



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI

FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

ȘCOALA DOCTORALĂ "PSIHODIAGNOSTIC ȘI INTERVENȚII

PSIHOLOGICE VALIDATE ȘTIINȚIFIC"

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

**ROLUL ORIENTĂRIILOR CĂTRE FERICIRE ÎN BUNĂSTARE
ȘI DISTRES**

AUTOR: DOCTORAND ALINA PETRUȚ (CIUPEI)

COORDONATOR ȘTIINȚIFIC: PROF. UNIV. DR. DANIEL OVIDIU DAVID

CLUJ-NAPOCA

2025

Cuprins

CAPITOLUL 1. CADRUL TEORETIC AL LUCRĂRII.....	3
1.1. Introducere în tematica de cercetare.....	3
1.1.1. Fundamente istorice și teoretice ale fericirii.....	3
1.1.2. Modele contemporane și evaluarea fericirii.....	4
1.1.3. Modelul orientărilor către fericire: căi diferite spre o viață împlinită.....	6
1.1.4. Prezentare generală a Scalei Orientărilor către Fericire: dezvoltare și adaptări culturale.....	6
1.1.5. Înțelegerea dinamicii dintre orientările către fericire și satisfacția în viață.....	7
1.1.6. Relația dintre orientările către fericire și distresul psihologic.....	7
1.1.7. Explorarea mecanismelor potențiale dintre orientările către fericire și bunăstare.....	8
1.2. Relevanța temei de cercetare.....	9
CAPITOLUL II. OBIECTIVELE CERCETĂRII ȘI METODOLOGIA GENERALĂ.....	10
CAPITOLUL III. STUDII ORIGINALE.....	12
3.1. Studiul 1. Căutarea Fericirii: O Meta-analiză a Relației dintre Strategiile Hedonice și Eudaimonice și Satisfacția în Viață.....	12
3.1.1. Introducere.....	12
3.1.2. Metodă.....	13
3.1.3. Rezultate.....	14
3.1.4. Discuții.....	17
3.2. Studiul 2: Scala Orientărilor către Fericire: un Studiu Psihometric în Context Românesc.....	22
3.2.1. Introducere.....	22
3.2.2. Metodă.....	22
3.2.3. Rezultate.....	24
3.2.4. Discuții.....	27
3.3. Studiul 3: Activitățile care Promovează Fericirea ca Mediator între Orientările către Fericire și Emoțiile Pozitive: Un Studiu Longitudinal.....	28
3.3.1. Introducere.....	28
3.3.2. Metodă.....	28
3.3.3. Rezultate.....	30
3.3.4. Discuții.....	33
3.4. Studiul 4: Reevaluarea Modelului Orientărilor către Fericire – Sunt Plăcerea, Angajamentul și Sensul Factori de Protecție Împotriva Distresului Psihologic?.....	35
3.4.1. Introducere.....	35
3.4.2. Metodă.....	35
3.4.3. Rezultate.....	36
3.4.4. Discuții.....	39
CAPITOLUL IV. CONCLUZII.....	40
4.1. Concluzii generale.....	40
4.2. Implicații teoretice și conceptuale.....	41
4.3. Implicații practice.....	41
4.4. Inovații metodologice.....	42
4.5. Limite și direcții viitoare.....	43
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ.....	45

CAPITOLUL 1. CADRUL TEORETIC AL LUCRĂRII

1.1. Introducere în tematica de cercetare

1.1.1. Fundamente istorice și teoretice ale fericirii

Această secțiune analizează evoluția perspectivelor asupra fericirii, de la concepțiile spirituale tradiționale la abordările științifice moderne. De-a lungul istoriei, fericirea a fost studiată din perspective religioase, filosofice, și, mai recent, psihologice, fiecare contribuind la dezvoltarea unor modele teoretice complexe. Aceste contribuții au condus, în final, la formularea unor cadre contemporane de înțelegere a fericirii, precum modelul orientărilor către fericire (David et al., 2012; Kesebir & Diener, 2008; Peterson et al., 2005).

1.1.1.1. Perspective estice antice

Tradițiile estice antice plasează fericirea în sfera dezvoltării spirituale și morale. Hinduismul introduce conceptul de moksha, adică eliberarea spirituală prin detașare de dorințe (Flood, 1996; Radhakrishnan, 1953). Budismul promovează atingerea nirvanei prin cultivarea *mindfulness*, a eticii și a înțelegerii realității (Gethin, 1998; Harvey, 2013; Rahula, 1959). Confucianismul, în schimb, valorizează îndeplinirea datoriilor sociale și trăirea virtuoasă drept surse ale fericirii (Confucius, 1979/secolul al VI-lea î.Hr.; Ames & Rosemont, 1998).

1.1.1.2. Filosofia clasică occidentală

Filosofia greacă antică oferă viziuni diverse asupra fericirii (Guthrie & Warren, 2012). Aristotel echivalează fericirea cu viața virtuoasă și actualizarea potențialului uman (Aristotle, 1985/4th century BCE; Kraut, 2018). Epicur propune o formă moderată de hedonism, bazată pe absența durerii (i.e., aponia) și liniștea sufletului (i.e., ataraxia) (Annas, 1993; Epicur, 1994/secolul al III-lea î.Hr.). Stoicismul, dezvoltat de Zeno și aprofundat de Epictet și Marcus Aurelius, promovează autocontrolul rațional și virtutea ca mijloace de atingere a fericirii (Hadot, 1997; Marc Aureliu, 2002/ secolul al II-lea d.Hr.; Epictet, 1983/ secolul al II-lea d.Hr.; Sellars, 2021).

1.1.1.3. Viziuni creștine și medievale

Creștinismul aduce o schimbare majoră, punând accent pe valorile spirituale și morale (Guthrie & Warren, 2012; Wadell, 2024). Conceptul de agape, iubirea altruistă, este central în doctrina creștină. Fericirea este înțeleasă ca beatitudine spirituală, ilustrată în Predica de pe Munte (New International Version, 2011, Matthew 5–7). Gânditori precum Augustin și Toma din Aquino susțin că fericirea autentică (i.e., beatitudo) se obține prin unirea cu Dumnezeu, și nu prin plăceri senzoriale (Augustin, 1991/secolul al V-lea; Toma d'Aquino, 1997/secolul al XIII-lea).

1.1.1.4. Perspective renașcentiste și umaniste

Renașterea marchează o tranziție de la accentul pe fericirea transcendentă către o viziune în care împlinirea poate fi atinsă prin rațiune, virtute și armonie în viața pământească (Hankins, 2019; Kristeller, 1961; Schall, 1984). Erasmus din Rotterdam susține ideea că fericirea provine din viața morală și gândirea independentă (Erasmus, 2023/1501), iar Thomas More imaginează o societate ideală în *Utopia*, unde fericirea individuală este armonizată cu binele comun (More, 1998/1516). Această perioadă revalorizează capacitatea umană de autodeterminare (Brotton, 2002).

1.1.1.5. Iluminismul și perspectiva utilitaristă

În timpul Iluminismului, fericirea capătă o dimensiune seculară și raționalistă (Schultz, 2017; Wadell, 2024). Bentham și Mill fundamentează utilitarismul, potrivit căruia acțiunile etice sunt cele care maximizează plăcerea pentru cât mai mulți oameni (Bentham, 1789/1996; Mill, 1863/1998). Hume subliniază importanța empatiei și armoniei sociale, în timp ce Kant consideră că datoria morală trebuie să primeze asupra plăcerii personale (Kant, 1997/1785). Acești filosofi au consolidat bazele etice ale abordărilor moderne asupra fericirii.

1.1.1.6. Apariția abordărilor psihologice asupra fericirii

La începutul secolului XX, psihologia începe să studieze fericirea în mod științific (Bühler, 1971). William James evidențiază importanța experienței subiective (James, 1907), iar Gordon Allport explorează rolul trăsăturilor de personalitate în starea de bine (Allport, 1937). Charlotte Bühler analizează dezvoltarea pozitivă și împlinirea potențialului uman (Bühler, 1972). Abraham Maslow propune modelul piramidal al ierarhiei nevoilor, care culminează cu autorealizarea (Maslow, 1968), iar Carl Rogers pune accent pe relațiile interpersonale și acceptarea de sine ca factori esențiali pentru fericire (Rogers, 1995). Aceste contribuții au pus bazele psihologiei pozitive (Schneider, 2014; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1.1.2. Modele contemporane și evaluarea fericirii

La sfârșitul secolului XX, psihologia pozitivă a apărut ca o direcție transformatoare în cadrul psihologiei, concentrându-se nu doar pe reducerea patologiei, ci și pe cultivarea trăsăturilor și valorilor care sprijină dezvoltarea umană și bunăstarea (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Emmons & Shelton, 2002; Peterson, 2004). Fundamentele acestei mișcări sunt ancorate în ideea că psihologia ar trebui să se ocupe nu doar de tratarea patologiei, ci și de studierea factorilor care duc la realizarea potențialului uman (David et al., 2012; Kesebir & Diener, 2008).

Două tradiții filozofice stau la baza conceptualizărilor moderne ale fericirii: perspectiva hedonică, care urmărește maximizarea plăcerii și reducerea suferinței (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001) și perspectiva eudaimonică, centrată pe creștere personală, virtute și autorealizare (Ryff & Keyes, 1995; Waterman, 2008).

1.1.2.1. Perspectiva hedonică: starea de bine subiectivă

În psihologia contemporană, tradiția hedonică este ilustrată prin modelul stării de bine subiective. Potrivit lui Diener (1984), fericirea poate fi analizată prin raportul dintre emoțiile pozitive și cele negative și satisfacția în viață (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Mai exact, fericirea este descrisă ca un raport favorabil, în care emoțiile pozitive sunt frecvente, iar cele negative apar rar. De asemenea, fericirea implică și o evaluare globală pozitivă a propriei vieți, reflectată în nivelul de satisfacție resimțit.

Aceste dimensiuni sunt adesea evaluate prin scale precum Scala Satisfacției în Legătură cu Viața (*Satisfaction With Life Scale*; SWLS; Diener et al., 1985), recunoscută pentru proprietățile sale psihometrice solide, în contexte culturale variate (Diener et al., 2013; Stevens et al., 2012; Weber et al., 2013). De asemenea, Scala Emoțiilor Pozitive și Negative (*Positive and Negative Affect Schedule*; PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988) măsoară separat emoțiile pozitive și negative, fiind validată extensiv (Crawford & Henry, 2004; Díaz-García et al., 2020). Aceste instrumente oferă o bază empirică solidă pentru investigarea fericirii hedonice.

1.1.2.2. Perspectiva eudaimonică: starea de bine psihologică

În opoziție cu accentul hedonic pe plăceri imediate, tradiția eudaimonică se concentrează pe dimensiuni profunde ale bunăstării: acceptarea propriei persoane, relații pozitive, autonomie, control asupra mediului, sens în viață și dezvoltare personală (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 2008). Modelul elaborat de Carol Ryff (1989) integrează aceste șase dimensiuni fundamentale, oferind o înțelegere holistică a funcționării psihologice optime.

Scala Stării de Bine Psihologice (*Psychological Well-Being Scale*; PWBS; Ryff, 1989), dezvoltată pentru a măsura aceste dimensiuni, a fost validată în numeroase studii și adaptată în formate de lungimi variate (e.g., van Dierendonck, 2004; Lindfors et al., 2006). Spre deosebire de modelul stării de bine subiective, care reflectă stările afective (Diener, 1984; Diener et al., 1999), modelul lui Ryff captează funcționarea individului și complexitatea trăirii unei vieți împlinite (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

1.1.2.3. Modele integrative: reconcilierea dintre hedonia și eudaimonia

Recunoscând că oamenii urmăresc atât plăcerea imediată, cât și sensul profund, au fost propuse modele integrative pentru a uni tradițiile hedonice și eudaimonice (David et al., 2012). Printre cele mai influente se numără modelul fericirii autentice (Seligman, 2002), care distinge între viața plăcută, viața angajată și viața cu sens. Viața plăcută implică maximizarea emoțiilor pozitive, viața angajată reflectă imersiunea în activități provocatoare și satisfăcătoare (i.e., *flow*; Csikszentmihalyi, 1990), iar viața cu sens presupune implicarea în scopuri umanitare, dincolo de beneficii personale (Seligman, 2002).

Modelul a fost ulterior rafinat în modelul PERMA (Seligman, 2011), care adaugă relațiile pozitive și realizările la cele trei dimensiuni inițiale. Relațiile contribuie atât la bunăstarea emoțională, cât și la dezvoltarea rezilienței și a sensului. Realizările reflectă obiectivele atinse și succesul personal, îmbinând componente eudaimonice (i.e., măiestrie) cu satisfacția hedonică (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 2008).

Modelul PERMA este măsurat prin *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2016), un instrument validat și utilizat pe scară largă în psihologia aplicată, educație și organizații (e.g., Chue, 2024; Jimenez et al., 2021; Umucu et al., 2020). Astfel de modele integrative oferă o înțelegere cuprinzătoare asupra bunăstării și a unei vieți împlinite (Seligman, 2002; 2011).

1.1.3. Modelul orientărilor către fericire: căi diferite spre o viață împlinită

Majoritatea modelelor moderne de fericire pun accentul pe componentele fericirii, mai puțin pe procesele prin care indivizii o urmăresc activ (Diener, 1989; Ryff, 1989). Pentru a acoperi acest gol, Peterson, Park și Seligman (2005) au propus modelul orientărilor către fericire (OCF), care se concentrează pe stilurile cognitive și comportamentale prin care oamenii caută o viață împlinită.

Modelul se bazează pe tradițiile hedonice și eudaimonice (Deci & Ryan, 2008) și identifică trei orientări complementare - căutarea fericirii prin plăcere, angajament și sens (Peterson et al., 2005). Spre deosebire de alte modele care conceptualizează fericirea ca rezultat, OCF pune accent pe tendințele personale în modul de căutare a fericirii.

Orientarea prin plăcere reflectă o abordare hedonică, în care persoana caută fericirea prin gratificarea emoțională imediată, prin intermediul unor activități cum ar fi cele recreative sau sociale (Peterson et al., 2005). Orientarea prin angajament, derivată din conceptul de *flow* (Csikszentmihalyi, 2014), implică imersiunea totală în activități provocatoare și semnificative, susținute de motivație intrinsecă. Orientarea prin sens presupune dedicarea față de scopuri transcendente, înrădăcinate în valori morale, spirituale sau sociale, care depășesc beneficiile personale (Deci & Ryan, 2008; Peterson et al., 2005).

Aceste orientări sunt distincte, dar nu se exclud reciproc. Persoanele care au un scor ridicat la toate cele trei dimensiuni raportează cel mai înalt nivel de satisfacție în viață – descris ca viața deplină – în timp ce scorurile scăzute la toate dimensiunile definesc viața goală (Peterson et al., 2005).

Totuși, simpla afiliere la o orientare nu presupune și implicarea activă în comportamentele asociate. Peterson et al. (2007) subliniază că OCF se referă la tendințe generale, nu la comportamente specifice. Astfel, pot exista discrepanțe între valorile declarate și experiențele trăite, evidențiind importanța comportamentului efectiv în atingerea bunăstării (Peterson et al., 2005).

1.1.4. Prezentare generală a Scalei Orientărilor către Fericire: dezvoltare și adaptări culturale

Scala Orientărilor către Fericire (OCF-S), dezvoltată de Peterson et al. (2005), este un instrument cu autoraportare, conceput pentru a operaționaliza strategiile de căutare a fericirii. Aceasta include 18 itemi, distribuiți egal între cele trei subscale corespunzătoare fiecărei orientări. Analizele psihometrice au evidențiat o consistență internă acceptabilă și corelații moderate între dimensiuni, sugerând atât o suprapunere conceptuală, cât și o distincție între acestea.

Scala a fost adaptată în mai multe culturi – germană (Ruch et al., 2010), chineză (Chan, 2009; Chen, 2009), maghiară (Szondy & Martos, 2014), turcă și rusă (Köse, 2014), franceză (Martin-Krumm et al., 2015) și ucraineană (Kryvenko & Petryk, 2019). Majoritatea adaptărilor au confirmat structura în trei factori, cu unele ajustări (Martin-Krumm et al., 2015). Este important de notat că un tipar relativ constant se evidențiază de-a lungul studiilor vizavi de consistența internă mai scăzută pentru subscala orientării prin angajament (e.g., Chen et al., 2009; Ruch et al., 2010), sugerând complexitatea constructului și necesitatea revizuirii itemilor (DeVellis & Thorpe, 2021).

Pentru contexte în care este necesară o evaluare eficientă, Ruch et al. (2014) au dezvoltat o versiune scurtă a scalei, în care fiecare orientare este evaluată prin trei itemi. Rezultatele obținute în cele două studii realizate de autori susțin atât structura tridimensională a scalei, cât și o consistență internă acceptabilă.

1.1.5. Înțelegerea dinamicii dintre orientările către fericire și satisfacția în viață

Modelul OCF a fost adesea analizat în relație cu satisfacția în viață, o componentă esențială a fericirii (Diener, 1984). Peterson et al. (2005) au arătat că toate cele trei orientări prezic semnificativ satisfacția în legătură cu viața, cu angajamentul ca predictor principal, urmat de sens și apoi de orientarea prin plăcere.

Un alt studiu extins realizat de Park et al. (2009) în 27 de țări confirmă din nou superioritatea orientărilor prin angajament și sens, dar și variații culturale relevante. Alte studii au arătat rezultate mixte: de exemplu, Richter și Hunecke (2021) au constatat că doar plăcerea și angajamentul au prezis satisfacția în legătură cu viața, nu și sensul. Într-un alt studiu, Köse (2015) a arătat că toate cele trei orientări prezic satisfacția în legătură cu viața în eșantionul turc, dar numai sensul în cel rus.

Aceste rezultate sugerează că, deși există o asociere consistentă între OCF și satisfacția în viață, natura și intensitatea acesteia pot varia în funcție de contextul cultural și de caracteristicile eșantionului. Astfel, o meta-analiză ar fi necesară pentru a integra aceste rezultate și a identifica posibili moderatori.

1.1.6. Relația dintre orientările către fericire și distresul psihologic

Deși OCF au fost analizate în principal în raport cu aspecte pozitive ale bunăstării, relația lor cu variabile precum emoțiile negative sau simptomele depresive, a primit mai puțină atenție (Lovibond & Lovibond, 1995; Schueller & Seligman, 2010).

Cele mai multe studii nu au găsit asocieri semnificative între orientarea prin plăcere și emoțiile negative (Anić & Tončić, 2013; Pollock et al., 2015; Yang et al., 2017). Unele excepții (Swart & Rothmann, 2012; Schueller & Seligman, 2010) indică o asociere slab negativă, dar insuficientă pentru a susține un rol protector clar.

Orientarea prin angajament prezintă, în schimb, asocieri mai consistente cu un nivel scăzut al emoțiilor negative (Bubić & Erceg, 2018; Chan, 2009; Swart & Rothmann, 2012). Persoanele care se implică în activități

provocatoare și imersive tind să experimenteze mai puține emoții negative, ceea ce sugerează un potențial efect protector.

Orientarea prin sens prezintă, de asemenea, asocieri relativ consistente cu niveluri mai scăzute ale emoțiilor negative (Bubić & Erceg, 2018; Chan, 2009; Swart & Rothmann, 2012). Persoanele care caută un scop mai profund în viață și își ghidează acțiunile în funcție de valori tind să raporteze mai puține emoții negative, ceea ce indică un posibil efect protector al acestei orientări.

Cercetările asupra altor forme de distress sunt limitate. Un studiu amplu realizat de Schueller & Seligman (2010) a evidențiat corelații negative între orientările prin angajament și sens și simptomele depresive, în timp ce orientarea prin plăcere a avut o asociere mai slabă. Astfel, rezultatele sugerează că strategiile orientate spre sens și angajament au rolul de factori protectori în raport cu simptomele depresive.

1.1.7. Explorarea mecanismelor potențiale dintre orientările către fericire și bunăstare

Deși numeroase cercetări au documentat legături între cele trei orientări și bunăstarea psihologică (Park et al., 2009; Schueller & Seligman, 2010), variabilele care mediază aceste asocieri sunt necunoscute. După cum menționam anterior, Peterson et al. (2007) au subliniat că OCF reflectă mai degrabă tendințe cognitiv-comportamentale decât comportamente efective, ceea ce poate limita efectele pozitive în lipsa unei puneri în practică a unor comportamente corespondente.

În ceea ce privește legătura dintre orientări și comportamente, Ruch et al. (2010) au investigat această relație arătând că, persoanele cu orientare spre plăcere petrec mai mult timp în activități recreative, cele cu orientare spre angajament se implică în sarcini provocatoare, iar cele orientate spre sens participă în activități prosociale și valoroase. Astfel, orientările par să prezică comportamente specifice lor.

De asemenea, există și studii care arată că urmărirea intenționată a fericirii prin activități specifice orientărilor către fericire contribuie la creșterea nivelului de bunăstare (Huta & Ryan, 2010; Lyubomirsky et al., 2005; Rogatko, 2009). Spre exemplu, Huta și Ryan (2010) au descoperit că activitățile motivate de căutarea plăcerii generează creșteri ale emoțiilor pozitive, susținând ideea că motivațiile hedonice pot stimula stări emoționale plăcute. De asemenea, Rogatko (2009) a demonstrat experimental că activitățile cu potențial de *flow* cresc semnificativ emoțiile pozitive. În ceea ce privește relația dintre comportamente specifice orientării prin sens și bunăstare, Lyubomirsky et al. (2005) arată că acțiunile prosociale (i.e., specifice orientării spre sens) duc la creșterea stării de bine.

În concluzie, dovezile sugerează că realizarea efectivă a unor comportamente aliniate cu orientările personale ar putea reprezenta mecanismul prin care OCF influențează bunăstarea. Sunt necesare însă cercetări suplimentare care să testeze în mod direct această legătură (Huta & Ryan, 2010; Ruch et al., 2010).

1.2. Relevanța temei de cercetare

Starea de bine este din ce în ce mai recunoscută drept un indicator central al sănătății mintale (Keyes, 2002), fiind corelată, printre altele, cu o performanță crescută, sănătate fizică mai bună și relații sociale împlinitoare (Diener et al., 2002; Hertenstein et al., 2009; Kushlev et al., 2020). În acest context, modelul orientărilor către fericire (OCF) propus de Peterson et al. (2005) oferă o perspectivă valoroasă asupra strategiilor prin care oamenii caută fericirea. Cu toate acestea, relațiile dintre OCF și variabile psihologice-cheie, precum angajamentul comportamental și indicatorii generali ai stresului psihologic, rămân insuficient explorate (Bubić & Erceg, 2018; Ruch et al., 2010; Yang et al., 2017).

În primul rând, deși unele studii arată că sensul și angajamentul prezic satisfacția în viață mai mult decât orientarea prin plăcere (Park et al., 2009; Peterson et al., 2005), acest lucru nu a fost confirmat unanim (Köse, 2015; Richter & Hunecke, 2021), ceea ce justifică necesitatea unei meta-analize care să clarifice aceste diferențe și să identifice potențialii moderatori, cum ar fi cei culturali, metodologici sau care țin de populație.

În al doilea rând, adaptarea scalei originale (Peterson et al., 2005) și a versiunii scurte (Ruch et al., 2014) pentru populația românească este necesară pentru a garanta echivalența conceptuală și psihometrică într-un context cultural specific (Beaton et al., 2000; Uchida et al., 2004). Validarea acestor instrumente poate facilita realizarea unor cercetări mai riguroase și mai eficiente și poate constitui, totodată, o resursă valoroasă în consiliere, educație și dezvoltare organizațională.

În al treilea rând, este esențial să se examineze dacă angajarea în comportamente corespunzătoare fiecărei orientări mediază relația dintre OCF și bunăstare (Peterson et al., 2007). Astfel, se poate determina dacă simpla afirmare a unei orientări este suficientă pentru a influența pozitiv starea de bine sau dacă este necesară punerea în practică a acestor orientări prin comportamente specifice.

În al patrulea rând, investigarea legăturilor dintre OCF și stresul psihologic (i.e., depresie, anxietate și stres) este importantă pentru a evalua potențialul lor rol protector (Schueller & Seligman, 2010).

CAPITOLUL II. OBIECTIVELE CERCETĂRII ȘI METODOLOGIA GENERALĂ

Scopul principal al acestei teze este investigarea modelului Orientărilor către Fericire (OCF; Peterson et al., 2005), cu accent pe modul în care aceste orientări contribuie atât la promovarea bunăstării (e.g., satisfacția în viață, emoțiile pozitive; Diener, 1984), cât și la reducerea distresului psihologic (Lovibond & Lovibond, 1995). Pentru atingerea acestui scop, teza este structurată în jurul a patru obiective specifice.

Primul obiectiv (Studiul 1) a fost sintetizarea asocierilor dintre fiecare orientare și satisfacția în viață printr-o meta-analiză. Am inclus 53 de studii independente din 40 de articole revizuite, folosind un model meta-analitic pe trei niveluri pentru a estima mărimile efectelor și a examina potențialii moderatori (e.g., factori culturali sau demografici). Pe lângă cadrul OCF (Peterson et al., 2005), au fost incluse și studii care pornesc de la modelul binar al motivațiilor hedonice–eudaimonice (e.g., Huta & Ryan, 2010). Astfel, am clasificat plăcerea drept strategie hedonică și sensul ca orientare eudaimonică. Angajamentul a fost analizat atât ca parte a compozitului eudaimonic, cât și ca dimensiune separată, pentru a surprinde variațiile conceptuale (Waterman, 2008; Seligman, 2002).

Al doilea obiectiv (Studiul 2) a constatat în adaptarea și validarea versiunilor lungă și scurtă ale Scalei Orientărilor către fericire, în limba română (Peterson et al., 2005; Ruch et al., 2014). Procesul de adaptare a urmat recomandările internaționale privind adaptarea transculturală a instrumentelor psihometrice (Beaton et al., 2000; Hambleton, 1994). La acest studiu au participat 510 participanți. Structura factorială a fost examinată prin intermediul analizei factoriale exploratorii și confirmatorii, fiind evaluate totodată consistența internă și validitatea de criteriu a scalelor rezultate.

Al treilea obiectiv (Studiul 3) a constatat în explorarea mecanismelor comportamentale prin care OCF influențează emoțiile pozitive. Mai precis, studiul a investigat dacă implicarea în activități specifice fiecărei orientări mediază relația dintre OCF și emoțiile pozitive. Participanții (N = 349) au completat evaluări săptămânale timp de trei săptămâni consecutive, însă rata de retenție a scăzut progresiv, eșantionul final incluzând 129 de participanți. Ipotezele de mediere au fost testate utilizând modelarea prin ecuații structurale (SEM), în acord cu recomandările metodologice privind analiza medierii longitudinale (Maxwell & Cole, 2007; Maxwell et al., 2011).

Al patrulea obiectiv (Studiul 4) a vizat examinarea rolului OCF ca factori de protecție împotriva distresului psihologic (i.e., anxietate, depresie, stres). Studiul, de tip transversal, a inclus 476 de adulți români care au completat chestionare cu autoraportare care măsurau orientările către fericire și distresul psihologic. Analiza SEM a fost utilizată pentru a evalua relațiile predictive dintre cele trei orientări și indicatorii de stres, contribuind astfel la înțelegerea funcției protective potențiale a OCF (Schueller & Seligman, 2010).

Împreună, cele patru studii oferă o investigație comprehensivă a modelului OCF, prin: (a) clarificarea relației dintre OCF cu satisfacția în viață printr-un studiu meta-analitic, (b) validarea și adaptarea Scalelor Orientărilor către Fericire în România, (c) explorarea mecanismelor comportamentale în legătura dintre OCF și emoțiile pozitive și (d) investigarea relației predictive dintre OCF și distresul psihologic. Figura 1 sintetizează

vizual structura tezei, evidențiind modul în care fiecare obiectiv contribuie la o înțelegere integrativă și nuanțată a OCF.

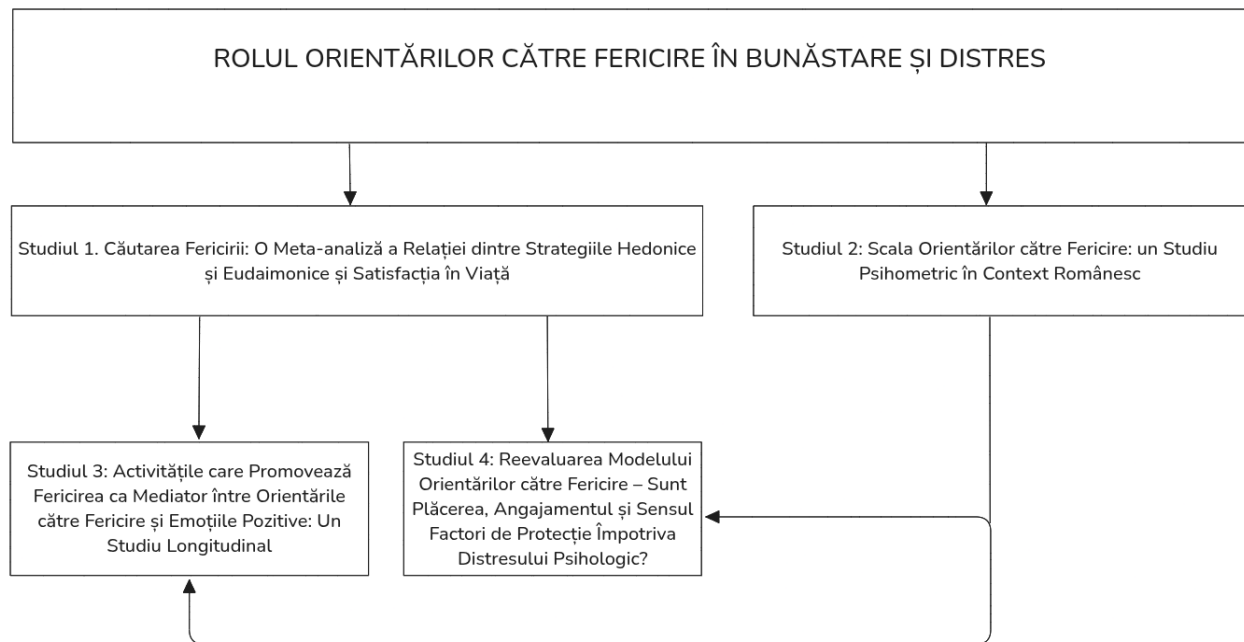


Figura 1. Structura tezei de doctorat

3.1. Studiul 1. Căutarea Fericirii: O Meta-analiză a Relației dintre Strategiile Hedonice și Eudaimonice și Satisfacția în Viață

3.1.1. Introducere

Fericirea rămâne un subiect central al cercetării psihologice (David et al., 2012), cu accent sporit în ultimii ani asupra strategiilor psihologice prin care oamenii urmăresc starea de bine (Huta & Ryan, 2010; Peterson et al., 2015). Dintre modelele conceptuale existente, cel al orientărilor către fericire (Peterson et al., 2005) și modelul motivațiilor hedonice și eudaimonice (Huta & Ryan, 2010) sunt printre cele mai influente. În timp ce primul model diferențiază între trei strategii - căutarea fericirii prin urmărirea plăcerii, angajamentului și sensului - cel de-al doilea clasifică strategiile binar, în funcție de natura lor, respectiv hedonică (i.e., căutarea plăcerii și confortului) sau eudaimonică (i.e., căutarea sensului și a dezvoltării personale).

Deși aceste modele diferă în structură, ele converg din punct de vedere conceptual prin recunoașterea a două direcții fundamentale în căutarea fericirii: una axată pe obținerea plăcerii și confortului, iar cealaltă pe dezvoltare personală și sens. Cu toate acestea, plasarea angajamentului rămâne ambiguă – fiind văzut atât ca parte a eudaimoniei (Waterman, 2008), cât și ca dimensiune distinctă (Peterson et al., 2005; Seligman, 2002).

Dovezile empirice care derivă din cele două modele sunt eterogene și adesea inconsistente. De exemplu, studiul fondator al lui Peterson et al. (2005) arată că toate cele trei orientări prezic semnificativ satisfacția în legătură cu viața (SV), cu angajamentul drept cel mai puternic predictor, urmat de sens și, în cele din urmă, de plăcere. Această ierarhie a fost susținută și de unele cercetări ulterioare (Peterson et al., 2007), care sugerează că angajamentul și sensul pot avea un impact mai pronunțat asupra SV decât plăcerea.

Cu toate acestea, nu toate studiile au replicat această ierarhie. De exemplu, Richter și Hunecke (2021) au constatat că doar plăcerea și angajamentul au prezis SV, nu și sensul. Într-un alt studiu, Köse (2015) a arătat că toate cele trei orientări au fost predictori semnificativi în eșantionul turc, însă doar orientarea prin sens a prezis SV în eșantionul rus.

Aceste inconsecvențe ar putea fi atribuite unor factori culturali, metodologici sau demografici (Köse, 2015; Park et al., 2009). De exemplu, în culturile individualiste și indulgente, strategiile hedonice și cele orientate spre angajament ar putea fi mai strâns asociate cu SV, în timp ce în culturile colectiviste și restrictive, strategiile orientate spre sens ar putea prezenta o relație mai puternică cu SV (Hofstede, 2011; Ford et al., 2015; Uchida et al., 2004).

Astfel, această meta-analiză urmărește trei obiective principale: (1) să examineze intensitatea asocierilor dintre fiecare strategie de căutare a fericirii și SV; (2) să compare contribuțiile relative ale acestor strategii pentru SV și (3) să investigheze posibili moderatori culturali, metodologici și demografici ai acestor relații.

3.1.2. Metodă

Selecția și sintetizarea studiilor s-au realizat conform ghidului PRISMA (Moher et al., 2009), pentru a asigura transparența și rigoarea metodologică. Au fost incluse studiile care au măsurat cel puțin o strategie hedonică sau eudaimonică, au utilizat o scală validată care să măsoare SV, au raportat date care permit calcularea mărimii efectului, au fost publicate în reviste științifice cu *peer-review* și au inclus participanți adulți (i.e., peste 18 ani). Au fost excluse studiile care au implicat populații clinice sau speciale (e.g., persoane cu autism sau afecțiuni medicale severe), cele care nu ofereau acces complet la text sau nu aveau traducere în limba engleză, precum și sursele nepublicate sau nerevizuite științifice (e.g., lucrări de conferință).

Studiile relevante au fost identificate printr-o căutare extinsă în cinci dintre cele mai importante baze de date științifice: PubMed, Cochrane, Scopus, Web of Science și PsycInfo, iar Google Scholar a fost utilizat pentru a include literatura gri. Căutarea a inclus studii publicate între 2005 și 2021 care au examinat relația dintre strategiile de căutare a fericirii și SV. Termenii de căutare au inclus "*orientations to happiness*," "*hedonic motives*," "*eudaimonic motives*," "*hedonic orientation*," "*eudaimonic orientation*," și "*life satisfaction*," în combinație cu operatorii *boolean AND* și *OR*. Acești termeni au fost utilizați în titlul, rezumatul sau cuvintele-cheie ale studiilor identificate.

După eliminarea duplicatelor în EndNote, două persoane au evaluat independent eligibilitatea studiilor, mai întâi pe baza titlurilor și rezumatelor, apoi prin analizarea textelor integrale. Divergențele de opinie au fost rezolvate prin discuții.

Pentru fiecare studiu s-au extras informații de identificare (autori, an), statistici necesare calculării mărimii efectului (e.g., coeficienți de corelație, mărimi ale eșantionului, abateri standard), date metodologice și caracteristici ale eșantionului (e.g., vârstă, gen, educație, statut relațional). Analizele statistice au fost efectuate cu ajutorul programelor Comprehensive Meta-Analysis și RStudio (i.e., pachetul Metafor, Viechtbauer, 2021).

În analiză, s-au evaluat diferențiat strategiile hedonice și cele eudaimonice, iar angajamentul a fost analizat atât ca parte a eudaimoniei, cât și ca dimensiune separată, în acord cu literatura de specialitate (Peterson et al., 2015; Waterman, 2008).

Moderatorii incluși au fost: două dimensiuni culturale (i.e., individualism și indulgență, Hofstede, 2011), variabile demografice (i.e., vârsta medie, proporția femeilor, nivelul educațional, statutul relațional, proporția studenților și a persoanelor angajate) și factori metodologici (i.e., dimensiunea eșantionului, anul publicării). Mărimile efectelor au fost exprimate prin coeficientul r cu intervale de încredere de 95%. Eterogenitatea a fost evaluată prin I^2 și Q -test, iar studiile *outliers* au fost identificate prin abateri standard mai mari de ± 2 față de medie. Pentru analiza moderatorilor au fost utilizate meta-regresii (cu REML) și comparații categoriale. Atât pentru analizele de moderare categorială, cât și pentru analizele cu moderatori continui, a fost necesară utilizarea unui model meta-analitic pe trei niveluri (Van Den Noortgate & Onghena, 2003).

Pentru a evalua distorsiunea de publicare, s-au folosit: inspecția vizuală a graficului de tip pâlnie (engl., *funnel plot*), testul de regresie Egger (Egger et al., 1997) și procedura Trim-and-Fill (Duval & Tweedie, 2000), care estimează impactul potențial al studiilor nepublicate.

3.1.3. Rezultate

3.1.3.1. Selecția studiilor și procesul de eligibilitate

Meta-analiza a inclus un total de 40 de articole, însumând 53 de studii independente, cu un eșantion cumulat de 95.051 de participanți. Procesul de selecție a studiilor este rezumat în Figura 1. După eliminarea a 204 duplicate, au rămas 312 studii pentru etapa de examinare a titlului și rezumatului. Dintre acestea, 182 de articole au fost excluse, rămânând 130 de articole în text integral pentru evaluarea eligibilității. Un total de 77 de studii au fost ulterior excluse deoarece nu au îndeplinit criteriile de includere predefinite, cele mai frecvente motive fiind: raportare statistică insuficientă ($n = 18$), absența unor instrumente validate ale SV ($n = 12$), limitări metodologice ($n = 5$) și lipsa de corespondență cu constructele investigate ($n = 4$).

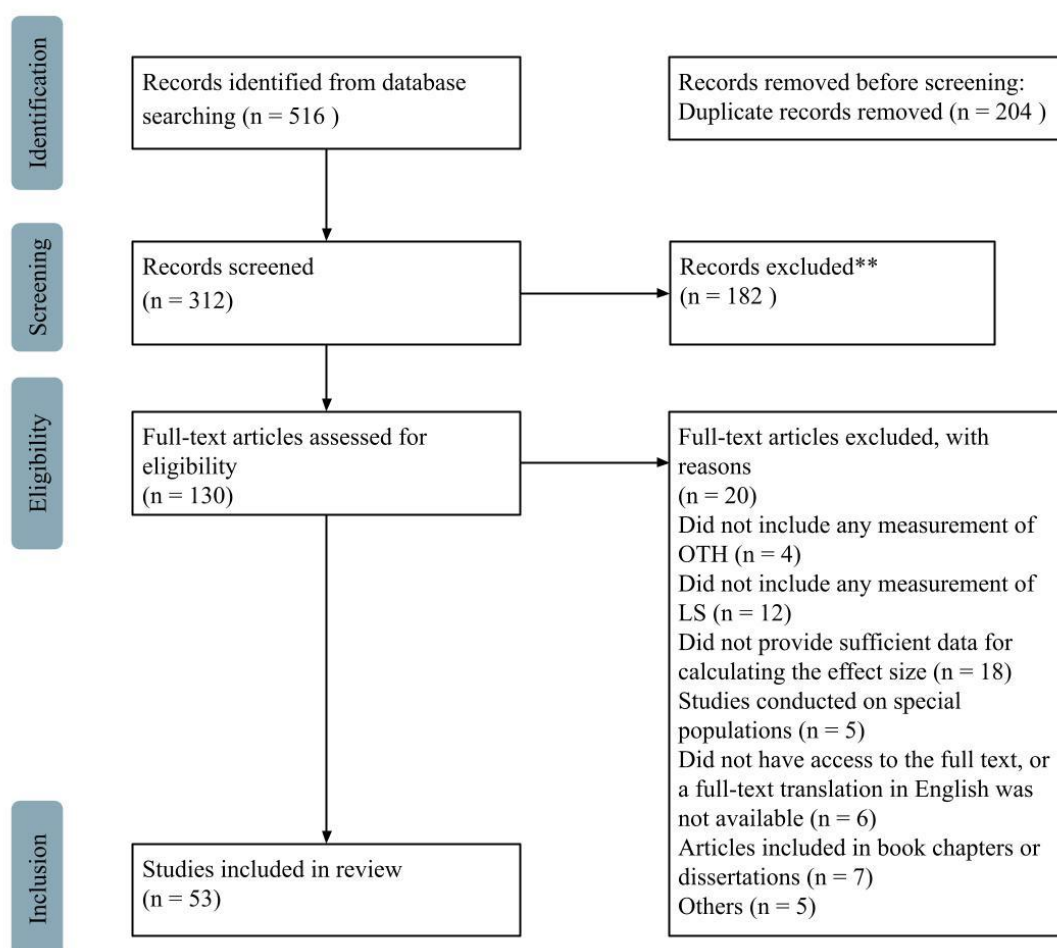


Figura 1. Diagrama Flow a procesului de includere a studiilor

3.1.3.2. Dimensiunile generale ale efectelor strategiilor de căutare a fericirii asupra satisfacției în viață

Estimatea globală a mărimii efectului pentru strategiile de căutare a fericirii (SCF) asupra SV, calculată ca media ponderată a tuturor efectelor individuale ale studiilor, a fost $r = .25$ (IC 95% [0.23, 0.28], $p < .001$). Când au fost analizate separat, orientarea către sens a reieșit ca fiind cel mai puternic predictor ($r = .31$, IC 95% [0.28, 0.34], $p < .001$), urmată îndeaproape de angajament ($r = .29$, IC 95% [0.26, 0.32], $p < .001$). Strategia eudaimonică (i.e., angajament și sens), a demonstrat, de asemenea, o asociere semnificativă cu SV ($r = .30$, IC 95% [0.27, 0.32], $p < .001$). Strategia hedonică a prezentat un efect mai mic, dar totuși semnificativ ($r = .19$, IC 95% [0.17, 0.21], $p < .001$), în timp ce dimensiunea plăcerii a avut un efect ușor mai puternic asupra SV ($r = .22$, IC 95% [0.19, 0.24], $p < .001$).

3.1.3.3. Analize de meta-regresie

Având în vedere eterogenitatea substanțială observată, a fost examinată o serie de moderatori pentru a explica variațiile mărimilor efectelor.

3.1.3.3.1. Moderatori categoriali: tipul strategiei de căutare a fericirii

Prima analiză a vizat investigarea diferențelor în intensitatea asocierilor în funcție de tipul SCF. Aceste meta-regresii au fost realizate în cadrul unui model meta-analitic pe trei niveluri (Van Den Noortgate & Onghena, 2003). O primă comparație între efectul strategiilor hedonice și eudaimonice asupra SV nu a evidențiat diferențe semnificative statistice: $F(1, 52) = 0.464$, $p = .496$. În mod similar, o comparație detaliată între plăcere, angajament și sens în relație cu SV nu a arătat diferențe semnificative $F(2, 36) = 0.124$, $p = .883$.

3.1.3.3.2. Moderatori Culturali: individualism-colectivism și indulgență

Al doilea set de analize s-a axat pe modul în care dimensiunile culturale, mai exact individualismul și indulgența, moderează relația dintre strategiile hedonice, eudaimonice și SV. Rezultatele au arătat că individualismul nu a fost un moderator semnificativ nici pentru relația dintre strategia hedonică și SV (estimate = 0.00, $Q(1) = 0.68$, $p = 1.00$), nici pentru strategia eudaimonică și SV (estimate = -0.00, $Q(1) = 0.78$, $p = 1.00$). De asemenea, indulgența nu a moderat semnificativ asocierile pentru strategia hedonică (estimate = 0.00, $Q(1) = 0.67$, $p = 1.00$) sau pentru strategia eudaimonică și SV (estimate = -0.00, $Q(1) = 0.77$, $p = 1.00$).

Analize suplimentare au explorat acești moderatori culturali pentru fiecare subcomponentă specifică. Individualismul nu a moderat semnificativ relația dintre plăcere (estimate = 0.00, $Q(1) = 0.53$, $p = 1.00$), angajament (estimate = 0.001, $Q(1) = 0.35$, $p = 1.00$) sau sens și SV (estimate = 0.00, $Q(1) = 0.62$, $p = 1.00$). În mod similar, indulgența nu a avut un efect moderator semnificativ asupra relației dintre plăcere (estimate = 0.00, $Q(1) = 0.54$, $p = 1.00$), angajament (estimate = 0.002, $Q(1) = 0.35$, $p = 1.00$) sau sens și SV (estimate = 0.00, $Q(1) = 0.62$, $p = 1.00$).

3.1.3.3.3. Moderatori demografici și metodologici

Deși individualismul și indulgența nu au apărut ca moderatori semnificativi, analizele au identificat alți factori care influențează această relație. Proporția indivizilor cu studii superioare a slăbit semnificativ intensitatea relației dintre strategiile hedonice și SV: $b = -0.0014$, $Q(1) = 6.08$, $p = .013$. În mod similar, proporția persoanelor singure din eșantion a slăbit această relație: $b = -0.0047$, $Q(1) = 48.33$, $p < .001$.

În ceea ce privește relația dintre strategiile eudaimonice și SV, au fost identificați doi moderatori semnificativi: o proporție mai mare de persoane căsătorite sau care conviețuiesc a întărit această relație ($b = 0.0020$, $Q(1) = 6.01$, $p = .014$), la fel ca și mărimea eșantionului ($b = 0.0000$, $Q(1) = 4.33$, $p = .037$).

Pentru a înțelege mai nuanțat aceste relații, am examinat separat subtipurile specifice ale strategiilor hedonice și eudaimonice în raport cu SV. Analizele următoare se concentrează pe strategiile de plăcere, angajament și sens, evidențiind efecte distincte de moderare. Pentru strategia plăcerii, au fost identificați doi moderatori semnificativi: o proporție mai mare de persoane cu studii superioare a avut un efect de moderare pozitiv asupra relației dintre această strategie și SV ($b = -0.0014$, $Q(1) = 6.08$, $p = .013$). În contrast, proporția persoanelor singure a moderat negativ această relație ($b = -0.0050$, $Q(1) = 33.89$, $p < .001$).

Analizele suplimentare ale strategiilor de angajament și sens au relevat efecte distincte ale moderatorilor: relația dintre angajament și SV a fost moderată pozitiv de vârstă ($b = 0.0051$, $Q(1) = 4.76$, $p = .029$), statutul marital ($b = 0.0023$, $Q(1) = 5.04$, $p = .024$) și mărimea eșantionului ($b = 0.0000$, $Q(1) = 3.99$, $p = .045$). În schimb, procentul de studenți a moderat negativ această relație ($b = -0.0014$, $Q(1) = 6.64$, $p = .009$).

În ceea ce privește relația dintre strategia sensului și SV, au fost identificați doi moderatori semnificativi: proporția persoanelor cu studii superioare ($b = 0.0045$, $Q(1) = 5.69$, $p = .017$) și statutul marital ($b = 0.0035$, $Q(1) = 11.68$, $p < .001$).

3.1.3.4. Evaluarea Distorsiunii de Publicare

Pentru a explora posibilitatea existenței distorsiunii de publicare, am realizat mai întâi o inspecție vizuală folosind un grafic tip pâlnie. Graficul a părut asimetric, cu o concentrare mai mare a studiilor în partea stângă a distribuției, sugerând o tendință de supraraportare a rezultatelor semnificative. Această impresie vizuală a fost confirmată de testul de regresie al lui Egger, care a indicat o abatere semnificativă de la simetrie (intercept = -1.91 , IC 95% [-3.01 , -0.79], $p < .001$), sugerând că studiile cu eșantioane mai mici tind să raporteze efecte mai mari. Cu toate acestea, metoda "trim and fill" a lui Duval și Tweedie nu a detectat studii lipsă potențiale, ceea ce reduce îngrijorările legate de o distorsionare substanțială a mărimii efectului general din cauza distorsiunii de publicare.

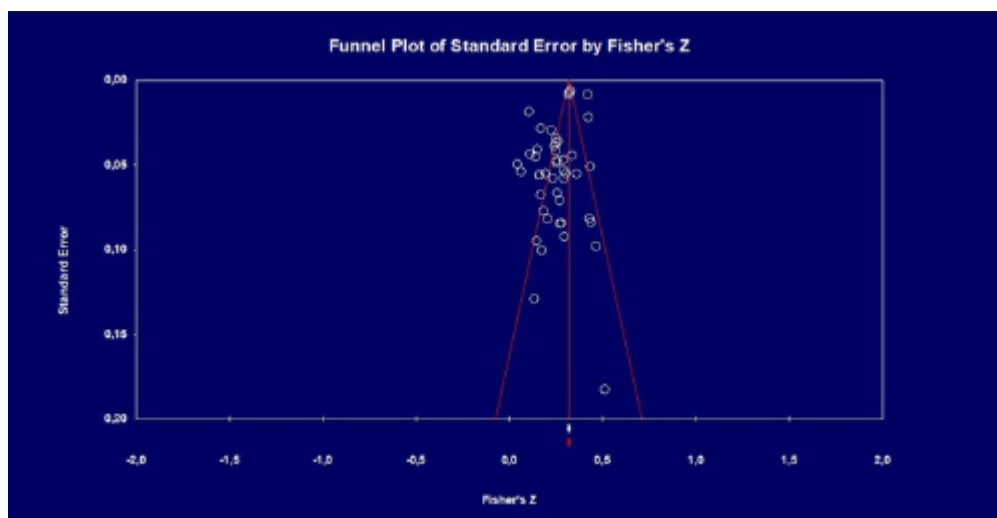


Figura 2. Grafic de tip pâlnie, reprezentând distorsiunea de publicare

3.1.4. Discuții

Această meta-analiză a avut ca scop clarificarea modului în care strategiile de căutare a fericirii (SCF) – hedonică și eudaimonică – relaționează cu satisfacția în viață (SV). Deși studiile anterioare arătau date mixte (e.g., Huta & Ryan, 2010; Köse, 2015; Peterson et al., 2005), rezultatele noastre contribuie la o înțelegere mai integrată a acestor relații. Bazându-se pe două cadre teoretice influente – modelul orientărilor către fericire (Peterson et al., 2005) și modelul motivațiilor hedonice și eudaimonice (Huta & Ryan, 2010) – studiul de față ajută la clarificarea contribuției relative a fiecărei strategii la SV și evidențiază factorii contextuali care pot influența aceste asocieri.

Rezultatele indică faptul că toate strategiile SCF sunt asociate pozitiv cu SV, cu intensitățile mărimii efectelor variind de la mici la moderate. Strategia hedonică a arătat un efect general mic, în timp ce subcomponenta sa, plăcerea, a prezentat o asociere ușor mai puternică. În contrast, strategia eudaimonică – atât ca și construct combinat, cât și analizată separat ca angajament și sens – a demonstrat legături de la mici la moderate cu SV.

O explicație pentru aceste mărimi ale efectelor mici spre moderate ar putea fi discrepanța dintre tendințele indivizilor de a căuta fericirea și implicarea lor efectivă în activități care sporesc bunăstarea. După cum au menționat Peterson et al. (2007), cadrul orientărilor către fericire surprinde măsura în care indivizii declară că apreciază anumite strategii pentru atingerea bunăstării, mai degrabă decât implementarea lor comportamentală efectivă. Această distincție poate fi aplicabilă și cadrului motivațiilor hedonice și eudaimonice propus de Huta și Ryan (2010), care reflectă de asemenea orientări preferate și nu acțiuni concrete. De exemplu, cineva care valorizează puternic plăcerea poate să nu aibă întotdeauna timpul, resursele financiare sau oportunitățile pentru a se angaja în activități plăcute, în timp ce, altcineva, care are o orientare către fericire bazată pe sens, poate întâmpina dificultăți în implementarea activităților corespondente în viața de zi cu zi (Peterson et al., 2007).

În al doilea rând, SV este un construct complex, influențat de multiple alte variabile, cum ar fi sănătatea, statutul socioeconomic, relațiile și trăsăturile de personalitate (e.g., Behera et al., 2024; Easterlin, 2001; Frey & Stutzer, 2002). Trăsăturile de personalitate, în special, sunt printre cei mai robuști și stabili predictorii ai SV. Trăsături precum extraversia și neuroticismul au demonstrat în mod constant asocieri mai puternice cu SV decât multe variabile demografice sau comportamentale (e.g., Diener & Seligman, 2002; Gale et al., 2013; Palczyńska & Świst, 2018; Steel et al., 2008). Astfel, asocierile modeste dintre SCF și SV pot reflecta parțial faptul că o mare parte din variația în SV este deja explicată de factori dispoziționali, lăsând mai puțin spațiu pentru constructele motivaționale să exercite un efect puternic.

Pornind de la aceste constatări, am explorat dacă anumite SCF ar avea o relație mai puternică cu SV decât altele. Comparațiile dintre orientările eudaimonice și hedonice nu au relevat diferențe semnificative. De asemenea, nici analiza separată a subcomponentelor eudaimonice – angajament și sens – nu a pus în evidență diferențe semnificative. Acest lucru sugerează că nicio strategie nu o depășește clar pe celelalte în contribuția sa la bunăstare. Toate SCF par a fi comparabil de importante pentru promovarea SV.

O posibilă explicație pentru lipsa diferențelor semnificative între aceste strategii este suprapunerea substanțială în măsurarea lor. În acest sens, Disabato și colegii (2016) oferă o perspectivă relevantă. Ei au raportat o corelație latentă aproape perfectă ($r = .96$) între constructele hedonice și eudaimonice, sugerând că măsurătorile utilizate frecvent surprind mai degrabă un singur factor unitar de fericire decât două dimensiuni distincte. Această constatare poate fi aplicabilă și rezultatelor prezente: dacă bunăstarea hedonică și cea eudaimonică nu pot fi diferențiate în mod semnificativ la nivel latent, atunci strategiile de urmărire a acestora pot reflecta, de asemenea, un construct de bază comun.

O altă explicație plauzibilă este că diferențele dintre strategii există, dar devin mai vizibile în timp. Este posibil ca strategiile eudaimonice – precum urmărirea sensului sau angajarea profundă – să aibă un impact mai puternic asupra bunăstării pe termen lung, în timp ce strategiile hedonice ar putea oferi beneficii mai imediate, dar tranzitorii. Totuși, analizele actuale s-au bazat exclusiv pe date transversale, ceea ce limitează capacitatea de a surprinde dinamica temporală.

De asemenea, diferențele în eficiența strategiilor hedonice și eudaimonice ar putea fi mai evidente atunci când sunt luați în considerare alți indicatori ai bunăstării. Studiul de față s-a concentrat asupra SV, un indicator hedonic al bunăstării (Diener, 1984). Cu toate acestea, distincțiile dintre strategii ar putea fi mai pronunțate în raport cu indicatorii eudaimonici ai bunăstării, precum cei propuși de Ryff (1989), care includ autonomia, dezvoltarea personală și scopul în viață.

Având în vedere atât variabilitatea rezultatelor din literatura de specialitate, cât și heterogenitatea identificată în analizele noastre, a fost esențial să investigăm posibili moderatori care ar putea influența relația dintre SCF și SV.

Un astfel de factor a fost nivelul de educație. Relația dintre strategiile hedonice și SV a fost mai slabă în eșantioanele cu nivel educațional mai ridicat. O explicație posibilă este că persoanele cu studii superioare pot

dezvolta o gamă mai largă de strategii cognitive și emoționale de reglare, reducându-și dependența de căutarea plăcerii imediate pentru bunăstare (e.g., Jurado et al., 2021; Vitulić & Prosen, 2016). Stabilitatea emoțională mai mare în rândul celor educați poate contribui, de asemenea, la această tendință (e.g., Jaroni et al., 2004; Reimers et al., 2009; Vaculíková, 2024).

Această interpretare este susținută și de rezultatele conform cărora cu cât numărul de persoane cu studii superioare din eșantion crește, cu atât legătura dintre sens și SV a devenit mai strânsă. Educația poate facilita această conexiune prin sporirea capacităților cognitive și a reflecției existențiale. De asemenea, accesul la resurse culturale și filozofice poate integra sensul în identitatea și viziunea asupra vieții (Pinquart, 2002; Vötter & Schnell, 2019). Stabilitatea financiară asociată educației înalte poate reduce grijile de bază și permite explorarea scopurilor existențiale (Ng et al., 2005; Solomon et al., 2022; Vötter & Schnell, 2019).

Statutul relațional și procentul persoanelor singure au moderat relația dintre SCF și SV. Mai exact, o creștere a procentului de persoane singure a fost asociată cu o slăbire a relației dintre orientarea hedonică – în special orientarea spre plăcere – și SV. Acest efect poate fi explicat prin faptul că relațiile romantice oferă oportunități mai frecvente pentru experiențe plăcute și recompensatoare din punct de vedere emoțional, cum ar fi activități comune, sprijin afectiv și momente de intimitate, care întăresc impactul strategiilor hedonice asupra bunăstării (Bazzini et al., 2006; Gable et al., 2018). În schimb, persoanele singure pot avea mai puține oportunități de a experimenta aceste tipuri de recompense emoționale în viața de zi cu zi, ceea ce poate diminua efectul orientării către plăcere asupra SV.

Prezența persoanelor căsătorite sau în relații de coabitare a întărit relațiile dintre angajament, sens și SV. Sprijinul emoțional și stabilitatea oferite de relațiile pot favoriza implicarea profundă în activități semnificative (Hui et al., 2014; Lin et al., 2013). De asemenea, relațiile romantice pot oferi un cadru comun de scopuri și responsabilități mutuale, ceea ce întărește efectele orientării către sens (Gold et al., 2024).

Pe lângă statutul relațional, vârsta și statutul de student au moderat în mod opus relația angajament și SV. În ceea ce privește vârsta, cu cât numărul de persoane mai în vârstă crește, cu atât relația dintre angajament și SV devine mai strânsă. În mod opus, cu cât procentul de studenți a crescut, cu atât relația a devenit mai slabă. Acest efect poate fi explicat prin angajamentele de lungă durată în muncă, hobby-uri sau obiective personale, care devin tot mai proeminente pe măsură ce indivizii își consolidează identitatea și își definesc traiectoriile de viață (e.g., Carstensen et al., 1999; Marcia, 1966; Meeus et al., 2010). Dacă vârsta aduce adesea stabilitate și implicare susținută, viața de student este în mod tipic caracterizată de tranziție și explorare (Arnett, 2000). În plus, mediul academic impune o serie de constrângeri externe care pot interfera cu implicarea autonomă în activități percepute ca fiind intrinsec semnificative. Programele structurate, cursurile obligatorii și cerințele academice ridicate pot limita oportunitățile de a trăi experiențe de tip flow și de a urmări activități autodirecționate (Sheldon & Krieger, 2007). Aceste limitări structurale, combinate cu niveluri ridicate de stres și timp liber redus, pot diminua capacitatea studenților de a beneficia pe deplin de o orientare spre angajament în cultivarea bunăstării (Schaufeli et al., 2002; Csikszentmihalyi, 1990).

Contrar așteptărilor, factorii culturali individualism și indulgență nu au moderat semnificativ relațiile dintre nicio SCF și SV. Acest rezultat este în concordanță cu studiul transnațional al lui Park et al. (2009), care a arătat că, deși nivelurile medii ale SCF variază între țări, asocierile acestora cu SV sunt constante intercultural. Un posibil motiv ar fi efectele globalizării, care reduc diferențele culturale și promovează strategii similare de căutare a bunăstării (e.g., Appadurai, 1996; Arnett, 2002). Expunerea globală la aceleași modele media, practici de consum și idealuri de viață poate duce la concepții convergente despre ce înseamnă o viață bună.

Appadurai (1996) descrie această tendință ca rezultatul circulației globale a imaginilor și valorilor, favorizând identități hibride. Arnett (2002) subliniază că tinerii dezvoltă adesea identități biculturale, combinând elemente locale și globale. Astfel, normele culturale ar putea exercita o influență mai redusă asupra preferințelor privind strategiile hedonice și eudaimonice (Uchida et al., 2004), ceea ce ar explica stabilitatea asocierilor pozitive dintre OTH și SV, indiferent de contextul cultural.

În cele din urmă, dimensiunea eșantionului a moderat semnificativ relația dintre orientarea eudaimonică și SV, în special în cazul orientării prin angajament. O posibilă explicație ar fi că efectul orientării prin angajament asupra SV este relativ mic sau subtil, necesitând astfel eșantioane mai mari pentru a atinge o putere statistică suficientă încât să poată fi detectat (Dixon et al., 2019; Waterman, 2008). Cu alte cuvinte, studiile cu eșantioane mici ar putea să nu surprindă această relație subtilă, explicând astfel inconsecvențele din literatura de specialitate.

3.1.4.1. Implicații

Această meta-analiză aduce noi perspective asupra literaturii bunăstării, contestând ideea conform căreia strategiile centrate pe sens și angajament ar fi superioare celor bazate pe plăcere în creșterea SV. Rezultatele susțin că strategiile hedonice (i.e., plăcere) și cele eudaimonice (i.e., angajament și sens) contribuie similar la bunăstare și sunt complementare, indicând astfel necesitatea unei perspective integrative asupra SCF.

Studiul relevă și importanța unor factori demografici și contextuali, cum ar fi educația și statutul relațional, care pot influența intensitatea relației dintre strategiile de căutare a fericirii și SV. În plus, absența influenței semnificative a factorilor culturali sugerează că relația dintre strategiile de căutare a fericirii și SV ar putea fi mai universală decât s-a considerat anterior, necesitând astfel adoptarea unor abordări globale, adaptate contextului sociocultural contemporan.

Metodologic, utilizarea unei abordări meta-analitice pe trei niveluri permite examinarea sistematică și nuanțată a modului în care diferite condiții influențează relația dintre SCF și SV. Practic, concluziile sugerează că intervențiile psihologice pentru creșterea bunăstării ar trebui să includă elemente din toate cele trei strategii, evitând favorizarea celor eudaimonice.

3.1.4.2. Limitări și direcții pentru cercetări viitoare

Una dintre principalele limitări ale acestui studiu constă în utilizarea exclusivă a cercetărilor corelaționale și transversale, ceea ce restrânge posibilitatea de a trage concluzii cauzale și de a înțelege modul în care aceste relații evoluează în timp — limitare determinată de lipsa unor astfel de studii disponibile. De asemenea, majoritatea cercetărilor incluse au evaluat fericirea doar prin prisma SV, fără a lua în considerare alte dimensiuni relevante ale fericirii, cum ar fi bunăstarea psihologică (Ryff, 1989). În plus, este important ca viitoarele studii să investigheze în mod sistematic relația dintre SCF și stresul psihologic (e.g., simptome depresive sau anxioase), având în vedere posibilul rol protector al acestor strategii — o direcție promițătoare, încă insuficient explorată (Schueller & Seligman, 2010).

3.2. Studiul 2: Scala Orientărilor către Fericire: un Studiu Psihometric în Context Românesc¹

3.2.1. Introducere

Conform modelului orientărilor către fericire propus de Peterson, Park și Seligman (2005), oamenii pot urmări fericirea prin trei căi distincte: căutarea plăcerii, angajarea profundă în activități și găsirea unui sens personal. Pentru a evalua eficient aceste trei orientări, a fost elaborată Scala Orientărilor către Fericire, formată din optsprezece itemi (*Orientations to Happiness Scale*; OTH-S; Peterson et al., 2005), care include câte șase itemi pentru fiecare dimensiune.

Studiile de validare anterioare realizate în alte țări (e.g., Ruch et al., 2010; Chen et al., 2009) au confirmat structura tri-factorială a scalei și consistența sa internă, dar au arătat și că subscala de angajament tinde să aibă o consistență internă mai scăzută (Chen et al., 2009), probabil din cauza naturii sale multifacetate și dependente de context (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).

Pentru a răspunde cerințelor cercetării aplicate, care adesea implică colectarea rapidă a datelor, a fost dezvoltată și o versiune prescurtată a scalei (Ruch et al., 2014), care păstrează cele trei dimensiuni, dar reduce numărul de itemi la trei pentru fiecare orientare. Validarea acestei forme scurte a arătat o structură factorială stabilă și consistență internă acceptabilă.

Până în prezent, scalele OTH-S nu au fost adaptate pentru populația românească. Astfel, acest studiu vizează adaptarea și validarea culturală a ambelor versiuni ale scalei. Obiectivele includ testarea structurii factoriale, evaluarea consistenței interne și investigarea validității de criteriu (e.g., Diener et al., 1985; Lovibond & Lovibond, 1995).

3.2.2. Metodă

3.2.2.1. Participanți

Eșantionul a inclus 510 adulți români, cu o vârstă medie de 33,58 ani. Majoritatea participanților au fost femei (88,13%), iar o proporție considerabilă avea studii superioare (73,96%). Cei mai mulți respondenți erau necăsătoriți (66,47%) și proveneau în principal din mediul urban (72,94%), 81% locuind în prezent în orașe.

¹ Acest studiu a fost publicat: Ciupei, A., Florean, I. S., & David, D. (2025). *Orientations to Happiness Scale: A Psychometric Study in the Romanian Context*. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 25(1), 183-199. <https://doi.org/10.24193/jebp.2025.1.8>

Autorii au contribuit astfel: Alina Petruț (Ciupei) și Daniel O. David au conceput studiul, Alina Petruț (Ciupei) a realizat colectarea datelor, Ionuț Stelian Florean a efectuat analiza datelor, iar Alina Petruț (Ciupei) și Ionuț Stelian Florean au redactat și revizuit manuscrisul. Daniel O. David a oferit feedback critic și îndrumare pe parcursul procesului de redactare.

3.2.2.2. Procedură

Aprobarea etică a fost obținută din partea Universității Babeș-Bolyai. Permisele de a utiliza și adapta scala OTH-S a fost obținută de la cercetătorul Park, unul dintre coautorii scalei originale (Peterson et al., 2005). Procesul de adaptare a respectat recomandările lui Hambleton (1996, 2004) privind traducerea și validarea transculturală.

Doi experți bilingvi au tradus independent scala originală în limba română. Traducerile au fost analizate și eventualele neconcordanțe au fost rezolvate pentru a produce o versiune comună. Doi alți experți bilingvi, care nu erau familiarizați cu scala originală, au realizat traducerea inversă în limba engleză. Versiunile traduse retroactiv au fost comparate cu scala originală pentru a evalua echivalența lingvistică.

Pentru studiul principal, participanții au fost recrutați printr-o combinație de metode *online* și *offline*. Recrutarea online s-a realizat în principal prin Facebook, unde anunțul despre studiu a fost distribuit în diverse grupuri de psihologie și dezvoltare personală, precum și în grupuri locale axate pe sănătate mintală și bunăstare. Anunțul, conceput ca un afiș atractiv și ușor de înțeles, descria scopul studiului și beneficiile participării, cum ar fi accesul gratuit la unul dintre cele trei ateliere de dezvoltare personală. În plus, studenții Facultății de Psihologie și Științe ale Educației au primit un bonus de 10 ore de practică pentru cursuri. Pentru a crește vizibilitatea *online* și a ajunge la un public mai divers, am utilizat promovarea plătită pe Facebook.

Recrutarea *offline* a implicat distribuirea de chestionare în format tipărit în spații publice și la locul de muncă, pentru a ajunge la persoane care nu sunt active pe rețelele sociale. Completarea chestionarului a durat aproximativ 20 de minute, iar toți participanții și-au dat consimțământul informat. Răspunsurile au fost colectate anonim, pentru a asigura confidențialitatea.

3.2.2.3. Instrumente

3.2.2.3.1. Scala Orientărilor către Fericire (*Orientations to Happiness Scale*; OTH-S; Peterson et al., 2005): este un instrument cu autoraportare care conține 18 itemi, distribuiți în mod egal în trei subscale: plăcere, angajament și sens. Fiecare item este evaluat pe o scală Likert cu 5 puncte, de la 1 (Nu mă descrie deloc) la 5 (Mă descrie foarte bine). Exemple de itemi includ: „Atunci când aleg ce să fac, iau mereu în considerare dacă va fi o activitate plăcută” (i.e., plăcere), „Caut situații care îmi pun la încercare abilitățile” (i.e., angajament) și „Am responsabilitatea de a face lumea un loc mai bun” (i.e., sens). Scala originală a demonstrat o consistență internă satisfăcătoare, cu valori alpha Cronbach de .82 pentru plăcere, .72 pentru angajament și .82 pentru sens.

3.2.2.3.2. Scala Satisfacției în legătură cu Viața (*Satisfaction with Life Scale*; SWLS; Diener et al., 1985): este o scală compusă din 5 itemi care măsoară satisfacția generală cu viața. Participanții evaluează afirmații precum „În majoritatea privințelor, viața mea este aproape ideală” pe o scală Likert cu 7 puncte, de la 1 (Total în dezacord) la 7 (Total de acord). În studiul de față, scala a prezentat o consistență internă bună, cu $\alpha = 0.89$.

3.2.2.3.3. *Scala Depresie-Anxietate-Stres (Depression Anxiety Stress Scales; DASS; Lovibond, 1995)*: este un instrument de tip cu autoraportare format din 42 de itemi care evaluează trei dimensiuni ale distresului emoțional: depresie, anxietate și stres. Fiecare subscală conține 14 itemi, evaluați pe o scală Likert cu 4 puncte, de la 0 (Nu mi s-a aplicat deloc) la 3 (Mi s-a aplicat foarte mult sau cel mai mult timp). Exemple de itemi: „Nu am reușit să simt nicio emoție pozitivă” (i.e., depresie), „Am simțit că sunt aproape de o stare de panică” (i.e., anxietate) și „Mi-a fost dificil să mă relaxez” (i.e., stres). În studiul nostru, consistența internă a fost: $\alpha = .87$ pentru depresie, $\alpha = .86$ pentru anxietate și $\alpha = .88$ pentru stres, indicând o consistență internă adecvată pentru acest eșantion.

3.2.2.4. Analiza datelor

Toate analizele au fost realizate în programul R, folosind RStudio (Posit team, 2023). Codul folosit este disponibil în materialul suplimentar online. În primul pas, datele au fost importate în RStudio și verificate. Am analizat existența datelor lipsă, dacă valorile se încadrau în limitele acceptabile și dacă au fost respectate asumțiile univariate și multivariate. Asumțiile univariate au fost verificate prin calcularea asimetriei și curtosisului, iar cele multivariate prin testul Henze-Zirkler (Henze & Zirkler, 1990).

Toate analizele de modelare prin ecuații structurale au fost realizate folosind pachetul R „lavaan” (Rosseel et al., 2024). Mai întâi, am testat modelul original OTH-S prin analiză factorială confirmatorie (CFA) (Kline, 2023). Deoarece modelul nu a prezentat un indice de potrivire satisfăcător, am utilizat modelarea exploratorie prin ecuații structurale (ESEM) pentru a evalua dacă modelul cu trei factori este plauzibil și pentru a identifica itemii care nu se încadrează în factorii propuși teoretic (Fischer & Karl, 2019). Pe baza informațiilor din ESEM, am specificat modelul cu trei factori și l-am testat din nou prin CFA. Ulterior, modelul final a fost obținut prin calculul indicilor de modificare și permiterea corelării rezidualilor pentru unii itemi (Whittaker, 2012). De asemenea, structura factorială a versiunii scurte a scalei OTH-S a fost estimată prin CFA.

Plauzibilitatea statistică a modelului a fost evaluată utilizând următorii indicatori clasici de potrivire: RMSEA, CFI, TLI și SRMR. Valorile acceptabile sunt: RMSEA < .08, CFI și TLI > .90 și SRMR < .08 (Hu & Bentler, 1999; MacCallum et al., 1996). Au fost păstrați doar itemii cu încărcături factoriale de .30 sau mai mari (Hahs-Vaughn, 2016). Estimatorul utilizat a fost Diagonally Weighted Least Squares (DWSV), adecvat pentru date ordinale și robust la încălcarea normalității (Li, 2016; Mîndrilă, 2010). Pentru fiecare subscală a fost calculat coeficientul alfa Cronbach pentru a evalua consistența internă (Peterson, 1994). Validitatea de criteriu a fost testată prin calcularea coeficienților de corelație între scorurile la scală și SWLS, respectiv DASS.

3.2.3. Rezultate

Nu au existat date lipsă, iar toate variabilele aveau valori în limitele acceptabile. Asumțiile de normalitate univariată au fost susținute (i.e., asimetria neajustată a variat între -0.93 și 0.44, iar curtosisul neajustat între -0.88 și 0.48), însă presupunerile de normalitate multivariată nu au fost îndeplinite: testul Henze-Zirkler = 1.07, $p < .001$.

3.2.3.1. OTH-S 18: versiunea lungă

Modelul original OCF-18 nu a fost susținut de date, așa cum indică următorii indici de potrivire: RMSEA = 0.106, CFI = 0.915, TLI = 0.901 și SRMR = 0.091. Prin urmare, a fost utilizată analiza ESEM pentru a testa plauzibilitatea modelului cu trei factori. În această variantă, indicii de potrivire au fost buni: RMSEA = 0.069, CFI = 0.960, TLI = 0.958 și SRMR = 0.067. Majoritatea itemilor s-au încărcat pe factorii corespunzători modelului teoretic. Totuși, câțiva itemi — mai exact itemii 1, 4, 8 și 17 — nu s-au încărcat corect. Aceștia fie s-au încărcat pe un factor diferit, fie au avut încărcături sub .30.

Ca urmare, acești itemi au fost excluși la reestimatea modelului prin CFA. După reestimate, itemul 10 a avut o încărcătură sub .30 și a fost de asemenea eliminat. Modelul final a fost estimat pe baza indicilor de modificare, permițând corelarea erorilor pentru itemii 3 și 15, respectiv itemii 2 și 12. Modelul rezultat a avut indici de potrivire acceptabili: RMSEA = 0.076, CFI = 0.970, TLI = 0.961 și SRMR = 0.067. Cea mai puternică corelație a fost între orientarea către sens și cea către angajament ($r = .59$), în timp ce cea mai slabă a fost între orientarea către sens și cea către plăcere ($r = .39$). Încărcările factoriale standardizate au fost de .54 sau mai mari (vezi Fig. 1).

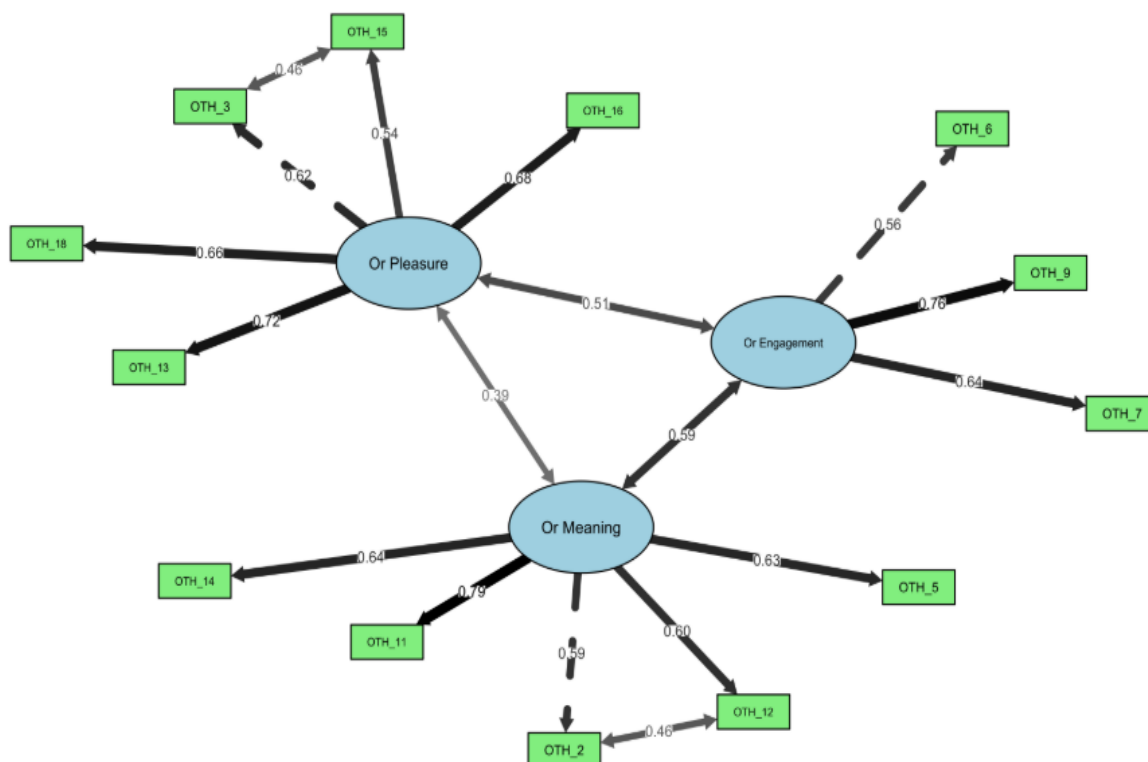


Figura 1. Diagrama structurii factoriale a scalei

Consistența internă a subscalelor a fost acceptabilă, conform coeficienților alfa Cronbach: $\alpha = .76$ pentru orientarea către sens, $\alpha = .76$ pentru orientarea către plăcere și $\alpha = .65$ pentru orientarea către angajament. În ceea ce privește validitatea de criteriu, orientările per ansamblu au fost corelate semnificativ cu scorurile DASS pentru depresie ($r = -.13$) și cu SWSV ($r = .29$); orientarea către plăcere a fost corelată pozitiv cu anxietatea ($r = .19$) și stresul ($r = .15$) din DASS; în cele din urmă, orientarea către angajament a fost corelată pozitiv cu anxietatea ($r = .11$) și cu satisfacția cu viața (SWSV) ($r = .20$); celelalte corelații nu au fost semnificative ($p > .05$).

3.2.3.2. OTH-S 9: versiunea scurtă

Pe baza analizei CFA, modelul OTH-S 9 a prezentat indici de potrivire acceptabili: RMSEA = 0.063, CFI = 0.980, TLI = 0.970 și SRMR = 0.053. Cea mai puternică corelație a fost între orientarea către sens și cea către angajament ($r = .53$), iar cea mai slabă între orientarea către sens și cea către plăcere ($r = .39$). Încărcările factoriale au variat între .48 (HOS 10) și .81 (HOS 3) (vezi Fig. 2).

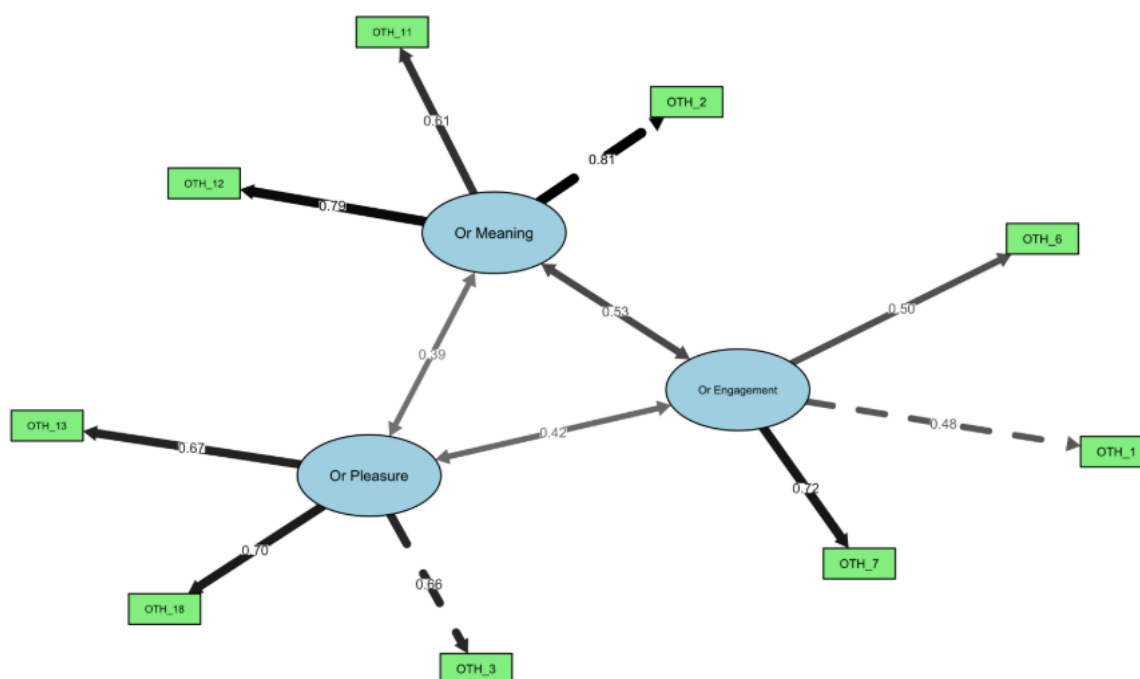


Figura 2. Diagrama structurii factoriale a scalei

Consistența internă a fost acceptabilă pentru orientarea către plăcere ($\alpha = .66$) și orientarea către sens ($\alpha = .72$), în timp ce orientarea către angajament a prezentat o consistență internă scăzută ($\alpha = .52$). În ceea ce privește validitatea, orientarea către angajament a fost corelată cu scorurile DASS pentru anxietate ($r = .12$, $p < .05$) și cu satisfacția în viață (SWSV) ($r = .15$, $p < .05$). Orientarea către plăcere a fost corelată cu anxietatea ($r =$

.17, $p < .05$) și stresul ($r = .16$, $p < .05$). Orientarea către sens a fost corelată cu scorurile DASS pentru depresie ($r = -.20$) și cu SWSV ($r = .33$). Ceilalți coeficienți de corelație nu au fost semnificativi ($p > .05$).

3.2.4. Discuții

Studiul a urmărit adaptarea și validarea Scalei Orientărilor către Fericire pentru populația românească (Peterson et al., 2005). Versiunea completă - OTH-S 18 - nu a prezentat inițial un model cu o structură factorială adecvată; mai mulți itemi (i.e., 1, 4, 8, 10, 17) au avut încărcături scăzute sau neașteptate, ceea ce a impus utilizarea ESEM. După ajustări (i.e., inclusiv permiterea corelării rezidualilor), modelul final a obținut indici de potrivire acceptabili. Aceste rezultate subliniază nevoia de rafinare a scalei, dar susțin structura tri-factorială a scalei originale în context românesc.

Subscala pentru plăcere și cea pentru sens au avut o consistență internă acceptabilă ($\alpha = .76$, pentru ambele), însă subscala pentru angajament a avut o consistență internă mai scăzută ($\alpha = .65$), în linie cu alte adaptări internaționale (e.g., Chen et al., 2009; Ruch et al., 2010). Această tendință sugerează că angajamentul este un construct mai complex și mai dependent de context.

Versiunea scurtă, OTH-S 9, a arătat o bună potrivire factorială și corelații între subscale comparabile cu versiunea lungă. Consistența internă a fost acceptabilă pentru plăcere și sens, dar problematică pentru angajament ($\alpha = .52$). În ciuda acestei limitări, recomandăm utilizarea versiunii scurte în cercetări aplicative, în special în cadrul modelării structurale, evitând folosirea scorurilor brute pentru angajament.

Limitările studiului includ un dezechilibru de gen (88% femei), consistența scăzută a subscalei pentru angajament și caracterul exploratoriu al modelului final. Studiile viitoare ar trebui să testeze replicabilitatea structurii propuse pe eșantioane mai diverse, pentru a consolida validitatea scalei în context românesc.

3.3. Studiul 3: Activitățile care Promovează Fericirea ca Mediator între Orientările către Fericire și Emoțiile Pozitive: Un Studiu Longitudinal²

3.3.1. Introducere

Deși orientările către fericire (OCF) sunt conceptualizate ca tendințe cognitive și motivaționale (Peterson et al., 2007), literatura sugerează că ele predispon persoanele să planifice și să prefere comportamente congruente cu orientarea dominantă (Ruch et al., 2010; Huta & Ryan, 2010). În paralel, alte studii arată că aceste comportamente – fie ele hedonice, de tip flow sau cu încărcătură prosocială – sunt asociate cu emoții pozitive (Lyubomirsky et al., 2005; Rogatko, 2009).

Însă, până în prezent, aceste rezultatele nu au fost integrate empiric. Astfel, studiul de față încearcă să integreze aceste rezultate în vederea testării în mod direct a ideii conform căreia efectele emoționale pozitive ale OCF sunt mediate de comportamentele congruente cu fiecare orientare. Folosind un *design* longitudinal cu o durată de trei săptămâni, s-au formulat și testat următoarele ipoteze: (H1) activitățile care promovează plăcerea vor media relația dintre orientarea prin plăcere și emoții pozitive; (H2) activitățile care promovează angajamentul vor media relația dintre orientarea prin angajament și emoții pozitive; și (H3) activitățile care promovează sensul vor media relația dintre orientarea prin sens și emoții pozitive.

3.3.2. Metodă

3.3.2.1. Participanți

Un total de 349 de participanți (N = 349) au fost recrutați la momentul inițial (T0; vârsta medie = 32,03 ani, SD = 10,33). Eșantionul a fost predominant feminin (93,1%), 70,5% dintre participanți fiind necăsătoriți. De asemenea, 76,2% aveau studii superioare, iar 84,2% locuiau în mediul urban.

3.3.2.2. Procedură

Studiul a fost aprobat de comitetul de etică al Universității Babeș-Bolyai. Toți participanții și-au exprimat consimțământul informat. Recrutarea s-a realizat prin Facebook, utilizând și reclame plătite pentru a extinde aria de acoperire. Participanții au beneficiat de acces gratuit la unul dintre trei ateliere de dezvoltare personală, iar studenții Facultății de Psihologie și Științe ale Educației au primit 10 ore de practică drept recompensă.

Studiul s-a desfășurat online timp de trei săptămâni, prin Google Forms. Participanții au completat inițial un chestionar de evaluare a orientărilor către fericire (T0), iar ulterior, la intervale săptămânale (T1, T2,

²Acest studiu a fost acceptat pentru publicare în *Acta Marisiensis – Seria Medica*.

Contribuțiile autorilor: Alina Petruț (Ciupei) a conceput studiul, a colectat datele și a redactat prima versiune a manuscrisului. Ionuț Stelian Florean a realizat analiza datelor și a revizuit manuscrisul. Paula Stroian a contribuit la metodologie și a oferit feedback asupra manuscrisului.

T3), au completat chestionare despre activitățile care sporesc fericirea și emoțiile pozitive. Pentru a încuraja participarea, s-au trimis mesaje de reamintire prin email și SMS la fiecare timp de măsurare.

3.3.2.3. Instrumente

3.3.2.3.1. Scala Orientărilor către Fericire (*Orientations to Happiness Scale*; OCF; Peterson et al., 2005). Această scală cu autoraportare conține 18 itemi, grupați în trei subscale care evaluează orientările către plăcere, angajament și sens – câte 6 itemi pentru fiecare subscală. Participanții evaluează afirmațiile pe o scală Likert cu 5 puncte (1 = nu mă descrie deloc; 5 = mă descrie foarte bine). Exemple de itemi: „Viața e prea scurtă ca să amâni plăcerile pe care le oferă” (i.e., plăcere), „Atunci când aleg ce să fac, iau în calcul dacă mă pot pierde în acea activitate” (i.e., angajament), „Am petrecut mult timp gândindu-mă la ce înseamnă viața și care este locul meu în această imagine de ansamblu” (i.e., sens). În eșantionul nostru, valorile alpha Cronbach au indicat o consistență internă acceptabilă pentru subscalele de plăcere (.76) și sens (.77), dar una scăzută pentru subscala de angajament (.51). Consistența internă redusă a acestei dimensiuni este în concordanță cu cercetările anterioare (Chen et al., 2009).

3.3.2.3.2. Lista Activităților Plăcute (*Pleasant Activities List*, PAL; Roozen et al., 2008): este un chestionar cu autoraportare compus din 139 de itemi care evaluează frecvența și plăcerea activităților desfășurate în ultimele 30 de zile. În acest studiu, activitățile din PAL au fost reclasificate în trei categorii corespunzătoare OCF: Activități care sporesc plăcerea, angajamentul și sensul. Doi evaluatori independenți au clasificat itemii, obținând un acord moderat inițial (Cohen's $k = 0.53$). Discrepanțele au fost discutate și rezolvate prin consens, iar itemii neclari au fost eliminați. Setul final a inclus 53 de itemi pentru activități ce sporesc plăcerea, 50 pentru angajament și 9 pentru sens. S-a evaluat doar frecvența desfășurării activităților, concentrându-ne pe săptămâna anterioară administrării. Consistența internă a fost evaluată prin alfa Cronbach la fiecare moment de măsurare. La T1: plăcere ($\alpha = .88$), angajament ($\alpha = .89$), sens ($\alpha = .66$). Aceste valori s-au menținut stabile la T2 (Activități care sporesc plăcerea: $\alpha = .88$, Activități care sporesc angajamentul: $\alpha = .88$, Activități care sporesc sensul: $\alpha = .68$) și la T3 (Activități care sporesc plăcerea: $\alpha = .89$, Activități care sporesc angajamentul: $\alpha = .88$, Activități care sporesc sensul: $\alpha = .68$). O descriere completă a procedurii poate fi găsită la: https://osf.io/as4ef/?view_only=460940c0446340119192889cf3c33aef

3.3.2.3.3. Profilul Distresului Emoțional (*The Profile of Emotional Distress*, PED; Opreș & Macavei, 2007): este un instrument cu autoraportare format din 39 de itemi care evaluează intensitatea emoțiilor pozitive și negative, pe o scală Likert de la 1 (Deloc) la 5 (Foarte mult). Exemple: „Tensionat” și „Îngrijorat” pentru emoții negative, „Optimist” și „Mulțumit” pentru cele pozitive. În acest studiu s-au utilizat doar itemii care evaluează emoțiile pozitive, iar consistența internă a fost excelentă: T1 ($\alpha = .95$), T2 ($\alpha = .96$), T3 ($\alpha = .96$).

3.3.2.4. Analiza datelor

Toate analizele statistice au fost realizate în RStudio (Posit Team, 2023). S-a examinat procentul de date lipsă și s-au testat asumpțiile de normalitate. Ipotezele au fost testate prin modelare multinivel cu ecuații structurale (ML-SEM), folosind un model de mediere tip 2-1-1 (Preacher et al., 2010). Deoarece variabilele

mediator și criteriu au fost măsurate în trei puncte temporale, analiza s-a realizat la nivel interindividual pentru a surprinde diferențele între participanți, ținând cont de variabilitatea intra-subiect. De asemenea, s-a examinat și relația intraindividuală între mediator și criteriu, pentru a explora modificările în timp. Datele lipsă au fost tratate prin metoda Full Information Maximum Likelihood (FIML), iar estimatele s-a realizat cu Maximum Likelihood (ML). Nu s-au evaluat indicii de potrivire, deoarece modelul a fost saturat (i.e., cu zero grade de libertate).

3.3.3. Rezultate

Presupunerile de normalitate au fost verificate prin asimetrie și curtosis pentru toate variabilele și momentele. Asimetria a variat între -0.55 și 1.62, iar curtosisul între -0.64 și 3.67 – în limitele acceptate (West et al., 1995). Testul Henze-Zirkler a fost semnificativ ($H-Z = 1812, p < .001$), indicând o abatere de la normalitatea multivariată. Totuși, dată fiind sensibilitatea sa la eșantioane mari (Field, 2018), rezultatele trebuie interpretate cu prudență, în contextul celorlalți indicatori.

S-a observat o rată de abandon progresivă pe parcursul studiului. Din $N = 349$ participanți inițiali (T0), 52,44% nu au completat T1 ($N = 166$). Între T1 și T2, abandonul a fost minim (1,20%; $N = 164$). Între T2 și T3, rata de abandon a fost de 21,34%, rezultând un eșantion final de $N = 129$. În total, 63,04% din participanți nu au completat ultima etapă.

La nivel intraindividual, o implicare mai mare în activități care sporesc plăcerea a dus la emoții pozitive mai ridicate ($\beta = 0.29, p < .001, R^2 = 0.08$). Analiza de mediere multi-nivel interindividuală a arătat că orientarea către plăcere a prezis angajarea în activități care sporesc plăcerea ($\beta = 0.26, p < .01, R^2 = 0.07$), care, la rândul ei, a prezis emoții pozitive ($\beta = 0.29, p < .01$). De asemenea, orientarea către plăcere a prezis direct emoțiile pozitive ($\beta = 0.19, p < .05$), sugerând o mediere parțială. Efectul indirect a fost semnificativ ($\beta = 0.08, p < .05$). Modelul a explicat 15,2 % din varianța emoțiilor pozitive ($R^2 = 0.15$).

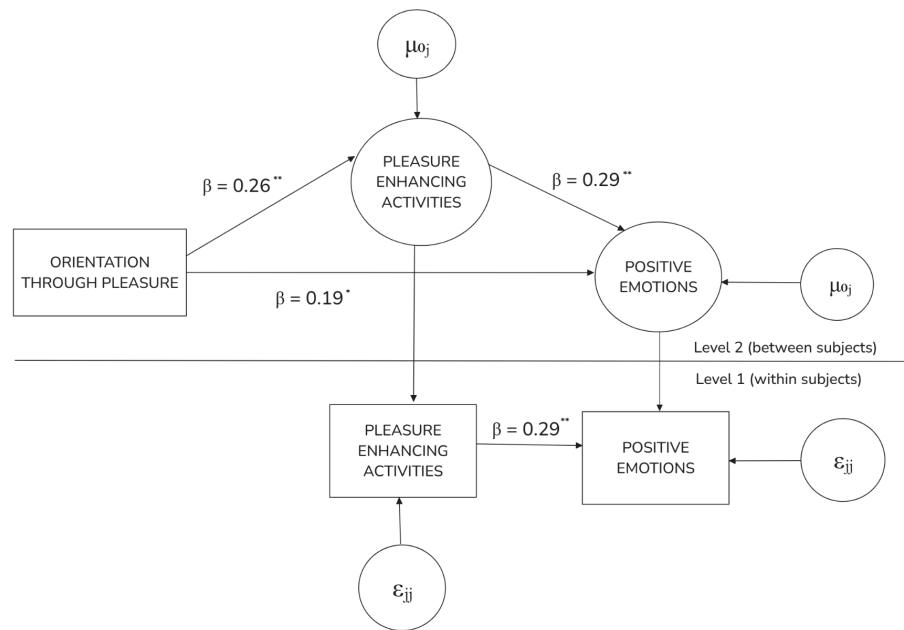


Figura 1. Model de mediere pe niveluri multiple care examinează relația dintre orientarea spre plăcere, activitățile care promovează plăcerea și emoțiile pozitive.

Notă: Sunt raportați coeficienții beta standardizați (β). $p < .05$ (*), $p < .01$ (**).

La nivel intraindividual, angajarea în activități care sporesc angajamentul a dus la emoțiile pozitive ($\beta = 0.13$, $p < .05$, $R^2 = 0.02$), deși efectul a fost mai slab. Analiza de mediere multi-nivel interindividuală a arătat că orientarea către angajament a prezis implicarea în astfel de activități ($\beta = 0.22$, $p < .01$, $R^2 = 0.05$), care, la rândul lor, au prezis emoțiile pozitive ($\beta = 0.34$, $p < .001$). Efectul direct al orientării către angajament asupra emoțiilor pozitive nu a fost semnificativ ($\beta = 0.12$, $p = .155$), indicând o mediere completă. Efectul indirect a fost semnificativ ($\beta = 0.08$, $p < .05$). Modelul a explicat 15,0% din varianța emoțiilor pozitive ($R^2 = 0.15$).

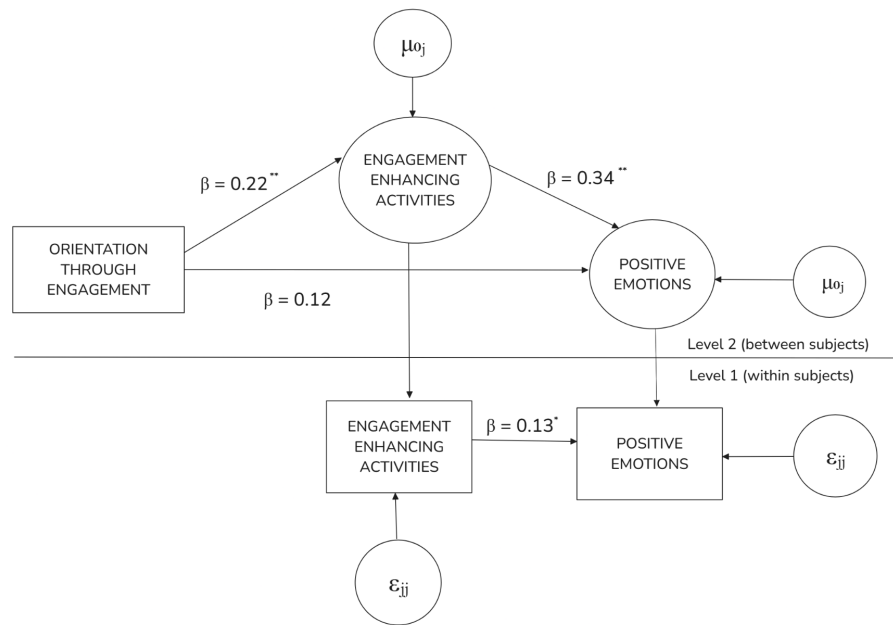


Figura 2. Model de mediere pe niveluri multiple care examinează relația dintre orientarea spre angajament, activitățile care promovează angajamentul și emoțiile pozitive.

Notă: Sunt raportați coeficienții beta standardizați (β). $p < .05$ (*), $p < .01$ (**), $p < .001$.

Analiza finală a examinat relația dintre activitățile care sporesc sensul și emoțiile pozitive. La nivel intraindividual, nu s-a identificat o asociere semnificativă ($\beta = 0.12$, $p = .089$, $R^2 = 0.01$). La nivel interindividual orientarea către sens a prezis implicarea în aceste activități ($\beta = 0.21$, $p < .05$, $R^2 = 0.05$), care, la rândul lor, au dus la emoții pozitive ($\beta = 0.33$, $p < .001$). De asemenea, orientarea către sens a prezis direct emoțiile pozitive ($\beta = 0.24$, $p < .01$). Efectul indirect a fost marginal semnificativ ($\beta = 0.07$, $p = .050$), indicând o mediere parțială slabă. Modelul a explicat 19,6% din varianța emoțiilor pozitive ($R^2 = 0.20$).

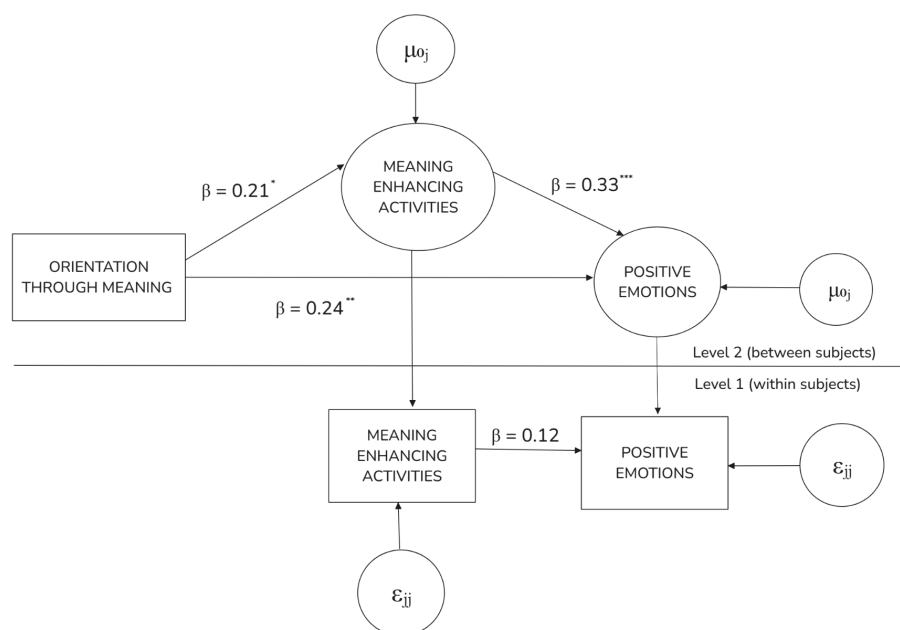


Figura 3. Model de mediere pe niveluri multiple care examinează relația dintre orientarea spre sens, activitățile care promovează sensul și emoțiile pozitive.

Notă: Sunt raportați coeficienții beta standardizați (β). $p < .05$ (*), $p < .01$ (**), $p < .001$ (***)

3.3.4. Discuții

Acest studiu a analizat dacă implicarea în activități care sporesc fericirea mediază relația dintre orientările către fericire și emoțiile pozitive. Conform literaturii de specialitate, oamenii tind să aleagă și să desfășoare activități congruente cu orientarea lor dominantă (Ruch et al., 2010; Huta & Ryan, 2010), iar aceste activități (i.e., hedonice, captivante sau prosociale) sunt asociate cu emoții pozitive (Lyubomirsky et al., 2005; Rogatko, 2009). Studiul de față integrează aceste perspective și testează pentru prima dată relațiile de mediere folosind un *design* longitudinal.

Rezultatele au susținut în mare parte ipotezele propuse. Activitățile orientate spre plăcere au fost semnificativ asociate cu emoțiile pozitive la nivel intraindividual și au mediat parțial relația dintre orientarea prin plăcere și emoțiile pozitive la nivel interindividual. Această mediere parțială indică faptul că implicarea în comportamente hedonice reprezintă unul dintre mecanismele care explică impactul orientării prin plăcere asupra emoțiilor pozitive. Totuși, persistența efectului direct sugerează că angajarea concretă în comportamente hedonice nu este mereu necesară pentru obținerea beneficiilor emoționale. De exemplu, simpla anticipare sau rememorare a unor experiențe plăcute poate genera emoții pozitive comparabile cu cele resimțite în timpul activității propriu-zise (Bryant & Veroff, 2007; Quoidbach et al., 2010).

În cazul activităților orientate spre angajament, analiza intraindividuală a evidențiat o asociere pozitivă cu emoțiile pozitive, însă efectul a fost limitat. Diversitatea activităților incluse în studiu—variind de la activități

creative la cele fizice—poate explica această varianță redusă, deoarece anumite activități necesită efort semnificativ și produc satisfacție emoțională întârziată (Rheinberg & Engeser, 2018). În schimb, la nivel interindividual, aceste activități au mediat complet relația dintre orientarea prin angajament și emoțiile pozitive. Acest rezultat sugerează că, spre deosebire de orientarea prin plăcere, beneficiile emoționale ale orientării prin angajament depind puternic de implicarea activă în comportamente, conform conceptualizării originale a conceptului (Csikszentmihalyi, 1990).

Activitățile orientate spre sens nu au fost asociate semnificativ cu emoțiile pozitive la nivel intraindividual, un rezultat care diferă de concluziile studiului realizat de Lyubomirsky et al. (2005). O explicație plauzibilă ar putea fi faptul că activitățile analizate în studiul curent (e.g., voluntariatul sau organizarea evenimentelor caritabile) sunt activități structurate și orientate pe termen lung, generând emoții pozitive mai degrabă treptat decât imediat. La nivel interindividual, activitățile orientate spre sens au mediat parțial relația dintre orientarea prin sens și emoțiile pozitive, însă magnitudinea efectului indirect a fost modestă. Astfel, persoanele orientate spre sens ar putea resimți emoții pozitive și prin mecanisme cognitive suplimentare, precum reinterpretarea pozitivă a experiențelor dificile ca oportunități de dezvoltare personală (Lazarus & Folkman, 1984).

Aceste constatări contribuie la literatura existentă, sugerând că orientările către fericire influențează bunăstarea emoțională în principal prin mecanisme comportamentale specifice fiecărei orientări. În cazul orientărilor prin plăcere și sens, rezultatele indică posibilul rol al unor mecanisme cognitive suplimentare, care necesită a fi investigate în viitor (Lazarus & Folkman, 1984; Quoidbach et al., 2010). De asemenea, utilizarea unui *design* longitudinal a oferit o perspectivă mai clară asupra secvenței relațiilor dintre variabile. În plan aplicativ, rezultatele susțin potențialul intervențiilor personalizate care folosesc tehnici comportamentale adaptate orientărilor dominante ale persoanei pentru promovarea bunăstării emoționale.

Totuși, acest studiu are câteva limite importante. Durata scurtă de trei săptămâni poate să nu fi fost suficientă pentru a surprinde efecte de durată, iar consistența internă scăzută a subscalei aferentă orientării prin angajament sugerează posibile erori de măsurare. În plus, adaptarea post-hoc a scalei PAL, în lipsa unui instrument validat, limitează robustețea concluziilor. De asemenea, efectul marginal a ultimului model de mediere ar putea reflecta puterea statistică scăzută, iar instrumentele cu autoraportare ar fi putut introduce erori de reactualizare. Așadar, studiile viitoare ar trebui să folosească eșantioane mai mari, metode obiective de măsurare și instrumente dezvoltate special pentru a măsura activitățile care sporesc plăcerea, angajamentul și sensul.

3.4. Studiul 4: Reevaluarea Modelului Orientărilor către Fericire – Sunt Plăcerea, Angajamentul și Sensul Factori de Protecție Împotriva Distresului Psihologic?³

3.4.1. Introducere

Unul dintre subiectele centrale în psihologia pozitivă este identificarea factorilor care contribuie la bunăstarea psihologică (David et al., 2012). Un model influent în acest sens este modelul orientărilor către fericire (OCF) propus de Peterson, Park și Seligman (2005), care descrie trei strategii prin care oamenii pot urmări fericirea: plăcerea (i.e., bucurii hedonice imediate), angajamentul (i.e., implicarea profundă în activități provocatoare) și sensul (i.e., trăirea unei vieți orientate spre scop și contribuție la bunăstarea celorlalți).

Aceste orientări au fost studiate intens în legătură cu diferiți indicatori ai bunăstării, cum ar fi satisfacția în viață și emoțiile pozitive (Park și colab., 2009). Mai recent, însă, cercetătorii au început să investigheze și relația acestor orientări cu emoțiile negative.

În general, orientarea către plăcere nu pare să fie asociată negativ cu emoțiile negative, deși există câteva excepții (Schueller & Seligman, 2010; Swart & Rothmann, 2012). În schimb, orientarea către angajament s-a dovedit adesea a fi asociată negativ cu emoțiile negative, sugerând că implicarea profundă în activități poate funcționa ca un factor de protecție emoțională (Chan, 2009; Swart & Rothmann, 2012). La fel, orientarea către sens tinde să coreleze negativ cu emoțiile negative, ceea ce sugerează că a căuta fericirea prin strategii care țin de sens poate fi de asemenea un factor protector (Pollock și colab., 2015; Park, 2005).

Totuși, studiile care investighează în mod direct relațiile predictive dintre aceste orientări și alți indicatori ai distresului psihologic – precum depresia, anxietatea și stresul – sunt încă limitate (Schueller & Seligman, 2010). Astfel, acest studiu își propune să analizeze în ce măsură orientările către angajament și sens prezic negativ simptomele de depresie, anxietate și stres. În consecință, am formulat următoarele ipoteze: H1: Orientarea prin angajament va prezice negativ distresul psihologic – în mod specific: depresia (H1a), anxietatea (H1b) și stresul (H1c); H2: Orientarea prin sens va prezice negativ distresul psihologic – în mod specific: depresia (H2a), anxietatea (H2b) și stresul (H2c). În cazul orientării către plăcere, având în vedere rezultatele contradictorii din literatura de specialitate, abordarea va fi una exploratorie, fără formularea unei ipoteze direcționale.

3.4.2. Metodă

3.4.2.1. Participanți

Eșantionul a fost format din 476 de adulți români, cu o vârstă medie de 32,85 ani ($SD = 11,87$). Majoritatea participanților au fost femei (94,5%), aveau studii superioare (77,9%), erau necăsătoriți (70,4%) și locuiau în mediul urban (87,2%).

³ Acest studiu a fost acceptat spre publicare în Revista de Psihologie (Journal of Psychology).

3.4.2.2. Procedură

Studiul a primit aprobarea comitetului de etică al Universității Babeș-Bolyai. Participanții au fost recrutați online, prin anunțuri distribuite pe Facebook, în grupuri tematice și prin rețele personale. Datele au fost colectate prin Google Forms. Toți respondenții și-au exprimat consimțământul informat înainte de a participa, iar participarea s-a realizat în mod anonim, cu drept de retragere. Completarea chestionarului a durat aproximativ 10 minute și a inclus Scala Orientărilor către Fericire (Peterson et al., 2005), urmată de versiunea scurtă a Scalei Depresie–Anxietate–Stres (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995). Ca recompensă, participanții au beneficiat fie de acces gratuit la ateliere de dezvoltare personală, fie ore de practică, acestea din urmă fiind disponibile studenților de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației din cadrul Universității Babeș-Bolyai.

3.4.2.3. Instrumente

3.4.2.3.1. Scala Orientărilor către Fericire (*Orientations to Happiness Scale*; OCF; Peterson et al., 2005): această scală cu autoraportare evaluează trei moduri de căutare a fericirii: plăcere, angajament și sens. Conține 18 itemi (i.e., câte 6 per dimensiune), evaluați pe o scală Likert cu 5 puncte (1 = nu mă descrie deloc; 5 = mă descrie foarte bine). Exemple de itemi: „Pentru mine, o viață bună este o viață plăcută” (Plăcere), „Indiferent de ceea ce fac, timpul trece foarte repede” (Angajament), „Ceea ce fac are importanță pentru societate” (Sens). Scala originală a prezentat consistență internă bună (α între .72–.82). În studiul de față, α Cronbach a fost .78 pentru Plăcere, .74 pentru Sens și .62 pentru Angajament – o valoare acceptabilă în contextul unui număr redus de itemi (Kline, 2000; Nunnally, 1978), conformă și cu rezultate anterioare (Ruch et al., 2010).

3.4.2.3.2. Scala Depresie–Anxietate–Stres (*Depression Anxiety Stress Scales*, DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995): fiecare dintre cele trei dimensiuni ale scalei - simptomele de depresie, anxietate și stres - sunt evaluate prin 7 itemi. Itemii sunt cotați pe o scală Likert cu 4 puncte (0 = nu mi s-a aplicat deloc; 3 = mi s-a aplicat foarte mult sau aproape tot timpul). Subscala de Depresie reflectă stări de tristețe profundă și lipsă de speranță (e.g.: „Am simțit că viața nu are niciun sens”). Subscala de Anxietate surprinde simptome de neliniște și activare fiziologică (e.g.: „Eram conștient de bătăile inimii chiar și fără efort fizic”), iar subscala de Stres evaluează tensiunea psihică și dificultățile de relaxare (e.g.: „Mi-a fost greu să mă relaxez”). În studiul de față, scala a prezentat o consistență internă bună: α = .87 pentru Depresie, α = .86 pentru Anxietate și α = .88 pentru Stres.

3.4.3. Rezultate

Pentru a evalua normalitatea univariată, au fost analizate valorile asimetriei și curtosisului pentru toate variabilele măsurate. Asimetria a variat între -0.34 (pentru orientarea către sens) și 1.04 (pentru simptomele depresive), iar curtosisul a variat între -0.77 (pentru stres) și 0.39 (pentru simptomele depresive), indicând abateri minore de la normalitate. Având în vedere că aceste valori se încadrează în intervalele general acceptate de ± 2 pentru asimetrie și ± 7 pentru curtosis (e.g., West et al., 1995), se poate considera că distribuțiile variabilelor respectă, aproximativ, normalitatea univariată. În schimb, testul Henze-Zirkler pentru normalitate multivariată a fost semnificativ ($HZ = 1.029$, $p < .001$), indicând că datele nu respectă presupunerea de normalitate multivariată.

Scorurile medii pentru orientările către fericire (OCF) au arătat că participanții au raportat cele mai ridicate niveluri pentru orientarea către sens ($M = 21.68$, $SD = 4.39$), urmate de plăcere ($M = 20.04$, $SD = 4.68$) și angajament ($M = 16.18$, $SD = 3.36$). În ceea ce privește indicatorii de distres psihologic, scorurile medii au fost de 5.39 ($SD = 5.10$) pentru simptomele depresive, 5.56 ($SD = 5.06$) pentru anxietate și 7.93 ($SD = 5.51$) pentru stres.

Pentru a examina asocierile dintre OCF și indicatorii de distres, s-au calculat coeficienți de corelație Pearson. Orientarea către plăcere a fost asociată pozitiv cu anxietatea ($r = .19$, $p < .01$) și stresul ($r = .15$, $p < .05$). Orientarea către sens a corelat negativ cu simptomele depresive ($r = -.13$, $p < .01$). Orientarea către angajament a fost asociată pozitiv, dar slab, cu anxietatea ($r = .15$, $p < .01$) și stresul ($r = .10$, $p < .05$). Cele trei subscale ale DASS-21 au fost puternic intercorelate (r între .63 și .70, toți $ps < .01$).

Pentru a examina rolul predictiv al celor trei orientări asupra distresului psihologic, s-a utilizat modelarea prin ecuații structurale (SEM), având ca variabilă dependentă scorurile de la subscalele DASS-21.

Modelul pentru simptomele depresive a explicat 2.9% din variația acestora ($R^2 = .029$). Așa cum se poate observa în Figura 1, orientarea către plăcere a fost un predictor pozitiv semnificativ ($\beta = .12$, $p = .039$), iar orientarea către sens un predictor negativ semnificativ ($\beta = -.17$, $p = .002$). Orientarea către angajament nu a prezis semnificativ simptomele depresive ($\beta = .01$, $p = .894$).

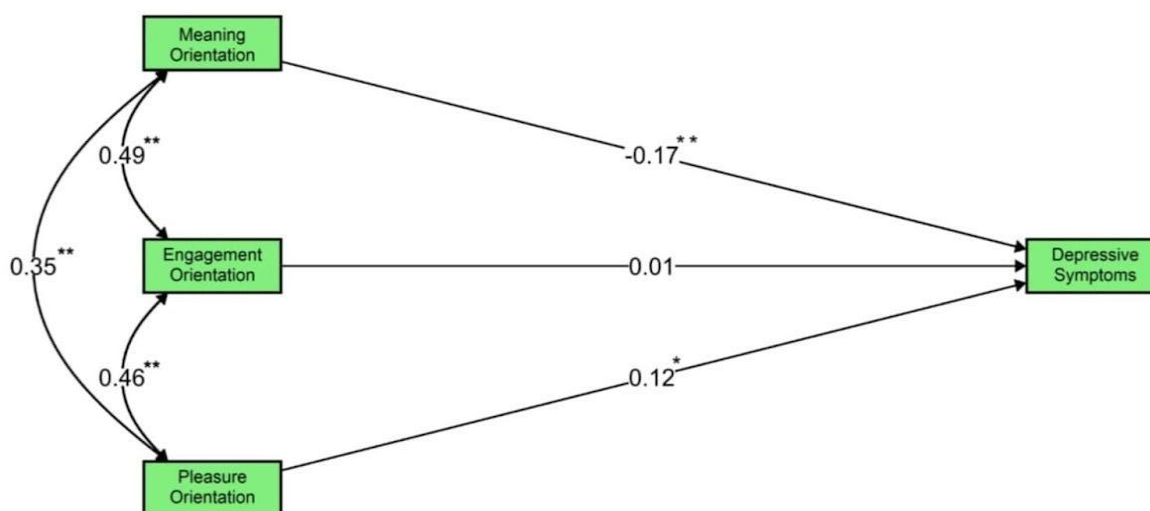


Figura 1. Model de ecuații structurale care examinează relația dintre orientările către fericire și simptomele depresive

Notă: Coeficienții de regresie standardizați (β) sunt prezentați pe traiectorii. Coeficienții de corelație sunt indicați între variabilele predictor. $*p < .05$; $**p < .01$ (bilateral).

Modelul pentru simptomele de anxietate a explicat 4.3% din variația acestora ($R^2 = .043$). Orientarea către plăcere a fost un predictor pozitiv semnificativ ($\beta = .17$, $p = .002$). Orientarea către angajament ($\beta = .10$, p

= .098) și orientarea către sens ($\beta = -.06$, $p = .274$) nu au fost predictori semnificativi ai simptomelor de anxietate.

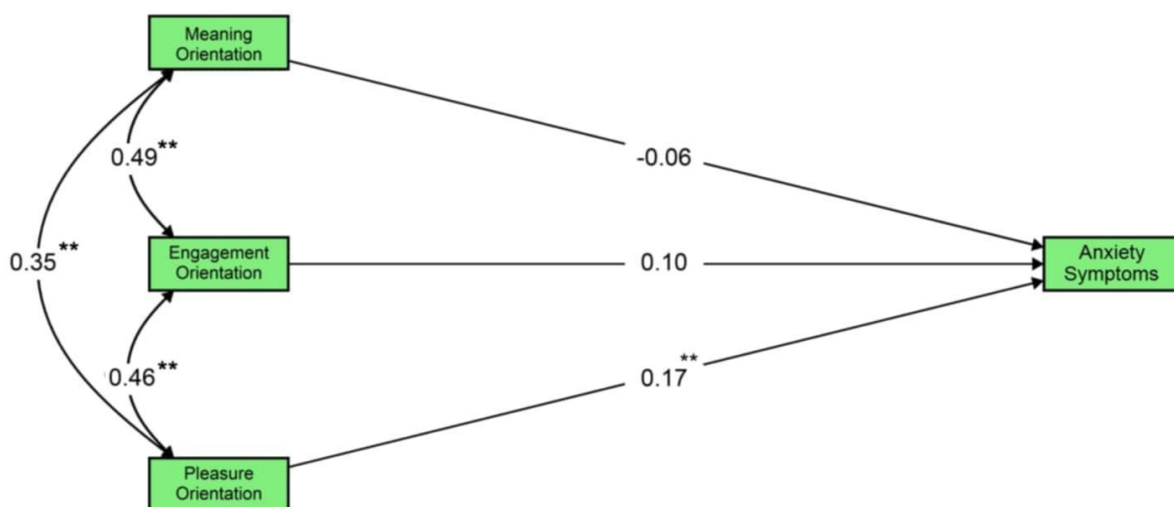


Figura 2. Model de ecuații structurale care examinează relația dintre orientările către fericire și simptomele de anxietate

Notă: Coeficienții de regresie standardizați (β) sunt prezentați pe traiectorii. Coeficienții de corelație sunt indicați între variabilele predictor. * $p < .05$; ** $p < .01$ (bilateral).

Modelul pentru simptomele de stres a explicat 3.3% din variația acestora ($R^2 = .033$). Orientarea către plăcere a prezis pozitiv stresul ($\beta = .15$, $p = .002$), orientarea către sens a avut un efect predictiv negativ ($\beta = -.11$, $p = .039$), iar orientarea către angajament nu a fost un predictor semnificativ ($\beta = .08$, $p = .158$).

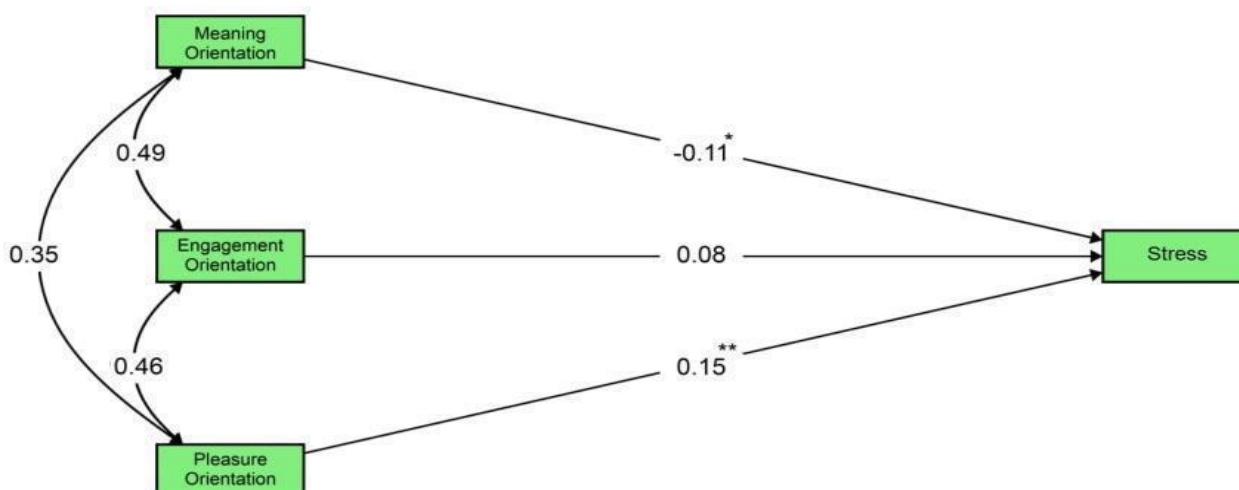


Figura 3. Model de ecuații structurale care examinează relația dintre orientările către fericire și stresul

Notă: Coeficienții de regresie standardizați (β) sunt prezentați pe traiectorii. Coeficienții de corelație sunt indicați între variabilele predictor. * $p < .05$; ** $p < .01$ (bilateral).

3.4.4. Discuții

Studiul de față a analizat valoarea predictivă a celor trei orientări către fericire în raport cu distresul psihologic. Rezultatele au arătat că orientarea către plăcere a prezis pozitiv toate dimensiunile distresului - simptomele depresive, de anxietate și stres - posibil pentru că urmărirea experiențelor plăcute ar putea reprezenta o strategie dezadaptativă de evitare emoțională sau poate reduce investiția în relații semnificative și activități cu scop clar, aspecte asociate cu niveluri scăzute ale distresului psihologic (e.g., Wolgast & Lundh, 2017).

Contrar așteptărilor inițiale, orientarea către angajament nu a prezis semnificativ nicio dimensiune a distresului, infirmând astfel Ipoteza 1, care prevedea o relație negativă între angajament și simptomele de depresie (H1a), anxietate (H1b) și stres (H1c). Această lipsă a relației semnificative ar putea fi explicată prin limitările măsurării orientării către angajament, întrucât Scala Orientărilor către Fericire (Peterson et al., 2005) nu face distincția între absorbția adaptativă (i.e., fluxul pozitiv asociat activităților plăcute și semnificative) și absorbția dezadaptativă sau „*dark flow*”, care poate implica activități compulsive sau obsesive, cu potențiale efecte negative (Dixon et al., 2019; Partington et al., 2009).

Orientarea către sens a prezis negativ simptomele depresive și stresul, confirmând parțial Ipoteza 2: a fost susținută relația negativă între orientarea către sens și depresie (H2a) și între orientarea către sens și stres (H2c), însă nu a fost susținută relația negativă între orientarea către sens și anxietate (H2b). Căutarea fericirii prin sens ar putea oferi o protecție împotriva depresiei și stresului prin facilitarea unui sentiment de coerență și scop în viață, însă ar putea să nu adreseze semnificativ procesele cognitive centrale ale anxietății, precum lipsa toleranței la incertitudine și teama de a nu pierde controlul (e.g., Barlow, 2004; Beck & Clark, 1997).

Aceste rezultate au implicații teoretice, metodologice și practice importante. Teoretic, ele sugerează că orientările către fericire nu sunt echivalente în relația cu distresul psihologic: căutarea sensului pare să funcționeze ca un factor protector împotriva depresiei și stresului, în timp ce urmărirea plăcerii poate avea un efect dezadaptativ, posibil prin mecanisme de evitare (e.g., Wolgast & Lundh, 2017). Lipsa asocierii dintre orientarea prin angajament și stres sugerează nevoia unei conceptualizări mai fine, care să distingă între formele adaptive și dezadaptative ale absorbției în activități (Dixon et al., 2019; Partington et al., 2009). Din punct de vedere metodologic, rezultatele evidențiază limitările actualei scale OTH-S (Peterson et al., 2005) în evaluarea formelor adaptative și dezadaptative ale orientărilor prin plăcere și angajament. Totodată, intervențiile ar trebui să țină cont de posibilitatea ca unele orientări să se manifeste și în forme dezadaptative, deși sunt necesare studii suplimentare pentru a fundamenta această recomandare.

În final, este important de menționat câteva limitări ale studiului, printre care *design*-ul transversal, omogenitatea eșantionului și utilizarea exclusivă a instrumentelor cu autoraportare. Aceste aspecte evidențiază necesitatea unor cercetări viitoare longitudinale și a unor instrumente de evaluare îmbunătățite, capabile să surprindă mai fidel complexitatea relațiilor investigate.

CAPITOLUL IV. CONCLUZII

4.1. Concluzii generale

Obiectivul principal al acestei teze a fost investigarea modelului Orientărilor către Fericire (OCF), care propune trei căi distincte de atingere a fericirii: plăcerea, angajamentul și sensul (Peterson et al., 2005). Cercetările s-au concentrat asupra relației acestor orientări atât cu indicatori pozitivi ai bunăstării subiective (i.e., satisfacția în viață și emoțiile pozitive), cât și cu indicatori ai distresului psihologic (i.e., depresie, anxietate și stres).

Primul studiu a fost o meta-analiză care a integrat rezultatele inconsecvente ale studiilor anterioare privind relația dintre strategiile de căutare a fericirii și satisfacția în viață (e.g., Kose 2015; Peterson et al., 2005; Richter & Hunecke, 2021). Rezultatele au arătat că toate strategiile sunt asociate pozitiv cu satisfacția în viață, fără diferențe semnificative între ele. Totuși, factori demografici, precum statutul marital sau nivelul educațional au moderat aceste relații, în timp ce dimensiunile culturale (i.e., individualismul și indulgența) nu au avut un rol semnificativ.

Al doilea studiu a vizat adaptarea și validarea Scalei Orientărilor către Fericire pentru populația din România, atât forma lungă cu 18 itemi, cât și forma scurtă cu 9 itemi (Peterson et al., 2005; Ruch et al., 2010). Ambele versiuni au confirmat structura factorială în trei dimensiuni (i.e., plăcere, angajament, sens), demonstrând proprietăți psihometrice adecvate. Cu toate acestea, subscala de angajament a prezentat o consistență internă mai scăzută, în special în versiunea scurtă—așa cum s-a observat și în alte adaptări internaționale (Chan et al., 2009; Ruch et al., 2010). Pentru a adresa această limitare, se recomandă utilizarea modelării prin ecuații structurale (engl., *Structural Equation Modeling*; SEM) atunci când se folosește versiunea scurtă a scalei.

Al treilea studiu a explorat mecanismele psihologice care explică legătura dintre orientările către fericire și emoțiile pozitive. Rezultatele au arătat că implicarea comportamentală în activități congruente cu fiecare orientare explică, cel puțin parțial, emoțiile pozitive resimțite. O mediere completă s-a observat pentru angajament, în timp ce pentru plăcere și sens, medierea a fost doar parțială, sugerând existența unor mecanisme cognitive adiționale (e.g., Quoidbach et al., 2010; Steger, 2012).

Al patrulea studiu a extins analiza modelului OCF la relația cu distresul psihologic. Orientarea către sens a prezis negativ simptomele de depresie și de stres, aspect care sugerează că această orientare are un rol protector în ceea ce privește distresul. În schimb, orientarea către plăcere a prezis pozitiv toate cele trei forme de distres, indicând că o concentrare pe gratificarea imediată poate fi un factor de vulnerabilitate psihologică. Orientarea către angajament nu a avut o relație semnificativă cu distresul, fapt care sugerează că rolul său este limitat în ceea ce privește reducerea lui (Rogatko, 2009).

4.2. Implicații teoretice și conceptuale

Această teză aduce mai multe contribuții importante în plan teoretic. În primul rând, ea pune sub semnul întrebării ideea, frecvent susținută în literatura de specialitate, conform căreia strategiile eudaimonice (i.e., axate pe sens și angajament) ar fi superioare celor hedonice (i.e., axate pe căutarea plăcerii) în promovarea satisfacției în viață (e.g., Peterson et al., 2005; Peterson et al., 2007). Rezultatele noastre arată că toate strategiile pot reprezenta căi valoroase către bunăstare, oferind beneficii similare pentru satisfacția în viață.

Un alt aport teoretic major constă în identificarea unor moderatorii demografici și contextuali, precum statutul marital sau nivelul educațional, care pot amplifica sau diminua relația dintre fiecare strategie și satisfacția în viață. Acest aspect subliniază faptul că efectele orientărilor către fericire nu sunt universale, ci pot varia în funcție de caracteristicile individuale sau de context.

Totodată, rezultatele meta-analizei evidențiază o remarcabilă consistență interculturală a relațiilor dintre orientările către fericire și satisfacția în viață. Deși literatura anterioară a accentuat diferențele culturale în modul în care este trăită fericirea (Uchida et al., 2004), datele obținute sugerează că plăcerea, angajamentul și sensul contribuie în mod similar la satisfacția în viață în diverse contexte culturale. O posibilă explicație constă în procesul de globalizare, care favorizează adoptarea unor valori și stiluri de viață comune la nivel internațional (Appadurai, 1996; Arnett, 2002).

Al treilea studiu aduce clarificări teoretice privind mecanismele comportamentale prin care orientările către fericire generează emoții pozitive. Implicarea activă în activități congruente cu propria orientare a fost identificată ca un proces cheie, ceea ce contribuie la o mai bună înțelegere a modului în care valorile personale se traduc în experiențe emoționale pozitive (Peterson et al., 2007).

În fine, extinderea modelului OCF asupra dimensiunii de distres psihologic aduce o contribuție teoretică importantă, sugerând că nu toate orientările către fericire au doar efecte benefice. Orientarea către sens pare să ofere protecție în fața distresului psihologic, în timp ce orientarea către plăcere poate duce la niveluri mai crescute de distres. Astfel, se conturează nevoia unor modele teoretice mai nuanțate, care să includă atât efectele pozitive, cât și cele potențial negative ale diferitelor orientări.

4.3. Implicații practice

Această teză oferă mai multe contribuții valoroase din perspectivă aplicativă. Un prim aport important constă în adaptarea și validarea formei lungi și scurte a Scalei Orientărilor către Fericire în context românesc, furnizând astfel practicienilor un instrument valid și adaptat cultural pentru evaluarea modului în care persoanele caută fericirea (Peterson et al., 2005; Ruch et al., 2014).

Pe lângă acest progres metodologic, rezultatele generale ale tezei sugerează direcții utile pentru dezvoltarea unor intervenții psihologice axate pe promovarea bunăstării. În primul rând, având în vedere faptul că atât strategiile hedonice (i.e., bazate pe plăcere), cât și cele eudaimonice (i.e., bazate pe angajament și sens) se

asociază în mod echivalent cu satisfacția în viață, intervențiile pentru promovarea bunăstării ar trebui să integreze ambele tipuri de strategii. Programele care combină gratificările imediate cu urmărirea scopurilor semnificative pe termen lung pot oferi o abordare mai echilibrată și mai eficientă în cultivarea bunăstării.

În al doilea rând, rezultatele evidențiază importanța comportamentelor congruente cu orientările personale ca mecanism cheie în creșterea emoțiilor pozitive. În consecință, intervențiile viitoare ar putea utiliza tehnici similare celor de activare comportamentală—precum planificarea activităților, experimente comportamentale ghidate sau stabilirea de obiective personalizate—pentru a încuraja persoanele să traducă valorile lor în acțiuni concrete, obținând astfel beneficiile emoționale aferente (Kanter et al., 2009).

În al treilea rând, rezultatele atrag atenția asupra naturii duale a orientărilor către fericire în raport cu distresul psihologic: orientarea spre plăcere a prezis niveluri mai ridicate de depresie, anxietate și stres, în timp ce orientarea spre sens a avut un efect protector, prezicând niveluri mai scăzute de simptome depresive și de stres. Aceste date sugerează că nu toate orientările au doar beneficii. De exemplu, deși căutarea plăcerii este adesea asociată cu fericirea, ea poate duce la accentuarea distresului dacă este utilizată excesiv sau ca strategie de evitare (Waugh et al., 2010; Yang et al., 2017). Chiar dacă studiul de față nu a evaluat direct acest mecanism de distragere sau evitare, rezultatele susțin prudența în aplicarea strategiilor hedonice. În viitor, ar putea fi utilă evaluarea tendinței persoanelor de a se baza predominant pe plăcere pentru a face față emoțiilor negative (Waugh et al., 2010) și, unde este necesar, integrarea unor strategii mai adaptative de coping.

Pe de altă parte, orientarea spre sens s-a dovedit protectivă, prezicând niveluri mai scăzute de depresie și stres. Chiar dacă mecanismele exacte ale acestui efect nu au fost investigate în mod direct, literatura de specialitate sugerează că sentimentul de scop și coerență contribuie la reziliență prin promovarea unor reevaluări cognitive adaptative și a unor strategii de coping axate pe sens (Park & Folkman, 1997; Steger, 2012). Prin urmare, intervențiile centrate pe sens, cum sunt cele bazate pe sensul existențial, pot reprezenta un sprijin eficient în reducerea distresului psihologic—o ipoteză care merită testată mai aprofundat în cercetări viitoare.

4.4. Inovații metodologice

Această cercetare aduce mai multe contribuții metodologice semnificative. În Studiul 1, au fost utilizate tehnici statistice multinivel pentru a sintetiza datele corelaționale din eșantioane variate și pentru a controla variația dintre studii. Acest cadru a permis astfel testarea moderatorilor care pot influența relația dintre strategiile de căutare a fericirii și satisfacția în viață (Van Den Noortgate & Onghena, 2003). Astfel, analiza a oferit o înțelegere mai nuanțată asupra condițiilor în care fiecare orientare poate avea un impact mai puternic sau mai slab asupra satisfacției în viață.

În Studiul 2 s-a efectuat o validare psihometrică riguroasă a Scalei Orientărilor către Fericire (Peterson et al., 2005) pentru populația românească. Atât versiunea integrală, cât și cea scurtă (Ruch et al., 2014) au fost adaptate și validate, rezultând astfel un instrument flexibil și relevant cultural, util atât în cercetare, cât și în practica aplicată. Analizele factoriale confirmatorii au sprijinit structura originală cu trei factori—plăcere, angajament și sens—indicând o validitate structurală robustă pentru ambele versiuni. Prin urmare, acest studiu

aduce o contribuție esențială domeniului, furnizând primele versiuni românești validate ale versiunii scurte și lungi a Scalei Orientărilor către Fericire, adecvate atât evaluărilor detaliate, cât și studiilor ample care necesită instrumente concise.

Studiul 3 a adus o inovație conceptuală și empirică prin investigarea implicării comportamentale ca mecanism cheie prin care orientările către fericire influențează emoțiile pozitive. Conform literaturii existente, acest studiu este primul care testează direct acest proces de mediere. Printr-un design longitudinal riguros, combinat cu o abordare multinivel, s-a reușit explorarea atât a rolului mediator al comportamentelor, cât și a dinamicii temporale a relațiilor dintre variabile. Prin diferențierea dintre valorile declarate și comportamentele efective, studiul a oferit o perspectivă mai realistă asupra modului în care orientările se traduc în experiențe emoționale pozitive.

În cele din urmă, Studiul 4 este, din câte cunoaștem, prima investigație care analizează rolul predictiv al tuturor celor trei orientări către fericire în raport cu mai mulți indicatori ai distresului psihologic. Acest model predictiv comprehensiv a permis o analiză nuanțată a modului în care diferitele orientări pot funcționa fie ca factori protectivi, fie ca factori de risc pentru sănătatea mintală.

4.5. Limite și direcții viitoare

Deși studiile incluse în această teză aduc contribuții importante la înțelegerea legăturii dintre orientările către fericire și bunăstarea psihologică, există și o serie de limitări care deschid direcții pentru cercetări viitoare.

Măsurarea orientărilor către plăcere și angajament nu a făcut distincția între formele adaptive și cele dezadaptive (Peterson et al., 2005), limitând astfel înțelegerea modului în care aceste orientări relaționează cu bunăstarea. Cercetările viitoare ar trebui să dezvolte instrumente care să distingă între aspectele benefice și cele potențial dăunătoare ale acestor orientări (Dixon et al., 2019; Partington et al., 2009; Wolgast & Lundh, 2017).

Subscalele de angajament au prezentat o consistență internă mai scăzută atât în versiunea completă ($\alpha = .65$), cât și în cea scurtă ($\alpha = .52$), reflectând dificultăți în captarea naturii complexe și dependente de context a angajamentului. Revizuirea itemilor și clarificarea structurii acestor subscale ar putea îmbunătăți consistența internă a acesteia.

De asemenea, deși comportamentele asociate fiecărei orientări au fost măsurate utilizând o versiune adaptată a Listei de Activități Plăcute (*Pleasant Activities List*; PAL; Roozen et al., 2008), absența unui instrument valid de sine stătător, a limitat precizia analizelor de mediere comportamentală. Studiile viitoare ar trebui să se concentreze pe rafinarea și validarea unor astfel de instrumente pentru a surprinde mai bine modul în care orientările se traduc în comportamente.

În plus, faptul că trei dintre cele patru studii au utilizat un *design* transversal limitează capacitatea de a trage concluzii cauzale. Astfel, sunt necesare cercetări longitudinale sau experimentale pentru a surprinde mai bine relațiile sau dinamica dintre orientările către fericire, diverși indicatori privind bunăstarea și distresul.

Mai mult, studiile incluse în această teză s-au concentrat asupra unor indicatori ai fericirii cu caracter preponderent hedonic, precum satisfacția în viață și emoțiile pozitive (e.g., Diener, 1984). Rămâne deschisă întrebarea în ce măsură rezultatele obținute se generalizează în raport cu alte dimensiuni ale bunăstării, cum ar fi cele eudaimonice propuse de Ryff (1989), precum dezvoltarea personală, autonomia sau scopul în viață. Studiile viitoare ar putea extinde analiza și asupra acestor forme de bunăstare pentru a oferi o imagine mai completă asupra impactului diferitelor orientări.

În final, eșantioanele au fost compuse în mare parte din femei educate din mediul urban, ceea ce restricționează generalizabilitatea rezultatelor. Studiile de replicare, desfășurate pe populații mai diverse, sunt esențiale pentru a confirma robustețea și aplicabilitatea concluziilor.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization* (Vol. 1). U of Minnesota Press.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American psychologist*, 57(10), 774.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.10.774>
- Aust, F., Beneke, T., Peifer, C., & Wekenborg, M. (2022). The relationship between flow experience and burnout symptoms: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3865. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073865>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2012). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2168436>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Chan, D. W. (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 29(2), 139–151.
<https://doi.org/10.1080/01443410802570907>
- Chen, H., & Zeng, Z. (2023). Seeking pleasure is good, but avoiding pain is bad: Distinguishing hedonic approach from hedonic avoidance orientations. *Journal of Happiness Studies*, 24(6), 2377–2393.
<https://doi.org/10.1007/s10902-023-00687-7>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi (Vol. 10). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- David, S., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Eds.). (2012). *Oxford handbook of happiness*. Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological assessment*, 28(5), 471. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede model in context. *Online readings in psychology and culture*, 2(1), 8.

- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Köse, İ. A. (2015). Psychometric properties of the Orientations to Happiness Scale and measurement invariance between samples of Turkish and Russian university students. *Social Indicators Research*, 122(3), 945–959. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0721-8>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2008). Assessment of existential meaning and its longitudinal relations with depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6), 576–599. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.6.576>
- Mathias, J.-D., Pellerin, N., Carrero, G., Raufaste, E., & Dambrun, M. (2024). Running on the hedonic treadmill: A dynamical model of happiness based on an approach–avoidance framework. *Journal of Happiness Studies*, 25, 58. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00766-3>
- Opriş, D., & Macavei, B. (2007). The profile of emotional distress; norms for the Romanian population. *Journal of Evidence-Based Psychotherapy*, 7(2), 139–148.
- Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273–279. <https://doi.org/10.1080/17439760902933690>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373.