



ACADEMIA ROMÂNĂ
Școala de Studii Avansate a Academiei Române
Institutul de Filosofie și Psihologie „Constantin Rădulescu-Motru”

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

RESURSELE PSIHOSOCIALE
ÎN APRECIEREA STĂRII DE BINE LA ADULTUL
ACTIV PROFESIONAL

CONDUCĂTOR DE DOCTORAT:

Prof. Univ. Dr. Margareta Dincă

DOCTORAND:

Secu Andrea Ecaterina

2024

CUPRINS

<i>Preambul</i>	
Capitolul 1 DIRECȚII TEORETICO-METODOLOGICE ÎN ABORDAREA RELAȚIEI DINTRE STAREA DE BINE ȘI RESURSELE PSIHOSOCIALE	1
1.1. Starea de bine.....	
1.2. Resursele psihosociale	3
1.3. Relația dintre starea de bine și resursele psihosociale.....	6
Capitolul 2 METODOLOGIA CERCETARII	11
Capitolul 3 STUDIUL RELATIEI DINTRE RESURSELE PSIHOCIALE ȘI STAREA DE BINE	
Studiul 1: Identificarea diferențelor de utilitate percepută a resurselor pentru atingerea obiectivelor personale în funcție de vârstă (identificarea resurselor esențiale)	
3.1.1. Premise.....	13
3.1.2 Metodologia de cercetare.....	13
3.1.3. Rezultate	15
3.1.4. Concluzii	23
Studiul 2: Explorarea capacității anticipative a resurselor psihosociale esențiale pentru starea de bine a adultului la diferite vârste	
3.2.1. Premise.....	24
3.2.2. Metodologia de cercetare.....	24
3.2.3. Rezultate	27
3.2.4. Concluzii	30
Studiul 3: Validarea rezultatelor obținute printr-un program de coaching	
3.3.1. Premise.....	31
3.3.2. Metodologia de cercetare	31
3.3.3. Rezultate	33
3.3.4. Concluzii	34
Capitolul 4 CONCLUZII ȘI DISCUȚII GENERALE	
4.1. Sinteza rezultatelor și contribuțiile cercetării.....	35
4.2. Limitele cercetării.....	41
4.3. Concluzii și direcții viitoare de cercetare.....	42
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	44

Preambul

Starea de bine, frecvent asociată sănătății, longevității, relațiilor sociale pozitive, performanței în muncă și creativității (Diener *et al.*, 2018), a captat atenția cercetătorilor din diverse domenii, cum ar fi: psihologia, economia, filozofia, gerontologia și medicina. Subiectul a fost intens explorat științific, iar motorul de căutare Google Scholar, doar pentru componenta subiectivă a stării de bine, prezintă peste 140 de mii de publicații (Diener *et al.*, 2018).

Interesul crescut al cercetătorilor a permis descrierea mecanismelor implicate, a determinantilor și a consecințelor bunăstării, însă a clarificat doar parțial legătura dintre starea de bine și obiectivele personale, din perspectiva resurselor necesare pentru îndeplinirea cu succes a acestor obiective.

Pornind de la premisa că în mediul profesional din ziua de azi, caracterizat prin ritm alert, schimbări continue și presiuni diverse, este vital să se înțeleagă mai profund modul în care resursele psihosociale pot constitui factori de susținere pentru angajați; teza de doctorat și-a propus să abordeze relația dintre resurse și stare de bine pentru o înțelegere mai profundă a evoluției priorităților și resurselor individuale odată cu înaintarea în vârstă și să permită lărgirea perspectivei asupra procesului de dezvoltare umană pe întreg parcursul vieții active.

Plecând de la cercetările care evidențiază legătura între starea de bine și realizarea obiectivelor personale, precum și de la studiile care arată că prioritățile și proiectele individuale se schimbă odată cu înaintarea în vârstă, s-a conturat ideea că odată cu trecerea timpului, se modifică și resursele necesare pentru a asigura succesul în atingerea acestor obiective personale.

Scopul demersului a constat în explorarea și înțelegerea rolului pe care resursele psihosociale le au pentru starea de bine. Prin aceasta, s-a urmărit atât identificarea unor măsuri ce ar putea fi recomandate decidenților organizaționali de către specialiștii în psihologie cât și identificarea unor potențiale intervenții psihologice menite să sprijine îmbunătățirea bunăstării adulților în diverse etape ale vieții și carierei lor.

În acest context, prin cercetarea de față s-a urmărit identificarea resurselor psihosociale considerate esențiale de către adulții de vârste diferite, raportat la obiectivele personale, dar și studiarea influenței acestor resurse psihosociale asupra stării de bine.

Lucrarea este structurată în patru capitole.

Primul capitol cuprinde fundamentarea teoretică a lucrării. În acest capitol sunt prezentate principalele direcții teoretico-metodologice în abordarea relației dintre starea de bine și resursele psihosociale.

Al doilea capitol prezintă metodologia cercetării. Capitolul cuprinde scopul, obiectivele, procedura de lucru, probele și strategia de analiză statistică folosite. Tot în acest capitol sunt descrise două analize preliminare: prima realizată pentru stabilirea principalelor subperioade ale etapei de adult activ profesional, iar cea de a doua pentru adaptarea unui instrument destinat măsurării resurselor psihologice.

Al treilea capitol reprezintă partea de cercetarea tezei. Acest capitol se axează pe studierea rolului resurselor psihosociale pentru bunăstarea subiectivă a adultului activ profesional la vârste diferite.

În acest capitol sunt prezentate trei studii.

➤ **Primul studiu**, relevant organizațional, are rol explorator și este destinat identificării resurselor pe care adulții de diferite vârste le consideră esențiale (fără de care obiectivele lor personale nu pot fi îndeplinite), analizându-se și diferențele de apreciere a utilității diferitelor resurse de către adulții activi profesional care fac parte din categorii de vârstă diferite.

➤ **Cel de al doilea studiu**, relevant din perspectiva intervenției de specialitate, vizează atât identificarea acelor resurse psihosociale care sunt cei puternici predictorii ai bunăstării, cât și compararea acestora cu cele percepute de către adulți ca având utilitate ridicată pentru obiectivele adultului.

➤ În **cel de al treilea studiu**, relevant din perspectivă aplicativă, se analizează eficiența unei intervenții de tip coaching focalizat pe creșterea unei resurse psihologice care ar putea duce la creșterea diferențiată a stării de bine și ar putea induce modificări în celelalte resurse, în funcție de vârstă și în funcție de măsura puterii de anticipare a resursei pentru bunăstarea subiectivă a adultului.

Cel de al patrulea capitol este destinat concluziilor finale. În acest capitol sunt subliniate principalele rezultate și contribuții, cu menționarea limitelor cercetării dar și cu propunerea unor posibilități de continuare a explorării legăturii dintre resurse și starea de bine.

Teza de doctorat **Resursele psihosociale în aprecierea stării de bine la adultul activ profesional** reprezintă un demers de cercetare teoretică și aplicativă canalizat pe evidențierea măsurii în care resursele considerate esențiale pentru obiectivele personale ale adultului activ profesional anticipează starea de bine în diferite subperioade de viață și carieră.

Lucrarea sintetizează cele mai relevante informații prezente în lucrările de specialitate cu privire la resurse și stare de bine și relația dintre acestea și investighează relația dintre resurse și bunăstare cu intenția de a oferi psihologului organizațional un sprijin teoretic și practic în activitatea efectivă de asistență psihologică a personalului și suport psihologic managerial.

Valoarea științifică a lucrării este evidențiată de rezultatele care arată că valorizarea resurselor variază odată cu schimbarea obiectivelor inerente dezvoltării și înaintării în vârstă. De asemenea, unele resurse considerate esențiale pentru atingerea obiectivelor au capacitatea de a prezice starea subiectivă de bine. Rezultatele susțin, de asemenea, ideea că intervențiile de tip coaching axate pe o resursă psihologică esențială (cum ar fi optimismul) au efecte diferite în funcție de vârstă.

Cuvinte cheie: stare de bine, resurse psihosociale, adult activ profesional, sarcini de dezvoltare, obiective personale, diferențe de vârstă

Capitolul 1

DIRECȚII TEORETICO-METODOLOGICE ÎN ABORDAREA RELAȚIEI DINTRE STAREA DE BINE ȘI RESURSELE PSIHOSOCIALE

1. 1. Starea de bine

Starea de bine este un construct complex, alcătuit din două componente principale.

Prima componentă - *starea de bine subiectivă* (SWB), care include o fațetă cognitiv-evaluativă și una afectivă.

A doua componentă - *starea de bine psihologică* (PWB), care se referă la actualizarea propriului potențial și include aspecte precum autonomia, creșterea personală, acceptarea de sine, sensul vieții, controlul asupra mediului și relaționarea pozitivă (Ryan și Deci, 2001; Hascher, 2010).

Starea de bine subiectivă a fost operaționalizată (Diener *et al.*, 1985; Diener *et al.*, 1999, Lyubomirsky *et al.*, 2005) prin frecvența afectelor pozitive (prevalența emoțiilor pozitive), satisfacție crescută în viață și rare emoții negative. Starea de bine subiectivă include, așadar, o componentă cognitiv-evaluativă (satisfația față de viață) și o componentă afectivă (emoții pozitive). Componenta cognitivă se referă la evaluarea globală a propriei vieți, în timp ce componenta afectivă se referă la emoțiile plăcute și neplăcute, precum și la stările de spirit experimentate.

Aspectul cognitiv presupune o evaluare globală a propriei vieți și reflectă percepția indivizilor față de viața lor, gradul de satisfacție variind între nemulțumire și satisfacție (Kozma *et al.*, 1990). Persoanele cu stare cognitivă de bine ridicată consideră că obiectivele, dorințele și standardele lor sunt în mare parte îndeplinite de condițiile actuale ale vieții (Tov, 2018). După cum arată Wiese și Freund (2005), starea de bine subiectivă presupune și o formă de comparație explicită sau implicită între realizările curente și un anumit standard de referință și denotă în principal potrivirea dintre obiective și gradul lor de realizare.

Aspectul afectiv presupune o prevalență a emoțiilor pozitive în viața de zi cu zi (mai multe emoții pozitive decât emoții negative) (Diener *et al.*, 1985; Diener *et al.*, 1999, Lyubomirsky *et al.*, 2005) .

Din perspectiva evoluției stării de bine, studiile în domeniu au constatat că starea de bine a adulților prezintă o relativă stabilitate pe parcursul vieții (Lucas și Donnellan, 2007; Diener, 1984; Baird *et al.*, 2010; Jebb *et al.*, 2020).

Cu privire la teoriile care vizează starea de bine subiectivă, fațeta cognitiv-evaluativă a bunăstării, acestea se concentrează asupra mecanismelor prin care factorii interni (personali) și cei externi (sociali) influențează bunăstarea subiectivă. Conform acestor teorii, orice aspect care afectează orientarea personală, scopurile, nevoile, activitățile, evaluările sau emoțiile poate influența starea de bine subiectivă.

Realizând o sinteză a literaturii de specialitate, Das *et al.* (2020) au ajuns la concluzia că abordările teoretice privind factorii care influențează starea de bine pot fi clasificate în patru categorii principale:

- *Abordări bazate pe teorii ale împlinirii și angajamentului:* se concentrează pe explicarea influenței obiectivelor, nevoilor și activităților asupra stării de bine subiective și consideră că **atingerea rezultatelor și obținerea succesului în activități specifice reprezintă factori cheie în generarea stării de bine** la nivel individual (spre exemplu: teoria ierarhiei nevoilor - Maslow, 1954; teoria stabilirii obiectivelor - Locke și Lathman, 1990; teoria expectanțelor - Vroom, 1964; modelul tripartit - Diener în 1984; teoria fluxului de conștiință - Csikszentmihalyi 1970, teoriei autodeterminării - Deci și Ryan, 1985);
- *Abordări bazate pe teorii ale orientării personale:* susțin că nu doar satisfacerea nevoilor sau atingerea obiectivelor, ci și **trăsăturile de personalitate și potrivirea dintre personalitate și mediu** sunt factori determinanți ai stării de bine (Teoria punctului de referință – Lykken și Tellegen 1996; Easterlin, 2001);
- *Abordări bazate pe teorii evaluative:* explică diferențele stării de bine ca **rezultat al comparației între propriul mod de viață cu un standard obiectiv sau subiectiv specific**. Dacă comparația este favorabilă, starea de bine este ridicată, dacă nu, apare insatisfacția (teoria discrepanțelor multiple - Michalos 1980; teoria adaptării flexibile - Brickman și Campbell, 1971).
- *Abordări bazate pe teorii ale emoțiilor:* se concentrează asupra modului în care experiențele emoționale, reprezentând componenta afectivă a SWB, sunt interconectate cu procesul de împlinire, angajament și evaluări (spre exemplu: teoria de extindere și construire a emoțiilor pozitive Fredrickson, 2004).

Din perspectiva factorilor care influențează SWB, în ciuda faptului că variabilele demografice, precum: sănătatea, venitul, mediul educațional și starea civilă, sunt considerate factori determinanți și indicatori ai nevoilor, obiectivelor și activităților, studiile au arătat că

acestea contribuie într-o măsură relativ mică la variația stării de bine (Diener *et al.*, 2017; Siedlecki *et al.*, 2008). În acest context, distincția între factorii interni și externi care influențează satisfacția față de propria viață este importantă. Diener *et al.* (1999) au demonstrat că există dovezi ce susțin că influența determinantilor interni asupra stării de bine (SWB) este mult mai semnificativă decât dovezile pentru determinanții externi (mediul social, economic, etc).

Das *et al.* (2020), într-un efort de integrare și sistematizare a datelor privitor determinanții stării de bine subiective, a identificat *șapte grupe de factori* care influențează/determină modificări ale stării de bine. Acești factori includ: factori de natură demografică, statutul socio-economic, sănătatea, trăsăturile de personalitate, suportul social, religiozitatea și cultura, și, nu în ultimul rând factorii de infrastructură și mediu.

1. 2. Resursele psihosociale

Termenul de „resurse” este un termen des utilizat în lucrările de specialitate din multe domenii de studiu. De la știința managementului, la lucrările de asistență socială, termenul dobândește interpretări diferite în funcție de contextul în care este folosit și interesul cercetătorilor. Conceptul de resurse este frecvent întâlnit și în psihologie.

Murrell și Norris (1983) au definit ca resurse *însușirile interne sau externe relativ stabile care sunt evaluate de indivizi ca fiind disponibile pentru a fi utilizate în a face față condițiilor de viață și pentru a maximiza bunăstarea*. În timp ce pentru Hyun *et al.* (1993) resursele pot fi definite ca fiind *orice folosim pentru a ne realiza obiectivele*.

După Steverink *et al.* (2001) resursele pot fi: *resurse fizice* (de exemplu, sănătatea), *materiale* (de exemplu, resurse financiare), *resurse sociale* (de exemplu, contact social și sprijin) și *resurse psihologice* (personalitate, abilități intelectuale, autoeficacitatea sau sentimente de control, etc.), susținând că o rezervă stabilă și variată de resurse, pe de-o parte permite individului *îndeplinirea unor obiective importante*, iar pe de altă parte, poate, la nevoie, și compensa eventualele pierderi (ca de exemplu cele care acompaniază îmbătrânirea).

Pentru Diener și Fujita (1995) resursele sunt *caracteristici materiale, sociale sau personale pe care persoana le posedă și pe care le poate utiliza pentru a face progrese în îndeplinirea obiectivelor*.

În lucrările teoretice și empirice relaționate cu domeniul stresului și adaptării, resursele sunt considerate componente fundamentale ale capacității individuale de adaptare, care joacă un rol primordial în contextul *copingului* (Hobfoll, 1989). În acest domeniu resursele sunt

considerate caracteristici care ajută în efortul de adaptare la schimbări și protejează împotriva epuizării și a tulburărilor legate de stres (Avey *et al.*, 2009; Tugade *et al.*, 2004).

Resursele psihosociale, din perspectiva teoriilor stresului, sunt abilitățile, aptitudinile, talentul, credințele și trăsăturile de personalitate care influențează *gestionarea stresului* și presupun *diferențele individuale* (cum ar fi: optimismul, stima de sine, etc.) și ale *relațiilor sociale* (spre exemplu, suportul social), având efecte benefice pentru sănătatea mentală și fizică (Taylor, 2011; Taylor și Broffman, 2011). În absența acestora, stresul are un impact major asupra bunăstării psihologice, a răspunsurilor biologice și, în cele din urmă, asupra sănătății. Resursele psihosociale îi ajută pe oameni să evalueze potențialii factori de stres în moduri benigne (evenimentele par mai puțin amenințătoare atunci când oamenii sunt înarmați cu mai multe resurse psihosociale) și să facă față inevitabilelor evenimente pe care le întâmpină (fiind legate de strategiile active de coping care implică obținerea de sprijin social, gestionarea răspunsurilor emoționale la stres, culegerea de informații și acțiunile directe). Astfel persoanele cu numeroase resurse psihosociale sunt mai puțin susceptibile de a face față comportamentelor de evitare dezadaptative (cum ar fi abuzul de substanțe sau sevrăjul); și cresc reziliența în fața factorilor de stres majori, cum ar fi dezastrele naturale și amenințările pentru sănătate.

Investigarea caracteristicilor psihologice care intervin în relația dintre stres și dezvoltarea simptomelor, a generat un interes considerabil pentru studii referitoare la suportul social perceput, factorii de personalitate, evaluarea cognitivă și stilurile de coping. Dovezile empirice sugerează că fiecare dintre aceste dimensiuni, operaționalizate în moduri diferite, joacă un rol fie prin *contribuția directă la bunăstare* (Murrell și Norris, 1983), fie prin *amortizarea impactului* stresului asupra rezultatelor ajustării (Cohen și Wills, 1985; Thoits, 2006).

O altă abordare se regăsește în psihologia pozitivă și în psihologia dezvoltării, care tratează resursele, drept factori care intervin în *dezvoltarea și adaptarea cu succes* la condițiile de mediu, și contribuie la menținerea bunăstării psihice (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000).

Psihologia organizațională și psihologia sportului, consideră că resursele reprezintă o *rezervă* a organismului la care se recurge în situații stresante, cu scopul de a face față epuizării indiferent de cauza sa (Bakker *et al.*, 2008).

Din perspectiva psihologiei sănătății, resursele psihosociale se referă la personalitatea individuală și la factorii ce caracterizează relațiile sociale, care tind să se grupeze, și, care *contribuie la sănătatea și bunăstarea psihologică și fizică*, existând nenumărate dovezi care

demonstrează legături solide între aceste resursele psihosociale și sănătate (Wiley *et al.*, 2018). Așadar există diferite conceptualizări ale resurselor, în funcție de contextul studiului și de perspectiva teoretică (Dorsch *et al.*, 2017).

Analiza definițiilor regăsite în literatura de specialitate indică tendința de a le defini în termeni de *suport pentru atingerea obiectivelor și de protecție în fața factorilor de stres*.

Chiar dacă în teoria conservării resurselor (1989) dezvoltată de Hobfoll, termenul joacă un rol central fiind un concept-cheie, el susține în 2018 că „încă este multă muncă de făcut pentru a înțelege cum am putea defini corespunzător resursele (p. 114)” și că este o adevărată provocare definirea acestui concept, deoarece resursele au o puternică semnificație individuală.

Cu toate că definiția resurselor în decursul anilor a fost perfecționată de Hobfoll, acesta nu a reușit să ajungă la o conceptualizare operațională care să-l mulțumească pe deplin. La început a definit resursele ca *acele obiecte, caracteristici personale, condiții sau energii care sunt valorizate de individ și care-i servesc la dobândirea de obiecte, caracteristici personale, condiții sau energii* (Hobfoll, 1989), iar mai târziu ca *acele obiecte, caracteristici personale, condiții sau energii care sunt valorizate de individ sau care-i servesc la dobândirea lucrurilor valorizate de acesta* (Hobfoll *et al.*, 1990). În cel mai recent articol, Hobfoll, autorul teoriei conservării resurselor, a definit resursele ca *acele obiecte, caracteristici personale, condiții sau energii care sunt centrale pentru supraviețuire și pentru atingerea obiectivelor și sunt comune unui larg grup de oameni* (Hobfoll *et al.*, 2018).

Dificultatea în definirea resurselor este amplificată de necesitatea de a le analiza în contextul lor ecologic. Într-un anumit mediu, o resursă poate fi percepută ca pozitivă și valorizată puternic, în timp ce în alt mediu poate rămâne latentă sau poate avea manifestări negative. În plus, odată cu schimbările din mediul înconjurător, cerințele se modifică, determinând individul să-și adapteze prioritățile de alocare și să reevalueze importanța diferitelor tipuri de resurse.

Habelsleben și colaboratorii (Halbesleben *et al.*, 2014), în analiza lor dedicată clarificării problemelor legate de conceptualizarea, conservarea, achiziția, fluctuația și măsurarea resurselor, propun o definiție proprie. Ei definesc ca resursă ***orice aspect perceput de individ ca fiind de ajutor pentru atingerea obiectivelor sale***.

Halbesleben (Halbesleben *et al.*, 2014) subliniază că valoarea unei resurse este relativă și depinde de experiențele și situația fiecărui individ. În acest context, termenul „valoare” susțin ei, sugerează că resursa respectivă duce la consecințe pozitive. Această valoare este

susceptibilă să crească atunci când individul are așteptări legate de ajutorul oferit de aceasta pentru a-și atinge obiectivele, când persoana are deja alte resurse, dar și atunci când resursa nouă este complementară celor existente.

Măsura în care resursa ajută individul în atingerea obiectivelor sau satisfacerea unei nevoi, reflectă valoarea ei pentru individ, în acel context.

Studierea resurselor din perspectiva rolului acestora, pe lângă dificultățile legate de definirea acestora poate fi îngreunată și de faptul că este importantă luarea în considerare și a caracterului lor de *multifinalitate*, adică o resursă poate fi utilizată pentru a realiza mai multe scopuri diferite, și cel de *echifinalitate*, în sensul că mai multe resurse pot fi mobilizate de către individ pentru a atinge același obiectiv. De asemenea, este important de menționat că nu toate resursele sunt la fel: unele resurse sunt *limitate* sau chiar irecuperabile (au un caracter finit) cum ar fi timpul, iar pentru a atinge obiectivele, individul trebuie să facă alegeri strategice în ceea ce privește alocarea acestora, adaptându-se la specificul contextului; în timp ce altele sunt *inepuizabile*, precum optimismul sau stima de sine.

1. 3. Relația dintre resursele psihosociale și starea de bine

În cursul vieții, oamenii construiesc și încearcă să implementeze proiecții normative ale viitorului vieții lor și ale lor înșiși. Aceste proiecții ale viitorului lor pot explica o parte din variația stării de bine la adultul activ profesional. Reprezentările interne ale rezultatelor dorite, evenimentelor și proceselor, aspectele semnificative pe care oamenii le urmăresc în viața lor de zi cu zi au fost definite ca obiective (Austin și Vancouver, 1996). Simpla *existență* a obiectivelor personale, indiferent de conținut, este pozitiv corelată cu satisfacția în viață (Emmons, 1986). Mai mult, *urmărirea activă și atingerea cu succes* a acestor obiective este asociată cu starea de bine (Brunstein, 1993; Sheldon și Elliot, 1999). De asemenea cercetările au demonstrat că starea de bine este asociată și cu *progresul* în sensul realizării obiectivelor importante (Brunstein, 1993; Klug *et al.*, 2014), și cu *îndeplinirea efectivă* a obiectivelor (Sheldon și Elliot, 1999; Wiese, 2007).

Așa cum a arătat Diener (1984), atunci când o persoană are un obiectiv important pe care se străduiește să-l îndeplinească și reușește să-l realizeze, acesta va fi fericit. Dar, dacă nu reușește să-și îndeplinească cele mai importante obiective ale sale, se va simți nefericit. Angajamentul, implicarea și efortul conjugat investite în realizarea scopurilor sunt cele care cresc intensitatea afectului trăit. Tot Diener, într-un articol din 2002, a ajuns la concluzia că evaluările indivizilor cu privire la propria lor bunăstare reflectă rar veselia sau hedonismul brut, dimpotrivă, constituenții majori ai bunăstării subiective par a emana în primul rând din

scopurile și valorile cuiva. "Este mult mai probabil ca oamenii să experimenteze nivele ridicate ale stării de bine subiective atunci când se străduiesc și fac progrese spre îndeplinirea obiectivelor derivate din valorile lor, făcând ca sentimentele de sens, scop și împlinire să fie predictorii importanți ai stării de bine subiective" (Diener *et al.*, 2009, p. 3).

Existența unor obiective alese conștient, credința că acestea sunt importante și cu sens s-au dovedit a fi asociate stării de bine (Little *et al.*, 2017). Așa cum au demonstrat și Emmons și Diener (1986), afectul pozitiv este asociat atât cu prezența unor obiective personale importante, cât și cu expectanțele pozitive legate de realizarea acestora. Atunci când individul consideră că obiectivele sale sunt posibil de atins, el trăiește emoții pozitive, adică chiar și în lipsa progresului sau a îndeplinirii obiectivelor, evaluarea subiectivă pozitivă a *posibilității* de a avea succes este relaționată cu starea de bine. Așadar tipul de obiective, structura personală a obiectivelor (Sheldon *et al.*, 2004), succesul cu care acestea sunt atinse și progresul în îndeplinirea acestora influențează starea de bine și servesc ca referințe standard importante pentru sistemul afectiv.

Relativ recent, Bühler și colaboratorii (2019) au testat ipoteza conform căreia oamenii apreciază ca *importante și posibil de atins* acele obiective, care le permit să-și îndeplinească sarcinile de dezvoltare și *adaptează aceste obiective la capacitățile personale*. Îndeplinirea cu succes a acestor obiective anticipează starea de bine subiectivă nu doar pe termen scurt, ci și pe termen mediu (2 și 4 ani). Pornind de la răspunsurile a 973 persoane cu vârste cuprinse între 18 și 92 ani, Bühler a demonstrat că, indiferent de vârstă, capacitatea de a-și atinge obiectivele, în comparație cu importanța acestor obiective, are un impact mai puternic asupra bunăstării subiective ulterioare (acest efect persistând chiar și după patru ani). Prin urmare, așa cum observă și autorii, dacă individul percepe că nu are control asupra îndeplinirii obiectivelor sale importante, atunci apar insatisfacția și riscul de a dezvolta tulburări depresive (în acord și cu teoria neputinței/neajutorării învățate, Maier, 1969).

Pentru a progresa către îndeplinirea cu succes a obiectivelor personale și pentru a le atinge cu succes este nevoie de resurse; deoarece resursele prin definiție reprezintă orice aspecte percepute de individ ca fiind de ajutor pentru atingerea obiectivelor sale (Halbesleben *et al.*, 2014). Din această perspectivă evaluarea resurselor avute la dispoziție, poate avea un rol important în estimarea subiectivă a oportunităților de dezvoltare și a probabilității de succes a demersurilor întreprinse.

Conform teoriei motivaționale a cursului vieții elaborate de Heckhausen (Heckhausen și Schulz, 1995, Heckhausen *et al.* 2010, 2019), diferențele privind starea de bine depind de oportunitățile disponibile în funcție de etapa de viață individuală și alegerea obiectivelor în

care sunt investite resursele. Teoria se axează pe ajustarea continuă a obiectivelor, pe măsură ce oamenii trec prin diferite etape ale vieții, și susține că oamenii își stabilesc obiective care sunt semnificative pentru ei. Oamenii parcurg în viață trasee prestabilite, precum școala, facultatea, cariera și viața de familie, adaptându-se la presiunile și stimulentele instituționale și la normele sociale. Necesitatea de a prioritiza obiectivele în care sunt investite resurse derivă din recunoașterea faptului că nu este fezabil urmărirea tuturor rezultatelor dorite din cauza limitărilor de timp și de resurse. Prin urmare, este esențial alegerea obiectivelor care să primeze, a celor care pot fi amânate și a celor la care trebuie renunțat. Decizia de a adopta un anumit obiectiv presupune așadar un proces de *alegere optimizată*, o alegere potrivită contextului situațional care ține cont și resursele disponibile (Haase *et al.* 2021).

În cazul procesului reglator de optimizare prin alegerea obiectivelor adecvate contextului de viață, provocarea constă în identificarea momentului în care urmărirea obiectivelor devine dezadaptativă, iar acest lucru este asigurat de anumite *procese de monitorizare* care funcționează în fundal. Procesele de monitorizare se bazează pe informațiile de natură cognitivă și afectivă legate de percepția dificultăților de urmărire a obiectivului, a progresului insuficient sau a eșecului realizării obiectivului (Heckhausen *et al.*, 2010).

O altă teorie motivațională care are în centrul său resursele, este teoria conservării resurselor (Hobfoll, 1989 - 2002). Această perspectivă teoretică descrie modul cum oamenii reacționează la cerințele de natură fizică, emoțională, socială sau organizațională care apar în mediul lor (stresori), și care pentru a le face față, necesită din partea individului un efort mental sau fizic susținut și care influențează starea de bine (Brummelhuis, 2012). Conform acestei teorii, motivația umană principală este direcționată spre obținerea, menținerea, protecția și acumularea de resurse, deoarece persoanele care dispun de resurse sunt mai puțin expuse circumstanțelor de viață negative, iar eventualele pierderi le suportă mai ușor (Hobfoll, 2002). Atunci când nu trebuie să facă față adversităților, oamenii se străduiesc să obțină cât mai multe resurse. Această activitate este considerată a avea un rol protector pentru perioadele mai dificile, *determinând creșterea stării de bine*, deoarece creează sentimentul că vor putea mai bine gestiona eventualele provocări stresante pe care le vor întâlni în viitor.

Dar ceea ce influențează starea de bine nu este doar bogăția în resurse, *ci și posesia acelor resurse de care persoana are nevoie pentru a progresa în îndeplinirea obiectivelor importante* (după cum au demonstrat Diener și Fujita în 1995), adică a unor resurse congruente cu obiectivele personale care au fost selectate.

Relația dintre starea de bine, obiective și resurse este mult mai interesantă. Asumpția principală a teoriei conservării resurselor (Hobfoll, 2002) este că *motivația umană este direcționată spre obținerea, menținerea, protecția și acumularea de resurse*. Dar motivația umană este în relație cu stările dorite pe care oamenii încearcă să le atingă, să le mențină sau să le evite (Emmons, 1986), stări care se subsumează conceptual noțiunii de *obiectiv*. Astfel, resursele ar putea fi asimilate *stărilor finale ale obiectivelor*, obiectivele de ieri devenind resursele de azi. Dacă se analizează taxonomia obiectivelor persoanelor adulte (precum cea elaborată de Chulef *et al.*, în 2001) care cuprinde un număr de 135 de obiective, se observă că o mare parte dintre acestea se aseamănă cu multe din cele 74 de resurse cuprinse în inventarul de evaluare a conservării resurselor (COR-E) elaborat și validat de Hobfoll (în engl. *Conservation Of Resources - Evaluation*, Dodeler *et al.*, 2018), adică există o corespondență între obiective și resurse.

Ipoteza conform căreia nivelul stării de bine este influențat de gradul de potrivire între obiectivele individuale și resursele disponibile a fost investigată de Diener și Fujita într-un studiu din 1995. Cei doi cercetători au descoperit o corelație între nivelul stării de bine și disponibilitatea resurselor care corespund cu obiectivele considerate cele mai relevante de către indivizi.

În studiul lui Diener și Fujita (1995), au fost analizate influența a 21 de resurse, incluzând abilitățile personale, trăsături individuale, suport social și bunăstare materială (cum ar fi: încrederea în sine, disciplina în muncă, abilitățile sociale, inteligența, energia, asertivitatea, sprijinul familial, relațiile cu prietenii apropiați, autocontrolul emoțional, sănătatea, capacitatea de exprimare, relațiile romantice serioase, comportamentul adecvat, expertiza în domeniu, abilitatea de a vorbi în public, situația financiară, poziția de autoritate, atractivitatea fizică, relațiile sociale influente, posesiile materiale și abilitățile atletice), evaluate de către participanți (222 de studenți și 195 de prieteni sau membri ai familiei acestora) în raport cu obiectivele personale ale acestora (identificate prin enumerarea a 15 obiective pe care participanții își propun să le atingă) și impactul acestora asupra stării lor de bine.

Plecând de la premisa că (1) resursele individuale luate separat nu pot avea un impact semnificativ asupra stării de bine, deoarece individul dispune de multe tipuri de resurse care sunt slab corelate între ele, că (2) un individ poate avea o anumită resursă la un nivel înalt, dar celelalte pot fi subdezvoltate și că (3) individul poate recurge la resurse alternative pentru a-și atinge obiectivele, autorii menționați susțin că studiul relației dintre resurse și starea de bine trebuie să ia în considerare influența lor în totalitate, într-un mod *agregat*. Mai mult

decât atât, deoarece obiectivele pot fi atinse folosind resurse diferite, iar individul poate avea mai multe obiective pe care încearcă să le îndeplinească simultan, deși fiecare obiectiv influențează starea de bine într-o anumită măsură, sunt argumente suplimentare care susțin necesitatea examinării întregului spectru de resurse disponibile pentru a estima influența acestora asupra stării de bine.

Principalele concluzii la care au ajuns cei doi cercetători au fost:

1. Resursele luate împreună reprezintă predictorii moderat de puternici ai stării subiective de bine.
2. Satisfacția față de propria viață a fost mai strâns legată de resurse, decât starea afectivă de bine.
3. Resursele sociale și personale au avut o legătură mai puternică cu starea subiectivă de bine decât resursele materiale.
4. Resursele sunt mai bine corelate cu SWB atunci când sunt relevante pentru aspirațiile personale ale individului.
5. Există o tendință pentru oameni de a alege obiective personale pentru care dispun de resurse adecvate.
6. Gradul de concordanță între obiectivele individuale și resursele disponibile a avut o influență predictivă asupra SWB-ului.

Prin urmare *ceea ce influențează starea de bine nu este bogăția în resurse, ci posesia acelor resurse de care persoana are nevoie pentru a progresa în îndeplinirea obiectivelor sale importante.*

Capitolul 2

METODOLOGIA CERCETĂRII

Teoria conservării resurselor (Hobfoll, 1989-2018) și teoria motivațională a cursului vieții (Heckhausen, 1995-2019), precum și rezultatele studiilor lui Bühler (Bühler *et al.*, 2019), Diener și Fujita (1995) și ale lui Salmela-Aro (Salmela-Aro *et al.*, 1993), au permis elaborearea unui model de cercetare pentru investigarea influenței resurselor psihosociale asupra stării de bine în diverse subperioade ale vieții adulte active profesional.

Modelul a avut la bază observația că pe măsură ce un adult activ profesional înaintea în vârstă își adaptează obiectivele la schimbările contextului de viață. Odată cu această reconfigurare motivațională, se presupune că se produc și schimbări ale aprecierii utilității resurselor în funcție de potrivirea acestora cu obiectivele personale modificate. De asemenea, s-a presupus că între resursele apreciate ca esențiale se regăsesc și resursele psihologice-cheie și suportul social, iar nivelul acestor resurse psihosociale anticipează nivelul stării de bine.

Prezentul demers care a avut ca OBIECTIV GENERAL investigarea relației dintre starea de bine și resursele psihosociale și s-a realizat printr-un design descriptiv transversal structurat în trei studii, cu trei scopuri parțiale derivate.

- OBIECTIVUL PRIMULUI STUDIU a fost *identificarea resurselor esențiale* pentru obiectivele adulților activi profesional de diverse vârste.
- OBIECTIVUL STUDIULUI DOI a fost *determinarea puterii predictive a acestor resurse în raport cu nivelul stării de bine subiective*.
- OBIECTIVUL STUDIULUI TREI a fost *validarea rezultatelor obținute printr-un program de coaching*.

Design-ul studiul vizează relația dintre obiective - resurse - stare de bine, așa cum este prezentat în Figura nr. 1. 1.

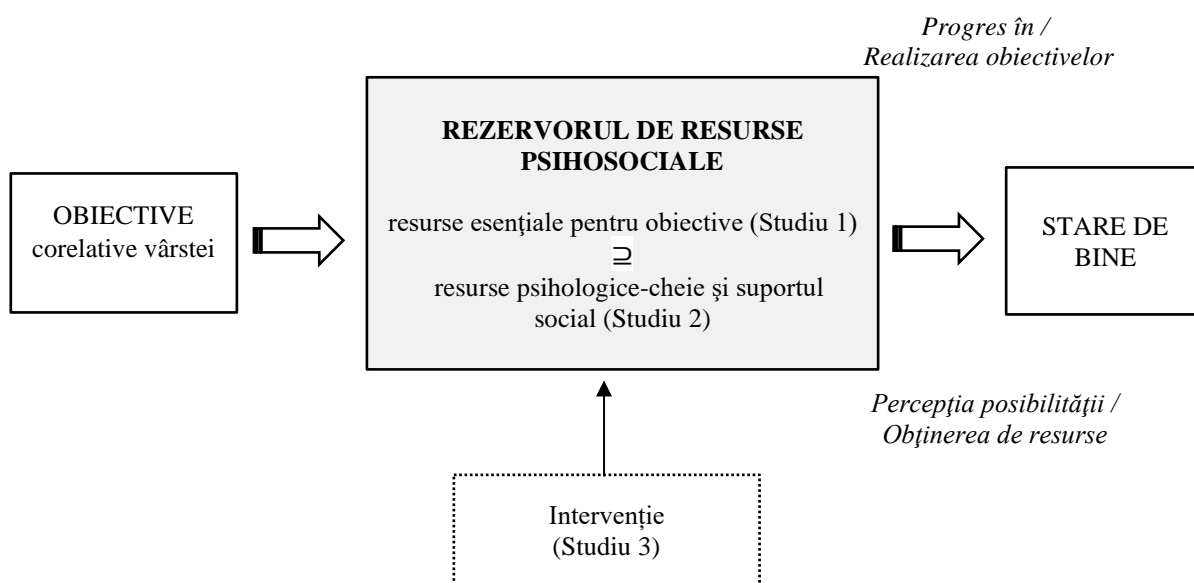


Figura nr. 1. 1. Designul cercetării

➤ Primul studiu și-a propus identificarea resurselor considerate esențiale de adulții activi profesional sub 30 de ani, între 31 și 40 de ani, între 41 și 50 de ani, respectiv cei cu vârsta de peste 50 de ani, anticipând că acestea vor fi diferite deoarece sunt asociate cu îndeplinirea unor obiective distincte.

➤ Cel de al doilea studiu a avut ca scop analiza relației dintre resursele psihosociale și starea de bine, raportată la utilitatea pe care resursele le au pentru obiectivele personale ale adultului de diferite vârste. S-a anticipat că acele resurse fără de care obiectivele personale nu pot fi îndeplinite sunt și cele care prezic cel mai bine starea de bine subiectivă.

➤ Scopul celui de-al treilea studiu a fost validarea practică a rezultatelor prin examinarea efectului de optimizare indus de un program de coaching focalizat pe o resursă esențială asupra celorlalte resurse psihologice și asupra stării de bine subiective. S-a anticipat că intervenția de coaching va avea un impact semnificativ asupra stării de bine și dar și asupra altor resurse psihologice.

Ipotezele celor trei studii, abordarea procedurală și eșantionul utilizat vor fi prezentate pentru fiecare studiu în parte, în paginile următoare.

Capitolul 3

STUDIUL RELATIEI DINTRE RESURSELE PSIHOCIALE ȘI STAREA DE BINE

Studiul 1:

Identificarea resurselor esențiale pentru obiectivele adulților activi profesional de diverse vârste

3. 1. 1. Premise

Studiul a avut la bază premisa că odată cu înaintarea în vârstă, obiectivele personale se modifică generând modificări la nivelul tipurilor de resurse psihosociale percepute ca fiind cele mai utile acestor obiective. Scopul a vizat identificarea resurselor care sunt percepute că au contribuția cea mai mare în realizarea obiectivelor adulților activi profesional de diferite vârste.

Pentru atingerea scopului a fost formulată ipoteza: *utilitatea percepută a resurselor psihosociale este dependentă de obiectivele personale și de vârstă.*

3. 1. 2. Metodologia de cercetare

Pornind de la importanța unei delimitări cât mai exacte a unor subperioade ale perioadei active profesional și lipsa consensului privind debutul și finalul acestora, au fost stabilite vârstele limită ale subperioadelor pe baza datelor Sondajului social european ESS Runda 9 (2018/19). Pe baza a trei dimensiuni (identitate profesională, identitate familială și vârsta la care respondenții consideră adultul ca fiind tânăr, de vârstă medie, respectiv bătrân) și luând în considerare sarcinile de dezvoltare caracteristice etapelor de viață, au fost stabilite limite de vârstă pentru perioada de activitate profesională (18-65 de ani). Aceste limite au fost delimitate în decada de ani (sub 30 de ani; între 31 și 40 de ani, între 41 și 50 de ani; respectiv peste 50 de ani) pentru a ține cont de sarcinile de dezvoltare specifice diferitelor etape ale vieții.

Eșantionul a fost format din 213 adulți activi profesional, cu vârsta între 18 și 65 de ani, împărțiți în patru grupe de vârstă. Din perspectiva caracteristicilor socio-demografice, toți participanții au fost adulți activi profesional, majoritatea femei (63.2 % de gen feminin), cu domiciliul în mediul urban (79.3%) și cu nivel de școlarizare (83.8% cu studii universitare) și venituri cel puțin medii-superioare (86.3% cu venituri cel puțin medii).

Ca procedură, într-o prima etapă, pentru identificarea principalelor obiective personale ale respondenților, s-a utilizat o listă de obiective cu 204 de obiective. Pornind de la lista cu obiective, respondenții au fost rugați să aprecieze pentru fiecare obiectiv în parte stadiul de realizare al obiectivului respectiv. Scopul acestui prim pas a fost identificarea obiectivelor active pe care adulții se străduiesc să le îndeplinească în prezent.

În etapa a doua, pornind de la lista obiectivelor personale active, respondenții au fost rugați să aprecieze utilitatea a 93 de resurse pentru obiectivele lor personale. Etapa s-a finalizat prin stabilirea resurselor pe care participanții le consideră esențiale, utile sau irelevante prin raportare la propriile obiective personale. Scopul a fost identificarea, pe categorii de vârstă, a resurselor psihosociale cu utilitatea ridicată, care sunt considerate esențiale pentru realizarea obiectivelor personale, adică acele resurse fără de care obiectivele nu pot fi îndeplinite cu succes.

Pentru atingerea obiectivelor studiului și a ipotezelor stabilite au fost folosite ca instrumente două check-list-uri:

1. Lista de obiective

Obiectivele cuprinse în lista utilizată în studiul 1 au fost cele folosite de Chulef *et al.* în 2001 pentru realizarea unei taxonomii ierarhice a obiectivelor umane. Această listă a fost ulterior actualizată de Talevich *et al.* în 2017 și suplimentată cu câteva obiective care vizează obținerea unor resurse materiale și energetice. Lista utilizată a presupus un număr de 204 obiective de generalitate medie, respondenții fiind rugați să indice care dintre acestea sunt obiectivele pe care le urmăresc în prezent (obiective active), pe care le-au amânat (obiective înghețate), pe care le-au finalizat (obiective realizate), care sunt urmărite continuu (obiective menținute) și care sunt irelevante pentru ei în prezent.

2. Lista de resurse

Resursele incluse în listă au fost cele care se regăsesc în chestionarul de evaluare al conservării resurselor, instrument derivat din teoria conservării resurselor a lui Hobfoll pe care l-a dezvoltat pentru a măsura pierderea/câștigul de resurse (Hobfoll *et al.*, 1992). Cele 74 de resurse din chestionar au fost completate cu resursele utilizate de Diener și Fujita (1995) în studiul în care au demonstrat că starea de bine depinde de congruența dintre obiectivele urmărite și resursele disponibile pentru aceste obiective. Lista utilizată în studiu a presupus un număr de 93 de resurse, respondenții fiind rugați să indice utilitatea (esențial/util/neimportant) acestor resurse pentru obiectivele lor.

Variabilele analizate în primul studiu au fost:

- *vârsta* (sub 30 de ani, 31-40 de ani, 41-50 de ani și peste 50 de ani);
- *obiectivele personale* pe care adulții de diferite vârste se străduiesc să le îndeplinească;
- *resursele* pe care le consideră esențiale pentru îndeplinirea obiectivelor.

Din perspectiva strategiei de analiză a datelor, acestea au fost analizate cu ajutorul programului SPSS, utilizând teste statistice neparametrice. Pentru identificarea obiectivelor tipice ale adulților activi profesional de diferite vârste, având în vedere natura nominală a acestor date, s-a analizat procentul de respondenți care au selectat un anumit obiectiv raportat la numărul respondenților dintr-o anumită categorie de vârstă, iar pentru identificarea diferențelor s-a apelat la testul Z pentru proporții. Pentru a stabili relevanța diferențelor de apreciere a utilității resurselor la categorii de vârstă diferite, acestea au fost analizate din perspectivă statistică prin apel la testele Kruskal Wallis și Mann-Whitney U (teste de comparație a diferențelor dintre grupuri, destinate prelucrării datelor de tip ordinal).

3. 1. 3. Rezultate

Din perspectiva obiectivelor personale active, rezultatele obținute demonstrează că există diferențe semnificative între obiectivele adulților în funcție de categoriile lor de vârstă.

- *Adulții sub 30 de ani față de cei între 31 și 40 de ani:*

Tinerii sub 30 de ani se concentrează pe finalizarea studiilor, obținerea statutului profesional și a sentimentului de siguranță. Obiectivele legate de implicarea în viața comunității religioase și cele legate de copii sunt mai puțin relevante pentru ei, în comparație cu adulții cu vârsta cuprinsă între 31 și 40 de ani. Adulții între 31 și 40 de ani au atins anumite obiective personale care trebuie menținute, cum ar fi formarea unui cerc de prieteni care le poate oferi suport emoțional, maturitate, autonomie, autoacceptare, siguranță, stabilitate și abilități valorizate social și profesional.

- *Adulții între 31 și 40 de ani față de cei între 41 și 50 de ani:*

Adulții cu vârsta cuprinsă între 31 și 40 de ani se concentrează pe asigurarea unui venit adecvat pentru întreținerea familiei. Obiectivele finalizate sunt într-un procent semnificativ mai mare la adulții de 31-40 de ani, considerându-se mai maturi în gândire și comportament, suficient de practici și activi fizic și de mulțumiți atât față de sine cât și față de propria viață.

- *Adulții între 41 și 50 de ani față de cei de peste 50 de ani:*

Adulții cu vârsta cuprinsă între 41 și 50 de ani consideră că și-au atins obiective legate de relații sociale și dezvoltare personală. După vârsta de 50 de ani, analiza obiectivelor denotă o mai bună cunoaștere a propriilor limite și mai mult realism.

Astfel, diferențele semnificative observate în obiectivele adulților din diferite categorii de vârstă subliniază că acestea variază în funcție de vârstă, trecând de la obiective legate de stabilirea unui statut profesional și asigurarea unei anumite siguranțe prin obținerea unui venit adecvat pentru întreținerea familiei, la atingerea idealurilor personale și dezvoltarea unor relații sociale armonioase pe măsură ce avansează în vârstă. Este evidentă o evoluție a priorităților și preocupărilor în funcție de etapele de vârstă ale adultului, evoluție marcată și de schimbări ale obiectivelor active pe care adulții de vârste diferite le urmăresc. Așadar, în acord cu Havighurst (1948), dar și cu Nurmi (1992), prin cercetarea de față s-a demonstrat că prioritățile și obiectivele individuale evoluează odată cu înaintarea în vârstă.

Pentru a evalua utilitatea percepută a resurselor, studiul a debutat cu analiza modului în care răspunsurile erau distribuite în funcție de clasificarea resurselor conform teoriei conservării resurselor dezvoltate de către Hobfoll (1989, 2002), care le împarte în resurse *personale* (caracteristici individuale), *sociale* (condiții), *energetice* (energii) și *materiale* (obiecte).

Având în vedere obiectivul demersului, analiza s-a focalizat pe resursele considerate esențiale, cu un grad de utilitate mai mare de 2.50 (pe o scală de evaluare cu trei trepte, unde inutil = 1, util = 2 și esențial = 3). Din cele 93 de resurse din lista prezentată participanților: 15 de resurse (16.12%) au fost apreciate ca fiind esențiale indiferent de vârstă, iar 57 de resurse (56.98%) au fost considerate esențiale pentru obiectivele personale de către participanții care aparțin cel puțin unei categorii de vârstă. **Nici una dintre resursele de natură psihologică analizată nu a fost considerată neesențială de către respondenți.** Dintre resursele sociale, trei s-au dovedit a fi utile, dar nu și esențiale (relațiile cu influență, rolul de șef și relațiile/experiențe erotice), toate celelalte resurse sociale incluse în lista de resurse au fost apreciate ca esențiale pentru obiectivele lor personale, de respondenții aparținând cel puțin unui grup de vârstă.

Din perspectiva celor mai utile resurse (resursele cu aprecieri medii ridicate) pentru obiectivele adultului se constată următoarele:

- Tinerii cu vârsta de până la 30 de ani apreciază în special: timpul liber ($m = 2.76$, $s = .43$), încrederea în sine ($m = 2.69$, $s = .47$); inteligența ($m = 2.69$, $s = .47$); puterea, rezistența, vigoarea, energia ($m = 2.69$, $s = .55$); autocontrolul emoțional ($m = 2.67$, $s = .47$) și sănătatea personală ($m = 2.67$, $s = .52$);
- Adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani apreciază: sănătatea personală (medie = 2.94, $s = .24$); timpul adecvat pentru somn ($m = 2.83$, $s = .38$); stabilitatea familiei ($m = 2.80$, $s = .45$);

stabilitatea financiară ($m = 2.80$, $s = .41$) și sănătatea soției (soțului) sau partenerii (partenerului) de viață ($m = 2.83$, $s = .45$);

- Adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani apreciază: sănătatea personală (medie = 2.79, $s = .41$); stabilitatea familiei ($m = 2.74$, $s = .44$); sănătatea familiei (extinse) și a prietenilor apropiați ($m = 2.67$, $s = .51$) și timpul petrecut cu cei dragi ($m = 2.65$, $s = .48$).
- Adulții cu vârsta peste 50 de ani apreciază: sănătatea personală ($m = 2.96$, $s = .21$); stabilitatea familiei ($m = 2.87$, $s = .34$); sănătatea familiei (extinse) și a prietenilor apropiați ($m = 2.91$, $s = .29$) și timpul petrecut cu cei dragi ($m = 2.74$, $s = .45$).

Pentru a evalua relevanța diferențelor, s-a optat pentru utilizarea testului Kruskal-Wallis (Kruskal și Wallis, 1952). Acest test neparametric este recomandat în situații în care datele prezintă o distribuție asimetrică și atunci când sunt comparate mai mult de două grupuri independente (Field, 2013). În cadrul testului Kruskal-Wallis, medianele grupurilor sunt comparate pentru a evalua dacă există diferențe semnificative între ele. Datele sunt convertite în ranguri pentru analiză, iar testul Kruskal-Wallis măsoară discrepanța între aceste ranguri. Valorile mari ale statisticului H indică o probabilitate crescută că cel puțin unul dintre grupuri diferă semnificativ în ceea ce privește variabila analizată

În cazul resurselor psihologice și sociale considerate *esențiale indiferent de vârstă*, adică a acelor resurse care indiferent de grupul de vârstă au medii peste 2.50, după cum este prezentat și în tabelul nr.1, nu au fost identificate diferențe semnificative de apreciere a utilității între respondenții de diferite vârste. Dintre resursele esențiale doar aprecierea a *sănătății personale* și a *timpului liber* au prezentat diferențe semnificative (energii).

Tabel 1. Diferențe semnificative de apreciere a resurselor apreciate ca esențiale indiferent de vârstă

Resurse apreciate ca <u>esențiale</u> <u>indiferent de vârstă</u>	Tip resu rsă*	Până la 30 de ani (N=49)		Între 31 și 40 de ani (N=35)		Între 41 și 50 de ani (N=57)		Peste 50 de ani (N=23)		Kruskal Wallis Test	
		m	s	m	s	m	s	m	s	df = 3	p
<i>Sănătatea personală</i>	E	2.67	.52	2.94	.24	2.79	.41	2.96	.21	12.03*	.00
<i>Timpul liber</i>	E	2.76	.43	2.80	.41	2.51	.57	2.61	.50	9.23*	.02

* E = resursă energetică, P = resursă personală, S = resursă socială

Prin urmare, **indiferent de vârstă încrederea în sine, sentimentul că viața are un sens și un scop, motivația de a face lucrurile și de a duce la bun sfârșit proiectele, optimismul, autodisciplinarea în muncă, stabilitatea familiei, sănătatea familiei extinse și a prietenilor apropiați, timpul petrecut cu cei dragi, stabilitatea financiară, locul de muncă, sprijinul familiei, puterea, rezistența, vigoarea, energia sunt resurse**

psihologice și sociale care sunt considerate esențiale pentru realizarea cu succes a obiectivelor personale.

În cazul resurselor considerate esențiale doar de respondenții aparținând anumitor categorii de vârstă, după cum este prezentat și în tabelul nr. 2., au fost identificate diferențe în funcție de vârstă pentru următoarele resurse: *sănătatea soției (soțului) sau partenerei (partenerului) de viață; sănătatea copilului (copiilor mei); buna relație cu copilul (cu copii mei) avansarea în studii sau dobândirea de competențe profesionale noi abilitatea de a vorbi în public; buna abilitate de comunicare; sentimentul că am succes; sentimentul de dezvoltare personală; sentimentul de a avea controlul asupra propriei mele vieți; abilitatea de organizare a sarcinilor/activităților mele; asigurarea medicală; posibilitatea de a asigura satisfacerea nevoilor de bază ale copilului meu (copiilor mei) și nevoile financiare ale mele și ale familiei mele; sentimentul de a fi mândru de mine și abilitățile sociale.*

Tabel 2. Diferențe semnificative de apreciere a resurselor apreciate ca esențiale doar la anumite vârste

Resurse considerate <u>esențiale</u> <u>doar la anumite</u> <u>vârste care sunt</u> <u>apreciate diferit</u>	Tip resu rsă*	Până la 30		Între 31 și		Între 41 și		Peste 50 de		Kruskal Wallis	
		de ani		40 de ani		50 de ani		ani (N=23)		Test	
		(N=49)	(N=35)	(N=57)	(N=57)	(N=57)	(N=23)	(N=23)	df = 3	p	
		m	s	m	s	m	s	m	s		
Sentimentul de a fi mândru de mine	P	2.35	.60	2.61	.54	2.35	.61	2.13	.69	8.89*	.031
Sentimentul că am succes	P	2.47	.54	2.58	.49	2.28	.56	2.13	.63	11.23*	.011
Sentimentul de dezvoltare personală	P	2.49	.54	2.76	.43	2.47	.54	2.30	.63	10.10*	.018
Sentimentul de a avea controlul asupra propriei mele vieți	P	2.63	.49	2.67	.47	2.37	.52	2.48	.59	9.87*	.020
Abilitatea de a vorbi în public	P	2.47	.54	2.55	.50	2.21	.56	2.04	.64	15.34**	.002
Buna abilitate de comunicare	P	2.63	.53	2.67	.47	2.47	.54	2.22	.60	11.48**	.009
Abilitatea de organizare a sarcinilor/activităților	P	2.57	.54	2.70	.46	2.51	.54	2.26	.54	9.56*	.023
Sănătatea soției (soțului) sau partenerei (partenerului) de viață	S	2.45	.74	2.83	.45	2.68	.54	2.91	.29	12.61**	.006
Buna relație cu copilul (cu copii)	S	2.27	.84	2.69	.63	2.63	.62	2.78	.52	11.65**	.009
Sănătatea copilului (copiilor mei)	S	2.22	.85	2.74	.61	2.72	.59	2.91	.29	21.95***	.000
Abilitățile sociale	S	2.51	.58	2.67	.47	2.44	.57	2.26	.54	8.28*	.041

Avansarea în studii sau dobândirea de competențe profesionale noi	S	2.47	.58	2.66	.48	2.35	.61	2.00	.60	16.60**	.001
Asigurarea medicală	M	2.31	.68	2.69	.58	2.54	.54	2.61	.58	9.18*	.027
Posibilitatea de a asigura satisfacerea nevoilor de bază ale familiei	M	2.31	.74	2.74	.51	2.51	.60	2.52	.51	9.07*	.028

* M = resursă materială, P = resursă personală, S = resursă socială

Dintre resursele psihosociale considerate utile, dar neesențiale pentru obiectivele adultului activ profesional, doar rolul de șef, relațiile cu influență și relații romantice puternice. Alte tipuri de resurse care au fost apreciate diferit s-au dovedit a fi: bunurile/avantaje financiare, aparatura casnică, disponibilitatea ajutorului financiar, banii în plus, respectiv îmbrăcămintea suplimentară sau hainele mai de calitate (tabelul nr. 3).

Tabel 3. Diferențe semnificative de apreciere a resurselor apreciate ca utile sau irelevante

Resurse apreciate ca <u>utile sau irelevante</u>	Tip resursă*	Până la 30 de ani		Între 31 și 40 de ani		Între 41 și 50 de ani		Peste 50 de ani		Kruskal Wallis Test	
		m	s	m	s	m	s	m	s	df = 3	p
Relațiile cu influență	S	1.96	.58	2.06	.59	1.89	.62	1.61	.58	8.28*	.04
Rolul de lider (șef)	S	1.82	.73	1.86	.73	1.65	.67	1.35	.57	9.39*	.02
Relații romantice puternice	S	2.10	.68	2.14	.73	1.72	.75	1.43	.59	19.95***	.00
Bunuri sau avantaje financiare (suplimente, bonusuri, depozite, acțiuni)	M	2.18	.63	2.40	.50	2.07	.65	1.87	.55	11.25*	.01
Aparatura casnică necesară în casă	M	2.18	.63	2.17	.62	1.88	.54	2.22	.52	10.23*	.01
Ajutor financiar (la nevoie)	M	2.41	.54	2.29	.52	2.21	.45	2.00	.52	10.16*	.01
Banii în plus (pentru mici plăceri)	M	2.22	.55	2.26	.51	2.04	.65	1.83	.49	10.12*	.01
Mai multe haine decât sunt necesare sau mai calitative	M	1.55	.65	1.37	.60	1.47	.63	1.09	.42	12.04**	.00

* M = resursă materială, S = resursă socială

Pentru a investiga diferențele semnificative evidențiate de testul Kruskal-Wallis, s-a analizat variabilitatea în aprecierea resurselor în fiecare interval de vârstă folosind un test post-hoc (Mann-Whitney U). În această analiză, având în vedere că au fost comparate patru grupuri (grupul sub 30 de ani, 31-40 de ani, 41-50 de ani și peste 50 de ani), pentru a minimiza probabilitatea de a face o eroare de tip I, s-a aplicat corecția Bonferroni. Astfel,

pragul de semnificație a fost împărțit la numărul de grupuri ($0.05 : 4 = .0125$; $0.01 : 4 = .00625$), în conformitate cu recomandările lui Fields (2013). Pentru a evalua asocierea între rangurile atribuite valorilor din cele două grupuri comparate, a fost calculat coeficientul r.

Rezultatele analizelor au arătat următoarele diferențe de apreciere a resurselor psihologice și sociale în funcție de vârsta respondenților:

- **sub 30 de ani versus 31 - 40 de ani**

- *Sănătatea soției (soțului) sau partenerei (partenerului) de viață* este considerată de către adulții cu vârsta sub 30 de ani o resursă socială utilă, dar nu și esențială pentru realizarea obiectivelor personale. Adulții tineri (rang mediu = 69.50) apreciază **mai puțin** (Mann-Whitney U = 622.5, $p < .05$, $r = .28$) sănătatea partenerului de viață, comparativ cu adulții din următoarea subperioadă de viață (31 - 40 de ani, rang mediu = 92.39);

- *Sănătatea copilului meu (copiilor mei)*, în cazul acestei resurse sociale, adulții tineri (rang mediu = 62.30) o apreciază **mai puțin** (Mann-Whitney U = 565.5, $p < .05$, $r = .33$), comparativ cu adulții din următoarea subperioadă de viață (31 - 40 de ani, rang mediu = 90.73);

- *Asigurarea medicală* este **mai puțin** valorizată (Mann-Whitney U = 589, $p < .05$, $r = .30$) de către tinerii sub 30 de ani (rang mediu = 69.21), comparativ cu cei cu vârsta între 31 - 40 de ani (rang mediu 95.70);

- *Posibilitatea de a asigura satisfacerea nevoilor de bază și nevoile financiare ale familiei mele* este **mai puțin** valorizată (Mann-Whitney U = 579.5, $p < .05$, $r = .31$) de către tinerii sub 30 de ani (rang mediu = 71.46), comparativ cu cei cu vârsta între 31 - 40 de ani (rang mediu 99.13);

- *Nicio resursă analizată nu a fost apreciată mai mult de către adulții tineri cu vârsta sub 30 de ani, comparativ cu adulții cu vârsta cuprinsă între 31 și 40 de ani.*

- **sub 30 de ani versus 41 - 50 de ani**

- *Sănătatea copilului meu (copiilor mei)* este o resursă **mai puțin** apreciată de adulții tineri comparativ cu adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani. Adulții tineri (rang mediu = 62.30) apreciază mai puțin utilă (Mann-Whitney U = 950, $p < .05$, $r = .32$) această resursă comparativ cu adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 88.26);

- *Sentimentul de a avea controlul asupra propriei mele vieți* este **mult mai** apreciată de adulții tineri comparativ cu adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani. Adulții tineri (rang mediu = 90.56) apreciază mai utilă (Mann-Whitney U = 1043, $p < .05$, $r = .25$) această resursă comparativ cu adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 69.80);

- *Relațiile romantice puternice* sunt **mult mai** apreciate de adulții tineri comparativ cu adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani. Adulții tineri (rang mediu = 95.77) apreciază mai mult (Mann-Whitney U = 999, $p < .05$, $r = .26$) această resursă comparativ cu adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 72.51);

- **sub 30 de ani versus peste 50 de ani**

- *Sănătatea soției (soțului) sau partenerei (partenerului) de viață* este o resursă **mai puțin** apreciată de adulții tineri comparativ cu adulții cu vârsta peste 50 de ani. Adulții tineri (rang mediu = 69.50) apreciază mai puțin utilă (Mann-Whitney U = 375.5, $p < .05$, $r = .33$) această resursă comparativ cu adulții cu vârsta peste 50 de ani (rang mediu = 97.30);

- *Sănătatea copilului (copiilor)* este o resursă **mai puțin** apreciată de adulții tineri comparativ cu adulții cu vârsta peste 50 de ani. Adulții tineri (rang mediu = 62.30) apreciază mai puțin (Mann-Whitney U = 312, $p < .05$, $r = .41$) această resursă comparativ cu adulții cu vârsta peste 50 de ani (rang mediu = 98.74);

- *Buna relație cu copilul (cu copii)* este o resursă **mai puțin** apreciată de adulții tineri comparativ cu adulții cu vârsta peste 50 de ani. Adulții tineri (rang mediu = 67.24) apreciază mai puțin utilă (Mann-Whitney U = 373.5, $p < .05$, $r = .31$) această resursă comparativ cu adulții cu vârsta peste 50 de ani (rang mediu = 95.33);

- *Buna abilitate de comunicare* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 358, $p < .05$, $r = .33$) ca utilitate de către adulții cu vârsta sub 30 de ani (rang mediu = 90.83) comparativ cu cei de peste 50 de ani (rang mediu = 60.33);

- *Abilitatea de a vorbi în public* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 369, $p < .05$, $r = .31$) ca utilitate de către adulții cu vârsta sub 30 de ani (rang mediu = 91.69) comparativ cu cei de peste 50 de ani (rang mediu = 62.85);

- *Avansarea în studii (dezvoltare educațională) sau dobândirea de competențe profesionale noi* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 345, $p < .05$, $r = .34$) ca utilitate de către adulții cu vârsta sub 30 de ani (rang mediu = 86.99) comparativ cu cei de peste 50 de ani (rang mediu = 55.24);

- *Rolul de lider (șef), poziția de autoritate* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 362.5, $p < .05$, $r = .31$) ca utilitate de către adulții cu vârsta sub 30 de ani (rang mediu = 89.55) comparativ cu cei de peste 50 de ani (rang mediu = 59.96);

- *Relațiile romantice puternice* sunt **mult mai** apreciate (Mann-Whitney U = 281, $p < .05$, $r = .43$) ca utilitate de către adulții cu vârsta sub 30 de ani (rang mediu = 95.77) comparativ cu cei de peste 50 de ani (rang mediu = 55.70);

- **31 -40 de ani versus 41 - 50 de ani**

- *Nicio resursă analizată nu a fost apreciată mai puțin de adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani, comparativ cu adulții cu vârsta cuprinsă între 41 și 50 de ani.*

- *Timpul liber, resursă energetică esențială indiferent de vârstă, este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 735, p < .05, r = .26) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 93.30), comparativ cu cei cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 77.80);*

- *Sentimentul că am succes este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 720, p < .05, r = .26) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 97.40), comparativ cu cei cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 74.86);*

- *Sentimentul de a avea controlul asupra propriei vieți este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 704, p < .05, r = .28) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 93.61), comparativ cu cei cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 69.80);*

- *Abilitatea de a vorbi în public este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 685, p < .05, r = .29) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 98.14), comparativ cu cei cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 72.92).*

- *Sentimentul de dezvoltare personală este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 728, p < .05, r = .26) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 100.83), comparativ cu cei cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 78.89).*

- *Relațiile romantice puternice sunt **mult mai** apreciate (Mann-Whitney U = 696, p < .05, r = .27) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 97.81), comparativ cu cei cu vârsta între 41 și 50 de ani (rang mediu = 72.51).*

- **31 - 40 de ani versus peste 50 de ani**

- *Nicio resursă analizată nu a fost apreciată mai puțin de adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani, comparativ cu adulții de peste 50 de ani.*

- *Abilitățile sociale sunt **mult mai** apreciate (Mann-Whitney U = 247, p < .05, r = .36) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 96.14), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 65.13);*

- *Abilitatea de a vorbi în public este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 232.5, p < .05, r = .39) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 98.14), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 62.85);*

- *Sentimentul de dezvoltare personală* este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 246, $p < .05$, $r = .38$) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 100.83), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 68.24);

- *Avansarea în studii/ dobândirea de competențe profesionale noi* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 184, $p < .01$, $r = .51$) ca utilitate de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 100.10), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 55.24);

- *Sentimentul că am succes* este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 248, $p < .01$, $r = .36$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 97.40), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 65.48);

- *Abilitatea de organizare a sarcinilor* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 236, $p < .01$, $r = .39$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 95.06), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 61.57);

- *Buna abilitate de comunicare/exprimare* este **mult mai** apreciată (Mann-Whitney U = 241.5, $p < .05$, $r = .38$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 92.90), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 60.33);

- *Sentimentul de a fi mândru de mine* este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 248, $p < .05$, $r = .35$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 99.43), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 66.96);

- *Relațiile cu influență* sunt **mult mai** apreciate (Mann-Whitney U = 254.5, $p < .05$, $r = .35$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 92.53), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 62.09);

- *Relațiile romantice puternice* sunt **mult mai** apreciate (Mann-Whitney U = 198, $p < .01$, $r = .45$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 97.81), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 55.70);

- *Rolul de lider sau poziția de autoritate* este **mult mai** apreciat (Mann-Whitney U = 247.5, $p < .05$, $r = .35$) de către adulții cu vârsta între 31 și 40 de ani (rang mediu = 92.03), comparativ cu cei cu vârsta de peste 50 de ani (rang mediu = 59.96).

- **41 - 50 de ani versus peste 50 de ani**

Nicio resursă psihosocială analizată nu a fost apreciată diferit (mai puțin/mai mult) de adulții cu vârsta între 41 și 50 de ani, comparativ cu adulții de peste 50 de ani.

3. 1. 4. Concluzii

Modificările care apar în aprecierea valorii resurselor (generale și psihosociale) la diferite vârste susțin ipoteza că valorizarea resurselor se modifică odată cu schimbările obiectivelor care sunt inerente dezvoltării și înaintării în vârstă; deci **ipoteza principală a prezentului demers a fost confirmată**. Prin urmare, odată cu vârsta, resursele apreciate ca fiind esențiale (cu utilitate ridicată) pentru realizarea obiectivelor personale, adică percepția valorii diferitelor resurse se modifică în acord cu marile obiective de dezvoltare descrise în literatura de specialitate, modificări cu certe implicații în domeniul organizațional și managerial.

Rezultatele evidențiază că resursele necesare pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor personale ale adultului activ profesional variază între categoriile de vârstă.

Aceste diferențe sugerează că prioritățile și resursele se schimbă odată cu înaintarea în vârstă, reflectând nevoile și etapele specifice de dezvoltare și de viață ale fiecărei categorii de vârstă.

Din perspectivă organizațională, rezultatele susțin nevoia de a implementa măsuri și acțiuni care iau în considerare aceste diferențele de vârstă și care pot ajuta organizația să se alinieze mai bine cu nevoile și obiectivele angajaților din diferite etape de viață (spre exemplu: programe de dezvoltare profesională diferențiate, măsuri de lucru și beneficii flexibile; programe de recunoaștere și apreciere a contribuțiilor; programe de tranziție către pensionare).

Studiul 2:

Determinarea puterii predictive a acestor resurse în raport cu nivelul stării de bine subiective

3. 2. 1. Premise

Cel de al doilea studiu a urmărit stabilirea măsurii în care resursele psihosociale cu utilitate ridicată (esențiale pentru obiectivele adultului) anticipează starea de bine. În acest sens a fost stabilită și corespondența dintre resursele psihosociale cu utilitate ridicată identificate în primul studiu și resursele psihologice-cheie măsurate de chestionarul funcționării psihologice pozitive; respectiv, dintre resursele sociale și suportul social perceput (din partea familiei, a prietenilor și a altor persoane particulare), măsurat cu scala multidimensională a suportului social perceput.

Pentru atingerea scopului a fost formulată ipoteza: *nivelul ridicat al stării de bine este anticipat de disponibilitatea resurselor esențiale corespunzătoare vârstei.*

3. 2. 2. Metodologia de cercetare

Eșantionul a fost format din 514 adulți activi profesional, cu vârsta între 18 și 65 de ani, împărțiți în patru grupe de vârstă (sub 30 de ani, între 31 și 40 de ani, 41-50 de ani și peste 50 de ani).

Pentru atingerea obiectivelor și a ipotezelor stabilite pentru cel de al doilea studiu, s-au folosit ca instrumente:

1. Chestionarul funcționării psihologice pozitive

Chestionarul funcționării psihologice pozitive (Merino și Privado, 2015) este un instrument relativ nou, care oferă o imagine a nivelului resurselor psihologice de care adultul dispune. Chestionarul măsoară 11 resurse, considerate resurse-cheie, denumite astfel deoarece sunt folosite pentru selecția, modificarea și implementarea celorlalte resurse. Resursele psihologice-cheie sunt acele caracteristici care permit utilizarea unui stil de coping mai eficient sau facilitează utilizarea optimă a celorlalte resurse. Chestionarul de funcționare psihologică pozitivă măsoară nivelul *autonomiei, rezilienței, stimei de sine, sensului în viață, voioșiei/bunei dispoziții, optimismului, curiozității, creativității, umorului, controlul mediului și vitalității*. Așa cum reiese din analizele realizate de cei doi cercetători care au propus instrumentul, chestionarul are proprietăți psihometrice bune și este potrivit în scop de cercetare. Acesta a fost adaptat și validat și în Portugalia (Oliveira *et al.*, 2018) și Mexic (Merino *et al.*, 2015). Cu ocazia studiilor de validare realizate în contexte culturale diferite, atât structura factorială, cât și proprietățile psihometrice referitoare la validitatea de construct și fidelitatea chestionarului au fost reconfirmate.

Deoarece nu a fost identificat niciun instrument psihologic pentru măsurarea resurselor psihologice, asemenea primului studiu, al doilea studiu a presupus o etapă preliminară care a vizat traducerea, adaptarea și validarea chestionarului propus de Merino și Privado. Pentru cercetarea de față, scala a fost obținută de la autoare, profesor de psihologie socială Dolores Merino Rivera din cadrul Universității Complutense din Madrid și a fost tradusă, adaptată și validată pe populația românească. Pe baza datelor provenite de la 258 de subiecți, s-au fost analizat calitățile psihometrice ale instrumentului utilizat în cel de-al doilea studiu amplu al cercetării. Consistența internă indicată de coeficientul Cronbach a fost de .91, iar structura internă presupune 11 factori primari (reprezentând cele 11 resurse psihologice cheie) organizați într-un model ierarhic cu un factor secundar (funcționarea psihologică pozitivă).

2. Scala multidimensională a suportului social perceput

Scala multidimensională a suportului social perceput (Zimet *et al.*, 1990) este compusă din 12 itemi măsurați pe o scală Likert de șapte trepte. Aceasta este destinată evaluării nivelului suportului social perceput, provenit din trei surse: familie, prieteni sau alte persoane semnificative. Calitățile psihometrice au fost confirmate de nenumărate studii din diferite țări, scala fiind un instrument recunoscut internațional (Zimet *et al.*, 1990, Dahlem *et al.*, 1991, Kazarian și McCabe, 1991, Dambi *et al.*, 2018). Scala a fost adaptată pe populația românească de Marian Mihai (2006). Pentru cercetare, scala a fost obținută de la domnul profesor Zimet Gregory din cadrul Facultății de Medicină din Indiana (S.U.A.) și a fost utilizată, după obținerea acordului atât de la autor, cât și de la domnul conf. univ. dr. Mihai Marian din cadrul Universității din Oradea.

3. Scala satisfacției față de viață

Scala satisfacției față de viață (Diener *et al.*, 1985) este compusă din cinci itemi măsurați pe o scală Likert de șapte trepte, și este destinată evaluării cognitive globale a satisfacției față de propria viață. Conform studiilor realizate de Pavot și Diener (1993, 2008), scala măsoară cu acuratețe nivelul satisfacției față de viață fără a fi biasat de fluctuațiile datorate evenimentelor de viață. Calitățile psihometrice au fost confirmate intercultural, scala fiind un instrument recunoscut internațional (Pavot *et al.*, 1991, Maluka și Grieve 2008). Scala a fost adaptată pe populația românească de Stevens și colaboratorii (2012), calitățile sale psihometrice fiind confirmate și de studii mai recente (Beatrice Balgiu, 2019). Pentru cercetare, scala a fost obținută de la domnul profesor Stevens Michael din cadrul Universității Weber (S.U.A.), și utilizată cu acordul său scris.

Variabilele analizate în cel de al doilea studiu au inclus:

- *resursele psihologice cheie* (optimismul, stimă de sine, autonomia, vitalitatea, voioșia/buna dispoziție, controlul mediului, curiozitatea, creativitatea, reziliența, sensul în viață și umorul);
- *resursele sociale* (suportul social perceput din partea familiei, a prietenilor sau a altor persoane importante); cea mai importantă resursă socială pentru starea de bine (Gülaçti, 2010; Khan și Husain, 2010; Matsuda *et al.*, 2014; Kyprianides și Easterbrook, 2019);
- *starea de bine subiectivă* (SWB);
- *vârsta* (sub 30 de ani, 31-40 de ani, 41-50 de ani și peste 50 de ani).

Analiza datelor a fost realizată cu ajutorul programului SPSS, folosind metode parametrice. S-au examinat distribuțiile variabilelor și s-au calculat coeficienții de corelație liniară Pearson. După verificarea condițiilor de aplicare a metodei de regresie (Field, 2013), în vederea identificării influenței resurselor de natură psihosocială asupra stării de bine, au fost efectuate mai multe regresii liniare multiple cu scop explicativ. Pentru identificarea relațiilor de mediere și/sau moderare s-a apelat la Process Macro (Hayes, 2017).

3. 2. 3. Rezultate

Analiza a debutat cu investigarea tendințelor de modificare a resurselor psihologice și sociale în funcție de vârstă. Rezultatele au demonstrat prezența unor diferențe și au susținut importanța luării în considerare a funcționării psihologice pozitive și a factorului vârstă în înțelegerea și abordarea diferitelor aspecte ale stării de bine.

Pentru estimarea influenței resurselor psihologice asupra stării de bine a adultului de diferite vârste s-a utilizat metoda regresiei liniare multiple în scop explicativ pentru identificarea soluției optime din perspectivă statistic-explicativă.

La adultul tânăr cu vârsta sub 30 de ani, activ profesional, s-a constatat că 66% din varianța stării de bine poate fi explicată prin nivelul a cinci resurse psihologice-cheie (autonomie, optimism, stimă de sine, vitalitate și voioșie sau dispoziție pozitivă); cel mai important predictor fiind autonomia. Modelul prezentat și în tabelul nr. 4., s-a dovedit a fi semnificativ $F(5, 236) = 95.29, p < .001$.

Cele cinci resurse care sunt centrale pentru starea de bine acționează ca mediatori ai relației (mediază total sau parțial) dintre alte resurse psihosociale și starea de bine subiectivă: optimismul, stima de sine, voioșia, autonomia și vitalitatea mediază în totalitate influența sensului vieții, controlului mediului, rezilienței, creativității, suportului social din partea familiei și din partea a altor persoane particulare asupra stării de bine subiective, și parțial influența umorului și a curiozității. Optimismul, voioșia, autonomia și vitalitatea mediază în totalitate influența a suportului social din partea prietenilor asupra stării de bine subiective.

Tabel nr. 4. Coeficienții de regresie pentru predicția stării de bine (adulți până la 30 de ani)

<i>Coeficienți de regresie</i>								
R ²	R ² ajustat	Nestandardizați			Standardizați			Coef. de corel. parțiali
		B [CI 95%]	Eroare standard B	β	t	Sig.		
MODEL	.669	.662						

<i>Constantă</i>	.28	1.31		.21	.828	
Optimism	.37	.12	.16	2.91	.004	.18
Stimă de sine	.48	.13	.22	3.52	.001	.22
Voioșie	.43	.15	.19	2.85	.005	.18
Autonomie	.57	.12	.22	4.59	.000	.28
Vitalitate	.34	.12	.17	2.89	.004	.18

N = 242

48% din varianța stării de bine a adultului activ profesional cu vârsta cuprinsă între 31 și 40 de ani poate fi explicată prin nivelul a trei resurse psihologice-cheie (stimă de sine, controlul mediului și vitalitate); cel mai important predictor fiind stima de sine. Modelul prezentat și în tabelul nr. 5., s-a dovedit a fi semnificativ $F(3, 94) = 30.89, p < .001$.

Stima de sine, vitalitatea și controlul mediului mediază în totalitate influența umorului și sensului vieții asupra stării de bine subiective. Stima de sine și vitalitatea mediază în totalitate influența rezilienței, voioșiei, optimismului, autonomiei, curiozității, creativității și a suportului social din partea altor persoane asupra stării de bine subiective. Iar vitalitatea mediază în totalitate influența a suportului social din partea familiei asupra stării de bine subiective.

Tabel nr. 5. Coeficienții de regresie pentru predicția stării de bine (31 - 40 de ani)

	<i>Coeficienți de regresie</i>							Coef. de corel. parțiali
	R ²	R ² ajustat	Nestandardizați		Standardizați			
			B [CI 95%]	Eroare standard B	β	t	Sig.	
MODEL	.496	.480						
<i>Constantă</i>			9.88	2.08		4.74	.000	
Stimă de sine			.67	.18	.36	3.68	.000	.35
Vitalitate			.54	.18	.28	3.01	.003	.29
Controlul mediului			.36	.19	.17	1.87	.064	.19

N = 98

44% din varianța stării de bine a adultului activ profesional cu vârsta între 41 și 50 de ani poate fi explicată prin nivelul a trei resurse psihologice-cheie: respectiv stima de sine, controlul mediului și voioșia sau buna dispoziție; cu voioșia sau buna dispoziție reprezentând cel mai relevant predictor. Modelul prezentat și în tabelul nr. 6., s-a dovedit a fi semnificativ $F(3, 115) = 32.71, p < .001$

Stima de sine, controlul mediului și voioșia mediază în totalitate influența vitalității, optimismului, sensului în viață, autonomiei, umorului, creativității și rezilienței asupra stării subiective de bine, și parțial influența curiozității asupra stării de bine subiective. Stima de sine și voioșia mediază parțial influența suportului social din partea familiei asupra stării de bine subiective; iar voioșia mediază în totalitate influența suportului social din partea prietenilor asupra stării de bine subiective.

Tabel nr. 6. Coeficienții de regresie pentru predicția stării de bine (41 - 50 de ani)

	Coeficienți de regresie							Coef. de corel. parțiali
	R ²	R ² ajustat	Nestandardizați		Standardizați			
			B [CI 95%]	Eroare standard B	β	t	Sig.	
MODEL	.460	.446						
Constantă			6.98	2.24		3.11	.002	
Stima de sine			.57	.19	.27	2.93	.004	.26
Controlul mediului			.42	.17	.21	2.36	.019	.21
Voioșia			.77	.22	.31	3.38	.001	.30

N = 119

Modelul care explică cel mai bine varianța stării de bine subiective la adultul cu vârstă peste 50 de ani presupune influența a două resurse psihologice: stimă de sine și voioșie. 68% din varianța stării de bine a adultului activ profesional cu vârsta de peste 50 de ani poate fi explicată prin nivelul a celor două resurse psihologice. Modelul prezentat și în tabelul nr. 7, s-a dovedit a fi semnificativ $F(3, 115) = 32.71, p < .001$.

Tabel nr. 7. Coeficienții de regresie pentru predicția stării de bine (peste 50 de ani)

	Coeficienți de regresie							Coef. de corel. parțiali
	R ²	R ² ajustat	Nestandardizați		Standardizați			
			B [CI 95%]	Eroare standard B	β	t	Sig.	
MODEL	.684	.670						
Constantă			3.70	2.45		1.50	.139	
Stima de sine			1.11	.23	.53	4.73	.000	.56
Voioșia			.84	.26	.35	3.14	.003	.41

N = 50

Stima de sine mediază în totalitate influența rezilienței și a suportului social din partea altor persoane particulare asupra stării de bine subiective. Stima de sine și voioșia mediază

în totalitate influența sensului în viață, vitalității, autonomiei, umorului, creativității, controlul mediului și a optimismului asupra stării de bine subiective.

3. 2. 3. Concluzii

La adulții tineri, cu vârsta sub 30 de ani, 66% din variația stării de bine poate fi explicată prin nivelul a cinci resurse psihologice-cheie: *optimism, stimă de sine, voioșie sau dispoziție pozitivă, autonomie și vitalitate*. La adultul cu vârsta între 31 și 40 de ani variația stării de bine poate fi explicată într-o proporție de 48% prin nivelul a trei resurse psihologice: *stimă de sine, controlul mediului și vitalitate*. În cazul adultului activ profesional cu vârsta cuprinsă între 41 și 50 de ani, 44% din variația stării de bine poate fi explicată prin nivelul a trei resurse psihologice-cheie: *stimă de sine, control al mediului și voioșie*. La adultul cu vârsta peste 50 de ani, 68% din variația stării de bine a adultului activ profesional cu vârsta de peste 50 de ani poate fi explicată prin nivelul a două resurse psihologice *stimă de sine și voioșie*. Celelalte resurse psihologice și suportul social acționează indirect.

Resursele psihologice-cheie variază în influența lor asupra stării de bine în funcție de vârstă, evidențiind importanța adaptării intervențiilor în concordanță cu nevoile specifice fiecărei categorii de vârstă.

Din analiza comparativă a resurselor apreciate ca fiind esențiale pentru obiectivele personale ale adultului, resurse identificate în primul studiu, și resursele psihosociale care anticipează cel mai bine starea de bine, s-a constatat că nu există o suprapunere exactă între resursele psihosociale apreciate ca fiind esențiale pentru obiectivele adultului activ profesional și resursele psihosociale care prezic bunăstarea. O parte dintre resursele considerate esențiale pentru atingerea cu succes a obiectivelor au capacitatea de a anticipa starea subiectivă de bine. Chiar dacă resursele nu au toate aceeași valoare anticipativă, ele interacționează. Resursele psihologice, care sunt fundamentale pentru bunăstare, mediază total (sau parțial) influența celorlalte resurse psihologice, dar și influența suportului social. Acest model relațional a fost observat în toate cele patru subperioade analizate. Prin urmare, din perspectiva obiectivului prezentului demers, **ipoteza cercetării a fost confirmată parțial**. Este evident că există o complexitate în interpretarea și asocierea resurselor psihologice cu starea de bine subiectivă, iar anumite discrepanțe pot rezulta din percepții individuale și interpretări variate ale acestor resurse. În ansamblu, aceste concluzii subliniază nu doar importanța resurselor psihologice în anticiparea stării de bine subiective, ci și complexitatea și interconexiunile dintre resursele psihologice și sociale, oferind implicații semnificative pentru abordările practice și intervențiile psihologice.

Studiul 3:

Validarea rezultatelor obținute printr-un program de coaching

3.3.1. Premise

Scopul celui de-al treilea studiu a fost validarea practică a rezultatelor obținute în primele două studii, prin examinarea efectului de optimizare indus de un scurt program de coaching concentrat pe o resursă esențială asupra celorlalte resurse psihologice și asupra stării de bine subiective. S-a anticipat că intervenția de coaching va avea un impact semnificativ asupra stării de bine și asupra altor resurse psihologice, consolidând astfel rezultatele obținute în studiile anterioare și subliniind importanța dezvoltării resurselor psihologice esențiale pentru bunăstarea subiectivă a indivizilor. Pentru atingerea scopului a fost formulată ipoteza: *modificările pozitive la nivelul unei resurse esențiale determină schimbarea nivelului stării de bine și optimizează nivelul și a altor resurse psihologice.*

3.3.2. Metodologia de cercetare

Confirmarea ipotezelor din primele două studii, adică demonstrarea faptului că la diferite vârste, în funcție de obiectivele personale, resursele psihosociale anticipează diferit starea de bine a adultului, a dus la premisa că o eventuală intervenție de optimizare a unei resurse psihologice care este esențială la o vârstă (dar mai puțin esențială pentru o altă vârstă) va duce la creșterea diferită a nivelului stării de bine și va influența diferit celelalte resurse.

În acest scop, pe baza modelelor clasice de coaching (Goodman, 2002; Cox și Jackson, 2014), a fost elaborat un program focalizat pe creșterea unei resurse cu putere diferită de anticipare a bunăstării la două subperioade de vârstă.

Luând în considerare rezultatele și observațiile metaanalizei realizate de Zyl *et al.*, (2020) și urmând modelul folosit de Peláez *et al.*, (2020), programul a vizat patru mari teme: scop și semnificație, piedici și provocări, opțiuni și oportunități, și realizare și reușită, abreviate ca SPOR. Programul de coaching psihologic pozitiv a constat în patru sesiuni desfășurate pe parcursul unei săptămâni, individual, online și flexibil, cu o durată de aproximativ 60 de minute/zi. Fiecare sesiune a fost construită pe baza celei precedente, oferind o experiență completă și integrată de dezvoltare personală, începând de la identificarea și clarificarea obiectivelor în prima sesiune, până la stabilirea unui plan de acțiune concret în sesiunea finală.

Principalele **obiective ale programului** au vizat:

- stimularea explorării preocupărilor și obiectivelor personale curente;

- identificarea și conștientizarea obstacolelor și piedicilor care pot împiedica atingerea obiectivelor personale;
- dezvoltarea unei perspective optimiste și mobilizarea resurselor personale pentru a aborda provocările și a valorifica oportunitățile;
- dezvoltarea unui plan de acțiune specific și realizabil.

Eșantionul a fost format din 64 adulți activi profesional recrutați online, care au consimțit la participare neremunerată. Participarea a presupus încadrarea aleatorie într-una dintre cele două grupuri: grupul de coaching sau un grup de control. Grupurile au fost echilibrate atât numeric, cât și din perspectiva vârstei cronologice ($t = -.55$, $p = .58$) și a genului (Chi-Square = .25 $p = .79$).

În cel de al treilea studiu, pentru atingerea obiectivelor și a ipotezelor, s-au folosit două instrumente utilizate și în studiul anterior și descrise mai sus: scala satisfacției față de viață și chestionarul funcționării psihologice pozitive.

Variabilele analizate în cele de al treilea studiu au inclus cele *11 resurse psihologice* care formează constructul *funcționare psihologică pozitivă și starea de bine subiectivă*.

Datele au fost supuse analizei statistice cu ajutorul programului SPSS. Ținând cont de volumul relativ scăzut al participanților (16 participanți/grup), precum și distribuția datelor care a prezentat abateri de la normalitate s-a apelat și la metode non-parametrice de prelucrare statistică a datelor. Statisticile descriptive au fost prezentate ca medie, abatere standard, boltire și oblicitate; iar condiția de normalitate a datelor s-a verificat prin intermediul testului Shapiro-Wilk, adecvat pentru eșantioane mai mici de 50 participanți (Shapiro și Wilk, 1965). Diferențele dintre grupuri au fost analizate cu testul t independent (pentru date parametrice normal distribuite, Shapiro-Wilk ne semnificativ statistic) sau cu ajutorul testului non-parametric Mann-Whitney U, conform recomandărilor literaturii de specialitate (Sava, 2011, p.85).

Diferențele pre și post-intervenție au fost calculate prin apel la testul t pentru eșantioane perechi și Wilcoxon pentru eșantioane perechi, în funcție de normalitatea sau anormalitatea distribuției datelor, așa cum este recomandată de literatura de specialitate (Sava, 2011; Fields, 2013). Puterea efectului pentru testul t pentru eșantioane perechi a fost calculat cu formula descrisă de Fields (2013). Iar pentru testul Wilcoxon, mărimea efectului a fost calculată după formula descrisă de Fields (2013).

3. 3. 3. Rezultate

Pentru a determina măsura în care intervenția a avut sau nu efect, a fost verificată semnificația statistică a diferențelor dintre scorurile pre - și post - intervenție la participanții cu vârsta **sub 30 de ani** care au făcut parte din grupul de coaching,

Tabel nr. 8. Diferențe statistice între scorurile participanților (sub 30 de ani) pre și post-intervenție

Variabila	Grup de coaching sub 30 de ani (pre-intervenție) N = 16				Grup de coaching sub 30 de ani (post-intervenție) N = 16				Test t paired/ Z Wilcoxon	Puterea efectului r
	Shapiro- Wilk				Shapiro- Wilk					
	m	s	Stat.	p	m	s	Stat.	p		
Sens în viață	4.29	.48	.93	.25	4.52	.34	.88	.04	Z = 2.20* p = .027	.39
Optimism	4.02	.58	.83	.01	4.21	.50	.76	.00	Z = 2.49* p = .013	.44
Funcționare psihologică pozitivă	4.18	.35	.92	.20	4.30	.30	.91	.12	t (15) = 3.98** p = .001	.71

După cum este prezentat și în tabelul nr. 8. media scorurilor pe scala *sensul în viață*, *optimism*, *funcționare psihologică pozitivă* a fost semnificativ diferită înainte și după intervenție în grupul care a beneficiat de sesiunea de coaching. Cu toate că la toate variabilele măsurate s-a observat o îmbunătățire, nu au fost identificate diferențe semnificative statistice între scorurile pre și post-intervenție la celelalte resurse psihologice măsurate. Prin urmare, la adultul tânăr, programul a avut un efect de creștere a nivelului de optimism dispozițional și sens în viață, dar nu a reușit să influențeze și starea de bine.

Satisfacția față de propria viață, fiind o dimensiune cognitiv-evaluativă a stării de bine relativ constantă și mai puțin influențată de factorii circumstanțiali-dispoziționali, este posibil ar putea fi mediată de timp și de alte variabile legate de progresul perceput în îndeplinirea obiectivelor personale valorizate.

Pentru a determina măsura în care intervenția a avut sau nu efect, a fost verificată semnificația statistică a diferențelor dintre scorurile pre - și post - intervenție la participanții cu vârsta **peste 30 de ani** care au făcut parte din grupul de coaching.

Tabel nr. 10.. Diferențe statistice între participanților (peste 30 de ani) pre și post-intervenție

Variabila	Grup de coaching peste 30 de ani (pre-intervenție) N = 16				Grup de coaching peste 30 de ani (post-intervenție) N = 16				Test t paired/ Z Wilcoxon	Puterea efectului r
	Shapiro- Wilk				Shapiro- Wilk					
	m	s	Stat.	p	m	s	Stat.	p		

Autonomie	3.77	.81	.91	.12	4.10	.37	.90	.14	t (15) = 2.44*	.53
									p = .027	
Funcționare psihologică pozitivă	4.00	.40	.83	.00	4.18	.41	.90	.10	Z = 3.27**	.56
									p = .001	

După cum este prezentat și în tabelul nr. 10. media scorurilor pe scala *autonomie* și de *funcționare psihologică pozitivă* a fost semnificativ diferită înainte și după intervenție în grupul care a beneficiat de sesiunea de coaching.

Comparativ cu adultul cu vârsta sub 30 de ani, la adultul cu vârsta peste 30 de ani, nu la toate dimensiunile măsurate s-au observat creșteri ale nivelelor medii ale scorurilor. Prin urmare, la adultul activ profesional cu vârsta de peste 30 de ani, programul a avut un efect de creștere a nivelului de autonomie, dar nu a reușit să influențeze și starea de bine.

3. 3. 4. Concluzii

În urma acestei intervenții de tip coaching axată pe creșterea optimismului, s-au evidențiat creșteri semnificative ale mediei valorilor în toate resursele psihologice ale adultului tânăr (în special ale scorurilor de optimism și sens în viață), deși nu toate modificările identificate au atins pragul de semnificație statistică care să demonstreze că acestea nu se datorează hazardului, în timp ce în cazul adulților cu vârsta de peste 30 de ani, modificările au fost moderate (cu excepția nivelului de autonomie).

Chiar dacă ipoteza studiului nu a fost confirmată în totalitate, rezultatele au evidențiat modul în care resursele psihologice sunt interconectate și că o intervenție de tip coaching psihologic pozitiv poate avea o influență diferită în funcție de vârsta clienților.

Intervențiile scurte de tip coaching acționează mai puternic pe dimensiunea afectiv-dispozițională, componenta cognitiv-evaluativă a stării de bine necesitând intervenții psihologice mai avansate.

Capitolul 4

CONCLUZII ȘI DISCUȚII GENERALE

4. 1. Sinteza rezultatelor

STUDIUL I al cercetării s-a bazat pe faptul că valoarea resurselor se identifică prin raportare la obiective, iar obiectivele se modifică în funcție de etapa de viață. Scopul acestui prim studiu a fost evidențierea diferențelor de utilitate percepută a resurselor psihosociale pentru atingerea obiectivelor personale în funcție de vârsta adulților activi profesional.

Studiul, de tip explorator, a presupus investigarea contribuției diferite a resurselor psihosociale la realizarea obiectivelor personale ale adulților activi profesional de diverse vârste. Având în vedere că importanța relativă a resurselor în etapele succesive de viață nu a fost investigată și nici resursele nu au fost studiate ca un tot unitar (strategia de analiză adoptată fiind de regulă orientată spre cuantificarea influenței unui subset limitat de resurse asupra unor consecințe de interes pentru cercetător), studiul și-a propus identificarea resurselor percepute a fi cele mai utile prin raportare la obiectivele adultului activ profesional la vârste diferite pornind de la o listă generoasă de aproape o sută de resurse de diferite tipuri, identificate în literatura de specialitate.

Acest prim studiu a presupus parcurgerea a două etape principale: parcurgerea unei liste cu obiective și selectarea obiectivelor active și parcurgerea unei liste cu resurse și indicarea acelor resurse care sunt apreciate ca fiind esențiale pentru realizarea cu succes a obiectivelor personale selectate în prima etapă. Analiza a fost destinată identificării resurselor esențiale (cu utilitate percepută ridicată) pentru fiecare subperioadă a vârstei active și investigarea diferențelor.

Din perspectiva obiectivelor active și a resurselor considerate cele mai utile (esențiale) pentru realizarea acestora, au fost identificate diferențe semnificative atât statistic, cât și practic.

Rezultatele obținute **au confirmat ipoteza** că utilitatea percepută a resurselor psihosociale este dependentă de obiectivele personale și vârstă și susțin ideea că odată cu înaintarea în vârstă, obiectivele personale se modifică, și, odată cu ele, apar schimbări și în resursele considerate deosebit de utile (esențiale) pentru îndeplinirea cu succes a acestor obiective.

Resursele psihosociale nu au aceeași importanță sau relevanță pe tot parcursul vieții adulte. Ele se schimbă odată cu etapele vieții și evoluția personală și profesională a adulților. Cu toate că resursele psihologice și sociale rămân fundamentale pentru succesul personal și profesional pe parcursul vieții adulte active, prioritățile și accentul pe anumite resurse variază în funcție de vârstă și de experiențe individuale, reflectând nevoile și obiectivele specifice ale fiecărei etape de viață.

Aceste constatări sugerează că prioritățile și aprecierile legate de resursele esențiale pentru obiectivele adultului activ profesional evoluează pe măsură ce adulții trec prin diferite etape de viață. La vârsta tânără accentul cade pe dezvoltarea abilităților care susțin integrarea și performanța în muncă, ulterior devin importante realizările (succesul/reușita) și satisfacerea nevoilor familiei. Familia, sănătatea și de siguranța veniturilor sunt considerate resurse importante pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor personale pe care adulții și le stabilesc, chiar și după pensionare.

Aceste concluzii sugerează necesitatea adaptării strategiilor de sprijin și dezvoltare în funcție de nevoile specifice ale fiecărei categorii de vârstă. Recomandările specialistului psiholog, care iau în considerare resursele valorizate de fiecare categorie de vârstă, pot ajuta organizația să se alinieze mai bine cu nevoile și obiectivele angajaților în funcție de subperioada de viață în care aceștia se află. Astfel, identificarea și adaptarea măsurilor pentru a se potrivi mai bine nevoilor diferitelor grupuri de vârstă devin esențiale în procesul de optimizare a climatului organizațional și de sprijinire a dezvoltării angajaților. Ele pot contribui la crearea unui mediu de lucru în care angajații de toate vârstele se simt valorizați, susținuți și încurajați să-și atingă obiectivele personale și profesionale.

În **STUDIUL II**, pentru atingerea obiectivelor propuse și a validării ipotezelor, am folosit următorul plan:

Deoarece nu a fost identificat niciun instrument psihologic pentru măsurarea resurselor psihologice, asemenea primului studiu, al doilea studiu a presupus o etapă preliminară care a vizat traducerea, adaptarea și validarea unui chestionar relativ recent propus de Merino și Privado în 2015. Chestionarul Funcționării Psihologice Pozitive (Positive Psychological Functioning) măsoară 11 resurse psihologice, considerate esențiale, deoarece sunt utilizate pentru selecția, modificarea și implementarea altor resurse, adică acele caracteristici care permit utilizarea unui stil de coping mai eficient sau facilitează utilizarea optimă a celorlalte resurse (autonomie, reziliență, stimă de sine, sens în viață, voioșie, optimism, curiozitate, creativitate, umor, control al mediului și vitalitate).

Studiul a urmărit stabilirea măsurii în care resursele psihosociale cu utilitate ridicată (esențiale pentru obiectivele adultului) anticipează starea de bine. Ipoteza cercetării a presupus că starea de bine la un nivel ridicat este anticipată de disponibilitatea resurselor esențiale corespunzătoare vârstei.

Pentru a testa această ipoteză, au fost măsurate satisfacția față de propria viață (componenta cognitiv-evaluativă a stării de bine subiective), nivelul funcționării psihologice pozitive reprezentat de 11 resurse psihologice-cheie (autonomia, optimismul, vitalitatea, curiozitatea, creativitatea, controlul mediului, umorul, stima de sine, reziliența, voioșia și sensul în viață) și suportul social provenit din trei surse: familie, prieteni și alte persoane reprezentative.

Au fost cooptate în cercetare 514 persoane active profesional. Participanții au răspuns la itemii a trei instrumente: scala satisfacției față de propria viață, scala de funcționare psihologică pozitivă și scala multidimensională a suportului social perceput.

La adulții tineri, cu vârsta sub 30 de ani, s-a constatat că 66% din varianța stării de bine poate fi explicată prin nivelul a cinci resurse psihologice: optimism, stimă de sine, voioșie, autonomie și vitalitate. Cea mai importantă modificare a stării de bine se produce prin creșterea cu 1 punct a scorului pe scala de autonomie care duce la o creștere de .57 puncte pe scala stării de bine. Având în vedere că literatura de specialitate susține ipoteza unor căi diferite prin care acționează diferitele tipuri de resurse (psihologice și sociale) analiza a continuat cu verificarea unui model în care un set restrâns de resurse psihologice (cu puterea predictivă cea mai ridicată) mijlocesc influența și a celorlalte resurse analizate. Rezultatele au confirmat că optimismul, stima de sine, voioșia, autonomia și vitalitatea mediază în totalitate influența sensului vieții, controlului mediului, rezilienței, creativității, suportului social din partea familiei și din partea a altor persoane particulare asupra stării de bine subiective, și parțial influența umorului și a curiozității. Optimismul, voioșia, autonomia și vitalitatea mediază în totalitate influența a suportului social din partea prietenilor asupra stării de bine subiective.

Varianța stării de bine a adultului activ profesional cu vârsta între 31 și 40 de ani poate fi explicată într-o proporție de 48% prin nivelul a trei resurse psihologice: stimă de sine, control al mediului și vitalitate. Cea mai importantă modificare a stării de bine se produce la creșterea cu 1 punct a scorului pe scala de stimei de sine, ceea ce duce la o creștere de .67 puncte pe scala stării de bine. Cele trei resurse psihologice centrale (stima de sine, controlul mediului și vitalitatea) mediază total sau parțial influența controlului mediului, a creativității,

curiozității, umorului, rezilienței, sensului în viață și a suportului social perceput din partea familiei și altor persoane particulare asupra stării de bine subiective. Astfel, stima de sine și vitalitatea mediază în totalitate influența rezilienței, voioșiei, optimismului, autonomiei, curiozității, creativității și a suportului social din partea altor persoane asupra stării de bine subiective; iar vitalitatea mediază în totalitate influența a suportului social din partea familiei asupra stării de bine subiective.

La adultul cu vârsta cuprinsă între 41 și 50 de ani, 44% din varianța stării de bine poate fi explicată prin nivelul a trei resurse psihologice: stimă de sine, control al mediului și voioșie. Cea mai importantă modificare a stării de bine se produce prin creșterea cu 1 punct a scorului pe scala de voioșie/dispoziție pozitivă care duce la o creștere de .77 puncte pe scala stării de bine. Rolul de mediere a resurselor care sunt cei mai puternici factori predictori ai stării de bine s-a identificat, asemenea adulților tineri, și adulților cu vârsta cuprinsă între 31 și 40 de ani, și la adulții activi profesional care au vârsta cuprinsă între 41 și 50 de ani. Stima de sine, controlul mediului și voioșia mediază în totalitate influența vitalității, optimismului, sensului în viață, autonomiei, umorului, creativității și rezilienței asupra stării subiective de bine, și parțial influența curiozității asupra stării de bine subiective. Stima de sine și voioșia mediază parțial influența suportului social din partea familiei asupra stării de bine subiective; iar voioșia mediază în totalitate influența suportului social din partea prietenilor asupra stării de bine subiective.

Modelul care explică cel mai bine varianța stării de bine subiective la adultul cu vârsta peste 50 de ani presupune influența a două resurse psihologice: stimă de sine și voioșie. 68% din varianța stării de bine a adultului activ profesional cu vârsta de peste 50 de ani poate fi explicată prin nivelul a celor două resurse psihologice. Cea mai importantă modificare a stării de bine se produce prin creșterea cu 1 punct a scorului pe scala stimei de sine, ceea ce duce la o creștere de 1.11 puncte pe scala stării de bine. Asemenea patternului evidențiat la celelalte grupe de vârstă, și la adultul cu vârsta peste 50 de ani, stima de sine mediază în totalitate influența rezilienței și a suportului social din partea altor persoane particulare asupra stării de bine subiective; iar stima de sine și voioșia mediază în totalitate influența sensului în viață, vitalității, autonomiei, umorului, creativității, controlul mediului și a optimismului asupra stării de bine subiective.

Din analiza comparativă a resurselor apreciate ca fiind esențiale pentru obiectivele personale ale adultului, resurse identificate în primul studiu, și resursele psihosociale care anticipează cel mai bine starea de bine, s-a constatat că nu există o suprapunere exactă între resursele psihosociale apreciate ca fiind esențiale pentru obiectivele adultului activ

profesional și resursele psihosociale care prezic bunăstarea. O parte dintre resursele considerate esențiale pentru atingerea cu succes a obiectivelor au capacitatea de a anticipa starea subiectivă de bine. Chiar dacă resursele nu au toate aceeași valoare anticipativă, ele interacționează. Resursele psihologice, care sunt fundamentale pentru bunăstare, mediază total (sau parțial) influența celorlalte resurse psihologice, dar și influența suportului social. Acest model relațional a fost observat în toate cele patru subperioade analizate. Prin urmare, din perspectiva obiectivului prezentului demers, **ipoteza cercetării a fost confirmată parțial.** Cu toate că datele obținute nu au permis confirmarea integrală a ipotezei cercetării, din perspectiva intervenției de specialitate, rezultatele obținute în prezentul demers sunt deosebit de importante, deoarece oferă o perspectivă detaliată asupra modului în care resursele psihologice și interacțiunile lor diferă în funcție de vârstă și pot ghida strategiile de intervenție pentru a îmbunătăți starea de bine a clienților care se găsesc în diferite etape ale vieții adulte.

În concluzie, rezultatele obținute subliniază necesitatea personalizării intervențiilor psihologice în funcție de caracteristicile și nevoile individuale ale adulților din diverse grupe de vârstă. Intervențiile adaptate trebuie să pună accent pe resursele psihologice centrale, cum ar fi stima de sine, recunoscându-le ca factori semnificativi în promovarea bunăstării. Înțelegerea diferitelor căi prin care resursele psihologice și sociale acționează și interacționează în determinarea bunăstării evidențiază nevoia unei abordări holistice, cu atenție specială acordată contextului social și luând în considerare inclusiv a factorilor demografici, cum ar fi vârsta.

În **STUDIUL III**, pentru atingerea obiectivelor propuse și a validării ipotezelor, am utilizat următorul plan:

Având în vedere rezultatele studiilor anterioare din această lucrare, care au indicat că optimismul este un predictor semnificativ al bunăstării, mai ales la persoanele tinere (sub 30 de ani), și că acest aspect este mai puțin central în cazul persoanelor mai în vârstă, a fost formulată următoarea ipoteză de lucru: sesiunea de coaching psihologic pozitiv, concentrată pe dezvoltarea unei resurse psihologice (optimism), va conduce la o creștere diferențiată a stării de bine, în funcție de cât de puternic este optimismul în anticiparea bunăstării subiective a adultului (cu un impact mai pronunțat la adulții sub 30 de ani). Cu alte cuvinte, modificările pozitive la nivelul acestei resurse esențiale vor determina schimbări în nivelul stării de bine și vor optimiza nivelul și al altor resurse psihologice. Am presupus, astfel, că dacă optimismul este un predictor mai puternic al stării de bine subiective la adulții tineri,

atunci intervenția va genera o creștere mai semnificativă a stării de bine la angajații tineri în comparație cu cei din alte categorii de vârstă.

Pentru verificarea acestor ipoteze, programul de coaching psihologic de scurtă durată a fost implementat pe un eșantion de 32 de subiecți adulți angajați, 16 cu vârsta sub 30 de ani și 16 cu vârsta de peste 30 de ani. Pentru comparație, instrumentele pre și post-intervenție au fost completate și de un grup de control (format tot din 32 de persoane), care nu a participat la program. Atât înainte, cât și după intervenție, starea de bine și funcționarea psihologică pozitivă (care include optimismul, stima de sine, reziliența, controlul mediului, autonomia, curiozitatea, creativitatea, umorul, vitalitatea, voioșia și sensul în viață) au fost măsurate atât în grupul de intervenție, cât și într-un grup de control.

În urma acestei intervenții de tip coaching axată pe creșterea optimismului, s-au evidențiat creșteri semnificative ale mediei valorilor în toate resursele psihologice ale adultului tânăr (în special ale scorurilor de optimism și sens în viață), deși nu toate modificările identificate au atins pragul de semnificație statistică care să demonstreze că acestea nu se datorează hazardului, în timp ce în cazul adulților cu vârsta de peste 30 de ani, modificările au fost moderate.

În concluzie, **ipoteza a fost parțial confirmată** în sensul că, în cadrul acestui studiu, s-a demonstrat că dacă se acționează printr-o intervenție de tip coaching pe o resursă psihologică cheie (ca de exemplu, optimismul), sunt influențate celelalte resurse psihologice (funcționarea psihologică pozitivă), iar efectele vor fi diferite în funcție de categoria de vârstă a subiectului.

Pe baza rezultatelor obținute în cadrul acestor trei studii, se poate trage concluzia că **valorizarea resurselor se schimbă odată cu evoluția și schimbările obiectivelor care inerente înaintării în vârstă.**

De asemenea, în cadrul acestui demers s-a constatat că **anumite resurse considerate esențiale pentru atingerea cu succes a obiectivelor au capacitatea de a anticipa starea subiectivă de bine.**

În plus, **intervențiile focalizate pe o resursă psihologică cheie (optimismul), au capacitatea de a influența și alte resurse (cum ar fi funcționarea psihologică pozitivă), iar efectele acestora sunt diferite în funcție de categoria de vârstă a subiecților.** Pentru a influența componenta cognitiv-evaluativă a stării de bine, sunt necesare intervenții psihologice mai avansate.

Aceste rezultate sunt semnificative din mai multe perspective. Ele oferă o înțelegere mai profundă a evoluției priorităților și resurselor individuale odată cu înaintarea în vârstă și evidențiază impactul resurselor psihologice asupra stării de bine subiective. Identificarea acestor resurse și a influenței lor pozitive poate sprijini dezvoltarea intervențiilor și programelor de sprijin psihologic pentru îmbunătățirea calității vieții. De asemenea, rezultatele pot ghida elaborarea de intervenții personalizate, utile în coaching și terapie, și oferă orientări esențiale pentru adaptarea serviciilor și politicilor sociale la nevoile diverse ale diferitelor grupuri de vârstă. În ansamblu, aceste concluzii îmbunătățesc înțelegerea proceselor de dezvoltare umană și sprijină îmbunătățirea calității vieții pe tot parcursul vieții.

Din perspectiva utilității practice, aceste rezultate pot fi valorificate în multiple domenii. În psihologie și sănătate mentală, ele pot ghida dezvoltarea de intervenții personalizate pentru îmbunătățirea bunăstării psihologice. În managementul resurselor umane, pot informa programele de dezvoltare a carierei și gestionarea resurselor umane, adaptate diferitelor grupuri de vârstă. În educație și dezvoltare personală, pot sprijini conștientizarea și cultivarea resurselor personale necesare pentru atingerea obiectivelor. În politicile sociale, pot orienta dezvoltarea programelor care răspund nevoilor diferitelor categorii de vârstă. Aceste rezultate pot servi și ca fundament pentru studii viitoare în psihologie, sociologie și alte științe sociale, contribuind la avansarea cunoștințelor despre dezvoltarea umană și bunăstarea individuală și socială. Din perspectiva **utilității** practice, rezultatele prezente pot fi valorificate în multiple domenii și contexte.

4. 2. Limitele cercetării

Limitările cercetării includ concentrarea exclusivă pe adulții activi profesional din România, ceea ce poate restricționa generalizarea rezultatelor la alte populații sau contexte culturale. Utilizarea exclusivă a autoevaluării pentru măsurarea variabilelor și dimensiunea relativ mică a eșantioanelor au limitat analizele detaliate și explorările profunde ale relațiilor dintre variabile. Abordarea transversală nu permite concluzii cauzale, iar pandemia de Covid-19 poate influența percepțiile asupra resurselor, mai ales cele legate de sănătate. Aceste limitări, împreună cu altele metodologice, deschid totuși calea pentru viitoare cercetări care să exploreze mai profund relațiile complexe dintre variabilele studiate în contextul românesc.

4. 3. Concluzii și direcții viitoare de cercetare

Lucrarea prezentă reprezintă o inițiativă menită să răspundă cerințelor practice ale psihologului organizațional practician, care se confruntă cu responsabilitatea de a formula strategii colective pentru îmbunătățirea bunăstării organizaționale, dar și cu necesitatea de a dispune de instrumente și tehnici eficiente pentru intervenții personalizate destinate dezvoltării resurselor umane în cadrul organizației.

Originalitatea acestui demers constă în integrarea a două teorii distincte - teoria conservării resurselor (Hobfoll, 2002) și teoria motivațională a cursului vieții (Heckhausen, 2010) - care explorează interdependența dintre resurse și bunăstare în diverse etape ale vieții.

Concluzionând rezultatele obținute în cadrul celor trei studii, acestea subliniază schimbările asociate cu vârsta a resurselor esențiale pentru îndeplinirea cu succes a celor mai importante obiective personale și **evidențiază rolul esențial al resurselor psihologice în anticiparea și influențarea stării de bine subiective**. De asemenea, acestea demonstrează că intervențiile axate pe resurse-cheie precum optimismul, pot avea un impact semnificativ asupra funcționării psihologice pozitive, cu efecte diferite în funcție de categoria de vârstă a indivizilor. Aceste constatări oferă orientare pentru dezvoltarea de programe și politici destinate îmbunătățirii bunăstării individuale și sociale, cu implicații în diverse domenii precum sănătatea mentală, managementul resurselor umane, educația și cercetarea.

Chiar dacă unele dintre ipotezele formulate au fost doar parțial confirmate, cercetarea poate servi drept punct de plecare pentru investigații ulterioare.

Cu privire la posibilitățile pentru cercetările viitoare, primul studiu poate constitui un fundament solid prin simplificarea metodologiei pentru o aplicare mai rapidă a instrumentelor și mărirea dimensiunii eșantionului, permițând o analiză mai complexă a datelor (spre exemplu prin analiză de rețea). Studii longitudinale ar putea explora relația între resurse și obiective pentru a evalua dacă obiectivele atinse pot fi resurse pentru alte obiective. O altă direcție ar putea fi investigarea percepției personale asupra resurselor, prin interviuri calitative care să completeze datele obținute.

Al doilea studiu ar putea stimula cercetări viitoare prin includerea unui spectru mai larg de resurse sociale și psihologice, cum ar fi autoeficacitatea, și prin analiza relației lor cu starea de bine într-un design longitudinal pentru a clarifica direcția cauzală. O abordare multi-metodică și multi-sursă ar putea oferi o înțelegere mai completă a interacțiunilor dintre resurse, obiective și starea de bine.

În ceea ce privește cel de al treilea studiu, cercetările ulterioare ar putea măsura și componentele afective ale stării de bine, inclusiv feedback-ul extern. Investigarea eficacității

programului propus într-un format de grup ar putea aduce noi informații despre interacțiunile dintre resursele psihologice în promovarea stării de bine.

În concluzie, prin rezultatele obținute, prezenta lucrare aduce o contribuție semnificativă la înțelegerea modului în care adulții activi profesional valorizează resursele psihosociale și ilustrează interdependența acestora cu starea de bine. De asemenea, aceasta extinde cunoștințele teoretice în domeniul factorilor care influențează starea de bine a angajaților din România, furnizând informații utile specialiștilor din domeniul psihologiei organizaționale și manageriale.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- Austin J.T. și Vancouver J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), pp.338–375. doi:10.1037/0033-2909.120.3.338.
- Avey J.B., Luthans F. și Jensen S.M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, [online] 48(5), pp.677–693. doi:10.1002/hrm.20294.
- Baird B.M., Lucas R.E. și Donnellan M.B. (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Social Indicators Research*, [online] 99(2), pp.183–203. doi:https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9.
- Bakker A.B., Schaufeli W.B., Leiter M.P. și Taris T.W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22(3), pp.187–200. doi:https://doi.org/10.1080/02678370802393649
- Balgiu B.A. (2019). Satisfaction with Life Scale: New Psychometric Evidence in a Romanian Emerging Adults Sample. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 7(8). doi:10.24940/theijhss/2019/v7/i8/hs1908-089.
- Baltes P.B. și Baltes M.M. (2019). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging*, [online] pp.1–34. doi:https://doi.org/10.1017/cbo9780511665684.003.
- Brickman P.D. și Campbell D.T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory*. New York: Academic Press.
- Brummelhuis ten L.L. și Bakker A.B. (2012). A resource perspective on the work–home interface: The work–home resources model. *American Psychologist*, [online] 67(7), pp.545–556. doi:10.1037/a0027974.
- Brunstein J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), pp.1061–1070. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1061.
- Bühler J.L., Weidmann R., Nikitin J. și Grob A. (2019). A Closer Look at Life Goals Across Adulthood: Applying a Developmental Perspective to Content, Dynamics, and Outcomes of Goal Importance and Goal Attainability. *European Journal of Personality*, 33(3), pp.359–384. doi:10.1002/per.2194.
- Chulef A.S., Read S.J. și Walsh D.A., 2001. A hierarchical taxonomy of human goals. *Motivation and Emotion*, 25, pp.191–232.
- Cohen S. și Wills T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), pp.310–357. doi:https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310.
- Cox E. și Jackson P.(2014). Developmental coaching. *The complete handbook of coaching*, 215–227.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: the Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Dahlem N.W., Zimet G.D. și Walker R.R. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), pp.756–761. doi:3.0.co;2-l">10.1002/1097-4679(199111)47:6<756::aid-jclp2270470605>3.0.co;2-l.
- Dambi J.M., Corten L., Chiwardzo M., Jack H., Mlambo T. și Jelsma J.(2018). A systematic review of the psychometric properties of the cross-cultural translations and adaptations of the Multidimensional Perceived Social Support Scale (MSPSS). *Health Qual Life Outcomes*; 16:80. DOI: 10.1186/s12955-018-0912-0
- Das K.V., Jones-Harrell C., Fan Y., Ramaswami A., Orlove B. și Botchwey N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1). doi:10.1186/s40985-020-00142-5.
- Deci E.L. și Ryan R.M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Contemporary Sociology*, 17(2).
- Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), pp.542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Diener E. și Fujita F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), pp.926–935. doi:10.1037/0022-3514.68.5.926.

- Diener E. și Lucas R. (1999). Personality and subjective well-being. In: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 213–229. New York: Russell Sage Foundation. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener E., Emmons R.A., Lars Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 1(1), 41–78. <https://doi.org/10.1023/A:1010076127199>
- en R.J. și Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), pp.71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener E., Heintzelman S.J., Kushlev K., Tay L., Wirtz D., Lutes L.D. și Oishi S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58(2), pp.87–104. doi:10.1037/cap0000063.
- Diener E., Kesebir P. și Tov W. (2009). Happiness, in Leary, M.R. and Hoyle, R.H. *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford Press, pp.129–146.
- Diener E., Lucas R.E. și Oishi S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), p.15. doi:10.1525/collabra.115.
- Diener E., Suh E.M., Lucas R.E. și Smith H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dodeler V., Lanfranchi J.B., Mabire C., Houbre B. și Hobfoll S. (2018). Proposition d'une version française de l'Inventaire de conservation des ressources (ICR). *Bulletin de psychologie*, 71(5), pp.807-822.
- Dorsch M.J., Törnblom K.Y. și Kazemi A. (2017). A Review of Resource Theories and Their Implications for Understanding Consumer Behavior. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(1), pp.5–25. doi:<https://doi.org/10.1086/688860>.
- Easterlin R.A. (2001). Income and happiness: towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473): 465–484. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00646>.
- Emmons R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), pp.1058–1068. doi:10.1037/0022-3514.51.5.1058.
- Field A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS*. London: Sage
- Fredrickson B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), pp.1367–1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512.
- Goodman J.C. (2002). Coaching and systems theory. Retrieved from <http://www.internalchange.com>.
- Gülaçtı F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), pp.3844–3849. doi:10.1016/j.sbspro.2010.03.602.
- Haase C.M., Singer T., Silbereisen R.K., Heckhausen J. și Wrosch C. (2021). Well-being as a resource for goal reengagement: Evidence from two longitudinal studies. *Motivation Science*, 7(1), 21–31. <https://doi.org/10.1037/mot0000199>.
- Halbesleben J.R.B., Neveu J.P., Paustian-Underdahl S.C. și Westman M. (2014). Getting to the 'COR'. *Journal of Management*, 40(5), pp.1334–1364. doi:10.1177/0149206314527130.
- Hascher T. (2010). Wellbeing, în Peterson Penelope Baker, eva, Mc Gray Barry, *International Encyclopedia of education*, 6 Elsevier, p. 732-738.
- Havighurst R.J. (1948). *Developmental tasks and education*. University of Chicago Press, D. McKay Company, Document în rezumat disponibil pe <https://psycnet.apa.org/record/1950-00529-000>.
- Hayes A.F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : a regression-based approach*. New York: The Guilford Press.ession-based approach (2nd ed.). New York, NY the Guilford Press. - references - scientific research publishing. Available at: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2417517> (Accessed: 02 May 2023).
- Heckhausen J. (2007). The Motivation-Volition Divide and Its Resolution in Action-Phase Models of Developmental Regulation. *Research in Human Development*, 4(3-4), pp.163–180. doi:<https://doi.org/10.1080/15427600701662983>.
- Heckhausen J. și Schulz R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), pp.284–304. doi:10.1037/0033-295x.102.2.284.

- Heckhausen J. și Wrosch C. (2016). Challenges to developmental regulation across the life course: What are they and which individual differences matter?. *International Journal of Behavioral Development*, 40(2), pp.145-150.
- Heckhausen J., Dixon R.A. și Baltes P.B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental psychology*, 25(1), 109.
- Heckhausen J., Wrosch C. și Schulz R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological review*, 117(1), p.32.
- Heckhausen J., Wrosch C. și Schulz R. (2019). Agency and Motivation in Adulthood and Old Age. *Annual Review of Psychology*, 70(1), pp.191–217. doi:10.1146/annurev-psych-010418-103043.
- Hobfoll S.E. (2010). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116–122.
- Hobfoll S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), pp.513–524. doi:10.1037/0003-066x.44.3.513.
- Hobfoll S.E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), pp.307–324. doi:10.1037//1089-2680.6.4.307.
- Hobfoll S.E. și Ford J.S. (2007). Conservation of Resources Theory, in Fink, G. *Encyclopedia of stress*. San Diego: Academic Press.
- Hobfoll S.E., Freedy J., Lane C. și Geller P. (1990). Conservation of Social Resources: Social Support Resource Theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), pp.465–478. doi:10.1177/0265407590074004.
- Hobfoll S.E., Halbesleben J., Neveu J.P. și Westman M. (2018). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5(1), pp.103–128. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640.
- Hobfoll S.E., Lilly R.S. și Jackson A.P. (1992). Conservation of social resources and the self. In: Baumann U, Veiel HOF, editors. *The meaning and measurement of social support*. New York, NY: Hemisphere; p. 125–41.
- Hyun E.M., Bauer J.W. și Hogan M.J. (1993). Resource adequacy perception and marital satisfaction of rural wives and husbands: A nonrecursive model. *Journal of Family and Economic Issues*, 14(3), pp.215–236. doi:https://doi.org/10.1007/bf01022178
- Iliescu D., Popa M. și Dimache R. (2015). Adaptarea românească a Setului International de Itemi de Personalitate: IPIP-Ro, *Psihologia Resurselor Umane*, 13, 1, p. 83–112.
- Jebb A.T., Morrison M., Tay L. și Diener E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), pp.293–305. doi:10.1177/0956797619898826.
- Kazarian S.S. și McCabe S.B. (1991). Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability, and theoretical implications. *Journal of Community Psychology*, 19(2), pp.150–160. doi:10.1002/1520-6629(199104)19:2<150::aid-jcop2290190206>3.0.co;2-j
- Khan A. și Husain A. (2010). Social Support as a Moderator of Positive Psychological Strengths and Subjective Well-Being. *Psychological Reports*, 106(2), pp.534–538. doi:https://doi.org/10.2466/pr0.106.2.534-538.
- Klug H.J.P. și Maier G.W. (2014). Linking Goal Progress and Subjective Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), pp.37–65. doi:https://doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0.
- Kozma A., Stone S., Stones M.J., Hannah T.E. și McNeil K. (1990). Long- and short-term affective states in happiness: Model, paradigm and experimental evidence. *Social Indicators Research*, 22(2), pp.119–138. doi:10.1007/bf00354836.
- Kruskal W.H. și Wallis W.A. (1952). Use of ranks in one-criterion variance analysis. *Journal of the American Statistical Association*, 47, 583–621. https://doi.org/10.2307/2280779
- Kyprianides A. și Easterbrook M.J. (2019). Social Factors Boost Well-Being behind Bars: the Importance of Individual and Group Ties for Prisoner Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(1). doi:https://doi.org/10.1111/aphw.12171.
- Little B.R., Salmela-Aro K. și Phillips S.D. (2017). *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing*. Psychology Press.

- Locke E.A. și Latham G.P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Lucas R.E. și Donnellan M.B. (2007). How Stable is Happiness? Using the STARTS Model to Estimate the Stability of Life Satisfaction. *Journal of research in personality*, October;41(5):1091–8. doi:10.1016/j.jrp.2006.11.005
- Lykken D. și Tellegen A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, [online] 7(3), pp.186–189. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x.
- Lyubomirsky S., King L. și Diener E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, [online] 131(6), pp.803–855. doi:https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Maluka C.S. și Grieve K. (2008). Determining the suitability of the Satisfaction With Life and the Rosenberg Self-esteem scales in a cross-cultural setting. *New Voices in Psychology*, 4(1), pp.41-50.
- Marian M. (2006). Validarea Scalei Multidimensionale a Suportului Social Perceput (SMSSP). Caracteristici psihometrice [Validation of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Psychometric characteristics]. *Analele Universității din Oradea, Fascicula Psihologie*, X, pp.21-35.
- Maslow A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf
- Matsuda T., Tsuda A., Kim E. și Deng K. (2014). Association between Perceived Social Support and Subjective Well-Being among Japanese, Chinese, and Korean College Students. *Psychology*, 05(06), pp.491–499. doi:10.4236/psych.2014.56059.
- Merino M.D. și Privado J. (2015). Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement. [Funcionamiento psicológico positivo. Evidencia para un nuevo constructo y su medición]. *Anales de Psicología*, 31(1). doi:10.6018/analesps.31.1.171081.
- Merino M.D., Privado J. și Gracia Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo. *Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. Salud mental*, 38(2), pp.109–115. doi:10.17711/sm.0185-3325.2015.015.
- Michalos A.C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), pp.347–413. doi:10.1007/bf00333288.
- Murrell S.A. și Norris F.H. (1983). Resources, life events, and changes in psychological states: a prospective framework. *American Journal of Community Psychology*, [online] 11(5), pp.473–491. doi:https://doi.org/10.1007/BF00896800.
- Nurmi J.E. (1992). Age Differences in Adult Life Goals, Concerns, and Their Temporal Extension: A Life Course Approach to Future-oriented Motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), pp.487–508. doi:10.1177/016502549201500404.
- Oliveira E.P., Merino D., Privado M. și Almeida L. (2018). Escala de Funcionamento Psicológico Positivo: Adaptação e Estudos Iniciais de Validação em Universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 48(3). doi:10.21865/ridep48.3.13.
- Pavot W. și Diener E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), pp.137–152. doi:10.1080/17439760701756946.
- Pavot W. și Diener E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), pp.1–20. doi:10.1007/bf01086714.
- Pavot W.G., Diener E., Colvin C.R. și Sandvik E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Peláez M.J., Coó C. și Salanova M. (2020). Facilitating work engagement and performance through strengths-based micro-coaching: A controlled trial study. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1265-1284.
- Ryan R.M. și Deci E.L. (2001). On Happiness and Human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, [online] 52(1), pp.141–66. doi:https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Salmela-Aro K., Nurmi J.E., Aro A., Poppius E. și Riste J. (1993). Age Differences in Adults' Personal Projects. *The Journal of Social Psychology*, 133(3), pp.415–417. doi:10.1080/00224545.1993.9712164.
- Sava F.A. (2011). *Analiza datelor în cercetarea psihologică: Metode statistice complementare*. ASCR [Asociația de Științe Cognitive din România].

- Seligman M.E.P. și Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), pp.5–14. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>.
- Shapiro S.S. și Wilk M.B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, [online] 52(3-4), pp.591–611. doi:<https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>.
- Sheldon K.M. și Elliot A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), p.482.
- Sheldon K.M., Ryan R.M., Deci E.L. și Kasser T. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*, [online] 30(4), pp.475–486. doi:10.1177/0146167203261883.
- Siedlecki K.L., Tucker-Drob E.M., Oishi S. și Salhus T.A. (2008). Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages? *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), pp.153–164. doi:<https://doi.org/10.1080/17439760701834602>.
- Stevens M.J., Constantinescu P.M., Lambriu I., Butucescu A., Sandu C.G. și Uscătescu L. (2012). Romanian adaptation of the Satisfaction with Life scale. *Journal of Psychological and Educational Research*, 20(1), 17-33
- Steverink N., Westerhof G.J., Bode C. și Dittmann-Kohli F. (2001). The Personal Experience of Aging, Individual Resources, and Subjective Well-Being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(6), pp.P364–P373. doi:<https://doi.org/10.1093/geronb/56.6.p364>.
- Talevich J.R., Read S.J., David A. Walsh. D.A., Iyer R., și Gurveen Chopra G.,(2017). Toward a comprehensive taxonomy of human motives, *PLoS ONE* 12(2): e0172279. doi:10.1371/journal.pone.017227
- Taylor S.E. (2011). How psychosocial resources enhance health and well-being. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 65–77). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Taylor S.E. și Broffman J.I. (2011). Psychosocial resources: Functions, origins, and links to mental and physical health. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 44, pp. 1-57). Academic Press
- Thoits P.A. (2006). Personal Agency in the Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(4), pp.309–323. doi:<https://doi.org/10.1177/002214650604700401>.
- Tov W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi: nobascholar.com
- Tugade M.M. și Fredrickson B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, [online] 86(2), pp.320–333. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>.
- Vroom V.H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.
- Wiese B. și Freund A. (2005). Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(2), pp.287–304. doi:10.1348/096317905x26714.
- Wiese B.S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. In Katariina Salmela-Aro, Little, B.R. and Phillips, S.D. (2014). *Personal project pursuit : goals, action, and human flourishing*. New York: Psychology Press.
- Wiley J.F., Gruenewald T. L. și Seeman T.E. (2018). Psychosocial Resources and Physiological Dysregulation, in Carol D. Ryff, and Robert F. Krueger (eds), *The Oxford Handbook of Integrative Health Science*, Oxford Library of Psychology; online edn, Oxford Academic, (9 Oct. 2018), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190676384.013.13>
- Zimet G., Powell S., Farley G., Werkman S. și Berkoff K. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3), pp.610–617. doi:10.1207/s15327752jpa5503&4_17.
- Zyl van L.E., Roll L.C., Stander M.W. și Richter S. (2020). Positive Psychological Coaching Definitions and Models: A Systematic Literature Review. *Frontiers in Psychology*, 11.