

Actualizarea de sine: de la starea de bine la viziunea asupra lumii

Otilia Ioana Tudorel, Irina Macsinga, Delia Virgă

West University of Timișoara, Romania

Received 24 May 2013; Accepted 01 July 2013

Available online 08 July 2013

The purpose of this study is to examine the relationship between self-actualization, psychological well-being and worldview. A sample of 60 participants was used for this research. These participants were tested using the following instruments: *Short Index of Self-Actualization* (Jones and Crandell, 1986), *Scale of Psychological Well-being* (Ryff, 1989) and *Worldview Assessment Instrument* (Koltko-Rivera, 2000). Results confirm that between self-actualization, psychological well-being and worldview a correlation exists. Developing some skills in youth and adults who value personal growth, self-knowledge and self-acceptance is a premise to self-actualization, and offer important information for counselors and educators.

Keywords: self-actualization, psychological well-being, worldview, personal development

Address of correspondence: Otilia Ioana Tudorel, West University of Timisoara, Department of Psychology, 4 Vasile Pârvan Blvd., room 509, 300223 Timisoara, Timis County, Romania Tel/Fax: +40 256 592320, E-mail: otiliatudorel@gmail.com

Introducere

Cercetarea de față vizează aria psihologiei dezvoltării, a personalității și diferențială, precum și a consilierii, actualizarea de sine reprezentând un concept cu importante valențe aplicative în tot ceea ce înseamnă studii asupra dezvoltării umane, procesului de maturizare și de individualizare. Principalul scop al lucrării de față este acela de a identifica și evalua legătura între actualizarea de sine, starea de bine psihologică și viziunea asupra lumii la nivelul întregului eșantion.

Actualizarea de sine

Termenul de auto-actualizare a fost introdus în literatura de specialitate de Kurt Goldstein și preluat de Maslow (1987), care descrie acest concept ca fiind dorința de împlinire de sine a oamenilor, mai exact de a-și atinge potențialul maxim în conformitate cu predispoziția naturală. Această tendință poate fi descrisă drept dorința de a deveni tot mai mult ceea ce este persoana în toată specificitatea ei, de a deveni tot ce poate deveni.

Folosind metoda Delphi, plecând de la literatura de specialitate și luând în considerare părerile autorizate ale specialiștilor cât și a unor nespecialiști, Leclerc, Lefrançois, Dubé, Hébert și Gaulin (1998) au definit actualizarea de sine ca fiind un proces prin care potențialul fiecărui individ este dezvoltat în congruență cu percepția și experiența acestuia. Pentru a-și dezvolta armonios întregul potențial e nevoie ca individul să-și dezvolte potențialul în armonie cu propriile experiențe. Cei mai buni indicatori ai actualizării de sine sunt deschiderea spre experiență și abilitatea persoanei de a fi congruentă cu ea însăși și cu acțiunile sale.

Actualizarea de sine nu este o chestiune ce ține de înaltă performanță, ci de înaltă funcționare a individului. Totuși, succesul unei bune funcționări nu este garantat de vreme ce nu depinde numai de individ ci și de condiții și circumstanțe din mediu care nu pot fi controlate (Leclerc, Lefrançois, Dubé, Hébert și Gaulin, 1998).

O cercetare relevantă pentru acest studiu este aceea a lui Plouffe și Gravelle, (1989) care într-un studiu cu privire la legătura dintre vârstă, sex, personalitate și actualizarea de sine au demonstrat că există corelații semnificative legate de vârstă. Astfel, subiecții cu vârsta între 68 și 84 ani au obținut un scor mediu mai mic decât cei cu vârsta între 56 și 67 ani la patru dimensiuni ale actualizării de sine: existențialism, reactivitate emoțională, acceptarea agresivității și capacitatea stabilirii unui contact intim.

Tendința de autoactualizare este specifică nu doar oamenilor, ci tuturor ființelor vii, după Rogers (2008) ea fiind aspirația, care se manifestă la toate ființele vii prin dorința de a se extinde, de a se răspândi, de a deveni autonome, de a se dezvolta, de a atinge un anumit nivel de maturitate; de a-și exprima și de a-și manifesta toate capacitățile organismului, în măsura în care această acțiune îmbunătățește organismul sau pe sine însuși.

Conform lui Maslow (1987, apud Schultz, 2005), persoanele aflate în procesul de actualizare a sinelui prezintă următoarele caracteristici: o eficiență percepție a realității – aceste persoane percepând lumea și celelalte persoane clar, obiectiv, fără prejudecăți și idei preconcepute; acceptarea propriei persoane, a celorlalți și a naturii – indivizii își acceptă calitățile și slăbiciunile fără a încerca să prezinte o falsă imagine de sine și fără a se simți vinovați sau rușinați de propriile eșecuri; spontaneitate, simplitate și naturalețe – comportamentul fiind unul

deschis, natural și autentic fără a fi însă prea asertiv. O altă caracteristică este capacitatea acestor indivizi de a se centra asupra problemelor exterioare lor. Ei au un sens în viață, o sarcină de îndeplinit care le solicită mare parte din energie. Această implicare le dezvoltă abilitățile și-i ajută să-și definească sentimentul de sine. Sentimentul detașării și solitudinea sunt alte caracteristici ale persoanelor aflate în procesul actualizării sinelui, aceste persoane pot sta în solitudine mai mult decât persoanele neactualizate, fără ca aceasta să le provoace disconfort. Această independență îi poate face să pară distanți și neprietenoși însă nu aceasta este intenția lor, ei au un grad de autonomie mai ridicat față de al altor persoane și nu râvnesc după suport social. Capacitatea de a avea o prospețime a aprecierii este de asemenea o caracteristică a persoanelor actualizate, ele având abilitatea de a percepe și experimenta mediul cu prospețime și venerație.

Starea de bine psihologică

Acest concept este definit ca fiind percepția subiectivă a individului asupra sănătății psihologice și a calității vieții pe plan cognitiv și al afectelor (Lubin și Whitlock, 2004 apud. Landen și Wang, 2009). Componenta cognitivă se referă la semnificația personală asupra sănătății mentale și a satisfacției în viață iar, dimensiunea afectivă include experiența emoțională personală care poate fi pozitivă sau negativă. (Landen și Wang, 2009).

Bradburn (1969, apud Salami, 2011) considera că o persoană cu un nivel ridicat al afectelor pozitive față de cele negative va avea un nivel ridicat al stării de bine psihologice și invers. În lucrarea de față, se utilizează modelul teoretic elaborat de Ryff pentru a defini dimensiunile stării de bine psihologice.

Ryff (1989, apud Salami, 2011) oferă un model multidimensional al stării de bine psihologice care s-a dezvoltat din teoriile cu privire la modul în care o persoană poate funcționa pozitiv, satisfăcător și eficient odată cu înaintarea în vârstă și a teoriilor despre dezvoltarea umană adecvată. Aceste dimensiuni sunt: autonomia – independență și autodeterminare; controlul asupra mediului – abilitatea cu care persoana își conduce viața; dezvoltarea personală – deschiderea către noi experiențe; relațiile pozitive cu ceilalți – posibilitatea de a avea relații satisfăcătoare și de bună calitate cu alte persoane; scopul în viață – convingerea că viața are un sens; auto-acceptarea – atitudinea pozitivă asupra trecutului și a oamenilor.

În ultimii ani a crescut interesul pentru studierea conceptului de stare de bine psihologică. Aceste studii s-au concentrat asupra afectelor pozitive și negative și a satisfacției în viață. Apoi ele s-au extins și au urmărit modul în care individul percepe diverse aspecte ale funcționării sale, de exemplu măsura în care simte că are controlul asupra vieții, că ceea ce face are un sens și că merită făcut, că are relații satisfăcătoare cu ceilalți (Abbott și colaboratorii, 2006).

Într-un studiu ce urmărea legătura dintre răspunsul emoțional și satisfacția în viață, ca și componente ale stării de bine, și vârstă, s-a constatat (Ehrlich și Isaacowitz, 2002) că răspunsul emoțional, crește cu vârsta iar satisfacția în viață rămâne la același nivel. De asemenea, afectele pozitive au un nivel ridicat la indivizii de vârstă adultă mijlocie față de cei tineri iar cele negative prezintă un declin semnificativ la persoanele de vârstă adultă mijlocie. Conform Ehrlich și Isaacowitz (2002), aceste rezultate sunt în concordanță cu cercetările recente

care arată că are loc un declin al afectelor negative pe parcursul vârstei adulte mijlocii până la vârsta de 60 ani.

Viziunea asupra lumii

Acest termen a fost utilizat în diferite contexte în literatură, fiind numit „filozofie de viață”, „perspectiva asupra lumii”, „viziunea realității”. S-a vorbit despre acest concept ca fiind un mod particular de a percepe lumea, în funcție de filozofia de viață individuală sau de modul în care persoana se raportează la lume și ceea ce înseamnă aceasta pentru ea. Acest concept este utilizat în multe ramuri ale psihologiei, în special în psihologia religiei.

Ibrahim (1985, apud. Coll și Dravers, 2008) se referă la viziunea asupra lumii ca la o filozofie de viață care ne ajută să înțelegem experiența unei persoane, cultura și interacțiunea sa cu mediul.

Sunt oamenii cu adevărat buni sau răi? Își pot alege ei modul de a se comporta sau acesta este fundamental determinat? Care sunt sursele valide ale cunoașterii? Ce este mai important, să perpetuăm tradițiile, să ne bucurăm de prezent sau să ne planificăm viitorul? Care este sensul vieții?

Lucrarea de față abordează modelul teoretic elaborat de Koltko-Rivera (2004) care definește conceptul de viziune asupra lumii ca fiind un set de ipoteze despre realitatea fizică și socială care poate avea efecte puternice asupra cogniției și comportamentului. Acest concept este un set de credințe și ipoteze care descriu realitatea cuprinzând presupuneri despre o varietate de topici (ex. natura umană, sensul și natura vieții), despre ceea ce există sau nu, despre care experiențe sunt bune sau rele, despre obiective, comportamente sau relații dezirabile sau indezirabile. Viziunea asupra lumii este un mod de a descrie universul și viața din cadrul acestuia din perspectiva a ceea ce este și ceea ce ar trebui să fie.

Koltko-Rivera (2004) definește șase dimensiuni ale acestui concept: spiritualitatea – credințele individului legate de metafizică și religie (orientare spirituală) sau de ancorarea în realitatea imediată a lumii actuale (orientarea materială); locul responsabilității – se referă la responsabilitatea sau vina pe care individul o acordă unei persoane sau sistem; voința – credința în libertate, liberul arbitru, individul este constrâns să ia anumite decizii sau le hotărăște voluntar; relația cu grupul – dă orientare colectivă sau individualistă persoanei față de societate; relația cu autoritatea – idealul democratic; mutabilitatea – măsoară credințele legate de stabilirea unor caracteristici interpersonale, de schimbarea naturii umane.

Acest concept de viziune asupra lumii apare într-o serie de cercetări. Un studiu realizat pe studenți își propunea să urmărească relația dintre viziunea asupra lumii, caracteristici demografice și optimism. Astfel, Coll și Draves (2008) susțin că viziunea asupra lumii poate varia în funcție de dimensiunea etnică. Totodată, au confirmat rezultatele cercetărilor anterioare și anume, există diferențe puțin semnificative de viziune asupra lumii în funcție de gen sau vârstă. Koltko-Rivera (2004) a studiat viziunea asupra lumii ca un predictor al performanței. Rezultatele arată că mutabilitatea, orientarea timpului, relația cu autoritatea și interacțiunea sunt legate de performanță.

Relația dintre conceptele studiate

De-a lungul vieții, oamenii se confruntă cu evenimente, situații de viață diverse și provocări cărora trebuie să le facă față și care le dezvoltă existența. Concepte precum starea de bine psihologică, viziunea

asupra lumii și împlinirea de sine sunt înțelese prin modul în care indivizii se raportează la trăirile pe care le au în urma acestor experiențe, la modul în care percep și înțeleg viața și prin modul în care sunt deschiși spre experiență. Aceste experiențe sunt proprii fiecărui individ. Propriile căutări, concepții, alegeri și asumarea acestora ajută persoana, în a deveni, conform lui Rogers (2008) acel sine care e cu adevărat. În calea devenirii, individul începe să renunțe la măști și la a exista doar pentru a trăi conform așteptărilor celorlalți. Conform lui Rogers (2008), îndepărtarea unei măști, despre care credeai că face parte din adevăratul tău sine poate fi o experiență profund tulburătoare. Importante sunt rolul și scenariul pe care ni-l asumăm (Gavreliuc, 2006).

S-ar putea crede că individul acumulează experiență odată cu înaintarea în vârstă și că aceasta se află în strânsă legătură cu împlinirea de sine, viziunea asupra lumii și starea de bine psihologică. Totuși experiențele diferă ca intensitate, depinzând mai mult de deschiderea persoanei în momentul în care acestea s-au produs, de momentul în care s-au produs și de modul în care persoana se raportează la aceste situații. Situațiile cu care se confruntă indivizii, experiențele pe care le trăiesc nu sunt crescătoare ca intensitate proporțional cu vârsta. O persoană de vârsta a treia, de exemplu, nu va trăi o experiență sau situație mai dificilă decât una de vârstă adultă mijlocie doar pentru că aceasta, datorită vârstei ar fi mai pregătită, însă o va putea percepe ca fiind mai dificilă.

Vârsta poate fi văzută ca un proces continuu de adaptare. Acest proces de adaptare este unul dinamic, se desfășoară pe toată durata vieții, în care omul și mediul se influențează reciproc (Baltes, 1987 apud Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers și Smit, 2006). Balter și Carstensen (1996, apud Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers și Smit, 2006) sunt de părere că înaintarea cu succes în vârstă ține de maximizarea și atingerea rezultatelor pozitive și evitarea și minimizarea celor negative.

S-a constatat că persoanele cu scopuri bine stabilite în viață, cu o atitudine pozitivă sau de acceptare a trecutului lor, au avut un nivel ridicat în ceea ce privește starea de bine psihologică (Westerhof, Dittman-Kohli, și Thissen, 2001, apud Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers și Smit, 2006). De asemenea, s-a constatat (Hood & Deopere, 2002 apud Coll și Dravers, 2008) că nu există diferențe în ceea ce privește relația dintre viziunea asupra lumii și vârstă, studiile sugerând că există o mai mare omogenitate a viziunii asupra lumii decât se credea și că factorul vârstă nu contribuie la dezvoltarea modului în care persoana înțelege lumea.

În ceea ce privește tendința spre actualizare, împlinirea de sine, Rogers (apud Macsinga, 2003) arată că aceasta ia un anumit specific, în funcție de vârstă, dezvoltându-se la niveluri diferite. Everingham (2003) sugerează ideea conform căreia perioada vârstei adulte mijlocii poate fi privită ca o perioadă a împlinirii de sine.

În vederea atingerii acestui scop, lucrarea își propune următoarele obiective: identificarea și evaluarea legăturii între actualizarea de sine și starea de bine psihologică, precum și între actualizarea de sine și viziunea asupra lumii la nivelul întregului eșantion.

Pentru atingerea obiectivelor, s-au formulat următoarele ipoteze de lucru:

H1. Cu cât actualizarea de sine este mai mare, cu atât starea de bine psihologică este mai mare.

H1a. Cu cât actualizarea de sine este mai mare, cu atât dezvoltarea personală ca dimensiune a stării de bine psihologică este mai mare.

H1b. Cu cât actualizarea de sine este mai mare, cu atât autonomia ca dimensiune a stării de bine psihologică este mai mare.

H1c. Un nivel crescut al actualizării de sine tinde să fie asociat cu un nivel ridicat al auto-acceptării ca dimensiune a stării de bine psihologică.

H2. Un nivel ridicat al actualizării de sine este asociat cu un nivel scăzut al viziunii asupra lumii.

H2a. Un nivel ridicat al actualizării sinelui se asociază cu o localizare internă scăzută a responsabilității ca dimensiune a viziunii asupra lumii.

H2b. Un nivel crescut al actualizării de sine se asociază cu un nivel scăzut al relației cu grupul, ca dimensiune a viziunii asupra lumii.

H2c. Cu cât actualizarea de sine este mai mare, cu atât dimensiunea relația cu autoritatea este mai mică.

Metodologia cercetării

Studiul de față este unul corelațional, urmărindu-se relațiile dintre cele 3 aspecte considerate, actualizarea de sine, starea de bine psihologică și viziunea asupra lumii, la nivelul întregului eșantion. Datele fiind numerice, pentru această analiză s-a folosit coeficientul de corelație r Pearson.

Procedură și participanți

Studiul de față s-a efectuat pe un eșantion de conveniență format din 60 de participanți, din care 63,3% femei și 36,7% bărbați, cu o medie a vârstei de 33 de ani. Toți subiecții provin din mediul urban, au studii superioare, activează în diverse domenii de activitate, având diverse ocupații.

Testarea s-a făcut individual, prin aplicarea chestionarelor prin metoda creion-hârtie. Mediul în care s-au completat chestionarele a fost unul adecvat (fără factori perturbatori). Subiecții au participat voluntar la această cercetare. Pentru fiecare probă psihologică a existat un instructaj specific, fiind comunicat subiecților atât verbal, cât și scris. Instructajul a fost același pentru toți subiecții, fiind realizat la început, solicitându-se întrebări din partea subiecților astfel încât să se asigure că sarcina a fost înțeleasă. Subiecților li s-a comunicat scopul cercetării și li s-au aplicat toate cele trei probe în aceeași zi. Anonimatul și confidențialitatea datelor au fost garantate participanților, conform normelor deontologice specifice legislației românești.

Metode

Scurt index al actualizării de sine (SISA). Instrumentul construit de Jones și Crandell în 1986, măsoară tendința de actualizare a sinelui și se bazează pe inventarul de orientare personală (Personal Orientation Inventory, POI) a lui Shostrom. Scala cuprinde 15 itemi pe o scală Likert de la 1 la 6, unde 1 reprezintă „acord puternic”, iar 6 „dezacord puternic” (ex. item: „Nu mă simt rușinat de nici una din emoțiile pe care le simt.”). Cotele mari reprezintă un nivel ridicat al actualizării de sine. Scala este alcătuită din 8 itemi cotați direct și 7 itemi inversați. Valoarea coeficientului alpha-Cronbach al consistenței interne este de .56.

Scala stării de bine psihologică a lui Ryff (PWB-R). Acest instrument a fost dezvoltat de Ryff în 1989 și măsoară gradul stării de bine psihologică al individului. El conține 42 de itemi, cu răspunsuri de la 1 la 6, unde 1 este „dezacord puternic” iar 6 „acord puternic”. Dintre cei 42

de itemi, 20 de itemi sunt formulați pozitiv iar 22 sunt inversați. Itemii sunt repartizați în 6 subscale: autonomia (ex. item: "Am încredere în părerile mele chiar dacă sunt contrare părerii generale."), controlul asupra mediului (ex. item: "Am reușit să-mi construiesc un cămin și un stil de viață care să fie în bună măsură pe placul meu."), dezvoltarea personală (ex. item: "Cred că este important să trăiești noi experiențe care să constituie o provocare pentru modul în care gândești asupra lumii."), relațiile pozitive cu ceilalți (ex. item: "Îmi plac conversațiile personale și împărtășite cu membrii familiei sau cu prietenii."), scopul în viață (ex. item: "Îmi place să-mi fac planuri de viitor și să le transform în realitate") și auto-acceptarea (ex. item: "Trecutul a avut suferințe și coborâșuri, însă în general nu aș vrea să îl schimb."). Cotele mari reprezintă un nivel ridicat al aspectelor stării de bine psihologice. Consistența internă pentru cele 6 subscale are valori cuprinse între .68 (dezvoltarea personală) și .83 (autonomia). Pentru acest studiu au fost selectate 3 subdimensiuni ale stării de bine psihologice (dezvoltare personală, auto-acceptare și autonomie). Această selecție are la bază legătura acestora cu actualizarea de sine, așa cum reiese din descrierile anterioare.

Evaluarea viziunii asupra lumii (WAI). Chestionarul a fost elaborat de către Mark Koltko-Rivera în anul 2000 și are în vedere surprinderea viziunii asupra lumii de către individ. Koltko-Rivera a combinat mai multe studii realizate pe conceptul de viziune asupra lumii pentru a realiza un instrument de măsurare multidimensional. Chestionarul are 54 de itemi la care participanții au posibilitatea de a alege dintre șapte variante de răspuns, sub forma scalei Likert de la 1 la 7, "dezacord foarte

puternic", "dezacord puternic", "dezacord", "nu știu", "acord", "acord puternic", "acord foarte puternic". Itemii sunt repartizați pe 6 subscale: spiritualitatea (ex. item: "Există un tărâm spiritual care ne influențează viața pe acest pământ"), locul responsabilității (ex. item: "Oamenii săraci pot da vina, pe buna dreptate, pe societate pentru condiția lor de viață."), voința (ex. item: "Chiar dacă necesită mult efort, o persoană se poate hotărî să-și schimbe un obicei foarte vechi."), relația cu grupul (ex. item: "Nevoile vecinilor au prioritate în fața celor personale"), relația cu autoritatea (ex. item: "Acasă, deciziile importante ar trebui luate de comun acord de către părinți și copii."), mutabilitatea (ex. item: "Caracterul unei persoane nu poate fi distrus, corupt sau modificat."). Cotele mari reprezintă un nivel crescut al dimensiunilor viziunii asupra lumii. Consistența internă pentru cele 6 subscale are valori cuprinse între .60 (mutabilitate) și .91 (spiritualitate). Trei dintre aceste subdimensiuni (locul responsabilității, relația cu grupul și relația cu autoritatea) se leagă conceptual de actualizarea de sine, fiind astfel alese pentru această cercetare.

Rezultatele cercetării

Datele brute obținute în prezenta cercetare au fost interpretate cu ajutorul programului statistic SPSS for Windows 16.0. Verificarea formei distribuției (cu ajutorul histogramelor) a relevat existența unor distribuții simetrice, permițând prelucrarea datelor prin utilizarea metodelor statistice parametrice. Tabelul 1 prezintă media, abaterea standard, consistența internă, dar și corelațiile stabilite între variabilele introduse în studiu.

Tabelul 1. Medii, abateri standard, coeficienți alpha Cronbach și coeficienți de corelație între variabile

Variabile	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Auto-actualizare	60.56	6.55	(.56)						
2. Dezvoltare personala	32.72	5.65	.33**	(.68)					
3. Autonomie	30.62	4.36	.47**	.31**	(.83)				
4. Auto-acceptare	31.52	5.97	.38**	.37**	.44**	(.70)			
5. Responsabilitate	48.97	6.46	-.28*	-.13	-.24*	-.12	(.75)		
6. Relatia cu grupul	38.97	7.43	-.37**	-.19	-.50**	-.46**	.21	(.70)	
7. Relatia cu autoritatea	19.07	5.69	-.33**	-.09	-.16	.01	-.09	.21	(.70)

N = 60; * $p < .05$; ** $p < .01$

După cum se poate observa din Tabelul 1, cu cât actualizarea de sine este mai mare cu atât starea de bine psihologică, evaluată prin dimensiunile dezvoltare personală ($r = .33, p < .01$), autonomie ($r = .47, p < .01$) și auto-acceptare ($r = .38, p < .01$), este mai mare: Un nivel ridicat al actualizării de sine tinde să fie asociat cu un nivel scăzut al viziunii asupra lumii, măsurată prin dimensiunile responsabilitate ($r = -.28, p < .05$), relația cu grupul ($r = -.37, p < .01$) și relația cu autoritatea ($r = -.33, p < .01$). Aceste date confirmă ipoteza 2.

Discuții

Studiul de față își propune identificarea și evaluarea legăturii între actualizarea de sine, viziunea asupra lumii și starea de bine psihologică la nivelul unui eșantion de conveniență.

Corelațiile găsite ca fiind semnificative între actualizarea sinelui și starea de bine psihologică, la nivelul întregului eșantion cât și cele între actualizarea de sine și viziunea asupra lumii sunt în concordanță cu

caracteristicile persoanelor actualizate, conform lui Maslow (1987, apud Schultz, 2005). De asemenea, Bradburn (1969, apud Salami, 2011) considera că o persoană cu nivel ridicat al afectelor pozitive față de cele negative va avea un nivel ridicat al stării de bine psihologice și invers, iar Ibrahim (1985, apud. Coll și Dravers, 2008) se referă la viziunea asupra lumii ca la o filozofie de viață care ne ajută să înțelegem experiența unei persoane, cultura și interacțiunea sa cu mediul.

În ceea ce privește corelația dintre actualizarea de sine și dezvoltarea personală, ipoteza 1a s-a confirmat, în sensul că un nivel crescut al actualizării de sine se asociază cu unul crescut al stării de bine psihologice și a dimensiunilor acesteia, dezvoltare personală, autonomie și auto-acceptare. Aceste rezultate sunt în concordanță cu rezultatele obținute de Schutte și Ryff (1997, apud Vitterso, 2003) ce au găsit o asociere între dezvoltarea personală și deschiderea spre experiențe. Dezvoltarea personală presupune că persoanele cu tendință mai accentuată de împlinire a propriilor potențialități sunt acelea care au un nivel înalt al deschiderii către experiențe,

care percep câmpul experiențial sau fenomenal, cum îl numește Rogers, ca fiind provocator, având capacitatea de a învăța din experiențe, indiferent de valența afectivă a acestora. Maslow (1987), de altfel, arată că una dintre caracteristicile persoanelor actualizate este deschiderea către experiențele de vârf (*peak experiences*) înțeleasă ca și curiozitate și disponibilitate mentală pentru orice tip de experiențe, mai ales pentru cele înalt spirituale. Acest tip de persoană este capabilă să-și trăiască toate sentimentele și se teme mai puțin de el însuși, este pe deplin angajat în procesul de a fi și a deveni el însuși (Rogers, 2008).

Autonomia este o dimensiune a stării de bine psihologice fiind, de asemenea, una din caracteristicile persoanelor aflate în procesul actualizării sinelui și se referă la independența față de mediul fizic și social. Rezultatele cercetării confirmă *ipoteza 1b legată de acest aspect*. Acești oameni (Maslow, 1987) au devenit suficient de puternici pentru a fi independenți față de părerea bună a altora sau chiar de afecțiunea lor. Dworkin (1988, apud Chekola, 2007) spune că autonomia este capacitatea persoanei de a reflecta critic asupra priorităților, dorințelor, țelurilor cât și capacitatea de a le accepta sau de a le schimba în conformitate cu principiile și valorile sale. Exersând aceste capacități, persoana își definește propria natură dând sens și coerență vieții sale și asumându-și responsabilitatea pentru ceea ce este. În momentul în care persoana se îndreaptă spre autonomie treptat ea (Rogers, 2008) își va alege obiectivele spre care vrea să se îndrepte, hotărăște care activități și feluri de a fi au semnificație pentru ea și care nu. De asemenea, conform lui Rogers (2008), autonomia responsabilă înseamnă să alegi și apoi să înveți din consecințe.

Conform (Ryff 1989, apud Salami, 2011), auto-acceptarea ca dimensiune a stării de bine psihologice se referă la atitudinea pozitivă asupra trecutului și a oamenilor, fiind o caracteristică (Maslow, 1987 apud Schultz, 2005) a persoanelor aflate în procesul de auto-actualizare. Rezultatele cercetării au confirmat *ipoteza 1c*. Aceste rezultate sunt conforme cu studiile anterioare (Kilhcci, 1981 apud Ceyhan și Ceyhan, 2010), auto-acceptarea fiind atitudine sănătoasă care ajută individul să evalueze realist toate punctele tari și cele slabe și să-și accepte limitele și punctele slabe ca parte a propriei persoane. Mai mult, după Ceyhan și Ceyhan (2010), auto-acceptarea înseamnă acceptarea de către individ a tuturor părților sale pozitive și negative și este un indicator al sănătății mentale. Persoanele care au ca și caracteristică auto-acceptarea sunt mulțumite de ele însele și sunt conștiente de însușirile pe care le dețin. Sunt conștiente de latura lor pozitivă și negativă și știu să trăiască mulțumiți cu acestea. Pe de altă parte, indivizii care au dificultăți în a se accepta se simt ineficienți și sunt mai puțin încrezători în propria persoană.

Ipoteza 2, prin care se stipulează că există o asociere negativă între actualizarea sinelui și viziunea asupra lumii la nivelul dimensiunilor locul responsabilității, relația cu grupul și relația cu autoritatea, s-a confirmat. *Ipoteza* privind nivelul scăzut al locului responsabilității ca dimensiune a viziunii asupra lumii care se corelează negativ cu actualizarea sinelui a fost confirmată. Locul responsabilității (Koltko-Rivera, 2004) se referă la responsabilitatea sau vina pe care individul o acordă unei persoane sau sistem. Această dimensiune măsoară gradul de responsabilitate sau de vină pe care individul o acordă persoanei sau sistemului (Sue și Sue, 1999 apud Koltko-Rivera, 2004). Aceia care sunt centrați pe persoană, care pun accent pe înțelegerea motivației personale, pe valori,

sentimente sau scopuri, cred că succesul sau eșecul sunt atribuite abilităților sau inadvertențelor personale și de asemenea, aceste persoane au credința că există o relație puternică între abilități, efort și succes. Pe de altă parte, persoanele centrate pe atribuirea situațională văd mediul socio-cultural ca fiind mai influent decât cel individual în creșterea personală. Persoana cu un loc al responsabilității și evaluării ridicat conform lui Maslow (1987) se raportează tot mai rar la alți oameni pentru a găsi aprobare sau dezabrobare, standardele după care să trăiască, suport pentru decizii sau alegeri. Aceste persoane sunt răspunzătoare pentru sine și pentru alegerile pe care le fac. Astfel un nivel scăzut al locului responsabilității la persoanele cu un înalt nivel al actualizării de sine reprezintă asumarea responsabilității propriilor acțiuni.

Relația cu grupul ca dimensiune a viziunii asupra lumii se referă la credințele în prioritățile personale ale persoanei față de cele ale grupului (Koltko-Rivera, 2004) și dă orientare individualistă sau colectivistă persoanei față de societate. Persoanele aflate în procesul actualizării sinelui au relații interpersonale mai profunde și mai consistente decât ceilalți, însă aceste legături includ un număr scăzut de persoane. Aceste persoane nu vor să fie ceea ce „trebuie”, indiferent dacă imperativul este stabilit de părinți sau de cultură, dacă este definit pozitiv sau negativ (Rogers, 2008). Nu vor să se modeleze și să-și modeleze comportamentul într-o formă care nu ar face decât să-i mulțumească pe ceilalți. Conform Maslow (1987), persoanele aflate pe calea autoactualizării sinelui sunt în același timp cei mai individualiști, dar și mai altruști, sociali și iubitori oameni. În cazul acestei asocieri, *ipoteza 2b* se confirmă, între relația cu grupul și actualitatea sinelui corelația este negativă.

În ceea ce privește asocierea dintre actualizarea de sine și relația cu autoritatea, ca dimensiune a viziunii asupra lumii, *ipoteza 2c* este confirmată, cu atât actualizarea de sine este mai mare, cu atât dimensiunea relația cu autoritatea pentru viziunea asupra lumii este mai mică. Această dimensiune se referă la idealul democratic (Koltko-Rivera, 2004). Persoanele cu un grad ridicat al actualizării sinelui constată că (Rogers, 2008) se îndepărtează de la ceea ce așteaptă cultura de la ei. Nerăspunzând presiunilor către conformism, (Rogers, 2008) atunci când indivizii sunt liberi să fie oricum vor, tind să deteste și să pună sub semnul întrebării tendința organizației, a facultății sau a culturii de a-i modela într-o anumită formă. Toate aceste persoane, cu un nivel ridicat al actualizării sinelui sunt democrați în cel mai profund sens posibil (Maslow, 1987). Acești oameni, spune el, au toate caracteristicile democratice evidente sau superficiale. Pot fi prietenoși cu orice om cu caracter adevărat, indiferent de clasă socială, educație, convingeri politice rasă sau culoare. De fapt, deseori pare că nici măcar nu sunt conștienți de aceste diferențe care sunt atât de evidente și de importante pentru omul obișnuit.

Limitele studiului și sugestii viitoare de cercetare

Limitele acestui studiu se referă la consistența scăzută a scalelor utilizate, în special a celei de măsurare a actualizării sinelui care are o consistență internă de .56, având (Sava, 2011) un nivel ridicat al erorii, fapt ce afectează relaționarea sa cu alte probe.

O altă problemă este legată de lipsa echilibrului între subiecții de gen feminin și cei de gen masculin, (63,3% femei, respectiv 36,7% bărbați) din cadrul eșantionului și de numărul scăzut de participanți.

Existența unui număr scăzut de studii în ceea ce privește actualizarea sinelui a fost punctul de plecare al acestui studiu însă acest fapt reprezintă de asemenea și o limită a acestuia. Nu în ultimul rând se poate menționa ca limită a studiului faptul că aceste concepte sunt greu de operaționalizat. Definiția actualizării de sine pune accent pe dezvoltarea potențialului în congruență cu percepțiile și experiențele proprii ale individului însă acestea sunt subiective și diferă de la un individ la altul (Leclerc, Lefrançois, Dubé, Hébert și Gaulin, 1998) și nu depind numai de individ ci și de condiții și circumstanțe din mediu care nu pot fi controlate. La fel este și în cazul dimensiunilor stării de bine psihologice și ale viziunii asupra lumii cu care actualizarea de sine a corelat. Se poate observa că deși există o legătură între acestea, majoritatea lor sunt slab semnificative.

Sugestiile pentru studiile viitoare sunt legate de căutarea unor scale cu o consistență internă ridicată, de introducerea unor măsurători comportamentale pentru anumite variabile luate în studiu și de căutarea unor studii care definesc cât mai clar conceptele și care pot susține rezultatele cercetării.

Concluzii și implicații practice

Corelațiile găsite ca fiind semnificative între actualizarea sinelui și starea de bine psihologică, la nivelul întregului eșantion cât și cele între actualizarea de sine și viziunea asupra lumii sunt în concordanță cu caracteristicile persoanelor actualizate, conform lui Maslow (1987, apud Schultz, 2005).

Punctual, pe baza rezultatelor obținute, se pot formula următoarele concluzii ale acestui studiu:

(a) Actualizarea de sine corelează pozitiv cu dezvoltarea personală ca dimensiune a stării de bine psihologice descrisă ca fiind deschiderea persoanei către noi experiențe și de asemenea, o caracteristică a persoanelor actualizate;

(b) Există o asociere pozitivă între actualizarea de sine și autonomie, ca dimensiune a stării de bine psihologice, autonomie care este caracteristică persoanelor aflate în procesul actualizării sinelui și se referă la independența față de mediul fizic și social;

(c) Nivelul ridicat al actualizării sinelui se asociază cu nivelul ridicat al auto-acceptării dimensiunii stării de bine psihologice, conceptualizată ca fiind atitudinea pozitivă a unei persoane asupra trecutului și a oamenilor;

(d) Un nivel ridicat al actualizării sinelui tinde să se asocieze cu un nivel scăzut al locului de responsabilități ca dimensiune a viziunii asupra lumii și conceptualizată ca fiind gradul de responsabilitate sau de vină pe care individul o acordă persoanei sau sistemului;

(e) Între relația cu grupul ca dimensiune a viziunii asupra lumii și actualizarea sinelui există o asociere negativă. Această dimensiune dă orientare individualistă sau colectivistă persoanei față de societate și a fost definită ca fiind credința în priorități personale ale persoanei și nu în cele ale grupului;

(f) Există o corelație negativă între actualizarea de sine și dimensiunea relația cu autoritatea a viziunii asupra lumii. Dimensiunea măsoară forma relației autorității care poate fi mai bună sau naturală și care reprezintă idealul democratic.

Ca implicații practice, rezultatele acestei cercetări vizează aria psihologiei dezvoltării, a psihologiei personalității și diferențială, precum și a consilierii. Actualizarea de sine reprezintă un concept cu importante

valențe aplicative în tot ceea ce înseamnă studii asupra dezvoltării umane, procesului de maturizare și de individualizare. Faptul că formarea și dezvoltarea la tineri a unor atitudini care valorizează dezvoltarea personală, autocunoașterea și autoacceptarea, reprezintă o premisă a actualizării sinelui este o informație importantă pentru consilieri. Educatorii, atât în formarea tinerilor, cât și în formarea adulților, de asemenea pot prelua informația că o actualizare a sinelui înseamnă și o cultivare a normei internalității, a unei modalități de atribuire internă, dispozițională a evenimentelor. Și nu în ultimul rând, pentru psihologia personalității, este valoroasă cunoașterea faptului că atitudinea de tip individualist, care este diferită de egocentrare, ajută procesul de actualizare a sinelui.

Bibliografie

- Abbott, A., R., Ploubidis, G., B., Huppert, A., F., Kuh., D., Wadsworth, E., J., M., Croudace, J., T., (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes*;
- Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P., Smit, F., (2006). The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & mental health*;
- Ceyhan, A., A., Ceyhan, E., (2010). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal study. *High education journey*. Springer science, Business media;
- Chekola, M., (2007). Happiness, rationality, autonomy and the good life. *Journal of happiness studies*;
- Coll, E., J., Dravers, R., P., (2008). An examination of the relationship between optimism and worldview among university students. *College student journal publisher*;
- Ehrlich, B., S., Isaacowitz, D., M., (2002). Does subjective well-being increase with age? *Perspectives in psychology –The undergraduate psychology journal of the University of Pennsylvania*;
- Everingham, C., (2003). Self-actualization and the ageing process from an intergenerational life course perspective. *Ageing & Society*;
- Gavreliuc, A., (2006). *De la relațiile interpersonale la comunicarea socială*. Iași: Ed. Polirom;
- Koltko-Rivera, E., M., (2004). The psychology of worldviews. *Review of general psychology*;
- Landen, M., S., Wang, D., C., C., (2009). Adult attachment, work cohesion, coping, and psychological well-being of firefighters. *Counselling psychology quarterly*;
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R., Gaulin, P., (1998). The self-actualization concept: a content validation. *Journal of social behavior and personality*;
- Macsinga, I., (2003). *Psihologia diferențială a personalității*. Timișoara: Ed. Mirton;
- Maslow, A., (1987). *Motivație și personalitate*. București: Ed. Trei;
- Plouffe, L., Gravelle, F., (1989). Age, sex, and personality correlates of self-actualization in elderly adults. *Psychological Reports*;
- Rogers, C., (2008). *A deveni o persoană*. București: Ed. Trei;
- Salami, O., S., (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: the moderating role of Emotional intelligence. *Social behavior and personality*;

Sava, F., A., (2011). *Analiza datelor în cercetarea psihologică*. Cluj-Napoca: Ed. ASCR;
Schultz, D., (2005). *Theories of personality*. London: Wadsworth;

Vitterso, J., (2003). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social indicators research*. Kluwer Academic Publishers.