# RELAȚIILE INTERPERSONALE CA DIMENSIUNE PSIHOLOGICĂ A CALITĂȚII VIEȚII

## INTERPERSONAL RELATIONS AS A PSYCHOLOGICAL DIMENSION OF QUALITY OF LIFE

***Ludmila ANȚIBOR***

**Cuvinte-cheie: stil de viață sănătos, calitatea vieții, componentă biologică, psihologică şi socială a noțiunii de sănătate, dezvoltare morală şi spirituală, înțelegere reciprocă, relații interpersonale mature.**

**Rezumat**

*În articolul de față este analizat subiectul cu privire la calitatea vieții omului din punctul de vedere al formării unor relații interpersonale mature şi al problemei înțelegerii reciproce în procesul de comunicare. Realitatea existenței umane, fiind o caracteristică centrală ce formează esența conținutală a personalității umane, este legată de modalitățile ei de interacțiune cu alte persoane şi cu lumea, în general. Caracteristicile personalității se formează şi se autocreează prin intermediul unui mecanism constituit din societate şi unui instrument special – relațiile interpersonale. Relațiile personalității cu realitatea înconjurătoare sunt determinate de orientările valorice şi înțelegerea reciprocă, de capacitatea de a tolera deosebirile dintre persoane, simțul apartenenței şi sentimentul de mulțumire.*

**Keywords: healthy lifestyle, quality of life, physical, psychological and social health, moral development, spirituality, understanding, mature interpersonal relationships.**

**Abstract**

*This article describes the topic basing on conception of quality of human life as a formation of mature interpersonal relationships, and the problem of mutual understanding in the communication process. Personal characteristics of a human are forming and self-creating, and need some special "mechanism", which is the society, and a special "tool" - interpersonal relationships. The reality of human entity, that is, the central semantic characteristics of a human being as of a personality, is tied with its way of relating to another person, to the whole world. Relationship between the personality and the surrounding reality are defined by values and orientations, understanding (intimate, confessional communication), the ability to be tolerant to the differences between people, belonging, awe and gratitude.*

Componenta psihologică a percepperii integrale a noțiunii de sănătate este una din cele mai sensibile şi flexibile componente fiind influențată de contextul social. Calitatea vieții, ca un construct multiaspectual, implică atât componenta materială cât şi cea psihologică. Problema direcționării, şi mai cu seamă, scopul principal al dezvoltării omului, creării unor condiții favorabile

pentru un model şi stil de viaţă sănătos, impune necesitatea corelării acesteia cu conceptul de personalitate şi cel de individualitate, care nu pot fi percepute decât în raport cu ceilalţi. Ea se determină prin raportarea diferitelor activităţi care compun viaţa umană şi a diferitor condiţii sau sfere ale vieţii la necesităţile, valorile, aspiraţiile umane. Calitatea vieţii omului în societate depinde şi de modul de convieţuire al membrilor ei. De măsura în care aceştia se acceptă, se respectă şi se susţin reciproc, învaţă unii de la alţii, îşi unesc eforturile pentru binele comun spre ameliorarea continuă a vieţii lor materiale şi spirituale.

Pe parcursul vieţii individul atinge apogeul dezvoltării sale în toate sferele vieţii (realizări în plan profesional, viaţa de familie, relaţii intim-personale, frământările spirituale, viaţa socială activitatea civică, etc.) doar prin comunicare cu alţi oameni, printr-un stil de viaţă distinctiv în raport cu ceilalţi. După Adler, bunăstarea omului este determinată atât de capacitatea sa de a iubi şi de a munci, cât şi de capacitatea lui de a stabili nişte relaţii de prietenie.

Transformările radicale în societate influenţează mult comportamentul, stilul de viaţa şi relaţiile interumane. Prin urmare, putem constata că relaţiile interpersonale şi integrarea socială constituie unul din indicatorii subiectivi ai calităţii vieţii, care au o pondere majoră în tot ansamblul de elemente constitutive ale acestei structuri. În abordarea dată ne-am condus de ideea expusă de G. Lucuţ şi S. M. Rădulescu conform căreia utilizarea indicatorilor psihosociali a căpătat amploare ştiinţifică, dar şi instrumentală, determinată de insatisfacţia crescândă faţă de supraevaluarea rolului economicului în activitatea de măsurare a bunăstării populaţiei, în raport cu „partea umană a bunăstării" [5]. În opinia noastră, doar un echilibru adecvat între aspectele materiale şi dimensiunile psihologice poate asigura un tablou complex al calităţii vieţii.

Deseori îl citǎm pe Antoine de Saint-Exupery că „comunicărea umană este un lux pentru om". Dar ea nu e doar un lux, ci şi o nevoie, nu mai puţin necesară decât activitatea, munca şi o nouă înţelegere a lumii şi a omului. Dupa Fromm, una din necesităţile de bază – cea care determină existenţa omului – este necesitatea de a comunica, dorinţa de a stabili nişte relaţii, de a fi împreună cu cineva, cu altă persoană. Comunicarea umană şi libertatea de activitate, de decizionare şi comportare, acceptarea oportunităţilor de a alege şi de a direcţiona toate forţele disponibile în favoarea propriei realizări este cea mai importantă modalitate a fiinţei umane de a exista. Indiscutabil, există o nevoie deosebită a oamenilor de a comunica, de a-şi coordona conduita izvorâtă din dorinţa de informare, acţiune şi contact. Există diferite motive pentru ca omul să tindă să se asocieze şi să acţioneze împreună cu alţii:

- necesitatea de informare şi activismul;
- fiinţa umană este sociabilă din fire. Cineva care ar fi total izolat nu ar putea ajunge să se realizeze ca persoană;
- convieţuirea în grup stă la baza oricărei învăţări. Din mediul uman asimilăm cultura: limbajul, lectura, scrisul, comportamentul zilnic, obiceiurile, printre celelalte aspecte fundamentale;
- fiinţa umană are tendinţa de a se

asocia pentru a se compara cu alţii. În consecinţă, unul dintre punctele de referinţă cele mai utile pentru evaluarea proprie este comparaţia cu ceilalţi. În mod practic, toate calităţile şi capacităţile se compară cu ale altora, în scopul de a putea determina valoarea lor relativă;

- toţi avem nevoie de schimburi reciproce. Viaţa în comuniune oferă posibilitatea de a obţine o largă varietate de beneficii sub toate aspectele, ceea ce ar fi imposibil de obţinut de unul singur. Acest schimb reciproc se referă la beneficii materiale (servicii, bunuri de consum), dar se extinde şi la beneficiile afective ale relaţiilor şi axiologice de valoare ale existenţei individuale.

Relaţiile interpersonale desemnează toate aceste legături între persoane sub forma percepţiei celuilalt, înţelegerii structurii şi comportamentului său, evaluării acestuia şi formulării preferinţei sau respingerii. Esenţa relaţiilor umane decurge, în primul rând, din esenţa societăţii, dar se întemeiază şi pe dorinţele, aspiraţiile, idealurile, preferinţele omului concret, viu. Adevăratul conţinut al comunicării îl constituie subtextul intenţionat, care este determinat de sensul şi valoarea mesajului, dar şi de necesităţile translatorului.

Comunicarea umană, conform lui Laurentiu Şoitu, este esenţa legăturilor interumane exprimată prin capacitatea de a descifra permanent sensul contactelor sociale realizate cu ajutorul schimburilor şi al semnificaţiilor social generale, în vederea obţinerii stabilităţii ori a unor modificări de comportament individual sau la nivel de grup [după 1]. Dar comunicarea nu este un scop în sine, ci are drept finalitate trecerea la acţiune. Aceasta este raţiunea ei de a fi.

Înţeleasă şi evaluată ca o condiţie sine qua-non a existenţei umane, drept factorul-cheie în mamagementul motivaţional, comunicarea eficientă concură la împlinirea noastră ca personalităţi [1].

Deci, de calitatea ei, de nivelul abilităţilor comunicative – cunoştinţe şi abilităţi – depinde şi "calitatea vieţii" fiecăruia, trăinicia interacţiunilor sociale, succesul sau eşecul profesional, valorificarea potenţialului uman în toate sferele activităţii sale.

Conceptul "comunicare eficientă", după cum şi cel de "relaţii interpersonale mature", vizează personalitatea la general – omul ajuns la gradul maxim de acomodare productivă, fapt care-i asigură o calitate înaltă a vieţii.

Interacţiunea socială reprezintă modul fundamental de existenţă şi funcţionare a indivizilor şi grupurilor umane, mecanismul bazal al structurii grupurilor sociale şi a societăţii în ansamblu. Modul/gradul de influenţare reciprocă a actorilor sociali implicaţi într-o actiune este determinat de:

- acomodarea cu partenerul – ajustarea mutuală;
- asimilarea – reprezintă finalitatea interacţiunii sociale. Un proces de fuziune, de transfer mutual al unor idei, credinţe, mentalităţi etc. între actorii sociali;
- alienare – este procesul opus asimilării. Un actor social oarecare se îndepărtează, se separă de celălalt, ca expresie a unor relaţii dizarmonice recunoscute ca atare;
- stratificarea – ca urmare a unei interacţiuni de durată, în procesul relaţionării lor reciproce, actorii sociali dobândesc anumite statu-

te şi roluri, care permit, astfel, o ierarhizare a partenerilor într-un mod oarecare [8].

Pe de altă parte, există relaţii interpersonale în care caracteristicile partenerilor nu se modifică în mod esenţial. Avem în vedere cooperarea, competiţia şi comflictul. Între aceste trei forme ale relaţiilor interpersonale există o strânsă interacţiune, după cum urmează:

- exprimând forme ale acţiunii reciproce, ele presupun punerea în funcţiune a unor mecanisme şi comportamente identice – atracţia sau respingerea reciprocă;
- cooperarea, competiţia şi conflictul reprezintă simple posibilităţi, actorul social având libertatea de a alege una dintre alternativele comportamentale disponibile, în funcţie de interesele sale şi de caracteristicile percepute ale situaţiei sociale;
- pot succeda în mod natural una alteia;
- în circumstanţe bine determinate, cele trei tipuri de relaţii interpersonale pot intra chiar în contradicţie;
- cooperarea, competiţia şi comflictul au atât efecte pozitive cât şi negative etc. [8].

În cadrul relaţiilor interpersonale, evaluarea acţiunilor partenerului se realizează sub diferite aspecte, determinate de comportamentul sincer sau simulat (fals). Viaţa noastră abundă în situaţii paradoxale, la prima vedere, în care unul dintre parteneri, cu toate că nu minte, nu denaturează faptele intenţionat, totuşi spune neadevărul. Adesea se folosesc modalităţi, deja cunoscute de secole: la exterior subiectul transmite cu exactitate întreaga suită de expresii comportamentale, cu toate acestea adevăratele circumstanţe ale comportamentului sunt deliberat ascunse, intenţiile propriu-zise nefiind percepute. Acest lucru, deseori, duce atât la o apreciere negativă a acţiunilor întreprinse, cât şi la o generalizare a calităţilor psihologice ale subiectului respectiv. Dacă o persoană recunoaşte că nu poate exprimă deschis tot ce cunoaşte vizavi de un subiect, atunci persoana dată nu minte, ci pur şi simplu spune adevărul incomplet.

În cadrul relaţiilor interpersonale „semiadevărul" se poate manifesta sub forma rezervării, ca trăsătură de caracter. În unele situaţii problematice această rezervare poate lua forma de reavoinţă sau reaintenţie.

*Reaintenţia* poate fi considerată ca un mecanism de apărare neurotic, care apare la om ca răspuns la încercarea de a-l insulta, umili sau atenta la demnitatea sa. Fiind în unison cu persoana care-l umileşte, prin identificare, se protejează de experienţele traumatizante şi devine răuvoitor. În istoria unei culturi sau a întregii comunităţi umane, pot fi momente când reaintenţia, reavoinţa să devină un dat firesc al relaţiilor dintre oameni. *Reaintenţia,* ca mecanism de apărare, poate apărea în conştiinţa de masă în comunităţile care se confruntă cu probleme grave, ce necesită maximă concentrare a eforturilor tuturor oamenilor. Atitudinea răuvoitorului devine legală, deoarece omul devine mijloc de atingere a unui obiectiv comun. Personalitatea, unicitatea omului, în acest caz, este ignorată, nevalorificată. Pe primul plan este pusă măsura în care o persoană poate efectua o funcţie specifică, de exemplu, rolul de „soldat", executorul ordinelor şi, prin urmare, răuvoitor la tot ce „nu are nici o legătură cu cazul dat" [13,14].

*Reavoinţa* este în strânsă legătură cu încăpăţânarea, caracteristicile dis-

tincte ale căreia sunt frica faţă de schimbările radicale în stilul de viaţă şi frica faţă de autoritate sau de putere, percepute de către om ca violenţă asupra propriei personalităţi. Încăpăţânarea limitează persoana în comunicarea cu cei din jur, reduce din flexibilitatea ei, precum şi în capacitatea de a găsi un compromis.

Un alt fenomen prezent în relaţii interpersonale ce defavorizează viaţa psihosocială o omului este *bullyingul*. Enciclopedia Wikipedia descrie bullyingul ca fenomen ce implică suferinţa altora datorată hărţuirii verbale, asaltul fizic sau altor metode subtile de coercitive, cum ar fi manipularea. Acest comportament este social prin natura sa şi are loc în aproape fiecare grup social în care victima are şanse reduse de a evita suferinţa produsă, timp în care agresorul este susţinut de alţi membri ai grupului (Bjorkgvist, 1982) [după 11, 12].

Mai multe studii încearcă să identifice diverse roluri participative, printre care mai cu seamă sunt evidenţiate următoarele modalităţi de comportament:

- agresiv-active (agresorul);
- pasiv sau succesor agresiv (complicii);
- prosocial (apărător al victimei);
- retras (outsider).

În această contagiune socială (bullying) un rol decisiv îl joacă atât dimensiunile personale ale participanţilor cât şi diverse mecanisme de grup, precum:

- reducerea controlului sau inhibiţia împotriva tendinţelor agresive;
- distribuţia de resposabilităţi;
- modificări cognitive graduale în percepţia agresorului şi a victimei;
- un comportament de ignorare a celor care nu sunt implicaţi în bullying, etc.

În acest mod, bullyingul este abordat ca un femomen de grup bazat pe relaţii sociale şi roluri în grup care nicidecum nu are loc într-un vacuum unde sunt prezenţi doar victima şi agresorul [11].

Deci, mediul social prin instituţionalizarea diverselor forme de relaţii interpersonale este acel care subordonează cooperarea, competiţia şi conflictul unui ansamblu de reguli şi convenţii. Mediul social este acel care, într-o anumită măsură, reglementează relaţiile interpersonale, ţinându-le sub control sau sancţionându-le pe cele nedorite şi gratificându-le pe cele acceptate şi dezirabile la un moment dat şi într-un anumit grup social. Prin această încurajare sau sancţionare a comportamentului actorilor sociali calitatea psihosocială a vieţii tuturor membrilor acestei societăţi poate fi schimbată şi modificată esenţial. Nu mai puţin important pentru analiza conceptului „calitatea vieţii" este grupul de factori care se referă la organizarea raţională a procesului de muncă.

Viaţa profesională, ca şi viaţa social, se bazează pe principii de egalitate şi echitate şi are ca obiectiv dezvoltarea echilibrată a tuturor membrilor societăţii. Organizarea raţională a procesului de muncă are loc în corespundere cu caracteristicile individuale ale omului, efortul depus (energie, abilităţi), organizarea procesului de muncă (structuri de relaţii, reglementări, proceduri) şi finalităţi (eficienţă, satisfacţie, siguranţă). Toate acestea oferă condiţii normale de muncă şi de recreere a profesionalui de orice treaptă.

După cum au arătat studiile, stabilitatea şi durata relaţiei interpersonale, garanţie a succesului profesional şi a dobândirii de satisfacţii în muncă, par să fie dependente de următorii factori (după Aurora Perju, 1975).

*Tabelul 1.*

**Factorii stabilizării relaţiilor interpersonale**

| Factori | Rang de importanţă | Dimensiuni definitorii |
|---|---|---|
| 1. Motivaţie faţă de sarcina comună | 1 | Constanţă a interesului. Grijă faţă de mersul muncii |
| 2. Compatibilitate intelectuală | 2 | Percepţii similare. Moduri de gândire compatibile. Scheme cognitive care permit comunicarea. Sistem valoric comun |
| 3. Similaritate cognitivă | 5 | Scheme cognitive compatibile. Formaţie profesională egală ca nivel |
| 4. Potrivire temperamentală | 7 | Comportament interpersonal acceptabil ca manifestare temperamentală. Lipsa actelor comportamentale excentrice |
| 5. Echitate în relaţia interpersonală | 2 | Conştiinciozitate în muncă. Comunicare. Schimb de idei echitabil. Contribuţii profesionale egale |
| 6. Respectarea normelor de etică generală | 4 | Cinste exemplară. Încredere reciprocă. Atenţie socială |
| 7. Competenţă profesională | 6 | Nevoie de perfecţionare. Progres în cunoaştere |
| 8. Responsabilitate reciprocă interpersonală | 3 | Comunicare sinceră, încredere reciprocă. Compromis în aspectele neesenţiale. Acceptanţă |
| 9. Similaritate de metodă şi de stil de abordare a problemelor. | 6 | Formaţie profesională similară |

Una din valorile de bază în comunicare este o slujbă mai bună, care să ne aducă mai multe satisfacţii. Cu alte cuvinte, posibilitatea de a găsi un serviciu mai bun, care să ne facă să ne simţim mai „realizaţi" este un lucru pe care îl preţuiesc aproape toţi oamenii. Profesia oferă omului tot felul de satisfacţii:

- dorinţa de a se bucura de siguranţă financiară atât în prezent, cât şi în viitor;
- capacitatea şi ocazia de a avea în proprietate o casă şi dorinţa de a vizita locuri noi;
- de a cunoaşte oameni şi de a găsi elemente care să constituie stimulente din punc de vedere cultural şi social şi, de aceea este unul din aspectele care-i oferă omului sensul vieţii, etc.

Pentru atingerea unei stări de bine, adultul tinde să-şi menţină nivelul ocupaţional cât mai mult timp şi respectiv ei vor împlinirea scopurilor legate de carieră. Totodată, cu cât o persoană este mai în vărstă sau are un nivel educaţional mai scăzut, cu atât creşte riscul şi efectele negative în cazul pierderii locului de muncă. Cu cât o societate este mai dezvoltată din punct de vedere social-politic şi economic, cu atât obţinerea unor locuri de muncă este mai uşor

de realizat şi temerea de a pierde slujba e mai mică. Menţionăm că obţinerea unor responsabilităţi în acest caz creşte, ceea ce deloc nu-l înspăimântă pe omul matur din punct de vedere psihosocial.

Dar în cadrul activităţii profesionale se întâlnesc şi oameni care sunt supramotivaţi. Pentru ei munca înseamnă totul, ei lucrează multe ore în afara programului, sunt tot timpul la birou. A munci devine scopul ultim al *workaholicului* (solicitarea) care tinde să-şi consacre întotdeauna timpul şi energia sa îndatoririlor profesionale. [8, 9].

Actualmente această problemă se transformă nu numai într-un stil de activitate ci şi într-un mod de viaţă. În afară de aceasta, de workaholic este afectat nu numai vârstnicul ci şi tineretul, mai cu seama acei care sunt implicaţi într-o astfel de formă interactivă cum este *competiţia interpersonală*. Majoritatea consecinţelor workaholismului sunt în sfera relaţiilor interpersonale, şi anume:

- absenţa vieţii sociale şi pierderea prietenilor;
- probleme în familie;
- dificultăţi de comunicare;
- probleme de relaţionare cu colegii de muncă;
- tensionarea muncii în echipa de lucru, etc.

Un alt fenomem ce urmează a fi analizat în contextul conceptului „calitatea vieţii" omului în cadrul solicitării profesionale este sindromul de *epuizare* (burnout). Principalele elemente constitutive ale „ stării de burnout", aşa cum au fost definite de Maslach, sunt:

- epuizarea emoţională (reducerea capacităţii de rezonanţă emoţională în raport cu evenimente şi persoane;
- depersonalizare (în acest caz, cu referire la tendinţa de a-i vedea şi a-i trata pe cei din jur mai mult ca „instrumente" decât ca persoane; cinism, indiferenţă; şi
- sentimentul de nerealizare (nemulţumire şi insatisfacţie faţă de sine şi de rezultatele obţinute) [6].

Sindromul arderii profesionale este specific numai persoanelor competente, cel puţin pentru o perioadă. Privit sub aspect dinamic, burnoutul este un proces care implică o evoluţie negativă a comportamentului şi atitudinilor, ca răspuns la solicitările muncii [3, 4].

Problema solicitării în activitatea profesională necesită o organizare pe bază ştiinţifică a proceselor de muncă pentru a se maximiza performanţa organizaţională. Pentru crearea unor condiţii de satisfacere a trebuinţelor personale şi în acelaşi timp a le oferi condiţii pentru a căpăta o putere de decizie, orice manager performant îşi propune utilizarea *conducerii participative*. Anume pentru ca angajatul să-şi canalizeze energia spre scopurile organizaţionale se utilizează un program de dezvoltare organizaţională – *coachngul*. Coachngul este o modalilate de intervenţie organizaţională menită de a contribui la sporirea potenţialului uman, în vederea creşterii eficienţiei personale şi organizaţionale, un mijloc eficace de ameliorare a performanţelor profesionale, de a-i determina să progreseze pe cei cu care se lucrează [13].

În practică, procesele de interacţiune determină comportamentul omului în grupul profesional. Interacţiunea socială formală, climatul psihologic al grupului de lucru sunt influenţate, în mare măsură, de relaţiile neformale, nivelul de compatibilitate psihologică şi stilul de management.

Studiile experimentale arată o corelaţie directă între „modele ale activităţii comune” şi nivelul de dezvoltare al grupului ca un colectiv. „Coeziunea direcţională” (unitatea de valori, scopuri şi a motivelor de activitate profesională) în cadrul activităţii grupului decurge mai uşor atunci când activitatea are loc într-o formă de interacţiune reciprocă, când fiecare membru al grupului îndeplineşte independent o parte din obiectivul general, decât atunci când se produce în formă de activitate consecutivă realizată în comun, când obiectivul general se realizează consecutuv de către fiecare membru, şi chiar mult mai repede decât atunci când activează după modelul activităţii individuale realizate în comun, când sarcina se realizeaza de către fiecare membru prin participarea nemijlocită şi activitatea comună a tuturor membrilor unui grup [17].

În concluzie, adresându-se evoluţiei organizaţiei, în general, şi a personalului în particular, este important ca managerul să fie capabil a utiliza oportunităţile şi potenţialul în vederea atingerii scopului stabilit, fapt posibil de realizat prin schimbarea modului stereotipizat şi efortul planificat spre realizarea sarcinii [10].

Totuşi factorul decisiv al “calităţii vieţii” îl constituie prosperitatea economică a societăţii în genere şi a fiecărui cetăţean în parte. Prosperitatea economică este un rezultat al interacţiunii dintre cele trei componente ale bunăstării: satisfacţia pentru muncă, consum şi drepturile civice, ceea ce constituie libertatea economică şi financiară a omului (T.Poiesz & J.Gnumbkow, 1989) [după 15]. Din cauza unor deficienţe în anumite secţiuni ale acestor structuri (datoriile statului pe salarii) sau dezechilibrului, cum ar fi contribuţia - restituirea, munca depusă - veniturile (salariul nu depinde de calificare, efort, abilitate), libertatea în luarea deciziilor, de a face o alegere nu este realizată [15].

Vizavi de problema calităţii vieţii şi a bunăstării materiale a omului se află *problema sărăciei*. În analiza atitudinii faţă de această problemă se evidenţiază trei grupuri de factori ce determină sărăcia:

- individualismul (responsabilitatea pentru sărăcie se bazează pe comportamentul şi trăsăturile de personalitate ale celor săraci);
- factorul structural (responsabilitatea pentru sărăcie îi revine societăţii extremiste şi factorilor economici);
- fatalismul (cauza sărăciei - norocul şi destinul).

Conform opiniei lui D.Harper (1991), una din sarcinile principale ale psihologiei contemporane în soluţionarea problemei sărăcirii şi a reducerii consecinţelor negative pentru fiecare om în parte şi a societăţii în genere constă în cercetarea particularităţilor de personalitate anume a unui om sărac, dar nu a celui bogat. Rezultatele cercetării au arătat că cei săraci sunt orientaţi într-o măsură mai mare spre cotidian, ”trăiesc cu ziua de azi”, pe când viitorul îndepărtat îi preocupă într-o măsură mai mică, deci, perspectiva vieţii la ei este cea de scurtă durată. Pe când trăsăturile de caracter care contribuie la adaptarea psihologică la situaţia economică dificilă în societatea contemporană (la persoanele numite „bogaţii”) sunt: capacitatea de învăţare şi autoreglare, flexibilitatea şi orientarea spre succes etc. [16].

Calitatea vieţii omului în societate depinde şi de modul de convieţuire al membrilor ei. De măsura în care aceş-

tia se acceptă, se respectă şi se susţin reciproc, învaţă unii de la alţii, îsi unesc eforturile pentru binele comun, spre ameliorarea continuă a vieţii lor materiale şi spirituale. Impactul factorilor sociali asupra formării personalităţii este determinat atât de diferenţele de conţinut ale realităţii sociale, cât şi de caracteristicile individuale psihologice ale persoanei. Nu numai realitatea obiectivă, ci şi selectivitatea de obligaţiuni individuale faţă de această realitate, influenţează pozitiv sau negativ asupra calităţii vieţii omului. Aceste obligaţiuni, la rândul lor depind de sensul subiectiv sigur al personalităţii şi tot ele caracterizează esenţa obiectului sau a fenomenului dat pentru persoană.

Societatea contemporană, având la bază succesul individual al omului, fără să-şi dea seama încurajează acele calităţi morale ale individului care încep să domine normele morale sau ale bunului simţ. Dar lipsa de perspectivă morală distruge cele mai bune planuri economice ale acestei societăţi.

Misiunea de a forma oameni capabili să se adapteze la diverse situaţii de viaţă prin identificarea modalităţilor optime de instruire şi învăţare îi aparţine în primul rând şcolii şi altor instituţii de învăţământ. "Cu cât cineva cunoaşte mai mult şi cu cât mai exact şi într-o măsură cât mai mare într-un anumit domeniu, cu atât el devine mai curios" (Skowronek). Printr-un astfel de slogan devine clar rolul instruirii în formarea unor abilităţi generale necesare omului în formarea unui stil de viaţă sănătos, stil de comunicare cooperatat, mereu cerut şi apreciat de alţii precum şi al încrederii în sine şi în alţii.

Şcoala, prin diferite discipline ce au ca scop educaţia civică, în spiritul libertăţii şi toleranţei, aşază un fundament teoretic cu privire la noţiuni de democraţie, comunitate, participare socială, întrajutorare etc., iar prin perfecţionarea mijloacelor şi medodelor reale de formare a personalităţii, ea poate contribui la ridicarea nivelului de dezvoltare mintală, afectivă şi morală a tinerei generaţii. Obiectivele educaţionale în şcoala contemporană sunt cele care răspund exigenţei de a traduce idealul, finalităţile şi scopurile educative. Din perspectivă axiologică, obiectivele constituie o expresie esenţializată "a valorilor general-umane, pe care tinerele generaţii le asimilează sub influenţa educaţiei" (B.Bloom).

Dar tot şcoala poate contribui şi la situaţia de subrealizare printr-o calitate slabă a procesului instructiv, prin aspiraţii scăzute şau prin stil de învăţare a copilului incompatibil cu modul de predare al profesorului, cau prin stabilirea unor relaţii de neacceptare, discriminare şi nerespectare a drepturilor de orice tip.

Divergenţele dintre opiniile adolescentului despre sine şi atitudinea faţă de sine, insuccesul în relaţii îl pot determina pe el să caute grupul unde poate să se afirme sau el se poate pomeni integrat în anumite circumstanţe. Acestea pot fi grupuri neformale, având uneori chiar şi un caracter de asociaţie asocială.

Începutul integrării sociale a tânărului este legat de lichidarea deficitului de informaţie adecvată vârstei, potrivit particularităţilor individuale şi culturale, dar şi de comunicarea cu copiii de aceeaşi vârstă, care, după cum se ştie, sunt cei mai buni educatori deoarece ei sunt „nemiloşi, duri, prea mult exigenţi".

Grupurile de semeni sunt o şcoală destul de eficientă de formare a calităţilor morale, o formă de influenţă socială

şi o sferă a manifestărilor emoţionale, şi în primul rând a sentimentului de dragoste. E. Fromm defineşte *Iubirea* ca o relaţie a omului cu cineva sau ceva ce se găseşte în afara acestuia, cu condiţia că ea nu-şi pierde, ci din contră îşi menţine propria sa integritate [18].

Totuşi şcoala nu este unica instanţă care contribuie în desăvârşirea personalităţii individului, rolul major îi revine familiei. Familia este prima instanţă de socializare, care constituie cea mai importantă sursă de influenţă exercitată asupra copilului. Mariana Caluschi consideră familia drept acea "uniune sfântă cu rol unic, esenţial în menţinerea şi afirmarea spiritului în lume, plămadă şi ferment al creşterii şi maturizării psihofizice şi spirituale a copilului" [2]. Însă viaţa în familie nu este deloc uşoară.

În epoca aceasta de instabilitate familială şi de divorţuri în care trăim, a reuşi să formezi o pereche fericită şi durabilă constituie una dintre marile provocări şi caracteristici pentru un mod sănătos de viaţă. O familie poate oferi sfaturi, simţire şi înţegere cuiva care trece prin momente grele în orice etapă a vieţii sale.

Funcţionarea relaţiilor interpersonale în viaţa de familie (ca şi în toate celelalte forme de relaţii interpersonale) este determinată de desfăşurarea în condiţii corespunzătoare a celorlalte două faze, cunoaşterea şi alegerea partenerului.

Imaginea pe care şi-o face fiecare dintre parteneri despre celălalt (reală sau deformată) constituie prima condiţie a cooperării lor adecvate, reglează conduitele interpersonale. Fiecare dintre parteneri vine în întâmpinarea celuilalt nu numai cu dorinţele, aşteptările sale, ci şi cu o imagine despre ceea ce ar putea oferi celălalt, despre modul de armonizare a acestor potenţe. Punerea de acord a doi parteneri ne apare ca o tranzacţie interpersonală, ca un schimb calificat între două persoane (competenţe, sentimente) sau, mai exact, - între un emiţător vorbind despre eul său (calităţi, status, sfera afectivă) şi un receptor, purtător şi acesta al unui eu. În viaţa zi de zi omul învaţă arta traiului împreună, abilităţi care sunt imprimate în tradiţiile şi stilul dominant din cultura comunităţii (schimburi de cuvinte, gesturi, idei, sentimente) ajutând la perceperea obiectivelor convergente, contradictorii sau opuse, utilizabile pentru obţinerea unei comunităţi de vederi şi acţiuni. Majoritatea sondajelor demonstrează că dezacordurile conjugale sunt printre primele cauze ale stresului, demonstrând în felul acesta că viaţa în doi nu este o artă uşor de stăpânit.

Totuşi oamenii pot şi trebuie să înveţe să se cunoască, să se evalueze corect reciproc pentru a putea convieţui, conlucra, să descifreze nu numai calităţile eventualului partener, ci şi cum s-ar comporta el în relaţii cu altul. Printr-o atitudine corectă, relaţiile în doi pot constitui cea mai sigură formă de a obţine o dezvoltare personală echilibrată şi cu adevărat fericită.

Specialiştii în domeniu [după 7] recomandă pentru constituirea unui stil de viaţă în doi cu mai puţin stres următoarele:

- să păstrăm o atidudine tolerantă necondiţionată. Este vorba de o experienţă greu de suportat pentru amorul propriu al fiinţei umane, însă este o necesitate prealabilă pentru o bună desfăşurare a fericirii conjugale. Credinciosul, care a

experimentat simţământul iertării divine, se află într-o poziţie favorabilă pentru a face acest pas atât de important. O aderare hotărâtă la principiile de bază ale moralităţii umane ce uşurează enorm rezolvarea conflictelor dintre persoane este exprimată în rugăciuni;

- să ne concentrăm atenţia pe calităţile celuilalt. Fiecare om posedă trăsături bune şi imperfecţiuni. Faptul, care din aceste laturi, pozitive sau negative, se vor manifesta în raporturile reciproce cu oamenii, depinde şi de aceşti oameni, şi de anturajul social. Deci dacă dorim să fim acceptaţi, trebuie să-i arătăm dragostea şi recunostinţa partenerului. Mai puţin să ne gândim la lucruri care ne supără, ci la faptul că partenerul are multe calităţi admirabile;
- diagnosticul – de a identifica care este adevărata cauză a dificultăţilor: banii, problemele sexuale, copiii, rudele, lucrul, odihna – deoarece în cadrul fiecărei sfere generale se determină purtarea sau atitudinea concretă care subminează relaţiile;
- finalitate – cel mai important este să ajungem la un consens în ceea ce priveşte soluţionarea problemei, acesta este momentul pentru a stabili compromisuri;
- creativitate şi spontaneitate – pentru un mod de viaţă sănătos capacitatea creatoare a omului va fi realizată nu numai în activitatea profesională, ci şi în viaţa de familie. Pentru a evita ca o căsnicie să se transforme în chin şi pentru a întări relaţiile dintre cei doi, trebuie să cultivăm o trăire romantică. Se spune că „dragostea nu are vârstă”, în schimb ea are diferite nuanţe. Cu vârsta, sentimentele nu mai au tumultul tinereţii, dar sunt mai profunde, apare nevoia de echilibru şi siguranţă. Dragostea cunoaşte o nouă perioadă romantică, plină de atenţie şi tandreţe din partea partenerului. Ca să se ajungă iarăşi la etapa romantică este nevoie nu numai de a cunoaşte şi a modifica modul de raportare a individului, dar şi de a realiza unele mici activităţi ce par la prima vedere atât de puţin importante, ca de exemplu: să iesiţi din când în cand să cinaţi în oraş, să sărbătoriţi o aniversare a nunţii într-un mod deosebit, făcând atunci declaraţii delicate de iubire sau făcându-vă unul altuia mici cadouri surpriză, etc.;
- comunicare intimă – pentru ca să atingem în cuplu o nouă perioadă romantică, plină de atenţie şi tandreţe din partea partenerului este important în fiecare zi, nu neapărat de lungă durată, a sta de vorbă cu partenerul într-o ambianţă liniştită, în mod deosebit atunci când e momentul să vorbiţi despre problemele delicate sau încărcate de emoţii;
- spiritualitate. Diferite studii sociologice şi psihologice au arătat că familiile în care unul dintre membri este credincios, iar celălalt nu, sau la care se depistează o discordanţă în sistemul valoric, prezintă un înalt nivel de conflict conjugal, în timp ce cele mai înalte grade de satisfacţie conjugală se întâlnesc în familiile în care cei doi au o credinţă comună sau un sistem de valori unic.

Prin urmare, o relaţie mai bună cu familia este şi o dorinţă de a avea o viaţă familială armonioasă şi împlinită, care să te facă să te simţi în siguranţă în faţa ameninţărilor din afară, dar şi o artă, care necesită o muncă zi de zi pentru realizarea acestei dorinţe.

Actualmente, familia devine din ce în ce mai mult un loc de refugiu afectiv ca reacţie la condiţiile stresante ale mediului exterior. Totodată cuplul, familia, fiind mai mult interesată de satisfacerea propriilor interese, tot mai puţin este orientată la realizarea sarcinilor pe care societatea le atribuie instituţiei familiale, ea îşi pierde mult din caracterul ei de instituţie socială. Această nouă perspectivă a indus schimbări majore la nivelul funcţiilor familiale. Perturbările manifestate la nivelul uneia dintre ele au avut un impact direct şi asupra celorlalte funcţii şi roluri. Mai cu seamă, aceasta se referă la funcţia ei educativă de a învăţa valorile morale, culturale, patriotismul şi de a asigura membrilor familiei normele de comportament acceptate social, independenţa şi spiritul de iniţiativă [11].

Referindu-ne la problemele cu care se confruntă instituţia familiei contemporane în contextul unui mod/stil sănătos de viaţă, putem evidenţia unele din ele, care necesită soluţionare:

- în scopul evitării crizei demografice profunde, promovarea tradiţiilor şi educarea tinerelor generaţii în vederea evitării de a practica formele alternative de convieţuire (uniunile consensuale);
- educarea adolescenţilor de către familie privind riscul relaţiilor sexuale timpurii şi al avorturilor;
- acceptarea şi adaptarea la individualitatea partenerului (“nimeni nu eate obligat să corespundă aşteptărilor noastre” – parafrazând «rugăciunea» gestaltistului);
- formarea unor responsabilităţi apărute ca urmare a obţinerii unui nou statut - de soţ/soţie, părinte;
- managementul timpului – timpul alocat celuilalt, timpul alocat serviciului, timpul alocat altor activităţi;
- petrecerea timpului liber în sânul familiei şi promovarea discuţiilor libere între copii şi părinţi pentru a evita discrepanţele şi a asigura o comunicare asertivă, etc.

După cum se ştie, în sistemul interacţiunilor adolescentului cu maturul (în primul rând cu părinţii) pot apărea contradicţii. Pentru soluţionarea contradicţiei după varianta “negativismului” este caracteristic un comportament de neînduplecare globală a adolescentului, ceea ce generează un şir de consecinţe negative asupra formării personalităţii lui – apariţia tendinţelor agresiv-despotice de răspuns. Maturul pierde autoritatea şi el poate fi tratat ca un vestigiu al trecutului, ceea ce justifică în faţa adolescentului neacceptarea de către el a cerinţelor, aprecierilor, concepţiilor maturilor.

A doua variantă se caracterizează prin aceea că contradicţia se manifestă episodic în virtutea comportării inconsecvente a maturilor, când ei sunt nevoiţi, contrar concepţiilor lor, să cedeze adolescentului şi să permită ceea ce nu permiteau mai înainte. Ca rezultat – falsităţi, formarea unei personalităţi dependente de conţinutul intereselor şi năzuinţelor proprii, sau un comportament după un „scenariu”.

A treia variantă a dezvoltării contradicţiei se caracterizează prin dispariţia treptată a contradicţiei şi a conflic-

telor. Aceasta se întâmplă în cazurile când maturul înţelege că adolescentul se maturizează, îşi schimbă atitudinea faţă de el şi nu lasă să se spulbere încrederea reciprocă, apărută mai înainte.

Greutăţile specifice în relaţiile maturului şi adolescentului pot lipsi dacă relaţiile dintre ei se organizează conform unui tip de relaţii mature - prietenie, colaborare constructivă cu norme caracteristice pentru ei de stimă reciprocă, încredere, ajutor. Adolescentul are nevoie de înţelegere din partea maturului. Comunitatea vieţii lor poate fi creată printr-un conţinut diferit, iar colaborarea se desfăşoară în diferite tipuri de activitate, totodată, şi una, şi alta sunt necesare în egală măsură. Anume colaborarea îi permite maturului să-l pună pe adolescent în situaţia ajutorului său şi camaradului în diferite ocupaţii şi activităţi, iar el însuşi să devină pentru adolescent pildă şi prieten. Colaborarea constructivă cu cei mai în vârstă creează condiţii pentru forma pozitivă a manifestării identităţii, deci sporeşte şi calitatea vieţii ambilor participanţi sociali - atât a adolescentului cât şi a maturului.

Prin urmare, constatăm că dezvoltarea maturităţii sociale este statornicirea disponibilităţii omului pentru o viaţă în societate ca un membru cu valoare deplină şi cu drepturi depline al ei. Acest proces presupune dezvoltarea nu numai a disponibilităţii obiective, ci şi subiective, care e necesară pentru însuşirea cerinţelor sociale înaintate faţă de activitatea dată, atitudinii faţă de conduita în primul rând a maturilor, deoarece anume în procesul însuşirii acestor cerinţe se dezvoltă maturitatea socială şi se formează identitatea unei personalităţi tinere.

Personalitatea se formează şi se autodetermină printr-un anumit „mecanism" – societatea, care solicită şi un „instrument" special – relaţiile interpersonale. Stabilirea relaţiilor interpersonale nu poate constitui un proces aleator, cu o dinamică haotică şi imprevizibilă. Relaţiile interpersonale mature necesită un nivel ridicat de dezvoltare morală determinată de străduinţa comună pentru cunoaşterea lumii şi pentru a te cunoaşte mai bine pe tine însuţi.

**Concluzii:**

1. Relaţiile interpersonale aparţin sferei largi a relaţiilor sociale, situându-se undeva la nivelul interferenţei dintre relaţiile care compun existenţa socială (relaţii de producţie, de schimb, de consum) şi cele care alcătuiesc etajul ideologic al conştiinţei sociale (politice, juridice, etice, estetice, etc.). Ele sunt relaţii de tipul om-om, fiind nu numai sociale, dar şi psihologice prin aceea că angajează într-un mod direct percepţia, gândirea, sentimentele şi atitudinile oamenilor şi solicită obiectivarea lor în comportamente relaţionale efective de care depinde calitatea vieţii omului.

2. Noţiunea de "calitate a vieţii" constituie o noţiune evaluativă complexă. Ea se determină prin raportarea diferitelor activităţi care compun viaţa umană şi a diferitor condiţii sau sfere ale vieţii la necesităţile, valorile, aspiraţiile umane. Creşterea calităţii vieţii a reprezentat dintotdeauna tendinţa firească, condiţia care a stat la baza dezvoltării societăţii.

**Referinţe:**

1. Arădăvoaice G. *Comunicarea interumană* (*Principii şi reguli practice*). - Editura ANTET XX PRESS, Filipestii de Târg, Prahova. 1999. 224 p.

2. Caluschi M. *Învăţare transgeneraţională – implicaţii în educaţia familială*//Aspecte psihologice ale familiei contemporane şi problemele educaţiei copilului: Materialele Conf. a 8-a a psihologilor practicieni cu participare intern., 18 mai, 2012/ Coordonator: Lucia Savca– Ch.: S.n., 2012 (tipogr. Reclama"). – p. 18 -24.

3. Chermiss C. *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Beverly Hills, CA: Sage. 1980.

4. Dewe, P. *Job Stress and Burnout. În C. Spielberger* (ed.), Encyclopedia of Applied Psyhology (vol. 2, p. 475): Elsevier Academic Press. (2004).

5. Lucuţ G., Rădulescu S. M. *Calitatea vieţii şi indicatori sociali*. Teoriemetodă-cercetare. Bucureşti: Luminales, 2000.

6. Maslach C. *Burn-out*. Human Behavior, 5, 1976, pp.16-22.

7. Melgosa J. *Fără stres! Un nou stil de viaţă* / trad. Fereşteanu V. – Editorial Safeliz, S.L., Editura Viaţă şi Sănătate, Bucureşti, 2000. – 190 p.

8. Popa M. *Introducere în psihologia muncii*. – Iaşi: Polirom, 2008. – 310 p.

9. Potâng, A., Negară, V., *Coachingul – metodă strategică de dezvoltare organizaţională*. // Conf. şt. naţion. cu particip. internaţ. "Creşterea impactului cercetării şi dezvoltarea capacităţii de inovare" dedicată aniversării 65 de la fondarea Universităţii de Stat din Moldova: Rez. comunicărilor, 21-22 sept., 2011., v. 2 : Ştiinţe sociale. – 2011. - p. 109-111.

10. Rîjicova S., Anţibor L. *Structurarea rolurilor în diferite tipuri de familii*. //Aspecte psihologice ale familiei contemporane şi problemele educaţiei copilului: Materialele Conf. a 8-a a psihologilor practicieni cu participare intern., 18 mai, 2012/ coordonator Lucia Savca [et. al.]. – Ch.: S.n., 2012 (tipogr. Reclama"). – p. 50-55.

11. Turchină T. *Fenomenul "bullying" în grupul de adolescenţi: proces şi roluri participative*. // Studia Universitas. Revistă Ştiinţifică a US Moldova. Seria: Ştiinţe ale educaţiei. Pedagogie. Psihologie. Didactica ştiinţei - Nr.9 (19), Chişinău, 2008, p. 183 – 186.

12. Zlate M. *Coaching-ul – un tip eficient de intervenţie organizaţională* //Revista de psihologie organizaţională, v. 1, nr.2. Centrul de psihologie aplicată, Universitatea din Bucureşti, 2010.

13. Бассиюни К. *Воспитание народоубийц*. – Москва, Изд.: Академический проект, 1999. – 499 с.

14. Дейнека О. С. *Экономическая психология:* Учеб. пособие. – СПб: Изд-во С-Петерб. ун-та, 2000. – с. 55 – 69.

15. Прокофьев А. В. *Социальная справедливость: философские концепции и перспективы*. // Сектор этики Института философии РАН. Этическая мысль. – Вып. 2. – М.: ИФ РАН. 2001. – с. 62.

*16. Психология:* Учебник / Под редакцией А.А. Крылова. – М.: «ПРОСПЕКТ», 1999. – с.559 - 562.

17. Уманский Л. И. *Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов*. // Методология и методы социальной психологии / Под ред. Е. В. Шороховой. – Москва, 1977.

18. Фромм Э. *Человек для самого себя*. Пер. с англ. Э. Спировой. – Москва: АСТ; АСТ. – 2009.