

PERCEPEREA CALITĂȚII VIEȚII ÎN FUNCȚIE DE TIPUL DE PERSONALITATE (EXTRAVERTIT SAU INTROVERTIT)

Angela POTĂNG, Anna ȘIȘIANU

Universitatea de Stat din Moldova

Cercetarea de față s-a realizat în contextul creșterii interesului pentru evidențierea factorilor responsabili de menținerea bunăstării psihologice la tineri. Astfel, pentru studierea respectivei teme am realizat două montaje experimentale, după cum urmează.

Primul montaj experimental, realizat pe 50 de subiecți, a fost orientat spre identificarea ierarhiei componentelor fericirii. Rezultatele au arătat că, în viziunea tinerilor, fericirea presupune sănătate, familie și bunăstare emoțională, în timp ce aspectul material a fost plasat tocmai pe nivelul șase, iar viața socială – pe nivelul opt.

Al doilea montaj experimental, realizat pe 90 de subiecți, a presupus determinarea relației dintre percepția calității vieții și tipul de personalitate al tânărului (extravertit sau introvertit). S-a constatat că extravertii sunt mai predispuși decât introvertii spre a trăi mai intens stările de bine și chiar fericirea, în timp ce starea de bine și fericirea introvertilor este mai stabilă, așa cum depinde strict de simțiri și percepții interioare. Conform filosofiei tinerilor, a fi fericit nu înseamnă a trăi într-o lume perfectă, ci a perfecționa lumea în care trăiești după propriile intenții.

Perceperea calității vieții variază în funcție de tipul de personalitate, și anume: starea de bine a extravertilor este flexibilă, variind în funcție de ceea ce se întâmplă în exterior, dar poate atinge cele mai înalte niveluri, persoanele simțind intens bucuria și chiar fericirea. Partea opusă a cântarului este ocupată de starea de bine a introvertilor, intensitatea acesteia fiind mult mai mică, iar stabilitatea mult mai înaltă.

Cuvinte-cheie: *calitatea vieții, fericire, bunăstare emoțională, bunăstare materială, extraversiune, introversiune, stare subiectivă de bine.*

LIFE QUALITY PERCEPTION BY DIFFERENT TYPES OF PERSONALITY (extrovert or introvert)

This research work was done in the context of increasing interest in highlighting the factors responsible for maintaining psychological well-being in young people. Thus, to study these subjects we have realized two experimental sets as follows:

The first experimental set, done on 50 subjects, was oriented at identifying the hierarchy of happiness components. The results showed that in the view of young people happiness involves health, family and emotional well-being, while the material aspect was placed precisely on the sixth level, and social life - on the eighth.

The second experimental set, made on 90 subjects, implied determining the relationship between the perception of life quality and the youngster's personality type (extrovert or introvert). It was found that extraverts are more susceptible than introverts to live more intense feelings of well, and even happiness, while introverts wellbeing and happiness is more stable as strictly depends on inner feelings and perceptions. According to the philosophy of young people, happiness does not mean to live in a perfect world, but to improve the world you live in according to your own intentions.

Perception of life quality varies by personality type, i.e. extroverted wellbeing is flexible, varying according to what is happening outside, but can reach the highest levels, people feeling intense joy and even happiness. The opposite side of the balance is occupied by introverts' wellbeing, its intensity being much lower and stability much higher.

Keywords: *quality of life, happiness, emotional well-being, material well-being, extroversion, introversion, subjective state well.*

Introducere

În ultimile decenii s-a atestat o creștere a interesului pentru evidențierea factorilor responsabili de menținerea bunăstării psihologice a tinerilor. Cercetătorii și-au comutat atenția dinspre statisticele realizate la nivelul populației spre evaluarea *calității vieții* din perspectiva individuală; s-au evidențiat mecanismele interne, de tipul atitudinilor, scopurilor, preocupărilor, percepțiilor și aspirațiilor persoanei care concură la aprecierea individuală a calității vieții sale în contextul unui sistem cultural și valoric.

La nivel teoretic, analiza noțiunii *calitatea vieții* a dus la apropierea definițională a acestui construct de conceptul *bunăstarea subiectivă*, ca urmare a includerii atât a satisfacției vieții, cât și a emoțiilor pozitive și negative în sfera lor conceptuală, ceea ce permite considerarea celor două constructe ca fiind interșanjabile.

Geneza conceptului de *calitate a vieții* a pornit de la constatarea faptului că abundența materială, a resurselor nu reprezintă o condiție singulară pentru ca oamenii să fie mulțumiți de viața lor și că dezvoltarea doar

de tip industrial are și consecințe negative. De aceea, dimensiunea psihologică a calității vieții constituie o verigă esențială, despre care se vorbește în cercetările de ultimă oră realizate în acest domeniu [3,4].

Astfel, definițiile recente ale *calității vieții* înglobează mai mult componente psihologice decât economice, cum ar fi: starea de spirit, stilul de viață, orientările valorice, starea de sănătate (fizică și emoțională), nivelul de instruire ș.a.

Raportul dintre calitatea vieții și fericire

În multe lucrări ce țin de domeniu conceptul *calitatea vieții* apare în raport cu problematica *fericirii* ce-și are originea încă în antichitate. Despre modul de abordare a fericirii pe parcursul istoriei astăzi putem afla doar din sursele ce ne-au rămas – lucrările marilor filosofi. Putem oare afirma că ideile marilor gânditori reflectă și ideile oamenilor de rând din prezent?

Găsirea fericirii în sau prin desfășurarea activităților plăcut-utile (fericirea „intrinsecă”) depinde și de împrejurări exterioare: un șomer, un prizonier sau un deținut este greu sau chiar imposibil să trăiască fericit. Dacă însă respectiva persoană folosește orice posibilitate, bucurându-se de zilele ce le are de trăit, de ce nu am putea-o considera fericită? După Aristotel, care valoriza forma de fericire atinsă prin activitate liber consimțită, un sclav putea cu greu să fie fericit, din moment ce nu-și alesese nici activitățile, nici aspirațiile, ele fiindu-i-se impuse prin constrângere. Potrivit filosofului sclav Epictet, pentru a fi fericit, munca trebuie să ni se pară în concordanță cu valorile și obiectivele personale, lăsându-ne și o anumită libertate de decizie privind îndeplinirea sarcinilor [1].

În studiile despre fericire se demonstrează că starea materială joacă departe nu primul loc întru atingerea fericirii și nici norocul neașteptat, în timp ce vechile păreri și idei se adevăresc: fericirea este cauzată de o stare bună de sănătate, prieteni buni și, mai ales, de relațiile calde de familie. Buna înțelegere cu părinții, copiii și partenerul – iată secretul unei vieți fericite, este ceea ce nu poate fi măsurat prin calcule; și nici așa-zisele „efecte” nu sunt comune pentru toți, dar anume grupul de oameni care îți este alături oricând și oriunde, te susține mereu, te prețuiește și te iubește pentru ceea ce ești, nu însă pentru cum ai fi putut fi. Dar cum rămâne cu carieristii? Fiind puși să aleagă dintre a petrece câteva clipe cu cineva bolnav din familie și semnarea unui contract reușit – ce vor alege? De aici și întrebarea: există oare o fericire universală? Conform unor studii de caz, realizate pe reprezentanți ai tuturor categoriilor de vârstă (Ch.Andre F.Lelord), s-a ajuns la concluzia că:

- ✓ Pentru unii, fericirea înseamnă *mulțimea de bucurii*, acele momente de emoții intense și irepetabile. Acest tip se mai numește „fericire în salturi”, poate fi simțită în timpul diferitelor evenimente importante, cum ar fi nunta sau botezul, și este caracteristic tinerilor în jur de 30 ani;
- ✓ Pentru alții fericirea reprezintă o stare prelungită de *mulțumire*. Acest tip de fericire poate fi simțit prin momentele de plăcere, succese și chiar (banal, dar esențial) când suntem sănătoși și este caracteristic adulților în jur de 38 ani;
- ✓ Cineva optează pentru o *activitate cu scop*. Acest tip de fericire poate fi simțit prin momentele de progres în muncă sau o activitate utilă, aleasă de bunăvoie și este caracteristic adulților în jur de 45 ani (acest tip de fericire îi era caracteristic lui Aristotel);
- ✓ Iar altcineva este sigur că fericirea este *echilibrul sufletesc*. Acest tip de fericire poate fi simțit prin calmul sufletesc sau dispoziția echilibrată în fața schimbărilor destinului și este caracteristic persoanelor în jur de 55 ani (pentru acest tip de fericire opta Seneca) [1, p.105-109].

Definind componentele fericirii, Rahman vine cu ideea de a egala conceptele *fericire* și *calitate a vieții*, enumerând următoarele elemente ce se cuprind în acestea: *Familie, Sănătate, Prieteni, Muncă și activitate, Bunăstare materială, Viață socială, Siguranță, Bunăstare emoțională*.

Modelul lui Rahman a fost folosit ca instrument de măsură în cercetarea realizată pe un eșantion compus din 50 persoane (25 fete și 25 băieți), cu vârsta cuprinsă între 20 și 26 ani: 30 studenți ai Universității de Stat din Moldova (câte 5 fete și 5 băieți de la următoarele facultăți: Psihologie și Științe ale Educației, Științe Economice, Drept); 10 studenți ai Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” (Medicină Generală); 10 studenți ai Universității Tehnice din Moldova (Facultatea de Calculatoare, Informatică și Microelectronică)). Subiecților li s-a cerut să ierarhizeze elementele componente ale fericirii. Rezultatele obținute sunt prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1

Ierarhizarea elementelor componente ale fericirii

Poziția	Sfera
I	Sănătate
II	Familie
III	Bunăstare emoțională
IV	Muncă și activitate
V	Prieteni
VI	Bunăstare materială
VII	Siguranță
VIII	Viața socială

Subiecții dau prioritate sănătății și familiei, iar cea mai mică importanță o acordă vieții sociale. La fel, s-a demonstrat că bunăstarea materială nu joacă un rol primordial pentru fericire, plasându-se doar pe locul al șaselea. Deci, subiecții sunt conștienți de faptul că banii nu cumpără fericirea, iar ceea ce într-adevăr îi face fericiți, ceea ce se dovedește a fi cel mai valoros în viața lor de fapt nu este un lucru, nu poate fi palpat, dar este și poate fi simțit.

Pentru a vedea dacă există anumite diferențe în ceea ce privește reprezentarea fericirii, am analizat datele pe facultăți. Rezultatele sunt prezentate în Tabelul 2.

Tabelul 2

Ierarhizarea elementelor componente ale fericirii în funcție de domeniul de activitate al subiecților

Sfera/ Categoria	Medicină	Psihologie	Drept	Economie	TI
Familie	1	2	2	1	2
Sănătate	2	1	1	2	1
Prieteni	7	6	7	3	4
Muncă și activitate	5	7	4	5	3
Bunăstare materială	6	5	5	5	7
Viață socială	8	8	8	8	5
Siguranță	4	4	6	7	8
Bunăstare emoțională	3	3	3	4	5

Dacă pentru toți subiecții sănătatea și familia ocupă locurile de frunte, atunci importanța celorlalte sfere variază.

Pentru studenții de la trei facultăți, și anume: pentru cei de la psihologie, medicină și drept bunăstarea emoțională se include în „Top 3”, în timp ce pentru studenții de la economie locul 3 îl ocupă prietenii, iar pentru cei de la TI – munca și activitatea.

Palierul numărul 4 studenții de la medicină și cei de la psihologie îl acordă siguranței, în timp ce cei de la drept – muncii și activității, cei de la economie – bunăstării emoționale, iar cei de la TI – prietenilor.

Pentru subiecții de la două facultăți – psihologie și drept – poziția a 5-a este dedicată bunăstării materiale (Acest rezultat nu a fost pe seama așteptărilor noastre. Ne așteptam ca viitorii juriști să plaseze bunăstarea materială pe un palier mai înalt); cei de la economie, pe lângă starea materială, pun pe același palier munca și activitatea; cei de la TI poziția a 5-a este pentru viața socială alături de bunăstarea emoțională, iar pentru cei de la medicină – munca și activitatea.

Nivelul 6 viitorii medici îl acordă bunăstării materiale, viitorii psihologi – prietenilor, iar viitorii juriști – siguranței.

Subiecții de la medicină și drept acordă locul 7 prietenilor, în timp ce cei de la psihologie – muncii și activității, cei de la economie – siguranței, iar cei de la TI – bunăstării materiale. Această diferență, după părerea noastră, este determinată de faptul că studenții, în dependență de facultatea pe care și-au ales-o, au aranjate diferit prioritățile: astfel, cei de la medicină și drept nu prea găsesc timp pentru prietenii; invers, cei

de la psihologie, axându-se pe latura om-om, uită de muncă și activitate în favoarea relațiilor prietenoase; cei de la economie uită de siguranță, preferând partea materială; iar pentru cei de la TI bunăstarea materială vine exact după bunăstarea emoțională.

Studentii de la 4 din cele 5 facultăți incluse în experiment plasează pe poziția a 8-a viața socială și doar cei de la TI – siguranța. Aceasta înseamnă că pentru studenții de la TI siguranța nu descrie fericirea, în timp ce pentru reprezentanții celorlalte facultăți viața socială nu este importantă, pierzând în fața altor lucruri, considerate mult mai importante: familia, sănătatea, prietenii, siguranța, bunăstarea emoțională și materială, munca și activitatea.

Componente ale calității vieții

Calitatea vieții este un termen multidisciplinar, cu multiple laturi, aflat atât în uzul curent al populației, cât și ca un concept științific. Deși e folosit în viața de zi cu zi, el nu întrunește o definiție unanimă a specialiștilor. Astfel, fiind abordat în numeroase domenii, precum: psihologie, sociologie, literatură, filosofie, geografie, științele mediului, medicină, economie, acest concept este definit multiaspectual. Încercările de definire a noțiunii „calitatea vieții” se confruntă și cu diverse întrebări, printre care:

I. Ce înseamnă noțiunea „calitate”?

Calitatea este un concept care se utilizează în toate domeniile vieții economice și sociale, însă care prezintă caracter subiectiv și care are semnificații particulare pentru domenii, sectoare, funcțiuni sau obiecte specifice. Calitatea este un termen aplicabil la cele mai diferite trăsături sau caracteristici, fie individuale, fie colective.

II. „Calitatea” cărei vieți?

- Umană (dar câteodată și animală).
- Individuală (dar câteodată comună). De obicei, ne referim în acest caz la media indivizilor. Uneori se desemnează omenirea ca întreg – calitatea vieții umane.

III. Ce tip de „calitate a vieții”?

- Obiectivă a vieții, care presupune măsurile obiective ce reprezintă „standardul individual de viață reprezentat de condițiile verificabile caracteristice unei unități culturale”.
- Subiectivă a vieții, definită ca „gradul în care viața individuală este percepută ca îndeplinind unele standarde interne, explicite sau implicite” (Evans, 1994) [5].

Conceptul *calitatea vieții* poate fi definit ca fiind gradul la care o persoană se bucură de posibilitățile importante ale vieții sale. Acest concept are însă caracter subiectiv: calitatea vieții poate fi înțeleasă în mod diferit, de diferite persoane din diferite zone geografice sau contexte culturale.

Cercetările asupra calității vieții s-au concentrat pe două metodologii principale de măsurare. Prima metodologie, pe care și este axată această cercetare, denumită „bunăstarea subiectivă”, se bazează pe niveluri raportate personal de fericire, plăcere și împlinire. A doua metodologie utilizează așa-numita măsurare „obiectivă” a calității vieții, bazându-se pe indicatori specifici – economici, educaționali ș.a.

Starea de bine este starea în care individul se simte bine cu el însuși, cu propriile sentimente și dispoziții, dar se poate și relaxa; starea în care individul poate relaționa empatic cu ceilalți. Conform OMS (Organizația Mondială a Sănătății), starea de bine are următoarele componente:

- *Acceptarea de sine* – atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptarea calităților și defectelor personale, percepția pozitivă a experiențelor trecute și a viitorului.
- *Relații pozitive cu ceilalți* – încredere în oameni, sociabilitate, intimitate, nevoia de a da și de a primi afecțiune, atitudine empatică și deschisă.
- *Autonomie* – independență, hotărâre, subiectul rezistă presiunilor exercitate de grup, se evaluează pe sine după standardele personale, nu este excesiv de preocupat de așteptările și evaluările celorlalți.
- *Control* – sentiment de competență și control personal asupra sarcinilor, creează oportunități pentru valorizarea nevoilor personale, face opțiuni conforme cu valorile proprii.
- *Sens și scop în viață* – subiectul este direcționat de scopuri de durată medie și lungă, de experiența pozitivă a trecutului, de bucuria prezentului și relevanța viitorului, de convingerea că merită să te implic.

Ne-ar interesa dacă există vreo diferență între starea subiectivă de bine la extraverti și introverți. Astfel, vom începe cu descrierea fiecărui tip de personalitate, ca mai apoi să putem cerceta eventualele diferențe.

Extraversiune/ introversiune și starea subiectivă de bine

Tot mai des în literatura de specialitate se pune accentul pe dimensiunile psihologice ale calității vieții, de aceea am fost tentați să determinăm dacă extraverții sau introverții sunt mai predispuși spre stări subiective de bine și de fericire.

Extraverții se remarcă prin: comunicabilitate, sociabilitate, optimism, stabilesc ușor prietenii, sunt cooperanți, activi, dinamici, cu inițiativă, au încredere în ei înșiși și în ceilalți, sunt spontani, impulsivi, pot fi nestatornici, superficiali, teatrali, certăreți și agresivi sau, dimpotrivă, conformiști, fără opinie proprie. În timp ce introverții sunt tăcuți și retrași, nesociabili, evită să vorbească despre propria persoană în public, își aleg prietenii cu grijă, în mod selectiv, sunt ordonați, stăpâniți, au un autocontrol puternic al emoțiilor, sunt timizi, ezitanți, înclinați spre reverie.

Pornind de la aceste premise, ne-am propus să identificăm corelația dintre extraversiune/ introversiune și starea subiectivă de bine la tineri. În cercetare a fost inclus un eșantion format din 90 subiecți, cu vârsta cuprinsă între 18 și 35 ani: studenți de la facultățile – psihologie, medicină, TI, economie, drept, precum și jurnaliști, profesori, agenți de vânzări, contabili, ingineri.

Drept instrumente de măsură am utilizat chestionarul *Cinci criterii de apreciere a stării de bine*, elaborat de OMS, care măsoară starea subiectivă de bine și *Chestionarul de personalitate Eysenck*, care identifică tipul de personalitate – introvert/extravert.

Rezultate și discuții

În urma aplicării *Chestionarului de personalitate* am identificat 34 introverți și 56 extraverți, din numărul total de subiecți – 90. În baza chestionarului *Cinci criterii de apreciere a stării de bine* am identificat ce nivel al stării de bine au acești subiecți. Rezultatele sunt prezentate în Figura 1.

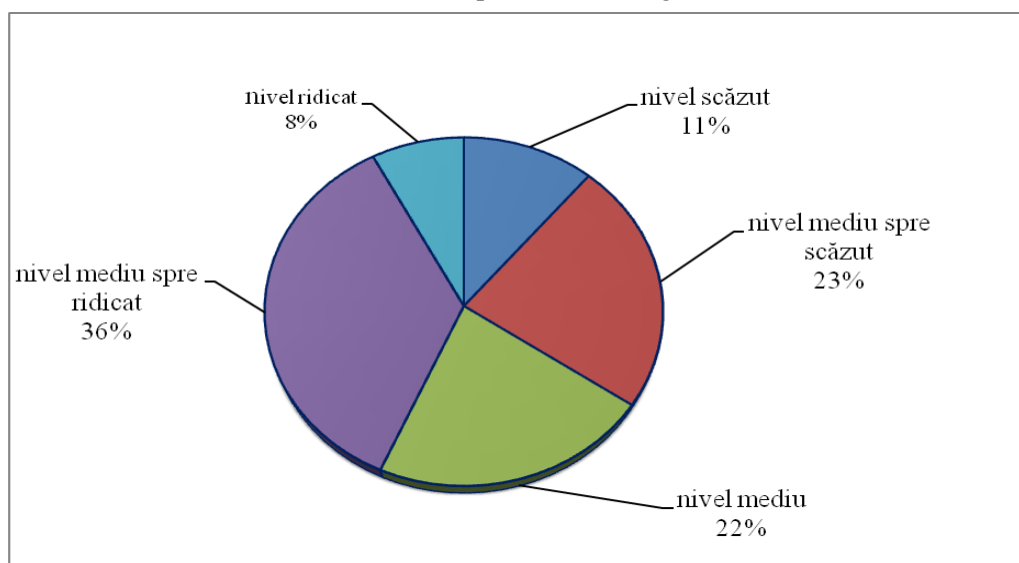


Fig.1. Starea subiectivă de bine.

Majoritatea subiecților au un *nivel mediu spre ridicat* al stării de bine, fiind reprezentat de 36% din respondenți. Apoi urmează persoanele cu un nivel mediu spre scăzut al stării de bine, adică 23%. Locul 3 este ocupat de persoanele cu un nivel mediu al stării de bine, care au reprezentat 22% din respondenți. După care au urmat cei cu un nivel scăzut al stării de bine – 11%, iar cel mai mic număr de respondenți, care sunt reprezentați în 8%, au un *nivel înalt* al stării de bine.

În baza ambelor chestionare, am analizat starea de bine din perspectiva nivelului de extraversiune (Fig.2).

Extraverții au un nivel mai înalt al stării de bine în comparație cu introverții, ceea ce ne face să înțelegem că extraverții trăiesc mai intens atât starea de bine, cât și fericirea.

Pentru a stabili corelația dintre starea de bine și extraversiune am folosit coeficientul de corelație simplă Bravais-Pearson, astfel: $r = 0,45$, $p < 0,01$, deci între variabilele starea de bine și extraversiune există o corelație semnificativă.

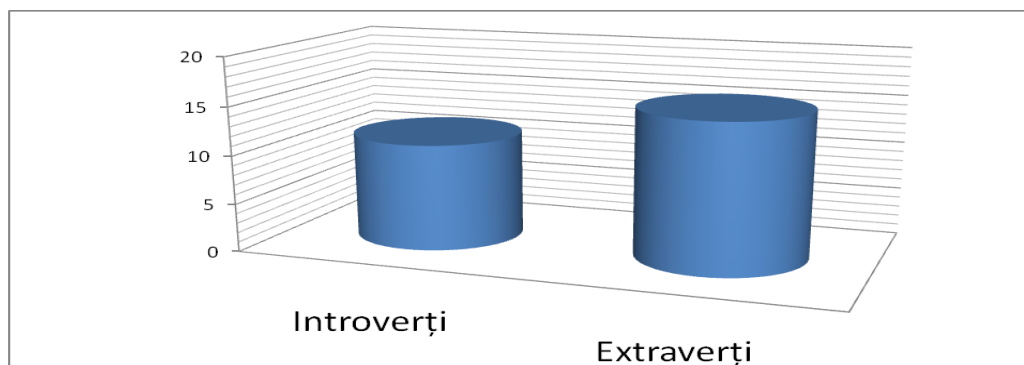


Fig.2. Starea de bine la introverți și la extraverți.

Concluzii

Îmbunătățirea calității vieții a fost și rămâne un obiectiv major pentru noi, oamenii. Avem atitudini, scopuri și valori diferite, dar toți vrem același lucru – o calitate a vieții cât mai înaltă și să fim fericiți. Am investigat reprezentarea socială a fericirii în rândul tinerilor pentru a înțelege ce anume văd tinerii prin *fericire*, ca mai apoi să cercetăm perceperea calității vieții în funcție de tipul de personalitate.

Astfel, s-a constatat că extraverții sunt mai predispuși spre a trăi mai intens stările de bine și chiar fericirea. Introverții au rămas în urmă din perspectiva intensității stării de bine și a repetării acesteia, dar au câștigat din perspectiva stabilității. Extraverții mai des și mai intens trăiesc stările de bine și chiar fericirea: o simplă reușită, un moment de succes, motivația extrinsecă sunt doar unele dintre motivele fericirii. Introverții trăiesc mult mai rar și sub o formă mai puțin intensă stările de bine și chiar fericirea, în schimb stabilitatea trăirilor acestora este mai mare în comparație cu extraverții: dispoziția bună, echilibrul sufletesc, plăcerea de a realiza ceea ce dorești sunt doar unele dintre motivele fericirii lor. A fi fericit nu înseamnă a trăi într-o lume perfectă, ci a perfecționa lumea în care trăiești după propriile dorințe.

Bibliografie:

1. ANDRE, Ch., LELORD, F. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. Iași: Trei, 2003, p.91-123. ISBN 973-8291-73-9
2. DYLAN, E. *Emoția – foarte scurtă introducere*. București: BIC ALL, 2005. ISBN 978-973-571-548-9
3. ZAHARIA, E. Configurația coordonatelor de bază ale calității vieții. În: *Calitatea vieții: teorie și practică socială*. București: Academia Română, 1991.
4. MĂRGINEANU, I. ș.a. Calitatea vieții în România: prezent și perspective. În: *Calitatea vieții*. București: Expert, 2002.
5. SÎRBU, A., POTÂNG, A., TULBURE, T. Considerente psihosociale privind calitatea vieții. În: *Studia Universitatis. Seria „Științe ale educației”*, 2012, nr.1, p.119-124. ISSN 1857-2103
6. ȘIȘIANU, A., POTÂNG, A., Reprezentarea socială a fericirii la tineri. În: *Educație prin cercetare – garant al performanței învățământului superior: Conferință interuniversitară*, 3-4 mai 2012. Chișinău: CEP USM, 2012, p.91-92. ISBN 978-9975-71-235-4
7. ȘIȘIANU, A., POTÂNG, A. Extraversiune/ introversiune și starea subiectivă de bine la tineri. În: *Sesiune națională de comunicări studențești*, 25-26 aprilie 2013. Chișinău: CEP USM, 2013, p.129-130. ISBN 978-9975-71-370-2
8. AVERILL, J.R., MORE, T.A. Happiness. În: *Handbook of emotion*.
9. ISEN, A.M., ESTRADA, C.A., ZOUNG M.J. *Motivation and emotion*, 1994, p.285-299.
10. <http://www.mirelazivari.ro/introversiunea-extraversiunea>
11. <http://www.mirelazivari.ro/studiu-dedicat-fericirii>

Prezentat la 22.05.2013