



IMPORTANȚA FACTORULUI AUTOACTUALIZARE ÎN OPTIMIZAREA COMPORTAMENTULUI LA ADULTUL EMERGENT

THE IMPORTANCE OF THE SELF-ACTUALIZATION FACTOR IN OPTIMIZING THE BEHAVIOR OF THE EMERGING ADULT

Violeta Lungu, doctorand, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chişinău,
psiholog clinician, România

CZU: 159.923

Rezumat

Premise. Conform cercetărilor, Autoactualizarea, așa cum a fost conceptualizată de Maslow și preluată de creatorii modelului Cinci suprafactori de personalitate are legături puternice cu starea de bine psihologic și satisfacția în viață. De asemenea, descriptorii fațetelor se constituie într-un ghid valoros pentru elaborarea unui program de dezvoltare personală pentru tinerii din categoria NEET. În cadrul cercetării doctorale am propus un program de optimizare comportamentală prin dezvoltarea suprafactorilor de personalitate din modelul Big Five, așa cum au fost conceptualizați și descriși în Chestionarul ABCD-M [5]. În acest articol prezentăm rezultatele obținute pentru suprafactorul Autoactualizare și fațetele sale.

Metoda. În cadrul studiului longitudinal au participat 24 de tineri, cu vârste între 23 și 26 de ani, aparținând categoriei NEET.

Rezultate. În urma participării la programul de intervenție psihologică pentru optimizarea comportamentului, tinerii au înregistrat creșteri semnificative ale Suprafactorului Autoactualizare și fațetele sale, cu excepția Aprofundării.

Cuvinte cheie: dezvoltarea personalității, maturitate în curs de dezvoltare, Cinci mari factori, adult emergent, Autoactualizare

Abstract

Premise. According to research, Self-actualization, as conceptualized by Maslow and taken over by the creators of the Big Five Personality model, has strong links with psychological well-being and life satisfaction. Facet descriptors are also a valuable guide for developing a personal development program for young people in the NEET category. In the doctoral research we proposed a behavioral optimization program by developing personality suppressors from the Big Five model, as they were conceptualized and described in the ABCD-M Questionnaire [5]. In this article we present the results obtained for the Self-actualization and its facets.

Method. The longitudinal study involved 24 young people, aged between 23 and 26, belonging to the NEET category.

Results. Following the participation in the psychological intervention program for the optimization of the behavior, the young people registered significant increases of the Self-actualization Surface and its facets, except for the Deepening.

Keywords: personality development, developing maturity, Five big factors, emerging adult, Self-actualization

Au trecut mai bine de 7 decenii de când Maslow a propus o teorie integrată a motivației umane care încă ne mai surprinde prin actualitatea ei. Autoactualizarea sau actualizarea de sine reprezintă realizarea completă a potențialului unei persoane și dezvoltarea deplină a abilităților sale. Acest concept se află în vârful ierarhiei atât de bine cunoscute piramide a lui Maslow, fapt care a adus și multe dintre criticile teoriei. Teoreticienii și cercetătorii au elaborat instrumente de măsurare a nivelului de autoactualizare. Unul dintre acestea cel dezvoltat de S. B. Kaufman [2].



În studiul de validare al Scalei sale de Autoactualizare, acesta afirmă că persoanele care raportează caracteristici ale autoactualizării sunt mult mai motivate de creștere, de comportamente exploratorii și iubire față de umanitate în general. Caracteristicile autoactualizării au fost, de asemenea, asociate cu bunăstarea psihologică, inclusiv cu o satisfacție mai mare în viață, acceptarea de sine, relații pozitive, sentimentul de stăpânire a mediului, creșterea personală, autonomia și transcendența de sine. Scorurile ridicate la autoactualizare sunt predictorii pentru rezultatele în muncă, creativitate în diverse domenii. Până la validarea în limba română a unui instrument de măsurare a tendințelor de actualizare, cercetătorii pot folosi Scala Autoactualizare din ABCD-M, versiunea românească a modelului Cinci suprafactori de personalitate [5]. Suprafactorul Autoactualizare din ABCD-M se deosebește de suprafactorul Deschidere mentală/spre experiență/intelectuală, așa cum au fost conceptualizați de Goldberg și Wiggins. ABCD-M conceptualizează Scala Autoactualizare în atitudini și motivații ce permit persoanei transformarea, evoluția, aspirația, angajarea pe o traiectorie de devenire personală ascensională, depășind motivațiile ce țin de supraviețuirea imediată, aflate pe primele trepte ale piramidei lui Maslow. Fațetele Scalei Autoactualizare sunt Aprofundare, Toleranță, Rafinare, Independență și Creativitate. Regăsim în aceste fațete caracteristicile principale ale autoactualizării din teoria lui Maslow sau ale individuării lui Jung, care depășesc existența de tip reactiv și animă persoana către un scop transformativ. Am găsit în descrierea fațetelor Autoactualizării din ABCD-M un ghidaj în realizarea unui program de intervenție psihologică pentru dezvoltarea personalității și optimizarea comportamentului adultului emergent din categoria NEET (care nu sunt încadrați profesional și nu urmează niciun program educațional sau de formare), prin aplicarea unor metode și tehnici de inspirație umanistă de depășire a sentimentului de stagnare, neputință, defensă în fața realității, de căutare a ceea ce este facil și familiar.

Metoda. Cercetarea a avut un design experimental longitudinal, cu două grupuri experimentale (GE și GC).

Participanți. La intervenția psihologică pentru dezvoltarea personalității adulților emergenți au participat 24 de persoane, cu media de vârstă 24.2 ani ($AS=1.17$) incluse în cercetarea doctorală privind Optimizarea comportamentului prin ameliorarea schemelor mentale disfuncționale la adultul emergent. Participanții la cercetare aparțin categoriei NEET (tineri care nu sunt încadrați profesional și nici nu urmează vreun program educațional sau de formare [6]).

Instrumente



Scala Autoactualizare din ABCD-M, Inventar de personalitate tip BIG 5. Fașetele Autoactualizării sunt Aprofundare, Toleranță, Rafinare, Independență, Creativitate.

Procedura. Pentru a evalua eficiența programului de intervenție psihologică pentru mărirea capacității de autoactualizare, participanții au completat chestionarul ABCD-M, apoi au fost împărțiți aleator în două grupuri omogene (experimental GE și de control GC). La finalizarea programului participanților li s-a reaplicat proba ABCD-M. Prezentăm în continuare rezultatele obținute la fașetele Scalei Autoactualizare.

Analiza statistică și rezultate

Intervenția psihologică de grup a facilitat dezvoltarea tendinței de autoactualizare. În Tabelul 1 prezentăm rezultatele înregistrate de grupul participant la programul de intervenție. Datele arată diferențe semnificative între rezultatele obținute de GE în etapa retest față de etapa test, după aplicarea testului Wilcoxon. Schimbările semnificative se datorează metodelor și tehnicilor aplicate în cadrul programului, punctual aplicat pe fiecare fașetă a a factorului Autoactualizare ($Z=-2.598$, $\Sigma R+=55$, $\Sigma R-=0$, $p=0.005$: Aprofundare ($Z=-.472$, $\Sigma R+=72$, $\Sigma R-=6$, $p=0.009$), Toleranță ($Z=-3.108$, $\Sigma R+=45$, $\Sigma R-=33$, $p=0.005$), Rafinare ($Z=-2.953$, $\Sigma R+=66$, $\Sigma R-=0$, $p=0.003$), Independență ($Z=-2.814$, $\Sigma R+=78$, $\Sigma R-=0$, $p=0.002$), Creativitate ($Z=-2.598$, $\Sigma R+=78$, $\Sigma R-=0$, $p=0.002$).

Tabel nr. 1. Date descriptive și testul Wilcoxon pentru GE test și retest

Autoactualizare și fașete	MEDIA (N=24)		Z	p
	Test	retest		
Autoactualizare	99.87 (12.7)	110.08 (11.9)	-2.598	0.009
Aprofundare	18.75 (3.2)	18.95 (3.6)	-.472	0.637 (ns.)
Toleranță	20.8 (2.9)	22.2 (2.4)	-3.108	0.002
Rafinare	20.9 (2.8)	23.33 (2.6)	-2.953	0.003
Independență	20.5 (3.9)	23.7 (4.1)	-3.129	0.002
Creativitate	18.92 (2.7)	21.9 (2.9)	-3.077	0.002

Grupul de control (GC) nu înregistrează diferențe semnificative statistic între cele două testări, așa cum observăm în Tabelul 2.

Tabel nr.2 . Date descriptive și testul Wilcoxon pentru GC test și retest

Factori de Personalitate	MEDIA (N=24)		Z	p
	Test	retest		
Autoactualizare	94.8 (12.7)	95.2 (8.9)	-0.715	0.474 (ns.)



Aprofundare	20.08 (2.1)	20.17 (1.8)	-.715	0.474 (ns.)
Toleranță	18.7 (2.7)	18.9 (2.1)	-.378	0.705 (ns.)
Rafinare	19.7 (3.4)	19.5 (2.9)	-.087	0.931 (ns.)
Independență	18.3 (3.6)	18.7 (3.05)	-.635	0.602 (ns.)
Creativitate	18.1 (1.7)	18.4 (1.6)	-0.577	0.456 (ns.)

Discuții. În urma programului de intervenție psihologică tinerii au raportat niveluri semnificativ mai ridicate pentru tendința de Autoactualizare. Progresul înregistrat s-a datorat faptului că intervenția a folosit conceptualizările și descrierile fațetelor drept ghidaj în desfășurarea metodelor și tehnicilor aplicate. După desfășurarea programului participanții au raportat un nivel semnificativ mai ridicat de Aprofundare, înțelegând prin aceasta modificarea atitudinii existențiale prin creșterea curiozității, a dorinței de înțelegere a sensurilor ascunse ale vieții, depășind în parte superficialitatea aparențelor. În cadrul întâlnirilor participanții și-au conștientizat parte din prejudecăți și au căutat să înțeleagă situațiile cu care se confruntă în viața de zi cu zi. În același timp au înțeles că au dreptul să se manifeste imperativ atunci când se confruntă cu stereotipiile celorlalți, că este necesar să facă eforturi pentru a fi cât mai informați, analitici, receptivi, raționali, cu interese diverse și un mod de gândire critic, care nu se mulțumește cu o imagine prefabricată. Cu aceste premise, participanții au fost gata să abordeze cea de a doua fațetă a Autoactualizării, Toleranța, chiar dacă între etapa test și cea de retest modificările nu au fost semnificative statistic.

Toleranța este, conform descriptorilor, deschidere și toleranță față de viață. Au fost analizate și demontate schemele mentale ale nevoii de perfecțiune în favoarea relativizării, curiozității, deschiderii și flexibilității. Aceasta permite depășirea viziunii alb-negru tipice gândirii adolescente și adoptarea unor poziții mai puțin rigide, a modelelor de cele mai multe ori internalizate în familie. Putem spune că tinerii au descoperit beneficiile de a fi mai maleabili, mai indulgenți cu sine și cu ceilalți, mai altruști și mai pacifiști.

În strânsă legătură cu fațeta Aprofundare se află Rafinarea, definită drept preocupare pentru cunoaștere, atitudine reflexivă-interogativă față de sine și realitate în general. Această fațetă este în legătură cu empatia cognitivă, cu capacitatea individului de a se pune în mod rațional în pielea semenului său. Putem afirma că tinerii participanți la program au înțeles importanța formării personale și a transformării în direcția unui scop clar definit, fără a se teme că ar putea fi judecați.



Fațeta Independență este în strânsă legătură cu tolerarea ambiguității fără ca individul să se simtă în nesiguranță. Acceptarea situațiilor contradictorii și asumarea responsabilității crește nivelul de toleranță la percepția lipsei de control. Tinerii au devenit mai independenți și mai responsabili, mai centrați pe sine în fața situațiilor ambigue sau contradictorii. Această fațetă este corelată cu un locus al controlului cu tendință de internalizare și cu stăpânirea de sine, cu creșterea autopercepției că pot exista pe propriile picioare.

Ultima fațetă a Autoactualizării este Creativitatea. Descriptorii Creativității se referă la spiritul liber, imaginație, apetența pentru nou și inovație. Această fațetă trăsătură este importantă pentru tinerii care au un acut sentiment al stagnării, blocării așa cum sunt tinerii NEET. Dezvoltarea acestei trăsături aduce după sine atitudinea de căutare activă, explorare, ca premisă pentru implicarea directă în schimbare. Creșterea receptivității față de nou este foarte utilă celor aflați în impas profesional sau social pentru că îi deschide către posibilități noi care cer capacitate de adaptare. Tot această fațetă, în corelație cu Independența poate duce la dorința de schimbare, de depășire a tutelei părintești cu mijloace proprii și inovative. Tinerii participanți au conștientizat necesitatea ieșirii din zona de relativ confort și de stagnare.

Suprafactorul Autoactualizare reprezintă expresia cea mai manifestă a metatrăsăturilor de Stabilitate și Plasticitate [1; 2]. În termeni de neuroștiințe, perioada maturității emergente este intervalul în care flexibilitate și plasticitatea creierului se intersectează la cel mai înalte niveluri și sunt asociate cu creșterea și dezvoltarea [3]. Iată de ce tinerii adulți traversează perioada cea mai propice dezvoltării personalității lor, cu atât mai mult cu cât condițiile psiho-sociale le permit experimentarea. Autoactualizarea a arătat, de asemenea, legături puternice cu mai multe aspecte ale bunăstării, fiind corelată cu satisfacția în viață și cu toate fațetele modelului de bunăstare psihologică a lui Ryff: autoacceptarea, relații pozitive, creșterea personală, autonomia, stăpânirea mediului și scopul în viață. Un alt domeniu de corelație înalt semnificativ este cel profesional [4]. Conform consilierului în carieră S. Sackett [7], mulți oameni nu reușesc să realizeze autoactualizarea, deoarece le lipsește încrederea în ei înșiși, în mediul lor, ceea ce îi împiedică să experimenteze liber viața. Cu toate acestea, S. Sackett consideră că autoactualizarea este posibilă în ciuda procesului dificil, idee la care raliem și noi: deși tinerii NEET se află în impas educațional și profesional, dezvoltarea personalității, cu precădere a fațetelor Autoactualizării, pare a fi o cale dezirabilă pentru optimizarea comportamentului în vederea adaptării cât mai bune la realitate și atingerea stării de bunăstare psihologică.



BIBLIOGRAFIE

1. DEYOUNG, C. G. Toward a theory of the Big Five. *Psychological Inquiry*, volume 21, pp. 26-33, 2010
2. KAUFMAN, S.B. *Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being*. *Journal of Humanistic Psychology*, pp. 1-33, SAGE, 2018
3. KUHN, S., LINDENBERGER, U. Research on Human Plasticity in Adulthood: A Lifespan Agenda in K.W. Schaie & S.L. Willis (Eds) *Handbook of the Psychology of Aging*, Eighth edition, Elsevier Inc., 2016
4. JUDGE, T.A., HELLER, D., MOUNT, M. K. Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, volume 87, pp. 530-541, 2002
5. MINULESCU, M. *Big Five. ABCD-M*, Editura SINAPSIS, 2007
6. OECD. *The NEET challenge: What can be done for jobless and disengaged youth?*, in *Society at a Glance 2016: OECD Social Indicators*, OECD Publishing, Paris, 2016
7. SACKETT, S. J. Career counseling as an aid to self-actualization. *Journal of Career Development*, volume 24 (3), pp. 235-246, 1998