



*Salute e qualità della vita nella società del  
benessere. Prospettive interdisciplinari*  
**N. De Piccoli (a cura di)**

---

## **CAP. 3**

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



# TRE CONCETTI DI BENESSERE

---

**BENESSERE SOGGETTIVO**

**BENESSERE PSICOLOGICO**

**BENESSERE SOCIALE**

# BENESSERE PSICOLOGICO



---

- Si riferisce alla prospettiva eudaimonica
- Descrive gli aspetti che contribuiscono alla salute mentale positiva, che non è semplicemente assenza di malessere (Ryff, 1989)



# DIMENSIONI DEL BENESSERE PSICOLOGICO

---

- Autonomia
- Relazioni positive con gli altri
- Crescita personale
- Accettazione di sé
- Scopo della vita
- Controllo ambientale



# Limiti del modello del benessere psicologico

---

- Le sei dimensioni costitutive sono costruite a priori e rappresentano i valori dominanti della classe media occidentale;
- Lo strumento non è capace di cogliere differenze sociali e culturali
- Le persone fanno spontaneamente riferimento anche ad altri significati del benessere



# BENESSERE SOCIALE

---

- Si riferisce al tipo di relazioni che il soggetto percepisce in merito alla società allargata.
- E' la valutazione delle proprie condizioni di vita e del proprio funzionamento nella società (Keyes, 1998).



# DIMENSIONI DEL BENESSERE SOCIALE

---

- **INTEGRAZIONE SOCIALE:** percezione di avere qualcosa in comune con gli altri e di appartenere alle proprie comunità
- **ACCETTAZIONE SOCIALE:** aver fiducia negli altri
- **CONTRIBUTO SOCIALE:** credenza di essere un membro della società in grado di dare qualcosa di significativo



# DIMENSIONI DEL BENESSERE SOCIALE

---

- **ATTUALIZZAZIONE SOCIALE:** credenza che la società si possa sviluppare attraverso le istituzioni e i cittadini
- **COERENZA SOCIALE:** percezione che la società abbia un funzionamento comprensibile e organizzato





# BENESSERE SOGGETTIVO

---

- Si riferisce alla prospettiva edonica
- E' la valutazione che i soggetti esprimono nei confronti della propria vita (Diener)

COMPONENTE  
COGNITIVA:  
soddisfazione per  
la propria vita

COMPONENTE  
EMOZIONALE:  
affects piacevoli e  
spiacevoli

# BENESSERE SOGGETTIVO:

rapporto con la soddisfazione dei bisogni e con altre variabili

---

- La soddisfazione dei bisogni universali (primari e psicologici) sviluppa il sentimento di benessere soggettivo (nelle sue tre dimensioni).
- Studio su 123 paesi (Tay e Diener, 2011): il reddito incide sulla soddisfazione per la vita (legata ai bisogni basici di Maslow), ma non sugli aspetti emozionali del benessere
- La valutazione della vita (Kahneman e Deaton, 2010) è correlata al reddito e all'istruzione



# BENESSERE SOGGETTIVO E PERSONALITÀ

---

Il BS è piuttosto stabile nel tempo e **correlato con tratti di personalità** (Huppert, 2009):

- Estroversione
- Neuroticismo
- Locus of control
- Autostima
- Ottimismo
- Avere scopi esistenziali, la possibilità di raggiungerli, il conflitto tra scopi



# BENESSERE SOGGETTIVO E CONFRONTO SOCIALE

---

- Soddisfazione per la vita e soddisfazione nazionale sono correlate positivamente (studio con campione rappresentativo mondiale: Morrison, Tay e Diener, 2011).
- Tale relazione è più forte nei paesi più poveri e tra le persone con minore reddito e peggiori condizioni abitative.
- Secondo la teoria della categorizzazione sociale le persone che valutano positivamente un'appartenenza sociale rilevante (nazione = categoria sovraordinata) sviluppano anche una valorizzazione positiva del proprio self

# BENESSERE SOGGETTIVO E CONTESTI SOCIALI



- Nei paesi occidentali, più individualistici, i livelli di BS sono più elevati rispetto ai paesi orientali, più collettivistici.
- L'associazione tra soddisfazione per la vita e soddisfazione nazionale è più forte nei paesi collettivistici.
- L'universalità dei bisogni non preclude una variabilità culturale nel rango di importanza dei bisogni. I paesi orientali possono avere un'idea diversa di benessere.



# BENESSERE E GIUSTIZIA

---

- *Against Happiness!* (Stewart, 2012):
- La felicità non può essere considerata l'unico o il principale criterio di progresso, poiché bisognerebbe considerarne altri: i **diritti umani**, le *capabilities*, la **giustizia**.

# Limiti della prospettiva della felicità per il benessere

- La prospettiva della felicità è esaustiva nel considerare il benessere di una persona?
- Bisogna guardare al soggetto nel contesto in cui vive, è attivo e partecipe (Sen, 2009).

## *FUNCIONINGS*

Stati primari dell'essere, sono ciò che una persona realizza in termini di attività e sviluppo dell'identità personale e rappresentano i costituenti base del benessere

## *CAPABILITIES*

riflettono il grado di autonomia, libertà e controllo di cui una persona dispone nel proprio contesto sociale



# La prospettiva di Amartya Sen sul benessere

---

- Nel corso della loro vita, i soggetti selezionano e mettono in atto alcune funzionalità, secondo l'insieme delle loro capacità (Sen, 2009).
- Il benessere comprende non solo la soddisfazione dei bisogni di sopravvivenza, ma anche l'acquisizione di altre funzionalità, che variano da individuo a individuo e da cultura a cultura.
- L'accesso differenziato alle capacità consentito dal sistema culturale a diversi gruppi incide sostanzialmente sulla possibilità di benessere.



# Agency e Benessere



- L'**essere attivi** è un fattore estremamente importante per il perseguimento degli scopi (Sen, 2009) di una persona.
- Tali finalità non sono soltanto personali, ma si riferiscono anche alle relazioni con il contesto sociale e con i valori e i bisogni degli altri.
- Felicità, benessere, etica e giustizia sono inscindibili.



# Sovrastima del benessere nella prospettiva di psicologia di comunità

---

- L'idea di un soggetto attivo nel suo ambiente è sostenuta dalla psicologia di comunità, che considera il tema della **giustizia sociale** rilevante per il benessere personale e della collettività.
- Va considerato il ruolo della giustizia come **predittore del benessere** (Prilleltensky, 2012).

# Benessere e livelli di analisi dei bisogni





# Indicatori potenziali del benessere nella prospettiva della psicologia di comunità

---

- Ampio ventaglio di indicatori (N=48) che rappresentano le condizioni necessarie per lo sviluppo umano (Prilleltensky, 2012).
- Sei indicatori oggettivi e sei indicatori soggettivi per ciascun livello di analisi.



# INDICATORI OGGETTIVI E *SOGGETTIVI* DEL BENESSERE: esempi per livello (Prilleltensky, 2012)

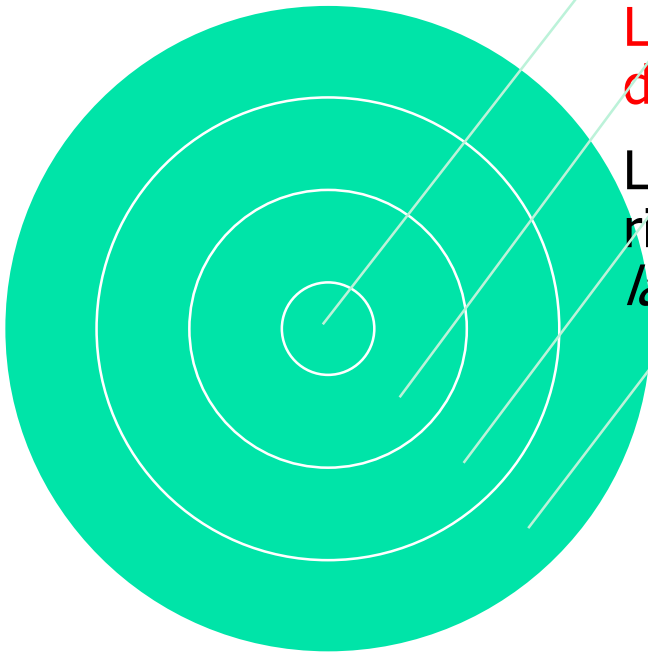
---

LIVELLO INDIVIDUALE: salute, cibo, abbigliamento; *controllo percepito, emozioni positive, soddisfazione per la vita*

LIVELLO DELLE RELAZIONI: numero di amici; *sostegno sociale*

LIVELLO ORGANIZZATIVO: salute, risorse per un lavoro; *clima lavorativo, percezione di impegno*

LIVELLO DI COMUNITA': eguaglianza economica, ambiente, occupazione; *senso di comunità, vicinato, capitale sociale, libertà di espressione*





# QUALITA' DELLA VITA - QoL

---

- Non è sinonimo di felicità e benessere
- E' un costrutto peculiare che comporta misurazioni differenti
- Viene utilizzato nell'ambito della salute, in riferimento sia a soggetti portatori di qualche patologia, sia a soggetti sani
- E' utile nella valutazione degli interventi sanitari tesi allo sviluppo o al mantenimento della QoL



## *Health Related Quality of Life - HRQL*

---

- E' un costrutto più specifico della QoL:
- Gli aspetti individuali e ambientali costituiscono le due principali categorie di determinanti della HRQL.
- I fattori determinanti della HRQL possono essere concettualizzati come *piani di esperienza* in interazione reciproca (Patrick, 2001), come pure gli elementi costitutivi di ciascun piano hanno interazioni tra loro.



# Aree della HRQL (Patrick, 2001)



## HRQL

### Ambiente

- CICLO DELLA VITA
- PROSPERITA' ECONOMICA
- ASSISTENZA SANITARIA
- AMBIENTE SOCIALE E FISICO
- CULTURA

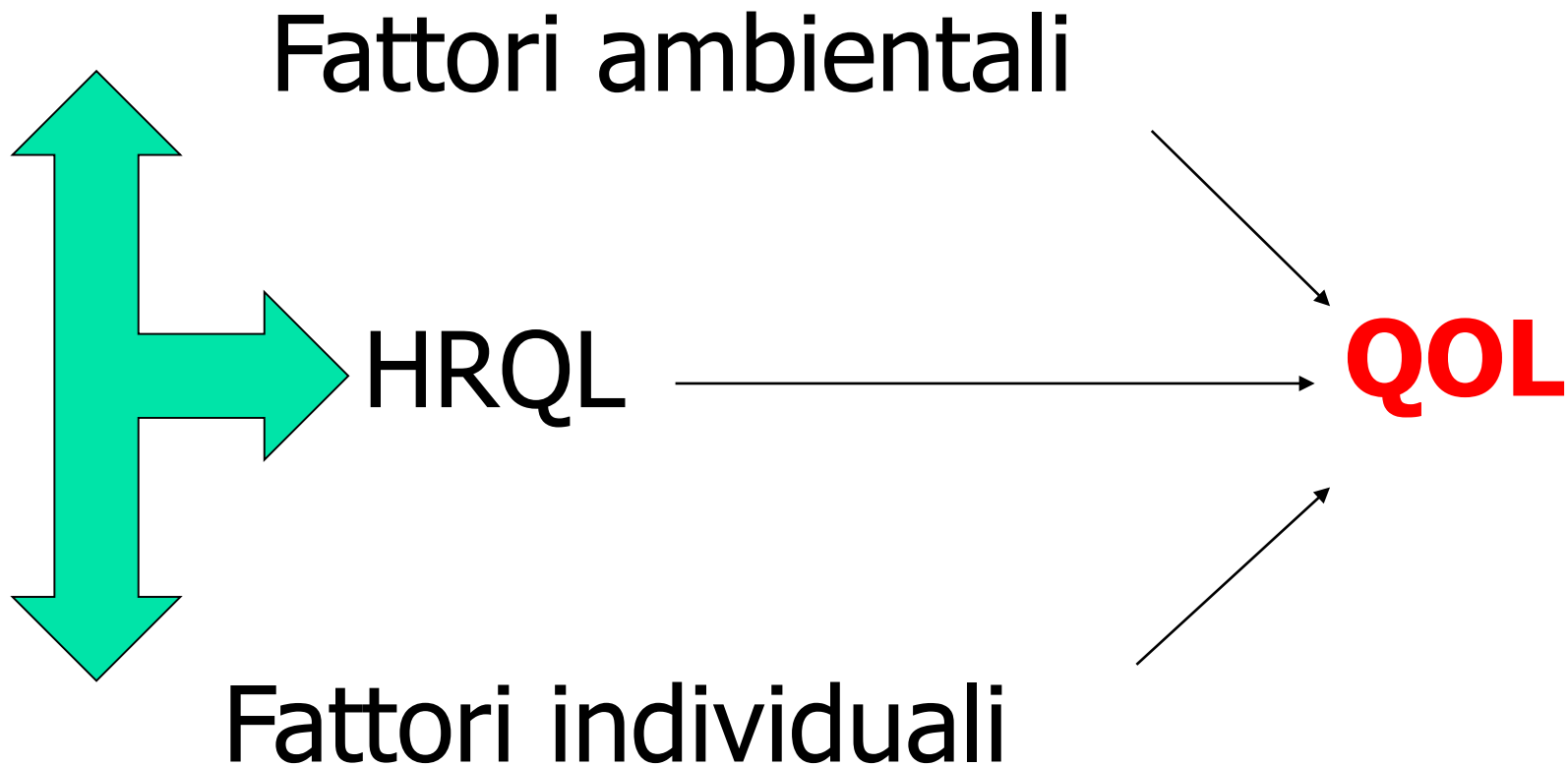
- MANIFESTAZIONI E SINTOMI
- STATUS FUNZIONALE
- PERCEZIONE DELLA SALUTE
- OPPORTUNITA' DELLA SALUTE

### Individuo

- GENETICA E BIOLOGIA
- PERSONALITA' E MOTIVAZIONI
- VALORI E PREFERENZE
- PERCEZIONI DELLA SALUTE



# HRQL in un modello dei determinanti della QoL (Patrick, 2001)





# HRQL e QoL

---

- Quando una persona è ammalata i concetti di HRQL e QoL possono diventare sinonimi poiché lo stato di malattia permea tutta la sua esistenza.
- In un soggetto in buone condizioni di salute la QoL è il risultato di un insieme di valutazioni su differenti aspetti della sua esistenza.



# QoL riferita alla salute e al benessere secondo OMS

---

- Critica alla priorità attribuita in medicina alle misure di esito tradizionali (mortalità e morbilità) , in quanto incapaci di rappresentare la gamma degli esiti dei trattamenti medici.
- Necessità di una definizione di QoL che integri aspetti soggettivi e ambientali, nonché le dimensioni positive del benessere, e che consenta un confronto tra culture e paesi differenti.



## Definizione di QoL (OMS, 1993)

---

- La QoL è la percezione soggettiva che un individuo ha della propria posizione nella vita, nel contesto di una cultura e di un sistema di valori nei quali egli vive, anche in relazione ai propri obiettivi, aspettative e preoccupazioni.
- E' un concetto più ampio di HRQL.



# Strumenti per la misurazione della QoL

---

- World Health Organization Quality of Life - 100 (**WHOQOL-100**): 25 sezioni composte da 4 item ciascuna, per un tot di 100 item (Power, 2001): **area fisica, psicologica, relazioni sociali, ambiente**
- **WHOQOL breve** (validazione italiana: De Girolamo et al., 2001): 26 item, 6 per ognuna della 4 sottoscale, e 2 item generici



# Ambiti essenziali della QoL

(Schalock, 2004)

---

- **BENESSERE EMOTIVO**
- **RELAZIONI INTERPERSONALI**
- **BENESSERE MATERIALE**
- **SVILUPPO PERSONALE**
- **BENESSERE FISICO**
- **AUTODETERMINAZIONE**
- **INCLUSIOJNE SOCIALE**
- **DIRITTI**



# Indicatori e elementi centrali per la QoL

---

- I progressi scientifici, medici e tecnologici da soli non possono contribuire a migliorare la QoL
- Questa dipende da combinazioni complesse tra questi progressi e i valori, le percezioni e le condizioni ambientali (Schalock, 2004)



# Caratteristiche del concetto di QoL

---

- Multidimensionale
- Possiede proprietà etiche (universali) ed emiche (riferite alla cultura)
- Influenzato da fattori ambientali e personali
- Include componenti oggettive e soggettive





# SVILUPPO SOCIO- ECONOMICO e QoL

---

- Questo approccio considera lo sviluppo economico alla base dello sviluppo sociale.
- Indicatori di QoL secondo questo approccio: PIL, reddito familiare, tassi di disoccupazione, tipo e qualità del lavoro, costo della vita, povertà, abitazione.
- Utile per gli indicatori di benessere economico, ma non riesce a catturare l'intero ambito del costrutto di QoL.



# UTILITA' PERSONALE e QOL

---

- Questo approccio considera una comunità che presenti alti livelli di QoL come una comunità i cui membri valutano positivamente le loro condizioni esistenziali, le condizioni della comunità, i servizi e le istituzioni, pubblici e privati.
- Si tratta della percezione della QoL riferita alla comunità.



# GIUSTIZIA SOCIALE e QoL

---

- Secondo questo approccio, una società è giusta quando esiste uguaglianza nell'assegnazione di diritti e doveri.
- Indicatori di QoL secondo questo approccio: diritto al soddisfacimento dei bisogni di base, alla sicurezza, al lavoro, a un ambiente sano; dovere di pagare le tasse e di votare.



# SVILUPPO UMANO e QoL

---

- Questo approccio considera la soddisfazione dei bisogni evolutivi delle persone alla base della QoL della vita di una comunità.
- Bisogni di basso ordine: salute, sicurezza, bisogni economici
- Bisogni di alto ordine: bisogni sociali, di stima, di attualizzazione, di conoscenza e bisogni estetici (Maslow, 1954)



# SOSTENIBILITA' e QoL

---

- Questo approccio considera alla base della QoL la sostenibilità, intesa come lo sforzo di appagare bisogni del presente senza compromettere la possibilità di soddisfare i bisogni delle generazioni future.
- Sostenibilità = interrelazione tra sostenibilità umana e ambientale
- Sviluppo sostenibile = efficienza economica, equità sociale e sostenibilità ambientale  
(Agenda 21).



# CAPABILITIES, FUNZIONAMENTO e QoL

---

- Sen ha proposto le due nuove nozioni di *capacità* e *funzionamenti* come misure più adeguate della libertà e della qualità della vita degli individui.
- La teoria dei funzionamenti si pone come alternativa alle più consuete concezioni del *well-being* economico come appagamento dei desideri, felicità o soddisfazione delle preferenze (utilitarismo).
- Sen invece propone una teoria del benessere sociale centrata sull'appagamento mentale soggettivo e non coincidente necessariamente con livelli adeguati di vita, una prospettiva tesa all'effettiva tutela di aspetti centrali dei diritti umani.

# Sviluppo è Libertà: Fondamenti teorici



1

- Focus: rispetto delle competenze delle persone per perseguire gli scopi considerati di valore.

2

- Rifiuto del modello di uomo che persegue il massimo self-interest e riconoscimento della diversità dei bisogni

3

- Complementarietà tra le capacità della persona e loro dipendenza dagli altri e dall'ambiente

4

- Ruolo dei principi etici e del senso di giustizia nel garantire a tutti una soglia per lo sviluppo delle capacità e assicurare opportunità eque per tutti.

# CONCLUSIONI

---



- Quale rapporto tra felicità, benessere, soddisfazione per la vita, QoL?
- I termini sono erroneamente usati come sinonimi e intercambiabili.
- La **soddisfazione** e la **felicità** sono aspetti del **benessere soggettivo**, che è un aspetto della **QoL**





# CONCLUSIONI: Componenti del BS (Diener 2006)

---

- **Emozioni positive:** a basso arousal (es. contentezza), a moderato arousal (es. piacere), ad alto arousal (es. euforia), reazioni positive vs altri (affetto), stato positivo generale (gioia).
- **Emozioni negative:** rabbia tristezza, ansietà, preoccupazioni, stress, frustrazione, paura, vergogna, invidia, solitudine.
- **Soddisfazione per la vita:** giudizio complessivo circa la propria vita in generale

N.B. Emozioni negative e positive sono la componente edonica del BS riferita ad un'esperienza specifica



# Misure del BS

---

## Misure di Soddisfazione per la vita:

- Monoitem con risposta su una scala 0 10
- Scala monodimensionale a 5 item con risposte su una scala 0 7:
  1. Per molti versi, la mia vita è simile alla mia vita ideale.
  2. Le condizioni della mia vita sono ottime. →
  3. Sono soddisfatto della mia vita.
  4. Sino ad ora, ho ottenuto le cose importanti che volevo dalla vita.
  5. Se potessi rivivere di nuovo, non cambierei quasi niente.
- *European System of Social Indicators (EUSI)*, che rileva sia la dimensione cognitiva sia la dimensione affettiva del BS (Noll, 2002)

N.B. La misurazione della dimensione affettiva del BS (Tat e Diener, 2011) richiede ulteriori approfondimenti (ISTAT)



# CONCLUSIONI

---

- Una società non può essere considerata solo in base alla ricchezza delle persone, ma va considerato anche **il modo in cui le istituzioni e le politiche pubbliche permettono alle persone di essere *capaci*** di varie e importanti attività (Nussbaum, 2002).
- Il **capitale sociale agisce come *buffer***, ovvero come tampone che permette di attutire gli effetti di una precaria QoL e di un debole BS.



# Riassumendo...

---

- Tassonomia dei bisogni di Maslow
- Prospettiva edonica e prospettiva eudaimonica
- Felicità: definizione, fonti, rapporto con la salute, aspetti contestuali e critici
- Dal PIL al FIL: indicatori di benessere alternativi
- Paradossi della felicità e tesi sulla postmodernizzazione
- Hedonic treadmill e teoria dell'adattamento
- Mediatori culturali della felicità



# Riassumendo...

---

- Benessere soggettivo: : dimensioni e limiti
- Benessere psicologico: dimensioni e limiti
- Benessere sociale: dimensioni
- Benessere e giustizia (Sen)
- Indicatori di benessere nella prospettiva della psicologia di comunità (Modello SPEC)
- QoL e HRQoL
- QoL: definizione e strumenti
- Approcci alla QoL: Sviluppo socio-economico, Utilità personale, Giustizia sociale, Sviluppo umano, Sostenibilità, Sviluppo e libertà