

CZU: 159.922.8

DOI: 10.36120/2587-3636.v31i1.147-156

STAREA DE BINE ȘI OPTIMISMUL LA ADOLESCENȚI

Iulia RACU, conferențiar universitar, doctor habilitat

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

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Cătălina DAMASCHIN, psiholog

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

Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor Youth Clinic „Iunona”

Rezumat. Articolul prezintă rezultatele cercetării experimentale ale stării de bine și optimismului la adolescenți. Pentru a investiga starea de bine și optimismul am administrat pe întregul eșantion de adolescenți următoarele chestionare: *Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford*, *Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine (WHO_5_ROMANIAN)* și *Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)*. Ca rezultate am evidențiat că 12,90%, 54,30% și 24,30% din adolescenți prezintă nivel înalt al stării de bine și nivel ridicat al optimismului. Diferențele de gen pun în lumină un nivel mai înalt al stării de bine și nivel mai ridicat al optimismului la adolescente.

Cuvinte-cheie: starea de bine, optimism, diferențe de gen, diferențe de vârstă, adolescență.

WELL-BEING AND OPTIMISM IN ADOLESCENCE

Abstract. Article describes the result of experimental research of well-being and optimism at adolescents. In order to investigate well-being and optimism we administrated the following questionnaires: The Oxford Happiness Questionnaire, The WHO-5 Well Being Index, The Life Orientation Test (LOT). A results we highlighted that 12,90%, 54,30% and 24,30% of adolescents have a high level of well-being and optimism. According to gender differences for girls are characteristic a higher level of well-being and optimism.

Key-words: well-being, optimism, gender difference, age difference, adolescence.

Introducere

Bunăstarea întâlnită sub termenii de *stare de bine* sau *well-being*, este o îmbinare complexă dintre factorii de sănătate fizică, mentală, emoțională și socială a unei persoane și reprezintă elementul cheie care stă la baza evoluției dezvoltării umane și personale din toate punctele de vedere [2, 3]. Prezența bunăstării în viețile fiecărui individ contribuie la un comportament creativ, implicare și participare activă în diferite domenii ale vieții, precum și la relații interpersonale armonioase [2, 3, 5].

Starea de bine a ființelor umane are calitatea de a fi flexibilă fiind modelată de diferiți factori cum ar fi: vârstă, sex, contexte sociale și demografice, educație, familie, întâmplări, nevoi, dorințe, grad de dezvoltare personală, etc. Starea de bine este un indicator al calității vieții și în funcție de durata și intensitatea stării de bine putem să caracterizăm modul în care existența noastră ca ființe umane este de o calitate mai bună sau mai puțin bună [3].

Fiecare etapă a dezvoltării umane are propriile sale caracteristici și are propriile sale dificultăți, adolescența nu este o excepție. Adolescența este o perioadă specială de dezvoltare ontogenetică a unei persoane, a cărei originalitate constă în poziția sa intermediară între copilărie și maturitate. Cercetătorii G. Adams, M. Berzonsky, E.

Erikson, D. Papalia, U. Șchiopu și E. Verza o consideră una dintre cele mai importante etape din viața unei persoane care reprezintă trecerea de la condiția de copil la cea de adult atât în plan fizic, cât și în plan psihologic și social, fiind astfel perioada de tranziție, de creștere și dezvoltare [1, 4, 7, 8]. În același timp adolescența este o perioadă critică de dezvoltare, schimbările ce se produc la nivel biologic, cognitiv și psihosocial pot afecta starea de bine a adolescenților.

Totodată statisticile prezentate de diferite instituții și organisme atât mondiale, cât și cele europene pun în lumină că un număr tot mai mare de adolescenți experimentează emoții negative disfuncționale cum ar fi: anxietate și stări depresive, emoții ce afectează starea de bine și sănătatea mintală a adolescenților [6].

Pornind de la cele expuse ne-am propus ca *scop să investigăm starea de bine și optimismul la adolescenți.*

Metodologia cercetării

În scopul cercetării empirice a stării de bine și a optimismului am selectat aleatoriu un eșantion de 70 de adolescenți, elevi într-un liceu din municipiul Chișinău (12 adolescenți și 50 de adolescente) cu vârste de 17 și 18 ani. Pentru a examina și evalua starea de bine și optimismul am aplicat câteva chestionare și teste: *Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford*, *Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine (WHO_5_ROMANIAN)* și *Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)*.

Rezultate și discuții

Pentru a evidenția nivelurile stării de bine la adolescenți am aplicat *Chestionarul de evaluare a stării de bine*. Rezultatele pentru starea de bine la adolescenți sunt ilustrate în figura 1.

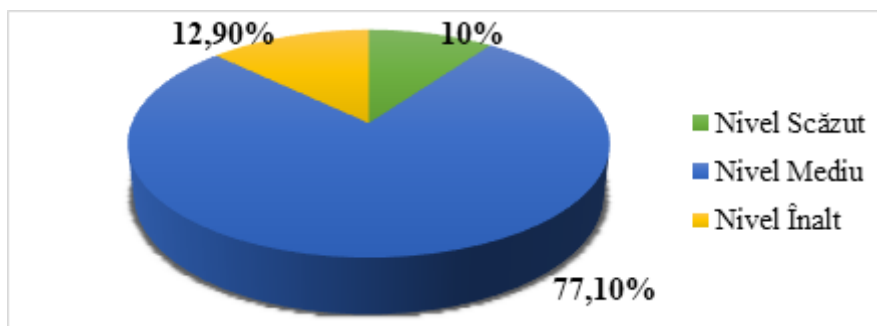


Figura 1. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți

Din numărul total de 70 de adolescenți, 10% (7) au obținut un scor *scăzut al stării de bine*, ei simt în mare măsură și cu intensitate ridicată emoții negative, gândurile și judecățile despre viață și lumea înconjurătoare sunt sumbre și pesimiste, nu doresc și evită să se implice în diverse activități, să socializeze și să interacționeze cu semenii, de asemenea sunt neîncrezători și nemulțumiți de propria persoană, în procesul de învățare întâmpină dificultăți.

77,10% (54) din adolescenți au un *nivel mediu al stării de bine*, ei se caracterizează prin gestionarea slabă a propriilor emoții, gânduri și comportamente, deseori au frământări și nesiguranță în diferite situații și circumstanțe, le este dificil să ia decizii, comunicarea și interacțiunea se limitează doar la cercul de prieteni. În procesul de învățare adolescenții prezintă probleme școlare.

12,90% (9) din adolescenți prezintă un *nivel înalt al stării de bine*. Starea de bine și fericirea acestor adolescenți se exprimă prin prezența unui spectru larg de emoții, credințe și gânduri pozitive și optimiste în viața lor, au abilități necesare pentru a depăși dificultățile și obstacolele cu care se confruntă, sunt încrezuți în sine și mulțumiți de propria persoană, se implică activ în diferite activități sociale și interacționează cu ușurință cu cei din jur.

Cercetarea noastră a continuat cu analiza frecvențelor pentru nivelurile stării de bine la adolescenți și adolescente. Rezultatele pentru starea de bine la adolescenți în funcție de gen sunt prezentate în figura 2.

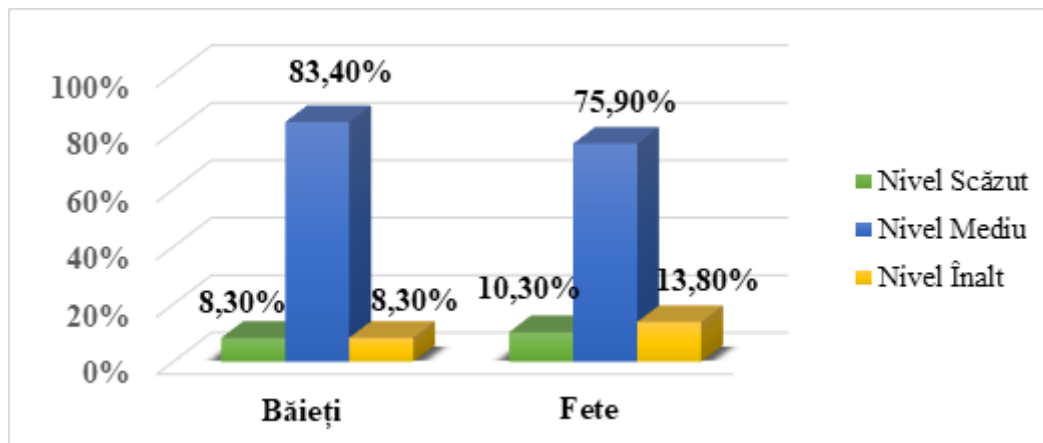


Figura 2. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți și adolescente

Din totalul de adolescenți, 8,30% (1) din adolescenți și 10,30% (6) din adolescente trăiesc un *nivel scăzut al stării de bine*, un punctaj *mediu* au obținut 83,40% (10) din adolescenți și 75,9% (44) din adolescente, iar un *nivel înalt al stării de bine* îl manifestă 8,30% (1) din adolescenți și 13,80% (8) din adolescente.

Analiza comparativă a frecvențelor pentru *nivelurile stării de bine* în funcție de gen, ne permite să menționăm că *nivelul scăzut al stării de bine* prevalează în rândul adolescentelor (10,30%) comparativ cu adolescenții (8,30%), o tendință inversă observăm pentru *nivelul mediu al stării de bine*, frecvențele adolescenților (83,40%) depășesc frecvențele adolescentelor (75,90%) iar pentru *nivelul înalt al stării de bine* observăm frecvențe mai mari în rândul adolescentelor (13,80%) decât în rândul adolescenților (8,30%). După testul U Mann-Whitney, evidențiem diferențe statistice semnificative pentru rezultatele adolescenților și cele ale adolescentelor ($U=8,5$ $p \leq 0,01$), cu rezultate mai mari în rândul adolescentelor. Adolescente dau dovadă de un nivel de stare de bine mai ridicată decât adolescenții. Putem explica diferențele înregistrate prin prisma faptului că

adolescentele se adaptează mai rapid la provocările cotidiene, ele au un interes și efort crescut pentru activitățile de învățare și încearcă să păstreze relații de calitate cu membrii familiei și prietenii.

Încă o direcție de cercetare a fost evidențierea frecvențelor pentru nivelurile stării de bine a adolescenților de 17 ani și a celor de 18 ani. Rezultatele pentru starea de bine la adolescenți în funcție de vârstă sunt înfățișate în figura 3.

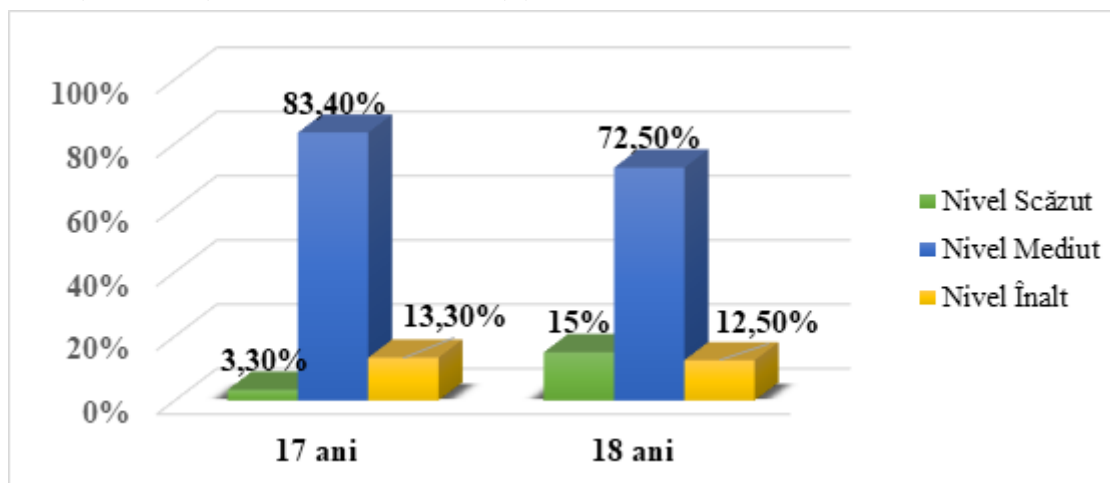


Figura 3. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenții de 17 și 18 ani

Din totalul de 70 participanți la testare, un *nivel scăzut al stării de bine* l-au obținut 3,30% (1) din adolescenți de 17 ani și 15% (6) din adolescenți de 18 ani, un *nivel mediu al stării de bine* este caracteristic pentru 83,4% (25) din adolescenți de 17 ani și pentru 72,50% (29) din adolescenți de 18 ani, 13,30% (4) din adolescenți de 17 ani și 12,5% (5) din adolescenți de 18 ani manifestă *nivel înalt al stării de bine*.

Comparând frecvențele pentru *nivelurile stării de bine* la adolescenți în funcție de vârstă observăm că pentru *nivelul scăzut al stării de bine* frecvențele adolescenților de 18 ani sunt mai mari (15%) față de frecvențele adolescenților de 17 ani (3,30%), frecvențele pentru *nivelul mediu al stării de bine* ale adolescenților de 17 ani (83,40%) le depășesc pe cele ale adolescenților de 18 ani (72,50%), iar pentru *nivelul înalt al stării de bine* frecvențele adolescenților de 17 și 18 ani sunt apropiate (13,30% și 12,50%).

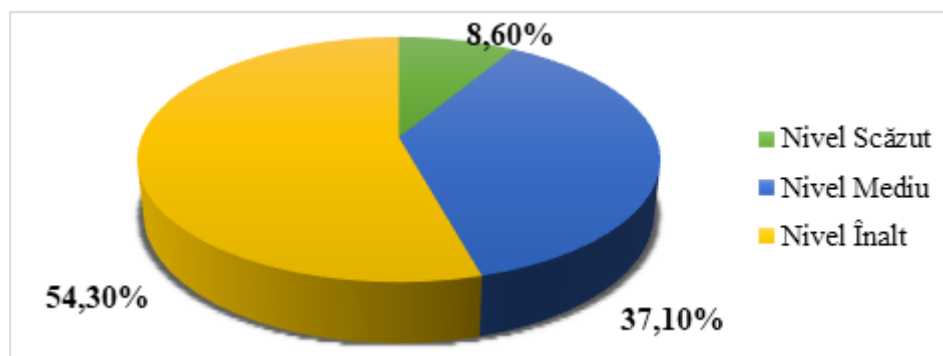


Figura 4. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți

Pentru studiul mai profund și mai amplu al stării de bine la adolescenți am aplicat *Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine (WHO_5_ROMANIAN)*. Rezultatele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți sunt ilustrate în figura 4.

8,60% (6) din adolescenți demonstrează *nivel scăzut al stării de bine*. Acești adolescenți se caracterizează prin relații complicate cu semenii, la ei prevalează emoțiile negative de aici capacitatea de învățare, auto-eficacitate și reușita este scăzută. Caracteristicile enumerate au un impact negativ asupra dezvoltării, creșterii și integrității adolescenților.

37,10% (26) dintre adolescenți manifestă *nivel mediu al stării de bine*. Adolescenții cu nivel mediu al stării de bine întâlnesc dificultăți în învățare și dobândirea cunoștințelor, au un interes și angajament redus pentru îndeplinirea anumitor sarcini și le vine greu să relaționeze și să se integreze în diverse grupuri sociale.

La 54,30% (38) din adolescenți evidențiem *nivelul înalt al stării de bine*. Adolescenții cu acest nivel prezintă abilitatea înaltă de a-și satisface necesitățile bazale, au relații bune cu cei din jur, sunt integrați în diverse activități sociale, emoțiile pozitive contribuie la capacitatea de a gândi creativ și la rezolvarea mai eficientă a problemelor. În general, ei sunt satisfăcuți de propria viață.

Pentru a evidenția dacă rezultatele prezentate pentru starea de bine investigată prin (*Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine*) coincid cu cele pentru starea de bine conform (*Chestionarului de evaluare a stării de bine*) (figura 1) ne-am propus să calculăm coeficientul de corelație Pearson.

Tabelul 1. Interrelația între starea de bine (*Chestionarul de evaluare a stării de bine*) și starea de bine (*Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine*) după Pearson

<i>Variabilele corelate</i>	<i>Coeficienții de corelație</i>	<i>Pragul de semnificații</i>
Starea de bine / starea de bine	$r=0,378$	$p\leq 0,01$

Conform coeficientului de corelație și pragului de semnificație ($r=0,378$, $p\leq 0,01$) vom menționa că adolescenții ce se caracterizează prin nivel înalt al stării de bine (*Chestionarul de evaluare a stării de bine*) dau dovadă și de nivel înalt al stării de bine (*Chestionarul OMS al celor 5 criterii de apreciere a stării de bine*).

Figura 5 prezintă frecvențele pentru starea de bine la adolescenți și adolescente.

Nivelul scăzut al stării de bine se întâlnește doar la adolescente (10,30%). *Nivelul mediu al stării de bine* îl atestăm la 33,30% (4) din adolescenți și 37,90% (22) din adolescente, iar *nivelul înalt al stării de bine* îl observăm la 66,70% (8) din adolescenți și 51,70% (30) din adolescente.

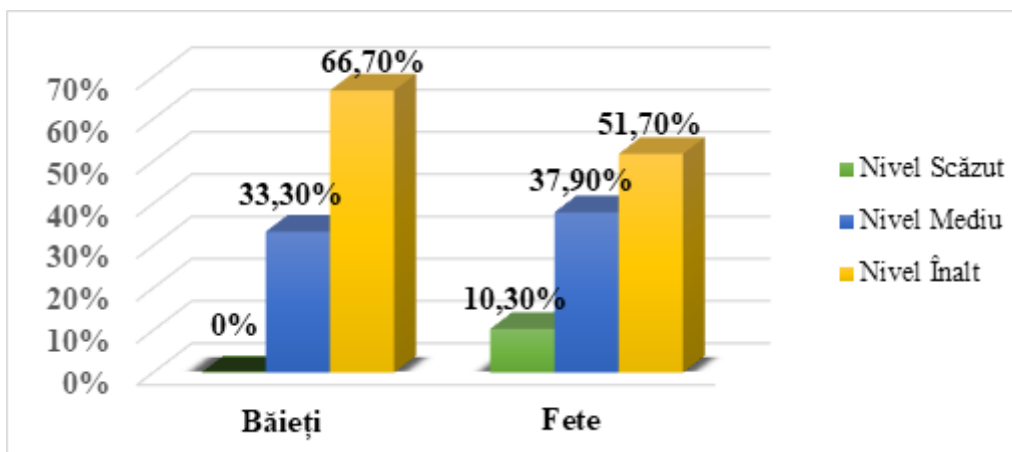


Figura 5. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți și adolescente

Analizând frecvențele pentru *nivelurile stării de bine* la adolescenți în dependență de *gen* evidențiem că *nivelul scăzut al stării de bine* prevalează la adolescente (10,30%), nici un adolescent nu se caracterizează prin acest nivel al stării de bine. Aceeași tendință o consemnăm și pentru *nivelul mediu al stării de bine*, adolescentele au o frecvență mai mare comparativ cu adolescenții (37,90% și (33,30%). Pentru *nivelul înalt al stării de bine* atestăm o tablou invers de rezultate: frecvența cea mai mare este caracteristică adolescenților (66,70%) comparativ cu adolescentele (51,70%). Ca și în cazul stării de bine (*Chestionarul de evaluare a stării de bine*) conform testului U Mann-Whitney, diferențe statistice semnificative au fost stabilite pentru rezultatele adolescenților și cele ale adolescentelor ($U=36$, $p \leq 0,01$) cu rezultate mai mari pentru adolescente. Vom evidenția din nou că adolescentele prezintă un nivel mai ridicat al stării de bine.

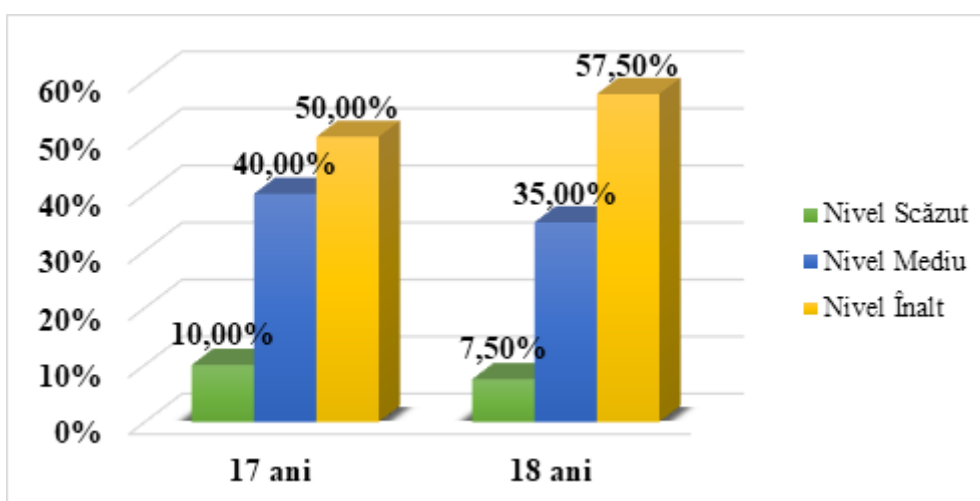


Figura 6. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenții de 17 și 18 ani

Figura 6 conține frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenții de 17 ani și adolescenții de 18 ani.

Nivelul scăzut al stării de bine este particular pentru 10% (3) din adolescenții de 17 ani și pentru 7,50% (3) din adolescenții de 18 ani. *Nivelul mediu al stării de bine* este

definitiv pentru 40% (12) din adolescenții de 17 ani și 35% (14) din adolescenții de 18 ani. 50% (15) din adolescenții de 17 ani și 57,5% (23) din adolescenții de 18 ani demonstrează *nivel înalt al stării de bine*.

Nivelul scăzut al stării de bine se întâlnește la același număr de adolescenți (3), la adolescenții de 17 ani (10%) și cei de 18 ani (7,50%). *Nivelul mediu al stării de bine* prevalează la adolescenții de 17 ani (40%) comparativ cu adolescenții de 18 ani (35%). Frecvența cea mai mare pentru *nivelul înalt al stării de bine* predomină în rândul adolescenților de 18 ani (57,50%) spre deosebire de adolescenții de 17 ani (50%).

Alături de starea de bine am investigat la adolescenți – optimismul (*Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)*). Frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenți sunt arătate în figura 7.

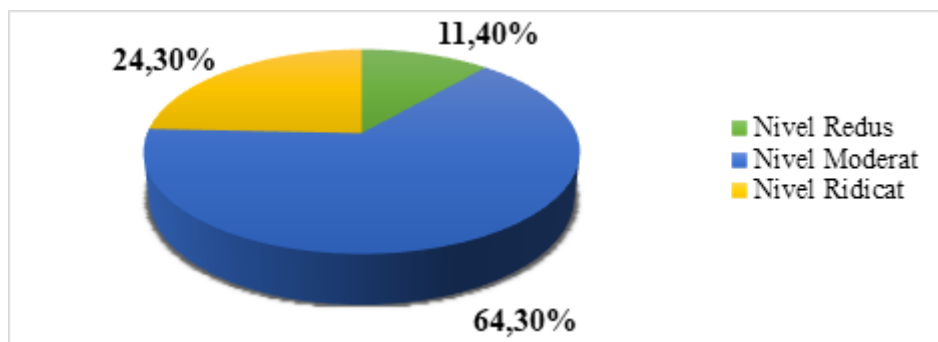


Figura 7. Frecvențele pentru nivelele optimismului la adolescenți

11,40% (8) din adolescenți dau dovadă de *nivel redus al optimismului*. Acești adolescenți au o viziune tristă asupra realității și situațiilor cotidiene, se concentrează mai mult asupra neajunsurilor, gândesc negativ despre propriul potențial și capacități, deseori se compară cu alții și se consideră inferiori celorlalți. De asemenea, acești adolescenți sunt limitați în gândire și credințe pozitive de aceea trăiesc în permanență sentimente de insecuritate, anxietate și frici.

64,30% (45) din adolescenți manifestă *nivel moderat al optimismului*. Caracteristic pentru ei este o imagine de sine bine conturată, dar fără o încredere constantă în propriile resurse, capacități și abilități. Emoțiile și gândurile pozitive le trăiesc doar în anumite situații și deseori pot anticipa unele activități negative și neplăceri pe care le pot trăi.

24,30% (17) din adolescenți au *nivel ridicat al optimismului*. Adolescenții găsesc oportunități chiar și în situațiile de eșec și insucces, se caracterizează printr-o încredere în sine ridicată, reacționează constructiv la critică, se apreciază pozitiv și nu se compară cu alții, trăiesc în armonie cu sine însuși și cu cei din jur. În plus consemnăm la ei și o motivație ridicată, ceea ce îi ajută să lupte pentru ceea ce își doresc.

Pentru a evidenția legătura între starea de bine (*Chestionarul de evaluare a stării de bine*) și optimism (*Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)*) am calculat coeficientul de corelație Pearson.

Tabelul 2. Interrelația între starea de bine (Chestionarul de evaluare a stării de bine) și optimismul (Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)) după Pearson

Variabilele corelate	Coeficienții de corelație	Pragul de semnificații
Starea de bine / optimismul	$r=0,355$	$p\leq 0,01$

În conformitate cu coeficienții de corelație obținut și pragul de semnificație ($r=0,355$, $p\leq 0,01$) atestăm o relație între starea de bine și optimism. Adolescenții cu nivel înalt al stării de bine prezintă nivel ridicat al optimismului.

Continuăm cu frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenți și adolescente (figura 8).

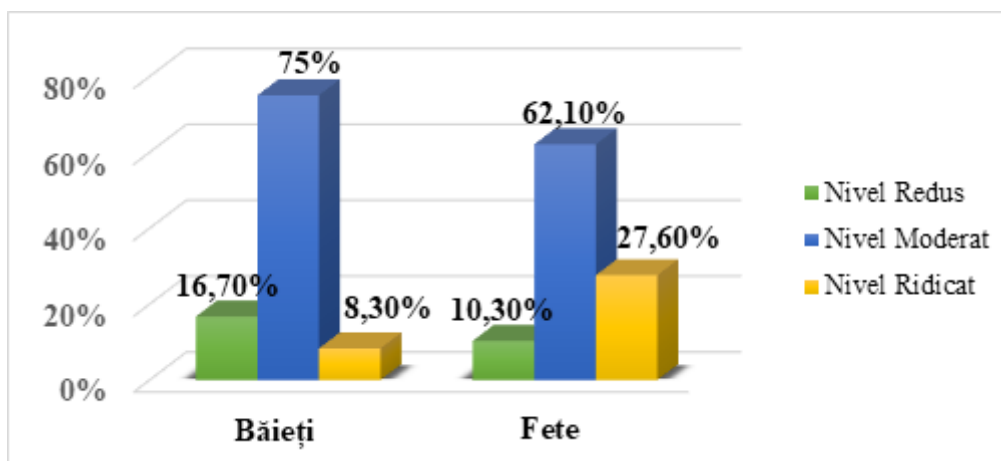


Figura 8. Frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenți și adolescente

Nivelul redus al optimismului îl observăm la 16,70% (2) din adolescenți și la 10,60% (6) din adolescente. *Nivelul moderat al optimismului* îl evidențiem la 75% (9) din adolescenți și la 62,10% (36) din adolescente. Iar *nivelul ridicat al optimismului* îl atestăm la 8,30% (1) din adolescenți și 27,60% (16) din adolescente.

În urma comparării frecvențelor pentru *nivelurile optimismului* în funcție de gen observăm că *nivelul redus al optimismului* îl întâlnim în frecvență mai mare la adolescente (10,60%) decât la adolescenți (16,70%), o tendință inversă este observată pentru *nivelul moderat al optimismului* care este în frecvență mai mare (75%) la adolescenți față de (62,10%) din adolescente, iar *nivelul ridicat al optimismului* predomină (27,60%) la adolescente spre deosebire de (8,30%) din adolescenți. Statistic după testul U Mann-Whitney identificăm diferențe între rezultatele adolescenților și cele ale adolescentelor ($U=131,5$ $p\leq 0,01$), cu rezultate mai mari în rândul adolescentelor. Adolescencele s-au dovedit a fi mai optimiste față de evenimentele pozitive, și mai puțin pesimiste față de evenimentele negative în comparație cu adolescenții. Aceste constatări le putem explica prin intermediul studiilor neurologice și psihologice prin care s-a dovedit că adolescentele se maturizează psihic și intelectual mai rapid decât adolescenții, astfel ele au o atitudine

mai matură față de problemele vieții și sunt capabile să gestioneze și să depășească situațiile și modificările esențiale și noi cu care se confruntă.

Figura 9 prezintă frecvențele pentru optimismul adolescenților în funcție de vârstă.

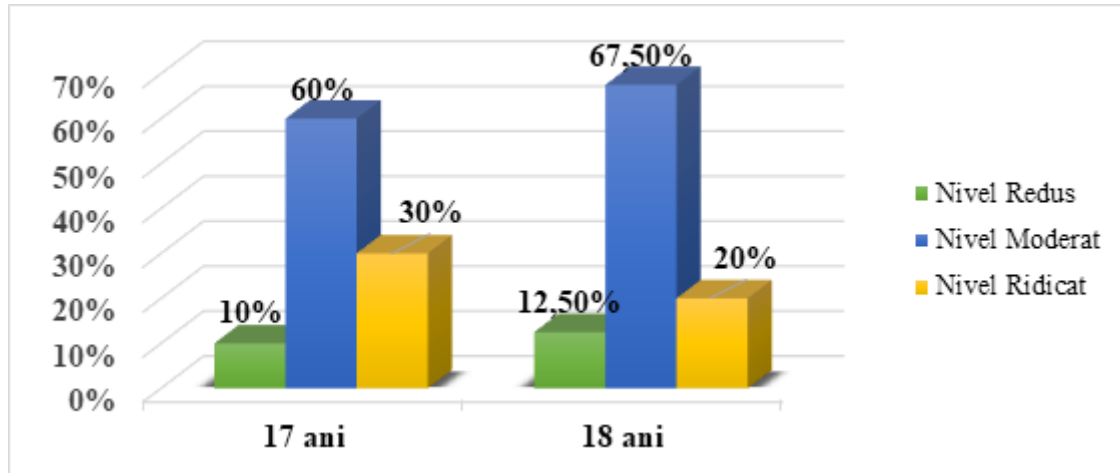


Figura 9. Frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenții de 17 și 18 ani

Nivelul redus al optimismului îl identificăm la 10% (3) din adolescenții de 17 ani și la 12,50% (5) din adolescenții de 18 ani. De un *nivel moderat al optimismului* dau dovadă 60% (18) din adolescenți de 17 ani și 67,50% (27) din adolescenții de 18 ani și un *nivel ridicat al optimismului* îl întâlnim la 30% (9) din adolescenții de 17 ani și la 20% (8) din adolescenții de 18 ani.

Compararea frecvențelor pentru *nivelurile optimismului* în funcție de vârstă, observăm că *nivelul redus al optimismului* prevalează în rândul adolescenților de 18 ani (12,50%) spre deosebire de adolescenții de 17 ani (10%), pentru *nivelul moderat al optimismului* frecvențele adolescenților de 18 ani (67,50%) depășesc frecvențele adolescenților de 17 ani (60%), iar pentru *nivelul ridicat al optimismului* frecvența adolescenților de 17 ani este mai mare decât cea a adolescenților de 18 ani (30% și 20%).

Concluzii

Studiul stării de bine și a optimismului la adolescenți ne permite să formulăm următoarele constatări: 12,90%, 54,30% și 24,30% din adolescenți demonstrează nivel înalt al stării de bine și nivel ridicat al optimismului. Acești adolescenți se caracterizează prin funcționare armonioasă și echilibrată în toate sferile: fizic, emoțional, social și spiritual. Totodată ei prezintă un nivel ridicat al încrederii în sine, și al mulțumirii de sine, manifestă un autocontrol, echilibru și reziliență, comunică și interacționează pozitiv și eficient cu cei din jur. La școală dau dovadă de realizări și performanțe înalte, sunt activi și implicați social.

Prezența stării de bine condiționează trăirea optimismului. Adolescenții cu nivel înalt al stării de bine manifestă nivel ridicat al optimismului.

În funcție de dimensiunea gen consemnăm diferențe pentru starea de bine și optimism între adolescenți și adolescente. Adolescencele se caracterizează prin nivel mai înalt al stării de bine și nivel mai ridicat al optimismului. Constatările evidențiate pot fi explicate prin particularitățile de gen, precum și cele de vârstă. Conform dimensiunii vârstă nu atestăm diferențe pentru starea de bine și optimism la adolescenții de 17 și cei de 18 ani, cu toate acestea vom puncta că starea de bine are o frecvență mai mare în rândul adolescenților de 18 ani, iar optimismul la adolescenții de 17 ani.

Notă: Articolul este elaborat în cadrul proiectului: Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane, Cifru: 20.80009.1606.10.

Bibliografie

1. ADAMS, G.; BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței*. tr. D. Nistor, G. Oancea, A. Hrab, M. Andriescu. Iași: Polirom. 2009. 704 p. ISBN 978-973-46-1303-8.
2. BERRIDGE, K.; KRINGELBACH, M. Affective neuroscience of pleasure: reward in humans and animals. In: *Psychopharmacology (Berl)*. PubMed. 2008. pp. 457 – 480. DOI: [10.1007/s00213-008-1099-6](https://doi.org/10.1007/s00213-008-1099-6)
3. DAVID, D.; SZENTAGOTAI-TATAR, A. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2017. 344 p. ISBN 978-973-46-6234-0.
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.; MELNICIUC, G. Bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor realități. În: *Revista Psihologie Pedagogie Specială Asistență Socială*. Nr. 1 (62). Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2021. pp. 119 – 128. ISSN 1857-0224.
6. STANCIU, M. *Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare*. Rezumatul tezei de doctor în psihologie. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2023. 34 p. C.Z.U: 159.922.8(043.2).
7. ȘCHIOPU, U.; VERZA, E. *Psihologia vârstelor, ciclurile vieții*. Ed. a- III-a revizuită. București: Didactică și Pedagogică, 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798-3.
8. VERZA, E.; VERZA, F. *Psihologia copilului*. București: Trei, 2017. 556 p. ISBN 978-606-40-0237-2.