

CZU: 316.6:37.01(478+7+498)

DOI: 10.36120/2587-3636.v37i3.183-193

ABORDĂRI TEORETICE ALE CALITĂȚII VIEȚII ȘI ADAPTABILITĂȚII PSIHOSOCIALE

Diana-Elena DRAGOMIR, cadru didactic univ. asociat, doctorandă

<https://orcid.org/0009-0000-7304-0431>

Facultatea de Psihologie, Universitatea Hyperion, București, România

Școala Doctorală Științe Sociale, Specialitatea Psihologie Generală

Universitatea de Stat din Moldova

Rezumat. În articol sunt prezentate diverse abordări teoretice ale conceptelor de calitate a vieții și adaptabilitate psihosocială. Calitatea vieții este un concept complex care a fost studiat din perspectiva mai multor discipline: psihologie, filosofie, medicină, economie, științele mediului, sociologie. Din perspectivă psihologică analiza noțiunii de calitate a vieții a dus la apropierea acestui concept de cel al bunăstării subiective, ca urmare a includerii atât a satisfacției vieții, cât și a emoțiilor pozitive și negative în sfera lor conceptuală. Din perspectiva abordărilor societale contemporane, considerăm calitatea vieții personalității ca fiind în relație directă cu adaptabilitatea psihosocială. De altfel, cercetătorii consideră că gradul de adaptabilitate psihosocială este determinat de resursele adaptative ale individului și de caracteristicile mediului concret în condițiile cărora are loc satisfacerea nevoilor de bază ale individului într-o atitudine pozitivă.

Cuvinte-cheie: calitatea vieții, adaptabilitate psihosocială, stil de viață, relații interpersonale, afirmare personală.

THEORETICAL APPROACHES OF THE QUALITY OF LIFE AND PSYCHOSOCIAL ADAPTABILITY

Abstract. The article features various theoretical approaches to the concepts of quality of life and psychosocial adaptability. Quality of life is a complex concept that has been studied from the perspective of several disciplines: psychology, philosophy, medicine, economics, environmental sciences, sociology. From a psychological standpoint, the analysis of the quality of life notion has led to the approximation of this concept to that of subjective well-being, as a result of including both life satisfaction and positive and negative emotions in their conceptual sphere. From the point of view of contemporary societal approaches, we consider the personality quality of life to be in direct relation to psychosocial adaptability. As a matter of fact, scientists believe that the degree of psychosocial adaptability is determined by the adaptive resources of the individual and by the characteristics of the concrete environment in the context of which the satisfaction of the basic needs of the individual takes place in a positive attitude.

Key words: quality of life, psychosocial adaptability, lifestyle, interpersonal relationships, personal affirmation.

Introducere

Calitatea vieții este definită de Organizația Mondială a Sănătății ca fiind percepția indivizilor asupra propriei situații în contextul social, având în vedere valorile culturale ale mediului în care trăiesc, precum și în funcție de nevoile, standardele și aspirațiile lor personale [24]. Calitatea vieții definește un concept prin intermediul căruia pot fi evaluate

condițiile de viață, standardul și stilul de viață a populației și evident că nivelul de trai [8, pp. 92].

Conceptul de „calitate a vieții” a fost analizat și a evoluat în societățile dezvoltate, mai precis în societatea nord-americană, începând cu momentul în care Președintele Statelor Unite ale Americii, Lindon Jhonson, a declarat că „realizările societății americane pot fi măsurate prin calitatea vieții populației băștinașe”. S-a pornit de la faptul că „abundența materială nu este suficientă pentru ca oamenii să fie mulțumiți de viața lor, ceea ce a dus la necesitatea unei evaluări mai ample, globale și specifice a problemelor de viață a populației” [1].

Potrivit lui I. Mărginean, „preocupările pentru calitatea vieții nu au apărut din logica însăși a dezvoltării științei, ci au fost impuse acesteia din exterior, reprezentând răspunsul la o anumită criză a creșterii, specifică societății actuale” [1].

Abordări conceptuale

Calitatea vieții, în concepțiile autorului Faraquhar, este termenul multidisciplinar care se află în uzul curent.

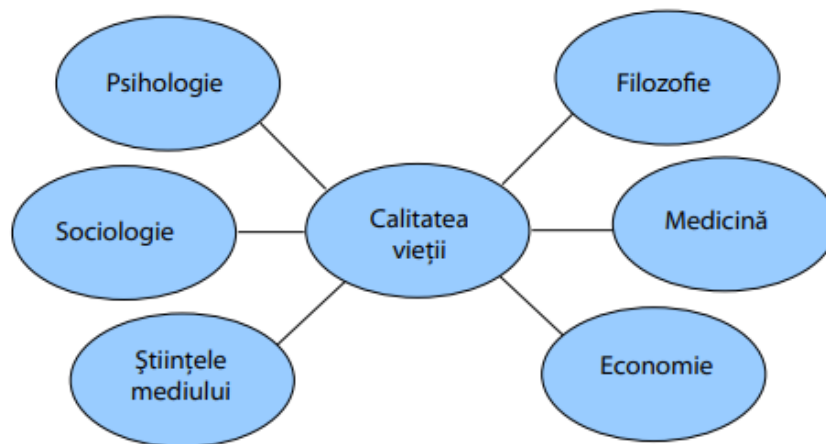


Figura 1. Conceptul calității vieții (Faraquhar, 1995)

Din figura 1 observăm că, în viziunile autorului Faraquhar, nițiunea - calitatea vieții este studiată din perspectiva mai multor discipline: psihologie, filosofie, medicină, economie, științele mediului, sociologie [apud 8, pp. 92].

Abordarea calității vieții în Republica Moldova s-a realizat în special din perspectivă economică (*Andrei Cojuhari, academician UNESCO, Svetlana Gorobievski, dr. hab. în economie*) și sociologică (*Tudor Danii, cercetător notoriu, AȘM*). Conform opiniei cercetătorului T. Danii, calitatea vieții este un concept socio-economic prin care pot fi evaluate condițiile de viață în toată complexitatea, nivelul de trai al persoanei, standardul și evident că stilul de viață [8].

Explicarea calității vieții din perspectivă medicală înglobează bunăstarea fizică, psihosocială, dar și competența a îndeplini sarcinile obișnuite, în existența cotidiană a pacienților [3].

Analiza generalizatoare a evaluărilor pe care le realizează oamenii din Republica Moldova cu privire la calitatea vieții evidențiază puncte pozitive, „ce reprezintă elemente de suport / sprijin în viața lor, în timp ce alte componente se mențin în intervalele negative, constituind surse permanente de nesatisfacție în viață și reprezentând evidente riscuri atât de marginalizare cât și de excluziune socială” [8].

Se menționează că Institutul de Cercetare a Calității Vieții, înființat în anul 1990, în România, a avut ca obiectiv „efectuarea de cercetări în domeniul calității vieții, în contextul transformărilor politice, economice și sociale de după 1989”. În sarcinile acestui institut a fost și elaborarea unor metodologii de evaluare a dimensiunii calității vieții.

Cercetătorul Ioan Mărginean, a realizat un studiu, în care a prezentat asocieri de cuvinte, propuse de mai mulți autori, pentru de conceptul calității vieții. Autorul a identificat că unele asocieri se referă la condițiile de care e nevoie pentru fericire; satisfacție subiectivă; potențial dal adaptării; nivelul în care omul își îndeplinește scopurile în viață; semnificația vieții pentru persoană; importanța subiectivă oferită vieții. Specialiștii nu au ajuns însă la un numitor comun în prezentarea definiției calității vieții. Astfel se menționează și faptul că în practica măsurării empirice a calității vieții întâlnim comparații irelevante autorii indicând că acestea sunt comparații făcute „dintre mere și pere”. În linii generale prin calitatea vieții se indică și subînțelege bunăstarea fizică, psihică și bunăstarea socială, dar și abilitatea de a îndeplini sarcinile obișnuite în existența cotidiană [apud 8].

La nivel teoretic, analiza noțiunii *calitatea vieții* a dus la apropierea definiției constructului respectiv de cel al bunăstării subiective, drept urmare a includerii satisfacției vieții, a emoțiilor pozitive / negative în arealul lor conceptual, respectiv considerând constructele - interșanjabile. Geneza calității vieții a pornit de la constatarea că suficiența resurselor materiale, nu constituie o condiție unică pentru ca persoanele să fie mulțumite de a lor viață și că dezvoltarea care se referă la numai la tipul industrial are evident și consecințe negative. De aceea, dimensiunea psihologică a calității vieții constituie o verigă esențială, despre care se vorbește în cercetările realizate în acest domeniu de către E. Zaharia, I. Mărgineanu (et.al.) [5]. Astfel, definițiile recente ale calității vieții înglobează mai mult componente psihologice decât economice, cum ar fi: starea de spirit, stilul de viață, orientările valorice, starea de sănătate (fizică și emoțională), nivelul de instruire ș.a. [7].

În anii 1998-2002, grupul experților Comisiei UE pentru elaborarea *Standardelor privind calitatea vieții* a identificat 4 planuri majore care, în viziunea lor, contribuie la creșterea calității vieții unei persoane: relațiile individului cu mediul; prezența și

participarea la acțiunile comunitare; opțiunile, preferințele și perspectivele personale; nutriția și sănătatea [8].

Calitatea vieții, în percepțiile autorilor este înțeleasă ca bunăstare - fericire percepută, vizează atât stima de sine cât și reușitele academice. La fel conceptul dat pare să promoveze și să fie promovat de varii factori din arealul competenței sociale, al comportamentului prosocial și nu în ultimul rând al abilităților de cooperare [17].

Autorii accentuează și faptul că noțiunea de calitate a vieții cuprinde „elementele de bunăstare spirituală, materială și socială, de confort și sănătate, care vizează omul, mediul, modul de viață și de muncă al acestuia, fiind o expresie sintetică pentru studiul de dezvoltare a societății date” [1].

Modelul Bortwick-Duffy prezintă componente esențiale ale calității vieții, ce includ următoarele aspecte: relațiile interpersonale; mediul rezidențial; influența comunității și stabilitatea vieții.

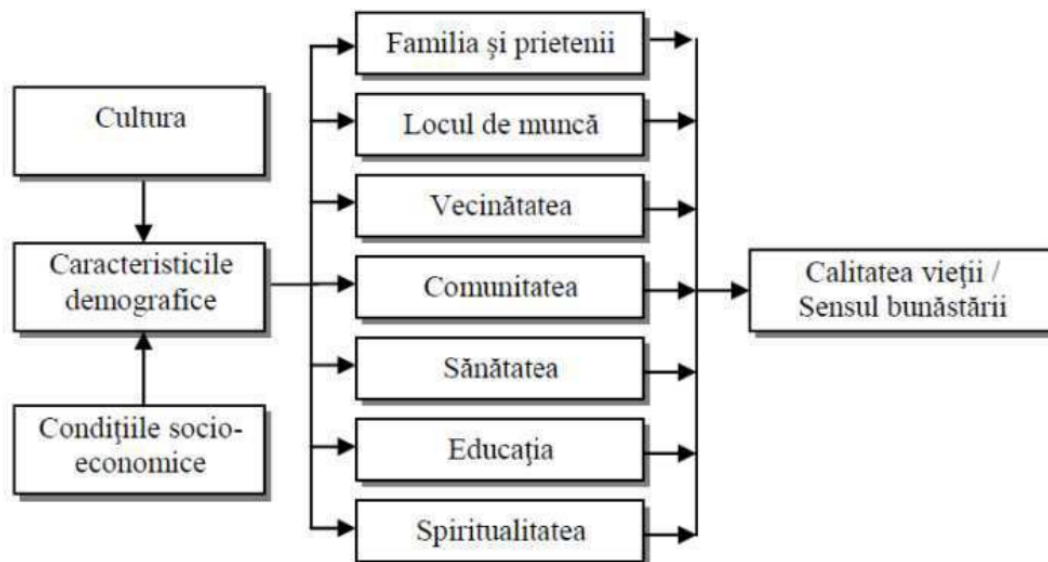


Figura 2. Reprezentarea schematică a modelului Bortwick-Duffy
(conform cercetării elaborate la Universitatea din Oklahoma, 1992)

Modelul prezentat în figura 2 reprezintă una din abordările calității vieții care reflectă aspectul vieții sociale și al relațiilor interumane. Astfel acest model ia mai puțin în considerare dimensiunea economică și implicarea persoanei în a-și asigura o viață bună. A. Neculau (1996), consideră că nu se poate concepe o existență de calitate fără învățarea comportamentelor interpersonale, precum: acordarea ajutorului, generozitatea, înțelegerea faptului că altul reprezintă un univers la fel de complex precum sinele [apud. 8, pp. 92].

În multe lucrări, ce țin de domeniu, conceptul calitate a vieții apare în raport cu problematica fericirii ce își are originea încă în antichitate [7, pp. 115]. Aceste idei sunt prezentate și de către V. Bătrânescu, S. Gorobievschi care susțin că, conceptul - *calitate a vieții* a apărut suficient de clar în rândul populației, acesta având înțelesul de fericire.

Autorii consideră că, între calitatea vieții și fericire, există similitudini însă și deosebiri mari. Acestea conturează faptul că fericirea:

- 1) vizează o stare subiectivă (sentimentul de împlinire, de satisfacție);
- 2) este un concept etic-individual (fiecare poate activa pentru a atinge starea dată);

Respectiv, calitatea vieții:

- 1) are preponderent în vedere condițiile care produc și condițiile care contribuie la dezvoltarea fericirii;
- 2) este asociată cu o perspectivă sociologică, colectivă.

Se menționează că „întreaga societate trebuie să activeze în scopul îmbunătățirii condițiilor de viață ale tuturor membrilor săi, de altfel, calitatea vieții stă la fundamentul unei politici” [1].

Calitatea vieții omului în societate este influențată de modalitatea de conviețuire a membrilor ei, de nivelul în care ei se acceptă, respectă, susțin reciproc, învață unii de la alții, își unesc eforturile, pentru eficientizarea permanentă a vieții lor atât din perspectivă materială cât și din perspectivă spirituală. Impactul factorilor sociali asupra formării personalității este mediat nu doar prin diferențele de conținut ale realității sociale, dar și de caracteristicile individuale psihologice ale persoanei. Nu numai realitatea obiectivă, ci și selectivitatea obligațiunilor individuale cu această realitate, influențează pozitiv sau negativ calitatea vieții unei persoane. Societatea contemporană, având la bază succesul individual al omului, involuntar încurajează acele calități morale, care încep să domine normele morale, ale bunului simț. De altfel, lipsa de perspectivă morală distruge planurile economice cele mai reușite ale societății. Misiunea de a forma oameni capabili să se adapteze la diverse situații de viață prin identificarea modalităților optime de instruire și învățare îi aparține nu doar școlii, ci și altor instituții de învățământ. „Cu cât cineva cunoaște mai mult și cu cât mai exact și în măsură cât mai mare într-un anumit domeniu, cu atât el devine mai curios”, după Skowronek. Respectiv, e clar rolul instruirii în formarea unor abilități de care are nevoie omul în dezvoltarea stilului de viață sănătos, stil de comunicare cooperativ, cerut și apreciat de alții, precum și încrederea în sine și în ceilalți [2, p. 27].

În ultimele decenii s-a constatat o creștere a interesului către factorii care se prezintă a fi responsabili de menținerea stării de bine psihologice a tinerilor. Cercetătorii și-au comutat atenția dinspre statisticele realizate la nivelul populației spre identificarea calității vieții din perspectiva individuală; s-au evidențiat mecanismele interne, de felul - atitudinilor, scopurilor, preocupărilor, percepțiilor și aspirațiilor persoanei care concurează la aprecierea individuală a calității vieții sale în funcție de sistemul cultural și valoric [7].

În același context, sunt importante și concepțiile autorului N. Opopol cu referire la factorii care determină calitatea vieții. Conform autorului calitatea vieții, include potențialul demografic, starea sănătății populației, evaluarea factorilor de risc, factorii

geologici de risc, infrastructura socială, factorii biogeochimici de risc, veniturile precum și consumul, bioclima și fenomenele naturale nefavorabile, stresul social etc.

Astfel, generalizând ideile enumerate, N. Opopol a propus următoarea clasificare a factorilor, ce determină calitatea vieții:

1. Consumul social;
2. Infrastructura socială;
3. Stresul social;
4. Factorii naturali [apud 1].

Prin calitatea vieții „se înțelege și bunăstarea fizică, psihică și socială, capacitatea de a îndeplini sarcinile obișnuite în existența cotidiană”. O altă definiție este propusă de Revicki & Kaplan (1993) care susțin că „calitatea vieții reflectă preferințele pentru anumite stări ale sănătății ce permit ameliorări ale morbidității și mortalității”. În contextul dat, „bunăstarea emoțională sau psihică ca indicator al calității vieții poate fi ilustrată prin: fericire, mulțumirea de sine, sentimentul identității personale, evitarea stresului excesiv, stima de sine, bogăția vieții spirituale, sentimentul de siguranță. Bunăstarea reprezintă totalitatea acțiunilor pe care noi le întreprindem, astfel încât să aducem o schimbare în bine vieții noastre”. Frecvent interpretăm „bunăstarea ca formă de avuție materială; dar ea reprezintă o filosofie de viață, care se bazează pe acceptarea faptului că a fi în bună stare nu înseamnă numai să fii bogat”. Din ce în ce mai mult, specialiștii sunt interesați de studiul „aspectelor psihologice ale bunăstării emoționale sau ale stării de bine”. „Dincolo de prosperitatea materială, percepția calității proprii vieți este rezultatul unei „filtrări” a experiențelor trăite prin intermediul unor scheme sau judecăți de valoare referitoare la ceea ce înseamnă satisfacție de viață și fericire” [9].

Considerăm importante abordările termenului de calitate a vieții ce fac referințe la referințele bibliografice ale autorilor: C. Zamfir, S., Mărginean I., Bălățescu S. et.al. [1].

Este considerată oportună, în contextul dat, opinia savantului R.L. Schalock care a identificat câteva dimensiuni ale calității vieții:

1. *„Bunăstarea emoțională sau psihică.*
2. *Relațiile interpersonale.*
3. *Bunăstarea materială.*
4. *Afirmarea personală.*
5. *Bunăstarea fizică.*
6. *Independența.*
7. *Integrarea socială.*
8. *Asigurarea drepturilor fundamentale ale omului etc.”* [apud. 1].

Considerăm că, din perspectiva abordărilor societale contemporane, calitatea vieții personalității este în relație directă cu adaptabilitatea psihosocială. De altfel, facem

referință și la asocierile de cuvinte prezentate Colby - cu referire la conceptul de calitate a vieții, fiind prezentat în calitate de - potențial de adaptare.

În contextul dat, analizând direcția strategică, *valorificarea capitalului uman și social*, cercetătorii susțin că se pune accent pe schimbările sociale rapide din ultimii ani care au impact asupra calității vieții și siguranței psihosociale, dar și asupra aspectelor de integrare socială a persoanelor [6].

Analizând literatura de specialitate la acest subiect identificăm că adaptarea se pliază pe câteva componente:

- 1) în calitate de proces – în cazul dat adaptarea, în perioadele de tranziție de la o etapă la alta, ia în considerare atât schimbarea nemijlocită a etapelor procesului cât și dinamica modificărilor aspectelor cognitive, emoționale și comportamentale.
- 2) în calitate de stare – în acest caz autorii evidențiază nivelul de adaptare / dezadaptare a persoanei după principiul „aici și acum”.
- 3) proprietate sau calitate – făcând referință la proprietate în cazul dat termenul este înțeles ca adaptabilitate, ori caracteristică a unei persoane [12, p. 9].

Studiul lucrărilor dedicate problemei adaptării au arătat că oamenii de știință ruși Ю.А. Александровский, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, И.А. Милославова, А.А. Началджан, В.Н. Парыгин, А.Ю. Шалыко ș.a. [apud. 6] nu se concentrează pe starea fixă de adaptare la mediu, ci pe adaptabilitatea personalității ca proprietate, care se bazează pe caracteristicile sferei nevoilor motivaționale, ce fac posibilă păstrarea nucleului personalității în condițiile schimbării factorilor externi. În concepția autorului О.В. Полянок, adaptarea psihosocială se realizează prioritar prin felul adaptării la mediul în continuă schimbare, ce presupune și nevoia de a schimba accentul cercetărilor de la starea de adaptare la proprietatea, calitatea adaptabilității, accentuând aici componentele 2 și 3 prezentate anterior [15].

О.Ф. Гефеле susține că - cu o adaptabilitate neformată, abilitățile adaptative pot fi reproduse stereotip în ontogeneză, complicând semnificativ procesele de dezvoltare și autorealizare a individului. Capacitățile de adaptare ale unei persoane nu sunt nelimitate și sunt în mare măsură determinate de caracteristicile psihologice individuale. [10].

С.А. Ларионова afirmă că, gradul de adaptabilitate psihosocială este determinat de resursele adaptative ale individului și de caracteristicile mediului concret în condițiile cărora are loc satisfacerea nevoilor de bază ale individului într-o atitudine pozitivă, ceea ce este posibil doar dacă rezultatele activităților individuale corespund cerințelor societății. Resursele adaptative ale personalității sunt o serie de caracteristici psihosociale și individuale ale acesteia, care determină gradul de adaptabilitate al persoanei în condiții sociale specifice [11].

Pornind de la analiza interpretativă a definițiilor existente cu privire la conceptul dat О. Paladi consideră relevantă definiția conform căreia adaptarea psihosocială este un

proces de interacțiune dintre individ și mediu care presupune schimbarea orientărilor valorice individuale în funcție de valorile sociale; presupune implicarea factorilor psihosociali reglatori în determinarea unui sistem de valori individuale care contribuie la dezvoltarea potențialului adaptativ al personalității; presupune acomodarea la condițiile noi ale vieții în funcție de orientările valorice pentru o activitate eficientă. Totodată autoarea consideră că procesul de adaptare psihosocială al personalității adolescentului, în situații noi, este influențat de următoarele dimensiuni ale personalității: „orientările valorice, extraversiune/introversiune, neurotism, încredere în sine, curaj social, inițiere a contactelor sociale, inteligența emoțională, locul controlului, afirmarea de sine, motivare pentru succes, optimism, sociabilitate, voință, stima de sine și orientările sensului vieții” [6].

Studiile realizate au demonstrat relația competențelor sociale cu adaptabilitatea și satisfacția subiectivă a calității vieții. În această abordare s-a evidențiat ponderea pe care o are suportul social și adaptabilitatea asupra factorilor: satisfacția vieții, competența socială. Totodată se afirmă că creșterea nivelului evaluării subiective de calitate a vieții este influențată de factorii indicați, adică satisfacția vieții și competența socială, care, la rândul lor, asigură atât realizările personale / profesionale, cât și reducerea stresului [18; 22].

Dezvoltarea competențelor sociale în vederea unui comportament de adaptare creează premise pentru a asigura calitatea vieții la un nivel înalt [16]. F.M. Gresham consideră că competențele sociale prezintă comportamente de adaptare ce facilitează interacțiunea pozitivă cu alții [20]. Astfel, unii cercetători susțin că a fi competent social presupune eficacitatea cu care persoana corespunde standardelor sociale și culturale de autonomie din perspectivă personală și responsabilitate socială [19].

Potrivit lui V.G. Krâsiko, adaptarea psihosocială este un „rezultat al interacțiunii dintre individ și mediul social, care conduce la raportul optim între scopurile și valorile unui individ și grup; în procesul de adaptare psihosocială, individul tinde să obțină o armonie, între condițiile de viață și activitatea internă/externă; pe măsura realizării acestei armonii crește gradul de adaptabilitate al individului; în cazul unei adaptabilități totale se obține caracterul adecvat al activității psihice a individului la condițiile date ale mediului și ale activității sale în anumite situații sau altele” [4, p. 121]. Astfel, autorul subliniază că adaptarea psihosocială este un mijloc de protecție a persoanei, prin care ea se relaxează și ajută la eliminarea tensiunii psihice interne, ce apare în interacțiunile cu alte persoane, respectiv cu mediul social. Totodată atunci când persoana asimilează anumite mecanisme de protecție psihologică, se mărește evident și potențialul de adaptare psihosocială [4].

Adaptabilitatea mai bună la condițiile schimbătoare ale mediului este asigurată de nivelul înalt al competențelor sociale care vizează componente precum menținerea relațiilor intime, a comunicării asertive, a eficienței în rezolvarea diferitor probleme etc. Cercetătorii susțin [23] că absența competențelor sociale necesare persoanei în

interacțiunea cu societatea are repercusiuni asupra relațiilor interpersonale, care își lasă amprenta asupra calității vieții.

Concluzii

Sumarizând, evidențiem că atât calitatea vieții, cât și conceptul de adaptabilitate psihosocială sunt ample ceretare în literatura de specialitate. Totodată, menționăm că, sunt puține studii care să vizeze ambele concepte. De altfel, îmbunătățirea calității vieții este unul din obiectivele prioritare pentru fiecare persoană. Considerăm că, din perspectiva abordărilor societale contemporane, nivelul de adaptabilitate psihosocială este în relație directă cu calitatea vieții, astfel este important să determinăm în ce măsură persoanele cu nivel înalt de adaptabilitate psihosocială denotă un nivel înalt de percepere a calității vieții.

Bibliografie

1. BĂTRÂNESCU, V.; GOROBIEVSCHI, S. Influența actorilor sociali asupra calității vieții. 2014. Disponibil: http://repository.utm.md/bitstream/handle/5014/2687/Conf_UTM_2014_Vol_III_pg97_101.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. BUCUN, N.; ANȚIBOR, L. Relațiile interpersonale ca dimensiune psihologică a calității vieții. În: Univers Pedagogic, p. 27-28. Disponibil: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Relatiile%20interpersonale%20ca%20dimensiune%20psihologica.pdf
3. Curs 30. Calitatea vieții în Oncologie Arhivat în 2 aprilie 2015, la Wayback Machine, Oncologie medicală - suport de curs pentru Rezidenți, Facultatea de Medicină, Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” Iași. Disponibil: <https://web.archive.org/web/20150402124147/http://www.umfiasi.ro/Rezidenti/suporturidecurs/Facultatea%20de%20Medicina/Oncologie/oncologie%20medicale-%20tematica%20curs%20rezidenti/30.%20Calitatea%20vietii.pdf>
4. KRÂSIKO, V.G. *Psihologia socială*. Trad. V. Poleanu. București: Europress Group, 2007. 265 p. ISBN 978-973-88127-5-8.
5. MĂRGINEAN, I.; BĂLAȘA, A. *Calitatea vieții în România*. București: Expert, 2002. 405 p. ISBN 973-618-059-X.
6. PALADI, O. *Orientările valorice și adaptarea psihosocială la vârsta adolescenței: abordări teoretice*. Monografie. Chișinău: Print-Caro SRL, 2021. 261 p. ISBN 978-9975-48-190-8.
7. POTÂNG, A.; ȘIȘIANU, A. Percepția calității vieții în funcție de tipul de personalitate. În: *Studia Universitatis*. Revista științifică a Universității de Stat din Moldova, 2013, nr.5(65), pp. 115-120. ISBN 1857-2103.

8. SÂRBU, A.; POTÂNG, A. Abordări conceptuale ale calității vieții și dezvoltării regionale durabile. În: *Intelectus*. 2015, nr.1, pp. 92-99. Disponibil: https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/37096
9. TURCHINĂ T.; PLATON, C.; BOLEA, Z. Starea subiectivă de bine – semnificații și implicații. În: *Studia Universitatis*. Revista științifică a Universității de Stat din Moldova, 2012, nr.5(55), p. 115-118. ISBN 1857-2103.
10. ГЕФЕЛЕ, О.Ф. Социальная адаптация личности в ситуациях неопределенности. În: *Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов*. В 8 Т. СПб., 2003. Т.2. с. 319-321.
11. ЛАРИОНОВА, С.А. Концептуальная модель социально-психологической адаптации личности. În: *Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов*. 25-28.06.2003. В 8 Т. СПб., 2003. Т.5. с. 39-42.
12. МЕЛЬНИКОВА, Н.Н. *Социально-психологическая адаптация личности: Методические указания*. Составитель: к. психол. н. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. 34 с.
13. МИЛАСЛАВОВА, И.А. *Социальная адаптация: анализ понятия. Понятия, принципы, категории*. Л.: Изд-во ЛГПИ им. И.А. Герцена, 1975. 410 с.
14. НАЛЧАДЖАН А.А. *Социально-психологическая адаптация личности*. Ереван: ЭПО, 1988. 262 с.
15. ПОЛЯНОК, О.В. *Психологические особенности адаптации студентов педагогических специальностей*: Автореф. дис. канд. психол. наук. Казань, 2002. 22 с.
16. AHADI, B., MIRZAEI, P., NARIMANI, M., ABOLGHASEMI, A. The effect of social problem solving training on social adaptation and academic performance of Kurdish students. In: *Research in the field of exceptional children*, 2009, nr. 3, pp. 193-202. ISSN: 0014-4029.
17. BACKMAN, Y. Circles of happiness: Students' perceptions of bidirectional crossovers of subjective well-being. In: *Journal of Happiness Studies*, 2016, nr. 17, pp. 1547–1563. ISSN: 1389-4978.
18. DOMENICO-GRAZZIOTIN, J.B., SCORTEGAGNA, S.A. Evaluation of social skills in older adults and adults. In: *Temas em Psicologia*, 2016, vol.24, no 2, pp. 695-705. ISSN 1413- 389X. Disponibil: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413389X2016000200016&script=sci_arttext&tlng=en
19. GRESHAM, F. M., ELLIOTT, S. N. The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment. In: *The Journal of Special Education*, 1987, nr. 21(1), pp. 167-181. Disponibil: <https://www.deepdyve.com/>

<http://sage/the-relationship-between-adaptive-behavior-and-social-skills-QphpGYVCcn?key=sage>.

20. GRESHAM, F. M., ELLIOTT, S. N., Vance, M. J., Cook, C. R. Comparability of the Social Skills Rating System to the Social Skills Improvement System: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. In: *School Psychology Quarterly*, 2011, nr. 26(1), pp. 27-44. ISSN 1045-3830.
21. HOLOPAINEN, L., LAPPALAINEN, K., JUNTILA, N., SAVOLAINEN, H. The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. In: *Scandinavian Journal of Educational Research*, 2012. nr. 56(2), pp. 199-212. ISSN: 1470-1170.
22. MI Z., WEIPENG L. Adaptability and Life Satisfaction: The Moderating Role of Social Support. In: *Frontiers in Psychology*, 2016; nr.7, pp. 11-34. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01134/full>
23. POURPEYGHAMBAR, F. The Effect of Social Skills Training on Social Adaptation, Progress Motivation and Self-Esteem among High School Female Students in Tabriz. In: *Science Arena Publications Specialty Journal of Psychology and Management*, 2019, Vol, 5 (3), pp. 1-7. ISSN: 2412-5695. Diponibil: <https://sciarena.com/storage/models/article/G3AUKgBykH5W4rve87FIbnWGFxB9i4tgtqxu8CbETdXgMAxp8Ir8qyBK72hL/the-effect-of-social-skills-training-on-social-adaptation-progress-motivation-and-self-esteem-amon.pdf>
24. WHOQOL User Manual Programme on mental health 1998. Disponibil: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf?sequence=1