



Corso di Laurea in Psicologia Clinica

# **FELICITA', BENESSERE E QUALITA' DELLA VITA**

*Metodi di intervento in PdC*

a.a. 2023/2024

# DETERMINANTI DEL BENESSERE SECONDO SOCIOLOGI ED ECONOMISTI

- REDDITO PROCAPITE
- SVILUPPO DEI DIRITTI UMANI
- STABILITA' POLITICA
- LIBERTA' ECONOMICA
- LIVELLI DI FIDUCIA
- CAPITALE SOCIALE
- EGUAGLIANZA
- STABILITA' DELLA DEMOCRAZIA

**CONDIZIONI  
SOCIALI E  
ISTITUZIONALI**



**BENESSERE**

# IL BENESSERE IN PSICOLOGIA

- Studio delle influenze universali sulla felicità in 123 Paesi di diverse aree geografiche:
- Alcuni contesti sociali produrrebbero una maggiore QoL poiché **soddisfano bisogni considerati universali**, ovvero rilevanti per tutti i soggetti e tutte le culture (Tay e Diener, 2011).
- In tutti i Paesi considerati la soddisfazione dei bisogni è associata al benessere soggettivo.

# Tassonomia dei bisogni di Maslow

I bisogni vanno soddisfatti a livello individuale e societario. Le valutazioni della vita sono associate alla soddisfazione dei bisogni, specie di base, a livello del paese



# Rilevanza della soddisfazione dei bisogni sul benessere

- Il reddito, pur essendo rilevante, incide sul benessere meno della soddisfazione dei bisogni; può facilitare quest'ultima, ma non è di per sé fonte di benessere.
- Critica al PIL come misura **oggettiva e attendibile** del benessere di una nazione: il benessere economico non è più considerato l'indice principale di buona QoL, va integrato con **valutazioni soggettive**.

# FELICITÀ

- Benessere, QoL, felicità, si riferiscono tutti a diversi livelli: individuale, sociale, organizzativo.
- Molteplici definizioni
- Molteplici metodi e strumenti di misurazione

# FELICITÀ

Benessere, QoL, felicità, si riferiscono tutti a diversi livelli: individuale, sociale, organizzativo.

Molteplici definizioni & molteplici metodi e strumenti di misurazione

## DUE PROSPETTIVE SULLA FELICITÀ

### **EDONIA (Aristippo)**

Sentimento del piacere personale legato ad emozioni e sensazioni positive

=

**BENESSERE SOGGETTIVO**

### **EUDAIMONIA (Aristotele)**

Realizzazione delle potenzialità dell'essere umano all'interno del contesto sociale a cui appartiene, conseguenza di un'azione portata a buon fine e di una vita virtuosa

=

**BENESSERE COLLETTIVO**

# La felicità nell'agenda politica

- Aristotele: la virtù non può essere esercitata al di fuori della vita associata.
- La felicità nell'accezione eudaimonica dovrebbe rientrare nell'agenda dei politici.
- Può essere un obiettivo politico (dichiarato in alcune carte costituzionali) e una dimensione dell'individuo.



# Aspetto sociale della felicità

- Trascendendo una prospettiva individualistica, nella tradizione cattolica, in Rousseau e nei socialisti utopisti si sviluppa un pensiero sociale sulla felicità: ***la maggiore felicità possibile per il più alto numero possibile di persone.***
- Per Russel la felicità è possibilità di fare, di incontrare gli altri, di ampliare i propri interessi, di intravedere una vita «buona».

# DEFINIRE LA FELICITA'

valutazione generale riferita alla  
**soddisfazione attuale per la propria vita**

- Stato d'animo individuale, non collettivo
- Presenza di elementi imprescindibili, universali e trasversali alle diverse culture:
  - ✓ soddisfazione dei bisogni primari
  - ✓ possibilità di realizzare una vita densa di significato

# Le fonti di informazione per i giudizi di felicità (Veenhoven, 2004)

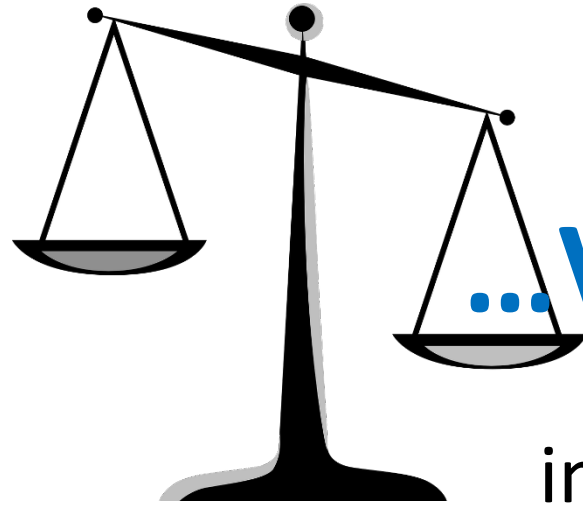
## EMOZIONI

gli individui valutano quanto si sentono bene in generale



## COGNIZIONI

gli individui confrontano «la vita in quanto tale» con gli standard di percezione di «come la vita dovrebbe essere»



...**VINCE L'AFFECT**

La fonte di informazione **cognitiva** implica **processi** successivi e più **complessi**, sulla base dell'esperienza passata e di stime del proprio futuro circa la possibilità di riuscire a realizzare i propri desideri

implica processi di valutazione che si basano su una **prima e immediata impressione circa la soddisfazione dei bisogni primari**, fondamentali per la sopravvivenza della specie

**COMPONENTE EDONICA**

# CARATTERISTICHE CONTESTUALI DELLA FELICITA'

## (World Database of Happiness)

- DIFFERENZE TRA PAESI:

- Correlata con la ricchezza del paese (potere d'acquisto)
- Maggiore nei paesi caratterizzati da stato di diritto, libertà, cittadinanza civile, multiformità etnica, modernità

- DIFFERENZE INTERNE AI SINGOLI STATI:

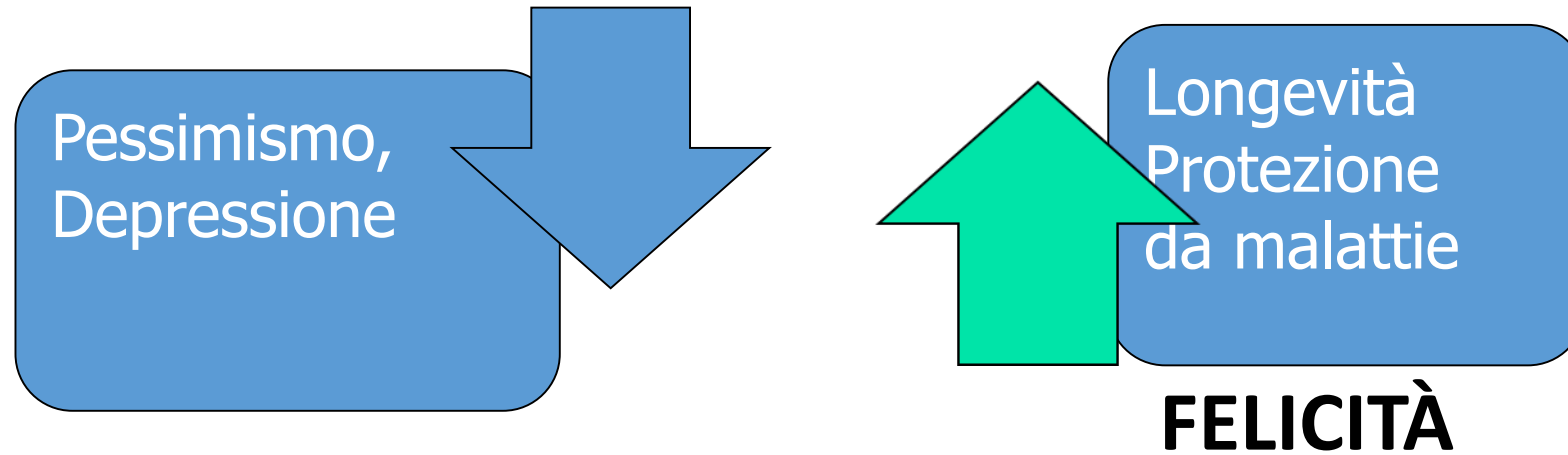
- In relazione alla partecipazione sociale
- e all'inserimento in una rete di relazioni informali significative

# SIGNIFICATI DELLA FELICITA'

- Il significato attribuito alla felicità in sé può differire nei diversi paesi.
- Ciò che concorre alla felicità non è disgiunto dai significati sociali e culturali sottostanti le azioni, i comportamenti e gli stili di vita.
- La stessa componente emotiva è mediata culturalmente.

# FELICITÀ E SALUTE

## SALUTE PSICOLOGICA E FISICA

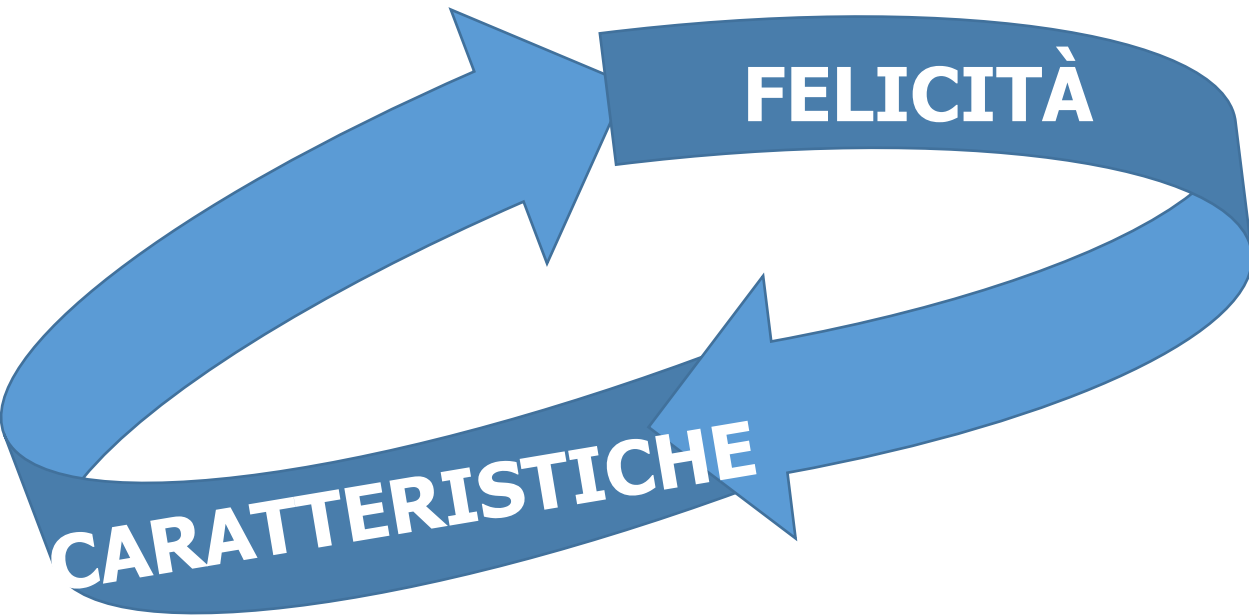


## Perché?

- Effetti positivi dell'umore sul sistema immunitario
- Comportamenti più salutari
- Maggiore attenzione alla salute fisica
- Maggiore adesione alle prescrizioni mediche
- Maggiore facilità a costruire e mantenere reti supportive

# FELICITA' E CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE

(Veenhoven, 2009)



- CONTROLLO DELL'AMBIENTE
- STRATEGIE DI COPING ADATTIVE
- ABILITA' SOCIALI
- RESISTENZA PSICOLOGICA
- AUTOSTIMA
- LOCUS OF CONTROL INTERNO



# PROSPETTIVA DELL'ADATTAMENTO EDONICO

## *INTERPRETAZIONI COMPLEMENTARI*

Periodi con forti reazioni emotive sono comunque soggetti alle capacità di adattamento dell'essere umano, condizionandone l'umore per un tempo ridotto (da 3 mesi a un anno, poi ritorna al suo stato emotivo di base)

### PERCHÉ?



#### **Interpretazione genetica**

la felicità ha un'origine genetica, ogni soggetto è predisposto a vivere certe condizioni emozionali

#### **Interpretazione riferita a cause ambientali**

i geni necessitano comunque di una attivazione esterna per potersi esprimere, inoltre eventi esistenziali o condizioni ambientali possono avere un impatto di lungo periodo sui livelli di felicità percepiti.

# I PARADOSSI DELLA FELICITÀ

- La felicità non attiene solo al mondo occidentale, è una **dimensione universale**.
- Il **patrimonio genetico** incide sulla felicità al **50%**: componenti genetiche trovano uno sviluppo negli accadimenti individuali e sociali della vita.
- Persone con **criticità** (es. handicap, anziani) **non sempre hanno livelli di felicità inferiori** alla popolazione media, possono essere comunque orgogliose delle loro realizzazioni.

# FELICITÀ NEL TERZO MILLENNIO

- Trend in aumento del consumo di farmaci antidepressivi tra gli italiani (Rapporto Osservasalute).
- Nei paesi occidentali la QoL sembra in declino sia per ragioni congiunturali (crisi economica e debolezza del mercato del lavoro) sia per l'indebolirsi delle capacità del soggetto di fronteggiare le situazioni di criticità.
- Aumento della depressione grave e degli stati d'ansia nel mondo.

# ASPETTI CRITICI DEGLI STUDI SULLA FELICITA'

- Proliferare di banche dati, con diversa estensione territoriale, che rendono accessibili risultati di ricerca non facilmente confrontabili.
- I campioni non sono sempre rappresentativi e ciò non consente un confronto tra diversi paesi.
- Gli indicatori e gli strumenti sono diversi, non è sempre accertata l'attendibilità e la validità culturale dello strumento.

# DAL PIL AL FIL

Il BUTHAN è risultato il paese più felice del mondo (Castells, 2010), pur essendo povero (<700.000 abitanti, Himalaya, monarchico)



La felicità è inserita nella Costituzione del paese, che è stato il primo al mondo a sostituire la valutazione del PIL (prodotto interno lordo) con l'indice di felicità nazionale (**FIL – felicità interna lorda**).

Felicità intesa come benessere soggettivo, senso di responsabilità verso gli altri e vita armonica con la natura

# COS'È IL FIL

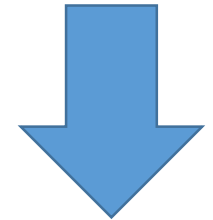
Misura della qualità di un paese più olistica del PIL: lo sviluppo benefico della società umana ha luogo quando lo sviluppo materiale e spirituale procedono all'unisono e in modo complementare

Sono necessari:

- Sviluppo economico equo e sostenibile, con benefici sociali per i cittadini
- Conservazione dell'ambiente naturale
- Difesa e promozione dell'identità culturale
- Governo garante della stabilità istituzionale e sociale

# OLTRE IL PIL

- Anche in ambito economico, il PIL come indicatore in grado di rispecchiare il benessere dei cittadini è stato criticato
- Molti economisti e sociologi ritengono che le percezioni delle persone circa la QoL (**valutazioni soggettive**) siano importanti tanto quanto gli **indicatori oggettivi** che rilevano la QoL di uno Stato in termini economici e finanziari.



- Il ricorso esclusivo al PIL come indicatore di benessere è **riduttivo** in quanto considera soltanto il **potere d'acquisto pro capite**
- Sono **trascurate altre dimensioni** rilevanti per il benessere: le relazioni, i paragoni sociali, la fiducia nelle istituzioni.

# NECESSITA' DI STRUMENTI ALTERNATIVI

- ❑ *«Il PIL...misura tutto, in breve, eccetto ciò che rende la vita veramente degna di essere vissuta» (R. Kennedy, 1968)*
- ❑ *Commmision on the Measurement of Economic Performance and Social Progress - CMEPSP (Stiglitz, Sen, Fitoussi, 2009): critiche all'uso del PIL*
- ❑ *La misurazione del benessere equo e sostenibile (ISTAT e CNEL, 2012)*



# RIDUZIONE DEL PIL COME INDICATORE DI BENESSERE

- Alcuni aspetti dell'esistenza non sono quantificabili e misurabili economicamente
- I dati generali come il reddito medio di una popolazione non forniscono un quadro oggettivo in quanto non sono specificate allocazione e distribuzione di beni e servizi.
- Centralità del tema dell'equità e delle diseguaglianze sociali.

# PIL E INDICATORI ALTERNATIVI PER RILEVARE I LIVELLI DI VITA (Latouche, 2007)

1. RICCHEZZA
2. SALUTE
3. ALIMENTAZIONE
4. ISTRUZIONE
5. CONDIZIONI DI LAVORO

6. CONDIZIONI ABITATIVE
7. ABBIGLIAMENTO
8. DIVERTIMENTO
9. SICUREZZA SOCIALE
10. DIRITTI UMANI

# GAP TRA MISURE STATISTICHE E PERCEZIONI SOCIALI

## *INTERPRETAZIONI*

- QUESTIONI DI ORDINE TERMINOLOGICO E METODOLOGICO → es. polisemia, misurazioni imperfette
- LIMITATEZZA DELLE ANALISI STATISTICHE → es. fenomeni che impattano positivamente sul pil ma non sul benessere
- PROCESSI SOCIALI CHE IL PIL NON E' IN GRADO DI DESCRIVERE → es. forte inuguaglianza nella distribuzione del reddito

# RICCHI E FELICI?

(Sachs, 2012)



All'interno di uno stesso paese,  
i ricchi sono tendenzialmente  
più felici dei poveri



Confrontando diversi paesi, i  
più felici sono quelli che hanno  
un reddito elevato ed anche un  
alto tasso di eguaglianza  
sociale, fiducia e qualità della  
governance



# BENESSERE ECONOMICO VS BENESSERE TOTALE

## **PARADOSSO DELLA FELICITÀ**

(Easterlin, 1974)

non esiste alcun legame fra  
crescita economica e felicità  
dei membri di una società

## **PARADOSSO POSTMODERNO**

(Hogg, 2000)

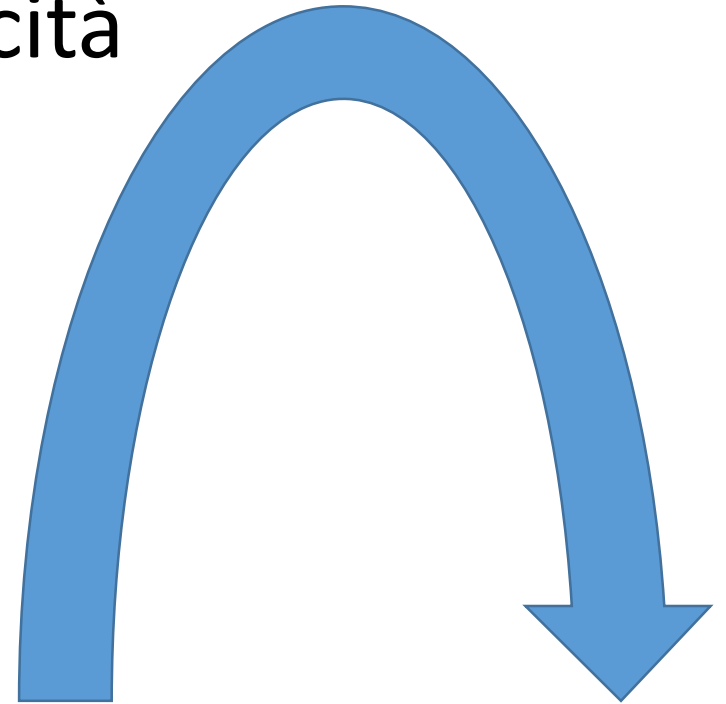
l'aumento dell'individualismo e  
del materialismo è associato a un  
generalizzato declino del  
benessere soggettivo

# TESI SULLA POSTMODERNIZZAZIONE

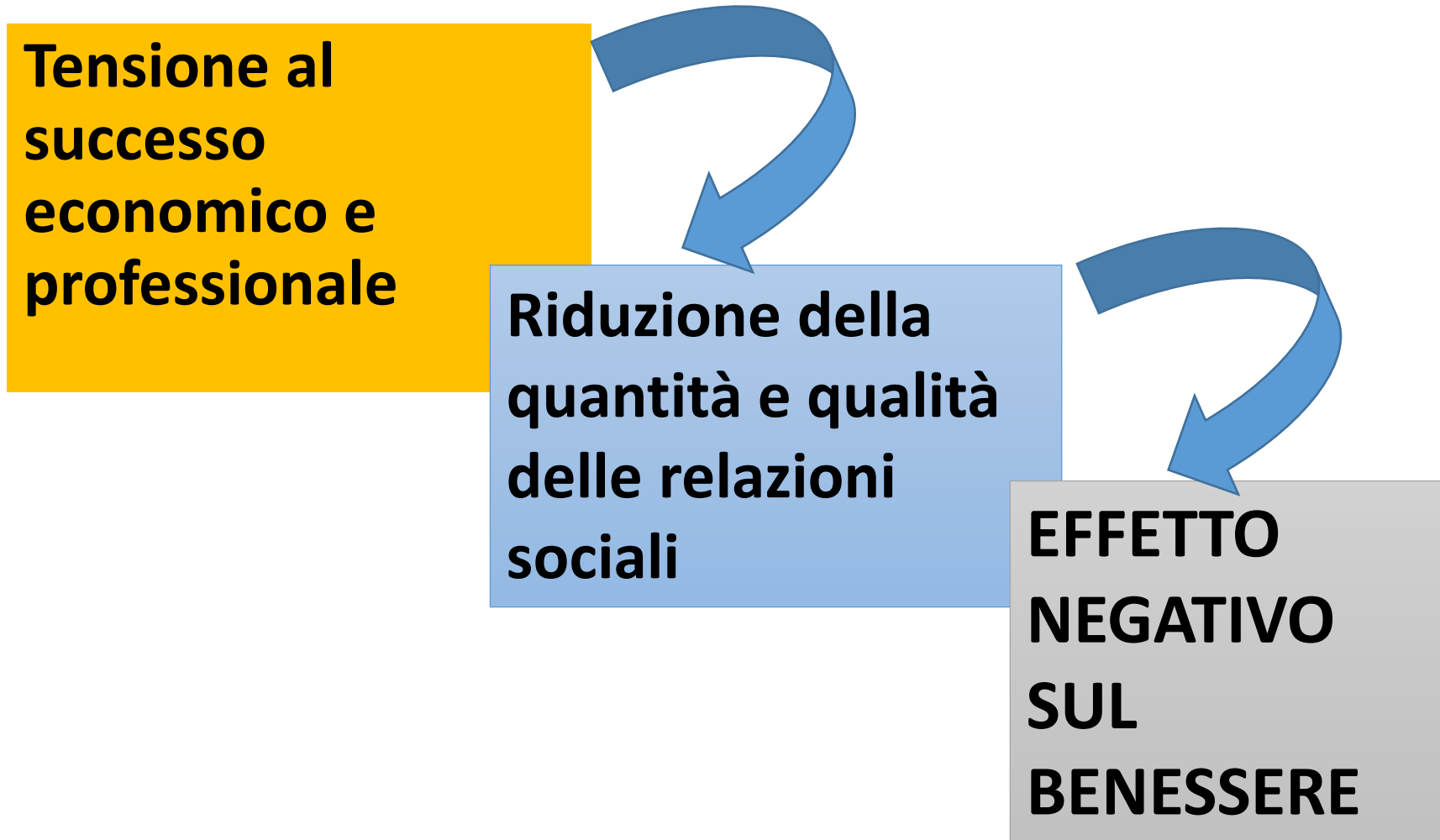
(Inglehart, 1997)

Relazione curvilinea tra reddito e felicità

L'effetto del reddito diminuisce quando il punto di saturazione è stato raggiunto, cioè una volta che i bisogni di base sono stati soddisfatti con il denaro



# LA RELAZIONE COME BENE

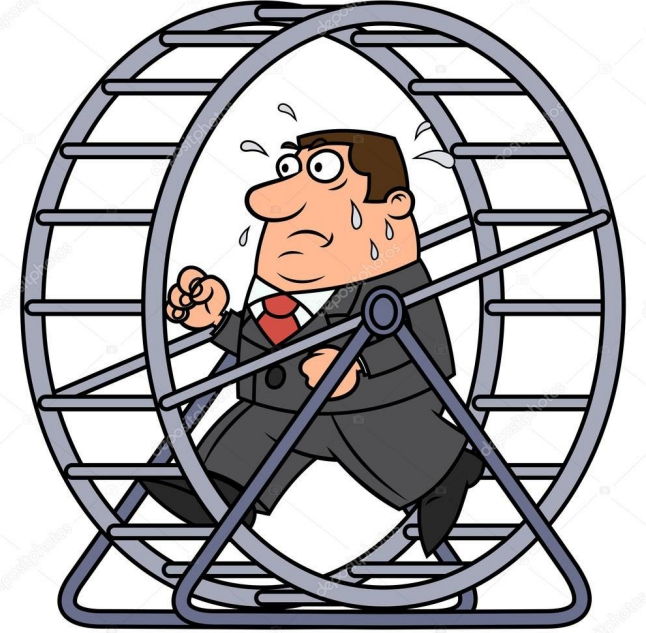


# INTERPRETAZIONI DEL SUICIDIO NELLE SOCIETA' SVILUPPATE

- Analisi del suicidio come fenomeno sociale nella società occidentale moderna, in conseguenza dell'anomia (Durkheim)
- **PARADOSSO DELLA FELICITÀ-SUICIDIO** (Daly et al., 2011): tassi di suicidio più elevati in zone abitate da persone con alti livelli di soddisfazione per la vita, in conseguenza del confronto sociale che porta le persone scontente a percepirsi meno soddisfatte.



# HEDONIC TREADMILL e TEORIA DELL'ADATTAMENTO



L'essere umano si adatta presto ai beni costosi (*hedonic treadmill*): quando aumenta il reddito aumentano anche le aspirazioni (*satisfaction treadmill*) per cui la felicità soggettiva resta costante benché la felicità oggettiva - cioè i beni a disposizione – migliori (Kahneman, 2004)

# CULTURE INDIVIDUALISTICHE

AUTODETERMINAZIONE  
E AUTONOMIA

POSSIBILITA' DI  
SCEGLIERE E SEGUIRE  
I PROPRI SCOPPI  
ESISTENZIALI

INCREMENTO  
DEL BENESSERE

*MA IN CHE SENSO,  
AUTONOMIA?*

# I RISCHI DELL' INDIVIDUALISMO ESASPERATO

## *AN EMPTY SELF*

(Schwartz, 2010, Putnam e Schwartz, 2010)

Rischi connessi a eccesso di autonomia e libertà:

- Solitudine, perdita di identità e **svuotamento del *self***, senso di insufficienza depressiva (Ehrenberg, 2010).
- **Minaccia al benessere collettivo** con atteggiamenti sociali negativi, erosione del capitale sociale, predominio di materialismo e consumismo, per riempire un *self* vuoto

# LA MEDIAZIONE DELLA CULTURA

- **INDIVIDUALISMO**
- **AUTONOMIA**
- **RICCHEZZA**
- **LEGAMI SOCIALI**



**CULTURA**

**BENESSERE**

# ESIGENZA DI INTERVENTI BASATI SULL'ANALISI DEI BISOGNI

- Necessità scientifica e politica di ampliare la ricerca sul benessere, utilizzando:
  - tradizionali **indicatori economici** (PIL)
  - tradizionali **indicatori sociali** (es. longevità, tassi di criminalità...)
  - ulteriori **indicatori di benessere** (fiducia, relazioni interpersonali, cura dei figli e degli anziani, volontariato, gestione familiare...)

# IL CIRCOLO VIRTUOSO TRA SALUTE E BENESSERE

*Salute 2020. Una politica di riferimento europea a sostegno di un'azione trasversale ai governi e alle società per la salute e il benessere (OMS, 2012).*

