



SENSUL ÎN VIAȚĂ LA VÂRSTA A TREIA
STADIU DE DEZVOLTARE A PERSONALITĂȚII UMANE
MEANING IN LIFE IN ELDERLY
STAGE OF HUMAN PERSONALITY DEVELOPMENT

Voicu Florin Marius, doctorand în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, psiholog specialist, D.G.A.S.M.B., București, România.

CZU: 159.923.2(053.9)

Rezumat

Psihiatrul austriac Viktor Frankl este printre primii cercetători ai sensului vieții. Studiile sale demonstrează importanța trăirii unei vieți cu sens (Frankl, 1963).

Sensul în viață a devenit un concept psihologic important în cercetarea echilibrului emoțional de-a lungul vieții și determinant pentru sentimentul unei vieți împlinite la vârsta a treia.

Cercetările lui Michael F. Steger demonstrează că oamenii care au un sens al vieții, semnificație și scop se simt în general mai fericiți și mai mulțumiți zilnic, mai puțin deprimați, anxioși și sunt mai puțin susceptibili să se angajeze în comportamente de risc.

Modelul bunăstării psihologice cu șase factori este o teorie dezvoltată de Carol Ryff (Carol Ryff, 1989).

Sensul vieții este abordat în funcție de vârste, dinamica pe vârste.

Etapele de dezvoltare evidențiate de Erik Erikson acordă o importanță deosebită semnificației acordate vieții trăite în stadiul de dezvoltare denumit sugestiv "Integritate vs Disperare".

Teoriile asupra îmbătrânirii evidențiază termenii de „salutogeneza” și „patogeneza” (Antonovsky, 1979) ce presupun perspective diferite asupra vieții.

Teoriile sunt de acord că sensul în viață este un concept important în ontogeneza personalității umane, fiind necesar pentru bunăstarea generală a individului (Carol Ryff) reflectându-se în starea de sănătate fizică și dispoziția emoțională prezentă (status).

Ceea ce este important, ca și concluzie, este că toți factorii psihologici sunt implicați în sensul acestei vieți. În măsura în care omul are un sens, întreaga sa structură psihică participă să se realizeze. Studiul actual subliniază schimbările ce apar la nivelul personalității individului la vârsta a treia și mecanismele psihologice cu rol adaptativ în acest sens.

Cuvinte cheie: sensul în viață, vârsta a treia, dispoziția, bunăstarea psihologică

Abstract

Austrian psychiatrist Viktor Frankl is among the first researchers of the meaning of life. His studies demonstrate the importance of living a meaningful life (Frankl, 1963).

Meaning in life has become an important psychological concept in the research of emotional balance throughout life and decisive for the feeling of a fulfilled life in old age.

Michael F. Steger's research shows that people who have a meaning in life, sense, and purpose generally feel happier and more satisfied daily, less depressed, anxious, and less likely to engage in risky behaviors.

The six-factor model of psychological well-being is a theory developed by Carol Ryff (Carol Ryff, 1989).

The meaning of life is studied according to age, age dynamics.

The stages of development highlighted by Erik Erikson attach special importance to the meaning given to life lived in the developmental stage suggestively called "Integrity vs. Despair".

Theories on aging highlight the terms "salutogenesis" and "pathogenesis" (Antonovsky, 1979) that imply different perspectives on life.

Theories agree that meaning in life is an important concept in the ontogenesis of the human personality, necessary for the general well-being of the individual (Carol Ryff) being reflected in the state of physical health and the present emotional disposition (status).

What is important, as a conclusion, is that all psychological factors are involved in the meaning of this life. To the extent that man has a meaning, his entire psychic structure participates in its realization.

The current study highlights the changes that occur in the personality of the individual in old age and the psychological mechanisms with an adaptive role in this regard.



Keywords: meaning in life, old age, mood, psychological well-being

Introducere

Viktor Frankl este recunoscut ca fiind printre primii ce au cercetat subiectul sensului vieţii sugerând că oamenii au nevoie de sens în viaţă. Oamenii au nevoia de a da un sens vieţii iar această motivaţie a denumit-o “dorinţa de sens” (1959/2006, 1969).

Numeroase studii au evidenţiat importanţa trăirii unei vieţi cu sens pe toată durata existenţei individului.

Căutarea sensului în viaţă este o provocare care începe în adolescenţă, continuă cu o intensitate variabilă, depinde de preocupare, uneori doar în fundalul gândurilor, altădată chiar fără a fi conştientizată (Weiss, & Bass, 2002).

Cercetările empirice asupra sensului în viaţă au demonstrat asocierea cu echilibrul emoţional şi sănătatea, în timp ce lipsa de semnificaţie a fost asociată cu ideea suicidului şi cu diverse tulburări psihologice.

1. Teorii relevante

Viktor Frankl este de acord cu conceptul de inconştient al lui Sigmund Freud, dar consideră voinţa către sens mai importantă decât plăcerea (Frankl, 1963). Această concluzie o regăsim şi la Max Scheler, mentorul sau, în clasificarea valorilor unde plăcerea are ultimul loc în ierarhia valorilor.

Conform teoriei lui Victor Frankl şi clasificării lui Max Scheler valorile spirituale sau universale sunt cele care duc la adevăratul sens al vieţii iar conştientizarea sensului duce la evoluţie spirituală şi vindecare. Potrivit lui Frankl valorile durabile sunt implicarea în lucrări creative sau fapte de bunătate, aprecierea iubirii, bunătăţii, adevărului sau frumuseţii, precum şi atitudine curajoasă faţă de dificultăţile vieţii. Acestea pot fi numite valori universale, morale sau universal valabile pentru omenire. Conexiunea dintre valori şi semnificaţii, este faptul că valorile sunt senzori potenţiale, senzori ce nu au fost realizate la nivel individual. Valorile sunt trasee către descoperirea sensurilor vieţii în fiecare moment. Frankl (1966) în contradicţie cu teoria lui Abraham Maslow (1968; 1971) afirma că oamenii, în contrast cu animalele, sunt capabili să depăşească în mod voluntar satisfacţia nevoilor mai mici şi pot transcende direct către împlinirea valorilor superioare. Logoterapia, dezvoltată de Franklin, este o formă de terapie existenţială, ce îşi are originea în noţiunile aduse de Sartre şi alţi filosofi existenţialişti, afirmă că tensiunile şi conflictele interne decurg din confruntarea individului cu provocările specifice vieţii. Logoterapia promovează noţiunea de eudaimonic.



Abordarea eudaimonică susține ideea că fericirea este obținută atunci când indivizii trăiesc viața în conformitate cu „Sinele adevărat”, inclusiv experiența autoactualizării Sinelui, a sensului, scopului și angajamentului (Ryan & Deci, 2001). Această abordare este continuată de Michael F. Steger care se concentrează tot pe sensul prezent al vieții și resemnificarea vieții trăite.

La Michael Steger concepția tridimensională a sensului vieții (înțelegere, scop și semnificație) se concentrează pe sensul personal, particular al sensului vieții, ce este esențial pentru individ. Este astfel în acord cu teoria lui Frankl care spune că sensul în viață este un proces de descoperire și ceea ce contează nu este sensul vieții în general, ci mai degrabă sensul specific al vieții unei persoane la un moment dat.

Am ales drept paradigmă a cercetării Modelul Prezenței și Căutării elaborat de Michael F. Steger (Steger, & colab. 2008a), care are la bază asumția că sensul în viață este important pentru ființa umană; 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.

Teorii psihologice și cercetări privind vârsta a treia.

Psihologia vârstei a treia studiază schimbările de comportament după vârsta adultă tânără.

Psihologia îmbătrânirii se focusează pe două etape ale vieții, dezvoltare și îmbătrânire, care sunt descrise ca două procese succesive de schimbare în timp, cu punctul de tranziție sau vârful la maturitate (Schroots, J, 1996).

Procesele de dezvoltare și îmbătrânire sunt diferite de la un individ la altul (Schroots, J, 1996). Deteriorarea cognitivă la vârsta a III-a este un proces accelerat de prezența bolilor cum ar fi Alzheimer sau alte tipuri de demențe.

Există perspective diferite asupra îmbătrânirii, de exemplu Antonovsky (1979) a studiat conceptul de salutogeneză în contrast cu termenul de patogeneză. O perspectivă salutogenetică se concentrează pe sănătate și nu pe boală, pe reziliență, resurse interioare (Aléx, 2010), forță interioară (Nygren, 2007), simțul coerenței (Antonovsky, 1979) și scopul în viață (Frankl, 1959).

Erikson (1963) susține că problemele dezvoltării unui sens al vieții se pot regăsi în fazele de formare a identității, intimitate, realizare și integritate a vieții. Etapele de dezvoltare acordă o importanță deosebită preocupărilor Sinelui și Ego-ului la bătrânețe. Integritatea se manifestă în acceptarea personală a trecutului, prezentului și viitorului perceput din propria viață (Erikson, Erikson și Kivnick, 1986). Acceptarea trecutului înseamnă să nu te concentrezi excesiv pe regretele, amintirile dureroase sau secrete și rezolvarea conflictelor din trecut cu familia sau prietenii (Torges,



Stewart și Duncan, 2008). Acceptarea prezentului implică a fi mulțumit pentru modul în care viața este mai degrabă decât cum ar putea fi ea și, prin urmare, să nu lupți mental împotriva inevitabilității circumstanțelor actuale ale vieții (Viney & Tych, 1985).

2. Definirea conceptelor

Conceptul de „Sens în viață”

Majoritatea cercetătorilor au definit sensul în viață că fiind o credință (a unei persoane) ce face parte dintr-un model al Universului în care viața are un sens (Majerníková, L. & Obročníková, A, 2017).

„Găsirea sensului în viață nu înseamnă să ne simțim grozav tot timpul, fragilitatea existenței noastre este esențială pentru sensul ei. Semnificația, coerența și scopul sunt concepte cheie ale sensului în viață” (Michael F Steger). Sensul în viață este considerat că un indicator al funcționării pozitive (Diener și Seligman, 2004).

Componentele centrale în experiența sensului sunt sentimentul faptului că viața contează, identificarea unui sens al scopului, obținerea unei înțelegeri a sinelui și a vieții cuiva - au implicații directe asupra bunăstării (Steger, 2012).

În general rezultatele cercetării sugerează că „a face bine” poate fi o cale importantă prin care oamenii creează vieți cu sens și satisfăcătoare (Steger, Kasdan și Oishi, 2008b).

Conceptul de „Bunăstare”

Bunăstarea poate fi definită că răspunsul emoțional al individului la cum este viața lui, percepția subiectivă a vieții.

Abordarea hedonică se concentrează pe fericire, definind bunăstarea în termeni de atingere a plăcerii și evitarea durerii (Kahneman et al., 1999). Abordarea eudaimonică se referă la semnificație și la realizarea sinelui atunci când bunăstarea este văzută că funcționarea deplină a persoanei (Ryan și Deci, 2001). Comportamentul hedonic îndeplinește o funcție de reglare a emoțiilor, fiind un predictor pentru afecte pozitive, nepăsare și vitalitate.

Comportamentul eudaimonic este relaționat cu sensul în viață și experiență crescută. Starea de bine eudaimonică este legată de activități care conduc la realizarea de sine și dezvoltarea personală, obiective și creștere.

Atât comportamentele hedonice cât și cele eudaimonice sunt considerate predictor ai afectelor pozitive. Implicarea oamenilor în comportamente eudaimonice a fost asociată cu bunăstarea.



Cercetările actuale privind sensul în viață au la bază teoriile psihologice ale bunăstării, în special a bunăstării eudaimonice (Steger, Kasdan și Oishi, 2009). Teoriile se centreză pe dezvoltarea ființei umane, atingerea potențialului maxim că ființa umană. Atingerea nivelului optim de funcționare este asociată cu sensul în viață.

În unele teorii, sensul sau scopul în viață este o caracteristică definitorie a bunăstării, nu se poate considera că o persoană a obținut bunăstare dacă nu simte că viața are sens sau scop (Ryff & Singer, 1998).

3. Cercetări

Cercetările demonstrează că o viață plină de sens este mai satisfăcătoare decât o viață centrată pe plăcere (Park, Park, & Peterson, 2010). Evenimentele din viață extrem de stresante tind să perturbe sensul în viață al oamenilor (Naghiyae, M., Bahmani, B., & Asgari, A. 2020). Independent de vârstă, gen, nivel de studii și statut socio-economic, sentimentul că viața are valoare și merită trăită este corelat cu: relații personale mai strânse, implicare socială, sănătate mentală și fizică mai bună, stil de viață sănătos (Steptoe, Andrew & Fancourt, Daisy, 2019).

Studiile au legat sensul în viață de afect și emoțiile pozitive (Steger și colab., 2006; Steger, Kashdan, Sullivan și colab., 2008a). Rezultatele unei cercetări au evidențiat legătura între sensul vieții și echilibrul psihologic în rândul rezidenților vârstnici (O'Conner & Vallerand, 1998). Mai multe studii au raportat o legătură între sensul vieții și satisfacția vieții (Shmotkin, & Ryff, 2002; Steger, Kashdan și colab., 2008b).

Sensul în viață este asociat cu stima de sine (Ryff, 1989; Steger & colab., 2006). Sensul în viață asociat cu speranță și un optimism mai mare (Mascaro & Rosen, 2006). Legătura sensului în viață cu afectul pozitiv a fost evidențiată în rândul vârstnicilor respondenți americani și taiwanezi (Chang & Dodder, 1983).

Conform unei meta-analize, există o strânsă corelație între sensul vieții și afectivitatea pozitivă la adulții în vârstă (Pinquart, 2002).

4. Concluzii

Persoanele cu un nivel ridicat de sens în viață sunt mai bine dotate pentru a depăși provocările vieții, există legături puternice între sensul vieții și o mulțime de alți indicatori ai bunăstării. Cercetările confirmă sensul în viață drept o resursă principală în lupta zilnică cu bolile specifice vârstei a treia și ca o sursă de energie motivațională în direcția schimbării individului.



BIBLIOGRAFIE

1. ALEX, L. (2010). Resilience among very old men and women. *Journal of Research in Nursing*. 15. 419-431. 10.1177/1744987109358836. [accesat 05.02.2021] Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/258156166_Resilience_among_very_old_men_and_women/citation/download
2. ANTONOVSKY, A. (1980). *Health, stress, and coping*. [accesat 05.02.2021] Disponibil: <https://archive.org/details/healthstresscopi00antorich/page/n279/mode/2up>
3. DIENER, E., & SELIGMAN, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31. [accesat 05.02.2021] Disponibil: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
4. ERIKSON, E. H., ERIKSON, J. M., & KIVNICK, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time*. New York, NY: W. W. Norton & Company. [accesat 06.02.2021] Disponibil: [Google Scholar] https://books.google.ro/books?hl=ro&lr=&id=LWg-AAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP2&ots=6cAScRmWnC&sig=WlpbuXIJ4Qo7Pe7qBBRX7DAqTb4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
5. FRANKL, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. 3rd ed. New York: Simon & Schuster. [accesat 05.02.2021] Disponibil: <https://www.pdfdrive.com/mans-search-for-meaning-e188905816.html>
6. FRANKL, V. E. (1966). Self-Transcendence as a Human Phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97–106. [accesat 06.02.2021] Disponibil: <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>
7. JOHANNES J. F. SCHROOTS, PhD, Theoretical Developments in the Psychology of Aging, *The Gerontologist*, Volume 36, Issue 6, December 1996, Pages 742–748, [accesat 05.02.2021] Disponibil: <https://doi.org/10.1093/geront/36.6.742>
8. KEYES, COREY & SHMOTKIN, DOV & RYFF, CAROL. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of personality and social psychology*. 82. 1007-22. 10.1037/0022-3514.82.6.1007. [accesat 05.02.2021] Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/11321311_Optimizing_Well-Being_The_Empirical_Encounter_of_Two_Traditions
9. MAJERNÍKOVÁ, L. & OBROČNÍKOVÁ, A. (2017). Relationship between the quality of life and the meaning of life in cancer patient. *Pielęgniarstwo XXI wieku / Nursing in the 21st Century*. 16.



10.1515/pielxxiw-2017-0012. . [accesat 06.02.2021] Disponibil:

https://www.researchgate.net/publication/321415127_Relationship_between_the_quality_of_life_and_the_meaning_of_life_in_cancer_patient/citation/download

10. NAGHIYAE, M., BAHMANI, B., & ASGARI, A. (2020). The Psychometric Properties of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in Patients with Life-Threatening Illnesses. *The Scientific World Journal*, 2020, 1-8.

[accesat 07.02.2021] Disponibil: <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2020/8361602/>

11. PARK, N., PARK, M. and Peterson, C. (2010), When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2: 1-13. [accesat 05.02.2021]

Disponibil: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>

12. PINQUART, M. Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing Int.* **27**, 90–114 (2002). [accesat 07.02.2021] Disponibil: <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2>

13. RYAN, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. [accesat 05.02.2021] Disponibil: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

14. RYFF, C.D. Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *Int Rev Econ* **64**, 159–178 (2017). [accesat 05.02.2021]

Disponibil: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5645055/>

15. SCHROOTS, J. J. F. (1996). *Theoretical Developments in the Psychology of Aging*. In *The Gerontologist*, Volume 36, Issue 6, Pages 742–748. [accesat 06.02.2021] Disponibil:

<https://doi.org/10.1093/geront/36.6.742>

16. STEGER, M. & KASHDAN, T. & SULLIVAN, B. & LORENTZ, D. (2008a). *Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning*. *Journal of personality*. 76. 199-228. 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

[accesat 05.02.2021] 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

17. STEGER, M. F., KASHDAN, T. B., & OISHI, S. (2008b). Being good by doing good: Eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42, 22–42 [accesat 05.02.2021] Disponibil:



https://www.researchgate.net/publication/222823819_Being_good_by_doing_good_Daily_eudaimonic_activity_and_well-being/citation/download

18. 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*. *The Journal of Positive Psychology*. 4. 43-52. 10.1080/17439760802303127. [accesat 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

19. STEPTOE, ANDREW & FANCOURT, DAISY. (2019). Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 116. 201814723. 10.1073/pnas.1814723116. [accesat 05.02.2021] Disponibil: <https://www.pnas.org/content/116/4/1207>