CZU: 159.942:330.59-053.6 **DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.7361421

RELAȚIA DINTRE PERCEPȚIA STĂRII DE FERICIRE ȘI SATISFACȚIA DE VIAȚĂ LA TINERI

Galina PRAVIȚCHI, Mihaela PRIȚUN
Republica Moldova

Fericirea este o condiție care însoțește activitatea umană în urma căreia are loc satisfacerea nevoilor și atingerea unor scopuri ce condiționează satisfacția de viață. Fiind o stare de bine bazată pe sentimente plăcute, percepția stării de fericire este unică fiecărui om, la fel ca și personalitatea acestuia care generează trăiri pozitive. Majoritatea oamenilor asociază fericirea cu satisfacția de viață și condițiile ei, dar pe lângă acesta la baza constituirii stării de fericire contribuie o mulțime de factori precum nivelul de trai, condițiile și stilul de viață. Una din cele mai necesare condiții pentru fericire este calitatea vieții, care reprezintă prin sine un concept actual și important pentru tineri, datorită faptului că specific acestei perioade de vârstă este stabilirea unor scopuri precise atingerea cărora duce la proiecția personalității și realizarea de sine.

***Cuvinte-cheie**: fericire, calitatea vieții, satisfacție de viață, stil de viață, trăiri pozitive.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEPTION OF HAPPINESS AND LIFE SATISFACTION IN YOUNG PEOPLE

Happiness is a condition that accompanies human activity, as a result of which needs are satified and goals are reached that condition life satisfaction. Being a state of well-being based on pleasant feelings, the perception of the state of happiness is unique to each person, as is his personality that generates positive experiences. Most people associate happiness with life satisfaction and its conditions, but in addition to this, a lot of factors such as the standard of living, conditions and lifestyle contribute to the constitution of the state of happiness. One of the most necessary conditions for happiness is the quality of life, which in itself represents a current and important concept for young people, due to the fact that specific to this age period is the establishment of precise goals, the achievment of which leads to the projection of personality and self-realization.

***Keywords:** happiness, quality of life, life satisfaction, lifestyle, positive experiences.*

Introducere

Percepția stării de fericire și satisfacția de viață sunt un domeniu intens studiat în cadrul psihologiei datorită faptului că aceasta corelează cu factorii sociali și psihologici importanți, cum ar fi nivelul de trai, stilul de viață, bunăstarea emoțională, starea de sănătate ș.a. În urma revizuirii literaturii de specialitate se atestă faptul că starea subiectivă de fericire și satisfacția de viață sunt importantele indicatoare a sănătății mintale, bunăstării și calității vieții unui individ [1].

Fericirea fiecărui om este unică la fel ca personalitatea sa, însă resimțim cu toții bucuria și plăcerea în mod asemănător și anume când ești fericit, sângele pulsează mai repede, temperatura pielii crește cu aproximativ o zecime de grad, pentru că se ameliorează circulația. Datorită stimulării pielea devine mai umedă. Stefan Klein spune că ,, așa arată fericirea". Aceasta își are originea atât în corp, cât și în creier. Fără implicarea corpului nostru nu am putea resimți fericirea. Atunci când o persoană trăiește emoții puternice se activează următoarele structuri ale creierului: *trunchiul cerebral* care supraveghează întreg organismul, *părți din creierul mic și din diencefal* care prelucrează datele/ reacțiile primite de la corp și *părți din creierul mare* ce unesc toate informațiile într-o imagine de ansamblu, pe care o pun în legătură cu percepțiile conștiente, gândurile și fanteziile. O emoție devine conștientă doar după ce a fost prelucrată de creierul mare. Astfel, fericirea ca și oricare alt sentiment, apare atunci când creierul primește semnale de la corp, pe care apoi le prelucrează [2, p.20-27].

Fericirea este acea stare emoțională fundamentală, accesibilă și simțită de toți, subiect care a fost lăsat în umbră de către cercetători. Conform unui studiu realizat în anul 2000, s-a constatat că emoțiile negative erau investigate de 17 ori mai mult decât cele pozitive. În ultimul deceniu, s-a atestat o creștere a interesului pentru evidențierea factorilor responsabili de menținerea bunăstării psihologice. Astăzi, tot mai des observăm că oamenii sunt în căutare de fericire și de factorii ce o pot determina [3].

F.Lelord și Ch.Andre clasifică fericirea pe vârste, demonstrând diferența înțelegerii ei odată cu înaintarea în vârstă. Autorii se interesează și de predispozițiile stării de bine, adică ce factori au un efect direct asupra trăirii stării de fericire [4].

De asemenea, în baza unor studii de caz realizate pe reprezentanți ai tuturor categoriilor de vârstă Ch.Andre și F.Lelord, au constatat că:

- ✓ Pentru unii, fericirea înseamnă *mulțimea de bucurii*, acele momente de emoții intense și unice. Acest tip se mai numește și ,,fericire în salturi", poate fi simțită în timpul diferitelor evenimente importante cum ar fi nunta, nașterea copilului, botezul, și este caracteristic tinerilor în jur de 30 de ani.
- ✓ Pentru alții fericirea reprezintă o stare prelungită de mulțumire. Acest tip de fericire poate fi simțit prin momentele de plăcere, succese și chiar 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.
- ✓ Iar alticineva 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 [5 p.105-109].

În ultimile decenii s-a atestat o creștere a interesului pentru evidențierea factorilor responsabili de menținerea bunăstării psihologice la tineri. S-a constatat că calitatea vieții este un aferent al stării de fericire. Astfel, Zamfir (1993) menționează că calitatea vieții este o „ semnificație pentru om a vieții sale" [6].

Calitatea vieții este definită ca fiind gradul în care o persoană se bucură de posibilitățile importante ale vieții sale și a dus la constatarea faptului că abundența materială a resurselor, nu reprezintă o condiție singulară ca oamenii să fie mulțumiți de viața lor. Definițiile recente ale calității vieții înglobează mai multe componente psihologice decât economice, cum ar fi: starea de spirit, stilul de viață, orientările valorice, starea de sănătate (fizică și emoțională) ș.a.

În urma analizei unui studiu realizat pe 50 de subiecți, s-a constatat că pentru tineri fericirea înseamnă sănătate, familie și bunăstare emoțională, în timp ce aspectul material a fost plasat pe nivelul șase, iar viața socială pe nivelul opt [7].

Metodologia cercetării

Scopul cercetării: rezidă în studierea relației dintre percepția stării de fericire și satisfacția de viață la tineri.

Eșantionul cercetării: a fost constituit din 1528 de tineri, dintre care 998 subiecți de gen feminin și 526 de gen masculin, cu vârste cuprinse între 25 și 35 de ani, din diferite categorii socioeconomice, din 153 de localități ale Republicii Moldova. Subiecții incluși în cercetare sunt participanți la studiul „Generații și Gen", primul și cel mai complex studiu demografic longitudinal care monitorizează schimbările demografice ce au loc în Republica Moldova. Acesta este un studiu global, desfășurat până în prezent în peste 24 de țări și este parte a programului internațional coordonat de Comisia Economică a Națiunilor Unite pentru Europa (UNECE) și Institutul Interdisciplinar de Demografie din Olanda (NIDI). În Republica Moldova, GGS a fost realizat la solicitarea Guvernului Republicii Moldova, fiind parte a Programului global Generații și Gen (GGP) și este implementat de către Fondul Națiunilor Unite pentru Populație, în parteneriat cu Ministerul Muncii și Protecției Sociale, Biroul Național de Statistică și Institutul Interdisciplinar de Demografie din Olanda.

În vederea scopului propus, s-a elaborat următoarea **ipoteză**:

I1. Există o corelație între percepția stării de fericire și satisfacția de viață la tineri.

Pentru a verifica ipoteza demersului ştiinţific propus, a fost realizată o cercetare cu caracter constatativ. În vederea determinării relației dintre percepția stării de fericire și satisfacția de viață la tineri au fost folosite datele din cadrul studiului „Generații și Gen" în care se măsoară starea de fericire și

satisfacția de viață a respondenților prin intermediul unor scale de autoevaluare.

Rezultate și discuții

Rezultatele obținute pentru nivelul de manifestare a stării de fericire la tineri sunt prezentate în tabelul ce urmează.

Tabelul 1. Valoriile medii pentru percepția stării de fericire la tineri

Genul	Nr.	Media	Abaterea standard
Femei	998	8,55	1,590
Bărbați	526	8,44	1,599

Analiza cantitativă a rezultatelor ne permite să remarcăm că valorile medii ce reflectă percepția stării de fericire a subiecților de gen femenin (m=8,55) și a subiecților de gen masculin (m=8,44) au o tendință de apropiere. Ca urmare a analizei datelor prezentate menționăm că atât subiecții de gen femenin cât și subiecții de gen masculin percep în același mod starea de fericire, determinată fiind de starea subiectivă a fiecăruia. Presupunem că un alt argument al valorilor medii obținute de către subiecții cercetării ar fi cel ce rezultă din categoria de vârstă a respondenților – tinerețea. Menționăm că perceperea stării de fericire la această categorie de vârstă are la bază anumite componente definitorii ce fac ca tinerii să se perceapă fericiți în același mod, cum ar fi: familia, sănătatea, bunăstarea emoțională ș.a.

Mai jos prezentăm rezultatele obținute pentru nivelul de manifestare a satisfacției de viață la tineri.

Tabelul 2. Valoriile medii pentru satisfacția de viață la tineri

Genul	Nr.	Media	Abaterea standard
Femei	997	8,21	1,691
Bărbați	526	8,17	1,731

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai sus evidențiem că valorile medii ce reflectă satisfacția de viață a subiecților de gen femenin (m=8,21) și a subiecților de gen masculin incluși în cercetare (m=8,17) au o tendință de apropiere și reflectă lipsa unor diferențe semnificative. O posibilă explicație a acestor rezultate ar fi argumentul potrivit căruia, dominantele specifice pentru prezența satisfacției de viață la această categorie de vârstă (tinerețea) sunt cele care reflectă întemeierea unei familii, rolul de a deveni mamă sau tată, realizarea pe plan profesional, aspecte comune atât pentru subiecții de gen femenin cât și pentru subiecții de gen masculin.

Ca continuitate a demersului de cercetare ne-am propus identificarea relației dintre percepția stării de fericire și satisfacția de viață la subiecții implicați în cercetare. În acest sens am utilizat coeficientul de corelaţie liniară Spearman, valorile căruia sunt prezentate în tabelul ce urmează.

Tabelul 3. Relația dintre percepția stării de fericire și satisfacția de viață la tineri

Variabile	**Satisfacția de viață**	
	Coeficientul de corelație	**Pragul de semnificație**
Percepția stării de fericire	0,612	0,000

Analizând rezultatele prezentate în tabelul de mai sus evidențiem o corelație semnificativă cu sens pozitiv între percepția stării de fericire și satisfacția de viață la tineri (r=0,612; p=0,000). Astfel, constatăm o legătură direct proporțională între variabilele cercetării. Aceste rezultate scot în evidență faptul că un nivel înalt al percepției stării de fericire va condiționa și un nivel înalt al satisfacției de viață. Rezultatele sugerează faptul că tinerii care trăiesc intens starea de fericire, buna dispoziţie, echilibrul sufletesc, plăcerea de a realiza ceea ce doresc fiind doar unele dintre motivele fericirii lor, vor raporta o stare subiectivă de satisfacție față de viață bucurându-se deplin de posibilităţile importante ale vieţii sale.

Concluzii:

Percepția stării de fericire și satisfacția de viață sunt intens studiate în domeniul psihologiei datorită faptului că ambele colerează cu atât factorii sociali cât și cei psihologici. Fericirea este o stare emoțională avându-și originea atât în corp cât și în creier, fără implicarea acestora nu am putea resimți fericirea. Chiar dacă procesul de apariție a stării de fericire la nivel biologic este același la toți indivizii, fiecare trăiește acest sentiment în mod diferit. Condițiile de viață, nivelul de trai, satisfacerea nevoilor, calitatea vieții duc la formarea conceptului de satisfacție a vieții, din care rezultă și percepția stării de fericire.

Datele demersului constatativ indică lipsa diferențelor între valoriile medii ale subiecților de gen femenin și subiecții de gen masculin, semnificând faptul că ambele categorii de subiecți percep starea de fericire în mod asemănător.

Rezultatele obținute în urma aplicării metodelor specifice de cercetare cu privire la starea de fericire și satisfacția de viață la tineri evidențiază o legătură de interdependență între variabilele incluse în cercetare. Astfel s-a constatat că există o relație pozitivă semnificativă între starea de fericire și satisfacția de viață la tineri, fapt ce relatează că tinerii sunt satisfăcuți de viața lor în funcție de perceperea propriei stări de fericire.

Bibliografie:

1. BERNATH, A.E. *Fericirea subiectivă și satisfacția cu viața.* Presa universitară Clujeană, 2016 p.140-186.
2. KLEIN, S. *Formula Fericirii*. București, Humanitas, 2005. 254 p. ISBN: 973-50-0958-7.
3. SELIGMAN, M.E.P. Flourish: *A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Atria Books, 2011. 368 p. ISBN 978-1-4391-9076-0.
4. ȘIȘIANU, A. *Extraversiune/Introversiune și Starea Subiectivă de Bine la Tineri*. Analele Ştiinţifice ale Universităţii de Stat din Moldova, Vol.2, SSU, 2013, p. 62-64.
5. ANDRE, CH., LELORD, F. *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*. Iași: Trei, 2003, 368 p. ISBN 973-8291-73-9.
6. PLATON, C., ș.a. Dimensiuni psihologice ale calității vieții în mediul educațional din perspectivă regională durabilă.Chișinău: CEP USM, 2015, p.18-39. ISBN 978-9975-71-660-4.
7. POTÂNG, A., ȘIȘIANU, A. Perceperea calității vieții în funcție de tipul de personalitate (Extravertit sau introvertit). Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale Educației. 2013. Nr.5 (65), p.115-120. ISSN 1857-2103.

Date despre autori:

Galina PRAVIȚCHI, doctor în psihologie, lector universitar, Departamentul Psihologie, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

E-mail: galina.pravitchi@usm.md

ORCID: 0000-0003-0838-1218

Mihaela PRIȚUN, masterandă, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

E-mail: mihaelapritun17@gmail.com

ORCID: 0000-0002-2094-4450