Interpretations and Meanings of Personal Development

[Formarea, internalizarea și transformarea valorilor personale]

Iulia Cristina TIMOFTI¹

¹Senior Lecturer Ph.D., ”Petre Andrei”
University of Iași, Romania,
iuliactimofti@gmail.com

Abstract: This study offers a perspective upon the main directions of interpreting the concept of personal development, starting with hedonistic approach, followed by humanistic approach, then by a different meaning - satisfaction with life. Significant studies upon the concept are presented and also their implications upon mental health.

Keywords: *personal development, subjective well-being, life satisfaction, personal growth, self-determination theory, self-efficacy.*

How to cite: Timofti, I.C. (2020). Interpretations and Meanings of Personal Development. *Anuarul Universității “Petre Andrei” din Iași, Fascicula: Asistența Socială, Sociologie, Psihologie*, 25, 218-236. <https://doi.org/10.18662/upasw/25/45>

Dezvoltarea personală este un domeniu al cunoașterii și intervenției psihologice și manageriale care s-a afirmat în ultimii 40 de ani pe plan internațional ca o adevărată politică socială și educațională permanentă pentru promovarea succesului profesional, social și al bunăstării psihologice. Cursurile de dezvoltare personală au intrat de ceva timp și în România, în special în practica formării continue a adulților, a rezolvării dificultăților cotidiene sociale interumane (Frunză, 2020), familiale și centrate pe nevoile eu-lui. Procesul de dezvoltare personală reprezintă cheia dinamizării și eficientizării unei societăți deschise, bazate pe concurență și schimbare creatoare, cu aspirații și valori centrate pe autorealizare, bunăstare personală și familială, stabilitate morală și deschidere spirituală. Dezvoltarea personală este, astfel, modalitatea concretă și profesionistă de conservare a sănătății, eficienței, satisfacției și potențării la maximum a resurselor psihologice de care dispune o persoană (*apud* Mitrofan, L., 2007, pp. 9-10).

Dezvoltarea personală mai este numită *dezvoltarea de sine* sau *creșterea personală*. Conceptul de stare de bine se referă la funcționarea psihologică optimă și la experiența de viață satisfăcătoare. De altfel, modul în care definim starea de bine ne influențează modul de viață ca atare. Starea de bine și creșterea personală pot echivala cu dezvoltarea personală. *Starea de bine* reprezintă un construct complex ce vizează experiența și funcționarea optimă (fizică, mentală și spirituală). Starea de bine este un proces dinamic de maximizare a potențialului individual. Cercetările curente asupra stării de bine au derivat din două perspective: ***abordarea hedonistă***, care se focalizează asupra fericirii și definește starea de bine în termeni de obținere a plăcerii și de evitare a durerii, și ***abordarea eudaimonistă***, care se concentrează pe semnificare și realizare de sine și definește starea de bine în termenii gradului la care o persoană funcționează complet (Ryan & Deci, 2001, p. 141).

1. Abordarea hedonistă

Această primă și veche abordare consideră că bunăstarea constă în plăcere și bucurie. Conceptul “hedone” este legat de fericire ca plăcere – nu numai a simțurilor, ci și, începând de la Epicur, a minții (Kubovy, 1999). Recunoașterea că „această plăcere este *singurul* bun, dar și că numai plăcerea proprie, pozitivă, momentană este un bun, indiferent de cauzele ei” (Aristip din Cyrene, *apud* Waterman, 1993) dă naștere teoriei morale hedoniste (*apud* Bălățescu, S., 2003, p. 3). Acest hedonism filosofic timpuriu a fost urmat de mulți alți gânditori: Hobbes argumenta că fericirea constă în urmărirea cu succes a poftelor omenești, iar De Sade credea că urmarea senzațiilor și

plăcerii reprezintă scopul ultim în viață. Filosofi reprezentanți ai utilitarismului, precum Bentham, argumentau că o bună societate se construiește prin încercările indivizilor de a maximiza plăcerea și interesul pentru sine.

Psihologii care au adoptat această abordare s-au focalizat pe înțelegerea mai largă a hedonismului ce include preferințele și plăcerile minții și trupului (Kubovy, 1999). Starea de bine constă în fericirea subiectivă și se referă la experiența plăcerii trupului dar și a minții. Prin definirea bunăstării în termeni de plăcere versus durere, psihologia hedonistă își stabilește drept țință a cercetării maximizarea fericirii umane. Deși există multe moduri de a evalua plăcerea ori durerea din experiența umană, majoritatea cercetărilor din domeniu au folosit evaluarea *stării de bine subiective* (SBS – în limba engleză SWB: subjective well-being). SBS include trei componente: satisfacția cu viața, prezența unei dispoziții pozitive și absența unei dispoziții negative, adesea sumarizate ca *fericire*. Așa cum au existat argumente filosofice despre echivalarea plăcerii hedonice cu stare de bine, au existat nenumărate discuții despre gradul în care măsurările SBS definesc *bunăstarea psihologică* (de pildă, Ryff & Singer, 1998). Din această perspectivă, există două aspecte importante privind poziția hedonistă în studierea bunăstării: prima se referă la validitatea SBS ca definiție operațională a hedonismului și/sau bunăstării, a doua privește tipurile de activități sociale sau scopuri menite a promova bunăstarea, indiferent cum aceasta este evaluată. Astfel, apar trei poziții: 1. acceptarea ca indicatori atât a perspectivei hedoniste cât și a SBS; 2. acceptarea utilizării SBS ca definiție operațională a bunăstării cât și subscrierea la perspectiva eudaimonică ce protejează starea de bine subiectivă; 3. respingerea măsurării SBS ca indicator a bunăstării și argumentarea împotriva principiilor hedoniste ca mijloc de producere a stării de bine (*apud* Ryan & Deci, op. cit., pp. 143-145).

Având în vedere cele două dimensiuni ale bunăstării subiective (cognitivă și afectivă), nu este întâmplător faptul că ea a fost conceptualizată de unii autori ca o atitudine. „Bunăstarea subiectivă este o atitudine – scriu Andrews și Robinson în capitolul dedicat acestui fenomen din cunoscuta culegere *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* – și este larg acceptat că atitudinile includ cel puțin două componente fundamentale: cogniția și afectul” (1991). Stull (1987) insistă că implicațiile acestei conceptualizări nu rezidă atât în distincția implicită între cele două dimensiuni, cât în deosebirea de alte elemente psihologice, precum trăsăturile de caracter sau stările de spirit. Astfel, atitudinile ar fi un termen median între stările de spirit, în comparație cu care sunt relativ stabile în timp, și trăsăturile de personalitate, față de care manifestă un anumit grad de

variabilitate. Veenhoven (1993, 1994), trece în revistă studiile care arată că bunăstarea subiectivă este relativ stabilă în timp, dar are și un grad de variabilitate, fără însă a o mai asimila în mod explicit cu atitudinile. Miza, foarte importantă, o reprezintă relevanța acestor măsuri în raport cu politicile sociale: dacă măsura este prea stabilă, atunci nu poate „capta” schimbarea și nu poate evalua progresele. Mai mult, aceasta înseamnă că politicile sociale, în esență utilitariste, nu pot îmbunătăți semnificativ satisfacția. La polul opus, o variabilitate prea mare face inutilizabilă bunăstarea subiectivă, ca mijloc de evaluare a politicilor sociale. Implicațiile sunt însă și mai largi: comparațiile inter-individuale și ale agregatelor scorurilor de satisfacție la nivel intra-societal și inter-societal au sens, ceea ce constituie temeiul pentru o cantitate impresionantă de cercetări comparative întreprinse în domeniul calității subiective a vieții. Există însă teorii care se construiesc tocmai evidențiind aspectul problematic al conceptului. Astfel, pornind de la nivelul ridicat de stabilitate a mediilor societale ale satisfacției vieții, Cummins emite teoria homeostatică a variației satisfacției vieții. Întrucât, cu anumite excepții, nivelurile agregate ale satisfacției vieții sunt relativ stabile, variind în cadrul unui benzi înguste (70 ± 5 pe o scală de la 0 la 100 – standardul de aur” al satisfacției vieții), atunci această componentă ar fi ținută sub un fel de „control homeostatic” (Cummins, 1998; Cummins și Nistico, 2001). Alte studii sugerează existența unei variabilități sezonale a nivelurilor de percepție a bunăstării subiective (*apud* Bălățescu, 2007, pp. 7-8).

Bunăstarea subiectivă este determinată într-o anumită măsură de factorii genetici și se pare că este relativ stabilă în timp. Extraversiunea și agreabilitatea corelează pozitiv cu SBS. Ne putem lesne imagina că SBS corelează pozitiv și cu emoțiile pozitive sau cu o stare de sănătate bună și foarte bună. Urmărirea unor scopuri clare și realizabile poate conduce la bunăstare subiectivă. În schimb, clasa socială și bogăția nu corelează neapărat cu bunăstarea. Un alt aspect interesant este legat de vârstă: se pare că o vârstă înaintată corelează pozitiv cu satisfacția cu viața, contrar așteptărilor. Stima de sine și bunăstarea corelează pozitiv în special în țările individualiste. De asemenea, valorile adânc implementate joacă un rol în starea de bine (*apud* Ryan & Deci, 2001, pp. 148-160).

2. Abordarea eudaimonistă

Cea de a doua abordare, la fel de veche și de actuală ca cea hedonistă, susține că starea de bine constă în mai mult decât simpla bucurie. Este vorba de împlinirea sau realizarea propriei naturi. În *Etica nicomahică*, Aristotel

critică această perspectiva hedonistă, susținând în schimb *eudaimonia*, adică trăirea în acord cu „eul adevărat” (*daimon*), deschizând calea unei filosofii etice în care fericirea constă în realizarea potențialului uman (Waterman, 1993). Eudaimonismul este definit drept teoria sau filosofia conform căreia scopul etic cel mai înalt este fericirea și starea de bine personală (*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 2002). Această stare dorită apare când activitățile din viața oamenilor sunt congruente cu valori profunde deținute de aceștia și sunt total implicate.

În domeniul psihologiei, aceste două orientări cunosc o puternică revigorare în ultimii ani, o dată cu recent înființatele ramuri ale *psihologiei hedonice*, ce cuprinde studiul experiențelor plăcute și neplăcute, și în general al nivelurilor de existență diferite de stările de conștiință (Kahneman et al., 1999), și ale *psihologiei pozitive*, „știința experienței pozitive subiective, trăsăturilor individuale pozitive, și instituțiilor pozitive”, menită a „îmbunătăți calitatea vieții și preveni patologii care apar atunci când viața este sterilă sau lipsită de sens” (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000). Practic, primele demersuri științifice de cercetare a fericirii și satisfacției datează de la mijlocul secolului XX. În această perioadă o multitudine de abordări, atât psihologice, cât și sociologice, apar pe fundalul dezvoltării noilor metodologii de cercetare, dar și al unei orientări caracteristice către om și nevoile sale (Zamfir, 1997; Mărginean, 2002). Alături de noțiunea de fericire, folosită cu oarecare scepticism, din cauza conotațiilor sale umaniste, sunt introduse concepte echivalente, precum: satisfacția cu viața (*life satisfaction*), bunăstare subiectivă (*subjective well-being*), bunăstare psihologică (*psychological well-being*) (*apud* Bălțătescu, 2003, pp. 3-4).

Teoria psihanalitică oferea imaginea omului determinat de pulsuni biologice inconștiente (pulsuni sexuale și agresivitate). Întreg comportamentul uman era văzut ca un efort direcționat către satisfacerea acestor tendințe fundamentale într-o manieră acceptată social. *Behaviorismul* nu oferea o imagine mai pozitivă. Experimentele behavioriste ne prezintă omul ca pe un captiv al mediului, lipsit de voință sau libertate personală. Într-un asemenea context defavorabil omului, în anii '60, și-a făcut apariția *psihologia umanistă*. Adepții acestei perspective (Rogers, Maslow) au indicat că psihanaliștii și behavioriștii nu pot explica toată paleta comportamentelor umane pozitive. Manifestări umane precum dragostea, compasiunea, curiozitatea, creativitatea, realizarea de sine nu pot fi explicate în termenii pulsunii sexuale sau a comportamentului condiționat. Pentru psihologii umaniști, cauza acestor comportamente poate fi regăsită în anumite caracteristici sau aspecte ale Eu-lui care încearcă să devină tot ceea ce poate să fie.

Fiecare dintre noi are o tendință naturală de a se dezvolta într-o manieră care să ne permită o realizare cât mai plenară a tuturor potențialităților pozitive de care dispunem. Ființa umană este înclinată spre dezvoltare pozitivă, spre o permanentă perfecționare de sine. Deși primordială și omniprezentă, această tendință este frecvent inhibată pe parcursul dezvoltării individului. În multe situații, persoanele care nu sunt apreciate sau nu sunt percepute la reala valoare, au tendința de a renunța la îmbogățirea și valorificarea de sine. Este cazul celor care caută aprobarea celorlalți, în particular prin încercarea de conformare la așteptările pe care și le creează ceilalți cu privire la propria lor persoană. În mod curent, fiecare dintre noi este înconjurat de persoane cu care interacționează frecvent (părinți, prieteni, șefi). Aceste persoane au anumite așteptări de la noi, conform propriilor dorințe. Datorită acestei realități, adesea ne schimbăm modul de a fi sau de a reacționa, chiar într-o manieră inconstientă, pentru a veni în întâmpinarea cerințelor celorlalți și pentru a obține atenția, aprecierea și afecțiunea lor. Ori de câte ori acționăm astfel, tendința spre auto-actualizare este suprimată. Cu alte cuvinte, deviem de la traseul stabilit pentru auto-realizare: în loc să devenim tot ceea ce am putea fi, devenim ceea ce vor alții să fim. Realitatea este că majoritatea oamenilor își doresc auto-perfecționarea, însă frecvent aleg o direcție impusă de ceilalți, asupra căreia insistă ulterior singuri.

Pentru *Carl Rogers* (1959), o persoană care se auto-realizează sau funcționează plenar (full functioning) este un individ ce încearcă să-și maximalizeze potențialul de creștere sau dezvoltare personală. Rogers a fost impresionat de ceea ce a văzut ca fiind tendința înăscută a indivizilor de a căuta creșterea, maturizarea și schimbarea pozitivă. Psihologul considera această calitate mai curând o înclinație, un stil de viață, decât o trăsătură a unui individ extrem de înzestrat. Persoanele cu o asemenea înclinare spre funcționarea plenară se caracterizează prin adaptabilitate, tratarea creativă și eficientă a unor situații noi, posedă un concept despre sine clar și realist, sunt responsabili și echilibrați în decizii. Credința în primatul actualizării reprezintă baza terapiei sale nondirective, centrate pe client. Aceasta pleacă de la ipoteza că fiecare individ are dorința și posibilitatea de a se schimba și că indivizii singuri decid cursul schimbărilor. Cel mai important aspect al acestor persoane este faptul că ele sunt în acord cu sine, sunt cu adevărat ființe autentice. *Maslow* (1943) definește astfel de persoane într-o manieră similară numindu-i *persoane care-și actualizează eul* (self-actualizing people). Ceea ce un om poate fi, trebuie să fie echivalează cu îndemnul splendid al lui Nietzsche: să devii ceea ce ești.

Aceste persoane posedă un motiv superior, motivul de auto-realizare (self-fulfillment), forța care îi împinge spre o perpetuă devenire, pentru a

deveni tot ceea ce pot să devină (to become what one has the potential to become). În viziunea inițială propusă de Maslow, o persoană este motivată să se realizeze pe mai multe dimensiuni sau direcții numai atunci când îi sunt satisfăcute nevoile fiziologice și sociale (nevoia de siguranță, dragoste și stimă) (op. cit., p. 383). După mai mulți ani de cercetare, s-a ajuns la concluzia că aceste persoane posedă o serie de trăsături și s-a renunțat la ideea de satisfacție progresivă a nevoilor: motivul auto-realizării poate fi activ și în cazul insuficienței satisfacerii a motivelor fiziologice și sociale. De asemenea, forma specifică pe care aceste nevoi o vor lua variază mult de la o persoană la alta. O persoană își poate dori să fie o mamă ideală, alta să devină un atlet renumit, iar alta să devină un artist. În plus, perioade diferite de viață aduc în prim plan alte dimensiuni de dezvoltare umană, ce par sau devin primordiale pentru individul uman. Deoarece în societatea românească oamenii cu adevărat împliniți sunt cazuri rare, orientarea către românii care au părăsit țara de origine pentru a se realiza în alte spații socio-culturale devine justificată.

A te autoactualiza înseamnă, după Maslow, a deveni acel ce poți deveni atingând apogeul propriului potențial. Autoactualizarea este proces continuu de dezvoltare a potențialului prin folosirea capacităților sale fizice și psihice de a face bine ceea ce dorești să faci. A. Maslow și alți psihologi umaniști aveau o viziune optimistă asupra naturii umane. Ei subliniau originea înăscută a potențialului pozitiv-constructiv a personalității, fiind fermi convinși de realizarea lui în condiții sociale favorabile. De asemenea, ei considerau că majoritatea oamenilor sunt captivi ai diferitelor circumstanțe, care uneori îi încurcă să se autoperfecționeze. Dacă însă oamenii doresc autoactualizarea, ei trebuie să treacă peste limitele sociale, asumându-și responsabilitatea de a deveni cei mai buni care ar putea deveni. Este vorba, în fond, de creșterea psihologică a omului, pe calea cunoașterii optime a Eu-lui și valorificarea pe deplin a potențialului propriu. Iată lista caracteristicilor specifice persoanelor autoactualizate întocmită de A. Maslow (*apud* Cernișanu, M., 2006, pp. 39-45):

- Au o percepție superioară a realității: văd realitatea cum este ea nu cum și-ar dori să o vadă;
- Au o mai mare acceptare de sine și a celorlalți, cât și a naturii: nu dețin nevoia de control;
- Sunt simpatice, spontane și naturale;
- Sunt centrate pe problemele superioare nevoilor vitale;
- Simt nevoia de intimitate și independență, preferând relații ușoare cu cei din jur, neîmpovărate cu obligații ori sacrificii;

- Sunt autonome în acțiuni;
- Savurează din plin orice clipă a vieții, trăind prin emoții;
- Experimentează trăiri de vârf – momente de maximă intensitate ori de relaxare și satisfacție totală;
- Manifestă toleranță și dorință de ajutorare pentru cei mai puțin dotați;
- Dezvoltă relații profunde interpersonale;
- Au un caracter democrat, respectându-i pe ceilalți independent de statutul ori orientarea lor;
- Delimitează clar scopurile și metodele de acțiune;
- Au un simț filosofic al umorului, evidențiind stupiditatea sau absurditatea întregii generații;
- Au un nivel ridicat de creativitate în mai toate domeniile vieții;
- Demonstrează rezistență la influențele mediului cultural imediat.

Maslow susținea că o autoactualizare autentică se întâlnește numai la vârstele mature.

Psihologia umanistă a fost un curent în psihologie constituit în anii '50 în S.U.A. și apoi răspândit rapid în anii '60 și '70 în Europa, cu puternice influențe în sociologie, psihologie socială, antropologie socială și culturală. Dintre personalitățile care au contribuit la conturarea noii orientări se pot cita: Abraham H. Maslow, Carl R. Rogers, Clark E. Moustakas, G. Murphy, Henry Muray, Charlotte Buhler, James F. T. Bugental, Rollo May, Anthony J. Sutich, John Cohen, Albert Wellek, Kurt Goldstein. Acest curent s-a constituit ca o reacție de profundă insatisfacție în mod special față de psihologia tradițională, dar și față de științele social-umane în general.

Psihologia tradițională, conform criticii psihologiei umaniste, nu ia în considerare complexitatea psihicului uman și problemele vitale pentru om în calitate sa de ființă superioară, precum fericirea, idealul, sensul vieții, afirmarea umană, dezvoltarea umană, alienarea, autenticitatea umană, cooperarea etc. Științele sociale, la rîndul lor, au reprezentat o încercare de explicare în sine a fenomenelor sociale, făcând abstracție de semnificația lor pentru om. Datorită inexistenței unei cunoașteri sistematice a acestei problematice, crucială pentru ființa umană, știința nu a putut oferi instrumentele necesare împlinirii și soluționării lor. Majoritatea psihologilor ce împărtășesc o viziune „umanistă” asupra omului sunt de acord că fiecare dintre noi are o tendință naturală de a se dezvolta într-o manieră care să ne permită o realizare cât mai plenară a tuturor potențialităților pozitive de care dispunem. Altfel spus, ființa umană este înclinată spre dezvoltare pozitivă, spre o permanentă autoperfecționare. Această tendință spre *auto-actualizare*

este considerată ca fiind universală și înăscută. Conceptul de auto-actualizare a fost inițial propus de Goldstein (1939) și mai târziu a fost utilizat de A. H. Maslow (1968) pentru a simboliza mișcarea către un nivel optim al dezvoltării personalității (*apud* Amerikaner, 1981, p. 31). Auto-actualizarea corespunde tinereții și vârstei adulte, dar se prelungește pe întreg parcursul vieții. De altfel, considerăm că se pot dezvolta corelații între stadiile dezvoltării psihice umane și nevoile din piramida maslowiană.

Ryff și Singer (1998, 2000) au explorat ideea de stare de bine în contextul dezvoltării pe durata vieții a unei teorii a dezvoltării umane. Autorii au descris starea de bine nu doar ca atingere a plăcerii, ci ca încercarea de atingere a perfecțiunii, ceea ce reprezintă realizarea potențialului personal (Ryff, 1995, p. 100). Ryff a utilizat termenul de **stare de bine psihologică** (SBP – în limba engleză: psychological well-being), distinct de cel de stare de bine subiectivă, și a prezentat o abordare multidimensională în măsurarea SBP, ce include 6 aspecte distincte ale actualizării umane: autonomie, creștere personală, acceptare de sine, scop în viață, stăpânire/control și relaționare/inrudire pozitivă. Aceste 6 constructe definesc SBP atât teoretic cât și operațional și ele specifică ceea ce promovează sănătatea emoțională și fizică (Ryff & Singer, 1998, *apud* Ryan & Deci, op. cit., p. 146).

Teoria autodeterminării (SDT – self-determination theory), propusă de Ryan și Deci (2000) este o altă perspectivă ce îmbrățișează conceptul de eudaimonie, sau realizare de sine, ca aspect central ce definește starea de bine, dar care și încearcă să specifice ce înseamnă actualizarea sinelui și cum anume poate fi realizat acest lucru. Teoria autodeterminării evidențiază trei nevoi psihologice de bază: autonomie, competență și relaționare, teoretizând că împlinirea acestor nevoi este esențială pentru creșterea psihologică (de pildă, motivația intrinsecă), integritate (internalizarea și asimilarea practicilor culturale), pentru starea de bine (satisfacția cu viața și sănătatea psihologică), vitalitate și congruență cu sine. Este evident că relația dintre determinarea din exterior și autodeterminarea din interior este esențială în devenirea personalității. La nivelul individului, datorită activității sale, determinările obiective, externe, devin determinări interne, ce acționează în direcția adaptării individului, a diferențierii lui prin integrarea sa în colectivitate (Dumitru, I.A.I., 2001, p. 73). În constelația motivațională putem distinge factori de moment și vectori de durată. De pildă, în cazul imigranților, motivele imediate ar putea fi starea de saturație, situația financiară precară, iar ca vectori de durată putem aminti realizarea profesională, satisfacția în viață.

În psihologie întâlnim diferențierea dintre Sinele real, Sinele posibil și Sinele ideal. *Sinele real (actual)* este rezultatul experiențelor noastre, al cadrului

social și cultural în care trăim; este modul în care persoana își percepe la un moment dat propriile caracteristici fizice, cognitive, emoționale și sociale. *Sinele ideal* reflectă ceea ce individul ar dori să fie, dar este în același timp conștientă că nu are în prezent resursele necesare pentru a deveni ce își dorește. *Sinele viitor (posibil)* exprimă ceea ce individul poate deveni în viitor, folosind resursele de care beneficiază în prezent; vizează modul în care persoana își percepe potențialul de dezvoltare personală și se proiectează în viitor. Acesta include repertoriul aspirațiilor, motivațiilor și scopurilor de lungă sau medie durată. Eul posibil acționează ca un factor motivațional spre atingerea dezvoltării personale. Nivelul de aspirație este standardul pe care o persoană speră să îl atingă într-o sarcină dată. Important este că, pe de o parte, nivelul de aspirație ne impulsionează în realizarea diferitelor activități și, pe de altă parte, rezultatele obținute influențează nivelul de aspirații. Deși supus determinismului extern, pe o anumită treaptă omul devine sursa propriului comportament, cheia explicării acestuia și astfel apare *autodeterminarea*. Vectorul motiv-scop constituie suportul acestei determinări (Radu, I., 1991, p. 219).

Într-un context similar, putem vorbi de o *inițiativă a creșterii personale* (personal growth initiative, vezi Robitschek, 1998, 1999) definită ca implicarea activă și intențională în procesul de schimbare personală. Această caracteristică este relativ stabilă în timp, corelează pozitiv cu LOC intern, asertivitatea și instrumentalitatea, cu starea de bine psihologică și este negativ corelată cu distresul psihologic. Orientarea spre creșterea personală, din care inițiativa creșterii personale face parte, pare să medieze complet relațiile dintre funcționarea familiei și distresul psihologic (Robitschek, C., 2003, p. 496). Creșterea personală este fundamentală și intrinsecă dezvoltării normative, împlinirii potențialului unei persoane și atribuirii sensului și valorii experiențelor de viață. Este produsul mediului stimulant și reprezintă obiectivul oricărui proces psihoanalitic serios (Yerushalmi, H., 2003, p. 374). Crizele în viața unui om pot conduce spre creșterea personală ulterioară. Migrația spre o altă țară ar putea face parte din această categorie.

Eficacitatea de sine (self-efficacy) este concepția și evaluarea individului cu privire la abilitățile sale, la faptul dacă este în stare sau nu să rezolve anumite sarcini, să își atingă scopurile stabilite, să depășească dificultățile ivite pe parcurs (Iluț, P., 2001, p. 74). Numeroase studii au atestat ideea că între eficacitatea de sine și performanță există o corelație pozitivă, deopotrivă în activitățile fizice, precum și în cele intelectuale. Se pare că explicația este legată de faptul că sentimentul de încredere în propria eficiență produce substanțe biochimice endogene care anihilează oboseala și durerea provocate de eforturi fizice prelungite (Bandura *et al.*, 1988, *apud* Iluț, P., op. cit., p. 76).

Ca orice sentiment de evaluare, încrederea în propriile posibilități și în reușita unor obiective, deci eficacitatea de sine, nu este ceva imuabil. Mai multe cercetări au demonstrat că feedback-urile pozitive primite de indivizi în legătură cu abilitățile lor, inclusiv când acestea nu erau adevărate, au sporit sentimentul eficacității. Eficiența de sine are un înțeles mai larg decât *stima de sine*, aceasta din urmă având o valoare operațională specifică. Poți avea o stimă de sine ridicată, dar o eficiență de sine scăzută privitor la un anumit gen de activitate. Astfel, în timp ce eficacitatea de sine generalizată este mai strâns legată de motivație, stima de sine este mai legată de emoții, afecte. Oricum, afectele și motivația mediază relațiile stimei de sine și eficacității de sine către performanța sarcinilor.

În strânsă conexiune cu propriile convingeri despre eficiența lor și cu concepția despre sine se găsește noțiunea de sine posibil, ținând cont de faptul că oamenii dezvoltă o imagine și o evaluare nu doar în legătură cu ceea ce sunt și pot ei în prezent, ci și cu ceea ce vor fi și vor putea realiza în viitor. Sinele posibil este conceput, de regulă, ca pozitiv. Sinele posibil are funcția de a articula scopurile urmărite de indivizi cu mijloacele de realizare a lor. Completată cu încrederea că strategia aleasă este potrivită și cu încrederea în capacitatea de a atinge aceste obiective (o eficiență de sine ridicată), imaginea de sine în viitor mobilizează la acțiuni și conduce la îndeplinirea lor. Sinele posibil se referă și la îmbunătățirea sinelui actual (self-improvement), la creșterea și întărirea lui (self-enhancement). Fiind componente importante ale concepției despre sine, eficacitatea de sine și felul în care îți vezi persoana în viitor, dorința de autoperfecționare (sinele posibil) constituie puternice forțe motivaționale, angajând pe planul cogniției filtrarea, stocarea, procesarea și actualizarea informațiilor în raport cu aceste evaluări, asumptii și așteptări ce vizează orizontul de timp imediat sau mai îndepărtat (Iluț, P., op. cit., pp. 77-79).

3. Satisfacția în viață

Conceptul de *satisfacție în viață* / *satisfacție a vieții* (*satisfaction with life* în limba engleză) este, pe de o parte, folosit ca un indicator general de bunăstare subiectivă; din altă perspectivă, reprezintă componenta cognitivă a acesteia. Satisfacția în viață este o judecată conștientă asupra vieții în care criteriul de decizie este al persoanei. Veenhoven (1993, 1994) definește bunăstarea subiectivă (fericirea) ca „măsura în care individul își judecă în mod favorabil calitatea globală a vieții sale”. Această apreciere reprezintă fie un proces cognitiv (satisfacția vieții), fie un proces afectiv (componenta hedonică, legată de plăcerea pe care o obține individul din experiențele sale).

Olandezul Ruut Veenhoven este primul profesor de „happiness studies” din lume și organizatorul cunoscutei „World Database of Happiness”, care reunește peste 3200 de studii teoretice și empirice în domeniu. În lucrările de prezentare a acestei baze de date, autorul reunește două clase de indicatori: indicatori ai nivelului cognitiv (satisfacția cu viața) și indicatori ai nivelului hedonic (indicatori afectivi) (Veenhoven, 1993, 1995).

În analizele întreprinse de Veenhoven și colaboratorii săi este privilegiată latura cognitivă, echivalându-se practic *fericirea* cu *satisfacția în viață*. Adept al paradigmei nevoilor, care postulează existența unor necesități general-umane al căror grad de împlinire este în strânsă relație cu fericirea, autorul își propune să demonstreze că:

- 1) în societățile care asigură un grad mai ridicat de satisfacere a nevoilor, fericirea oamenilor este mai ridicată;
- 2) progresul economic și social aduce o tot mai mare fericire în cadrul națiunilor;
- 3) diferențele intra- și inter-societale sunt un rezultat al satisfacerii, într-o măsură diferită, a nevoilor individuale (Veenhoven, 1993, 1997, *apud* Bălățescu, *op. cit.*, p. 5).

Există dovezi conform cărora satisfacția formează adesea un factor separat de indexurile afective ale stării de bine. În primul rând, oamenii pot ignora sau nega reacțiile emoționale negative dar își pot reaminti factorii indenzirabili în propriile vieți. În al doilea rând, reacțiile afective sunt adesea răspunsuri la factori imediați și de scurtă durată, în timp ce evaluarea satisfacției în viață poate reflecta o perspectivă pe termen lung. În al treilea rând, persoanele evaluează conștient propriile circumstanțe de viață care reflectă conștiința valorilor. În opoziție, reacțiile afective pot reflecta motive inconștiente și influențe ale stării corporale în mai mare măsură decât evaluările satisfacției în viață. Punctul de convergență dintre satisfacția în viață și starea de bine emoțională poate fi reprezentat de dependența acestora de estimări evaluative (*apud* Marian, M., 2007, p. 60).

La baza folosirii conceptului de satisfacție a vieții stau câteva presupuneri: că există un sentiment global de bunăstare (sau de satisfacție), că acest sentiment rămâne relativ constant pe o perioadă mai lungă de timp, că poate fi descris cu acuratețe de individ. Satisfacția cu viața, înțeleasă ca evaluarea globală, cognitivă a vieții individului, este un indicator folosit frecvent în cercetările de calitate a vieții. Satisfacția cu viața este unul din indicatorii sociali importanți, fiind utilizat ca instrument de analiză a schimbării sociale. Acest construct este măsurat de regulă prin scale simple ce diferă în privința formulării întrebărilor sau a numărului categoriilor de răspuns. *Scala satisfacției vieții* a fost dezvoltată să evalueze satisfacția cu viața a

respondenților în general. Pavot și Diener prezintă aceeași teorie conform căreia există două aspecte ale SBS: o componentă afectivă, care este la rândul ei divizată în afecte plăcute și afecte neplăcute, și o componentă cognitivă, care este privită drept satisfacție cu viața (1993, p. 164).

Deoarece satisfacția cu viața formează frecvent un factor separat și corelează cu variabilele independente într-un mod unic, pare să merite a evalua separat acest construct. Satisfacția cu viața se referă la un proces de judecare, în care indivizii își evaluează calitatea vieții pe baza unui set unic și propriu de criterii. Prin urmare, ***satisfacția vieții este judecarea conștientă cognitivă a vieții proprii, în care criteriile de evaluare depind de persoana în cauză.*** Aceste criterii diferă de la persoană la persoană, chiar dacă există anumite „standarde sociale”, precum sănătatea și succesul. De altfel, indivizii umani pot avea diferite standarde pentru succes, în diferite arii ale vieții. Iată de ce este necesar a evalua evaluarea globală individuală a vieții decât satisfacția persoanei cu domenii specifice. În orice caz, aceasta este strategia adoptată de autorii Scalei Satisfacției cu Viața (Pavot&Diener, 1993), la care subscriem prin cercetarea noastră. Scala a fost construită pentru evaluarea satisfacției în viață per ansamblu. Dezvoltarea personală este dificil de evaluat, însă această scală simplă poate măsura satisfacția vieții în general a respondenților. Itemii scalei sunt mai degrabă globali decât specifici, permițând respondenților să cântărească domenii ale vieții lor în termenii valorilor proprii. Printre avantaje menționăm că scala are o stabilitate temporală moderată, ceea ce îi conferă o consistență pe termen lung a satisfacției cu viața de-a lungul timpului. Instrumentul este deja tradus în câteva limbi (franceză, olandeză, rusă, coreeană, ebraică, chineză ș.a.). Cât privește limitele sale, scala nu măsoară toate aspectele bunăstării subiective, ci este un instrument ce intenționează a evalua componenta cognitivă mai degrabă decât cea afectivă a bunăstării subiective.

În orice caz, există dovezi că satisfacția adesea formează un factor separat de indexurile afective ale stării de bine, precum latura cognitivă. Oamenii pot ignora sau nega reacțiile emoționale negative, recunoscând în același timp factorii indezirabili din viețile lor. Apoi, reacțiile afective sunt adesea răspunsuri la factorii imediați și de scurtă durată, în timp ce evaluările satisfacției cu viața pot reflecta o perspectivă de termen lung. În ultimul rând, evaluarea conștientă a unei persoane a circumstanțelor proprii de viață poate reflecta valorile și scopurile conștiente (Pavot, Diener, 1993, p. 165).

4. Bunăstare subiectivă, bunăstare obiectivă, satisfacție în viață

Deși filosofia a abundat de reflecții privind fericirea ori satisfacția, debutul cercetării științifice în domeniu se situează la jumătatea secolului trecut. Sociologia și psihologia sunt științele ce au inclus pe lista de cercetări concepte precum *stare de bine subiectivă*, *stare de bine psihologică*, *satisfacția în viață*.

Cercetările empirice asupra *fericirii* au început în anii '60 în câteva ramuri ale științelor sociale. În psihologie, conceptul a fost folosit în studiul sănătății mentale. Cât privește *satisfacția*, acest termen are și el înțelesuri multiple, bazate pe două distincții; vertical – între satisfacția cu „părți” ale vieții versus satisfacția cu viața „ca întreg”, iar orizontal – între satisfacția trecătoare și satisfacția rezistentă. Prin combinarea acestora se ajunge la o taxonomie formată din patru dimensiuni:

- plăcerile* – pot fi senzoriale sau mentale; ideea de maximizare a acestor satisfacții este numită „hedonism” (Epicur se numără printre reprezentanți);
- satisfacțiile parțiale* – se referă la acele satisfacții legate de domenii ale vieții, precum munca/profesia;
- experiența de top* – satisfacția trecătoare poate fi despre viața ca întreg, mai ales când experiența este intensă; se referă mai mult la înțelesurile poetice ori religioase ale termenului (extaz, iluminare);
- satisfacția vieții* – satisfacția rezistentă cu viața ca întreg; Bentham descria fericirea drept „suma plăcerilor și durerilor”.

	Trecătoare	Rezistentă
Parte a vieții	<i>Plăcere</i>	<i>Satisfacție parțială</i>
Viața ca întreg	<i>Experiență de top</i>	<i>Satisfacția vieții</i>

Fig. nr. 1 *Patru tipuri de satisfacție* (Veenhoven, 2004, p. 16)

Pe scurt, fericirea poate fi definită ca desfătarea generală a vieții luate ca întreg (*apud* Veenhoven, R., 2004, pp. 5-6).

Cummins (2000) pledează pentru ireductibilitatea măsurilor subiective și obiective ale calității vieții. Cele două dimensiuni sunt, în general slab corelate datorită fenomenului de „homeostază cognitivă”, care implică o reglare a bunăstării subiective la un nivel pozitiv. Doar la nivelurile foarte scăzute ale calității obiective a vieții, cele două măsuri converg. Acest demers pare să pledeze pentru inutilitatea căutării laturii obiective a unui proces

eminamente subiectiv. Cele două dimensiuni ale calității vieții sunt independente și trebuie conceptualizate ca atare. Acestea, la rândul lor, sunt relativ independente de satisfacția cu viața, componenta cognitivă a calității globale a vieții.

Concluzii

Indiferent de multiplele semnificații acordate acestui concept în domeniul psihologiei, dezvoltarea personală rămâne modalitatea concretă și profesionistă de conservare a sănătății, eficienței, satisfacției și potențării la maximum a resurselor psihologice de care dispune o persoană.

Referințe bibliografice

- Adler, A. (1996, [1966]). *Cunoașterea omului*, București: Editura IRI.
- Atkinson, L. R., Atkinson, R. (1990). *Introduction to Psychology*, Orlando: Harcourt Brace Jovanovich Publishers.
- Băban, A. (coord.) (2003). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere*. Cluj-Napoca: Psinet SRL.
- Bălățescu, S. (2003). Abordări psihosociale ale satisfacției și fericirii. În: *Calitatea vieții*, vol. 14, Oradea, pp. 1-13.
- Bălățescu, S. (2004). Corelate sociodemografice ale satisfacției cu viața în România postdecembristă. O analiză de tendință. În: Zamfir, C., Zamfir, E. (coord.), *Starea societății românești. Volumul conferinței anuale a Asociației Române de Sociologie și a Asociației Române de Promovare a Asistenței Sociale*, Oradea: Editura Universității.
- Bălățescu, S. (2007). Stabilitate și schimbare în nivelurile și structura bunăstării subiective: România 1997-1999, în: *Calitatea vieții*, vol. 18, nr. 1-2, pp. 125-136.
- Baumeister, R. F. (1986). *Identity. Cultural Change and the Struggle for Self*, New York: Oxford University Press.
- Borow, H. (1958). Research Notes from Here and There. Curricular Approaches to Personal Development: Some Problems of Research. In: *Journal of Counseling Psychology*, vol. 5, no. 1, pp. 63-69.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study, In: *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 65, no. 5, pp. 1061-1070.
- Carcea, M. (2003), *Cunoașterea psihopedagogică a persoanei. Manual de învățare autonomă instituțional asistată*, Iași: Editura „Gh. Asachi”.
- Cernișanu, M. (2006). *Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la studenți*. Teză de doctorat, Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”.

- Chelaru, M. (2003). *Psibologia Eului. Cu privire specială la adolescenți*, Iași: Editura Fundației Axis.
- Chelcea, S. (1998). *Memorie socială și identitate națională*, București: I.N.I.
- Cummins, R. A. (2000). Objective and Subjective Quality of Life: an Interactive Model. In: *Social Indicators Research*, vol. 52, no. 1, , pp. 55–72.
- Deci, E., Connell, J.P., Ryan, R.M. (1989). Self-Determination in a Work Organization. In: *Journal of Applied Psychology*, vol. 74, no. 4, pp. 580-590.
- Deci, E., Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. In: *Journal of Happiness Studies*, no. 9, pp. 1-11.
- Deschamps, J.-C., Doise, W., Mugny, G., (1996). *Psibologia socială experimentală*. Iași: Polirom.
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In: *Journal Pers. Soc. Psychol.*, vol. 68, pp. 653-663.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. In: *Journal of Personality Assessment*, no. 49, pp. 71-75.
- Diener, E., et al (2009). A note on the dimensionality of quality of life scales: an illustration with the satisfaction with life scale. In: *Social Indicators Research*, no. 92, pp. 489-496.
- Diener, E., Suh, E. (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. In: *Social Indicators Research*, no. 40, pp. 189-216.
- Dumitriu, I.C. (2005). Cunoașterea de sine. Conceptele de Sine și de Eu. În: *Analele Universității din Oradea. Fascicula Psihologie*, nr. 8, pp. 51-58.
- Dumitriu, I.C. (2005). Dimensiunile și etapele evolutive ale Eu-lui. În: *Analele Universității din Oradea. Fascicula Psihologie*, nr. 8, pp. 115-122.
- Dumitriu, I.C. (2006). Motivația – premisă a dezvoltării personale a studenților. În: *Studii și cercetări științifice. Seria științe socio-umane*, nr. 9, pp. 68-78.
- Dumitriu, I.C. (2008). Personal development. Educational implications. În: *Education and academic research structures of the knowledge - based society*, ISSN 1844-5381, Sibiu: Editura Alma Mater.
- Dumitru, I.A.I. (2001). *Personalitate. Atitudini și valori. Aspecte psihoindividuale și psihosociale*, Timișoara: Editura de vest.
- Enăchescu, C. (2002). *Tratat de psihologie morală*, București: Editura Tehnică.
- Erikson, E. (1968). *Adolescence et crise: la quête de l'identité*, Paris: Flammarion.
- Evans, S., Huxley, P. (2002). Studies of quality of life in the general population. In: *International Review of Psychiatry*, vol. 14, pp. 203-211.
- Frunză, S. (2020). *Filosofie și comunicare cotidiană. Cărțile ar putea să-ți schimbe viața*. Iași: Lumen.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.

- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Cambridge: Polity Press.
- Harari, M., Waehler, C., Rogers, J. (2005). An Empirical Investigation of a Theoretically Based Measure of Perceived Wellness. In: *Journal of Counseling Psychology*, vol. 52, no. 1, pp. 93-103.
- Hogg, M.A., Abrams, D. (1990). *Social Identifications*, Londra: Routledge.
- Iluț, P. (2001). *Sinele și cunoașterea lui. Teme actuale de psihosociologie*, Iași: Polirom.
- Kállay, E., Dégi, C., Vincze, A. (2007). Dysfunctional Attitudes, Depression and Quality of Life in a Sample of Romanian Hungarian Cancer Patients. In: *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, vol. 7, no. 1, pp. 95-106.
- Lieury, A. (1990). *Manual de psihologie generală*, București: Antet.
- Lightsey, O. R. (coord.) (2006). Generalized Self-Efficacy, Self-Esteem, and Negative Affect. In: *Canadian Journal of Behavioural Science*, vol. 38, no.1, pp. 72-80.
- Lupu, I. (2006). Calitatea vieții în sănătate. Definiții și instrumente de evaluare. În: *Calitatea vieții*, vol. 17, nr. 1-2, pp. 1-21.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. (2006). A Developmental Contextual Perspective on Identity Construction in Emerging Adulthood: Change Dynamics in Commitment Formation and Commitment Evaluation. In: *Developmental Psychology*, Vol. 42, No. 2, pp. 366-380.
- Marcia, J.E. (1996). Development and validation of ego-identity status. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 3, pp. 551-558.
- Mărginean, I. (2002). Calitatea vieții percepute în România. În: I. Mărginean & A. Bălașa (Eds.), *Calitatea vieții în România*, București: Expert, pp. 61-108.
- Marian, M. (2007). Validarea scalei de satisfacție în viață. Caracteristici psihometrice. În: *Analele Universității din Oradea. Fascicula Psihologie*, vol. 11, pp. 58-70.
- Marian, M., Roșeanu, G. (2005). Positive causal attributions, social support and self-esteem as predictors of life satisfaction. In: *Analele Universității din Oradea. Fascicula Psihologie*, vol. VIII, Oradea: Editura Universității, pp. 84-96.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. In: *Psychological Review*, no. 50, pp. 370-396.
- Mead, G.H. (1934). *L'Esprit, le soi et la société*, Paris: P.U.F.
- Mitrofan, L. (coord.) (2007). *Dezvoltarea personală – competență universitară transversală. O nouă paradigmă educațională*. Editura Universității din București.
- Muntele Hendreș, D. (2008). Evocarea unei amintiri-resursă și cine beneficiază mai mult de ea. În: *Jurnal de Psihoterapie*, nr. 1, Bacău: Edusoft, pp. 73-82.
- Neculau, A. (coord.) (2000). *Psihologie. Manual pentru clasa a X a*, Iași: Polirom.
- Ng, W., Diener, E. (2009). Feeling bad? The „power” of positive thinking may not apply to everyone. In: *Journal of Research in Personality*. No. 43, pp. 455-463.

- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. In: *Psychological Assessment*, vol. 5, no. 2, pp. 164-172.
- Popescu-Neveanu, P. (1978). *Dicționar de psihologie*, București: Editura Albatros.
- Radu, I. (coord.) (1991). *Introducere în psihologia contemporană*, Cluj-Napoca: Editura Sincron.
- Rice, T., Steele, B. (2004). Subjective well-being and culture across time and space. In: *Journal of Cross-Cultural Psychology*, vol. 35, no. 6, pp. 633-647.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale Scores with a Mexican American College Student Population. In: *Journal of Counseling Psychology*, vol. 50, no. 4, pp. 496-502.
- Rusnac, S., Jardan, V. (2004). *Identitatea de gen și dificultățile de identificare determinate de schimbarea rolurilor sociale*. În: *Didactica Pro*, nr. 3 (25).
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In: *Annual Review of Psychology*, vol. 52, pp. 141-166.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. In: *Journal of Happiness Studies*, no. 9, pp. 139-170.
- Schmit, M.J., Kihm, J.A. (2000). Development of a global measure of personality. In: *Personnel Psychology*, vol. 53, pp. 153-193.
- Steger, M. F., Frazier, Patricia, Oishi, S., Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life*. In: *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 53, No. 1, pp. 80-93.
- Tap, P. (1988), *La Société Pygmalion*, Paris: Dunod.
- Trautwein, U., Lüdtke, O. (2006), *Self-Esteem, Academic Self-Concept, and Achievement: How the Learning Environment Moderates the Dynamics of Self-Concept*. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 90, no. 2, pp.334-349.
- Van Halen, C. P. M. (2002). *The Uncertainties of Self and Identity*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Veenhoven, R. (1995). *World Database of Happiness*. In: *Social Indicators Research*, vol. 34, nr. 3, pp. 299–313.
- Veenhoven, R. (1998). Two state-trait discussions on happiness. In: *Social Indicators Research*. No. 43, pp. 211-225.
- Veenhoven, R. (1999). Quality of life in individualistic society. In: *Social Indicators Research*. No. 48, pp. 157-186.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as an Aim in Public Policy. The greatest happiness principle. In: Linley, A., Joseph, S., *Positive Psychology in Practice*, Hoboken: John Wiley&Sons.

- Weltzel, C., Inglehart, R., Klingemann, H.D. (2003). The theory of human development: a cross-cultural analysis. In: *European Journal of Political Research*, vol. 42, pp. 341-379.
- xxx, *Enciclopedia de filosofie și științele umane DeAgostini* (2004). București: All Educational.
- xxx, *Grand dictionnaire de la psychologie Larousse* (1991). Paris.
- xxx, *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* (2002).
- xxx, *World Database of Happiness* (2002).
- Yerushalmi, H. (2003). Facilitating personal growth. In: *Psychoanalytic Psychology*, vol. 20, no. 2, pp. 363-377.
- Zamfir, C. (1984). Indicatori și surse de variație a calității vieții. București: Ed. Academiei României.
- Zavalloni, M., Louis-Guérin, C. (1984). *Identité sociale et conscience*, Toulouse: Privat.