

SENSUL ÎN VIAȚĂ LA VÂRSTA A TREIA

Voicu Marius Florin

“Ion Creanga” State Pedagogical University from Chisinau (CICSPU),

PhD Fellow, (ROMANIA)

E-mail: florinv7@gmail.com

Abstract

The purpose of the research are to highlighte the connections between meaning in life and the hierarchy of values in the elderly is less highlighted in Romanian psychological research.

The research results are important for the psychology of interpersonal relationships and for the perception of life in elderly in today's Romanian society. The research highlights the changes that occur in the personality of the individuals at retirement age and the psychological mechanisms with an adaptive role in this regard.

General objectives: the central hypothesis of the study is that the meaning in life, the subjective perception of one's life history, its interpretation based on the system of personal values can lead to the conclusion that life is worth living or not, psychological well-being reflected in physical health, or a dysphoric mood dominated by anxiety-depression.

The research aims correlation between the meaning in life in elderly, the meaning-generating values and psychological well-being. Other concepts detailed in the study are: quality of life, self-esteem, mood, perception of social support, psychotherapy and psychological counselling.

The target of this study are Romanian's older people, with variables related to: age range, gender, education, economic status, medical and psychiatric history.

Keywords: meaning in life, old age, value system, quality of life

Rezumat

Scopul cercetării este de a evidenția legăturile dintre sensul în viață și ierarhia valorilor la vârstnici este mai puțin evidențiată în cercetarea psihologică românească.

Rezultatele cercetării sunt importante pentru psihologia relațiilor interpersonale și percepția vieții la vârstnici în societatea românească actuală. Cercetarea evidențiază schimbările care apar în personalitatea individului la vârsta de pensionare și mecanismele psihologice cu rol adaptativ în acest sens.

Obiective generale: ipoteza centrală a studiului este că sensul în viață, percepția subiectivă a istoriei propriiei vieți, interpretarea ei pe

baza sistemului de valori personale poate duce la concluzia că viața merită trăită sau nu, la echilibrul psihic ce se reflectă în starea de sănătate generală bună, sau o dispoziție disforică dominată de anxietate-depresie.

Cercetarea vizează corelația dintre sensul vieții la vârstnici, valorile generatoare de sens și bunăstarea psihologică. Alte concepte detaliate în studiu sunt: calitatea vieții, stima de sine, dispoziția, percepția sprijinului social, psihoterapia și consilierea psihologică.

Ținta acestui studiu sunt persoanele în vârstă din România, cu variabile legate de: intervalul de vârstă, gen, educația, starea economică, istoricul medical și psihiatric.

Cuvinte cheie: sensul în viață, vârsta a treia, valori personale, dispoziția, stres, calitatea vieții

Întroducere

Conform teoriei lui Viktor Frankl oamenii au nevoie de a da un sens vieții iar această motivație a denumit-o “dorința de sens” (1959/2006, 1969). Valorile personale ale individului sunt generatoare de sens.

Victor Frankl s-a bazat în psihoterapie pe sensul prezent al vieții, semnificația personală la un moment dat în timp. Această abordare este continuată de Michael F. Steger care se concentrează tot pe sensul prezent al vieții și resemnificarea vieții trăite. Steger folosește în psihoterapie analiza vieții și elemente de terapie narativă, ce ajută pacienții să-și înțeleagă mai bine propria viață. Îmbinând sensul cu abordarea narativă, oamenii își pot scrie singuri povestea propriei vieți (DeAngelis, T. 2018). Am ales drept paradigmă a cercetării Modelul Prezenței și Căutării elaborat de Michael F. Steger (Steger, & colab. 2008), care are la bază asumția că sensul în viață este o calitate psihologică foarte dorită; atunci când oamenii simt că viața lor este puțin semnificativă sau când își pierd sensul, îl vor căuta. Este astfel în acord cu teoria lui Frankl, care se referă la căutarea sensului ca la o motivație umană principală. Rezultatele cercetării sunt importante pentru psihologia relațiilor interumane la vârsta a treia și pentru societatea românească în prezent. Legăturile cu familia, relațiile cu nepoții construiesc o percepție pozitivă asupra sensului în viață.

În cercetare se urmarește corelația dintre sensul în viață la vârsta a treia, valorile ce îl preced și echilibrul emoțional. Alte concepte detaliate în studiu sunt: calitatea vieții, stima de sine, starea dispozițională, percepția sprijinului social, psihoterapia și consilierea psihologică.

1. Sensul în viață la maturitatea medie (50-65ani) și vârsta a treia (65+ ani), valorile ce îl preced și echilibrul emoțional

Sensul vieții este abordat în funcție de vârste, dinamica pe vârste. Sensul este determinat de măsura în care el activează funcțiile reglatorii ale psihicului uman. El poate activa sau nu aceste funcții.

Conexiunea dintre valori și semnificații, este faptul că valorile sunt sensuri potențiale, sensuri ce nu au fost realizate la nivel individual. Valorile sunt trasee către descoperirea sensurilor vieții în fiecare moment.

Cele doua concepte, prezența sensului și căutarea sensului sunt cuantificate în chestionarul MLQ creat de M.F. Steger și pe care îl folosesc în cercetarea actuală.

2. Metodologia cercetării

Subiecții participanți la cercetare sunt selectați din rândul populației din București, criteriul de includere fiind încadrarea în grupele de vârstă, disponibilitatea de a participa la teste și capacitatea cognitivă.

Primul grup face parte din persoanele instituționalizate într-un Centru Rezidențial din București. Al doilea grup cuprinde persoane ce locuiesc în locuința proprie. Fiecare eșantion conține un număr egal de persoane din fiecare grupă de vârstă.

Tabelul 1. Variabilele cercetării

Variabile independente	Variabile dependente
psihoterapie	Prezența sensului
	Căutarea sensului
	Starea de bine psihologică
	Percepția sprijinului social

3. Ipoteza generală a studiului:

Psihoterapia poate schimba percepțiile persoanelor referitoare la Sine, la relații, modul de evaluare a vieții și de a orienta individul către găsirea unui sens personal și semnificații atribuite vieții.

4. Analiza și interpretarea datelor:

Datele colectate vor fi centralizate și analizate statistic.

Se va investiga relația dintre variabila independentă (psihoterapia) și variabilele dependente.

Se vor evidenția eventualele diferențe ale variabilelor monitorizate pentru grupul de persoane instituționalizate și grupul de persoane cu locuință personală.

5. Utilitatea studiului:

Evaluarea efectelor consilierii psihologice și psihoterapiei, folosind tehnici și metode specifice, având ca obiectiv principal atribuirea de semnificații istoriei de viață a individului în raport cu modelele teoretice la persoanele din grupele de vârstă 50-65, 65-80, instituționalizate sau care posedă locuință personală.

CONCLUZII

Cercetarea va evidenția importanța sensului în viață pentru sănătatea fizică și echilibrul emoțional, dinamica lui, corelații ale sensului vieții cu sistemul de valori, calitatea vieții sau alte variabile, pornind de la ipoteza că sensul în viață este piatra de temelie a bunăstării fizice, psihice și principala forță motivațională în schimbarea oamenilor.

Cercetarea studiază sensul vieții într-o accepțiune mai largă ce cuprinde satisfacția vieții, starea de bine psihologică, calitatea vieții și folosirea psihoterapiei pentru resemnificarea vieții.

Sensul în viață apare astfel ca o resursă principală în lupta cu bolile specifice vârstei de regresie și ca o sursă de energie motivațională în direcția schimbării individului.

BIBLIOGRAFIE

1. DEANGELIS, T. (2018, October). In search of meaning. *APA — Monitor on Psychology*, 49(9). [citată 17.12.2020]. Disponibil: <http://www.apa.org/monitor/2018/10/cover-search-meaning>
2. FRANKL, V. E.. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. 3rd ed. New York: Simon & Schuster. [citată 17.12.2020] Disponibil: <https://www.pdfdrive.com/mans-search-for-meaning-d188905816.html>
3. STEGER, M. & KASHDAN, T. & SULLIVAN, B. & LORENTZ, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Wiley — Journal of personality*. 76. 199-228. 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x. . [citată 17.12.2020] Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/5521509_Understanding_the_Search_for_Meaning_in_Life_Personality_Cognitive_Style_and_the_Dynamic_Between_Seeking_and_Experiencing_Meaning
4. STEGER, M. F., OISHI, S., & KASHDAN, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. DOI — *The Journal of Positive Psychology*. 4. 43-52. 10.1080/17439760802303127. [citată 17.12.2020] Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/247520299_Meaning_in_life_across_the_life_span_Levels_and_correlates_of_meaning_in_life_from_emerging_adulthood_to_older_adulthood/link/55a6a70208ae51639c57392d/download
5. WONG, P. T. P.(2014). Viktor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology. În: *Meaning in existential and positive psychology*. pp.149-184. 10.1007/978-1-4939-0308-5_10. [citată 17.12.2020] . Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/294286062_Viktor_Frankl's_Meaning-Seeking_Model_and_Positive_Psychology/link/56e1a82608ae23524090b73e/download