

CZU: 159.922.7:37.013

DOI: 10.36120/2587-3636.v39i1.172-183

STAREA DE BINE LA ADOLESCENȚI: CARACTERISTICI DEFINITORII ȘI MODALITĂȚI DE CONSOLIDARE

Iulia RACU, profesor universitar, doctor habilitat

<https://orcid.org/0000-0002-9096-7121>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Cătălina NEAGU, psiholog

<https://orcid.org/0009-0006-6894-0332>

Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor Youth Klinik „Iunona”, Ștefan Vodă

Rezumat. Articolul descrie rezultatele unei cercetări constative și formative a stării de bine la adolescenți, o temă importantă a psihologiei contemporane. Cercetarea constativă a cuprins 80 de adolescenți, iar cea formativă 20 de adolescenți cu nivel redus și moderat al stării de bine. Pe întregul lot de adolescenți am administrat următoarele chestionare: Chestionarul OMS ale celor 5 criterii de apreciere a stării de bine, Chestionarul de evaluare a stării de bine / fericiri (OHI) și Inventarul de personalitate Freiburg (forma HB). Ca rezultate am stabilit câteva legități semnificative care definesc modul de manifestare al stării de bine în adolescență: astfel un număr mare de adolescenți prezintă nivel redus și moderat al stării de bine. Nivelul stării de bine la adolescenți este în legătură cu anumite trăsături de personalitate: nivelul ridicat al stării de bine corelează cu nivel înalt de extraversiune – introversiune și masculinitate – feminitate și nivel scăzut a nevrozității, depresiei, emotivității, inhibiției și lăbilității emoționale. Starea de bine la adolescenți poate fi dezvoltată printr-un program de intervenții psihologice. La adolescenții încadrați în program de consolidare a stării de bine se înregistrează o îmbunătățire a acesteia.

Cuvinte-cheie: starea de bine, trăsături de personalitate, adolescenți, demers constativ, program de intervenții psihologice.

WELL-BEING IN ADOLESCENTS: CHARACTERISTICS AND WAYS FOR DEVELOPMENT

Summary. The article describes the result of a constative and formative research on well-being in adolescents, an important theme in contemporary psychology. The constative research included 80 adolescents, while the formative one, focused on 20 adolescents with low and moderate level of well-being. The following questionnaire were administrated to the entire sample of adolescent: WHO well-being questionnaire, Oxford happiness inventory and the Freiburg Personality Inventory (HB- form). The result revealed some significant facts that define the manifestation of well-being during adolescence: a significative number of adolescents show low and moderate levels of well-being. Well-being in adolescents is correlated with certain personality traits: a high level of well-being is associated with high extraversion – introversion and masculinity – femininity, ad low levels of neuroticism, depression emotionality, inhibition and emotional instability. Well-being in adolescents can be developed through a psychological intervention program. Adolescents who participated in the well-being enhancement program showed improvements in their well-being.

Keywords: well-being, personality traits, adolescents, constative research, psychological intervention program.

Introducere

În ultimii ani, atât în psihologie, cât și în științele conexe se face referire și se întreprind multiple cercetări care au în centrul atenției starea de bine (well-being). Starea de bine este un concept multidimensional care cuprinde starea de sănătate fizică, mentală și emoțională optimale a unui individ. De-a lungul timpului, starea de bine a fost explicată și conceptualizată prin diferite teorii. O primă teorie care a încercat să definească starea de bine a fost teoria eudaimonică care este reprezentată de Aristotel. Aristotel explica starea de bine prin realizarea personală (împlinirea propriului potențial) și trăirea unei vieți cu sens și virtuozitate care sunt în concordanță cu scopurile și valorile individului. Totodată evidențiem la Aristotel că starea de bine este și despre dezvoltarea și creșterea personală [3, 5, 6, 7, 8, 9].

O altă teorie ce explică starea de bine este cea a autodeterminării propusă de E. Deci și R. Ryan. În cadrul acestei teorii se face referire la câteva necesități fundamentale și anume: autonomia, competența și relaționarea. Potrivit lui E. Deci și R. Ryan starea de bine apare atunci când aceste nevoi sunt satisfăcute. Totodată, autorii consemnează faptul că atingerea nevoilor esențiale sunt importante atât pentru nivelul stării de bine cât și a prezenței unui nivel înalt de motivație și un sentiment de împlinire în viață [3, 5, 6].

Încă o abordare relevantă a stării de bine este modelul înaintat de C. Ryff. Acest model prezintă starea de bine prin câteva componente importante ale unei vieți împlinite: autoacceptare, autonomie, control asupra realității înconjurătoare, un scop în viață, creștere personală și relații pozitive cu cei din jur [3, 5, 6].

Modelul PERMA a lui M. Seligman este o teorie integrativă a stării de bine, în care aceasta este înțeleasă ca un construct din cinci factori care interacționează între ei: emoțiile pozitive, angajament, relații pozitive cu cei din jur, sens și realizare. Totodată, M. Seligman consideră că este vital ca emoțiile pozitive să fie cultivate și individul să fie implicat în activități care oferă un anumit sens [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9].

O etapă importantă a dezvoltării umane este adolescența (14 – 19 ani) în care se produc multiple schimbări fizice, cognitive și psihosociale. Împreună cu modificările vârstei în această etapă se consolidează sănătatea fizică și mentală a adolescenților pe termen lung. Este important ca în adolescență să se acorde o atenție sporită dezvoltării și consolidării stării de bine. O stare de bine ridicată la adolescenți va contribui la autoacceptare, control și management al propriilor emoții și sentimente, scopuri clare și motivație, succes școlar, implicare în multiple activități, la o adaptare mai ușoară la noile provocări atât cele determinate de schimbările de vârstă cât și cele ale vieții cotidiene. O stare de bine favorizează relații armonioase cu cei din jur (semenii și adulții) etc. Un nivel ridicat al stării de bine în adolescență va determina un viitor mai armonios și pozitiv în perioadele ulterioare de dezvoltare [4, 5].

Conform celor expuse considerăm actual și important să investigăm starea de bine la adolescenți și modul cum aceasta poate fi dezvoltată și consolidată.

Metodologia cercetării

Cercetarea noastră a pornit de la formularea următorului scop: *studierea particularităților de manifestare a stării de bine (și a corelatelor stării de bine) la adolescenți și a modului de dezvoltare și consolidare a acesteia*. În demersul nostru experimental constativ au fost incluși 80 de adolescenți (cu vârste cuprinse între 14 și 19 ani), iar în cel formativ: 20 de adolescenți (a câte 10 în grupul experimental (GE) și 10 grupul de control (GC), cu nivel scăzut și moderat al stării de bine). Pentru a examina starea de bine și trăsăturile de personalitate, precum și a modificărilor în acestea la ambele etape ale cercetării (în demersul constativ și cel formativ) am aplicat următoarele chestionare: *Chestionarul OMS ale celor 5 criterii de apreciere a stării de bine*, *Chestionarul de evaluare a stării de bine / fericirii (OHI)* și *Inventarul de personalitate Freiburg (forma HB)*.

Rezultate și discuții

Inițial am examinat nivelurile de manifestare a stării de bine la adolescenți prin *Chestionarul OMS ale celor 5 criterii de apreciere a stării de bine*. Chestionarul evidențiază următoarele dimensiuni: dispoziția pozitivă (starea de spirit bună și relaxarea), vitalitatea și energia (starea activă, o stare resetată și odihnită), tristețea și lipsa de speranță, interesele generale (interesul față de anumite activități, lucruri), liniștea mentală și echilibrul emoțional. Chestionarul evidențiază câteva niveluri de manifestare a stării de bine: nivelul redus, moderat și ridicat. Nivelurile menționate sunt caracteristice adolescenților din eșantionul cercetării și pot fi vizualizate în figura 1.

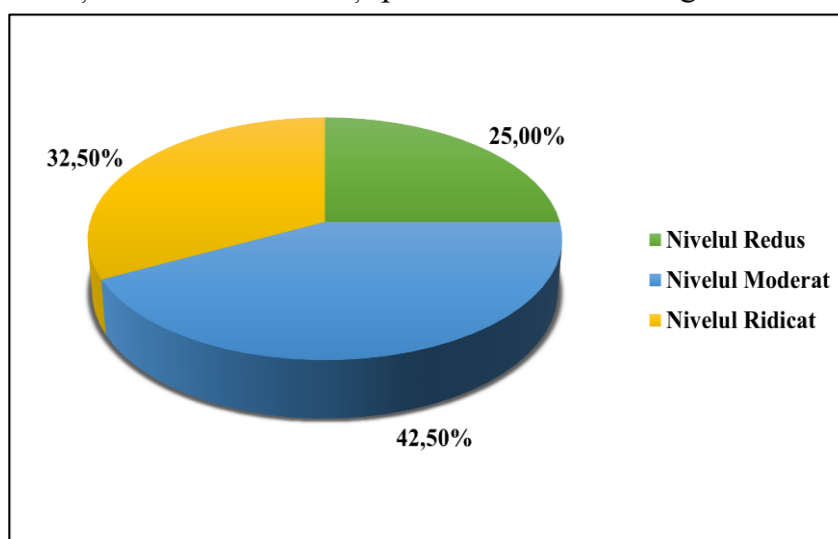


Figura 1. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți

Frecvențele din figura de mai sus ne permit să evidențiem că: 25% din adolescenți manifestă nivel redus al stării de bine, un număr mai mare de adolescenți și anume 42,50%

prezintă nivel moderat al stării de bine și 32,50% din adolescenți se caracterizează prin nivel ridicat al stării de bine. Adolescenții cu nivel ridicat al stării de bine demonstrează un șir de particularități: se simt mulțumiți de diferite aspecte ale propriei vieți (școală, familie, prieteni etc.), au o imagine de sine pozitivă și se simt încrezători în capacitățile sale, fiind totodată destul de conștienți de punctele sale slabe, relațiile lor cu cei din jur se fundamentează pe respect, empatie și sprijin, astfel relațiile lor cu cei din jur sunt armonioase. De asemenea caracteristici importante pe care le evidențiem la acești adolescenți țin și de sfera emoțională: conștientizează emoțiile pe care le trăiesc și gestionarea acestora în mod armonios (în special așa emoții cum ar fi frica, furia, tristețea, etc.), totodată ei dau dovadă de atitudini și gânduri pozitive, precum și de optimism. Au scopuri clare și știu să se motiveze ca să le îndeplinească. Participă în diferite activități școlare, extrașcolare cu bucurie, își asumă responsabilități. În plus față de cele menționate, acești adolescenți se adaptează ușor și sunt capabili să depășească provocările și dificultățile cu care se confruntă [5].

Un alt chestionar administrat de noi pentru a evalua starea de bine / fericirea la adolescenți este *Chestionarul de evaluare a stării de bine / fericirii (OHI)*. Chestionarul reflectă următoarele aspecte ale stării de bine / fericirii: satisfacția de viață, prezența emoțiilor pozitive, relațiile interpersonale sănătoase și armonioase și sentimentul de împlinire personală. Frecvențele pentru nivelurile redus, moderat și ridicat de fericire la adolescenți sunt ilustrate în figura 2.

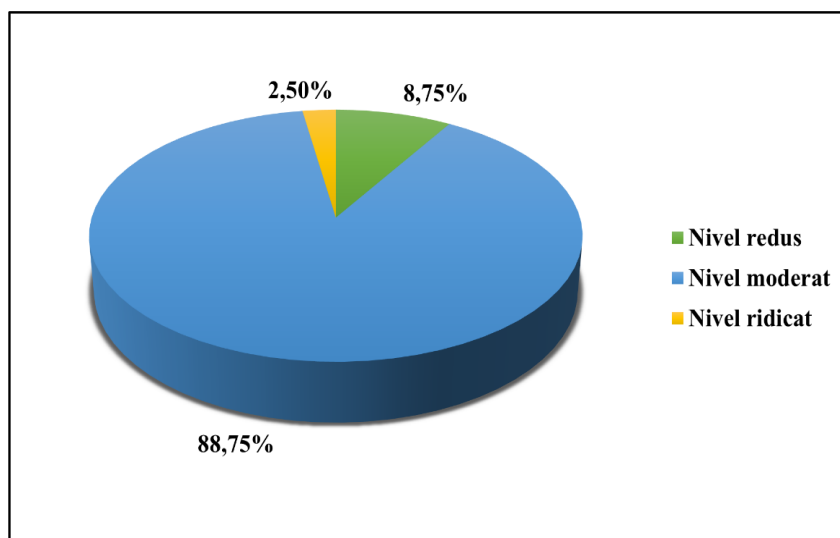


Figura 2. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine / fericirii la adolescenți

În concordanță cu frecvențele din figura 2 vom menționa că: un număr mic de adolescenți (8,75% și 2,50%) demonstrează nivel redus și ridicat de stare de bine / fericire, în timp ce 88,75% din adolescenți au nivel moderat de stare de bine / fericire. Un adolescent cu nivel ridicat al stării de bine / fericirii se caracterizează prin: sentiment de împlinire și competență personală, trăirea emoțiilor pozitive, reglarea emoțiilor, echilibru emoțional, optimism și încredere în viitor. Adolescentul știe să construiască relații personale plăcute

și încurajatoare cu cei din jur (semenii, părinții, profesorii). Este capabil să facă față provocărilor vieții cotidiene, dă dovadă de reziliență, este adaptabil, inițiază cu bucurie activități.

În continuare ne-am propus să evidențiem legătura dintre cele două variabile (starea de bine și fericire) investigate prin chestionarele: *Chestionarul OMS ale celor 5 criterii de apreciere a stării de bine* și *Chestionarul de evaluare a stării de bine / fericiri (OHI)*, în acest sens am calculat coeficientul de corelație *Pearson*. Rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Interrelația între starea de bine și fericire după Pearson

<i>Variabilele cercetării</i>	<i>Coeficientul de corelație</i>	<i>Pragul de semnificație</i>
Starea de bine / Fericire	0,294	$p \leq 0,01$

Tabelul 1 ilustrează prezența unei interrelații între starea de bine și fericire la adolescenți confirmată prin coeficientul de corelație ($r=0,294$, $p \leq 0,01$). Astfel, vom menționa că adolescenții cu nivel ridicat al stării de bine se caracterizează și prin nivel înalt al fericirii.

Cercetarea noastră a cuprins investigarea trăsăturilor de personalitate la adolescenții cu diferite niveluri ale stării de bine. Trăsăturile de personalitate au fost evaluate prin *Inventarul de personalitate Freiburg (forma HB)*. Mediile adolescenților pentru nevrozitate, agresivitate, depresie, emotivitate, sociabilitate, caracter calm, dominare, inhibiție, fire deschisă, extraversiune-introversiune, labilitate emoțională și masculinitate feminitate sunt înfățișate în figura 3.

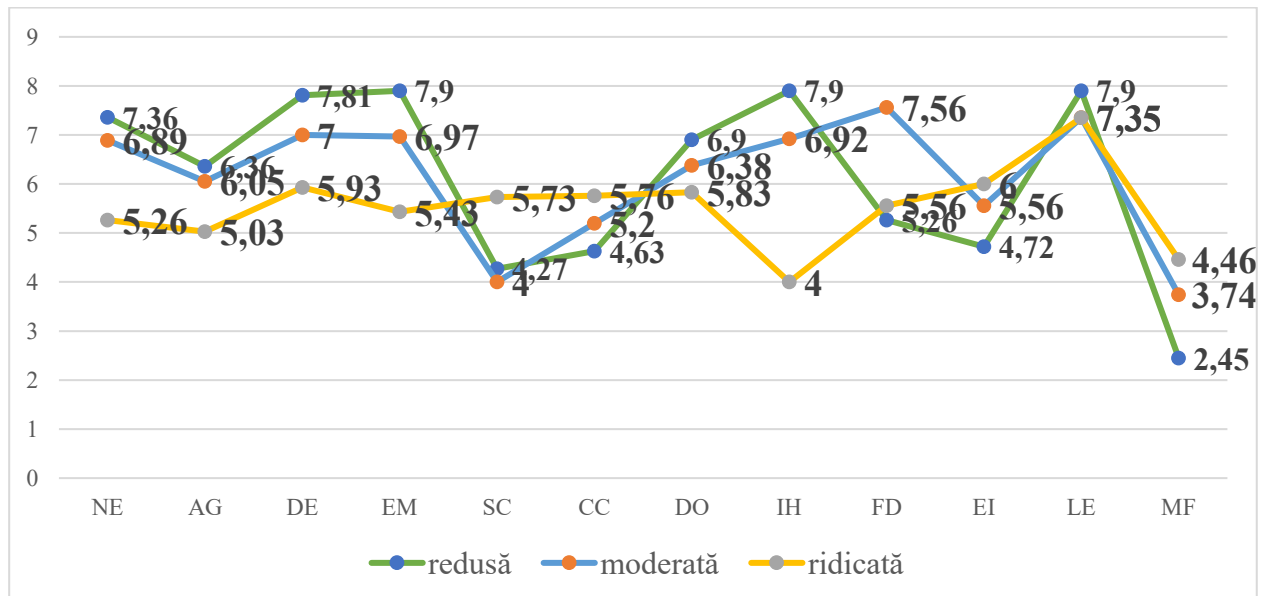


Figura 3. Mediile adolescenților pentru trăsăturile de personalitate

Conform figurii de mai sus vom menționa că adolescenții cu diferite niveluri ale stării de bine prezintă medii diferite pentru trăsăturile de personalitate. Vom specifica doar mediile adolescenților cu nivelul ridicat al stării de bine: pentru nevrozitate media

adolescenților este de 5,25 (u.m.), pentru agresivitate media: 5,03 (u.m.), pentru depresie media: 5,93 (u.m.), pentru emotivitate media: 5,43 (u.m.), pentru sociabilitate media: 5,73 (u.m.), pentru caracter calm atestăm o medie apropiată și anume 5,76 (u.m.), pentru dominare: 5,83 (u.m.), pentru inhibiție: 4 (u.m.), pentru fire deschisă: 5,56 (u.m.), pentru extraversiune – introversiune media: 6 (u.m.), pentru labilitate emoțională 7,35 (u.m.) și pentru masculinitate – feminitate media: 4,46 (u.m.). Vom constata că adolescenții demonstrează medii mai mari pentru trăsăturile de personalitate: labilitate emoțională, dominare, caracter calm, sociabilitate și cea mai mică medie pentru inhibiție.

De asemenea am investigat relațiile dintre starea de bine și trăsăturile de personalitate la adolescenți prin calculul coeficientului de corelație *Pearson*. Interrelațiile evidențiate între starea de bine și trăsăturile de personalitate sunt reflectate în tabelul 2.

Tabelul 2. Interrelațiile între starea de bine și trăsăturile de personalitate după Pearson

<i>Variabilele cercetării</i>	<i>Coeficientul de corelație</i>	<i>Pragul de semnificație</i>
Stare de bine / nervozitate	-0,320	$p \leq 0,01$
Stare de bine / depresie	-0,399	$p \leq 0,01$
Stare de bine / emotivitate	-0,290	$p \leq 0,01$
Stare de bine / inhibiție	-0,459	$p \leq 0,01$
Stare de bine / extraversiune - introversiune	0,269	$p \leq 0,05$
Stare de bine / labilitate emoțională	-0,329	$p \leq 0,01$
Stare de bine / masculinitate – feminitate	0,399	$p \leq 0,01$

În concordanță cu cele expuse în tabel, obținem 7 corelații între starea de bine și trăsăturile de personalitate (*nevrozitate, depresie, emotivitate, inhibiție, extraversiune – introversiune, labilitate emoțională, masculinitate – feminitate*), 2 corelații semnificative pozitive și 5 corelații semnificative negative. Vom prezenta coeficienții de corelație și pragurile de semnificații: pozitivi între: starea de bine și extraversiune – introversiune ($r=0,269, p \leq 0,01$), starea de bine și masculinitate – feminitate ($r=0,399, p \leq 0,01$) și negativi între: stare de bine și nevrozitate ($r=-0,320, p \leq 0,01$), starea de bine și depresie ($r=-0,399, p \leq 0,01$), starea de bine și emotivitate ($r=-0,290, p \leq 0,01$), starea de bine și inhibiție ($r=-0,459, p \leq 0,01$), starea de bine și labilitate emoțională ($r=-0,329, p \leq 0,01$). Vom consemna aici, că adolescenții cu nivel ridicat al stării de bine au punctaje ridicate pentru trăsăturile de personalitate: extraversiune – introversiune și masculinitate – feminitate și punctaje reduse pentru nevrozitate, depresie, emotivitate, inhibiție și labilitate emoțională. Interrelațiile constatate ne permit să punctăm că pentru adolescenții cu nivel ridicat al stării de bine sunt definitorii: sociabilitatea, nevoia de contact, raport emoțional bun cu ceilalți, degajare, activism în anumite situații, voiciune, relaxare, optimism, caracter întreprinzător, uneori pot experimenta impulsivitate și nestăpânire. Totodată se evidențiază la acești adolescenți încredere în propriile forțe, siguranță de sine, disponibilitate de a se implica în ceva cu abnegație și o capacitate înaltă de concentrare.

Cercetarea de constatare ne permite să menționăm că există mulți adolescenți cu nivel redus și moderat al stării de bine (*Chestionarul OMS ale celor 5 criterii de apreciere a stării de bine: redus – 25% și moderat – 42,50% și conform Chestionarului de evaluare a stării de bine / fericiri (OHI): redus – 8,75% și moderat – 88,75%*). La acești adolescenți sunt mai evidente așa trăsături de personalitate cum ar fi: *nevrozitate, depresie, emotivitate, inhibiție și labilitatea emoțională*. Astfel pornind de la aceste consemnări importante am elaborat și implementat un program de intervenții psihologice orientat la consolidarea stării de bine la adolescenți (programul a cuprins 10 ședințe, a câte 90 de minute fiecare).

Conceptualizarea programului de intervenții psihologice a fost posibilă prin formularea a câteva obiective specifice: 1. încurajarea și stimularea autocunoașterii și a dezvoltării personale, 2. sprijinirea formării unei imagini de sine pozitive, 3. diminuarea experimentării emoțiilor negative și susținerea celor pozitive, 4. dezvoltarea abilităților de comunicare și stabilirea unor relații interpersonale sănătoase și armonioase [2, 3, 6, 7].

Împreună cu obiectivele programului de intervenții psihologice orientat la consolidarea stării de bine la adolescenți acesta a avut la bază respectarea mai multor principii esențiale: *principiul confidențialității, principiul respectului reciproc, principiul participării active dar benevole a adolescenților, principiul dezvoltării personale, principiul folosirii tehnicilor și exercițiilor cu fundament științific relevant pentru scopul propus* [2, 3, 6, 7].

Vom prezenta și câteva tehnici și exerciții din programul de intervenții psihologice aplicat la adolescenți în vederea consolidării stării de bine:

Activitatea „Trei adevăruri și un fals”

Scop: stimularea autocunoașterii.

Timp: 20 min.

Materiale necesare: foi, carioci

Descriere: Fiecare adolescent își scrie prenumele și patru afirmații despre sine pe o hârtie, de exemplu: „*Lui Andrei îi place să cânte, să danseze, să joace fotbal și să comunice mult cu alți adolescenți și adulți*”. Apoi adolescenții se vor deplasa prin sală, vor forma perechi și își arată unul altuia ce au scris încercând să stabilească care din afirmațiile prezentate este falsă. La un semnal din partea psihologului, adolescenții își schimbă perechile. Procedura se repetă de mai multe ori.

Activitatea „Tu ești o persoană minunată!”

Scop: dezvoltarea imaginii de sine, creșterea încrederii în sine și în altul, crearea unei dispoziții afective pozitive, diminuarea stărilor depresive și îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

Timp: 20 min.

Materiale necesare: muzică relaxantă.

Descriere: Fiecare adolescent va extrage câte un bilețel, pe care sunt scrise din timp numere de la 1 la 10. Adolescentul cu numărul 1 va vorbi despre adolescentul cu numărul 2. Ei vor ieși în mijlocul cercului și adolescentul numărul 1 îl va caracteriza pe adolescentul nr. 2: prin ceea ce se remarcă, prin ceea ce îl face să fie deosebit. Jocul continuă până când adolescentul numărul 1 va fi caracterizat de adolescentul nr. 10.

Activitatea „Îndrăznește să visezi!”

Scop: dezvoltarea capacității de a comunica gândurile ascunse, îndrăznețe, fără să existe teama că vor fi criticați, diminuarea stărilor de anxietate și eliminarea inhibițiilor și a blocajelor emoționale.

Timp: 30 min.

Materiale necesare: hârtie, pix, creion, computer, fundal muzical.

Descriere: Fiecare adolescent va avea sarcina de a se gândi la dorințele sale îndrăznețe, ceea ce și-ar fi dorit cel mai mult, cum ar fi vrut să fie (de exemplu dacă admiră un sportiv ce practică sport de înaltă performanță, dacă s-a identificat vreodată cu idolul său, dacă și-a imaginat vreodată că este întocmai ca acesta și obține performanțe remarcabile, etc). O condiție și o recomandare din partea psihologului este ca adolescenții să trateze cu seriozitate această activitate; totodată adolescenții au libertatea de a adresa întrebări, astfel încât dezvăluirea fiecărui adolescent să creeze sentimentul acestuia că este importantă.

Activitatea „Jurnalul de recunoștință”

Scop: cultivarea unei atitudini pozitive și a recunoștinței.

Timp: 30 de minute

Materiale necesare: jurnal, pix.

Descriere: Adolescenții vor fi încurajați zilnic să scrie 3 lucruri pentru care sunt recunoscători (pot fi lucruri simple, momente cotidiene, prietenii, prieteni, etc.).

Activitatea „Respirația conștientă”

Scop: reglarea emoțiilor, reducerea stresului prin concentrare pe momentul aici și acum, crearea unei dispoziții pozitive și echilibrate.

Timp: 15 minute.

Descriere: Activitatea se desfășoară într-un loc liniștit, unde adolescenții să se simtă confortabil. Adolescenților li se va explica: în această activitate o să ne concentrăm pe respirație, aceasta trebuie observată. Inspirați prin nas, numărând până la 4, țineți respirația pentru 2 secunde, apoi expirați ușor din gură, numărând până la 6. Se repetă de câteva ori, cu concentrarea pe senzațiile din corp. După câteva minute de respirație conștientă, le putem sugera adolescenților să-și focalizeze atenția asupra senzațiilor corpului. De exemplu cum se simt picioarele pe podea, cum se simte mâna pe genunchi, etc. La finalul activității, putem să rugăm adolescenții să-și adâncească respirația pentru câteva secunde.

După administrarea programului de intervenții psihologice am aplicat repetat testele din experimentul de constatare: *Chestionarul OMS ale celor 5 criterii de apreciere a stării de bine*, *Chestionarul de evaluare a stării de bine / fericiri (OHI)* și *Inventarul de personalitate Freiburg (forma HB)*.

În cele ce urmează vom ilustra efectele programului de intervenții psihologice orientat la consolidarea stării de bine prin comparații pentru starea de bine, starea de bine / fericire și trăsăturile de personalitate la adolescenții din GE și GC.

Rezultatele pentru starea de bine la adolescenți sunt prezentate în figura 4 și 5.

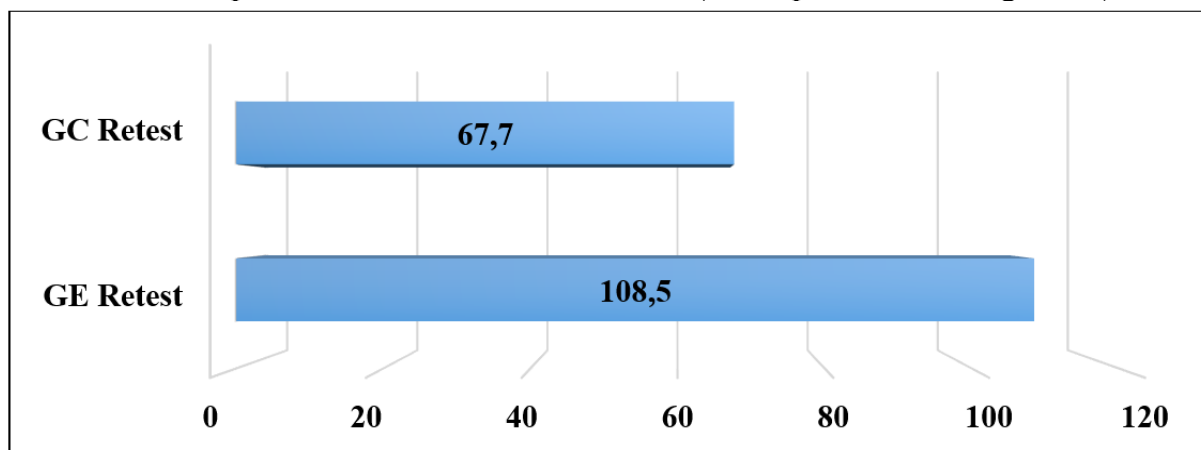


Figura 4. Mediile pentru starea de bine la adolescenții din grupul experimental și de control retest

Analizând rezultatele pentru mediile la starea de bine la adolescenții din GE retest (108,5 u. medii) și GC retest (67,7 u. medii), observăm o creștere semnificativă a mediei în cazul GE retest. Pentru studiul statistic am utilizat testul U Mann-Whitney și am obținut diferențe statistic semnificative pentru starea de bine între GE retest și GC retest cu rezultate mai mari pentru GE retest ($U=6,5$, $p \leq 0,01$). Vom explica modificările înregistrate la adolescenții din GE retest prin includerea acestora în programul de intervenții psihologice în care aceștia au învățat: să se cunoască pe sine, să-și exploreze propriile trăsături și puncte forte, să-și consolideze o viziune pozitivă cu referire la propria persoană, să minimizeze consecințele emoțiilor negative și îmbunătățirea abilităților de interacțiune cu ceilalți și crearea unor legături sociale pozitive și armonioase.

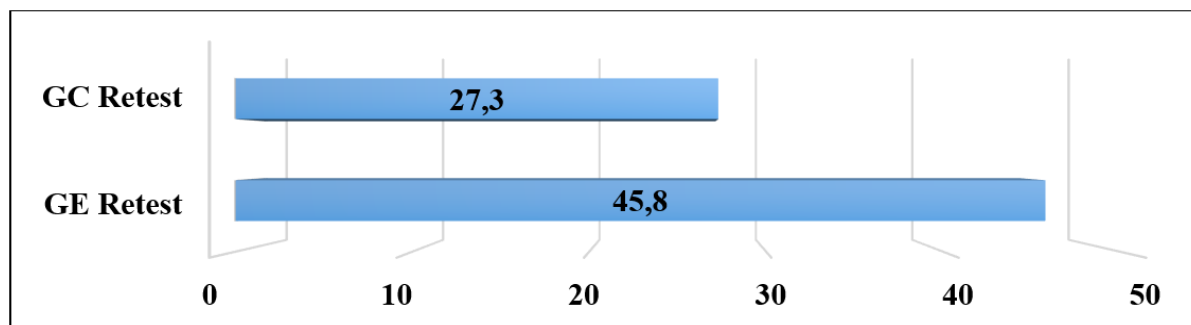


Figura 5. Mediile pentru starea de bine / fericire la adolescenții din grupul experimental și de control retest

Aceleași schimbări constatăm și în mediile pentru starea de bine / fericire la adolescenții din GE retest (45,8 u. medii) și GC retest (27,3 u. medii). O medie mai mare este la adolescenții din GE retest. În urma prelucrării statistice a datelor după testul U Mann-Whitney, am obținut diferențe semnificative pentru starea de bine / fericire la adolescenții din GE retest și cei din GC retest ($U=6$, $p \leq 0,01$). cu rezultate mai mari la adolescenții din GE retest. Din nou vom menționa că schimbările adolescenților din GE retest se datorează programului de intervenții psihologice.

De asemenea vom expune mediile și pentru trăsăturile de personalitate la adolescenții din GE retest și GC retest (figura 6).

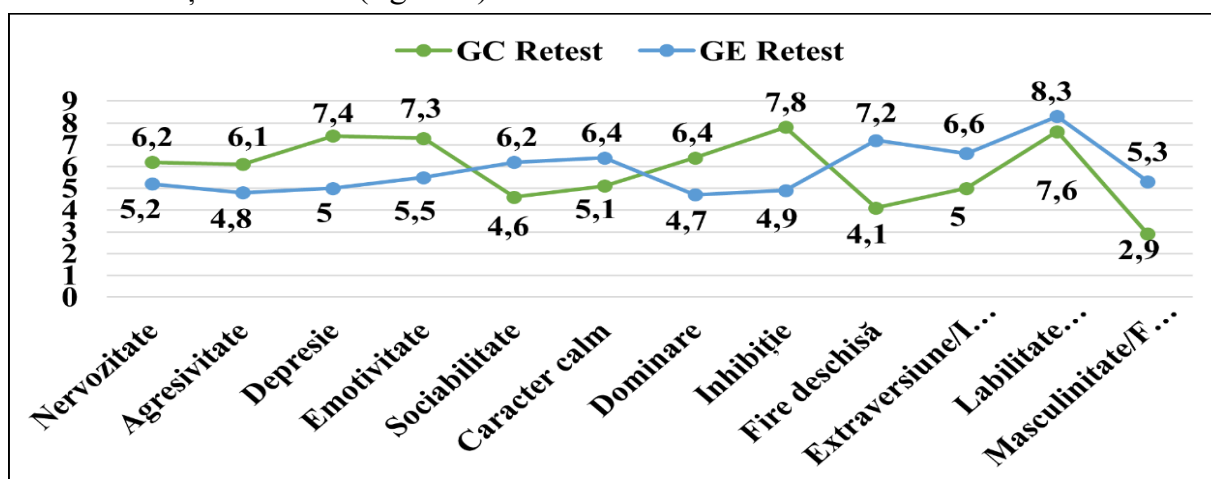


Figura 6. Mediile pentru trăsăturile de personalitate la adolescenții din grupul experimental și de control retest

Conform datelor ilustrate în figură, putem observa următoarele: pentru nervozitate adolescenții din GE retest obțin 5,2 (u.m.), iar cei din GC retest 6,2 (u.m.). Pentru agresivitate consemnăm că adolescenții din GE retest au o medie de 4,8 (u.m.) și cei din GC retest 6,1 (u.m.). Pentru depresie am stabilit la adolescenții din GE retest media de 5 (u.m.) și la adolescenții din GC retest 7,4 (u.m.). La emotivitate mediile sunt: GE retest – 5,5 (u.m.) și GC retest – 7,3 (u.m.). Pentru sociabilitate consemnăm: 6,2 (u.m.) la adolescenții din GE retest și 4,6 (u.m.) la adolescenții din GC retest. Pentru caracter calm evidențiem mediile: 6,4 (u.m.) la adolescenții din GE retest și o medie mai mică de 5,1 (u.m.), la adolescenții din GC retest. Pentru dominare vom puncta din nou diferențe între medii la adolescenții din GE retest și cei din GC retest (4,7 (u.m.) și 6,4 (u.m.)). La inhibiție adolescenții din GC retest se caracterizează printr-o medie mai mare (7,8 (u.m.)) spre deosebire de cei din GE retest (4,9 (u.m.)). La fire deschisă adolescenții din GE retest au o medie de 7,2 (u.m.), în timp ce semenii lor din GC retest: 4,1 (u.m.). La extraversiune – introversiune vom menționa că mediile adolescenților sunt: GE retest 6,6 (u.m.), iar GC retest: 5 (u. m). La labilitate emoțională evidențiem următoarele medii la adolescenți: GE retest 8,3 (u.m.), iar GC retest: 7,6 (u.m.). Și în cazul masculinității – feminității există diferențe de medii: 5,3 (u.m.) – GE retest și 2,9 (u.m.) – GC retest. Diferențe statistic semnificative după Testul U Mann-Whitney evidențiem pentru trăsăturile de personalitate:

emotivitate ($U=18,5$, $p\leq 0,01$), fire deschisă ($U=8$, $p\leq 0,01$) și extraversiune/introversiune ($U=22,5$, $p\leq 0,05$) la adolescenții dintre GE retest și cei din GC retest. Observăm că rezultatele pentru: emotivitate la GE retest descresc iar pentru fire deschisă și extraversiune/introversiune cresc. Schimbările înregistrate s-au produs în cadrul programului de intervenții psihologice.

Concluzii

În concordanță cu cele expuse vom formula următoarele concluzii: un număr mare din adolescenți prezintă nivel redus și moderat al stării de bine. Adolescenții cu nivel redus al stării de bine au o serie de caracteristici în plan emoțional și psihosocial printre care vom enumera: sentimente de tristețe, frustrare sau stări depresive și anxioase, dificultăți de gestionare a emoțiilor negative, ei evită interacțiunile sociale, sau relațiile acestora cu semenii sunt defectuoase, au o încredere în sine scăzută (experimentează sentimente de nesiguranță legate de aspectul fizic, propriile capacități și rezultate). Totodată la ei putem consemna o motivație redusă și o performanță școlară modestă.

O altă constatare semnificativă a cercetării este că nivelul stării de bine corelează cu anumite trăsături de personalitate (nevrozitate, depresie, emotivitate, inhibiție, extraversiune – introversiune, labilitate emoțională, masculinitate – feminitate). Adolescenții cu nivel ridicat al stării de bine prezintă o mai mare accentuare a trăsăturilor extraversiune – introversiune și masculinitate – feminitate și o diminuare a nevrozității, depresiei, emotivității, inhibiției și labilității emoționale.

Starea de bine la adolescenți poate fi dezvoltată și consolidată. Un argument în acest sens este programul de intervenții psihologice elaborat și implementat la adolescenții cu nivel redus și moderat al stării de bine. Adolescenții din grupul experimental în cadrul programului de intervenții psihologice au învățat să se autocunoască, să fie conștienți de propriile trăsături și potențial, și-au consolidat o perspectivă optimistă despre propria persoană, să reducă consecințele emoțiilor negative și să le mențină pe cele pozitive. De asemenea, aceștia și-au îmbunătățit abilitățile de interrelaționare cu semenii și adulții.

Bibliografie

1. FREDRICKSON, B. *Puterea emoțiilor pozitive*. București: Lumina. 2019. 256 p. ISBN 9786063336614.
2. FREDRICKSON, B. *Iubirea 2.0. Crearea fericirii și a sănătății în momente de conexiune*. Brașov: Pagina de psihologie, 2023. 272 p. ISBN 9786069540374.
3. MUNTELE HENDREȘ, D. *Starea subiectivă de bine. Consolidarea ei prin acțiuni psihologice*. Iași: Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2009. 393 p. ISBN 978-973-346-8.

4. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FIELDMAN, R. *Dezvoltarea umană*. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: TREI. 2010. 644 p. ISBN 978-973-707-414-0.
5. RACU, Iu., DRUȚĂ, E. Starea de bine la adolescenți: dimensiuni definitorii. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective. Materialele conferinței naționale cu participare internațională*. Bălți: USARB. 2024. pp. 43 – 46. ISBN 978-9975-50-344-0.
6. RACU, Iu., SOROCHIN, E. Starea de bine la adulți: particularități și perspective de optimizare. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective. Materialele conferinței naționale cu participare internațională*. Bălți: USARB. 2024. p. 13 – 17. ISBN 978-9975-50-344-0. ISBN 978-9975-50-344-0.
7. SELIGMAN, M., REIVICH, K., JAYCOX, L. GILLHAM, L. *Copilul optimist. Cum să previi depresia și să-i consolidezi încrederea în sine*. București: Humanitas. 2020. 352 p. ISBN 9789735068738.
8. SIEGEL, D. *Neuroștiința fericirii. Dezvoltarea conștientă a creierului către armonie și integrare*. București: Herald. 2021. 445p. ISBN 978-973-111-923.
9. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A. DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom. 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.

Notă: Articolul este elaborat în cadrul subproiectului „Mecanisme psihologice de promovare a stării de bine în sistemul educațional”, MPPSSE 040112.

Recepționat / Received: 27.01.2025

Acceptat / Accepted: 18.03.2025

Email: racu.iulia@upsc.md