

STAREA SUBIECTIVĂ DE BINE – SEMNIFICAȚII ȘI IMPLICAȚII

Tatiana TURCHINĂ, Carolina PLATON, Zinaida BOLEA

Catedra Psihologie Aplicată

In the present article we propose a conceptualization of subjective well-being (SWB) as an indicative of quality of life. SWB refers to the different evaluations people make of their lives overall or in various domains. SWB includes both a cognitive and an affective component. SWB also increases with the frequency of positive affect (PA) and decreases with the frequency of negative affect (NA). We specified some theories that explain SWB and determinative factors of emotional balance, of happiness, of life satisfaction.

Calitatea vieții este dată de percepțiile indivizilor asupra situațiilor lor sociale, în contextul sistemelor de valori culturale în care trăiesc și în dependență de propriile trebuințe, standarde și aspirații, conform OMS (1998). Mai specific, prin calitatea vieții se înțelege bunăstarea fizică, psihică și socială, precum și capacitatea indivizilor de a-și îndeplini sarcinile obișnuite, în existența lor cotidiană. O definiție utilitaristă este propusă de Revicki & Kaplan (1993): calitatea vieții reflectă preferințele pentru anumite stări ale sănătății ce permit ameliorări ale morbidității și mortalității.

Bunăstarea emoțională sau psihică ca indicator al calității vieții poate fi ilustrată prin: fericirea, mulțumirea de sine, sentimentul identității personale, evitarea stresului excesiv, stima de sine (self-esteem), bogăția vieții spirituale, sentimentul de siguranță. Bunăstarea reprezintă totalitatea acțiunilor pe care noi le întreprindem, astfel încât să aducem o schimbare în bine vieții noastre. Cel mai adesea gândim bunăstarea ca o formă de avuție materială. Ea reprezintă o filosofie de viață, care se bazează pe acceptarea faptului că a fi în bună stare nu înseamnă numai să fii bogat.

Din ce în ce mai mult, specialiștii sunt interesați de studiul aspectelor psihologice ale bunăstării emoționale sau ale stării de bine (*well-being*). Dincolo de prosperitatea materială, percepția calității propriei vieți este rezultatul unei „filtrări” a experiențelor trăite prin intermediul unor scheme sau judecăți de valoare referitoare la ceea ce înseamnă satisfacție de viață (*life satisfaction*) și fericire (*happiness*).

În abordarea stării subiective de bine (bunăstării) există 2 tradiții: una *hedonistă*, care vizează fericirea ca prezență a sentimentelor și emoțiilor pozitive și absență a celor negative și una *eudaimonică* – centrată pe viața trăită plener și în mod satisfăcător și gratificant [1]. În această ordine de idei, starea subiectivă de bine, ce se referă la o experiență și funcționalitate psihologică optimă, a fost studiată ca temă de bază în psihologia ultimului sfert de secol. În mare parte acest merit îi revine lui Diener (1984). Potrivit autorului, starea de bine a individului este considerată subiectivă, întrucât acesta evaluează el însuși, într-un mod general, măsura în care trăiește bunăstarea și îi oferă acesteia un sens în acord cu propria experiență [2].

Starea subiectivă de bine (*subjective / psychological well-being*) este definită, în mod operațional, din punct de vedere hedonist, ca exprimând trăirea unui nivel înalt de sentimente și emoții pozitive, a unui nivel scăzut de afecte negative și a unui grad sporit de satisfacție de propria viață. În măsura în care individul întrunește aceste trei componente, se poate aprecia dacă acesta posedă sau nu un optim al stării subiective de bine. Conceptul stării subiective de bine este interșanjabil cu cel de fericire. Cert este, însă, că, sporind starea subiectivă de bine, sentimentul de fericire este în creștere.

Potrivit altei viziuni, starea subiectivă de bine este mai mult decât fericirea, sugerându-se că fericirea autoraportată nu desemnează în mod necesar faptul că persoana se simte bine din punct de vedere psihologic. Această perspectivă se referă la eudaimonie [3] și vizează procesul continuu de autoactualizare a potențialului propriu; ea ține de viață trăită frumos, în acord cu necesitățile personale de creștere [4]. Totuși, se consideră că există o substanțială suprapunere între experiența hedonică și cea generată de eudaimonie, fapt confirmat de studiile realizate de Waterman, Schwarty și Conti, dar și de cele realizate de Bauer, McAdams și Pals. Poziția luată de Waterman și colaboratorii săi este că dacă o persoană experimentează sentimente eudaimonice, aceasta va experimenta de asemenea și trăiri hedonice, fapt care, însă, nu denotă că toate experiențele hedonice derivă din trăirile eudaimonice. Ideea este că cele două sunt strâns corelate [5].

Psihologia pozitivă a evidențiat că o lungă perioadă de timp specialiștii s-au concentrat mai ales asupra aspectelor deficitare, asupra vulnerabilității psihice, patologiei, în detrimentul studierii factorilor care contribuie

la menținerea stării psihice de bine. Simpla echivalare a stării psihice de bine cu absența patologiei mentale a fost substituită de luarea în considerare a cadrului multidimensional al funcționalității psihice elaborat de către Carol Ryff (1989). Explorând semnificațiile stării psihice de bine, acesta a descris următoarele șase dimensiuni:

- *autoacceptarea (selfacceptance)* – evaluarea pozitivă a propriei persoane și a experiențelor anterioare;
- *stăpânirea mediului (environmental mastery)* – capacitatea de a gestiona propria viață, precum și a ceea ce-l înconjoară;
- *autonomie* – capacitatea de autodeterminare și rezistența în fața presiunilor sociale, de a gândi și acționa în anumite feluri;
- *relațiile pozitive* – relații interpersonale armonioase, care reflectă disponibilitatea de a ține cont de nevoile celorlalți;
- *creșterea personală (personal growth)* – deschiderea față de experiențe noi, care reflectă nevoia de autodezvoltare;
- *scopul/sensul în viață (purpose in life)* – conștientizarea semnificației scopului, sensului propriei vieți [6].

Cercetările realizate de Ruff, Singer și colaboratorii au relevat faptul că niveluri ridicate ale stării subiective de bine corelează cu o mai bună circulație neuroendocrină, cu riscuri cardiovasculare reduse și cu o funcționalitate imunitară optimă [7].

Teoria autodeterminării (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000) a explorat legătura conceptuală dintre starea subiectivă de bine și cele 3 nevoi psihologice înnăscute: autonomie, competență și afiliere. Teoria postulează ideea conform căreia individul va experimenta o stare subiectivă de bine optimă dacă cele trei nevoi vor fi satisfăcute. Cu alte cuvinte, drept consecință a satisfacerii nevoilor, indivizii vor poseda o stimă de sine adecvată, vor experimenta sentimente și emoții pozitive și vor da dovadă de o stare fizică și psihologică de bine optimă. O multitudine de cercetări realizate de Ryan și Deci confirmă asumțiile teoriei autodeterminării și faptul că satisfacerea celor trei nevoi-cheie este predictivă pentru bunăstarea și adaptarea individului [8].

În plan fenomenologic, acțiunea autonomă este cea care provine dintr-un adevărat sine și a cărei cauzalitate este percepută ca venind din interior (Ryan, 1993). Este important a remarca, totuși, că prin prisma teoriei autodeterminării conceptul de autonomie nu implică strict decât proprietatea personală de a se afla în acțiune. Într-adevăr, cineva avea un comportament „colectivist” într-o manieră independentă, precum și într-un mod non-autonom (Deci și Ryan, în presă; Ryan și Lynch, 1989). Cea de-a doua nevoie fundamentală este nevoia de competență. Competența se referă la un sentiment de eficacitate al persoanei care se află în mediul său, fapt care stimulează curiozitatea, explorarea și deschiderea pentru provocări.

Singură, eficacitatea nu este suficientă pentru crearea sentimentului de a fi competent, dar trebuie de asemenea să includă un sentiment de îngrijire personală pentru ca efectul să apară. Pentru cei care simt că este necesară relaționarea cu ceilalți, cea de-a treia nevoie fundamentală implică un sentiment de apartenență și sentimentul de a te simți interconectat cu persoane care sunt importante pentru sinele acestora (Baumeister și Leary, 1995 Ryan, 1993). A simți atenția și simpatia celorlalți confirmă faptul că individul reprezintă ceva semnificativ pentru celelalte persoane și că se constituie ca subiect de preocupare din partea acestora.

Aceste trei nevoi fundamentale nu acoperă și nu epuizează toate sursele de motivație umană. Ele sunt, prin definiție, considerate ca fiind nutrienții specifici satisfacției esențiale în creșterea de natură psihologică, pentru integritate și bunăstare [9,10].

De exemplu, câteva studii realizate de Kasser și Ryan (1993, 1996) au relevat faptul că aspirațiile și scopurile de viață intrinseci (ca expresie a autenticității și autodeterminării), precum dezvoltarea personală și autenticitatea, sunt corelate cu integrarea personalității (stare subiectivă de bine și autoactualizare). În schimb, urmarea unor scopuri și aspirații extrinseci, precum faima și bunăstarea materială, este corelată cu niveluri reduse ale stării subiective de bine și o sănătate fizică precară. Sheldon și Elliot (1999) au ajuns la concluzia că motivația intrinsecă și scopurile autentice conduc spre un mai mare progres, care, la rândul său, generează experiențe gratificante și sporesc starea subiectivă de bine. Într-un alt studiu, Sheldon, Ryan, Rawsthorne și Ilardi (1997) au ajuns la concluzia că persoanele care se simt, în general, autentice și autodeterminate în ceea ce fac în diferite roluri (prin care-și exprimă adevăratul Eu), precum studenții sau muncitorii, sunt mult mai adaptate și înregistrează scoruri înalte la scalele stării subiective de bine, pe când participarea la roluri care înăbușă autonomia întretine maladaptarea și distresul.

Potrivit unor autori (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1984), *starea subiectivă de bine* comportă un șir de nuanțe, înglobând dimensiuni, precum: satisfacția de viață, starea emoțională de bine și prosperitatea psihologică.

- Pentru majoritatea oamenilor, *satisfacția de viață* depinde de faptul cât de bine o duc în sferile majore ale vieții, precum relațiile interpersonale, sănătate, muncă, venituri, spiritualitate și timp liber. Când o persoană o duce rău în una din aceste sfere, se poate întâmpla ca acest lucru să-i coloreze în totalitate satisfacția de viață. Satisfacția de viață se bazează pe un set individual de aprecieri subiective cognitive. Această abordare se bazează pe standardele de care se folosește persoana să determine ceea ce este bun în viață. Persoanele care înregistrează scoruri înalte la satisfacția de viață au, de obicei, aproape familia și prietenii, deseori au un partener (deși aceasta nu este neapărat), au un post de muncă ce le oferă satisfacții sau activități pe perioada pensionării, se bucură de timp liber și au o sănătate bună. Simt că viața lor are sens, au scopuri și valori importante pentru ei, nu au probleme cu tot felul de dependențe, precum jocurile de noroc, drogurile sau alcoolul.
- *Starea emoțională de bine* înglobează totalitatea sentimentelor și emoțiilor pozitive și negative experimentate de individ, care prin raportare oferă ilustrarea „balanței hedonice”, numită și nivel de fericire percepută. Cercetările privind echilibrul afectiv folosesc o noțiune de bunăstare care corespunde termenului popular de fericire. Fericirea este o orientare afectivă spre „starea de bine”, care implică o preponderență a afectului pozitiv în raport cu afectul negativ (Diener, 1984). Din această perspectivă, se consideră ca indivizii sunt fericiți atunci când ar experimenta mai multe sentimente pozitive decât negative pe parcursul vieții.
- *Prosperitatea psihologică* indică aspecte ale vieții, pe care psihologi precum C.Ryff, C.Keyes, E.Deci și R.Ryan le consideră ca fiind responsabile de plăcere și sentimentele emoționale de fericire, dar și de modul în care individul uman se reușește în sferile de bază ale vieții sale. Este acel sentiment că viața are un scop și un sens. Prosperitatea a fost, de asemenea, numită „stare subiectivă de bine” sau „Eudaimonic Well-Being”. Prosperitatea merge mână-n mână cu năzuința individului spre propria fericire și include contribuțiile aduse societății și binelui altora [11].

Modelul tridimensional al bunăstării emoționale formulat de cercetătorul Diener (2005) precizează că starea subiectivă de bine este un concept larg ce presupune experimentarea emoțiilor plăcute, niveluri scăzute ale emoțiilor neplăcute și satisfacție înaltă de viață. Sunt relevate, astfel, cele două componente ale bunăstării subiective, și anume: componenta afectivă și cognitivă, care reflectă maniera în care fiecare individ își evaluează propria viață sau măsura în care acesta consideră că existența sa este una împlinită. Dimensiunea afectivă presupune așa-numita balanță afectivă (emoții pozitive și negative) și are la bază răspunsurile emoționale care, deși au o durată scurtă de viață și fluctuează, pot fi considerate reprezentative pentru natura vieții de zi cu zi a indivizilor. Componenta cognitivă reprezintă satisfacția de viață și induce o mai mare stabilitate în percepția circumstanțelor vieții, bazându-se pe judecăți cognitive integrative, elaborate de persoană ca urmare a evaluării vieții de la naștere și până în prezent sau a evaluării tuturor domeniilor vieții ce prezintă importanță la un moment dat pe parcursul dezvoltării sale ontogenetice. Cele două componente ale bunăstării subiective pot fi influențate atât de factorii personali, cât și de caracteristicile mediului [12].

Pornind de la balanța afectivă, K.Daniels (2000) analizează aspectele afective ale stării de bine prin intermediul unor perechi antitetice ale unor clase majore de experiențe, stări, dispoziții afective, cum ar fi: anxietate – confort, depresie – plăcere, plictiseală – entuziasm, oboseală – vigoare, mânie – calm).

Cercetările având ca temă dimensiunea afectivă a stării subiective de bine au evidențiat că emoțiile pozitive și negative sunt relativ independente, având corelate psihologice diferite. S-a subliniat, de asemenea, că încercarea de a diminua trăirile negative (stări anxiogene și depresive) nu are ca efect automat creșterea celor pozitive (fericirea ca componentă afectivă a stării subiective de bine). S-a nuanțat și faptul că absența celor negative nu înseamnă neapărat un nivel ridicat al stării subiective de bine. În acest context s-a conturat o nouă problemă, și anume: posibilitatea că judecățile de valoare prin intermediul cărora se evaluează satisfacția de viață și raportul dintre emoțiile pozitive și negative diferă de la individ la individ în funcție nu doar de experiențele propriu-zise, ci și de aspectele psihologice, cum ar fi: tendința de a se concentra mai mult asupra evenimentelor pozitive (optimism) sau, dimpotrivă, asupra celor negative (pesimism), particularități contextuale în momentul evaluării stării subiective de bine, precum și dispoziția afectivă de moment.

Cu alte cuvinte, diferențele interindividuale în percepția stării subiective de bine se datorează și modului în care oamenii procesează informațiile – accesibilitatea informațiilor cu valență pozitivă, în detrimentul celor negative, sau viceversa. Mai mult decât atât, interpretarea informațiilor depinde nu doar de saliența stimulilor, ci și de acuratețea cu care sunt interpretate experiențele trăite (acuratețea fiind strâns legată de depășirea unor erori interpretative, determinate de false credințe, prejudecăți și stereotipuri).

Studiul relației dintre starea subiectivă de bine și personalitate a relevat faptul că extroverții fără tendințe nevrotice au niveluri mai ridicate ale stării subiective de bine decât cei cu tendințe nevrotice și introversie [13]. Este cunoscut faptul că există o corelație semnificativă între extroversie și dominanța experiențelor pozitive. Întrucât starea subiectivă depinde de balanța dintre emoțiile pozitive și negative, este firesc să existe o relație pozitivă între extroversie și starea subiectivă de bine. Validitatea acestei concluzii probate științific prin suportul empiric adus de studiul menționat mai sus nu certifică ideea că introverții vor avea în mod necesar un nivel mai redus al stării subiective de bine în comparație cu extroverții. Poate doar introverții cu tendințe nevrotice. Explicația este dată de faptul că starea subiectivă de bine nu este influențată doar de aspecte dinamico-energetice ale personalității, ci și de variabile contextuale și cognitive.

Există în literatura de specialitate cercetări care au explorat posibilitatea ca starea subiectivă de bine să aibă și un determinant genetic. În acest sens, A.Bouchard *et al.* (1998) au testat ipoteza conform căreia unii oameni se nasc cu predispoziția spre fericire, iar alții, dimpotrivă, spre nefericire. Au fost comparați gemeni monoziagoți și dizigoți care au fost crescuți separat cu gemeni monoziagoți și dizigoți care au fost crescuți împreună. Rezultatele au arătat că aproximativ 40% din varianța emoționalității pozitive și 55% din varianța celei negative sunt explicate de aspecte genetice. Așadar, genele influențează caracteristicile răspunsurilor emoționale în diverse circumstanțe de viață.

În esență, starea subiectivă de bine generală este expresia stilului de viață al individului, apreciat în mod subiectiv de către acesta și înțeles ca fiind recompensator din punct de vedere psihologic și social; este fericirea pe care indivizii o înțeleg prin prisma propriei experiențe și o evaluează ca fiind sau nu optimă.

Referințe:

1. Ryan M.R. & Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*, 2000, no.55(1), p.68-78.
2. Deiner E. Subjective well being // *Psychological Bulletin*, 1984, no.95, p.542-575.
3. Waterman A.S., Schwartz S.J. & Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation // *Journal of Happiness Studies*, 2008, no.9, p.41-79.
4. Deci E.L., Ryan M.R. Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction // *Journal of Happiness Studies*, no.9, p.1-11.
5. Ryan M.R. & Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*, 2000, no.55(1), p.68-78.
6. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989a, no.57, p.1069-1081.
7. Ryff C.D. & Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*, 2008, no.9, p.13-39.
8. Ryan M.R. & Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*, 2000, no.55(1), p.68-78.
9. Deci E.L., Ryan M.R. Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction // *Journal of Happiness Studies*, no.9, p.1-11.
10. Ryan M.R. & Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*, 2000, no.55(1), p.68-78.
11. Deiner E. Subjective well being // *Psychological Bulletin*, 1984, no.95, p.542-575.
12. Ryff C.D. & Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*, 2008, no.9, p.13-39.
13. Ibidem.

Prezentat la 10.06.2012