

Daniela Ionescu

**ANALIZĂ ȘI DEZVOLTARE
PERSONALĂ**

Psihologia autodeterminării

Cuvânt-înainte de Ticu Constantin

POLIROM
2020

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte</i> (Ticu Constantin)	13
<i>Cuvânt introductiv</i>	15
Capitolul 1. Autodeterminare și dezvoltare personală 17	
1. Introducere	17
2. Fundamentul programului de dezvoltare personală	21
2.1. Activități de bază	22
2.2. Mecanismele învățării	23
2.3. Internalizarea, introiecția și integrarea experiențelor	31
2.4. Prințipiile învățării	33
2.5. Transferul	34
2.6. Etapele unui program de dezvoltare personală	35
2.7. Activități	36
2.8. Metode	36
2.9. Antrenamentul	38
Capitolul 2. Analiza personală	39
1. Module de analiză personală	39
2. Povestea vieții	39
3. Memoria autobiografică	43
4. Experiențele timpurii	45
4.1. Teoria perioadelor critice de neurodezvoltare	45
4.2. Teoria imprimării	45
4.3. Factori de risc psihologic în copilărie	47
5. Persoanele-cheie	54
6. Evenimente semnificative	55
7. Stresul și răspunsul la stres	59
8. Autoreglajul	65
8.1. Mecanisme	65
8.2. Reglarea autonomă	66
8.2.1. Strategii cognitive de reglare emoțională	66
8.2.2. Stabilitatea emoțională și strategiile comportamentale	67

8.3. Reglarea controlată/externă	68
8.4. Discuții	71
9. Capacitatea de autoorganizare	73
10. Autenticitatea de sine	74
11. Trăsăturile de personalitate	77
12. Identitatea de sine	84
13. Fațetele sinelui	88
14. Monitorizarea de sine	91
15. Vitalitatea și entuziasmul	93
16. Potențialul personal	94
17. Sensul vieții	95
18. Satisfacția de viață	98
Capitolul 3. Dezvoltare personală. Modele validate științific	103
1. Repere în structurarea programului de dezvoltare personală	103
2. Modele din psihologia pozitivă	104
2.1. Concepția de bază	104
2.2. Modelul general al personalității pozitive	105
2.3. Modelul lui Ryff	113
2.4. Modelul PERMA	117
2.5. Experiența hedonică și experiența eudaimonică	119
2.6. Modelul virtuților	121
2.7. Fericirea autentică	125
3. Inteligența emoțională	129
4. Psihologia autodeterminării	131
4.1. Motivația	131
4.1.1. Nevoile psihologice fundamentale	131
4.1.2. Aspirațiile	139
4.1.3. Orientarea motivațională	140
4.1.4. Motivația intrinsecă	143
4.1.5. Motivația extrinsecă	144
4.1.6. Motivația autonomă și motivația controlată	147
4.1.7. Persistența motivațională	149
4.2. Voința	152
4.2.1. Ce este scopul?	152
4.2.2. Formularea scopurilor	153
4.2.3. Procesualitatea voinței	155
4.2.4. Scopuri majore	159
4.2.5. Scopurile, personalitatea și comportamentul	165
4.2.6. Facilitarea, interferența, conflictul scopurilor	166
4.2.7. Concordanța scopurilor cu sinele	167
4.3. Fenomene paradoxale în autodeterminare	170
4.3.1. Neglijarea de sine	170

4.3.2. Procrastinarea	171
4.3.3. Eroarea negativității	173
4.3.4. Stilul explicativ negativ	173
4.3.5. Autohandicaparea	174
4.3.6. Preferarea recompenselor imediate în defavoarea celor ulterioare	174
4.3.7. Monitorizarea surselor amintirilor false (<i>source monitoring</i>)	176
5. Modele operaționale	180
6. Dovezi științifice	182
7. Concluzii	186
<i>Bibliografie</i>	187

Seria *Collegium. Psihologie* este inițiată de Adrian Neculau.

© 2020 by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezentă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă: © lightsource/Depositphotos.com

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,
sc. 1, et. 1, sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

IONESCU, DANIELA

Analiză și dezvoltare personală: psihologia autodeterminării / Daniela Ionescu; pref. de Ticu Constantin. – Iași: Polirom, 2020
Conține bibliografie

ISBN: 978-973-46-8110-5

I. Constantin, Ticu (pref.)

159.9

Printed in ROMANIA

15. Vitalitatea și entuziasmul

Un obiectiv al analizei și dezvoltării personale este a depăși sau a ține sub control problemele astfel încât să ne dezvoltăm vitalitatea, entuziasmul, bucuria de a trăi. Vitalitatea este energia disponibilă a sinelui, energia psihică care generează starea de bine și capacitatea de a te autodetermina. Din punct de vedere neurologic, vitalitatea este energia organică ce ne oferă posibilitatea de a acționa. Un aspect pe care îl constatăm și îl comunicăm clienților este că expunerea lor la factori de risc psihologic sau alți factori toxici are ca efect reducerea vitalității și bucuriei de viață. Acest fenomen apare în expuneri psihotoxice, în situațiile de epuizare fizică și psihică, în contextul unor probleme psihologice clinice (depresie, anxietate), în problemele somatice.

Exercițiu. Protejează și hrănește mereu vitalitatea ființei tale!

Dacă simți că nu ai vitalitate, analizează următoarele cauze posibile:

- ești expus/ă la un factor de stres psihologic, pe fondul căruia îți scade bucuria de viață;
- ești într-o perioadă de tranziție în viață;
- există modificări fiziologice datorate vârstei;
- ești expus la factori de psihotoxicitate în muncă;
- lucrezi prea mult și îți suprasolicuți corpul;
- cineva sau ceva îți consumă energie;
- ai probleme de sănătate, de somn.

Adaugă și alți factori. În cazul tău, ce factori crezi că îți scad vitalitatea?

Din perspectiva teoriei autodeterminării, putem să ne sporim nivelul de vitalitate dacă ne concentrăm să obținem satisfacerea nevoilor psihologice fundamentale: autonomie, competență, relaționare, interacțiune socială. Efectul este creșterea cantității de energie psihică utilă pentru autoreglare (Ryan, 1995). Se creează un circuit energetic care se autoîntreține, direcționându-ne și susținându-ne acțiunile.

Exercițiu. Fii în formă!

Cum să îți dezvolți vitalitatea?

- Dacă ai probleme de sănătate, ocupă-te de ele pentru a reduce efortul și pierderile de energie ale corpului.
- Redu pe cât se poate expunerea la persoane și activități care îți creează disconfort, solicitare, consum energetic.
- La fel ca sportivii, adu în corp suplimente psihice și fizice, adică expune-ți mintea sistematic la lucruri plăcute, acordă atenție mesei (mese echilibrate, tihnite, în locuri plăcute), introdu sportul în programul tău (acesta împinge organismul peste limitele actuale, consolidează sistemul imunitar, oxigenează creierul și corpul, te scoate din staza activităților sedentare).

- Participă alături de alții la activități care îți stimulează entuziasmul.
- Respectă weekendul și conchediile, nu le sacrifică.
- Dezvoltă activități de relaxare: artă, spectacole artistice, spectacole sportive, activități cu impact filosofico-spiritual etc.
- Propune-ți și efectuează alte acțiuni care să crească bucuria de viață și vitalitatea.

16. Potențialul personal

Teoria autodeterminării susține că individul este orientat în mod nativ spre descoperirea potențialului personal, spre creștere și dezvoltare personală, spre realizarea sinelui. Sinele ne direcționează spre *descoperirea propriului potențial*, a emoțiilor, sentimentelor și scopurilor noastre autentice.

Cunoașterea potențialului personal este un aspect foarte important al dezvoltării personale. Sinele joacă rolul de integrator la nivelul personalității, încorporând informații despre caracteristicile personale. Cunoașterea de sine direcționează persoana spre acțiuni ce facilitează manifestarea potențialului personal și devenirea persoanei.

Motivația de actualizare a potențialului personal este o sursă intrinsecă a autodeterminării. Ea devine un mecanism care impulsionează individul să acționeze pentru a-și modela trecutul și prezentul, a construi viitorul, a adopta un mod de viață în acord cu potențialul propriu, cu viziunea reușitei personale.

Descoperirea și dezvoltarea potențialului personal se realizează în acord cu reperele stabilite de persoană, cu indicațiile maeștrilor persoanei. Aceste repere vor direcționa eforturile spre împlinirea capacităților personale, a autonomiei, a interacțiunii sociale la care persoana aspiră. Punerea în acțiune a potențialului personal constituie o resursă foarte utilă pentru autodeterminare, conduce la formarea unei personalități proactive, nu reactive, o personalitate care își asumă faptele, responsabilitatea în acțiuni (Deci și Ryan, 2000). Persoana care și-a pus în funcțiune potențialul se conduce pe sine în efortul de creștere a competențelor sale adaptative și constructive pentru a-și atinge vocația, sensul și semnificația propriei vieți.

Exercițiu. În ce constă potențialul tău?

Care sunt calitățile pe care le-ai descoperit la tine? Câte și care dintre aceste calități au putut fi dezvoltate? Pe cele nevalorificate dorești să le dezvolți? Alocă mai mult timp pentru dezvoltarea potențialului tău! Aderi la ideea că se poate face un plan de acțiune pentru acest scop?

În demersul de autodeterminare, un pas decisiv este cunoașterea potențialului personal, clarificarea cu sine a direcției de viață, a parcursului și a sensului existenței personale. Prin analiza personală, omul se înțelege pe sine mult mai bine, învăță cum să își managerizeze potențialul propriu, calitățile și defectele personale, pentru a evoluă către autodeterminare.

Atenție ! Descoperirea diferitelor forme de potențial personal ne motivează pentru a căuta soluții în vederea împlinirii potențialului. Chiar dacă ocupația principală din care ne câștigăm existența nu implică pe deplin manifestarea potențialului personal, putem dezvolta ocupații secundare, hobby-uri care ne împlinesc. Analizați această strategie în cazul dumneavoastră !

17. Sensul vieții

Sensul vieții rezultă din urmărirea și îndeplinirea unui set de scopuri cu valoare personală (*semnificative, relevante*) pentru persoană. Aceste scopuri sunt susținute de *motive personale, intrinseci* și de abilități cognitive care permit stabilirea unor scopuri și consolidarea voinei de a le îndeplini (intenționalitate, planificare, determinare, capacitate de finalizare).

Frankl (1988) conceptualizează sensul în viață ca fiind o experiență a libertății și autodeterminării. Sensul în viață presupune sentimentul de responsabilitate și o viziune clară asupra propriei vieți, sentimentul de împlinire și un angajament autentic față de scopurile de viață personale.

Sensul poate dispărea dacă persoana se confruntă cu evenimente nefavorabile. În această situație putem vorbi de începerea unui proces de căutare a sensului cu rolul de a reechilibra persoana și de a o ajuta să se adapteze schimbărilor care au loc în viața sa (Steger *et al.*, 2008).

- Cercetările în domeniul sensului în viață se axează pe două componente ale acestuia :
- 1) prezența sensului în viața individului ;
 - 2) căutarea sensului (Steger *et al.*, 2008).

- Când devine un construct mintal și atitudinal, sensul vieții este asociat cu :
- claritatea sistemului de valori : persoana știe care care sunt lucrurile valoroase, importante pentru sine ;
 - structurarea sistemului de scopuri : persoana își stabilește ținte precise pentru a urca fiecare treaptă a realizării de sine în direcția sensului adoptat ;
 - implicarea autentică în urmărirea scopurilor : pentru a-și menține parcursul în viața personală conceptualizată ca viață cu sens, persoana se implică în acțiunile cu valoare pentru sine.

Sensul conferă direcție și coerență vieții. El se construiește pe obiective diverse, legate de valori familiale, materiale, profesionale, spirituale care, odată îndeplinite, conduc la satisfacție (Ivtzan *et al.*, 2013). Studiile arată că oamenii sunt mai sănătoși mintal, se simt mai bine dacă urmăresc anumite scopuri decât dacă se preocupă preponderent de căutarea unor surse ale plăcerii. Viața centrată pe scopuri și sens conduce

la un sentiment de satisfacție mai mare decât viața centrată pe plăceri. În limbaj științific, orientarea eudaimonică (centrarea pe scop) a vieții o transcende pe cea hedonică (centrarea pe plăcere) (Peterson, Park și Seligman, 2005). A nu se înțelege că cele două orientări se exclud. De fapt, ele sunt complementare.

Existența unui sens sau a unui scop al vieții are impact asupra reglajului comportamental. Persoanele fără scopuri de viață sunt mai puțin atente la propria sănătate. Cele care au scopuri de viață sunt mult mai atente la starea de sănătate pentru că doresc să fie sigure că realizează ceea ce și-au propus. Indivizii care au un scop central care le conferă sens vieții sunt mai puțin predispuși la a se îmbolnăvi, iar riscul mortalității este mai scăzut pentru cei mai în vîrstă (Boyle *et al.*, 2009).

Persoanele care urmăresc scopuri semnificative pentru ele înceși trăiesc mai plenar starea de bine, sunt hotărâte (Steger *et al.*, 2008), prezintă stimă de sine și mai multe emoții pozitive (Steger și Kashdan, 2007; Steger, Oishi și Kashdan, 2009).

Cei care au scopuri de viață sau un sens existențial se simt în general mai bine (Park, Park și Peterson, 2010), au grija să evite factorii psihotoxici (Psarra și Kleftaras, 2008), au o motivație mai puternică pentru realizări în muncă și în viață, sunt mai optimiști, mai mulțumiți de viață (Kallay, 2015).

Exerciții. *Tine mereu aproape ceea ce are semnificație pentru tine!*

1. Întocmește un tabel cu două coloane și zece rânduri. Notează pe prima coloană zece lucruri (activități, persoane, calități/aspecte) care au semnificație pentru tine. Corespunzător cu fiecare aspect, notează în a doua coloană procentul în care fiecare lucru creează sens în viața ta, adică te stimulează să mergi înainte sau pe o anumită rută, dezvoltând în sufletul tău sentimentul că merită să continui.
2. În grupul de dezvoltare personală discută despre tine sau despre alții cu privire la sensul și scopurile vieții, bucuriile de zi cu zi. Care este, de fapt, formula cea mai potrivită pentru tine în raport cu realizarea unor lucruri, activități, scopuri care au semnificație pentru tine?

Realitatea ne arată că scopul de viață poate fi elaborat de propria persoană, dar și de familie, de societate. Când ne stabilim sensul vieții, în mod ideal este de dorit să fim realiști, să proiectăm un parcurs care ne creează satisfacție. Se spune că „drumul poate fi mai plăcut decât atingerea scopului sau destinației”.

Există și situația în care destinul ales este frustrant, ori din cauza dificultăților întâmpinate pe parcurs, ori a faptului că, odată ajunși la destinație, descoperim că finalitatea are mai puține satisfacții (ba chiar are și inconveniente) decât am crezut când am făcut alegerea.

Există și persoane care nu își propun să aibă un sens în viață și, cu toate acestea, se simt foarte bine. În cazul lor, sensul este creat de satisfacțiile de zi cu zi.

Unele persoane simt că pierd sensul când în viața lor apar schimbări: ieșirea la pensie, plecarea copiilor de acasă, alte evenimente care pot conduce la tulburări de adaptare. Dacă sensul vieții este pierdut, apare o perioadă de comportament dezorganizat,

lipsit de viziune, chiar de speranță. Persoana simte că nu își poate controla viața și nu mai are scopuri pe termen lung semnificative pentru sine. Unele persoane caută să se adapteze, altele pot claca.

Familia ne poate trasa o direcție de viață aşa cum cred membrii ei. Uneori această abordare este utilă, alteori nu. Totodată, societatea ne oferă modele de destin prin felul în care își organizează structurile: cariera, familia, activitatea de relaxare etc.

Exerciții. Bucuria de viață este sensul!

În legătură cu sensul și semnificația vieții tale:

Ai făcut deja o alegere, ți-ai proiectat deja un drum și o țintă?

Când ai făcut alegerea, te-ai interesat/informat din diverse surse care este de fapt starea lucrurilor?

Rezonezi cu această alegere sau este mai mult alegerea altora?

Ai discutat cu cei care au făcut o alegere similară?

Ai experimentat opțiunea aceasta de viață înainte de a lua o decizie majoră?

Ce competențe îți trebuie pentru a atinge obiectivul stabilit? Ce grad de autonomie? Ce relații sociale?

Există persoane-cheie care te pot ajuta? Cum ajungi la ele?

Există oportunități care ar putea apărea? Cum le creezi?

Ai avut în vedere schimbările posibile pe parcurs?

Care sunt surprizele ce pot apărea în drumul tău pentru a-ți urma sensul, semnificația vieții, scopul, destinul?

Cât este de plăcut și cât este de frustrant drumul ales?

În efortul tău de a-ți realiza destinul, ai timp să te bucuri de fiecare zi?

Ce alte aspecte ar putea fi discutate pe această temă?

Studiu de caz (Ionescu, 2019a)

Femeie, 32 de ani. Nu se bucură de viață, plângе ușor, se simte mereu îngrijorată. Este preocupată în special de sănătatea ei (are dureri de spate) și a părinților ei. A fost diagnosticată cu tulburare depresivă și urmează un tratament. Are sentimentul de pierdere a sensului vieții, insomnie, iritabilitate, anhedonie. Își face griji mari pentru părinții ei, care de zece ani au probleme deosebite de sănătate. Aceștia se certau mereu când ea și sora ei erau copii. În prezent, părinții se ceartă aproape zilnic. Clienta locuiește cu aceștia și cu iubitul ei, pe care l-a cunoscut în urmă cu trei ani și la firma căruia este angajată. El ține foarte mult la ea și tolerează situația actuală. Tatăl ei are mai multe intervenții chirurgicale și urmează un tratament strict, dar refuză să ia în considerare indicațiile medicale privind respectarea regimului de viață. Clienta are foarte mare grija ca el să nu sufere, să nu pătească ceva. Îl dădăceaște mereu în diverse feluri, își manifestă grija și insistă ca el să respecte prescripțiile medicale. Tatăl ei pare că se simte bine când primește atenția și insistențele fiicei, când face pe eroul, nerespectând regimul alimentar și fizic prescris.

Mama clientei a fost diagnosticată cu depresie în timpul sarcinii, fiind supusă la un regim foarte ostil din partea mamei ei, care suferă de o tulburare anxioasă (plângеa tot timpul). Aceasta a pus presiune asupra fiicei sale (mama clientei) pentru tot felul de lucruri gospodărești, era intolerantă la dezordine și simțea nevoia de ordine și de control. Tatăl clientei și-a asumat un rol dominator în casă, fiind însă puțin implicat în treburile gospodărești.

Clienta nu suportă gândul că într-o zi părinții ei nu vor mai fi. Locuiește cu ei pentru a-i ajuta în orice problemă, dar nu reușește să amelioreze tensiunile dintre cei doi. I-a rugat să renunțe la ceartă, însă ei nu au colaborat.

Clienta a dezvoltat și atacuri de panică, alături de gânduri recurente pe tema morții. Disparația părinților ar fi un eveniment catastrofal, clienta reacționând din perspectiva identificării cu familia de origine. Astfel, *ruperea acestui echilibru ar fi un eveniment căruia ea consideră că nu-i poate face față* („Ei sunt tot universul meu”).

Climatul familial a fost mereu încărcat, însă părinții s-au comportat frumos cu ea. Clienta nu a reușit să se desprindă de familia de bază, nici ca locație și nici emoțional. Astfel, ea a rămas cantonată într-o relație în care se simte atât copil, cât și adult ocrotitor, amânând tot mai mult procesul natural de individualizare și de obținere a independenței ca ființă umană.

Prietenul ei este cu opt ani mai în vîrstă decât ea. El îi tolerează problemele și o ocrotește. Ea se bazează pe el în tot ceea ce întreprinde (*surprindem patternuri de dependență și în relația de cuplu*).

Clienta are un istoric de expunere la un climat familial tensionat, din care are nevoie să iasă, însă nu poate rupe relația de dependență dintre ea și părinti. Părinții îi hrănesc această dependență, expunând-o la problemele lor emoționale. Intervențiile ei nu rezolvă problemele părinților, iar grija pe care ei o primesc de la ea le hrănește nevoia de afecțiune (pe care nu au avut-o de la părinti sau de la partenerul de viață).

Clienta este preocupată preponderent de starea de sănătate a tatălui ei și uneori își învinuiește mama pentru că îi accentuează unele stări negative.

Clienta a avut mereu probleme în a-și face o familie din cauza oscilațiilor dispoziției. Ea nu se simte în largul ei dacă își asumă un rol individualizat, dacă pleacă de acasă pentru a trăi independent. Nu își găsește rolul adecvat într-o posibilă căsnicie. Nu poate funcționa din perspectiva unui rol psihologic feminin, ceea ce i-a adus dificultăți în relațiile de cuplu. Deși este foarte mulțumită de protecția oferită de partenerul actual, lasă să se înțeleagă că el este tipul de bărbat sensibil, atent, dar nu foarte masculin (ca tatăl ei).

În viața profesională clienta nu a avut niciodată aspirații mari, de fapt nu a avut nicio aspirație. Situația actuală este cea mai bună pe linie profesională.

Analizați cazul. Ce factori contribuie la afectarea dezvoltării personale și a autodeterminării pacientei? Desenați arhitectura psihologică a pacientei: stări emoționale, factori externi psihotoxici, vulnerabilitate personală. Realizați analiza SWOT pentru clientă. Ce schimbări trebuie să facă ea?

18. Satisfacția de viață

Satisfacția vieții este rezultatul subiectiv al percepției reușitelor pe care persoana le are în interacțiunea cu mediul (Johnston și Finney, 2010). Când persoana percepă că a obținut ceea ce și-a dorit, ceea ce a visat în viață, atunci apare sentimentul de mulțumire. Acest sentiment se referă la viață în general, dar și la diferite aspecte ale vieții:

- viața de familie ;
- relația de cuplu ;