

THE INCREASE OF THE PSYCHIC MATURITY THROUGH UNIFYING PERSONAL DEVELOPMENT

Florin Vancea, Assist. Prof., PhD, "Spiru Haret" University

Abstract: The paper reveals the dynamics of the psychic maturity, in relation to the participation in a unifying personal development program. The concept of psychic maturity is understood in the humanistic psychology terms of self-actualization and self-achievement.

The research had two objectives: 1 – building up and implementing a unifying personal development program and 2 – conducting a statistically quantitative study in order to capture the effects of the program on increasing of the psychic maturity.

The study sample consisted of an experimental sample and a control one (60 subjects each sample). The method of applying the instruments was the test-retest type. The initial testing was at the beginning of the program and the retesting took place two months after its finalization. There was a period of 18 months between the test and retest. The conducted experiment consisted in a unifying personal development program composed of 7 modules, 16 hours long each, every two months. The program is based on the Experiential Therapy of Unification.

The results obtained after the statistical data processing show significant differences between the control group and the experimental one in the dynamics of the psychic maturity which confirms the hypothesis of the research. This is the first study revealing the effects of unifying personal development program on increasing the psychic maturity.

Keywords: *personal development, unifying, psychic maturity, humanistic psychology.*

CREȘTEREA MATURITĂȚII PSIHICE PRIN DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Florin Vancea, Assist. Prof., PhD, "Spiru Haret" University

Rezumat: Lucrarea prezintă dinamica nivelului de maturitate psihică pusă în relație cu participarea subiecților la un program de dezvoltare personală unificatoare. În această studiu conceptul de maturitate psihică este înțeles în termenii psihologiei umaniste: autoactualizare și realizare de sine.

Cercetarea a avut două obiective: 1 – construirea și implementarea unui program de dezvoltare personală centrat pe unificare și 2 – cercetarea statistic-cantitativă pentru a evidenția efectele acestui program asupra creșterii nivelului maturității psihice.

Lotul de studiu a fost constituit din două loturi, unul experimental și celălalt de control (ambele loturi cu câte 60 subiecți). Metoda de aplicare a instrumentelor a fost: test-retest. Testarea inițială a fost realizată înaintea efectuării programului de dezvoltare personală iar retestarea s-a făcut la două luni după finalizarea programului. Astfel, între test și retest a fost o perioadă de 18 luni. Partea experimentală a constat în parcurgerea acestui program de dezvoltare personală unificatoare, de către subiecții lotului experimental, care a constat în 7 module de câte 16 ore fiecare, la un interval de aproximativ două luni. Programul respectiv este bazat pe principiile și metoda Terapiei Experiențiale a Unificării.

Rezultatele obținute după prelucrările statistice prezintă diferențe semnificative între lotul experimental și cel de control în ceea ce privește dinamica maturității psihice, ceea ce confirmă ipoteza cercetării. Este primul studiu care prezintă efectele participării la un program de dezvoltare personală unificatoare asupra creșterii nivelului de maturitate psihică.

Cuvinte cheie: dezvoltare personală, unificare, maturitate psihică, psihologie umanistă.

1. INTRODUCERE

Lucrarea de față dorește să surprindă dinamica procesului de maturitate psihică în cazul celor două loturi, unul experimental și altul de control, de câte 60 studenți fiecare, pe parcursul a 18 luni. În această studiu conceptul de maturitate psihică este înțeles în termenii psihologiei umaniste: autoactualizare și realizare de sine (A. Maslow, C. Rogers). Cercetarea aplicativă a lucrării demonstrează eficiența unui program de dezvoltare personală în creșterea nivelului de maturitate psihică.

2. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ

2.1. Maturitatea psihică

Maturitatea psihică a fost studiată fie din perspectiva funcționării depline a mecanismelor psihologice (maturitatea mecanismelor psihologice) fie din perspectiva perspectiva integrității eului și a personalității. Această a doua perspectivă abordată de psihologia umanistă este aceea folosită în acest studiu. Studiind subiecți sănătoși și în același timp „excepționali”, Abraham Maslow a conturat o psihologie a devenirii care are la bază înțelegerea motivației. Spectrul motivațiilor umane are în vârf nevoia de realizare a Sineului, cea mai înaltă formă a motivației, care îndreaptă omul către ultimul stadiu al dezvoltării personalității: împlinirea tuturor potențialităților. Maslow propune termenul de *actualizare a Sineului*. Prin acest concept el înțelege „Un proces continuu de actualizare a potențialităților, capacităților și talentelor, de împlinire a misiunii (soartei, destinului sau vocației), o cunoaștere de acceptare deplină a naturii intrinseci, o tendință permanentă spre unitate, integrare sau sinergie.” (Maslow, 1968, p.25) Această tendință către actualizare se găsește în fiecare om și ea îl conduce spre propriul lui drum în viață.

Procesul de actualizare, atunci când nu e blocat, conduce spre *personalitatea matură, auto-realizată, integrată*, ce are următoarele caracteristici: o percepere superioară a realității, o mai mare acceptare a celorlalți, a naturii și a lui însuși, spontaneitate, simpatie și naturalețe, centrare pe probleme și nu pe sine, nevoia de intimitate și independență, bogăția crescută a reacțiilor emoționale, trăirea experiențelor de vârf sau mistice, „identificarea” crescută cu umanitatea, interese sociale, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, relații interpersonale echilibrate, structură democratică de caracter, creativitate foarte mare, rezistență la enculturație.

Carl Rogers arată în teoria lui, că fiecare ființă umană are o tendință către autoactualizare. Actualizarea, sau realizarea Sineului este un proces, o tendință și nu un produs finit. Rogers folosește termenul de „*persoană în proces de realizare a Sineului*” (*self-actualizing*). Dezvoltarea personalității este un proces continuu, o schimbare perpetuă ce are în final persoana ce trăiește plenar: „the fully functioning person”. Conform lui Rogers, persoana cu funcționare plenară are următoarele trăsături:

- a. conștientizarea tuturor experiențelor, acceptarea experiențelor și emoțiilor fie pozitive, fie negative, inexistența mecanismelor de apărare;
- b. capacitatea de a trăi deplin fiecare moment;

- c. încrederea în propria persoană;
- d. posibilitatea de a se manifesta liber, experimentarea unui sentiment de putere personală;
- e. creativitate foarte mare, spontaneitate.

Pentru măsurarea maturității psihice am folosit în partea de cercetare inventarul de personalitate SLP (Styles of Living Preferences) care măsoară următoarele 15 trăsături ale personalității optime, ce pot fi considerate dimensiuni ale proceselor de maturizare și integrare ale eului: percepția clară a realității, acceptarea de sine și a celorlalți, spontaneitate, centrare pe problemă, nevoia de solitudine, independență (auto-conducere), aprecierea noutății (deschiderea spre nou), experiențe profund semnificative, relaționare strânsă cu umanitatea, prietenii foarte apropiate cu cei din jur, mod de acțiune democratic, orientare etică – simțul valorilor, simțul umorului, creativitate, transcendența culturii.

2.2. Dezvoltarea personală unificatoare

Dezvoltarea personală este un concept ce desemnează o realitate psihologică și un domeniu al cunoașterii și intervenției psihologice care a cunoscut în ultimele decenii o evoluție remarcabilă, afirmându-se ca „o adevărată politică socială și educațională permanentă pentru promovarea succesului profesional, social și al bunăstării psihologice” (Laurențiu Mitrofan, 2007). Fără a avea o definiție singulară, unanim acceptată, dezvoltarea personală desemnează o dinamică psihică ce include ideea de creștere, de devenire, de abilitare, de formare.

Am considerat că grupul experiențial centrat pe unificare denumit și grup de dezvoltare personală unificatoare (DPU), prin caracteristicile sale cardinale, răspunde la un nivel maximal nevoilor de creștere a maturității psihice. Această abordare de natură experiențială are la bază noua orientare psihoterapeutică „Terapia Unificării”, creată de Iolanda Mitrofan. Prin această metodă autoarea creează o perspectivă inedită, revoluționară, o abordare holistică a dezvoltării și a transformării umane, adaptată etapei actuale. „Fundamentele teoretice umaniste și spirituale, transpersonale, viziunea holistică a acestei orientări, precum și diversitatea și creativitatea metodologică fără precedent, deschiderea practic nelimitată a procesului terapeutic către dezvoltare personală și interpersonală, către actualizarea și extensia potențialului uman, ne determină să o considerăm adevărata terapie a ființei la porțile mileniului trei într-un moment în care ea se confruntă nu doar cu nevoia de a înțelege și reconcilia, dar mai ales cu cea de a se restructura, reconstela, transforma” (Mitrofan, 2000, p.277). Metodele și tehnicile DPU sunt construite și utilizate astfel încât să creeze mecanismele psihologice prin care persoana poate să se deblocheze și să-și redobândească autenticitatea și naturalitatea pe cont propriu. Ele acționează ca metode transformative, satisfacându-i individului nevoile de creștere, prin unificare interioară și cu exteriorul.

3. METODOLOGIA CERCETĂRII

3.1. Scopul, obiectivele și ipotezele cercetării

Prezenta cercetare este statistică, cantitativă și experimentală iar scopul ei este acela de a studia eficiența unui program de dezvoltare personală unificatoare în creșterea maturității psihice.

Obiectivele de la care a pornit această cercetare au fost următoarele:

1. Construirea și implementarea unui program de dezvoltare personală centrat pe unificare;
2. Evidențierea efectelor acestui program asupra creșterii nivelului maturității psihice.

Ipoteza de lucru: Parcurgerea unui program de dezvoltare personală unificatoare determină creșterea maturității psihice.

3.2. Etapele cercetării

Prima etapă a vizat completarea scalei de diferențiere a eului de către întreg lotul de studiu, urmată de constituire celor două loturi, cel experimental și cel martor. Departajarea s-a realizat prin exprimarea dorinței subiecților din grupul experimental de a participa la acest program. *A doua etapă* constat în proiectarea și implementarea unui program de dezvoltare personală unificatoare pentru subiecții din grupul experimental. Programul s-a constituit din 7 module de câte 16 ore (în total 112 ore), realizate la un interval de aproximativ două luni. *A treia etapă* a constat în retestarea studenților din cele două loturi după două luni de la desfășurarea modulului de dezvoltare personală. Astfel, între test și retest a fost o perioadă de 18 luni.

3.3. Lotul studiu

Cercetarea experimental-cantitativă s-a realizat cu ajutorul unui lot experimental compus din 60 de persoane și a unui lot martor compus tot din 60 persoane. Cele 120 persoane au vârste cuprinse între 22 și 48 ani. Constituirea lotului experimental s-a realizat prin exprimarea dorinței persoanelor respective de a participa la acest program.

3.4. Instrumentul de lucru

Scala stilurilor de viață preferențiale (Styles of Living Preferences - SLP) pentru măsurarea nivelului de maturizare și integrare a eului. Scala a fost elaborată în anul 1983 de psihologii Gail Maul de la Riverside City College și Terry Maul de la San Bernadino Valley College pentru a surprinde trăsăturile stabilite de Carl Rogers și Abraham Maslow pentru o persoană optimă, integrată.

4. REZULTATE OBȚINUTE

După cum se poate vedea și din reprezentările grafice din figura 1 și 2, toate mediile variabilelor maturității psihice au crescut semnificativ prin parcurgerea modulelor DPU la grupul experimental. Valorile afișate fiind diferențele dintre mediile variabilelor calculate în procente (valorile sunt în centile). La grupul de control există atât creșteri cât și descreșteri, foarte mici și nesemnificative statistic ale variabilelor. Astfel *ipoteza* a fost confirmată: parcurgerea unui program de dezvoltare personală unificatoare a condus la creșterea semnificativă statistic a nivelului maturității psihice (creștere cu 10,44%). Comparativ, la grupul de control creșterea a fost foarte mică și nesemnificativ statistic (1,25%). Această analiză statistică s-a realizat cu ajutorul *testului t* pentru eșantioane perechi. Pragul de semnificație: $p < 0,001$.

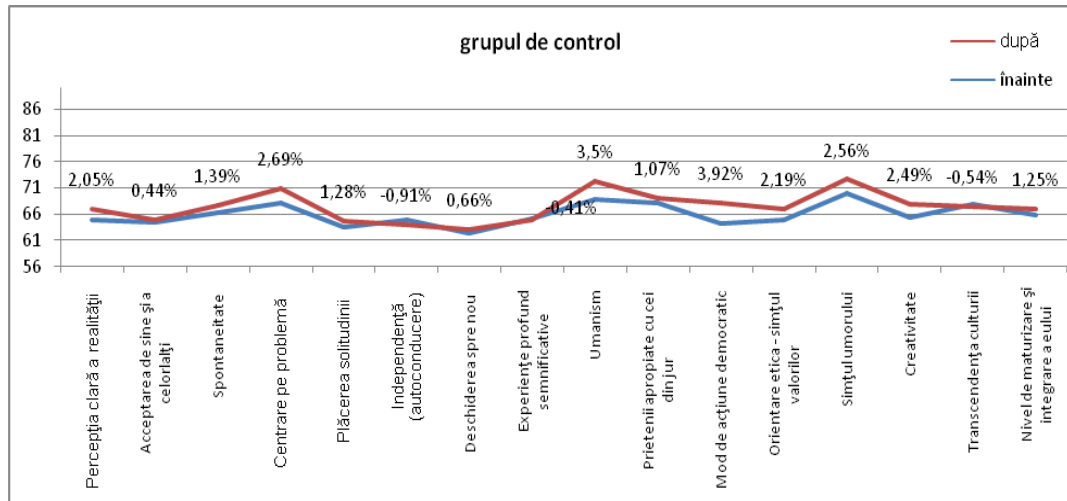


Fig. 1. Dinamica maturității psihice la grupul de control

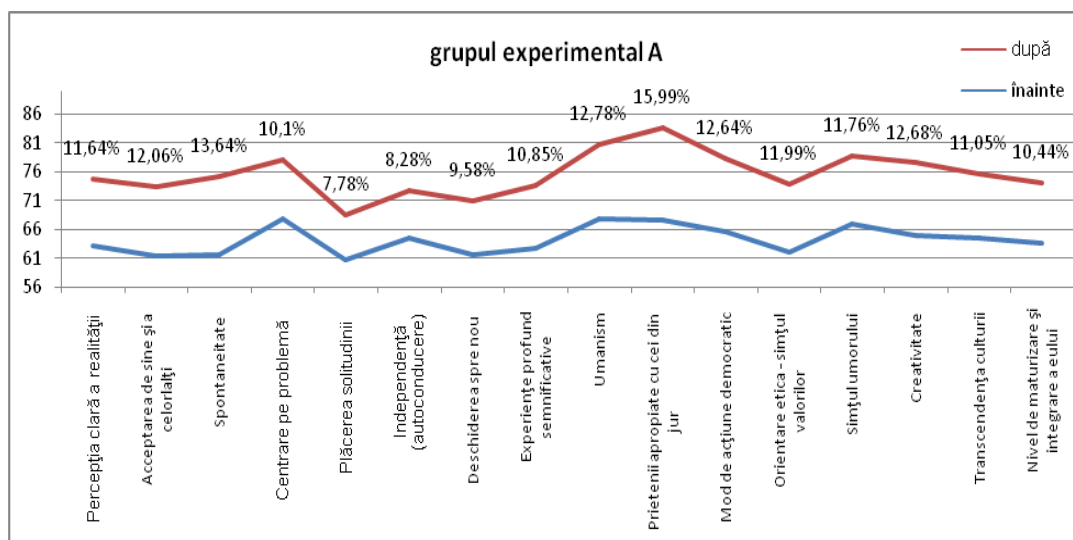


Fig. 2. Dinamica maturității psihice la grupul experimental

Cea mai mare creștere s-a produs la grupul experimental la variabila „prieteni apropiate cu cei din jur” (15.99%) urmată de variabila „spontaneitate”(13.64%). Cea mai mică creștere a avut-o variabila „solitudine”(7.78%), creștere semnificativă statistic la pragul de semnificație $p < 0,05$.

Analiza mixtă de varianță, numită și analiza de covarianță (metoda ANCOVA) permite verificarea ipotezei din perspectiva rezultatelor finale obținute de subiecții din cele două grupuri, eliminând efectul notelor obținute la etapa de pretestare (variabile covariate) asupra notelor finale (variabilele dependente), permițând obținerea unei analize statistice mai exacte. Am efectuat și această analiză pentru variabilele dependente principale ale acestui studiu. Eliminând efectele notelor inițiale asupra notelor finale, metoda one-way ANCOVA a demonstrat că efectul programului asupra nivelului de maturitate psihică este semnificativ ($F=85,34$, $p < 0,001$) la grupul experimental.

5. CONCLUZII

Prezenta lucrare cuprinde un studiu asupra eficacității unui program de 7 module de dezvoltare personală unificatoare în ceea ce privește creșterea nivelului maturității psihice. Prelucrarea statistică a confirmat creșterile semnificative ale nivelului de maturitate psihică și ale tuturor celor 15 componente ale sale. Utilizarea lotului martor în design-ul experimental, a subliniat și validat efectele modulului DPU asupra variabilelor alese.

Cercetarea cantitativă realizată pe loturi relativ mari a demonstrat efectele modulului în acest plan profund al autoactualizării (sau realizării sinelui) , acolo unde, în general, creșterea este naturală și unde câștigurile sunt relativ mici, obținute pas cu pas într-un ritm propriu și într-o perioadă de timp mare, după cum specifică Maslow.

BIBLIOGRAFIE :

Allport, Gordon, W. (1991). *Structura și dezvoltarea personalității*, Editura Didactică și pedagogică, București;

Maslow, A. (1968), *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand Company, New York;

Maslow, A. (2007), *Motivație și personalitate*, Ed. Trei, București;

Mânzat, I., coord. (2000), *Psihologia Sinelui*, Ed. Eminescu, București;

Mitrofan, I. (coord.), (2000), *Orientarea experiențială în psihoterapie. Dezvoltarea personală, interpersonală și transpersonală*, Ed. SPER, București.

Mitrofan, I. (2004), *Terapia Unificării, Abordare Holistică a Dezvoltării și Transformării Umane*, Ed. SPER, București.

Mitrofan, L. (coord.) (2007), *Dezvoltarea personală – competență universitară transversală (o nouă paradigmă educațională)*, cap. 1-2, Ed. Universității din București, București;

Rogers. C. R. (2008), *A deveni o persoană*, Ed. Trei, București.