

Psihologia pozitivă: o știință a fericirii

Ghețau Cosmin

cosmin.ghetau@ubbcluj.ro

Psihologie Socială

Facultatea de Sociologie și Asistență Socială

Universitatea Babeș-Bolyai



sociologie &
asistență socială

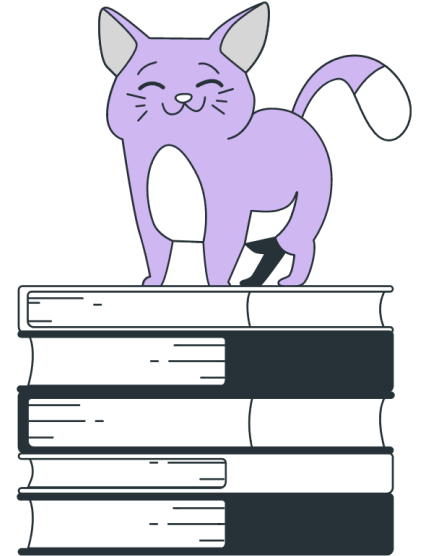


UNIVERSITATEA
BABEȘ-BOLYAI

Cluj-Napoca
2023

O schimbare de perspectivă

- În secolul al XX-lea, psihologia s-a concentrat (în special) pe **emoțiile negative** și tulburările psihologice.
- În secolul al XXI-lea, domeniul s-a extins și s-a orientat mai mult spre **emoțiile pozitive** precum *bucuria, satisfacția și fericirea*.
- Această schimbare reflectă tendința din medicină către „*wellness*”.
- Există acum strategii bazate pe știință (date empirice) pentru a găsi fericirea chiar și pentru cei care „nu văd natural partea bună a lucrurilor” (ex: persoanele ce sunt mai pesimiste).



Componentele fericirii:

Plăcerea, Implicarea și Sensul

•Fericirea constă din cel puțin **trei componente** distincte: **plăcerea**, **implicarea** și **sensul**.

•**Plăcerea** se referă la cât de mult te bucuri de experiențele vieții. Savurarea acestor experiențe poate aduce mai multă plăcere.

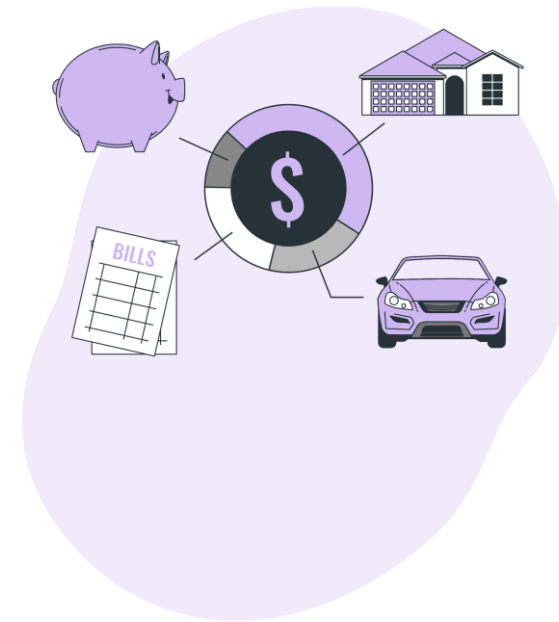
•**Implicarea** se referă la a fi complet absorbit în ceea ce faci. Aceasta duce la experimentarea unui așa numit „**flow**” - o stare psihologică în care timpul pare să zboare sau să se oprească într-un mod imersiv și pozitiv.

•**Sensul** se referă la găsirea unui scop sau intenție stabilă și generalizată de a realiza ceva semnificativ pentru sine și consecvent pentru lumea dincolo de sine.



Principiul adaptării: Banii și fericirea

- O creștere în venituri, cum ar fi primirea unei mărimi de salariu, duce inițial la mai multă fericire.
- Dar ne adaptăm (relativ rapid) la această nouă „bogație” și apoi credem că avem nevoie doar de puțin mai mulți bani pentru a ne simți fericiți.
 - Un studiu arată că avocații din serviciile publice raportează niveluri mai ridicate de bunăstare decât avocații care lucrează în firme private mai prestigioase și mai bine plătite (Krieger & Sheldon, 2014).
- Ceea ce contează cu adevărat pentru diferența mare de fericire în aceste două grupuri de avocați este cel mai probabil rezultatul direct al sensului personal și al interesului pe care cei din serviciile publice îl obțin din slujbele lor.



Principiul adaptării: Bani și fericirea (II)



Acum, lăsând avocații deoparte, acest lucru nu înseamnă că venitul nu contează niciodată. Pentru oamenii cu venituri foarte mici sau mici, mai mulți bani într-adevăr duc la mai multă fericire, dar pentru toți ceilalți, odată ce nevoile noastre de bază sunt îndeplinite, ne întoarcem curând la nivelul anterior de fericire personală indiferent de „bogăția” mai mare.

Conform **principiului nivelului de adaptare**, avem tendința de a ne adapta rapid la o nouă situație, fie că este vorba de venit lunar, un climat mai plăcut sau cel mai recent iPhone. Adaptarea explică și de ce greșim să credem că atingerea unor *evenimentele semnificative* din viață conduce la creșterea durabilă a fericirii (*Voi fi fericit imediat ce voi absolvi; primesc o promovare; cumpăr o casă; mă căsătoresc; am copii; ies la pensie; și tot așa mai departe ...*). S-ar putea să fim imediat fericiți atunci când aceste evenimente apar, dar apoi în timp ne adaptăm la această realitate și revenim la nivelul anterior de fericire.



A fi părinte: Roller-coaster-ul de coborâșuri și urcușuri

Cum afectează copiii fericirea noastră? Realitatea zi de zi a părinților poate fi grea.

- Studiile de sondaj arată că părinții au mai multe vârfuri decât cei ce nu au copii (bucuria copiilor tăi care învață să citească, să înoate sau să meargă pe bicicletă și alte momente minunate speciale).

- Acele „**vârfuri**” tind să fie mai mari decât cele ale non-părinților, dar acele vârfuri sunt însoțite și de „**scăderile**” cauzate de îngrijorare și tristețe și aceste „**scăderi**” tind să fie mai intense decât experiențele non-părinților (Margolis & Myrskylä, 2011).



Deci, în general, părinții tind să experimenteze mai multe vârfuri și mai multe scăderi (în fericire), în timp ce persoanele fără copii tind să aibă o existență mult mai uniformă.

Lucruri specifice ce ne fac mai fericiți

Am vorbit mult despre ceea ce tinde să ne facă nefericiți și este momentul acum să mă întorc la părțile mai pozitive. Vestea bună este că sunt o mulțime de lucruri pe care cercetările științifice le indică în a avea factori ce pot conduce la creșterea stării de bine.

Comportamentele fericirii: exercițiul și somnul

**Personalitatea: un component
biologic al fericirii?**

**Calitatea relațiilor
noastre**

Comportamentele fericirii: Exercițiul și somnul

- Există multe comportamente mici pe care le putem face în viața noastră de zi cu zi care au fost demonstrate empiric că pot crește fericirea.
- Exercițiile fizice cresc nivelul unui compus chimic numit endorfine în corpul nostru care ne face să ne simțim bine (Rokade, 2011).
- Poate cel mai simplu mod de a ne crește fericirea este să dormim suficient.
- Un sondaj Gallup din 2017 a constatat că persoanele care au raportat că dorm suficient au un bunăstare generală mai mare decât cele care nu dorm suficient.



Personalitatea: Un component biologic al fericirii?

- **Personalitatea** poate prezice fericirea. Unii oameni par să aibă abilitatea magică de a găsi partea bună în orice situație.
- Alți oameni nu găsesc în mod natural partea bună, ci evenimentele rele devin o oportunitate de a obseda și rumina.
- Personalitatea, adică trăsăturile determinate în mare parte de structura noastră genetică, explică aproximativ **15%** din fericirea noastră, potrivit cercetărilor psihologului pozitiv Sonia Lyubomirsky.
- Oamenii cu o perspectivă pozitivă sunt remarcabil de buni în a găsi o rază de speranță indiferent de situație.



Studiul privind capacitatea oamenilor de a găsi partea pozitivă

- Într-un studiu ingenios, cercetătorii au adus cupluri de studenți și li s-a spus că vor completa același chestionar pentru a vedea dacă se vedeau reciproc în același mod.
- Pe a doua pagină a chestionarului, unei persoane i s-a cerut să scrie toate lucrurile pe care le ura despre partenerul lor, în timp ce celeilalte persoane i s-a cerut să scrie fiecare element din camera lor de cămin.
- Pe a treia și ultima pagină, fiecărei persoane i s-a cerut să-și scrie sentimentele față de partenerul lor și satisfacția față de relația lor de întâlnire.
- Pentru persoanele care NU aveau o perspectivă pozitivă (erau mai negativiste), crezul că partenerii lor au o părere destul de negativă asupra lor a dus la niveluri mai scăzute de satisfacție și apropiere.
- Dar pentru cei care trec prin viața cu o **perspectivă pozitivă**, descoperirea a fost opusul!
 - În fapt, pentru aceste persoane, credința că partenerii lor au o lungă listă de plângeri despre ei i-a făcut să se simtă și mai apropiați

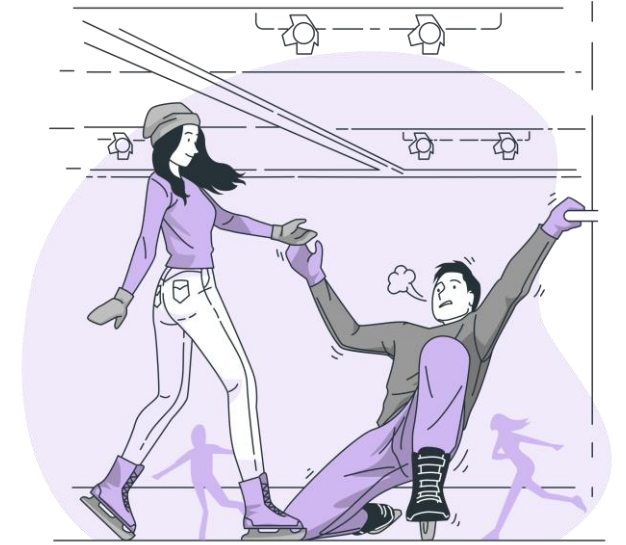
De ce? (să decodificăm gândirea participanților la studiu)

Ei bine, partenerii lor încă sunt într-o relație cu ei, deci trebuie să existe o dragoste intensă pentru a depăși toate aceste defecte. Cu siguranță acesta este destinul lor de a-și găsi sufletul pereche. Acest studiu complicat ilustrează un rezultat foarte important: oamenii cu o perspectivă pozitivă iau ceea ce ar trebui să fie o experiență care distruge relația și găsesc partea bună, iar această capacitate de a vedea pozitivul în toate situațiile duce la o fericire mai mare.



Vârsta și fericirea: Calitatea relațiilor noastre

- Cum este legată vârsta de fericire? Datele colectate dintr-un eșantion mare de americani arată că fericirea este ridicată printre persoanele cu vârste cuprinse între 18 și 21 de ani, apoi scade până atinge un minim în jurul vârstei de 50 de ani (Gullahorn & Gullahorn, 1963).



- De la sfârșitul anilor 50 până la 80, fericirea începe să crească din nou. Această curbă în formă de U care descrie legătura dintre vârstă și fericire a fost arătată în alte 145 de țări (Blanchflower, 2021).
- Relațiile oamenilor se schimbă dramatic pe parcursul vieții; tinerii tind să aibă rețele sociale mari cu mulți prieteni și cunoștințe, iar persoanele în vârstă tind să aibă rețele sociale mult mai mici.
- Alegerea de a petrece timp cu persoanele cu care ne simțim apropiați și conectați este un puternic predictor al unei fericiri mai mari. Pe măsură ce creștem, realizăm că este mai puțin important să avem mulți prieteni și mai important să avem prieteni adevărați.

De ce fericirea crește din nou odată cu vârsta a treia ?

Cercetările efectuate de Laura Carstensen, directorul Centrului Stanford pentru Longevitate, dezvăluie că relațiile oamenilor se schimbă dramatic pe parcursul vieții. Tinerii au rețele sociale mari, cu mulți prieteni și cunoștințe ocazionale. Persoanele în vârstă au rețele sociale mult mai mici; petrec timp cu persoanele cărora le pasă și de care la rândul lor le pasă de ele. Persoanele în vârstă aleg practic calitatea în locul cantității. Această alegere de a petrece timp cu persoanele cu care ne simțim apropiați și conectați este un predictor puternic al unei fericiri mai mari.

Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. Current directions in psychological science, 14(3), 117-121.



Lucruri pe care le putem face pentru a ne crește fericirea

Totul până acum a condus la ceea ce cred că este cea mai importantă descoperire din domeniul psihologiei pozitive, că fericirea pentru mulți dintre noi implică efort: trebuie să decidem că vrem să fim fericiți, trebuie să decidem că merităm să fim fericiți și trebuie să petrecem timp și energie pe care cercetarea empirică arată că crește fericirea. Fericirea nu vine ușor; trebuie să luptăm pentru fericire.

Valoarea experiențelor

Comparația: Declinul fericirii?

A da sau a primi?

Valoarea experiențelor

- Primul pas în căutarea fericirii este să cheltuim banii în mod înțelept. Este mai înțelept să cheltuim bani pe **experiențe**.

Memoria noastră este părtinitoare în favoarea momentelor plăcute

- Ne amintim momentele în care am experimentat mai multă fericire (chiar dacă au fost și momente neplăcute)
- Ne adaptăm la lucrurile materiale, dar experiențele memorabile rămân neatinsse de adaptarea ulterioară (amintirile sunt *imune* la adaptare).

Anticiparea evenimentului

- Chiar și perioade scurte de **anticipare** au dus la mai multă fericire.

Împărtășirea experiențelor cu alte persoane

- Experiențele împărtășite tind să contribuie chiar mai mult la fericire.



Comparația: Declinul fericirii?

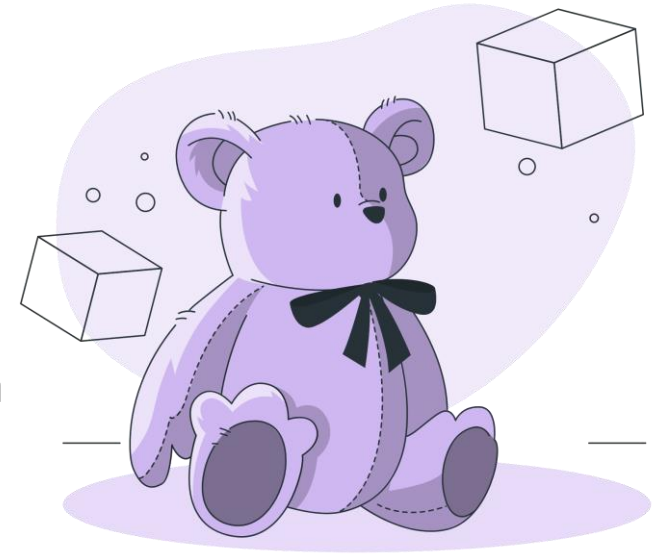
- Mulți dintre noi ne putem simți perfect fericiți cu viețile noastre până când începem să ne comparăm viața cu cea a celor din jurul nostru și apoi începem să ne simțim mai rău.
- Un studiu a trimis un e-mail către mii de lucrători de stat din California despre un site web care conținea informații precise despre salariul fiecărei persoane care lucra pentru stat.
- Oamenii care tocmai au aflat că erau plătiți mai puțin decât colegii lor cu același loc de muncă erau supărați, comparativ cu cei care nu au primit e-mailul.

Din aceste date vine recomandarea de reducere a timpului petrecut pe rețelele sociale. Aveți în minte că ceea ce postează alții pe rețelele sociale sunt ceea ce aleg ei să împărtășească cu noi și reprezintă cel mult un portret parțial al vieții lor reale.



A da sau a primi? (I)

- Una dintre cele mai bune modalități de a găsi mai multă fericire este să dăm altora
- Oamenii care au făcut voluntariat în comunitățile lor raportează mai multă fericire, oamenii care au donat la caritate experimentează o fericire mai mare.



- Un studiu a întrebat oameni de pe stradă dacă pot participa la un cercetare socială
 - li s-a înmănat un plic care conținea fie 5 \$,fie 20 \$ împreună cu instrucțiuni specifice despre cum să cheltuiască acești bani până la ora 17:00 a aceleiași zile (Dunn et al. 2008).
 - Grupul 1** Au fost nevoiți să cheltuiască bani pe altcineva
 - Cei care au cheltuit bani pe altcineva au raportat o fericire mai mare decât cei cărora li s-a cerut să cheltuiască bani pe ei înșiși.
 - Grupul 2** Au fost nevoiți să cheltuiască bani pentru ei
 - Aceștia au fost mai puțin fericiți

Deci, ceva la fel de ușor ca și cheltuirea a 5 \$ pe altcineva poate crește fericirea.

A da sau a primi? (II) Dovezi biologice!

Cercetările utilizând date MRI arată că atunci când îi întrebi pe oameni să se gândească la donarea de bani către caritate, activează o parte a creierului responsabilă pentru procesarea experiențelor recompensatoare (ciocolată, cocaină, numește-o). Când oamenilor li se cere să se gândească la cheltuirea banilor pe ei înșiși, aceleași zone ale creierului sunt activate, dar la un nivel mai scăzut, sugerând că la nivel neurologic dărnicia se simte chiar mai bine decât primirea.

Mai multe informații accesând: [How generosity changes your brain - Big Think](https://bigthink.com/neuropsych/psychology-of-giving-to-charity/)
(<https://bigthink.com/neuropsych/psychology-of-giving-to-charity/>)

[What charity does to your brain | Your Brain on Money | Big Think - YouTube](#)

BIBLIOGRAFIE

1. Krieger, L. S., & Sheldon, K. M. (2014). What makes lawyers happy: A data-driven prescription to redefine professional success. *Geo. Wash. L. Rev.*, 83, 554.
2. Margolis, R., & Myrskylä, M. (2011). A global perspective on happiness and fertility. *Population and development review*, 37(1), 29-56.
3. Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current directions in psychological science*, 14(3), 117-121.
4. Gullahorn, J. T., & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-Curve Hypothesis 1. *Journal of social issues*, 19(3), 33-47.
5. Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 575-624.
6. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
7. Linden, D. J. (2011, August 31). This Is Your Brain on Charitable Giving. Psychology Today. Sussex Publishers. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-compass-pleasure/201108/is-your-brain-charitable-giving>
8. Rokade, P. B. (2011, December). Release of endomorphin hormone and its effects on our body and moods: A review. In *International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences* (Vol. 431127, No. 215, pp. 436-438).

Psihologie Socială

Facultatea de Sociologie și Asistență Socială
Universitatea Babeș-Bolyai

Ghețău Cosmin

cosmin.ghetau@ubbcluj.ro