

ABORDĂRI TEORETICE ALE STĂRII DE BINE ÎN PSIHOLOGIE

58

Racu Iulia, profesor universitar, doctor habilitat în psihologie
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID: [0000-0002-9096-7121](https://orcid.org/0000-0002-9096-7121)

racu.iulia@upsc.md

Druță Eugenia, doctorandă, Școala Doctorală de Psihologie,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID: [0008-5570-5514](https://orcid.org/0008-5570-5514)

cirlan.eugenia94@gmail.com

Abstract. The article presents the theoretical approach to well-being, the quality of life and happiness. Also, in article are included the most important explicative models of well-being such as: dichotomic model of well-being of Ed. Dinner, E. Allardt model, self-determination theory by R. Ryan și E. Deci, R. Cummins homeostatic theory.

Key-words: well-being, happiness, explicative theory of well-being

Un concept relativ nou din psihologie este starea de bine. Primele cercetări cu referire la starea de bine se conturează în anii 80, ai secolului XX. Starea de bine a fost și continuă să fie obiect de cercetare în mai multe discipline. Astfel în literatura de psihologie starea de bine este definită de la o stare inerentă pozitivă (fericire) la un continuum de la pozitiv la negativ, cum ar fi de exemplu modul în care o persoană și-ar aprecia stima de sine, sau în termenii contextului unei persoane (nivel de trai), lipsa stării de bine (depresie) sau în cadrul unui colectiv (interrelaționarea) [2, 4, 5, 6, 7, 10].

M. Argyle a întreprins cercetări cu referire la fericire realizând mai multe anchete în care subiecții au făcut referire la starea subiectivă de bine. Astfel indivizii au menționat că starea de bine este măsurată prin nivelul de venit și starea de sănătate, ambele aparținând factorilor sociali [10].

O abordare asemănătoare a stării de bine, cu cea a lui M. Argyle o găsim și în Dicționarul de psihologie APA în care aceasta este prezentată ca evaluarea propriului nivel de fericire și satisfacție față de viață. Starea subiectivă de bine cuprinde câteva componente: bunăstarea afectivă care presupune prezența unui afect plăcut (de exemplu, sentimente de fericire) versus absența afectului neplăcut (de exemplu, starea de spirit deprimată) și bunăstarea cognitivă ce exprimă o evaluare a vieții în ansamblu (de exemplu, satisfacția globală a vieții) și a experiențelor de viață specifice (de exemplu, satisfacția în muncă). Toate aceste componente sunt distincte în stabilitatea și variabilitatea lor în timp și în relațiile lor cu alte dimensiuni. De exemplu, asocierea dintre venit și bunăstarea afectivă este mai slabă decât cea dintre venit și bunăstarea cognitivă, așa cum

demonstrează rapoartele că șomerii au avut mult mai puțină satisfacție de viață decât persoanele angajate, dar nu diferă în ceea ce privește bunăstarea lor afectivă zilnică [9].

Bunăstarea psihologică a fost studiată de N. Bradburn, care elaborează și o scală de echilibru afectiv ce a fost utilizată pe larg în multiple cercetări pentru investigarea diferitor aspecte ale stării de bine. Pentru N. Bradburn, bunăstarea psihologică este starea de fericire împreună cu un sentiment subiectiv de mulțumire față de propria viață. Autorul explorează relațiile între nivelul bunăstării psihologice și factorii sociali. Astfel, N. Bradburn consemnează o interrelație între bunăstarea psihologică și nivelul veniturilor materiale. Persoanele cu venituri mai mari au de cele mai multe ori niveluri mai ridicate de bunăstare psihologică [1, apud 4].

Conform lui E. Diener, starea de bine, este studiată de mai bine de un sfert de secol și reprezintă o experiență și o funcționalitate psihologică optimală. După E. Diener starea de bine, pe care autorul o mai numește și starea emoțională de bine cuprinde un ansamblu de emoții și sentimente pozitive ce sunt resimțite de individ, precum și lipsa emoțiilor și afectelor negative. E. Diener menționează că starea de bine de fapt este subiectivă, pentru că fiecare ființă umană își evoluează în mod general, măsura în care experimentează starea de bine [3]. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen și S. Griffin evidențiază câteva componente / dimensiuni ale stării de bine printre care vom enumera: satisfacția de viață, starea emoțională de bine și prosperitatea psihologică [3]. În cheia acestor idei, E. Diener lansează propriul model dihotomic ce explică starea de bine, vom menționa aici *modelul bottom-up și modelul top-down*. E. Diener evidențiază printre factorii bottom-up: evenimentele, situațiile și datele demografice ale individului, toate acestea țin de mediu macrosocial. E Diener punctează că bogăția, libertatea și egalitatea determină fericirea unei națiuni [3]. În ceea ce privește un individ particular, E. Diener menționează că starea de bine depinde într-o măsură extrem de mică de factori demografici cum ar fi sexul, vârsta, nivelul de educație, venitul, etnia și statusul marital. În acest context, F. Andrews și S. Withey specifică că starea de bine este considerată a fi o armonie între satisfacția la locul de muncă, căsnicie și sănătate. O altă ipoteză expusă de P. Costa și R. McCrae consemnează că starea de bine mai degrabă este o consecință a satisfacției individului față de cele mai importante domenii ale vieții, decât o cauză a acesteia [3].

După E. Diener, E. Suh, R. Lucas și H. Smith factorii top-down cuprind factorii individuali (valorile și obiectivele individului) care provoacă evenimentele externe ce determină bunăstarea emoțională. Explicația top-down se focusează pe prezența unei relații descendente dintre satisfacția de viață și satisfacția față de aspectele vieții. Caracterul acestei relații este unul de la general la particular. Astfel individul va atribui unui eveniment sau unui aspect al vieții un nivel de satisfacție ce va depinde de evaluarea globală a vieții proprii. O astfel de abordare a stării de bine prezintă interrelații între optimism, extraversiune, lipsa tensiunilor psihice și evaluarea pozitivă a stării subiective de bine. Stările psihice caracteristice fiecărui individ condiționează, din perspectiva

modelului top-down, evaluarea generală a vieții, care la rândul ei are un impact asupra modului în care sunt percepute diverse sfere ale vieții [3].

Încă o abordare teoretică a stării de bine este modelul conceptual propus de E. Allardt. În accepțiunea lui E. Allardt, starea de bine este resimțită de individ doar atunci când acesta își poate satisface toate necesitățile. Necesitățile, după E. Allardt pot fi de câteva tipuri: „a avea”, „a iubi” și „a fi”. În continuare vom prezenta succint o explicație pentru necesitățile evidențiate de E. Allardt: la „a avea” pot fi raportate condițiile materiale și toate necesitățile impersonale. „A iubi” include necesitatea ființei umane de a comunica și a stabili relații cu alte persoane și în fond de a forma propria identitate socială. „A fi” reprezintă totalitatea necesităților de dezvoltare personală și cuprinde integrarea în societate și conviețuirea omului în manieră armonioasă cu natura. E. Allardt include starea de bine anume la categoria „a avea”.

O conceptualizare asemănătoare a stării de bine, se regăsește în teoria autodeterminării elaborată de R. Ryan și E. Deci. Autorii încearcă să exploreze relația conceptuală dintre starea subiectivă de bine și nevoile psihologice înnăscute și anume: autonomie, competență și afiliere. R. Ryan și E. Deci punctează că satisfacerea nevoilor sunt predictorii pentru bunăstarea și adaptarea individului, astfel autorii consideră că individul va trăi o stare subiectivă de bine optimă doar în circumstanțele în care cele trei nevoi vor fi satisfăcute. Anume în momentul în care indivizii își satisfac nevoile, indivizii vor avea o stimă de sine adecvată, vor trăi emoții și sentimente pozitive și vor demonstra o stare fizică și psihologică de bine potrivite [8].

Încă o explicație a stării de bine este prezentată în modelul homeostatic propus de R. Cummins. Termenul de homeostazie este utilizat de R. Cummins pentru a defini și caracteriza reglementarea stării de spirit, inclusiv și pe cea a satisfacției și prin urmare stabilitatea stării de bine. După R. Cummins homeostazia stării de bine include în sine mai multe componente. Conform părerii lui R. Cummins, mai mulți factori printre care sărăcia pot influența în sens negativ bunăstarea subiectivă. R. Cummins pune în lumină câteva mecanisme ce pot ameliora starea de bine și anume resursele financiare și relațiile sociale. Astfel, atunci când indivizii trăiesc evenimente negative, iar consecințele acestora afectează starea de bine, aceștia pot recurge la resursele financiare pentru a se apăra de aceste probleme, sau pot solicita sprijinul familiei și a celor din jur pentru a putea trece peste efectele evenimentelor. Împreună cu mecanismele expuse, R. Cummins mai face referire și la procesele cognitive. Autorul menționează că indivizii pot reconceptualiza obiectivele sale pentru a se putea adapta la evenimentele negative. R. Dodge, A. Daly, J. Huyton și L. Sanders descriu un sistem care este un amalgam de factori genetici primari și factori afectivi cu un sistem de tamponare cognitive. Neuroticismul, extroversiunea și afectele negative și cele pozitive, toate împreună sunt o predispoziție a nivelului individual al stării subiective de bine. Distorsiunile cognitive pozitive constituie un sistem de reglementare, cu ajutorul căruia se reduce impactul

psihologic creat de evenimentele externe, și prin care se restabilește echilibrul, sau homeostazia, permițând astfel valorii de referință restabilirea stării de bine.

În concluzii conform celor expuse vom menționa că pentru conceptul de stare de bine sunt multiple abordări. O conceptualizare integrativă a stării de bine ar cuprinde un nivel ridicat al sănătății fizice și mintale, o satisfacție înaltă de viață, fericire și prosperitate.

Bibliografie

1. BRADBURN, N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company. 1969.
2. Ce este starea de bine? [online] [citat 18.01.24] Disponibil: https://www.elibriarcolara.ro/image/data/rasfoire/starea_de_bine_la_scoala_fragment.pdf
3. DIENER, E., DIENER, M., DIENER, C. Factors predicting the subjective well-being of nations. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, Nr. 69. 1995. p. 851 – 864.
4. MUNTELE-HENDREȘ, D. *Starea subiectivă de bine*. Iași: Universitatea „Al. Ioan Cuza”. 2009. 391 p. ISBN 978-973-703-346-8.
5. NECULAU, A. Despre fericire și opusul ei. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2013. Nr. 1 (30). p. 91 – 96. ISSN 1857-0224
6. NEGURĂ, I. Optimizarea stării de bine ca problemă psihologică. În: *Formarea competențelor de rezolvare a problemelor psihologice în procesul instruirii inițiale și continue a psihologilor*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2014. p. 14 – 56. ISBN 978-9975-46-211-2.
7. RACU, Iu. Bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2021. Nr. 1 (62). p. 121 – 129. ISSN 1857-0224.
8. RYAN, M.R. & DECI, E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In: *American Psychologist*. 2000. no.55(1). p. 68 – 78. Disponibil: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
9. Subjective well-being (SWB). In: *APA Dictionary of Psychology*. [online] [citat 20.01.2024]. Disponibil: <https://dictionary.apa.org/subjective-well-being>
10. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A., DANIEL, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.