



BUNĂSTAREA PSIHO-EMOȚIONALĂ A ADOLESCENȚILOR ÎN CONTEXTUL NOILOR REALITĂȚI

PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING IN ADOLESCENCE IN THE CONTEXT OF NEW REALITIES

Iulia Racu, doctor habilitat în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Galina Melniciuc, psiholog, IP Liceul Teoretic „Ștefan cel Mare”, Drochia

CZU: 159.923.8

Rezumat

Una dintre cele mai actuale și de rezonanță teme în psihologia contemporană este bunăstarea psiho-emoțională. Noile realități în care trăim afectează din ce în ce mai mult sănătatea mintală generând anxietate, depresie, stres și o deteriorare a bunăstării psiho-emoționale. Articolul descrie demersul constativ a bunăstării psiho-emoționale a adolescenților în contextul noilor realități sociale. Ca rezultate evidențiem un număr mare de adolescenți ce trăiesc o stare continuă de nefericire (57,50%). Adolescenții sunt mai predispuși de a simți și trăi nefericire spre deosebire de adolescente. Dintre toate cele trei categorii de vârste investigate, începutul și mijlocul adolescenței se caracterizează printr-un nivel mai ridicat de nefericire.

Cuvinte-cheie: bunăstarea psiho-emoțională, starea de bine, fericire, optimism, vârsta adolescentă

Abstract

One of the most important and resonant themes in contemporary psychology is psycho-emotional well-being. The new social realities in which we live affects in a negative way mental health and causes anxiety, depression, stress and a deterioration of psycho-emotional well-being. The article presents an experimental study of psycho-emotional well-being in adolescence in the context of new social realities. As results we established that a large number of adolescents are living a continuous state of unhappiness (57,50%). For boys is more characteristic unhappiness than for girls. For early and middle adolescence are particular a high level of unhappiness.

Keywords: psycho-emotional well-being, well-being, happiness, optimism, adolescence

De mai bine de un an întreaga umanitate se confruntă cu o pandemie fără precedent, care afectează întreaga populație, ce a produs schimbări în viața profesională și privată a fiecăruia determinând o creștere a stresului, anxietății, fricilor, tristeții, a stărilor depresive și a intensificat grija față de sănătate.

Deși pandemia are implicații psihologice asupra tuturor categoriilor de vârstă de la copilărie la bătrânețe presupunem că acestea resimt și trăiesc distinct distanțarea de școală, serviciu, familie, prieteni și altele.

Adolescența este perioada marilor schimbări în plan biologic, cognitiv și a experiențelor sociale, toate acestea trecând de la formele din copilărie la cele caracteristice vieții de adult. Schimbările prin care traversează adolescenții par a fi inedite și sunt necesare pentru maturizare,



permițând dezvoltarea structurilor de sine, cognitive, emoționale ce sunt esențiale pentru funcționarea armonioasă și optimală în etapele ulterioare de viață [1, 2, 4].

Cercetările recente din psihologie scot în evidență date empirice legate de bunăstarea emoțională în adolescență care arată că adolescenții par să treacă prin dispoziții negative, stări de neliniște, nesiguranță, depresie, etc. [1, 3, 5, 6].

În consecința celor expuse vom studia bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor realități sociale. Drept indicatori ai bunăstării psiho-emoționale ale adolescenților am selectat starea de bine și optimismul.

Eșantionul demersului experimental a cuprins 176 de adolescenți cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani (80 adolescenți și 96 adolescente), elevi din clasele a IX-a – a XII-a.

Pentru investigațiile cuprinzătoare a bunăstării psiho-emoționale (stării de bine și a optimismului) la adolescenți am administrat pe întregul lot (în lunile octombrie – noiembrie 2020) următoarele chestionare: Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford și Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT).

Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford. Chestionarul a fost elaborat de P. Hills și M. Argyle cu scopul măsurării nivelului stării de bine la general. Chestionarul a fost realizat după modelul cunoscutului Chestionar de determinare a stărilor depresive Beck. Chestionarul conține 29 de afirmații cu privire la fericire. Fiecare afirmație poate fi apreciat în conformitate cu următoarea scară: 1 = dezacord total, 2 = dezacord moderat, 3 = dezacord ușor, 4 = sunt ușor de acord, 5 = sunt moderat de acord și 6 = sunt într-un total de acord.

Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT). Chestionarul poate fi utilizat pentru diagnoza personalității, în domeniul educațional, în domeniul clinic și în domeniul psihologiei sănătății și este destinat evaluării stilului explicativ (optimist vs. pesimist). Chestionarul de evaluare a optimismului conține 48 de itemi grupați în două scale. Jumătate dintre ei evaluează stilul explicativ pentru evenimente pozitive (scala OPT+), iar ceilalți stilul explicativ pentru evenimentele negative (scala OPT-). Adolescentul ce parcurge chestionarul va alege unul dintre cele două răspunsuri propuse (a sau b), în funcție de situația care i se potrivește mai bine.

În scopul de a prezenta o imagine despre starea de bine la adolescenți prin punerea în lumină a caracterului specific al acesteia în dependență de gen și de vârstă am aplicat Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford. Rezultatele pentru starea de bine la adolescenți sunt ilustrate în figura 1.

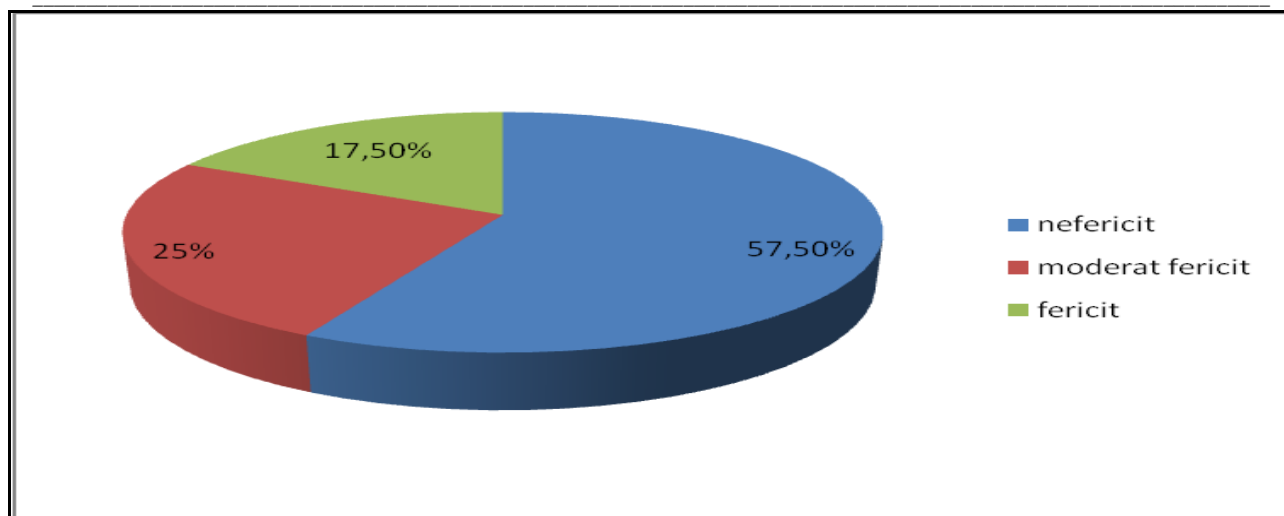


Fig. nr. 1. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți

57,50% din adolescenți prezintă o stare de nefericire. Acești adolescenți se caracterizează prin: resimțirea și trăirea cu intensitate a unui spectru extins de emoții negative, gânduri și judecăți limitative, nu doresc să-și lărgescă cercul de comunicare, evită socializarea și implicarea în diferite activități, demonstrează neîncredere și nemulțumire de sine, se raportează mereu la cei din jur, precum și întâmpină dificultăți în procesul de învățare.

25% din adolescenți manifestă nivel moderat de fericire. Vom menționa că adolescenții cu nivel moderat de fericire manifestă o gestionare defectuoasă a propriilor emoții, gânduri și comportamente, combinată cu frecvente frământări și nesiguranțe în diferite situații și circumstanțe, cu dificultăți iau decizii, în plan interpersonal comunică doar cu prietenii. În ceea ce privește școala și procesul de învățare adolescenții prezintă probleme școlare.

Un număr mai mic de adolescenți (17,50%) se caracterizează prin fericire. Fericirea acestor adolescenți se asociază cu trăirea un spectru larg de emoții pozitive, credințe frumoase și optimiste despre viață, deprinderi de a acționa și a depăși dificultățile și obstacolele cu care se confruntă, încredere și mulțumire de sine, sentimente de competență și deschidere spre nou. Toate acestea sunt însoțite și de implicarea și participarea activă în diferite contexte și oportunități.

Am investigat starea de bine la adolescenți și prin prisma modului ei de manifestare la adolescenți și adolescente. Nivelele stării de bine la adolescenți în dependență de gen sunt prezentate în figura 2.

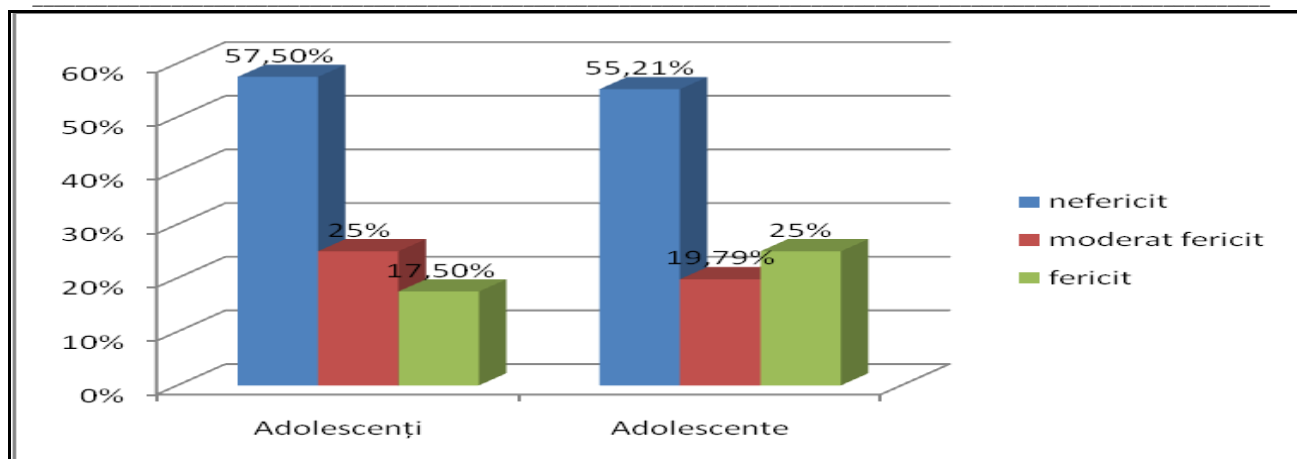


Fig. nr. 2. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenți și adolescente

Adolescenții și adolescentele înregistrează următoarele frecvențe pentru nivelele stării de bine: 57,50% din adolescenți prezintă nefericire, 25% din adolescenți au un nivel moderat de fericire și 17,50% din adolescenți manifestă fericire. În rândul adolescentelor se evidențiază: la 55,21% din adolescente observăm nefericire, la 19,79% din adolescente atestăm nivel moderat de fericire și 25% din adolescente demonstrează fericire.

Demersul comparativ al frecvențelor pentru nivelele stării de bine a adolescenților în dependență de gen ne permite să menționăm că: pentru nefericire frecvențele adolescenților și cele ale adolescentelor sunt apropiate (57,50% și 55,21%). Pentru nivelul moderat de fericire frecvențele adolescenților (25%) depășesc frecvențele adolescentelor (19,79%). O tendință inversă înregistrăm pentru fericire: la 25% din adolescente și 17,50% din adolescenți evidențiem fericire.

Testul T-student evidențiază diferențe statistic semnificative pentru starea de bine între rezultatele adolescenților și cele ale adolescentelor ($T=2,43$, $p \leq 0,05$), cu rezultate mai mari în rândul adolescentelor. Adolescentele dau dovadă de un nivel de fericire mai ridicat decât adolescenții. Considerăm că diferențele înregistrate pot fi explicate printr-o adaptare mai ușoară a adolescentelor la provocările generate de contextul condițiilor sociale și fenomenelor noi pe care le trăim. Adolescentele dau dovadă de o autonomie mai mare, de interes și efort crescut pentru activitățile de învățare și școală, și de încercarea de a păstra relații de calitate cu membrii familiei și prietenii.

Studiul complex și în detaliu al stării de bine a cuprins evidențierea frecvențelor pentru adolescenții de 14 – 15 ani, 16 ani și cei de 17 – 18 ani. Rezultatele adolescenților de diferită vârstă sunt arătate în figura 3.

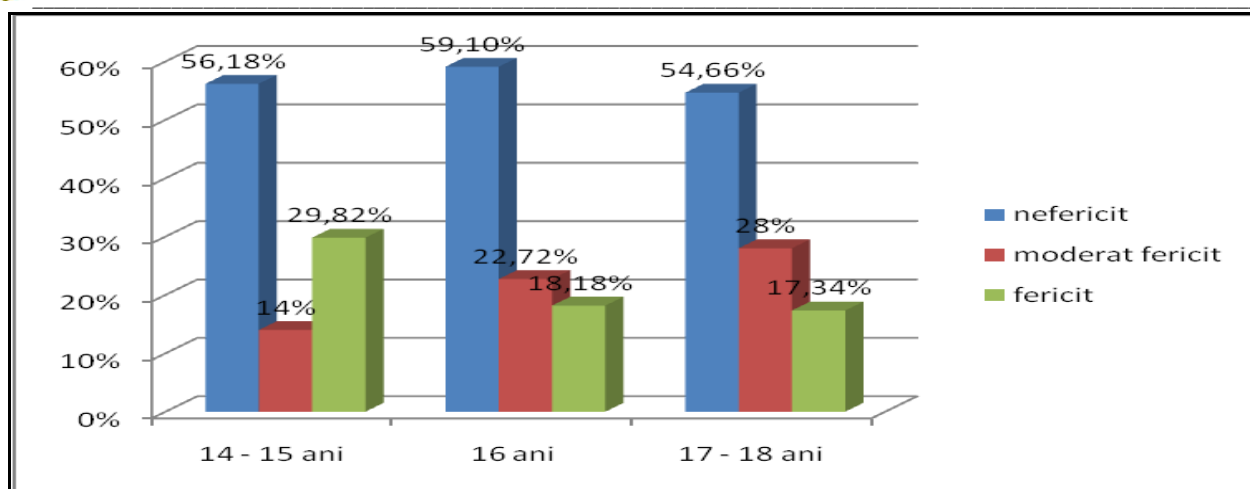


Fig. nr. 3. Frecvențele pentru nivelurile stării de bine la adolescenții de 14 – 15 ani, 16 ani și 17 – 18 ani

La adolescenții de 14 – 15 ani, 16 ani și cei de 17 – 18 ani atestăm frecvențe distincte pentru nivelele stării de bine. Astfel la adolescenții mai mici (14 – 15 ani) frecvențele se repartizează: 56,18% din adolescenți manifestă nefericire, în timp ce 14% din adolescenți au nivel moderat de fericire și 29,82% din adolescenți se caracterizează prin fericire. La adolescenții de 16 ani atestăm următoarea distribuție de frecvențe: 59,10% din adolescenți prezintă nefericire, iar la 22,72% din adolescenți și 18,18% din adolescenți observăm nivel moderat și ridicat de fericire. La adolescenții cu vârsta cuprinsă între 17 și 18 ani evidențiem: 54,66% din adolescenți simt nefericire, 28% din adolescenți prezintă nivel moderat de fericire și 17,34% din adolescenți demonstrează fericire.

Comparând frecvențele adolescenților de diferită vârstă observăm următoarele tendințe: nefericirea este preponderent întâlnită la adolescenții de 16 ani (59,10%), fiind urmați de adolescenții de 14 – 15 ani (56,18%) și adolescenții de 17 – 18 ani (54,66%). Frecvențe distincte pentru nivelul moderat de fericire consemnăm pentru adolescenții de 14 – 15 ani, 16 ani și cei de 17 – 18 ani. 28% din adolescenții de 17 – 18 ani, 22,72% din adolescenții de 16 ani și 14% din adolescenții de 14 – 15 ani prezintă acest nivel de fericire. Cea mai mare frecvență pentru fericire o atestăm la adolescenții de 14 – 15 ani (29,82%), cu o descreștere a frecvenței spre 16 ani (18,18%) și spre 17 – 18 ani (17,34%).

După Testul T-Student evidențiem diferențe statistic semnificative pentru starea de bine între rezultatele adolescenților de 16 ani și cei de 17 – 18 ani ($T=2,2$, $p \leq 0,05$) cu rezultate mai mari în rândul adolescenților de 17 – 18 ani. Adolescenții de 17 – 18 ani demonstrează mai multă fericire decât adolescenții de 16 ani. Diferențele consemnate pot fi fundamentate prin transformările care se produc în modul cum sunt trăite și gestionate stările, emoțiile, sentimentele

și experiențele către finele vârstei adolescenței. Adolescenții mai mari se caracterizează prin dezvoltarea progresivă a deprinderilor de reglare / adaptare pe care le considerăm semnificative în contextele asociate cu noile realități sociale.

Abordarea bunăstării psiho-emoționale a adolescenților a fost investigată prin demersul optimismului. Inițial vom prezenta nivelele optimismului la adolescenți.

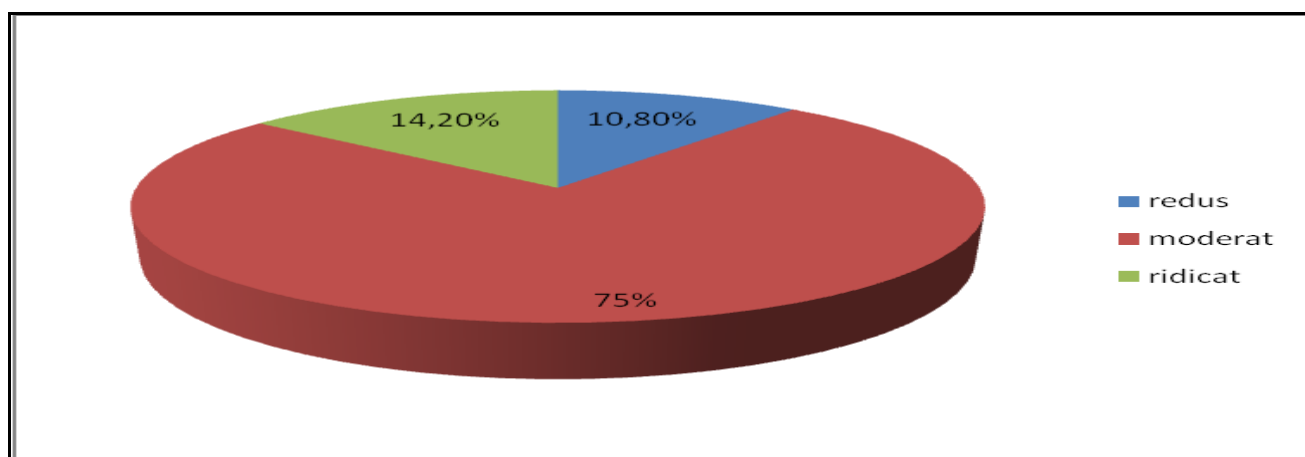


Fig. nr. 4. Frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenți

10,80% din adolescenți manifestă nivel redus de optimism. Caracteristic acestor adolescenți este: o viziune tristă asupra realității și circumstanțelor, o orientare mai mare la neajunsuri, o imagine distorsionată asupra propriilor capacități și potențial, deseori comparându-se cu alții și considerându-se inferiori celorlalți. În plus la cele enunțate adolescenții demonstrează gândire și credințe limitative și trăiesc în permanență sentimente de insecuritate, anxietate și frici.

75% din adolescenți prezintă nivel moderat de optimism. Ei prezintă manifestări, emoții și gânduri pozitive în anumite situații, au o imagine de sine bine conturată, însă nu dau dovadă de o încredere constantă în propriile resurse, capacități și disponibilități. Se întâmplă să anticipeze desfășurarea activităților ca având multe piedici, obstacole și unele neplăceri mai mari sau mai mici.

Consemnăm în același timp că 14,20% din adolescenți au nivel ridicat de optimism. Acești adolescenți văd oportunități și șanse în toate situațiile chiar și cele care par a fi eșecuri, au o încredere în sine ridicată, se apreciază pozitiv și nu se compară cu alții, sunt într-o armonie cu sine însuși și cu cei din jur, știu să se motiveze, luptă pentru ceea ce își doresc, reacționează constructiv la critică și știu să se bucure de prezent.

În cele ce urmează ne-am propus să demonstrăm că rezultatele adolescenților pentru optimism prezentate mai sus (*Chestionarul de evaluare a optimismului (LOT)*) sunt în



concordanță cu cele ilustrate anterior pentru starea de bine (*după Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford*).

Tabelul nr. 1. Studiul corelației între starea de bine și optimism după Pearson

Variabilele	Coeficientul de corelații	Pragul de semnificații
Starea de bine / optimism	$r=0,354$	$p \leq 0,01$

Coeficientul de corelație din tabelul 1 ne indică că adolescenții fericiți prezintă și un nivel ridicat de optimism.

Descriem bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților și prin evidențierea diferențelor în manifestarea optimismului la adolescenți. Rezultatele pentru optimism în dependență de gen sunt prezentate în continuare.

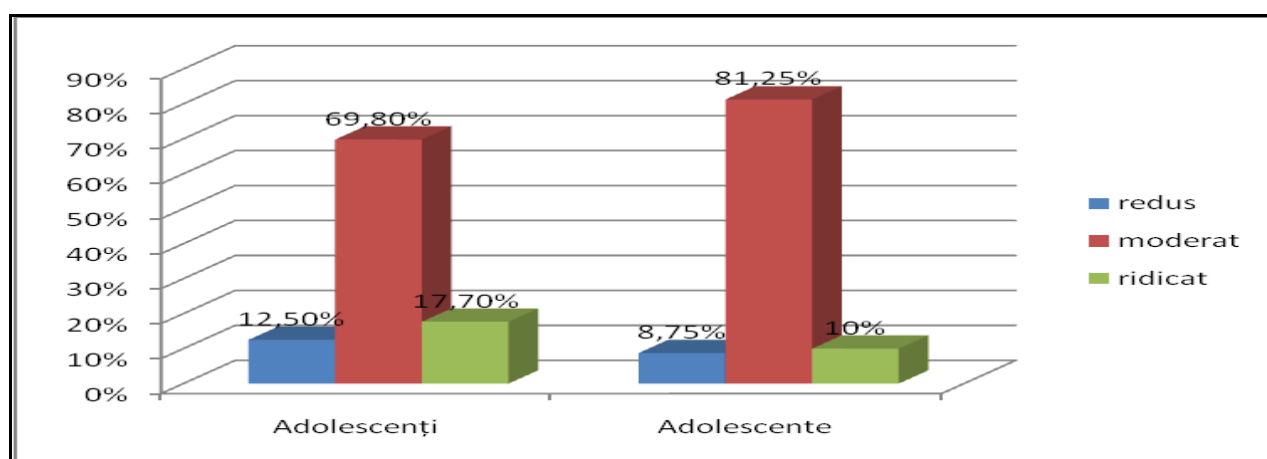


Fig. nr. 5. Frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenți și adolescente

Adolescenții și adolescentele prezintă frecvențe distincte pentru optimism. La adolescenți se înregistrează următoarele frecvențe: 12,50% din adolescenți manifestă nivel redus de optimism, 69,80% din adolescenți au nivel moderat de optimism și 17,70% din adolescenți dau dovadă de nivel ridicat de optimism. La adolescente se evidențiază următoarea distribuție: la 8,75% din adolescente atestăm nivel redus de optimism, la 81,25% din adolescente întâlnim nivelul moderat de optimism și la 10% din adolescente observăm nivel ridicat de optimism.

Analiza comparativă a frecvențelor ne oferă următoarele tendințe: nivelul redus de optimism prevalează la adolescenți (12,50%) spre deosebire de adolescente (8,75%). Nivelul moderat de optimism îl semnalăm în frecvență mai mare la adolescente (81,25%) comparativ cu adolescenții (69,80%). Pentru nivelul ridicat de optimism atestăm o tendință inversă. 17,70% din adolescenți și 10% din adolescente se caracterizează prin nivelul ridicat de optimism.

Evoluția optimismului la adolescenți în dependență de vârstă urmează în figura 6.

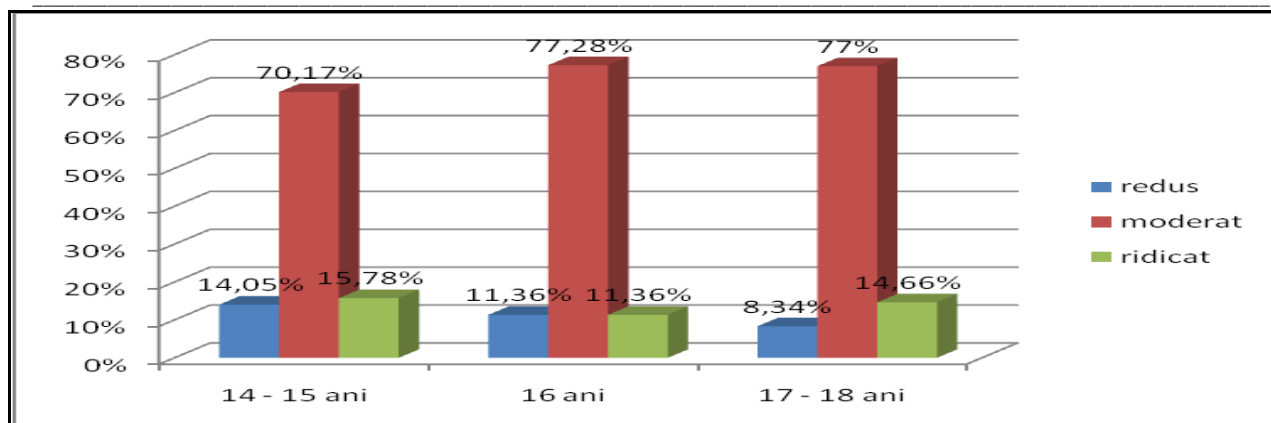


Fig. nr. 6. Frecvențele pentru nivelurile optimismului la adolescenții de 14 – 15 ani, 16 ani și 17 – 18 ani

Pentru adolescenții de 14 – 15 ani frecvențele pe nivele se distribuie în următorul mod: 14,05% din adolescenți demonstrează nivel redus de optimism, cei mai mulți dintre adolescenții de această vârstă prezintă nivel moderat de optimism și 15,78% din adolescenți se caracterizează prin nivel ridicat de optimism. La adolescenții de 16 ani atestăm: 11,36% din adolescenți au nivel redus de optimism, 77,28% din adolescenți dau dovadă de nivel moderat de optimism și 11,36% din adolescenți manifestă nivel ridicat de optimism. Pentru adolescenții de 17 – 18 ani vom menționa că 8,34% din adolescenți raportează nivel redus de optimism, 77% din adolescenți au nivel moderat de optimism și la 14,66% din adolescenți consemnăm nivel ridicat de optimism.

Demersul comparativ al frecvențelor scoate în evidență următoarele tendințe: frecvențele pentru nivelul redus de optimism descresc de la 14 – 15 ani (14,05%), spre 16 ani (11,36%) și 17 – 18 ani (8,34%). Pentru nivelul moderat de optimism frecvențele cele mai înalte se înregistrează la adolescenții de 16 ani (77,28%) și cei de 17 – 18 ani (77%). Adolescenții de 14 – 15 ani și adolescenții de 17 – 18 ani prezintă frecvențe apropiate pentru nivelul ridicat de optimism (15,78% și 14,66%) în timp ce consemnăm o descreștere a frecvenței la adolescenții de 16 ani (11,36%).

Statistic după testul T-Student se identifică diferențe semnificative pentru optimism între rezultatele adolescenților de 14 – 15 ani și cei de 17 – 18 ani ($T=2,31$, $p \leq 0,05$) cu rezultate mai mari pentru adolescenții de 17 – 18 ani. Adolescenții de 17 – 18 ani sunt mai optimiști ca adolescenții de 14 – 15 ani. Constatările privind diferențele de vârstă în manifestarea optimismului la adolescenți pot fi relevate din particularitățile vârstei adolescente. Adolescenții mai mari dau dovadă de un nou mod de gândire, au identitate personală mai dezvoltată, au o atitudine mai



matură față de problemele vieții și sunt capabili să gestioneze și să depășească altfel situațiile și schimbările esențiale și noi cu care se confruntă.

Rezultatele prezentate și descrise ne oferă posibilitatea să sintetizăm următoarele concluzii care explică bunăstarea psiho-emoțională la adolescenți: astfel procentul adolescenților ce se simt nefericiți este unul semnificativ de mare (57,50%), la fel și a celor care demonstrează nivel redus (10,80%) și nivel moderat (75%) de optimism. Referitor la diferențele de gen în manifestarea stării de bine și a optimismului adolescenții prezintă nivele mai accentuate de nefericire și optimism redus comparativ cu adolescentele. Și adolescenții de 14 – 15 ani și cei de 16 ani trăiesc mai intens nefericirea și sunt mai puțin optimiști spre deosebire de adolescenții de 17 – 18 ani.

Vom menționa că este important ca adolescenții cu eventuale perturbări ale bunăstării psiho-emoționale să fie incluși în intervenții psihologice care să aibă ca scop prevenirea problemelor de sănătate mentală ulterioare.

BIBLIOGRAFIE

1. ADAMS, G., BERZONSKY, M. *Psihologia adolescenței*. tr. de D. Nistor, G. Oancea, A. Hrab, M. Andriescu. Iași: Polirom. 2009. 704 p. ISBN 978-973-46-1303-8.
2. 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.
3. PĂNIȘOARA, G. *Psihologia copilului modern*. Iași: Polirom. 2011. 224 p. ISBN 973-46-2126-2.
4. PĂNIȘOARA, G., SĂLĂVASTRU D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom. 2016. 308 p. ISBN 978-973-46-6016-2.
5. RACU, I.U. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți. Monografie*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2020. 331 p. ISBN 978-9975-46-433-8.
6. VERZA, E., VERZA, F.. *Psihologia copilului*. București: TREI. 2017. 556 p. ISBN 978-606-40-0237-2.