

ABORDARE TEORETICĂ A FERICIRII LA FEMEII

THEORETICAL APPROACH OF HAPPINESS IN WOMEN

Maria POPESCU, *dr., conf. univ., UPSC, Chișinău*
<https://orcid.org/0000-0002-5383-2121>

Lyuba LOSHAKOVA, *masterandă UPSC, Chișinău,*
Orcid: 0009-0002-1869-9502

CZU: 159.923.3-055.2

Rezumat. În toate timpurile, femeile au fost și continuă să fie o sursă infinită de inspirație pentru creatorii în cele mai diverse domenii. Monumente au fost ridicate în cinstea lor, romane, poezii, piese muzicale și alte opere de artă le-au fost dedicate. Bărbați au mers în luptă, și-au dat viața pentru ele. Dar esența femeii constă în aceea de a fi actor, sau mai bine zis actriță, într-o multitudine de roluri. Și de la vremurile preistorice până în prezent, femeia este un simbol al continuității vieții.
Cuvinte-cheie: fericire, echilibru psiho-fiziologic, bunăstare, stare de bine, femei.

Abstract. At all times, women have been, and continue to be, an infinite source of inspiration for creators in the most diverse fields. Monuments were erected in their honor, novels, poems, musical pieces and other works of art were dedicated to them. Men went to battle, gave their lives for them. But the quintessence of the woman is that of the actor, or rather the actress, of a multitude of roles. And from prehistoric times to today the woman is a symbol of the continuity of life.

Keywords: happiness, psycho-physiological balance, well-being, women.

În toate timpurile femeile au fost, și continuă să fie, o sursă infinită de inspirație pentru creatorii din cele mai diverse domenii. În cinstea lor au fost ridicate monumente, li s-au dedicat romane, poezii, piese muzicale și alte opere de artă. Bărbații au mers la luptă, și-au dat viața pentru ele. Însă chintesenta femeii este cea de actor, sau mai bine zis de actriță, a unei multitudini de roluri. Și din timpuri preistorice până astăzi femeia este un simbol al continuității vieții.

Înainte de Epoca Renașterii, iar în unele țări chiar și mulți ani după această perioadă, personalitatea unei femei se forma în limitele tradițiilor stricte ale patriarhatului, unde li se atribuia rolul restrâns de soție, mamă și gospodină, neavând drept la educație și expunerea propriei păreri în societate. Conform sloganului tradiționaliștilor imperiului german, rolul social al femeii a fost redus la conceptul de 3K ("Küche, Kind, Kirche"), ceea ce în limba germană înseamnă "Bucătărie, Copil, Biserică". Astfel, dezvoltarea personală a unei femei a fost determinată de aceste limite rigide și înguste.

Astăzi, pe lângă faptul că nasc copii și protejează familia, după o lungă perioadă de dobândire a drepturilor egale în societate, femeile participă la procesul decizional, au propria afacere, sunt șefi de corporații, ocupă posturi importante precum ministru al apărării sau președinte. În aceste condiții, doamnele dau dovadă de pragmatism, logică și inițiativă, care, conform teoriei lui Freud, sunt calități masculine, iar neurologia și medicina susține că aceste manifestări sunt coordonate de emisfera stângă a creierului, care este mai activă la bărbați. Prin urmare, pentru ca o femeie să obțină succes într-o lume modernă plină de schimbări și amenințări, este nevoie de calități masculine. Trecând printr-o astfel de transformare, oare reușește ea să-și păstreze intactă partea feminină care presupune acceptare, intuiție, emotivitate și creativitate ?

În acest fel, femeia modernă se confruntă cu o serie de contradicții care pot duce la conflicte interne, dezechilibru psiho-emoțional și crize de personalitate. În același timp, fiecare femeie tinde spre fericire care nu poate fi experimentată doar printr-un stil de viață activ.

După cum concluzionează I. Kant, incertitudinea conceptului de fericire constă în faptul că o persoană care tinde spre fericire nu realizează și nu poate spune cu siguranță ce își dorește [7].

Conceptul de fericire este influențat de tradiții și obiceiuri, caracteristicile mentale și cultura oamenilor, timp și epocă. Acesta reflectă normele culturale, psihologice, economice, sociale care predomină în fiecare comunitate specifică.

Problema fericirii unui individ a fost abordată încă de către sofști și Socrate în secolul al IV-lea î.Hr. Aceștia au vorbit despre bunăstarea subiectivă, spunând ca omul este măsura tuturor lucrurilor, ceea ce înseamnă că toate ideile, credințele, atitudinile și motivele sunt limitate de percepția senzorială a fiecărei persoane [9].

Lao-Tse și Confucius au considerat că fericirea poate fi numai în echilibrul și unirea celor două axe structurale de bipolaritate Yin și Yang care prezintă filosofia lumii orientale și care pot prezenta diferite combinații [6]. Filozofii taoiști au marcat relația între macrocosmosul - universul și microcosmosul – omul [5].

S. Freud spunea că „fericirea este absolut și exclusiv subiectivă”, iar V. Frankl consideră că o persoană nu poate tinde spre fericire, poate doar să caute motive pentru fericire. Astfel, fericirea este o componentă importantă a vieții, dar nu este sensul vieții în viziunea psihologului existențialist [4].

Abraham Maslow a definit fericirea ca fiind satisfacerea nevoilor care sunt extrem de importante pentru o persoană. În modelul sau ierarhic al nevoilor umane acesta a arătat că baza fericirii o reprezintă nevoile fiziologice: hrană, somn, căldură, adăpost, sentimentul de securitate și stabilitate, acceptare și aprobarea socială.

Su, Diener, Oishi și Triandis au explorat relația culturii cu bunăstarea subiectivă și experiențele emoționale interne legate de satisfacția vieții. Ei au descoperit că în culturile individualiste experiența emoțională este mai strâns legată de bunăstarea subiectivă decât în culturile colectiviste. Alte studii evidențiază importanța relațiilor conjugale pentru fericire și bunăstarea emoțională [11].

Prin urmare, principalele criterii pentru bunăstarea psihologică a unei femei sunt succesul obiectiv (sănătate socială, fizică, psihologică și somatică) și experiența subiectivă a bunăstării, manifestată într-un sentiment de fericire și satisfacție față de viață în general. Nivelul de bunăstare psihologică este determinat de diverși factori subiectivi și obiectivi, inclusiv de caracteristicile mediului, al cărui grad de influență este determinat de semnificația lor pentru individ [12].

Relevanța studiului în psihologie a fenomenului fericirii în rândul femeilor este determinată de influența occidentală a individualismului secolului XXI. Studiile arată că dorința de a deveni mai fericit nu numai că ajută să te simți mai bine, dar și te energizează, dezvoltă creativitatea, întărește sistemul imunitar, ajută la îmbunătățirea relațiilor, la lucru mai productiv și chiar pentru creșterea speranței de viață [1].

În același timp, observăm că anume la vârsta tânără femeii îi revine unul dintre cele mai importante roluri, cel de mamă, în care ea pune bazele fiziologice și psihologice unei noi vieți, lăsând astfel un mare impact asupra viitoarelor generații.

Tinerețea este una dintre cele mai controversate perioade ale vieții unei femei. Anume în această perioadă tinerele simt nevoia de afiliere și intimidare, au o disponibilitate afectivă mare și aspirații spre alcătuirea unui cămin; acestea se adaptează la rolul de soție, intră într-o legătură afectivă, sexuală și socială foarte complexă. Rolul de soție îi revine unei femei în medie la 26 de ani [15].

O altă direcție de solicitare a adaptării este legată de maternitate. Conform datelor statistice oficiale, în Republica Moldova în Republica Moldova vârsta medie a mamei primipare în anul 2020 a constituit 25,2 ani, în UE vârsta medie a fost de 29,4 de ani, iar în Rusia aceasta a constituit 29 de ani [16, 17, 18].

În culegerea alcătuită din șase volume dedicată psihologiei dezvoltării, Lev Vygotsky susține că ”Psihologia trebuie să țină cont de legile dezvoltării embrionare a copilului, deoarece specificul acestei perioade influențează cursul dezvoltării postnatale”, iar mulți autori, printre care și G. Lermite, ajung la concluzia că în primele zile ale existenței extrauterine, copilul ca și cum continuă viața uterină și păstrează trăsăturile psihologice ale acesteia. Prin urmare, de starea mamei depinde dezvoltarea persoanei nu doar în copilărie, dar și în perioada care o precede [14].

De asemenea, în mijlocul etapei de tinerețe omul suportă o stare de criză, o cotitură în dezvoltare care are loc aproximativ la 30 de ani, când acesta caută posibilitatea de a-și stabili locul său în viața adultă, dorește să aibă un serviciu bun, aspiră la securitate și stabilitate. Omul are scopuri, dorințe, vise și muncește intensiv pentru aceasta. La femei în timpul crizei se schimbă, de obicei, prioritățile stabilite la începutul tinereții [10]. Femeile orientate la căsătorie și educația copiilor, acum în mare măsură sunt atrase de scopurile profesionale. Iar cele care dădeau toate puterile lucrului, acum le îndreaptă spre familie și căsnicie.

Una dintre premisele care contribuie la cercetarea stării de bine la femei tinere este că prevalența depresiei în rândul femeilor este de două ori mai mare decât printre bărbați în condițiile societății moderne. Mai frecvent episodul depresiv debutează la vârsta de 30 de ani, iar studiile arată că depresia cauzează o deteriorare mai mare a sănătății decât unele boli fizice cronice majore precum angina, artrita, astmul sau diabetul [13]. De asemenea, este în creștere și rata suicidului la femei.

O altă problemă la nivel mondial este cancerul glandelor mamare. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, peste 10 milioane de cazuri noi de cancer de sân sunt înregistrate anual. Cea mai mare mortalitate din cauza tumorilor mamare a fost înregistrată în Marea Britanie, Danemarca și Franța. În același timp, această cifră este cea mai scăzută în rândul femeilor din India, China și Mongolia.

Nu poate fi trecută cu vederea cercetarea publicată de revista [The Lancet Public Health](#), care în urma studiului sănătății mentale a cetățenilor din 27 de state a ajuns la concluzia că la depresii sunt mai predispuse fete cu vârsta până în 29 de ani, iar numărul acestora este mai mic în țările estice, deși acestea sunt mai puțin prospere [19].

Abordarea fericirii la femei devine mai pronunțată odată cu dezvoltarea lumii digitale, a provocărilor din partea mass-mediei, care nu doar reflectă realitatea, ci și o construiesc și reconstruiesc prin reprezentările sociale din discursuri publice, publicitate, emisiuni, filme și alte forme de exprimare. Cinematografia, una dintre cele mai tinere forme de artă, exercită o influență puternică asupra civilizației umane prin mediatizarea tiparelor feminine. Filmul devine o formă de exprimare profund participativă, cu ajutorul căreia oamenii își re-creează societatea și identitățile. Filmele și mass-media crează tipare și construiesc destine. Una dintre cele mai iconice imagini create de cinematografie, parte a întregii culturi mondiale, a devenit Marilyn Monroe. În ultimii ani de viață ai actriței, starea psihologică a fost maxim instabilă și la vârsta de 36 de ani aceasta s-a sinucis.

Cu o anumită doză de abstractizare, putem clasifica stereotipurile feminine prezente în cinematografie și culturile diferitor popoare:

- ✓ femeia muză, seducătoare și inaccesibilă. Psihanaliștii consideră că este vorba despre atribuirea sexului feminin a diverselor forme de aspirații, năzuințe, himere și visuri. Eroina de acest gen este prezentă în filmele despre bărbații celebri (Napoleon, Nelson ș.a.);
- ✓ în secolul XX s-a promovat imaginea unor femei victime, care sunt folosite în interesele unor bărbați meschini: filmele „Iubire periculoasă”, „Drumul către infern” (1985);
- ✓ femeile eroine, savante, care se jertfesc în interesele partidului și statului, prezente mai ales în cinematografia sovietică;
- ✓ cultura occidentală vine cu imaginea unei femei de afaceri, emancipată social și cultural, deseori în roluri de polițist, agent secret, judecătoare, în același timp fatală și seducătoare;
- ✓ cinematografia asiatică vine cu un alt portret, unde, pentru a trata condiția femeii, se îmbină armonios rafinamentul și spiritualitatea [8].

Așadar, sexul feminin intră într-o cursă constantă pentru sănătate și frumusețe, afiliere, educație, carieră, familie, statut, pentru că sunt atât de multe standarde cărora trebuie să corespundă, punând astfel în pericol sănătatea mentală, psihologică și fiziologică, iar pentru a găsi o soluție, este nevoie să luăm în considerare toate aspectele și provocările menționate.

Observăm că pentru obținerea unui echilibru se conturează o formulă constituită din trei componente de bază: fiziologică, afectivă și rațională. Acești trei piloni de bază se regăsesc și în principiul psihosomaticii care spune că omul este un sistem integrat alcătuit din suflet (psihicul) și

trup (componenta fizică și materială). Toate părțile interacționează între ele, iar dereglarea în oricare dintre aceste componente duce inevitabil la modificări în alte părți sau afectează funcționarea normală a acestora. Pentru ca o persoană să se vindece, să obțină echilibru psiho-fiziologic, este necesar să se lucreze la nivelul tuturor componentelor.

La rândul său, cu o teorie unificatoare vine și abordarea estică regăsită în filosofia chineză care a știut să codifice și să conserve o viziune holistică asupra omului și a plecat de la premisa că totalitatea se află în tot ce există, elaborând teoria celor trei centre dantiani:

1. Dantianul inferior numit și „oceanul energiei”, considerat drept centrul vieții instinctive și intuitive de care depinde funcția fiziologică, reflectată în partea de jos a corpului pornind de la plexul solar;
2. Dantian mijlociu, situat la nivelul inimii, asociat cu depozitarea spiritului și a psihicului;
3. Dantianul superior, situate în partea de sus a corpului, asociat cu mintea și gândirea [5].

O altă abordare holistică orientală se reflectă în sistemul chakral care susține că omul este un sistem alcătuit din șapte componente sau energii reflectate în corp, cărora le corespunde o sferă a vieții, iar echilibrarea acestora duce la sinergia și interconectarea principiului feminin și masculin Yin și Yang [11].

Lise Bourbeau în lucrarea *Știi cine ești* scrie că fiecare este responsabil de boala sa, iar corpul uman este un instrument extraordinar care ne semnalizează în ce domeniu al vieții există probleme. De asemenea, dânsa a explicat sensul bolilor în raport cu fiecare zonă corporală. Psihosomatica celor șapte zone este prezentată astfel: în partea de jos a corpului se află teama de viața materială și anxietatea, libidoul, centrul simțurilor și al plăcerilor. Zona din mijloc a corpului reflectă tot ceea ce se întâmplă în viața emoțională și afectivă a omului, aici se află centrul dragostei și compasiunii, acel ”suflet”, ”inima” sau subconștient care ne oferă bucuria vieții. Și, în final, partea de sus a corpului, unde autoarea plasează dimensiunea mentală a omului, dezvoltarea intelectuală și profesională, iar problemele din această zonă a corpului au tangență cu felul nostru de a gândi, de folosirea intelectului în mod excesiv sau incapacitatea schimbării vechilor scheme de gândire. Aici se regăsesc bolile precum depresia, psihoza și nevroza. Totul se încheie cu cel de-al șaptelea centrul energetic, pe care autoarea îl numește coronar și îl descrie ca centrul identificării cu puterea divină [2].

Este de menționat faptul că psihologi renumiți precum I. Moreno, D. Smîslov și alții s-au regăsit în filosofia estică, ideile căreia au fost reflectate în lucrările sale de specialitate, iar tehnicile de orientare corporală din terapia bioenergetică a lui Lowen, printre care se numără yoga, tai-zi-chuan, arte marțiale, de asemenea, care au origini orientale.

Așadar, luând în considerare că cercetările neurologilor au dezvăluit faptul că femeile au un creier compartimentat, nervii *corpus callosum* care leagă cele două emisfere sunt mai groase față de cele ale bărbaților, femeile având cu peste 30% de legături mai multe între emisferele stânga și dreapta a creierului, iar hormonul feminin estrogen stimulează dezvoltarea celulelor nervoase, contribuind astfel la apariția mai multor legături la nivelul creierului, putem concluda că pentru a crea un echilibru psiho-fiziologic și emoțional o femeie ar trebui să unifice tot ceea ce există în interiorul său [6]. Fizicienii cuantici au făcut mulți pași înainte când au început să colaboreze cu oameni precum C.G.Jung și au redescoperit idea că ”totalitatea se află în tot ceea ce există”, constatând că nivel de interacțiune între lucruri este mare[5].

În cele din urmă, putem concluziona că pe parcursul istoriei rolul și situația femeii în societate s-a schimbat enorm, provocările și idealurile unei femei din secolul trecut diferă considerabil față de cele dictate de societatea modernă. Însă, din cele mai vechi timpuri și până în prezent, constantă a ramas dorința femeilor de a înțelege ce este fericirea, prin ce se caracterizează și unde trebuie redicționate eforturile pentru a o atinge. Se pare că, indiferent de naționalitate și cultură, o formulă a fericirii ar putea fi constituită din unificare și armonizare a tuturor rolurilor și a sferelor vieții unei femei, prin obținerea unui ”puzzle” creat din corp, suflet și rațiune.

Bibliografie

1. ARGYLE, M. Psihologia fericirii. București, Editura: Ideea europeană, 2018
2. BOURBEAU, L. Știi cine esti ? Descoperă-te pe tine însuși. București, Editura Niculescu, 2003
3. DIANE, E., PAPALIA, S., WENDKOS, O. Dezvoltarea umana. București, Editura: Trei, 2010
4. MIKHAILICHENKO, V. Psihologia dezvoltării personalității. Kiev, Editura: Pravo. Monografie, 2015
5. ODOUL, M. Spune-mi unde te doare, iar eu îți voi spune de ce. București, Editura: Adevăr Divin, 2018
6. TUDOSE, C. Gen și personalitate: psihologie feminină și psihologie masculină. București: Editura Tritonic, 2012;
7. KANT, I. Întemeierea metafizicii moravurilor. București: Humanitas, 2007
8. Dicționar de cinematografie. București: Editura enciclopedică, 1997
9. LEONTIEV, D. Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020
10. LEVINSON, D. A conception of adult development. 1986
11. OISHI, S., DIENER, E., SUH, E. The measurement of values and individualism-collectivism // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998
12. RIKEL, A., TUNIYANTS, A. The concept of subjective well-being in the hedonistic and eudemonistic approaches. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2017
13. The NICE Guideline on the treatment and management of depression in adults, The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists. 2010;
14. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Москва, 198
15. <https://w3.unece.org/PXWeb/ru/Table?IndicatorCode=303>
16. https://statistica.gov.md/ro/situatia-copiiilor-in-republica-moldova-in-anul-2020-9578_3441.htm
17. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20210224-1>
18. https://tass.ru/obschestvo/12672491?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com
19. [The Lancet Public Health https://tass.ru/obschestvo/11717681](https://tass.ru/obschestvo/11717681)

CAUZELE STRESULUI LA ȘOFERI

CAUSES OF STRESS IN DRIVERS

Maria POPESCU, dr., conf.univ., UPSC, Chișinău
<https://orcid.org/0000-0002-5383-2121>

Ana GHERȚOVOL, masterandă, UPSC, Chișinău
<https://orcid.org/0009-0009-3175-0342>

CZU: 159.942-656.1-051

Rezumat. Stresul este una dintre "bolile civilizației" contemporane. Studiile legate de sănătatea ocupațională au determinat că stresul este "unul dintre cele mai grave probleme ale timpurilor noastre, în special pentru persoanele a căror sănătate fizică și mentală este în pericol." Aspectul biologic afectează oamenii și din punct de vedere social.

Cuvinte-cheie: stres, șoferi, personalitatea șoferului, managementul stresului.

Abstract. Stress is one of the contemporary "diseases of civilization". Surveys related to occupational health have determined that stress is "one of the most serious problems of our time, especially for people whose physical and mental health is at risk." biological aspect, affecting people and socially.

Key words: stress, drivers, driver personality, stress management.

Stresul e una dintre „maladiile civilizației” contemporane. Sondajele legate de sănătatea în muncă au stabilit că stresul e „una dintre cele mai grave probleme ale vremii noastre, mai ales, pentru oamenii cărora le pune în pericol sănătatea fizică și mentală”. Se observă, în ultimul timp, că termenul a depășit accepția unui aspect biologic, afectând oamenii și pe plan social. Pentru că