurselor psihologice și sociale (Salovey et al., 2000).

Argyle (2001) arată că lipsa depresiei sau a altor emoții negative este parte din bunăstarea subiectivă și citează studii în care satisfacția față de viață și emoțiile pozitive corelează negativ cu depresia și cu anxietatea. Fericirea poate avea rol de tampon protector împotriva agenților stresori și astfel poate preveni depresia, arată Argyle. S-a demonstrat că scorurile mai mari la fericire corelează cu o mai bună adaptare la șomaj decât scorurile mici, sau că stilul atribuțional pozitiv se asociază cu o mai mare viteză de vindecare în rândul depresivilor.

Frecvența și intensitatea evenimentelor de viață plăcute (PLE, *Positive Life Events*) corelează cu absența depresiei. Evenimente stresante pot avea chiar efecte pozitive sub forma dezvoltării personale, mai ales dacă recent au existat și evenimente de viață pozitive, iar dispoziția pozitivă poate spori capacitatea de a face față informațiilor negative despre sine, de a reacționa constructiv la criticism.

Într-un articol devenit celebru al lui Taylor și Brown (1999), iluziile pozitive despre sine sunt indicate ca factori favorizanți ai sănătății mentale și sunt argumentate cu studii empirice rolurile credințelor optimiste despre sine în sporirea fericirii, a mulțumirii, a capacității de a avea grijă de ceilalți și de a desfășura o muncă productivă și creativă, toate acestea fiind acceptate de diverși autori ca elemente ale sănătății mentale.

Experimentele de laborator pentru inducerea dispoziției au indicat că dispoziția pozitivă poate fi produsă prin expunerea la filme sau povești optimiste, muzică veselă etc. Dar prin astfel de metode, starea afectivă creată nu durează mult. Efecte mai durabile au exercițiile fizice regulate, anumite evenimente pozitive de viață din domeniul relațiilor sociale, al muncii sau al petrecerii timpului liber. Frecvența și intensitatea lor sunt importante, iar dacă sunt repetate regulat, ele conduc la fericire și la modificări ale personalității. Aceste evenimente pozitive de viață conduc la o mai bună stare de sănătate mentală și fizică.

Terapia pentru fericire (engl. *happiness therapy*) elaborată de Fordyce (1983) pentru persoane normale și pentru depresivi poate fi realizată prin mărirea numărului de evenimente pozitive, modificări cognitive, antrenamente pentru dezvoltarea abilităților sociale. Medicamentele antidepressive precum Prozacul sunt eficiente la 50% dintre pacienți, dar au efecte secundare nedorite la mulți.

Alte căi și probabil mai solide de creșterea fericirii sunt modificările în stilul de viață și utilizarea mai intensă a cauzelor fericirii, precum relațiile sociale pozitive, munca aducătoare de satisfacții, activitățile plăcute de timp liber, resursele financiare, educația, credința și nu în ultimul rând formularea și urmărirea realizării de obiective relevante pentru valorile și credințele persoanei.

### **Referințe bibliografice**

Argyle, M. 2001, *The Psychology of Happiness* (2<sup>nd</sup> Ed). Routledge. Taylor and Francis Group.

American Psychiatric Association, 1994, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4<sup>th</sup> ed.). Washington, DC: Author.

Battista, J. și Almond, R., 1973, *The development of meaning in life*, în "Psychiatry", 36, 409-427.

Cheng, H. și Furnham, A., 2003, *Personality, self-esteem, and demographic predictors of happiness and depression*, în "Personality and Individual Differences", 34, 921-942.

Diener, E., 1984, *Subjective Well-Being*, în "Psychological Bulletin", 95, No.3, 542-575.

Diener, E., Larsen, E., Levine, S. și Emmons, R.A., 1985, *Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect*, în "Journal of Personality and Social Psychology", 48, 1253-1265.

Diener, E. și Diener, C., 1995, *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*, în "Journal of Personality and Social Psychology", 68, 653-663.

Diener, E. și Fujita, F., 1995, *Resources, personal strivings, and subjective well-being, a nomothetic and idiographic approach*, în "Journal of Personality and Social Psychology", 68, 926-935.

Diener, E. și Biswas-Diener, R., 2000, *New Directions in Subjective Well-Being research: The Cutting Edge*. Accesat și salvat în data de 4 martie 2002 de la adresa, [http://stat.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW\\_DIRECTIONS.html](http://stat.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW_DIRECTIONS.html)

Diener, E și Lucas, R.E., 2000, "Subjective emotional well-being", în M. Lewis și J.M. Haviland-Jones, (Editori), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press, pp. 325-337.

Diener, E., Lucas, R.E. și Oishi, S., 2002, "Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction", în C.R., Snyder și S.J., Lopez (Editori), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford. University Press.

Frankl, V.E. 1959, *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. London: Hodder și Stoughton.

Fordyce, M.W., 1983, *A Program to Increase Happiness: Further studies*, în "Journal of Counselling Psychology", 30, 483-498.

Gray, J.A., 1987, *The Psychology of Fear and Stress*. Cambridge, England: Cambridge University press.

Gorgos, C., 1988, *Dicționar enciclopedic de psihiatrie*. (E-L). Editura Medicală, București.

Keyes, C.L.M. și Lopez, S.J. 2002, "Toward a science of Mental Health. Positive Directions and Interventions", în C.R., Snyder și S.J., Lopez (Editori), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford. University Press.

Muntele Hendreș, D., 2005, *Corelate psihosociale ale fericirii. Aplicarea preliminară a versiunii românești a Oxford Happiness Questionnaire*. Studiu realizat în cadrul programului individual pentru teza de doctorat.

Nolen-Hoeksema, S., 1991, *Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes*, în „Journal of Abnormal Psychology”, 100, 569-582.

Pavot, W., Diener, E., 1993, *Review of the Satisfaction With Life Scale*, în "Psychological Assessment", 5(2), 164-172.

Ryff, C.D., 1989, *Happiness Is everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, în „Journal of Personality and Social Psychology”, 57, No.6, 1069-1081.

Salovei, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B. și Steward, W.T., 2000, *Emotional states and physical health*, în „American Psychologist”, 55, 1, 110-121.

Scheier, M.F. și Carver, C.S., 1985, *Optimism, coping and health*, în “Health Psychology”, 4, 219-247.

Schmutte, P.S., și Ryff, C.D., 1997, *Personality and well-being: Reexamining Methods and Meanings*, în “Journal of Personality and Social Psychology”. 73, 549-559.

Seligman, E.P.M., 2002, “Positive psychology, positive prevention and positive therapy”, în C.R., Snyder și S.J., Lopez (Editori), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford. University Press.

Seligman, E.P.M., și Csikzentmihalyi, M., 2000, *Positive Psychology*, în “American Psychologist”, 55, 1, 5-14.

Seligman, E.P.M., 1999, *Teaching Positive Psychology*, în *APA Monitor*, 7.

Taylor, S.E. și Brown, J.D., 1999, “Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health”, în R.F. Baumeister (Editor), *The Self in Social Psychology*, Psychology Press: Taylor and Francis Group.

Watson, D. și Clark, L.A., 1997, “Extraversion and its Positive Emotional Core” în R. Hogan și J. Johnson (Editori), *Handbook of personality psychology*. London, Academic Press Inc.

Wood, J.V., Heimpel, S.A. și Michela, J.L., 2003, *Savoring versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect*, în “Journal of Personality and Social Psychology”, 85, 566-580.