

IL BENESSERE SOGGETTIVO COME INTERAZIONE TRA INDIVIDUO E CONTESTO

Dott.ssa Maria BELEA

Dottore di ricerca

l'Università Tecnica di Cluj-Napoca,

il Centro Universitario Nord di Baia Mare, Romania

mariabelea@yahoo.it

ABSTRACT: Subjective Well-Being as a Dynamic Interaction between Individual and Context.

Using the perspective of health psychology, the present paper highlights subjective (emotional) well-being is a dynamic construct, resulting from the interaction between internal, individual factors (including how individuals perceive and interpret the world) and the social context in which individuals live and act. Consequently, the way in which the individual adapts to new events and the dimensions of the quality of life depend on a number of factors, such as: cognitive processes, the individual's temperament and personality, personal values and goals, including spiritual values and involvement in activities that give meaning to life, as well as factors related to the social and cultural context in which the individual lives, the social roles he or she fills, the relationships and social support available to him or her, factors whose influence we will examine in this study.

Keywords: *health psychology, subjective well-being, internal factors, spirituality, social context.*

Introduzione

Le ricerche circa il benessere soggettivo sottolineano che l'adattamento agli eventi e alle diverse circostanze della vita presuppone un'interazione dinamica fra l'individuo e il suo contesto di vita¹. Da una parte, il modo in cui le persone percepiscono e interpretano il mondo ha un ruolo importante nei

1 Cicognani E., *Linee di ricerca del benessere*, in Zani B., Cicognani E., "Le vie del benessere. Eventi di vita e strategie di coping", Roma, Carocci editore, 1999, p. 33.

sentimenti di benessere, dall'altra parte, il contesto socio-culturale incide sullo sviluppo dell'individuo.

Di seguito ci soffermeremo su alcune teorie secondo le quali non è possibile considerare isolatamente e in modo deterministico o unidirezionale l'ambiente e l'individuo, poiché il primo agisce sul secondo e il secondo sul primo in un'interazione dinamica².

A questo riguardo, la psicologia dello sviluppo si orienta sempre più verso un modello di tipo olistico, interazionista e costruttivista, il quale prevede percorsi di sviluppo probabilistici e multicausali in relazione ai diversi contesti, tanto che l'individuo (con le sue peculiari capacità cognitive e con i suoi processi maturativi biologici) e il contesto di vita (costituito da una pluralità di fattori fisici, storici, culturali) sono considerati elementi inseparabili, che formano un sistema integrato e dinamico e che si influenzano reciprocamente³.

Inoltre, presenteremo alcuni fattori interni e contestuali che incidono sullo sviluppo dell'individuo, mettendo l'accento sull'interazione tra l'individuo e il contesto.

Nella concezione sistemica, interazionista e costruttivista, viene sottolineata l'attività della mente umana, che conosce ed interpreta la realtà, utilizzando e costruendo simboli e segni all'interno di un certo sistema culturale. Ciò significa che gli aspetti cognitivi, emotivi, affettivi e sociali sono considerati nelle loro strette connessioni e reciproche interazioni⁴.

Alla luce di questo approccio multifattoriale, tutti i comportamenti, le risorse nonché le difficoltà riscontrate dall'individuo durante il percorso della sua vita saranno concepite in uno schema unitario invece di essere settorializzate ed evidenziate nella loro specificità. Per cui, in questa prospettiva diventa essenziale l'analisi del contesto, della realtà sociale, della famiglia, cioè dei sistemi sociali e culturali in cui cresce e vive l'individuo, per conoscere le opportunità e i vincoli che incidono sulle scelte dell'individuo stesso, aspetti che vanno presi in considerazione sia dalla teoria dello svi-

2 Bonino S., *I nodi teorici attuali*, in Fonzi A. (Ed.), "Manuale di psicologia dello sviluppo. Storia, teorie e metodi. Lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale nel ciclo di vita", Milano, Giunti Editore, 2001, p. 53.

3 Magnusson D. & Stattin H., *Person-context interaction theories*, in Lerner R. & Damon W., "Theoretical models of human development", vol. 1: Handbook of child psychology, New York, Wiley, 1997, pp. 685-759.

4 *Ibidem*, p. 60.

luppo nel contesto sia dalla teoria ecologica di Bronfenbrenner, entrambe rifacendosi alla prospettiva della *life-span psychology*, che descriveremo in seguito.

La *life-span psychology* e l'interdipendenza contesto-individuo

Nel parlare della teoria dello sviluppo nel contesto dobbiamo innanzitutto aggiungere qualche precisazione circa la prospettiva della *life-span psychology*, all'interno della quale tale teoria si colloca, per meglio capire l'interdipendenza tra il contesto socio-culturale e lo sviluppo dell'individuo. Tale prospettiva, sviluppatasi nel corso degli anni Settanta, affronta il tema del cambiamento dell'individuo lungo l'intero arco di vita, tenendo conto del rapporto tra lo sviluppo biologico e cognitivo e il contesto storico, sociale e culturale in cui l'individuo vive e con cui interagisce⁵.

Secondo la prospettiva della *life-span psychology*, lo sviluppo è visto come un processo continuo che prosegue per tutta la vita e non avviene soltanto durante l'infanzia⁶. Ed è proprio questo concetto di "ciclo di vita"⁷ che è diventato un punto di riferimento per lo studio dell'individuo.

La psicologia della *life-span* ha tre maggiori componenti:

1) lo sviluppo è influenzato dal contesto in cui esso avviene, cioè la scuola, la famiglia, il gruppo dei pari, il gruppo di lavoro incidono sullo sviluppo dell'individuo, come sottolineato dalla teoria ecologica di Bronfenbrenner⁸;

2) l'interazione tra gli individui e il contesto comporta una reciproca influenza⁹, cioè gli individui hanno un impatto continuo sul contesto in cui essi si trovano e viceversa, quindi lo sviluppo dell'individuo risente del cambiamento sociale;

5 Bee H., *Lifespan development*, New York, Harper Collins College Publishers, 1994.
Bianchi A. & Di Giovanni P., *Psicologia in azione*, Torino, Paravia, 1996.

6 Lerner R.M. & Spanier G.B., *Adolescent Development: A Life-Span Perspective*, New York, McGraw-Hill, 1980.

7 Baltes P. B. & Lindenberger U. & Staudinger U. M., *Life-span theory in developmental psychology*, in Lerner R. M. (ed.) "Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development", New York, Wiley, Vol. 1, 1998, pp. 1029–1143.

8 Bronfenbrenner U., *Toward an experimental ecology of human development*, in "American Psychologist", vol. 32 (1977) 7, pp. 513-531, DOI:10.1037/0003-066X.32.7.513.

9 Lerner R. M. & Spanier G. B., *op. cit.*

3) le continue interazioni tra i singoli e i vari contesti sociali sono transazionali¹⁰; ciò vuol dire che i contesti sociali e lo sviluppo individuale possono cambiare nel corso del tempo. Le continuità e le discontinuità lungo lo sviluppo individuale sono influenzate tanto dalla stabilità quanto dal cambiamento sociale del contesto.

Secondo la prospettiva della *life-span psychology*, lo sviluppo avviene durante tutta la vita, in un flusso incessante dove il passato si lega al presente e al futuro che, per quanto non ancora esistente, è però “presente” nelle rappresentazioni dell’individuo¹¹. Dal punto di vista della dimensione temporale, secondo questa prospettiva, lo sviluppo non si identifica con il tempo ma avviene nel tempo, lungo il quale si snodano le funzioni e i processi psichici¹².

Inoltre, la prospettiva della *life-span psychology* riunisce i sistemi di sviluppo ed ecologici essendo un approccio multidisciplinare¹³.

Lo teoria dello sviluppo come “azione nel contesto”

Quando si parla di “contesto”, ci si rende conto che tale concetto viene spesso definito impropriamente nella letteratura empirica, essendo utilizzato soprattutto per fare riferimento alla semplice influenza situazionale e ignorando l’elaborazione delle informazioni da parte del soggetto che, a sua volta, agisce sull’ambiente circostante interpretando i dati e attribuendo loro valori e significati¹⁴.

Mentre alcuni autori sottolineano che l’analisi del contesto si debba concentrare sull’identificazione delle variabili ecologiche, sociali e culturali che influenzano maggiormente il comportamento umano, altri studiosi, invece, sostengono un approccio più dinamico per la definizione del contesto,

10 Sameroff A. J., *Transactional models in early social relations*, in “Human development”, 18 (1975), pp. 65-79.

11 Bonino S., *Dizionario della psicologia dello sviluppo*, Torino, Einaudi, 1994.

12 Bonino S., *I nodi teorici attuali*, 2001, p. 47.

13 Frydenberg E., *Adolescent coping. Theoretical and research perspectives*, London and New York, Routledge, 1997, p. 8.

14 Per un’analisi dettagliata circa il ruolo attivo della persona nell’organizzare il contesto ai fini del suo proprio sviluppo, si veda Silbereisen R. K. & Eyferth K., *Development as action in context*, in Silbereisen R.K. & Eyferth K. & Rudinger G. (eds.), “Development as action in context. Problem behavior and normal youth development”, Berlin, Springer-Verlag, 1986, pp.3-16.

prendendo in considerazione la natura dei processi che avvengono al suo interno, descrivendolo più accuratamente in termini di azione piuttosto che di influenza statica¹⁵.

I contesti sono sia sistemi sociali, ambienti della vita quotidiana, che tramite interazioni riproducono l'ordine simbolico e sono caratterizzati da valori di riferimento e da significati condivisi di una determinata cultura o subcultura, sia luoghi fisici, che delimitano e pongono dei vincoli alla gamma di azioni che l'individuo può compiere¹⁶.

Secondo la teoria dello sviluppo nel contesto, l'individuo è concepito come un sistema che opera in modo attivo e finalizzato, che costruisce il proprio sviluppo e si autoregola nell'interazione con l'ambiente che non è da lui separato ma è, in una certa misura, costruito da lui stesso. Mentre all'inizio tali interazioni sono finalizzate essenzialmente alla sopravvivenza dell'individuo, durante il percorso di sviluppo, esse diventano sempre più elaborate e consentono l'acquisizione di abilità progressivamente più complesse¹⁷.

Esistono diversi livelli di analisi secondo cui è possibile studiare la persona nel contesto. Parlare di contesto, in realtà, significa parlare di diversi contesti dal momento che, all'interno della cultura occidentale, e anche di una stessa nazione, gli ambienti di sviluppo familiare, scolastico, urbano e comunitario risultano notevolmente differenziati e offrono differenti opportunità di azione e di evoluzione. In tali contesti molto diversificati, che si intersecano e si sovrappongono, l'individuo agisce in modo non casuale, ma come attore del proprio sviluppo¹⁸.

La ricerca all'interno del paradigma contestuale sottolinea quindi l'importanza del contesto sociale, storico e culturale ai fini dell'inquadramento specifico dello sviluppo dell'individuo piuttosto che mettere l'accento sulle funzioni generali dello sviluppo stesso.

15 Van Oers B., *From context to contextualizing*, in "Learning and instruction", vol. 8 (1998) 6, pp. 473-488.

16 Cohen R. & Siegal A. W., *A context for context: Toward an analysis of context and development*, in Cohen R. & Siegal A. W. (eds.), "Context and Development", Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1991, pp. 3-23.

17 Kagan J., *Continuity and change in the opening years of life*, in Emdre R.N. & Harmon R.J. (eds.), "Continuities and discontinuities in development", New York, Plenum, 1984, pp. 15-39.

18 Bonino S., *Relazioni tra i pari e benessere psicosociale in adolescenza*, in "Età evolutiva", 65 (2000), p. 72.

A questo riguardo, la teoria dello sviluppo nel contesto ci permette di capire come le caratteristiche individuali (biologiche e disposizionali, temperamentali e di personalità, nonché le competenze sociali ecc.) e ambientali (caratteristiche della famiglia, della scuola, del gruppo dei pari, dei luoghi di lavoro, delle comunità in cui viviamo ecc.) interagiscano e influenzino lo sviluppo, l'adattamento e la qualità della vita di ognuno di noi¹⁹.

Mettendo insieme i tre elementi principali – sviluppo, azione, contesto – si arriva ad un modello di sviluppo che enfatizza due aspetti critici²⁰: a) lo sviluppo è il risultato dell'azione dell'individuo, intenzionale e diretta verso uno scopo, e ciò comporta l'adattamento delle mete e delle potenzialità individuali alle richieste e alle opportunità offerte dal contesto; b) tale azione produce dei cambiamenti non solo nell'individuo, ma anche nel contesto. I cambiamenti contestuali forniscono in modo continuo nuove opportunità di azione volte a promuovere lo sviluppo²¹.

Il modello ecologico di Bronfenbrenner viene ad integrare la teoria dello sviluppo nel contesto, fornendo una definizione operativa del concetto di "contesto" e dello sviluppo umano attraverso un modello transazionale, dinamico, di tipo multifattoriale e probabilistico, come avremo modo di vedere nel paragrafo seguente.

La teoria ecologica di Bronfenbrenner

Il modello di Bronfenbrenner si coniuga molto bene con le caratteristiche presenti nella visione attuale dello sviluppo umano poiché permette una lettura dinamica e articolata dei comportamenti e della complessità dello sviluppo, raffigurata attraverso la rappresentazione grafica di diversi contesti di vita, prossimali o distali, che influiscono costruttivamente o negativamente sull'evoluzione dell'individuo²².

19 Albiero P. (ed.), *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari*, Roma, Carocci, 2012, p. 22.

20 Silbereisen R. K., *Action theory perspectives in research on social cognition*, in Frese M. & Sabini J. (eds.), "Goal directed behavior: psychological theory and research on action", Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1985.

21 Silbereisen R. K. & Eyferth K., *op. cit.*, 1986, p. 4.

22 Bronfenbrenner U., *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design*, Cambridge, Harvard University Press, 1979.

Il “modello ecologico” di Bronfenbrenner, basato a sua volta sulla teoria del campo di Lewin²³, supera i modelli multifattoriali di tipo statico, secondo cui il comportamento è dovuto alla somma di più fattori, e prende in considerazione l’influenza reciproca e continua tra il soggetto, come essere bio-psico-sociale, e l’ambiente in cui egli è inserito, secondo una transazione dinamica.

Secondo la teoria di Bronfenbrenner²⁴, il contesto ecologico dello sviluppo è visto come una serie di quattro livelli contestuali, incatenati tra loro e interagenti: il microsistema, il mesosistema, l’esosistema e il macrosistema. Il sistema più immediato e vicino, in cui l’organismo umano si sviluppa, è il microsistema (per esempio la famiglia, il gruppo classe, gli amici), che è rappresentato dagli ambienti prossimali in cui gli individui abitano e con cui sono direttamente in contatto, nonché dalle persone che sono vicine e dalle cose che fanno insieme; il microsistema è caratterizzato da interazioni dirette, faccia a faccia. I mesosistemi sono le relazioni tra i microsistemi, nei quali si esperisce la realtà; essi includono, ad esempio, le relazioni tra casa e luogo di lavoro, tra casa e quartiere ecc. Il mesosistema è quindi un insieme di microsistemi, cioè comprende due o più contesti ambientali. Il modello ecologico di Bronfenbrenner continua con la descrizione degli esosistemi che sono gli ambienti con cui l’individuo non interagisce in modo diretto, ma in cui potrebbero accadere degli eventi in grado di influenzare il suo sviluppo e il suo benessere (ad esempio, il luogo del lavoro del coniuge, gli amici dei figli, le istituzioni o i servizi esistenti sul territorio che prendono decisioni che influenzano la loro propria vita); i meso e gli esosistemi sono organizzati a partire dai modelli ideologici e istituzionali di una particolare cultura o subcultura ed insieme formano il macrosistema. Il macrosistema è rappresentato dai sovrastanti sistemi culturali ed economici (l’insieme delle conoscenze, delle credenze, dei valori presenti all’interno di una data cultura, le politiche di sviluppo e le riforme).

23 Lewin è stato tra i primi autori a sottolineare la necessità di non considerare l’individuo in modo isolato, ma di studiare l’individuo dal punto di vista globale, tenendo conto delle relazioni che stabilisce con il suo ambiente. Lewin K., *Field theory in social science*, New York, Harper and Row, 1951. Si veda anche Galardi A. & Aristarchi A.Q., *Lo sviluppo delle competenze: il ciclo di vita*, Milano, Vita e Pensiero, 2001, p. 12.

24 Bronfenbrenner U., *Recent advances in Research on the Ecology of Human Development*, in Silbereisen R.K. & Eyferth K. & Rudinger G. (eds.), “Development as action in context. Problem behavior and normal youth development”, Berlin, Springer-Verlag, 1986, pp. 287-309.

La teoria dei sistemi ecologici, che predilige lo sviluppo nel contesto, è caratterizzata da dinamicità, processualità e da molteplici aspetti evolutivi. All'interno di essa, le risorse e i vincoli non vengono considerate come fattori statici, immutabili, ma come fattori in divenire, modificabili. Ciò spiega il fatto che individui con percorsi di sviluppo simili o vicini possono, invece, sviluppare traiettorie molto differenti o addirittura antitetiche, in base ai particolari "punti di svolta".

Da questa prospettiva scaturisce anche il concetto di benessere soggettivo visto come interazione tra le caratteristiche individuali e il contesto di vita. Di seguito ci soffermeremo su alcuni fattori individuali e contestuali che influiscono sullo sviluppo del soggetto e sul benessere percepito.

Brevi considerazioni sul ruolo dei fattori interni e sull'importanza del confronto sociale

Tra i principali fattori interni che influiscono sullo sviluppo ricordiamo i *processi cognitivi*, ossia il modo in cui le persone interpretano e valutano il mondo e le condizioni di vita²⁵. Tale prospettiva è stata ripresa dalle teorie cognitive sul benessere, secondo le quali un aumentato senso di autoefficacia e di controllo sulla situazione sono strettamente correlati con l'adozione di strategie di coping più efficaci, mentre la perdita di controllo, ad esempio, abbassa il morale e peggiora la salute²⁶. Da qui scaturiscono le diverse teorie e tecniche, secondo cui è possibile correggere gli stili esplicativi pessimisti insegnando l'ottimismo.

Altre teorie del benessere sottolineano che i fattori che influenzano il benessere soggettivo variano nel tempo e dipendono dal modo in cui le persone valutano gli eventi (positivi o negativi) della vita. A questo proposito, la teoria del confronto sociale prevede che la soddisfazione per la vita non dipende dalla posizione assoluta di una persona, ma anche dalla posizione delle altre persone con cui si confronta (amici, familiari, membri del proprio gruppo o di altri gruppi, persino persone immaginarie)²⁷. In altre parole, gli individui valutano la propria vita confrontandosi con le

25 Cicognani E., *Linee di ricerca sul benessere*, in Zani B. – Cicognani E., *Le vie del benessere*, "Eventi di vita e strategie di coping", Roma, Carocci Editore, 1999, p. 25.

26 Seligman M., *Imparare l'ottimismo: come cambiare la vita cambiando il pensiero*, Firenze, Giunti, 1995.

27 Cicognani E., *op. cit.*, pp. 27-29.

condizioni e gli standard di vita delle altre persone, trovando motivazioni per agire (quando i soggetti osservano persone che giudicano superiori) oppure aumentando la propria autostima (nel caso in cui le persone con cui si confronta si trovano in condizione sfavorevoli).

Nella stessa direzione l'approccio degli standard multipli sostiene che, in realtà, le persone usano una molteplicità di criteri per valutare la propria vita e che la soddisfazione dipenderebbe dalla grandezza del divario tra ciò che il soggetto ha e ciò che vorrebbe, tenendo conto dell'esperienza passata e presente, ma anche dalle aspettative per il futuro. Quidi, le divergenze tra i vari standard di vita e le condizioni attuali sono motivo di insoddisfazione, mentre la corrispondenza tra i diversi aspetti è indice di benessere²⁸.

Il tema della stabilità e del cambiamento nei livelli di benessere resta un dibattito aperto. Le posizioni che mettono l'accento sulla stabilità del benessere soggettivo attribuiscono un ruolo fondamentale ai fattori di personalità, mentre le teorie che prediligono il cambiamento, mettono l'accento sugli eventi di vita e sulle variazioni del benessere soggettivo nell'arco del tempo. Secondo le teorie che mettono al centro il *ruolo del temperamento e della personalità*, la propensione generale a sperimentare la vita in modi positivi o negativi dipende da tratti stabili di personalità (come ad esempio, il *locus of control*, la stabilità emotiva, l'*hardiness*, l'autostima)²⁹. In altre parole, i medesimi eventi sarebbero percepiti e interpretati in modi più o meno favorevoli da persone con tratti di personalità diversi, come dimostrano le numerose ricerche che hanno studiato i tratti di personalità nei rapporti con il benessere soggettivo³⁰.

Molto più limitate sono, invece, le ricerche che valutano il ruolo degli eventi della vita nel benessere soggettivo, poiché manca in questo ambito una chiara concettualizzazione dei tipi di eventi e del loro impatto differenziale sui sentimenti di benessere³¹.

28 Michalos S. M., *Multiple Discrepancies Theory (MDT)*, in "Social Indicators Research", vol. 16 (1985) 4, pp. 347-414.

29 Diener E., *Subjective Well-being*, in "Psychological Bulletin", vol. 95 (1984), pp. 542-575.

30 Costa P. Y., McCrae R.R., *Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People*, in "Journal of Personality and Social Psychology", vol. 38 (1980) 4, pp. 668-678. Una rassegna di tali ricerche è stata fatta da Cicognani E., op. cit., p. 29.

31 Ibidem, p. 30.

Un modello di benessere soggettivo che include entrambi questi aspetti (sia gli eventi della vita/le condizioni ambientali, sia le caratteristiche di personalità) è quello sviluppato da Headey e Wearing³², nell'ambito di una vasta ricerca longitudinale, e secondo cui il benessere soggettivo è influenzato tanto da una serie di risorse personali (estroversione, neuroticismo, apertura nei confronti delle esperienze), quanto dalle variabili sociodemografiche e dalle reti sociali. In questo senso, le caratteristiche di personalità contribuiscono a riportare il benessere soggettivo al livello di equilibrio "normale", quando gli eventi positivi o negativi della vita sconvolgono l'equilibrio stesso.

Questi risultati ci introducono al tema del benessere soggettivo, costruito nell'interazione tra individuo e contesto.

L'influenza dei ruoli sociali e del sostegno sociale sul benessere soggettivo

Alcune ricerche sostengono che i sentimenti di benessere soggettivo dipendono dal soddisfacimento di particolari bisogni e dal raggiungimento di determinati scopi personali (ossia compiti di vita, *life tasks*). In questa accezione le cause del benessere non sono le stesse per tutti, bensì differiscono a seconda dei valori e dei desideri della persona³³.

Da un lato, la percezione di avere uno scopo da raggiungere può essere un fattore che conferisce significato alle azioni e alla vita in generale. Dall'altra parte, proprio il raggiungimento degli scopi possono essere eventi che generano benessere. In questa accezione, gli scopi sono soprattutto individuali, inclusi anche i compiti di sviluppo all'interno di un particolare contesto sociale e culturale³⁴.

Inoltre, esistono anche scopi sociali, condivisi dalle persone che appartengono ad un particolare gruppo o che vivono all'interno di una determinata cultura. Il successo nell'affrontare i vari compiti di sviluppo genera un maggiore benessere soggettivo e accresce la probabilità di risolvere

32 Headey B. & Wearing A., *Subjective well-being: A stocks and flows framework*, in Strack F., Argyle M. & Schwarz N. (Eds.), "Subjective well-being: An interdisciplinary perspective", Pergamon Press, pp. 49–73.

33 Seligman M., *op. cit.*, p. 33.

34 Havighurst R. J., *Human Development and Education*, New York, Longmans Green, 1953.

efficacemente anche i compiti successivi, mentre l'insuccesso conduce alla disapprovazione da parte della società e alla difficoltà nel risolvere i compiti successivi³⁵.

Un altro aspetto che incide sul nostro benessere è rappresentato dal coinvolgimento in attività interessanti, cioè quelle che presuppongono un'equilibrio tra le sfide poste dall'attività e le capacità dell'individuo di affrontarle.

Molti degli ambiti della vita che risultano correlati ai sentimenti di benessere sono riconducibili ai determinati ruoli sociali che i soggetti ricoprono. Al contrario la perdita di ruoli sociali, associata, ad esempio, al pensionamento, è considerata un fattore critico per il benessere³⁶. Le molteplici identità e ruoli sociali ricoperti da una persona sono fonte di significato esistenziale e forniscono uno scopo e un senso di direzione nella vita³⁷.

Dall'altra parte, è ampiamente documentato che il supporto sociale (inteso come aiuto tangibile o sostegno emozionale), proveniente dal coniuge, dai familiari e dagli amici rappresenta una fonte di benessere. Ciò presuppone sia la disponibilità di una rete di relazioni nel contesto sociale dell'individuo sia una serie di abilità sociali necessarie per costruire e mantenere le relazioni stesse. Il sostegno sociale può contribuire a mantenere il benessere soprattutto nei momenti di stress, i seguito al verificarsi di eventi negativi della vita, che mettono a repentaglio le nostre risorse³⁸.

Il ruolo della religione/spiritualità nella promozione del benessere soggettivo

Alcuni studi psicologici e medici hanno esplorato il legame tra la dimensione religiosa e la salute fisica e mentale dell'individuo. A livello internazionale, le più recenti ricerche psicologiche nel campo si sono concentrate soprattutto sul legame tra religiosità e longevità, sul ruolo che la religione svolge nell'interpretare le diverse situazioni della vita quotidiana, sul rapporto positivo tra la pratica del sentimento religioso e il far fronte a situazioni di

35 Cicognani E., *op. cit.*, p. 34.

36 Cicognani E., *op. cit.*, p. 36.

37 Thoits P., *Multiple Identities and Psychological Well-being: a Reformulation and Test of the Social Isolation Hypothesis*, in "American Sociological Review", vol. 48 (1983), pp. 174-187.

38 Zimet G.D. et al., *The multidimensional Scale of Perceived Social Support*, in «Journal of Personality Assessment», 52 (1988) 1, pp. 30-41. Cicognani E., *op. cit.*, p. 38.

vita difficili, problematiche, stressanti cauzate da gravi malattie e morte. La maggior parte di questi studi rivelano la presenza di correlazioni positive tra spiritualità e/o religiosità e benessere fisico e psicologico, in generale³⁹.

Mentre alcune ricerche hanno dimostrato che l'ambito spirituale/religioso è correlato significativamente con molti aspetti del funzionamento adattivo⁴⁰, altri studi hanno scoperto che le due variabili sono correlate negativamente⁴¹ o che non esiste alcuna relazione significativa tra religione e salute fisica o psicologica dell'individuo⁴².

I ricercatori Hackney e Sanders, che hanno analizzato 34 studi circa il rapporto tra religiosità e salute mentale, condotti tra il 1990 e il 2001, spiegano questa contraddizione sulla base delle differenze nell'operationalizzazione delle variabili considerate (rispettivamente, "religiosità" e "salute mentale")⁴³.

D'altra parte, va precisato che le variazioni possono essere spiegate anche dall'orientamento del ricercatore, dallo scopo della ricerca e dalla definizione dei culti religiosi da cui si è partiti nella realizzazione dello studio.

La relazione tra religione, spiritualità e senso della vita è descritta anche nel recente studio di Domenico Bellantoni, il quale riconosce il valore fondamentale della religione nella vita di tutti i giorni, poiché essa fornisce un senso e una direzione alle vite, soprattutto nei momenti di

39 Pargament, K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, practice, research*, New York, Guilford, 1997. Musik, M., *Religion and subjective health among Black and White elders*, in "Journal of Health and Social Behavior", 37 (1996), pp. 221-23. Miller, W. R., & Thoresen, C. E., *Spirituality, religion and health: An emerging research field*, in "American Psychologist", 58 (2003), pp. 24-35.

40 Koenig, H. G. and D. B. Larson, *Religion and mental health: Evidence for an association*. International Review of Psychiatry 13 (2001) 67-78. Gartner J., D. B. Larson & G. D. Allen (1991). *Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature*, in "Journal of Psychology and Theology", 19, pp. 6-25.

41 Schaefer W. E. (1997). *Religiosity, spirituality, and personal distress among college students*, in "Journal of College Student Development", 38 (1997), pp. 633-644.

42 Lewi C. A., C. Lanigan C., S. Joseph, & J. De Fockert, *Religiosity and happiness: No evidence for an association among undergraduates*. Personality and Individual Differences. 22, 1997, pp. 119-121.

43 Per approfondimenti, si veda Hackney C. H. & G. S. Sanders, *Religiosità and Mental Health: A meta-Analysis of recent Studies*. Journal for the Scientific Study of Religion, 42 (2003), 1, 43-55. Belea M., *Religiosity and psychological welfare. Approaching perspectives in the Romanian scientific context*, in "Scientia moralitas. International Journal of Multidisciplinary Research", vol. 5. No. 1, 2020, pp. 35-47.

difficoltà⁴⁴. La religione è intesa come via capace di sostenere gli atteggiamenti di fiducia, speranza, coraggio, autoironia, fede e un sentimento di diffusa felicità e senso di realizzazione della propria vita. L'atteggiamento religioso maturo è un fattore di resilienza e di crescita post-traumatica, quindi aumenta il senso di benessere del soggetto.

Altri studi rivelano che il sentimento religioso contribuisce ad aumentare la qualità della vita⁴⁵, mantiene la speranza e l'ottimismo⁴⁶, aumenta l'adesione al trattamento, consente una migliore gestione dei comportamenti disfunzionali come ad esempio l'uso di sostanze⁴⁷ e facilita il supporto sociale⁴⁸.

Un altro filone di ricerca si è concentrato sul rapporto tra religiosità e benessere fisico e psicologico nel caso della popolazione più giovane. In un mondo in cui i giovani devono affrontare molte contraddizioni e incertezze, la religiosità ha un'influenza decisiva sul sistema di valori e sulla maturità individuale. Si è riscontrato, ad esempio, che gli studenti con alti livelli di partecipazione ad eventi religiosi hanno una migliore salute mentale, consumano alcol in quantità molto inferiori, svolgono attività sportive più intense, risultati confermati da studi successivi che hanno analizzato il sentimento religioso come fattore protettivo contro consumo di alcol e tabacco⁴⁹.

In uno studio recente, condotto tra gli adolescenti in Romania, con l'obiettivo di identificare lo stress percepito in diverse aree (scuola, famiglia, tempo libero, se stessi, lavoro, futuro, relazioni sentimentali), nonché

44 Bellantoni D., *Religione, spiritualità e senso della vita*, Milano, FrancoAngeli, 2019.

45 Miller, J., McConnell, T. & Klinger, T. (2007). Religiosity and Spirituality: Influence on Quality of Life and Perceived Patient Self-Efficacy among Cardiac Patients and Their Spouses. *Journal of Religion and Health*, Vol. 46 (2007), No. 2, pp. 299-313.

46 Cotton S. et al., *Spirituality and religion in patients with HIV/AIDS*, in "Journal of general internal medicine", December 1; 21 Suppl. 5, 2006, pp. 5-13.

47 Saunders S., M., Lucas V. & Kuras, L., *Measuring the Discrepancy Between Current and Ideal Spiritual and Religious Functioning in Problem Drinkers*, in "Psychology of Addictive Behaviors", vol. 21, 2007, No. 3, pp. 404-408.

48 Smith TB, McCullough M.E. & Poll J., *Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events*, in "Psychological Bulletin", 2003 Jul; 129(4), pp. 614-636.

49 Wallace, J. M., Jr. & Williams, D. R., *Religion and adolescent health-compromising behaviour*, in J. Schulenberg & J. L. Maggs (Eds.), "Health risks and developmental transitions during adolescence", New York: Cambridge University Press, 1997, pp. 444-468.

le risorse personali e sociali di cui gli adolescenti dispongono per far fronte a tali problemi, è stato riscontrato che, tra le strategie di coping più significative circa il modo in cui l'adolescente supera le situazioni problematiche, è inclusa anche la religiosità. Più precisamente, un numero consistente di adolescenti romeni considera che la propria spiritualità e religione li aiuta a risolvere i propri problemi⁵⁰.

Questi sono soltanto alcuni esempi di come la dimensione spirituale incide sul benessere soggettivo. Sarebbe interessante studiare in che modo la cultura influenza le idee circa la natura del benessere e della qualità della vita.

Bibliografia:

- Albiero P. (ed.), *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari*, Roma, Carocci, 2012.
- Baltes P. B. & Lindenberger U & Staudinger U. M., *Life-span theory in developmental psychology*, in Lerner R. M. (ed.) "Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development", New York, Wiley, Vol. 1, 1998, pp. 1029–1143.
- Bee H. & Boyd D., *Lifespan development*, New York, Harper Collins College Publishers, 1994.
- Belea M., *Religiosity and psychological welfare. Approaching perspectives in the Romanian scientific context*, in "Scientia moralitas. International Journal of Multidisciplinary Research", vol. 5. No. 1, 2020, pp. 35-47.
- Belea M., *Transizione adolescenziale: abilità di fronteggiamento. Una ricerca tra gli adolescenti romeni*, Cosenza, Luigi Pellegrini Editore, 2020.
- Bellantoni D., *Religione, spiritualità e senso della vita*, Milano, FrancoAngeli, 2019.
- Bianchi A. & Di Giovanni P., *Psicologia in azione*, Torino, Paravia, 1996.
- Bonino S., *I nodi teorici attuali*, in Fonzi A. (Ed.), "Manuale di psicologia dello sviluppo. Storia, teorie e metodi. Lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale nel ciclo di vita", Milano, Giunti Editore, 2001, pp. 43-79.
- Bonino S., *Relazioni tra i pari e benessere psicosociale in adolescenza*, in "Età evolutiva", 65 (2000), pp. 71-75.

50 Belea M., *Transizione adolescenziale: abilità di fronteggiamento. Una ricerca tra gli adolescenti romeni*, Cosenza, Luigi Pellegrini Editore, 2020.

- Bronfenbrenner U., *Recent advances in Research on the Ecology of Human Development*, in Silbereisen R.K. & Eyferth K. & Rudinger G. (eds.), "Development as action in context. Problem behavior and normal youth development", Berlin, Springer-Verlag, 1986, pp. 287-309.
- Bronfenbrenner U., *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design*, Cambridge, Harvard University Press, 1979.
- Bronfenbrenner U., *Toward an experimental ecology of human development*, in "American Psychologist", vol. 32 (1977) 7, pp. 513-531, DOI:10.1037/0003-066X.32.7.513.
- Cicognani E., *Linee di ricerca del benessere*, in Zani B., Cicognani E., "Le vie del benessere. Eventi di vita e strategie di coping", Roma, Carocci editore, 1999, pp. 17-51.
- Cohen R. & Siegel A. W., *A context for context: Toward an analysis of context and development*, in Cohen R. & Siegel A. W. (eds.), "Context and Development", Hillsdale, NJ, Erlbaum, 1991, pp. 3-23.
- Costa P. Y., McCrae R.R., *Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-being: Happy and Unhappy People*, in "Journal of Personality and Social Psychology", vol. 38 (1980) 4, pp. 668-678.
- Cotton S. et al., *Spirituality and religion in patients with HIV/AIDS*, in "Journal of general internal medicine", December 1; 21 Suppl. 5, 2006, pp. 5-13.
- Diener E., *Subjective Well-being*, in "Psychological Bulletin", vol. 95 (1984), pp. 542-575.
- Frydenberg E., *Adolescent coping. Theoretical and research perspectives*, London and New York, Routledge, 1997.
- Galardi A. & Aristarchi A.Q., *Lo sviluppo delle competenze: il ciclo di vita*, Milano, Vita e Pensiero, 2001.
- Gartner J., D. B. Larson & G. D. Allen, *Religious commitment and mental health: A review of the empirical literature*, in "Journal of Psychology and Theology", 19 (1991), pp. 6-25.
- Hackney C. H. & G. S. Sanders, *Religiosità and Mental Health: A meta-Analysis of recent Studies*. Journal for the Scientific Study of Religion, 42 (2003) 1, 43-55.
- Havighurst R. J., *Human Development and Education*, New York, Longmans Green, 1953.
- Headey B. & Wearing A., *Subjective well-being: A stocks and flows framework*, in Strack F., Argyle M. & Schwarz N. (Eds.), "Subjective well-being: An interdisciplinary perspective", Pergamon Press, pp. 49-73.

- Kagan J., *Continuity and change in the opening years of life*, in Emdre R.N. & Harmon R.J. (eds.), "Continuities and discontinuities in development", New York, Plenum, 1984, pp. 15-39.
- Koenig, H. G. and D. B. Larson, *Religion and mental health: Evidence for an association*. International Review of Psychiatry 13 (2001) 67–78.
- Lerner R. M. & Spanier G. B., *Adolescent Development: A Life-Span Perspective*, New York, McGraw-Hill, 1980.
- Lewi C. A., C. Lanigan C., S. Joseph, & J. De Fockert, *Religiosity and happiness: No evidence for an association among undergraduates*, in "Personality and Individual Differences", vol. 22 (1997) pp. 119–121.
- Lewin K., *Field theory in social science*, New York, Harper and Row, 1951.
- Magnusson D. & Stattin H., *Person-context interaction theories*, in Lerner R. & Damon W., "Theoretical models of human development", vol. 1: Handbook of child psychology, New York, Wiley, 1997, pp. 685-759.
- Michalos S. M., *Multiple Discrepancies Theory (MDT)*, in "Social Indicators Research", vol. 16 (1985) 4, pp. 347-414.
- Miller J., McConnell T. & Klinger T. (2007). *Religiosity and Spirituality: Influence on Quality of Life and Perceived Patient Self-Efficacy among Cardiac Patients and Their Spouses*, in "Journal of Religion and Health", Vol. 46 (2007), No. 2, pp. 299-313.
- Miller W. R., & Thoresen C. E., *Spirituality, religion and health: An emerging research field*, in "American Psychologist", 58 (2003), pp. 24-35.
- Pargament K. I., *The Psychology of Religion and Coping: Theory, practice, research*, New York, Guilford, 1997. Musik, M., *Religion and subjective health among Black and White elders*, in "Journal of Health and Social Behavior", 37 (1996), pp. 221-23.
- Sameroff A. J., *Transactional models in early social relations*, in "Human development", 18 (1975), pp. 65-79.
- Saunders S., M., Lucas V. & Kuras, L., *Measuring the Discrepancy Between Current and Ideal Spiritual and Religious Functioning in Problem Drinkers*, in "Psychology of Addictive Behaviors", vol. 21, 2007, No. 3, pp. 404–408.
- Schaefer W. E. (1997), *Religiosity, spirituality, and personal distress among college students*, in "Journal of College Student Development", 38 (1997), pp. 633–644.
- Seligman M., *Imparare l'ottimismo: come cambiare la vita cambiando il pensiero*, Firenze, Giunti, 1995.

- ♦ Silbereisen R. K., *Action theory perspectives in research on social cognition*, in Frese M. & Sabini J. (eds.), "Goal directed behavior: psychological theory and research on action", Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1985.
- ♦ Silbereisen R. K. & Eyferth K., *Development as action in context*, in Silbereisen R.K. & Eyferth K. & Rudinger G. (eds.), "Development as action in context. Problem behavior and normal youth development", Berlin, Springer-Verlag, 1986, pp.3-16.
- ♦ Smith TB, McCullough M.E. & Poll J., *Religiousness and depression: evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events*, in "Psychological Bulletin", 2003 129 (2003) 4, pp. 614-636.
- ♦ Thoits P., *Multiple Identities and Psychological Well-being: a Reformulation and Test of the Social Isolation Hypothesis*, in "American Sociological Review", vol. 48 (1983), pp. 174-187.
- ♦ Van Oers B., *From context to contextualizing*, in " Learning and instruction", vol. 8 (1998) 6, pp. 473-488.
- ♦ Wallace, J. M., Jr. & Williams, D. R., *Religion and adolescent health-compromising behaviour*, in J. Schulenberg & J. L. Maggs (Eds.), "Health risks and developmental transitions during adolescence", New York, Cambridge University Press, 1997, pp. 444-468.
- ♦ Zimet G.D. et al., *The multidimensional Scale of Perceived Social Support*, in "Journal of Personality Assessment", 52 (1988) 1, pp. 30-41.

