

STAREA DE BINE PRIN PRISMA EXIGENȚELOR CONTEMPORANEITĂȚII ȘI PERSPECTIVELE DE VIITOR

WELL-BEING THROUGH THE PRISM OF CONTEMPORARY DEMANDS AND FUTURE PERSPECTIVES

*Diana ANTOCI, dr. hab., conf. univ.,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7018-6651>
e-mail: antoci.diana@upsc.md*

CZU: 37:159.942 DOI: 10.46727/c.03-04-11-2023.p36-41

Abstract. Wellbeing is a subject of crucial importance for the contemporary period which in its favorable form contributes to the successive evolution of society. In this context, there is a need for continuous theoretical-experimental studies at the level of the education system to identify and understand the depth and diversity of well-being in various social contexts (the feeling of happiness, self-acceptance, control of social environment, the capacity for autonomy, building positive relationships with others, the purpose and meaning of life) in the contemporary flow of changes and challenges. The results of experimental research allow the design of new perspective ideas that will form the basis for ensuring wellbeing and maintaining balance between personal and professional life.

Keywords: wellbeing, contemporaneity, ideas of perspective, the feeling of happiness, self-acceptance, control of social environment, the capacity for autonomy, building positive relationships with others, the purpose and meaning of life.

Introducere.

Starea de bine a devenit, în contextul societății contemporane, o noțiune centrală, un pilon esențial al evoluției personale și colective. Într-o eră marcată de schimbări rapide și provocări complexe, preocuparea pentru starea de bine se impune ca un element cheie în modelarea viitorului umanității. Prin intermediul acestui studiu științific planificăm o explorare profundă a conceptului „starea de bine”, analizându-l prin prisma exigențelor și transformărilor pe care le impune contemporaneitatea.

Într-o lume aflată în continuă schimbare, în care tehnologia, globalizarea și ritmul accelerat al vieții redefinesc normele și valorile noastre, importanța înțelegerii și promovării stării de bine devine evidentă. Ne propunem să reflectăm și să studiem afecțiunile exigențelor contemporaneității, cu complexitatea lor, asupra dimensiunilor esențiale ale stării de bine: sentimentul de fericire, acceptarea de sine, controlul ambianței sociale, capacitatea de autonomie, construirea relațiilor pozitive cu ceilalți, scopul și sensul vieții.

Perspectivile de viitor aduc cu sine provocări și oportunități unice. Cum putem adapta conceptele și practicile legate de starea de bine la evoluțiile societății? Cum să dezvoltăm strategii eficiente în contextul schimbărilor continue? Acestea sunt întrebările pe care le vom explora în detaliu, urmărind să identificăm modalități de a promova starea de bine într-o lume în transformare constantă.

Prin analiza complexă a literaturii de specialitate, a cercetărilor empirice și a tendințelor emergente, acest articol își propune să ofere o perspectivă holistică asupra stării de bine în contemporaneitate și să contureze direcții posibile pentru viitor. Într-o lume în care echilibrul dintre eficiență, inovație și bunăstare devine tot mai crucial, această cercetare contribuie la înțelegerea și promovarea stării de bine în contextul exigențelor cotidiene.

Studiul analitic al literaturii științifice

Explicația teoretică a bunăstării subiective a fost oferită de diverse școli și curente din psihologie și filosofie, furnizând paradigme hedoniste care accentuează senzația de bine, confortul și plăcerea generală, sau paradigme eudemonice care văd realizarea satisfacției personale ca rezultat al creșterii, aspirației către fericire și atingerea scopurilor de viață [3]. Din ce în ce mai mulți specialiști sunt interesați de studiul aspectelor psihologice ale bunăstării emoționale sau ale stării de bine (wellbeing). O perspectivă dincolo de prosperitatea materială, percepția calității propriei vieți devine rezultatul unei „filtrări” a experiențelor trăite prin prisma unor scheme sau judecăți de valoare referitoare la ceea ce înseamnă satisfacție de viață (life satisfaction) și fericire (happiness).

Termenul „stare de bine” este des întâlnit, însă definirea acestuia este superficială. O analiză sistematică a literaturii a evidențiat variabilitatea definițiilor a stării de bine. Aceasta a fost cercetată într-o diversitate de contexte, grupuri de vârstă, culturi, comunități și țări, generând o gamă extinsă de definiții. Diversitatea rezultatelor complică procesul de comparare a concluziilor.

În cadrul cercetării științifice psihologice asupra stării de bine, au fost conturate două paradigme, care, deși par a fi diferite, prezintă puncte de intersecție în anumite domenii [5]. Perspectiva hedonistă asupra stării de bine susține că aceasta este identică cu plăcerea și fericirea [8].

Concepția alternativă *eudaimonistă* conceptualizează bunăstarea în termeni de dezvoltare a resurselor personale pentru atingerea unor performanțe superioare, acționând în conformitate cu potențialul [4] și experimentând dobândirea de scop sau semnificație în viață [9]. Abordările hedonistă și eudaimonistă se diferențiază prin utilizarea criteriilor subiective versus obiective în determinarea stării de bine psihologică. În timp ce abordarea hedonistică se concentrează pe trăirile pozitive subiective, cea eudaimonistă evidențiază experiențele dezvoltării și actualizării potențialului, considerate esențiale obiectiv pentru bunăstare [7]. Revista diferitelor teorii și modele surprinse în cercetarea empirică scoate în evidență o diversitate de perspective asupra stării de bine, care au fost prezentate detaliat într-o publicație realizată de Durayappah [2, p. 683].

În lucrarea „Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth” [6], Diener, cunoscut și sub numele de Dr. Fericire, sintetizează rezultatele cercetărilor sale desfășurate pe parcursul a 25 de ani, evidențiind patru componente ale fericirii:

- a) starea de bine psihologică, precum și atitudinile, scopurile și angajarea în muncă, sunt mai importante decât aspectul financiar;
- b) fericirea nu se rezumă doar la o stare subiectivă, ci reprezintă și o condiție benefică pentru relații, muncă și sănătate;
- c) așteptările realiste în privința fericirii sunt utile, deoarece nimeni nu poate experimenta fericirea în mod constant;
- d) elemente precum gândirea, atenția, interpretarea și memoria joacă un rol crucial în determinarea fericirii, contribuind la îmbunătățirea stării de bine psihologică a indivizilor.

Psihologia pozitivă a pus în evidență faptul că, pentru o perioadă îndelungată, specialiștii s-au concentrat predominant asupra aspectelor deficitare, vulnerabilității psihice și patologiei, neglijând cercetarea factorilor care contribuie la menținerea stării psihice de bine. În explorarea semnificațiilor stării de bine, Carol Ryff a conturat șase dimensiuni distincte:

- Autoacceptarea (selfacceptance) – reprezintă evaluarea pozitivă a propriei persoane și a experiențelor anterioare;
- Stăpânirea mediului (environmental mastery) – reflectă capacitatea de a gestiona propria viață, precum și ceea ce o înconjoară;
- Autonomia – înseamnă capacitatea de autodeterminare și rezistența față de presiunile sociale, exprimându-se prin capacitatea de a gândi și acționa în mod independent;
- Relațiile pozitive – implică relații interpersonale armonioase, care reflectă disponibilitatea de a ține cont de nevoile celorlalți;
- Creșterea personală (personal growth) – evidențiază deschiderea față de experiențe noi, reflectând nevoia de autodezvoltare;
- Scopul/Sensul în viață (purpose in life) – înseamnă conștientizarea semnificației scopului și sensului propriei vieți [9].

Cercetările realizate de Ryff, Singer și colaboratorii au subliniat faptul că nivelele ridicate ale stării subiective de bine corelează cu o circulație neuroendocrină îmbunătățită, reducerea riscurilor cardiovasculare și o funcționalitate imunitară optimă [10, p.13].

Psihologia pozitivă și cercetările părintelui acesteia, Martin Seligman [11], evidențiază că oamenii ating starea de bine, caracterizată prin un nivel ridicat de împlinire personală și profesională, în prezența celor cinci elemente de bază, structurate în cadrul modelului P.E.R.M.A [idem].

Modelul P.E.R.M.A reprezintă un acronim în limba engleză al unui model teoretic descriptiv al stării de bine. A fost elaborat de Martin Seligman, un pionier al psihologiei pozitive, și identifică cinci componente esențiale care contribuie la bunăstarea psihologică și la o viață înfloritoare [idem].

Este esențial să subliniem că starea de bine este strâns legată de coeficientul emoțional, care influențează calitatea vieții unei persoane în aspecte precum sănătatea, starea materială, accesul la educație sau servicii sociale de calitate, satisfacția față de viață, potențialul de dezvoltare, sănătatea mentală și calitatea relațiilor sociale. Prin urmare, modificările în stilul de viață și utilizarea intensivă a factorilor de fericire, cum ar fi relațiile sociale pozitive, satisfacțiile profesionale, activitățile recreative plăcute, resursele financiare, educația, credința și formularea și urmărirea obiectivelor relevante pentru valorile și credințele personale, sunt considerate căi solide pentru creșterea stării de bine a unei persoane.

Starea de bine a fost definită prin trăsăturile individuale ale unei stări inerent pozitive, cum ar fi fericirea, și este plasată pe un continuum de la aspecte pozitive la cele negative, precum autoaprecierea, nivelul de trai, absența stărilor de depresie sau interacțiunile sociale în cadrul unui colectiv.

Componentele stării de bine includ:

- a. Acceptarea de sine: o atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, precum și o percepție pozitivă a experiențelor și viitorului.
- b. Relații pozitive cu ceilalți: încredere în oameni, sociabilitate, nevoia de a primi și oferi afecțiune, atitudine empatică, deschidere și căldură.
- c. Autonomie: independență, hotărâre, rezistență la presiunile grupului, evaluarea personală conform standardelor individuale, și o preocupare moderată pentru așteptările și evaluările celorlalți.

d. Control: sentiment de competență și control personal asupra sarcinilor, crearea de oportunități pentru a satisface nevoile personale, și luarea deciziilor conforme cu valorile proprii.

e. Sens și scop în viață: orientare către scopuri pe termen mediu și lung, experiența pozitivă a trecutului, bucuria prezentului și relevanța viitorului, convingerea că merită implicarea, și curiozitate [1, p. 22].

Este evident că starea noastră de spirit și starea de bine sunt parțial influențate de trecut și de factorii fizici, însă restul rămâne în sfera responsabilității noastre. Felul în care percepem lucrurile și modul în care gestionăm aspectele vieții noastre, precum și influența emoțiilor și sentimentelor asupra noastră, sunt determinante. Relațiile noastre cu cei din jurul nostru joacă, de asemenea, un rol crucial în starea noastră de bine.

Cercetarea experimentală

Pentru evaluarea stării psihologice de bine, am aplicat Chestionarul pentru măsurarea stării psihologice de bine (CSPB). Acest chestionar cuprinde 30 de întrebări, câte 5 pentru fiecare din cele șase dimensiuni relevante pentru definirea bunăstării psihologice: sentimentul de fericire, acceptarea de sine, controlul asupra ambianței, capacitatea de autonomie, relațiile pozitive cu ceilalți, și scopul și sensul vieții. Întrebările sunt formulate utilizând o scară de răspuns de tip Likert, cu 7 trepte, variind de la -3 la 3.

Rezultatele denotă scoruri înalte. Astfel, cele mai înalte scoruri au fost înregistrate la asemenea dimensiuni ale stării psihologice de bine, precum deținerea de scop și sens al vieții (2,26p.), acceptarea de sine (2,42p.) și sentimentul subiectiv de fericire. De asemenea, la un nivel destul de înalt au fost înregistrate scoruri la dimensiunile precum: capacitatea de monitorizare a ambianței sociale (1,25p.) și capacitatea de construire a relațiilor pozitive cu alții. Scorul pentru aprecierea generală a stării de bine psihologic este de 1.87p., mai sus de medie. Acceptarea de sine reprezintă în acest caz punctul de referință major pentru experiența bunăstării.

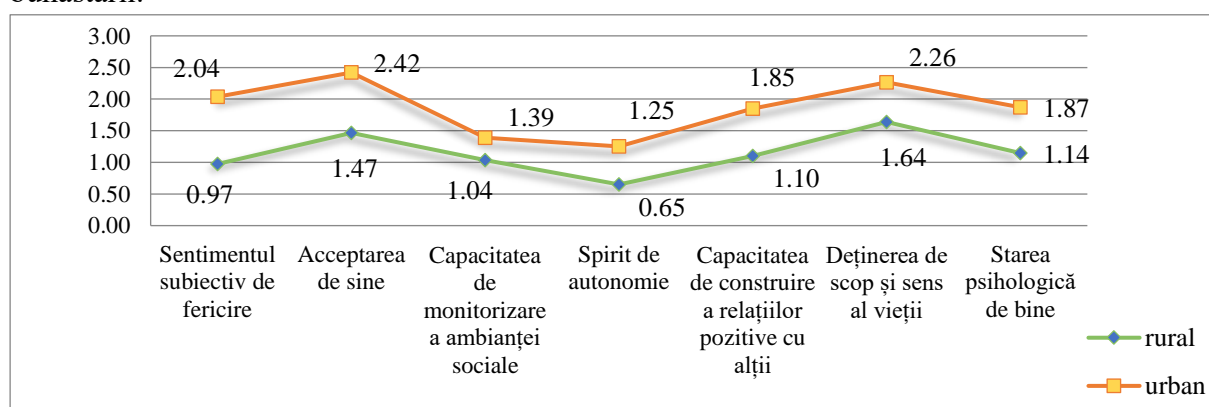


Fig. 1. Valorile atribuite stării de bine a subiecților din mediul rural și urban (puncte)

Prin următoarele calcule am intenționat să identificăm dacă există o diferențe semnificative între dimensiunile stării de bine la preadolescenții din mediul rural și cel urban. Analizând fig. 1. constatăm că valorile atribuite stării de bine sunt mult mai înalte în mediul urban decât în cel rural. Diferențele semnificative care se atestă la dimensiunile stării de bine constituie: sentimentul subiectiv de fericire (-1,07p.); acceptarea de sine (-0,95p.); capacitatea de monitorizare a ambianței sociale (-0,35p.); spiritul de autonomie (-0,6p.); capacitatea de construire a relațiilor pozitive (-0,75p.); deținerea scopului și sensului vieții (-0,62p.). În

dependență de aceste rezultate putem afirma că cele mai mari decalaje sunt înregistrate la dimensiunile stării de bine psihologic precum: sentimental subiectiv de fericire și acceptarea de sine. În ceea ce privește starea psihologică de bine, la subiecții din mediul rural scorul este de 1,14p., iar la cei din mediul urban scorul este de 1,87p..

Reflecții și concluzii

Diferențele în starea de bine psihologică între subiecții din mediul urban și cei din mediul rural pot fi influențate de mai mulți factori intrapersonali, socio-culturali, economici și de mediu. Existența unei stări de bine psihologice mai ridicate la subiecții din mediul urban comparativ cu cei din mediul rural poate avea diverse semnificații.

Una dintre acestea constituie accesul la resurse și oportunități oferite în mediul social. Mediul urban oferă adesea o mai mare accesibilitate la resurse și oportunități, cum ar fi serviciile medicale, educaționale, culturale și de recreere, dar satisfacția generală a necesităților și dorințelor individuale, contribuie la o starea de bine mai înaltă.

Starea de bine depinde și de oportunități de angajare, care au un grad mai înalt de oferte și oportunități de angajare și carieră în mediul urban în comparație cu cel rural. Un loc de muncă satisfăcător poate contribui semnificativ la starea de bine, conferind un sentiment de realizare și siguranță financiară.

Diversitatea culturală în prezent constituie un segment esențial în comprehensiunea și evaluarea stării de bine a persoanelor din mediul urban și rural. Această diversitate reflectă un amestec complex de valori, tradiții, obiceiuri și stiluri de viață ce influențează semnificativ percepțiile și experiențele individuale.

În contexte urbane diversitatea culturală este mai evidentă și mai pronunțată, interacțiunile interculturale contribuie la dezvoltarea unei perspective mai bogate asupra lumii și la îmbogățirea vieții comunitare. Astfel, expunerea la diferite culturi oferă oportunități de învățare și schimb de experiențe, susținând și dezvoltând starea de bine psihologică.

În mediul rural, diversitatea culturală rămâne a fi percepută într-un mod diferit, mai ales în comunitățile mai omogene. Totuși, chiar și în aceste contexte, tradițiile locale, valorile transmise din generație în generație și interacțiunile cu diverse grupuri joacă un rol semnificativ în conturarea percepției individuale asupra stării de bine.

Este important să abordăm diversitatea culturală cu sensibilitate și deschidere în eforturile noastre de a înțelege starea de bine în ambele medii. Încurajarea dialogului intercultural și promovarea unei aprecieri a diversității contribuie la dezvoltarea unui mediu favorabil pentru îmbunătățirea stării de bine a comunităților, indiferent de mediul în care acestea se află.

O altă semnificație se referă la nivelul de a trăi. În societatea contemporană diversitatea culturală și condițiile de trai constituie aspect important în conturarea stării de bine a subiecților din diferite medii, influențându-le percepția asupra vieții și sănătatea mentală. Ca și o perspectivă de viitor este importantă explorarea în detaliu a influențelor mediului înconjurător și contextelor culturale asupra stării de bine a oamenilor. Mediul urban are adesea un nivel de trai perceput mai ridicat, cu mai multe facilități și confort. Infrastructura dezvoltată, locuințele moderne și alte facilități influențează pozitiv percepția asupra vieții și, implicit, starea de bine.

Condițiile de trai și sănătate reprezintă factori esențiali în modelarea stării de bine a ființei umane, având un impact semnificativ asupra percepției vieții acestora. Acești doi

parametri sunt interconectați și pot influența reciproc, contribuind la dezvoltarea unei stări psihologice pozitive sau, dimpotrivă, la apariția unor dificultăți și disconfort.

Dintr-o perspectivă, condițiile de trai în mediul urban includ accesul la infrastructură modernă, cum ar fi serviciile publice, educația, locuința, transportul și facilitățile recreative. Un nivel ridicat al acestor factori contribuie la o percepție mai bună a stării de bine, oferind rezidenților posibilitatea de a-și satisface nevoile și aspirațiile.

Din alt punct de vedere, mediul rural aduce cu sine caracteristici specifice, cum ar fi legătura strânsă cu natura, comunitatea solidară și tradițiile bine întreținute. Conform celor menționate, accesul la anumite servicii și facilități moderne este în unele cazuri mai limitat în mediul rural comparativ cu mediul urban, ceea ce influențează percepția stării de bine.

Sănătatea reprezintă un element crucial pentru starea de bine generală. Accesul la servicii medicale, nivelul de îngrijire medicală, stilul de viață și factorii de mediu contribuie la menținerea sănătății individuale. Atât mediul urban, cât și cel rural, aduc provocări distincte în acest sens, iar abordarea integrată a acestor aspecte participă la îmbunătățirea stării de bine a comunităților. Înțelegerea complexă a condițiilor de trai și sănătate în mediul urban și rural oferă perspective semnificative asupra factorilor care modelează starea de bine a persoanelor și a societății în întregime.

Este important să subliniem că aceste diferențe în deosebi din perspectiva exigențelor contemporaneității nu sunt absolute și pot varia în funcție de diverse contexte socio-culturale și economice ale fiecărui mediu urban sau rural în parte. Studiile specifice și cercetările sociologice pot furniza o înțelegere mai detaliată a acestor diferențe și a factorilor care le influențează.

Bibliografie:

1. BĂBAN, A. Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere. Ed. a III-a. Cluj-Napoca: ASCR, 2011.
2. BLANCHFLOWER, D. G., OSWALD, A. J. Is wellbeing U-shaped over the life cycle? In: *Social Science & Medicine*, 2008. pp. 1733–1749
3. BOŠKOVIĆ, M., ŠENDULAJENGIĆ, V. (2008). Mental health as eudaimonic wellbeing? In: *Psychiatria Danubina*, 2008, Dec. 20(4): pp.452–455.
4. Curriculum Național. Învățământ primar. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. Chișinău, 2018.
5. DECI, E. L., RYAN, R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, (2008) 9: pp.1-11.
6. DIENER, E., DIERNER R.-B. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell: Oxford, 2008.
7. KAGAN, S. The limits of well-being. In: E. F. Paul, F. D. Miller, Jr., & J. Paul (Eds.). *The good life and the human good*. Cambridge: Cambridge University Press, 1992. pp.169-189.
8. KAHNEMAN, D., DIENER, E., SCHWARZ N. *Well-being: The foundations of hedonicpsychology*. New York: Russell-Sage Foundation, 1999. 605 p.
9. RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. pp.1069-1081.
10. RYFF, C.D., SINGER B:H. Knowthy self and become what you are. A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2008, no.9, pp. 13-39.
11. SELIGMAN, M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: AtriaBooks, 2011. ISBN 978-1-4391-9076-0.