

STAREA DE BINE A ADULTULUI ÎN CONTEXTUL OBIECTIVELOR DE DEZVOLTARE

ANDREA-ECATERINA SECU¹

Abstract

The adult life span is marked by various challenges and opportunities, the most important of which reflect the main developmental tasks. With time, the system of constraints and resources in which the individual evolve changes, forcing him to adapt to them through continuous adjustments. These adjustments involve, among other things, the choice, at the right time, the goals it pursues or sets as personal projects, but also the selection of those they postpone or give up. Since well-being reflects the success of adaptation to environmental requirements and constraints, this article proposes the hypothesis that the psychosocial resources available to the individual at different times of his adult life, have a different impact on well-being depending on the personal goals selected at the different stages of the adult development. Thus, adults who have the right resources to progress towards harmoniously intergated personal development goals in a coherent system of intrinsic or extrinsic-identified objectives experience a better state of well-being, key resources being those that provide flexible adjustment to ontogenic changes.

Cuvinte-cheie: stare de bine, obiective de dezvoltare, resurse.

Keywords: well-being, developmental goals, resources.

1. INTRODUCERE

Referitor la starea de bine a adultului, majoritatea cercetărilor au demonstrat relativa stabilitate în timp a acesteia și trendul sub formă de U care apare la vârsta adultă, care se manifestă mai pregnant în țările cu venituri ridicate (Blanchflower și Oswald, 2008).

Factorii care influențează dinamica stării de bine au fost studiați și de Lyubomirsky, Sheldon și Schkade (2005), care arată că 50% din varianța bunăstării se datorează geneticii, 10 % factorilor circumstanțiali (micro și macrosociali) și propun alocarea restului de 40% din varianța bunăstării activităților intenționale. Studii mai recente (Diener, Oishi și Tay, 2018) confirmă influența factorilor genetici asupra componentei subiective a stării de bine, dar într-o măsură mai moderată (30–40%).

¹ Doctorandă la Institutul de Filosofie și Psihologie „Constantin Rădulescu-Motru”, Casa Academiei Române, Calea 13 Septembrie nr. 13, sectorul 5, București Tel/Fax: 021/410.56.59., E-mail: andre_satumare@yahoo.com

Dacă relativa stabilitate a stării de bine este cel mai frecvent explicată prin influențele genetice și stabilitatea dispozițiilor de personalitate (Lykken și Tellegen, 1996; Siegler și Brummett, 2000; Costa, Metter și Mc.Crae, 1994), modificările care apar în decursul perioadei adulte nu mai pot fi atribuite acestor determinanți relativ constanți, mai ales după vârsta de 30 de ani. Într-un studiu recent, Jebb *et al.* (2020), pe baza datelor unui sondaj internațional cu 1,7 milioane de respondenți, confirmă studiile lui Blanchflower și Oswald (2008) și ajung la concluzia că rezultatele obținute de ei „ilustrează modul în care diferitele priorități de viață care se referă la bunăstarea noastră se schimbă pe măsură ce îmbătrânim (p. 12)”.

Așa cum arată și Morgan și Robinson (2013), mijlocul vieții este perioada de vârf a angajamentelor de familie și de muncă, în care individul tinde să sacrifice o parte dintre aspirațiile sale intrinseci în favoarea pragmatismului de zi cu zi legat de preocupările de creștere a copiilor și menținerea unui job; demonstrând totodată că, deși există o tendință de scădere a aspirațiilor odată cu vârsta, rata obiectivelor motivate intrinsec și odată cu ele și sensul în viață cresc, pe măsură ce se înaintează de-a lungul etapelor de viață adultă.

2. STAREA DE BINE

Starea de bine este un construct relativ controversat din perspectiva definirii sale. Așa cum observa și Veenhoven (1984) „de-a lungul anilor, termenul (fericire) a fost înzestrat cu multe semnificații diferite, istoria sa fiind caracterizată de o continuă dezbateră despre ceea ce constituie” (p. 12) datorită diferitelor înțelegeri și abordări metodologice, dar și diferiților termeni folosiți pentru exprimarea aceleiași stări (de exemplu: „calitatea vieții”, „stare de bine”, „sănătate”).

După Ryan și Deci (2001), starea de bine se referă la experiența și funcționarea optimă a individului, iar în funcție de componenta principală analizată și abordarea filosofică, poate fi analizată din două perspective, respectiv cu ajutorul a două paradigme explicative, hedonică și eudaimonică.

Perspectiva hedonică privește starea de bine ca plăcere, fericire și sentimente pozitive; iar cea eudaimonică consideră starea de bine individuală ca funcționare pozitivă și împlinire personală.

Bunăstarea subiectivă (în engl.: *subjective well-being*, SWB), adică cât de mult îți place propria viață, este un concept larg care include atât reacțiile emoționale pozitive și negative la evenimente, precum și evaluarea cognitivă a satisfacției și împlinirii personale (Diener, Oishi, și Lucas, 2009). Starea de bine subiectivă a fost operaționalizată, în acord cu Diener *et al.* (1985), și de Lyubomirsky, Sheldon și Schkade (2005) prin frecvente afecte pozitive (prevalența emoțiilor pozitive), satisfacție ridicată în viață (judecată globală a propriei vieți) și rare emoții negative; implicând o *componentă cognitiv-evaluativă* (satisfacția în viață) și o *componentă afectivă* (emoții pozitive).

A doua perspectivă, cea eudaimonică, susține că doar plăcerea și fericirea nu sunt de ajuns pentru a descrie cu acuratețe conceptul de bunăstare; susținătorii perspectivei fiind de părere că starea de bine individuală este mai bine surprinsă de îndeplinirea sau realizarea daimonului cuiva sau a naturii adevărate, adică actualizarea propriului potențial uman. Ca reprezentantă a perspectivei eudaimonice, Ryff (1995) a propus conceptul de bunăstare psihologică (în engl.: *psychological well-being*, PWB), distinctă de SWB, și a prezentat o abordare multidimensională care cuprinde șase aspecte ale actualizării umane: *autonomia, creșterea personală, acceptarea de sine, scopul vieții, măiestria și relaționarea pozitivă*.

Analizând modificările care apar în diferitele componente ale stării de bine psihologice, Ryff (1995) a arătat că niciuna dintre dimensiuni nu urmează același pattern ca starea de bine subiectivă, dimensiunile PWB nerespectând trendul în formă de U al acesteia. Astfel, dacă nivelul acceptării de sine și a relațiilor pozitive rămân relativ stabile în perioada vieții adulte, rezultatele indică creșteri la nivelul dimensiunilor de autonomie și măiestrie (controlul asupra mediului); respectiv scoruri mai scăzute la nivelul dimensiunii sensului vieții și a creșterii personale.

Studiind asocierea temporală între SWB și PWB, Joshanloo (2018) susține că rezultatele obținute de el sugerează că se poate vorbi despre cauzalitate dinspre PWB spre SWB, și nu invers, nivele crescute ale PWB prezicând creșterea nivelului SWB în timp.

Deoarece SWB și PWB au numeroase caracteristici și indicatori comuni, sunt și cercetători care consideră că există un singur factor general de bunăstare care ar explica varianța datelor (Longo, Coyne și Joseph, 2017) pe care l-au definit „o colecție de sentimente subiective relativ stabile și evaluări, care reprezintă simptome de sănătate mintală bună (p. 149)”. Cu toate acestea, Joshanloo (2016) este de părere că cele două forme ale stării de bine, chiar dacă sunt corelate, reprezintă doi factori independenți. Așa cum arată și Ryan și Deci (2001), cele două perspective teoretice (hedonică și eudaimonică) nu sunt antagonice deoarece perspectiva eudaimonică se focalizează pe conținutul și procesele implicate în ceea ce înseamnă o viață bună, iar perspectiva hedonică pe consecință, adică pe afectul pozitiv.

Pentru autorii teoriei autodeterminării, Deci și Ryan (2000), a trăi bine în sens eudaimonic poate fi caracterizat de trei elemente de facilitare: străduința de a atinge obiective și valori intrinseci; un comportament autonom, voit și consensual (și nu unul controlat și heteronom) și starea de a fi și a acționa conștient, cu simțul prezentului. Comportamentul autonom, una dintre condițiile bunăstării, reprezintă comportamentul reglat din interior (reprezintă alegerea și voința proprie), fiind opusul comportamentului heteronom care se referă la o reglare controlată din exterior, fără andosare internă (Ryan și Deci, 2006). Dar nu doar procesele reglatorii care stau la baza motivației de a îndeplini obiectivele personale sunt asociate cu buna funcționare psihologică și cu starea de bine, ci și tipul de obiective urmărite, deoarece ele satisfac în grade diferite nevoile psihologice de bază. Când sunt intrinsec motivați, oamenii desfășoară activități pentru sentimentele pozitive care rezultă din însuși

conținutul activităților respective (Deci și Ryan, 2008). Dintre diferitele combinații posibile, obiectivele intrinseci (care presupun activități care duc la satisfacții datorită distracției, bucuriei, stimulării pe care o produc prin ele însele) și motivația extrinsecă autonomă identificată (care presupune activități cu care persoana se identifică și pe care le valorizează liber) sunt relaționate cu o stare de bine mai pronunțată (Sheldon *et al.*, 2004).

În acord cu aserțiunea lui Allport că sănătatea psihologică optimă și bunăstarea apar atunci când diferite aspecte ale personalității sunt integrate într-un întreg relativ armonios, Sheldon și Kasser (1995) au demonstrat că pentru a simți bunăstarea, pe lângă integrarea armonioasă a diferitelor fațete ale personalității, este la fel de important ca sistemul obiectivelor să fie unul coerent și congruent, consistent cu interesele de dezvoltare ale individului și cu valorile sale centrale. Tipul de obiective, structura personală a obiectivelor, succesul cu care acestea sunt atinse și progresul în îndeplinirea acestora influențează emoțiile resimțite și satisfacția de viață a persoanei. Modelul conceptual general, așa cum au arătat și Diener *et al.* (1999), este că oamenii reacționează pozitiv când au progrese în realizarea obiectivelor și negativ când nu reușesc să le îndeplinească, obiectivele servind ca referințe standard importante pentru sistemul afectiv.

Satisfacția față de propria viață, așa cum arată Wiese și Freund (2005), presupune și o formă de comparație explicită sau implicită între realizările curente și un anumit standard de referință, denotă potrivirea dintre obiective și gradul lor de realizare. Abordarea bunăstării prin prisma diferitelor comparații este susținută și de Michalos (1985) prin teoria discrepanțelor multiple. Conform teoriei sale, starea de bine și satisfacția sunt o funcție a discrepanței dintre ceea ce individul are și șase repere subiective: nevoile sale, ceea ce dorește, ceea ce au persoanele relevante din grupul lui social, cea mai bună situație a sa din trecut, respectiv ce așteaptă el să obțină în următorii 3–5 ani și ce crede că merită. Totodată, el demonstrează că discrepanțele percepute explică 49% din varianța fericirii și 53% din varianța satisfacției globale.

3. OBIECTIVELE DE DEZVOLTARE ȘI STAREA DE BINE

În cursul vieții, oamenii construiesc și încearcă să implementeze proiecții normative ale viitorului și ale lor înșiși. Obiectivele și proiectele personale sunt definite într-un sistem de constrângeri și resurse care se modifică odată cu dimensiunea istorică și ontogenetică a vârstelor și care obligă la ajustări continue (Brandtstädter și Rothermund, 2002).

Din perspectiva etapelor și a dezvoltării, viața este modelată de sarcinile de dezvoltare tipice diferitelor etape și de constrângerile sociale. Un studiu longitudinal, realizat de Salmela-Aro, Aunola și Nurmi (2007), a arătat că schimbările în obiectivele personale ale tinerilor adulți reflectă schimbarea sarcinilor de dezvoltare, tranzițiile de rol și situațiile de viață: în această etapă de viață se produce o dezangajare de la

obiectivele legate de educație, prieteni, și de călătorie și angajare în cele legate de muncă, familie și sănătate. Odată cu înaintarea în vârstă, crește numărul obiectivelor legate de familie și loc de muncă și scad cele legate de prieteni.

Cursul vieții unui om este marcat, așa cum a arătat și Heckhausen, Wrosch și Schulz (2010), de diferitele oportunități de care poate profita și de numeroasele constrângeri la care trebuie să se adapteze, cărora trebuie să le facă față. Acestea sunt provocate de modificările fiziologice ale îmbătrânirii și influențate de instituțiile societale care structurează temporal evoluția personală a individului. Astfel, cursul vieții este organizat în jurul unor obiective de etapă numite și *obiective de dezvoltare* (Heckhausen și Schulz, 1995), *proiecte personale* (Little, Lecci și Watkinson, 1992; Salmela-Aro et al., 1993), *obiective de viață* (Nurmi, Poole și Kalakoski, 1994), *obiective personale* (Freund și Riediger, 2006), *eforturi sau străduințe personale* (Emmons, 1986), *sarcini de viață personale* (Cantor et al., 1991), *obiective de autodezvoltare intenționată* (Brandstädter, Wentura și Rothermund, 1999) sau *sarcini de dezvoltare* (Havighurst, 1948).

Pentru Havighurst (1948), o sarcină de dezvoltare este „o sarcină care apare despre o anumită etapă de viață a individului; realizarea acesteia cu succes duce la fericire și succes în sarcinile ulterioare, în timp ce eșecul duce la nefericirea individului, dezaprobare din partea societății, și dificultăți în sarcinile de mai târziu (p. 1)”, în timp ce pentru Heckhausen, Wrosch și Schulz (2010), obiectivele de dezvoltare sunt unități motivaționale de organizare care permit indivizilor să-și asume un rol activ în modelarea propriului curs de viață și de dezvoltare.

Obiectivele de dezvoltare sunt similare celorlalte obiective, adică stări dorite pe care oamenii încearcă să le atingă, să le mențină sau să le evite (Emmons, 1986); cu deosebirea că acestea corespund unor stări finale anticipate la un nivel intermediar de agregare (între obiectivele foarte specifice și valorile sau motive generale) și ajung de obicei în viitorul intermediar (5–10 ani). Spre exemplu, sarcinile de viață tipice adultului tânăr presupun găsirea unui partener de viață, învățarea de a trăi într-o relație de căsătorie, a avea copii și a-i crește, gestionarea treburilor casnice, stabilirea unei cariere profesionale, pe când pentru adultul matur (30–60 de ani), acestea sunt legate de menținerea standardului de viață, asistarea copiilor în tranziția lor la viața de adult și gestionarea plecării acestora din casa părintească, adaptarea la modificările propriului corp și la îmbătrânirea părinților care, de regulă, necesită sprijin suplimentar (după Roisman et al., 2004).

Cu toate că sarcinile de dezvoltare pentru perioada adultă au fost identificate de Havighurst în urmă cu aproximativ 80 de ani, acestea au suferit doar mici ajustări legate de vârstă. După cum au observat Brueckner și Mayer (2005), în societățile industriale moderne, pentru unele sarcini de dezvoltare, intervalele de vârstă normative au devenit oarecum mai largi (de exemplu, vârsta la care se adoptă rolul de părinte), iar anumite tranziții (de exemplu, mutarea cu partenerul romantic, căsătoria, ocuparea stabilă a forței de muncă) apar decuplate. Fenomenul este identificabil și în România, unde, conform Institutului Național de Statistică

(2018), în anul 2018 vârsta medie la căsătorie a fost de 30,6 ani la femei și 33,8 ani la bărbați, adică la limita superioară a perioadei de adult tânăr identificat de Havighurst.

Într-un studiu vizând schimbările care apar în obiectivele și motivele de îngrijire din viața de adult, pe un eșantion format din 371 de subiecți cu vârste cuprinse între 19 și 64 de ani, Nurmi (1992) a demonstrat că acestea reflectă sarcinile de dezvoltare specifice etapei de viață. Tinerii au mai frecvent obiective legate de educație și familie, cei de vârstă mijlocie obiective legate de viitorul copiilor lor și proprietăți, iar cei mai în vârstă sunt mai interesați de propria lor sănătate, pensionare, activități de petrecere a timpului liber și lumea în general.

Într-un alt studiu longitudinal, realizat de Buhler *et al.* (2019) pe un eșantion inițial de 973 de persoane (18–92 de ani), s-a demonstrat că oamenii apreciază ca importante și posibile de îndeplinit acele obiective care corespund scopurilor de dezvoltare ale etapei lor de viață. Aceste obiective au o influență pe termen lung atât asupra componentei afective, cât și a componentei cognitive a stării de bine. Așa cum a arătat și Diener (1984), atunci când o persoană are un obiectiv important și se străduiește din greu să-l îndeplinească și reușește, acesta va produce în el o fericire substanțială, iar dacă nu reușește se va simți nefericit. Angajamentul, implicarea și efortul conjugat investite în realizarea scopurilor sunt cele care cresc intensitatea afectului.

În acord cu rezultatele obținute de Nurmi, Buhler *et al.* (2019) au ajuns la concluzia că obiectivele reflectă ceea ce este posibil și normativ pentru persoanele de vârste diferite *având în vedere resursele lor fizice, cognitive și sociale*. Îndeplinirea obiectivelor se dovedește a fi un predictor semnificativ pentru satisfacția în viață (atât pentru componenta cognitivă, cât și pentru cea emoțională) la doi ani pentru obiectivele legate de sănătate, dezvoltare personală, implicare prosocială și relații sociale; iar la 4 ani pentru dezvoltare personală și domeniul relațiilor sociale. Orientarea generală a obiectivelor selectate de adulți se asociază diferit cu bunăstarea. După Ebner, Freund și Baltes (2006), diferențele de orientare constituie un mecanism de adaptare cu succes la schimbările oportunităților și constrângerile vieții. La tineri, orientarea spre obiective de creștere/dezvoltare se asociază pozitiv cu starea de bine, dar cele orientate spre menținere/prevenirea pierderilor indică o asociere negativă cu bunăstarea. În schimb, în perioada medie a vârstei adulte se observă o schimbare obiectivată printr-o asociere mai puternică a bunăstării cu obiectivele orientate spre menținerea și prevenirea pierderilor.

Manipularea percepției nevoii de resurse influențează comportamentul de selectare a obiectivelor. Astfel, dacă obiectivele alese presupun și o pierdere de resurse, starea de bine se asociază cu angajarea în obiective doar în cazul adulților tineri (nu și la adulții de vârstă medie). Dacă nivelul de resurse percepute a fi necesare pentru realizarea obiectivelor nu presupune un necesar în exces care să ducă și la posibile pierderi, sunt preferate obiectivele de creștere, indiferent de vârstă.

Și conform teoriei motivaționale a cursului vieții elaborate de Heckhausen (Heckhausen și Schulz, 1995; Heckhausen, Wrosch și Schulz, 2010; Heckhausen, Wrosch și Schulz, 2019), diferențele privind starea de bine trăită depind de *oportunitățile disponibile* în funcție de etapa de viață individuală și alegerea obiectivelor în care investim *resursele disponibile*. Cursul vieții umane oferă oportunități mai mari sau mai mici pentru a urmări și atinge obiective importante de dezvoltare, care din punctul de vedere a perioadei active, așa cum apare și în Figura nr. 1, pot fi mai înguste (absolvirea școlii) sau mai largi (a deveni bunic); ele se pot suprapune favorabil (căsătoria și primul copil) sau mai puțin favorabil (construirea carierei și primul copil).

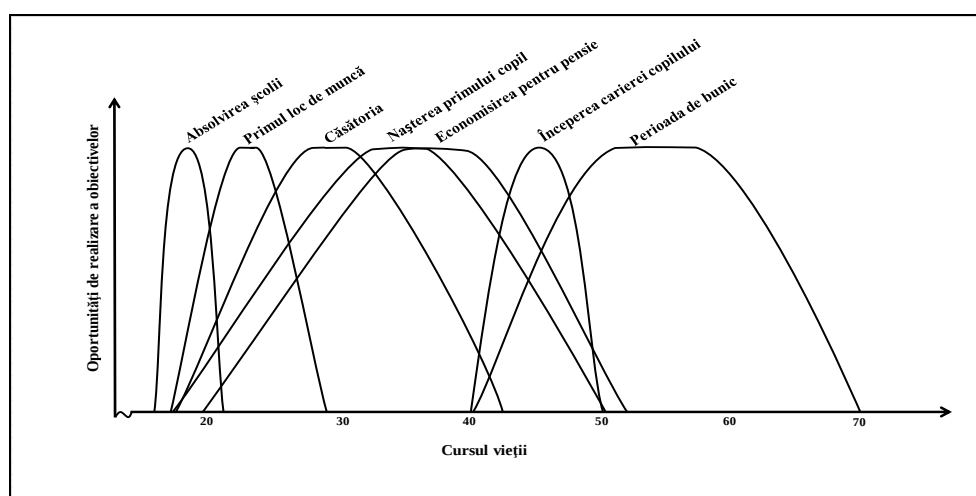


Figura nr. 1. Secvențele de oportunitate pentru realizarea obiectivelor de dezvoltare în funcție de vârstă (după Heckhausen, Wrosch și Schulz, 2010)

Necesitatea de a selecta obiectivele în care se investește derivă din faptul că de-a lungul vieții nu avem cum să urmărim toate rezultatele dorite deoarece suntem limitați atât de timp, cât și de resurse. Astfel trebuie să alegem care obiective și când le activăm, iar la nevoie pe care le amânăm sau la care renunțăm definitiv (Heckhausen, Wrosch și Schulz, 2010). În modelul propus, acest proces de alegere a obiectivelor este unul de optimizare (metareglare), a cărui succes depinde de potrivirea obiectivelor cu oportunitățile, gestionarea consecințelor interdomeniu și pe termen lung și menținerea unei diversități minime (Shane și Heckhausen, 2016). Odată ce un anumit obiectiv este ales, un set specific de strategii de control sunt activate (Heckhausen și Schulz, 1995).

Angajarea în obiectiv implică investiția de resurse (control primar selectiv). La apariția unor obstacole neașteptate sau alternative mai atractive apare valorizarea suplimentară a obiectivului ales concomitent cu devalorizarea alternativelor concurente prin apariția unor iluzii pozitive privind potențialul de autocontrol al reușitei

(control secundar selectiv). Totodată, poate apărea nevoia mobilizării unor resurse externe, solicitarea de ajutor sau angajarea de mijloace comportamentale în moduri neobișnuite (control primar compensatoriu). Atunci când apare o pierdere a controlului și obiectivul devine de neatins sau excesiv de costisitor, individul trebuie să se decupleze de la el prin dezangajare (Heckhausen, Wrosch și Schulz, 2010).

Dezangajarea presupune nu doar o renunțare pasivă la scop, ci reprezintă un proces de restructurare activă a obiectivelor care implică strategii de control secundar compensatorii (dezactivarea obiectivului învechit și eliberarea resurselor pentru urmărirea altor obiective care sunt realizabile, strategii specifice de autoprotejare, cum ar fi atribuirea cauzală autoprotectivă, concentrarea pe succesele din alte domenii de viață și comparații favorabile pentru sine) (Heckhausen și Wrosch, 2016).

Pe măsură ce oportunitățile de realizare a obiectivelor scad, acestea pot ajunge la un punct, definit ca termen limită de dezvoltare, în care atingerea obiectivului devine aproape imposibilă și/sau foarte costisitoare. Odată ce termenul limită a fost trecut fără atingerea obiectivului, individul trebuie să se decupleze de la obiectiv și să utilizeze strategii secundare compensatorii pentru a-și proteja resursele motivaționale. Persoanele care nu reușesc să se decupleze de la obiectivul inutil după trecerea termenului riscă investiții dezadaptative de resurse, frustrare și costuri legate de pierderea oportunității de a fi urmărit obiective mai fezabile (Wrosch și Heckhausen, 1999). Provocarea de reglare a dezvoltării constă în identificarea momentului în care urmărirea obiectivelor devine dezadaptativă. Acest lucru este asigurat de anumite procese de monitorizare care funcționează în fundal și constă în semnale cognitive și afective legate de percepția dificultăților de urmărire a obiectivului (piedici), a progresului insuficient sau a eșecului realizării obiectivului (Heckhausen, Wrosch și Schulz, 2010).

Așa cum arată și Haase, Heckhausen și Wrosch (2013), dezvoltarea presupune maximizarea capacității de control primar, urmărirea obiectivelor realizabile și deculparea de la obiectivele devenite inaccesibile. Aceste procese de reglare (angajare, dezangajare și optimizare prin metareglare) sunt utilizate diferit în funcție de vârstă și influențează diferit starea de bine. Dacă la tineri angajarea în obiective (pentru obținerea și acumularea de resurse) este mai benefică pentru SWB, odată cu înaintarea în vârstă când oportunitățile de control sunt mai limitate, crește în importanță capacitatea de dezangajare din obiectivele devenite nerealizabile (pentru menținerea și protecția resurselor) (Wrosch *et al.*, 2003).

Teoria mentală a fazelor acțiunii (în engl.: *Mindset theory of action phases*, Gollwitzer, 2012) postulează că în faza de selecție a unui obiectiv (fază predecizională), respectiv în cea de implementare (fază preacțională și acțională) sunt activate procese cognitive diferite.

Faza predecizională presupune alegerea acelei dorințe care va fi setată ca obiectiv. În această fază deliberativă, solicitantă din punct de vedere cognitiv, sunt

procesate imparțial și cu mare acuratețe toate informațiile relevante pentru a stabili gradul de dezirabilitate și de fezabilitate a dorințelor concurente. Etapa de implementare, care cuprinde planificarea și acțiunea propriu-zisă, presupune procesarea selectivă și prelucrarea parțială a informațiilor relevante pentru obiectivul fixat. În această etapă, fezabilitatea și dezirabilitatea sunt distorsionate pozitiv, fiind supraestimate atât probabilitatea de reușită, cât și percepția controlului și argumentele de suport. Această orientare optimistă asigură perseverența în sarcină și protejează obiectivul selectat de alternativele distractive (în engl.: *goal shielding*). În ultima etapă (postacțională), individul trebuie să evalueze dacă scopul dorit a fost realizat sau dacă mai este necesară continuarea acțiunilor pentru a-și atinge obiectivul propus. Procesele cognitive activate asigură evaluarea imparțială a informațiilor relevante prin compararea multiplă a stării prezente cu expectanțele inițiale.

Uneori, anumite obiective, în care s-au investit resurse, devin nerealizabile datorită obstacolelor (cum ar fi dificultățile financiare) sau a blocajelor (de exemplu, eșecul la un examen) care le fac prea dificil sau prea costisitor de continuat. Numai că, după cum demonstrează și studiul realizat de Herrmann, Brandstätter și Wrosch (2019), dezangajarea din obiectiv este un proces complex, care începe cu mult înainte de renunțarea propriu-zisă la obiectiv și care în primă etapă presupune o criză de acțiune (în engl.: *action crises*).

Criza de acțiune este trăită ca un conflict decizional intrapsihic. Acesta este asociat cu un nivel mai redus al stării de bine și marcat de îndoieli și emoții negative. Criza de acțiune presupune atât analiza motivului pentru care obiectivul este urmărit (de ce?), cât și analiza modalității concrete de implementare (cum?). Într-o criză de acțiune, starea mentală se decuplează de la cea caracteristică etapei de implementare și revine la cea deliberativă, mai realistă. Într-o astfel de situație, cursul actual de acțiune este analizat într-un mod imparțial, atenția fiind reorientată de la informațiile privind performanța și progresul spre informațiile relevante privind costurile și beneficiile asociate. Sunt reevaluate dezirabilitatea și probabilitatea de realizare a obiectivului (prin compararea acestuia cu alte alternative dezirabile), urmând a se decide continuarea, amânarea, înlocuirea acestuia sau renunțarea definitivă la el. Reevaluarea fezabilității unui obiectiv într-o criză de acțiune include și o *reevaluare critică a resurselor disponibile* care sunt relevante pentru obiectiv, acestea fiind mai negativ evaluate dacă capacitățile individuale de reangajare în obiective sunt mai reduse.

După cum arată Herrmann, Brandstätter și Wrosch (2019), într-o criză de acțiune, dacă capacitatea percepută de angajare în obiective noi este scăzută, persoana are tendința de a subevalua resursele proprii disponibile. Prin urmare este posibil ca în perioada adultă când obiectivele urmărite sunt multiple și variate, caracteristicile perioadei obligând la ajustări frecvente, diferențele percepției privind disponibilitatea resurselor să influențeze starea de bine trăită la nivel individual.

4. CONCLUZIE

Starea de bine asociată sănătății, longevității, bunelor relații sociale, performanței în muncă și creativității, așa cum arată Diener, Oishi și Tay (2018), a suscitat interesul cercetătorilor. Astfel, motorul de căutare Google Scholar pentru componenta subiectivă a stării de bine afișează peste 140 de mii de publicații (Diener *et al.*, 2017). Acest interes a adus progrese în privința cunoașterii mecanismelor implicate, a determinantilor și a consecințelor bunăstării, însă a clarificat doar parțial legătura dintre starea de bine și obiectivele personale din perspectiva resurselor pe care individul le are.

Cu toate că starea de bine rămâne relativ constantă de-a lungul vieții de adult, Blanchflower (2008) arată că în perioada de mijloc a etapei adulte nivelul bunăstării scade comparativ atât cu perioada anterioară, cât și cu cea ulterioară, „o explicație posibilă pentru scorurile mai mici raportate adesea în studiile transversale este că cei din vârsta mijlocie nu și-au atins încă obiectivele și aspirațiile și încă văd loc de îmbunătățire și creștere” (Lachman, 2015, p. 4).

Ceea ce structurează cursul vieții, oferă valoare și motivație pentru acțiuni și contribuie la bunăstarea psihologică și satisfacția vieții sunt obiectivele personale care, în perioada adultă mijlocie, sunt redefinite. După cum arată Heckhausen, Wrosch și Schulz (2010, Fig. nr. 1), dar și Freund și Ritter (2009), obiectivele din tinerețe au termen de finalizare mijlocul vieții. Prin urmare, aceasta este perioada în care adulții își evaluează realizările și își stabilesc obiective noi în acord cu expectanțele sociale și în conformitate cu schimbările interne și externe care caracterizează vârsta adultă mijlocie.

Dacă starea de bine este influențată atât de tipul și natura obiectivelor (Sheldon *et al.*, 2004), cât și de congruența dintre obiectivele personale și resursele disponibile (Diener și Fujita, 1995), se poate presupune că persoana care dispune de resursele potrivite pentru a progresa și pentru a-și îndeplini obiectivele cele mai importante (cum sunt cele de dezvoltare) trăiește starea de bine la un nivel mai ridicat comparativ cu persoana care nu dispune de resursele potrivite. Având în vedere că nu toate obiectivele sunt la fel de valoroase pentru individ (Sheldon și Elliot, 1998) și că ele se modifică în funcție de etapa de viață (Brandtstädter și Rothermund, 2002; Salmela-Aro *et al.*, 1993), stabilirea valorii relative a resurselor în funcție de tipul sau natura obiectivelor pentru care sunt percepute ca esențiale ar putea constitui o cale pentru clarificarea modului în care sistemul de resurse este configurat în diferitele etape ale vieții adulte. De asemenea, dacă în perioada adultă se produce o schimbare a proceselor reglatorii care influențează mai puternic starea de bine, în perioada tânără, fiind mai importantă capacitatea de angajare în obiective, ulterior devenind din ce în ce mai importante cele legate de dezangajarea din obiectivele nerealizabile și reangajarea în altele noi (Haase, Heckhausen și Wrosch, 2013), este posibil ca resursele, în special resursele psihologice-cheie care susțin aceste procese, să fie valorizate și ele diferit.

Una dintre teoriile focalizate pe dinamica resurselor este Teoriei Conservării Resurselor elaborată de Hobfoll (1989, 2002). Aceasta definește 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, p. 113), dar menționează și că „încă este multă muncă de făcut pentru a înțelege cum am putea defini corespunzător resursele” (Hobfoll *et al.*, 2018, p. 114).

Cu toate că au existat încercări de clarificare a noțiunii de resursă (Halbesleben *et al.*, 2014; Schaufeli și Taris, 2014; ten Brummelhuis și Bakker, 2012), pe lângă definirea resurselor prin rolul lor de sprijin în îndeplinirea obiectivelor (Freund și Riediger, 2006; Halbesleben *et al.*, 2014), încă nu s-a ajuns la un consens referitor la numărul de resurse sau caracteristicile, clasificarea acestora. Există o anumită suprapunere între resursele psihologice-cheie și starea de bine (în special PWB), evidentă în lucrarea lui Merino și Privado (2015), care includ în categoria resurselor psihologice trei dintre componentele stării de bine psihologice, așa cum au fost acestea definite de Ryff (1989). Această suprapunere apare și în Teoria Extinde și Construiește (în engl. *Broaden and Build Theory*), elaborată de Frederickson, care susține că starea de bine psihologică „pare a fi una dintre multiplele resurse pe care emoțiile pozitive le construiesc” (Fredrickson, 2016, p. 186).

Relația dintre obiective și resurse este însă mult mai interesantă. Dacă se acceptă asumția principală a teoriei Conservării Resurselor că motivația umană este direcționată spre obținerea, menținerea, protecția și acumularea de resurse (deoarece persoanele care dețin resurse multe pot mai ușor gestiona situațiile problematice pe care le au de înfruntat, bogăția în resurse permițându-le să investească o parte din ele în obținerea de noi resurse) (Hobfoll, 2002), atunci resursele ar putea fi asimilate stărilor finale ale obiectivelor pe care oamenii și le construiesc de-a lungul vieții, *obiectivele de ieri devenind resursele de azi*. Dacă, spre exemplu, se analizează o taxonomie a obiectivelor persoanelor adulte, precum cea elaborată de Chulef, Read și Walsh (2001), care cuprinde un număr de 135 de obiective derivate din literatura de specialitate, se observă că o parte dintre acestea seamănă foarte mult (chiar se suprapun) cu cele 74 de resurse cuprinse în Inventarul COR-E (în engl.: *Conservation Of Resources – Evaluation*) elaborat și validat de Hobfoll, Lilly și Jackson în 1992 (*apud* Dodeler *et al.*, 2018).

Studierea modului de asociere dintre obiectivele realizate și resursele considerate esențiale pentru obiectivele curente ar putea clarifica această relație. Totodată, ar putea aduce un plus de cunoaștere cu privire la natura resurselor pe care adulții le utilizează pentru a-și atinge cele mai importante obiective personale. Mai mult, în cazul confirmării ipotezei conform căreia obiectivul finalizat devine resursă pentru individ, ar deveni clar cum de exemplu starea de bine poate funcționa uneori ca obiectiv, iar alteori ca resursă de sine stătătoare (Haase *et al.*, 2020) alături de alte variabile endogene și exogene (Stănculescu, 2016).

Deoarece starea de bine reflectă succesul adaptării la cerințele și constrângerile din mediu, prezentul articol propune ipoteza că resursele psihosociale de care dispune individul în diferitele momente ale vieții sale de adult au un impact diferit asupra stării de bine în funcție de obiectivele personale selectate. Astfel, adulții, care dispun de resursele potrivite pentru a progresa în îndeplinirea unor obiective de dezvoltare integrate armonios într-un sistem coerent de obiective de natură intrinsecă sau extrinsec-identificată, au un nivel al stării de bine mai ridicat, resursele-cheie fiind tocmai cele care asigură ajustarea flexibilă la schimbările ontogenetice a vârstelor.

Primit în redacție la: 16.09.2020

BIBLIOGRAFIE

1. BLANCHFLOWER, D.G., & OSWALD, A.J., *Is well-being U-shaped over the life cycle?*, Social Science & Medicine, **66**, 8, 2008, p. 1733–1749.
2. BRANDTSTÄDTER, J., & ROTHERMUND, K., *The Life-Course Dynamics of Goal Pursuit and Goal Adjustment: A Two-Process Framework*, Developmental Review, **22**, 1, 2002, p. 117–150.
3. BRANDTSTÄDTER, J., WENTURA, D., & ROTHERMUND, K., *Intentional self-development through adulthood and later life: Tenacious pursuit and flexible adjustment of goals*, în BRANDTSTÄDTER, J., & LERNER, R.M., *Action & self-development: Theory and research through the life span*, Sage Publications, 1999, p. 373–400.
4. BRUECKNER, H., & MAYER, K.U., *De-Standardization of the Life Course: What it Might Mean? And if it Means Anything, Whether it Actually Took Place?*, Advances in Life Course Research, **9**, 2005, p. 27–53.
5. BÜHLER, J.L., WEIDMANN, R., NIKITIN, J., & GROB, A., *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, 2019, p. 359–384.
6. CANTOR, N., NOREM, J., LANGSTON, C., ZIRKEL, S., FLEESON, W., & COOK-FLANNAGAN, C., *Life tasks and daily life experience*, Journal of Personality, **59**, 3, 1991, p. 425–451.
7. COSTA, P.T., METTER, E.J., & Mc. CRAE, R.R., *Personality stability and its contribution to successful aging*, Journal of Geriatric Psychiatry, **27**, 1, 1994, p. 41–59.
8. CHULEF, A.S., READ, S.J., & WALSH, D.A., *A Hierarchical Taxonomy of Human Goals*, Motivation and Emotion, **25**, 3, 2001, p. 191–232.
9. DECI, E.L., & RYAN, R.M., *The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*, Psychological Inquiry, **11**, 4, 2000, p. 227–268.
10. DECI, E.L., & RYAN, R.M., *Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*, Canadian Psychology/Psychologie canadienne, **49**, 1, 2008, p. 14–23.
11. DIENER, E., *Subjective Well-Being*, Psychological Bulletin, **95**, 3, 1984, p. 542–575.
12. DIENER, E., EMMONS, R.A., RANDY, J. LARSEN, R.J., & GRIFFIN, S., *The Satisfaction With Life Scale*, Journal of Personality Assessment, **49**, 1, 1985, p. 71–75.
13. DIENER, E., & FUJITA, F., *Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach*, Journal of Personality and Social Psychology, **68**, 1995, p. 926–935.
14. DIENER, E., HEINTZELMAN, S.J., KUSHLEV, K., TAY, L., WIRTZ, D., LUTES, L.D., & OISHI, S., *Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being*, Canadian Psychology/Psychologie canadienne, **58**, 2, 2017, p. 87–104.
15. DIENER, E., OISHI, S., & LUCAS, R.E., *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction* în LOPEZ, S.J., & SNYDER, C.R., *Oxford library of psychology, Oxford handbook of positive psychology*, Oxford University Press, 2009, p. 187–194.
16. DIENER, E., OISHI, S., & TAY, L., *Advances in subjective well-being research*, Nature Human Behaviour, **2**, 2018, p. 253–260.

17. DIENER, E., SUH, E.M., LUCAS, R.E., & SMITH, H.L., *Subjective Well Being: Three Decades of Progress*, Psychological Bulletin, **125**, 2, 1999, p. 276–302.
18. DODELER, V., LANFRANCHI, J-B., MABIRE, C., HOUBRE, B., & HOBFOLL, S., *Proposition d'une version française de l'Inventaire de Conservation des Ressources (ICR)*, Bulletin de Psychologie, **557**, 5, 2018, p. 807–822.
19. EBNER, N.C., FREUND, A.M., & BALTES, P.B., *Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses*, Psychology and Aging, **2**, 4, 2006, p. 664–678.
20. EMMONS, R.A., *Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being*, Journal of Personality and Social Psychology, **51**, 5, 1986, p. 1058–1068.
21. FREDRICKSON, B.L., *The eudaimonics of positive emotions*, în J. VITERSØ J., *International handbooks of quality-of-life. Handbook of eudaimonic well-being*, Springer International Publishing AG, 2016, p.183–190.
22. FREUND, A.M., & RITTER, J.O., *Midlife Crisis: A Debate*, Gerontology, **55**, 5, 2009, p. 582–91.
23. FREUND, A.M., & RIEDIGER, M., *Goals as Building Blocks of Personality and Development in Adulthood*, în MROCZEK, D.K. & LITTLE, T.D., *Handbook of personality development*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006, p. 353–373.
24. GOLLWITZER, P.M., *Mindset theory of action phases*, în LANGE P., KRUGLANSKI & HIGGINS, T.E. (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*, Sage Publications, vol. 1, 2012, p. 526–545.
25. HAASE, C.M., HECKHAUSEN, J., & WROSCHE, C., *Developmental Regulation Across the Life Span: Toward a New Synthesis*, Developmental Psychology, **49**, 5, 2013, p. 964–972.
26. HAASE, C.M., SINGER, T., SILBEREISEN, R.K., HECKHAUSEN, J., & WROSCHE, C., *Well-being as a resource for goal reengagement: Evidence from two longitudinal studies*, Motivation Science, 2020, Advance online publication, Document disponibil pe <https://doi.org/10.1037/mot0000199>.
27. HALBESLEBEN, J.R.B., NEVEU, J.P., PAUSTIAN-UNDERDAHL, S.C., & WESTMAN, M., *Getting to the „COR”: Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory*, Journal of Management, **40**, 5, 2014, p. 1334–1364.
28. HAVIGHURST, R.J., *Developmental tasks and education*, University of Chicago Press, D. McKay Company, 1948, Document în rezumat disponibil pe <https://psycnet.apa.org/record/1950-00529-000>.
29. HECKHAUSEN, J., & SCHULZ, R., *A life-span theory of control*, Psychological Review, **102**, 2, 1995, p. 284–304.
30. HECKHAUSEN, J., WROSCHE, C., & SCHULZ, R., *A Motivational Theory of Life-Span Development*, Psychological Review, **117**, 1, 2010, p. 32–60.
31. HECKHAUSEN, J., & WROSCHE, C., *Challenges to developmental regulation across the life course: What are they and which individual differences matter?*, International Journal of Behavioral Development, **40**, 2, 2016, p. 145–150.
32. HECKHAUSEN, J., WROSCHE, C., & SCHULZ, R., *Agency and Motivation in Adulthood and Old Age*, Annual Review of Psychology, **70**, 2019, p. 191–217.
33. HERRMANN, M., BRANDSTÄTTER, V. & WROSCHE, C., *Downgrading goal-relevant resources in action crises: The moderating role of goal reengagement capacities and effects on well-being*, Motivation and Emotion, **43**, 2019, p. 535–553.
34. HOBFOLL, S.E., *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*, American Psychologist, **44**, 3, 1989, p. 513–524.
35. HOBFOLL, S.E., LILLY, R.S., & JACKSON, A.P., *Conservation of social resources and the self*, în Veibel, H.O.F. & Bauman, U. (Eds.), *The meaning and measurement of social support*, Washington, DC: Hemisphere, 1992, p. 465–478.
36. HOBFOLL, S.E., *Social and psychological resources and adaptation*, Review of General Psychology, **6**, 4, 2002, p. 307–324.

37. HOBFOLL, S.E., HALBESLEBEN, J., NEVEU, J.P., & WESTMAN, M., *Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences*, Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, **5**, 2018, p. 103–128.
38. INSTITUTULUI NAȚIONAL DE STATISTICĂ, *Evenimente demografice în anul 2018* (p. 22), Document disponibil pe <https://insse.ro/cms/ro/content/evenimente-demografice-%C3%AEn-anul-2018>.
39. LACHMAN, M.E., *Mind the Gap in the Middle: A Call to Study Midlife*, Research in human development, **12**, 3–4, 2015, p. 327–334.
40. JEBB, A.T., MORRISON, M., TAY, L., & DIENER, E., *Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span*, Psychological Science, **31**, 3, 2020, p. 293–305.
41. JOSHANLOO, M., *Longitudinal associations between subjective and psychological well-being in Japan: A four-year cross-lagged panel study*, Personality and Individual Differences, **134**, 2018, p. 289–292.
42. JOSHANLOO, M., *Revisiting the Empirical Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Aspects of Well-Being Using Exploratory Structural Equation Modeling*, Journal of Happiness Studies, **17**, 2016, p. 2023–2036.
43. LITTLE, B.R., LECCI, L., & WATKINSON, B., *Personality and Personal Project. Linking Big Five and PAC Unit of Analysis*, Journal of Personality, **60**, 2, 1992, p. 501–252.
44. LONGO, Y., COYNE, I., & JOSEPH, S., *The scales of general well-being (SGWB)*, Personality and Individual Differences, **109**, 2017, p. 148–159.
45. LYKKEN, D., & TELLEGEN, A., *Happiness Is a Stochastic Phenomenon*, Psychological Science, **7**, 3, 1996, p. 186–189.
46. LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K.M., & SCHKADE, D., *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*, Review of General Psychology, **9**, 2, 2005, p. 111–131.
47. MERINO, D. & PRIVADO, J., *Positive Psychological Functioning. Evidence for a new construct and its measurement*, Anales de psicología, **31**, 1, 2015, p. 45–54.
48. MICHALOS, A., *Multiple discrepancies theory (MDT)*, Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement, Springer, **16**, 4, 1985, p. 347–413.
49. MORGAN, J., & ROBINSON, O., *Intrinsic Aspirations and Personal Meaning Across Adulthood: Conceptual Interrelations and Age/Sex Differences*, Developmental Psychology, **49**, 5, 2013, p. 999–1010.
50. NURMI, J.E., *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, 1992, p. 487–508.
51. NURMI, J.E., POOLE M.E., & KALAKOSKI, V., *Age differences in adolescent future-oriented goals, concerns, and related temporal extension in different sociocultural contexts*, Journal of Youth and Adolescence, **23**, 4, 1994, p. 471–487.
52. ROISMAN, G., MASTEN, A., COATSWORTH, J.D., & TELLEGEN, A., *Salient and Emerging Developmental Tasks in the Transition to Adulthood*, Child Development, **75**, 1, 2004, p. 123–33.
53. RYAN, R.M., & DECI, E.L., *Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will?*, Journal of Personality, **74**, 6, 2006, p. 1557–1585.
54. RYAN, R.M., & DECI, E.L., *On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*, Annual review of psychology, **52**, 2001, p. 141–66.
55. RYFF, C.D., *Psychological Well-Being in Adult Life*, Current Directions in Psychological Science, **4**, 4, 1995, p. 99–104.
56. RYFF, C.D., *Happiness Is Everything, or Is It?*, Journal of Personality and Social Psychology, **57**, 6, 1989, p. 1069–1081.
57. SALMELA-ARO, K., AUNOLA, K., & NURMI, J.E., *Personal Goals During Emerging Adulthood A 10-Year Follow Up*, Journal of Adolescent Research, **22**, 6, 2007, p. 690–715.
58. SALMELA-ARO, K., NURMI, J.E., ARO, A., POPPIUS, E., & RISTE, J., *Age Differences in Adults' Personal Projects*, The Journal of Social Psychology, **133**, 3, 1993, p. 415–417.

59. SCHAUFELI, W.B., & TARIS, T.W., *A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health*, în BAUER, G.F & HÄMMIG, O., *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach*, Springer Science-Business Media, 2014, p. 43–68.
60. SHANE, J., & HECKHAUSEN, J., *Optimized Engagement Across Life Domains in Adult Development: Balancing Diversity and Interdomain Consequences*, *Research in Human Development*, **13**, 4, 2016, p. 280–296.
61. SHELDON, K.M., & ELLIOT, A.J., *Not All Personal Goals Are Personal: Comparing Autonomous And Controlled Reasons For Goals As Predictors Of Effort And Attainment*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, **24**, 5, 1998, p. 546–557.
62. SHELDON, K.M., RYAN, R.M., DECI, E.L., & KASSER, T., *The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it*, *Personality & Social Psychology Bulletin*, **30**, 4, 2004, p. 475–486.
63. SHELDON, K.M., & KASSER, T., *Coherence and congruence: Two aspects of personality integration*, *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 3, 1995, p. 531–543.
64. SIEGLER, I.C., & BRUMMETT, B.H., *Associations among NEO personality assessments and well-being at midlife: Facet-level analyses*, *Psychology and Aging*, **15**, 4, 2000, p. 710–714.
65. STĂNCULESCU, E., *Structural equation modeling of the relation between self-esteem, optimism, presence of a sense of meaning in life, and subjective well-being*, *Revista de Psihologie*, **3**, 4, 2016, p. 227–240.
66. TEN BRUMMELHUIS, L.L., & BAKKER, A.B., *A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model*, *American Psychologist*, **67**, 7, 2012, p. 545–556.
67. VEENHOVEN, R., *Conditions of Happiness*, Reidel (acum Springer) Dordrecht, Netherlands, 1984.
68. WIESE, B.S., & FREUND, A.M., *Goal progress makes one happy, or does it? Longitudinal findings from the work domain*, *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, **78**, 2, 2005, p. 287–304.
69. WROSCH, C., & HECKHAUSEN, J., *Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals*, *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 2, 1999, p. 415–427.
70. WROSCH, C., SCHEIER, M.F., MILLER, G., SCHULZ, R., & CARVER, C., *Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 2003, p. 1494–1508.

REZUMAT

Perioada adultă este marcată de numeroase provocări și oportunități, cele mai importante dintre ele reflectând principalele obiective de dezvoltare specifice etapelor de viață. Odată cu trecerea timpului, sistemul de constrângeri și resurse în care individul evoluează se modifică, obligându-l la ajustări continue. Aceste ajustări presupun printre altele și alegerea, la timpul potrivit, a obiectivelor pe care le urmărește sau și le fixează ca obiective personale, dar și selectarea acelor pe care le amână sau la care renunță. Deoarece starea de bine reflectă succesul adaptării la cerințele și constrângerile din mediu, prezentul articol propune ipoteza că resursele psihosociale de care dispune individul în diferitele momente ale vieții sale de adult au un impact diferit asupra stării de bine în funcție de obiectivele personale selectate. Astfel, adulții care dispun de resursele potrivite pentru a progresa în îndeplinirea unor obiective de dezvoltare personale integrate armonios într-un sistem coerent de obiective de natură intrinsecă sau extrinsec-identificată au un nivel al stării de bine mai ridicat, resursele-cheie fiind tocmai cele care asigură ajustarea flexibilă la schimbările ontogenetice a vârstelor.