

D. KAHNEMAN, E. DIENER & N. SCHWARZ, *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (Bunăstarea: bazele psihologiei hedonice), New York, Russell Sage Foundation, 1999, 585 p.

Well-Being: the foundations of hedonic psychology, tipărită de Russell Sage Foundation, reunește în colectivul de coordonare trei nume importante în domeniul cercetării bunăstării subiective: Daniel Kahneman, laureat în 2002 al Premiului Nobel pentru cercetările sale în domeniul psihologiei economice, Ed. Diener de la Universitatea din Illinois, unul dintre cei mai renumiți specialiști în domeniul cercetării calității subiective a vieții, și Norbert Schwarz, autorul unor cunoscute studii metodologice. Încă din prefață este prezentat obiectivul, nu mai puțin modest, al cărții: acela de a „anunța existența unui nou domeniu al psihologiei”, ce-și propune să studieze „ceea ce face experiențele vieții plăcute sau neplăcute”. El ar întregi domeniul hedonicii, situându-se la niveluri de analiză diferite de cele ale stărilor de conștiință, și studiind, deopotrivă, experiențele pozitive și negative.

Interesul pentru această ramură este comun cu cel pentru studiul fericirii și al optimumului uman. Astfel, așa cum se argumentează în prefață, vreme de mai bine de un secol de psihologie, cercetătorii acestei științe s-au preocupat mai mult de latura negativă a existenței. Studiul depresiei și anxietății, de pildă, ocupă incomparabil mai multe pagini decât cel al plăcerii și satisfacției. Rădăcinile acestei stări de lucruri duc la paradigma behavioristă, dominantă până în anii '80, caracterizată de slaba atenție acordată subiectivității umane, în general. Paradigma cognitivă, care i-a luat locul, împărtășește aceeași indiferență pentru studiul emoțiilor și stărilor pozitive.

Punctul forte al teoriei hedonice este accentul pe care îl pune pe stările momentane. Metoda, descrisă pe larg în același volum de Stone et al., în studiul *Ecological momentary assessment* (pp. 26–39), ține de măsurarea eșantioanelor de experiențe. La intervale regulate sau aleatoare de timp, de mai multe ori pe zi, timp de cel puțin o săptămână, subiecților li se cere să noteze starea lor din acel moment. Metoda a fost privită ca o soluție alternativă la evaluările retrospective ale indivizilor. Putem afla „cât de fericită a fost Helen în martie”, afirmă Daniel Kahnemann în studiul inaugural al culegerii, *Objective Happiness*, ocolind în mod deliberat soluția utilizată de marea majoritate a cercetărilor de până acum, aceea de a-i cere ulterior lui Helen să facă o evaluare globală a experienței sale în luna martie.

Abordarea privilegiată aici se bazează pe câteva presupuneri metodologice:

- Individul elaborează, în legătură cu fiecare episod de viață, un fel de „comentariu cognitiv”, o reacție cu corelate fiziologice detectabile.

- Deși există cercetări potrivit cărora dimensiunile afectului ar fi independente, și este posibil ca un individ să se simtă bucuros și trist în același moment, este rezonabil să modelăm evaluarea unei experiențe pe un continuum, de la cea mai rea la cea mai bună experiență posibilă.

- Teoretic, există un punct neutru al evaluării, care ar însemna „nici bună nici rea”.

- În analiza măsurilor retrospective ale satisfacției și fericirii trebuie să se țină seama de:

- influența stărilor de spirit asupra evaluării globale;
- dependența acestora de contextul situației de interviu;
- ordinea întrebărilor în chestionar;

- normele conversaționale ș.a.m.d. O bună trecere în revistă o fac, în același volum, Schwartz și Strack, în studiul lor *Reports on Subjective Well-Being: Judgemental Processes and Their Methodological Implications* (pp. 61–84).

Evaluarea satisfacției și fericirii este influențată însă, după cum afirmă în continuare Daniel Kahnemann în studiul său, și de alți factori, precum așteptările și aspirațiile. Astfel, după cum

demonstrează Tversky și Griffin¹, același eveniment poate primi, din partea subiectului, evaluări total diferite. Raportul echivalent pe care-l are un eveniment cu așteptările individului produce o judecată de „asimilare”, în vreme ce, un eveniment total diferit de așteptări produce una dintre cele două stări, prin „contrast”.

În plus, evaluarea retrospectivă a unui episod hedonic dă ponderi speciale momentului „de vârf” și celui final. De aceea, răspunsul la întrebările de satisfacție implică utilizarea de euristici, care produc erori specifice. (Zicala românească „Cine râde la urmă râde mai bine” pare să-și găsească o neașteptată confirmare empirică: așa cum demonstrează studiile reunite în această culegere, cel care râde la urmă, râde mai bine, pentru că-și va aminti cel mai bine bucuria finală).

Așadar, acuratețea răspunsului la întrebarea „Cât de fericită a fost Helen în martie” ține de calitatea măsurătorilor fericirii momentane, definită de autor, în analogie cu știința economică, ca o „utilitate momentană”, adică intensitatea dispoziției de a continua experiența curentă. Este evident, o abordare de tip *bottom-up*, evaluările momentane fiind folosite pentru a elabora un indice global al fericirii individuale.

Autorul se limitează la a modela procesul propriu-zis de elaborare a judecăților asupra plăcerii (descrișă ca *utilitate momentană*) și la a descrie neajunsurile evaluării retrospective. El încheie recomandând dezvoltarea metodelor bazate pe analiza evaluărilor momentane, laolaltă cu perfecționarea metodelor evaluării retrospective, în scopul descoperirii fericirii „obiective”. Desigur, demersul este parțial „obiectiv”, pentru că la baza construcției măsurii globale stau tot măsuri subiective. Rămân însă, după părerea mea, câteva mari dificultăți metodologice, care ridică întrebări serioase în abordarea „obiectivistă”.

- În primul rând, așa cum am spus, abordarea este de tip *bottom-up*. Fericirea, conform acestei clase de teorii, este influențată strict de jos în sus, adică de calitatea experiențelor momentane, din diferite domenii ale vieții. Dat fiind că disputa dintre această abordare și abordarea *top-down*, care presupune, invers, că factori stabili influențează evaluarea tuturor domeniilor vieții, nu este încă tranșată în favoarea celei dintâi, un indicator de fericire bazat pe însumarea indicilor va pierde posibilitatea de a elucidă această controversă.

- În al doilea rând, oare simpla însumare a utilităților momentane poate fi o soluție? Sunt câteva argumente care pun în evidență, după părerea mea, slăbiciunile teoretice ale acestei alternative:

- Fericirea, sau contrariul ei, nu pare a fi un simplu efect sumativ, ci mai degrabă unul cumulativ. Tot așa cum, de pildă, un șir de evenimente negative de viață poate prezice, cu oarecare precizie, apartenența la categoria persoanelor aflate în sărăcie extremă, efectul cumulativ al mai multor experiențe neplăcute poate să fie determinant pentru nefericirea individuală. Dacă, în martie, Helen își pierde slujba și, totodată, este părăsită de soț, pare rezonabil să credem că efectul acestor evenimente asupra ei va fi mai mare decât suma fiecărei experiențe în parte.

- Experiențele nu sunt egale între ele. Experiența de vârf (pozitivă sau negativă) poate fi determinantă, nu doar pentru evaluarea retrospectivă pe care o face propriei fericiri, ci și pentru orice evaluare bazată pe criterii raționale. Dacă Helen a avut, de pildă, pe parcursul lunii martie, valori ale fericirii nu prea diferite de cele din lunile anterioare, cu excepția ultimei zi din lună, în care a suferit un accident, din cauza căruia a rămas cu un handicap permanent, sau a câștigat la loterie un milion de dolari, mai putem oare afirma că ea a fost la fel de nefericită, sau, după caz, la fel de fericită ca în lunile anterioare? În acest caz, evaluarea retrospectivă mi se pare mult mai acceptabilă, tocmai pentru că are un caracter de globalitate.

- Experiențele momentane par să fie legate logic între ele. Astfel, păstrând analogia cu scalele sumative, este mai rezonabil să credem că indicele de fericire globală este influențat de mai mulți factori – variabile latente – și că, în termenii teoriei măsurării, modelul sumativ are o are fidelitate redusă. O cale de a soluționa problema este de a folosi un model cu mai multe variabile latente, care

¹ A. Tversky & D. Griffin, (1991), *Endowment and contrast in judgments of well-being*. În: F. Strack & M. Argyle (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, „International series in experimental social psychology”, vol. 21, Pergamon Press, Inc, Elmsford, NY, pp. 101–118.

ar corespunde unui concept multidimensional. De exemplu, experiența lui Helen de la locul de muncă poate fi un factor aparte. Remarcăm că, în acest caz, un indice compozit poate fi creat, acordând fiecărei dimensiuni ponderea specifică (tehnica scorului factorial). Și, pare din nou rezonabil să credem, Helen este cea mai nimerită să facă o apreciere asupra ponderii fiecărui domeniu la satisfacția personală, ceea ce se și întâmplă, în cazul evaluărilor retrospective.

– S-a acordat prea puțină atenție existenței unor legături logice între experiențe. Subiectul a fost parțial tratat de către studiile asupra variației sezoniere a fericirii, ca și de către cele ale variațiilor stărilor de spirit, în cazul tulburărilor depresivo-maniacale. Avem motive să credem că lipsa de independență empirică a experiențelor limitează fidelitatea unui indice compozit.

Metoda propusă, are, așa cum am arătat, limitări serioase. Pretenția obținerii unui indice al fericirii „obiective” este chestionabilă, din punct de vedere epistemologic și, în ciuda excelentelor treceri în revistă ale literaturii de specialitate, procedeele de construcție a lui rămân nebulose. Problema „Cât de fericită a fost Helen în martie” nu-și găsește, cu ușurință, rezolvarea.

Well-Being: The foundation of hedonic psychology rămâne însă o valoroasă contribuție la elucidarea unor aspecte controversate ale domeniului bunăstării subiective, ca și o excelentă introducere în acest tânăr și promițător câmp de studiu.

Sergiu Bălățescu