

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE**

Cu titlu de manuscris
C.Z.U: 159.922.8(043.3)

LUNGU VIOLETA

**OPTIMIZAREA COMPORTAMENTULUI PRIN AMELIORAREA
SCHEMELOR MENTALE DISFUNCȚIONALE LA VÂRSTĂ ADULTĂ EMERGENTĂ**

Specialitatea 511.02 - Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Teză de doctor în psihologie

Conducător științific: Racu Igor, dr. hab. în psihol., prof. univ.

Autor: Lungu Violeta

CHIȘINĂU, 2024

© Lungu Violeta, 2024

CUPRINS

ADNOTARE	3
ANNOTATION	4
АННОТАЦИЯ	5
LISTA ABREVIERILOR	6
LISTA TABELELOR	7
LISTA FIGURILOR	9
INTRODUCERE	11
1. DINAMICA DEZVOLTĂRII ÎN ETAPA ADULTĂ EMERGENTĂ	24
1.1. Abordări conceptuale și empirice în studiul tinereții prelungite	24
1.2. Sarcinile dezvoltării adultului tânăr	31
1.3. Factori de influență ai funcționării optime la adulții emergenți	57
1.4. Concluzii la Capitolul 1	63
2. CERCETAREA EXPERIMENTALĂ A DEZVOLTĂRII OPTIME LA ADULȚII EMERGENȚI	65
2.1. Design-ul cercetării experimentale constatative	65
2.2. Rezultatele cercetării experimentale	80
2.3. Concluzii la capitolul 2	109
3. OPTIMIZAREA COMPORTAMENTULUI LA VÂRSTA ADULTĂ EMERGENTĂ	111
3.1. Prezentarea generală a programului formativ	111
3.2. Proiectarea, elaborarea, implementarea și validarea programului formativ	112
3.3. Prezentarea și interpretarea rezultatelor optimizării comportamentale	125
3.4. Concluzii la capitolul 3	165
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	167
BIBLIOGRAFIE	170
ANEXE	188
Anexa 1. Instrumente de investigare	188
Anexa 2. Rezultate statistice obținute în urma experimentului constatativ	209
Anexa 3. Rezultatele statistice obținute în urma experimentului formativ	221
Anexa 4. Programul de intervenție	259
Anexa 5. Validare instrumente	306
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII	315
CV-UL AUTORULUI	316

ADNOTARE

Violeta Lungu. Optimizarea comportamentului prin ameliorarea schemelor mentale disfuncționale la vârstă adultă emergentă.

Teză de doctor în Psihologie. Chișinău, 2024.

Structura tezei este compusă din următoarele: adnotări în trei limbi (română, engleză și rusă), lista abrevierilor, lista tabelor, lista figurilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 299 de titluri, 5 anexe, 158 de pagini de text de bază, 44 de figuri și 37 de tabele. Rezultatele obținute în urma cercetării au fost publicate în 21 de lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: adult emergent, tineri NEET, maturitate emergentă, scheme mentale dezadaptative, dezvoltare optimă și optimizare comportamentală.

Domeniu de studiu: psihologia adultului emergent.

Scopul cercetării a fost de a investiga și înțelege dezvoltarea optimă a adultului emergent și de a dezvolta un program de intervenție psihologică holistică care să îmbunătățească nivelul dimensiunilor și indicatorilor facilitatori ai maturizării și să reducă manifestarea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative, în vederea optimizării comportamentului pentru îndeplinirea sarcinilor specifice acestei etape de dezvoltare.

Obiectivele cercetării au constat în: 1) analiza, studierea și explicarea modelelor teoretice privind dezvoltarea adultului emergent; 2) studierea comparativă a tinerilor emergenți activi și NEET; 3) elaborarea unei metodologii de realizare a unui profil psihologic al adultului emergent activ/NEET; 4) estimarea nivelului de dezvoltare a dimensiunilor și indicatorilor cognitivi ai maturității emergente; 5) identificarea nivelului de manifestare a schemelor cognitive și emoționale dezadaptative; 6) evaluarea factorilor facilitatori pentru un comportament optim; 7) proiectarea, elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihologică holistică având ca obiectiv optimizarea comportamentală; 8) formularea recomandărilor psihologice cu caracter practic de optimizare comportamentală și depășirea condiției de NEET.

Rezultatele obținute în cadrul cercetării contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante prin elaborarea unui model de profil al adultului emergent, care să servească la proiectarea și elaborarea intervențiilor de optimizare comportamentală pentru depășirea condiției de NEET.

Noutatea și originalitatea științifică. Această cercetare aduce contribuții semnificative prin abordarea inovatoare a tinerilor activi și NEET din prisma dezvoltării, integrând perspectiva contextuală și modelul constructivist-developmental; dezvoltă un profil al tinerilor NEET și aplică un program de intervenție psihologică holistică pentru optimizarea comportamentului adulților emergenți cu statut NEET.

Semnificația teoretică constă în analiza și integrarea cercetărilor din domeniul maturității emergente cu cele din psihologia evoluționistă, aducând noi perspective și înțelegere în acest domeniu.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea unui model de profil al tânărului NEET, validat experimental, precum și a unui program de intervenție pentru optimizarea comportamentală. Acestea pot fi utilizate în evaluarea și sprijinirea adulților emergenți în diverse contexte organizaționale și adaptat la particularitățile tinerilor din România.

Implementarea rezultatelor științifice se realizează prin utilizarea materialelor rezultate în procesul de formare continuă și complementară a consilierilor în cadrul Asociației Pro Psihologia Pentru Educație, Dezvoltare și Formare Continuă. De asemenea, aceste materiale sunt folosite pentru pregătirea studenților și masteranzilor de la Universitatea Hyperion din București, Universitatea Valahia din Târgoviște și Academia de Studii Economice din București. Programul de intervenție dezvoltat în cadrul cercetării este aplicat de către consilieri, psihologi și traineri în centrele și cabinetele de evaluare, consiliere și psihoterapie, în vederea dezvoltării personale a tinerilor emergenți.

ANNOTATION

Violeta Lungu. Optimizing behaviour by ameliorating dysfunctional mental schemas in emerging adulthood.

Doctoral thesis in Psychology. Chisinau, 2024.

The structure of the thesis consists of the following: annotations in three languages (Romanian, English and Russian), a list of abbreviations, a list of tables, a list of figures, an introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, a bibliography of 299 titles, 5 appendices, 158 pages of main text, 44 figures, and 37 tables. The research results have been published in 21 scientific papers.

Keywords: emerging adult, NEET youth, emerging maturity, maladaptive mental schemas, optimal development, and behavioural optimization.

Field of study: the psychology of the emerging adult.

The research aimed to investigate and understand the optimal development of the emerging adult and to develop a holistic psychological intervention program that improves the level of dimensions and facilitators of maturity and reduces the manifestation of maladaptive cognitive and emotional schemas, to optimize behaviour in fulfilling the specific tasks of this developmental stage.

The research objectives consisted of 1) analysing, studying, and explaining theoretical models of emerging adult development; 2) a comparative study of active emerging youth and NEET youth; 3) the development of a methodology for creating a psychological profile of active/NEET emerging adults; 4) estimation of the level of development of cognitive dimensions and indicators of emerging maturity; 5) identification of the level of manifestation of maladaptive cognitive and emotional schemas; 6) evaluation of facilitators for optimal behaviour; 7) design, development, and implementation of a holistic psychological intervention program aimed at behavioural optimization; 8) formulation of practical psychological recommendations for behavioural optimization and overcoming the NEET condition.

The results obtained in the research contribute to solving an important scientific problem by developing a profile model of the emerging adult, which serves to design and develop behavioural optimization interventions to overcome the NEET condition.

The scientific novelty and originality of this research bring significant contributions through an innovative approach to active and NEET youth from a developmental perspective, integrating contextual perspective and constructivist-developmental model, developing a profile of NEET youth, and implementing a holistic psychological intervention program for optimizing the behaviour of emerging adults with NEET status.

The theoretical significance lies in the analysis and integration of research in emerging maturity with evolutionary psychology, bringing new perspectives and understanding to this field.

The practical value of the work lies in developing a validated experimental model of the NEET youth profile and an intervention program for behavioural optimization. These can be used in the evaluation and support of emerging adults in various organizational contexts and tailored to the specificities of youth in Romania.

The implementation of the scientific results. The use of materials resulting from the continuous and complementary training process of counsellors within the Association for Psychology in Education, Development, and Continuous Training. Additionally, these materials are used for training students and master's students at Hyperion University of Bucharest, Valahia University of Târgoviște, and the Bucharest University of Economic Studies. The intervention program developed in the research is applied by counsellors, psychologists, and trainers in evaluation centres and therapy offices, aiming at the personal development of emerging youth.

АННОТАЦИЯ

Виолета Лунгу. Оптимизация поведения путём улучшения дисфункциональных психических схем в период ранней зрелости. Докторская диссертация по психологии. Кишинев, 2024 г.

Структура диссертации: Диссертация состоит из: аннотаций, списка сокращений, списка таблиц, списка фигур, введения, трёх глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии из 299 наименований, 5 приложений, 158 страниц основного текста, 44 рисунков и 37 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 21 научных работах.

Ключевые слова: развивающийся взрослый, молодые взрослые NEET, формирующаяся зрелость, дезадаптивные психические схемы, оптимальное развитие и оптимизация поведения.

Область исследования: Психология ранней зрелости.

Цель исследования: заключалась в том, чтобы исследовать и понять оптимальное развитие молодого взрослого человека и разработка целостной программы психологического вмешательства, которая бы улучшила уровень показателей и элементов облегчающих взросление, а также уменьшила бы проявление дезадаптивных когнитивных и эмоциональных схем, с тем чтобы оптимизировать поведение направленное на выполнение специфических задач для данного этапа развития.

Задачи исследования: 1) анализ, изучение и объяснение теоретических моделей развития молодого взрослого; 2) сравнительное исследование активной развивающейся молодёжи и с NEET; 3) разработка методологии разработки психологического профиля активного молодого взрослого и с NEET; 4) оценка уровня развития когнитивных аспектов и показателей формирующейся зрелости; 5) выявление уровня проявления дезадаптивных когнитивных и эмоциональных схем; 6) оценка факторов, способствующих развитию оптимального поведения; 7) проектирование, разработка и реализация целостной программы психологического вмешательства с целью оптимизации поведения; 8) формулирование практических психологических рекомендаций по оптимизации поведения и преодолению NEET - состояния.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, состоят в разработке модели психологического профиля молодого взрослого, который способствовал проектированию и разработке интервенций нацеленных на оптимизацию поведения с целью преодоления NEET.

Научная новизна и оригинальность. Это исследование вносит значительный вклад посредством: новаторского подхода к изучению активной и NEET молодёжи с точки зрения развития, интегрируя контекстуальную перспективу и конструктивистско-развивающую модель; разработкой профиля NEET молодёжи и применением целостной программы психологического вмешательства с целью оптимизации поведения молодых взрослых с NEET-статусом.

Теоретическая значимость заключается в анализе и интеграции исследований в области ранней зрелости с исследованиями в области эволюционной психологии, привнося новые перспективы и понимание в эту область.

Практическая значимость работы заключается в разработке модели профиля молодёжи с NEET, экспериментально подтверждённым и программы психологического вмешательства по оптимизации поведения. Их можно использовать для оценки и поддержки молодых людей в различных организационных контекстах и адаптирован к особенностям молодых людей в Румынии.

Внедрение научных результатов осуществляется путём использования полученных материалов в процессе непрерывного и дополнительного обучения консультантов Ассоциации Про Психология для Образования, Развития и Непрерывного обучения. Также эти материалы используются для обучения студентов и магистрантов Университета Хиперион в Бухаресте, Университета Валахия в Тырговиште и Академии экономических знаний в Бухаресте. Программа вмешательства, разработанная в рамках исследования, применяется консультантами, психологами и тренерами в центрах и кабинетах оценки, консультирования и психотерапии с целью личностного развития молодых людей.

LISTA ABREVIERILOR

- AAQ II – Chestionarul Acceptării și Implicării
- ALHB – Arizona Life History Battery
- BIVA – Bateria Istoriei de Viață Arizona
- CAP – Chestionarul de Autonomie Personală
- CD-RISC (eng.) – Connor-Davidson Resilience Scale (Chestionarul de Reziliență Connor-Davidson)
- DSM – Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale
- GC – Grup de control
- GE – Grup experimental
- GPF – Gândire postformală
- ICD-10 – Clasificarea tulburărilor mintale și de comportament
- IDEA (eng.) – Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood
- IDME – Inventarul dimensiunilor maturității emergente
- IPIP (eng.) – International Personality Item Pool
- LESS (eng.) – Scala Leahy de evaluare a schemelor emoționale
- ME – maturitate emergentă
- NEET(eng.) – Not in Education, Employment, or Training (Nu în educație, angajare sau formare)
- OVP (eng.) – Organismic valuing process
- PFTQ (eng.) – Postformal Thought Questionnaire (Chestionarul de gândire postformală)
- PWS (eng.) – Personal Wellbeing Score (eng. Scala bunăstării psihologice)
- SD (eng.) – Standard deviation (abatere standard)
- YSQ-S3 (eng.) – Chestionarul schemelor cognitive Young (Young Schema Questionnaire – Short Form 3)
- ZPD – Zona de proximitate dezvoltare

LISTA TABELELOR

- Tabelul 1.1. Caracteristici cheie pentru tinerii de 15-29 ani din România comparativ cu UE (2014)
- Tabelul 2.1. Frecvențe de status ocupațional pentru tineri Activi
- Tabelul 2.2. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru Inventarul Dimensiunilor Maturității Emergente (IDME): medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.3. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru indicatorii BIVA: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.4. Diferențe între tinerii activi și NEET pentru schemele timpurii dezadaptative: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.5. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru domeniile schemelor Leahy: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.6. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru Autonomia personală: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.7. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Factorii de personalitate: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.8. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru Gândirea postformală: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.9. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Reziliență: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.10. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Inflexibilitate: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.11. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Stare de bine: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U
- Tabelul 2.12. Corelații Kendall (ρ) între schemele Young, schemele LESS, IDME și BIVA
- Tabelul 2.13. Corelații Kendall (ρ) între schemele Young, LESS și trăsăturile de personalitate
- Tabelul 2.14. Corelații Kendall (ρ) între schemele Young, LESS și factorii optimizării comportamentale
- Tabelul 2.15. Corelații Kendall (ρ) între indicatorii maturității emergente și facilitatorii optimizării
- Tabelul 3.1. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Dimensiunile maturității emergente (IDME), GE
- Tabelul 3.2. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru indicatorii comportamentali (BIVA-k), GE
- Tabelul 3.3. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Domeniile schemelor dezadaptative timpurii (YSQ), GE

Tabelul 3.4. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Schemele emoționale Leahy (LESS), GE

Tabelul 3.5. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru EXTRAVERSIE, GE

Tabelul 3.6. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru STABILITATE EMOȚIONALĂ, GE

Tabelul 3.7. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru AGREABILITATE, GE

Tabelul 3.8. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru CONȘTIINCIOZITATE, GE

Tabelul 3.9. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru DESCHIDERE, GE

Tabelul 3.10. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Reziliență, GE

Tabelul 3.11. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Gândire postformală, GE

Tabelul 3.12. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Autonomie, GE

Tabelul 3.13. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Stare de bine, GE

Tabelul 3.14. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru IDME, CG

Tabelul 3.15. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru BIVA, GC

Tabelul 3.16. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Domeniile YSQ, GC

Tabelul 3.17. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Personalitate - IPIP, GC

Tabelul 3.18. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru CD-RISC, GC

Tabelul 3.19. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Gândire postformală, GC

Tabelul 3.20. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Autonomie, GC

Tabelul 3.21. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru PWS, GC

LISTA FIGURILOR

- Figura 1.1. Schema conceptuală a cercetării
- Figura 2.1. Frecvențe pentru categoriile de tineri Activi
- Figura 2.2. Frecvența auto-motivațiilor pentru statusul de NEET
- Figura 2.3. Comparații între tinerii Activi și tinerii NEET pentru dimensiunilor IDME
- Figura 2.4. Comparații între tinerii Activi și tinerii NEET pentru indicatorii BIVA
- Figura 2.5. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru domeniile Schemelor cognitive Young
- Figura 2.6. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Schemele emoționale Leahy
- Figura 2.7. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Autonomia personală
- Figura 2.8. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Factorii de personalitate
- Figura 2.9. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Gândirea postformală
- Figura 2.10. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Reziliență
- Figura 2.11. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Stare de bine
- Figura 3.1. Comparații pentru IDME, GE test și retest
- Figura 3.2. Comparații test și retest pentru BIVA, GE
- Figura 3.3. Comparații test-retest pentru Domeniile Schemelor Young, GE
- Figura 3.4. Comparații test-retest pentru Schemele emoționale Leahy, GE
- Figura 3.5. Comparații test-retest pentru EXTRAVERSIE, GE
- Figura 3.6. Comparații test-retest pentru STABILITATE EMOȚIONALĂ, GE
- Figura 3.7. Comparații test-retest pentru AGREABILITATE, GE
- Figura 3.8. Comparații test-retest pentru CONȘTIINCIOZITATE, GE
- Figura 3.9. Comparații test-retest pentru DESCHIDERE, GE
- Figura 3.10. Comparații test-retest pentru Reziliență, GE
- Figura 3.11. Comparații test-retest pentru Gândire postformală, GE
- Figura 3.12. Comparații test-retest pentru Inflexibilitate, GE
- Figura 3.13. Comparații test-retest pentru Autonomie, GE
- Figura 3.14. Comparații test-retest pentru Stare de bine, GE
- Figura 3.15. Comparații test-retest pentru IDME, CG
- Figura 3.16. Comparații test și retest pentru BIVA, GC
- Figura 3.17. Comparații test-retest pentru Domenii YSQ, GC
- Figura 3.18. Comparații test-retest pentru Personalitate - IPIP, GC
- Figura 3.19. Comparații test-retest pentru Reziliență, GC
- Figura 3.20. Comparații test-retest pentru Gândire postformală, GC

- Figura 3.21. Comparații test-retest pentru Flexibilitate, GC
- Figura 3.22. Comparații test-retest pentru Autonomie, GC
- Figura 3.23. Comparații test-retest pentru PWS, GC
- Figura 3.24. Compararea rezultatelor retest pentru IDME, GE și GC
- Figura 3.25. Compararea rezultatelor retest pentru BIVA, GE și GC
- Figura 3.26. Compararea rezultatelor retest pentru YSQ-S3 pentru GE și GC
- Figura 3.27. Compararea rezultatelor retest pentru LESS, GE și GC
- Figura 3.28. Compararea rezultatelor retest pentru IPIP, GE și GC
- Figura 3.29. Compararea rezultatelor retest pentru CD-RISC, GE și GC
- Figura 3.30. Compararea rezultatelor retest pentru PTQ, GE și GC
- Figura 3.31. Compararea rezultatelor retest pentru AAQ II, GE și GC
- Figura 3.32. Compararea rezultatelor retest pentru Autonomie, GE și GC
- Figura 3.33. Compararea rezultatelor retest pentru PWS, GE și GC

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate. În societatea contemporană, studiul adulților emergenți este relevant și necesar, dată fiind complexitatea și provocările specifice cu care se confruntă această grupă de tineri în dezvoltare. Există mai multe motive care susțin importanța cercetării în acest domeniu, cum ar fi tranziția prelungită către viața adultă, impactul social și economic, problematica identității și dezvoltării personale, precum și schimbările socio-culturale generate de această categorie demografică [19].

Adulții emergenți reprezintă o resursă semnificativă pentru societate, cu un impact considerabil în piața muncii și în dinamica socială prin potențiala lor implicare civică. Prin urmare, este crucial să le furnizăm sprijin și resurse pentru a-și exprima și valorifica potențialul și pentru a contribui la dezvoltarea societății în ansamblu. Tranziția către viața adultă este o perioadă complexă și provocatoare, caracterizată de schimbări semnificative și presiuni sociale și personale. Mulți adulți emergenți se confruntă cu provocarea de a identifica un traseu adecvat pentru viața lor și de a face față unei perioade prelungite de tinerețe, care poate deveni o alternativă la vârsta adultă. Această etapă a vieții poate fi caracterizată de incertitudine, explorare și luare de decizii importante care le pot influența pe termen lung parcursul existențial.

Pentru a naviga cu succes prin această perioadă, adulții emergenți pot beneficia de o abordare holistică care integrează diferitele aspecte ale vieții lor. Aceasta implică explorarea și înțelegerea profundă a propriilor valori, interese și aptitudini, precum și a aspirațiilor și obiectivelor lor personale și profesionale. De asemenea, este important să se acorde atenție dezvoltării emoționale și identitare, precum și gestionării adecvate a aspectelor cognitive și sociale.

Un fenomen în creștere în cadrul acestei categorii este reprezentat de tinerii NEET (tineri care nu lucrează, nu studiază și nu urmează cursuri de formare profesională). Este important să remarcăm că intervențiile pentru această categorie se concentrează în principal pe măsuri de sprijin economic și social, neglijând adesea sprijinul psihologic. În realitate, motivările condiției de NEET depășesc sfera economico-socială asupra căreia guvernele și instituțiile internaționale se concentrează în politicile lor. De multe ori, există și o cauzalitate psihologică, generată conform modelului cognitiv, de existența unor scheme mentale dezadaptative.

Cercetarea în acest domeniu pleacă de la premisa că tranziția poate fi sprijinită și potențată prin facilitarea unui proces de dezvoltare optimă, în care adultul emergent își atinge potențialul maxim de creștere și evoluție în toate aspectele vieții sale - emoțional, cognitiv, social și spiritual.

Prin cercetarea și înțelegerea proceselor și aspectelor specifice legate de această etapă de viață, se pot dezvolta intervenții și politici adecvate pentru a sprijini dezvoltarea și succesul adulților emergenți în societatea contemporană.

Descrierea situației din domeniu și identificarea problemei de cercetare. În domeniul adultului emergent, există o serie de probleme și lacune în cercetare care necesită atenție și abordare. Chiar dacă recunoaștem importanța problematicii adultului emergent în contextul schimbărilor socio-economice, extinderii perioadei de tinerețe, importanței dezvoltării personale și profesionale continue și impactului tehnologiei și globalizării, este evident că mai sunt încă multe de explorat și de înțeles în această zonă.

Categoria adultului în curs de dezvoltare a constituit centrul preocupărilor pentru o serie de autori precum L.S. Vîgotski [273; 274], E. Erikson [75; 255], L.S. U. Bronfenbrenner [45], J. Marcia [167], D. Papalia, S. Olds și R. Feldman [200], R. Gross [95], P.B. Baltes [26], până la conceptualizarea adultului emergent de către J. Arnett [1-15; 42; 110], J. L. Tanner și cercetările din România ale lui L. Raiu [213], A. Curaj [59] și O. Negru [184], V. Lungu [148; 149; 151], în Republica Moldova lucrările lui I. Racu [209], E. Losîi [143], I. Negură [185], Iu. Racu [207], precum și lucrările critice ale lui J.E. Côté [58] sau L.J. Nelson [190], care contestă caracterul distinct al acestei categorii de dezvoltare. Maturitatea emergentă a fost abordată și din punctul de vedere al unui domeniu de cercetare mai nou în psihologie, cel evoluționist, de către autori precum M. Del Giudice și colab. [61], Figueredo și colab. [48; 79], Z. Hochberg și M. Konner [103].

Un aspect critic este reprezentat de nevoia de intervenții preventive și de optimizare comportamentală pentru adulții emergenți. Cercetările existente, precum cele ale lui T. Kasser și R. Ryan [114], K. Sheldon [240] și C. Wrzus [279; 280] au evidențiat preocupările legate de adaptare a intervențiilor psihologice existente pentru a se potrivi mai bine nevoilor adulților emergenți și de identificare a strategiilor alternative de care să beneficieze un număr cât mai mare dintre aceștia. Este, de asemenea, important să determinăm momentul optim pentru implementarea intervențiilor preventive, să adaptăm teoriile și abordările actuale ale prevenirii și optimizării comportamentale pentru a se potrivi cu nevoile și particularitățile adulților emergenți.

Deși unii cercetători și practicieni au început să implementeze noi abordări pentru a răspunde mai bine nevoilor adulților emergenți, există încă lacune semnificative în literatura de specialitate și decalaje în cercetarea existentă în ceea ce privește adaptarea intervențiilor psihologice la nevoile specifice ale adulților emergenți, în special a celor din categoria NEET, în creștere și care afectează aproximativ unul din patru tineri din România și Republica Moldova [3; 287; 291]. Acești tineri nu frecventează o formă de educație și/sau nu sunt angajați, ceea ce poate duce la dificultăți în tranziția lor spre viața adultă independentă și împlinită.

Pentru a răspunde mai eficient nevoilor specifice ale adulților emergenți și pentru a facilita tranziția lor către o viață independentă și împlinită, este necesară o abordare mai amplă și mai concentrată în cercetarea și dezvoltarea intervențiilor psihologice. Este esențial ca aceste intervenții să fie holistice, adaptate în mod corespunzător și să ofere soluții eficiente pentru o dezvoltare optimă.

Prin urmare, ne concentrăm pe facilitarea optimizării comportamentale a adulților emergenți prin îmbunătățirea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative. În lucrările autorilor precum J. Young [283-286] și R.L. Leahy [135; 136], care se bazează pe teoriile cognitive comportamentale ale lui A. T. Beck și A. Ellis, există o preocupare semnificativă în înțelegerea și ameliorarea acestor scheme. Este crucial să identificăm și să dezvoltăm intervenții adecvate care să abordeze aceste scheme și să faciliteze dezvoltarea și succesul adulților emergenți în viața personală și profesională.

Prin dezvoltarea unor strategii eficiente și adaptate, putem sprijini adulții emergenți în procesul lor de tranziție și dezvoltare. Înțelegerea și abordarea schemelor dezadaptative cognitive și emoționale reprezintă o componentă esențială pentru a dezvolta intervenții eficiente și adaptate nevoilor acestor adulți. Prin această abordare, putem contribui la crearea unor strategii eficiente care să-i sprijine pe adulții emergenți în atingerea succesului în viața lor personală și profesională.

Scopul cercetării a fost de a investiga și înțelege dezvoltarea optimă a adultului emergent și de a dezvolta un program de intervenție psihologică holistică care să îmbunătățească nivelul dimensiunilor și indicatorilor facilitatori ai maturizării și să reducă manifestarea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative, în vederea optimizării comportamentului pentru îndeplinirea sarcinilor specifice acestei etape de dezvoltare. Am considerat că abordările holistice vizează procesele interconectate cognitive, emoționale, identitare, de dezvoltare a aptitudinilor și a valorilor, aliniată cu nevoile multidimensionale ale adulților emergenți și care pot optimiza procesul de maturizare și adaptare.

Obiectivul etapei teoretico-explicative, concretizate în redactarea *Capitolului 1* al lucrării, a fost analiza, studierea și explicarea modelelor teoretice privind dezvoltarea adultului emergent. De asemenea, prin analiza modelelor teoretice, am identificat lacune sau aspecte neexplorate în cercetările anterioare, ceea ce ne-a oferit o direcție clară pentru investigația dezvoltării optime a adultului emergent și pentru elaborarea programului de intervenție.

Cercetarea experimentală s-a desfășurat în două etape.

Etapa constatativă a avut ca scop cercetarea experimentală a dezvoltării optime la adultul emergent. Am divizat obiectivele cercetării constative în funcție de categoriile de dimensiuni psihologice pe care le-am identificat în scop metodologic: nivelul de dezvoltare al dimensiunilor

și indicatorilor cognitivi ai maturității emergente, nivelul de manifestare al schemelor cognitiv-emoționale și nivelul facilitatorilor optimizării comportamentale (factori de personalitate, reziliență, gândire postformală, flexibilitate psihologică și experiențială, autonomie personală și stare de bine psihologic). Obiectivele operaționale ale etapei constatative sunt:

O1. Evaluarea comparativă a dezvoltării tinerilor activi și NEET (dimensiuni și indicatori cognitivi emergenți, scheme disfuncționale și factori facilitatori). Această evaluare comparativă poate oferi o perspectivă mai clară asupra relației condiției NEET cu nivelul de dezvoltare emergentă.

O2. Investigarea relațiilor dintre dimensiunile și indicatorii vârstei adulte emergente, schemele cognitive și emoționale disfuncționale și factorii facilitatori ai comportamentului optim.

O3. Elaborarea unei metodologii de realizare a unui profil psihologic al adultului emergent activ/NEET. Considerăm acest demers foarte relevant pentru a crea o modalitate structurată și eficientă de evaluare a caracteristicilor psihologice ale acestor grupuri.

Etapa formativă a avut ca scop elaborarea, implementarea și evaluarea sistematică a eficienței unui program de intervenție psihologică holistică destinat adulților emergenți din categoria NEET. Obiectivele operaționale ale experimentului formativ sunt:

O1. Creșterea dimensiunilor și indicatorilor maturității emergente;

O2. Ameliorarea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative;

O3. Creșterea factorilor facilitatori ai optimizării comportamentale (factori de personalitate, reziliență, gândire critică postformală, flexibilitate psihologică, autonomie personală și stare de bine psihologic);

O4. Ameliorarea condiției de NEET (continuarea/reluarea proceselor de educație/instruire/formare sau implicarea în activități productive).

Ipoteza generală prezumă că există diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în ceea ce privește dezvoltarea lor în etapa emergentă, manifestarea schemelor mentale disfuncționale și factorii care facilitează un comportament optim. Aceste aspecte psihologice pot fi abordate și îmbunătățite prin intermediul unei intervenții holistice, care are potențialul de a preveni și ameliora condiția de NEET. Prin implicarea într-o abordare comprehensivă, putem oferi adulților emergenți resursele și suportul necesar pentru a-și dezvolta abilitățile și competențele, astfel încât să poată obține un loc de muncă sau să continue educația și formarea profesională.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice. Rezultatele obținute în acest studiu au avut un impact semnificativ în soluționarea problemei științifice importante în următoarele moduri:

1. *Elaborarea unui model de profil al tânărului emergent activ sau NEET.* Am reușit să identificăm și să dezvoltăm un model de profil care să ofere o înțelegere mai clară a nivelului de dezvoltare al dimensiunilor maturității emergente și a indicatorilor cognitivi ai strategiei de viață a tinerilor emergenți. De asemenea, am evaluat comparativ nivelul de manifestare a schemelor dezadaptative cognitive și emoționale, precum și nivelul de dezvoltare al factorilor care facilitează obținerea unui comportament optim. Aceste informații ne-au ajutat să înțelegem mai bine nevoile și particularitățile adulților emergenți și să dezvoltăm intervenții holistice adecvate pentru optimizarea comportamentului.

2. *Proiectarea, elaborarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică.* Pe baza rezultatelor obținute în cadrul studiului, am reușit să dezvoltăm un program de intervenție psihologică holistică, ce a vizat optimizarea comportamentală la adulții emergenți din categoria NEET. Prin intermediul acestui program, am oferit tinerilor NEET instrumente și strategii concrete pentru a-și îmbunătăți nivelul de dezvoltare în ceea ce privește maturitatea emergentă și pentru a-și optimiza comportamentul în diverse domenii ale vieții lor.

În ansamblu, rezultatele au avut un impact semnificativ în înțelegerea și abordarea problemelor legate de maturitatea emergentă și de tranziția către viața adultă. Prin elaborarea unui model de profil al tânărului emergent și prin implementarea unui program de intervenție psihologică, am reușit să oferim resurse și soluții practice pentru a sprijini dezvoltarea optimă și creșterea personală a tinerilor NEET, cu scopul de îmbunătățire a condiției și de depășire a statutului de NEET.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute. Cercetarea aduce contribuții semnificative și prezintă noutate și originalitate în abordarea tinerilor activi și NEET dintr-o perspectivă de dezvoltare. Iată câteva aspecte care evidențiază inovația și originalitatea cercetării:

Abordarea inovatoare a tinerilor activi și NEET. Cercetarea se diferențiază prin faptul că se concentrează pe analiza și compararea tinerilor emergenți activi și tinerilor NEET. Această abordare comparativă deschide noi perspective asupra diferențelor și similităților dintre aceste grupuri, oferind o înțelegere mai profundă a factorilor care influențează statutul și nevoile lor specifice.

Integrarea perspectivei contextuale și a modelului constructivist-developmental. Această integrare teoretică facilitează înțelegerea complexității dezvoltării adulte emergente și a interacțiunii dintre factorii individuali și contextuali în determinarea comportamentului și statutului NEET, ținând cont și de abordările teoretico-explicative care o contestă.

Dezvoltarea unui profil al tinerilor NEET. Cercetarea propune elaborarea unui model de profil psihologic al tinerilor NEET, evidențiind caracteristicile și trăsăturile specifice ale acestui grup bazat pe evaluarea nivelului de dezvoltare emergentă, manifestarea schemelor dezadaptative mentale și factorii ce pot facilita optimizarea comportamentală.

Aplicarea unui program de intervenție psihologică holistică. Cercetarea se remarcă prin implementarea unui program de intervenție psihologică holistică, care vizează optimizarea comportamentală a adulților emergenți cu status NEET prin abordarea integrată a metodelor și tehnicilor cognitiv-comportamentale, ale psihologiei pozitive și consilierii filosofice. Această abordare integrativă, care combină diferite tehnici și strategii, are potențialul de a aduce schimbări semnificative în viața și perspectivele de viitor ale tinerilor.

Semnificația teoretică a lucrării. Lucrarea are o semnificație teoretică semnificativă în domeniul maturității emergente. Prin revizuirea literaturii existente și sintetizarea cercetărilor anterioare, am adus în prim-plan cunoștințele actuale și cuprinzătoare despre acest subiect într-o manieră inovatoare. Am analizat și integrat cercetările din domeniul maturității emergente cu cele din psihologia evoluționistă, aducând noi perspective și înțelegere în acest domeniu.

Rezultatele obținute în cadrul acestei cercetări completează și îmbogățesc domeniile psihologiei dezvoltării și psihologiei educației, adăugând noi cunoștințe și perspective de înțelegere despre dezvoltarea și optimizarea comportamentală a adulților emergenți. Prin identificarea și examinarea schemelor mentale și a corelatelor psihologice care facilitează un comportament optim, am adus o contribuție semnificativă la înțelegerea factorilor care influențează dezvoltarea în această etapă crucială a vieții.

Rezultatele, explicațiile și concluziile formulate în lucrare sunt esențiale pentru conceptualizarea și actualizarea domeniului dedicat adultului emergent în disciplinele Psihologiei dezvoltării, Psihologiei vârstelor, Psihologiei educației, Sociologie, Antropologie, Managementul resurselor umane și Consiliere psihologică/vocațională.

Valoarea aplicativă a cercetării. Cercetarea a adus o valoare aplicativă semnificativă prin elaborarea unui model de profil al tânărului NEET, care a fost validat experimental și poate fi utilizat în evaluarea adulților emergenți dintr-o perspectivă de dezvoltare și constructivistă. Acest model de profil oferă o modalitate de evaluare a caracteristicilor și trăsăturilor specifice ale tinerilor NEET, permițând înțelegerea mai profundă a nevoilor și provocărilor lor. Utilizarea acestui model în contextul organizațional permite identificarea potențialului și a dificultăților individuale, facilitând dezvoltarea și implementarea intervențiilor personalizate și eficiente.

De asemenea, cercetarea a elaborat și implementat un program de intervenție pentru optimizarea comportamentală a tinerilor NEET. Acest program de intervenție, adaptat

specificităților tinerilor din România, oferă o abordare holistică și personalizată pentru a sprijini acești indivizi în depășirea condiției de NEET și în dezvoltarea abilităților și resurselor necesare pentru a-și îmbunătăți perspectivele de viitor.

Rezultatele obținute în cadrul cercetării completează informațiile existente, oferind o înțelegere mai detaliată a trăsăturilor și nevoilor specifice ale tinerilor NEET din România și R. Moldova. Aceasta permite adaptarea intervențiilor și serviciilor la contextul specific al acestor tineri, contribuind astfel la eficacitatea și relevanța intervențiilor în acest domeniu.

Prin urmare, valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea unui model de profil al tânărului NEET, validat experimental și a unui program de intervenție pentru optimizarea comportamentală, care pot fi utilizate în evaluarea și sprijinirea adulților emergenți în contexte organizaționale diverse și cu particularitățile tinerilor din România. Aceste aspecte contribuie la dezvoltarea și implementarea unor intervenții eficiente și personalizate în abordarea problemei NEET în rândul adulților emergenți.

Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării teoretico-experimentale au fost discutate și aprobate în cadrul ședințelor Școlii Doctorale de Psihologie, Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, în cadrul conferințelor științifice și în revistele științifice naționale și internaționale în perioada 2017-2020. Pe lângă activitatea din cadrul Școlii doctorale, am participat la conferințe naționale și internaționale (din București, Bălți, Cahul, Chișinău, Praga), am publicat articole în reviste de specialitate, am organizat workshop-uri și prezentări.

Suportul teoretic al cercetării a inclus următoarele:

1. Teorii explicative și delimitări conceptuale privind psihologia dezvoltării tinerilor, precum cele prezentate în lucrările APA [4], L.S. Vîgotski [274], E. Erikson [75; 255], L.S. U. Bronfenbrenner și G.W. Evans [45], I. Racu [209], E. Verza [272], E. Losfi [143], F. Golu [91], D. Papalia, S. Olds și R. Feldman [200], R. Gross [95], P.B. Baltes [26].
2. Teoretizări și cercetări privind particularitățile dezvoltării în etapa maturității emergente, bazate pe concepțiile lui J. Arnett [1-15; 42; 110], cercetările din România ale lui L. Raiu [213], A. Curaj [59] și O. Negru [184], precum și lucrările critice ale lui J.E. Côté [58] sau L.J. Nelson [189-191].
3. Concepții evoluționiste privind maturitatea emergentă, cum ar fi cele ale lui M. Del Giudice și colab. [61], Figueredo și colab. [48; 79], Z. Hochberg și M. Konner [103], precum și metaanalizele realizate de J.R. Schwab, M. Syed [236] și E. Charnov [54].

4. Teorii și aplicații privind schemele mentale dezadaptative, centrate pe abordările cognitive-comportamentale ale lui J. Young [283-286] și R.L. Leahy [135 și 136].
5. Concepții privind optimizarea comportamentală, precum cele ale lui T. Kasser și R. Ryan [114], K. Sheldon [240], într-o lume în continuă schimbare.

Intervenția psihologică s-a concentrat pe metode și tehnici cognitive-comportamentale individuale și de grup, ghidate de lucrările lui A.T. Beck și colaboratorii [34; 104], modelul rațional-emotiv și comportamental, REBT, dezvoltat de Albert Ellis [73], terapii ale schemelor propuse de J. Young [285] și R. Leahy [136], abordări terapeutice centrate pe soluții [62; 163], Modelul de flexibilitate psihologică conform ACT dezvoltat de S. Hayes [99], intervenții comportamentale dialectice dezvoltate de M.L. Linehan și A.L. Chapman [141, 53], precum și abordări inspirate și ghidate de consilierea filosofică [166], logoterapie [80, 81], principiile psihologiei pozitive și recomandările din lucrările lui R. Baumeister și colaboratorilor [1; 31; 32; 36; 241; 288], consilierile de tip holistic [289] și intervențiile care se concentrează în special pe dezvoltarea adulților emergenți [280 și 281].

Datele din cercetare privind adultul în dezvoltare și categoria NEET au fost analizate în contextul datelor furnizate de organizațiile din Uniunea Europeană [76], România [228], Republica Moldova [38; 291] și alte instituții internaționale [193]. Această corelare a permis identificarea și înțelegerea mai profundă a fenomenului, oferind o perspectivă amplă asupra situației și tendințelor din diferite regiuni și contexte socio-economice. Prin examinarea datelor provenite din aceste surse, cercetarea a putut contribui la identificarea problemelor și a nevoilor specifice ale adulților în dezvoltare și ale categoriei NEET, precum și la formularea recomandărilor și intervențiilor adecvate pentru a sprijini și a facilita integrarea acestor indivizi în societatea și piața muncii.

Metodologia cercetării științifice este determinată de scopul, obiectivele și ipotezele de cercetare și implică o combinație de metode teoretice, empirice și statistice. Am utilizat metode teoretice, cum ar fi analiza și sinteza literaturii de psihologie, precum și metoda ipotetico-deductivă pentru a interpreta și explica rezultatele obținute în cercetare.

Pentru a obține date empirice, am folosit o serie de instrumente și tehnici specifice. Printre acestea se numără:

Chestionarul. Am utilizat diverse chestionare pentru a măsura diferite dimensiuni și variabile relevante pentru cercetarea noastră. Acestea includ Inventarul dimensiunilor maturității emergente [216], Bateria istoriei de viață Arizona K-42 [79], Chestionarul schemelor cognitive Young (YSQ-S3) [283], Scala Schemelor emoționale Leahy [135] Inventarul de personalitate Big Five Goldberg IPIP [89], Chestionarul de evaluare a Autonomiei Personale [2], Chestionarul

Acceptării și Implicării - AAQ-II [99], Chestionarul gândirii postformale – PTQ [250], Scala de reziliență Connor-Davidson - CD-RISC [56] și Scala de bunăstare psihologică – PWS [227]. În scopul identificării statusului adultului emergent (Activ sau NEET) am elaborat un chestionar propriu, *Chestionarul pentru Identificarea Statutului NEET (Anexa 1.0)*.

Experimente. Am efectuat experimente de constatare și de control pentru a investiga dimensiunile și indicatorii maturității emergente, scalele cognitiv-emoționale și factorii de optimizare comportamentală.

Intervenții psihologice. Am proiectat, elaborat și implementat intervenții psihologice adaptate pentru a sprijini dezvoltarea și optimizarea comportamentală a adulților emergenți.

În plus, am utilizat și metode statistice descriptive și inferențiale pentru a analiza și interpreta datele.

Prin utilizarea acestor metode și instrumente, ne-am asigurat că cercetarea noastră a fost riguroasă și obiectivă, furnizând date și rezultate solide pentru a răspunde la întrebările cercetării și a susține concluziile acesteia.

Sumarul compartimentelor tezei. Teza este constituită din: adnotări (în limbile română engleză și rusă), lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografia din 299 de surse bibliografice, 5 anexe, 158 pagini de text de bază. Lucrarea cuprinde 44 de figuri și 37 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 21 articole științifice.

Introducerea cercetării începe prin argumentarea actualității temei în contextul fenomenului studiat. Subliniem importanța acestei teme de cercetare și descriem situația din domeniul în care se desfășoară cercetarea. Prezentăm clar scopul, obiectivele derivate și ipotezele cercetării noastre, evidențiind rezultatele obținute și modul în care acestea contribuie la soluționarea unei probleme științifice semnificative.

În plus, în introducere, conceptualizăm și evidențiem noutatea științifică a rezultatelor. Arătăm cum descoperirile noastre aduc o contribuție originală și inovatoare în domeniul de cercetare și demonstrăm importanța teoretică a lucrării, arătând cum aceasta completează și dezvoltă cunoștințele existente. De asemenea, subliniem valoarea aplicativă a cercetării. Arătăm cum ideile și descoperirile noastre pot fi utilizate în practică, având un impact semnificativ asupra procesului de formare și dezvoltare a adulților emergenți. Subliniem cum rezultatele noastre pot fi utilizate de către profesioniștii din domeniul psihologic, precum și de către companii și organizații, pentru a sprijini optimizarea comportamentală și integrarea adulților emergenți în societate.

Capitolul 1 este dedicat unei analize aprofundate a literaturii de specialitate referitoare la adultul emergent, sarcinile dezvoltării specifice acestei etape de viață și tinerii NEET (*Not in Education, Employment, or Training*). Această revizuire a literaturii are scopul de a oferi o

înțelegere cuprinzătoare a contextului și a factorilor de dezvoltare relevanți pentru cercetarea întreprinsă.

În primul rând, se explorează conceptul de adult emergent, care se referă la perioada de tranziție între adolescență și maturitatea deplină, cuprinzând de obicei vârsta de la 18 la 29 de ani. Sunt discutate caracteristicile distinctive ale acestei etape de viață, precum explorarea identității, instabilitatea, concentrarea pe sine, sentimentul de *a fi între etape* și posibilitățile multiple.

În continuare, sunt analizate sarcinile dezvoltării specifice maturității emergente, cum ar fi dezvoltarea identității, stabilirea relațiilor intime, asumarea responsabilităților și luarea deciziilor privind educația și cariera. Aceste sarcini sunt discutate în contextul schimbărilor sociale și economice actuale, care au dus la prelungirea perioadei de maturizare și la apariția unor noi provocări pentru adulții emergenți.

O atenție deosebită este acordată tinerilor NEET, care reprezintă o categorie vulnerabilă de adulți emergenți ce nu sunt implicați în educație, formare sau activitate profesională. Sunt explorate cauzele și consecințele acestui fenomen, precum și strategiile de intervenție și politicile publice menite să sprijine integrarea socială și profesională a acestor tineri.

De asemenea, capitolul conceptualizează și analizează noțiunile de dezvoltare optimă și optimizare comportamentală în contextul maturității emergente. Dezvoltarea optimă se referă la atingerea potențialului maxim al individului în diferite domenii ale vieții, în timp ce optimizarea comportamentală vizează adoptarea unor strategii și comportamente care să favorizeze o dezvoltare sănătoasă și o adaptare eficientă la cerințele mediului.

Prin această revizuire a literaturii s-a creat o fundație solidă pentru înțelegerea contextului și a factorilor relevanți pentru cercetarea întreprinsă, oferind totodată o perspectivă actualizată asupra provocărilor și oportunităților specifice adulților emergenți în societatea contemporană.

Capitolul 2. În acest capitol prezentăm rezultatele cercetării experimentale privind dimensiunile și indicatorii comportamentali ai maturității emergente, schemele mentale disfuncționale și factorii facilitatori ai unui comportament optim. Pentru mai multă coerență metodologică, am împărțit variabilele cercetate în trei categorii, după cum urmează: Dimensiuni și indicatori ai maturității emergente, Scheme disfuncționale și Dimensiuni ale optimizării comportamentale. Prin intermediul rezultatelor obținute, am adus clarificări asupra modului în care aceste constructe psihologice influențează comportamentul și dezvoltarea adulților emergenți, cu implicații semnificative în contextul NEET. Identificarea schemelor mentale disfuncționale și a factorilor care facilitează un comportament optim oferă o perspectivă clară asupra nevoilor și provocărilor cu care se confruntă acești adulți emergenți și oferă posibilitatea de a dezvolta intervenții eficiente. Identificarea nivelurilor de manifestare pentru aceste constructe ne-a permis

elaborarea unei metodologii de realizare a unui profil psihologic al adultului emergent activ/NEET.

Capitolul 3 prezintă rezultatele cercetării formative, care a avut ca scop optimizarea comportamentului la tinerii NEET prin dezvoltarea dimensiunilor maturității emergente, ameliorarea schemelor mentale disfuncționale și creșterea factorilor care facilitează optimizarea comportamentală, concretizați în depășirea condiției de NEET. Această abordare holistică a implicat utilizarea metodelor și tehnicilor specifice terapiei cognitiv-comportamentale și psihologiei pozitive, coroborate cu elemente de consiliere filosofică, pentru a demonstra modul în care putem influența pozitiv dezvoltarea adulților emergenți și putem sprijini atingerea unui optim comportamental.

În primul rând, cercetarea a vizat dezvoltarea dimensiunilor maturității emergente, cum ar fi explorarea identității, stabilitatea emoțională, autonomia și asumarea responsabilităților. Prin intermediul intervențiilor specifice s-a urmărit consolidarea acestor dimensiuni, astfel încât tinerii NEET să poată face față cu succes provocărilor și cerințelor asociate tranziției spre vârsta adultă. Rezultatele obținute au evidențiat impactul pozitiv al acestor intervenții asupra dezvoltării personale și sociale a participanților.

Un alt aspect important abordat în acest capitol este ameliorarea schemelor mentale disfuncționale. Prin utilizarea tehnicilor cognitiv-comportamentale s-a urmărit identificarea și restructurarea cognițiilor și credințelor dezadaptative care pot influența negativ comportamentul și starea emoțională a tinerilor NEET. Rezultatele au demonstrat eficiența acestor intervenții în reducerea schemelor disfuncționale și în promovarea unor modele de gândire mai adaptative și funcționale.

De asemenea, cercetarea a vizat creșterea factorilor care facilitează optimizarea comportamentală. Prin intermediul tehnicilor specifice psihologiei pozitive și consilierii filosofice s-a urmărit dezvoltarea resurselor psihologice care pot contribui la o mai bună adaptare și la atingerea unui optim comportamental.

Prin abordarea holistică utilizată în această cercetare formativă, care a combinat metode și tehnici din diferite orientări psihologice și filosofice, s-a demonstrat modul în care putem influența pozitiv maturitatea emergentă și putem sprijini dezvoltarea optimă. Rezultatele obținute vor avea implicații practice importante, oferind orientări și strategii eficiente pentru intervenții psihologice și programe de sprijin destinate tinerilor NEET, în vederea facilitării tranziției lor de succes spre vârsta adultă și a integrării sociale și profesionale.

Secțiunea de **Concluzii generale și recomandări** reprezintă o sinteză a principalelor idei și rezultate obținute în cadrul cercetării, oferind totodată orientări practice pentru implementarea

ulterioară a acestora. Această secțiune reunește abordările teoretice, de dezvoltare contextuală și evoluționistă, propunând o perspectivă integrată, fundamentată pe rezultatele empirice obținute.

În primul rând, sunt prezentate rezultatele finale ale experimentelor de constatare, formare și control, evidențiind impactul intervențiilor aplicate asupra dezvoltării optime a adulților emergenți în perioada de tranziție către vârsta adultă. Aceste rezultate oferă o imagine de ansamblu asupra eficienței strategiilor și tehnicilor utilizate în cercetare, precum și asupra progreselor înregistrate de participanți în ceea ce privește maturitatea emergentă, schemele mentale și optimizarea comportamentală.

În continuare, secțiunea include recomandări concrete pentru implementarea practică a rezultatelor cercetării. Aceste recomandări sunt adresate atât profesioniștilor din domeniul psihologic, cât și companiilor și organizațiilor care lucrează cu adulți emergenți. Sunt propuse strategii și intervenții specifice, bazate pe descoperirile cercetării, menite să sprijine dezvoltarea și optimizarea comportamentală a acestei categorii de adulți. Recomandările vizează aspecte precum consilierea psihologică, programele de mentorat, oportunitățile de învățare și dezvoltare personală, precum și politicile organizaționale care pot facilita tranziția și integrarea adulților emergenți în mediul profesional.

De asemenea, secțiunea explorează direcțiile viitoare de cercetare și propune o înțelegere mai profundă a factorilor de sprijin și a intervențiilor care pot influența dezvoltarea adulților emergenți. La nivel societal, se propune analiza mai profundă a impactului politicilor și programelor guvernamentale adresate adulților emergenți, cu accent pe domeniile educației, sănătății mentale și protecției sociale. Vor fi discutate și schimbările sociale și culturale care modelează alegerile și traiectoriile de viață ale adulților emergenți, evidențiind necesitatea unei abordări contextuale în înțelegerea și sprijinirea acestei categorii.

La nivel comunitar, este subliniat rolul instituțiilor sociale, al relațiilor interpersonale, al sprijinului familial și al mentoratului în dezvoltarea adulților emergenți. Aceste aspecte sunt analizate din perspectiva influenței lor asupra procesului de maturizare și a dobândirii autonomiei și responsabilității.

Nu în ultimul rând, la nivel individual, se propune explorarea în studii longitudinale a factorilor precum personalitatea, competențele și valorile care influențează alegerile și traiectoriile de viață ale adulților emergenți. Înțelegerea acestor factori va permite dezvoltarea unor intervenții personalizate și adaptate nevoilor individuale ale acestei categorii de adulți.

Prin abordarea acestor aspecte la nivel societal, comunitar și individual, secțiunea de Concluzii generale și recomandări oferă o perspectivă cuprinzătoare asupra modului în care putem sprijini dezvoltarea sănătoasă și realizarea potențialului adulților emergenți. Recomandările și

direcțiile viitoare de cercetare contribuie la elaborarea unor politici și intervenții eficiente, menite să faciliteze tranziția reușită către vârsta adultă și integrarea socială și profesională a acestei categorii de tineri.

1. DINAMICA DEZVOLTĂRII ÎN ETAPA ADULTĂ EMERGENTĂ

1.1. Abordări conceptuale și empirice în studiul tinereții prelungite

Psihologia dezvoltării studiază creșterea și dezvoltarea umană în plan fizic, cognitiv, social, intelectual, emoțional, personologic și abordează cu mijloace științifice cum și de ce se schimbă ființele umane de-a lungul întregii vieți. Asociația Americană de Psihologie definește psihologia dezvoltării ca fiind studiul modificărilor fizice, mentale și comportamentale, de la concepție până la bătrânețe [4] și investighează factorii biologici, genetici, neurologici, psihosociali, culturali și de mediu ai dezvoltării umane [49]. Apărută ca domeniu de studiu la sfârșitul secolului al XIX-lea [26], psihologia dezvoltării s-a concentrat inițial pe dezvoltarea copiilor și adolescenților, preocupându-se mai ales de dezvoltarea minții, a intelectului și de procesele de învățare [286]. Secolul XX a adus dezvoltarea teoriilor despre dezvoltare prin contribuțiile lui S. Freud [82], J. Piaget [203], L. S. Vîgotsky [273], J. Bowlby [43], A. Bandura [27]. Sfera de aplicare a psihologiei dezvoltării a început să includă dezvoltarea adulților și procesul de îmbătrânire [269], iar în ultimele două decenii s-a extins și mai mult aria cercetărilor în etapa prenatală [260], psihologia dezvoltării fiind înțeleasă și abordată ca acoperind întreaga durată de viață [26], cu accent pe dezvoltarea epigenetică.

Obiectivele principale ale psihologiei dezvoltării sunt de a descrie, explica și optimiza dezvoltarea [26]. Pentru a descrie dezvoltarea, domeniul cercetării se concentrează atât pe tiparele tipice de dezvoltare (dezvoltarea normativă), cât și pe variațiile individuale în tiparele de schimbare (dezvoltarea idiografică). Deși există căi tipice de dezvoltare pe care le vor urma majoritatea oamenilor, fiecare individ este unic. Psihologii de dezvoltare caută să explice schimbarea individuală în raport cu procesele normative și diferențele individuale, precum și să găsească modalități de optimizare ale dezvoltării în raport cu norma. Am făcut de la început această precizare pentru a fixa în mod clar un cadru conceptual și praxiologic pentru lucrarea de față. Dacă inițial teoriile și aplicațiile psihologiei dezvoltării s-au concentrat pe copii, ulterior domeniul s-a extins pentru a include adolescența, dezvoltarea adulților și îmbătrânirea. În prezent, teoriile dezvoltării se aplică pentru toată durata vieții, întrucât psihologii susțin cu dovezi că dezvoltarea are loc pe tot parcursul acesteia, o adevărată schimbare de paradigmă esențială pentru înțelegerea condiției și devenirii umane în ansamblul său. Conceptualizările țin seamă atât de norma specifică etapei de viață, cât și de realitățile și posibilitățile individuale. Am făcut aceste precizări în contextul în care acest studiu este centrat pe adultul tânăr, cu vârsta cuprinsă între 19 și 30 de ani, perioadă în legătură cu care există controverse și dezbateri în ceea ce privește întinderea ei

cronologică și caracteristicile sale, în funcție de modul în care cercetătorii abordează și înțeleg această etapă.

Odată cu schimbările economico-sociale s-a modificat și viața omului, ca și abordările psihologiei dezvoltării, care au adăugat etape de dezvoltare noi, conceptul de *adult emergent* fiind un exemplu elocvent în acest sens. Astfel, în anul 2000, Jeffrey Arnett a propus introducerea unei categorii demografice noi, *vârsta adultă emergentă*, definită ca o etapă de viață cuprinsă între adolescență și vârsta adultă, cuprinzând adolescența târzie și maturitatea timpurie [8], susținând că durata maturizării umane a fost subestimată și că o perioadă suplimentară pre-adultă de 4-6 ani, ar trebui inclusă în modelele de maturizare umană. Există studii recente care argumentează că emergența maturității este atât o perioadă de tranziție psiho-sociologică, cât și o fază biologică a parcursului vieții, iar teoria dezvoltării pe tot parcursul vieții este un instrument puternic pentru înțelegerea creșterii și dezvoltării umane dintr-o perspectivă evolutivă. Z. Hochberg și M. Konner [102] au prezentat dovezi că vârsta adultă emergentă există și la alte mamifere, ceea ce implică evoluția genetică atât în societățile de culegători-vânători precum și în societățile dezvoltate, fapt ce explică apariția plasticității adaptive și a influențelor culturale. Autorii menționați propun teza că evoluția genetică și cea culturală au interacționat, generând etapa emergentă a maturității în istoria vieții umane și contrazic opiniile ce susțin că maturitatea emergentă este o etapă de dezvoltare apărută în contextul societăților industrializate, așa cum susține J. Arnett [58]. Indiferent dacă este sau nu o etapă apărută în societățile dezvoltate sau face parte din totdeauna din parcursul vieții, *din punct de vedere neurologic tinerețea este o perioadă de maturizare a creierului, de învățare despre intimitate și sprijin reciproc, de intensificare a relațiilor de prietenie preexistente, de socializare orientată spre familie și realizarea acelor abilități sociale necesare pentru împerechere și reproducere* [102, p. 31]. S-a propus teza că vârsta adultă emergentă este o etapă a istoriei vieții ce reprezintă fundamentul succesului reproductiv ridicat al ființelor umane, că perioada de maturitate emergentă are un context evolutiv și markeri specifici de dezvoltare, iar cercetările încep să prezinte dovezi tot mai numeroase care susțin ideea că adulții emergenți necesită protecție deoarece încă învață și se maturizează.

J. Arnett a identificat categoria de adult emergent în țările dezvoltate, dar și în familiile urbane bogate din Sudul Global și descrie adulții tineri care nu au copii, nu locuiesc în propria casă sau nu au venituri suficiente pentru a deveni pe deplin independenți [16]. J. Arnett și S. Taber sugerează că vârsta adultă emergentă este perioada distinctă între 18 și 25 (30) de ani, în care adolescenții devin mai independenți și explorează diverse posibilități de viață, această perioadă putând fi izolată de adolescență și de vârsta adultă tânără [7]. În prezentările sale privind conceptualizarea etapei adulte emergente, Jeffrey J. Arnett invita la reflecție privind viața bunicilor

și străbunicilor atunci când aceștia aveau 20 de ani, la cum s-a schimbat modul de viață al tinerilor, care sunt cauzele și cum ar trebui înțeleasă vârsta cuprinsă între 18 și 25-30 de ani. Cu 50 de ani în urmă, cei mai mulți tineri din țările menționate în studiile lui J. Arnett intrau în roluri stabile de adulți în viața lor profesională și afectivă în jurul vârstei de 20 de ani și relativ puține persoane urmau studii superioare, pe când, în prezent, adultul emergent reprezintă o nouă categorie demografică care are propria sa dinamică. La lansarea inițială a conceptului, J. Arnett se referea la intervalul de vârstă cuprins între 18 și 25 de ani ca la o vârstă adultă în devenire (*emerging adulthood*) [9], pentru ca ulterior să reconsidere vârsta adultă emergentă până către 30 de ani [11]. Psihologia dezvoltării a integrat acest concept, intervalul de 18-25 (29) ani devenind o perioadă distinctă în desfășurarea vieții – *vârsta adultă emergentă* [200]. În lucrările lor, J. Arnett [19] și F. Furstenberg [85] se referă la această perioadă ca la un timp dedicat explorărilor, în care tinerii, nemaifiind adolescenți, pot încerca moduri de viață diverse, fără a fi pe deplin responsabilizați de rolul și statusul de adult.

J. Arnett identifică cinci caracteristici ale vârstei adulte emergente ce o disting de celelalte stadii ale vieții [11]: 1. vârsta explorării identității, 2. vârsta instabilității, 3. vârsta concentrării pe sine, 4. vârsta unui sentiment de tranziție (*feeling in-between*), 5. vârsta posibilităților. Aceste cinci caracteristici propuse în teoria vârstei adulte emergente s-au bazat, inițial, pe cercetări care au implicat aproximativ 300 de americani cu vârste cuprinse între 18 și 29 de ani din diverse grupuri etnice, clase sociale și regiuni geografice [8; 11]. Odată cu lansarea conceptului și caracterul inerent controversat, au început să se realizeze și studiile menite să valideze existența la nivel internațional a acestei noi categorii demografice. Criteriul fundamental de existență al acestei noi categorii demografice îl reprezintă distincția între țările în curs de dezvoltare și țările dezvoltate economic (în special țările OCDE - Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică, care reprezintă aproximativ 20% din populația lumii - România este în procesul de admitere [193]). J. Arnett a presupus în 2003 că adultul emergent nu se găsește în țările în curs de dezvoltare pentru că în aceste țări populația are venituri medii mai mici, realizarea educațională medie este mai redusă, există o incidență mai mare a bolilor și o speranța de viață mai mică [10]. Pentru a clarifica criteriile, amintim că Programul Națiunilor Unite pentru dezvoltare realizează periodic un Raport, care cuprinde 185 de state membre (din 193). Indicele dezvoltării umane măsoară *speranța de viață, gradul de alfabetizare, standardul și calitatea vieții*, realizând o modalitate standard de măsurare a bunăstării (în special a nivelului bunăstării copilului) și stabilind în ce categorie se află o țară: dezvoltare umană 1. foarte ridicată, 2. ridicată, 3. medie și 4. redusă. Ultimul raport a fost publicat în 2022, cu estimări pentru perioada pandemiei, și are un capitol intitulat *Unsettled minds in uncertain times: Mental distress—an obstacle to human development*, în care sunt prezentate

modurile în care stresul mental afectează viețile oamenilor, mai ales ale tinerilor și copiilor și cum este perpetuată inegalitatea în ciclurile inter-generaționale. Construirea rezilienței psihologice, alături de prevenția pericolelor și atenuarea crizelor este prezentată ca un obiectiv major. La nivelul anului 2022, România se afla pe locul 53 (*very high human development*) și Republica Moldova pe locul 80 (*high human development*) din 191 de țări analizate [292].

Procesul de globalizare face ca schimbările demografice la nivelul țărilor dezvoltate să aibă un ritm asemănător, de exemplu *educația post-secundară, vârsta primei căsătorii, parentalitatea* [270]; cu toate acestea există și o variabilitate substanțială a modului de experimentare a vârstei adulte emergente în țările dezvoltate. Europa este regiunea în care vârsta adultă emergentă are durata cea mai îndelungată, de exemplu vârsta medie pentru căsătorie și parentalitate este de aproape 30 de ani (inclusiv în România) [68]. În Uniunea Europeană guvernele alocă fonduri pentru educația terțiară, ajută tinerii în găsirea unui loc de muncă și oferă sprijin în cazul șomajului celor care nu-și pot găsi de lucru, iar în țările din nordul Europei, guvernele oferă sprijin inclusiv pentru locuințe. Adulții emergenți din societățile europene profită la maxim de aceste avantaje, trecând treptat la vârsta adultă, în timp ce se bucură de călătorii și timp liber cu egalii lor. În opinia lor cu privire la cele mai importante criterii pentru a deveni adult, adulții emergenți din Statele Unite și Europa plasează în mod constant independența financiară printre cei mai importanți markeri ai vârstei adulte [49; 118]. În schimb, adulții emergenți din contextul cultural asiatic subliniază în special capacitatea de a-și susține financiar părinții, acesta fiind printre cele mai importante criterii [12; 187]. Acest sentiment al obligației familiale poate reduce, într-o oarecare măsură, explorările de identitate la vârsta adultă emergentă, întrucât indivizii acordă mai multă atenție dorințelor părinților lor despre ceea ce ar trebui să studieze, ce job ar trebui să aibă și unde ar trebui să trăiască decât fac adulții emergenți din societățile vestice [225].

Așadar, *“vârsta adultă emergentă este bine stabilită ca etapă normativă de viață în țările dezvoltate, așa cum a fost descrisă mai sus, dar acest fenomen este în continuă creștere și în țările în curs de dezvoltare, printre cauzele identificate numărându-se rata în scădere a șomajului, accesibilitatea crescută la educația terțiară, longevitatea părinților care își pot susține copiii, precum și migrația forței de muncă”* [7, p. 43]. Demografic, în țările în curs de dezvoltare ca și în țările OCDE, vârstele medii pentru prima căsătorie și parentalitate au crescut în ultimele decenii, iar o proporție din ce în ce mai mare de tineri au studii postliceale. Cu toate acestea, în prezent, *„doar o minoritate a tinerilor din țările în curs de dezvoltare experimentează o procesualitate asemănătoare cu vârsta adultă emergentă, majoritatea populației se căsătorește încă în jurul vârstei de 20 de ani și își termină studiile în perioada adolescenței, iar ratele de înscriere în învățământul terțiar sunt mult mai mici în țările în curs de dezvoltare decât în țările dezvoltate”*

[270, p. 114]. Pentru tinerii din țările în curs de dezvoltare, vârsta adultă emergentă există doar pentru segmentul mai bogat al societății, în special clasa de mijloc urbană, în timp ce segmentul sărac din mediul rural și urban - majoritatea populației - nu are o vârstă adultă emergentă și poate nici adolescență, deoarece aceștia intră în activități similare cu ale adulților la vârste fragede și, de asemenea, se căsătoresc și devin părinți de timpuriu. Încă din 2002, o cercetare realizată în opt regiuni ale Globului constata că tinerii din clasa mijlocie din India, Asia de Sud-Est și Europa au mai multe în comun între ei decât cu tinerii săraci din propriile țări [47], fapt observat atât în România, cât și Republica Moldova în privința tinerilor de etnie rromă sau din categoriile defavorizate. Cu toate acestea, pe măsură ce globalizarea evoluează și, odată cu aceasta, dezvoltarea economică, proporția de tineri care experimentează vârsta adultă emergentă va crește pe măsură ce clasa de mijloc se extinde. Până la sfârșitul secolului XXI, vârsta adultă emergentă va fi, probabil, normativă la nivel mondial [17; 20] solicitând strategii și politici globalizate de intervenție și suport [18].

F. Furstenberg a adus numeroase contribuții conceptuale și empirice la înțelegerea aspectelor dezvoltării la vârste cuprinse între 18 și 25 de ani [84; 85], el fiind unul dintre sociologii care au atras atenția asupra rolului crucial al mediului de clasă socială în intrarea în munca adulților și în rolurile familiale. În lucrarea sa privind influența clasei sociale susține că, în țările dezvoltate, este foarte plauzibil ca formarea identităților adulților să fie întârziate cu cinci până la zece ani față de cum erau acum o jumătate de secol, având în vedere intrarea ulterioară în rolurile familiale și profesionale. El a fost de asemenea de acord cu J. Arnett că tranziția rapidă la maturitate care avea loc în deceniile care au urmat celui de-al doilea război mondial este acum mult extinsă, astfel încât conceptualizarea unei noi etape de viață ce cuprinde această tranziție extinsă are tot mai mult sens și aplicabilitate. De asemenea, el a concluzionat că vârsta adultă emergentă este un concept atractiv și actual, deoarece implică faptul că, deși adulții tineri nu își consolidează identitatea în timpul adolescenței, au nevoie de experiența intrării în roluri profesionale și familiale, care apar de obicei mult mai târziu după anii adolescenței, iar acest lucru se poate realiza prin programe de informare și intervenții psiho-sociale [84].

Întrebarea care se pune este dacă tinerii care nu reușesc să intre în roluri de adulți până la 25-30 de ani vor mai fi capabili să o facă vreodată la nivel optim în plan personal și social. Cei care nu vor reuși se vor transforma în cazuri sociale, necesitând din partea societății asistență pe tot parcursul vieții lor? Deși Uniunea Europeană operează cu conceptul de NEET, cercetările privind tinerii care nu învață/muncesc/instruiesc sunt rare și se mulțumesc cu statisticile privind înrolarea lor pe piața muncii sau în sistemul educațional. Mai numeroase sunt cercetările din Statele Unite și amintim aici lucrarea *Coming Up Short: Working-Class Adulthood in an Age of*

Uncertainty [245], care recurge la conceptele de maturitate emergentă atunci când investighează aspectele pe care indivizii le experimentează în cadrul societății. Folosind metode calitative, J. Silva a prezentat speranțele și frustrările experimentate de tinerii din societatea americană la intrarea în maturitate. J. Silva arată că tinerii americani au adoptat ideologia americană tradițională conform căreia sunt responsabili pentru propriul succes (sau lipsa acestuia), mai degrabă decât să dea vina pe inegalitatea de șanse. J. Silva [246] menționa într-un studiu din 2016 că un procent important din tinerii cu venituri mici declară că se concentrează *pe cine sunt cu adevărat* și că acest fapt ar putea să reflecte dorința lor de autoperfecționare, dar ea mai considera și că acești adulți emergenți sunt, de fapt, induși în eroare de societate și cred că au o responsabilitate personală dacă nu reușesc să se ridice în clasa de mijloc, această convingere, la prima vedere utilă, având și o latură întunecată, eșecul ducând la dependențe, delincvență, depresie și suicid. Credința lor în sine și în posibilitatea succesului poate fi un motivator puternic pentru atingerea obiectivelor de educație și de muncă. A crede că au puterea de a atinge orice obiectiv pe care și l-au propus poate fi exagerat de optimist și nu va face ca obstacolele structurale din calea obiectivelor lor să dispară, dar fără această credință în sine au șanse mici să depășească dezavantajele inegalității sociale. Cercetarea calitativă realizată de J. Silva arată că majoritatea adulților emergenți, indiferent de clasa socială căreia îi aparțin, consideră maturitatea emergentă un timp al schimbării. Atât în domeniul muncii, cât și al familiei, instabilitatea care caracterizează vârsta adultă emergentă va persista probabil până în anii de maturitate. J. Silva consideră că amestecul de speranță, incertitudine și constrângere care marchează primii ani de maturitate nu sunt pur și simplu o etapă a vieții, ci mai degrabă un precursor al ciclului instabilității neîncetate, speranței persistente și eșecurilor repetate. J. Silva s-a îndepărtat de etichetele facile, cum ar fi „generația Peter Pan”, și dezvăluie modul în care eroziunea markerilor tradiționali ai maturității - căsătoria, un loc de muncă constant, o casă proprie - a schimbat ceea ce înseamnă pentru tineri să se dezvolte făcând parte din clasa muncitoare post-industrială. J. Silva a pus în lumină experiența intervievaților cu insecuritatea economică sporită, inegalitățile profunde și incertitudinea cu privire la căsătorie și familie. J. Silva susține că, pentru acești tineri, maturitatea înseamnă a se împăca cu *absența alegerii*. Putem compara cauzele abandonului universitar în România și Statele Unite, experiența personală profesională într-un program academic mi-a revelat diferența dintre a abandona studiile pentru altele în căutarea vocației și a abandona studiile din realism pentru că povara creditării studiilor într-o economie în criză ar putea fi distructivă pentru individ și familia acestuia. Trecerea la maturitate a fost redefinită ca *un proces de luptă personală* - un adult nu mai este cineva cu o casă și o mașină, ci cineva care s-a confruntat și a depășit demonii personali pentru a reconstrui un sine transformat. Într-adevăr, în condițiile crizei economice din 2010-2012, tinerii s-au confruntat

cu dificultățile propriilor familii și ale societății în general. Schimbările dramatice și în mare parte neobservate reduc devenirea unui adult la suferință solitară, auto-învinovățire și o căutare nesfârșită a semnelor de progres. Criza provocată de pandemia COVID-19 a readus dificultăți pentru tineri, atât în plac educațional cât și profesional, iar criza politică, energetică și climatică prezentă aduce în prim plan noi provocări pe drumul tinerilor către o existență autonomă [149].

Deși există suficientă susținere pentru abordarea teoretico-empirică a maturității emergente, testarea ei în continuare este binevenită, dacă nu chiar necesară. Știm deja că instabilitatea în muncă în deceniul trei de viață este strâns legată de nivelul de educație, care este la rândul său prezis de categoria socială căreia tinerii îi aparțin. Cei care finalizează studii universitare au mai multe șanse de a obține un loc de muncă stabil sau pe termen lung (definit ca un loc de muncă ce durează cel puțin cinci ani) până la vârsta de 30 de ani, decât tinerii care nu reușesc să își finalizeze studiile universitare sau să obțină Bacalaureatul. Într-o economie care favorizează lucrătorii cu diplome universitare, obținerea independenței financiare necesită investiții prelungite în învățământul superior de-a lungul adolescenței târzii și deceniului trei de viață. În ceea ce privește intrarea în rolurile familiale, tiparele legate de realizarea stabilității adulților sunt complexe și sunt legate de etnie. În general, adulții emergenți de etnie rromă sau din mediile defavorizate/sărace rurale se căsătoresc mai devreme decât media. Tinerii din zonele urbane defavorizate, însă, se căsătoresc mai târziu sau niciodată, iar rezultatele din cercetările americane se regăsesc ca tendință și în România și R. Moldova, în schimb, vârsta medie de intrare în parentalitate este scăzută și nu are legătură cu căsătoria [15]. De exemplu, în România vârsta medie a mamei minore este de 15 ani, conform statisticilor una din patru mame minore din UE este din România [228]. În Republica Moldova șase copii din 100 sunt născuți de mame minore și opt din zece mame minore provin din mediul rural [idem].

Studierea maturității emergente în România [213; 184] se află la început; studiul cel mai cuprinzător a fost realizat de L. Raiu în lucrarea *Adultul emergent în România – tranziția de la școală la muncă*, care prezintă rezultatele unei cercetări longitudinale privind influențele contextului social asupra tranzițiilor de succes către viața adultă. Autorul a demonstrat că maturitatea emergentă „pare să se constituie ca o etapă distinctă a vieții și în cazul tinerilor din România” [213, p. 177] și se desfășoară în decada a treia de viață, caracterizată fiind de explorarea modelelor de viață, amânarea asumării responsabilității vieții de adult, aspecte care în cazul unora reprezintă fructificarea unei perioade de viață ce le permite explorarea identității, dar pentru alții reprezintă debutul unei serii de dificultăți (tinerii NEET, de exemplu) care le îngreunează tot mai mult debutul în viața de adult. În general, puținele cercetări realizate în România s-au aliniat celor

realizate în alte țări, confirmând existența bine definită a acestei categorii demografice psihosociale [110; 202].

În concluzie, noua etapă de viață a vârstei adulte emergente propusă de J. Arnett în anii 1990-2000 s-a răspândit rapid în ultimul sfert de secol și continuă să își demonstreze validitatea. În prezent, trecerea la vârsta adultă este mai târzie decât în trecut, iar întrebarea care se pune este dacă această schimbare este pozitivă sau negativă pentru adulții emergenți și societățile cărora le aparțin. Primele efecte negative nu au întârziat să apară, tinerii sunt dependenți de părinții lor mai mult decât în trecut și durează mai mult până devin membri contribuitori deplin ai societăților lor. O mare parte dintre aceștia au probleme în a alege între oportunitățile de care dispun și se luptă cu inadaparea, adicțiile, anxietatea și depresia, chiar dacă majoritatea sunt, încă, optimiști. Cu toate acestea, există avantaje și pentru această nouă etapă de viață. Așteptând până la aproximativ 30 de ani să își asume întreaga gamă de responsabilități adulte, tinerii emergenți sunt capabili să se concentreze pe obținerea unui nivel de educație suficient pentru a se pregăti conform cerințelor economiei bazate pe informație și tehnologie. De asemenea, se pare că, dacă tinerii iau deciziile importante în ceea ce privește dragostea și munca în jurul vârstei de 30 ani, judecata lor va fi mai matură și vor avea șanse mai mari să facă alegeri mai bune pentru ei pe termen lung. Cealaltă față a monedei se referă la tinerii care, nesupuși presiunii sociale și familiale, ratează startul în viața adultă și vor deveni viitori asistați sociali, îngreunând suplimentar sistemul economico-social, care va trebui să reziste tendințelor evidente de îmbătrânire a populației, analiștii vorbind de *implozia populației* [67, p. 14].

1.2. Sarcinile dezvoltării adultului tânăr

1.2.1. Markerii maturizării – perspectivă stadială și procesuală

Științele dezvoltării au acordat prioritate studiului vieții timpurii, copilăriei și adolescenței din motive întemeiate, amploarea și ritmul schimbării dezvoltării în primele două decenii fiind de o importanță incontestabilă. Cu toate acestea, există o recunoaștere din ce în ce mai mare că al treilea deceniu de viață are, de asemenea, o importanță crucială pentru înțelegerea adaptării cu succes pe parcursul vieții. Multe achiziții importante de dezvoltare, cum ar fi relaționarea interpersonală și auto-înțelegerea, individualizarea și identitatea, precum și gândirea post-formală nu sunt complet încheiate la debutul vârstei adulte emergente. Această etapă de tranziție va aduce noi provocări, iar capacitatea socială și cognitivă a tinerilor de a crea noi înțelegeri stabile și viabile despre sine și despre ceilalți într-o lume relațională din ce în ce mai dinamică va depinde în mod critic de abilitatea cu care ei vor explora acest teren. Modul în care aceste provocări sunt rezolvate la vârsta adultă emergentă va oferi fie un impuls orientat spre o viață care va fi evaluată și auto-

evaluată ca fiind împlinită, unificată și integrată, fie va rezulta într-una care pare stagnantă, ratată și neîmplinită [96;198].

Preocuparea pentru sarcinile de dezvoltare ale vârstei adulte timpurii nu este de dată recentă, ele au prins contur pe baza teoriilor elaborate pe la mijlocul secolului al XX-lea, dintre care amintim *teoria socio-culturală* a lui L. Vîgotsky, *teoria dezvoltării cognitive* a lui J. Piaget, *teoria dezvoltării psihosociale* a lui E. Erikson, *teoria sarcinilor de dezvoltare* a lui R. Havighurst, *teoria raționamentului moral* a lui L. Kohlberg, *teoria sistemelor ecologice* a lui U. Bronfenbrenner și urmașa ei, *teoria sistemelor de dezvoltare* care pune accentul pe plasticitatea procesualității dezvoltării umane dezvoltată pe contribuții din domenii conexe cum sunt biologia, genetica, psihologia etc. [45], susținând că unitatea fundamentală de analiză în teoria sistemelor de dezvoltare ar trebui să fie un proces – ciclul de viață – și nu un set de resurse de dezvoltare și interacțiuni între acele resurse [46].

Din punct de vedere istoric, s-a considerat că vârsta adultă timpurie ar dura de la vârsta de aproximativ 18 (sfârșitul adolescenței) până la 40 sau 45 de ani (începutul maturității mijlocii). Mai recent, teoreticienii au împărțit această perioadă de vârstă de 25 de ani în două etape separate: *vârsta adultă emergentă* urmată de *vârsta adultă timpurie*. Deși aceste perioade de vârstă diferă în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și socială, în general perioada de vârstă de la 18 la 40 de ani este o perioadă de vârf a capacităților fizice și a unei dezvoltări cognitive mai mature, a independenței financiare și a stabilirii de relații intime.

Vârsta de adult tânăr este cuprinsă, conform standardelor actuale privind speranța de viață la naștere în țările industrializate, între 20 și 40 de ani [200]. Această perioadă din viață este caracterizată de lansarea în viață care, pentru majoritatea persoanelor, înseamnă întemeierea unui cămin și gestionarea acestuia, precum și alegerea și dezvoltarea competențelor în cadrul unor ocupații. Date fiind transformările economico-sociale actuale, numeroși tineri amână momentul asumării sarcinilor maturității în mod tradițional, până către vârsta de 30 de ani [120]. Deși inițial maturitatea emergentă a fost plasată în intervalul 20-25 de ani, în prezent această perioadă a fost extinsă până la 29-30 de ani, așa cum precizează *Society for the Study of Emerging Adulthood* [<http://www.ssea.org>]. J. Arnett [14] susține că „*maturitatea în curs de dezvoltare nu este nici adolescență, nici vârsta adultă tânără [...]. Indivizii din această perioadă de vârstă au lăsat în urmă dependența relativă a copilăriei și adolescenței, dar nu și-au asumat încă responsabilitățile maturității*”. Astfel, J. Arnett susține că “*Vârsta adultă în curs de dezvoltare este o perioadă a vieții în care multe direcții diferite rămân posibile, când puține lucruri despre viitor sunt decise cu siguranță, când sfera explorării independente a posibilităților vieții este mai mare pentru majoritatea oamenilor decât va fi în orice altă perioadă a vieții*” [13, p. 469]. Arnett a identificat

cinci caracteristici ale maturității emergente care o deosebesc de adolescență și vârsta adultă tânără [20], pe care le vom detalia în secțiunea dedicată concepției lui J. Arnett despre maturitatea emergentă.

Condiția de adult, indiferent de vârstă, implică în mod obișnuit atingerea unui nivel de maturitate. Maturitatea poate fi evaluată și înțeleasă conform mai multor aspecte, precum cel biologic, psihologic, sociologic, cultural, juridic și politic, fiecare cu criteriile sale specifice în funcție de domeniul de referință. Maturitatea unei persoane este atinsă atunci când aceasta poate să se susțină singură, să-și aleagă o carieră și să întemeieze o familie. Aceasta se reflectă în nivelul de funcționare psihologică și integrarea aspectelor personalității în atingerea unui scop. Perioada de imaturitate este caracterizată de experimentare prin joc și imitație, oferind o protecție adaptativă pentru copii [39]. În secolul XXI, cerințele complexe ale lumii moderne pot genera probleme comportamentale și emoționale la tineri în timp ce se adaptează la aceste provocări.

Deși maturitatea psihologică se bazează în mod specific pe propria capacitate a individului de a lua decizii în mod autonom, aceasta este rezultatul unei dezvoltări integrate nu doar a cogniției, ci și a proceselor de dezvoltare emoțională, socială și morală. Diferiți teoreticieni au oferit cadre diverse pentru recunoașterea indicatorilor de maturitate și au conceptualizat stadiile de dezvoltare. Și totuși, întrebarea care se pune este *Când începe maturitatea?* În trecut, devenirea adultă era mai clar marcată de riturile de trecere [198]: pentru majoritatea, căsătoria și calitatea de părinte erau considerate intrarea în categoria vârstei adulte. Aceste tranziții de rol nu mai sunt considerate markeri importanți ai maturității [21], schimbările economice și sociale au determinat ca mai mulți adulți tineri să urmeze învățământul terțiar [214], să întârzie căsătoria și apariția copiilor [7; 134]. În consecință, cercetările actuale au descoperit că independența financiară și acceptarea responsabilității pentru sine par a fi cei mai importanți markeri ai maturității în cultura occidentală [18; 40].

Cercetând percepțiile studenților în legătură cu vârsta adultă, L. Rankin și D. Kenyon [214] au descoperit că unii studenți încă văd riturile de trecere drept markeri importanți ai maturității. Studenții care acordau mai multă importanță markerilor de tranziție a rolului, cum ar fi parentingul și căsătoria, aparțineau unei fratii (nu erau copii unici), erau în mod tradițional mai tineri (18-25 ani), aparțineau unei minorități etnice, aveau o stare civilă tradițională (adică, nu uniune consensuală) sau aparțineau unei organizații religioase, în special bărbații. Aceste constatări au susținut opinia conform căreia indivizii care dețin valori colectiviste sau mai tradiționale acordă mai multă importanță tranzițiilor de rol ca markeri ai maturității. În schimb, studenții mai în vârstă (25-30 ani) și cei care erau implicați în relații consensuale nu au apreciat la fel de mult tranzițiile de rol ca markeri ai maturității.

Dezvoltarea biologică. Creșterea și adolescența diferă semnificativ în ceea ce privește pubertatea și dezvoltarea hormonală. Deși există o suprapunere considerabilă între debutul pubertății și adolescență, la persoanele cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani apar semnificativ mai puține modificări hormonale și fizice. Tinerii adulți au atins stadiul de maturitate hormonală deplină și sunt dezvoltați complet, pregătiți fizic pentru reproducerea sexuală. Vârsta adultă este, în general, considerată a fi perioada de vârf de sănătate fizică și de performanță, deoarece oamenii sunt în general mai puțin predispuși la boli și mai activi fizic în această perioadă decât în etapele ulterioare ale vârstei adulte. Cu toate acestea, tinerii tind să aibă mai multe șanse de a contracta infecții cu transmitere sexuală, precum și de a adopta comportamente de risc și stiluri de viață nesănătoase [20; 124]. În plus, deși biologic este perioada cea mai favorabilă procreării, tinerii amână să aducă pe lume copii, tendință accentuată în țările cu un nivel de trai ridicat [97].

Dezvoltarea personalității. Pe măsură ce înaintează în vârstă, oamenii experimentează nu numai schimbări fizice, ci și psihologice, dar cursul schimbărilor, atât interne, cât și externe depinde de criterii multiple. Cercetătorii depun eforturi importante pentru a studia modul în care personalitatea se dezvoltă pe parcursul vieții, fapt care încă mai provoacă diverse controverse cu privire la stabilitatea și variabilitatea trăsăturilor de personalitate, în încercarea de a răspunde la întrebarea *ce se schimbă, ce se poate schimba și ce nu se poate schimba*. Modelul personalității cel mai folosit în cercetările ultimelor două decade este cel al celor cinci supra-factori de personalitate, care descriu diferențele individuale relativ stabile ale afectului, cogniției și comportamentului. În timp ce *Conștiinciozitatea* și *Agreabilitatea* par a fi destul de stabile și cresc continuu pe parcursul vârstei adulte, nivelurile de *Deschidere către experiență* par să se schimbe, cresc între vârstele de 18 și 22 de ani și scad între 60 și 70 ani [176; 219; 256]. Am considerat util să amintim câteva din studiile care au arătat că schimbarea trăsăturilor poate fi asociată cu anumite etape ale vieții. De exemplu, constatările lui B.W. Roberts și D. Mroczek [219] sugerează că adulții emergenți tind să prezinte creșteri ale trăsăturilor care indică o mai mare maturitate socială. Mai precis, la vârsta adultă în curs de dezvoltare, individul obișnuit experimentează o creștere a *Stabilității emoționale*, *Conștiinciozității* și *Agreabilității* [13; 41; 220] și a *Stimei de sine* [195], în timp ce *Deschiderea către experiență* pare să scadă odată cu înaintarea în vârstă [220]. Luate împreună, rezultatele acestor studii cuprind dovezi că personalitatea se dezvoltă pe parcursul vieții și, în consecință, au fost introduse mai multe teorii pentru a explica când și de ce are loc schimbarea acesteia.

Personalitatea se schimbă pe parcursul vieții și schimbarea este adesea cauzată de influențele mediului și de evenimentele critice ale vieții. Organizarea personalității este, în perioada maturității emergente, marcată de o instabilitate crescută, iar după această perioadă

urmează o creștere a stabilității, fapt ce ne ajută să înțelegem dezvoltarea personalității de-a lungul întregii vieți. W. Bleidorn și T. Schwaba afirmă că pe baza teoriei și cercetărilor privind maturitatea în curs de dezvoltare, se poate prezice că, spre deosebire de adolescenți, adulții în curs de dezvoltare prezintă creșteri mai puțin pronunțate ale Stabilității emoționale, Conștiinciozității și Agreabilității, dar creșteri mai pronunțate ale Deschiderii către experiență și Extraversiei [41]. În general, rezultatele studiilor anterioare transversale, transculturale și longitudinale privind dezvoltarea trăsăturilor de personalitate oferă un anumit sprijin pentru acest tip de concluzii.

Dezvoltarea cognitivă. Vârsta adultă în curs de dezvoltare aduce cu ea consolidarea gândirii operaționale formale și integrarea continuă a părților creierului care servesc emoțiile, procesele sociale, planificarea și rezolvarea problemelor. Ca urmare, deciziile impulsive și comportamentul riscant scad rapid la vârsta adultă emergentă. Există în prezent dovezi abundente că frecvența tulburărilor de comportament ale adolescenței, cum ar fi activitatea sexuală neplanificată, asumarea de riscuri, impulsivitatea, depresia și delincvența, scad după adolescență, în ciuda nivelurilor ridicate persistente de hormoni gonadici. Cea mai probabilă explicație pentru natura tranzitorie a acestor tulburări de comportament ale adolescenței este mielinizarea continuă a cortexului frontal și a altor regiuni ale creierului care sunt implicate în controlul executiv al impulsurilor și emoțiilor, în special lobii frontali [103]. Sunt de asemenea observate creșteri ale cunoașterii epistemice, deoarece metacogniția adulților tineri, sau *gândirea care se gândește pe sine*, continuă să crească, în special la adulții tineri care își continuă școala [98].

Gândirea formală și postformală. J. Piaget considera că adolescenții și adulții gândesc, în esență, în aceeași manieră, dar că, având mai multe cunoștințe, gândirea adulților tineri poate fi calitativ superioară celei din adolescență. În opinia lui Piaget cunoștințele sunt adesea dezvoltate prin intermediul expertizei specifice legate de ocupația individului.

Una dintre primele teorii ale dezvoltării cognitive la vârsta adultă timpurie a fost elaborată de W. Perry. Acesta a remarcat că, de-a lungul anilor de facultate, cunoașterea a avut tendința de a trece de la dualism (absolut, alb-negru, tip de gândire corect-greșit) la multiplicitate (recunoscând că unele probleme sunt rezolvabile și unele răspunsuri nu sunt încă cunoscute), la relativism (înțelegerea importanței contextului specific al cunoașterii – totul este relativ la alți factori) [201; 69]. Similar cu gândirea operațională formală în adolescență a lui Piaget, această schimbare a gândirii la vârsta adultă timpurie este afectată de experiențele educaționale. Procesul se repetă uneori și se poate afla în același timp în diferite etape cu privire la diferite subiecte. Momentul critic îl reprezintă trecerea de la multiplicitatea târzie la relativism, când tinerii constată că cele mai multe probleme au soluții pe care nu le știu încă și fiecare are dreptul la o opinie proprie. Când constată că totul este relativ, dar nu la fel de valabil, unii tineri fie se înstrăinează, fie se retrag în

poziții mai sigure sau abandonează (de ex. abandonul academic cauzat de caracterul indezirabil al răspunsurilor oferite).

Unii cercetători susțin că o schimbare calitativă a dezvoltării cognitive are loc, pentru unii adulți emergenți, între 25 și 30 de ani. Ca dovezi, ei indică studii care documentează integrarea și focalizarea continuă a funcționării creierului și studii care sugerează că această perioadă de dezvoltare reprezintă adesea un punct de cotitură, atunci când adulții tineri se implică în comportamente riscante (de exemplu, implicarea în bande, abuzul de substanțe) sau un stil de viață relativ dezordonat (de exemplu, mutarea nemotivată de la un loc de muncă la altul sau de la o relație la alta), dar unii indivizi par să „se trezească” și să-și asume responsabilitatea pentru propria lor dezvoltare. Este obișnuit pentru tinerii adulți să ia decizii cu privire la finalizarea studiilor sau reîntoarcerea la școală, ori legate de vocație, relații, aranjamente și stil de viață. Mulți adulți tineri își amintesc aceste momente de cotitură ca pe unele în care au putut să „vadă” brusc încotro se îndreptau (adică, rezultatele probabile ale comportamentelor lor riscante sau ale lipsei de voință) și au decis în mod activ să urmeze o cale mai auto-determinată și mai auto-responsabilă.

În timp ce majoritatea specialiștilor consideră că operațiunile formale se dezvoltă abia la vârsta adultă, unii adulți nu ating niciodată stadiul gândirii operaționale formale [134], doar pentru unii adulți emergenți, gândirea idealistă, caracteristică adolescenței, este depășită, abordările lor devenind mai pragmatice și mai realiste. Cu cât experiența individuală de viață este mai bogată, cu atât atitudinile și comportamentul devin mai mult expresia unui proces de prelucrare superioară a informației, o sinteză a cognițiilor legate de experiența prezentă conformă cu schemele cognitiv-emoționale individuale. În timp ce adolescenții sunt predispuși la gândire dihotomică, de tip alb-negru, adulții emergenți au tendința să nuanțeze, să judece acest tip de raționament ca fiind mai degrabă irațional. Adulții tineri gândesc într-o manieră mai relativistă, ținând cont de perspectivele multiple care pot fi, de cele mai multe ori, contrastante. O astfel de gândire i-a determinat pe psihologii dezvoltării să teoretizeze o etapă superioară stadiului operațiunilor formale piagetiene – gândirea post-formală, care implică pragmatism, flexibilitate și dialectică – adică profilul adultului capabil să se adapteze mental la idei diferite și/sau aflate în conflict. Gândirea de tip dialectic reprezintă un proces cognitiv avansat, care permite observarea continuă a argumentelor pro și contra în diferitele situații de viață [29]. Învățământul superior și psihoterapia reprezintă exemple de contexte potențiale pentru dezvoltarea adulților, care integrează dimensiunile contradicției și schimbării sistemice în timp, într-un mod care poate susține adaptarea individuală atunci când structurile care influențează sentimentul coerenței de sine sau în relație cu lumea sunt contestate.

Un sistem cognitiv dominat de scheme mentale fixe, inflexibile, se comportă ca un sistem închis, modelat de o logică proprie, cvasi-algoritmică, în care o schemă mentală va genera doar o anumită emoție și un anumit comportament. Orice inferențe realizate în cadrul unei astfel de scheme cognitive nu accesează un meta-nivel auto-reflexiv prin intermediul căruia sistemul să se poată transforma în propriii săi termeni, ci poate doar replica scheme mentale și comportamente. Dacă sistemul cognitiv al individului se deschide, capacitățile sale cognitive capătă noi valențe și potențialul de a se extinde pe toată durata vieții, făcând trecerea de la gândirea logică la cea dialectică [133; 134], gândirea dialectică fiind un rezultat final atins pe parcursul dezvoltării cognitive adulte. Potrivit cercetărilor, există dovezi că gândirea dialectică are nevoie de resurse care se maturizează după vârsta de 25 de ani și continuă să se dezvolte pe parcursul întregii vieți. Cu toate acestea, este important de menționat că dezvoltarea gândirii dialectice nu este automată și nu este garantată. Aceasta necesită educație instituționalizată și un mediu cultural care să susțină și să promoveze gândirea critică și analitică. Dezvoltarea gândirii dialectice este un *deziderat cultural și nu un rezultat garantat* [134, p. 142] și este mai probabil să se dezvolte în societățile în care gândirea științifică este valorizată și încurajată.

Aplicațiile dialecticii și implicit ale gândirii dialectice în domeniile psihologiei și educației sunt importante. De exemplu, literatura psihologică prezintă alternativ gândirea dialectică ca pe o etapă de dezvoltare intelectuală, un stil de gândire cultural și o concepție epistemologică. A. Samson propune o nouă teorie a dialecticii, adăugând formatului dialectic tetradic (adică, teză-antiteză-sinteză-diateză) un model circumplex bidimensional în ceea ce el a numit modelul circumplex dialectic, pe care îl considerăm foarte util în educație și consiliere, scopul acestui model conceptual fiind de a facilita gândirea dialectică, de a genera perspective diferite asupra realității și de a crea o reprezentare holistică a fenomenelor complexe [229]. Aducem în discuție acest model datorită faptului că intervenția psihologică din această cercetare este fundamentată, între altele, pe principiile consilierii filosofice [166; 106; 137] și terapiei dialectice [53], având ca scop reducerea cognițiilor disfuncționale și dezadaptative ca modalități de a răspunde la solicitările realității, încurajarea gândirii critice din mai multe perspective și orientarea către soluții. Gândirea dialectică este caracterizată de dezvoltarea anumitor nivele/faze de fluiditate cognitivă. Deși caracteristicile fiecăreia dintre faze variază empiric pentru diferiți indivizi, în privința creșterii mentale spre dialectică, ne raliem celor prezumate de O. Laske [132; 133]: 1. Dezvoltarea social-emoțională și cognitivă sunt relaționate prin faptul că prima definește poziția unui individ față de lumea socială, iar a doua oferă instrumente pentru înțelegerea atât a lumii fizice, cât și sociale, 2. Personalitatea unui individ este în mare măsură formată în copilărie, însă dezvoltarea din etapa adultă joacă un rol crucial în a-l ajuta să se adapteze la propriul profil psihologic; prin intermediul

proceselor de maturizare și al experiențelor de viață, acesta dobândește abilități și strategii care îi permit să gestioneze trăsăturile problematice ale personalității sale, atenuându-le impactul și facilitând o mai bună integrare socială și emoțională., 3. Atât profilul socio-emoțional, cât și cel psihologic pot întârzia sau bloca dezvoltarea cunoașterii unui individ, care, totuși, poate fi atenuată prin structuri temporare, lucrând cu conceptul de „zone de dezvoltare proximală” [274].

De altfel, modelul dezvoltării cognitive al lui S. Willis și K. Schaie [276] aplică achizițiile intelectului la contextul social, de la stadiul de achiziție (din copilărie și adolescență) și până la stadiul reintegrării și creării moștenirii (de la vârsta a treia). Adulții tineri, aflați în stadiul realizărilor, achiziționează informații pentru a-și atinge obiectivele de carieră sau familie. Deși aceste repere sunt utile în planul teoriei dezvoltării, nu toți indivizii traversează stadiile postulate și credem că modelul eriksonian ar fi mai aproape de realitate și încă valid, cu toate că epoca actuală permite dezvoltări, alegeri, dinamici și traiectorii existențiale din ce în ce mai diverse. De altfel, D. Papalia [200] afirmă că în aceste contexte evaluarea psihometrică tradițională a inteligenței este total inadecvată și consideră mai potrivit modelul triadic al inteligenței elaborat de R. Sternberg, care ține cont de elementele experiențiale (aspect intuitiv sau creativ), contextuale (aspectul practic) și componențiale (latura analitică) ale intelectului adult [259]. O abordare și mai amplă propune H. Gardner cu teoria inteligențelor multiple [86], ce cuprinde arii precum limbajul, logica vizual-spațială, kinestezică și corporală, muzicală și ritmică, interpersonală și intrapersonală etc. și reprezintă o critică a teoriilor tradiționale, care abordează inteligența ca aptitudine unică, măsurabilă cu instrumente psihometrice standardizate.

Progresele științifice din ultimul deceniu au contribuit la o înțelegere mult mai aprofundată a dezvoltării creierului uman de la naștere până la maturitate. Cele mai recente dovezi relevă faptul că creierul adolescentului și al tânărului adult este „în lucru”, iar adolescența este văzută drept o perioadă critică pentru a construi pe investițiile și achizițiile timpurii, oferind o a doua șansă celor care nu s-au descurcat bine în copilăria timpurie. Cercetarea neurologică, în special, este esențială pentru îmbunătățirea înțelegerii transformărilor cerebrale care au loc în acest timp și a modului în care acestea sunt influențate de interacțiunile dintre creierul adolescent în evoluție și mediul în care se dezvoltă, oferind perspective promițătoare asupra modului de a maximiza potențialul adolescenților și tinerilor în această perioadă de oportunitate, dar și de vulnerabilitate. De altfel, un simpozion desfășurat la New York în 2016 a denumit creierul adolescentului ca fiind în *a doua fereastră de oportunitate* și a avut în centrul preocupărilor modalități de ghidare a răspunsurilor viitoare la programe și politici, oferind direcții de cercetare pentru perspectivele dezvoltării tinerilor [271]. Ne aliniem și noi concepțiilor conform cărora operațiile formale nu reprezintă sfârșitul achizițiilor cognitive, ci sunt o bază necesară dezvoltării ulterioare. Conform teoriei lui J.

Piaget, adolescenții dobândesc capacitatea de a gândi abstract sau de a lua în considerare posibilitățile și ideile în legătură cu circumstanțe care nu au fost niciodată experimentate în mod direct, însă capacitatea de a gândi abstract este o caracteristică a gândirii adulte, pentru că adulții nu iau în considerare doar ceea ce este posibil, ci și ceea ce este probabil, datorită experiențelor ce permit înțelegerea faptului că posibilitățile nu devin întotdeauna realități. Teoriile neo-piagetiene aduc în discuție *gândirea reflexivă* responsabilă pentru raționamentul abstract și *gândirea post-formală* cu rol determinant în rezolvarea problemelor caracterizate de ambiguitate și incertitudine. J. Sinnot [248; 249], sintetizând 25 de ani de cercetare asupra dezvoltării cognitive pe toată durata vieții afirmă că adulții învață să gândească în moduri din ce mai complexe și postulează două caracteristici principale ale gândirii post-formale: 1. *Auto-referențialitatea*, anume că există o anumită cantitate de subiectivitate în toate cunoștințele, astfel încât toate cunoștințele sunt oarecum incomplete. Indivizii sunt îndemnați în mod constant să acționeze, chiar dacă sunt întotdeauna prinși în subiectivitatea lor parțială din cauza caracterului limitat al cunoștințelor lor. Această necesitate de a acționa înseamnă că trebuie să ia decizii și să continue să ia decizii pe baza logicii pe care au ales-o, astfel încât logica pe care o folosesc este auto-referențială într-o oarecare măsură. 2. *Ordonarea operațiilor formale*, pe măsură ce oamenii decid ce este adevărat, procesele logice se dezvoltă din aceste concluzii în mod progresiv și devin mai complexe.

Strategiile de optimizare comportamentală pot fi ghidate de operațiunile-cheie implicate în gândirea post-formală [249]: 1. *Transferul metateoretic* – trecerea, de exemplu, de la înțelegerea unei probleme ca o abstracție la una practică. Este o schimbare majoră inspirată de noi moduri de a gândi filosofic sau epistemologic și reflectă abilitatea de a gândi în cel puțin două sisteme de logică diferite. În acest context cognitiv, indivizii pot evalua ce anume ar putea să funcționeze doar ca plan, dar nu și în realitate; 2. *Definirea problemei – numirea problemei*. Această operațiune presupune încadrarea problemei într-o clasă sau categorie definindu-i parametrii. Acest context cognitiv poate ajuta, de exemplu, la decelarea unei probleme etice/morale de o problemă juridică și de a acționa în consecință. 3. *Schimbarea proces-produs*: Acest tip de operațiune reflectă capacitatea de a rezolva probleme în mod procesual, cu analiză și aplicabilitate la alte probleme similare, fără a ajunge la un răspuns unic, caz în care problema ar fi abordată ca având o soluție concretă. Este diferența dintre „din experiența mea am rezolvat o astfel de problemă așa...” și „pentru a rezolva această problemă cea mai bună soluție este/ar fi...”; 4. *Setarea parametrilor*: descrierea limitelor viitoarei soluții, adică a alege cea mai bună soluție logică din mai multe posibile cu recunoașterea criteriilor de selecție (de exemplu a alege soluția cea mai rapidă sau soluția cea mai economică). Este operațiunea care reflectă un anumit tip de pragmatism; 5. *Soluții multiple*: generarea mai multor soluții „corecte”. Conștientizarea faptului că problemele au

cauzalitate multiplă, că indivizii urmăresc scopuri diferite și metodele de obținere a soluțiilor sunt și ele multiple. Operațiunea reflectă capacitatea de negociere în relații („putem face așa cum dorești, dar dacă nu funcționează putem încerca și varianta mea”); 6. *Obiective multiple*: descrierea mai multor puncte care ar permite „rezolvarea problemei”. 7. *Metode multiple* - oferirea de modalități diferite de a ajunge la aceeași soluție. 8. *Cauzalitate multiplă* - înțelegerea și conferirea de sens diferitelor cauze implicate în problemă.; 9. *Paradoxul* - înțelegerea contradicțiilor implicate și acceptarea că o problemă/soluție presupune în mod implicit un conflict (judecăți din categoria ”ai grijă ce îți dorești”, cu referire la situațiile în care obținerea unui lucru aparent dezirabil poate avea consecințe nedorite sau neașteptate, cu accent pe complexitatea și interdependența dorințelor și a rezultatelor); 10. *Gândirea auto-referențială* - înțelegerea faptului că individul este cel care selectează logica pe care o va utiliza pentru a crea o soluție, cu alte cuvinte *conștientizarea folosirii gândirii post-formale*.

Maturitatea cognitivă conferă adulților emergenți capacitatea de a fi mai confortabili cu complexitatea realității, inclusiv cu realitatea lor internă. G. Labouvie-Vief afirmă că adulții emergenți, influențați de emoțiile lor, pot să își transforme gândirea în moduri care îi protejează și le servesc interesele [124]. J. Sinnott [250] remarcă necesitatea în context adult de a face apel la dilemele sociale și morale, care au o structură relativă și sunt încărcate de emoții, cum este cazul convingerilor.

G. Gibbs afirmă că experiența nu este suficientă pentru a învăța. Fără a reflecta la experiență, aceasta poate fi uitată rapid sau potențialul său de învățare poate fi pierdut. Din sentimentele și gândurile care rezultă din această reflecție se pot obține generalizări sau concepte, care la rândul lor permit abordarea eficientă a noilor situații [87], de aceea intervenția psihologică din această cercetare a cuprins spații ample de reflecție experiențială.

Mielinizarea completă a ariilor corticale, responsabile de gândirea superioară, se realizează în plină perioadă de emergență a maturității (20-25 ani). Deși toți indivizii trec prin acest proces de formare de noi neuroni/sinapse/conexiuni și capacitatea de gândire reflexivă se dezvoltă la majoritatea adulților, un grad optim al acestei competențe nu este apanajul majorității, ci al celor stimulați de un mediu propice, psihologic-social-educațional. Având în vedere contribuția aptitudinilor reflexive la dezvoltarea judecăților morale, putem explica de ce acestea se dezvoltă stadial și incongruent cu alte arii.

Anterior cercetărilor din neuroștiințe, *gândirea reflexivă* a fost definită de J. Dewey. încă din 1933, ca fiind o analiză activă, persistentă și atentă a unei credințe sau a unei presupuse forme de cunoaștere, a temeiurilor care susțin acea cunoaștere și a concluziilor ulterioare la care conduce această cunoaștere [63]. Caracteristicile-criterii ale gândirii de tip reflexiv de care am ținut seamă

și în partea practic-formativă a lucrării ar putea fi următoarele: 1. Reflecția este un proces de creare a sensurilor care conduce o persoană ce învață de la o experiență la alta, cu o înțelegere mai profundă a relațiilor și a conexiunilor cu alte experiențe și idei. Este firul care face posibilă continuitatea învățării și asigură progresul individului și, în cele din urmă, al societății. Este un mijloc de a avea scopuri esențiale morale. 2. Reflecția este un mod de gândire sistematic, riguros, disciplinat, care își are rădăcinile în investigațiile științifice. 3. Reflecția trebuie să se întâmple în comunitate, în decursul experiențelor și al interacțiunii cu ceilalți. 4. Reflecția necesită atitudini care pun în valoare creșterea personală și intelectuală a individului și a celor din jur. Pe Schema ciclului reflexiv elaborată de G. Gibbs, se întemeiază învățarea experiențială – concepută ca un ciclu continuu de îmbunătățire pentru o experiență repetată -, dar care poate fi folosită și pentru a reflecta asupra unei experiențe de sine stătătoare. Unul dintre elementele cheie la conceptul lui Gibbs este recunoașterea importanței sentimentelor, a afectivității în reflecție și separarea acestora de evaluare - *ceea ce a mers bine și ceea ce nu a mers bine*. Schema lui Gibbs a reprezentat unul dintre instrumentele conceptuale pe care s-a fundamentat intervenția psihologică a prezentei cercetări. Acest model de ciclu reflexiv a fost dezvoltat din modelul elaborat de D. Kolb, care are patru etape: 1. experiența concretă, 2. observația reflexivă, 3. conceptualizarea abstractă și 4. experimentarea activă, având o aplicare largă în mediile educaționale [121]. Ambele cicluri sunt utilizate în situațiile de învățare, dar apreciem că ciclul lui G. Gibbs este mult mai util în contexte terapeutice, în cadrul unor grupuri de oameni care învață din experiențele lor și reflectând asupra acțiunilor lor.

Dezvoltarea socio-afectivă. În lupta cu alegerile importante, adulții emergenți joacă un rol mai activ în propria lor dezvoltare decât în orice moment anterior [11]. Pe măsură ce experimentează, tinerii se confruntă cu dezamăgiri în dragoste și muncă, care le impun să-și adapteze și, uneori, să-și schimbe radical calea în viață. Explorările adulților emergenți extind, de asemenea, riscurile adolescenței, inclusiv activitatea sexuală neprotejată, consumul de substanțe și comportamentul periculos la volan. De exemplu, în acești ani se înregistrează cele mai ridicate valori ale consumului de droguri, iar sentimentele de singurătate sunt mai accentuate decât în orice alt moment al vieții. Cercetările longitudinale arată că atributele personale și suportul social favorizează trecerea cu succes prin această etapă, prin finalizarea studiilor, intrarea într-o relație intimă caldă și stabilă, găsirea și păstrarea unui loc de muncă plătit satisfăcător și, în unele arii culturale, voluntariatul în comunitate [71].

Relațiile cu părinții au un impact semnificativ și extins asupra dezvoltării adulților emergenți. O legătură sigură și afectuoasă cu părinții, care extinde echilibrul între conexiune și separare stabilit în adolescență, are numeroase beneficii pentru funcționarea adaptativă a tinerilor

adulți: stimă de sine favorabilă, progres identitar, succes în tranziția la viața de student, realizări academice superioare, prietenii și legături romantice mai satisfăcătoare și în același timp mai puțină anxietate, depresie, singurătate și abuz de droguri [6].

Singurătatea. Adulții tineri sunt expuși riscului de singurătate, nefericire rezultată dintr-un decalaj între relațiile sociale pe care le au în prezent și cele pe care și le doresc - atunci când fie nu au un partener intim, fie le lipsesc prietenii dezirabile/plăcute. Deși ambele situații dau naștere unor emoții similare, ele nu sunt interschimbabile. De exemplu, chiar dacă are mai mulți prieteni, un tânăr se simte uneori singur pentru că nu se întâlnește cu cineva de care să fie atașat atât emoțional, cât și romantic. Singurătatea atinge puncte de apogeu la sfârșitul adolescenței și la începutul deceniului trei, apoi scade constant în deceniul șapte [222]. Creșterea sentimentului de singurătate în timpul maturității emergente este de înțeles, pe măsură ce tinerii schimbă mediile educaționale și de muncă, ei trebuie să dezvolte constant noi relații. De asemenea, adulții tineri pot aștepta mai mult de la legăturile lor intime decât adulții mai în vârstă, care au învățat să trăiască cu imperfecțiunile relaționale și personale inerente. Odată cu înaintarea în vârstă, oamenii tolerează și acceptă mai bine singurătatea și o folosesc în scopuri pozitive și constructive, pentru a aprofunda conștientizarea temerilor și nevoilor lor personale. Caracteristicile personale contribuie, de asemenea, la atitudinea față de singurătate. Adulții tineri care sunt anxioși din punct de vedere social sau care au modele nesigure de atașament față de părinți resimt mai intens singurătatea, dar atâta timp cât singurătatea nu este copleșitoare, aceasta poate motiva tinerii să se conecteze unii la alții. De asemenea, îi poate încuraja să găsească modalități de a se simți confortabil și în singurătate, de a folosi acest timp pentru a se înțelege mai bine. Dezvoltarea sănătoasă a personalității implică realizarea acestui echilibru între relațiile plăcute cu ceilalți și mulțumirea cu sine.

Dezvoltarea morală. Morala este un subiect și un domeniu de dezvoltare extrem de larg și totuși nuanțat, cu o multitudine de factori despre care se crede că ar contribui la comportamentul moral. Deși o revizuire exhaustivă se află în afara sferei de aplicare a acestui capitol, examinăm domeniile largi ale cogniției morale, emoției morale, identității morale și comportamentului prosocial, cu un accent deosebit asupra modului în care aceste aspecte ale moralei sunt caracterizate în cursul vârstei adulte emergente. Aceste considerații fac ca dezvoltarea adulților să devină un proiect moral inerent, iar cea de-a treia decadă a vieții o perioadă de dezvoltare morală profundă. Prin urmare, moralitatea, personalitatea și identitatea de sine sunt probleme legate de vârsta adultă emergentă, iar modul în care aceste teme sunt țesute într-o auto-narațiune coerentă este, fără îndoială, cea mai semnificativă provocare de dezvoltare din al treilea deceniu de viață. Există motive să credem că moralitatea este crucială pentru înțelegerea de sine a persoanei și că

vârsta adultă emergentă este o perioadă fertilă când organizarea personalității este deschisă transformării și reorganizării [155].

Încă din anii 80, W. Damon și D. Hart arătau că în fiecare domeniu al *Sinelui* (fizic, activ, social, psihologic), cel mai înalt nivel de auto-înțelegere (ca auto-concept) implică un punct de vedere moral [60]. Cercetările recente au arătat că moralitatea este considerată indispensabilă pentru sine, eul moral este esențial pentru identitatea individului, mai mult decât trăsăturile de personalitate, memoria sau dorințele [270], categoriile morale sunt mai accesibile decât trăsăturile de competență și domină formarea impresiilor despre ceilalți [277], iar caracterul moral este cel mai distinctiv în ceea ce privește identitatea și ceea ce îl interesează cel mai mult pe individ la semenii săi [93].

Dezvoltarea morală și formarea identității la vârsta adultă emergentă nu sunt subiecte disjunctive, pentru că moralitatea și identitatea se ramifică în formarea personală a adulților emergenți în moduri care au implicații dispoziționale asupra modului în care se desfășoară restul vieții lor. Identitatea de sine morală a individului este crucială pentru o viață trăită cu scop și pentru stabilirea propriilor proiecte de viață pe o cale care contribuie la bunăstare, generativitate și integritate.

Când E. Erikson a abordat provocările dezvoltării psihosociale pe parcursul vieții, era de așteptat ca acestea să apară într-o succesiune epigenetică. Fiecare provocare ar fi întâmpinată în momentul potrivit, conform așteptărilor. De exemplu, în adolescență, era de așteptat ca individul să rezolve problema identității (*Cine sunt eu?*), înainte de a se confrunța cu provocările intimității la vârsta adultă emergentă. În mod obișnuit, problema identității era rezolvată prin angajamente vocaționale, care permiteau o continuitate subiectivă între capacitățile, preocupările și abilitățile legate de rolul de adult în societate. Având angajamente identitare clare și convingătoare, intrarea într-o relație intimă autentică devenea posibilă, fără a se simți copleșit sau egoist, ci, dimpotrivă, având încredere în cuplu. Secvența normativă pentru tinerii adulți era, în mod tradițional și foarte pe scurt, să-și dezvolte o identitate, să-și găsească un loc de muncă și apoi să se căsătorească. Această secvență nu mai este normativă pentru un număr tot mai mare de tineri din generația actuală. În al treilea deceniu de viață, mulți tineri își extind educația și dependența financiară, luptându-ne să găsească un loc într-o economie tehnologică și de servicii în continuă schimbare. Mulți amână căsătoria până în mijlocul sau sfârșitul deceniului trei sau chiar mai târziu. În fapt, conceptul de *vârstă adultă emergentă* a devenit din ce în ce mai utilizat (și controversat) în domeniul științei dezvoltării și este o dovadă a circumstanțelor semnificativ modificate ale procesului de maturizare în societatea actuală, o consecință fiind că stadiile dezvoltării psihosociale nu mai sunt fixate pe o scară sau etapizate [129; 130].

Mulți tineri consideră că este necesar să lucreze simultan la identitate și intimitate ca proiecte suprapuse, mai degrabă decât ca provocări psihosociale întâmpinate secvențial. Sarcinile psihosociale ale adolescenței (identității) și vârstei tinere (intimității) sunt acum legate de vârsta adultă emergentă, o condiție care *crește riscul ca pseudo-intimitatea să fie dusă la altar dacă întrebările de identitate nu primesc suficientă fermitate și claritate înainte de căsătorie* [130], așadar, identitatea și intimitatea sunt legate de dezvoltare și de provocările psihosociale din al treilea deceniu de viață. Dar dezvoltarea identității este și un proiect de formare morală, un proiect de a afla care este scopul vieții, de a determina ce tipar de identificări personale este cel mai potrivit pentru a construi o viață cu scop și sens. E. Erikson a susținut că o capacitate etică este „adevăratul criteriu al identității” și că „identitatea și fidelitatea sunt necesare pentru puterea etică” [75, p. 126]. Acest lucru sugerează că identitatea morală este scopul clar al dezvoltării morale și identitate și că cele două piste de dezvoltare sunt în mod ideal îmbinate în personalitatea adultă. Paradigma statutului identității este o modalitate onestă de a studia identitatea în adolescență și, la vârsta adultă emergentă, necesită o analiză mai nuanțată [238]. Deși această abordare oferă unele beneficii, precum conceptualizarea identității ca proces evolutiv, ea a fost în același timp criticată pentru simplificarea excesivă a experiențelor de formare a identității [265]. Statusurile identitare predefinite pot să nu surprindă complexitatea traiectoriilor individuale și influențele contextului socio-cultural [122]. Prin urmare, paradigma statutului identității ar trebui completată cu perspective care iau în considerare inter-conectivitatea, fluiditatea și caracterul dinamic al identităților în aceste stadii de dezvoltare [178]. O abordare multidimensională și contextualizată este necesară pentru a obține o înțelegere completă a proceselor de formare a identității în adolescență și la vârsta adultă emergentă.

J. Marcia a distilat din scrierile lui E. Erikson două procese identitare fundamentale: explorarea și angajamentul [122; 123; 167]. Explorarea a fost asemănată cu noțiunea eriksoniană de „criză de identitate” și presupune căutarea și experimentarea diverselor identități alternative (de exemplu, idealuri politice, credințe religioase și alegeri de carieră), așa cum se arată în studii empirice ulterioare, realizate de Luyckx et al. [159] sau Meeus et al. [179]. Totuși, este important de reținut că procesul de explorare nu este uniform, ci poate varia în funcție de domeniul de identitate (ideologic, ocupațional etc.), contextul socio-cultural și trăsăturile individuale [160], prin urmare, explorarea identității prezintă o diversitate de forme și căi de manifestare în adolescență și la vârsta adultă emergentă.

Alegerea și angajamentul față de anumite opțiuni de identitate implică o investiție personală semnificativă. Aceasta poate însemna adoptarea sau simpatizarea anumitor idealuri politice, credințe religioase sau alegerea unei cariere specifice. În cadrul individului, explorarea și

angajamentul pot lua patru forme diferite de identitate: confuzie, blocare, moratoriu și realizare. Indivizii aflați într-o stare de confuzie nu au explorat opțiuni de identitate și nu au luat încă angajamente. Cei aflați în blocare și-au asumat angajamente fără a explora opțiuni, precum adoptarea credințelor religioase ale părinților fără a le evalua critic. Indivizii în moratoriu se află într-un proces de explorare activă, dar nu și-au asumat încă angajamente definitive. Cei în realizare și-au asumat angajamente după o perioadă de explorare. Este important să menționăm că paradigma statutului dezvoltată de J. Marcia nu este un model static de dezvoltare, ci poate fi utilizată pentru a examina tendințele în funcție de vârstă în ceea ce privește statusul identității. Studiile longitudinale și meta-analizele au susținut ideea că tranzițiile progresive ale statutului de dezvoltare (cum ar fi de la difuzie la blocare, de la difuzie la moratoriu, de la blocare la moratoriu și de la moratoriu la realizare) sunt mai frecvente decât cele regresive [167]. Cu toate acestea, există și o anumită stabilitate și regresie în procesul de dezvoltare a identității.

Un studiu de meta-analiză realizat de J. Kroger, care a analizat 72 de studii, a găsit sprijin pentru predominanța modelelor progresive de dezvoltare a statutului identității în cadrul cercetărilor longitudinale. Cu toate acestea, și în acest proces s-a observat o anumită stabilitate, precum și regresie. În privința tendințelor de vârstă, aceeași meta-analiză a constatat că proporția persoanelor care își realizează identitatea crește în perioada de trecere la vârsta adultă (aproximativ un sfert dintre tinerii adulți și-au realizat identitatea la începutul vârstei de 20 de ani, iar aproximativ jumătate până la sfârșitul vârstei de 30 de ani). În același timp, ratele de moratoriu ating vârful la vârsta de 19 ani și apoi scad. De asemenea, s-a constatat că tendințele de difuzie și blocare sunt neclare la începutul vârstei adulte, dar prevalența acestora începe să scadă constant până la mijlocul vârstei de 30 de ani. În cele din urmă, studiile transversale care au utilizat scoruri continue pentru fiecare statut, în loc să clasifice indivizii în categorii specifice, au arătat că scorurile de difuzie și excludere scad între grupurile de vârstă, în timp ce scorurile de moratoriu și realizare cresc [123].

O altă revizuire a studiilor longitudinale, realizată de W. Meeus [179], a evidențiat faptul că, în ceea ce privește schimbările statutului identității în timpul vârstei adulte emergente, există atât schimbări progresive în nivelurile medii (precum scăderea difuziei și creșterea realizărilor), cât și o anumită stabilitate, care se intensifică pe parcursul timpului. Așadar, procesul de schimbare a statutului identității în timpul acestei perioade este marcat de o modificare semnificativă a nivelului mediu către realizarea identității, dar și de o anumită stabilitate. De asemenea, există dovezi că statutul identității este asociat cu raționamentul moral. Într-o meta-analiză din 2013 realizată de Jaspersen, Kroger și Martinussen, care a inclus zece studii, s-a constatat că există o

legătură între explorarea identității, realizarea identității și considerațiile lui Kohlberg privind raționamentul moral postconvențional [111].

Mai mulți cercetători, au propus o abordare orientată spre proces în studiul identității, care se concentrează mai mult pe dimensiuni decât pe stări [159-162]. Acest model implică patru dimensiuni identitare: explorarea în profunzime, asumarea angajamentelor, explorarea pe orizontală și identificarea cu angajamentele. Există două procese implicate: formarea de angajamente și evaluarea angajamentului. Să luăm ca exemplu alegerea unei facultăți. Un tânăr va explora inițial o gamă largă de opțiuni în ceea ce privește specializările disponibile, cercetând diferitele posibilități care îi par atractive (explorarea pe orizontală). Apoi, în cele din urmă, va face alegerea de a urma o specialitate specifică (asumarea angajamentelor). Pe măsură ce începe să urmeze cursuri și să învețe mai multe despre specialitate, va putea evalua în continuare alegerile făcute (explorarea în profunzime). Acest lucru poate duce la o convingere mai puternică că a făcut alegerea corectă (identificarea cu angajamentul). Cu toate acestea, acest proces este dinamic, deoarece individul se poate răzgândi și poate decide să exploreze alte opțiuni. Într-un studiu realizat cu studenți din România înregistrați la licență în anii 2015-2016, s-a constatat că 43,8% dintre aceștia au abandonat studiile [59]. Aceasta este o problemă frecvent întâlnită nu doar în universitățile din România, ci și în alte părți ale lumii.

În această perioadă emergentă și la vârsta tinereții, construirea unei identități narative reprezintă una dintre principalele provocări ale dezvoltării personale [173]. Identitatea narativă este o poveste în curs de dezvoltare despre sine, care aduce ordine și sens experienței trăite [174]. Aceasta implică integrarea caracterului distinctiv al individului cu angajamentele relaționale, individul încercând să reconcilieze scenele, personajele și evenimentele trecutului cu perspectivele imaginate ale sinelui în viitor și să găsească un sentiment de unitate, scop și sens în viața sa [175].

În concluzie, sarcinile dezvoltării în această perioadă emergentă sunt complexe și includ dezvoltarea cognitivă și social-afectivă, dezvoltarea morală și explorarea identității. Domeniile cheie ale explorării identității la vârsta adultă emergentă par a fi dragostea, munca și găsirea unei vieți semnificative, așa cum au arătat Mayselles și Keren într-o meta-analiză din 2013 [172], care a examinat studii realizate în diferite culturi.

Dezvoltarea anormală. Cercetări relativ recente, realizate pe populații largi/reprezentative confirmă că tulburările psihice sunt cele mai răspândite în intervalul 18 - 25 de ani. Acestea sunt atât de frecvente, de fapt, încât sunt normative - într-o perioadă de 12 luni, aproape 50% dintre adulții în curs de dezvoltare între vârsta de 18 și 25 de ani suferă de cel puțin o tulburare psihiatrică clinică (frecvent depresie și anxietate). După mijlocul vârstei de 20 de ani, prevalența la 12 luni scade: 44% în rândul persoanelor cu vârste între 18 și 29 de ani, 37% în rândul persoanelor cu

vârsta cuprinsă între 30 și 44 de ani, 31% în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 45 și 59 de ani și 16 % dintre cei de 60 de ani și peste [117]. În pofida caracterului obișnuit al tulburărilor psihice la vârsta adultă în curs de dezvoltare, normativul nu este „normal”. A face față unei tulburări psihiatrice este o luptă cu modele de dispoziții, gânduri și comportamente disfuncționale. Boala psihiatrică este, de asemenea, anormală, în sensul că, prin definiție, psihopatologia provoacă suferință. Pentru specialiștii interesați să-i ajute pe tinerii cu vârste între 18 și 29 de ani să facă tranziții cu succes la vârsta adultă emergentă, un prim pas pentru a fi eficienți ar fi recunoașterea faptului că mulți dintre ei se confruntă cu probleme de sănătate mintală. Un al doilea pas ar fi diferențierea succesului în dezvoltare de sănătatea mintală ca fiind două măsuri distincte, dar corelate, de adaptare [147].

O cantitate importantă de cercetări s-a concentrat pe apariția tulburărilor din DSM pe tot parcursul vieții a pentru a risipi credința comună că majoritatea tulburărilor încep mai devreme și, din acest motiv, multe persoane cu semne ale tulburărilor nu caută ajutor din cauza stigmatizării. Cercetările arată că persoanele cu diverse tulburări nu vor simți simptome până când ajung la vârsta adultă. Kessler și colaboratorii au raportat că „50% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani suferă de cel puțin o tulburare psihică”. Nu numai că la vârsta adultă emergentă predomină apariția diferitelor tulburări, dar probabilitatea de a dezvolta tulburarea scade brusc după vârsta de 28 de ani [117].

Șaptezeci și cinci la sută din orice tulburare de anxietate, dispoziție, controlul impulsurilor și abuzul de substanțe descrise în DSM de-a lungul vieții încep înainte de vârsta de 24 de ani [253]. Majoritatea convulsiilor la această vârstă nu sunt sau nu devin comorbide. Vârsta medie de debut pentru tulburările de dispoziție este de 25 de ani [23; 117]. Chiar și tulburările care încep mai devreme, cum ar fi diagnosticale de schizofrenie, pot apărea în intervalul de vârstă de debut la vârsta adultă emergentă. Adesea, tinerii nu caută ajutor decât după câțiva ani, în cazurile în care simptomele nu dispar. De exemplu, persoanele diagnosticate cu tulburare de anxietate socială caută rareori tratament până la vârsta de 27 de ani. Studiile epidemiologice din SUA arată că prevalența pe 12 luni a oricărei tulburări psihiatrice este mai mare de 40% la persoanele cu vârsta cuprinsă între 18 și 29 de ani [22]. S-a observat că, în SUA, ratele episodului depresiv major în ultimul an în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 18–25 de ani au crescut de la 8,1% la 13,2% în perioada 2005–2017, iar suferința psihologică gravă a crescut în rândul tinerilor cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 de ani între 2008 și 2017. Tulburările de dispoziție și tulburările de anxietate au fost, de asemenea, cele mai răspândite tulburări psihice la persoanele cu vârsta cuprinsă între 20 și 34 de ani în Japonia [idem]. În plus, conform proiectului OMS *World Mental Health International College Student*, 31,4% dintre studenții din primul an din 19 colegii din 8 țări

(Australia, Belgia, Germania, Mexic, Irlanda de Nord, Africa de Sud, Spania, Statele Unite) au fost depistați pozitiv pentru cel puțin o tulburare comună de anxietate, tulburare de dispoziție sau tulburare de consum de substanțe conform criteriilor DSM-IV în ultimele 12 luni [23].

Chiar dacă nu toți adulții în curs de dezvoltare întâmpină dificultăți în timpul tranzițiilor tipice ale acestei etape a vieții, este important de menționat că aceste tranziții pot genera suferință psihică. Suferința asociată cu aceste tranziții reprezintă o amenințare semnificativă pentru bunăstarea generală a acestor tineri [128], și uneori poate duce chiar la pierderea unui început bun în viață.

1.2.2. Maturitatea emergentă – de la categorie de vârstă la construct psihologic

J. Arnett a identificat cinci trăsături ale maturității emergente care o disting de adolescență și de vârsta adultă tânără [21]. Una dintre aceste caracteristici este explorarea identității. Intrarea și negocierea vârstei adulte pot fi provocatoare pentru tineri, iar dezvoltarea identității poate fi o sarcină dificilă. Adulții emergenți se confruntă cu un mediu global în continuă schimbare, complex și solicitant. Ei se simt adesea copleșiți de incertitudinea viitorului și de multitudinea de alegeri și posibilități. Regulile sunt mai puțin clare și mai contextuale, iar orientarea instituțională este limitată în ceea ce privește posibilitățile de dezvoltare. Ca urmare, tinerii trebuie să facă un efort individual mai mare și să abordeze strategic planificarea propriului parcurs în viață [57]. Mulți adulți emergenți și tineri se simt într-un mediu diferit față de generațiile anterioare. Sprijinul tangibil și emoțional oferit de părinți, care au fost poziționați în trecut pentru a-i ghida, poate să nu mai fie disponibil în aceeași măsură. Lipsa sprijinului instituțional și a experienței și/sau expertizei părinților în adaptarea la noile contexte de mediu *face ca întrebarea „cine sunt eu și încotro mă îndrept” să fie copleșitoare pentru mulți adulți emergenți și tineri, în special în medii în care trebuie să se descurce singuri și să ia decizii fără îndrumare* [idem, p. 127]. J. Cote subliniază că există lacune în structura și sprijinul adecvat în contextul actual, abundența de alegeri poate fi „problematică”, iar adulții emergenți se confruntă cu o luptă individuală în formarea propriei identități [ibidem]. În societatea actuală, pare să existe o populație care se simte confuză în privința propriei identități. Lipsa unei baze psihologice solide face ca tinerii să se confrunte cu dificultăți în tranziția spre vârsta adultă. În același timp, tot mai mulți oameni par să devină „adulți” (din punct de vedere al vârstei), dar să fie „imaturi” în comparație cu adulții din generațiile anterioare, iar acest lucru pare să fie acceptat social în prezent [210].

a. Explorarea identității. Există o vastă literatură despre dezvoltarea identității, care se concentrează în principal pe perioada adolescenței, în timp ce adultul emergent este adesea tratat ca un adult, fără a se recunoaște că maturitatea sa este încă în curs de dezvoltare. Unii psihologi ai dezvoltării abordează identitatea în termeni binari, ca pe ceva static și stabil, în timp ce alții

consideră că dezvoltarea identității este în mare măsură influențată de factori externi și predispusă la schimbare [289], introducând astfel o diviziune artificială în discuția despre identitate. Din perspectiva noastră, ne aliniem concepțiilor conform cărora identitatea este o construcție multidimensională, caracterizată de schimbări atât în sine, cât și în context. Identitatea poate varia în timp și pe parcursul procesului de formare a acesteia. În plus, schimbările identitare nu implică neapărat modificări ale credințelor și convingerilor, ci sunt răspunsuri la expectațiile și constrângerile specifice mediilor în care ne aflăm [147].

Identitatea în vârsta adultă emergentă este o *formulare inițială* care suferă schimbări și reconfigurări pe parcursul întregului ciclu de viață. Ea evoluează în timp și nu se finalizează în deceniul al treilea al vieții [30]. Identitatea este testată, recalibrată și, uneori, reproiectată pentru a se adapta la noile experiențe [266]. Conform lui J. Belsky indivizii sunt *lucrări în construcție pe parcursul întregii vieți, iar revizuirea și reevaluarea identităților sunt în concordanță cu condiția umană*, viața fiind predispusă la perturbări și necesită perioade de reevaluare și revizuire [35, p. 110-111].

Considerăm că o discuție pertinentă despre identitate consolidează aserțiunea că indivizii sunt receptivi la mediul lor, capabili să-și asume un sine care este nuanțat, organizat și informat de așteptările și contingentele de mediu: indivizii nu sunt aceiași în toate ariile vieții lor și modul în care își formează sensul se pot schimba în situații diverse. Identitatea este ceea ce integrează propria diversitate individuală, dă sens părților disparate din individul însuși și le raportează unele la altele. Așadar, identitatea este modul în care individul interpretează părți din sine și le raportează între ele, este modul în care individul își interpretează propria existență și înțelege cine este în lumea sa [144].

Considerăm că progresul în achiziția formării identității este influențată de cinci factori: 1. dezvoltarea cognitivă (abilitatea de a contempla identități viitoare posibile, de a gândi căi complexe și abstracte, de a căuta informații), 2. personalitatea (nivel scăzut de nevrotism și niveluri înalte de deschidere spre experiență și conștiinciozitate), 3. relațiile cu părinții (cei care sunt în moratorium și realizare au relații solide cu părinți care le încurajează autonomia), 4. oportunitatea de explorare (expunerea la idei diverse și gândire independentă, cum ar fi experiența din timpul facultății), 5. contextul cultural (în țările industrializate adolescenții tind să își făurească o identitate după explorarea opțiunilor; în societățile tradiționale stagnarea identității poate fi cea mai adaptativă cale către maturitate) [58].

b. Instabilitatea. În perioada adultă emergentă, instabilitatea devine caracteristică. Această instabilitate poate fi observată în modul în care tinerii se mută frecvent dintr-o reședință în alta. Ratele schimbărilor de locuință în societatea occidentală sunt mai mari între vârsta de 18 și 29 de

ani decât în orice altă perioadă a vieții. Aceasta reflectă explorările și schimbările pe care adulții emergenți le experimentează în viața lor. Unii pleacă de acasă pentru prima dată în adolescența târzie pentru a merge la facultate, în timp ce alții își caută pur și simplu independența. Apoi, aceștia se pot muta din nou când termină facultatea sau când încheie studiile. Pot să se mute pentru a locui împreună cu un partener romantic și apoi să se mute din nou când relația se încheie. Alții se pot muta în altă țară sau în altă parte a lumii pentru a studia sau a lucra. Aproximativ jumătate dintre adulții emergenți americani se întorc să locuiască cu părinții lor cel puțin o dată [90]. Observăm același fenomen și în România, cu accentuare pe perioada pandemiei COVID-19. În unele țări, cum ar fi Grecia, Italia și Spania, adulții emergenți rămân în casa părinților lor mai mult timp în loc să se mute, dar pot experimenta totuși instabilitate în educație, muncă și relații romantice. În România și Republica Moldova, tinerii emergenți aleg să locuiască cu părinții lor în marile centre urbane sau să plece în străinătate [38; 76].

Această instabilitate specifică vârstei poate genera dificultăți psihologice pentru adulții emergenți și pot apărea modalități de coping dezadaptativ, cum ar fi consumul de substanțe (tutun, alcool, droguri) sau implicarea în comportamente cu risc [234].

c. Focusarea pe sine. În vârsta adultă emergentă, este comună o focalizare pe sine. Mulți adulți emergenți americani se mută din casa părinților lor la vârsta de 18 sau 19 ani și amână căsătoria sau primul copil cel puțin până la vârsta de 30 de ani [12]. Chiar și în țările în care adulții emergenți rămân în casa părinților lor, cum ar fi în sudul Europei sau în țările asiatice precum Japonia, ei încep să își construiască un stil de viață mai independent decât cel din adolescență. Această perioadă a maturității emergente se situează între dependența adolescenților față de părinți și angajamentele pe termen lung în dragoste și muncă. În acești ani, adulții emergenți se concentrează asupra propriei dezvoltări, învățând și dobândind cunoștințe, abilități și o înțelegere a sinelui care le vor fi utile în viața de adult. Pe parcursul acestei perioade, ei învață să ia decizii independente în toate aspectele vieții [225].

d. Sentimentul de a fi între vârste. Un aspect distinctiv al vârstei adulte emergente este sentimentul de a fi între două vârste, nici adolescent, dar nici pe deplin adult. Atunci când li se pune întrebarea *Simțiți că ați ajuns la vârsta adultă?*, majoritatea adulților emergenți nu răspund clar cu *da* sau *nu*, ci cu un răspuns ambiguu, afirmând că în unele aspecte se simt adulți, în timp ce în altele nu. Abia în jurul vârstei de 30 de ani, o majoritate clară se simte adultă. Adulții emergenți au adesea sentimentul subiectiv că se află într-o perioadă de tranziție a vieții, pe drumul către vârsta adultă, dar fără a o atinge încă. Acest sentiment de a fi la mijloc a fost observat într-o varietate de țări, cum sunt Argentina [77], Austria [251], Israel [171], Cehia [164], China [186], România [147; 213]. Această trăsătură a vârstei adulte emergente reflectă complexitatea și

ambiguitatea acestei perioade de viață, în care adulții emergenți se află într-un proces de definire a propriei identități și de navigare prin multiplele roluri și responsabilități ale adulților.

e. Explorarea posibilităților. În vârsta adultă emergentă, există o explorare a posibilităților, deoarece există mai multe variante de viitor disponibile și persoanele pot decide direcția pe care o urmează. Această perioadă este caracterizată de mari speranțe și așteptări, deoarece puține dintre visele tinerilor au fost testate în experiențele vieții reale. Conform unei anchete naționale din Statele Unite, 89% dintre tinerii cu vârste între 18 și 24 de ani au afirmat că sunt încrezători că vor ajunge acolo unde își doresc în viață [18]. Această atitudine optimistă în vârsta adultă emergentă a fost întâlnită și în alte țări [186]. Optimismul adulților emergenți este un instrument important în gestionarea incertitudinii legate de viitor, dar, în același timp, poate duce la o percepție diminuată a realității, ceea ce îi face pe tineri vulnerabili la depresie, tulburări de gândire, anxietate legată de performanță și teamă de eșec.

Tinerii emergenți au oportunitatea de a face schimbări radicale în viața lor, cum ar fi schimbarea locuinței, educația, cariera și relațiile. Cu toate acestea, multitudinea de opțiuni poate genera dificultăți în luarea deciziilor, probleme în rezolvarea acestora, tendințe de amânare și evitare. Odată ce sunt eliberați de supravegherea părinților, tinerii resimt adesea o libertate personală care poate fi în contradicție cu resursele lor interne sau externe de acțiune.

Pe măsură ce speranța de viață a continuat să crească, criteriile și temporizarea maturității s-au schimbat. În societatea contemporană industrializată, maturitatea este asociată cu acceptarea responsabilității personale, capacitatea de a lua decizii independente și obținerea independenței financiare. Complexitatea vieții moderne face ca îndeplinirea acestor criterii să fie un proces care trece prin diferite etape, cu durate și obiective diferite față de societățile tradiționale. În aceste societăți, maturitatea era definită de absolvirea școlii, intrarea în câmpul muncii și întemeierea unei familii, iar rolurile de gen erau clar delimitate. În prezent, înțelegerea maturității a evoluat, cu accent pus mai mult pe starea de spirit decât pe atingerea unor obiective specifice. Astfel, maturitatea este considerată un construct psihologic, marcat de indicatori interni precum sentimentul de autonomie personală, capacitatea de autocontrol și responsabilitatea personală. Conform acestor criterii, unele persoane pot să nu atingă niciodată maturitatea, indiferent de vârsta cronologică [249; 244].

1.2.3. Tranziție prelungită și dificultăți de adaptare la tinerii NEET

Un număr tot mai mare de tineri adulți în dezvoltare din diferite țări se găsesc în afara sistemului educațional și al pieței muncii, fiind încadrați în categoria NEET. Această etichetă, introdusă în politicile Uniunii Europene începând cu anul 2010, se referă inițial la tinerii cu vârste între 15 și 24 de ani și ulterior a fost extinsă până la 29 de ani. Conceptul NEET a devenit un aspect

central în discursul social-politic al Uniunii Europene, întrucât se estimează că 15% din populația de 15-29 de ani nu este ocupată și nu se află în proces de educație sau formare. Reducerea numărului de tineri NEET a devenit un obiectiv important al politicii UE, fiind promovată prin intermediul inițiativei Garanție pentru tineret, lansată în 2013. Această inițiativă își propunea ca toți tinerii cu vârste între 15 și 24 de ani să beneficieze de oportunități de calitate în ceea ce privește angajarea, continuarea educației, stagiile de pregătire și ucenicie, în termen de patru luni de la intrarea în șomaj sau de la încheierea formării. În 2016, Comisia Europeană a lansat inițiativa Investiția în tinerii Europei, cu scopul de a sprijini eficient mobilizarea tinerilor. În urma implementării acestor programe, numărul NEET-urilor a scăzut până la 15,5 milioane (14,2%) în 2016, comparativ cu perioada crizei din 2008-2010. Cu toate acestea, în anii 2019-2020, procentul a crescut la 18%, iar în contextul pandemiei se aștepta o creștere mai mare a acestui procent. Cele mai scăzute rate ale tinerilor NEET au fost înregistrate în Suedia (6,4%), Țările de Jos (8,4%), Luxemburg (6,9%) și Malta (9,6%), în timp ce ratele cele mai ridicate se găsesc în Italia (23,9%) și Grecia (20,7%). În România, în anul 2019, rata NEET a fost de 18% conform datelor furnizate de Eurostat. Turcia a înregistrat o rată NEET de 30,9%. Date mai recente din 2022 arată că 11,7% dintre tinerii din Uniunea Europeană se încadrează în categoria NEET, cu procente variind între 4,2% în Țările de Jos și 19,8% în România [197].

Populația NEET este diversă și prezintă o varietate de categorii. O nouă clasificare, care împarte această populație în șapte categorii distincte, ajută la înțelegerea mai profundă a compoziției NEET și facilitează elaborarea de măsuri mai adecvate nevoilor acestor tineri.

- Reintrați (7.8%) - Această categorie include tinerii care au reușit să se angajeze sau să se înscrie într-o formă de educație sau instruire și se pregătesc să părăsească grupul NEET în curând.
- Neangajați pe termen scurt (29.8%) - Acești tineri sunt neangajați sau în căutarea unui loc de muncă de mai puțin de un an. Deși prezintă o vulnerabilitate moderată, ei nu se află într-o situație de lungă durată de neocupare.
- Neangajați pe termen lung (22%) - Această categorie cuprinde tinerii care sunt neangajați și în căutarea unui loc de muncă de mai mult de un an. Aceștia prezintă un risc ridicat de dezangajare și excludere socială.
- Boală, dizabilitate (6.8%) - Tinerii din această categorie nu sunt în căutarea unui loc de muncă din cauza bolii sau dizabilității. Aceștia necesită sprijin social pentru că nu pot desfășura activități de muncă.
- Responsabilități familiale (15.4%) - Acești tineri nu pot lucra din cauza responsabilităților familiale, cum ar fi îngrijirea copiilor sau a adulților dependenți.

Aproximativ 88% dintre aceștia sunt femei. Această categorie include o mixtură de persoane vulnerabile și nevulnerabile.

- Descurajați (5.8%) - Această categorie cuprinde tinerii care cred că nu există oportunități de muncă sau care au renunțat să mai caute un loc de muncă. Aceștia prezintă un risc ridicat de excluziune socială și de dezangajare pe termen lung de la activitățile lucrative.
- Alți NEET (12.5%) - Această categorie reprezintă un grup foarte divers, care include tineri foarte vulnerabili, precum și pe cei care urmează căi alternative, cum ar fi carierele artistice (care sunt în creștere în România).

Factorii de decizie au la dispoziție profilurile care evidențiază diversitatea populației NEET în fiecare stat membru al Uniunii Europene. Aceste profiluri oferă informații importante privind tendințele de șomaj, compoziția categoriei NEET și riscul de expunere la excludere socială. În ceea ce privește situația NEET în România, prezentăm mai jos datele relevante din raportul Eurofound din 2016, intitulat „Explorarea diversității NEET: Profiluri țări” [76]:

- Rata de ocupare a forței de muncă în România este cu peste 5 puncte procentuale sub media Uniunii Europene. În același timp, rata șomajului în rândul tinerilor este cu aproximativ 2 puncte procentuale sub media UE. Cu toate acestea, rata NEET din România se situează la aproximativ 20%, depășind media Uniunii Europene.
- Referitor la compoziția grupului NEET din România, cel mai mare segment este reprezentat de „alți NEET” (28,5%). Această categorie cuprinde atât tineri foarte vulnerabili, cât și pe cei care au ales căi alternative, precum carierele artistice. Următoarea categorie ca mărime este reprezentată de tinerii NEET cu responsabilități familiale (21,8%), iar a treia categorie este reprezentată de șomerii de scurtă durată (17,2%).
- România înregistrează cea mai mică proporție a tinerilor NEET înregistrată la serviciile publice de ocupare a forței de muncă din întreaga Uniune Europeană, cu un procent de 8,1%. În anul 2013, mai puțin de 5% dintre tinerii NEET din România au beneficiat de asistență financiară.

Aceste date oferă o perspectivă asupra situației tinerilor NEET în România și pot fi utilizate de factorii de decizie pentru a dezvolta măsuri adecvate și eficiente pentru sprijinirea și reintegrarea acestor tineri în educație, formare și pe piața muncii.

Conform datelor din Tabelul 1.1, rata de activitate a tinerilor cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani în România este de 48,6%, ceea ce reprezintă un procent sub media Uniunii Europene, care se situează la 46,5%. De asemenea, rata de ocupare a tinerilor în România este de 41%, sub

media UE de 46,5%. În ceea ce privește șomajul în rândul tinerilor, 15,6% dintre aceștia se află în căutarea unui loc de muncă, în timp ce media UE este de 17,5%. România înregistrează o rată NEET mai mare decât media UE, cu un procent de 19,9% față de 15,3%. În România, învățământul obligatoriu cu normă întreagă se încheie la vârsta de 17 ani. Aceste cifre indică faptul că există încă provocări în ceea ce privește integrarea și participarea tinerilor pe piața muncii în România. Este important ca factorii de decizie să se concentreze pe dezvoltarea și implementarea de politici și programe care să sprijine tinerii în tranziția lor de la școală la muncă, astfel încât să poată beneficia de oportunități de angajare și dezvoltare personală.

Tabelul 1.1. Caracteristici cheie pentru tinerii de 15-29 ani din România comparativ cu media UE (2018)

Caracteristici	România	UE28
Numărul total de tineri (1,000)	3,660	86,874
Ponderea persoanelor cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani din populația activă.	19.2%	20.2%
Rata activității	48.6%	56.4%
Rata de angajare	41%	46.5%
Rata NEET	19.9%	15.3%
Rata șomajului	15.5%	17.5%

Când analizăm grupul NEET în România, observăm diferențe semnificative față de media UE. Un aspect interesant este faptul că cea mai mare proporție de tineri NEET din România se încadrează în categoria „other NEET”, reprezentând 28,5% din total, mai mult decât dublul mediei UE de 11,8%. Al doilea grup ca mărime este reprezentat de tinerii NEET din cauza responsabilităților familiale, cu o pondere de 21,8%, aproape în linie cu media UE de 20,3%. Tinerii NEET de scurtă durată reprezintă 17,2% din totalul acestora din România, în timp ce media UE este de 25,5%. De asemenea, 15,3% din tinerii NEET din România sunt șomeri de lungă durată, comparativ cu media UE de 23,1%. Un procent semnificativ, de 13,5%, reprezintă tineri NEET care au fost descurajați în căutarea unui loc de muncă, în comparație cu media UE de 5,9%. Doar 3,3% dintre tinerii NEET din România se află în această situație din cauza bolii sau invalidității, ceea ce reprezintă mai puțin de jumătate din media UE de 7,1%. În final, doar 0,4% dintre tinerii NEET din România au reușit să reintre în sistemul educațional sau pe piața muncii.

Aceste date ne oferă o imagine clară asupra compoziției grupului NEET din România și ne arată că există diverse categorii de tineri care se confruntă cu dificultăți în a se integra în educație sau pe piața muncii. Este esențial ca factorii de decizie să se concentreze pe dezvoltarea de strategii și programe personalizate care să abordeze nevoile specifice ale acestor categorii de tineri NEET și să le ofere oportunități pentru reintegrare și dezvoltare personală.

Analiza grupului NEET în funcție de gen dezvăluie câteva diferențe interesante. Femeile tinere sunt mai predispușe să se afle în situația de a nu avea un loc de muncă, educație sau formare în comparație cu bărbații tineri. În anul 2022, 13,1% dintre femeile tinere cu vârsta cuprinsă între 15 și 29 de ani din Uniunea Europeană erau NEET, în timp ce ponderea corespunzătoare pentru bărbații tineri a fost cu 2,6 puncte procentuale mai mică, ajungând la 10,5%.

Există mai mulți factori care pot explica discrepanța de gen. De exemplu, convențiile sociale și presiunile exercitate de societate acordă o importanță mai mare rolului femeii în cadrul familiei și rolului bărbaților de a asigura veniturile familiei prin muncă. În plus, există riscuri legate de problemele de pe piața muncii, cum ar fi preferința angajatorilor de a recruta bărbați tineri în locul femeilor tinere, dificultățile de reintegrare în muncă după naștere, precum și tendința ca femeile tinere să obțină locuri de muncă prost plătite sau precare.

Și în România, grupul NEET este dominat de femei, acestea reprezentând 57,4% din totalul NEET. Procentul femeilor NEET din România este semnificativ mai mare în cadrul grupului NEET din cauza responsabilităților familiale, 38,2% din totalul femeilor NEET încadrându-se în această categorie. A doua cea mai mare proporție de femei NEET aparține grupului „other NEET” (25,2% din totalul femeilor NEET), însă trebuie menționat că și 32,6% din bărbații NEET fac parte din acest grup. Alți 23,9% dintre bărbații NEET sunt șomeri pe termen scurt, urmați de 19,9% care sunt șomeri pe termen lung. Analiza statistică avansată a confirmat, de asemenea, faptul că femeile au un risc mai mare de a deveni NEET decât bărbații. În ceea ce privește educația, aceasta nu pare să influențeze riscul de a face parte din grupul NEET [148].

Aceste constatări subliniază importanța abordării diferențelor de gen în ceea ce privește integrarea tinerilor pe piața muncii și necesitatea de a implementa politici și programe care să sprijine femeile tinere în obținerea de oportunități de angajare și dezvoltare personală.

*Riscul de excludere socială*¹ în rândul tinerilor din România urmează un tipar similar cu cel din media Uniunii Europene, însă este mai mare în general pentru toate grupurile. Situația din România este alarmantă, având în vedere că toate categoriile de tineri se confruntă cu dificultăți. Deși există diferențe minore în ceea ce privește riscul de excludere financiară între grupurile NEET, șomerii se află în cel mai mare pericol. În 2013, doar 4,8% dintre cei din grupul NEET primeau beneficii de asistență financiară la terminarea liceului.

Un aspect important pentru implementarea eficientă a politicilor destinate tinerilor NEET este ca aceștia să fie înregistrați la serviciile publice de ocupare a forței de muncă (SPO). În 2013,

¹ Indicatorul riscului de excludere socială se bazează pe nivelul veniturilor disponibile ale indivizilor care definesc persoanele cu risc ca fiind cele cu un venit sub 60% din venitul mediu național.

doar 8,1% din totalul tinerilor NEET din România erau înregistrați la Serviciile Publice de Ocupare a Forței de Muncă, cea mai scăzută valoare înregistrată în Uniunea Europeană. Chiar și cele mai mari procente de înregistrare în România, observate în cazul șomerilor pe termen scurt și lung, se situează sub media UE, cu 27,9% și, respectiv, 19,8%. Aceasta arată că există o nevoie acută de a îmbunătăți accesul tinerilor la serviciile de ocupare a forței de muncă și de a dezvolta programe și inițiative care să sprijine reintegrarea lor pe piața muncii.

1.3. Factori de influență ai funcționării optime la adulții emergenți

Funcționarea optimă se referă la acțiunile și atitudinile care conduc la succes și satisfacție în viața personală și profesională. Pentru adulții tineri, dezvoltarea unui comportament optim este esențială pentru a-și atinge potențialul maxim și a-și atinge obiectivele.

Abordarea optimizării comportamentului din perspectiva teoriei evolutive a maturității emergente este esențială pentru înțelegerea modului în care adulții emergenți se dezvoltă și evoluează pe parcursul vieții lor. Teoria evolutivă a maturității emergente sugerează că maturitatea nu este un stadiu static și definitiv, ci o continuă evoluție și dezvoltare a individului într-un mediu în schimbare. Această teorie pune accentul pe importanța adaptării și creșterii în fața provocărilor și experiențelor noi [254], iar adaptarea la schimbările de mediu necesită selectarea anumitor trăsături ale ciclului de viață. Teoria evolutivă a istoriei vieții încearcă să explice și să facă predicții cu privire la acele compromisuri care optimizează consumul de energie, avantajul reproductiv și comportamentele de risc pe parcursul vieții [102]. Esențial pentru conceptul de selecție sexuală este atingerea și optimizarea competenței de reproducere, iar trăsăturile cheie pentru selecție sunt creșterea, maturizarea și vârsta de tranziție la maturitate și reproducere sexuală. Studiile antropologice arată că specia *Homo Sapiens* se maturiza mai lent în comparație cu alte primat, iar atingerea anumitor etape de dezvoltare, cum ar fi debutul pubertății, adolescența și prima reproducere, au avut loc probabil mai târziu, în paralel cu creșterea longevității, a masei corporale și a înălțimii. Compromisul dintre strategiile de istorie a vieții reprezintă un cost de fitness (de capacitate) care apare atunci când o schimbare benefică a unei trăsături este legată de o schimbare ce dăunează unei alte trăsături.

Optimizarea comportamentului din această perspectivă implică identificarea și cultivarea trăsăturilor și abilităților necesare pentru a face față cu succes cerințelor și provocărilor specifice perioadei de maturitate emergentă. Acest lucru poate include dezvoltarea abilităților cognitive și emoționale avansate, precum și cultivarea rezilienței, autonomiei și gândirii postformale [149]. Prin înțelegerea și aplicarea teoriei evolutive a maturității emergente în optimizarea comportamentului, putem crea strategii și intervenții care să sprijine și să faciliteze dezvoltarea și evoluția pozitivă a adulților emergenți. Acestea pot include programe de formare și intervenții personalizate, care să se concentreze pe dezvoltarea abilităților necesare pentru a se adapta și a reuși în mediul lor social, educațional și profesional. Abordarea optimizării comportamentului din perspectiva teoriei evolutive a maturității emergente ne oferă un cadru solid pentru înțelegerea și sprijinirea procesului de dezvoltare și creștere a adulților emergenți. Prin cultivarea competențelor și trăsăturilor cheie în această perioadă critică, putem contribui la formarea individualităților

puternice, echilibrate și pregătite să facă față provocărilor și să atingă succesul pe parcursul vieții lor.

Studiile de cercetare au evidențiat că există două tipuri de strategii de istorie de viață: rapidă și lentă. *Strategiile de istorie de viață rapidă* se caracterizează prin maturizare rapidă, durată de viață mai scurtă, comportament reproductiv timpuriu și investiție parentală mai mică. Indivizii cu această strategie își dedica mai mult timp și energie pentru a găsi un partener și a avea copii, dar investesc în general mai puțin în fiecare copil în parte. Acest lucru duce la reproducere la vârste mai fragede, expunere crescută la riscul de boli cu transmitere sexuală, atașament mai scăzut față de parteneri romantici și o predispoziție mai mare către comportamentul promiscuu și varietate sexuală [74].

Pe de altă parte, *strategiile de istorie de viață lentă* sunt asociate cu investiții mai mari în dezvoltarea personală și obiective pe termen lung [61; 65]. Studiile lui Figueredo et al. [79] au demonstrat că indivizii care adoptă strategii de istorie de viață lentă tind să amâne reproducerea, manifestă o sensibilitate crescută față de normele sociale și au tendința unui comportament mai cooperant. Totodată, cercetarea efectuată de Kaplan și Gangestad în 2015 indică faptul că acești indivizi tind să aibă relații mai stabile în familie și să investească mai mult în creșterea copiilor, ceea ce explică de ce au mai puțini urmași, dar investesc mai intens în fiecare dintre ei [112]. În acord cu studiul lui Griskevicius et al. [94], persoanele care adopta strategii de istorie de viață lentă tind să fie orientate către planificarea pe termen lung și demonstrează niveluri superioare de funcționare executivă. Datorită accentului pus pe sănătate și planificare pe termen lung, persoanele care adoptă strategii cu istorie de viață lentă tind să manifeste o aversiune sporită față de riscurile sexuale, comparativ cu cele care au strategii cu istorie de viață rapidă. Aceste descoperiri sugerează că există diferențe semnificative în comportamentul și alegerile reproductive bazate pe strategiile de istorie de viață adoptate de indivizi. Înțelegerea acestor strategii ne ajută să observăm cum factorii biologici și sociali influențează comportamentul uman în ceea ce privește reproducerea și investiția parentală [112].

În ceea ce privește factorii specifici care pot predispuce către o strategie mai rapidă, mediile stresante cu o mare mortalitate extrinsecă, morbiditate și instabilitate familială s-au dovedit a fi asociate cu maturitatea sexuală mai timpurie și o vârstă mai tânără a primei reproduceri [246]. De asemenea, statutul socioeconomic auto-raportat mai scăzut în timpul copilăriei este un predictor al unei strategii de viață mai rapide [94]. Alte cercetări au descoperit că greutatea mai mică la naștere este asociată cu strategii mai rapide ale istoriei vieții [192].

După cum am menționat anterior, teoria istoriei vieții este un cadru evolutiv ce se concentrează asupra modului în care organismele își folosesc resursele limitate pentru adaptarea

la mediu. Consider că acest cadru teoretic este extrem de valoros în cercetarea comportamentului optim, deoarece strategiile de alocare a resurselor sunt esențiale în evaluarea acestuia.

Cuvântul „optim” are origini latine și semnifică „cel mai bun” sau „foarte bun”. Este interesant faptul că are o rădăcină mai veche care se referă la „ops”, cu sensul de „bogat”, „respectat” sau „producător în abundență”. Există și o legătură cu cuvântul „ob”, care înseamnă „în față” sau „în frunte”. În limba engleză, termenul a fost inițial utilizat în biologie, referindu-se la condițiile cele mai favorabile pentru creștere și procese metabolice. În contextul psihologic, comportamentul optim se referă la acțiunile și alegerile individului care îi permit să atingă rezultatele dorite și să-și maximizeze bunăstarea în cadrul unui anumit mediu sau situație. Acest comportament este influențat de o serie de factori, inclusiv abilități, cunoștințe, valori, motivații și circumstanțe externe. Pentru o funcționare optimă, individul trebuie să evalueze rațional și obiectiv opțiunile disponibile, având în vedere consecințele așteptate și resursele disponibile, astfel încât să poată identifica strategiile și acțiunile care îi vor permite să-și atingă obiectivele într-un mod eficient și eficace.

De-a lungul istoriei, mulți teoreticieni și-au adus contribuția la conceptul de *om optim*, abordând subiectul din diverse perspective. De exemplu, Aristotel considera că cel mai înalt bine uman este *eudaimonia*, o stare de prosperitate și bunăstare. Carl Rogers susținea că omul optim este o persoană pe deplin funcțională. Abraham Maslow identifica auto-actualizarea drept cheia pentru atingerea potențialului uman maxim. Erik Erickson considera că înțelepciunea și integritatea sunt aspecte esențiale ale unei ființe umane optime. Erich Fromm evidențiază importanța orientării către „ființă”, care implică valorizarea creșterii personale și a iubirii, în detrimentul unei orientări către „a face”, care se concentrează pe posesiuni materiale și statut social.

În ultimele decenii, psihologii au efectuat cercetări empirice care examinează fațetele acestor teorii, cum ar fi experimente care evaluează markerii autoactualizării [115; 150], nivelurile de înțelepciune și integritate de-a lungul vieții și caracteristicile cuantificabile ale persoanelor pe deplin funcționale [257].

Pentru K. Sheldon, ființa umană optimă este definită ca un model complex, care implică interacțiunea între nivelurile biologice și nivelurile superioare, fundamentate social, ale individului. Autorul propune o nouă perspectivă asupra personalității, analizând patru niveluri diferite: bazele organice, trăsăturile de personalitate, scopurile/intențiile și autoconceptele. Prin explorarea acestor niveluri, se poate înțelege mai bine modul în care influențele și interacțiunile dintre ele determină comportamentul individual și starea de ființă umană optimă [240].

Devenirea unei ființe umane optime este un proces continuu și multidimensional, implicând dezvoltarea și maturizarea personalității umane. Psihiatrul roman A. Romilă subliniază

că scopul dezvoltării umane este maturitatea, care reprezintă nivelul optim de coexistență socială și funcționare. El afirmă că personalitatea matură normală este un postulat fundamental, deși dificil de definit în mod precis [224].

Din revizuirea literaturii, s-au extras anumite condiții necesare pentru a atinge starea de ființă umană optimă, dar acestea nu sunt întotdeauna suficiente, deoarece depind și de cerințele psiho-sociale specifice. Aceste condiții au servit drept ghid în elaborarea intervențiilor psihologice pentru optimizarea comportamentului adulților emergenți. Am considerat că o abordare holistică este mai potrivită pentru optimizarea comportamentală a adulților emergenți deoarece aceasta recunoaște și integrează multiplele aspecte interconectate ale dezvoltării umane. Adulții emergenți se confruntă cu provocări complexe și cu o varietate de schimbări în multiplele lor dimensiuni: cognitive, emoționale, identitare, de dezvoltare a aptitudinilor și a valorilor. Prin urmare, o abordare care ia în considerare toate aceste aspecte și le tratează ca pe părți interdependente ale unui întreg poate avea un impact mai semnificativ asupra optimizării comportamentale. Adulții emergenți pot identifica și aborda mai eficient potențialele probleme sau blocaje în dezvoltarea lor și pot adopta strategii adecvate de creștere și îmbunătățire. Prin integrarea și echilibrarea acestor aspecte, ei pot atinge o stare de armonie și coerență în viață, ceea ce poate conduce la maturizare și un succes mai durabil. De asemenea, o abordare holistică recunoaște și respectă individualitatea și diversitatea adulților emergenți [152]. Fiecare persoană are nevoi și trăsături unice, iar o abordare holistică poate fi adaptată pentru a le răspunde în mod personalizat.

Optimizarea comportamentală și schemele mentale sunt două aspecte interconectate în dezvoltarea și evoluția individului. Schemele mentale reprezintă structuri cognitive și modele de gândire pe dezvoltate de-a lungul vieții, în urma experiențelor și interacțiunilor individuale cu mediul înconjurător. Aceste scheme mentale influențează modul în care sunt percepute și interpretate informațiile, precum și modul în care individul acționează și se comportă în diverse situații.

Dacă optimizarea comportamentală implică îmbunătățirea și ajustarea comportamentului în vederea atingerii unui nivel maxim de performanță și succes în diferite domenii ale vieții, atunci acest proces poate fi susținut și îmbunătățit prin conștientizarea și evaluarea schemelor mentale existente și prin dezvoltarea unor scheme mentale sănătoase și eficiente. Pe de altă parte, optimizarea comportamentală poate și ea influența schemele mentale. Prin practicarea unor comportamente sănătoase și eficiente, precum asumarea responsabilității, dezvoltarea abilităților de comunicare sau gestionarea emoțiilor, se pot consolida și dezvolta scheme mentale pozitive și adaptabile. Astfel, optimizarea comportamentală și dezvoltarea schemelor mentale sănătoase se pot întări reciproc [115; 157].

Statisticile internaționale evidențiază o tendință îngrijorătoare de creștere a categoriei NEET, cu o rată de creștere de aproximativ 25% în ultimii 10 ani la nivel global, așa cum raportează Organizația Mondială a Muncii în anul 2020. (International Labour Organization, 2020). Această evoluție are consecințe semnificative atât în plan economic și social, prin presiunea exercitată asupra sistemelor de protecție socială, cât și în plan individual, prin impactul negativ asupra bunăstării tinerilor emergenți.

Pornind de la analiza literaturii de specialitate și luând în considerare practica curentă în domeniul psihologiei adulților emergenți, am formulat următoarea întrebare de cercetare: Cum putem optimiza comportamentul în etapa adultă emergentă pentru a preveni condiția de NEET?

Pentru a aborda această problemă de cercetare, putem identifica mai multe direcții de soluționare prin răspunsurile la o serie de întrebări derivate: 1. Care sunt dimensiunile și indicatorii dezvoltării în perioada adultă emergentă implicați în comportamentul optim? 2. Care este nivelul de manifestare al schemelor cognitive și emoționale care ne permite să evaluăm caracterul dezadaptativ și disfuncțional al acestora? 3. Care este nivelul de dezvoltare al factorilor facilitatori ai optimului comportamental, cum ar fi trăsăturile de personalitate, reziliența, flexibilitatea psihologică, autonomia gândirii postformale și starea de bine psihologică, implicate în prevenirea stării de NEET? 4. Ce instrumente psihometrice se pot aplica pentru evaluarea acestor dimensiuni și factori? 5. Cum putem contribui la dezvoltarea factorilor facilitatori? 6. Care sunt metodele și tehnicile eficiente de ameliorare a schemelor mentale disfuncționale? 7. Care sunt strategiile eficiente pentru a ne asigura că intervenția va atinge scopul propus, de prevenire a stării de NEET prin promovarea unui comportament optim?

Aceste direcții de soluționare a problemei sunt reflectate în ipoteza, scopul și obiectivele cercetării întreprinse.

Ipoteza cercetării: presupunem că există diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în ceea ce privește dezvoltarea lor în etapa emergentă, manifestarea schemelor mentale disfuncționale și factorii care facilitează un comportament optim. Aceste aspecte psihologice pot fi abordate și îmbunătățite prin intermediul unei intervenții holistice, care are potențialul de a preveni și ameliora condiția de NEET. Prin implicarea lor într-o abordare comprehensivă, putem oferi adulților emergenți resursele și suportul necesar pentru a-și dezvolta abilitățile și competențele, astfel încât să poată obține un loc de muncă și/sau să continue educația și formarea profesională.

Scopul cercetării este de a investiga și înțelege dezvoltarea optimă a adultului emergent și de a dezvolta un program de intervenție psihologică holistică care să îmbunătățească nivelul dimensiunilor și indicatorilor facilitatori ai maturizării și să reducă manifestarea schemelor

cognitive și emoționale dezadaptative, în vederea optimizării comportamentului pentru îndeplinirea sarcinilor specifice acestei etape de dezvoltare

Obiectivele stabilite pentru îndeplinirea scopului cercetării sunt: 1) analiza, studierea și explicarea modelelor teoretice privind dezvoltarea adultului emergent; 2) studierea comparativă a tinerilor emergenți activi și NEET; 3) elaborarea unei metodologii de realizare a unui profil psihologic al adultului emergent activ/NEET; 4) estimarea nivelului de dezvoltare a dimensiunilor și indicatorilor cognitivi ai maturității emergente; 5) identificarea nivelului de manifestare a schemelor cognitive și emoționale dezadaptative; 6) evaluarea factorilor facilitatori pentru un comportament optim; 7) proiectarea, elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihologică holistică având ca obiectiv optimizarea comportamentală; 8) formularea recomandărilor psihologice cu caracter practic de optimizare comportamentală și depășirea condiției de NEET.

1.4. Concluzii la Capitolul 1

Din analiza teoretică au rezultat următoarele:

1. Maturitatea emergentă (18-29 ani) poate fi abordată din două perspective complementare: evoluționistă, confirmată de neuroștiințe, și constructivist-culturală. Perioada de maturitate emergentă are un context evolutiv și o bază de maturizare prelungită. Dependența prelungită și confuzia frecventă a adulților în curs de dezvoltare în societățile post-moderne nu sunt atribuite numai complexității acestora, ci și faptului că aceștia, intrinsec și fiziologic, nu sunt încă adulți. Există dovezi care susțin ideea că adulții în curs de dezvoltare au nevoie de protecție, deoarece încă învață și se maturizează.

2. Din punct de vedere cultural, perioada adultă emergentă este o perioadă de moratoriu instituționalizat al rolurilor, în special în societățile post-industriale. Adulții emergenți împărtășesc cinci caracteristici: concentrarea asupra propriei persoane, instabilitate, explorări de identitate, sentimentul de a fi între două etape și un simț al posibilităților. În această etapă, indivizii sunt definiți legal ca adulți și au atins maturitatea fizică și sexuală. Cu toate acestea, așteptările societale și subiective normative cu privire la această perioadă îmbrățișează instabilitatea, tranziția și explorarea în diverse domenii de funcționare (de exemplu, angajamente romantice, învățământ superior, angajare cu normă întreagă etc.).

3. Vârsta adultă emergentă poate reprezenta o perioadă de creștere și oportunități, în care indivizii sunt exonerati de responsabilitățile adulților și liberi să exploreze diverse căi de viață și să facă progrese semnificative în dezvoltare.

4. O categorie specială de adulți emergenți sunt tinerii NEET, care se referă la tinerii adulți care nu sunt implicați în activități de învățare, angajare sau formare profesională. Aceștia se confruntă cu diverse provocări și dificultăți în tranziția lor către lumea maturității și integrarea pe piața muncii, fiind afectați de factori precum lipsa de orientare profesională, educație necorespunzătoare, probleme de sănătate mentală, sărăcie, lipsa resurselor și oportunităților sau dezavantaje sociale.

5. Problematika adultului emergent și a optimului comportamental a fost abordată din perspectiva teoriilor dezvoltării și psihologiei evoluționiste, conform cărora prelungirea tranziției către etapa de maturitate derivă din nevoia de a face față unei societăți din ce în ce mai complexe. Optimizarea comportamentală devine esențială în această perspectivă, deoarece indivizii trebuie să-și dezvolte abilitățile și competențele necesare pentru a face față cerințelor și provocărilor unei societăți în continuă schimbare.

6. O abordare holistică este potrivită pentru optimizarea comportamentală a adulților emergenți, punând accentul pe integrarea și echilibrarea tuturor aspectelor dezvoltării umane și

aducând beneficii semnificative în procesul lor de maturizare și în atingerea succesului personal și profesional. Din această perspectivă, optimizarea comportamentală se realizează prin ameliorarea schemelor dezadaptative și comportamentale, așa cum demonstrează cercetările privind terapia cognitiv-comportamentală. Prin optimizarea comportamentală și ameliorarea schemelor dezadaptative, tinerii NEET își pot crește șansele de succes în integrarea lor în societate și pe piața muncii, construind un viitor mai promițător pentru ei înșiși.

2. CERCETAREA EXPERIMENTALĂ A DEZVOLTĂRII OPTIME LA ADULȚII EMERGENȚI

2.1. Design-ul cercetării experimentale constatative

În prima etapă a cercetării noastre, am avut ca obiectiv identificarea problemelor legate de dezvoltarea optimă a adulților emergenți. Prin analizarea și interpretarea rezultatelor obținute, suntem în măsură să furnizăm informații relevante și utile în elaborarea intervențiilor și strategiilor de sprijin pentru această grupă de vârstă în procesul lor de tranziție către maturitate.

Cercetarea constatativă s-a realizat în perioada 2017-2018 cu sprijinul unor instituții de învățământ superior (Academia de Studii Economice din București, Universitatea Hyperion din București, Universitatea Valahia din Târgoviște), al Agenției Naționale pentru Ocuparea Forței de Muncă (Serviciul Public de Ocupare) și Institutul pentru Dezvoltarea Resurselor Umane.

2.1.1. Scopul, obiectivele și ipotezele cercetării

Scopul cercetării a fost studierea dezvoltării optime la vârsta adultă emergentă, utilizând un design cantitativ, transversal, descriptiv și inferențial. Aceasta înseamnă că studiul a urmărit să analizeze și să descrie caracteristicile și factorii asociați cu dezvoltarea optimă în rândul adulților emergenți, la un moment dat în timp, folosind metode statistice pentru a trage concluzii și a face inferențe despre populație pe baza eșantionului studiat.

În scopul coerenței teoretice, relevanței practice și eficienței metodologice, dimensiunile psihologice ale dezvoltării optime au fost împărțite în trei categorii (supraconstructe), care au stat la baza formulării obiectivelor și ipotezelor de cercetare. Aceste categorii sunt:

I. Dimensiuni și indicatori ai Maturității emergente. Această categorie se referă la caracteristicile și procesele psihologice specifice vârstei adulte emergente, care contribuie la o dezvoltare optimă în această etapă de viață. Aceste dimensiuni pot include explorarea identității, instabilitatea, focalizarea pe sine, sentimentul de a fi între etape și posibilitățile multiple. Studierea acestor dimensiuni permite o înțelegere mai profundă a particularităților dezvoltării în perioada adultă emergentă și a modului în care acestea influențează strategiile și traiectoria de viață ale tinerilor. Instrumentele selectate furnizează informații valoroase despre nivelul de maturitate și strategiile de viață ale adulților emergenți.

(1). Dimensiuni ale maturității emergente investigate cu *Inventarul dimensiunilor maturității emergente – IDME* [216];

(2). Indicatori cognitivi și comportamentali ai strategiei de viață evaluați cu *Bateria istoriei de viață Arizona K-42 – BIVA K-42* [79];

II. Scheme cognitiv-emoționale disfuncționale vizează structurile mentale și tiparele emoționale care pot influența dezvoltarea optimă la vârsta adultă emergentă. Schemele cognitive și emoționale se referă la modurile de gândire, interpretare și reacție emoțională față de diferite situații și experiențe de viață. Identificarea schemelor dezadaptative sau disfuncționale poate oferi informații valoroase pentru înțelegerea și abordarea dificultăților întâmpinate de tinerii emergenți în procesul de dezvoltare.

(3). Scheme cognitive dezadaptative timpurii (investigate cu YSQ-SF [267]) - modele de gândire și interpretare distorsionate și negative care se formează în copilărie și adolescență și care pot persista în viața adultă;

(4). Scheme emoționale Leahy (investigate cu LESS) [134] - reprezentări cognitive profunde și durabile care determină modul în care o persoană percepe și interpretează situațiile de viață și reacționează emoțional la acestea.

III. Factori facilitatori ai comportamentului optim. Această categorie se referă la resursele și caracteristicile individuale care susțin și promovează un comportament optim la vârsta adultă emergentă. Studiarea acestor factori permite identificarea elementelor cheie care contribuie la o dezvoltare sănătoasă și la o tranziție reușită către rolurile și responsabilitățile adulte.

(5). Personalitatea conform *Modelului Celor Cinci Mari Factori* (Big Five) [89; 107]:

- Extraversie (se referă la nivelul de sociabilitate, energia și căutarea interacțiunilor sociale);
- Agreabilitate (se referă la nivelul de empatie, cooperare și orientare către ceilalți);
- Stabilitate emoțională (se referă la nivelul de stabilitate și rezistență emoțională în fața stresului și a evenimentelor negative);
- Conștiinciozitate (se referă la gradul de organizare, responsabilitate și dorința de a atinge obiectivele propuse);
- Deschidere către experiență (se referă la gradul în care o persoană este deschisă la noi experiențe, idei și emoții).

(6). Reziliența, investigată cu *Scala de reziliență Connor-Davidson* (CD-RISC) [56] – capacitatea de adaptare/recuperare în fața adversităților, stresului și traumelor.

(7). Gândirea postformală evaluată cu *Chestionarul gândirii postformale* (Posformal Thought Questionnaire – PFT), elaborat de J. D. Sinnott [250] - abilitatea de a rezolva probleme și de a gândi în mod complex și flexibil în fața situațiilor ambigue și contradictorii.

(8). Flexibilitatea psihologică și evitarea experiențială - capacitatea de adaptare la schimbări și provocări. Investigată cu *Chestionarul Acceptării și Implicării* (Acceptance and Action Questionnaire - II sau AAQ-II, [99]).

(9). Autonomia personală investigată cu *Chestionarul Autonomiei Personale* [2] - capacitatea unei persoane de a-și lua propriile decizii și de a-și controla viața într-un mod independent și autentic.

(10). Starea de bine - nivelul general satisfacție și echilibru emoțional, mental și social – măsurată cu *Scala de bunăstare psihologică* (Psychological Wellbeing Scale) [227].

Împărțirea dimensiunilor psihologice ale dezvoltării optime în aceste trei categorii oferă un cadru conceptual coerent și o structură clară pentru formularea obiectivelor și ipotezelor de cercetare. Această abordare permite o analiză sistematică a diferitelor aspecte ale dezvoltării la vârsta adultă emergentă, luând în considerare atât caracteristicile specifice acestei etape de viață, cât și factorii individuali și contextuali care o influențează.

Totodată, această categorisire are o relevanță practică semnificativă, oferind o bază solidă pentru dezvoltarea și implementarea unor intervenții psihologice țintite, care să răspundă nevoilor specifice ale tinerilor emergenți. Prin identificarea dimensiunilor cheie ale dezvoltării optime și a factorilor care o facilitează, cercetarea poate contribui la elaborarea unor strategii eficiente de prevenție, intervenție și promovare a sănătății mintale și a bunăstării în rândul acestei categorii de vârstă.

Nu în ultimul rând, împărțirea în aceste trei categorii contribuie la eficiența metodologică a cercetării, permițând o abordare structurată și focalizată a problemei studiate. Aceasta a facilitat selectarea instrumentelor de măsurare adecvate, analiza datelor și interpretarea rezultatelor într-un mod coerent și semnificativ din punct de vedere teoretic și practic.

Obiectivele cercetării constative:

O1. Evaluarea comparativă a dezvoltării tinerilor activi și NEET (dimensiuni și indicatori cognitivi emergenți, scheme disfuncționale și factori facilitatori). Această evaluare comparativă poate oferi o perspectivă mai clară asupra relației condiției NEET cu nivelul de dezvoltare emergentă.

O2. Investigarea relațiilor dintre dimensiunile și indicatorii vârstei adulte emergente, schemele cognitive și emoționale disfuncționale și factorii facilitatori ai comportamentului optim.

O3. Elaborarea unei metodologii de realizare a unui profil psihologic al adultului emergent activ/NEET. Considerăm acest demers foarte relevant pentru a crea o modalitate structurată și eficientă de evaluare a caracteristicilor psihologice ale acestor grupuri.

Pornind de la scopul și obiectivele prezentate am formulat următoarele două ipoteze generale pentru studiul constatativ:

I1. Presupunem existența unor diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în ceea ce privește dimensiunile și indicatorii maturității emergente, manifestarea schemelor cognitive dezadaptative, precum și nivelurile factorilor facilitatori ai optimizării comportamentale.

I2. Prezumiăm existența unor legături corelaționale semnificative între dimensiunile și indicatorii maturității emergente, manifestarea schemelor cognitive dezadaptative și nivelurile factorilor facilitatori ai optimizării comportamentale la adulții emergenți.

Această ipoteze au la bază ideea că tinerii care sunt activi, adică cei care sunt angajați, în proces de educare/formare sau implicați în activități productive, vor prezenta o dezvoltare mai avansată în ceea ce privește maturitatea emergentă, adică a abilităților și comportamentelor necesare pentru a face față cu succes cerințelor vieții adulte. De asemenea, se presupune că acești tineri activi vor manifesta un nivel mai scăzut al schemelor cognitive dezadaptative, care pot influența negativ modul în care gândesc și simt despre ei înșiși și despre lumea înconjurătoare. În plus, se anticipează că tinerii activi vor avea niveluri mai ridicate ale factorilor facilitatori ai optimizării comportamentale, cum ar fi anumiți factori de personalitate, reziliența, gândirea critică și flexibilitatea mentală, autonomia - componente ale stării de bine psihologic.

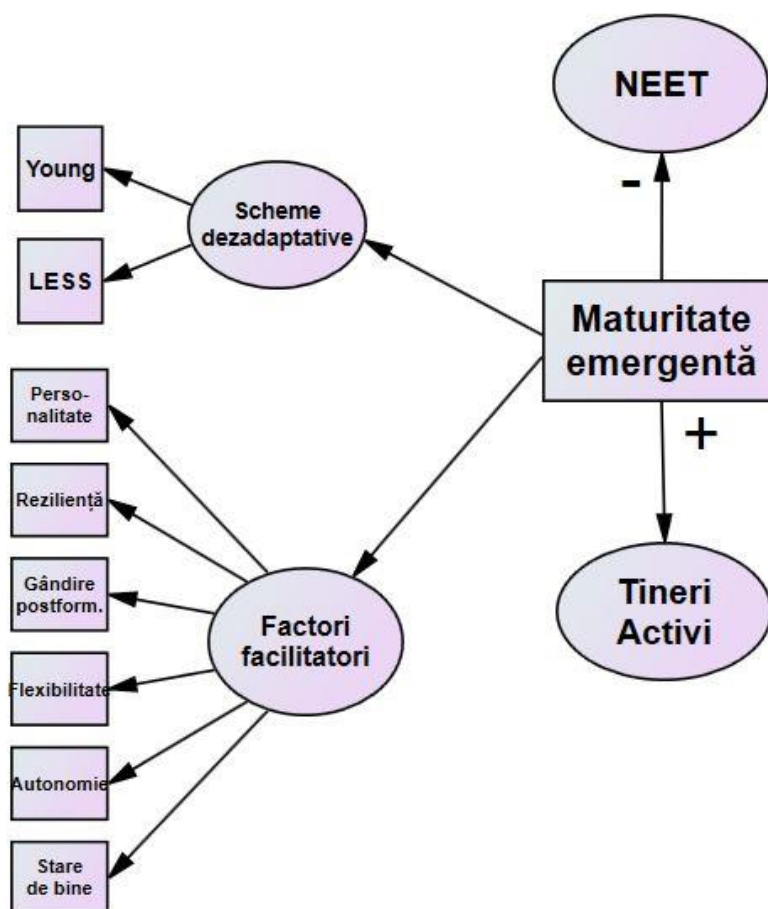


Figura 1.1. Schema conceptuală a cercetării

Ipotezele generale ale experimentului constatativ au permis avansarea următoarelor ipoteze operaționale.

Ipoteza 1. Se presupune că există diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în ceea ce privește dimensiunile și indicatorii maturității emergente.

Ipoteza 2. Se anticipează că vor exista diferențe semnificative între tinerii NEET și tinerii activi în ceea ce privește dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale, cum ar fi autonomia, factorii de personalitate, reziliența, gândirea critică, flexibilitatea cognitivă și experiențială, precum și starea de bine psihologic.

Ipoteza 3. Se presupune că există diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în ceea ce privește manifestarea schemelor cognitiv-emoționale.

Ipoteza 4. Se anticipează că există legături corelaționale între nivelurile de manifestare ale schemelor cognitiv-emoționale și dimensiunile maturității emergente.

Ipoteza 5. Se presupune că există legături corelaționale între nivelurile de manifestare ale schemelor cognitiv-emoționale și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale.

Ipoteza 6. Se anticipează că există legături corelaționale între dimensiunile maturității emergente și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale.

Variabilele experimentului constatativ includ următoarele:

Variabila independentă: Statusul Activ sau NEET

Variabile dependente:

- *Particularități ale maturității emergente*, care includ sub-variabilele: Explorarea identității, Experimentare/Posibilități, Negativitate/Instabilitate, Centrare pe alții, Centrare pe sine și Sentimentul de a fi în tranziție.
- *Indicatori cognitivi și comportamentali ai strategiei de istorie a vieții*, care includ sub-variabilele: Perspectivă, Planificare și control, Calitatea relației parentale, Contact și sprijin din partea familiei, Contact și sprijin din partea prietenilor, Atașament romantic, Altruism general și Moralitate.
- *Factori de personalitate*, care includ următorii factori: Stabilitate emoțională, Conștiințiozitate, Extraversie, Agreabilitate și Intellect/Imaginație.
- *Scheme mentale cognitive dezadaptative*, care includ 18 scale grupate în cinci domenii: I. Separare și respingere, II. Autonomie și performanță, III. Deficiența limitelor, IV. Dependența de alții și V. Hipervigilență și inhibiție (vezi Anexa 5).
- *Scheme emoționale* (14 scheme, vezi Anexa 5)
- *Autonomie personală*, care include dimensiunile: Cognitivă, Comportamentală, Emoțională și Valorică (v. Anexa 5).

- *Reziliență*, care include următorii factori: Adaptare, Angajament, Control, Relaționare, Optimism (v. Anexa 5).
- *Flexibilitate psihologică și experiențială*
- *Capacitatea de gândire postformală*, care include dimensiunile: Elemente multiple, Alegeri subiective și Complexități de bază (v. Anexa 5).
- *Bunăstare psihologică*, care include sub-calele: Stăpânirea mediului, Creștere personală, Relații pozitive, Scopul în viață și Autoacceptarea (v. Anexa 5).

Dezvoltarea optimă reprezintă un proces complex și multidimensional prin care un individ își atinge potențialul maxim în diverse domenii ale vieții, cum ar fi cel fizic, cognitiv, emoțional și social. Acest proces implică o evoluție pozitivă și o adaptare eficientă la cerințele și provocările mediului înconjurător, conducând la o funcționare optimă și la o stare de bunăstare generală.

În cazul adulților emergenți, dezvoltarea optimă capătă o semnificație aparte, având în vedere specificul acestei etape de tranziție către maturitate. Adulții emergenți se confruntă cu o serie de provocări și sarcini de dezvoltare specifice, cum ar fi consolidarea identității personale, stabilirea de obiective și direcții de viață, dobândirea de competențe și abilități necesare pentru a se integra în societate și a-și atinge potențialul maxim.

Astfel, dezvoltarea optimă la adulții emergenți implică atingerea unui nivel ridicat de maturitate și autonomie, care să le permită să facă față cu succes cerințelor și responsabilităților asociate cu viața adultă. Acest proces presupune dezvoltarea și aplicarea unui set de comportamente și competențe adaptative, care să sprijine atingerea potențialului maxim și adaptabilitatea în fața provocărilor specifice ale acestei perioade de tranziție.

În acest context, *optimizarea comportamentului* la adulții emergenți în curs de dezvoltare poate fi definită ca *procesul de dezvoltare și îmbunătățire a abilităților cognitive, emoționale și comportamentale care facilitează adaptarea și succesul în tranziția de la adolescență la maturitate*. Acest proces implică dobândirea și consolidarea unor competențe cheie, cum ar fi gândirea critică, luarea deciziilor, reglarea emoțională, rezolvarea problemelor, comunicarea eficientă și stabilirea de relații sănătoase.

2.1.2. Participanții la cercetare

Participanții la cercetare au fost precizați încă de la formularea scopului cercetării și am stabilit de la început criteriile de eligibilitate [64]. Studiul a inclus un eșantion de 236 de tineri cu vârste cuprinse între 21 și 29 de ani. Media vârstei a fost de 24,8 ani, cu o deviație standard de 2.09 ani. IC de 95% pentru medie: [24,5-25,1]. Distribuția vârstelor a prezentat o asimetrie ușoară spre dreapta, indicând o concentrație mai mare a tinerilor în jurul valorilor mai mici de vârstă. Aceste rezultate sugerează o variație moderată a vârstelor în cadrul eșantionului studiat. Dintre cei

236 de tineri incluși în studiu, 118 sunt de gen masculin, iar 118 de gen feminin. Mediul de proveniență: 175 (74,6%) din mediul urban, 61 (25,3%) din mediul rural.

Clasificarea tinerilor în două categorii distincte, NEET și Activi, oferă o perspectivă cuprinzătoare asupra diferitelor forme de angajare și participare a tinerilor în societate. Această abordare permite o analiză mai nuanțată a situației tinerilor și evidențiază diversitatea experiențelor și traiectoriilor de viață ale acestora.

Categoria NEET se referă la tinerii care nu sunt angajați în niciun fel de educație, formare sau muncă. Aceasta este o categorie definită prin absența participării la activitățile economice și educaționale standard.

Categoria Activi cuprinde o gamă largă de forme de angajare și participare a tinerilor, evidențiind implicarea lor în activități constructive și de dezvoltare personală și profesională. Această categorie include tinerii care sunt:

- În educație. Înrolați în instituții de învățământ precum școli, colegii sau universități, urmărind să-și completeze studiile și să dobândească cunoștințe și competențe relevante;
- Angajați. Implicați în activități profesionale, fie cu normă întreagă, fie part-time, pe bază de contract sau în mod independent, contribuind astfel la economia și societatea în care trăiesc;
- În formare. Participând la programe de formare profesională, ucenicie sau cursuri de calificare, cu scopul de a-și dezvolta abilitățile și de a se specializa într-un anumit domeniu;
- Stagii de practică. Dobândind experiență practică în domeniul lor de interes prin intermediul stagiilor sau internship-urilor;
- Voluntariat. Implicați în activități de voluntariat, contribuind la dezvoltarea comunității și dobândind competențe și experiențe valoroase.
- Întreprinzători. Conducând propria afacere, lucrând pe cont propriu sau implicați în afaceri de familie, demonstrând inițiativă și spirit antreprenorial.
- Serviciul militar. Înrolați în armată sau participând la programe de pregătire militară, servind țara și dobândind abilități specifice;
- În căutarea unui loc de muncă. Angajați activ în procesul de căutare a unor oportunități de angajare, demonstrând motivație și dorință de a se integra pe piața muncii.

Clasificarea tinerilor în categoriile NEET și Activi oferă o perspectivă cuprinzătoare asupra situației tinerilor și permite o analiză mai nuanțată a nevoilor și provocărilor cu care se confruntă aceștia.

Tabelul 2.1. Frecvențe de status ocupațional pentru tinerii Activi

Status	Număr de Tineri	Procent din Total
În educație (Student)	48	40 %
Angajat (Full-time/Part-time)	41	34 %
Formare profesională	11	9%
Intern/Stagiar	6	5 %
Voluntar	3	2,5%
Întreprinzător/Auto-angajat	4	3,3 %
Angajament militar	3	2,5 %
Șomer înregistrat, în căutarea unui loc de muncă	3	3,3 %
Total	120	100%

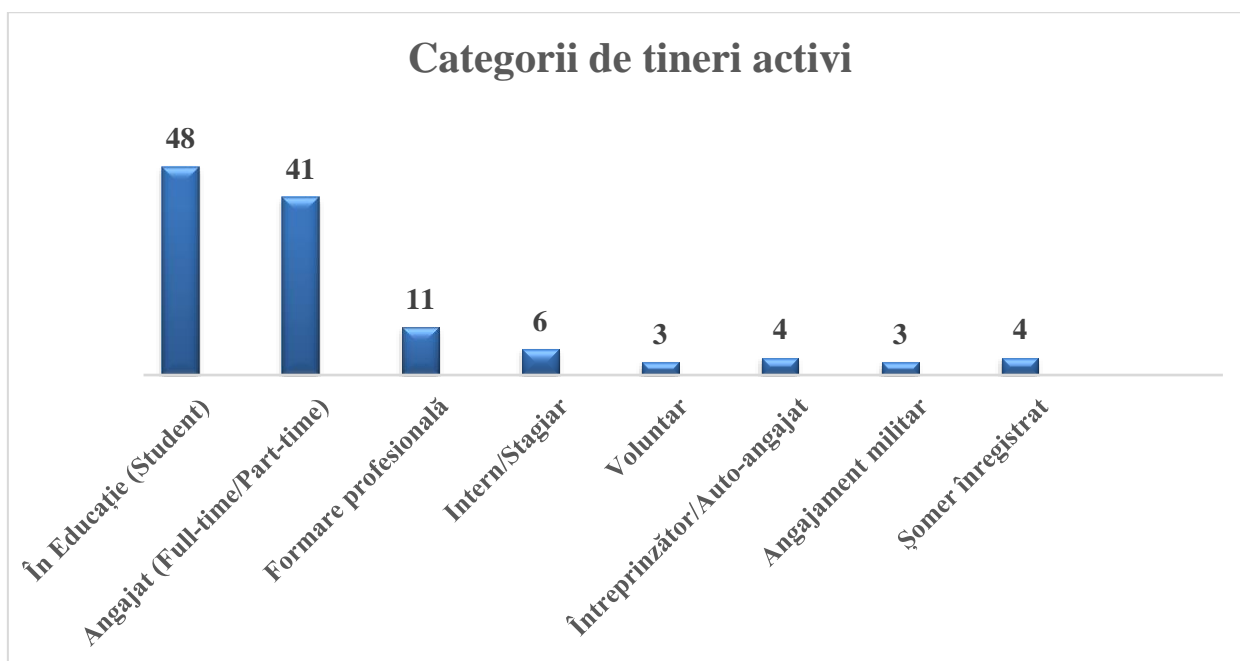


Figura 2.1. Frecvențe de status ocupațional pentru tinerii Activi

După aplicarea Chestionarului socio-demografic, am identificat un grup de 116 de tineri NEET, care nu sunt angajați în niciun tip de activitate productivă sau educațională și nici nu caută în mod activ un loc de muncă. Analiza distribuției motivelor care limitează capacitatea de muncă/educație pentru cei 116 tineri NEET oferă o perspectivă valoroasă asupra provocărilor cu care se confruntă această categorie vulnerabilă:

- 14 tineri NEET (12,1%) au menționat că nu găsesc oportunități de muncă în domeniul lor de interes;

- 13 tineri NEET (11%) au indicat că nu au suficientă experiență sau calificări pentru a accesa locurile de muncă disponibile;
- 17 tineri NEET (14,7%) se confruntă cu responsabilități de îngrijire a membrilor familiei sau alte obligații personale care le limitează posibilitatea de a se angaja sau de a urma o educație;
- 8 tineri NEET (6,9%) se confruntă cu dificultăți financiare care îi împiedică să acceseze oportunități de educație sau formare profesională;
- 29 tineri NEET (25%) au menționat că nu au suficiente informații sau sprijin pentru a găsi un loc de muncă sau oportunități de formare;
- 2 tineri NEET (1,7%) se confruntă cu probleme de mobilitate sau acces la locurile de muncă sau instituțiile de educație;
- 33 tineri NEET (28,4%) au exprimat un nivel scăzut de motivație sau încredere în sine, ceea ce îi limitează în căutarea unui loc de muncă sau în urmarea unei educații.

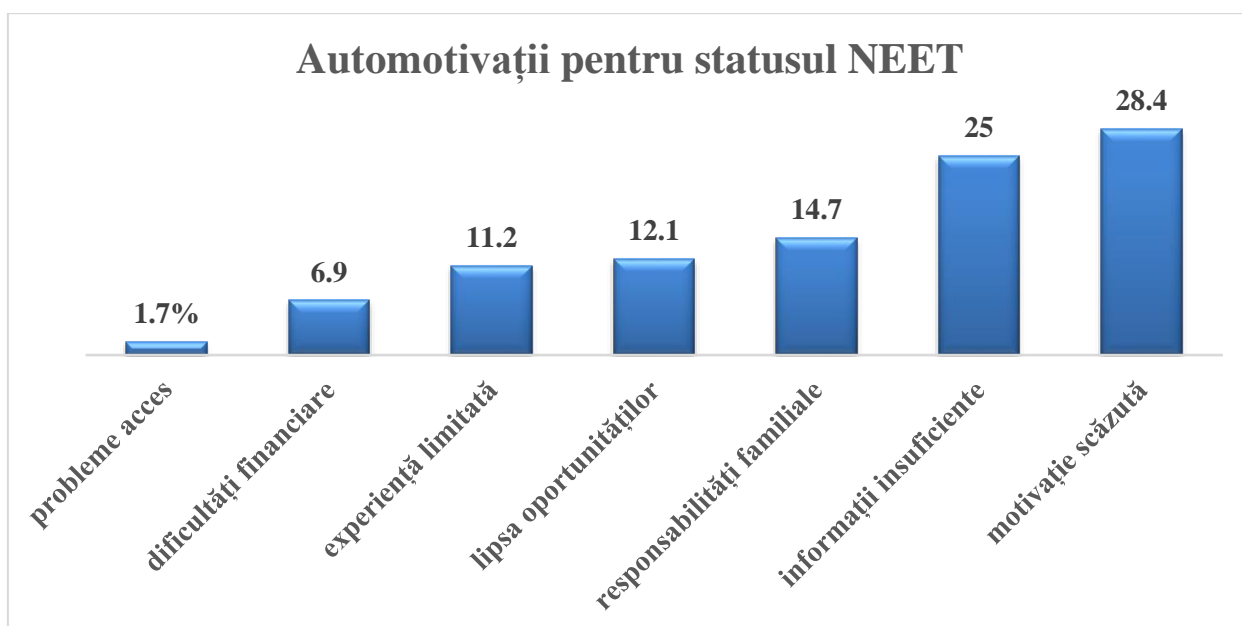


Figura 2.2. Frecvența auto-motivațiilor pentru statusul de NEET

După analiza activităților zilnice ale celor 116 de tineri NEET, am identificat următoarea distribuție: 32 de tineri NEET (27,6%) se ocupă cu îngrijirea membrilor familiei, 23 de tineri NEET (aproximativ 19,8%) se dedica hobby-urilor și intereselor personale, în timp ce 52 de tineri NEET (aproximativ 52,6%) nu au menționat activități specifice.

Este important să subliniem că majoritatea tinerilor NEET se confruntă cu motive subiective care îi împiedică să se angajeze sau să urmeze o educație. Motivele precum lipsa

motivației, încrederea scăzută în sine și lipsa informațiilor adecvate sunt aspecte personale și interne care necesită intervenții specializate și sprijin personalizat.

Acești tineri au nevoie de programe și servicii specifice care să abordeze aceste motive subiective, să stimuleze motivația internă, să dezvolte abilitățile de viață și să ofere sprijin emoțional și psihologic.

2.1.3. Instrumentele cercetării

În cadrul cercetării noastre privind particularitățile psihologice ale adultului emergent implicate în comportamentul optim, am fost conștienți de importanța utilizării instrumentelor psihometrice standardizate și valide. Am luat în considerare acest aspect și am selectat cu grijă instrumentele potrivite pentru a colecta datele necesare. Validitatea și fidelitatea acestor instrumente sunt detaliate în *Anexa 5*, furnizând dovezi solide pentru utilizarea lor în colectarea datelor. Prin utilizarea instrumentelor psihologice valide și fidele, am obținut date obiective și măsurabile, care ne-au oferit o bază solidă pentru analiza și interpretarea rezultatelor. Aceste date ne-au oferit o înțelegere mai profundă a particularităților psihologice implicate în comportamentul optim al adultului emergent.

Chestionarul socio-demografic și de identificare NEET

Chestionarul pentru Identificarea Statutului NEET reprezintă un instrument valoros în contextul acestei cercetări, deoarece permite colectarea de date relevante și specifice despre tinerii care se încadrează în categoria NEET. Acest chestionar a fost conceput special pentru a obține informații cheie despre caracteristicile socio-demografice, educaționale și ocupaționale ale tinerilor NEET, precum și despre activitățile lor zilnice și planurile pe termen scurt. Utilizarea acestui chestionar ne permite să obținem date necesare pentru cercetare și statistici privind categoria NEET (*Anexa 1.0*).

Avantajele utilizării acestui chestionar în cercetare sunt următoarele: 1. colectarea de date specifice, 2. standardizare, 3. eficiență, 4. flexibilitate, 5. fundamentarea intervențiilor, 6. monitorizare și evaluare.

Inventarul dimensiunilor maturității emergente - IDME

Inventarul dimensiunilor maturității emergente [216] identifică nivelul de manifestare pentru temele de tranziție la vârsta adultă, conform concepției lui J. Arnett. Inventarul evaluează maturitatea emergentă cu ajutorul următoarelor scale (pentru care au fost calculați coeficienții de consistență internă, aceștia fiind valizi pentru cercetare și aliniați cu studii de validare similare [ex. 141; 171]: 1. Explorarea identității, 2. Experimentare/Posibilități, 3. Negativitate/Instabilitate, 4. Centrare pe alții, 5. Centrare pe sine și 6. Sentimentul de a fi în tranziție.

Autorii nu au stabilit scoruri limită pentru a spune că cineva este (sau nu este) un adult în curs de dezvoltare. Inventarul măsoară nivelurile de manifestare ale caracteristicilor maturității emergente.

Bateria istoriei de viață Arizona K-42

Bateria istoriei de viață Arizona K-42 (Arizona Life History Battery K-42) este un instrument psihologic utilizat pentru evaluarea și înțelegerea istoriei de viață a unei persoane, prin măsurarea unor indicatori cognitivi și comportamentali [79]. Instrumentul cuprinde un set de 42 de întrebări și afirmații care explorează diverse aspecte ale vieții unei persoane, conform cu următoarele scale: 1. Perspectivă, planificare și control, 2. Calitatea relației cu părinții, 3. Contact și suport familial, 4. Contact și suport social cu egalii, 5. Atașament romantic, 6. Altruism, 7. Moralitate. Acești indicatori, măsurați prin auto-raportare, evaluează diferențele individuale în ceea ce privește fațetele complementare ale unei strategii coerente și coordonate a istoriei vieții, așa cum este specificat de Teoria K-diferențială. Aceste scoruri converg către un singur construct latent multivariat, numit *factorul K*. Indicatorii sunt punctați într-un mod care indică o strategie de istorie a vieții „înceată” (K ridicat) pe continuumul „rapid-lent” (rK). În cercetare, instrumentul este denumit BIVA sau BIVA-K (*Bateria istoriei de viață Arizona* conform teoriei K-diferențiale).

Chestionarul schemelor cognitive Young (YSQ-S3)

Chestionarul schemelor cognitive Young, YSQ-S3, dezvoltat de J. Young [283], este un instrument utilizat în terapia schemelor cognitive pentru a identifica și evalua tiparele disfuncționale de gândire și comportament. Acest chestionar explorează 18 scheme cognitive fundamentale, care reprezintă modele de gândire persistentă și rigidă ce afectează percepția și interpretarea lumii înconjurătoare, relațiilor și propriei persoane a individului. Fiecare schemă reprezintă o temă specifică și este alcătuită dintr-un set de credințe, emoții și comportamente asociate. Chestionarul conține întrebări care evaluează intensitatea și frecvența cu care aceste scheme cognitive sunt experimentate. Cele 18 scheme cognitive identificate de J. Young și organizate pe cinci domenii sunt următoarele:

I. SEPARARE ȘI RESPINGERE - convingerea, presupunerea că nu vor fi satisfăcute nevoile de securitate, siguranță, îngrijire, empatie, acceptare și respect. Domeniul cu cuprinde cinci scheme-scale: 1. Deprivare emoțională, 2. Abandon/Instabilitate, 3. Neîncredere/Abuz, 4. Izolare socială/Înstrăinare, 5. Defect/Rușine.

II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ - perceperea propriei incapacități de a supraviețui și funcționa independent. Domeniul cuprinde patru scheme-scale: 6. Eșec, 7. Dependență/Incompetență, 8. Vulnerabilitate la rău și boală, 9. Protecționism/Ego infantil.

III. DEFICIENȚA LIMITELOR - incapacitatea de a stabili sau stabilirea inexactă a limitelor interne, a responsabilităților față de ceilalți, a scopurilor pe termen lung. Apar dificultăți în respectarea drepturilor celorlalți, în stabilirea și atingerea unor scopuri personale realiste. Domeniul cuprinde două scheme-scale: 10. Revendicare/Grandomanie și 11. Autocontrol redus/Autodisciplină insuficientă.

IV. DEPENDENȚA DE ALȚII - focalizarea excesivă pe satisfacerea dorințelor, nevoilor altora în detrimentul satisfacerii propriilor dorințe și nevoi, cu scopul obținerii afecțiunii și aprobării celor din jur. Domeniul cuprinde trei scale-scheme: 12. Subjugare, 13. Auto-sacrificiu și 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii.

V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE - sentimentele, impulsurile, alegerile spontane nu sunt exprimate, iar persoana nu crede că are dreptul de a fi fericită, relaxată. Domeniul cuprinde patru scale-scheme: 15. Negativism/Pasivitate, 16. Inhibiție emoțională, 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism, 18. Penalizare/Pedeapsă.

Scala Leahy De Evaluare A Schemelor Emoționale (LESS)

Scala Leahy De Evaluare A Schemelor Emoționale (Leahy Emoțional Schema Scale – LESS, [134; 135]) este un instrument de evaluare folosit în terapia schemelor cognitive pentru a identifica și evalua tiparele emoționale persistente și rigide care afectează sănătatea mentală și bunăstarea psihologică. LESS explorează 14 scheme emoționale centrale, care reprezintă modele de reacții emoționale nesănătoase și dezadaptative: 1. Validare, 2. Comprehensibilitate, 3. Vinovăție, 4. Viziunea sau percepția simplistă asupra emoțiilor, 5. Valori înalte, 6. Control, 7. Amorțire, 8. Rațiune, 9. Durată, 10. Consens, 11. Acceptarea sentimentelor 12. Ruminare, 13. Exprimare, 14. Blamare. Itemii sunt apreciați pe o scală Likert în șase puncte. Pentru fiecare schemă, un participant poate obține un scor cuprins între 1 și 6 puncte. Scorurile din fiecare dimensiune sunt punctate și ponderate astfel încât scorurile totale ale fiecărei dimensiuni să reprezinte polaritatea negativă a unei scheme emoționale.

Inventarul de Personalitate (International Personality Item Pool)

Unul dintre scopurile studiului nostru a fost evaluarea trăsăturilor de personalitate conform modelului Cinci Mari Factori. În acest scop am selectat din IPIP - *International Personality Item Pool* - 150 de itemi-markeri. Acest inventar, dezvoltat de Goldberg în 1999 și ulterior revizuit în 2006, este un instrument de domeniu public și are ca scop abordarea diferențelor individuale în studiul personalității [88; 89].

Inventarul măsoară un set de trăsături de personalitate care sunt considerate a fi universale și care pot explica variația interindividuală în personalitate. Fiecare dintre cei cinci factori majori de personalitate - extravertirea, amabilitatea, conștiinciozitatea, stabilitatea emoțională și

deschiderea către experiențe noi - este descris de câte șase fațete sau sub-dimensiuni specifice, descrise de 30 afirmații, evaluate pe o scală Likert cu cinci puncte.

Utilizarea IPIP cu 150 de itemi ne-a permis să reducem timpul necesar pentru completare, fără a compromite evaluarea comprehensivă a trăsăturilor de personalitate. Alegerea acestui subset specific de itemi a fost determinată de obiectivele noastre de cercetare și de disponibilitatea instrumentului în domeniul public. Datele privind validarea Inventarului, factori și fațete, sunt în *Anexa 5*.

Chestionarul de evaluare a Autonomiei Personale (CAP)

Chestionarul de evaluare a Autonomiei Personale evaluează patru dimensiuni-tipuri de autonomie [2]: a. cognitivă, b. comportamentală, c. emoțională și d. valorică. Am selectat acest instrument datorită conceptualizării autonomiei personale, așa cum rezultă din definiția oferită de autorii chestionarului: trăsătură de personalitate, capacitate de autodeterminare a persoanei, abilitatea de a lua decizii în legătură cu propria viață și capacitatea de a acționa în conformitate cu aceste decizii. Conceptualizarea autonomiei personale se referă și la sentimentul individual al persoanei că are atât abilitatea, cât și libertatea de a face alegeri conforme cu direcția aleasă pentru ducerea la îndeplinire a obiectivelor personale. Sintetizând, autonomia personală se referă la capacitatea persoanei de a fi în controlul propriei vieți, împreună cu sentimentul că exercitarea acestui control este posibilă. Autonomia personală integrează atât capacitățile cognitive ale persoanei, cât și sfera afectivă. Chestionarul este format din 36 de itemi, distribuiți pe cele patru dimensiuni, evaluați pe o scală Likert în cinci puncte.

Chestionarul Acceptării și Implicării (AAQ II)

Scopul *Chestionarului Acceptării și Implicării (AAQ-II)* este de a evalua flexibilitatea psihologică și experiențială a individului [99], aspecte deosebit de importante pentru adulții emergenți, deoarece această etapă a vieții este caracterizată de schimbări și tranziții semnificative. Tinerii se confruntă cu decizii importante legate de carieră, formarea relațiilor intime și stabilirea identității personale. În această perioadă, capacitatea de a se adapta și de a face față provocărilor este esențială pentru dezvoltarea lor personală și profesională

AAQ-II este format din 7 itemi care sunt evaluați pe o scară de tip Likert în 7 puncte (1 = niciodată adevărat; 7 = întotdeauna adevărat). Scorurile mai ridicate indică un nivel mai scăzut de acceptare psihologică și angajament în acțiune, reflectând o abordare inflexibilă față de experiențele interne. Scorurile situate în jurul valorilor 24-28 sunt asociate ca limită pentru existența unor anumite simptome cum sunt depresia și anxietatea. În scopul cercetării, am fixat scorul minim necesar (*cutoff*) la valoarea de 26 de puncte. Scorurile mai mari de 26 sunt

considerate ca măsurând o inflexibilitate mai ridicată (7-14 puncte inflexibilitate scăzută, 15-25 inflexibilitate medie, 26-35 inflexibilitate înaltă, 36-49 inflexibilitate foarte înaltă [44]).

Chestionarul de gândire postformală (PTQ)

Am administrat *Chestionarul gândirii postformale* (Posformal Thought Questionnaire – PTQ), elaborat de J. D. Sinnott [250], un instrument care măsoară nivelul de dezvoltare cognitivă la adulți. Gândirea postformală reprezintă un stadiu avansat de dezvoltare cognitivă, care depășește gândirea formal-logică și evidențiază capacitatea de a aborda și rezolva probleme complexe într-un mod flexibil și creativ. Chestionarul PFT cuprinde o serie afirmații evaluate pe o scală Likert în 7 puncte și este structurat în trei subscale [52]: 1. Elemente multiple, 2. Alegeri subiective și 3. Complexități fundamentale. Scorurile obținute prin administrarea chestionarului PFT oferă o măsură a nivelului de dezvoltare a gândirii postformale la individ. Scorurile posibile pot varia de la 10 (indicând niveluri scăzute de gândire postformală complexă) la 70 (indicând niveluri ridicate de gândire postformală complexă).

Scala de Reziliență – CD-RISC

Scala de reziliență Connor-Davidson (CD-RISC) este o măsură de auto-raportare utilizată pe scară largă pentru a evalua nivelul de reziliență. Reziliența se referă la capacitatea individului de a se adapta, de a reveni și de a prospera în fața adversității, stresului sau traumei. CD-RISC are scopul de a evalua diferiții factori psihosociali asociați cu reziliența.

Scala este compusă din 25 de afirmații, toate fiind declarații directe. Participanții sunt rugați să-și evalueze acordul cu fiecare afirmație folosind o scală Likert cu cinci puncte, ce acoperă o serie de domenii legate de reziliență organizați în factori, precum 1. Adaptarea, 2. Angajamentul, 3. Controlul, 4. Relaționare și suport și 5. Optimism. Punctajul total pe CD-RISC este obținut prin adunarea evaluărilor pentru toate cele 25 de afirmații, scorurile mai mari indicând niveluri mai ridicate de rezistență.

CD-RISC se concentrează mai mult pe evaluarea aspectelor pozitive ale rezilienței decât pe patologie. Scopul său este de a măsura capacitatea percepută a unui individ de a face față stresului și de a se descurca eficient în fața evenimentelor provocatoare din viață. Prin măsurarea rezilienței, scala oferă informații despre resursele psihologice și punctele forte ale unui individ care contribuie la capacitatea sa de a depăși adversitatea.

Scala de bunăstare psihologică (PWS)

Pentru a măsura starea de bine psihologic am utilizat *Scala de bunăstare psihologică* (Psychological Wellbeing Scale) [227], instrument de evaluare care măsoară nivelul general de bunăstare și satisfacție la nivel psihologic. Instrumentul se bazează pe teoria bunăstării

psihologice, care subliniază importanța aspectelor pozitive ale stării de sănătate mentală și a funcționării optime.

PWS cuprinde o serie de itemi evaluați pe o scală de șapte puncte și care explorează diferite domenii ale bunăstării psihologice, structurați în următoarele scale: 1. Stăpânirea mediului, 2. Creșterea personală, 3. Relații pozitive, 5. Autoacceptare și 6. Scop în viață.

2.1.4. Metode statistice

În cadrul cercetării noastre, am aplicat metode statistice descriptive pentru a analiza caracteristicile centrale și variabilitatea datelor noastre. Aceste metode au inclus calcularea mediei, medianei și modului pentru măsurile de tendință centrală, precum și calcularea intervalului, abaterii standard, varianței și asimetriei pentru măsurile de variabilitate. Pentru variabilele categoriale, am utilizat distribuții de frecvențe și procentuale. Deoarece toate instrumentele noastre au fost evaluate pe o scală ordinală, am optat pentru metode inferențiale neparametrice, cum ar fi Testul U Mann-Whitney pentru a evalua diferențele între două grupuri independente și Testul Wilcoxon pentru a examina modificările în cadrul aceluiași grup în decursul timpului.

Pentru a estima mărimea efectului în cadrul Testului U Mann-Whitney, am utilizat corelația biserială de rang. Aceasta ne-a oferit informații despre intensitatea relației dintre grupul de apartenență și variabila de interes. În general, o valoare a corelației biseriale între 0,1 și 0,3 indică un efect mic, între 0,3 și 0,5 un efect mediu, iar peste 0,5 un efect mare [83].

De asemenea, am aplicat corelații neparametrice Spearman pentru a evalua relațiile între variabilele de interes. Această măsură de asociere non-parametrică ne-a permis să examinăm gradul de relație monotonă între două variabile, fără a presupune o distribuție specifică a datelor. Corelația Spearman se bazează pe rangurile observațiilor și poate fi interpretată în mod similar cu corelația Pearson. Utilizarea corelațiilor neparametrice Spearman a fost justificată de faptul că variabilele noastre au fost măsurate pe o scară ordinală. Aceste corelații sunt robuste și furnizează informații importante despre direcția și puterea relațiilor dintre variabile. Pentru a evalua semnificația statistică a corelațiilor Spearman, am utilizat testul de semnificație a corelației, iar valoarea p asociată acestuia ne-a permis să determinăm dacă corelația observată este semnificativ diferită de zero [230].

Pentru a evalua fiabilitatea instrumentelor noastre, am efectuat analiza psihometrică prin calcularea coeficientului alfa de Cronbach și prin testarea retestului. În plus, am realizat și testarea validității instrumentelor noastre.

2.2. Rezultatele cercetării experimentale

Am grupat ipotezele în funcție de cele trei supra-construcții propuse: Dimensiuni și indicatori ai maturității emergente, Scheme cognitiv-emoționale și Factori facilitatori ai optimului comportamental.

***Ipoteza 1.** Presupunem diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în privința dimensiunilor și indicatorilor maturității emergente, în sensul în care tinerii Activi manifestă niveluri mai înalte ale unora dintre aceste dimensiuni și indicatori.*

Pentru a verifica această ipoteză am analizat rezultatele obținute de tinerii Activi și tinerii NEET la IDME și BIVA.

Teoria lui J. Arnett privind etapa maturității în ciclul de viață a condus la elaborarea unor instrumente menite să evalueze nivelurile de manifestare pentru temele de tranziție la vârsta adultă. Unul dintre aceste instrumente este *Inventarul dimensiunilor maturității emergente* [216; 184]. Inventarul evaluează maturitatea emergentă cu ajutorul următoarelor sub-scale: 1. Explorarea identității, 2. Experimentare/Posibilități, 3. Negativitate/Instabilitate, 4. Centrare pe alții, 5. Centrare pe sine, 6. Sentimentul de a fi în tranziție.

Explorarea identității. Scorul mediu pentru grupul Activi este de 24,43 (DS=3,59), în timp ce grupul NEET prezintă un scor mediu mai scăzut de 21,052 (DS = 3,92). Se observă o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U = 10319,5$, $p < .001$) cu o corelație de rang biserială de 0,483, indicând o dimensiune a efectului medie până la mare în favoarea grupului Activi.

Explorarea posibilităților. Grupul Activi are un scor mediu de 20,2 (DS = 2,27), în contrast cu scorul mediu al grupului NEET de 16,845 (DS = 2,391). Există o diferență semnificativă ($U = 12032$, $p < .001$) cu o corelație de rang biserială înaltă, de 0,729, adică o dimensiune a efectului puternică și scoruri mai ridicate pentru grupul Activi.

Negativitate/Instabilitate. Scorul mediu al grupului Activi este de 14,61 (DS = 3,66), în timp ce grupul NEET are un scor mediu mai mare de 16,05 (DS = 3,79). Există o diferență statistică semnificativă ($U = 5547$, $p = 0,007$) cu o corelație de rang biserială negativă de -0,203, indicând o dimensiune a efectului mică până la medie în favoarea grupului NEET.

Centrare pe alții. Grupul Activi prezintă un scor mediu de 10,622 (DS = 1,8), în comparație cu scorul mediu al grupului NEET de 8,68 (DS = 1,69). Se observă o diferență semnificativă ($U = 10682$, $p < .001$) cu o corelație de rang biserială de 0,548, sugerând o dimensiune a efectului medie până la mare, cu scoruri mai mari pentru grupul Activi.

Centrare pe sine. Grupul Activi are un scor mediu de 17,25 (DS = 3,59), iar grupul NEET are un scor mediu de 16,2 (DS = 3,42). Se remarcă o diferență semnificativă ($U=8150.5$, $p = 0,021$)

cu o corelație de rang biserială de 0,171, indicând o dimensiune a efectului mică, cu grupul Activi înregistrând scoruri ușor mai ridicate.

Sentimentul tranziției. Scorul mediu al grupului Activi este de 10,33 (DS = 2,2), în timp ce scorul mediu al grupului NEET este de 8,65 (DS = 2,12). Există o diferență semnificativă (U=9814, p < .001) cu o corelație de rang biserială de 0,41, indicând o dimensiune a efectului medie, cu scoruri mai mari pentru grupul Activi.

IDME. Scorul mediu general pentru grupul Activi este de 97,367 (DS = 8,665), iar pentru grupul NEET, scorul mediu este de 87,491 (DS = 7,23). Se observă o diferență semnificativă (U=11310.5, p < .001) cu o corelație de rang biserială de 0,625, indicând o dimensiune a efectului mare și scoruri generale mai mari pentru grupul Activi.

Tabelul 2.2. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru Inventarul Dimensiunilor Maturității Emergente (IDME): medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	Media rangurilor		U	p	r
	Activi	NEET			
Explorarea identității	146,5 (\bar{X} =24,43; DS=3,5)	89,54 (\bar{X} =21,05; DS=3,9)	3600.5	< .001	0.483
Explorarea posibilităților	160,77 (\bar{X} =20,2; DS=2,27)	74,78 (\bar{X} =16,84; DS=2,39)	1888	< .001	0.729
Negativitate/Instabilitate	85,09 (\bar{X} =14,62; DS=3,66)	153,06 (\bar{X} =18,41; DS=2,94)	2950.5	0.007	-0.203
Centrare pe alții	149,76 (\bar{X} =10,62; DS=1,8)	85,41 (\bar{X} =8,68; DS=1,6)	3122	< .001	0.548
Centrare pe sine	128,42 (\bar{X} =17,25; DS=3,59)	108,24 (\bar{X} =16,21; DS=3,42)	5769.5	0.021	0.171
Sentimentul tranziției	142,28 (\bar{X} =10,33; DS=2,2)	93,9 (\bar{X} =8,66; DS=2,12)	4106	< .001	0.41
IDME Total	154,75 (\bar{X} =97,37; DS=8,66)	81 (\bar{X} =87,49; DS=7,23)	2609.5	< .001	0.625

Pentru o reprezentare grafică mai sugestivă, dat fiind faptul că dimensiunile sunt descrise de un număr diferit de afirmații, am calculat media scorurilor, Figura 2.3.

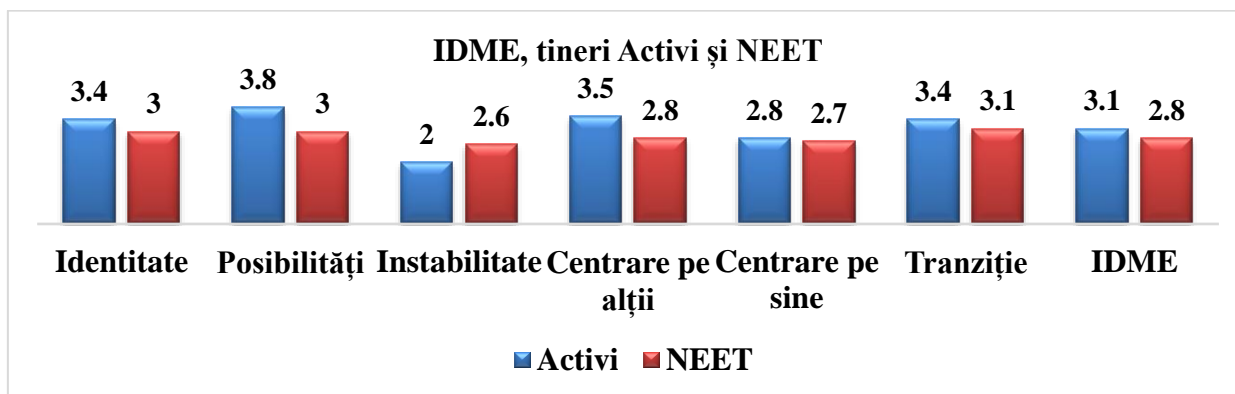


Figura 2.3. Comparații între tinerii Activi și tinerii NEET pentru dimensiunilor IDME

Rezultatele studiului arată că există diferențe semnificative între grupurile Activi și NEET în ceea ce privește nivelurile de manifestare a maturității emergente, în concordanță cu studii anterioare [8; 101]. În primul rând, grupul Activi evidențiază scoruri medii mai ridicate la dimensiunea Explorarea identității și Explorarea posibilităților, indicând o implicare mai mare în procesul de autodezvoltare și de explorare a opțiunilor de viață, în concordanță cu caracteristicile etapei de maturitate emergentă [20]. De asemenea, grupul Activi demonstrează un nivel mai scăzut de *Negativitate/Instabilitate* și un nivel mai mare de *Centrare pe alții*. Aceste rezultate sugerează o mai mare stabilitate emoțională și o atenție mai mare acordată relațiilor interpersonale în grupul Activi. Cu toate acestea, deși semnificative, diferențele în ceea ce privește dimensiunea *Centrare pe sine* și *Sentimentul tranziției* sunt mai mici, indicând că ambele grupuri tind să aibă un nivel similar în aceste aspecte. În general, scorurile generale ale maturității emergente sunt mai mari în grupul Activi, indicând un nivel mai ridicat de dezvoltare în tranziția către vârsta adultă. Aceste rezultate susțin teoria lui J. Arnett privind etapa maturității emergente [7-22] și subliniază importanța implicării și explorării în procesul de autodezvoltare la această vârstă [233].

Un alt instrument pe care l-am considerat util în cercetarea maturității emergente este BIVA, care măsoară indicatorii cognitivi ai strategiei istoriei de viață, indicatori ce pot oferi o înțelegere mai profundă a modului în care indivizii în dezvoltare își construiesc și atribuie sens vieții lor.

Planificare. Grupul Activi a avut o medie de 34.05 (DS=6,8) pentru variabila, în timp ce grupul NEET a avut o medie de 30.64 (DS=6.66). Analiza cu testul Mann-Whitney U a arătat o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri ($U = 9041, 5, p < .001$), cu o corelație biserială de rang de 0.299, indicând o mărime a efectului moderată.

Relație parentală. Grupul Activi a prezentat o medie de 13.41 (DS=6,42), în comparație cu grupul NEET, care a avut o medie de 11.82 (DS=5.95). Testul Mann-Whitney U nu a indicat o diferență statistic semnificativă între grupuri ($U = 7922.5, p = 0.066$), cu o corelație biserială de rang de 0.138, sugerând o mărime a efectului redusă.

Contact și suport familial. Grupul Activi a obținut o medie de 15.067 (DS=5.13) pentru, în timp ce grupul NEET a înregistrat o medie de 13.72 (DS=4.87). Diferența dintre grupuri a fost statistic semnificativă ($U = 8008.5, p = 0.045$), cu o corelație biserială de rang de 0.151, indicând o mărime a efectului modestă.

Contact și suport prieteni. Grupul Activi (N=120) a avut o medie de 17.65 (DS=4.701), comparativ cu grupul NEET (N=116) care a avut o medie de 17.009 (DS=4.609). Nu s-a constatat o diferență semnificativă ($U = 7555.5, p = 0.254$), având o corelație biserială de rang de 0.086, deci o mărime a efectului mică.

Atașament romantic. Grupul Activi a înregistrat o medie de 31,842 (DS=3,67) pentru, în timp ce grupul NEET a avut o medie de 31,034 (DS=3.58). Diferența nu a fost semnificativă statistic ($U = 7861.5$, $p = 0.084$), cu o corelație biserială de rang de 0.13, sugerând o mărime a efectului mică.

Altruism. Grupul Activi a prezentat o medie de 22.76 (DS=8,77), grupul NEET a avut o medie de 19,759 (DS=7,29). Testul Mann-Whitney U a arătat o diferență semnificativă ($U = 8232$, $p = 0.015$) cu o corelație biserială de rang de 0.183, indicând o mărime a efectului modestă.

Moralitate. Grupul Activi a obținut o medie de 18,73 (DS=9,673) pentru, grupul NEET (N=116) a înregistrat o medie de 17,23 (DS=8,08). Nu există o diferență semnificativă între grupuri ($U = 7422$, $p = 0.378$), corelație biserială de rang de 0.066, ce indică o mărime a efectului foarte mică.

Factorul K. Grupul Activi a avut o medie de 29,85 (DS=4,7), iar grupul NEET a înregistrat o medie de 28,79 (DS=4.26). Testul Mann-Whitney U a relevat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U = 8984,5$, $p < .001$), cu o corelație biserială de rang de 0,291, sugerând o mărime a efectului moderată.

Tabelul 2.3. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru indicatorii BIVA: Medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	Media rangurilor		U	p	r
	Activi	NEET			
Perspectivă, planificare și control	135,85 (\bar{X} =34,05; DS=6,8)	100,56 (\bar{X} =30,65; DS=6,66)	4878.5	< .001	0.844
Relație Parentală	126,52 (\bar{X} =13,42; DS=6,4)	110,2 (\bar{X} =11,83; DS=5,9)	5997.5	0.066	
Contact și suport familial	127,24 (\bar{X} =15,07; DS=5,13)	109,46 (\bar{X} =13,72; DS=4,87)	5911.5	0,045	0.133
Contact și suport prieteni	123.46 (\bar{X} =17,65; DS=4,7)	113.37 (\bar{X} =17,01; DS=4,6)	6364.5	0.254	
Atașament romantic	126.1 (\bar{X} =31,84; DS=3,6)	110.73 (\bar{X} =31,03; DS=3,5)	6058.5	0.084	
Altruism general	129,1 (\bar{X} =22,7; DS=8,77)	107,5 (\bar{X} =19,76; DS=7,2)	5688	0,015	0.171
Moralitate	122,35 (\bar{X} =18,73; DS=9,6)	114,52 (\bar{X} =17,23; DS=8,08)	6498	0.378	
Factorul K	135,37 (\bar{X} =153,5; DS=26,48)	101,05 (\bar{X} =141,53; DS=22,53)	4935.5	< .001	0.236

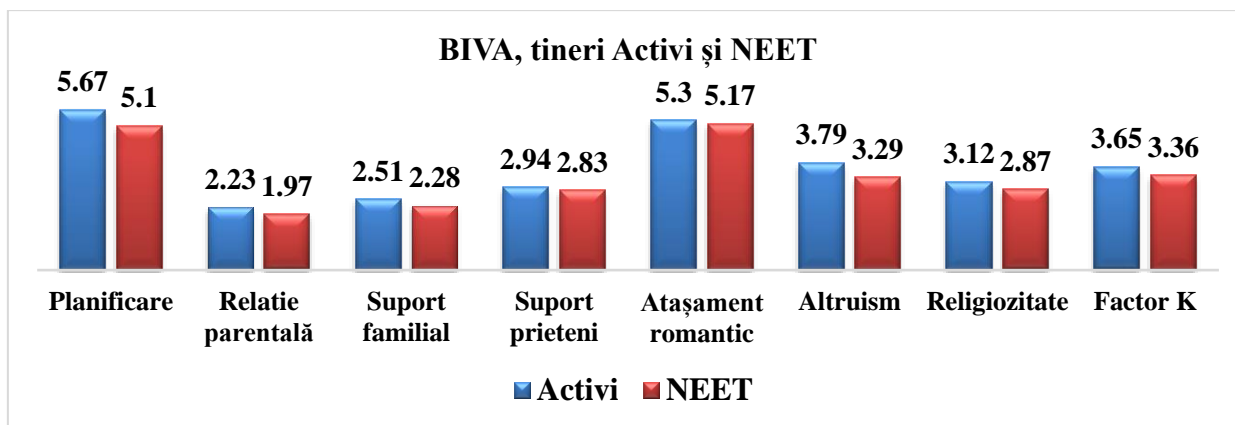


Figura 2.4. Comparații între tinerii Activi și tinerii NEET pentru indicatorii BIVA

Am identificat diferențe la indicatorul Perspectivă, planificare și control ($U=4878$, $p=0,000$), Contact și suport familial ($U=-2,005$, $p=0,045$) și Altruism general ($U=6498$, $p=0,015$). Am găsit o diferență semnificativă și la factorul general K ($U=4935,5$, $p=0,000$).

Din perspectiva teoriei diferențiale K, diferențele între tinerii NEET și tinerii activi pot fi explicate în termenii strategiilor reproductive și de investiții în resurse. Tinerii NEET pot fi abordați ca având o strategie mai rapidă în sensul că adoptă o strategie orientată spre reproducere precoce sau investiții minime în educație și dezvoltare personală, în comparație cu tinerii activi. Există mai mulți factori care pot contribui la această diferență. Un prim factor ar fi mediul socio-economic, în care tinerii se confruntă cu medii socioeconomice dezavantajate, caracterizate prin resurse limitate, oportunități reduse și instabilitate economică [78]. În astfel de medii, strategia rapidă poate fi avantajoasă, deoarece reproducerea timpurie și producerea unui număr mare de descendenți pot crește șansele de supraviețuire a genei și de transmitere a acesteia mai departe. O altă categorie de factori o reprezintă educația și resursele pentru dezvoltare personală, precum și dinamica familială [212; 252] caracterizată de instabilitate, suport emoțional și practici de parenting precare. Un studiu din 2016, care a examinat predictorii diferențelor individuale în experiențele emergente la vârsta adultă a descoperit că factori precum sprijinul parental, sprijinul de la egal la egal și abilitățile de adaptare pot influența variația modului în care adulții în curs de dezvoltare experimentează această perioadă de tranziție. Mai exact, cercetările au indicat că un sprijin emoțional mai ridicat al părinților a prezis experiențe mai pozitive caracterizate prin explorarea identității și stresul mai scăzut. În schimb, capacitățile de adaptare mai scăzute și o mai mare incluziune a prietenilor au fost legate de dificultăți mai mari de a naviga în etapa de maturitate emergentă [252]. Lipsa de oportunități educaționale și de resurse poate determina adoptarea unei strategii rapide, în care accentul se pune pe supraviețuirea imediată și pe reproducerea timpurie, în loc să se investească în educație și dezvoltare pe termen lung. O altă categorie poate fi reprezentată de risc și incertitudine, tinerii NEET putând fi expuși unui grad mai mare de risc și incertitudine

în ceea ce privește viitorul lor, la acest factor contribuind influența egalilor. Lipsa de stabilitate și perspectivele limitate de angajare pot duce la adoptarea unei strategii rapide, în care se prioritizează supraviețuirea/satisfacția imediată și se iau în considerare oportunitățile de reproducere disponibile actuale. Cercetările arată că nu toți tinerii NEET adoptă o strategie rapidă [101], iar diferențele individuale pot fi semnificative [58]. De asemenea, este important să se țină cont de contextul specific și de alte variabile în analiza diferențelor dintre tinerii NEET și tinerii activi. Această perspectivă poate fi adăugată unor alte teorii și concepte care pot fi utilizate pentru a explica diferențele dintre tinerii NEET și cei activi [57].

Ipoteza 2. Presupunem diferențe semnificative între tinerii activi și tinerii NEET în privința schemelor cognitiv-emoționale.

Analiza diferențelor dintre nivelurile de manifestare ale schemelor Young s-a realizat în două etape. Pentru a testa această ipoteză am analizat rezultatele obținute de tinerii Activi și NEET pentru valorile Schemelor Young (YSQ-S3) și Schemelor Leahy (LESS).

Am obținut diferențe semnificative pentru toate domeniile Schemelor Young, după cum urmează:

Domeniul I. Separare Respingere.

Grupul Activi prezintă o medie de 59,8 (DS=25,79), iar grupul NEET o medie de 72,18 (DS=24,32). Testul U Mann-Whitney ($U=4100$, $p=0,023$) indică o diferență statistic semnificativă între grupuri. Corelația biserială de rang ($r_{\text{bis}}=0,34$) sugerează o mărime a efectului de medie.

Domeniul II. Autonomie și performanță. Grupul Activi are o medie de 43,7 (DS=17,89), comparativ cu grupul NEET cu o medie de 49,06 (DS=16,21). Testul U Mann-Whitney ($U=4350$, $p=0,045$) arată o diferență semnificativă, iar corelația biserială de rang ($r_{\text{bis}}=0,27$) indică o mărime a efectului medie.

Domeniul III. Deficiența limitelor. Media grupului Activi este de 28,73 (DS=7,91), pe când media grupului NEET este de 32,09 (DS=7,75). Testul U Mann-Whitney ($U=3880$, $p=0,012$) confirmă o diferență semnificativă, cu o corelație biserială de rang ($r_{\text{bis}}=0,39$) care indică un efect de mărime medie.

Domeniul IV. Dependența de alții. Grupul Activi înregistrează o medie de 65,8 (DS=18,42), în timp ce grupul NEET are o medie de 73,47 (DS=19,47). Testul U Mann-Whitney ($U=4020$, $p=0,029$) sugerează o diferență semnificativă, iar corelația biserială de rang ($r_{\text{bis}}=0,32$) sugerează o mărime a efectului medie.

Domeniul V. Hipervigilență și inhibiție. Grupul Activi obține o medie de 92,07 (DS=29,22), comparativ cu grupul NEET care are o medie de 104,88 (DS=27,98). Testul U Mann-

Whitney ($U=3800$, $p=0,008$) indică o diferență semnificativă, iar corelația biserială de rang ($r_{bis}=0,42$) indică un efect de mărime mare.

Tabelul 2.4. Diferențe între tinerii activi și NEET pentru schemele timpurii dezadaptative: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

		I. Separare Respingere	II. Autonomie și performanță	III. Deficiența limitelor	IV. Dependența de alții	V. Hipervigilență și inhibiție
Media rangurilor	Activi N=120	101.79 ($\bar{X}=59.81$; DS= 25.79)	106.7 ($\bar{X}=43.7$; DS=17.89)	104.09 ($\bar{X}=28.73$; DS= 7.91)	105.58 ($\bar{X}=65.8$; DS=18.42)	104.1 ($\bar{X}=92.08$; DS= 29.22)
	NEET N=116	135.78 ($\bar{X}=72.18$; DS= 24.32)	130.7 ($\bar{X}=49.07$; DS=16.21)	133.41 ($\bar{X}=32.09$; DS= 7.75)	131.87 ($\bar{X}=73.47$; DS=19.47)	133.39 ($\bar{X}=104.89$; DS= 27.98)
U		4955	5544.5	5231	5409.5	5232.5
p		< .001	0.007	< .001	0.003	< .001
r		-0.228	-0.203	-0.248	-0.223	-0.248

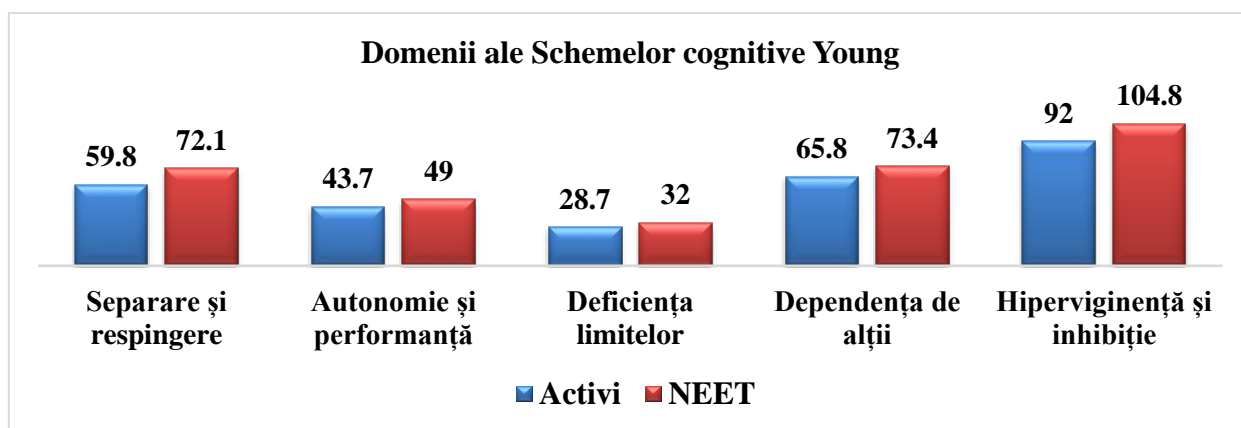


Figura 2.5. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru domeniile Schemelor Young

Rezultatele pentru toate cele 18 scheme Young se găsesc în *Anexa 2.2.1*. Am obținut diferențe semnificative pentru majoritatea scalelor (mai puțin pentru 9. Protecționism/Ego infantil, 12.Subjugare, 13. Autosacrificiu, 17.Standardde nerealiste și 18.Penalizare/pedeapsă), Tabele *Anexa 2.2.2*.

Pentru scalele LESS am obținut următoarele rezultate:

Validare. Media pentru Activi este de 3,8 (DS=1,1), iar pentru NEET este de 4,11 (DS=1,13). Testul U Mann Whitney arată o valoare de $U=5797$ și un $p<0,05$ ($p=0,026$), ceea ce indică o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri și un efect mic ($r=-0,17$).

Înțelegere. Media pentru grupul Activi este de 4,05 (DS=1,22), iar pentru grupul NEET este de 4,35 (DS=1,22). Testul U Mann Whitney arată o valoare de $U=5945$ și $p=0,052$, indicând o diferență aproape semnificativă statistic și un efect mic ($r=-0,146$).

Vina. Grupul Activi are o medie de 2,14 (DS=1,1), în timp ce grupul NEET înregistrează o medie de 2,57 (DS=1,12). Rezultatele arată o diferență semnificativă (U=5246,5, p=0,001) cu o mărime a efectului moderată (r=-0,246).

Viziune. Mediile sunt 3,685 (DS=0,908) pentru grupul Activi și 3,876 (DS=0,83) pentru grupul NEET. Testul U Mann Whitney nu indică o diferență semnificativă (U=5979,5, p=0,061, r=-0,141), sugerând un efect mic.

Valori. Grupul Activi prezintă o medie de 4,5 (DS=0,89), comparativ cu grupul NEET care înregistrează o medie de 4,835 (DS=0,906). Testul U Mann Whitney relevă o diferență semnificativă (U=5452, p=0,004) și un efect mic spre moderat (r=-0,217).

Control. Grupul Activi înregistrează o medie de 3,93 (DS=1,36), în timp ce grupul NEET prezintă o medie de 4,43 (DS=1,43). Rezultatele testului U Mann Whitney (U=5535, p=0,006) indică o diferență semnificativă și un efect mic spre moderat (r=-0,205).

Amorțire. Grupul Activi prezintă o medie de 3,02 (DS=1,27), în timp ce grupul NEET înregistrează o medie de 3,11 (DS=1,29). Testul U Mann Whitney nu arată o diferență semnificativă (U=6681,5, p=0,593) și efectul este neglijabil (r=-0,04).

Rațiune. Mediile sunt 3,39 (DS=1,13) pentru grupul Activi și 3,46 (DS=1,09) pentru grupul NEET. Testul U Mann Whitney nu indică o diferență semnificativă (U=6793, p=0,75) și efectul este neglijabil (r=-0,024).

Durata. Grupul Activi înregistrează o medie de 2,62 (DS=1,01), în timp ce grupul NEET prezintă o medie de 2,87 (DS=1). Testul U Mann Whitney indică o diferență aproape semnificativă (U=5905, p=0,042) cu un efect mic (r=-0,152).

Consens. Tinerii Activi au o medie de 3,66 (DS=0,95), iar NEET de 3,9 (DS=0,95), cu testul U Mann Whitney arătând o valoare de U=6002,5 și p=0,067, ceea ce sugerează un efect mic și o diferență aproape semnificativă (r=-0,138).

Acceptare. Media pentru grupul Activi este de 3,9 (DS=0,96), iar pentru grupul NEET este de 4,01 (DS=0,94). Testul U Mann Whitney arată o valoare de U=6452,5 cu un p=0,333, ceea ce indică faptul că nu există o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri pentru această variabilă, iar mărimea efectului este mică (r=-0,073).

Ruminare. Media pentru Activi este de 3,36 (DS=0,77), iar pentru NEET este de 3,61 (DS=0,66). Testul U Mann Whitney arată o valoare de U=5652,5 cu un p=0,012, ceea ce indică o diferență statistic semnificativă între grupuri, cu un efect mic (r=-0,188).

Expresie. Media pentru Activi este de 4,57 (DS=1,09), iar pentru NEET este de 4,75 (DS=1,05). Testul U Mann Whitney arată o valoare de U=6271,5 cu un p=0,183, sugerând că nu

există o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri pentru această variabilă și efectul este mic ($r=-0,099$).

Blamare. Media pentru Activi este de 2,47 (DS=1,27), iar pentru NEET este de 2,91 (DS=1,30). Testul U Mann Whitney arată o valoare de $U=5559,5$ cu un $p=0,007$, indicând o diferență statistic semnificativă între grupuri și un efect mic spre moderat ($r=-0,201$).

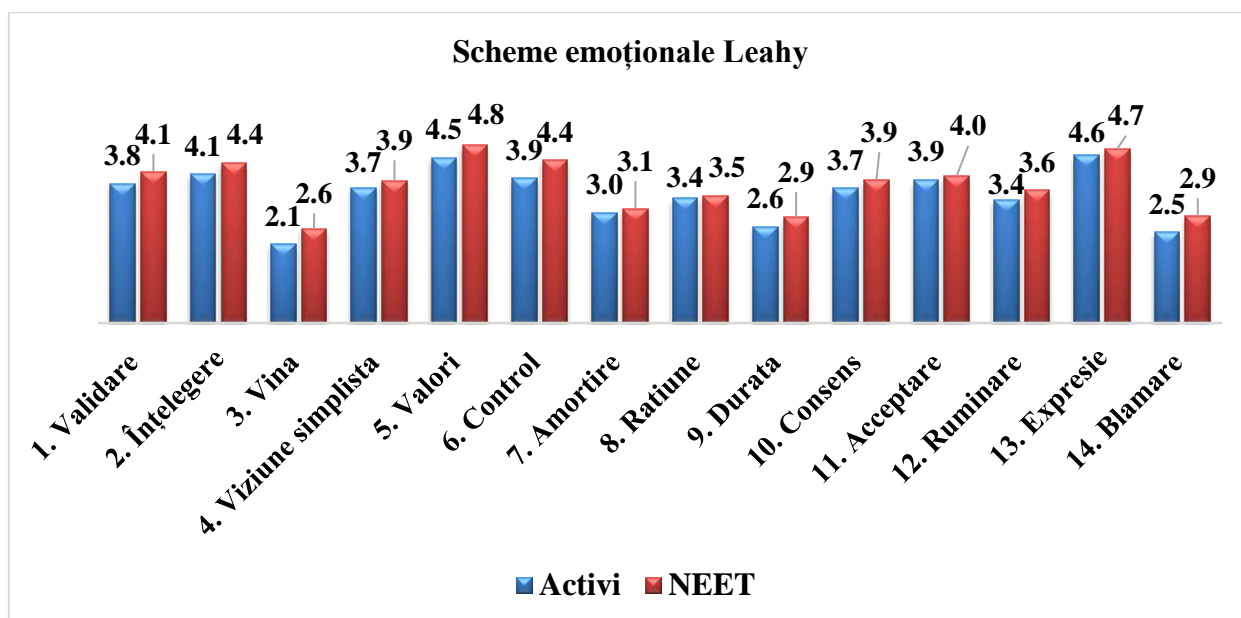


Figura 2.6. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Schemele emoționale Leahy

La variabilele-scheme Înțelegere, Viziune, Amortire, Rațiune, Durata, Consens, Acceptare, Ruminare, Expresie emoțională și Blamare nu am găsit diferențe statistice semnificative între grupurile Activi și NEET, v. *Tabele Anexa 2.1.2*.

Tabelul 2.5. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru domeniile schemelor Leahy: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	Media rangurilor		U Mann-Whitney	p	r
	Activi	NEET			
Validare	108.81 ($\bar{X}=3.76$; DS=1.1)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5797	0.26	-0.167
Vina	104.22 ($\bar{X}=2.14$; DS=1.1)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5246	0.001	-0.246
Valori	105.93 ($\bar{X}=4.5$; DS=0.8)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5452	0.004	-0.207
Control	105.93 ($\bar{X}=4.5$; DS=0.8)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5535	0.006	-0.205
Durata	105.93 ($\bar{X}=4.5$; DS=0.8)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5905	0.042	-0.152
Ruminare	105.93 ($\bar{X}=4.5$; DS=0.8)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5652	0.012	-0.188
Blamare	105.93 ($\bar{X}=4.5$; DS=0.8)	128.53 ($\bar{X}=4.11$; DS=1.2)	5559	0.07	-0.201

Rezultatele noastre se aliniază celor obținute în alte studii care au investigat diferențele nivelurilor de manifestare ale schemelor dezadaptative. De exemplu, Studiul realizat de O'Higgins et al. în 2020 [194] a examinat în mod specific schemele dezadaptative timpurii utilizând YSQ pe un eșantion tineri irlandezi. Cercetătorii au constatat că tinerii NEET au înregistrat scoruri semnificativ mai mari la schemele de Abandon și Defect/Rușine în comparație cu tinerii angajați. Schema de Abandon reflectă sentimente de instabilitate și lipsă de sprijin emoțional, în timp ce Defect/Rușine reflectă sentimentul de a fi imperfect și neacceptat. Autorii sugerează că experiențele adverse din copilărie au contribuit la dezvoltarea acestor scheme la tinerii NEET. Studiul calitativ realizat de Mousteri et al. (2018) [181] a identificat schemele de privare emoțională și separare în interviurile cu tinerii NEET din Grecia. Schema de privare emoțională implică convingerea că dorința de sprijin emoțional nu va fi îndeplinită și schema de separare se concentrează pe sentimentul de izolare față de ceilalți, iar tinerii NEET au discutat cum lipsa de căldură emoțională în copilărie a contribuit la dezvoltarea acestor scheme. M. Eberhardt și C. Schmiedeberg au studiat la nivel european efortul tinerilor în lupta cu izolarea în condițiile părăsirii timpurii a școlii, mai ales în rândul imigranților [70].

Studiile realizate de Baggio et al. în anii 2014-206 [24; 25] susțin ideea că statutul NEET este asociat cu dificultăți psihologice precum depresia și tulburările de anxietate, care sunt, de asemenea, legate de scheme dezadaptative. Renner și colaboratorii [217], precum și revizuirile realizate de Edwards și Wupperman [73] prezintă dovezi incontestabile ale manifestării schemelor dezadaptative și starea mentală și în studiile pe populații nonclinice, dar vulnerabile așa cum sunt tinerii NEET. Studiile realizate cu participarea tinerilor NEET au mai identificat diferențe privind Schema de Neîncredere/Abuz, care reflectă așteptarea că ceilalți intenționează să facă rău, să abuzeze, să manipuleze sau să profite în mod intenționat de individ. Studiile calitative au constatat că tinerii NEET descriu adesea sentimente de neîncredere ca urmare a experiențelor abuzive sau de exploatare [181; 24]. Schema de Eșec, care implică convingerea că individul este fundamental inadecvat în comparație cu ceilalți și este sortit eșecului a fost identificată la tinerii NEET, aceștia exprimând mai frecvent gânduri autodistructive legate de eșecurile academice sau de carieră decât tinerii activi [282]. Schema de Dependenta/Incompetență, care se concentrează pe convingerea că individul nu poate face față responsabilităților cotidiene fără ajutorul altora a fost identificată ca puternic manifestă la tinerii NEET. Aceștia depind în mare măsură de părinți pentru sprijin financiar și practic, reflectând convingeri de incompetență ce se manifestă în scheme de Dependenta/Incompetență, așa cum a constatat un studiu din 2019 pe tineri din Spania [78].

Schema de Standarde Inflexibile, nerealiste, ce reflectă convingerea că individul trebuie să se străduiască să îndeplinească standarde interne foarte ridicate în comportament și performanță

au fost identificate într-un studiu cu tineri NEET din Japonia, care descriu cum standardele perfecționiste le subminează eforturile de a urma un parcurs educațional sau de carieră [109]. Schema de Revendicare/Grandomanie, ce implică așteptarea că individul este superior și are drepturi și privilegii speciale a fost identificată în studii care leagă statutul NEET de trăsături narcisiste precum drepturile speciale [50] și comportamentul agresiv/manipulativ [28; 221].

Ipoteza 3. Presupunem diferențe semnificative între tinerii NEET și tinerii activi în privința dimensiunilor facilitatoare pentru optimizarea comportamentală (Autonomie, Factori de personalitate, Reziliență, Gândire critică, Flexibilitate cognitivă și experiențială, Stare de bine psihologic).

Vom verifica ipoteza analizând fiecare dimensiune propusă în parte.

Dimensiunea Autonomia personală

Autonomie valorică. Grupul Activi are o medie de 29,85 (DS=4,71), în timp ce grupul NEET are o medie de 28,79 (DS=4,27). Testul U Mann Whitney indică o valoare de $U=7959,5$ cu o semnificație de $p=0,056$, ceea ce sugerează că nu există o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri, deși valoarea p este aproape de pragul convențional de semnificație. Mărimea efectului calculată prin corelația de rang biserială este de 0,144, ceea ce indică un efect mic, sugerând că, deși există o tendință, diferența între grupuri nu este mare din punct de vedere practic.

Autonomie comportamentală. Media pentru Activi este de 39,44 (DS=5,63), iar pentru NEET este de 37,64 (DS=5,23). Testul U Mann Whitney arată o valoare de $U=8235,5$ cu o semnificație de $p=0,015$, indicând o diferență statistic semnificativă între grupuri. Mărimea efectului este de 0,183, ceea ce arată un efect mic spre moderat, implicând că există o diferență practică între grupuri, dar aceasta nu este foarte pronunțată.

Autonomie cognitivă. Grupul Activi are o medie de 34,96 (DS=4,91), comparativ cu grupul NEET care are o medie de 33,04 (DS=4,88). Testul U Mann Whitney indică o valoare de $U=8492,5$ cu o semnificație de $p=0,003$, ceea ce semnalează o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri. Mărimea efectului este de 0,22, ceea ce indică un efect moderat, sugerând o diferență practică mai notabilă între grupuri.

Autonomie emoțională. Media pentru Activi este de 28,78 (DS=6,21), iar pentru NEET este de 27,37 (DS=6,45). Testul U Mann Whitney arată o valoare de $U=7862,5$ cu o semnificație de $p=0,085$, ceea ce indică faptul că nu există o diferență statistic semnificativă între grupuri, iar efectul, cu o mărime de 0,13, este mic, indicând că orice diferență între grupuri este limitată din punct de vedere practic.

Autonomie personală. Media pentru Activi este de 133,03 (DS=16,89), iar pentru NEET este de 126,85 (DS=16,64). Testul U Mann Whitney indică o valoare de $U=8466,5$ cu o

semnificație de $p=0,004$, semnalând o diferență statistic semnificativă între grupuri. Mărimea efectului este de 0,216, ceea ce indică un efect moderat și sugerează că există o diferență practică între grupuri în termeni de autonomie personală percepută.

Tabelul 2.6. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru Autonomia personală: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

Autonomie	Medii ranguri		U	p	r
	Activi	NEET			
Valorică	126,83 ($\bar{X}=29,85$; DS=4,7)	109,88 ($\bar{X}=28,79$; DS=4,26)	5960,5	0.056	0,144
Comportament.	129.13 ($\bar{X}=39,44$; DS=5,62)	107.5 ($\bar{X}=37,64$; DS=5,23)	5684,5	0,015	0,183
Cognitivă	131,27 ($\bar{X}=34,96$; DS=4,9)	105,29 ($\bar{X}=33,04$; DS=4,8)	5427,5	0,003	0,22
Emoțională	126,02 ($\bar{X}=28,78$; DS=6,2)	110,72 ($\bar{X}=27,37$; DS=6,4)	6057,5	0.085	0,13
Personală	131,05 ($\bar{X}=133,02$; DS=16,88)	105,51 ($\bar{X}=126,84$; DS=16,64)	5453,5	0,004	0,216

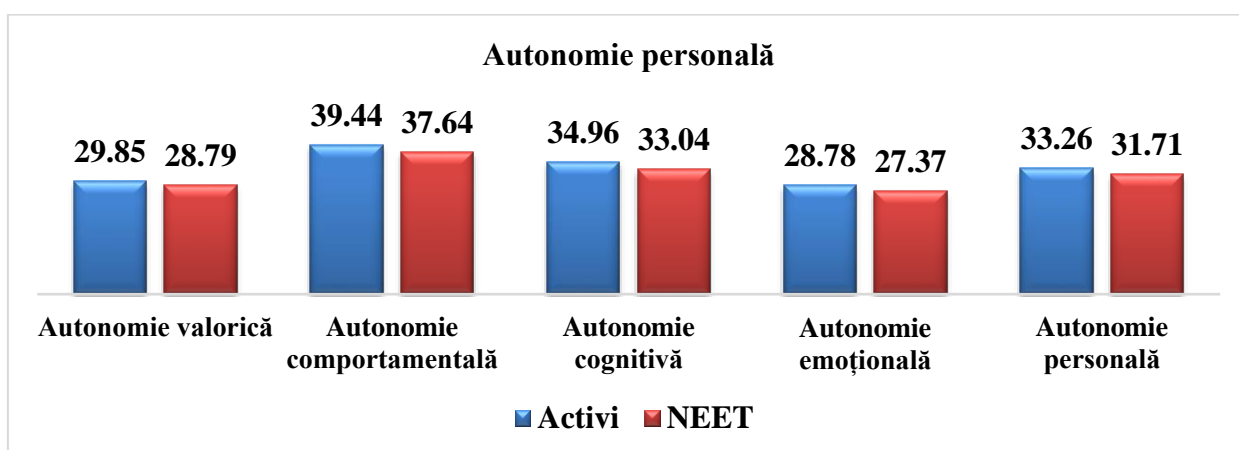


Figura 2.7. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Autonomia personală

Dimensiunea Personalitate

Extraversie. Grupul tinerilor Activi a avut media scorurilor ($\bar{X}=111,22$) și o medie a rangurilor ($M=135,76$) semnificativ mai ridicate decât grupul NEET ($\bar{X}=100,79$, $M=100,64$), $U=4888,5$ și $p=0,000$. Mărimea efectului este $r=0,3$, nivel moderat. Am identificat diferențe semnificative pentru toate fațetele factorului, v. *Tabel Anexa 2.1.3.*

Stabilitate emoțională. Similar cu Extraversie, grupul Activi a avut o medie de rang ($M=135,82$ și scoruri medii ($\bar{X}=124,28$) semnificativ mai ridicate decât tinerii NEET ($\bar{X}=115,93$, $M=100,58$), $U=48881,5$ și $p=0,000$. Mărimea efectului este moderată ($r=0,3$). Am identificat diferențe semnificative pentru toate fațetele factorului, v. *Tabel Anexa 2.1.3.*

Agreabilitate. Există o diferență mai mică între grupuri, dar grupul de Activi are totuși un scor mediu ($\bar{X}=110,03$) și rang mediu ($M=129,1$) mai ridicate semnificativ decât tinerii NEET ($\bar{X}=105,51$; $M=107,63$), $U=5699$, $p=0,016$. Mărimea efectului este redusă, $r=0,18$. Am identificat diferențe semnificative pentru fațetele A1. Spirit altruist, A3. Spirit afectuos și A5. Spirit onest, v. Tabel Anexa 2.1.3.

Conștiinciozitate. Grupul activ are o medie de rang ($M=137,92$) și scoruri medii ($\bar{X}=109,28$) semnificativ mai mari decât grupul NEET ($\bar{X}=99,41$; $M=99,41$), $U=4677,5$ și $p=0,000$. Mărimea efectului este moderat-ridică (r=0,33). Am identificat diferențe semnificative pentru toate fațetele factorului, v. Tabel Anexa 2.1.3.

Deschidere. De asemenea, grupul de Activi are o medie de rang ($M=$) și scoruri medii mai mari ($\bar{X}=117,53$) decât tinerii NEET ($\bar{X}=112,94$, $M=107,1$), $U=5637,5$, $p=0,012$. Mărimea efectului este scăzută ($r=0,2$). Am identificat diferențe semnificative pentru fațetele D2. Spirit tolerant, D4. Spirit independent și D5. Spirit creativ, v. Tabel Anexa 2.1.3.

Tabelul 2.7. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Factorii de personalitate: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	Tineri	Extraversie	Stabilitate emoțională	Agreabilitate	Conștiinciozitate	Deschidere
Medie ranguri	Activi N=120	135.76 ($\bar{X}=111,22$; DS=20.36)	135.82 ($\bar{X}=124,28$; DS=16.89)	129.01 ($\bar{X}=110,03$; DS=15.47)	137.52 ($\bar{X}=109,28$; DS=18.14)	129.52 ($\bar{X}=117,53$; DS=14.09)
	NEET N=116	100,64 ($\bar{X}=100,79$; DS=19,74)	100,58 ($\bar{X}=115,93$; DS=16,22)	107,63 ($\bar{X}=105,51$; DS=14,28)	98,82 ($\bar{X}=99,41$; DS=14,86)	107,10 ($\bar{X}=112,94$; DS=13,31)
U		4888,5	4881,5	5699	4677,5	5637,5
p		< ,001	< ,001	0,016	< .001	0,012
r		0,298	0,299	0,181	0,328	0,19

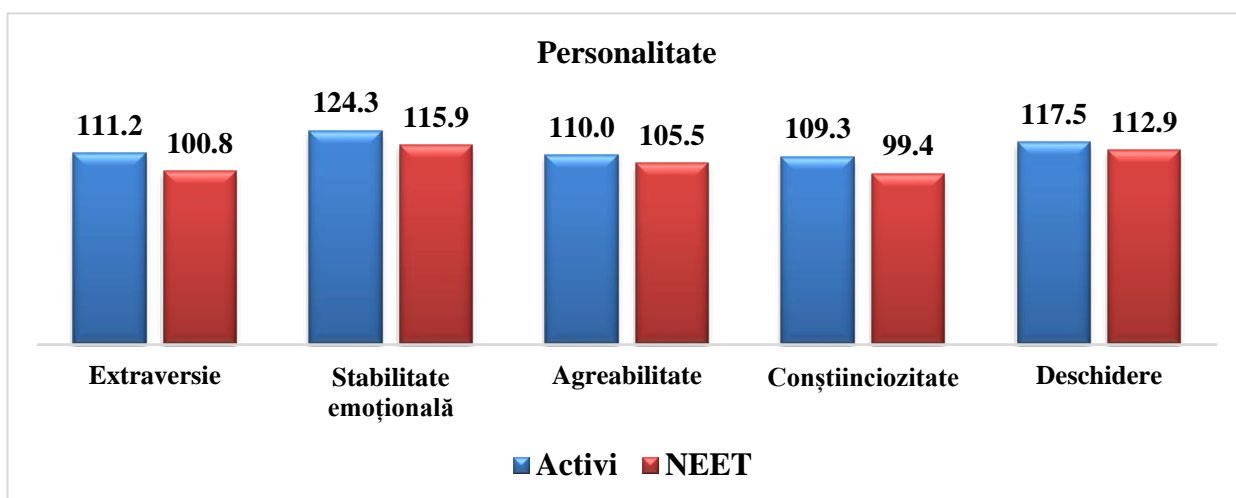


Figura 2.8. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Factorii de personalitate

Rezultatele obținute indică existența unor diferențe semnificative între tinerii activi și cei NEET în ceea ce privește toți cei cinci factori de personalitate examinați. Aceste diferențe sunt statistic semnificative, sugerând că aceste trăsături de personalitate ar putea fi asociate cu statutul de activ versus NEET al tinerilor. Mai mult, mărimea efectului indică faptul că aceste diferențe sunt moderate până la mari, Conștiinciozitatea și Deschiderea prezentând cele mai pronunțate diferențe. Rezultatele obținute sunt confirmate și în alte studii care au cercetat tinerii NEET în comparație cu tinerii activi. Un nivel ridicat de nevrotism/instabilitate emoțională este asociat cu o scădere a auto-eficacității și pesimism în ceea ce privește perspectivele de carieră, subminând motivația și efortul necesar pentru a obține un loc de muncă sau a urma o educație, fapt care i-a determinat pe Mrozowicki și colaboratorii să afirme că un NEET evitant și nevrotic este cu adevărat un NEET [182]. Trăsăturile de evitare, cum ar fi retragerea socială, fac dificilă utilizarea rețelelor și resurselor necesare pentru avansarea în carieră a tinerilor NEET [127; 151]. Tinerii introverți pierd oportunitățile de învățare socială care construiesc abilități de carieră. Lipsa Asertivității împiedică, de asemenea, promovarea oportunităților [282]. Trăsături asociate Conștiinciozității, precum dezorganizarea și lipsa persistenței, împiedică pregătirea, planificarea și finalizarea necesare pentru atingerea obiectivelor de carieră [50]. Instabilitatea emoțională și afectivitatea negativă subminează reziliența în fața eșecurilor și provocărilor de carieră [182]. Închiderea la noi experiențe limitează expunerea la diferite cariere și dobândirea de seturi diverse de abilități [282].

Gândirea postformală

Am obținut diferențe semnificative pentru gândirea postformală și componentele sale. Iată rezultatele obținute în detaliu:

Gândire postformală. Grupul Activi a obținut media rangurilor $M=132.75$ ($\bar{X}=40.27$; $DS=4.835$), iar grupul NEET a avut media rangurilor $M=103.76$ ($\bar{X}=38.17$; $DS=4.844$). Diferența este semnificativă ($U=5250$, $p=0,001$).

Elemente multiple. Grupul Activi a înregistrat media rangurilor $M=127.57$ ($\bar{X}=11.73$; $DS=1.787$), în timp ce grupul NEET a obținut media rangurilor de 109.12 ($\bar{X}=11.23$; $DS=1.944$), diferența fiind semnificativă ($U=5871,5$; $p=0,036$)

Alegeri subiective. Grupul Activi a obținut media rangurilor 129.50 ($\bar{X}=12.15$; $DS=1.943$), în timp ce grupul NEET a înregistrat media rangurilor 107.12 ($\bar{X}=11.52$; $DS=1.958$), diferența fiind semnificativă ($U=5639,5$, $p=0,011$).

Complexități de bază. Grupul de tineri Activi a obținut media rangurilor de $M=132.87$ ($\bar{X}=16.39$; $DS=2.291$), iar grupul NEET a avut media rangurilor $M=103.64$ ($\bar{X}=15.42$; $DS=2.168$), diferența fiind, de asemenea, semnificativă statistic ($U=5236$, $p=0,001$).

Tabelul 2.8. Diferențe între tinerii Activi și tinerii NEET pentru Gândirea postformală: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

		Gândire postformală	Elemente multiple	Alegeri subiective	Complexități de bază
Media rangurilor	Activi N=120	132,75 (\bar{X} =40,27; DS=4,83)	127,57 (\bar{X} =11,73; DS=1,78)	129,50 (\bar{X} =12,15; DS=1,94)	132,87 (\bar{X} =16,39; DS=2,29)
	NEET N=116	103,76 (\bar{X} =38,17; DS=4,84)	109,12 (\bar{X} =11,23; DS=1,94)	107,12 (\bar{X} =11,52; DS=1,95)	103,64 (\bar{X} =15,42; DS=2,16)
U		5250	5871,5	5639,5	5236
p		0,001	0,036	0,011	0,001
r		0,246	0,156	0,19	0,248

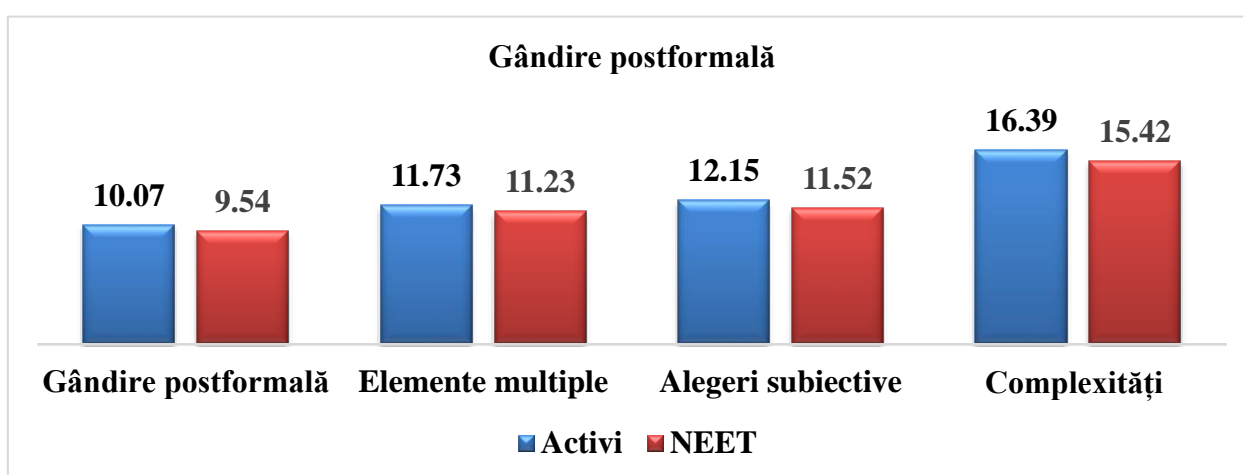


Figura 2.9. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Gândirea postformală

Există mai multe explicații posibile pentru diferențele semnificative în rezultatele raportate de către tinerii activi și tinerii NEET în ceea ce privește gândirea postformală și componentele sale. Tinerii activi beneficiază de oportunități mai ample de învățare și dezvoltare, fiind implicați în activități educaționale, angajamente profesionale și proiecte de dezvoltare personală. Aceste experiențe îi ajută să-și dezvolte abilitățile cognitive și perspectiva asupra lumii. De asemenea, interacțiunile sociale diversificate ale tinerilor activi, în comparație cu cei NEET, le permit să dobândească o perspectivă mai amplă și să interacționeze cu o diversitate de experiențe și opinii. Motivația și angajamentul lor în procesul de învățare sunt mai ridicate, ceea ce facilitează dezvoltarea gândirii postformale. În plus, accesul tinerilor activi la resurse educaționale și de dezvoltare personală le oferă un suport suplimentar în dezvoltarea abilităților asociate gândirii postformale [126].

Există cercetări care au ajuns la rezultate similare în ceea ce privește diferențele în gândirea postformală între tinerii activi și tinerii NEET. De exemplu, studiul lui J. Arnett [21] a analizat dezvoltarea gândirii postformale la tineri și a constatat că aceasta este strâns legată de participarea

în activități educaționale și de angajament în muncă sau alte proiecte. Studii longitudinale realizate de Blanchard-Fields și colab. au evaluat dimensiunile rezolvării problemelor în gândirea postformală în raport cu experiența în muncă într-un eșantion de 25 de tineri adulți. Participanții au completat Chestionarul de Gândire Postformală pentru Adulți, care măsoară stilul dialectic de rezolvare a problemelor, într-un interval de trei ani. Rezultatele au arătat că tinerii adulți care s-au angajat în mod constant au înregistrat creșteri semnificativ mai mari în gândirea postformală în comparație cu cei care au rămas șomeri sau au avut istorii de muncă inconsistente pe parcursul celor 3 ani [37].

Dimensiunea Reziliență

Datele statistice arată că pentru Reziliență și componentele sale, rezultatele diferă în mod semnificativ, în sensul enunțat de ipoteză, după cum urmează:

Adaptare. Conform rezultatelor, tinerii Activi au obținut scoruri semnificativ mai ridicate la *Adaptare* ($\bar{X}=25,4$; $M=151,67$) comparativ cu tinerii NEET ($\bar{X}=21,7$; $M=84,19$), indicând faptul că tinerii activi au o capacitate mai mare de a se adapta la schimbări, provocări și stres, de a găsi soluții creative și de a face față situațiilor dificile. Testul U Mann-Whitney a arătat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U=2980$; $p<,001$).

Angajament/Implicare. Factorul referă la nivelul de angajament și motivație pe care o persoană îl manifestă în fața provocărilor și obiectivelor pe care și le propune. Persoanele cu un nivel ridicat de implicare sunt pasionate, determinate și persistente în eforturile lor de a-și atinge scopurile. De asemenea, sunt capabile să-și mențină concentrarea și să-și depășească obstacolele în drumul către succes. Tinerii activi au obținut o medie al rangurilor de $M=151,85$ ($\bar{X}=22,28$), în timp ce tinerii NEET au înregistrat un scor mediu al rangurilor de $M=84$ ($\bar{X}=18,39$). Testul U Mann-Whitney a arătat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U=2958,5$; $p<,001$).

Control. Controlul se referă la percepția unei persoane cu privire la controlul pe care îl are asupra propriei vieți și a evenimentelor care o influențează. Persoanele reziliente în ceea ce privește controlul se simt puternice și capabile să ia decizii și să acționeze într-un mod care le permite să-și atingă obiectivele. Aceste persoane au încredere în propriile abilități și cred în faptul că pot influența rezultatele prin acțiunile lor. Tinerii activi au obținut o medie a rangurilor de $M=151,28$ ($\bar{X}=15,89$), în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de $M=84,59$ ($\bar{X}=13,11$). Acest lucru sugerează că tinerii activi au în general un nivel mai mare de control asupra vieții lor în comparație cu tinerii NEET. Testul U Mann-Whitney a arătat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U=3027$, $p<,001$).

Relaționare. Relaționarea se referă la calitatea și sprijinul relațiilor sociale pe care o persoană le are în viața sa. Persoanele reziliente în ceea ce privește relaționarea sunt capabile să

stabilească și să mențină relații sănătoase, bazate pe încredere, comunicare eficientă și sprijin reciproc. Aceste persoane au un cerc social solid și pot căuta sprijinul și încurajarea celor din jur în momente dificile. Tinerii activi au obținut o medie a rangurilor de $M=150.40$ ($\bar{X}=9,53$), în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de $M=85.50$ ($\bar{X}=7,85$). Testul U Mann-Whitney a arătat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U=3131,5$; $p < ,001$).

Optimism. Optimismul se referă la tendința unei persoane de a vedea situațiile într-o lumină pozitivă și de a avea încredere într-un rezultat favorabil. Persoanele reziliente în ceea ce privește optimismul sunt capabile să găsească aspecte pozitive și oportunități în fața adversităților și să-și mențină speranța în viitor. Aceste persoane au o atitudine pozitivă și cred în propria capacitate de a face față dificultăților și de a obține succesul. Tinerii activi au obținut o medie a rangurilor de 150.24 ($\bar{X}=6,35$), în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de $M=85.67$ ($\bar{X}=5,23$). Testul U Mann-Whitney a arătat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U=3151$, $p < ,001$).

În concluzie, rezultatele testului U Mann-Whitney indică faptul că există diferențe semnificative și de amploare mare între grupurile Activi și NEET în ceea ce privește toate componentele rezilienței: Adaptare, Angajament, Control, Relaționare și Optimism.

Tabelul 2.9. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Reziliență: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	Medie ranguri		U	p	r
	Activi	NEET			
Adaptare	151,67 ($\bar{X}=25,4$; DS=4,7)	84,19 ($\bar{X}=21,07$; DS=3,301)	2980	< ,001	0.574
Angajament	151,85 ($\bar{X}=22,28$; DS=4,2)	84 ($\bar{X}=18,39$; DS=2,88)	2958,5	< ,001	0.572
Control	151.28 ($\bar{X}=15,89$; DS=2,98)	84,59 ($\bar{X}=13,11$; DS=2,11)	3027	< ,001	0.575
Relaționare	150,4 ($\bar{X}=9,53$; DS=1,86)	85.50 ($\bar{X}=7,85$; DS=1,32)	3131,5	< ,001	0.565
Optimism	150,24 ($\bar{X}=6,35$; DS=1,29)	85,67 ($\bar{X}=5,23$; DS=0.83)	3151,5	< ,001	0.55
Reziliență	151,8 ($\bar{X}=79,45$; DS=14.83)	84,05 ($\bar{X}=65,75$; DS=10.24)	2964	< ,001	0.547

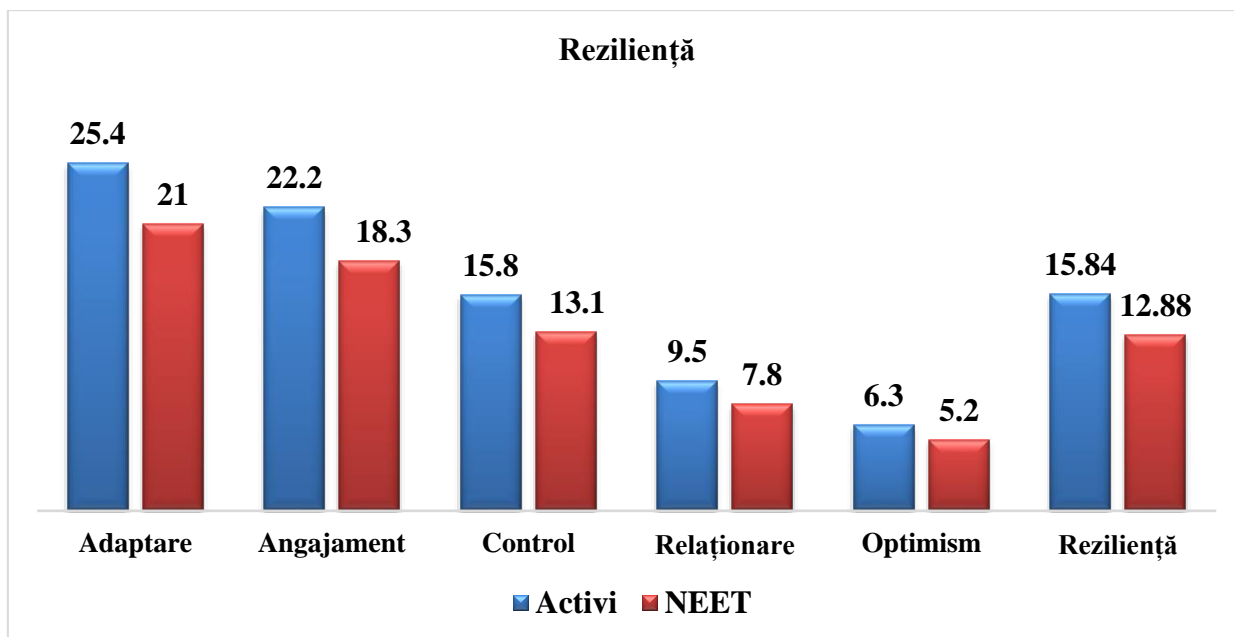


Figura 2.10. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Reziliență

Rezultatele indică o reziliență mai ridicată la tinerii activi, conform modelului CD-RISC și sugerează că implicarea în activități structurate precum educația și munca poate contribui la dezvoltarea unor mecanisme de coping eficiente și la o adaptabilitate mai mare în fața adversităților. Tinerii activi sunt adesea expuși la provocări care necesită soluționare de probleme, gestionarea stresului și adaptare, ceea ce poate îmbunătăți capacitatea lor de a face față schimbărilor și eșecurilor [205]. Pe de altă parte, tinerii NEET pot avea oportunități limitate de a-și exercita și dezvolta aceste competențe de reziliență, ceea ce poate rezulta într-o capacitate redusă de a se descurca în condițiile dificile ale vieții și de a se recupera după experiențe negative. Astfel, activitatea structurată, fie educațională sau profesională, poate juca un rol esențial în întărirea rezilienței prin promovarea creșterii personale și a auto-eficacității.

Rezultatele obținute sunt în concordanță cu rezultatele altor studii cheie care au examinat diferențele de reziliență între tinerii activi și tinerii NEET, din care amintim studiul metaanalitic realizat în 2017 de Mawn și colab. [170].

Dimensiunea Flexibilitate

Conform datelor prezentate în Tabelul 2.10, se poate observa că tinerii activi au înregistrat scoruri semnificativ mai mici la factorul Inflexibilitate în comparație cu tinerii NEET. Această diferență semnificativă sugerează că tinerii activi sunt mai flexibili în abordarea situațiilor și au o capacitate mai mare de adaptare. Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de $M=106.14$ ($\bar{X}=20,34$), în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de $M=131.29$ ($\bar{X}=23,85$). Testul U Mann-Whitney a confirmat această diferență ca fiind semnificativă ($U=5476.5$; $p=0.005$).

Tabelul 2.10. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Inflexibilitate: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	N	Inflexibilitate
Media rangurilor	Activi	106,14 ($\bar{X}=20,34$; DS=9,67)
	NEET	131,29 ($\bar{X}=23,85$; DS=9,57)
U Mann-Whitney		5476,5
p		0,005
r		-0.213

Rezultatele care arată că tinerii activi au o flexibilitate cognitivă și experiențială mai ridicată decât tinerii NEET, conform modelului *Acceptance and Action* (AAQ II), ar putea sugera că expunerea la diverse situații, probleme și medii în cadrul educației și a activităților profesionale îmbunătățește capacitatea de a accepta și de a se adapta la schimbări sau la provocări neașteptate. Această flexibilitate este esențială pentru bunăstarea psihologică și pentru a răspunde eficient la solicitările vieții, permițând tinerilor activi să reglementeze mai bine emoțiile negative și să rămână angajați în obiectivele lor, în ciuda obstacolelor. Pe de altă parte, tinerii NEET, fără aceleași oportunități de a-și dezvolta aceste competențe, pot avea tendința de a răspunde mai rigid în fața stresului și a schimbărilor, ceea ce poate limita capacitatea lor de a se adapta și de a progresa în diverse domenii ale vieții. Flexibilitatea cognitivă și experiențială reflectă, deci, un element cheie al rezilienței și al sănătății mentale, facilitând adaptarea și funcționarea eficientă într-o lume în continuă schimbare.

Rezultatele găsite sunt concordante cu alte studii, din care amintim pe cel realizat de Ranner și colab. în 2018 [215], care a arătat că Flexibilitatea psihologică a mediat pe deplin relația dintre orientarea către acțiune și statutul de angajare la adulții tineri și sugerează o flexibilitate mai mică în rândul tinerilor șomeri/NEET.

Starea de bine psihologic

Conform datelor prezentate în tabelul 2.11, se poate observa că există diferențe semnificative între tinerii activi și cei NEET în ceea ce privește fiecare factor al stării de bine conform modelului Ryff [227].

Mediu pozitiv. Conform datelor prezentate în tabel, se poate observa că tinerii activi au obținut scoruri semnificativ mai mari în comparație cu tinerii NEET. Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de 136.18, în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de 100.22. Această diferență este semnificativă statistic ($U = 4839$, $p < ,001$).

Relații pozitive. Tinerii activi au obținut scoruri semnificativ mai mari în ceea ce privește relațiile pozitive cu ceilalți, în comparație cu tinerii NEET. Această diferență semnificativă sugerează că tinerii activi beneficiază de relații interpersonale mai sănătoase și mai sprijinitoare.

Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de 131,2, în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de 105,37. Aceste constatări subliniază importanța implicării sociale și construirii relațiilor pozitive pentru a îmbunătăți starea de bine a tinerilor.

Creștere personală. Tinerii activi au obținut scoruri semnificativ mai mari în ceea ce privește creșterea personală, în comparație cu tinerii NEET. Această diferență semnificativă sugerează că tinerii activi sunt mai deschiși la dezvoltare și învățare continuă, ceea ce contribuie în mod pozitiv la starea lor de bine. Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de 137,2, în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de 99,16, diferența este semnificativă din punct de vedere statistic ($U = 4716,5$, $p < ,001$).

Autoacceptare. În ceea ce privește auto-acceptarea, tinerii activi au obținut scoruri semnificativ mai ridicate decât tinerii NEET. Acest lucru indică faptul că tinerii activi au un nivel mai înalt de înțelegere și acceptare a propriei persoane, inclusiv a aspectelor pozitive și negative, reușind să aibă o perspectivă echilibrată și realistă asupra lor înșiși. Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de 134,42, în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de 102,03. Această diferență este semnificativă din punct de vedere statistic ($U = 5050$, $p < ,001$). Aceste constatări subliniază importanța dezvoltării unei încrederi sănătoase în sine și a acceptării de sine pentru a îmbunătăți starea de bine și încrederea în propriile capacități la tineri.

Scopuri în viață. În ceea ce privește scopul în viață, tinerii activi au obținut scoruri semnificativ mai ridicate decât tinerii NEET, rezultând că cei dintâi au obiective și direcții mai clare și simt că ceea ce fac are un sens și un scop. A avea un scop în viață este strâns legat de satisfacție și împlinire personală. Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de 136,09, tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de 100,31. Această diferență este semnificativă din punct de vedere statistic ($U = 4849,5$, $p < ,001$).

Stare de bine (total). Tinerii activi au obținut scoruri semnificativ mai mari la Scala Stare de bine (total) în comparație cu tinerii NEET. Media rangurilor pentru tinerii activi a fost de 141,5, în timp ce tinerii NEET au înregistrat o medie a rangurilor de 94,71, diferența fiind semnificativă din punct de vedere statistic ($U = 4200$, $p < ,001$).

În general, rezultatele arată că tinerii activi înregistrează scoruri mai mari la toți factorii stării de bine în comparație cu tinerii NEET.

Aceste diferențe semnificative indică faptul că implicarea în activități și relații sociale pozitive contribuie în mod real la starea de bine a tinerilor.

Tabelul 2.11. Diferențe între tinerii Activi și NEET pentru Stare de bine: medii, deviații standard și rezultate ale testului Mann-Whitney U

	Medie ranguri		U	p	r
	Activi	NEET			
Mediu pozitiv	136,18 (\bar{X} =13,42; DS=2,87)	100,22 (\bar{X} =11,95; DS=2,65)	4839	p < ,001	0,305
Relații pozitive	131,2 (\bar{X} =13,9; DS= 3,1)	105,37 (\bar{X} =12,77; DS= 2,97)	5436,5	0,003	0,219
Creștere personală	137,2 (\bar{X} =16,4; DS=2,58)	99,16 (\bar{X} =15,02; DS=2,2)	4716,5	p < ,001	0,322
Autoacceptare	134,42 (\bar{X} = 12,5; DS= 1,75)	102,03 (\bar{X} = 11,67; DS= 1,71)	5050	p < ,001	0,274
Scop în viață	136,09 (\bar{X} =17,2; DS= 3,4)	100,31 (\bar{X} =15,55; DS=3,32)	4849,5	p < ,001	0,303
STARE DE BINE	141,5 (\bar{X} =73.42; DS=11,2)	94,71 (\bar{X} =66.89; DS= 9,56)	4200	p < ,001	0,397

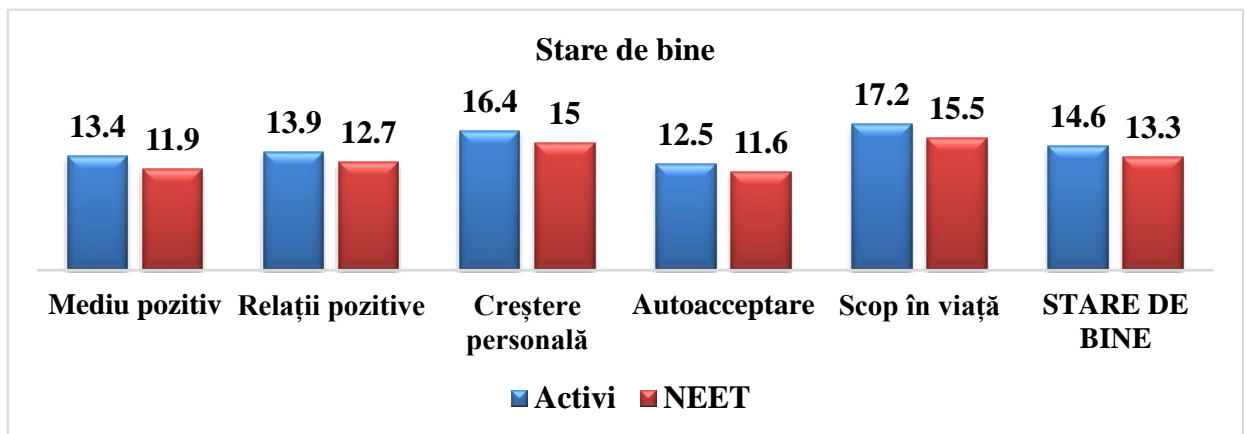


Figura 2.11. Comparații între tinerii Activi și NEET pentru Stare de bine

Conform modelului de well-being al lui C. Ryff, rezultatele care indică o stare de bine psihologic mai ridicată la tinerii activi pot fi interpretate ca o reflectare a beneficiilor pe care le aduc angajarea în activități structurate și participarea la viața socială și economică. Tinerii activi au oportunități mai mari de a-și defini și urmări obiectivele personale și profesionale, de a dezvolta competențe și de a construi relații semnificative, toate acestea contribuind la sentimentul de realizare și scop. Prin contrast, tinerii NEET, care pot fi izolați de aceste experiențe, sunt susceptibili să întâmpine dificultăți în găsirea unui sens în viață, în dezvoltarea unui sentiment de eficacitate personală și în stabilirea de relații interpersonale satisfăcătoare. Această lipsă de implicare poate duce la o stare de bine psihologic redusă.

Ipoteza 4. Presupunem legături corelaționale între nivelurile de manifestare ale schemelor cognitive emoționale și dimensiunile maturității emergente.

Analizând datele referitoare la domeniile schemelor cognitive Young (YSQ I-V), schemelor emoționale Leahy (LESS), indicatorilor maturității emergente (IDME) și indicatorilor

strategiei de viață pe continuumul rapid-lent conform Inventarului Arizona pentru strategia istoriei de viață (BIVA-k), am identificat o serie de corelații semnificative.

Astfel, regăsim o corelație pozitivă semnificativă între domeniile schemelor cognitive Young și schemele emoționale (LESS) ($\rho = -0,303... -0,538$, $p < 0,01$, $p < 0,01$). Aceasta indică o asociere moderată între modul în care o persoană percepe și interpretează informațiile și experiențele din mediul său și modul în care experimentează și exprimă emoțiile.

De asemenea, există corelații negative semnificative între domeniile schemelor cognitive Young și indicatorii maturității emergente (IDME) ($\rho = -0,456 ... -0,532$, $p < 0,01$). Aceasta sugerează că, pe măsură ce nivelul de maturitate emergentă crește, tendința de a manifesta scheme cognitive rigide și distorsionate scade.

În ceea ce privește indicatorii strategiei de viață rapidă-lentă conform BIVA, există o corelație negativă semnificativă între aceștia și schemele emoționale (LESS) ($\rho = -0,323$, $p < 0,01$). Acest lucru sugerează că persoanele care adoptă o strategie de viață rapidă tind să aibă scheme emoționale mai puțin adaptative și să experimenteze un nivel mai ridicat de scheme emoționale distorsionate.

Am găsit și o corelație pozitivă semnificativă între indicatorii strategiei de viață rapidă-lentă și indicatorii maturității emergente (IDME) ($\rho = 0,696$, $p < 0,01$). Aceasta indică faptul că persoanele care adoptă o strategie de viață mai lentă tind să manifeste un nivel mai crescut de maturitate emergentă.

Rezultatele acestei analize corelaționale sugerează că există asociații semnificative între domeniile schemelor cognitive Young, schemele emoționale Leahy, indicatorii maturității emergente și indicatorii istoriei strategiei de viață. Aceste constatări reafirmă importanța înțelegerii interacțiunii complexe dintre schemele cognitive distorsionate și dezadaptative în procesul de dezvoltare și adaptare psihologică a individului în timpul tranziției de la adolescență la maturitate, reiterând importanța intervențiilor. Rezultate similare am identificat în studiile realizate în 2008 de Luyckx și colaboratorii [160], în 2011 de către Schwartz și colaboratorii în 2016 [238] și tot în 2016 de către Syed și McLean [265].

În cadrul analizei de regresie liniară, am evaluat influența variabilelor independente Autonomie/Performanță, Deficiența Limitelor, Dependența, Hipervigilența și Inhibiție și LESS (scheme emoționale), asupra variabilelor dependente IDME și BIVA. Rezultatele au indicat o asociere semnificativă, cu un R^2 de 0,45 pentru IDME și 0,40 pentru BIVA, ceea ce sugerează că schemele cognitive și emoționale dezadaptative explică o proporție importantă din variația observată în dezvoltarea emergentă și comportamentul adaptativ, așa cum reiese din tabelul 2.12.

Tabelul 2.12. Corelații Kendall (ρ) între schemele Young, schemele LESS, IDME și BIVA

	II	III	IV	V	LESS	IDME	BIVA
I. Separare și respingere	.641**	.667**	.790**	.665**	.538**	-.435**	-.482**
II. Autonomie/performanță	-	.617**	.756**	.610**	.444**	-.499**	-.578**
III. Deficiența limitelor		-	.701**	.683**	.303**	-.356**	-.413**
IV. Dependența			-	.629**	.342**	-.532**	-.329**
V. Hipervig. și inhibiție				-	.432**	-.467**	-.455*
LESS					-	-.488**	-.323**
IDME						-	.696**

Prezentăm sintetic coeficienții de regresie standardizați (β).

Pentru IDME (dezvoltarea emergentă)

Autonomie/Performanță: $\beta = -0,50$, $p < 0,001$ - are un efect negativ semnificativ asupra IDME. O creștere cu o unitate a domeniului schemelor este asociată cu o scădere de 0,5 unități a IDME, menținând toate celelalte variabile constante.

Deficiența Limitelor: $\beta = -0,3$, $p < 0,01$ - are un efect negativ semnificativ asupra IDME. O creștere cu o unitate a este asociată cu o scădere de 0,3 unități a IDME.

Dependența: $\beta = 0,2$, $p < 0,05$ - are un efect pozitiv semnificativ asupra IDME. O creștere cu o unitate a domeniului Dependență este asociată cu o creștere de 0,2 unități a IDME.

Hipervigilență și Inhibiție: $\beta = -0,40$, $p < 0,01$ - are un efect negativ semnificativ asupra IDME. O creștere cu o unitate a domeniului este asociată cu o scădere de 0,4 unități a IDME.

Separare și Respingere: $\beta = -0,10$, $p = 0,20$ (neseemnificativ) - nu are un efect semnificativ statistic asupra IDME.

LESS: $\beta = -0,5$, $p < 0,001$ - schemele emoționale dezadaptative au un efect negativ semnificativ asupra IDME. O creștere cu o unitate a schemelor emoționale negative LESS este asociată cu o scădere de 0,5 unități a IDME.

Pentru BIVA (indicatori comportamentali ai maturității emergente):

Autonomie și perfecțiune: $\beta = -0,3$, $p < 0,05$ - are un efect negativ semnificativ asupra BIVA. O creștere cu o unitate a schemei este asociată cu o scădere de 0.30 unități a BIVA.

Deficiența limitelor: $\beta = -0,2$, $p < 0,05$ - are un efect negativ semnificativ asupra BIVA. O creștere cu o unitate a Deficienței limitelor este asociată cu o scădere de 0,20 unități a BIVA.

Dependența: $\beta = -0,1$, $p = 0,1$ (neseemnificativ) - schema nu are un efect semnificativ statistic asupra BIVA.

Hipervigilență și Inhibiție: $\beta = -0,3$, $p < 0,01$ - are un efect negativ semnificativ asupra BIVA. O creștere cu o unitate a Hipervigilenței și Inhibiției este asociată cu o scădere de 0,3 unități a BIVA.

Separare/Respingere: $\beta = -0,2$, $p < 0,05$ - are un efect negativ semnificativ asupra BIVA. O creștere cu o unitate a Separării/Respingerii este asociată cu o scădere de 0,2 unități a BIVA.

LESS: $\beta = -0,5$, $p < 0,001$ – Schemele emoționale dezadaptative au un efect negativ semnificativ asupra BIVA. O creștere cu o unitate a LESS este asociată cu o scădere de 0,5 unități a BIVA.

Valorile R^2 indică proporția varianței variabilei dependente (IDME sau BIVA) care poate fi explicată de variabilele independente incluse în model. În acest caz, modelul pentru IDME explică 45% din varianța IDME, iar modelul pentru BIVA explică 40% din varianța BIVA.

Rezultatele obținute arată că Schemele emoționale dezadaptative au un efect negativ semnificativ asupra dezvoltării emergente și comportamentului adaptativ din mai multe motive:

- Deficiențe în procesarea informațiilor. Schemele emoționale dezadaptative pot distorsiona modul în care indivizii percep, interpretează și răspund la informațiile din mediul lor. Acestea pot duce la o concentrare excesivă asupra informațiilor negative, ignorând sau minimizând informațiile pozitive, ceea ce poate afecta negativ dezvoltarea și adaptarea.
- Deficiențe ale proceselor de reglare emoțională. Schemele emoționale dezadaptative pot interfera cu capacitatea individului de a-și regla eficient emoțiile. Aceasta poate duce la dificultăți în gestionarea stresului, anxietății sau a altor provocări emoționale, afectând astfel dezvoltarea sănătoasă și comportamentul adaptativ.
- Relațiile interpersonale deficitare. Schemele emoționale dezadaptative pot influența negativ relațiile interpersonale ale individului. De exemplu, o schemă de neîncredere/abuz poate duce la dificultăți în stabilirea și menținerea relațiilor sănătoase, ceea ce poate afecta dezvoltarea socială și emoțională.
- Strategii de coping. Indivizii cu scheme emoționale dezadaptative pot recurge la strategii de coping nepotrivite sau nesănătoase, cum ar fi evitarea, dependența sau hipercompensarea. Aceste strategii pot împiedica dezvoltarea abilităților de adaptare eficiente și pot duce la probleme de comportament.
- Afectarea Stimei de sine și auto-eficacității. O stimă de sine scăzută și o auto-eficacitate redusă pot limita capacitatea individului de a se confrunta cu provocările, de a-și urmări obiectivele și de a se adapta eficient la mediul său.
- Rigiditate cognitivă și comportamentală, face dificilă pentru indivizi adaptarea la situații noi sau schimbătoare. Această rigiditate poate împiedica dezvoltarea și poate duce la dificultăți în gestionarea cerințelor vieții de zi cu zi.

În concluzie, prezența schemelor emoționale dezadaptative poate influența negativ multiple aspecte ale funcționării psihologice, afectând astfel traiectoriile de dezvoltare emergentă și comportamentul adaptativ al individului. Identificarea și abordarea acestor scheme prin intervenții terapeutice adecvate pot fi esențiale pentru promovarea unei dezvoltări sănătoase și a adaptării optime.

Ipoteza 5. Presupunem legături corelaționale între nivelurile de manifestare ale schemelor cognitiv-emoționale și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale.

Pentru ca prezentarea rezultatelor să fie cât mai lizibilă, vom aborda mai întâi relația schemelor cu trăsăturile de personalitate, apoi cu celelalte dimensiuni pe care le-am considerat facilitatoare pentru optimizarea comportamentală a adultului emergent.

După cum se poate observa din rezultatele obținute, există anumite corelații semnificative între trăsăturile de personalitate conform modelului Big Five și domeniile de manifestare ale schemelor conform modelului Young, așa cum este prezentat în tabelul 2.13.

Pentru primul domeniu, *Separare și respingere*, se observă o corelație negativă semnificativă ($\rho=0,238$, $p < 0,01$) cu trăsătura de personalitate *Deschidere către experiență* și o corelație negativă semnificativă cu trăsăturile de personalitate *Extraversie* ($\rho= -0,218$, $p < 0,01$) și *Conștiinciozitate* ($\rho= -0,271$, $p < 0,01$).

În ceea ce privește domeniul *Autonomie și performanță*, se observă o corelație negativă semnificativă ($\rho=-0,239$, $p < 0,01$) cu trăsătura *Conștiinciozitate*. Și domeniul *Deficiența limitelor* înregistrează o corelație negativă ($\rho=-0,228$, $p < 0,01$) cu *Conștiinciozitatea*.

În ceea ce privește domeniul *Dependența de alții*, se observă corelații negative cu trăsăturile *Conștiinciozitate* ($\rho=0,237$, $p < 0,01$) și *Deschidere* ($\rho=0,166$, $p < 0,05$).

Domeniul *Hipervigilență și inhibiție* prezintă corelații negative semnificative ($\rho=-0,26$, $p < 0,05$) cu trăsătura de personalitate *Conștiinciozitate* și trăsătura *Deschidere către experiență* ($\rho=-0,15$, $p < 0,05$).

De asemenea, se observă corelații semnificative negative între scorul total al schemelor Leahy și trăsăturile de personalitate *Extraversie* ($\rho=-0,361$, $p < 0,01$), *Stabilitate emoțională* ($\rho= -0,368$, $p < 0,01$) și *Conștiinciozitate* ($\rho= -0,311$, $p < 0,01$).

Tabelul 2.13. Corelații Kendall (ρ) între schemele Young, LESS și trăsăturile de personalitate

	Extraversie	Stabilitate emoțională	Agreabilitate	Conștiinciozitate	Deschidere
I. Separare și respingere	-.218**	-.086	-.082	-.271**	-.238**
II. Autonomie și performanță	-.094	-.068	.021	-.239**	-.11

III. Deficiența limitelor	-.078	-.127	-.013	-.228**	-.130*
IV. Dependența de alții	-.059	-.099	-.034	-.237**	-.166*
V. Hipervigil.-inhibiție	-.121	-.097	-.027	-.266**	-.150*
LESS	-.361**	-.368**	-.036	-.311**	-.188**

** corelațiile sunt semnificative la $p < .01$; *corelațiile sunt semnificative la $p < .05$

Aceste rezultate indică faptul că anumite trăsături de personalitate, în special Conștiinciozitatea, Extraversiunea și Deschiderea, pot fi asociate cu nivele mai scăzute ale schemelor cognitiv-emoționale dezadaptative. Acest lucru sugerează că aceste trăsături pot acționa ca factori protectori împotriva dezvoltării și menținerii schemelor dezadaptative.

Rezultate aliniate la constatările noastre am găsit în cercetările lui J.C. Thimm din 2010 [267] și 2013 [268], care a descoperit corelații semnificative între schemele dezadaptative și trăsăturile modelului Big Five, precum și la M. Halvorsen și colaboratorii [96], M. Lumley și K. Harkness [145], K. Luyckx [158], Lungu [146] ș.a.

În continuare, putem observa că există corelații semnificative între domeniile schemelor Young, schemele Leahy și diferitele aspecte facilitatoare ale optimizării comportamentale. Rezultatele indică faptul că manifestarea schemelor cognitive dezadaptative, reprezentate de domeniile schemelor Young și schemele LESS, este asociată negativ cu reziliența [138], flexibilitatea [223], gândirea postformală [275], autonomia [156; 171] și starea de bine psihologică [217].

Tabelul 2.14. Corelații Kendall (ρ) între schemele Young, LESS și factorii optimizării comportamentale

	Reziliență	Inflexibilitate	Gândire postformală	Autonomie	WB
I. Separare și respingere	-.445*	.511**	-.251**	-.363**	-.552**
II. Autonomie și performanță	-.483**	.516**	-.223**	-.652*	-.485**
III. Deficiența limitelor	-.419**	.581**	-.284**	-.304**	-.334**
IV. Dependența de alții	-.435**	.436*	-.269**	-.555*	-.367*
V. Hipervigilență și inhibiție	-.448**	.489**	-.320**	-.443**	-.415**
LESS	-.459**	.512**	-.340**	-.441**	-.435**

**corelațiile sunt semnificative la $p < .01$.

Tabelul 2.14. prezintă corelațiile dintre diferite domenii ale schemelor cognitiv-emoționale și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale, cum sunt reziliența, gândirea postformală, autonomia și starea de bine (well-being). Toate domeniile schemelor cognitiv-emoționale au corelații negative semnificative cu reziliența, gândirea postformală, autonomia și

starea de bine. Acest lucru sugerează că niveluri mai ridicate ale schemelor dezadaptative sunt asociate cu niveluri mai scăzute ale acestor dimensiuni facilitatoare ale optimizării comportamentale.

Toate domeniile schemelor cognitiv-emoționale și LESS au corelații pozitive semnificative cu inflexibilitatea. Acest lucru indică faptul că niveluri mai ridicate ale schemelor dezadaptative sunt asociate cu o mai mare inflexibilitate cognitiv-comportamentală.

Domeniul *Autonomie și Performanță* are cele mai puternice corelații negative cu autonomia ($\rho=-0,652$) și starea de bine ($\rho=-0,485$), sugerând că schemele legate de dependență, vulnerabilitate și eșec au un impact deosebit de negativ asupra acestor dimensiuni.

Domeniul *Deficiența Limitelor* are cea mai puternică corelație pozitivă cu inflexibilitatea ($\rho=0,581$), indicând faptul că schemele legate de grandoare și lipsă de autocontrol sunt strâns asociate cu rigiditatea cognitiv-comportamentală.

Schemele emoționale (LESS) au corelații semnificative cu toate dimensiunile, sugerând că procesarea emoțională dezadaptativă are un impact larg asupra funcționării psihologice și comportamentale.

Aceste rezultate susțin presupunerea că există legături corelaționale între schemele cognitiv-emoționale și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale. Niveluri mai ridicate ale schemelor dezadaptative par să fie asociate cu o funcționare psihologică și comportamentală mai puțin optimă, în timp ce niveluri mai scăzute ale acestor scheme pot facilita reziliența, flexibilitatea, autonomia și starea de bine [154]. Cu toate acestea, este important să se ia în considerare natura corelațională a acestor rezultate și să se exploreze mai departe aceste relații prin studii longitudinale și experimentale. Aceste constatări pot fi utile în dezvoltarea unor strategii de intervenție și terapeutice pentru a reduce manifestarea schemelor cognitive dezadaptative și a promova reziliența, flexibilitatea, gândirea postformală, autonomia și starea de bine psihologică. Terapia cognitiv-comportamentală și alte abordări terapeutice pot fi eficiente în această direcție, oferind instrumente și tehnici pentru a lucra asupra acestor domenii și a îmbunătăți funcționarea psihologică și bunăstarea generală. Hayes și colab. a găsit în 2006 dovezi că Flexibilitatea psihologică poate avea un rol de mediator în manifestarea cognițiilor disfuncționale implicate în depresie [100; 211] și mediază, de asemenea meta-cognițiile și schemele de eșec [153; 208].

Ipoteza 6. Presupunem legături corelaționale între dimensiunile maturității emergente și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale.

Rezultatele prezentate în Tabelul 2.15 susțin ipoteza, iar corelațiile identificate arată o interconectare semnificativă între variabile, sugerând că dezvoltarea maturității emergente este strâns legată de factorii care promovează un comportament optim.

Tabelul 2.15. Corelații Kendall (ρ) între indicatorii maturității emergente și facilitatorii optimizării

Factori facilitatori	IDME	BIVA
Reziliența	.664**	.476**
Inflexibilitate	-.415**	-.539**
Gândire postformală	.516**	.524**
Autonomie personală	.687**	.582**
Stare de bine psihologic	.519**	.654**

**corelațiile sunt semnificative la $p < .01$.

Corelația pozitivă puternică între maturitatea emergentă și reziliența ($\rho=0,664$) sugerează că, pe măsură ce indivizii progresează în dezvoltarea maturității emergente, ei pot deveni mai rezilienți și mai capabili să facă față provocărilor și adversităților. Această constatare este în concordanță cu cercetările anterioare care au evidențiat legătura dintre maturitatea emergentă și reziliență [92].

În mod similar, corelația negativă semnificativă între maturitatea emergentă și inflexibilitate ($\rho=-0,415$) indică faptul că pe măsură ce maturitatea emergentă se dezvoltă, indivizii pot deveni mai flexibili și mai adaptabili în gândire și comportament. Această flexibilitate crescută poate fi crucială pentru navigarea cu succes prin perioada de tranziție a adultului emergent.

Corelațiile pozitive semnificative între maturitatea emergentă și gândirea postformală ($\rho=0,516$), autonomia ($\rho=0,687$) și starea de bine psihologic ($\rho=0,519$) subliniază în continuare importanța maturității emergente pentru dezvoltarea cognitivă, autonomia și bunăstarea generală. Aceste constatări sunt în concordanță cu cercetările care au explorat relația dintre maturitatea emergentă și aceste constructe [113, 250, 226].

Includerea indicatorilor strategiei istoriei de viață (BIVA) în analiză oferă o perspectivă suplimentară asupra factorilor care pot influența dezvoltarea maturității emergente. Corelațiile semnificative între BIVA și dimensiunile facilitatoare sugerează că experiențele din copilărie și adolescență, cum ar fi mediul familial și influențele grupului de egali, pot avea un impact de lungă durată asupra dezvoltării psihologice și comportamentale. Recunoașterea faptului că majoritatea tulburărilor mentale, emoționale și comportamentale își au originea la începutul vieții subliniază importanța intervenției timpurii și a factorilor de protecție în promovarea unei dezvoltări sănătoase. Identificarea și cultivarea acestor factori de protecție, inclusiv a celor asociați cu maturitatea emergentă, pot fi cruciale pentru prevenirea problemelor și promovarea unui optim comportamental.

În ansamblu, rezultatele susțin ideea că dimensiunile maturității emergente și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale sunt interconectate și se pot influența reciproc. Înțelegerea acestor relații poate informa dezvoltarea intervențiilor și strategiilor care vizează

promovarea maturității emergente și cultivarea factorilor care contribuie la un comportament optim în rândul adulților emergenți.

Am realizat și două analize de regresie multiplă pentru a evalua impactul factorilor facilitatori asupra dimensiunilor și indicatorilor maturității emergente.

Pentru IDME, modelul de regresie a fost semnificativ ($F(5, 94) = 33,897, p < 0,001$), explicând 64,3% din variația în IDME ($R^2 = 0,643$). Autonomia personală ($\beta = 0,327, p < 0,001$) și Reziliența ($\beta = 0,286, p < 0,001$) au fost cei mai puternici predictorii pozitivi ai IDME, urmate de Gândirea postformală ($\beta = 0,158, p = 0,031$), Starea de bine psihologic ($\beta = 0,173, p = 0,031$) și Inflexibilitatea ($\beta = -0,132, p = 0,033$).

În ceea ce privește BIVA, modelul de regresie a fost, de asemenea, semnificativ ($F(5, 94) = 37,131, p < 0,001$), explicând 66,4% din variația în BIVA ($R^2 = 0,664$). Starea de bine psihologic ($\beta = 0,341, p < 0,001$) și inflexibilitatea ($\beta = -0,235, p < 0,001$) au fost cei mai puternici predictorii ai BIVA, primul fiind pozitiv, iar al doilea negativ. Autonomia personală ($\beta = 0,226, p = 0,005$), gândirea postformală ($\beta = 0,211, p = 0,003$) și reziliența ($\beta = 0,164, p = 0,031$) au fost, de asemenea, predictorii semnificativi pozitivi ai BIVA.

Aceste rezultate sugerează că dezvoltarea autonomiei personale, rezilienței, gândirii postformale și stării de bine psihologic poate contribui la niveluri mai ridicate ale dimensiunilor maturității emergente și ale indicatorilor comportamentali ai maturității emergente. Pe de altă parte, inflexibilitatea pare să aibă un impact negativ asupra acestor constructe. Constatările evidențiază importanța cultivării acestor variabile în rândul adulților emergenți pentru a promova dezvoltarea maturității și a comportamentelor adaptive.

2.3. Concluzii la capitolul 2

Rezultatele obținute în urma experimentului constatativ conduc la formularea următoarelor concluzii:

1. Tinerii activi manifestă niveluri mai înalte ale unor dimensiuni și indicatori ai maturității emergente comparativ cu tinerii NEET. Tinerii activi au înregistrat scoruri semnificativ mai ridicate la dimensiunile *Explorarea identității*, *Explorarea posibilităților*, *Centrare pe alții* și la scorul total *IDME*. De asemenea, au obținut scoruri mai mari la indicatorii *BIVA* privind *Perspectiva*, *planificarea și controlul*, *Contactul și suportul familial*, *Altruismul general și Factorul K*. În schimb, tinerii NEET au avut scoruri mai ridicate la dimensiunea *Negativitate/Instabilitate*. La celelalte dimensiuni și indicatori nu s-au constatat diferențe semnificative între cele două grupuri. Aceste rezultate indică faptul că tinerii activi au un nivel general mai înalt de maturitate emergentă, fiind mai implicați în explorarea identității și a opțiunilor de viață, mai stabili emoțional, orientați spre ceilalți și cu o perspectivă mai bună asupra viitorului.

2. Tinerii NEET au obținut scoruri semnificativ mai mari decât tinerii activi pentru toate *Domeniile schemelor dezadaptative Young*, mărimile efectului înregistrând variații de la medii la mari. În privința schemelor emoționale Leahy, s-au constatat diferențe semnificative pentru scalele *Validare*, *Vină*, *Valori*, *Control*, *Ruminare* și *Blamare*, tinerii NEET înregistrând niveluri mai ridicate. Pentru celelalte scale LESS nu au fost identificate diferențe semnificative.

3. Am găsit diferențe între tinerii activi și tinerii NEET în privința *Autonomiei comportamentale*, *Autonomiei cognitive* și *Autonomiei personale generale* (mărimi ale efectului mici și moderate). În ceea ce privește trăsăturile de personalitate, am identificat diferențe pentru toate dimensiunile examinate, *Conștiinciozitatea* și *Stabilitatea emoțională* prezentând cele mai pronunțate diferențe. Tinerii activi par să aibă abilități cognitive mai dezvoltate, fiind mai flexibili, adaptabili și capabili să gândească în mod complex, sunt mai rezilienți, ceea ce demonstrează importanța implicării tinerilor în activități structurate, care le oferă oportunități de a-și dezvolta competențele și capacitatea de adaptare.

4. Am identificat existența unor legături corelaționale între schemele cognitiv-emoționale (Young și LESS) și dimensiunile maturității emergente. Analiza datelor a evidențiat următoarele aspecte cheie: a. Există corelații semnificative între diferitele *Domenii ale schemelor cognitive Young*, *Schemele emoționale Leahy* (LESS), *Dimensiunile maturității emergente* (IDME) și *Indicatorii strategiei de viață rapid-lent* (BIVA-k); b. Analiza de regresie liniară arată că schemele cognitive și emoționale dezadaptative explică o proporție substanțială din varianța observată în dezvoltarea emergentă (IDME, 45%) și comportamentul adaptativ (BIVA, 40%). Mecanismele

prin care schemele emoționale dezadaptative influențează negativ dezvoltarea și adaptarea includ: distorsionarea procesării informațiilor, afectarea reglării emoționale, impactul asupra relațiilor interpersonale, adoptarea unor strategii de coping nepotrivite, afectarea stimei de sine și rigiditatea cognitivă și comportamentală.

5. Am găsit legături corelaționale între schemele cognitiv-emoționale și dimensiunile facilitatoare ale optimizării comportamentale. Rezultatele arată că anumite trăsături de personalitate, precum *Conștiinciozitatea*, *Extraversiunea* și *Deschiderea*, sunt asociate negativ cu schemele dezadaptative, sugerând un rol protector. De asemenea, există corelații negative semnificative între domeniile schemelor Young, schemele Leahy și factorii optimizării comportamentale, cum ar fi reziliența, flexibilitatea, gândirea postformală, autonomia și starea de bine psihologic. Niveluri mai ridicate ale schemelor dezadaptative sunt asociate cu o funcționare psihologică și comportamentală mai puțin optimă.

6. Am identificat asocieri între dimensiunile maturității emergente și factorii care facilitează optimizarea comportamentală. Dezvoltarea maturității emergente este strâns legată de reziliență, flexibilitate, gândire postformală, autonomie și starea de bine psihologic. Analizele de regresie multiplă au arătat că autonomia personală și reziliența sunt cei mai puternici predictorii pentru IDME, în timp ce starea de bine psihologic și inflexibilitatea sunt cei mai puternici predictorii pentru BIVA.

Concluzia generală care se desprinde din rezultatele studiului constatativ este că tinerii activi prezintă un nivel mai înalt de maturitate emergentă și o adaptare psihologică și comportamentală mai bună comparativ cu tinerii NEET, care se confruntă cu mai multe scheme cognitive și emoționale dezadaptative. Studiul mai evidențiază rolul crucial al schemelor cognitiv-emoționale în modelarea traiectoriilor de dezvoltare ale tinerilor adulți. Schemele dezadaptative influențează negativ dezvoltarea și adaptarea prin diferite mecanisme, cum ar fi distorsionarea procesării informațiilor, afectarea reglării emoționale și adoptarea unor strategii de coping nepotrivite. În schimb, factori precum conștiinciozitatea, extraversiunea, reziliența, flexibilitatea și starea de bine psihologic au un rol protector și facilitează optimizarea comportamentală și dezvoltarea maturității emergente.

Aceste rezultate subliniază importanța abordării terapeutice a schemelor dezadaptative și a promovării factorilor de protecție pentru a sprijini o dezvoltare sănătoasă în perioada maturității emergente. Implicarea tinerilor în activități structurate care le oferă oportunități de dezvoltare pare să aibă un impact pozitiv asupra adaptării lor psihologice și sociale.

3. OPTIMIZAREA COMPORTAMENTULUI LA VÂRSTA ADULTĂ EMERGENTĂ

3.1. Prezentarea generală a programului formativ

Cercetarea constatativă, rezultatele obținute și concluziile formulate sugerează că în rândul adulților emergenți din România există un potențial important pentru optimizarea comportamentală. Optimizarea comportamentului adultului emergent se referă la procesul prin care indivizii din această etapă de dezvoltare își îmbunătățesc modul de a acționa și de a reacționa în societate. Procesul dezvoltării în etapa emergentă include cultivarea autonomiei, stabilirea relațiilor interpersonale sănătoase, formarea unei identități coerente și a unui scop în viață, dezvoltarea stabilă a carierei, adoptarea stilurilor de coping eficiente și a comportamentelor de auto-îngrijire care promovează sănătatea fizică și mentală. De asemenea, acest lucru presupune învățarea gestionării eficiente a resurselor personale, cum ar fi timpul, energia și finanțele, într-un mod care să sprijine atingerea obiectivelor pe termen lung și să contribuie la un sentiment de competență și realizare personală.

În experimentul constatativ am găsit relații semnificative ale domeniilor schemelor mentale cu statutul profesional și academic al tinerilor, de asemenea cu trăsăturile de personalitate, gradul de Autonomie, Flexibilitate și dimensiunile Stării de bine psihologic. Mai mult, în cadrul acestei categorii există un grup, al tinerilor NEET, care au nevoie de intervenție psihologică pentru a atinge, pe cât posibil, un optim comportamental, marca acestui optim fiind depășirea statusului de NEET și reluarea parcursului educațional și/sau profesional.

Scopul experimentului formativ constă în elaborarea, implementarea și evaluarea sistematică a eficienței unui program de intervenție psihologică holistică destinat adulților emergenți. Acest program a avut ca obiectiv potențarea dezvoltării în această etapă de viață prin identificarea și ameliorarea schemelor mentale specifice care contribuie la disfuncționalitate și dezadaptare. Scopul final este facilitarea unei adaptări psiho-sociale optime prin dezvoltarea autonomiei, consolidarea rezilienței, încurajarea maturității în gestionarea rolurilor din viața adultului emergent și prevenirea/ameliorarea condiției de NEET. Pentru a evalua eficacitatea programului, s-au utilizat metode empirice robuste, cum ar fi analize comparative pre și post intervenție, pentru a asigura o evaluare obiectivă și validă a impactului asupra participanților.

Obiectivele specifice ale experimentului formativ sunt:

- O1. Creșterea dimensiunilor și indicatorilor maturității adulților emergenți.
- O2. Ameliorarea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative.

O3. Creșterea factorilor facilitatori ai optimizării comportamentale (factori de personalitate, reziliență, gândire critică postformală, flexibilitate psihologică, autonomie personală și stare de bine psihologică).

O4. Depășirea condiției de NEET

Ipoteza principală a studiului formativ este că intervențiile psihologice holistice care se concentrează pe metode și tehnici cognitiv-comportamentale ale psihologiei pozitive pot facilita îmbunătățirea comportamentală prin creșterea dimensiunilor asociate cu maturitatea adulților emergenți, prin ameliorarea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative și prin creșterea factorilor care facilitează optimizarea comportamentală, cum ar fi anumite trăsături de personalitate, reziliența, abilitățile de gândire postformală, flexibilitatea psihologică și experiențială, autonomia personală și starea de bine psihologic, pentru a depăși condiția de NEET.

Această ipoteză servește drept fundament al experimentului formativ, iar prin colectarea și analizarea datelor rezultate din intervenția psihologică se va verifica validitatea acestor presupuneri și impactul semnificativ al intervențiilor asupra optimizării comportamentale a adulților emergenți.

3.2. Proiectarea, elaborarea, implementarea și validarea programului formativ

Cercetarea formativă a fost realizată cu participarea a 24 de persoane, cu vârste cuprinse între 23 și 26 ani. Participanții au fost distribuiți în două grupuri omogene, Grup experimental (GE -12 participanți, 6 de gen feminin și 6 de gen masculin) și Grupul de control (GC -12 participanți, 6 de gen masculin și 6 de gen feminin).

Pentru a selecta participanții la grup, s-au utilizat criteriile specifice apartenenței la categoria NEET (nu sunt încadrați profesional și nici nu urmează un program de educație sau de formare), la care am adăugat și alte câteva criterii relevante, derivate din inferențele cercetării constatative. Aceste criterii includ:

- Vârsta între 23 și 26 de ani. Am ales acest interval de vârstă pentru a ne concentra asupra tinerilor adulți care se încadrează în categoria NEET;
- Fără ocupație de cel puțin 12 luni. Am selectat persoanele care nu au avut un loc de muncă sau o activitate profesională remunerată cel puțin în ultimele 12 luni. Acest criteriu ne permite să ne concentrăm asupra celor care se confruntă cu o perioadă semnificativă de inactivitate profesională;
- Locuiește cu părinții (sau alții – familie, prieteni) și este întreținut de aceștia. Am ales acest criteriu pentru a identifica participanții care trăiesc într-un mediu de sprijin și sunt susținuți de către părinți sau alte persoane din familie sau din cercul de prieteni;

- Nu este căsătorit, nu are copii. Am luat în considerare această condiție pentru a selecta participanți care nu au responsabilități familiale majore, ceea ce poate influența disponibilitatea și angajamentul pentru participarea la grup;
- Studenți care au abandonat două sau mai multe facultăți în trecut și frecventează una nouă sau studenți care au prelungit durata studiilor cu mai mult de 2 ani. Am inclus această categorie pentru a cuprinde participanți care au avut dificultăți în finalizarea studiilor și care se pot încadra în categoria NEET;
- Provine din familii normale (nu provin din medii defavorizate, familii destructurate). Am stabilit acest criteriu pentru a selecta participanți care provin din medii stabile și sănătoase, astfel încât să putem evalua influența acestui factor asupra apartenenței la categoria NEET;
- Disponibilitatea de a participa la grup timp de 12 luni. Am solicitat ca participanții să fie dispuși să participe la grup pe o durată de 12 luni, pentru a asigura coerența și continuitatea studiului.

Variabila independentă – Programul formativ, cu două niveluri de tratament: participare la program (grupul experimental - GE) și non-participare la program (grupul de control - GC).

Variabile dependente: Maturitatea emergentă, Scheme mentale dezadaptative timpurii, Scheme emoționale, Factori de personalitate, Reziliența, Gândirea postformală, Flexibilitatea psihologică, Autonomia personală, Percepția stării de bine psihologic.

Principiile programului de intervenție

În lucrarea dedicată teoriei și practicii psihoterapiei de grup, Irvin D. Yalom subliniază principiile cheie dezvoltate pe baza experienței participanților în diverse grupuri de terapie și consiliere. Aceste principii au fost recunoscute ca fiind relevante și aplicabile în orice grup în care are loc procesul de creștere, dezvoltare și vindecare personală. Adaptându-le la specificul intervenției noastre psihologice de grup, fiecare principiu contribuie la un aspect important al procesului de intervenție și a fost utilizat ca un cadru pentru a ghida interacțiunile în interiorul grupului, cu scopul de a facilita creșterea și dezvoltarea personală. Iată cum aceste principii pot fi integrate în programul nostru de intervenție [281]:

1. *Încurajarea speranței* prin crearea unui mediu optimist și susținător în grup, unde membrii se pot inspira reciproc cu progresele sau succesele lor, ce contribuie la motivarea tuturor membrilor. Pentru aceasta ne-am asigurat că fiecare sesiune a început și s-a încheiat cu note pozitive și de semnificare a progresului. Am împărtășit povești de succes și exemple de membri care au realizat progrese semnificative. De asemenea, am stabilit obiective realizabile și am sărbătorit atingerea lor.

2. *Universalitatea*, prin împărtășirea experiențelor ce permit membrilor să realizeze că provocările lor sunt comune, reducând astfel sentimentele de izolare și de unicitate a suferinței. În acest scop, am încurajat membrii să împărtășească experiențele lor și să vorbească despre dificultățile comune, am subliniat aspectele comune ale provocărilor și sentimentelor pentru a reduce sentimentul de singurătate.

3. *Distribuirea informațiilor*. Grupul poate deveni o resursă valoroasă de informații și strategii care să-i ajute pe membri să gestioneze provocările, să învețe unii de la alții și să obțină noi perspective. Pentru aceasta, am oferit resurse educaționale și am încurajat membrii să vorbească despre ce a funcționat pentru ei. Am organizat sesiuni tematice unde membrii au putut învăța despre aspecte specifice ale sănătății mentale și coping.

4. *Altruism*, prin oferirea și primirea de ajutor în cadrul grupului, fapt ce poate îmbunătăți stima de sine și poate promova conexiunile interpersonale. Pentru aceasta, am promovat oferirea și primirea de sprijin în cadrul grupului, am recunoscut și lăudat actele de ajutor și sprijin între membri.

5. *Refacerea corectivă a grupului de familie primar*. Grupul oferă un spațiu sigur pentru a explora și repara dinamica relațiilor timpurii și pentru a învăța moduri mai sănătoase de interacțiune. În acest scop, am utilizat exerciții de rol care au permis membrilor să exploreze și să reevalueze dinamica relațiilor timpurii, de asemenea, am facilitat discuții despre modul în care experiențele din copilărie influențează comportamentul actual.

6. *Dezvoltarea tehnicilor de socializare*. Prin jocuri de rol și interacțiuni directe, membrii pot exersa și îmbunătăți abilități sociale importante, cum ar fi comunicarea și asertivitatea. Am creat exerciții și jocuri de rol pentru a practica abilități sociale, cum ar fi ascultarea activă sau asertivitatea, și am oferit feedback constructiv, încurajând auto-reflecția asupra interacțiunilor sociale.

7. *Comportament imitativ*. Membrii pot învăța prin observarea altora în grup, imitând comportamente adaptative și pozitive. În acest scop, am modelat comportamentul pozitiv ca facilitator și am recunoscut exemplele pozitive ale membrilor. Am încurajat identificarea și discutarea comportamentelor adaptative observate în grup.

8. *Învățare interpersonală*. Feedback-ul sincer și constructiv din partea grupului și a facilitatorului poate conduce la auto-descoperire și creștere personală. Pentru aceasta, am facilitat exerciții de feedback, unde membrii pot da și primi feedback constructiv într-un mod structurat și sigur.

9. *Coeziunea grupului*. Sentimentul de apartenență și acceptare în cadrul grupului poate oferi suport emoțional și întări eforturile individuale de schimbare. În acest scop, am creat ritualuri

de grup și activități care menite să promoveze sentimentul de apartenență și unitate. Am subliniat scopurile și obiectivele comune și am sărbătorit atingerea acestora ca un grup.

10. Catharsis. Expresia emoțională într-un mediu de grup pot fi eliberatoare și pot ajuta la procesarea emoțiilor reprimite. Acest lucru s-a realizat prin asigurarea unui mediu sigur și de susținere unde membrii pot împărtăși sentimente profunde, prin încurajarea exprimării emoționale și semnificarea curajului de a face acest lucru.

11. Factori existențiali. Confruntarea cu probleme existențiale într-un cadru de grup poate încuraja membrii să-și asume responsabilitatea pentru propriile alegeri și să trăiască mai autentic. În acest scop, am facilitat discuții despre sensul vieții, responsabilitate personală și alegeri de viață, am încurajat membrii să reflecteze la valorile și credințele lor și la modul în care acestea influențează comportamentul lor.

Aceste principii reprezintă o bază solidă pentru orice program de intervenție psihologică. Pentru a le implementa eficient, a fost important să luăm în considerare următoarele aspecte:

Individualizarea și adaptabilitatea. Ne-am asigurat că evaluările inițiale au fost cuprinzătoare, pentru a înțelege pe deplin circumstanțele și nevoile fiecărui participant și am adaptat metodologia de intervenție la feedbackul primit de la participanți pe parcursul programului.

Bazarea pe dovezi. Pe durata desfășurării intervenției, ne-am străduit să actualizăm cunoștințele cu cercetările recente, să folosim instrumente de evaluare standardizate pentru a măsura eficacitatea intervențiilor.

Colaborarea și alianța terapeutică. Am lucrat continuu la dezvoltarea comunicării eficiente și a abilităților de ascultare pentru a construi și menține alianțe terapeutice puternice. Am cultivat transparența și autenticitatea în interacțiunile cu grupul pentru a întări încrederea.

Utilizarea unui cadru teoretic coerent. Am asigurat coerența între teoria aleasă și tehnicile de intervenție aplicate.

Focus pe obiective și rezultate măsurabile. Am stabilit obiective SMART (Specifice, Măsurabile, Atinse, Realiste și în Timp-determinate) pentru a facilita monitorizarea progresului. Am utilizat metode de urmărire cum ar fi jurnalele de progres și evaluările periodice pentru a ne asigura că intervenția a rămas consecventă cu scopul inițial.

Evidențierea resurselor și abilităților individuale. Am încurajat auto-reflecția pentru ca participanții să-și recunoască și să-și valorifice punctele forte. Am integrat activități de dezvoltare a competențelor care promovează reziliența și autonomia.

Continuitate și urmărire. Am oferit resurse post-intervenție, cum ar fi grupuri de suport sau consiliere continuă. Am planificat sesiuni de urmărire periodice pentru a evalua starea de bine pe termen lung a participanților la grup.

Apreciem că aceste principii au contribuit la dezvoltarea unui program de intervenție psihologică coerent și eficient, adaptat nevoilor individuale și bazat pe evidențe științifice. A fost important să se țină cont de specificul fiecărei situații și să se adapteze principiile în funcție de cerințele și contextul particular al intervenției.

Programul de intervenție s-a bazat pe principiile, tehnicile și metodele abordărilor cognitive-comportamentale, dat fiind faptul că reprezintă corpul de orientări cu cea mai largă bază de eficacitate dovedită științific [66; 104]. Terapiile cognitive și comportamentale (TCC) se bazează pe premisa că gândurile, credințele și interpretările individuale afectează modul în care persoana se simte și se comportă. Prin urmare, aceste terapii se concentrează pe identificarea și ameliorarea gândurilor, schemelor cognitive și comportamentelor disfuncționale.

1. *Modelul cognitiv-comportamental.* Este una dintre cele mai studiate și validate abordări în psihoterapie. Aceasta se concentrează pe identificarea și modificarea gândurilor iraționale sau disfuncționale (cognitive) și pe comportamentele care sunt dăunătoare sau inadecvate. Se bazează pe premisa că modificarea acestor gânduri și comportamente poate duce la îmbunătățirea stării emoționale și comportamentale a individului [34].

2. *Modelul rațional-emoțiv și comportamental (REBT),* dezvoltat de Albert Ellis, se concentrează pe ideea că gândurile raționale și iraționale influențează direct emoțiile și comportamentele individuale. REBT îi învață pe oameni cum să identifice credințele iraționale și să le schimbe în credințe mai raționale și mai productive, ajutând astfel la rezolvarea problemelor emoționale și comportamentale [73].

3. *Modelul schemelor dezadaptative timpurii,* introdus de Jeffrey Young, se ocupă cu identificarea și remediarea schemelor cognitive profunde și persistente, dobândite în copilărie, care continuă să influențeze comportamentul adultului în moduri negative. Aceste scheme stau adesea la baza unor tulburări persistente și rezistente la schimbare [285].

4. *Modelul schemei emoționale,* propus de Robert Leahy se axează pe identificarea și înțelegerea „schemei emoționale”, sau a pattern-urilor de interpretare și reacție la informații emoționale. Leahy oferă strategii pentru a recunoaște și a schimba aceste scheme [136].

5. *Modelul Terapiei centrate pe soluții (SPFT),* dezvoltat de Steve de Shazer și Insoo Kim Berg, se concentrează pe explorarea și amplificarea soluțiilor și resurselor individului, mai degrabă decât pe probleme și deficiențe. Această abordare este orientată spre viitor și spre construirea de soluții practicabile [62; 163].

7. *Modelul de flexibilitate psihologică conform ACT* (Acceptance and Commitment Therapy), creat de Steven Hayes și alții, integrează acceptarea și atenția conștientă ca parte a procesului de schimbare. Scopul este de a crește flexibilitatea psihologică, permițând individului să acționeze în concordanță cu valorile sale, chiar și în prezența gândurilor și sentimentelor negative [99].

8. *Terapia comportamentală dialectică* (DBT, Dialectical Behavior Therapy). este o formă de terapie cognitiv-comportamentală dezvoltată de Marsha M. Linehan. DBT combină principiile din terapia comportamentală cu concepte din filosofia budistă, cum ar fi acceptarea și atenția conștientă. Este o terapie care pune accentul pe dualitatea acceptării și schimbării. Scopul este învățarea și utilizarea abilităților de reglare emoțională, pentru un mai bun management al emoțiilor, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, tolerarea stresului și creșterea atenției conștiente [141].

9. *Consilierea filosofică în 5 pași (PEACE)*, concepută de Lou Marinoff, folosește filosofia aplicată pentru a aborda problemele de viață. Modelul PEACE include identificarea problemei, explorarea contextului, analiza opțiunilor, contemplarea strategiilor și executarea unui plan. Această abordare încurajează reflecția profundă și deliberată ca mijloc de a rezolva problemele de viață [166].

Principiile programului de intervenție psihologică, pe care le considerăm centrale și utile scopurilor enunțate sunt:

1. *Orientarea pozitivă bazată pe punctele forte*. Calitățile umane pe care dorim să le promovăm pot fi descrise în mai multe moduri. O formulare simplă este cea realizată de Pittman și colab. [204], anume că dezvoltare generează cei *Cinci C*: Competență, Caracter, Conexiuni, Confidență și Contribuție (sau compasiune în alte formulări). *Competența* include cunoștințe și abilități care permit unei persoane să funcționeze mai eficient pentru a înțelege și a acționa asupra mediului, să realizeze ceea ce intenționează, și să se adapteze la circumstanțele externe pentru a realiza cât mai mult posibil cu resursele de care dispune. *Caracterul* este ceea ce face ca intențiile unei persoane să fie drepte, corecte și bune. *Conexiunile* se referă la relațiile sociale, în special cu adulții, dar și cu colegii și cu copiii mai mici. *Confidența* (încrederea) este siguranța de care are nevoie o persoană pentru a acționa eficient, chiar și în situații dificile. *Contribuția* înseamnă că o persoană folosește aceste atribute nu numai în scopuri personale, ci și pentru a oferi altora.

2. *Universalitatea sau incluziunea*. Accentul pe o orientare pozitivă este strâns legat de principiul universalității. Dacă toți tinerii au nevoie de sprijin în dezvoltarea lor, atunci participarea la un program nu mai este stigmatizantă. La o extremă, unii ar spune că programele de dezvoltare a tinerilor nu pot fi direcționate niciodată către un grup definit și nu pot implica niciodată un

comportament problematic. Respingem această extremă, faptul că toți tinerii se dezvoltă și dezvoltarea lor poate fi îmbunătățită/împiedicată de oportunitățile pe care le au la dispoziție în familiile, școlile și comunitățile lor cu siguranță nu înseamnă că toți tinerii au nevoie de același lucru, dar oportunitățile trebuie oferite tuturor, ca o condiție necesară, chiar dacă nu este suficientă.

2. *Acceptarea procesualității.* Dezvoltarea este un proces, nu un scop. Oamenii continuă să se dezvolte de-a lungul vieții, prin urmare, așa cum a afirmat J. Dewey, scopul dezvoltării este de a permite unei persoane să se dezvolte în continuare, iar obiectivele de dezvoltare identifică cererile de creștere [63]. Cheia procesualității este progresul, opus realizării. Această calitate circulară a dezvoltării face dificilă separarea obiectivelor de metodele de realizare a lor. Obiectivele și metodele, scopurile și mijloacele, procesul și produsul sunt împletite organic. Deoarece stabilirea obiectivelor este o parte atât de importantă a planificării programului, ne vom referi la obiectivele de dezvoltare, recunoscând că, deși aceste obiective nu sunt întotdeauna modificabile pentru a obține rezultate măsurabile sau obiective comportamentale, ele pot oferi un cadru util pentru a ghida acțiunea.

3. *Respectarea principiilor teoriilor umaniste privind creșterea și dezvoltarea personală,* concentrarea pe capacitatea individului de a crește și a se auto-împlini, cu accent pe potențialul uman. Niciunul dintre obiectivele dezvoltării nu are o limită superioară. Nimeni nu ajunge perfect competent sau optim în așa fel încât să nu mai aibă nevoie de progres, de aceea acceptarea limitelor personale și ale celorlalți devine un principiu de bază. Așadar, abordăm dezvoltarea ca un pe un proces natural, inerent ființei umane, în raport cu provocările și suportul mediului fizic și social.

6. *Optimizarea performanțelor individuale prin dezvoltarea personală progresivă,* în acord cu posibilitățile, aspirațiile și valorile proprii. Dezvoltarea optimă a tinerilor le permite indivizilor să ducă o viață sănătoasă, satisfăcătoare și productivă, cu dobândirea competențelor de a-și câștiga existența și de a se angaja în activități civice.

7. *Abordarea sistemică și integrată a metodelor și tehnicilor de intervenție psihologică.* Deschiderea către abordarea unor metode și tehnici cât mai variate pentru a obține un comportament optim prin facilitarea maturizării, creșterii și dezvoltării, precum și prin extinderea concepției și conștiinței de sine, de apartenență la lume. O dezvoltare de tip integrativ se poate realiza prin utilizarea metodelor și tehnicilor folosite într-un cadru adaptat scopului, fără cantonarea într-o școală sau ideologie anume.

8. *Echilibrarea sistemului de personalitate* prin conștientizarea a ceea ce este realist, realizabil și relevant în plan personal.

9. *Obținerea de rezultate reale și durabile* pe baza unui echilibru optim.

10. *Respect pentru alegerile personale* și interpretările experiențelor personale

Programul de intervenție s-a axat pe identificarea unor obiective personale SMART (Specifice, Măsurabile, Abordabile, Relevante și încadrabile în Timp), încurajând inclusiv reflecția personală asupra proceselor situaționale, conform Modelul TESSERA [279; 280], care susține că dezvoltarea personalității pe termen lung are loc datorită proceselor situaționale repetate pe termen scurt. O constantă a programului a fost feedback-ul specific, conform principiului că grupurile care se întâlnesc pe o perioadă lungă de timp sunt mai susceptibile de-și îndeplini sarcinile și creează relații pozitive între membri dacă grupul creează un sistem de feedback configurat *ab initio*, în caz contrar, feedback-ul devine doar un gest formal [118].

Programul de intervenție a fost inițial proiectat în 12 module separate, cu scopul de a aborda în mod comprehensiv aspectele legate de optimizarea comportamentală și de depășirea condiției de NEET. Durata programului a fost de 13 luni, începând din septembrie 2018 și încheindu-se în septembrie 2019, cu o pauză planificată în luna iulie 2019.

Pentru a asigura o acoperire completă a tematicilor, am programat câte un modul pe lună, cu întâlniri care se desfășurau pe o durată de două zile. Fiecare modul a avut în medie 6-7 ore/zi, cu o programare de la ora 11:00 la 18:00, cu o pauză de masă de 60 de minute și pauze intermediare de 10-15 minute pentru odihnă și refacere.

Grupul a fost format din 12 participanți, împărțiți în patru triade. Acest format a permis interacțiunea și colaborarea activă între participanți, oferindu-le oportunitatea de a beneficia de diferite perspective și experiențe.

Am organizat și întâlniri online, atât de grup, cât și individuale. Acestea au furnizat suport suplimentar și consiliere personalizată, pentru a răspunde nevoilor individuale și pentru a aborda situații specifice care au apărut pe parcursul intervenției.

Scopul final al programului nostru a fost să sprijinim participanții în depășirea condiției de NEET și să îi ajutăm să își optimizeze comportamentul și abilitățile necesare pentru a-și găsi un loc de muncă sau pentru a urma o formă de învățământ sau pregătire profesională.

În concluzie, programul nostru de intervenție a fost conceput cu grijă pentru a aborda în mod comprehensiv nevoile participanților noștri și pentru a le oferi sprijinul și resursele necesare pentru a-și depăși condiția de NEET și pentru a-și îmbunătăți perspectivele de angajare și dezvoltare personală. După o sesiune de brainstorming, ne-am hotărât asupra unui nume semnificativ pentru programul nostru de intervenție: „Proiect Phoenix”. Alegerea acestui nume a fost inspirată de analogia între *Phoenix-ul* care renaște din propria-i cenușă și transformarea prin care participanții noștri trec în timpul programului (*Anexa 4*).

Modulul I: Punct și de la capăt - Îmbrățișând o nouă perspectivă

Scopul acestui modul este de a reda normalitatea tinerilor NEET și de a diminua sentimentul de stigmatizare și eșec personal asociat cu această etapă. Obiectivul principal este de a oferi înțelegerea că se află într-o etapă comună de dezvoltare și că există sprijin și resurse disponibile pentru a-i ajuta să treacă cu succes prin această perioadă. Metodele și activitățile includ vizionarea unor scene de film, prezentări, discuții, exerciții de auto-reflecție, studii de caz și exemple de succes.

Modulul II: Cine sunt eu? Descoperind propria identitate

Scopul acestui modul este de a echipa participanții cu instrumente pentru auto-reflecție și explorare interioară. Obiectivul principal este de a înțelege convingerile și modelele de gândire fundamentale, permițând identificarea punctelor forte și a valorilor personale. Metodele și activitățile includ prezentări interactive, chestionare de auto-evaluare, jurnale de reflecție și exerciții de conștientizare pentru auto-cunoaștere.

Modulul III: Sunt Unic, Deci Exist! Abordarea propriei unicități

Scopul acestui modul este de a crește conștientizarea asupra propriei unicități. Obiectivul principal este de a explora trăsăturile de personalitate și influența acestora asupra comportamentului. Metodele și activitățile includ jocuri de rol, vizionarea de filme, discuții de grup și studii de caz.

Modulul IV: Despre Creștere și Rezistență - Construirea unei reziliențe puternice

Scopul acestui modul este de a înțelege și dezvolta reziliența. Obiectivul principal este de a întări capacitatea de a face față adversităților, creșterea toleranței la frustrare și îmbunătățirea mecanismelor de adaptare. Metodele și activitățile includ vizionarea de filme, lecturi și dezbateri, precum și jocuri de rol.

Modulul V: Mă Îndoiesc, Deci Cuget; Cuget, Deci Exist! - Dezvoltarea gândirii critice

Scopul acestui modul este de a dezvolta abilitățile de gândire critică și postformală. Obiectivul principal este de a îmbunătăți capacitățile de analiză critică și de a încuraja gândirea complexă. Metodele și activitățile includ dezbateri, analiza argumentelor și jocuri de rol.

Modulul VI: Mai Flexibil Înseamnă Mai Puternic - Adaptabilitatea emoțională și cognitivă

Scopul acestui modul este de a îmbunătăți adaptabilitatea emoțională și cognitivă. Obiectivul principal este de a învăța acceptarea experiențelor interne și adoptarea unor comportamente flexibile. Metodele și activitățile includ practica atenției conștiente, terapia de acceptare și angajament, precum și exerciții de imaginație ghidată.

Modulul VII: Liber și Responsabil - Preluând controlul asupra propriei vieți

Scopul acestui modul este de a crește independența și încrederea în luarea deciziilor personale. Obiectivul principal este de a întări auto-determinarea și capacitatea de auto-reglare. Metodele și activitățile includ ateliere de stabilire a obiectivelor, tehnici de auto-monitorizare și exerciții de luare a deciziilor.

Modulul VIII: Merit să Fiu Fericit! - Construirea unei vieți satisfăcătoare

Scopul acestui modul este de a spori nivelul de fericire și satisfacție în viață. Obiectivul principal este de a învăța strategii și tehnici pentru a construi o viață plină de sens și împlinire personală. Metodele și activitățile includ exerciții de gratitudine, identificarea valorilor personale, planificarea scopurilor de viață și dezvoltarea unei mentalități pozitive.

Modulul IX: Relații Sănătoase, Viață Împlinită - Construirea unei rețele de suport

Scopul acestui modul este de a învăța abilitățile de comunicare și interacțiune pentru a construi relații sănătoase. Obiectivul principal este de a dezvolta abilități sociale și de a construi o rețea de suport solidă. Metodele și activitățile includ jocuri de rol, exerciții de ascultare activă, învățarea empatiei și dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor.

Modulul X: Viitorul În Mâinile Tale - Planificarea carierei și dezvoltarea profesională

Scopul acestui modul este de a sprijini participanții în procesul de planificare a carierei și dezvoltării profesionale. Obiectivul principal este de a identifica interesele, abilitățile și valorile personale pentru a lua decizii informate privind cariera. Metodele și activitățile includ explorarea opțiunilor de carieră, dezvoltarea unui plan de acțiune și găsirea resurselor necesare pentru a atinge obiectivele profesionale.

Modulul XI: Descoperă Soluții, Nu Probleme!

Scopul acestui modul este de a dezvolta abilitățile de rezolvare a problemelor. Obiectivul principal este de a învăța tehnici sistematice pentru abordarea problemelor complexe și de a stimula gândirea creativă și inovatoare. Metodele și activitățile includ brainstorming și mapare mentală, problematizare, studii de caz și exerciții de gândire laterală.

Modulul XII: Construiește-ți Viitorul Azi

Scopul acestui modul este de a integra și planifica pentru viitor. Obiectivul principal este de a consolida învățămintele dobândite în cadrul programului și de a planifica aplicarea lor în viața de zi cu zi. Participanții vor crea un plan personalizat pentru dezvoltare continuă, vor evalua progresul individual și vor stabili pașii următori. Metodele și activitățile includ sesiuni de reflecție personală, exerciții de planificare și evaluare, precum și discuții grupale pentru partajarea experiențelor și inspirației reciproce.

Prin parcurgerea acestor module, participanții vor avea oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile personale și profesionale, de a-și explora și descoperi potențialul și de a-și construi o viață împlinită și satisfăcătoare. Fiecare modul oferă o abordare diferită și inovatoare, având în vedere nevoile și caracteristicile unice ale fiecărui participant.

Desfășurarea intervenției a permis o cercetare calitativă secundară privind dinamica grupului.

1. Etapa de Formare a grupului. În etapa de formare, grupul se reunește pentru prima dată. Membrii grupului sunt total străini, de aceea există un nivel de formalitate, o oarecare anxietate și un anumit grad de comportament defensiv, deoarece membrii grupului nu sunt siguri de ceea ce urmează să se întâmple în continuare. „Voi fi acceptat? Care va fi rolul meu? Cine are puterea aici?” Acestea sunt câteva dintre întrebările la care se gândesc participanții în această etapă de formare a grupului. Datorită cantității mari de incertitudine, membrii tind să fie politicoși, să evite conflictele și să observe atent ce se întâmplă în jur. Fiecare încearcă să descopere „regulile jocului” fără a fi sau părea prea vulnerabili. În acest moment, ei pot fi, de asemenea, destul de entuziasmați și optimiști cu privire la sarcină, probabil experimentând un nivel de mândrie că sunt aleși să se alăture unui anumit grup. Au existat, de asemenea, temeri cu privire la selectarea la grup din cauza unui *grad de defect*.

Membrii grupului au încercat în această etapă să atingă mai multe obiective, deși acest lucru nu poate fi neapărat realizat în mod conștient. În primul rând, au încercat să se cunoască. Acest lucru a putut fi realizat prin găsirea unui teren comun, cum a fost, de exemplu, etapa de testare inițială (pentru unii desfășurată online, pentru alții hârtie-creion). Membrii au început, de asemenea, să exploreze limitele grupului pentru a determina ce va fi considerat un comportament acceptabil: „Pot să întrerup? Pot pleca atunci când am chef?”. Această fază de probă ar fi putut implica, de asemenea, testarea facilitatorului sau verificarea dacă un lider se evidențiază din grup. În acest moment, membrii grupului au descoperit, de asemenea, cum urma să funcționeze grupul în ceea ce privește ceea ce trebuie făcut și cine va fi responsabil pentru fiecare sarcină, inclusiv sarcinile administrative. Această etapă a fost caracterizată de discuții abstracte despre aspecte care trebuie abordate de grup; cei cărora le plăcea să se miște au devenit nerăbdători cu această parte a procesului. Participanții au fost rugați ca a doua zi să vină cu propuneri concrete privind regulile grupului.

Activitățile din această etapă, în afară de cele stabilite specific pentru partea de intervenție au fost de direcționare a grupului, de stabilire a unor obiective clare, atât pentru grup, cât și pentru membrii individuali.

2. *Etapa de Asalt*. Odată ce membrii grupului s-au simțit suficient de siguri și incluși, au intrat, pe rând, în faza de asalt. Estimăm că acest fapt s-a petrecut între întâlnirile 2 și 4. Participanții s-au concentrat mai puțin pe a-și păstra garda sus, pe măsură ce au înlăturat fețele sociale, au devenit mai autentici și mai argumentativi. Membrii grupului au început să-și exploreze puterea și influența și adesea și-au impus teritoriul diferențiindu-se de ceilalți membri ai grupului, mai degrabă decât căutând un punct comun. Discuțiile au devenit aprinse pe măsură ce participanții au prezentat puncte de vedere și valori contradictorii sau nu au fost de acord cu privire la modul în care ar trebui îndeplinite anumite sarcini. Unii membrii grupului au devenit defensivi, competitivi sau geloși. Au început să se formeze anumite grupulețe, pe bază de afinități. De precizat că încă de la prima întâlnire s-au format grupuri pe rețelele de socializare, mărind și mai mult dinamica grupului. De remarcat că de la o întâlnire la alta, grupul trecea prin faze dinamice accentuate, cu schimbări relaționale uneori dramatice, cu totul surprinzătoare. De aceea de la întâlnirea a treia am convenit ca la începutul întâlnirii să se realizeze o *informare* pentru toți membrii grupului și facilitator cu privire la evenimentele întâmplate. De la întâlnirea a cincea, grupul a decis înființarea unui post de cronicar, care să consemneze evenimentele, dată fiind dinamica accelerată a grupului.

Deși pare să se realizeze puțin în această etapă, aceasta are de fapt un scop important: membrii grupului devin mai autentici pe măsură ce își exprimă gândurile și sentimentele mai profunde. Ceea ce explorează cu adevărat este „Pot să fiu cu adevărat eu, să am putere și să fiu acceptat?” În această etapă dominată de un haos aparent, o mare cantitate de energie creativă care a fost îngropată anterior este eliberată și devine disponibilă pentru utilizare, dar este nevoie de abilitate pentru a muta grupul de la etapa de Asalt la Normă. În multe cazuri, grupul se blochează în faza de *Asalt*. Acest pericol a fost prezent și în cazul acestui grup din cauza dinamicii relaționale existente în afara întâlnirilor, cu atât mai mult cu cât tinerii se aflau la o vârstă la care nevoia de socializare/conectare/relaționare/comunicare se manifestă acut. Odată ce membrii grupului au descoperit că pot fi autentici și că grupul este capabil să gestioneze diferendele fără a se dizolva, au fost gata să intre în etapa următoare, de *Normalizare*.

Activitățile din această etapă au urmărit: stabilirea de procese și structuri și construirea de încredere și relații bune între membrii grupului (devenită echipă!); rezolvarea conflictelor în mod eficient; oferirea de sprijin, în special acelor membri ai grupului care se simt nesiguri. Un pas important a fost explicarea dinamicii grupului conform modelului „formare, asalt, normare și performanță”. Tinerii au înțeles că problemele relaționale care apar sunt procesuale, normale și că lucrurile se vor îmbunătăți în viitor. S-a pus accent pe antrenarea asertivității, pe abilitățile de rezolvare a conflictelor. S-au făcut preparativele pentru identificarea punctelor forte.

3. *Etapa de Normalizare.* Sentimentul comun al acestei etape a fost „Am supraviețuit!”. Membrii grupului s-au simțit entuziasmați și au devenit mult mai dedicați unul față de celălalt și de obiectivul grupului. Simțindu-se energizați, știind că se pot descurca cu „lucrurile dificile”, membrii grupului s-au simțit gata să se apuce de treabă. Găsindu-se mai coezivi și mai cooperanți, participanților le-a fost ușor să își stabilească propriile reguli de bază (sau norme) și să își definească procedurile și obiectivele de operare. Grupul a tins să ia decizii mari, în timp ce subgrupurile sau indivizii s-au ocupat de deciziile mai mici. Membrii grupului au devenit mai deschiși și mai respectuoși unul față de celălalt și dispuși să-și ceară reciproc ajutor și feedback. Au început chiar să își formeze prietenii și să împărtășească mai multe informații personale.

În această etapă, liderul ar trebui să devină mai mult un facilitator făcând un pas înapoi și lăsând grupul să își asume mai multă responsabilitate pentru obiectivul său. Deoarece energia grupului s-a ridicat, acesta a fost un moment ideal pentru a găzdui un eveniment social sau de consolidare a echipei, de aceea grupul a decis să organizeze o petrecere, iar întâlnirea a VI-a să se organizeze la munte. A fost un moment ideal pentru a învăța abilități de organizare/planificare etc.

3. *Etapa de Spectacol.* Imediat după petrecere și excursia la munte, grupul a fost practic galvanizat de un sentiment de viziune împărtășită și de un sentiment de unitate, activitățile mărindu-și viteza. Membrii au devenit mai interdependenți, individualitatea și diferențele sunt respectate, iar membrii grupului au început să se simtă ca făcând parte dintr-o entitate mai mare. În etapa de spectacol, participanții nu numai că au realizat sarcinile, dar au acordat și mai multă atenție modului în care le făceau. Ei au pus întrebări precum: „Suntem pe drumul cel bun? Cum putem preveni conflictele pe viitor? Cum se vede comunicarea de grup din afară? Schimbările pe care le resimțim se văd și din afara grupului? Cum mă pot dezvolta în continuare ca persoană pentru a deveni mai eficient? În urma observațiilor privind modul în care s-au desfășurat activitățile și a feedback-urilor am putut constata că grupul s-a maturizat, devenind mai competent, mai autonom și mai perspicace.

În această etapă, am delegat majoritatea sarcinilor privind desfășurarea activităților, având rol de monitorizare și observare, așa cum se va vedea din descrierea întâlnirilor.

4. *Etapa de Încheiere.* De comun acord am stabilit o întâlnire suplimentară pentru a reflecta la experiențele din cadrul grupului și pentru a celebra realizările individuale și de grup.

3.3. Prezentarea și interpretarea rezultatelor optimizării comportamentale

Pentru a evalua eficiența programului de intervenție psihologică asupra adulților emergenți, am utilizat instrumentele (probele) psihologice de investigare care au fost aplicate și în experimentul constatativ.

I. Dimensiuni și indicatori ai maturității emergente

1. *Inventarul dimensiunilor maturității emergente – IDME*, care măsoară următoarele dimensiuni: Explorarea identității, Experimentare/Posibilități, Negativitate/Instabilitate, Centrare pe alții, Centrare pe sine, Sentimentul de a fi în tranziție;

2. *Bateria Istoriei de Viață Arizona - BIVA-k*, care măsoară: Perspectivă, planificare și control, Calitatea relației parentale, Contact și sprijin din partea familiei, Contact și sprijin din partea prietenilor, Atașament romantic, Altruism general și Moralitate;

II. Scheme disfuncționale, care măsoară următorii indicatori

3. *Chestionarul Schemelor Cognitive Young – (YSQ-S3)* – identifică 18 scheme dezadaptative grupate în 5 domenii: Separare și respingere, Autonomie și performanță, Deficiența limitelor, Dependența de alții, Hipervigilență și inhibiție.

4. *Scale emoționale Leahy (LESS)*

III. Facilitatori ai optimizării comportamentale

5. *Inventarul de personalitate tip Big Five, Goldberg IPIP*, măsoară trăsăturile Extraversie, Stabilitate emoțională, Agreabilitate, Conștiinciozitate și Deschidere, împreună cu fațetele acestora.

6. *Scala de reziliență (CD-RISC)*, care măsoară Adaptarea, Angajamentul, Controlul, Relații pozitive și suport, Optimismul.

7. *Chestionarul gândirii postformale (Posformal Thought Questionnaire – PTQ)*, care măsoară abilitatea de a recunoaște și integra perspective multiple (*Elemente multiple*), de a rezolva probleme complexe (*Alegeri subiective*) și de a lua în considerare aspecte emoționale și etice în luarea deciziilor (*Complexități de bază*).

8. *Chestionarul Acceptării și Implicării (AAQ-II)*, care măsoară Flexibilitatea psihologică

9. *Chestionarul de Autonomie Personală* evaluează patru dimensiuni - autonomia cognitivă, comportamentală, emoțională și valorică.

10. *Scala de bunăstare psihologică (Psychological Wellbeing Scale)* măsoară dimensiuni ale stării de bine psihologic: Mediu pozitiv, Creștere personală, Relații pozitive cu ceilalți, Autoacceptare, Scopul în viață.

Testarea omogenității grupurilor

Analizând rezultatele prezentate în Anexa statistică, putem concluziona că grupurile experimentale (GE) și de control (GC) au demonstrat omogenitate în etapa de testare. Nu au fost găsite diferențe semnificative între aceste grupuri în urma aplicării testului U Mann-Whitney pentru variabilele investigate. Astfel, putem confirma că grupurile au fost similare în ceea ce privește vârsta sexul și statusul participanților, conform criteriilor de participare la experiment.

Atunci când analizăm datele din *Anexa 3.1*, observăm că în etapa pre-test, GE și GC au avut date statistice descriabile comparabile pentru majoritatea variabilelor măsurate. Rangurile medii și sumele de ranguri pentru GE și GC sunt comparabile pentru majoritatea variabilelor, ceea ce sprijină concluzia că există o omogenitate între cele două grupuri înainte de intervenție.

Omogenitatea asigură că orice diferențe observate în rezultatele post-intervenție pot fi atribuite în mod evident efectelor intervenției și nu unor diferențe preexistente între grupuri, oferindu-ne o bază solidă pentru a evalua cu încredere efectele intervenției și pentru a face recomandări relevante în contextul cercetării noastre.

Pentru a evalua eficiența programului nostru de intervenție în detaliu, am realizat o analiză comparativă a rezultatelor obținute de tinerii din grupul experimental (GE) la testul inițial și retest, rezultatele tinerilor din grupul de control (GC) la testul inițial și retest, precum și rezultatele tinerilor din grupul experimental la retest în comparație cu rezultatele tinerilor din grupul de control la retest. Această analiză ne va permite să evaluăm impactul programului nostru și să determinăm dacă există diferențe semnificative între grupurile de intervenție și de control în ceea ce privește evoluția rezultatelor pe parcursul timpului.

Prin compararea rezultatelor inițiale și de retest, vom putea evalua dacă există o îmbunătățire semnificativă în comportamentul și rezultatele participanților din grupul experimental după intervenție. De asemenea, vom putea evalua dacă această îmbunătățire este mai mare decât cea observată în grupul de control. Aceasta ne va oferi informații importante cu privire la impactul programului nostru și la eficacitatea intervenției.

Prin urmare, prin această analiză comparativă, ne propunem să obținem o imagine mai completă și detaliată a modului în care programul nostru de intervenție afectează rezultatele participanților și să determinăm dacă există diferențe semnificative între grupurile de intervenție și de control. Aceste informații vor fi valoroase pentru a evalua eficiența și relevanța programului nostru și pentru a face recomandări pentru eventuale îmbunătățiri sau ajustări în viitorul program.

3.3.1. Comparații ale GE în etapele test și retest

IDME

Analiza statisticilor descriptive pentru IDME și dimensiuni (Identitate, Explorare, Instabilitate/Negativitate, Centrare pe alții/sine și Sentiment de tranziție) reflectă modificări pozitive între momentul testării inițiale și retestare.

Explorarea identității. Media a crescut de la 21,83 (DS=3,66) la 24,88 (DS=3,74), $Z = -3,464$, $p = 0,001$.

Explorare posibilități. Media a crescut la 19,84 (DS=1,57) față de 17,5 (DS=2,5) în testul inițial, $Z = -2,527$, $p = 0,012$.

Instabilitate/Negativitate. Media a fost mai mică la retestare, 15,72 (DS=3,16) comparativ cu 21,92 (DS=3,39), $Z = -3,464$, $p = 0,001$.

Centrare pe alții. Media a crescut semnificativ la 11,92 (DS=1,6) față de 8,67 (DS=1,2), $Z = -2,971$, $p = 0,003$.

Centrare pe sine. Media a înregistrat o creștere la 13,92 (DS=1,4) față de 7,9 (1,3), iar deviația standard a crescut ușor la 1,432 de la 1,379, $Z = -3,464$, $p = 0,001$.

Sentiment de tranziție. Media a atins maximul posibil de 12 (DS=1,7), față de 9,83 (DS=1,6) în testul inițial, $Z = -2,682$, $p = 0,007$.

IDME. Scorul mediu a arătat o creștere substanțială la o medie de 17,6 (7,1) la 13,6 (DS=5,1), $Z = -3,066$, $p = 0,002$.

3.1. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Dimensiunile maturității emergente (IDME), GE

Variabila	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Explorarea identității	21,83 (3,66)	24,88 (3,74)	-3.464	0.001
Explorare posibilități	17,5 (2,5)	19,84 (1,57)	-2.527	0.012
Instabilitate/Negativitate	15, 72 (3,16)	21,92 (3,39)	-3.464	0.001
Centrare pe alții	8,67 (1,2)	11,9 (1,6)	-2.971	0.003
Centrare pe sine	7,9 (1,3)	13,92 (1,4)	-3.464	0.001
Sentimentul tranziției	9,83 (1,6)	12 (1,7)	-2.682	0.007
IDME Total	13,6 (5,1)	17,6 (7,1)	-3.066	0.002

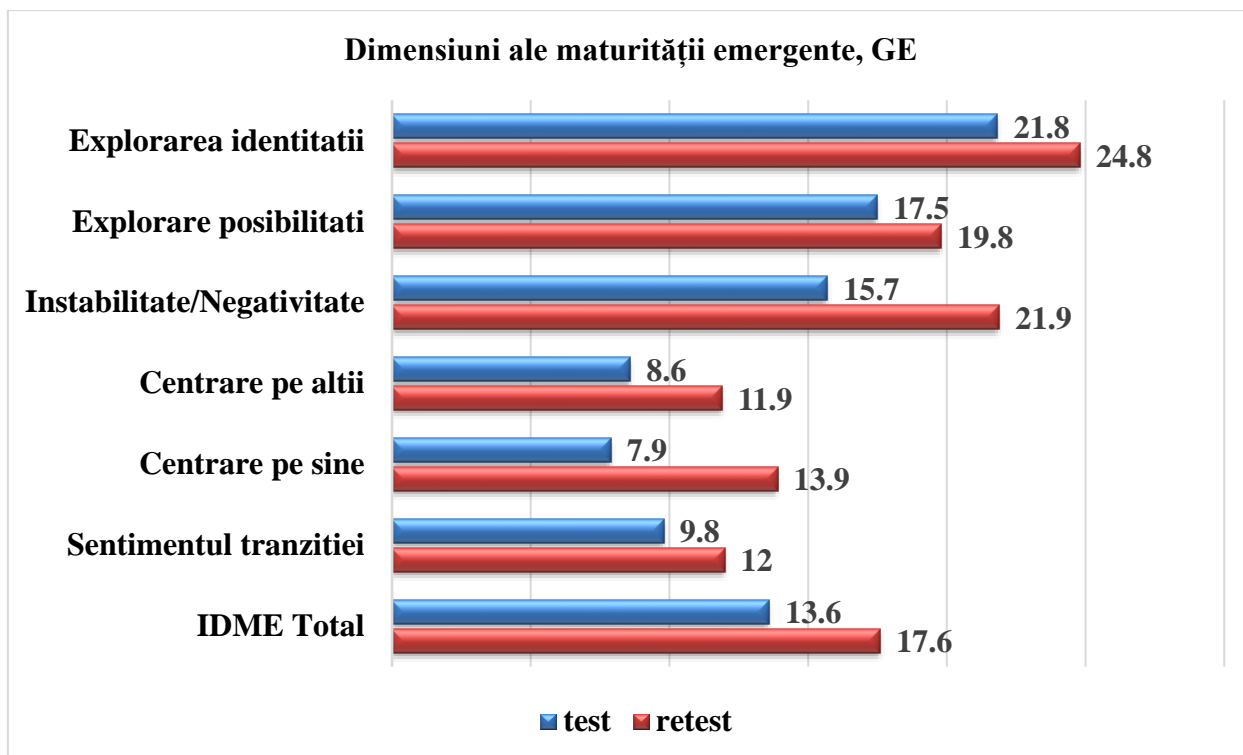


Figura 3.1. Comparații pentru IDME, GE test și retest

Programul de intervenție și-a propus să crească percepția dimensiunilor maturității emergente. Rezultatele testului Wilcoxon, care compară scorurile test și retest pentru diferite dimensiuni ale IDME, indică o îmbunătățire semnificativă statistic în toate categoriile examinate. Aceste rezultate sugerează că intervențiile și activitățile întreprinse între cele două evaluări au avut un efect pozitiv asupra participanților, înregistrându-se creșterea percepției dimensiunilor maturității în toate domeniile măsurate cu IDME. Absența rangurilor negative și prezența preponderentă a rangurilor pozitive în fiecare categorie subliniază consistența îmbunătățirii observate în urma intervenției.

BIVA

Raportul statisticilor descriptive pentru setul de variabile din cadrul BIVA înainte și după intervenție arată îmbunătățiri generale în toate domeniile evaluate.

La categoria *Perspectivă, planificare și control*, scorurile au crescut de la o medie de 30,75 (DS=8,7) la 38,08 (DS=6,2), $Z = -3,019$ și $p = 0,003$. Aceste date sugerează că participanții au arătat progrese în capacitatea lor de a-și construi o perspectivă, a planifica și de a controla situațiile, devenind mai consecvenți în acest comportament.

În ce privește *Calitatea relației cu părinții*, s-a observat o creștere a mediei scorurilor de la 12,75 (DS=6,1) la 20 (DS=5,3), $Z = -3,464$ și $p = 0,001$. Constatăm o îmbunătățire a percepției dinamicii familiale și în relațiile cu părinții după intervenție.

La *Contact și suport familial*, media a crescut de la 13,92 (DS=3,8) la 19,94 (DS=3,9), - Z=3,464 și p=0.001, ceea ce reflectă o îmbunătățire în frecvența și calitatea interacțiunilor și sprijinului în cadrul familiei.

În legătură cu *Contactul și suportul social prieteni*, scorul mediu a crescut semnificativ de la 19.83 la 23.08, Z=-2,811 și p= 0.003, o îmbunătățire în relațiile sociale cu egalii.

La *Atașament romantic*, media a crescut de la 31,17 (DS=3,5) la 37,92 (DS=3,5), Z=-3,274 și p=0.001, datele indicând progrese în dezvoltarea unor relații romantice sănătoase și stabile.

Altruismul general a înregistrat o creștere de la o medie de 20 (DS=6,8) la 28 (DS=7,1), Z=-3,464 și p=0.007.

Pentru *Moralitate*, s-a observat o creștere a mediei scorurilor de la 16,5 (DS=7,1) la 25,5 (DS=6,9), Z=-3,464 și p=0.002, indicând o îmbunătățire în judecata morală și comportamentul etic.

Media scorului combinat la *Indicatorul general K* a crescut de 20,7 (DS=6,4) la 27,5 (DS=5,8), Z=-3,077 și 0,002.

Tabelul 3.2. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru indicatorii comportamentali (BIVA-k), GE

Indicatorul	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Perspectivă, planificare și control	21,83 (3,66)	30,75 (6, 28)	-3,019	0,003
Calitatea relației cu părinții	12,75 (6,1)	20 (5,3)	-3,211	0,012
Contact și suport familial	13,92 (3,8)	19,94 (3,8)	-3,464	0,001
Contactul și suportul social prieteni	19,83 (3,5)	23,8 (1,6)	-2,811	0,003
Atașament romantic	31,17 (3,5)	37,92 (3,8)	-3,274	0,001
Altruismul general	20 (6,8)	28 (7,1)	-3,464	0,007
Moralitate	16,5 (7,1)	25,5 (6,9)	-3,464	0,002
General K	20,7 (6,4)	27,5 (5,8)	-3,077	0,002

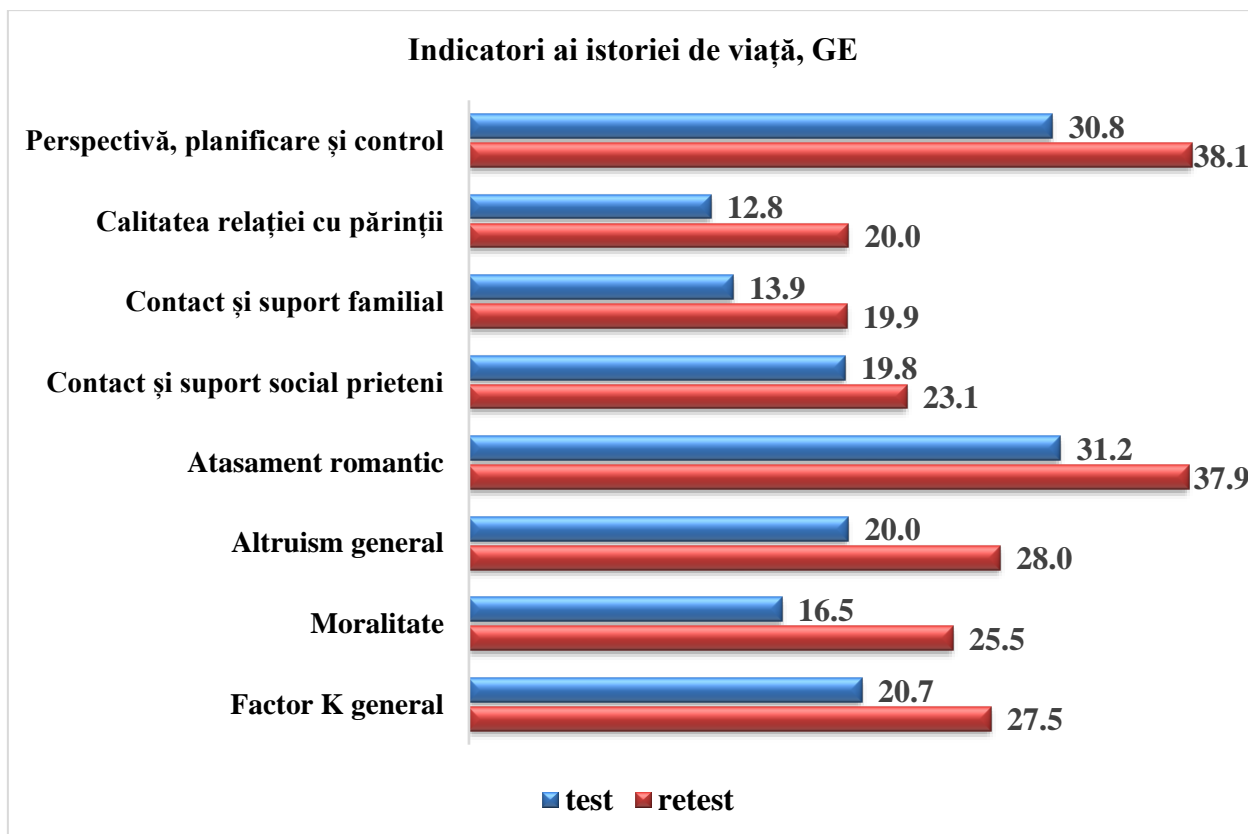


Figura 3.2. Comparații test și retest pentru BIVA, GE

Aceste rezultate sugerează că intervenția psihologică a avut un impact pozitiv asupra abilităților de perspectivă, relațiilor interpersonale, atașamentului romantic, altruismului și moralității participanților. Îmbunătățirile semnificative în medii și scăderea în variabilitatea răspunsurilor arată că participanții au răspuns în mod consistent la intervenție.

Scheme dezadaptative Young (YSQ-S3)

Analiza statisticilor descriptive indică modificări în răspunsurile participanților la cele cinci domenii, măsurate înainte și după intervenție.

La *Domeniul I, Separare și respingere*, s-a observat o scădere a mediei scorurilor de la 56,33 (DS=21,7) la test la 38,92 (DS=12,8) la retest, $Z = -2936$ și $p = 0,003$.

Pentru *Domeniul II, Autonomie și performanță*, scorul mediu a scăzut de la 45,42 (DS=18,2) la 33,17 (DS=13,8), $Z = -3065$ și $p = 0,002$.

La *Domeniul III, Deficiența limitelor*, media a scăzut de la 29,5 (DS=5,1) la 17,5 (DS=5,2), $Z = -3106$ și $p = 0,002$

În cazul *Domeniului IV, Dependența de alții*, a fost înregistrată o scădere semnificativă a mediei de la 68 (DS=16,5) la 43,75 (DS=15,7), $Z = -3133$ și $p = 0,002$.

La *Domeniul V, Hipervigilență și inhibiție*, s-a constatat o reducere considerabilă a mediei scorurilor de la 90,67 (DS=23,8) la 56,42 (DS=16), $Z = -3101$ și $p = 0,002$.

Tabelul 3.3. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Domeniile schemelor dezadaptative timpurii (YSQ), GE

Domeniul	Media (DS)		Wilcoxon	
	Test	Retest	Z	P
I. Separare și respingere	56,33 (21,7)	38,92 (12,8)	-2936	0,003
II. Autonomie și performanță	45,42 (18,2)	33,17 (13,8).	-3065	0,002
III. Deficiența limitelor	29,5 (5,1)	17,5 (5,2)	-3106	0,002
IV. Dependența de alții	68 (16,5)	43,75 (15,7)	-3133	0,002
V. Hipervigilență și inhibiție	90,67 (23,8)	56,42 (16,8)	-3101	0,002

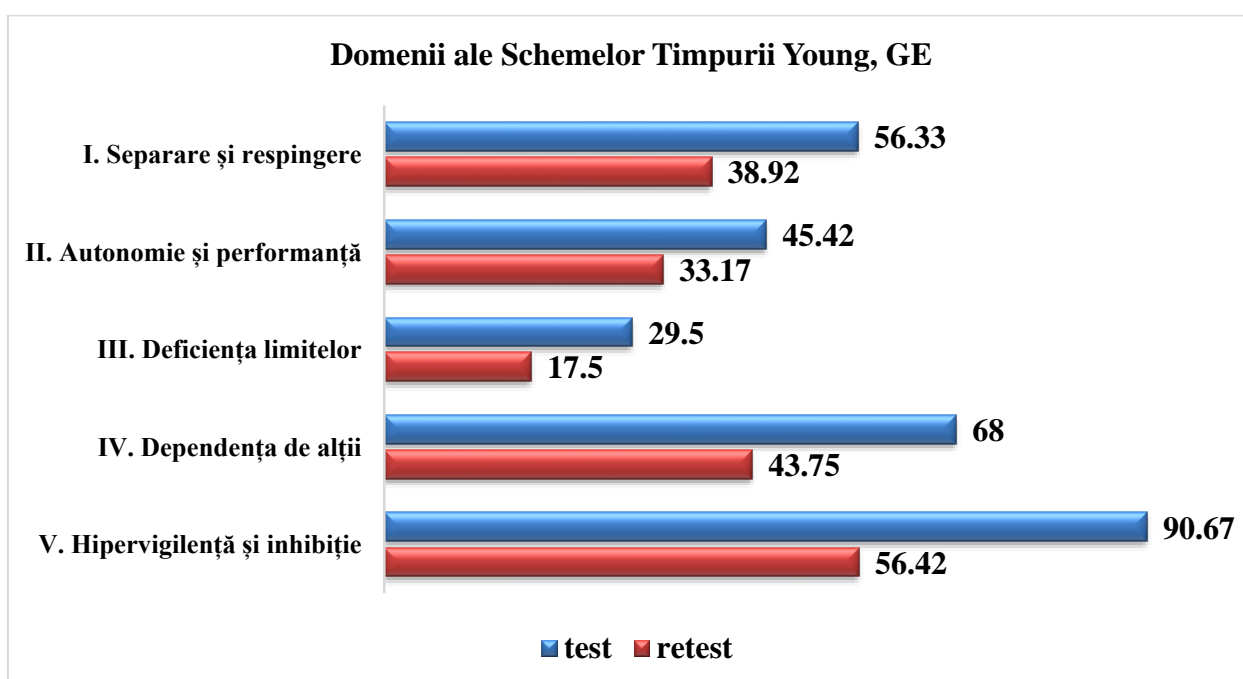


Figura 3.3. Comparații test-retest pentru Domeniile Schemelor Young, GE

Datele reflectă o tendință generală de scădere pe toate cele cinci domenii, cu scăderi ale mediei scorurilor și ale deviației standard între testare și retestare, indicând eficacitatea intervenției în reducerea manifestării domeniilor schemelor dezadaptative. Datele descriptive test și retest pentru toate cele 18 scheme se găsesc în *Anexa statistică 3.2.3*, unde fiecare schemă-scală a înregistrat ameliorări semnificative (scăderi). În concluzie, observăm că pentru toate cele cinci domenii nu există ranguri pozitive, ceea ce indică faptul că nu există cazuri în care scorul retest este mai mare decât scorul test. Valorile Z sunt toate negative și semnificative la nivelul $p < 0,05$,

ceea ce indică faptul că există diferențe statistice semnificative între scorurile test și retest, scorurile retest fiind mai mici.

Scheme emoționale Leahy (LESS)

Pentru Scalele Leahy datele sunt centralizate în Tabelul 3.4. La toate schemele emoționale am înregistrat o scădere a mediei de la test la retest, ceea ce sugerează o diminuare pe care o indică și valorile Z negative. Valorile p sunt sub 0,05 pentru toate variabilele, indicând o diferență statistic semnificativă între test și retest. Acest lucru sugerează că schimbările observate nu sunt datorate fluctuațiilor aleatorii, ci sunt sistemice și consistente peste toate variabilele măsurate. Cele mai mari scăderi în medii de la test la retest s-au înregistrat pentru variabilele *Validare*, *Viziune simplistă*, *Consens*, *Acceptare*, și *Ruminare*. *Expresie emoțională* și *Blamare* au arătat cele mai mici scăderi statistice semnificative, cu valori Z de -2,558 și -2,762, respectiv, și valori p de 0,011 și 0,006.

Aceste rezultate sugerează că între momentul testării și retestării s-a produs o schimbare semnificativă a schemelor în direcția unei diminuări.

Tabelul 3.4. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Schemele emoționale Leahy (LESS), GE

	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Validare	13.83 (2.4)	10.83 (2.4)	-3,464	0,001
Înțelegere	19.33 (4.8)	15.67 (5.2)	-3,317	0,001
Vina	14.58 (6.6)	10.42 (5.4)	-3,162	0,002
Viziune simplista	15.67 (4.7)	11.67 (4.7)	-3,464	0,001
Valori	16.50 (1.9)	12.83 (3.2)	-3,108	0,002
Control	13.67 (3.9)	10.75 (5.3)	-2,887	0,004
Amorțire	7.00 (3.1)	4.00 (2.4)	-2,972	0,003
Rațiune	10.25 (2.7)	6.75 (2.5)	-3,127	0,002
Durata	6.67 (2.3)	3.50 (1.2)	-3,051	0,002
Consens	17.33 (4.6)	13.33 (4.6)	-3,464	0,001
Acceptare	31.67 (6.2)	25.67 (6.2)	-3,464	0,001
Ruminare	20.50 (4.8)	14.92 (4.1)	-3,211	0,001
Expresie emoțională	11.67 (1.2)	9.00 (3.0)	-2,558	0,011
Blamare	5.33 (2.7)	2.83 (1.3)	-2,762	0,006

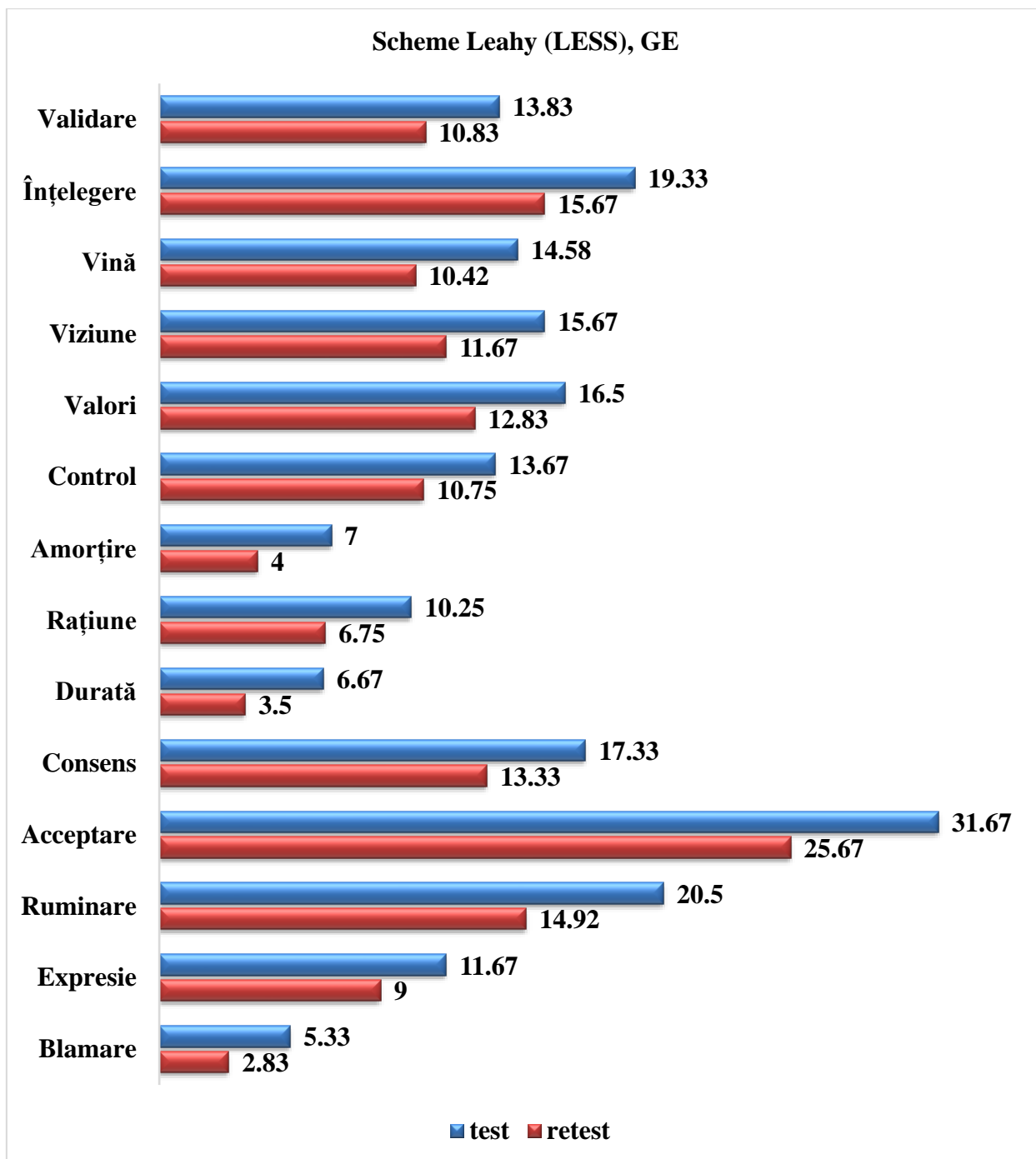


Figura 3.4. Comparații test-retest pentru Schemele emoționale Leahy, GE

Factori de personalitate (IPIP)

Analizând datele prezentate, putem observa că există o creștere semnificativă a scorurilor pentru factorul de *Extraversie* și subfactorii săi la retestare comparativ cu testarea inițială.

Pentru *Extraversie*, media în etapa de test este 103,5 (DS=23,22), iar la retest este 124,08 (DS=21,54). Testul Z arată o valoare de -3,165 cu un p semnificativ de 0,002. Această diferență semnificativă indică o creștere consistentă și statistic semnificativă în scorurile de *Extraversie*.

La subfactorul E1, *Spirit activ*, media crește de la 19 (DS=5,47) la retest la 23,83 (DS=5,25) cu o valoare Z de -3,276, $p = 0,001$.

La subfactorul E2, *Spirit optimist*, media se modifică de la 20,08 (DS=5,66) la test la 25,00 (DS=5,57) la retest, $Z = -3,357$, $p = 0,001$.

La subfactorul E3, *Spirit vesel*, observăm o creștere de la o medie de 21,5 (DS=5,57) la test la 25,67 (DS=4,52) la retest, $Z=-3,125$, $p=0,002$.

La subfactorul E4, *Spirit agil*, scorul mediu se îmbunătățește de la 22,42 (DS=4,01) la test la 25,33 (DS=3,89) la retest, $Z = -3,357$ și $p = 0,001$.

La subfactorul E5, *Spirit încrezător*, media crește de la 20,5 (DS=5,23) la test la 24,25 (DS=4,88) la retest, $Z = -3,274$ și $p = 0,001$.

În concluzie, toate dimensiunile *Extraversiei* au arătat o creștere semnificativă la retestare în comparație cu testarea inițială.

Tabelul 3.5. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Extraversie, GE

Factor	Medie (DS)		Wilcoxon Z	p
	test	retest		
EXTRAVERSIE	103.5 (23,22)	124.08 (21,54)	-3.165	0,002
E1. Spirit activ	19 (5,47)	23.83 (5,25)	-3.276	0,001
E2. Spirit optimist	20.08 (5,66)	25.00 (5,57)	-3.357	0,001
E3. Spirit vesel	21.5 (5,57)	25.67 (4,52)	-3.125	0,002
E4. Spirit agil	22.42 (4,01)	25.33 (3,89)	-3.357	0,001
E5. Spirit încrezător	20.5 (5,23)	24.25 (4,88)	-3.274	0,001

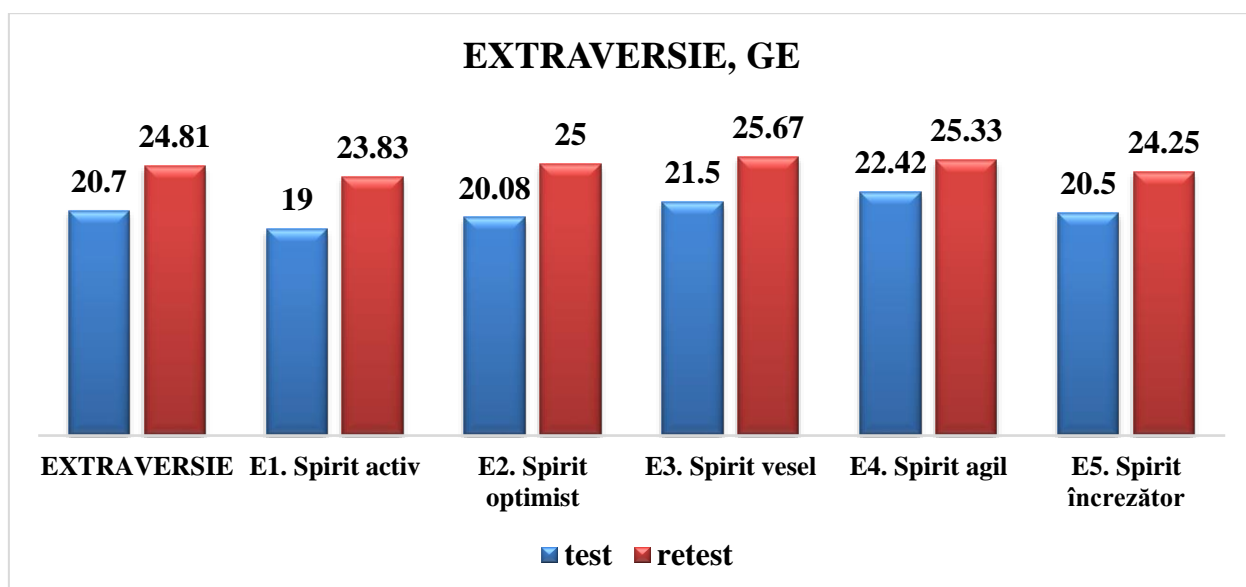


Figura 3.5. Comparării test-retest pentru Extraversie, GE

Pentru factorul general *Stabilitate emoțională*, media la testare a fost de 108 (DS=18,55) și a crescut la 127,42 (DS=15,04) la retestare. Valoarea Z de -3,084 și p de 0,002 indică o diferență statistic semnificativă. Privind subfactorii:

SE1. Spirit respectuos. Media a crescut de la 25,58 (DS=4,93) la testare la 28,25 (DS=3,60) la retestare, $Z = -2,64$ și $p = 0,001$.

SE2. Spirit adaptat. Scorul mediu a crescut de la 20,58 (DS=7,01) la test la 24,00 (DS=6,35) la retest, $Z = -3,207$ și $p = 0,001$.

SE3. Spirit prietenos. Media a crescut de la 19,17 (DS=5,49) la testare la 23,92 (DS=5,16) la retestare, $Z = -3,357$ și $p=0,002$.

SE4. Spirit controlat. Scorul mediu a crescut de la 19,92 (DS=5,90) la testare la 24,08 (DS=4,68) la retestare, $Z = -3,125$, $p = 0,001$.

SE5. Spirit puternic. Media a crescut de la 22,75 (DS=3,84) la test la 27,17 (DS=3,13) la retest, $Z = -3,207$ și $p= 0,001$.

Tabelul 3.6. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Stabilitate emoțională, GE

Factor	Medie (DS)		Wilcoxon Z	p
	test	retest		
STAB. EMOȚION.	108 (18,55)	127,42 (15,04)	-3,084	0,002
SE1. Spirit respectuos	25,58 (4,93)	28,25 (3,60)	-2,64	0,001
SE2. Spirit adaptat	20,58 (7,01)	24,00 (6,35)	-3,207	0,001
SE3. Spirit prietenos	19,17 (5,49)	23,92 (5,16)	-3,357	0,002
SE4. Spirit controlat	19,92 (5,90)	24,08 (4,68)	-3,125	0,001
SE5. Spirit puternic	22,75 (3,84)	27,17 (3,13)	-3,207	0,001

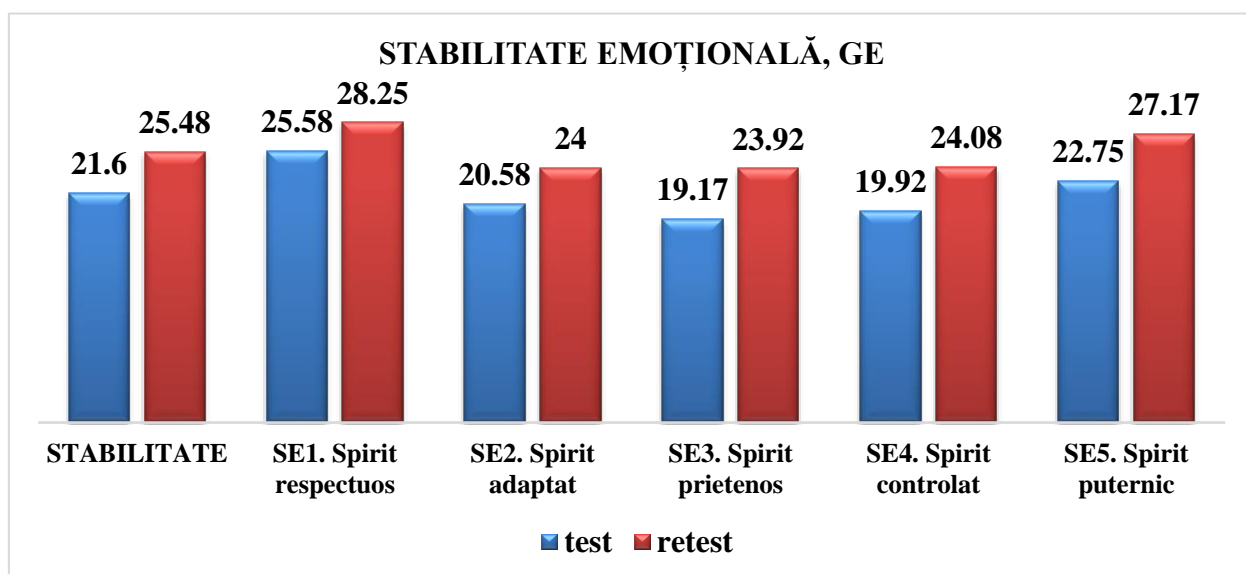


Figura 3.6. Comparații test-retest pentru STABILITATE EMOȚIONALĂ, GE

Pentru factorul general *Agreabilitate*, media la testare a fost de 104,08 (DS=15,88) și a crescut la 122,83 (DS=12,84) la retestare. Valoarea Z de -3,165 și p de 0,002 este statistic semnificativă, indicând o creștere semnificativă în nivelul de *Agreabilitate* între cele două măsurători. Analiza sub-factorilor:

A1. *Spirit altruist*. Media a crescut de la 24,25 (DS=4,54) la prima testare la 27,42 (DS=3,66) la retestare, Z = -3,051 și p = 0,002.

A2. *Spirit romantic*. Scorul mediu a crescut de la 22,5 (DS=4,21) la test la 25,33 (DS=3,96) la retest, Z = -3,357 și p = 0,001.

A3. *Spirit afectuos*. Media a crescut de la 17,25 (DS=5,58) la testare la 20,92 (DS=4,81) la retestare, Z = -3,317, p = 0,001.

A4. *Spirit empatic*. Scorul mediu a crescut de la 17,25 (DS=4,79) la testare la 22,25 (DS=4,78) la retestare, Z = -3,464, p = 0,001.

A5. *Spirit onest*. Media a crescut de la 22,83 (DS=4,78) la test la 26,92 (DS=3,68) la retest, cu o valoare Z = -3,125, p = 0,002.

Tabelul 3.7. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Agreabilitate, GE

Factor	Medie (DS)		Wilcoxon Z	p
	test	retest		
AGREABILITATE	104,08 (15,88)	122,83 (12,84)	-3,165	0,002
A1. Spirit altruist	24,25 (4,54)	27,42 (3,66)	-3,051	0,002
A2. Spirit romantic	22,5 (4,21)	25,33 (3,96)	-3,357	0,001
A3. Spirit afectuos	17,25 (5,58)	20,92 (4,81)	-3,317	0,001
A4. Spirit empatic	17,25 (4,79)	22,25 (4,78)	-3,464	0,001
A5. Spirit onest	22,83 (4,78)	26,92 (3,68)	-3,125	0,002

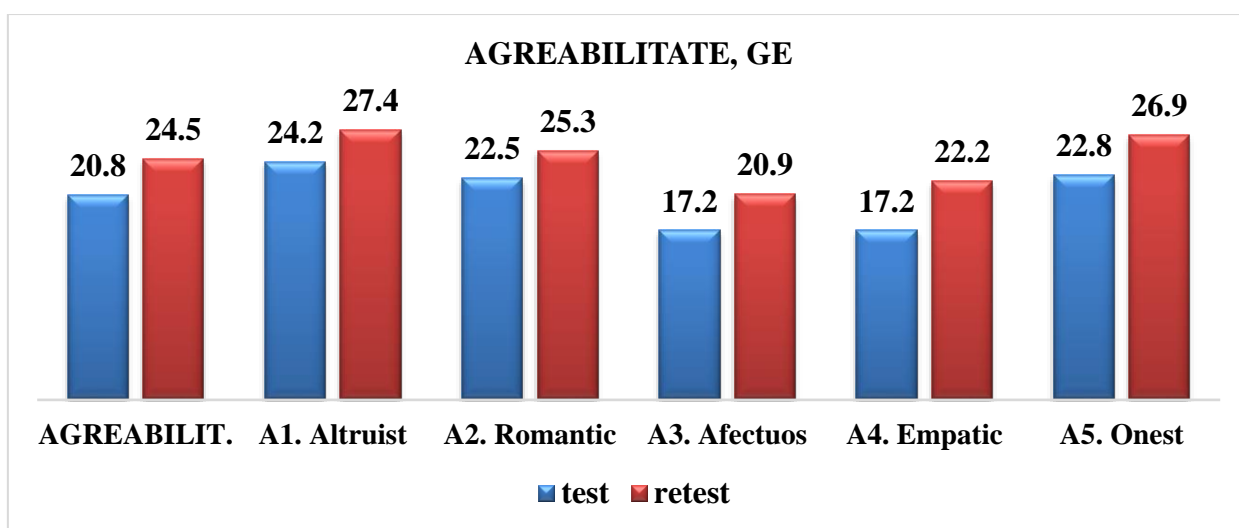


Figura 3.7. Comparații test-retest pentru Agreabilitate, GE

Pentru factorul general *Conștiinciozitate*, media la testare a fost de 88,92 (DS=20,69) și a crescut la 113,67 (DS=19,10) la retestare. Valoarea Z de -3,211 și p de 0,001 indică o diferență statistic semnificativă. La nivelul subfactorilor:

C1. Spirit perseverent. Media a crescut de la 20,17 (DS=4,23) la testare la 25,08 (DS=4,12) la retestare, $Z = -3,357, p = 0,001$.

C2. Spirit profund. Scorul mediu a crescut de la 18,17 (DS=4,99) la test la 23,92 (DS=4,60) la retest, $Z = -3,274$ și $p = 0,001$.

C3. Spirit rațional. Media a crescut de la 19,00 (DS=5,27) la testare la 22,67 (DS=4,60) la retestare, Z de -3,317, $p = 0,001$.

C4. Spirit chibzuit. Scorul mediu a crescut de la 15,75 (DS=5,72) la testare la 20,67 (DS=5,57) la retestare, $Z = -3,357, p = 0,001$.

C5. Spirit disciplinat. Media a crescut de la 15,83 (DS=6,42) la test la 21,33 (DS=5,36) la retest, $Z = -3,317, p = 0,001$.

Tabelul 3.8. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Conștiinciozitate, GE

Factor	Medie (DS)		Wilcoxon Z	p
	test	retest		
CONȘTIINCIOZITATE	88,92 (20,69)	113,67 (19,10)	-3,211	0,001
C1. Spirit perseverent	20,17 (4,23)	25,08 (4,12)	-3,357	0,001
C2. Spirit profund	18,17 (4,99)	23,92 (4,60)	-3,274	0,001
C3. Spirit rațional	19,00 (5,27)	22,67 (4,60)	-3,317	0,001
C4. Spirit chibzuit	15,75 (5,72)	20,67 (5,57)	-3,357	0,001
C5. Spirit disciplinat	15,83 (6,42)	21,33 (5,36)	-3,317	0,001

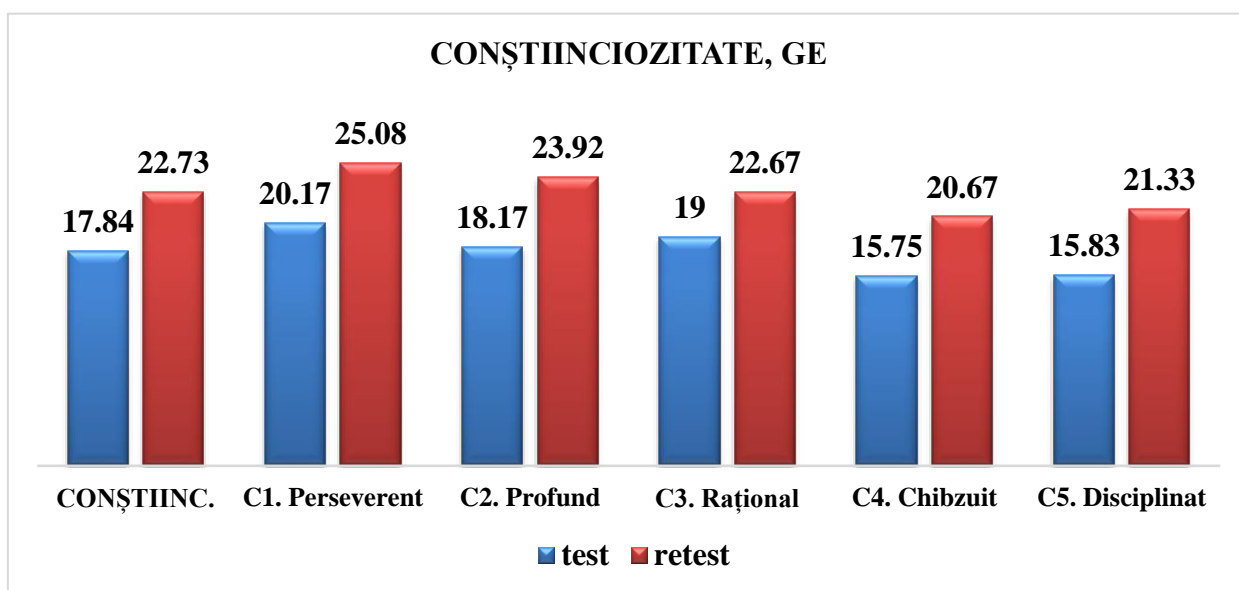


Figura 3.8. Comparații test-retest pentru Conștiinciozitate, GE

Analizând rezultatele pentru factorul general de *Deschidere* și subfactorii săi, pentru Factorul general de *Deschidere* media la testare a fost de 112,67 (DS= 15,37) și a crescut la 132,50 (DS=10,76) la retestare. Valoarea *Z* de -3,084 și *p* de 0,002 indică o diferență statistic semnificativă, sugerând o creștere semnificativă a deschiderii între cele două momente de măsurare.

Subfactorii *Deschidere*:

D1. Spirit curios: Media a crescut de la 24,08 (DS=4,21) la testare la 27,58 (DS=2,64) la retestare, *Z* = -3,02 și *p* = 0,003.

D2. Spirit tolerant. Media a crescut de la 22,83 (DS=4,93) la test la 27,00 (DS=2,92) la retest, *Z* = -2,913 și *p* = 0,004.

D3. Spirit autoreflexiv. Media a crescut de la 22,67 (DS=3,45) la testare la 27,33 (DS=1,97) la retestare, *Z* = -3,176 și *p* = 0,001.

D4. Spirit independent. Media a crescut de la 23,08 (DS=4,91) la testare la 26,08 (DS=4,91) la retestare, *Z* = -3,464 și *p* = 0,001 sugerează o creștere semnificativă a independenței.

D5. Spirit creativ. Media a crescut de la 20,00 (DS=4,65) la test la 24,67 (DS=4,14) la retest, *Z* = -3,357 și *p* = 0,001.

Toate valorile *p* sunt mai mici decât pragul convențional de semnificație de 0,05, ceea ce sugerează că toate creșterile observate în medii între momentul testării și retestării pentru factorul general de *Deschidere* și fiecare dintre subfactorii săi sunt statistic semnificative.

Tabelul 3.9. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Deschidere, GE

Factor	Medie (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
DESCHIDERE	112,67 (15,37)	132,50 (10,76)	-3,084	0,002
D1. Spirit curios	24,08 (4,21)	27,58 (2,64)	-3,02	0,003
D2. Spirit tolerant	22,83 (4,93)	27,00 (2,92)	-2,913	0,004
D3. Spirit autoreflexiv	22,67 (3,45)	27,33 (1,97)	-3,176	0,001
D4. Spirit independent	23,08 (4,91)	26,08 (4,91)	-3,464	0,001
D5. Spirit creativ	20,00 (4,65)	24,67 (4,14)	-3,357	0,001

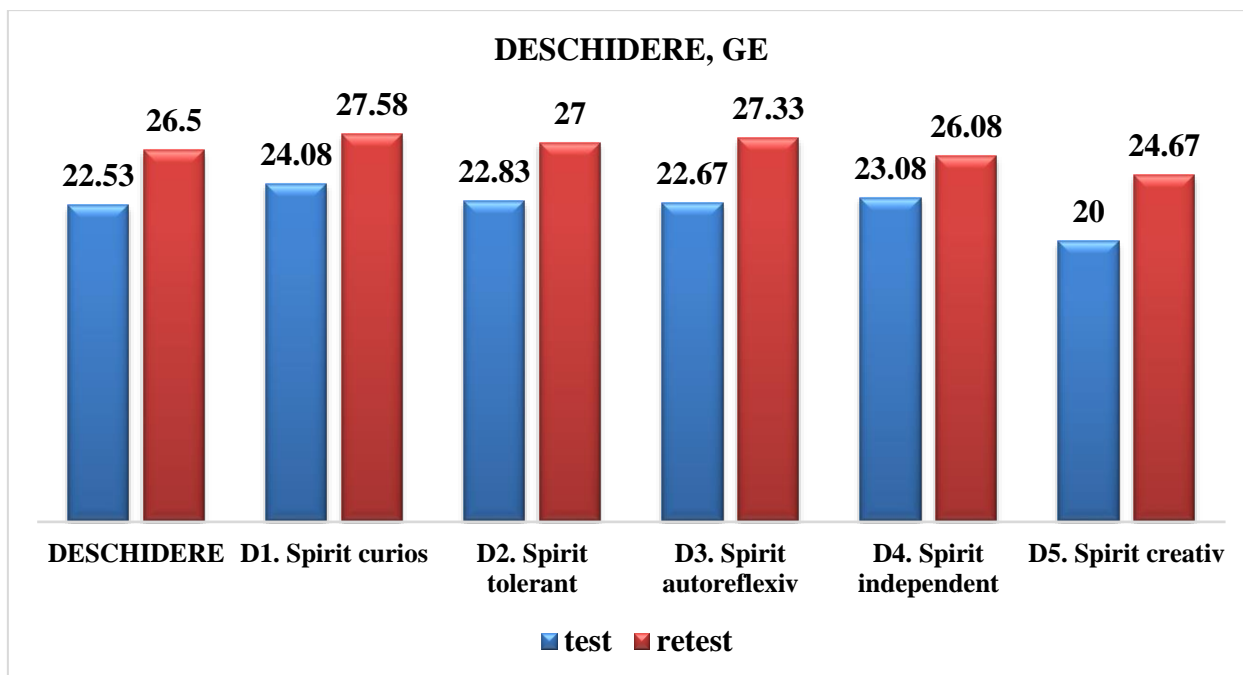


Figura 3.9. Comparații test-retest pentru Deschidere, GE

Reziliența

Prezentăm mediile pentru scorurile la proba de *Reziliență*. Fiecare dimensiune măsurată arată o îmbunătățire de la etapa test la retest.

Pentru *Adaptare*, scorurile au crescut de la un minim de 16 la un minim de 21, și de la un maxim de 26 la un maxim de 31, cu o medie care a crescut de la 20.75 (DS=3.7) la 25.75 (DS=3.9).

La *Angajament*, scorurile minime și maxime au crescut, de la 14 la 20 și respectiv de la 22 la 28, cu o medie care a crescut de la 18 (DS=3,01) la 24 (DS=3,16).

Pentru *Control*, scorurile au crescut de la un minim de 10 la 14 și de la un maxim de 16 la 20, cu o medie care a crescut de la 13 (DS=2,33) la 17 (DS=2,4).

La subscala *Relaționare și suport social*, scorurile au crescut de la un minim de 6 la 9 și de la un maxim de 10 la 13, cu o medie care a crescut de la 7.67 (DS=1,5) la 10.67 (1,9).

Pentru *Optimism*, scorurile minime și maxime au crescut, de la 4 la 6 și respectiv de la 6 la 8, cu o medie care a crescut de la 5 (DS=0,82) la 7 (DS=1,01)..

La scorul total pentru *Reziliență*, am observat o creștere de la un minim de 51 la 70 și de la un maxim de 80 la 100, cu o medie care a crescut de la 64.83 (DS=11,2) la 84.42 (DS=1,9).

În concluzie, aceste statistici sugerează o îmbunătățire semnificativă în toate categoriile măsurate de la test la post-test, cu mediile crescând la fiecare categorie. Deviațiile standard au rămas relativ constante pentru majoritatea categoriilor, indicând că variația în scoruri între participanți a rămas relativ constantă în ciuda îmbunătățirilor. Aceste rezultate sugerează că intervenția a avut un efect pozitiv asupra rezilienței participanților.

Datele din Tabelul 3.10 reflectă rezultatele testului Wilcoxon pentru șase variabile legate de *Reziliență*: *Adaptare*, *Angajament*, *Control*, *Relaționare și suport social*, *Optimism*, și un scor total pentru *Reziliență*. În fiecare caz, au fost analizate 12 seturi de scoruri, fără niciun rang negativ sau egalități, sugerând că toate scorurile retest au fost mai mari decât cele test. Rangul mediu pentru fiecare variabilă a fost de 6.5, iar suma totală a rangurilor a fost de 78, indicând o îmbunătățire uniformă după intervenție. Valorile Z pentru toate variabilele au fost de -3.464, cu excepția *Rezilienței totale*, care a avut un Z-score de -3.134. Aceste valori indică o schimbare semnificativă statistic în fiecare categorie evaluată, inclusiv în *Reziliența totală*. Valorile p semnificative asimptotice (0.001 pentru primele cinci variabile și 0.002 pentru *Reziliența totală*) confirmă că îmbunătățirile observate nu sunt rezultatul fluctuațiilor aleatorii și subliniază o creștere semnificativă a rezilienței participanților în urma intervenției testate.

Tabelul 3.10. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Reziliență, GE

	Medie (DS)		Wilcoxon	
	test	Retest	Z	p
Adaptare	20.7	25.7	-3.464	0.001
Angajament	18	24	-3.464	0.001
Control	13	17	-3.464	0.001
Relaționare și suport social	7.6	10.6	-3.464	0.001
Optimism	5	7	-3.464	0.001
Reziliență total	12.96	16.88	-3.134	0.002

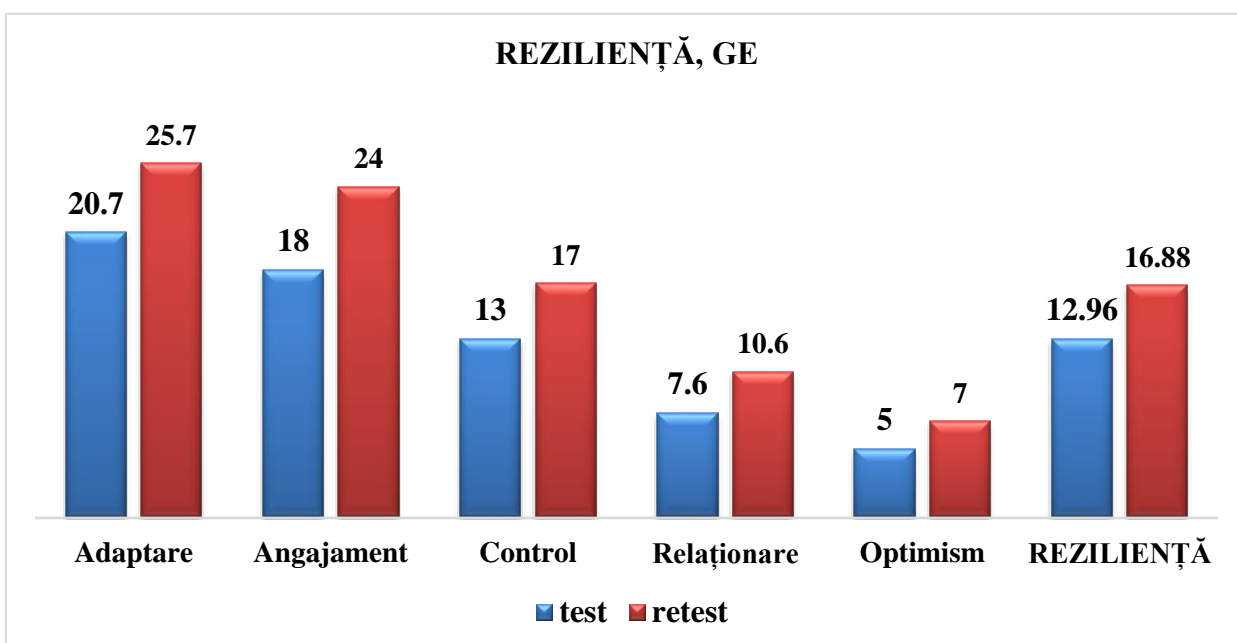


Figura 3.10. Comparații test-retest pentru Reziliență, GE

Aceste rezultate sugerează că intervenția a avut un impact pozitiv și semnificativ în dezvoltarea rezilienței participanților.

Gândire postformală (PTQ)

În GE, scorul mediu pentru *Gândire Postformală* a crescut de la 39,33 (DS=6.5) la retest, față de 53,83 (DS=6,05) la retest. Aceasta indică o îmbunătățire semnificativă a abilităților de gândire postformală după intervenție. Testul Wilcoxon a arătat că îmbunătățirea este statistic semnificativă, cu $Z = -3.07$ și o semnificație $p=0,002$. Astfel, putem concluziona că intervenția psihologică a avut un efect pozitiv asupra dezvoltării gândirii postformale la grupul experimental.

Subscala Elemente Multiple. La testarea inițială, media pentru *Elemente Multiple* a fost de 11,17 (DS=1,5), crescând la 16 (DS=1,7) în retest. Aceasta indică o îmbunătățire clară în această sub-componentă a gândirii postformale. Testul Wilcoxon confirmă această îmbunătățire ca fiind statistic semnificativă ($Z = -3.1$; $p = 0,002$), ceea ce demonstrează că intervenția psihologică a fost eficientă în îmbunătățirea abilității.

Subscala Alegeri Subiective. Scorul mediu a crescut de la 11,92 (DS=3,2) la test la 17,58 (DS=2,7). Aceasta reflectă o evoluție în capacitatea de a face alegeri subiective a participanților la intervenție. Creșterea este confirmată de Testul Wilcoxon ca fiind semnificativă din punct de vedere statistic, cu $Z = -3.134$ și $p=0,002$.

Complexități de bază. Media a arătat o creștere de la 16,25 (DS=3,1) la test la 20,25 (DS=2,8). Aceasta indică o dezvoltare în gestionarea complexității. Creșterea este semnificativă ($Z = -3.129$; $p=0,002$), arătând că intervenția psihologică a avut un impact pozitiv asupra abilității participanților de a înțelege complexitatea fundamentală.

Tabelul 3.11. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Gândire postformală, GE

	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
GÂNDIRE POSTFORMALĂ	39.33	53.83	-3.07	0.002
Elemente multiple	11.17	16	-3.1	0.002
Alegeri subiective	11.92	17.58	-3.134	0.002
Complexități	16.25	20.25	-3.129	0.002

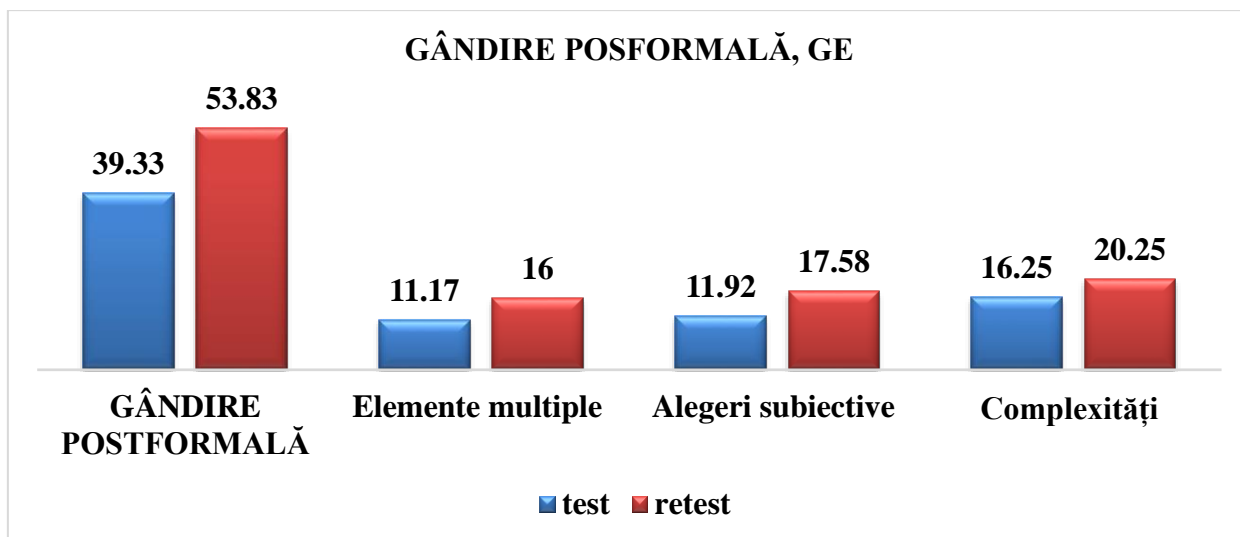


Figura 3.11. Comparații test-retest pentru Gândire postformală, GE

Rezultate sugerează că intervenția aplicată a avut un efect pozitiv semnificativ asupra dezvoltării cogniției postformale și a abilității de a gestiona complexitățile, precum și asupra promovării gândirii care recunoaște și valorifică elemente multiple și alegeri subiective.

Inflexibilitate (AAQ II)

Datele pentru grupul experimental (GE) arată o scădere între testul inițial și retest pentru variabila Inflexibilitate, cu o medie care a coborât de la 24,75 (DS=8,09) la retest cu 16,58 (7,06). Rezultatele testului Wilcoxon pentru GE arată o valoare Z de -3,066, ceea ce indică o diferență semnificativă statistic între testul inițial și retest la nivelul inflexibilității ($p = 0,002$). Toate cele 12 ranguri sunt negative, ceea ce înseamnă că fiecare participant a înregistrat un scor mai mic la retest decât la testul inițial, fără niciun rang pozitiv sau egal, sugerând o îmbunătățire consistentă și semnificativă a flexibilității cognitive și experiențiale pentru toți participanții din GE. Aceasta sugerează că intervenția psihologică aplicată a avut un efect pozitiv și semnificativ asupra reducerii inflexibilității în acest grup.

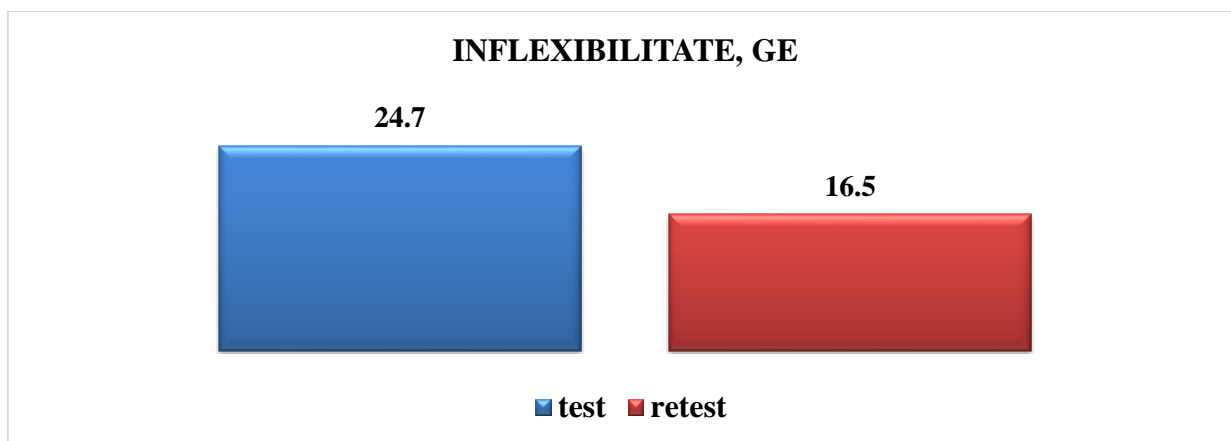


Figura 3.12. Comparații test-retest pentru Inflexibilitate, GE

Autonomie (CAP)

Pentru variabila *Autonomie comportamentală* în grupul experimental (GE), media a crescut substanțial de la 38,33 (DS=5,2) la test la 48,33 (DS=5,1) la retest. Testul Wilcoxon a arătat o diferență statistic semnificativă între test și retest ($Z = -3,464$; $p=0,001$), toate cele 12 ranguri fiind pozitive, ceea ce sugerează o îmbunătățire consistentă în urma intervenției psihologice.

La *Autonomie cognitivă*, se observă o creștere a mediei de la 32,83 (DS=6,4) la test la 42,83 (DS=2,6) la retest. Testul Wilcoxon a relevat o schimbare semnificativă ($Z = -3,076$; $p = 0,002$), toate cele 12 ranguri fiind pozitive.

Pentru *Autonomie emoțională*, media a crescut de la 30,25 (DS=6,8) la test la 37,83 (DS=3,4) la retest. Testul Wilcoxon a indicat o îmbunătățire semnificativă ($Z = -3,020$; $p=0,003$), cu 11 ranguri pozitive și un caz de egalitate.

În cazul *Autonomiei valorice*, media a crescut de la 29,25 (DS=3,5) la test la 38,92 (DS=1,9) la retest. Testul Wilcoxon a confirmat o diferență semnificativă ($Z = -3,084$; $p=0,002$), cu toate cele 12 ranguri pozitive.

La nivel general, pentru *Autonomie*, media totală a crescut de la 130,67 (DS=19,4) la test la 167,92 (DS=10,14) la retest. Testul Wilcoxon a evidențiat o schimbare semnificativă ($Z = -3,064$; $p = 0,002$) cu toate cele 12 ranguri pozitive, ceea ce sugerează că intervenția psihologică a avut un impact semnificativ pozitiv asupra nivelului general de autonomie al membrilor GE.

Tabelul 3.12. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Autonomie, GE

Variabila	Medie (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Autonomie comportamentală	38.33	48.33	-3.464	0.001
Autonomie cognitivă	32.83	42.83	-3.076	0.002
Autonomie emoțională	30.25	37.83	-3.02	0.003
Autonomie valorică	29.25	38.92	-3.084	0.002
AUTONOMIE PERSONALĂ	32.67	41.98	-3.064	0.002

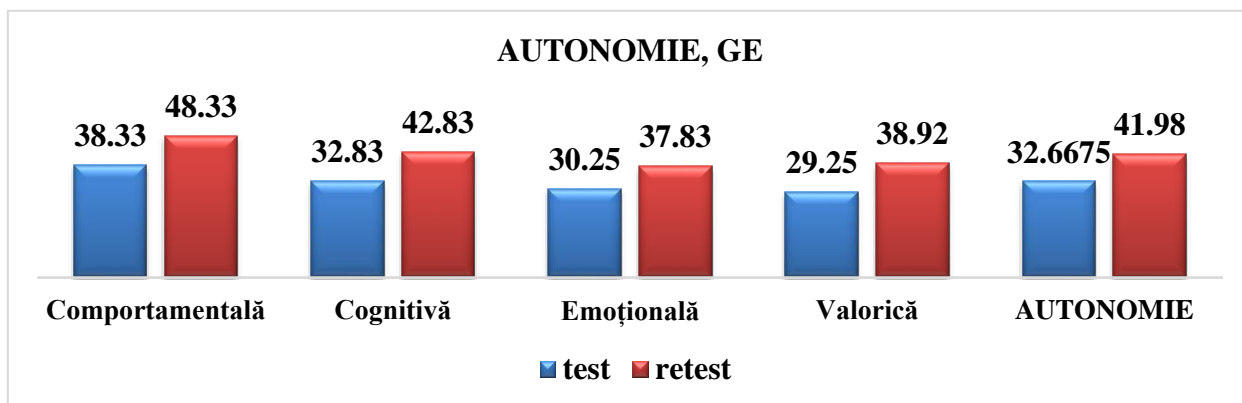


Figura 3.13. Comparații test-retest pentru Autonomie, GE

Stare de bine psihologic (PWS)

Subscala Mediu pozitiv. Media a crescut de la 12 (DS=3,4) la testare la 17 (DS=3,5) la retestare, $Z = -3.464$ și $p = 0.001$, ceea ce indică o diferență statistic semnificativă, sugerând o îmbunătățire semnificativă în percepția mediului.

Subscala Creștere personală. Media a crescut de la 11.58 (DS=3,2) la testare la 17.33 (DS=2,9) la retestare, $Z = -3.274$ și p de 0.001, ceea ce indică, de asemenea, o diferență statistic semnificativă, arătând o îmbunătățire semnificativă în creșterea personală.

Subscala Relații. Media a crescut de la 13.5 (DS=3) la testare la 19 (DS=2,4) la retestare, Z de -3.274 și $p = 0.001$, ceea ce sugerează o creștere semnificativă în percepția relațiilor pozitive.

Subscala Autoacceptare. Media a crescut de la 10.7 (DS=1,9) la testare la 17.7 (DS=1,9) la retestare, Z de -3.464 , p de 0.001, ceea ce relevă o îmbunătățire semnificativă a autoacceptării.

Subscala Scop în viață. Media a crescut de la 15.58 (DS=4,3) la testare la 19.1 (DS=3) la retestare, $Z = -2.913$ și $p = 0.004$, ceea ce denotă o creștere semnificativă în percepția scopului în viață.

Stare de bine psihologic (scor general) Media a crescut de la 12.83 la testare la 18.03 la retestare. Valoarea Z de -3.103 și p de 0.002 indică o diferență statistic semnificativă, sugerând o îmbunătățire generală în starea de bine.

În toate cazurile, valorile p sunt mai mici decât pragul standard de 0,05 pentru semnificație statistică. Acest lucru indică faptul că diferențele observate între scorurile de la testare și retestare pentru fiecare dimensiune a stării de bine, precum și pentru scorul general, sunt semnificative din punct de vedere statistic. Astfel, putem concluziona că există o schimbare reală și consistentă în starea de bine a subiecților între cele două momente de măsurare.

Tabelul 3.13. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Stare de bine, GE

Subscala	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Mediu pozitiv	12 (3,4)	17 (3,5)	-3.464	0.001
Creștere personală	11.58 (3,2)	17.33 (2,9)	-3.274	0.001
Relații pozitive	13,5(3)	19 (2,4)	-3.274	0.001
Autoacceptare	10,7 (1,9)	17.7 (1,9)	-3.464	0.001
Scop în viață	15.58 (4,3)	19.1 (3)	-2.913	0.004
Stare de bine	12.83	18.03	-3.103	0.002

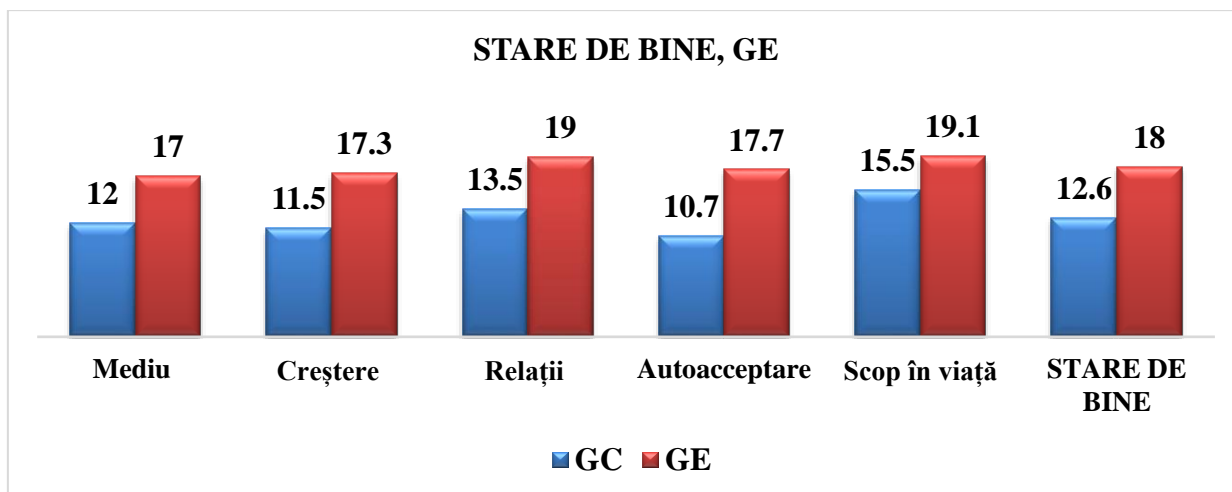


Figura 3.0.14. Comparații test-retest pentru Stare de bine, GE

3.3.2. Comparații ale CG în etapele test și retest

Vom prezenta datele pentru scalele integrale, datele aferente componentelor și dimensiunilor se găsesc în Anexa statistică (*Anexa 3.3. Comparații GC test-retest*)

1. IDME

Din Tabelul de mai jos observăm că în etapa test, niciuna dintre variabile GC nu prezintă o schimbare semnificativă statistic ($p > 0,05$) (Tabel Anexa 3.3. Comparații GC test-retest).

Tabelul 3.14. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru IDME, CG

Variabila	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Explorarea identității	23.17 (3.95)	23.25 (3.86)	-0.264	0.792
Explorare posibilități	17.83 (1.34)	17.75 (1.60)	-0.577	0.564
Instabilitate/Negativitate	15.5 (3.71)	15.67 (3.73)	-0.816	0.414
Centrare pe alții	8.08 (1.78)	8.33 (1.72)	-1.732	0.083
Centrare pe sine	7.83 (2.08)	7.92 (2.15)	-1.002	0.317
Sentimentul tranziției	8.5 (1.93)	8.75 (1.60)	-1.009	0.318
IDME Total	80.92 (9.22)	81.33 (9.55)	-1.026	0.305

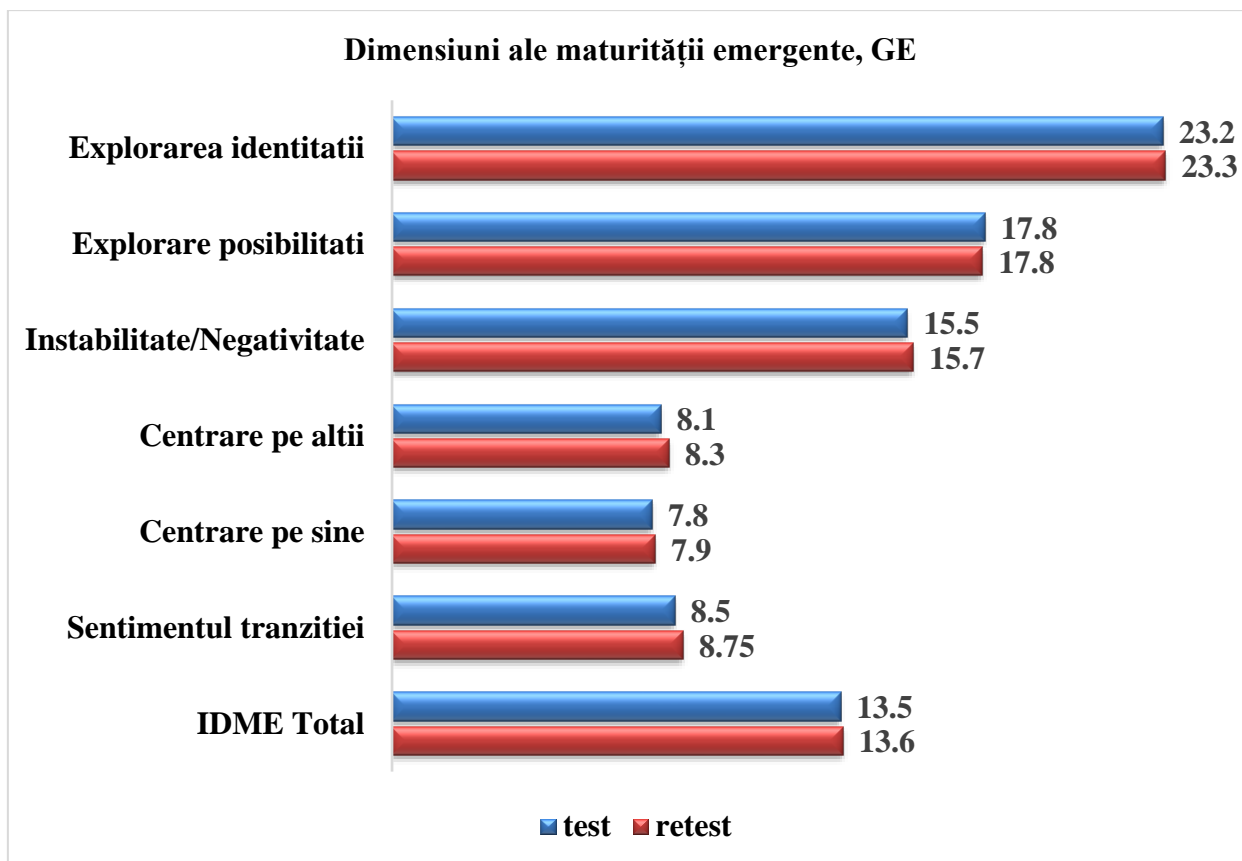


Figura 3.15. Comparații test-retest pentru IDME, CG

2. BIVA

Indicatorii au arătat valori p peste pragul de 0,05, indicând că nu există diferențe semnificative între scorurile la test și retest. Acest lucru sugerează că acești indicatori sunt stabili în timp pentru GC.

Tabelul 3.15. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru BIVA, GC

Indicatorul	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Perspectivă, planificare și control	32.17 (6.18)	31.67 (5.87)	-1.73	0.084
Calitatea relației cu părinții	11.58 (4.64)	11.33 (4.58)	-1.134	0.257
Contact și suport familial	14.08 (4.27)	13.92 (4.10)	-1	0.317
Contactul și suportul social prieteni	17.00 (4.67)	16.92 (4.50)	-0.378	0.705
Atașament romantic	31.33 (3.31)	30.92 (3.12)	-1.186	0.236
Altruismul general	19.17 (8.06)	18.83 (7.73)	-1.414	0.157
Moralitate	21.50 (10.80)	21.25 (10.31)	-1.134	0.257
General K	146.83 (25.12)	144.83 (23.91)	-2.699	0.007

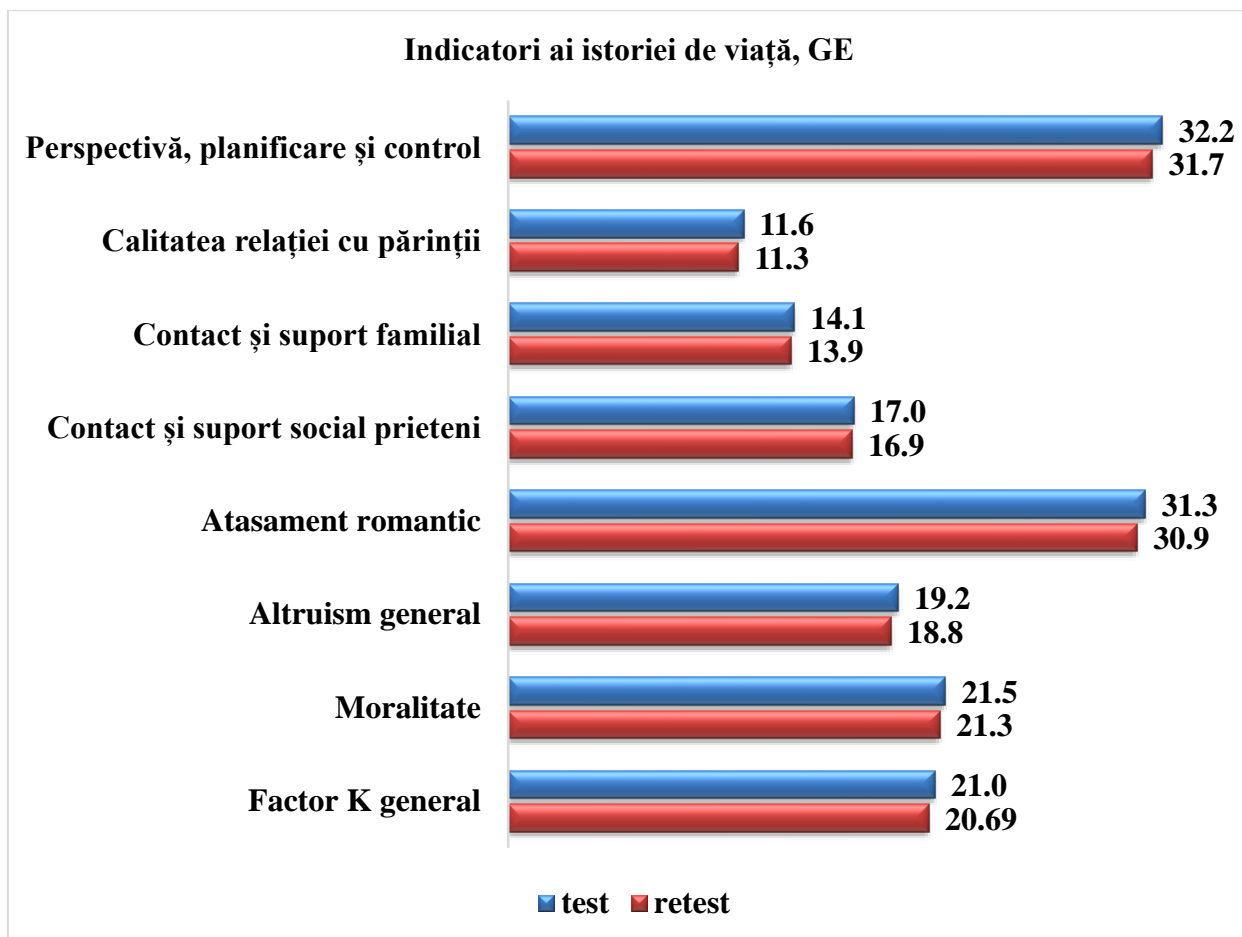


Figura 3.16. Comparații test și retest pentru BIVA, GC

3. YSQ (Scala scheme cognitive Young)

Analizând statistica descriptivă și rezultatele testului Wilcoxon, se observă că există variații minore în medii și abateri standard între test și retest pentru fiecare domeniu, iar valorile Z și p obținute indică lipsa unei diferențe semnificative statistic domeniile schemelor, deci constatăm o stabilitate a scorurilor între cele două momente de măsurare pentru GC. Rezultatele pentru cele 18 scale pot fi văzute în Anexa 3.3.3.

Tabelul 3.16. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Domeniile YSQ, GC

Domeniul	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
I, Separare și respingere	60,25 (23,23)	60,67 (22,36)	-0,967	0,334
II, Autonomie și performanță	43,67 (17,25)	45,25 (15,35)	-1,371	0,057
III, Deficiența limitelor	26,75 (5,79)	27,25 (5,38)	-1,613	0,107
IV, Dependența de alții	63,75 (14,89)	63,92 (13,64)	-0,179	0,858
V, Hipervigilență și inhibiție	92,17 (33,75)	91,75 (32,47)	-0,539	0,59

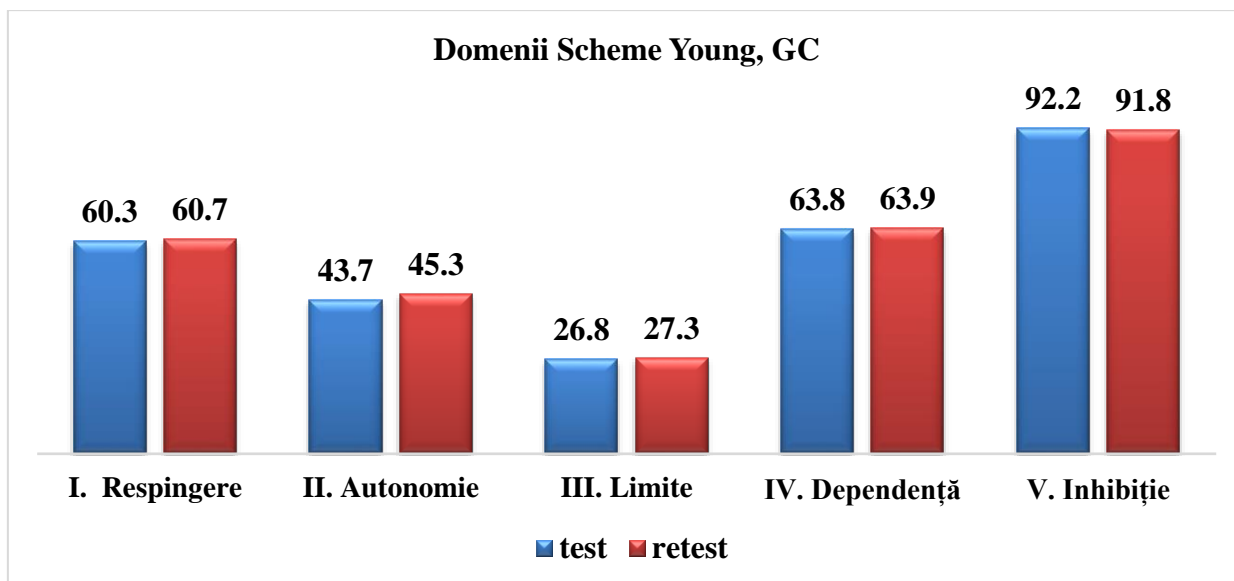


Figura 3.17. Comparații test-retest pentru Domenii YSQ, GC

4. IPIP (Personalitate)

Testul Wilcoxon nu a indicat diferențe statistice semnificative între test și retest pentru niciunul dintre factorii de personalitate măsurați (*Extraversie, Stabilitate, Agreabilitate, Conștiinciozitate și Deschidere*), cu excepția factorului *Conștiinciozitate*, care a înregistrat o scădere semnificativă ($p=0,02$). Această stabilitate sugerează că trăsăturile de personalitate au rămas relativ constante în timp pentru GC.

Tabelul 3.17. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Personalitate - IPIP, GC

Factor	Medie (DS)		Wilcoxon	p
	test	retest		
Extraversie	104,08 (21,56)	103,17 (19,41)	-.154	0.878
Stabilitate	111,25 (18,20)	112,08 (17,74)	-.535	0.593
Agreabilitate	107,92 (8,01)	106,92 (7,80)	-1.807	0.071
Conștiinciozitate	91,92 (18,98)	90,42 (18,28)	-2.326	0.02
Deschidere	119,42 (14,94)	118,67 (14,45)	-1.633	0.102

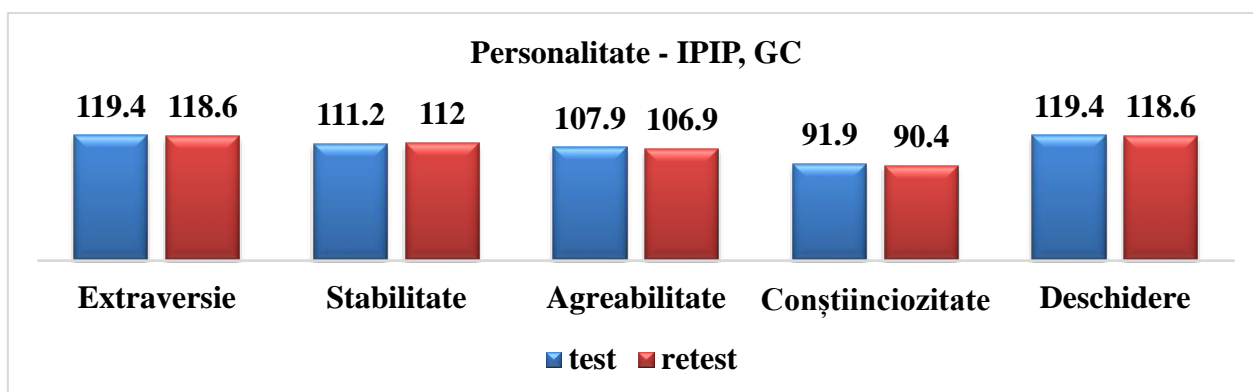


Figura 3.18. Comparații test-retest pentru Personalitate - IPIP, GC

5. Reziliență (CD-RISC)

Pentru factorul *Adaptare*, media scorurilor a fost aproape identică între test (22,33 cu DS de 2,74) și retest (22,50 cu DS de 2,51), cu o valoare Z de -1,000 și o valoare p de 0,317, indicând că nu există o diferență semnificativă. În ceea ce privește *Angajamentul*, s-a observat o scădere ușoară de la test (19,25 cu DS de 2,34) la retest (18,50 cu DS de 2,02), cu o valoare Z de -2,060 și $p = 0,039$, sugerând o diferență semnificativă între cele două măsurători. Scorurile pentru *Control* au rămas stabile, cu medii apropiate (13,83 vs. 13,75) și nu au indicat diferențe semnificative ($Z = -.333$, $p = 0.739$). Pentru *Relaționare și suport social*, scorurile au crescut ușor de la test la retest (8,25 la 8,75), cu o valoare p de 0,058, aproape de pragul de semnificație statistică, și Z de -1,897. *Optimismul* și *Reziliența totală* au arătat stabilitate, cu valori p de 0,803 și respectiv 0,809, sugerând că schimbările în aceste domenii nu sunt semnificative statistic. În concluzie, singura schimbare semnificativă între măsurători a fost observată în domeniul *Angajament*, care a scăzut în intervalul de timp, celelalte domenii rămânând relativ stabile.

Tabelul 3.18. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru CD-RISC, GC

	Medie (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Adaptare	22,33 (2,74)	22,50 (2,51)	-1.000	0.317
Angajament	19,25 (2,34)	18,50 (2,02)	-2.060	0.039
Control	13,83 (1,85)	13,75 (2,14)	-.333	0.739
Relaționare și suport social	8,25 (1,14)	8,75 (1,22)	-1.897	0.058
Optimism	5,50 (0,80)	5,42 (0,67)	-.250	0.803
Reziliență total	69,17 (8,74)	68,92 (7,12)	-.241	0.809

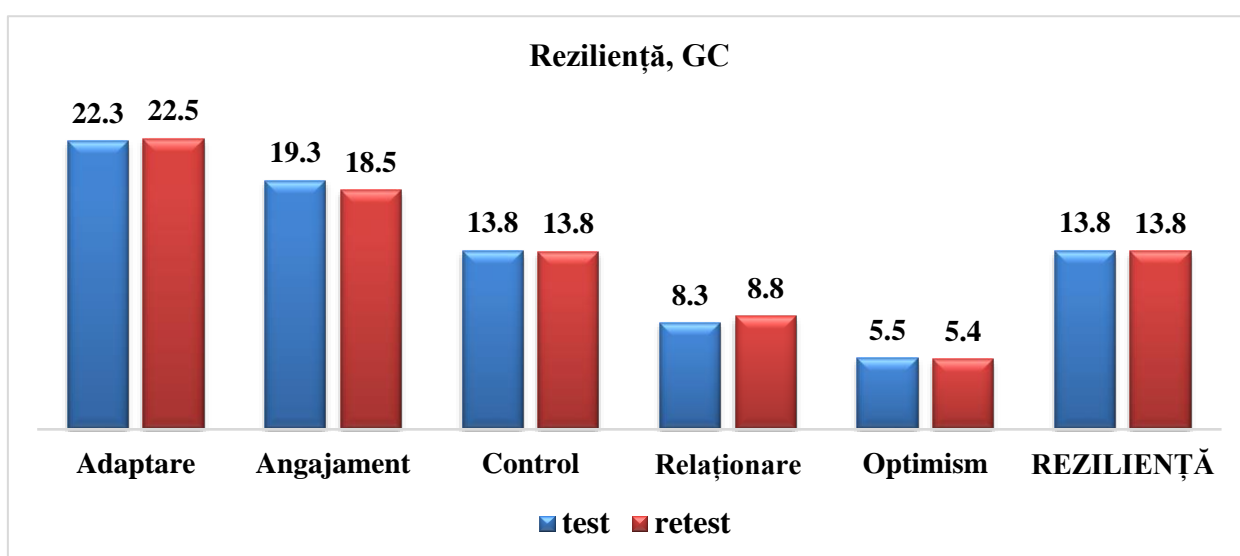


Figura 3.19. Comparații test-retest pentru Reziliență, GC

6. Gândire postformală (PTQ)

Testul Wilcoxon nu a arătat diferențe semnificative între cele două evaluări. Pentru *Gândire Postformală*, mediile obținute au fost foarte apropiate, 40,42 (DS = 4,10) la test și 40,08 (DS = 2,97) la retest, cu o valoare Z de -.570 și o valoare p de 0.569, indicând lipsa unei diferențe semnificative între cele două momente. La *Elemente Multiple*, s-a observat o stabilitate similară între test (12,00 cu DS = 1,86) și retest (12,08 cu DS = 1,31), având o valoare Z de -.277 și un p de 0.782. Scorurile pentru *Alegeri Subiective* au fost, de asemenea, foarte apropiate, cu 12,33 (DS = 1,37) la test și 12,25 (DS = 0,87) la retest, rezultând o valoare Z de -.333 și un p de 0.739. În cele din urmă, pentru *Complexități*, mediile au fost 16,08 (DS = 1,83) la test și 15,92 (DS = 1,44) la retest, cu o valoare Z de -.513 și un p de 0.608.

Tabelul 3.19. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Gândire postformală, GC

	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Gândire postformală	40,42 (4,10)	40,08 (2,97)	-.570	0.569
Elemente multiple	12,00 (1,86)	12,08 (1,31)	-.277	0.782
Alegeri subiective	12,33 (1,37)	12,25 (0,87)	-.333	0.739
Complexități	16,08 (1,83)	15,92 (1,44)	-.513	0.608

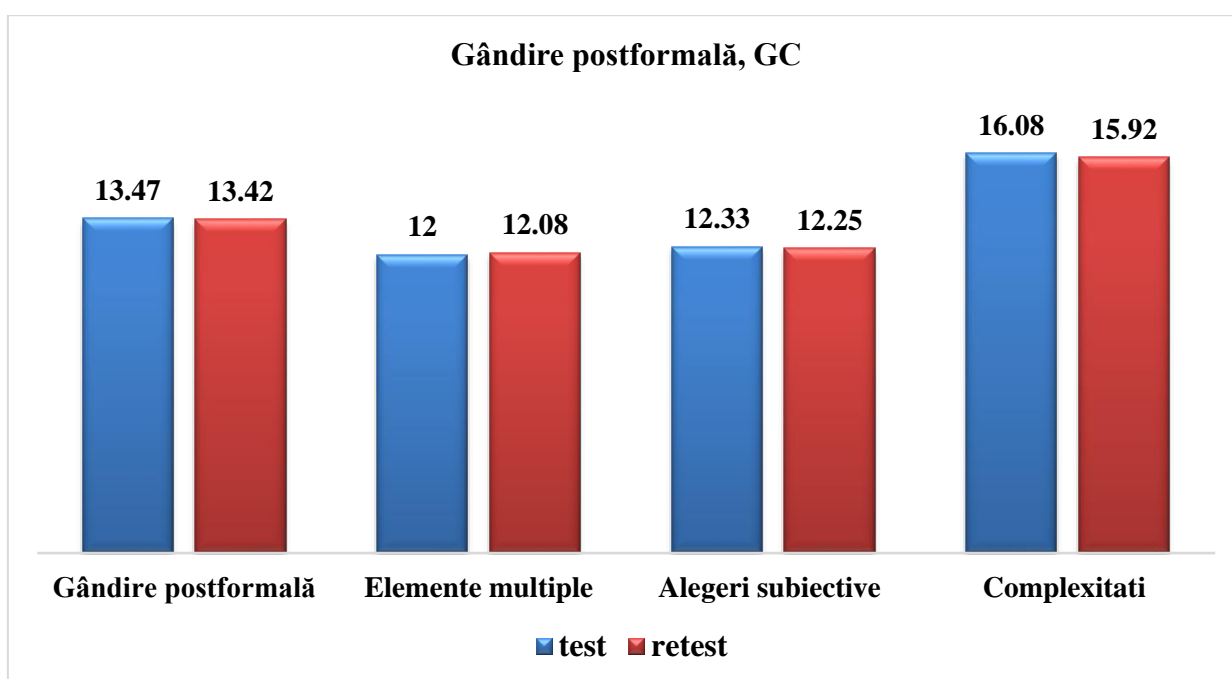


Figura 3.20. Comparații test-retest pentru Gândire postformală, GC

7. Flexibilitate AAQ II

Datele pentru GC indică o schimbare minimă între testul inițial și retest pentru variabila *Inflexibilitate*. Media a scăzut de la 22,75 (DS=6,19) în etapa test la 22,58 (DS=5,35), $Z=-.209$ și $p=0,834$.

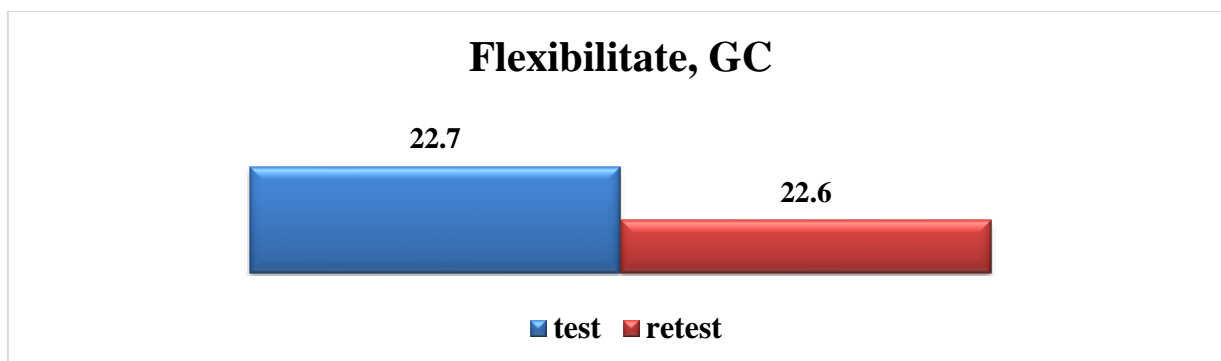


Figura 3.21. Comparații test-retest pentru Flexibilitate, GC

8. Autonomie (CAP)

În ceea ce privește *Autonomia comportamentală*, s-a observat o mică scădere de la test (40,17 cu DS de 5,52) la retest (39,25 cu DS de 5,29), cu o valoare Z de -1,897 și o valoare p de 0,058, indicând o tendință care aproape atinge semnificația statistică. Pentru *Autonomia cognitivă*, diferențele între test (35,33 cu DS de 4,38) și retest (34,92 cu DS de 3,58) nu sunt semnificative ($Z = -.866$, $p = 0,386$). Similar, *Autonomia emoțională* și *Autonomia valorică* au arătat stabilitate, cu valori Z de $-.351$ ($p = 0,725$) și $-.216$ ($p = 0,829$), respectiv, indicând că nu s-au înregistrat schimbări semnificative între test și retest.

În final, când se examinează scorul total pentru *Autonomie personală*, observăm de asemenea că nu există o diferență semnificativă între test (135,83 cu DS de 18,34) și retest (134,58 cu DS de 16,75), cu o valoare Z de $-1,115$ și un p de 0,265. În concluzie, rezultatele sugerează că nivelul de autonomie personală al participanților a rămas relativ constant peste timp, cu excepția unei tendințe ne semnificative spre scădere în dimensiunea comportamentală.

Tabelul 3.20. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru Autonomie, GC

Variabila	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Autonomie comportamentală	40,17 (5,52)	39,25 (5,29)	-1.897	0.058
Autonomie cognitivă	35,33 (4,38)	34,92 (3,58)	-.866	0.386
Autonomie emoțională	30,25 (6,78)	30,17 (6,44)	-.351	0.725
Autonomie valorică	30,08 (5,09)	30,25 (4,54)	-.216	0.829
Autonomie personală	135,83 (18,34)	134,58 (16,75)	-1.115	0.265

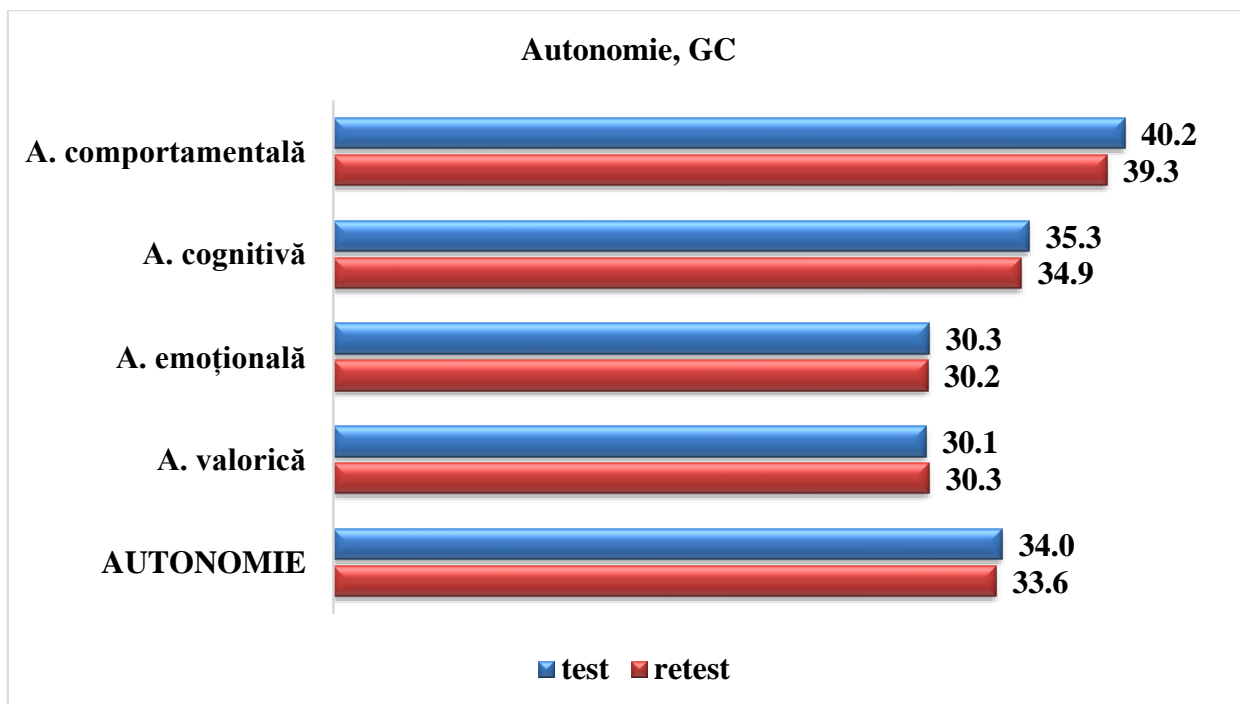


Figura 3.22. Comparații test-retest pentru Autonomie, GC

9. Stare de bine (PWS)

Analiza statistică a diferențelor dintre scorurile obținute la test și retest pentru subscalele *Stării de bine psihologic* indică o stabilitate generală, conform testului Wilcoxon. Pentru subscalele *Mediu pozitiv*, *Creștere personală* și *Autoacceptare*, valorile Z obținute sunt foarte mici (-.276, -.287, și -.172, respectiv), cu valori p mari (0.783, 0.774, și 0.863), ceea ce sugerează că nu există diferențe statistice semnificative între cele două măsurători. Subscala *Relații pozitive* arată o diferență ceva mai mare ($Z = -1.653$), cu o valoare p de 0.098, care se apropie de semnificație statistică, dar totuși nu o atinge conform nivelului convențional de 0.05. Scorurile pentru *Scop în viață* și scorul total pentru *Stare de bine* au și ele valori Z de -.514 și -.629, cu valorile p de 0.607 și 0.529, indicând absența unor schimbări semnificative între test și retest. În concluzie, datele reflectă o consistență în măsurătorile stării de bine ale subiecților pe parcursul celor două momente de evaluare.

Tabelul 3.21. Compararea mediilor test-retest și Testul Wilcoxon pentru PWS, GC

Subscala	Media (DS)		Wilcoxon	
	test	retest	Z	p
Mediu pozitiv	11,75 (2,96)	11,67 (2,57)	-.276	0.783
Creștere personală	13,33 (2,35)	13,17 (1,90)	-.287	0.774
Relații pozitive	15,83 (1,99)	15,08 (1,98)	-1.653	0.098
Autoacceptare	12,00 (1,35)	12,17 (1,40)	-.172	0.863
Scop în viață	16,42 (3,15)	16,25 (2,67)	-.514	0.607
Stare de bine	82,92 (9,16)	81,58 (6,32)	-.629	0.529

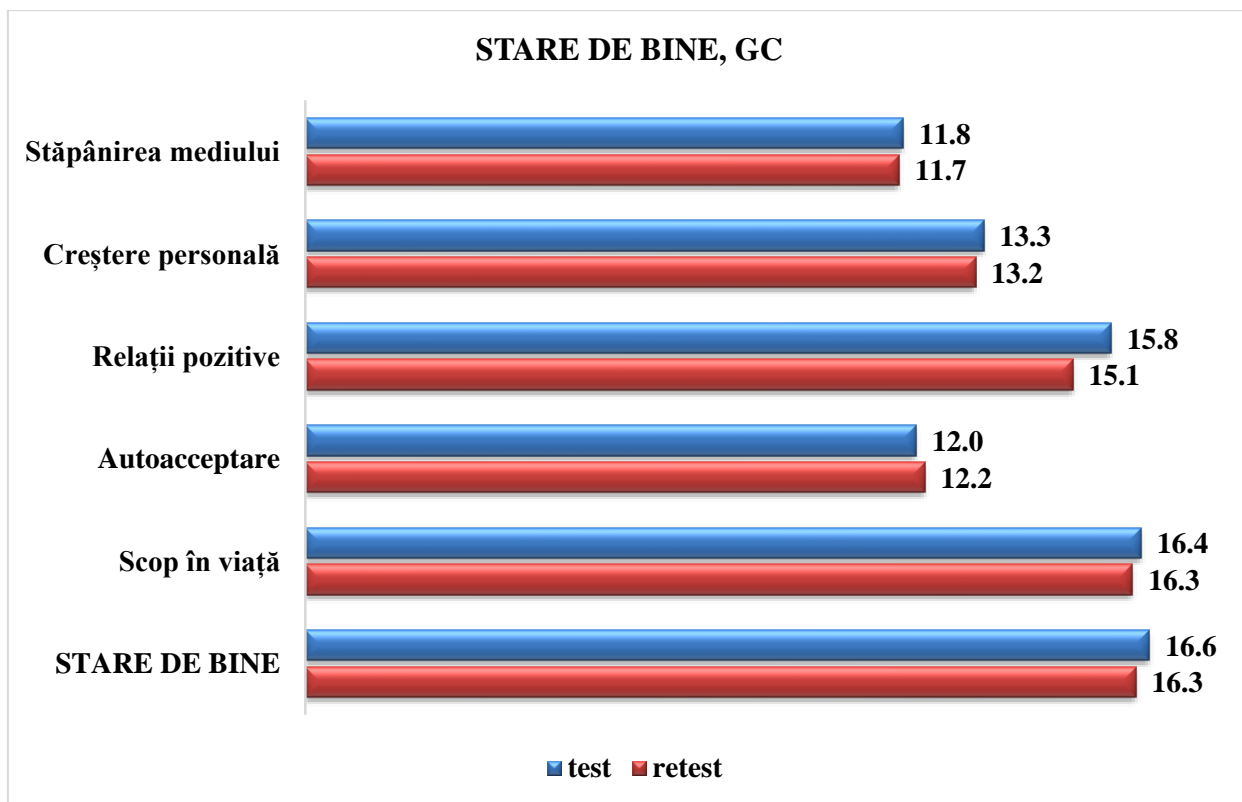


Figura 3.23. Comparații test-retest pentru PWS, GC

3.3.3. *Comparații ale GE și GC în etapa retest*

1. IDME

Datele prezentate reflectă impactul intervenției psihologice asupra grupului experimental (GE) și grupului de control (GC). Analiza a fost realizată prin compararea scorurilor obținute la retestarea diferitelor dimensiuni ale IDME.

1. *Explorarea identității.* GE a avut o medie a scorurilor de 24,83 (SD = 3,66), în timp ce GC a avut o medie de 23,25 (SD = 3,86). Testul Mann-Whitney U indică o valoare U de 57,500 și un Z de -0,843, $p = 0,41$ (diferență ne semnificativă).

2. *Explorarea posibilităților.* GE a înregistrat o medie de 19,83 (SD = 0,57), comparativ cu GC care a avut o medie de 17,75 (SD = 1,6). Valorile U și Z sunt de 16,5 și, respectiv, -3,504, $p < 0,001$, arătând o diferență semnificativă între grupuri, în favoarea GE.

3. *Instabilitate/Negativitate.* GE a avut o medie a scorurilor de 21,92 (SD = 3,397), iar GC a avut o medie de 15,67 (SD = 3,725). $U = 9,000$ și $Z = -3,665$, $p < 0,001$, cu GE prezentând scoruri semnificativ mai mari.

4. *Centrare pe alții.* Scorurile medii sunt de 11,92 (SD = 0,289) pentru GE și 8,33 (SD = 1,723) pentru GC. $U = 0,500$ și $Z = -4,361$ cu $p < 0,001$, indicând o diferență semnificativă și o superioritate a GE.

5. *Centrare pe sine.* GE are o medie de 13,92 (SD = 1,379) în comparație cu 7,92 (SD = 2,151) pentru GC. $U = 1,000$ și $Z = -4,125$, cu $p < 0,001$, ce demonstrează o diferență semnificativă și o performanță mai bună pentru GE.

6. *Sentimentul tranziției.* GE a raportat un scor mediu de $\bar{X} = 12$ (SD = 1,3), GC a avut o medie de $\bar{X} = 8,75$ (SD = 1,6). $U = 0,000$ și $Z = -4,459$ cu $p < 0,001$, ce arată o diferență semnificativă.

7. *IDME total.* Media scorurilor totale pentru GE a fost de 104,42 (SD = 5,19), în timp ce GC a înregistrat o medie de 81,33 (SD = 9,54). $U = 0,5$ și $Z = -4,132$ cu $p < 0,001$, indicând o diferență semnificativă între grupuri.

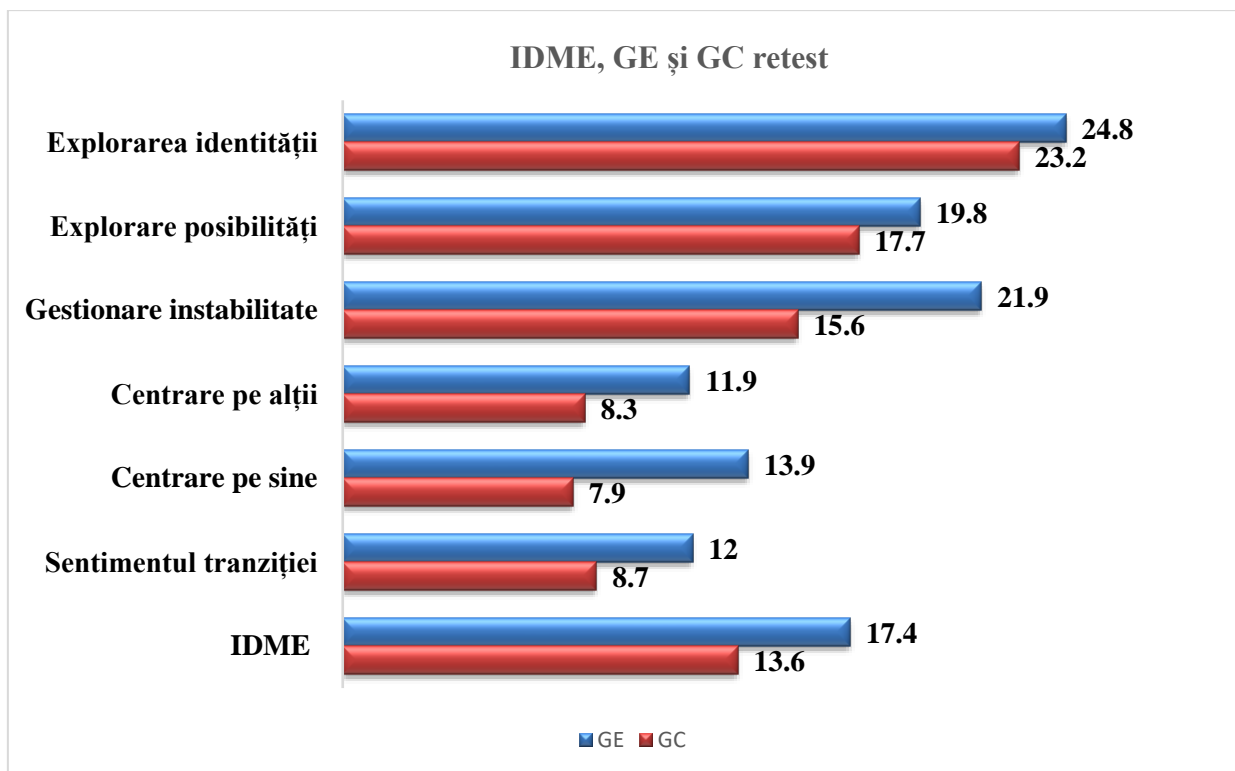


Figura 3.24. Compararea rezultatelor retest pentru IDME, GE și GC

Analiza comparativă între GE și GC post-intervenție psihologică arată rezultate semnificativ mai bune pentru GE în majoritatea dimensiunilor măsurate. Aceasta sugerează că intervenția a avut un efect pozitiv asupra GE în ceea ce privește dezvoltarea identității maturității emergente și gestionarea tranzițiilor către vârsta adultă.

2. BIVA-k

Perspectivă, planificare și control. GE are o medie semnificativ mai mare ($\bar{X} = 38.08$, $DS=6,2$) comparativ cu GC ($\bar{X} = 31.67$), indicând o îmbunătățire în perspectivă, planificare și control pentru GE. GE are un rang mediu mai mare ($M=16.29$) decât GC ($M=8.71$). Testul Mann-Whitney $U=26.500$, $Z=-2.644$, $p=0.008$ indică o diferență statistic semnificativă între grupuri.

Calitatea relației cu părinții. GE are o medie mai mare ($\bar{X} = 20$) față de GC ($\bar{X} = 11,33$), sugerând o percepție îmbunătățită a relației cu părinții pentru GE. GE are un rang mediu ($M=17,21$) superior GC ($M=7,79$). $U=15.500$, $Z=-3,282$, $p=0,001$ arată o diferență semnificativă între grupuri.

Contact și suport familial. GE prezintă o medie mai înaltă ($\bar{X} = 19,92$) în comparație cu GC ($\bar{X} = 13,92$), indicând percepția suportului familial mai bun pentru GE post-intervenție. GE are un rang mediu ($M=16,92$) mai mare decât GC ($M=8,08$). $U=19$, $Z=-3,069$ și $p=0,002$ confirmă diferența semnificativă între grupuri.

Contact și suport social prieteni. GE are o medie ($\bar{X} = 23,08$) mult peste cea a GC ($\bar{X} = 16,92$), sugerând percepția unui contact și suport social mai puternic din partea prietenilor pentru

GE. GE înregistrează un rang mediu ($M=17,54$) superior celui al GC ($M=7,46$). $U=11.500$, $Z=-3,540$ și $p<0,001$ indică o diferență semnificativă între grupuri.

Atașament romantic. GE are o medie ($\bar{X}=37,92$) mai mare față de GC ($\bar{X}=30,92$), ce arată un atașament romantic îmbunătățit în GE. Rangul mediu al GE ($M=17,83$) este mai mare decât cel al GC ($M=7,17$). $U=8$, $Z=-3,711$, $p<0,001$ indică diferențe semnificative între grupuri.

Altruism general. GE demonstrează o medie ($\bar{X}=28$) mai ridicată comparativ cu GC ($\bar{X}=18,83$), sugerează niveluri mai mari de altruism. Rangul mediu al GE ($M=16,13$) este mai mare decât cel al GC ($M=8,88$). $U=28.500$, $Z=-2,52$, $p=0,012$ arată o diferență semnificativă.

Moralitate. GE are o medie ($\bar{X}=25,50$) comparativ mai mare decât GC ($\bar{X}=21,25$), ceea ce poate reflecta o tendință spre o moralitate mai dezvoltată în GE. Există o diferență între rangurile medii, cu GE la 13,88 și GC la 11,13. $U=55.500$, $Z=-0,954$, $p=0,34$ indică o diferență statistic nesemnificativă între grupuri, sugerând că intervenția nu a avut un impact semnificativ asupra moralității.

FACTORUL K. GE prezintă un scor total mediu ($\bar{X}=192,50$) mult superior celui al GC ($\bar{X}=144,83$), sugerând o îmbunătățire generală în urma intervenției, în sensul unei strategii de viață mai lente. GE are un rang mediu mai înalt ($M=17,58$) în comparație cu GC ($M=7,42$). $U=11.000$, $Z=-3,522$, $p<0,001$ confirmă diferențele semnificative între grupuri pentru scorul total al factorului K.

Analiza datelor din retest indică o îmbunătățire semnificativă în grupul experimental (GE) față de grupul de control (GC) în majoritatea variabilelor testate, cu excepția moralității, unde nu s-a observat o diferență semnificativă. Rezultatele sugerează că intervenția psihologică a fost eficientă în îmbunătățirea perspectivelor individuale, calității relațiilor cu părinții, suportului familial, contactului și suportului social cu prietenii, atașamentului romantic și altruismului general. Aceste îmbunătățiri sunt reflectate și în scorul total semnificativ mai mare pentru GE. Aceste descoperiri pot fi utilizate pentru a susține eficacitatea intervenției utilizate și pot servi drept bază pentru recomandări în practica psihologică pentru adulții emergenți.

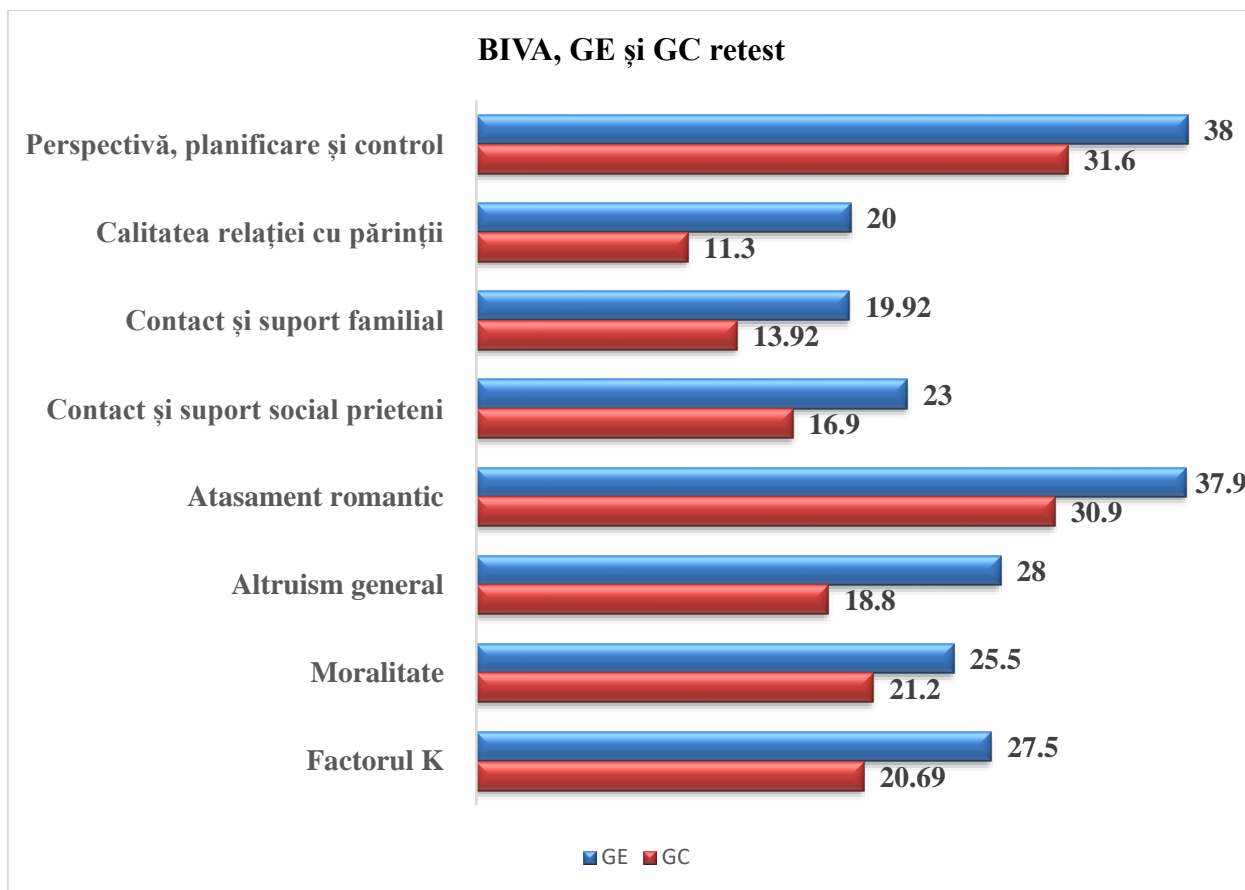


Figura 3.25. Compararea rezultatelor retest pentru BIVA, GE și GC

3. YSQ-S3

I. *Separare și respingere*. GE a avut o medie de 38,92 (DS=12,8), iar GC a avut o medie semnificativ mai mare de 60,67 (DS=22,3). Testul U Mann-Whitney a arătat o diferență semnificativă între cele două grupuri ($U = 27,500$; $Z = -2,571$; $p = 0,010$), ceea ce susține eficacitatea intervenției psihologice pentru reducerea schemelor acestui domeniu.

II. *Autonomie și performanță*. GE a prezentat o medie de 33,17 (DS=4,01), iar GC a înregistrat o medie de 45,25 (DS=15,35). Deși diferența dintre medii este mai mică decât în cazul *Separare și respingere*, rezultatele testului U Mann-Whitney indică totuși o diferență semnificativă ($U = 38,000$; $Z = -1,966$; $p = 0,049$), sugerând că intervenția a avut un impact pozitiv și în acest domeniu.

III. *Deficiența limitelor*. GE a avut o medie de 17,5 (DS=5,2), GC a avut o medie de 27,25 (DS=5,3). Diferența dintre grupuri este cea mai pronunțată, lucru confirmat de testul U Mann-Whitney, care a relevat o semnificație statistică majoră ($U = 17,500$; $Z = -3,152$; $p = 0,002$), indicând o îmbunătățire semnificativă în cadrul GE în ameliorarea schemelor domeniului.

IV. *Dependența de alții*. GE a înregistrat o medie de 43,75 (DS=15,7). Comparativ, GC a avut o medie de 63,92 (DS=13,6). Rezultatele testului U Mann-Whitney arată o diferență

semnificativă ($U = 25,000$; $Z = -2,715$; $p = 0,007$), ceea ce sugerează că intervenția psihologică a fost eficientă în reducerea schemelor acestui domeniu.

V. *Hipervigilență și inhibiție*. La retest, grupul experimental (GE) a prezentat o medie de 56,42 (DS=16), GC a avut o medie semnificativ mai mare, de 91,75 (DS=32,4). Testul Mann-Whitney U a relevat o valoare U de 28,5 și un scor Z de -2,513, ceea ce indică o diferență statistic semnificativă între cele două grupuri, cu un nivel de semnificație de 0,012. Deci GE a înregistrat o ameliorare semnificativă în reducerea schemelor domeniului comparativ cu GC, ceea ce sugerează eficacitatea intervenției.

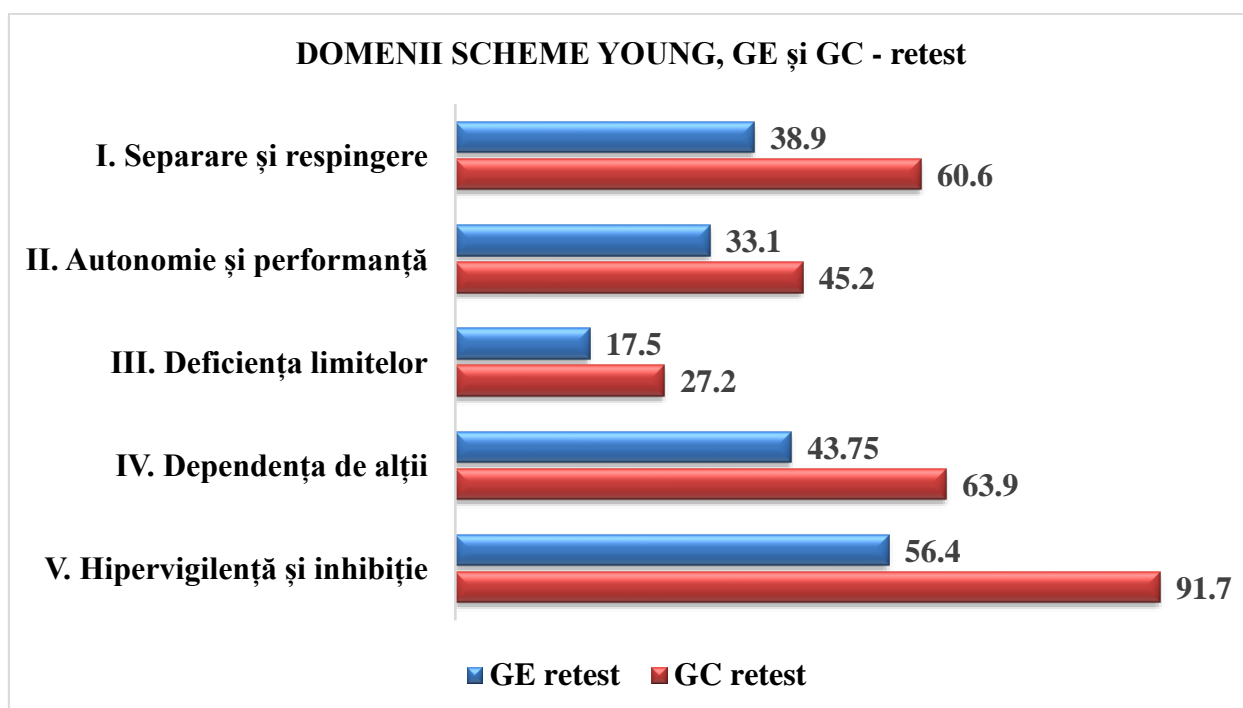


Figura 3.26. Compararea rezultatelor retest pentru YSQ-S3 pentru GE și GC

4. LESS

Prezentăm datele pentru variabilele la care s-au înregistrat diferențe semnificative statistice.

Acestea sunt *Viziune simplistă* ($U=38,5$, $p=0,43$), *Amorțire* ($U = 27$, $p = 0.008$), *Rațiune* ($U = 29,5$, $p = 0.012$), *Durata* ($U = 16$, $p = 0.001$), *Ruminare* ($U = 30,5$, $p = 0.014$) și *Blamare* ($U = 14$, $p < 0,001$). Aceste rezultate sugerează că participanții din GE au prezentat o tendință mai scăzută de a avea o viziune simplistă asupra emoțiilor, o capacitate mai mare de a se proteja de efectele negative ale stresului și de a-și controla reacțiile prin disociere emoțională, o conștientizare a duratei limitate a emoțiilor, o tendință mai redusă de blocare în gânduri negative și o capacitate redusă de a atribui blamul în situații dificile. Rezultatele pentru toate scalele LESS sunt în *Anexa 3.4 (LESS)*.

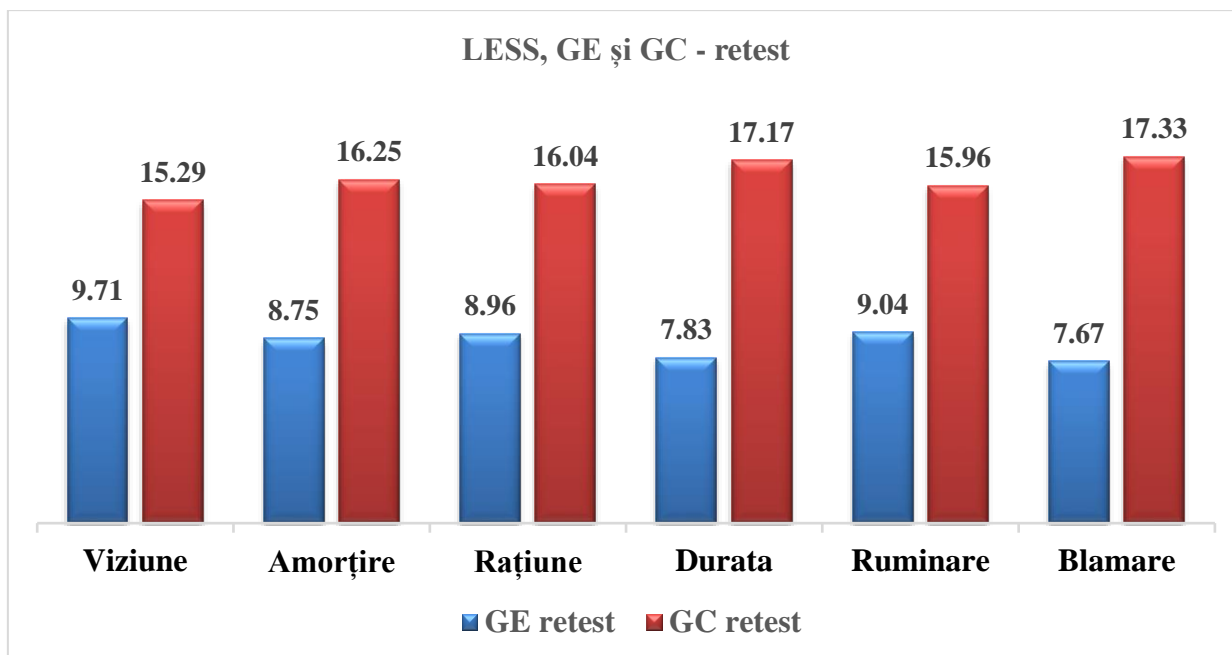


Figura 3.27. Compararea rezultatelor retest pentru LESS, GE și GC

5. IPIP

Extraversie. Datele indică o medie semnificativ mai mare pentru GE ($\bar{X}=124,08$; $SD=21,543$) comparativ cu GC ($\bar{X}=103,17$; $SD=19,409$), ceea ce sugerează o tendință spre comportamente semnificativ mai extravertite în GE ($U = 36$, $Z = -2,080$, $p = 0,038$).

Stabilitate Emoțională. Pentru *Stabilitate Emoțională*, GE a prezentat o medie de 127,42 ($SD = 15,042$), în timp ce GC a avut o medie de 112,08 ($SD = 17,738$). Aceste rezultate arată o stabilitate emoțională percepută ca fiind semnificativ mai ridicată în GE ($U = 41,5$, $Z = -1,762$, $p = 0,048$).

Agreabilitate. Mediile pentru *Agreabilitate* sunt, de asemenea, mai ridicate în GE ($X=122,83$; $SD = 12,841$) comparativ cu GC ($X = 106,92$; $SD = 7,798$). $U = 18,5$, $Z = -3,091$, $p = 0,002$.

Conștiinciozitate. GE a înregistrat o medie de 113,67 ($SD = 19,104$), în timp ce GC a avut o medie de 90,42 ($SD = 18,283$), diferența fiind semnificativă statistic ($U = 26,5$, $Z = -2,628$, $p = 0,009$).

Deschidere. GE a obținut o medie semnificativ mai mare de 132,50 ($SD = 10,758$) față de GC, 118,67 ($SD = 14,449$) ($U = 31,000$, $Z = -2,381$, $p = 0,017$).

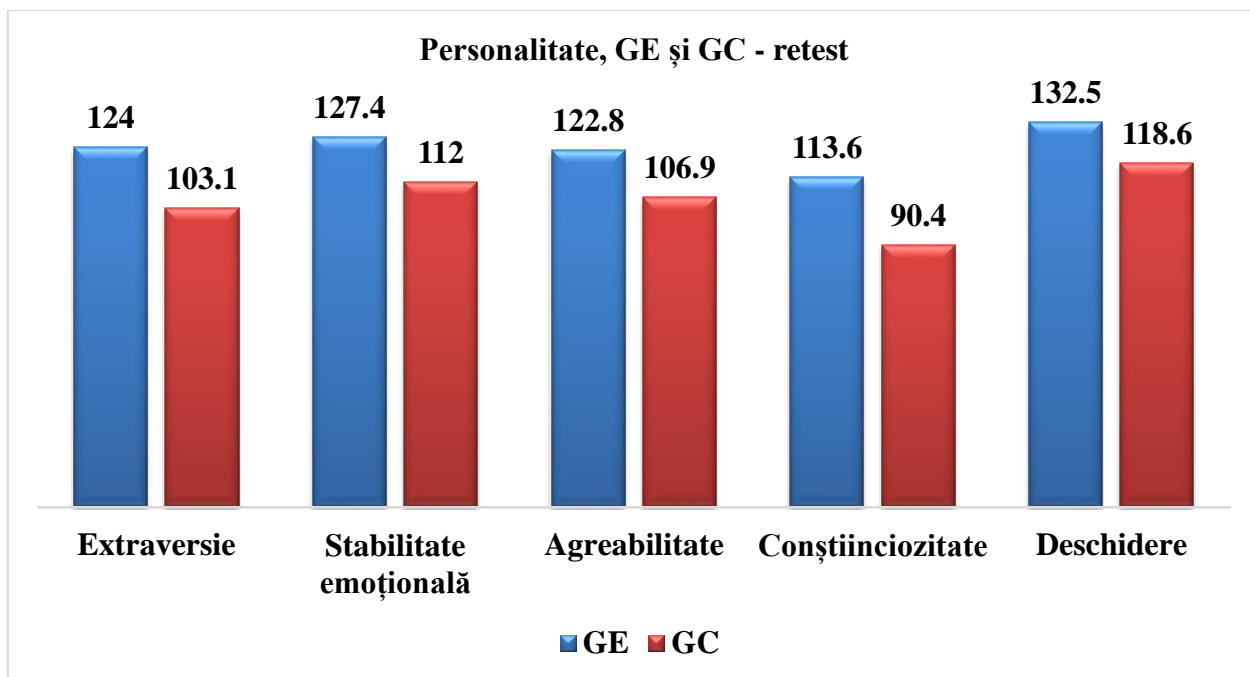


Figura 3.28. Compararea rezultatelor retest pentru IPIP, GE și GC

6. CD-RISC

Subscala Adaptare. GE are o medie de 25,75 (DS=3,8), GC) are o medie semnificativ mai scăzută de 22,5 (DS=2,5), U=35, Z de -2,153, p=0,031.

Subscala Angajament. GE prezintă o medie de 24 (DS= 3,1), GC are o medie semnificativ mai mică de 18,5 (DS=2,02), U=11, Z de -3,546, p<0,001.

Subscala Control. GE are o medie de 17 (DS= 2,33), în timp ce GC are o medie de 13,75 (DS=2,13). Testul U Mann-Whitney prezintă o valoare U de 24, o valoare Z de -2,766. p= 0,006, indicând diferențe semnificative între GE și GC în etapa retest.

Subscala Relaționare și suport social. GE are o medie de 10,67 (DS= 1,55), iar GC are o medie de 8,75 (DS=1,21). GE arată o tendință de a avea rețele de suport social mai puternice. U Mann-Whitney este de 25, valoarea Z este de -2,778, p =0,005 și confirmă existența unei diferențe semnificative între grupuri.

Subscala Optimism. GE înregistrează o medie de 7 (DS=0,85), în timp ce GC are o medie de 5,42 (DS=0,66). Rezultatele testului U Mann-Whitney arată o valoare U de 12 și o valoare Z de -3,600, p< 0,001 și indică o diferență semnificativă între GE și GC în ceea ce privește optimismul după desfășurarea programului de intervenție.

Reziliență general. GE obține o medie de 84,42 (DS= 11,65), semnificativ mai ridicată decât GC, 68,92 (DS=7,11), U=17, Z=-3,183, p = 0,001.

Aceste rezultate sugerează că GE a raportat un nivel de reziliență superior în toate dimensiunile comparativ cu GC.

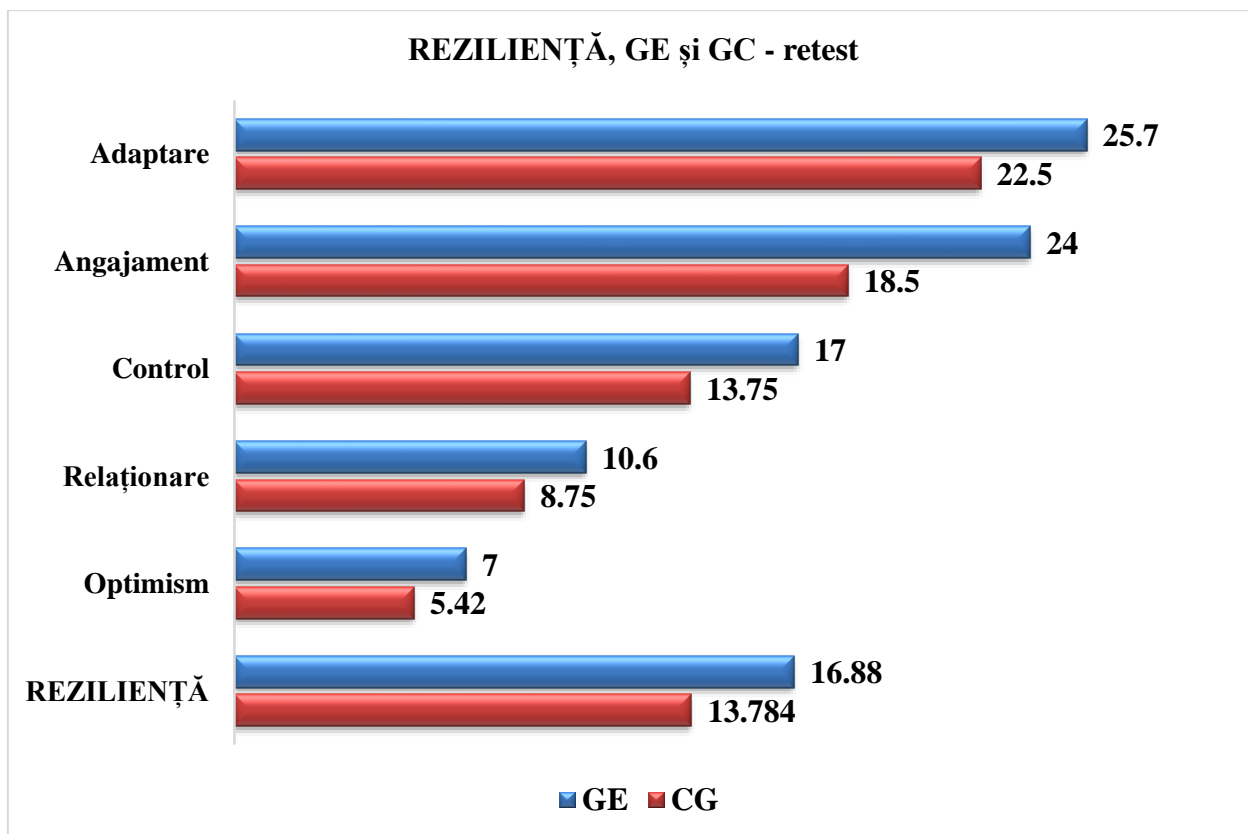


Figura 3.29. Compararea rezultatelor retest pentru CD-RISC, GE și GC

7. Gândire postformală (PTQ)

Gândire Postformală. GE a înregistrat o medie de 55,33 (DS=6,58), iar GC (GC) a avut o medie semnificativ mai mică, de 40,08 (DS=2,9), $U=2,5$, $Z=-4,02$ $p<0,001$.

Elemente Multiple. GE a avut o medie de 16,17 (DS= 1,58), în timp ce GC a avut o medie de 12,08 (DS=1,31). Testul U Mann-Whitney arată o valoare U de 2, $Z = -4,077$, $p<0,001$, ceea ce confirmă o diferență semnificativă între GE și GC.

Alegeri Subiective. GE a înregistrat o medie de 17,92 (DS= 3,2), în timp ce GC a avut o medie semnificativ mai mică de 12,25 (DS= 0,86), $U=11$, $Z = -3,576$, $p<0,001$, indicând o diferență semnificativă între cele două grupuri.

Complexități. GE a obținut o medie de 21,25 (DS= 3,1), comparativ cu GC care a avut o medie semnificativ mai mică de 15,92 (DS= 1,44), $U=8$, $Z=-3,730$, $p<0.001$, indicând, de asemenea, o diferență statistic semnificativă între GE și GC.

Aceste rezultate sugerează că GE a raportat un nivel superior al gândirii postformale comparativ cu GC la etapa de retest, cu diferențe statistice semnificative în toate subcomponentele analizate. Aceasta implică un posibil impact al intervenției sau tratamentului aplicat GE în dezvoltarea gândirii postformale.

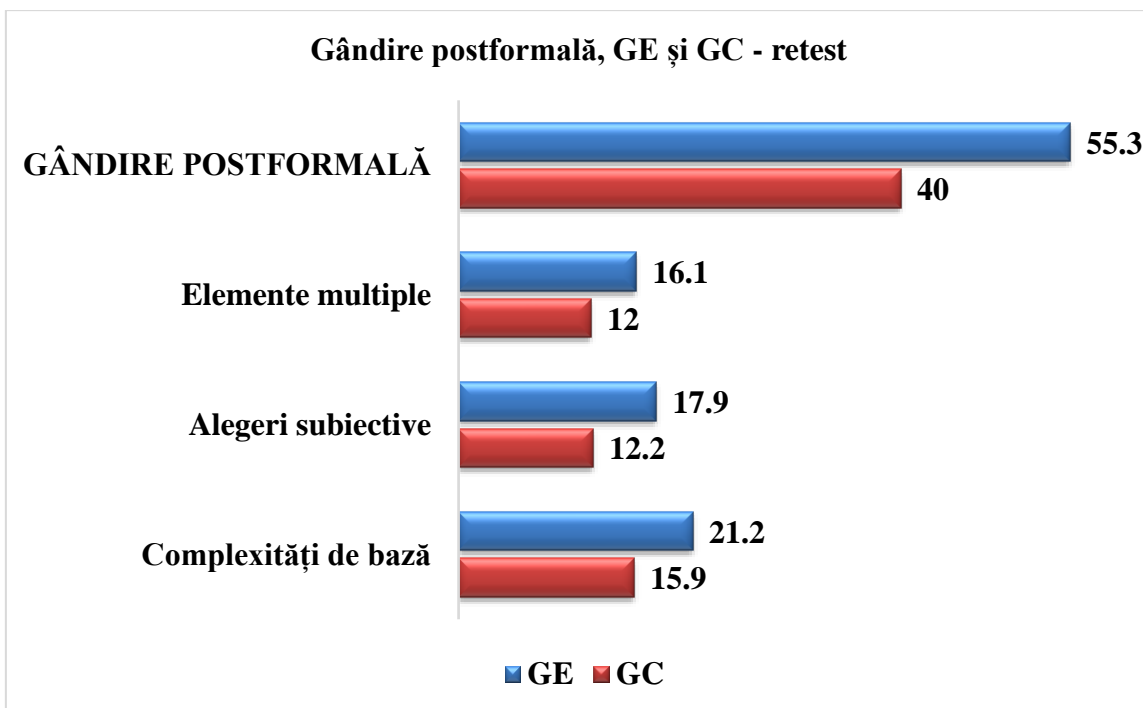


Figura 3.30. Compararea rezultatelor retest pentru PTQ, GE și GC

8. Inflexibilitate (AAQ II)

GE a raportat o medie semnificativ mai mică de 16,58 (GE=7,06) comparativ cu GC, care a avut o medie de 22,58 (DS=5,31), $U= 37$, $Z = -2,027$, $p=0,043$. Aceste rezultate arată că GE a înregistrat o reducere a inflexibilității, comparativ cu GC după intervenția psihologică, fapt ce indică o eficacitate posibilă a intervenției.

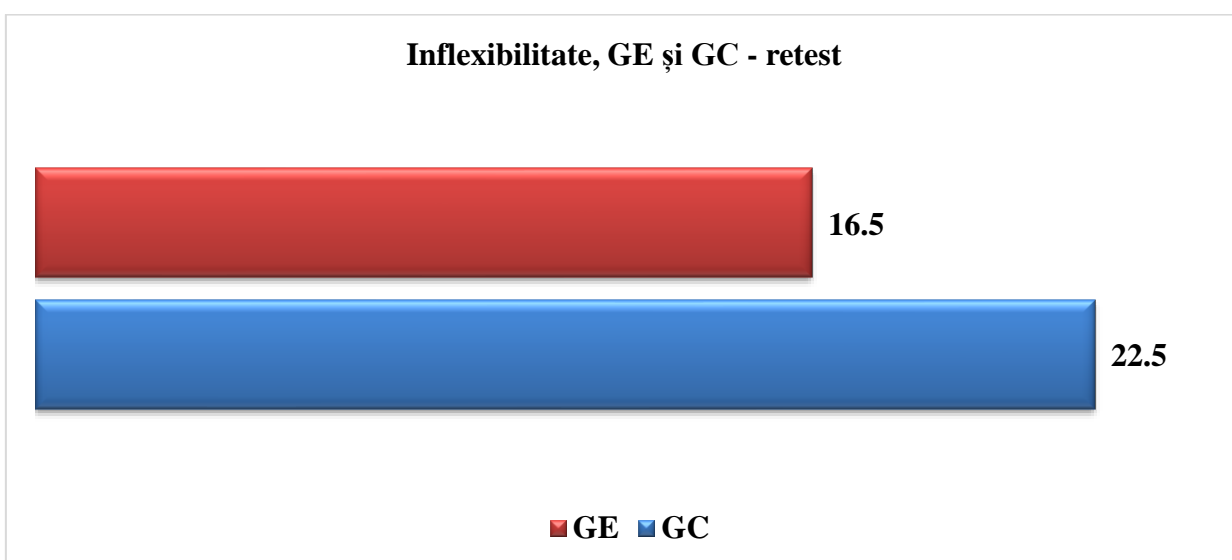


Figura 3.31. Compararea rezultatelor retest pentru AAQ II, GE și GC

9. Autonomie personală (CAP)

Autonomie Comportamentală. GE a avut o medie de 48,33 (DS=5,21), semnificativ mai ridicată decât GC, 39,25 (DS= 5,2), $U = 13,5$, Z de $-3,395$, $p = 0,001$.

Autonomie Cognitivă. GE a înregistrat o medie de 42,83 (DS=2,6), semnificativ mai ridicată decât GE care a raportat o medie de 34,92 (DS=3,57), $U = 6$, $Z = -3,865$, $p < 0,001$.

Autonomie Emoțională. GE a raportat o medie de 37,83 (DS= 3,4), în timp ce GC a avut o medie de 30,17 (DS=6,4), diferența fiind semnificativă, $U=18,5$, $Z=-3,115$, $p=0,002$.

Autonomie Valorica. GE a raportat o medie de 38,92 (DS=1,2), semnificativ mai ridicată de cât media GC de 30,25 (DS= 4,5), $U = 1$, $Z = -4,127$, $p < 0,001$.

Autonomie Personală. La nivelul general al autonomiei retestate, GE prezintă o medie de 167,8 (DS=10,1), în timp ce GC are o medie de 134,58 (DS= 16,74). Testul U Mann-Whitney are o valoare U de 4, $Z = -3,929$, $p < 0,001$. Acest lucru indică o diferență semnificativă la nivel statistic între autonomia generală a GE și GC la retest, ceea ce sugerează că intervenția experimentată de GE a avut un impact pozitiv asupra nivelului lor de autonomie globală.

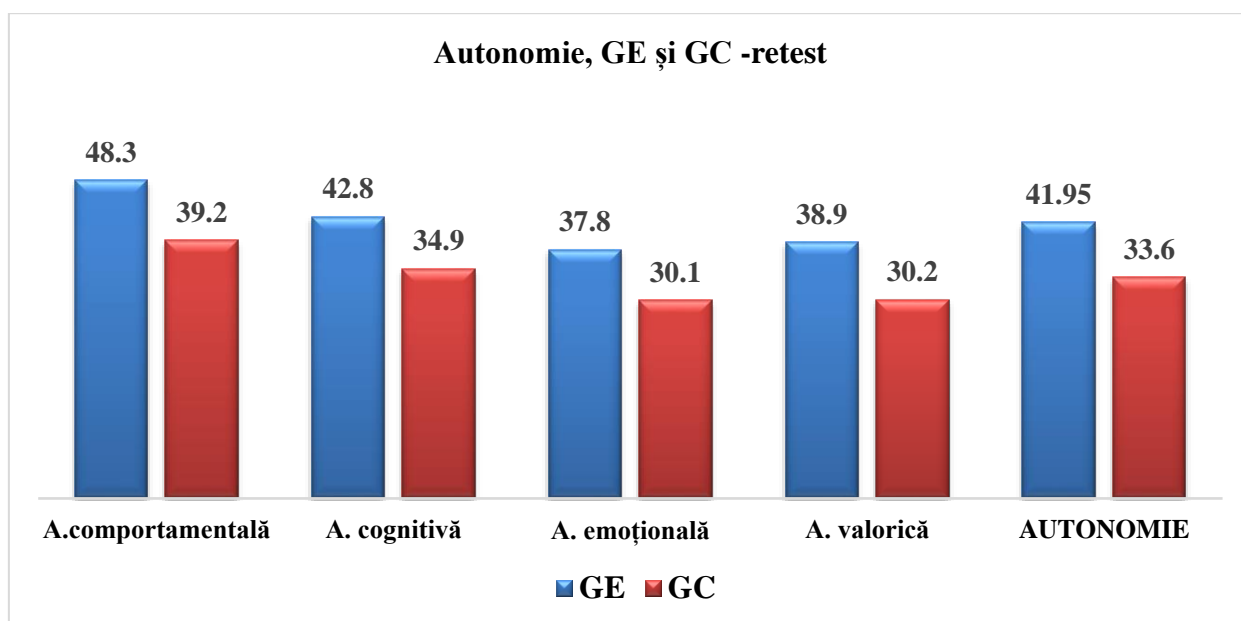


Figura 3.32. Compararea rezultatelor retest pentru Autonomie, GE și GC

10. Stare de bine (PWS)

Stăpânirea Mediului. Scorul mediu pentru GE este de 17 (DS= 3,4), comparativ cu GC, care are o medie de 11,67 (DS=2,5). Diferența dintre grupuri este semnificativă, $U=18,5$, $Z = -3,113$, $p=0,002$.

Creștere personală. Media GE este 17,33 (DS=2,9) față de GC care are o medie de 13,17 (DS=1,8). Testul Mann-Whitney U arată o valoare $U = 17,5$, $Z = -3,173$, $p = 0,002$, ceea ce indică o diferență semnificativă între GE și GC în etapa retest.

Relații. Media GE este 19,08 (DS=2,4) față de GC care are o medie de 15,08 (DS=1,9). Valoarea $U = 14,5$, $Z = -3,34$ și $p = 0,001$ indică o diferență semnificativă între GE și GC în etapa retest.

Autoacceptare. Media GE este de 17,75 (1,9), semnificativ mai ridicată decât GC, care a raportat o medie de 12,17 (DS=1,4, $U = 1,000$; $Z = -4,152$; $p < 0,001$).

Scop în viață. GE a înregistrat o medie de 19,17 (DS=3,09), iar GC a obținut o medie de 16,25 (DS=2,6). Valorile testului Mann-Whitney U sunt de 26,5 pentru U și -2,657 pentru scorul Z, cu o semnificație de $p = 0,008$, indicând o diferență semnificativă între cele două grupuri în ceea ce privește percepția scopului la retest.

Stare de Bine. Media generală pentru *Starea de Bine* la retest în GE este de 108,429 (DS=11,54), sugerând o variație moderată în răspunsuri. GC prezintă o medie semnificativ mai scăzută de 81,58 (DS=6,31). Testul Mann-Whitney U are o valoare U de 3,000 și un scor Z de -3,987, $p < 0,001$, ceea ce confirmă diferențe semnificative între GE și GC în evaluarea generală a stării de bine la retest.

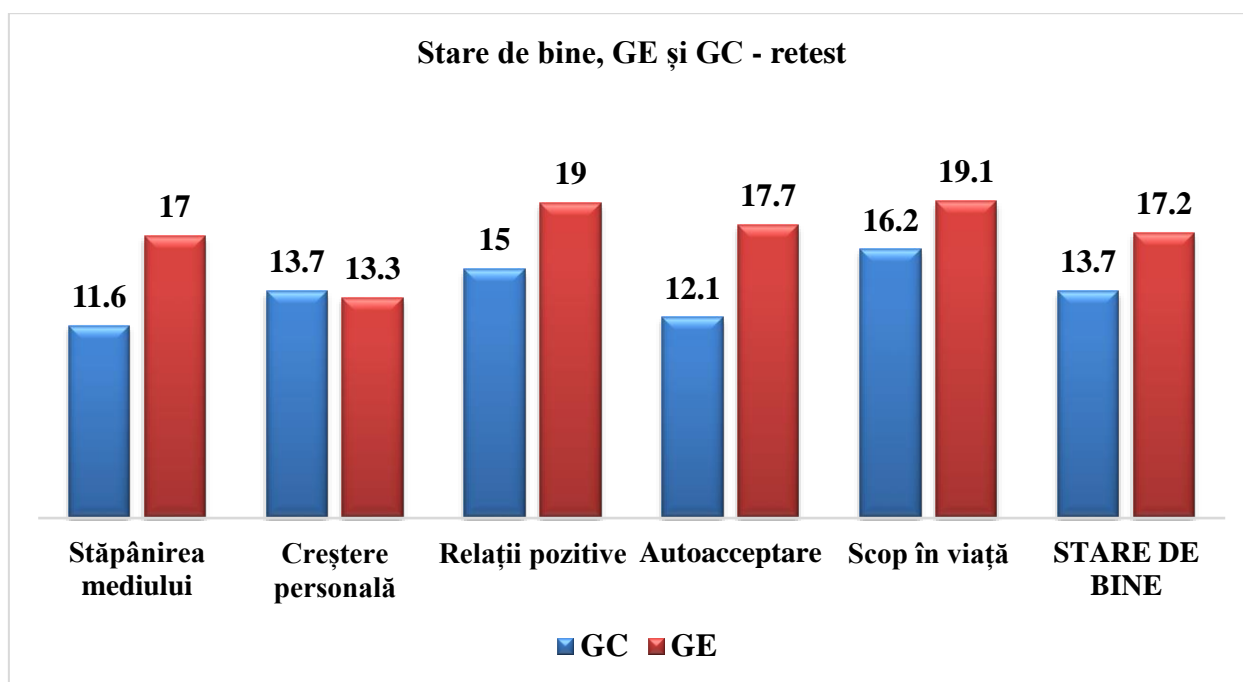


Figura 3.33. Compararea rezultatelor retest pentru PWS, GE și GC

Această analiză a variabilei *Stare de Bine* la etapa retest evidențiază îmbunătățiri semnificative în grupul experimental comparativ cu grupul de control în toate dimensiunile măsurate. Rezultatele testelor inferențiale sugerează că aceste diferențe sunt statistic semnificative, implicând eficacitatea intervenției.

3.4. Concluzii la capitolul 3

Concluziile, bazate pe rezultatele obținute în cadrul programului de intervenție pentru optimizarea comportamentului adultului emergent, sunt următoarele:

1. Programul nostru a abordat în mod comprehensiv aspectele cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale ale vieții adulților emergenți. Am avut în vedere multiplele aspecte care influențează dezvoltarea și evoluția acestora, și am creat un cadru holistic pentru intervenție.

2. Divizarea programului în 12 module lunare a permis acoperirea completă a aspectelor cheie. Ritmul susținut a menținut participanții motivați, iar durata de 13 luni a oferit suficient timp pentru consolidare și aplicare. Sesiunile de două zile au permis interacțiuni profunde, în timp ce întâlnirile online au completat sprijinul și suportul oferit.

3. Am integrat diverse abordări cognitive-comportamentale pentru a facilita restructurarea cognitivă a participanților și ameliorarea schemelor dezadaptative. Utilizarea metodelor și tehnicilor din domeniul psihologiei pozitive a contribuit la dezvoltarea unui set de abilități și practici pentru creșterea emoțiilor pozitive și îmbunătățirea rezilienței în fața adversităților.

4. Consilierea filosofică a fost integrată ca o componentă suplimentară, oferind participanților oportunitatea de a-și clarifica și înțelege mai bine propria perspectivă asupra vieții și de a găsi răspunsuri la întrebările existențiale. Aceasta i-a ajutat să reflecteze asupra valorilor personale, sensului și scopului vieții, eticii și alegerii morale, libertății și responsabilității individuale, dezvoltând abilități de gândire postformală.

5. Tinerii NEET, participanți din grupul experimental, au prezentat modificări semnificative în dezvoltarea dimensiunilor și indicatorilor maturității emergente, conform instrumentelor IDME și BIVA.

6. S-au obținut îmbunătățiri în factorii care facilitează un comportament optim în timpul maturității emergente, cum ar fi personalitatea conform modelului *Big five* (evaluată prin IPIP), reziliența (măsurată cu CD-RISC), gândirea critică postformală (evaluată cu PTQ), flexibilitatea psihologică (măsurată cu AAQ-II), autonomia (evaluată cu CAP), și starea de bine psihologic (măsurată cu PWS).

7. S-a constatat ameliorarea schemelor cognitive și emoționale dezadaptative, evaluate cu instrumentele YSQ și LESS.

8. Toți cei 12 participanți au reușit să depășească statusul de NEET până la finalul intervenției, fie prin reluarea/continuarea studiilor, fie prin găsirea unui loc de muncă. De asemenea, *follow-up*-ul realizat după trei ani, în 2023, confirmă sustenabilitatea rezultatelor obținute, toți participanții fiind activi și implicați în activități educaționale, de formare sau

lucrative. Acest aspect subliniază efectele pe termen lung ale Programului Phoenix și capacitatea sa de a produce schimbări durabile în viața tinerilor NEET.

9. Rezultatele studiului arată o eficacitate ridicată a Programului Phoenix în abordarea problemei tinerilor NEET. Deși eșantionul de 12 participanți este relativ mic, succesul de 100% în depășirea statusului de NEET și menținerea acestor rezultate pe o perioadă de trei ani sugerează că Programul Phoenix este o intervenție promițătoare și eficientă. Ar fi benefică replicarea studiului pe un eșantion mai mare pentru a confirma aceste rezultate și a evalua potențialul programului de a fi implementat pe scară largă în abordarea problemei tinerilor NEET.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Adulții emergenți au un impact semnificativ într-o varietate de domenii și aspecte ale societății, cum ar fi piața muncii și economia, cultura și societatea în ansamblu, politicile și guvernarea, tehnologiile și inovația. Recunoașterea și valorizarea contribuțiilor aduse de aceștia în diferite aspecte ale societății poate crea un mediu propice pentru dezvoltarea și implicarea lor activă în construirea viitorului.

În partea teoretică a lucrării, am integrat principii și cercetări din diverse domenii ale psihologiei dezvoltării, precum și perspective evoluționiste, pentru a oferi o vedere mai largă asupra procesului de maturizare. Am investigat complexitatea sarcinilor specifice maturității emergente și importanța sprijinului în dezvoltarea personală pentru o tranziție optimă către vârsta adultă. Am utilizat date și informații provenite din surse naționale și internaționale, astfel încât să luăm în considerare contexte socio-economice diferite și să oferim recomandări și intervenții adecvate pentru sprijinirea și integrarea adulților emergenți în societate și pe piața muncii.

Ne-am străduit, fără pretenția exhaustivității, ca abordarea să fie cât mai comprehensibilă și mai riguroasă. Analiza rezultatelor teoretice și experimentale ne-a permis să tragem următoarele concluzii:

1. Maturitatea emergentă reprezintă o problemă actuală și urgentă în societatea noastră. Un număr tot mai mare de tineri se confruntă cu dificultăți în educație și carieră, iar situația tinerilor NEET este alarmantă (unul din patru tineri). Această situație are consecințe profunde și multiple atât asupra individului, cât și asupra societății în ansamblu.
2. Cercetarea a demonstrat că nivelul de dezvoltare a maturității emergente și strategia de viață adoptată influențează statusul socio-profesional al tinerilor.
3. Am constatat, de asemenea, că schemele cognitive dezadaptative joacă un rol semnificativ în tranziția la viața adultă. Acestea sunt rezultatul unui cumul de factori, cu origini în copilăria timpurie, dar și în adolescență și în perioada emergentă.
4. Înțelegerea relațiilor dintre schemele dezadaptative și factorii care facilitează optimizarea comportamentului în perioada emergentă poate oferi soluții valoroase în abordarea cognitiv-comportamentală a problemelor cu care se confruntă tinerii adulți în tranziția către maturitate. Identificarea și intervenția asupra schemelor dezadaptative, în combinație cu dezvoltarea și cultivarea factorilor facilitatori, joacă un rol esențial în sprijinirea tinerilor adulți în navigarea cu succes prin această perioadă critică a vieții.

5. Este evident că adulții emergenți prezintă o vulnerabilitate psihologică specifică, care necesită intervenții holistice adaptate și personalizate. Înțelegerea și abordarea acestei vulnerabilități sunt cruciale pentru a oferi sprijinul necesar tinerilor adulți în această perioadă de tranziție, pentru a armoniza propriile aspirații cu ingerințele sociale și pentru a diminua efectele tranziției asupra sănătății lor mentale.
6. Intervențiile specifice pentru adulții emergenți trebuie să se concentreze pe dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului, construirea rezilienței psihologice, creșterea flexibilității psihologice și dezvoltarea gândirii critice. Aceste deziderate pot fi abordate prin metode holistice, care includ, pe lângă abordările cognitiv-comportamentale, metode de consiliere filosofică, existențială, care pot oferi o perspectivă mai largă și o mai mare înțelegere a proceselor interne și a sensului vieții.
7. Este esențial să se ofere sprijin în identificarea și explorarea direcțiilor de carieră și educație, precum și în dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor și planificare a viitorului. Dezvoltarea capacității tinerilor de a funcționa autonom și autodeterminat, de a stabili obiective realiste și de a face alegeri sănătoase, este deosebit de utilă.

Direcții de cercetare pentru maturitatea emergentă

În ceea ce privește cercetarea privind maturitatea emergentă, există mai multe direcții de cercetare care pot aduce o mai bună înțelegere a factorilor de sprijin și a intervențiilor care pot influența traiectoria de dezvoltare a adulților emergenți.

La nivel societal, este important să analizăm impactul politicilor și programelor guvernamentale asupra dezvoltării adulților emergenți. Acest lucru implică examinarea programelor de educație și formare profesională, serviciilor de sănătate mentală și măsurilor de protecție socială, pentru a înțelege cum acestea sprijină dezvoltarea și succesul adulților emergenți. De asemenea, schimbările sociale și culturale pot juca un rol semnificativ în traiectoria de dezvoltare a adulților emergenți. Este important să analizăm valorile și normele sociale în evoluție și modul în care acestea influențează deciziile și alegerile pe care adulții emergenți le fac în viața lor.

Cercetările viitoare pot explora modelele posibile de intervenții timpurii pentru a optimiza dezvoltarea în perioada adultă emergentă, impactul întârzierilor în asumarea angajamentelor relaționale sau profesionale asupra traiectoriei vieții adulte, modul în care diferențele rasiale/etnice, societatea și economia informațională, precum și cerințele crescute de educație influențează alegerile tinerilor. Prin abordarea acestor problematici și prin înțelegerea impactului politicilor, programelor și schimbărilor sociale asupra dezvoltării adulților emergenți, putem crea

politici și intervenții mai eficiente care să sprijine tinerii în dezvoltarea lor și în realizarea potențialului lor maxim.

La nivel comunitar, instituțiile sociale și comunitare pot juca un rol semnificativ în sprijinirea dezvoltării adulților emergenți. Prin urmare, cercetarea poate explora rolul pe care școlile, organizațiile non-profit și grupurile religioase îl au în furnizarea de sprijin și resurse pentru adulții emergenți. De asemenea, relațiile interpersonale, cum ar fi relațiile de mentorat și sprijinul familial și prietenesc, pot avea un impact semnificativ asupra traiectoriei de dezvoltare a adulților emergenți. Prin urmare, cercetarea poate examina influența pe care aceste relații o au asupra dezvoltării și succesului adulților emergenți. Întrebările de cercetare pot explora factorii de predictibilitate a familiei, modele de schimbare rezilientă și rolul pe care familiile extinse și selecția grupurilor de egali îl pot juca în această dezvoltare.

Prin abordarea acestor întrebări de cercetare, putem obține o înțelegere mai profundă a modului în care instituțiile sociale și comunitare, precum și relațiile interpersonale, pot influența dezvoltarea și succesul adulților emergenți.

La nivel individual, trăsăturile precum personalitatea, competențele și valorile pot afecta traiectoria de dezvoltare a adulților emergenți. Cercetarea poate explora modul în care aceste caracteristici individuale modelează alegerile și deciziile pe care adulții emergenți le fac în viața lor. Întrebările relevante pentru înțelegerea aplicată a maturității emergente ar putea fi legate de factorii care influențează dezvoltarea cognitivă, socială, fizică, morală și spirituală în timpul maturității. De asemenea, este important să examinăm dacă explorarea, care este un aspect normativ, ar trebui încurajată sau descurajată și cum putem cuantifica impactul dezvoltării creierului asupra factorilor care influențează traiectoria de dezvoltare în timpul maturității emergente, cum ar fi controlul executiv (planificare, orientare către viitor), motivația, autoeficacitatea și speranța/optimismul.

Continuarea cercetărilor poate aduce contribuții semnificative la dezvoltarea politicilor sociale și a intervențiilor adecvate pentru promovarea unei dezvoltări sănătoase a adulților emergenți. Cercetările pot avea impact pozitiv nu doar la nivel individual, ci și societal. Prin înțelegerea mai profundă a influențelor și a factorilor care modelează dezvoltarea adulților emergenți, putem identifica nevoile și provocările cu care se confruntă aceștia, dezvoltând astfel politici și intervenții eficiente pentru a-i sprijini. Adoptând abordări bazate pe cercetare și evidențe în dezvoltarea politicilor și a intervențiilor, ne putem asigura că adulții emergenți beneficiază de sprijinul necesar pentru a-și atinge potențialul maxim și pentru a contribui activ la comunitățile și societatea în care se integrează și evoluează.

BIBLIOGRAFIE

1. ABE, J.A. A longitudinal follow-up study of happiness and meaning-making. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, vol. 11 (5), pp. 489-498. e-ISSN: 2587-0130. DOI: 10.1080/17439760.2015.1117129;
2. ALBU, M. *Un nou instrument pentru evaluarea autonomiei personale la adolescenți. Anuarul Institutului de Istorie George Barițiu din Cluj-Napoca*. Editura Academiei Române, 2007, Seria Humanistica, tom V, 99-114. e-ISSN: 2344-2093;
3. ALEXANDRU, V. A., DOBREAN, A., PĂSĂRELU, C. R. Increasing prevalence of NEET status among young people in Romania and its predictors: A worrying trend during the post global economic crisis period. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, vol. 25(1), pp. 407-420. ISSN 0267-3843. DOI.org/10.1080/02673843.2019.1659586;
4. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Dictionary of Lifespan Developmental Psychology* (APA Reference Books Collection), 2013/2020. ISBN 13: 9781433813733
5. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5. Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*. București: Callisto, 2016. 1000 p. ISBN: 978-606-8043-14-2;
6. AQUILINO, W. S. Family Relationships and Support Systems in Emerging Adulthood. In J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 193–217). American Psychological Association. ISBN: 978-1-59147-329-9. DOI.org/10.1037/11381-008;
7. ARNETT, J. J., TABER, S. Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *Journal of Youth & Adolescence*, 1994. Vol. 23, p. 517–537. ISSN 15736601, 00472891. DOI.org/10.1007/BF01537734;
8. ARNETT, J.J. Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. In: *American Psychologist Journal*, 2000. Vol. 55. No. 5, pp. 469-480. eISSN: 1935-990X. DOI.org/10.1037/0003-066X.55.5.469;
9. ARNETT, J. J. Conceptions of the transitions to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 2001. Vol. 8, p.133-143. eISSN: 1573-3440. DOI.org/10.1023/A:1026450103225
10. ARNETT, J. Conceptions of the Transition to Adulthood Among Emerging Adults in American Ethnic Groups. In *New directions for child and adolescent development, Special Issue: Exploring Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood*, 2003, vol. 100, pp. 63-75. eISSN: 1534-8687. DOI.org/10.1002/cd.75;
11. ARNETT, J. J. Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In: J. J. Arnett and J. L. Tanner (Eds.) *Emerging adults in America: Coming of age in the XXI century* (pp. 3-19). Washington, D.C.: American Psychological Association, 2006. ISBN: 978-1-59147-329-9.
12. ARNETT, J. J. *Emerging adulthood: The winding road from late teens through the twenties*. Oxford, England: Oxford University Press, 2006. ISBN-13: 9780195309379. Publicat online de Oxford Scholarship Online, Septembrie 2007. Disponibil: 10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001;
13. ARNETT, J. J. G. Stanley Hall's adolescence: Brilliance and non-sense. *History of Psychology*, 2006. Vol. 9, p. 186-197. eISSN: 1939-0610.org/10.1037/1093-4510.9.3.186
14. ARNETT, J. J. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? In: *Child Development Perspectives*, 2007. Vol. 1, pp. 68–73. eISSN: 1750-8606. DOI:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
15. ARNETT, J., KLOEP, M., HENDRY, L., TANNER, J. *Debating Emerging Adulthood: Stage or Process?* Oxford University Press, 2010. ISBN: 9780199757176. DOI:10.1093/acprof:oso/9780199757176.001.0001.
16. ARNETT, J. J. *Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage*. In L.A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental psychology: New syntheses in theory, research,*

- and policy* (pp. 255–275). New York, NY: Oxford University Press, 2011. Publicat de Oxford Scholarship Online. ISBN-13: 9780195383430. DOI:10.1093/acprof:oso/9780195383430.001.0001
17. ARNETT, J. J. New horizons in emerging and young adulthood. In A. Booth & N. Crouter (Eds.), *Early adulthood in a family context* (pp. 231–244). New York, NY: Springer, 2012. XVI, 268 p. eBook ISBN 978-1-4614-1436-0. DOI.org/10.1007/978-1-4614-1436-0
18. ARNETT, J. J., SCHWAB, J. *The Clark University poll of emerging adults: Thriving, struggling, & hopeful*. Worcester, MA: Clark University, 2012. <https://www2.clarku.edu/clark-poll-emerging-adults/pdfs/clark-university-poll-emerging-adults-findings.pdf> (accesat februarie 2018)
19. ARNETT, J. J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford, England: Oxford University Press, 2014. ISBN 9780199929382. Publicată online de Oxford Scholarship. DOI:10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001
20. ARNETT, J. J. *Human Development: A Cultural Approach* (2nd Edition). New York: Pearson, 2016. ISBN-10: 0134138376
21. ARNETT, J.J. College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 2016, vol. 4(3), pp. 219-222. ISSN 2167-6968. <https://DOI.org/10.1177/2167696815587422>
22. ARNETT, J., ŽUKAUSKIENĖ, R., ŠI SUGIMURA, K. The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 2014, vol. 1(7), pp. 569-576. ISSN 1664-0640. DOI: 10.1016/S2215-0366(14)00080-7. eISSN: 22150374.
23. AUERBACH R.P., MORTIER P., BRUFFAERTS R., ALONSO J., BENJET C., CUIJPERS P., DEMYTTENAERE K., EBERT D.D., GREEN J.G., HASKING P., ET AL. WHO - world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J. Abnorm. Psychol.*, 2018, vol. 127, pp. 623–638. eISSN: 2769-755X. DOI: 10.1037/abn0000362
24. BAGGIO, S., IGLESIAS, K., DELINE, S., STUDER, J., HENCHOZ, Y., MOHLER-KUO, M., GMEL, G. Not in education, employment, or training status among young Swiss men. Longitudinal associations with mental health and substance use. *Journal of Adolescent Health*, 2015, vol. 56(2), pp. 238-243. DOI.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.004
25. BAGGIO, S., STUDER, J., IGLESIAS, K., DAEPEN, J. B., GMEL, G. Emerging Adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 2016, vol. 40(4). e-ISSN: 1552-3918; DOI:10.1177/0163278716663602
26. BALTES, P. B., LINDENBERGER, U., STAUDINGER, U. M. Life span theory in developmental psychology. In: R. M. Lerner and W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology, Theoretical models of human development* (6th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons Inc. (pp. 569–564), 2007. ISBN 0-471-27287-6
27. BANDURA, A. Social cognitive theory. In P. A. M. van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.). *Handbook of social psychological theories*. London: SAGE, 2012, pp. 349-373. eISBN:9781446249215. Disponibil: <https://dx.DOI.org/10.4135/9781446249215>
28. BARLETT, C. P. Exploring the correlations between emerging adulthood, Dark Triad traits, and aggressive behavior. *Personality and Individual Differences*, 2016, vol. 101, pp. 293–298. ISSN 0191-8869. DOI:10.1016/j.paid.2017.02.062
29. BASSECHES, M. The Development of Dialectical Thinking As An Approach to Integration. *Integral Review*, 2021, vol. 17 (1). ISSN 1553-3069. Disponibil: <https://integral-review.org/the-development-of-dialectical-thinking-as-an-approach-to-integration> (.pdf)
30. BAUER, J., MCADAMS, D. (2004). Personal Growth in Adults' Stories of Life Transitions. *Journal of personality*, 2004, vol. 72, pp. 573-602. Disponibil la 10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x. eISSN: 1467-6494.

31. BAUMEISTER, R., TIERNEY, J. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Books, 2012, 304 p. ISBN 0143122231.
32. BAUMEISTER, R., VOHS, K., AAKER, J., GARBINSKY, E. Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 2012, vol. 8 (6), pp. 505-516. eISSN: 2587-0130. DOI: 10.1080/17439760.2013.830764
33. BECK, J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford press, 2011. ISBN 978-1609185046.
34. BECK, A. T., FREEMAN, A., ET AL. (2015). *Cognitive Therapy for personality disorders*. New York: Guilford Press, 3rd Ed. 506 p. ISBN -13 978-1462525812.
35. BELSKY, J. (2018). *Experiencing the Lifespan* (5th Ed.) Worth Publishers, 2018, 608 p. ISBN 978-1319107017.
36. BENSON, P. L., SCALES, P. C., SYVERTSEN, A. K. The contribution of the developmental assets framework to positive youth development theory and practice, *In Advances in Child Development and Behavior*, eds R. M. Lerner, J. V. Lerner, and J. B. Benson (Amsterdam: Elsevier), 2011, pp. 197–230. ISSN 0065-2407.
37. BLANCHARD-FIELDS, F., MIENALTOWSKI, A., SEAY, R. B. Age differences in problem-solving style: The role of emotional salience. *Psychology and Aging*, 2007, vol. 22(1), pp. 175–180. eISSN: 1939-1498. DOI.org/10.1037/0882-7974.22.1.175
38. BIROUL NAȚIONAL DE STATISTICĂ AL REPUBLICII MOLDOVA. Tinerii în Republica Moldova în anul 2022 (sursa <https://statistica.gov.md>)
39. BJORKLUND, D.F. The role of immaturity in human development. *Psychological Bulletin*, 1997, vol. 122 (2), pp. 153–69. eISSN: 1939-1455. DOI:10.1037/0033-2909.122.2.153. PMID 9283298.
40. BLEIDORN, W. What accounts for personality maturation in early adulthood? *Current Directions in Psychological Science*, 2015, vol. 24, pp. 245–252. eISSN: 1467-8721. Disponibil la DOI: 10.1177/0963721414568662
41. BLEIDORN, W., SCHWABA, T. Personality development in emerging adulthood. *In Specht, J. (Ed.), Personality Development across the Lifespan*, 2017, pp. 39-51. Elsevier Inc. ISBN: 978-0-12-804674-6.
42. BLUSTEIN, O. L., JUNTUNEN. C. L., WONHTINGTON. R. L. The school-to-work transition: Adjustmement challenge for the forgotten half. *In S. O. Brown & R. W. Lent (Eds.). Handbook of counseling psychology*, 2000, pp. 435-470. New York: Wiley.
43. BOWLBY, J. The nature of the child's tie to his mother. Reprinted from: *International Journal of Psychoanalysis*, 1958, vol. 39, pp. 350–371. eISSN: 1745-8315
44. BOND, F. W., HAYES, S. C., BAER, R. A., CARPENTER, K. M., GUENOLE, N., ORCUTT, H. K., WALTZ, T., & ZETTLE, R. D. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 2011, vol. 42, pp. 676–688. ISSN 0005-7894
45. BRONFENBRENNER, U., EVANS, G. W. Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social development*, 2000, vol., 9(1), p. 115-125. eISSN: 1467-9507.
46. BRAMBILLA, M., LEACH, C.W. On the importance of being moral: The distinctive role of morality in social judgment. *Social Cognition*, 2014, vol. 32, pp. 397-408. ISSN: 0278016X.
47. BROWN, B.B., LARSON, R.W., SARASWATHI, T.S. *The world's youth: Adolescence in eight regions of the globe*. Cambridge, England: Cambridge University Press, 2002. 382 p. ISBN 9780521006057. eISSN: 1935-990X. DOI.org/10.1017/CBO9780511613814
48. BRUMBACH B. H., FIGUEREDO A. J., ELLIS B. J. Effects of harsh and unpredictable environments in adolescence on development of life history strategies. *Human Nature*, 2009, vol. 20, pp. 25–51. ISSN: 10456767. DOI: 10.1007/s12110-009-9059-3

49. BULĂU, C.M., LUNGU, V. Financial education and the perception of prosperity among emerging adults. *Proceedings of the International Conference on Business Excellence*, 2022, vol. 16 (2022): ISSUE 1. eISSN: 2558-9652
50. BYNNER, J., PARSONS, S. Social Exclusion and the Transition from School to Work: The Case of Young People Not in Education, Employment, or Training (NEET), *Journal of Vocational Behavior*, 2002, vol. 60 (2), pp. 289-309, ISSN: 0001-8791, DOI.org/10.1006/jvbe.2001.1868.
51. CARVER, C., SCHEIER, M. *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University, 2005. Press. DOI.org/10.1017/CBO9781139174794
52. CARTWRIGHT, K.B., GALUPO, M.P., TYREE, S., JENNINGS, J.G. Reliability and Validity of the Complex Postformal Thought Questionnaire: Assessing Adults' Cognitive Development. Springer Science+Business Media, LLC, *J. Adult. Dev.*, 2009, ISSN: 10680667. DOI: 10.1007/s10804-009-9055-1.
53. CHAPMAN, A.L. *Dialectical behavior therapy: current indications and unique elements*. Psychiatry (Edgmont), 2006, vol. 3 (9), pp. 62–8. eISSN: 1555-5194. PMC 2963469. PMID 20975829;
54. CHARNOV, E. *Life History Invariants: Some Explorations of Symmetry in Evolutionary Ecology*. Oxford: Oxford University Press, 1993. 184 p. ISBN: 978-0198540717
55. COHEN, D. *Critical Thinking Unleashed*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc., 2009. E-ISBN 978-1-4422-0005-0;
56. CONNOR, K.M., DAVIDSON, J.R.T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depression and Anxiety*, 2003, Vol. 18, Issue 2, pp. 76-82. ISSN: 1520-6394;
57. CÔTÉ, J.E. Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In J. Arnett and J. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 85-116). Washington, DC, American Psychological Association, 2006. ISBN: 9781591473299;
58. CÔTÉ, J.E. The dangerous myth of emerging adulthood: An evidence-based critique of a flawed developmental theory. *Applied Developmental Science*, 2014, vol. 18(4), pp. 177–188. DOI.org/10.1080/10888691.2014.954451;
59. CURAJ, A., SALMI, J., HÂJ, CM. (ED.). Higher Education in Romania: Overcoming Challenges and Embracing Opportunities. *Springer*, 2022. eISBN: 978-3-030-94496-4. [springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-030-94496-4.pdf](https://www.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-030-94496-4.pdf);
60. DAMON, W., HART, D. The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child Development*, 1982, vol. 51, pp. 1010-1017. eISSN: 1467-8624;
61. Del Giudice, M., Gangestad, S. W., & Kaplan, H. S. Life history theory and evolutionary psychology. In D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (p. 88–114). John Wiley & Sons, Inc., 2015. DOI.org/10.1002/9780470939376.ch4;
62. DE SHAZER, S. AND DOLAN, Y. *More than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Haworth Press, Binghamton, 2007. ISBN: 9780367646417;
63. DEWEY, J. *The Later Works, 1925-1953. Volume 13. 1925 – 1953, Experience and Education, Freedom and Culture, Theory of Valuation, and Essays*. Carbondale, Southern Illinois University Press, 2008, 478 p. ISBN: 0809328232;
64. DIACONU-GHERASIM, L., MAIREAN, C., CURELARU, M. *Metode cantitative de cercetare. Designuri și aplicații în științele sociale*. Ed. Polirom, Iași, 2022. ISBN: 878-973-46-8884-5;
65. DILLON, M.H, ADAIR, LE, WANG, Z. ZOE JOHNSON, Z. Slow and steady wins the race: Life history, mate value, and mate settling, *Personality and Individual Differences*, 2013, vol 55 (5), 2013, pp. 612-618, ISSN 0191-8869. DOI.org/10.1016/j.paid.2013.05.015;
66. DOBSON, D., DOBSON, K. *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. Second Edition. Guilford, 2018. 354 p. ISBN: 9781462538027;

67. DOUGLASS, C. B. *Barren states: The population „implosion” in Europe*. New York, NY: Berg, 2005. 270 p. ISBN: 1845200497, ebook edition;
68. DOUGLASS, C. B. From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and its consequences. *In: Child Development Perspectives*, 2007, vol 1 (2), pp. 101–108. eISSN: 1750-8606;
69. DREW, S., BINGHAM, R. *The Guide to Learning and Study Skills. For Higher Education and at Work*. London, Routledge, ebook ed., 2017. eISBN: 9781315239286.org/10.4324/9781315239286;
70. EBERHARDT, M., SCHMIEDEBERG, C. Struggling to belong: Early school-leaving intention among youth in Europe—Evidence from the European Social Survey. *Children and Youth Services Review*, 2021, vol. 120, ISSN: 0190-7409. DOI.org/10.1016/j.childyouth.2020.105764;
71. ECCLES, J., GOOTMAN, J. (ed.). *Community Programs To Promote Youth Development*. National Academy Press, Washington, D.C., 2002. ISBN: 0-309-07275-1;
72. EDWARDS, E.R., WUPPERMAN, P. Research on emotional schemas: A review of findings and challenges. *Clinical psychologist*, 2018, volum 23 (1), pp. 3-4. ISSN: 13284207;
73. ELLIS, A., MACLAREN, C. *Terapia rațional-emoțională comportamentală*. Editura ALL, 2018. ISBN: 978-606-587-382-7;
74. ELLIS, BJ, FIGUEREDO, AJ, BRUMBACH, BH, SCHLOMER, GL. Fundamental Dimensions of Environmental Risk : The Impact of Harsh versus Unpredictable Environments on the Evolution and Development of Life History Strategies. *Hum Nat.*, 2009, vol. 20(2), pp. 204-68. eISSN: 2397-3374. DOI: 10.1007/s12110-009-9063-7. PMID: 25526958.;
75. ERIKSON, E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton, 1968. ISBN: 0-393-31144-9. Disponibilă la www.academia.edu (.pdf);
76. EUROFOUND. *Exploring the diversity of NEETs*. Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2016. DOI.org/10.2806/743713;
77. FACIO, A., MICOCCI, F. Emerging adulthood in Argentina. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 2003, vol. 100, pp. 21–31. eISSN:1534-8687;
78. FERNÁNDEZ-GARCÍA, A., POZA-VILCHES, F., GARCÍA LLAMAS, J. Educational Needs of Spanish Youths at Risk of Social Exclusion: Future Challenges before School Failure. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies*, 2019, vol. 20, p. 59-82. e-ISSN 2037-7924. DOI: 10.7358/ecps-2019-020-fern;
79. FIGUEREDO, A.J., CABEZA DE BACA, T. The measurement of Human Life History strategy. *Personality and Individual Differences*, 2013, vol. 55(3), pp. 251–255. ISSN 0191-8869. DOI: 10.1016/j.paid.2012.04.033;
80. FRANKL, V. Self-Transcendence as a Human Phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 1966, vol. 6(2), pp. 97-106. eISSN: 1552-650X. Disponibil la DOI.org/10.1177/002216786600600201;
81. FRANKL, V. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, Boston, 2006, 184 p. ISBN: 9780807014295;
82. FREUD, S. The ego and the id. *In: J. Strachey (Ed. & Trans.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press, 1961, pp. 3–66. (lucrarea originală publicată în 1923);
83. FRITZ, C. O., MORRIS, P. E., RICHLER, J. J. Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2012, vol. 141(1), p. 2-18. DOI.org/10.1037/a0024338;
84. FURSTENBERG, F. Social class and development in early adulthood: Some unsettled issues. *Emerging Adulthood*, 2016. Vol. 4, pp. 236–238. ISSN: 21676968. DOI.org/10.1177/2167696815625142;
85. FURSTENBERG, F. F., SETTERSTEN, R. A., JR., RUMBAUT, R. G. (Eds.). *On the frontier of Adulthood: Theory, research, and public policy*. Chicago, IL: University of Chicago Press,

- 2005, 608 p. ISBN 9780226748894. Publicat la Chicago Scholarship Online, 2013. DOI:10.7208/chicago/9780226748924.001.0001;
86. GARDNER, H. *Inteligențe multiple*. Noi orizonturi. București, Editura SIGMA, 2019. 320 p. ISBN: 9786067270631;
87. GIBBS, G. (2013) *Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods*, London, UK: Further Education Unit. ISBN: (Kindle Version) 9781873576861;
88. GOLDBERG, L. R. A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe*, 1999, vol. 7 (pp. 7-28). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press. ISSN: 0890-2070;
89. GOLDBERG, L. R., JOHNSON, J. A., EBER, H. W., HOGAN, R., ASHTON, M. C., CLONINGER, C. R., & GOUGH, H. C. (2006). The International Personality Item Pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40, 84-96. ISSN: 0092-6566;
90. GOLDSCHIEDER, F., GOLDSCHIEDER, C. The changing transition to adulthood: Leaving and returning home. *SAGE Publications, Inc.*, 2012. eISBN: 9781452234014. DOI: dx.DOI.org/10.4135/9781452234014;
91. Golu F. *Manual de psihologia dezvoltării. O abordare psihodinamică*. Iași, Polirom, 2015. ISBN 978-973-46-5627-1
92. GOODING, P. A., HURST, A., JOHNSON, J., TARRIER, N. Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 2012, vol. 27(3), pp. 262-270. DOI.org/10.1002/gps.2712;
93. GOODWIN, G. P., PIAZZA, J. , ROZIN, P. Moral character predominates in person perception and evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, vol. 106, pp. 148-168. eISSN: 1939-1315;
94. GRISKEVICIUS, V., DELTON, A. W., ROBERTSON, T. E., TYBUR J. M. The environmental contingency of life history strategies: Influences of mortality and socioeconomic status on reproductive timing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, vol. 100, pp. 241–254. ISSN: 0022-3514;
95. GROSS, R. *Psychology: The Science of Mind and Behaviour (7th Edition)*. Hodder Education, 2015, 796 p. 797. ISBN: 978-1471829734;
96. HALVORSEN, M., WANG, C. E., RICHTER, J., MYHRE, K., WATERLOO, K., EISEMANN, M. Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2009, vol. 16(5), pp. 394–407. e-ISSN 1099-0879. DOI.org/10.1002/cpp.618;
97. HATFIELD, E., RAPSON, R. L. *Love and sex: Cross-cultural perspectives*. New York, NY: University Press of America, 2005. 304 p. ISBN: 0761832327;
98. HAVIGHURST, R. *Developmental tasks and education*. New York, Addison-Wesley Longman Ltd, 1972. 119 p. ISBN: 0679300546;
99. HAYES, S. C., STROSAHL, K. D., WILSON, K. G., BISSETT, R. T., PISTORELLO, J., TOARMINO, D. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 2004, vol. 54, pp. 553-578. ISSN: 00332933;
100. HAYES, S.C. *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters*. Avery, 2019. 448 p. ISBN-13: 978-0735214002;
101. HENDRY, L. B., KLOEP, M. How universal is emerging adulthood? An empirical example. *Journal of Youth Studies*, 2010, vol. 13(2), pp. 169–179. e-ISSN: 1469-9680. DOI.org/10.1080/13676260903295067;
102. HOCHBERG, Z. *Evo-Devo of Child Growth: Treatize on Child Growth and Human Evolution*. New York, NY: Wiley-Blackwell, 2012. ISBN: 978-1-118-02716-5;

103. HOCHBERG, Z., KONNER, M. Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 2020. Vol 10, p. 918. ISSN 1664-2392. DOI.org/10.3389/fendo.2019.00918;
104. HOFMANN, S., ASMUNDSON, G., BECK, A.T. The Science of Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 2013, vol. 44 (2), pp. 199-212. ISSN 0005-7894. DOI: 10.1016/j.beth.2009.01.007;
105. HOFMANN, S. G., ASNAANI, A., VONK, I. J., SAWYER, A. T., & FANG, A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 2012, vol. 36(5), pp. 427-440. ISSN 01475916. DOI.org/10.1007/s10608-012-9476-1;
106. HOWARD, A. *Philosophy For Counselling and Psychotherapy: Pythagoras to Postmodernism*. New York: Palgrave Macmillan, 2000. ISBN-13 978-0333750988;
107. ILIESCU, D., POPA, M., DIMACHE, R. Adaptarea românească a Setului Internațional de Itemi de Personalitate: IPIP-Ro. *Psihologia Resurselor Umane*, 2015, vol. 13, pp. 83-112. eISSN: 2392 – 8077;
108. IMPERATORI, B., FABBRICOTTI, C., INNAMORATI, M., TAMBURELLO, S., CONTARDI, A., & FARINA, B. (2016). Social support and occupational stress in a group of newly hired public service workers: A longitudinal study in Italy. *Work*, 2016, vol. 53(3), pp. 637-644. ISSN: 18759270. DOI.org/10.3233/WOR-152260;
109. INUI, A. Why Freeter and NEET are Misunderstood: Recognizing the New Precarious Conditions of Japanese Youth. *Social Work and Society*, 2005, vol. 3. e-ISSN: 1613-8953;
110. JENSEN, L., ARNETT, J. J. Going global: New pathways for adolescents and emerging adults in a changing world. *Journal of Social Issues*, 2012, vol. 68, pp. 473–492. e-ISSN: 15338533. DOI:10.1111/j.1540-4560.2012.01759.x;
111. JESPERSEN, K., KROGER, J., MARTINUSSEN, M. (2013). Identity status and ego development: A meta-analysis. *Identity*, 2013, vol. 13, pp. 228–241. ISSN: 1528348;
112. KAPLAN, GAGENSTAD. Life History Theory and Evolutionary Psychology. *In The Handbook of Evolutionary Psychology*, 2015. ISBN: 9780470939376;
113. KASHDAN, T., ROTTENBERG, J. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical psychology review*, 2010, vol. 30, pp. 865-78. ISSN: 0272-7358;
114. KASSER, T., RYAN, R. Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. *In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving (pp. 116–131)*. Hogrefe & Huber Publishers, 2001, 230 p. ISBN: 978-0889372443;
115. KAUFMAN, S.B. Self-Actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 2018. eISSN: 1552-650X. DOI.org/10.1177/0022167818809187
116. KESSLER, R. C., BERGLUND, P., DEMLER, O., JIN, R., MERIKANGAS, K. R., WALTERS, E. E. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of Dsm-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 2005, vol. 62, pp. 593–602. ISSN: 1538-3636
117. KESSLER, R., AMIINGER, G.P., AGUILAR-GAXIOLA, S., ALONSO, J., LEE, S., BEDIRHAN-URSUN, T. Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion psychiatry*, 2007, vol. 20(4), p. 359-364. eISSN: 14736578. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c;
118. KEYTON, J. *Communicating in Groups: Building Relationships for Group Effectiveness: Building Relationships for Effective Decision Making*. Oxford University Press, USA, 2005. 360 p. ISBN-13: 978-01951834:
119. KINS, E., BEYERS, W. Failure to launch, failure to achieve criteria for adulthood? *Journal of Adolescent Research*, 2010, vol. 25(5), pp. 743-777. DOI.org/10.1177/0743558410371126;

120. KIRKPATRICK-JOHNSON, M., BERG, J.A., SIROTKI, T. Relative age in the transition to adulthood, *In Constructing Adulthood: Agency and Subjectivity in Adolescence and Adulthood*, Ed. Ross Macmillan, Ed. Elsevier, 2007. ISBN: 9780762312016;
121. KOLB, D.A. *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1984. www.learningfromexperience.com/images/uploads/process-of-experiential-learning.pdf;
122. KROGER, J., MARCIA, J. E. Identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. *In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), Handbook of identity theory and research (pp. 31-53)*. 2011, New York, NY: Springer. ISBN: 1441979883;
123. KROGER, J., MARTINUSSEN, M., MARCIA, J. E. Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 2010, vol. 33, pp. 683–698. e-ISSN: 1095-9254;
124. KUHN, D. Adolescent thinking. In R.M. Lerner and L. Steinberg (eds.), *Handbook of adolescent psychology (3rd ed.)*. New York, NY: Wiley, 2009. 1000 p. ISBN:978-0-470-149201;
125. LABOUVIE-VIEF, G. Emerging structures of adult thought. *In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.). Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century (pp. 59-84)*. Washington, DC: American Psychological Association, 2006. 340 p. ISBN: 978-1-59147-329-9;
126. LABOUVIE-VIEF, G. *Integrating emotions and cognition throughout the lifespan*. Springer International Publishing, 2015 ISSN: 2193-1801. DOI.org/10.1007/978-3-319-09822-7;
127. LAKHANI, S. J., GADE, S., KHARADE, Y., SURANA, A., KUMARI, A., & PATEL, T. U. A cross-sectional study of psychological disorders among the young Male adults Not in employment, education, or training (NEET) from the households in urban slums of Surat city. *Indian journal of public health*, 2018, vol. 62(4), pp. 285–289. e-ISSN 2229-7693. DOI.org/10.4103/ijph.IJPH_115_18;
128. LANE J.A., LEIBERT T.W., GOKA-DUBOSE E. The impact of life transition on emerging adult attachment, social support, and well-being: A multiple-group comparison. *J. Couns. Dev.*, 2017, vol. 95, pp. 378–388. eISSN: 1556-6676. DOI: 10.1002/jcad.12153;
129. LAPSLEY, D. The promise and peril of coming of age in the 21st century. *Journal Of Character Education*, 2014, vol. 10, pp. 13-22. ISSN 1543-1223;
130. LAPSLEY, D., HARDY, S. A. Identity formation and moral development in emerging adulthood. *In L. M. Padilla-Walker & L. J. Nelson (Eds.), Emerging adulthood series. Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life (p. 14–39)*. 2017, Oxford University Press. e-ISBN: 9780190672737;
131. LAPSLEY, D., WOODBURY, R. D. Social cognitive development in emerging adulthood. *In J.J. Arnett (Ed.), Oxford handbook of emerging adulthood (pp. 142-159)*. New York, NY - Oxford University Press, 2016. e-ISBN: 9780199983599;
132. LASKE, O. An integral model of developmental coaching. *Consulting Psychology Journal*, 1999, vol. 51(3), pp. 139-159. e-ISSN: 1939-0149;
133. LASKE, O. *A New Approach to Dialog: Teaching the Dialectical Thought Form Framework – Part III: Teaching Programs for, and Applications of, Dialogical Dialectic*, 2017. <https://integralleadershipreview.com/15344-part-iii-teaching-programs-for-and-applications-of-dialogical-dialectic/>;
134. LAURSEN, B., JENSEN-CAMPBELL, L. A. The nature and functions of social exchange in adolescent romantic relationships. *In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), The development of romantic relationships in adolescence (pp. 50–74)*. New York: Cambridge University Press, 2014. eISBN: 9781316182185. DOI.org/10.1017/CBO9781316182185;
135. LEAHY, R. *Terapia centrată pe scheme emoționale*. Editura ASCR, 2017, 406 p. ISBN: 978-606-977-005-4;

136. LEAHY, R. Introduction: Emotional Schemas and Emotional Schema Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2019, volume 12, pp. 1–4. eISSN: 1937-1217. DOI.org/10.1007/s41811-018-0038-5;
137. LEBON, T. *Wise therapy. Philosophy for counsellors*. London: Sage, 2007. ISBN: 0826457827;
138. LEE, J.H., NAM, S.K., KIM, A.R., KIM, B., LEE, M.Y., & LEE, S.M. Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling and Development*, 2015, vol. 91(3), pp. 269-279. e-ISSN 0748-9633. DOI.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x;
139. LERNER, R.M, STEINBERG, L. *Handbook of Adolescent Psychology, Volume 1: Individual Bases of Adolescent Development*. John Wiley & Sons, 2009. 840 p. ISBN: 978-0-470-14921-8;
140. LEVIN, ME, MACLANE, C, DAFLOS, S, SEELEY, J, HAYES, SC, BIGLAN, A, PISTORELLO, J. Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2014, vol. 3(3), pp. 155-163. DOI: 10.1016/j.jcbs.2014.06.003. PMID: 29057212; PMCID: PMC5650239. ISSN 2212-1447;
141. LINEHAN, M., WILKS, CR. The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *The American Journal of Psychotherapy*, 2015, vol. 69(2), pp. 97-110. e-ISSN: 2575-6559. DOI.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97;
142. LISHA, N. E., GRANA, R., SUN, P., ROHRBACH, L., SPRUIJT-METZ, D., REIFMAN, A., SUSSMAN, S. Evaluation of the psychometric properties of the revised inventory of the dimensions of emerging adulthood (IDEA-R) in a sample of continuation high school students. *Evaluation & the Health Professions*, 2014; vol. 37, pp. 156–177. DOI:10.1177/0163278712452664;
143. LOSÎ. E. *Psihologia tânărului, adultului și vârstnicului*. Univ. Ped. de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, Fac. Psihologie și Psihopedagogie Spec., Catedra Psihologie. –Chișinău : S. n., 2018 (Tipogr. UPS „Ion Creangă”). – 156 p. ISBN 978-9975-46-386-7.
144. Losî E., Perjan C., Tintiuc T. *Introducere în psihologia unicității umane*. Suport didactic. Chișinău: IIC, 2015.
145. LUMLEY, M. N., HARKNESS, K. L. Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 2007, vol. 31(5), pp. 639–657. ISSN 0147-5916. <https://DOI.org/10.1007/s10608-006-9100-3>;
146. LUNGU, V. Relațiile schemelor dezadaptative timpurii și personalitatea adultului emergent. *Conferința Tendințe moderne în Psihologie*, 2017, p. 158-165. Disponibil <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3170/Conf-Tendinte-moderne-Psihologie-2017-p158-165.pdf?sequence=3&isAllowed=y>;
147. LUNGU, V. Optimizarea comportamentului adulților emergenți prin îmbunătățirea schemelor mentale. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice: Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*, Ed. 19, 1 ianuarie 2021, Chișinău. Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă”, 2021, Vol.19, Partea 2, pp. 250-261. ISBN 978-9975-46-296-9. e-ISSN 2587-3571;
148. LUNGU, V. Provocările maturității emergente – între etapă de dezvoltare și construct social. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, Ed. 1, 27 octombrie 2023, Bălți. Bălți, Republica Moldova: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2023, pp. 69-75
149. LUNGU, V. Perspective psiho-pedagogice ale dezvoltării în timpul maturității emergente. In: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*, Ed. Partea 2, 3 iunie 2022, Cahul. Cahul, Republica Moldova: Tipografia „Centrografic” SRL, 2022, Vol.9, Partea 2, pp. 92-96. ISSN 2587-3563.
150. LUNGU, V. Importanța factorului autoactualizare în optimizarea comportamentului la adultul emergent. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2021, nr. 1(62), pp. 113-118. ISSN 1857-0224.

151. LUNGU, V., RACU, I. Dezvoltarea personalității la adultul emergent. *In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2021, nr. 1(62), pp. 77-85. ISSN 1857-0224.
152. LUNGU, V. Strategii de dezvoltare a personalității și optimizare a comportamentului tinerilor NEET – ameliorarea stării de bine. *In: Asistența psihosocială în contextul noilor realități pe timp de pandemie*, 16 aprilie 2021, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2021, pp. 153-159. ISBN 978-9975-46-545-8.
153. RACU, I., LUNGU, V. Rolul mediator al flexibilității psihologie în manifestarea cognițiilor disfuncționale la adultul emergent. *In: Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*, Ed. 22, 8-9 octombrie 2020, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2020, Seria 22, Vol.1, pp. 385-390. ISBN 978-9975-46-450-5
154. LUNGU, V. Studiarea schemelor de autonomie și performanță la adulții emergenți. *In: Probleme actuale ale științelor umanistice: Anale științifice ale doctoranzilor și competitorilor*, Ed. 18, 1 ianuarie 2019, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2019, Vol.18, Partea 3, pp. 237-251. ISBN 978-9975-46-423-9.. ISSN 1857-0267.
155. LUNGU, V. Cercetarea dezvoltării morale la adulții emergenți. *In: Probleme actuale ale științelor umanistice: Anale științifice ale doctoranzilor și postdoctoranzilor*, Ed. vol.2, 1 octombrie 2018, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2018, Vol. 17, Partea 2, pp. 144-154. ISBN 978-9975-46-394-2.
156. LUNGU, V. Investigarea schemelor cognitive de deficiență a limitelor în relație cu autonomia personală la adulții emergenți. *In: Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2019, nr. 3(56), pp. 110-122. ISSN 1857-0224.
157. LUNGU, V., STOMFF, M. Optimizing the behavior of the emerging adult by decreasing of maladaptive mental schemas. *Proceedings of CBU in Social Sciences*, 2021, vol. 2, 236-240. <https://doi.org/10.12955/pss.v2.227>
158. LUYCKX, K., DE WITTE, H., GOOSSENS, L. Perceived instability in emerging adulthood: The protective role of identity capital. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2011, vol. 32, pp. 137–145. ISSN 0193-3973. DOI:10.1016/j.appdev.2011.02.002;
159. LUYCKX, K., GOOSSENS, L., SOENENS, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 2006, vol. 42, pp. 366-380. ISSN: 0012-1649;
160. LUYCKX, K., SCHWARTZ, S. J., BERZONSKY, M. D., SOENENS, B., VANSTEENKISTE, M., SMITS, I., GOOSSENS, L. Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 2008, vol. 42, pp. 58–82. ISSN: 0092-6566. DOI:10.1016/j.jrp.2007.04.004;
161. LUYCKX, K., SCHWARTZ, S. J., GOOSSENS, L., BEYERS, W., MISSOTTEN, L. Processes of personal identity formation and evaluation. *In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), Handbook of identity theory and research (pp. 77-98)*. New York, NY: Springer, 2011. ISBN: 9781441979889;
162. LYUBORMINSKY, S., SCHELDON, K., ȘI SCHKADE, D. (2005) Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, vol. 9 (2), pp. 111-131. eISSN: 1939-1552;
163. MACDONALD, A. *Solution-focused therapy: Theory, research and practice* (2nd ed.). London: Sage Publications, Ltd, 2011. ISBN: 9780857028907;
164. MACEK, P., BEJČEK, J., VANÍČKOVÁ, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 2007. Vol. 22, pp. 444–475. eISSN: 1552-6895. DOI.org/10.1177/0743558407305417;

165. MACMILLAN, R. (ed.). *Constructing Adulthood: Agency and Subjectivity in Adolescence and Adulthood, Volume 11 of Advances in Life Course Research*. Elsevier, 2006. 346 p. ISBN: 0080467083;
166. MARINOFF, L. *Înghite Platon, nu Prozac. Aplicarea înțelepciunii eterne la problemele de zi cu zi*. București, Editura TREI, 2019. 534 p. ISBN: 978-606-40-0649-3;
167. MARCIA, JEE., WATERMAN, A.S. et. al. *Ego Identity: A Handbook for Psychosocial Research*. Springer. 402 p. ISBN 1461383323;
168. MASTEN, A. S., BURT, K. B., ROISMAN, G. I., OBRADOVIC, J., LONG, J. D., TELLEGEN, A. Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology*, 2004, vol 16, pp. 1071–1094. e-ISSN: 1469-2198
169. MAURER, M., DAUKANTAITĖ, D. Revisiting the Organismic Valuing Process Theory of Personal Growth: A Theoretical Review of Rogers and Its Connection to Positive Psychology. *Frontiers in Psychology*, 2020. ISSN 1664-1078. DOI.org/10.3389/fpsyg.2020.01706;
170. MAWN, L., OLIVER, E.J., BAMBRA, C.L., TORGERSON, C., BRIDLE, C., STAIN, H.J. Are we failing young people not in employment, education or training (NEETs)? A systematic review and meta-analysis of re-engagement interventions. *Systematic Reviews*, 2015, vol. 4(1). e-ISSN 2046-4053. DOI.org/10.1186/s13643-015-0128-x;
171. MAYSELESS, O., SCHARF, M. What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 2003, vol. 100, pp. 5–20. eISSN: 1534-8687. DOI: 10.1002/cd.71;
172. MAYSELESS, O., KEREN, E. Finding a Meaningful Life as a Developmental Task in Emerging Adulthood: The Domains of Love and Work Across Cultures. *Emerging Adulthood*, 2013, vol. 2 (1), pp. 63-73. eISSN: 2167-6984. DOI.org/10.1177/21676968135154;
173. MCADAMS, D. P. Life authorship in emerging adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood* (pp. 438-446). New York, NY: Oxford University Press, 2016. eISBN: 9780199983599;
174. MCADAMS, D. P., MCLEAN, K. C. Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 2013, vol. 22, pp. 233–238. eISSN: 1467-8721. DOI:10.1177/0963721413475622;
175. MCADAMS, D.P. *The art and science of personality development*. New York, NY: Guilford Press, 2015. ISBN: 9781462519958;
176. MCCRAE, R. R., COSTA, P.T. JR. A Five-Factor theory of personality, In *Handbook of Personality: Theory and Research*, 3rd. Ed. (Eds. O. John, L.A. Pervin și R.W. Pervin) 2010. New York, NY: Guilford Press), pp. 159–180. ISBN: 1609180593;
177. MCCRAE, R. R., COSTA, P.T. JR. Age changes in personality and their origins: Comment on Roberts, Walton, and Viechtbauer. *Psychological Bulletin*, 2006, vol. 132(1), pp. 26-28. e-ISSN: 1939-1455. DOI.org/10.1037/0033-2909.132.1.26
178. MCLEAN, K. C., SYED, M., SHUCARD, H. (2016). Bringing identity content to the fore: Links to identity development processes. *Emerging Adulthood*, 2016, vol. 4, pp. 356–364. DOI:10.1177/2167696815626820. eISSN: 2167-6984;
179. MEEUS, W. The study of adolescent identity formation 2000-2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 2011, vol. 21, pp. 75-94. ISSN: 10508392;
180. MELENDRO, M., CAMPOS, G., RODRIGUEZ-BRAVO, A.E., RESINO, D. Young People's Autonomy and Psychological Well-Being in the Transition to Adulthood: A Pathway Analysis. *Frontiers in Psychology*, 2020, Sec. Educational Psychology, vol. 11. ISSN: 16641078. DOI.org/10.3389/fpsyg.2020.01946. ISSN 16641078;
181. MOUSTERI, V., DROSOS, N., DELKOU, A. Young people not in employment, education or training (NEETs): The case of Greece. *European Journal of Social Work*, 2018, vol. 23(5), pp. 768-781. e-ISSN: 1468-2664. DOI.org/10.1080/13691457.2018.1520426;
182. MROZOWICKI, A., KIERSZTYN, A., KARPUS, P. An avoidant and neurotic NEET is a NEET indeed. The importance of personality traits for occupational career of young people.

- International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2020, vol. 20(2), pp. 191–214. ISSN: 1573-1782. DOI.org/10.1007/s10775-019-09390-5;
183. MURPHY, K. A., BLUSTEIN, D. L., BOHLIG, A. J., & PLATT, M. G. The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 2010, vol. 88(2), pp. 174-181. eISSN: 1556-6676. DOI.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00006.x;
184. NEGRU, O. (2012). The time of your life: Emerging adulthood characteristics in a sample of Romanian high-school and university students. *Cognition, Brain, Behavior*, 2012, vol. 16 (3), pp. 357–367. ISSN: 1224-8398. Disponibil: <https://www.researchgate.net> (.pdf);
185. NEGURĂ, I., LOSÎI, E. *Psihologia generală*. Chișinău: IFC, 2011. ISBN: 978-9975-4168-2-5. 181 p.;
186. NELSON, L. J., CHEN, X. Emerging adulthood in China: The role of social and cultural factors. *Child Development Perspectives*, 2007, vol. 1, pp. 86–91. eISSN: 1750-8606. Disponibil .pdf pe academia.edu;
187. NELSON, L. J., BADGER, S., WU, B. The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. In: *International Journal of Behavioral Development*, 2004, vol. 28, pp. 26–36. eISSN: 1464-0651;
188. NELSON, L. J., PADILLA-WALKER, L. M. Flourishing and floundering in emerging adult college students. *Emerging Adulthood*, 2013, vol. 1, pp. 67–78. ISSN: 2167-6968. DOI:10.1177/2167696812470938;
189. NELSON, L. J., BARRY, C. M. Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 2005, vol. 20(2), pp. 242-262. ISSN: 0743-5584. DOI.org/10.1177/0743558404273074;
190. NELSON, L. J., LUSTER, S. S. „Adulthood” by whose definition? The complexity of emerging adults’ conceptions of adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press, 2016. E-ISBN: 9780199983599. DOI.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.40;
191. NELSON, L. J., PADILLA-WALKER, L. M., CARROLL, J. S., MADSEN, S. D., BARRY, C. M., BADGER, S. „If you want me to treat you like an adult, start acting like one!” Comparing the criteria that emerging adults and their parents have for adulthood. *Journal of Family Psychology*, 2007, vol. 21(4), pp. 665–674. eISSN: 1939-1293. DOI.org/10.1037/0893-3200.21.4.665;
192. NETTLE, D., FRANKENHUIS, W.E. AND RICKARD, I.J. The evolution of predictive adaptive responses in human life history. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 2013, vol. 280(1766), p.20131343. ISSN: 09628452;
193. OECD. *Roadmap for the oecd accession process of Romania. Adopted by the Council at Ministerial level on 10 June 2022*. Disponibil la <https://www.oecd.org/mcm/Roadmap-OECD-Accession-Process-Romania-EN.pdf>;
194. O'HIGGINS, K., PERRY, I., GREAVES, L., CARTHY, A. Young people classified as NEET: The role of adverse childhood experiences and associated psychological difficulties. *Children and Youth Services Review*, 2020, vol. 110. ISSN: 0190-7409. DOI.org/10.1016/j.childyouth.2020.104773;
195. ORTH, U., EROL, R. Y., LUCIANO, E. C. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin Journal*, 2018, vol. 144, pp. 1045–1080. ISSN: 0033-2909. DOI: 10.1037/bul0000161;
196. ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT [OECD]. *Education at a glance*, 2014. Retrieved November 21, 2016, from <http://www.oecd.org/edu/Education-at-a-Glance-2014.pdf>;
197. ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT [OECD]. *Education at a glance*, 2023. Retrieved September 12, 2023, from <http://www.oecd.org/edu/Education-at-a-Glance-2023.pdf>;

198. PADILLA-WALKER, K.M., NELSON, L.J. (EDS.) *Flourishing in the third decade of life*. New York: Oxford University Press, 2017. ISBN 9780190260637. Publicată în Oxford Scholarship Online, 2017. DOI:10.1093/acprof:oso/9780190260637.001.0001;
199. PADILLA-WALKER, L. M., NELSON, L. J., CARROLL, J. S. Affording emerging adulthood: Parental financial assistance of their college-aged children. *Journal of Adult Dev.*, 2012, vol. 19(1), pp. 50-58. ISSN: 1573-3440. DOI.org/10.1007/s10804-011-9134-y;
200. PAPALIA, D., WENDKOS OLDS, S., DUSKIN FELMAN. R. *Dezvoltarea umană*. București: Editura Trei, 2010. 832 p. ISBN 9789737074140;
201. PERRY, W. G., JR. *Forms of Intellectual and Ethical Development in the College Years: A Scheme*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1970. ISBN
202. PHINNEY, J. S., BALDELOMAR, O. A. Identity development in multiple cultural contexts. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental psychology: New syntheses in theory, research and policy* (pp. 161-186). New York, NY: Oxford University Press, 2011. ISBN-13: 9780195383430. Publicat la Oxford Scholarship Online. DOI:10.1093/acprof:oso/9780195383430.001.0001;
203. PIAGET, J. La causalité chez l'enfant (Children's understanding of causality), 1928, *Reprinted from The British Journal of Psychology*, 2009, 100 (Pt 1A), pp. 207-24. ISN: 2044-8295 DOI: 10.1348/000712608X336059. PMID: 19351445;
204. PITTMAN, K., IRBY, M., TOLMAN, J., YOHALEM, N., FERBER, T. *Preventing problems, promoting development, encouraging engagement: Competing priorities or inseparable goals?* Washington, DC: Forum for Youth Investment, 2002. ISSN: 20448295;
205. PINQUART, M. Achievement of developmental milestones in emerging and young adults in Germany: The impact of Covid-19. *Emerging Adulthood*, 2020, vol. 9(4), pp. 308–317. ISSN: 2167-6968. DOI.org/10.1177/2167696820958785;
206. PREYER, W. The mind of the child, 1882. In W. Dennis (Ed.), *Readings in the history of psychology* (pp. 251–254). Appleton-Century-Crofts, 1948. DOI.org/10.1037/11304-030;
207. RACU, Iu. *Teorii psihologice ale dezvoltării: suport de curs*. Chișinău: Totex-Lux. SRL. 2013. 84 p.
208. RACU, I., LUNGU, V.. Rolul mediator al flexibilității psihologie în manifestarea cognițiilor disfuncționale la adultul emergent. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*, Ed. 22, 8-9 octombrie 2020, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2020, Seria 22, Vol.1, pp. 385-390. ISBN 978-9975-46-450-5
209. RACU, I., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării: manual*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2007. 257 p.
210. RACU, I., LUNGU, V. Creșterea nivelului de autonomie personală a adulților emergenți prin intervenții psihologice de grup. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2019, nr. 4(57), pp. 105-117. ISSN: 1857-0224;
211. RACU, I., LUNGU, V. Rolul mediator al flexibilității psihologie în manifestarea cognițiilor disfuncționale la adultul emergent. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*, Ed. 22, 8-9 octombrie 2020, Chișinău. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, 2020, Seria 22, Vol.1, pp. 385-390. ISBN 978-9975-46-450-5;
212. RAFFO, C., DYSON, A., GUNTER, H., HALL, D., JONES, L., KALAMBOUKA, A. Education and poverty: Mapping the terrain and making the links to educational policy. *International Journal of Inclusive Education*, 2009, vol. 13, pp. 341-358. e-ISSN: 1464-5173. DOI: 10.1080/13603110802124462;
213. RAIU, S.-L. *Adultul emergent în România. Tranziția de la școală la muncă*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, Universitatea Babeș-Bolyai, 2016. ISBN: 979-606-37-00037-8;
214. RANKIN, L. A., KENYON, D. B. Demarcating role transitions as indicators of adulthood in the 21st century. Who are they? *Journal of Adult Development*, 2008, vol. 15(2), p. 87-92. eISSN: 1573-3440. DOI: 10.1007/s10804-007-9035-2;

215. RANNER, M., VON BASTIAN, C., SCHUBERT, A.-L., ZAPF, D. Action and state orientation: Relationships to employment status and the experience of psychological flexibility. *Journal of Career Assessment*, 2018, vol. 26(1), pp. 153–169. ISSN: 1552-4590. DOI.org/10.1177/1069072716683098;
216. REIFMAN, A., ARNETT, J. J., COLWELL, M. J. Emerging adulthood: Theory, assessment, and application. *Journal of Youth Development*, 2007, volume 2, p. 1–12. ISSN: 23254009. DOI:10.13072/midss.437;
217. RENNER, F., ARNTZ, A., LEEUW, I., HUIBERS, M. Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2013, vol. 20(2), pp. 166-180. e-ISSN: 0969-5893. DOI.org/10.1111/cpsp.12032;
218. ROBERTS, B. W., WALTON, K. E., VIECHTBAUER, W. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta- analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin Journal*, 2006, vol. 132, pp. 1–25. ISSN: 00332909;
219. ROBERTS, B. W., MROCZEK, D. Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 2008, vol. 17(1), pp. 31–35. DOI.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x;
220. ROBERTS, B.W. Back to the Future: Personality and Assessment and Personality Development. *Journal of Research in Personality*, 2009, vol. 43(2), pp. 137-145. ISSN: 0092-6566. DOI: 10.1016/j.jrp.2008.12.015;
221. ROHDE, P., LEWINSOHN, P. M., KLEIN, D. N., SEELEY, J. R., GAU, J. M. Key characteristics of major depressive disorder occurring in childhood, adolescence, emerging adulthood, and adulthood. *Clinical Psychological Science*, 2013, vol.1, 41–53. e-ISSN: 2167-7026. DOI:10.1177/2167702612457599;
222. ROKACH, A. Loneliness and the Life Cycle. *Psychological Reports*, 2000, vol. 86(2), pp. 629-42. eISSN: 00332941. DOI: 10.2466/PRO.86.2.629-642;
223. ROLFFS, J.L., ROGGE, R.D., & WILSON, K.G. Disentangling Components of Flexibility Via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 2018, vol. 25(4), 458-482. ISSN 1552-3489. DOI.org/10.1177/1073191116645905;
224. ROMILĂ, A. *Psihiatrie*. Asociația Psihiatrilor Liberi din România, București, 2004, 640 p. ISBN: 973-0-03617-9;
225. ROSENBERGER, N. Rethinking emerging adulthood in Japan: Perspectives from long-term single women. *Child Development Perspectives*, 2007. Vol. 1 (2), pp. 92–95. eISSN: 1750-8606. DOI:10.1111/j.1750-8606.2007.00021.x;
226. RYFF, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... Williams, D. (2010). *National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006: Documentation of psychosocial constructs and composite variables in MIDUS II Project 1*, 2010. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research;
227. RYFF, C. D., & KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69(4), pp. 719–727. eISSN: 1939-1315;
228. SALVAȚI COPIII. *Analiză privind condițiile de viață, locuire și stare de sănătate a copiilor și mamelor cu copii sub 5 ani, din mediul rural*. Anchetă sociologică. Sursa: <https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/20/20673a97-ad19-4c4e-97f8-6ba65da0a6a7.pdf>;
229. STERNBERG, R. J. Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 2001, vol. 36(4), pp. 227-245. ISSN: 1532-6985. doi:10.1207/s15326985ep3604_2;
230. SAVA, F.A. *Analiza datelor în cercetarea psihologică*. Editura ASCR, Cluj Naoca, 2011. ISBN: 978-606-8244-23-5;
231. SCHMIDT, N.B., JOINER, T.E., YOUNG, J.E., TELCH, M. The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive

- schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 1995, vol. 19(3), pp. 295-321. DOI: 10.1007/BF02230402;
232. SCHMUCK, P., SHELDON, K. M. (Eds.). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Hogrefe and Huber Publishers, 2001, 230 p. ISBN: 978-0889372443;
233. SCHOON, I., LYONS-AMOS, M. Diverse pathways in becoming an adult: The role of structure, agency and context. *Research in Social Stratification and Mobility*, 2016, vol. 46, part A, pp.11-20. ISSN: 0276-5624. DOI.org/10.1016/j.rssm.2016.02.008;
234. SCHULENBERG, J. E., ZARRETT, N. R. Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes, and functions. In Arnett, J. J., Tanner, J. L. (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). Washington, DC: American Psychological Association, 2006. ISBN: 9781591473299;
235. SCHULENBERG, J. E., SAMEROFF, A. J., CICCETTI, D. The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 2004, vol. 16, pp. 799–806. ISSN: 09545794;
236. SCHWAB, J. R., SYED, M. Qualitative inquiry and emerging adulthood: Meta-theoretical and methodological issues. *Emerging Adulthood*, 2015, vol. 3, pp. 388–399. DOI:10.1177/2167696815587801;
237. SCHWARTZ, S.J., BEYERS, W., LUYCKX, K., SOENENS, B., ZAMBOANGA, B.L., FORTHUN, et al. Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: A study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 2011, vol. 40(7), pp. 839-859. ISSN: 1573-6601. DOI.org/10.1007/s10964-010-9606-6;
238. SCHWARTZ, S. J., ZAMBOANGA, B. L., LUYCKX, K., MECA, A., RITCHIE, R. Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 2016. Vol. 1, pp. 96–113. eISSN: 2167-6984. DOI:10.1177/2167696813479781;
239. SHANAHAN, M. J., PORFELI, E. J., MORTIMER, J. T., ERICKSON, L. D. (2005). Subjective Age Identity and the Transition to Adulthood: When Do Adolescents Become Adults? In R. A. Settersten, Jr., F. F. Furstenberg, Jr., & R. G. Rumbaut (Eds.), *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (pp. 225–255). The University of Chicago Press, 2005. DOI.org/10.7208/chicago/9780226748924.003.0007;
240. SHELDON, K. *Optimal human being: an integrated multi-level perspective*. Psychology press, 2004, 240 p. ISBN 978-0805841893;
241. SHELDON, K. M., KASHDAN, T., STEGER, M. (EDS). *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*. Oxford University Press. 2011. ISBN-13: 978-0195373585. DOI.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001;
242. SHELDON, K.M., CORCORAN, M., & TITOVA, L. Supporting one's own autonomy may be more important than feeling supported by others. *Motivation Science*, 2021, vol. 7, pp. 176-186. ISSN: 23338113.
243. SHELDON, K., KASSER, T. (1995) Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 68 (3), p. 531-543. ISSN: 0022-3514;
244. Sigelman, C., Rider, E. *Life-Span Human Development* (6th Edition). WADSWORTH Cengage Learning, 2009. ISBN-13: 978-0-495-55340-3;
245. SILVA, J. M. *Coming Up Short: Working-Class Adulthood in an Age of Uncertainty*. ISBN 9780199931460. Publicat la Oxford Scholarship Online, 2013. DOI:10.1093/acprof:oso/9780199931460.001.0001;
246. SILVA, J. M. High hopes and hidden inequalities: How social class shapes pathways to adulthood. *Emerging Adulthood*, 2016. Vol. 4 (8), pp. 239–241. ISSN: 21676984;

247. SIMARD, V., MOSS, E., PASCUZZO, K. Early maladaptive schemas and child and adult attachment: A 15-year longitudinal study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2011, vol. 84(4), 349-366. ISSN: 20448341. DOI.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02009.x;
248. SINNOTT J.D. Postformal Thought and Adult Development. In: Demick J., Andreoletti C. (eds.) *Handbook of Adult Development. The Springer Series in Adult Development and Aging*. Springer, Boston, MA, 2003. XXI, 627 p. eISBN: 978-1-4615-0617-1;
249. SINNOTT J.D. What Characterizes Postformal Thought?. In: *The Development of Logic in Adulthood. The Springer Series in Adult Development and Aging*. Springer, Boston, MA, 1998. eISBN 9781475729115. DOI.org/10.1007/978-1-4757-2911-5_3;
250. SINNOTT, J. D. (2008). Cognitive and representational development in adults. In K. B. Cartwright (Ed.), *Literacy processes: Cognitive flexibility in learning and teaching*. NY: Guilford Press. 384 p. ISBN: 978-1593856540;
251. SIRSCH, U., DREHER, E., MAYR, E., WILLINGER, U. What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 2009, vol. 24, pp. 275–292. eISSN: 1552-6895;
252. SKULBORSTAD, H. M., HERMANN, A. D. Individual difference predictors of the experience of emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2016, vol. 4, pp. 168–175. eISSN: 2167-6984;
253. SMITH, D. C., BAHAR, O. S., CLEELAND, L. R., DAVIS, J. P. Self-perceived emerging adult status and substance use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2014, volume 28. ISSN: 1939-1501;
254. SMITH, T. M., ALEMSEGED, Z. Reconstructing Hominin Life History. *Nature. Education Knowledge*, 2013, vol. 4(4), p. 2. eISSN: 1476-4687. Disponibil la <https://www.nature.com/scitable/knowledge/library/reconstructing-hominin-life-history-96635644/>;
255. SOKOL, J. T. Identity Development Throughout the Lifetime: An Examination of Eriksonian Theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 2009, Vol.1(2), Article 14. eISSN: 1939-2168. <https://epublications.marquette.edu/gjcp/vol1/iss2/14>;
256. SPECHT, J., EGLOFF, B., SCHMUKLE, S.C. Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, vol. 101(4), pp. 862–882. eISSN: 1939-1315. DOI.org/10.1037/a0024950;
257. STEGER, M. F., OISHI, S., & KASHDAN, T. B. Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 2009, vol. 4(1), pp. 43-52; e-ISSN: 1743-9760;
258. STEINBERG, L., MORRIS, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 2001, vol. 52, pp. 83–110. eISSN: 1545-2085. DOI.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83;
259. STERNBERG, R. J. The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. *American Psychologist*, 1997, vol. 52 (10), pp. 1030-1037. eISSN: 1935-990X. DOI.org/10.1037/0003-066X.52.10.1030;
260. STILES, J., JERNIGAN, T. The Basics of Brain Development. *Neuropsychology review*, 2010, vol. 20: 327-48. eISSN: 1573-6660. DOI.org/:10.1007/s11065-010-9148-4;
261. STROHMINGER, N., NICHOLS, S. The essential moral self. *Cognition*, 2014, vol. 131, pp. 159-171. ISSN: 0010-0277;
262. STÖRMER, C, LUMMAA, V. Increased mortality exposure within the family rather than individual mortality experiences triggers faster life-history strategies in historic human populations. *PLoS One*. 2014, vol. 8 (1): e83633. DOI: 10.1371/journal.pone.0083633. PMID: 24421897; PMCID: PMC3885450. ISSN: 1932-6203;

263. STROUTS, PH, BRASE, GL, DILLON, HM. Personality and evolutionary strategies: The relationships between HEXACO traits, mate value, life history strategy, and sociosexuality. *Personality and Individual Differences*, 2017, vol. 9(1), pp. 128-132. ISSN: 0191-8869;
264. SUSSMAN, S., ARNETT, J.J. Emerging adulthood: Developmental period facilitative of the addictions. *Evaluation & the Health Professions*, 2014, vol. 37(2), pp. 147–155. eISSN: 1552-3918. DOI.org/10.1177/0163278714521812;
265. SYED, M., MCLEAN, K.C. Understanding identity integration: Theoretical, methodological, and applied issues. *Journal of Adolescence*, 2016, vol. 47, pp. 109-118. e-ISSN: 1095-9254 DOI.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.005;
266. TANNER, J. L. Emerging adulthood. In *Levesque, R. J. R. (Ed.), Encyclopedia of adolescence* (pp. 818–825). New York, NY: Springer, 2011. ISBN 978-1-4419-1695-2;
267. THIMM, J. C. Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2010, vol. 41(4), pp. 373–380. ISSN: 0005-7916. DOI.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.009;
268. THIMM, J. C. Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *International Journal of Psychology*, 2013, vol. 48(3), pp. 261-270. ISSN: 2011-2084. DOI.org/10.1080/00207594.2011.647059;
269. THOMPSON, R. A. What More Has Been Learned? The Science of Early Childhood Development 15 Years After Neurons to Neighborhoods. *Zero to Three*, 2016, vol. 36, pp. 18-24. ISSN: 0736-8038;
270. UNITED NATIONS DEVELOPMENT PROGRAMME. *The 2020 Human Development Report. The next frontier. Human development and the Anthropocene*. eISBN: 978-92-1-005516-1. <https://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr2020.pdf>;
271. UNICEF, *The Office of Research - Innocenti. The Adolescent Brain: A second window of opportunity. A Compendium*. UNICEF, Florence, 2017. ISBN: 9788865220481. Disponibil la <https://www.unicef-irc.org> (.pdf);
272. VERZA, E. *Psihologia vârstelor*. Editura Hyperion, 1993. ISBN 973-96161-3-5.
273. VÎGOTSKI, L.S. *Opere psihologice alese*. Vol I și Vol. II. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1971. 675 p.;
274. VÎGOTSKI, L.S. *Mind in society. Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1980, 176 p. ISBN 9780674576292;
275. VOLCKMANN, R.N. Integral Development: Realizing the Transformative Potential in Individuals, Organizations and Societies. *World Futures*, 2012, vol. 68(2), pp. 120-150. ISSN 1556-1844. DOI.org/10.1080/02604027.2011.632067;
276. WILLIS, S. L., SCHAIE, K. W. Cognitive functioning in the baby boomers: Longitudinal and cohort effects. In *S. K. Whitbourne and S. L. Willis (Eds.). The baby boomers grow up: Contemporary perspectives on midlife*: (pp. 205-234). Mahwah, NY: Psychology Press, 2007. 350 p. eBook ISBN 9781315820958. DOI.org/10.4324/9781315820958;
277. WOJCISZKE, B., BAZINSKA, R., JAWORSKI, M. On the dominance of moral categories in impression formation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998, vol. 24, pp. 1251-256. ISSN 01461672;
278. WRIGHTMAN, P. D., PATRICK, M., SCHOENI, R. F., & SCHULENBERG, J. E. Historical trends in parental financial support of young adults. *Population Studies Center Research Report*, 2013, (13-801).
279. WRZUS, C., ROBERTS, B. Processes of Personality Development in Adulthood: The TESSERA Framework. *Personality and Social Psychology Review*, 2016, vol. 21 (3). e-ISSN: 1532-7957;
280. WRZUS, C., WAGNER, G. G., & RIEDIGER, M. (2016). Personality-situation transactions from adolescence to old age. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, vol. 110, pp. 782-799. e-ISSN: 1939-1315. DOI: 10.1037/pspp0000054;

281. YALOM, I., LESZCZ, M. (2008) *Tratat de psihoterapie de grup*. Editura TREI. ISBN: 978-973-707-733-2;
282. YATES, S., HARRIS, A., SABATES, R. & STAFF, J. Early Occupational Aspirations and Fractured Transitions: A Study of Entry into 'NEET' Status in the UK. *Journal of Social Policy*, 2011, vol. 40, pp. 513 - 534. e-ISSN 1469-7823. DOI:10.1017/S004727;
283. YOUNG, J. E., KLOSKO J. S., WEISHAAR M. E. (2003). *Schema Therapy a Practitioner's guide*. New York: Guilford Press, 436 p. ISBN-13: 9781572308381;
284. YOUNG, J., KLOSKO, J. *Cum să-ți reinventezi viața*. Editura Trei, 2017, 472 p. ISBN 9786064001122;
285. YOUNG, J., KLOSKO, J., WEISHAAR, M. *Terapia centrată pe scheme cognitive*. Editura ASCR, 2015, 470 p. ISBN: 978-606-8244-92-1;
286. YOUNG, J.L. Stanley Hall, Child Study, and the American Public. In: *The Journal of Genetic Psychology*, 2016, vol. 177(6), pp. 195-208, DOI:10.1080/00221325.2016.1240000;
287. ZAMFIR, A.-M., DAVIDESCU, A. A., MOCANU, C. Predictors of Economic Outcomes among Romanian Youth: The Influence of Education - An Empirical Approach Based on Elastic Net Regression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, vol. 19(15). e-ISSN 1660-4601. DOI.org/10.3390/ijerph19159394;
288. ZAUTRA, A. (2012) Designing positive psychology: taking stock and moving forward, by K.M. Sheldon, T.B. Kashdan, and M.F. Steger (Eds.), *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, vol. 7(1), pp. 79-81, DOI: 10.1080/17439760.2011.614830 To link to this article: DOI.org/10.1080/17439760.2011.614830;
289. ZUNKER, V. *Career Counseling: A Holistic Approach*. Brooks Cole, 2006. ISBN 0534640176.

Surse web

290. <https://data.un.org/>
291. https://statistica.gov.md/ro/tinerii-neet-in-republica-moldova-in-trimestrul-i-2023-9430_60458.html
292. <https://hdr.undp.org/data-center/country-insights#/ranks>
293. <https://journals.sagepub.com/DOI/full/10.1177/2167696817748107>
294. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/journal/emerging-adulthood?productType=Journals&subject=K70&sortBy=sortTitle%20asc&fs=1#tabview% A0>
295. <http://www.ssea.org/>
296. <https://ipip.ori.org/Romanian2504Items.htm>
297. <https://www.hrp-journal.com/>
298. http://www.webpages.ttu.edu/areifman/IDEA_instrument.htm
299. <https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/>

ANEXE

Anexa 1. Instrumente de investigare

Anexa 1.0. Chestionar pentru Identificarea Statutului NEET

Vă rugăm să completați următoarele informații pentru a determina dacă sunteți sau nu parte din categoria NEET (Not in Education, Employment, or Training). Toate răspunsurile vor rămâne confidențiale.

A. Informații de bază:

1. Vârsta: _____
2. Sexul: _____
3. Localitatea (urban/rural): _____

B. Întrebări despre educație:

4. Ești înscris(ă) într-o instituție de educație la momentul actual?
- Da
- Nu
5. Dacă nu, când a fost ultima oară când ai fost înscris(ă) într-o instituție de educație?
- În acest an
- Anul trecut
- Acum mai mult de un an

C. Întrebări despre ocuparea forței de muncă:

6. Ai un loc de muncă plătit?
- Da, full-time
- Da, part-time
- Nu
7. Dacă nu, cauți activ un loc de muncă?
- Da
- Nu
8. Dacă nu cauți activ, care este principalul motiv?
- Probleme de sănătate
- Responsabilități familiale
- Lipsa oportunităților de muncă
- Dezinteres/Alte motive

D. Întrebări despre formare profesională:

9. Participi la un program de formare profesională sau un curs de calificare?
- Da
- Nu
10. Dacă nu, ai participat la un astfel de program în ultimele 6 luni?
- Da
- Nu

Întrebări adiționale:

11. Care sunt principalele tale activități zilnice în prezent?
- Îngrijirea membrilor familiei
- Voluntariat
- Hobby-uri/Interese personale
- Nimic specific

12. Care sunt planurile tale pe termen scurt pentru angajare sau educație? (Bifați toate opțiunile aplicabile și furnizați detalii dacă este necesar.)

- Caut activ un loc de muncă.
- Intenționez să mă înscriu la un curs de formare profesională sau la studii superioare.
- Planific să încep un stagiu de practică sau un internship.
- Mă pregătesc pentru examenele de admitere în educație sau certificări profesionale.
- Intenționez să încep o afacere sau să lucrez pe cont propriu.
- Nu am planuri concrete în acest moment.
- Alte planuri (vă rugăm să specificați): _____

13. Ce factori consideri că te împiedică să te angajezi sau să te înscrii în educație/formare profesională?
(Bifați toate opțiunile aplicabile și furnizați detalii dacă este necesar.)

- Lipsa oportunităților de muncă în domeniul meu de interes.
- Lipsa experienței sau a calificărilor necesare.
- Probleme personale sau de sănătate care îmi limitează capacitatea de muncă sau studiu
- Responsabilități de îngrijire a membrilor familiei sau alte obligații personale.
- Dificultăți financiare care mă împiedică să accesez educația sau formarea profesională.
- Lipsa de informații sau sprijin pentru a găsi un loc de muncă sau oportunități de formare.
- Probleme de mobilitate sau acces la locurile de muncă sau instituțiile de educație.
- Nivelul scăzut de motivație sau încredere în sine.

Alți factori (vă rugăm să specificați): _____

Sunt de acord ca informațiile furnizate în acest chestionar să fie utilizate în scopuri de cercetare și statistici.

- Da
- Nu

Anexa 1.1. IDME

Instrumentul poate fi folosit fără permisiune din partea autorilor [http://www.webpages.ttu.edu/areifman/IDEA_instrument.htm], cu citarea recomandată [Reifman, Arnett și Colwell, 2017].

Indicație: În primul rând, vă rugăm să vă gândiți la acest moment din viața dvs. Prin „timpul prezent din viața voastră”, ne referim la ultimii câțiva ani care au trecut și la următorii câțiva ani, așa cum îi vedeți și evaluați. Pe scurt, trebuie să vă gândiți la o perioadă de aproximativ cinci ani, cu timpul prezent chiar în mijloc:

2-3 ani _____ PREZENT _____ 2-3 ani.

Pentru fiecare afirmație prezentată mai jos, plasați un marcător (X) într-una din coloane pentru a indica gradul în care sunteți de acord sau nu sunteți de acord că expresia descrie perioada prezentă din viața dvs. De exemplu, dacă sunteți „într-o anumită măsură de acord” că este vorba de „timp de explorare”, atunci plasați un X pe aceeași linie cu fraza, coloana intitulată „Acord moderat” (3). Asigurați-vă că ați pus un singur marcăj pe linie.

Dezacord puternic	Dezacord moderat	Acord moderat	Acord puternic
1	2	3	4

Timpul prezent din viața dumneavoastră este...

1. un timp al multiplelor posibilități (E/P)
2. un timp de explorare (E/P)
3. un timp al confuziilor (N/I)
4. un timp de experimentare (E/P)
5. un timp al libertății personale (CS)
6. un timp al sentimentelor restricționate (N/I)
7. un timp al responsabilității de sine (CS)
8. un timp stresant (N/I)
9. un timp al instabilității (N/I)
10. un timp al optimismului (CS)
11. un timp de mare presiune (N/I)
12. un timp în care aflați cine sunteți (EI)
13. un timp de stabilizare (CA)
14. un timp al responsabilității față de alții (CA)
15. un timp al independenței (CS)
16. un timp deschis pentru alegeri (E/P)
17. un timp impredictibil, în care nu prea știți ce vă așteaptă (N/I)
18. un timp al angajamentelor față de ceilalți (CA)
19. un timp de auto-suficiență, în care vă mulțumiți cu ce sunteți și cu ce aveți (CS)
20. un timp al îngrijorărilor multiple (N/I)
21. un timp potrivit pentru a încerca lucruri noi (E/P)
22. un timp potrivit pentru concentrarea pe sine (CS)
23. un timp al separării de părinți (EI)
24. un timp al definirii de sine (EI)
25. un timp al planificării pentru viitor (EI)
26. un timp al căutării unui sentiment al sensului (EI)
27. un timp al deciziilor în privința valorilor, credințelor, convingerilor (EI)
28. un timp pentru a învăța să gândiți pentru sine (EI)
29. un timp în care aveți senzația că în unele privințe sunteți o persoană adultă, iar în alte privințe nu (SM)
30. timpul potrivit pentru a deveni tratat adult (SM)
31. Un timp al îndoielilor dacă ați ajuns sau nu la maturitatea completă (SM)

Subscale: 1. EI - Explorarea identității, 2. E/P - Experimentare/Posibilități, 3. N/I - Negativitate/Instabilitate, 4. CA - Centrare pe alții, 5. CS - Centrare pe sine, 6. SM - Sentimentul de a fi la mijloc.

Anexa 1.2. BIVA K-42

Partea I

Instrucțiune: Vă rugăm să indicați cât de puternic sunteți de acord sau dezacord cu următoarele afirmații. Folosiți scala de mai jos și scrieți răspunsurile în spațiile prevăzute. Pentru orice articol care nu vi se aplică, vă rugăm să introduceți „0”.

Dezacord puternic	Dezacord parțial	Dezacord ușor	Nu știu/Nu se aplică	Acord ușor	Acord parțial	Acord puternic
1	2	3	4	5	6	7

1. Când mă confrunt cu o situație proastă/dificilă, fac tot ce pot pentru a o schimba în bine
2. Când întâmpin probleme, nu renunț până nu le rezolv.
3. Dintr-o situație dificilă, de obicei, învăț ceva semnificativ.
4. Când mă confrunt cu o situație grea/dificilă, ajută să găsesc un mod diferit de a privi lucrurile.
5. Chiar și atunci când totul pare să meargă prost, de obicei pot găsi o parte bună a situației.
6. Pot găsi ceva pozitiv chiar și în cele mai rele situații.
7. Petrec mult timp în cursul unei luni oferind sprijin emoțional familiei.
8. În prezent, contribui foarte mult la bunăstarea familiei.
9. Petrec mult timp în cursul unei luni oferind sprijin emoțional unor persoane pe care le cunosc (cum ar fi vecinii sau oamenii de la biserică).
10. În prezent, contribui foarte mult la starea de bine a prietenilor mei.
11. Petrec mult timp în cursul unei luni făcând voluntariat formal la școală sau la altă instituție.
12. Deseori contribui la alte organizații, cauze sau organizații caritabile (inclusiv donații făcute prin deduceri lunare din salariu/sms periodic etc.).
14. Religia este importantă în viața mea.
15. Spiritualitatea este importantă în viața mea.
16. Mă identific îndeaproape cu faptul că sunt membru al grupului meu religios.
17. Asist frecvent la slujbe religioase sau spirituale.
18. Când am de luat decizii în viața de zi cu zi, mă întreb adesea ce sugerează convingerile mele religioase sau spirituale să fac.
19. Îmi fac griji că partenerilor romantici nu le pasă de mine la fel de mult pe cât îmi pasă mie de ei.
20. Nu mă simt confortabil să mă deschid față de partenerii romantici.
21. Vreau să mă apropiu de partenerul meu, dar apoi mă retrag.
22. Adesea vreau să mă contopesc complet cu partenerii mei romantici, iar asta uneori îi sperie.
23. Sunt nervos când partenerii romantici se apropie prea mult de mine.
24. Constat că partenerul (partenerii) mei nu doresc să se apropie atât de mult de mine pe cât mi-aș dori eu

Partea a II-a

Indicație: Urmează câteva întrebări despre mijloacele de ajutor pe care oamenii și le oferă reciproc. Utilizați scala de mai jos și evaluați răspunsurile, indicând cât de des v-a ajutat vreun părinte, membru al familiei sau prieten în fiecare dintre următoarele moduri.

Deloc	Puțin	Suficient	Mult	Foarte mult
0	1	2	3	4

Așadar, în timp ce creșteai...

25. Cât timp și atenție ți-a acordat mama ta biologică când ai avut nevoie?
26. Cât de mult efort a depus mama ta biologică pentru a te veghea și a se asigura că ai avut o bună educație?
27. Cât de mult te-a învățat mama ta biologică despre viață?
28. Câtă dragoste și afecțiune ți-a oferit tatăl tău biologic în timp ce creșteai?
29. Cât timp și atenție ți-a acordat tatăl tău biologic când ai avut nevoie?
30. Cât de mult te-a învățat tatăl tău biologic despre viață?

Partea a III-a

Deloc	Puțin	Suficient	Mult
1	2	3	4

31. Cât de mult te-au ajutat rudele tale să scapi de grijile din mintea ta?
32. Cât de mult ți-au spus rudele tale/au apreciat că ai făcut ceva bine?

33. Cât de mult ți-au spus rudele tale că le-a plăcut felul tău de a fi?
34. Cât de mult ți-au arătat rudele tale afecțiune?
35. Cât de mult te-au ascultat rudele când ai vorbit despre sentimentele tale?
36. Cât de mult au manifestat rudele tale interes și îngrijorare pentru bunăstarea ta?
37. Cât de mult te-au ajutat prietenii tăi să scapi de griji?
38. Cât de mult ți-au spus prietenii tăi că ai făcut ceva bine?
39. Cât de mult ți-au spus prietenii tăi că le-a plăcut felul tău de a fi?
40. Cât de mult ți-au arătat prietenii tăi afecțiune?
41. Cât de mult s-au oferit prietenii tăi să te ia cu ei undeva?
42. Cât de mult s-au arătat interesați și preocupați prietenii tăi pentru starea ta de bine?

Scale: 1. P - Perspectivă, planificare și control, 2. RP - Calitatea relației cu părinții (RP), 3. SP – Suport social din partea prietenilor, 4. SF – Suport social din partea familiei, 5. ER - Evitarea comportamentelor de risc, 6. IC – Implicare în comunitate.

Anexa 1.3. Scheme cognitive Young

Instrucțiuni. Lista de mai jos cuprinde afirmații folosite de o persoană pentru a se descrie pe sine. Vă rugăm citiți cu atenție fiecare afirmație și decideți cât de bine vă descrie pe dvs.. Când nu sunteți sigur/ă, răspundeți în funcție de ceea ce simțiți și nu în funcție de ceea ce credeți că este adevărat. Alegeți valoarea dintre 1 și 6 care credeți că vă descrie cel mai bine și bifați căsuța corespunzătoare afirmației.

Scale. DE - Deprivare emoțională, AB - Abandon, N/A – Neîncredere/Abuz. IS/I – Izolare socială/Înstrăinare, D/R – Defect/Rușine, E – Eșec, D/I – Dependență/Incompetență, V – Vulnerabilitate la rău și boală, P/EI – Protecționism/Ego infantil, SB - Subjugare, AS – Autosacrificiu, IE - Inhibiție emoțională, SN/H – Standarde nerealiste/Hipercriticism, R/G – Revendicare/Grandomanie, A/AD – Autocontrol/Autodisciplină insuficientă, CA/R – Căutarea aprobării/Recunoașterii, N/P – Negativism/Pasivitate, P - Penalizare

1	2	3	4	5	6
total neadevărat în ceea ce mă privește	de cele mai multe ori neadevărat în ceea ce mă privește	mai degrabă fals decât adevărat	mai degrabă adevărat decât fals	de cele mai multe ori adevărat în ce mă privește	mă descrie perfect

Nr. Afirmație

- 1 În general nu am avut pe cineva care să se îngrijească de mine, căreia (căruia) să-i împărtășesc din viața mea, sau căreia (căruia) să-i pese mult de tot ceea ce se întâmplă cu mine.
- 2 M-am agățat de cei apropiați mie pentru că m-am temut că mă vor părăsi.
- 3 Simt că oamenii vor profita de mine.
- 4 Nu-mi găsesc locul nicăieri.
- 5 Nicio/un femeie/bărbat pe care o/îl doresc nu mă va putea iubi odată ce îmi va vedea defectele.
- 6 Este important pentru mine să fiu plăcut(ă) de aproape toată lumea pe care o știu.
- 7 Chiar și când lucrurile par să meargă bine, eu cred că este doar temporar.
- 8 Dacă fac o greșală, merit să fiu pedepsit(ă).
- 9 Aproape oricare dintre activitățile mele de la școala sau serviciu nu sunt așa de bine făcute ca ale celorlalți.
- 10 Nu mă simt capabil(ă) să mă descurc singur(ă) în fiecare zi a vieții mele.
- 11 Nu pot scăpa de sentimentul că ceva rău este pe cale să se întâmple.
- 12 Nu am fost în stare să mă despart de părinții mei în felul în care o fac ceilalți de vârsta mea.
- 13 Cred că dacă fac ceea ce cred, dau numai de necazuri.
- 14 Mă schimb în funcție de oamenii cu care sunt pentru că ei să mă placă mai mult.
- 15 Dacă uneori se întâmplă ceva bun, mi-e teama că ceva rău va urma.
- 16 Dacă nu fac tot ce pot, pot să mă aștept să pierd.
- 17 Sunt genul care de obicei sfârșește prin a avea grijă de cei apropiați mie.
- 18 Sunt prea conștiincios (conștiincioasă) să arăt sentimente pozitive față de ceilalți (afecțiune, preocupare).

- 19 Trebuie să fiu cel mai bun în tot ce fac; nu accept să fiu al doilea dintre cei mai buni.
- 20 Am probleme când trebuie să accept „nu” ca răspuns când vreau ceva de la ceilalți.
- 21 Nu mă pot motiva să îndeplinesc sarcini plictisitoare și de rutină.
- 22 Încerc să mă adaptez.
- 23 Nu poți fi totdeauna atent; ceva rău va apărea întotdeauna.
- 24 Nu există nici o scuză dacă fac o greșeală.
- 25 În general oamenii nu au fost lângă mine ca să îmi ofere căldură, sprijin și dragoste.
- 26 Am atâta nevoie de ceilalți încât mă îngrijorez că îi voi pierde.
- 27 Simt că nu trebuie să las garda jos în prezența altor oameni pentru că altfel mă vor răni intenționat.
- 28 Sunt fundamental diferit(ă) de ceilalți oameni.
- 29 Nici unul din cei pe care îi doresc eu nu va putea să stea lângă mine odată ce mă va cunoaște cu adevărat.
- 30 Stima mea de sine se bazează mai ales pe felul în care mă vad ceilalți.
- 31 Oricât de mult aș munci, mi-e teama că aș putea ajunge falit(ă) financiar.
- 32 Oamenii care nu-și cunosc limitele îndeajuns ar trebui pedepsiți în vreun fel.
- 33 Sunt incompetent(ă) când este vorba de realizări.
- 34 Mă gândesc la mine ca la o persoană dependentă când este vorba de viața de zi cu zi.
- 35 Simt că un dezastru (natural, chimic, medical sau criminal) se poate întâmpla în orice moment.
- 36 Părinții mei și cu mine tindem să ne implicăm unii în viața și problemele celorlalți.
- 37 Simt că nu am altă posibilitate decât să îndeplinesc dorințele altora, altfel mă vor respinge.
- 38 Să am bani și să știu lume bună mă face să fiu mai valoros (valoroasă).
- 39 Mă îngrijorez de faptul că o decizie greșită poate duce la dezastru.
- 40 În general nu accept scuzele altora. Ei nu sunt doritori să accepte responsabilități și să suporte consecințe.
- 41 Sunt o persoană bună deoarece mă gândesc la alții mai mult decât la mine.
- 42 Mi se pare jenant să-mi exprim sentimentele în fața altora.
- 43 Încerc să fac tot ce pot; nu mă mulțumesc cu suficient.
- 44 Sunt deosebit(ă) și nu trebuie să accept restricții puse de ceilalți.
- 45 Dacă nu îmi pot atinge un scop devin repede frustrat(ă) și renunț.
- 46 Petrec mult timp pentru aspectul fizic, pentru ca oamenii să mă valorifice.
- 47 Sunt obsedat(ă) des de deciziile minore deoarece consecințele unei greșeli par serioase.
- 48 Dacă nu îmi fac treaba ar trebui să suport consecințele.
- 49 Foarte mult timp din viața mea nu am simțit că sunt special(ă) pentru cineva.
- 50 Mă tem că oamenii de care mă simt apropiat(ă) mă vor părăsi sau abandona.
- 51 Este doar o problemă de timp ca cineva să ajungă să mă înșele.
- 52 Locul meu nu e aici; sunt singuratic(ă).
- 53 Nu merit dragostea, atenția și respectul celorlalți.
- 54 Realizările sunt mai valoroase pentru mine dacă oamenii le observă.
- 55 Mă simt mai bine dacă pretind că lucrurile nu vor merge bine, ca să nu mă simt prea rău dacă se întâmplă.
- 56 Mă gândesc des la greșelile pe care le fac și sunt furios(ă) pe mine.
- 57 Majoritatea celorlalți sunt mai capabili decât mine în domeniile profesionale și în realizări.
- 58 Sunt mai puțin capabil decât majoritatea oamenilor.
- 59 Mă tem ca o să fiu atacat(ă).

- 60 Este foarte greu pentru mine și părinții mei să păstrăm detalii intime față de celălalt fără să ne simțim
vinovați și înșelați.
- 61 În relații, las pe cealaltă persoană să aibă un cuvânt de spus.
- 62 Sunt atât de preocupat(ă) să mă adaptez, încât uneori uit cine sunt eu.
- 63 Mă concentrez mai ales asupra evenimentelor și situațiilor de viață negative.
- 64 Când oamenii fac ceva rău am probleme și aplic expresia: „Iartă și uită”.
- 65 Sunt atât de ocupat(ă) să mă ocup de oamenii de care îmi pasă, încât am prea puțin timp pentru mine.
- 66 Mi se pare greu să arăt căldura și spontaneitate.
- 67 Trebuie să-mi îndeplinesc toate responsabilitățile.
- 68 Detest să fiu constrâns sau reținut din ceea ce vreau eu să fac.
- 69 Nu sacrific satisfacția imediată pentru obținerea unui scop îndepărtat.
- 70 Mi se pare greu să-mi fixeze propriile scopuri fără să mă gândesc cum ceilalți vor răspunde alegerilor mele.
- 71 Tind să fiu pesimist(ă).
- 72 Port pică chiar dacă persoana s-a scuzat.
- 73 În cea mai mare parte a timpului nu am avut pe cineva care să mă asculte într-adevăr, care să mă înțeleagă,
sau care să investească în mine sentimente adevărate.
- 74 Când simt că cineva la care țin se îndepărtează de mine, devin disperat(ă).
- 75 Sunt destul de suspicios (suspicioasă) în privința motivelor altora.
- 76 Mă simt străin(ă) de ceilalți oameni.
- 77 Simt că nu pot fi iubit(ă).
- 78 Când mă uit la deciziile din viața mea îmi dau seama că le-am făcut pe majoritatea cu gândul la aprobarea
de către ceilalți.
- 79 Oamenii apropiați mie, mă consideră îngrijorat(ă).
- 80 Mă supăr când cred că cineva a renunțat prea repede.
- 81 Nu sunt atât de talentat cum sunt ceilalți la muncă.
- 82 Judecata mea nu poate fi bună în toate situațiile de zi cu zi.
- 83 Mă tem că o să-mi pierd toți banii și o să devin un(o) nevoiaș(ă).
- 84 Simt des că dacă părinții mei trăiesc prin mine, nu mai am viața mea personală.
- 85 Întotdeauna îi las pe ceilalți să ia decizii pentru mine, deci nu știu ce vreau pentru mine.
- 86 Chiar dacă nu îmi place cineva tot vreau ca el(ea) să mă placă.
- 87 Dacă oamenii se entuziasmează de ceva, mă simt inconfortabil și îmi vine să îi avertizez că ceva nu e în
regulă.
- 88 Mă enervez când oamenii se scuză și îi învinuiesc pe ceilalți pentru problemele lor.
- 89 Întotdeauna am fost genul care a ascultat problemele altora.
- 90 Mă controlez atât de mult că oamenii cred că nu am emoții.
- 91 Simt că este o presiune constantă asupra mea să îndeplinesc și să realizez diferite lucruri.
- 92 Simt că nu trebuie să urmez regulile normale și convențiile la fel ca ceilalți.
- 93 Nu mă pot forța să fac lucruri care nu îmi plac, chiar când știu că este pentru binele meu.
- 94 Când nu primesc multă atenție din partea altora mă simt mai puțin important(ă).
- 95 Nu contează de ce fac o greșeală; când fac ceva greșit trebuie să plătesc.
- 96 Rar am avut o persoană care să mă sfătuiască sau care să mă îndrume când nu am știut ce să fac.
- 97 Câteodată sunt atât de îngrijorat(ă) că oamenii mă părăsesc, încât îi îndepărtez eu de mine.
- 98 De obicei sunt vigilent(ă) față de motivațiile pe care le au oamenii.

- 99 Întotdeauna mă simt în afara grupului.
- 100 Am prea multe defecte de neacceptat în foarte multe aspecte pentru a mă lăsa cunoscut(ă) altora.
- 101 Caut recunoaștere și admirație atunci când îmi spun părerea la o întâlnire sau întrunire.
- 102 Mă lupt cu mine însumi (însămi) pentru lucrurile în care am eșuat.
- 103 Nu sunt atât de inteligent(ă) ca și ceilalți când este vorba de școală sau serviciu.
- 104 Nu am încredere în capacitatea mea de a rezolva toate problemele care apar.
- 105 Mă tem că am o boala gravă, deși nu a fost diagnosticat nimic grav de către doctor.
- 106 Simt des că nu am o identitate separată de a părinților mei sau de a partenerului (partenerei) meu (mele).
- 107 Am o mulțime de probleme când cer să-mi fie respectate drepturile și să-mi fie luate în seamă sentimentele.
- 108 Multe complimente și recompensări mă fac să mă simt valoros (valoroasă).
- 109 Sunt o persoană rea care merită să fie pedepsită.
- 110 Ceilalți oameni mă cunosc ca făcând prea mult pentru alții și nu destul pentru mine.
- 111 Oamenii mă văd inflexibil(ă) din punct de vedere emoțional.
- 112 Nu pot să-mi cer scuze pentru greșelile mele.
- 113 Simt că ceea ce am de oferit are valoare mai mare decât contribuțiile altora.
- 114 Rar am fost în stare să mă bazez pe propriile mele hotărâri.

Anexa 1.4. LESS

Indicație. Vă rog să citiți cu atenție fiecare afirmație și răspundeți la fiecare, utilizând scala de mai jos, așa cum ați făcut față emoțiilor în ultima lună. Puneți numărul răspunsului d-voastră lângă fiecare propoziție.

Scala:

- 1 = neadevărat pentru mine (în mare măsură)
- 2 = într-o oarecare măsură neadevărat pentru mine
- 3 = într-o mică măsură neadevărat pentru mine
- 4 = într-o mică măsură adevărat pentru mine
- 5 = într-o oarecare măsură adevărat pentru mine
- 6 = adevărat pentru mine (în mare măsură)

Nr. Afirmație

- 1 Când mă simt „prost dispus”, încerc să mă gândesc cum aş putea vedea/percepe diferit situația.
- 2 Când mă simt într-un mod care mă deranjează, încerc să mă gândesc de ce acest lucru nu este important.
- 3 Adesea mă gândesc că răspund prin reacții emoționale pe care ceilalți nu le au.
- 4 E greșit/nepotrivit să ai/trăiești unele emoții.
- 5 Sunt lucruri despre mine pe care nu le înțeleg.
- 6 Cred că e important să îmi permit să plâng ca formă de exprimare a emoțiilor.
- 7 Dacă îmi permit să trăiesc unele emoții, mi-e teamă că îmi pierd controlul.
- 8 Ceilalți îmi înțeleg și acceptă emoțiile.
- 9 Nu îți poți „permite” să trăiești anumite emoții, cum sunt emoțiile sexuale sau cele de violență.
- 10 Emoțiile mele sunt de neînțeles pentru mine.
- 11 Dacă ceilalți se vor schimba, eu mă voi simți mult mai bine.
- 12 Cred că trăiesc emoții de care nu sunt foarte conștient.
- 13 Uneori mi-e frică că, dacă îmi permit să trăiesc unele emoții puternice, ele nu vor dispărea.
- 14 Mi-e rușine de emoțiile mele.
- 15 Lucruri care îi deranjează pe ceilalți nu mă deranjează pe mine.
- 16 Nimănui nu-i pasă de cum mă simt.
- 17 Este mai important pentru mine să fiu practic și rațional, decât să fiu sensibil și deschis față de emoțiile mele.
- 18 Nu pot suporta să trăiesc emoții contradictorii, cum ar fi să-mi placă sau să-mi displacă anumite persoane.
- 19 Sunt mult mai sensibil/ă decât multe ale persoane.
- 20 Încerc să „scap” imediat de emoțiile neplăcute.
- 21 Când mă simt „prost dispus”, mă gândesc la alte lucruri importante în viața mea, cum ar fi lucrurile care contează pentru mine – valorile mele.
- 22 Când mă simt trist și „doborât” mă îndoiesc de valorile mele.
- 23 Simt că pot să îmi exprim liber emoțiile.
- 24 Adesea îmi spun „ce este în neregulă cu mine?”
- 25 Gândesc despre mine că sunt o persoană superficială.
- 26 Îmi doresc ca ceilalți să mă perceapă diferit de cum mă simt.
- 27 Mă îngrijorez că nu voi putea să îmi controlez emoțiile.
- 28 Trebuie să te protejezi/să fii prudent față de anumite emoții.

- 29 Emoțiile puternice durează o scurtă perioadă de timp.
- 30 Nu te poți baza pe emoțiile tale ca să știi ce este bun/bine pentru tine.
- 31 Nu ar trebui să am unele emoții pe care le trăiesc.
- 32 Adesea mă simt „amorțit” emoțional ca și cum nu aș simți nimic/nu așa avea emoții.
- 33 Cred că emoțiile mele sunt ciudate.
- 34 Ceilalți îmi provoacă/cauzează emoțiile neplăcute.
- 35 Când am emoții contradictorii față de cineva, mă supăr și devin confuz.
- 36 Când am o emoție care mă deranjează, încerc să mă gândesc la altceva sau să fac altceva.
- 37 Când mă simt „doborât”, stau și mă gândesc la cât de rău mă simt.
- 38 Îmi place să îmi fie foarte clar ce simt față de altceva sau altcineva.
- 39 Toată lumea trăiește emoții similare cu ale mele.
- 40 Îmi accept emoțiile.
- 41 Cred că am aceleași emoții ca și toată lumea.
- 42 Am valori „înalte” la care aspir.
- 43 Cred că emoțiile mele din prezent nu au nici o legătură cu modul în care am fost crescut.
- 44 Mă îngrijorez că dacă aș avea anumite emoții aș înnebuni, mi-aș pierde controlul.
- 45 Emoțiile mele par să „vină” de „nicăieri”.
- 46 Cred că e important să fii rațional și logic în tot ceea ce faci.
- 47 Îmi place să simt lucruri foarte clare despre mine.
- 48 Sunt concentrat destul de mult pe ceea ce simt emoțional și pe senzațiile fizice.
- 49 Nu vreau să știe nimeni cum mă simt uneori.
- 50 Nu vreau să admit că trăiesc anumite emoții – dar conștientizez că le trăiesc.

Dimensiunile autoreglării emoționale	Convingeri sănătoase și nesănătoase despre emoții
Validarea emoțiilor	16, 49, 8
Înțelegerea emoțiilor	5, 10, 33, 45
Vină	4, 14, 26, 31
Perceperea simplistă a emoțiilor (o imagine simplistă asupra emoțiilor)	18, 35, 38, 47
Valori înalte	25, 21, 42
Controlul emoțiilor	7, 27, 44
„Amorțeală” emoțională (lipsa emoțiilor)	15, 32
Raționalitate	17, 46, 30
Durata emoțiilor	29, 13
Consens asupra emoțiilor	3, 19, 39, 41
Acceptarea emoțiilor	2, 12, 20, 50, 9, 28, 40
Ruminare	1, 36, 37, 24, 48
Exprimarea emoțiilor	6, 23
Învinuirea/blamarea altora	11, 34

Anexa 1.5. IPIP

Indicație. Vă rog să citiți cu atenție și să răspundeți la fiecare afirmație, utilizând scala de mai jos. Evitați pe cât posibil o poziție neutră.

Scala:

1 = dezacord puternic

2 = într-o oarecare măsură neadevărat pentru mine

3 = neutru

4 = într-o oarecare măsură adevărat pentru mine

5 = acord puternic

1	Sunt o persoană foarte activă
2	Oamenii mă consideră o persoană plină de viață
3	Am tendința să vorbesc mult.
4	Cealalți consideră că sunt genul care se descurcă în relații
5	Sunt genul de persoană dinamică, uneori agitată.
6	Cealalți cred că sunt o persoană cu inițiativă .
7	De felul meu sunt pesimist.
8	Cel mai adesea sunt trist.
9	Știu să mă bucur de viață.
10	Îmi place să trăiesc din plin viața.
11	Nu sunt o fire ambițioasă.
12	Reușesc mereu să rămân senin.
13	Îmi place să glumesc.
14	Am simțul umorului.
15	Prieteni îmi spun că sunt un om jovial.
16	Veselia mă caracterizează.
17	Sunt flexibil, mă adaptez ușor.
18	În relațiile cu ceilalți sunt o persoană deschisă.
19	Devin abil când interesele mele se află în joc.
20	Știu să fiu șiret atunci când trebuie.
21	Mai ales în situații limită sunt ager.
22	Cred că sunt un om perspicace în situații interpersonale.
23	Sunt un om capabil.
24	Particip cu ușurință la toate evenimentele noi.
25	Mă consider sclipitor.
26	Mi se spune de obicei că sunt prea reformator.
27	Sunt privit ca o persoană care reușește în viață.
28	Sunt considerat un tip modern.
29	Găsesc în general soluții ingenioase problemelor cu care mă confrunt.
30	Se poate spune despre mine că sunt un spirit viu.
31	Uneori mi s-a spus că sunt meschin.
32	Cealalți spun că sunt profitor.
33	Mi se spune adesea că sunt răuvoitor.

34	Din când în când îmi place să-mi bat joc de cei din jur.
35	Mi s-a întâmplat să fiu privit ca un tip josnic.
36	Nu pierd nicio ocazie pentru a băga câte un fitil.
37	Ceilalți mă consideră un rebel.
38	Mă port mereu ca un răsculat.
39	Întotdeauna mă port ca un răzvrătit.
40	Cel mai adesea mă manifest protestatar.
41	Ceilalți mă consideră incomod.
42	Sunt agresiv din fire.
43	Doar dacă sunt autoritar obțin respectul celor din jur.
44	Sunt adesea poruncitor cu ceilalți.
45	Unii mă consideră înțepat.
46	Sunt un tip mândru.
47	Ca să obțin ceea ce doresc sunt gata să mă cert.
48	În general am tendința să îi pedepsesc rapid pe cei din jur.
49	Adesea sunt prea ușuratic.
50	Îmi dă adesea de furcă faptul că sunt nestăpânit.
51	Mă avânt în acțiuni fără să mă gândesc prea mult dinainte.
52	Îmi ies ușor din fire cu toate că ulterior regret.
53	Caracterul irascibil îmi joacă feste.
54	Am tendința de a-i jigni prea ușor pe ceilalți.
55	Nu sufăr când nu mi se acordă atenție
56	Accept faptul că e posibil ca unele persoane să nu mă placă
57	Pot să îmi cer drepturile fără a le încălca pe ale celorlalți
58	Mă bazez pe mine însumi în majoritatea situațiilor
59	Reușesc să mă adaptez în majoritatea situațiilor
60	Am tendința de a-i jigni prea ușor pe ceilalți. (I)
61	Sunt înțelegător cu ceilalți.
62	Rămân fidel prietenilor în orice împrejurare.
63	Deseori sar în ajutorul celorlalți.
64	Am o fire prietenoasă.
65	Întotdeauna sunt politicos cu ceilalți.
66	Sunt amabil din fire.
67	Cel mai adesea sunt visător
68	Sunt o fire romantică.
69	Sunt un sentimental incurabil.
70	Trăiesc mult prin ceea ce simt.
71	În cele mai multe împrejurări sunt sensibil.
72	De multe ori mă las cuprins de nostalgie.
73	Sunt tandru cu cei din jur.
74	Sunt o persoană drăgăstoasă.
75	Duioșia este felul meu de a mă exprima.
76	De obicei sunt prea afectuos.
77	Nu sunt dur niciodată cu ceilalți.
78	Îmi place să-i ocrotesc pe ceilalți.
79	Vibrez ușor la tot ceea ce se petrece în jurul meu.

80	Sunt mai atent la alții decât la mine.
81	Îmi place să iau deciziile bazându-mă pe intuițiile despre ceilalți.
82	Mă influențează ceea ce spun și fac alții.
83	Mă frământă adesea o mulțime de gânduri despre cei din jur.
84	De obicei mă sperie situațiile de viață ale altora.
85	Onestitatea stă la baza caracterului meu.
86	Sunt văzut de ceilalți ca un tip moral.
87	Mă caracterizează spiritul dreptății.
88	Oamenii găsesc că sunt un om sincer.
89	Prietenii mă consideră modest.
90	Sunt omenos.
91	Mă caracterizează în primul rând voința.
92	Sunt un tip dârz.
93	Sunt perseverent în ceea ce fac.
94	Odată ce am stabilit ceva merg hotărât pe linia aleasă
95	Nu-mi stă în fire să fiu delăsător
96	Eficiența este una din calitățile mele
97	Pentru că vreau să fac lucrurile mereu mai bine mulți mă consideră perfecționist.
98	Ceilalți mă consideră un tip profund.
99	Nu am fost considerat superficial.
100	Mă simt o persoană matură.
101	În tot ceea ce fac sunt riguros.
102	Sunt genul studios.
103	Reușesc să fiu obiectiv aproape în orice situație.
104	Mă consider realist.
105	Sunt o persoană rațională.
106	Prietenii mă consideră un tip cerebral.
107	Sunt vigilent, mereu atent la ceea ce se va întâmpla.
108	Sunt mereu conștient de ceea ce se petrece în jur.
109	Nu îmi place să risipesc nimic pentru că nu sunt un risipitor.
110	În general, am o fire econoamă.
111	Nu mă arunc așa ușor când este vorba să cheltuiesc.
112	Sunt un om cumpătat cu bunurile mele.
113	Ceilalți mă consideră un om socotit.
114	Îmi place să chibzuiesc de două ori înainte de a mă avânta.
115	De obicei rămân calm.
116	Prietenii spun că sunt o fire liniștită.
117	Sunt un tip înfrânat, îmi place să-mi controlez reacțiile.
118	Am tendința să fiu măsurat în ceea ce fac.
119	Sunt o persoană echilibrată.
120	Familia mă consideră un om ce nu se pierde ușor cu firea.
121	Caut să aflu sensul ascuns din spatele lucrurilor.
122	Observ cu ușurință nuanțe care le scapă altora.
123	Caracterul iscoditor mă ajută să sesizez amănunte pe care alții nu le bagă de seamă.
124	Sunt o fire analitică, îmi place să despic firul în patru.
125	Îmi place să cercetez lucrurile misterioase.

126	Mi se întâmplă adesea să îi dezaproab pe ceilalți.
127	Nu-mi place să port dușmănie.
128	Nu mă consider perfect.
129	În general, sunt tolerant.
130	Îmi place să îi manipulez pe cei din jur.
131	Sunt multe lucruri la oameni care îmi stârnesc curiozitatea.
132	Consider că în lume totul este relativ.
133	Omul trebuie să fie isteț pentru a reuși în viață.
134	Sunt mai atent la alții decât la mine.
135	Îmi place muzica și pot spune că sunt un meloman.
136	Cer mult de la mine.
137	Apreciez persoanele cu gusturi alese.
138	Obişnuiesc să-mi pun multe întrebări.
139	Fac față și unor situații contradictorii.
140	În genere accept să răspund pentru ceea ce fac.
141	Nu mă sfiesc să spun lucrurilor pe nume.
142	Îmi place să fiu independent, fără să mă bazez pe alți.
143	Prefer să îmi asum responsabilitatea în situațiile când trebuie hotărât un lucru.
144	Nu preget să mă confrunt cu situații ambigui.
145	Îmi place să-mi las liberă fantezia.
146	Am un spirit liber, deloc greoi.
147	Sensul vieții mele este să creez.
148	Am o imaginație vie.
149	Îmi place să mișc lucrurile când gândesc sau acționez.
150	Îmi place să particip la crearea de lucruri noi pe lume.

Anexa 1.6. Reziliență – CD-RISC (Connor și Davidson, 2003)²

1. Sunt capabil/ă să mă adaptez la schimbare
2. Am relații apropiate și sigure
3. Uneori, soarta sau Dumnezeu pot ajuta
4. Pot face față la orice s-ar întâmpla.
5. Succesul trecut dă încredere pentru noi provocări
6. Văd partea plină de umor a lucrurilor.
7. Mă întăresc când fac față stresului.
8. Tind să-mi revin după boală sau greutate
9. Lucrurile se întâmplă cu un motiv.
10. Depun cele mai bune eforturi, indiferent de situație.
11. Îmi pot atinge obiectivele.
12. Când lucrurile par fără speranță, nu renunț.
13. Caut și găsesc unde să apelez pentru ajutor.
14. Sub presiune, mă concentrez și gândesc clar.
15. Prefer să preiau conducerea în rezolvarea problemelor.
16. Nu mă descurajează ușor un eșec.
17. Mă gândesc la mine ca la o persoană puternică.
18. Pot lua decizii nepopulare sau dificile.
19. Pot face față sentimentelor neplăcute.
20. Trebuie să acționezi pe baza unei presimțiri/intuiții.
21. Am un simț puternic al scopului.
22. Sunt în controlul vieții mele.
23. Îmi plac provocările.
24. Lucrez pentru a-mi atinge obiectivele.
25. Sunt mândru/ă de realizările mele.

² Scala CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) este în domeniul public și este disponibilă pentru utilizare fără a fi necesară o licențiere sau permisiune specială. Aceasta înseamnă că puteți utiliza scala CD-RISC în cercetări, practică clinică sau în alte contexte fără a fi nevoie să obțineți aprobări sau permisiuni speciale.

Scala CD-RISC a fost dezvoltată inițial de Kathryn M. Connor și Jonathan R.T. Davidson și a fost publicată în literatura științifică. De-a lungul timpului, scala a devenit larg utilizată și a fost tradusă în mai multe limbi.

Anexa 1.7. Gândire post-formală

Chestionar de gândire postformală

Instrucțiune: Apreciați următoarele afirmații pe următoarea scală, de la 1 (neadevărat) la 7 (foarte adevărat).

Scale EM – elemente multiple, AS – alegeri subiective, CB – complexități de bază

1. Văd paradoxurile din viață. (CB)
1. Văd mai multe metode care pot fi folosite pentru a atinge un obiectiv. (CB)
2. Sunt conștient/ă că pot decide ce realitate să experimentez la un moment dat, dar știu că realitatea este cu adevărat organizată pe mai multe niveluri și mai complicată. (CB)
3. Există multe modalități „corecte” de a defini orice experiență de viață; Trebuie să iau o decizie finală cu privire la modul în care definesc problemele vieții. (AS)
4. Sunt conștient că uneori „a reuși” în lumea de zi cu zi înseamnă să găsești un răspuns concret la una dintre problemele vieții, dar uneori înseamnă să găsești o cale corectă care să mă conducă prin orice probleme de acest tip. (AS)
5. Aproape toate problemele pot fi rezolvate prin logică, dar aceasta poate necesita diferite tipuri de „logică”. (AS)
6. Tind să văd mai multe cauze legate de orice eveniment. (EM)
7. Văd că o dilemă dată are întotdeauna câteva soluții bune. (EM)
8. Îmi dau seama că de multe ori am mai multe obiective în minte sau că viața pare să aibă mai multe obiective pentru mine. Așa că mă îndrept către mai mult de unul pentru a-mi urma calea în viață. (EM)
9. Pot vedea logica ascunsă în soluțiile altora la problemele vieții, chiar dacă nu sunt de acord cu soluțiile lor și îmi urmez propriul drum. (EM)

Anexa 1.8. Flexibilitate

Instrucțiuni. Mai jos veți găsi o listă cu afirmații. Vă rugăm să o evaluați pe fiecare dintre ele selectând numărul corespunzător. Folosiți scala de mai jos pentru a marca opțiunea dumneavoastră, de la 1 (neadevărat) la 7 (foarte adevărat).

Nr. Afirmație

1. Îmi este dificil să trăiesc o viață pe care aș aprecia-o cu adevărat din cauza experiențelor și amintirilor mele dureroase.
2. Mi-e frică de sentimentele mele.
3. Îmi fac griji că nu îmi pot controla grijile și sentimentele.
4. Amintirile mele dureroase mă împiedică să am o viață împlinită .
5. Emoțiile provoacă probleme serioase în viața mea.
6. Se pare că majoritatea oamenilor se descurcă în viață mai bine decât mine.
7. Grijile stau în calea succesului.

Anexa 1.9. Chestionarul de Autonomie personală

Indicații: Vi se vor prezenta 36 de afirmații (itemi). Va trebui să apreciați în ce măsură acestea se potrivesc felului în care dumneavoastră vă comportați de obicei. Pentru fiecare afirmație apreciați dacă vi se potrivește „foarte puțin”, „puțin”, „nici prea mult, nici prea puțin”, „mult” sau „foarte mult” și notați un X în tabelul de sub fiecare item, în coloana corespunzătoare răspunsului ales. Răspundeți la fiecare item! Răspunsurile dumneavoastră sunt confidențiale. Timpul de răspuns nu este limitat.

Scale AV – Autonomie valorică, AC – Autonomie comportamentală, ACG – Autonomie cognitivă, AE – Autonomie emoțională

1. Familia și prietenii apropiați sunt cei care au o mare influență asupra felului în care aleg între bine și rău.(AV)R
2. Procedez cum cred eu că este mai bine, fără a ține cont de părerea celorlalți.(AC)
3. Îmi exprim sentimentele, chiar dacă cei din jurul meu nu îndrăznesc sau nu vor să și le exprime. (AE)
4. Dacă punctul meu de vedere este diferit de cel al majorității, înclin să cred că ceilalți au dreptate.(ACG)R
5. Îmi place să iau decizii singur, fără a depinde de ceilalți. (ACG)
6. Îmi exprim fără ezitare sentimentele, chiar dacă ceilalți nu sunt de acord cu acestea. (AE)
7. Îmi susțin principiile în orice situație. (AV)
8. Nu îmi schimb convingerile personale doar pentru că marea majoritate a celor din jur cred altceva decât ceea ce cred eu. (AV)
9. Atunci când trebuie să iau o hotărâre, mă consult cu cei apropiați, dar în final eu iau decizia. (ACG)
10. Fac ce vreau, fără a ține cont de părerile celor din jur. (AC)
11. Țin la convingerile mele, chiar dacă prietenii mei le consideră demodate.(AV)
12. Când nu sunt sigur de ceea ce simt, exprim și eu sentimentele pe care le manifestă cei din jur.(AE)R
13. Am nevoie de cineva care să mă ghideze în alegerile pe care trebuie să le fac. (ACG)R
14. Îmi este greu să continui să fac un anumit lucru dacă nu mi se spune pe parcurs că îl fac bine. (AC)R
15. Îmi exprim emoțiile doar după ce am văzut care au fost reacțiile celor din jur. (AE)R
16. Lupt pentru drepturile mele dacă acestea au fost încălcate.(AC)
17. În acțiunile mele nu mă las influențat de deciziile și părerile celorlalți. (AC)
18. Analizez critic informațiile noi. (ACG)
19. Când ceilalți au alte trăiri decât mine, prefer să nu-mi exprim sentimentele. (AR)R
20. Am încredere că pot realiza ce îmi propun. (ACG)
21. Nu-mi schimb principiile de viață decât dacă eu cred că nu sunt bune. (AV)
22. Nu întâmpin dificultăți în exprimarea sentimentelor și emoțiilor față de persoane și situații. (AE)
23. Îmi formez opiniile fără a mă lăsa influențat de părerile celorlalți. (ACG)
24. Îmi mobilizez toate forțele pentru a duce la îndeplinire deciziile pe care le-am luat, fără a conta pe ceilalți. (AC)
25. Nu renunț la obiceiurile mele, chiar dacă îi supără pe ceilalți. (AC)
26. Cred în capacitatea mea de a lua decizii cu privire la propria persoană. (ACG)
27. Nu mă deranjează să am alte principii de viață decât prietenii mei. (AV)
28. Nu renunț la ideile mele, chiar dacă ceilalți nu sunt de acord cu ele. (AV)
29. Chiar dacă sunt conștient de sentimentele mele îmi este foarte greu să le exprim în fața altora. (AE)R

30. Acționez conform planurilor și deciziilor personale. (AC)
31. Când îmi propun să fac ceva, duc treaba până la capăt, indiferent de consecințe. (AC)
32. Renunț să fac un lucru dificil dacă nu mă ajută nimeni. (AC)R
33. Îmi cunosc calitățile și defectele.(ACG)
34. Dacă cineva reușește să mă convingă, sunt gata să renunț la principiile mele. (AV)R
35. În situații conflictuale, prefer să nu-mi exprim sentimentele. (AE)R
36. Nu acționez cum îmi doresc, de teamă că-i supăr pe ceilalți. (AC)R

Anexa 1.10. Bunăstare psihologică

Notă. Chestionarul este disponibil public pe situl Universității Stanford (<https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale>) cu citările recomandate [Ryff, 2010; Ryff, 1995].

Indicație: Încercuiți câte un răspuns sub fiecare afirmație pentru a indica cât de mult sunteți de acord sau nu. 1 = puternic de acord; 2 = oarecum de acord; 3 = puțin de acord; 4 = nici de acord sau dezacord; 5 = puțin dezacord; 6 = oarecum dezacord; 7 = Dezacord total.

Scale RP – Relații pozitive cu ceilalți, SM – Stăpânirea mediului, CP – Creștere personală, SV – Scop în viață, A - Autonomie, AS - Acceptare de sine

1. Îmi plac majoritatea părților personalității mele. AS+
2. Când mă uit la povestea vieții mele, sunt mulțumit de cum au ieșit lucrurile. AS+
3. Unii oameni rătăcesc fără rost prin viață, dar eu nu sunt unul dintre ei. SV+
4. Cerințele vieții de zi cu zi adesea mă doboară. SM –
5. În multe feluri mă simt dezamăgit de realizările mele în viață. AS –
6. Menținerea relațiilor apropiate a fost dificilă și frustrantă pentru mine. RP –
7. Trăiesc viața de zi cu zi și nu mă gândesc cu adevărat la viitor. SV-
8. În general, simt că sunt responsabil de situația în care trăiesc. SM+
9. Sunt destul de bun la gestionarea numeroaselor responsabilități ale vieții mele de zi cu zi. SM+
10. Uneori simt că am făcut tot ce era de făcut în viață. SV –
11. Pentru mine viața este un proces continuu de învățare, schimbare și creștere CP+
12. Cred că este important să am experiențe noi care provoacă modul în care gândesc despre mine și despre lume. CP +
13. Oamenii m-ar descrie ca pe o persoană generoasă, dispusă să-și împartă timpul cu ceilalți. RP+
14. Am renunțat cu mult timp în urmă să încerc să fac îmbunătățiri sau schimbări mari în viața mea. CP-
15. Am tendința de a fi influențat de oameni cu opinii puternice. A-
16. Nu am experimentat multe relații calde și de încredere cu ceilalți. RP –
17. Am încredere în opiniile mele, chiar dacă sunt contrare consensului general. A+
18. Mă judec după ceea ce cred că este important, nu după valorile a ceea ce alții cred că este important. A+

Anexa 2. Rezultate statistice obținute în urma experimentului constatativ

Tabel 1. Comparații între scorurile la dimensiunile IMDE pentru tinerii Activi și NEET

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
IDME Explorarea identitatii	236	22.77	4.113	12	29
IDME Explorare posibilitati	236	18.55	2.869	9	23
IDME InstabilitateNegativit.	236	16.48	3.829	6	23
IDME Centrare pe altii	235	9.66	2.000	5	14
IDME Centrare pe sine	236	16.74	3.542	8	24
IDME Sentiment tranzitie	236	9.51	2.318	3	14
IDME Total	236	92.51	9.385	72	117
Status	236	1.49	.501	1	2

Tabel 2. Comparații între mediile scorurilor pentru dimensiunile IDME, tineri Activi și NEET

Group Statistics					
	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
IDME Explorarea identitatii	Activi	120	3.4908	.51596	.04710
	NEET	116	3.0095	.56783	.05272
IDME Explorare posibilitati	Activi	120	3.8467	.30759	.02808
	NEET	116	3.3690	.47811	.04439
IDME InstabilitateNegativit.	Activi	120	2.0879	.52328	.04777
	NEET	116	2.6286	.42060	.03905
IDME Centrare pe altii	Activi	120	3.5114	.68044	.06212
	NEET	116	2.8938	.56610	.05256
IDME Centrare pe altii	Activi	120	2.8748	.59901	.05468
	NEET	116	2.7009	.57045	.05296
IDME Sentiment tranzitie	Activi	120	3.4443	.73543	.06714
	NEET	116	2.8853	.70746	.06569
IDME Medie	Activi	120	3.1407	.27961	.02553
	NEET	116	2.8225	.23329	.02166

Tabel 3. Comparații între mediile și sumele rangurilor pentru IMDE, tineri Activi și NEET

Ranks				
	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IDME Explorarea identitatii	Activi	120	146.50	17579.50
	NEET	116	89.54	10386.50
	Total	236		
IDME Explorare posibilitati	Activi	120	160.77	19292.00
	NEET	116	74.78	8674.00
	Total	236		
IDME InstabilitateNegativitate	Activi	120	85.09	10210.50
	NEET	116	153.06	17755.50
	Total	236		
IDME Centrare pe altii	Activi	119	149.76	17822.00
	NEET	116	85.41	9908.00
	Total	235		
IDME Centrare pe sine	Activi	120	128.42	15410.50
	NEET	116	108.24	12555.50
	Total	236		
IDME Sentiment tranzitie	Activi	120	142.28	17074.00
	NEET	116	93.90	10892.00
	Total	236		
IDME Total	Activi	120	154.75	18570.50
	NEET	116	81.00	9395.50
	Total	236		

Tabel 4. Testul U Mann Whitney pentru dimensiunile IDME, tineri Activi și NEET

Test Statistics ^a	IDME Explorarea identitatii	IDME Explorare posibilitati	IDME Instabilitate	Negativitate	IDME Centrare pe altii	IDME Centrare pe sine	IDME Sentiment tranzitie	IDME Total
Mann-Whitney U	3600.500	1888.000	2950.500		3122.000	5769.500	4106.000	2609.500
Z	-6.438	-9.737	-7.678		-7.343	-2.304	-5.492	-8.303
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.021	.000	.000

a. Grouping Variable: Status

Tabel 5. Comparații între scorurile la indicatorii BIVA pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perspectivă, planificare și control	Activi	120	34.05	6.803	.621
	NEET	116	30.65	6.665	.619
Calitatea relației cu părinții	Activi	120	13.42	6.426	.587
	NEET	116	11.83	5.954	.553
Contact și suport familial	Activi	120	15.07	5.130	.468
	NEET	116	13.72	4.872	.452
Contact și suport social prieteni	Activi	120	17.65	4.701	.429
	NEET	116	17.01	4.609	.428
Atasament romantic	Activi	120	31.84	3.678	.336
	NEET	116	31.03	3.587	.333
Altruism general	Activi	120	22.77	8.774	.801
	NEET	116	19.76	7.292	.677
Moralitate	Activi	120	18.73	9.673	.883
	NEET	116	17.23	8.083	.750
Factorul K	Activi	120	153.53	26.483	2.418
	NEET	116	141.23	22.538	2.093

Tabel 6. Comparații între mediile scorurilor pentru indicatorii BIVA, tineri Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perspectivă, planificare și control	Activi	120	5.6752	1.13347	.10347
	NEET	116	5.1084	1.11071	.10313
Calitatea relației cu părinții	Activi	120	2.2364	1.07098	.09777
	NEET	116	1.9716	.99249	.09215
Contact și suport familial	Activi	120	2.5113	.85485	.07804
	NEET	116	2.2877	.81163	.07536
Contact și suport social prieteni	Activi	120	2.9415	.78338	.07151
	NEET	116	2.8347	.76818	.07132
Atasament romantic	Activi	120	5.3072	.61312	.05597
	NEET	116	5.1724	.59807	.05553
Altruism general	Activi	120	3.7942	1.46238	.13350
	NEET	116	3.2931	1.21533	.11284
Moralitate	Activi	120	3.1222	1.61211	.14716
	NEET	116	2.8720	1.34678	.12505
Factorul K	Activi	120	3.6551	.63053	.05756
	NEET	116	3.3628	.53664	.04983

Tabel 7. Mediile și sumele rangurilor pentru BIVA, tineri Activi și NEET

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Perspectivă, planificare și control	Activi	120	135.85	16301.50
	NEET	116	100.56	11664.50
Calitatea relației cu părinții	Activi	120	126.52	15182.50
	NEET	116	110.20	12783.50
Contact și suport familial	Activi	120	127.24	15268.50
	NEET	116	109.46	12697.50

Contact și suport social prieteni	Activi	120	123.46	14815.50
	NEET	116	113.37	13150.50
Ataşament romantic	Activi	120	126.01	15121.50
	NEET	116	110.73	12844.50
	Total	236		
Altruism general	Activi	120	129.10	15492.00
	NEET	116	107.53	12474.00

Tabel 8. Comparații între tinerii Activi și tinerii NEET la BIVA

	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Perspectivă, planificare și control	4878.5	-3.978	0.000
Calitatea relației cu părinții	5997.5	-1.84	0.066
Contact și suport familial	5911.5	-2.005	0.045
Contact și suport social prieteni	6364.5	-1.141	0.254
Ataşament romantic	6058.5	-1.728	0.084
Altruism general	5688	-2.43	0.015

Tabel 9. Comparații între scorurile la Scalele Young pentru tinerii Activi și NEET

		Group Statistics			
	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	Activi	120	59.81	25.797	2.355
	NEET	116	72.18	24.324	2.258
1. Deprivare emoțională	Activi	120	14.03	6.413	.585
	NEET	116	17.45	6.775	.629
2. Abandon	Activi	120	12.21	6.327	.578
	NEET	116	14.93	6.431	.597
3. Neîncredere/Abuz	Activi	120	12.26	5.553	.507
	NEET	116	14.61	5.087	.472
4. Izolare socială / Înstrăinare	Activi	120	11.97	5.697	.520
	NEET	116	14.08	5.079	.472
5. Defect / Rușine	Activi	120	9.34	5.790	.529
	NEET	116	11.11	6.224	.578
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	Activi	120	43.70	17.895	1.634
	NEET	116	49.07	16.215	1.505
6. Eșec	Activi	120	11.58	5.794	.529
	NEET	116	13.36	5.253	.488
7. Dependență/incompetență	Activi	120	11.18	4.960	.453
	NEET	116	12.45	4.361	.405
8. Vulnerabilitate la rău și boală	Activi	120	9.82	5.248	.479
	NEET	116	11.78	5.439	.505
9. Protecționism / Ego infantil	Activi	120	11.13	4.929	.450
	NEET	116	11.48	4.882	.453
III. DEFICIENȚA LIMITELOR	Activi	120	28.73	7.912	.722
	NEET	116	32.09	7.758	.720
10. Revendicare / grandomanie	Activi	120	15.28	4.576	.418

	NEET	116	16.83	4.674	.434
11. Autocontrol Total	Activi	120	13.46	4.152	.379
	NEET	116	15.27	4.035	.375
12. Subjugare	Activi	120	11.21	4.506	.411
	NEET	116	11.86	4.370	.406
13. Auto-sacrificiu	Activi	120	17.33	5.104	.466
	NEET	116	18.88	5.864	.544
14. Căutarea aprobării/Recunoașterii	Activi	120	37.27	12.728	1.162
	NEET	116	42.73	12.950	1.202
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	Activi	120	92.08	29.229	2.668
	NEET	116	104.89	27.985	2.598
15. Negativism/Pasivitate	Activi	120	26.64	12.097	1.104
	NEET	116	30.76	10.642	.988
16. Inhibiție emoțională	Activi	120	13.03	4.772	.436
	NEET	116	15.04	4.365	.405
17. Standarde nerealiste/Hipercriticism	Activi	120	16.04	3.967	.362
	NEET	116	16.55	3.955	.367
18. Penalizare/Pedeapsă	Activi	120	36.36	12.095	1.104
	NEET	116	38.56	11.040	1.025

Tabel 10. Mediile și sumele rangurilor pentru Scale Young, tineri Activi și NEET

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	Activi	120	101.79	12215.00
	NEET	116	135.78	15751.00
1. Deprivare emoțională	Activi	120	102.28	12274.00
	NEET	116	135.28	15692.00
2. Abandon	Activi	120	104.40	12528.50
	NEET	116	133.08	15437.50
3. Neîncredere/Abuz	Activi	120	102.83	12340.00
	NEET	116	134.71	15626.00
4. Izolare socială / Înstrăinare	Activi	120	104.33	12520.00
	NEET	116	133.16	15446.00
5. Defect / Rușine	Activi	120	107.89	12946.50
	NEET	116	129.48	15019.50
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	Activi	120	106.70	12804.50
	NEET	116	130.70	15161.50
6. Eșec	Activi	120	106.38	12766.00
	NEET	116	131.03	15200.00
7. Dependență/incompetență	Activi	120	107.25	12870.00
	NEET	116	130.14	15096.00
8. Vulnerabilitate la rău și boală	Activi	120	105.82	12698.00
	NEET	116	131.62	15268.00
9. Protecționism / Ego infantil	Activi	120	115.73	13887.00
	NEET	116	121.37	14079.00
III. DEFICIENȚA LIMITELOR	Activi	120	104.09	12491.00
	NEET	116	133.41	15475.00
10. Revendicare / grandomanie	Activi	120	106.47	12776.00
	NEET	116	130.95	15190.00
11. Autocontrol	Activi	120	103.74	12448.50
	NEET	116	133.77	15517.50
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	Activi	120	105.58	12669.50
	NEET	116	131.87	15296.50
12. Subjugare	Activi	120	112.50	13500.00
	NEET	116	124.71	14466.00

13. Auto-sacrificiu	Activi	120	110.70	13284.00
	NEET	116	126.57	14682.00
14. Căutarea aprobării/Recunoașterii	Activi	120	104.07	12488.00
	NEET	116	133.43	15478.00
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	Activi	120	104.10	12492.50
	NEET	116	133.39	15473.50
15. Negativism/Pasivitate	Activi	120	105.44	12652.50
	NEET	116	132.01	15313.50
16. Inhibiție emoțională	Activi	120	103.34	12400.50
	NEET	116	134.19	15565.50
17. Standarde nerealiste/Hipercriticism	Activi	120	114.28	13713.50
	NEET	116	122.87	14252.50
18. Penalizare/Pedeapsă	Activi	120	111.40	13368.00
	NEET	116	125.84	14598.00

Tabel 11. Comparații între tinerii Activi și tinerii NEET la Scale Young

Schema	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	4955	-3.825	0.0001
1. Deprivare emoțională	5014	-3.718	0.0001
2. Abandon	5268.5	-3.236	0.001
3. Neîncredere/Abuz	5080	-3.594	0
4. Izolare socială / Înstrăinare	5260	-3.252	0.001
5. Defect / Rușine	5686.5	-2.473	0.013
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	5544.5	-2.701	0.007
6. Eșec Total	5506	-2.781	0.005
7. Dependență/incompetență	5610	-2.587	0.01
8. Vulnerabilitate la rău și boală	5438	-2.924	0.003
9. Protecționism / Ego infantil	6627	-0.638	0.524
III. DEFICIENȚA LIMITELOR	5231	-3.302	0.001
10. Revendicare / grandomanie	5516	-2.761	0.006
11. Autocontrol Total	5188.5	-3.391	0.001
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	5409.5	-2.958	0.003
12. Subjugare	6240	-1.379	0.168
13. Auto-sacrificiu	6024	-1.789	0.074
14. Căutarea aprobării/Recunoașterii	5228	-3.305	0.001
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	5232.5	-3.296	0.001
15. Negativism/Pasivitate	5392.5	-2.992	0.003
16. Inhibiție emoțională	5140.5	-3.479	0.001
17. Standarde nerealiste/Hipercriticism	6453.5	-0.969	0.332

Tabel 7. Comparații între scorurile la IPIP pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Inflexibilitate	Activi	120	20.34	9.675	.883
	NEET	116	23.85	9.572	.889
EXTRAVERSIE	Activi	120	111.22	20.368	1.859
	NEET	116	100.79	19.744	1.833
E1. Spirit activ	Activi	120	20.93	6.086	.556
	NEET	116	18.60	5.988	.556
E2. Spirit optimist	Activi	120	22.35	4.759	.434
	NEET	116	19.93	4.367	.405
E3. Spirit vesel	Activi	120	23.58	4.872	.445
	NEET	116	21.00	4.978	.462
E4. Spirit agil	Activi	120	23.07	4.204	.384
	NEET	116	21.31	4.169	.387

E5. Spirit încrezător	Activi	120	21.28	4.351	.397
	NEET	116	19.95	4.372	.406
STABILITATE EMOȚIONALĂ	Activi	120	124.28	16.897	1.542
	NEET	116	115.93	16.225	1.506
SE1. Spirit respectuos	Activi	120	27.71	3.115	.284
	NEET	116	26.57	3.595	.334
SE2. Spirit adaptat	Activi	120	24.70	5.019	.458
	NEET	116	23.09	5.063	.470
SE3. Spirit prietenos	Activi	120	23.23	5.192	.474
	NEET	116	21.28	4.946	.459
SE4. Spirit controlat	Activi	120	24.66	5.156	.471
	NEET	116	22.59	5.131	.476
SE5. Spirit puternic	Activi	120	23.98	3.632	.332
	NEET	116	22.39	3.555	.330
AGREABILITATE	Activi	120	110.03	15.479	1.413
	NEET	116	105.51	14.280	1.326
A1. Spirit altruist	Activi	120	25.65	3.631	.332
	NEET	116	24.03	3.663	.340
A2. Spirit romantic	Activi	120	21.53	5.006	.457
	NEET	116	21.34	4.966	.461
A3. Spirit afectuos	Activi	120	19.88	5.036	.460
	NEET	116	18.37	4.311	.400
A4. Spirit empatic	Activi	120	18.17	4.499	.411
	NEET	116	18.64	4.349	.404
A5. Spirit onest	Activi	120	24.79	4.014	.366
	NEET	116	23.13	4.070	.378
CONȘTIINCIOZITATE	Activi	120	109.28	18.143	1.656
	NEET	116	99.41	14.869	1.381
C1. Spirit perseverent	Activi	120	22.22	4.964	.453
	NEET	116	20.04	4.565	.424
C2. Spirit profund	Activi	120	22.38	4.300	.393
	NEET	116	20.77	3.955	.367
C3. Spirit rațional	Activi	120	23.06	4.241	.387
	NEET	116	21.11	4.226	.392
C4. Spirit chibzuit	Activi	120	20.16	6.036	.551
	NEET	116	18.07	5.856	.544
C5. Spirit disciplinat	Activi	120	21.46	5.125	.468
	NEET	116	19.41	5.004	.465
DESCHIDERE	Activi	120	117.53	14.097	1.287
	NEET	116	112.94	13.317	1.236
D1. Spirit curios	Activi	120	22.82	4.348	.397
	NEET	116	22.30	3.890	.361
D2. Spirit tolerant	Activi	120	24.67	3.423	.313
	NEET	116	23.63	3.560	.330
D3. Spirit autoreflexiv	Activi	120	23.12	3.331	.304
	NEET	116	22.82	3.145	.292
D4. Spirit independent	Activi	120	24.13	4.035	.368
	NEET	116	22.45	4.245	.394
D5. Spirit creativ	Activi	120	22.80	4.301	.393
	NEET	116	21.74	4.118	.382

Tabel 8. Mediile și sumele rangurilor pentru IPIP

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
EXTRAVERSIE	Activi	120	135.76	16291.50
	NEET	116	100.64	11674.50
	Total	236		
E1. Spirit activ	Activi	120	131.38	15765.50
	NEET	116	105.18	12200.50
	Total	236		
E2. Spirit optimist	Activi	120	135.93	16311.50
	NEET	116	100.47	11654.50
	Total	236		
E3. Spirit vesel	Activi	120	135.96	16315.50
	NEET	116	100.44	11650.50
	Total	236		

E4. Spirit agil	Activi	120	132.69	15922.50
	NEET	116	103.82	12043.50
	Total	236		
E5. Spirit încrezător	Activi	120	128.76	15451.50
	NEET	116	107.88	12514.50
	Total	236		
STABILITATE EMOȚIONALĂ	Activi	120	135.82	16298.50
	NEET	116	100.58	11667.50
	Total	236		
SE1. Spirit respectuos	Activi	120	131.35	15761.50
	NEET	116	105.21	12204.50
	Total	236		
SE2. Spirit adaptat	Activi	120	129.95	15593.50
	NEET	116	106.66	12372.50
	Total	236		
SE3. Spirit prietenos	Activi	120	131.45	15774.50
	NEET	116	105.10	12191.50
	Total	236		
SE4. Spirit controlat	Activi	120	132.51	15901.50
	NEET	116	104.00	12064.50
	Total	236		
SE5. Spirit puternic	Activi	120	133.81	16057.00
	NEET	116	102.66	11909.00
	Total	236		
AGREABILITATE	Activi	120	129.01	15481.00
	NEET	116	107.63	12485.00
	Total	236		
A1. Spirit altruist	Activi	120	133.95	16074.00
	NEET	116	102.52	11892.00
	Total	236		
A2. Spirit romantic	Activi	120	120.49	14459.00
	NEET	116	116.44	13507.00
	Total	236		
A3. Spirit afectuos	Activi	120	127.83	15339.50
	NEET	116	108.85	12626.50
	Total	236		
A4. Spirit empatic	Activi	120	115.33	13839.50
	NEET	116	121.78	14126.50
	Total	236		
A5. Spirit onest	Activi	120	131.94	15832.50
	NEET	116	104.60	12133.50
	Total	236		
CONȘTIINCIOZITATE	Activi	120	137.52	16502.50
	NEET	116	98.82	11463.50
	Total	236		
C1. Spirit perseverent	Activi	120	133.74	16048.50
	NEET	116	102.74	11917.50
	Total	236		
C2. Spirit profund	Activi	120	131.56	15787.50
	NEET	116	104.99	12178.50
	Total	236		
C3. Spirit rațional	Activi	120	133.54	16025.00
	NEET	116	102.94	11941.00
	Total	236		
C4. Spirit chibzuit	Activi	120	130.17	15620.00
	NEET	116	106.43	12346.00
	Total	236		
C5. Spirit disciplinat	Activi	120	132.48	15897.50
	NEET	116	104.04	12068.50
	Total	236		
DESCHIDERE	Activi	120	129.52	15542.50
	NEET	116	107.10	12423.50
	Total	236		
D1. Spirit curios	Activi	120	124.45	14934.50
	NEET	116	112.34	13031.50
	Total	236		
D2. Spirit tolerant	Activi	120	128.63	15436.00
	NEET			

	NEET	116	108.02	12530.00
	Total	236		
D3. Spirit autoreflexiv	Activi	120	121.43	14572.00
	NEET	116	115.47	13394.00
	Total	236		
D4. Spirit independent	Activi	120	132.22	15866.50
	NEET	116	104.31	12099.50
	Total	236		
D5. Spirit creativ	Activi	120	127.03	15243.50
	NEET	116	109.68	12722.50
	Total	236		

Tabel 9. Mann-Whitney U pentru trăsăturile de personalitate, tineri Activi și NEET

	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
EXTRAVERSIE	4888.5	-3.952	0
E1. Spirit activ	5414.5	-2.952	0.003
E2. Spirit optimist	4868.5	-3.998	0
E3. Spirit vesel	4864.5	-4.006	0
E4. Spirit agil	5257.5	-3.258	0.001
E5. Spirit încrezător	5728.5	-2.355	0.019
STABILITATE EMOȚIONALĂ	4881.5	-3.966	0
SE1. Spirit respectuos	5418.5	-3.011	0.003
SE2. Spirit adaptat	5586.5	-2.631	0.009
SE3. Spirit prietenos	5405.5	-2.972	0.003
SE4. Spirit controlat	5278.5	-3.221	0.001
SE5. Spirit puternic	5123	-3.52	0
AGREABILITATE	5699	-2.406	0.016
A1. Spirit altruist	5106	-3.552	0
A2. Spirit romantic	6721	-0.457	0.648
A3. Spirit afectuos	5840.5	-2.143	0.032
A4. Spirit empatic	6579.5	-0.728	0.466
A5. Spirit onest	5347.5	-3.087	0.002
CONȘTIINCIOZITATE	4677.5	-4.355	0
C1. Spirit perseverent	5131.5	-3.495	0
C2. Spirit profund	5392.5	-2.999	0.003
C3. Spirit rațional	5155	-3.454	0.001
C4. Spirit chibzuit	5560	-2.675	0.007
C5. Spirit disciplinat	5282.5	-3.208	0.001
DESCHIDERE	5637.5	-2.524	0.012
D1. Spirit curios	6245.5	-1.368	0.171
D2. Spirit tolerant	5744	-2.329	0.02
D3. Spirit autoreflexiv	6608	-0.676	0.499
D4. Spirit independent	5313.5	-3.153	0.002
D5. Spirit creativ	5936.5	-1.963	0.05

Tabel 10. Comparații între scorurile la CD-RISC pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Rezilianta total	Activi	120	79.45	14.833	1.354
	NEET	116	65.75	10.248	.952
Adaptare	Activi	120	25.40	4.702	.429
	NEET	116	21.07	3.301	.307
Angajament	Activi	120	22.28	4.203	.384
	NEET	116	18.39	2.889	.268
Control	Activi	120	15.89	2.981	.272
	NEET	116	13.11	2.117	.197
Relaționare și supor social	Activi	120	9.53	1.860	.170
	NEET	116	7.85	1.327	.123
Optimism	Activi	120	6.35	1.294	.118
	NEET	116	5.23	.838	.078

Tabel 11. Mediile și sumele rangurilor pentru CD-RISC

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Rezilianta total	Activi	120	151.80	18216.00
	NEET	116	84.05	9750.00
	Total	236		
Adaptare	Activi	120	151.67	18200.00
	NEET	116	84.19	9766.00
	Total	236		
Angajament	Activi	120	151.85	18221.50
	NEET	116	84.00	9744.50
	Total	236		
Control	Activi	120	151.28	18153.00
	NEET	116	84.59	9813.00
	Total	236		
Relaționare și supor social	Activi	120	150.40	18048.50
	NEET	116	85.50	9917.50
	Total	236		
Optimism	Activi	120	150.24	18028.50
	NEET	116	85.67	9937.50
	Total	236		

Tabel 12. Mann-Whitney U pentru CD-RISC, tineri Activi și NEET

Test Statistics ^a	Rezilianta total	Adaptare	Angajament	Control	Relaționare și supor social	Optimism
Mann-Whitney U	2964.000	2980.000	2958.500	3027.000	3131.500	3151.500
Wilcoxon W	9750.000	9766.000	9744.500	9813.000	9917.500	9937.500
Z	-7.624	-7.611	-7.653	-7.541	-7.392	-7.470
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. Grouping Variable: Status

Tabel 13. Comparații între scorurile la CAP pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autonomie valorica Total	Activi	120	29.85	4.708	.430
	NEET	116	28.79	4.266	.396
Autonomie comportamentala Total	Activi	120	39.44	5.628	.514
	NEET	116	37.64	5.231	.486
Autonomie cognitiva Total	Activi	120	34.96	4.905	.448
	NEET	116	33.04	4.878	.453
Autonomie emotionala Total	Activi	120	28.78	6.214	.567
	NEET	116	27.37	6.445	.598
Autonomie Total	Activi	120	133.0250	16.88640	1.54151
	NEET	116	126.8448	16.64180	1.54515

Tabel 14. Mediile și sumele rangurilor pentru CAP

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Autonomie valorica Total	Activi	120	126.83	15219.50
	NEET	116	109.88	12746.50
	Total	236		
Autonomie comportamentala Total	Activi	120	129.13	15495.50
	NEET	116	107.50	12470.50
	Total	236		
Autonomie cognitiva Total	Activi	120	131.27	15752.50
	NEET	116	105.29	12213.50
	Total	236		
Autonomie emotionala Total	Activi	120	126.02	15122.50
	NEET	116	110.72	12843.50
	Total	236		
Autonomie Total	Activi	120	131.05	15726.50
	NEET	116	105.51	12239.50
	Total	236		

Tabel 15. Mann-Whitney U pentru CAP, tineri Activi și NEET

Test Statistics ^a	Autonomie valorica Total	Autonomie comportamentala Total	Autonomie cognitiva Total	Autonomie emotionala Total	Autonomie Total
Mann-Whitney U	5960.500	5684.500	5427.500	6057.500	5453.500
Wilcoxon W	12746.500	12470.500	12213.500	12843.500	12239.500
Z	-1.913	-2.437	-2.929	-1.724	-2.874
Asymp. Sig. (2-tailed)	.056	.015	.003	.085	.004

a. Grouping Variable: Status

Tabel 16. Comparații între scorurile la PTQ pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gandire postformala	Activi	120	40.27	4.835	.441
	NEET	116	38.17	4.844	.450
GP Elemente multiple	Activi	120	11.73	1.787	.163
	NEET	116	11.23	1.944	.181
GP Alegeri subiective	Activi	120	12.15	1.943	.177
	NEET	116	11.52	1.958	.182
GP Complexitati	Activi	120	16.39	2.291	.209
	NEET	116	15.42	2.168	.201

Tabel 17. Mediile și sumele rangurilor pentru PTQ

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gandire postformala	Activi	120	132.75	15930.00
	NEET	116	103.76	12036.00
	Total	236		
GP Elemente multiple	Activi	120	127.57	15308.50
	NEET	116	109.12	12657.50
	Total	236		
GP Alegeri subiective	Activi	120	129.50	15540.50
	NEET	116	107.12	12425.50
	Total	236		
GP Complexitati	Activi	120	132.87	15944.00
	NEET	116	103.64	12022.00
	Total	236		

Tabel 18. Mann-Whitney U pentru PTQ, tineri Activi și NEET

Test Statistics ^a	Gandire postformala	GP Elemente multiple	GP Alegeri subiective	GP Complexitati
Mann-Whitney U	5250.000	5871.500	5639.500	5236.000
Wilcoxon W	12036.000	12657.500	12425.500	12022.000
Z	-3.268	-2.101	-2.549	-3.334
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.036	.011	.001

a. Grouping Variable: Status

Tabel 19. Comparații între scorurile la AAQ II pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Inflexibilitate	Activi	120	20.34	9.675	.883
	NEET	116	23.85	9.572	.889

Tabel 20. Mediile și sumele rangurilor pentru AAQ II

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Inflexibilitate	Activi	120	106.14	12736.50
	NEET	116	131.29	15229.50
	Total	236		

Tabel 21. Mann-Whitney U pentru AAQ II, tineri Activi și NEET

Test Statistics ^a	Inflexibilitate
Mann-Whitney U	5476.500
Wilcoxon W	12736.500
Z	-2.832
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Grouping Variable: Status

Tabel 22. Comparații între scorurile PWS pentru tinerii Activi și NEET

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
WB_Mediu pozitiv	Activi	120	13.42	2.871	.262
	NEET	116	11.95	2.653	.246
WB_Relatii	Activi	120	13.91	3.101	.283
	NEET	116	12.77	2.970	.276
WB_Creștere personală	Activi	120	16.41	2.585	.236
	NEET	116	15.02	2.207	.205
WB_Autoacceptare	Activi	120	12.50	1.759	.161
	NEET	116	11.67	1.718	.160
WB_Scop	Activi	120	17.26	3.404	.311
	NEET	116	15.55	3.327	.309
WB Total	Activi	120	86.48	11.279	1.030
	NEET	116	79.18	9.560	.888

Tabel 23. Mediile și sumele rangurilor pentru PWS

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
WB_Mediu pozitiv	Activi	120	136.18	16341.00
	NEET	116	100.22	11625.00
	Total	236		
WB_Relatii	Activi	120	131.20	15743.50
	NEET	116	105.37	12222.50
	Total	236		
WB_Creștere personală	Activi	120	137.20	16463.50
	NEET	116	99.16	11502.50
	Total	236		
WB_Autoacceptare	Activi	120	134.42	16130.00
	NEET	116	102.03	11836.00
	Total	236		
WB_Scop	Activi	120	136.09	16330.50
	NEET	116	100.31	11635.50
	Total	236		
WB Total	Activi	120	141.50	16980.00
	NEET	116	94.71	10986.00
	Total	236		

Tabel 24. Mann-Whitney U pentru PWS, tineri Activi și NEET

Test Statistics ^a	WB_Mediu pozitiv	WB_Relatii	WB_Creștere personală	WB_Autoacceptare	WB_Scop	WB Total
Mann-Whitney U	4839.000	5436.500	4716.500	5050.000	4849.500	4200.000
Wilcoxon W	11625.000	12222.500	11502.500	11836.000	11635.500	10986.000
Z	-4.076	-2.921	-4.320	-3.703	-4.048	-5.269
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.000	.000

a. Grouping Variable: Status

Anexa 3. Rezultatele statistice obținute în urma experimentului formativ

Anexa 3.1. Testarea omogenității GE și GC

Tabel 25. Date descriptive GE și GC în etapa test

Descriptive Statistics	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
IDME test	24	81.29	8.078	69	95
K test	24	145.88	24.177	97	181
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	24	58.29	22.105	25	102
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	24	44.54	17.408	23	79
III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	24	28.12	5.551	19	38
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	24	65.88	15.546	43	93
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test	24	91.42	28.591	50	150
EXTRAVERSIE test	24	103.79	21.917	67	141
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	24	109.63	18.048	79	140
AGREABILITATE test	24	106.00	12.452	84	140
CONȘTIINCIOZITATE test	24	90.42	19.478	58	127
DESCHIDERE test	24	116.04	15.219	91	140
Rezilienta test	24	67.00	10.095	51	84
Gandire postformala test	24	39.88	5.392	27	47
Inflexibilitate test	24	23.75	7.122	13	34
Autonomie test	24	133.25	18.662	107	158
WB test	24	79.71	11.701	53	94
Grup Experimental	24	1.50	.511	1	2

Tabel 26. Mediile și sumele rangurilor pentru variabilele investigate, GE și GC etapa test

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IDME test	GE	12	12.71	152.50
	GC	12	12.29	147.50
	Total	24		
K test	GE	12	12.79	153.50
	GC	12	12.21	146.50
	Total	24		
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	GE	12	12.29	147.50
	GC	12	12.71	152.50
	Total	24		
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	GE	12	12.88	154.50
	GC	12	12.13	145.50
	Total	24		
III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	GE	12	14.29	171.50
	GC	12	10.71	128.50
	Total	24		
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	GE	12	13.29	159.50
	GC	12	11.71	140.50
	Total	24		
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test	GE	12	12.46	149.50
	GC	12	12.54	150.50
	Total	24		
EXTRAVERSIE test	GE	12	12.38	148.50
	GC	12	12.63	151.50
	Total	24		
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	GE	12	11.58	139.00
	GC	12	13.42	161.00
	Total	24		

AGREABILITATE test	GE	12	10.67	128.00
	GC	12	14.33	172.00
	Total	24		
CONȘTIINCIOZITATE test	GE	12	11.83	142.00
	GC	12	13.17	158.00
	Total	24		
DESCHIDERE test	GE	12	10.71	128.50
	GC	12	14.29	171.50
	Total	24		
Rezilienta test	GE	12	11.21	134.50
	GC	12	13.79	165.50
	Total	24		
Gandire postformala test	GE	12	12.21	146.50
	GC	12	12.79	153.50
	Total	24		
Inflexibilitate test	GE	12	13.42	161.00
	GC	12	11.58	139.00
	Total	24		
Autonomie test	GE	12	11.42	137.00
	GC	12	13.58	163.00
	Total	24		
WB test	GE	12	10.67	128.00
	GC	12	14.33	172.00
	Total	24		

Tabel 27. Testul U Mann Whitney pentru variabilele investigate GE și GC etapa test

Test Statistica	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]
IDME test	69.5	-0.145	0.885	.887b
K test	68.5	-0.202	0.84	.843b
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	69.5	-0.144	0.885	.887b
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	67.5	-0.26	0.795	.799b
III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	50.5	-1.245	0.213	.219b
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	62.5	-0.549	0.583	.590b
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test	71.5	-0.029	0.977	.977b
EXTRAVERSIE test	70.5	-0.087	0.931	.932b
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	61	-0.636	0.525	.551b
AGREABILITATE test	50	-1.273	0.203	.219b
CONȘTIINCIOZITATE test	64	-0.462	0.644	.671b
DESCHIDERE test	50.5	-1.245	0.213	.219b
Rezilienta test	56.5	-0.897	0.37	.378b
Gandire postformala test	68.5	-0.203	0.839	.843b
Inflexibilitate test	61	-0.636	0.525	.551b
Autonomie test	59	-0.752	0.452	.478b
WB test	50	-1.277	0.202	.219b

Anexa 3.2. Comparații pentru GE test-retest

IDME

Tabel 28. Comparații test-retest pentru variabila IDME, GE

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IDME Explorarea identitatii test	12	16	28	21.83	3.664
IDME Explorarea identitatii retest	12	19	31	24.83	3.664
IDME Explorare posibilitatii test	12	12	20	17.50	2.505
IDME Explorare posibilitatii retest	12	18	20	19.83	.577
IDME InstabilitateNegativitate test	12	12	22	15.92	3.397
IDME InstabilitateNegativitate retest	12	18	28	21.92	3.397
IDME Centrare pe altii test	12	7	12	8.67	1.614
IDME Centrare pe altii retest	12	11	12	11.92	.289
IDME Centrare pe sine test	12	6	10	7.92	1.379
IDME Centrare pe sine retest	12	12	16	13.92	1.379
IDME Sentiment tranzitie test	12	7	12	9.83	1.697
IDME Sentiment tranzitie retest	12	12	12	12.00	.000
IDME test	12	69	93	81.67	7.152
IDME retest	12	96	113	104.42	5.195
Valid N (listwise)	12				

Tabel 29. Comparații test-retest pentru variabila IDME, GE

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
IDME Explorarea identitatii retest - IDME Explorarea identitatii test	Ranguri negative	0 ^a	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		
IDME Explorare posibilitatii retest - IDME Explorare posibilitatii test	Ranguri negative	0 ^d	.00	.00
	Ranguri pozitive	8 ^e	4.50	36.00
	Ties	4 ^f		
	Total	12		
IDME InstabilitateNegativitate retest - IDME InstabilitateNegativitate test	Ranguri negative	0 ^g	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^h	6.50	78.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
IDME Centrare pe altii retest - IDME Centrare pe altii test	Ranguri negative	0 ^j	.00	.00
	Ranguri pozitive	11 ^k	6.00	66.00
	Ties	1 ^l		
	Total	12		
IDME Centrare pe sine retest - IDME Centrare pe sine test	Ranguri negative	0 ^m	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ⁿ	6.50	78.00
	Ties	0 ^o		
	Total	12		
IDME Sentiment tranzitie retest - IDME Sentiment tranzitie test	Ranguri negative	0 ^p	.00	.00
	Ranguri pozitive	9 ^q	5.00	45.00
	Ties	3 ^r		
	Total	12		
IDME retest - IDME test	Ranguri negative	0 ^s	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^t	6.50	78.00
	Ties	0 ^u		
	Total	12		

a. IDME Explorarea identitatii retest < IDME Explorarea identitatii test

b. IDME Explorarea identitatii retest > IDME Explorarea identitatii test

c. IDME Explorarea identitatii retest = IDME Explorarea identitatii test

d. IDME Explorare posibilitatii retest < IDME Explorare posibilitatii test

e. IDME Explorare posibilitatii retest > IDME Explorare posibilitatii test

f. IDME Explorare posibilitatii retest = IDME Explorare posibilitatii test

g. IDME InstabilitateNegativitate retest < IDME InstabilitateNegativitate test

- h. IDME InstabilitateNegativitate retest > IDME InstabilitateNegativitate test
- i. IDME InstabilitateNegativitate retest = IDME InstabilitateNegativitate test
- j. IDME Centrare pe altii retest < IDME Centrare pe altii test
- k. IDME Centrare pe altii retest > IDME Centrare pe altii test
- l. IDME Centrare pe altii retest = IDME Centrare pe altii test
- m. IDME Centrare pe sine retest < IDME Centrare pe sine test
- n. IDME Centrare pe sine retest > IDME Centrare pe sine test
- o. IDME Centrare pe sine retest = IDME Centrare pe sine test
- p. IDME Sentiment tranzitie retest < IDME Sentiment tranzitie test
- q. IDME Sentiment tranzitie retest > IDME Sentiment tranzitie test
- r. IDME Sentiment tranzitie retest = IDME Sentiment tranzitie test
- s. IDME retest < IDME test
- t. IDME retest > IDME test
- u. IDME retest = IDME test

Tabel 30. Comparații test-retest pentru variabila IDME, GE

Test Statistics ^a	IDME Explorarea identitatii retest - test	IDME Explorare posibilitati retest - test	IDME InstabilitateNegativitate retest - test	IDME Centrare pe altii retest - test	IDME Centrare pe sine retest - test	IDME Sentiment tranzitie retest - test	IDME retest - test
Z	-3.464 ^b	-2.527 ^b	-3.464 ^b	-2.971 ^b	-3.464 ^b	-2.680 ^b	-3.066 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.001	.012	.001	.003	.001	.007	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri negative.

BIVA

Tabel 31. Comparații test-retest pentru BIVA, GE

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K Perspectivă, planificare și control test	12	12	42	30.75	8.750
K Perspectivă, planificare și control retest	12	22	42	38.08	6.288
K Calitatea relației cu părinții test	12	0	20	12.75	6.137
K Calitatea relației cu părinții retest	12	8	24	20.00	5.394
K Contact și suport familial test	12	6	18	13.92	3.919
K Contact și suport familial retest	12	12	24	19.92	3.919
K Contact și suport social prieteni test	12	15	24	19.83	3.157
K Contact și suport social prieteni retest	12	20	24	23.08	1.165
K Atasament romantic test	12	26	37	31.17	3.881
K Atasament romantic retest	12	33	42	37.92	3.528
K Altruism general test	12	8	27	20.00	6.822
K Altruism general retest	12	16	35	28.00	6.822
K Moralitate test	12	6	27	16.50	7.192
K Moralitate retest	12	15	36	25.50	7.192
K test	12	97	171	144.92	24.273
K retest	12	145	212	192.50	21.890
Valid N (listwise)	12				

Tabel 32. Comparații test-retest pentru BIVA, GE

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
K Perspectivă, planificare și control retest - K Perspectivă, planificare și control test	Ranguri negative	0 ^a	.00	.00
	Ranguri pozitive	11 ^b	6.00	66.00
	Ties	1 ^c		
	Total	12		
K Calitatea relației cu părinții retest - K Calitatea relației cu părinții test	Ranguri negative	0 ^d	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^e	6.50	78.00
	Ties	0 ^f		
	Total	12		
K Contact și suport familial retest - K Contact și suport familial test	Ranguri negative	0 ^g	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^h	6.50	78.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
K Contact și suport social prieteni retest - K Contact și suport social prieteni test	Ranguri negative	0 ^j	.00	.00
	Ranguri pozitive	9 ^k	5.00	45.00
	Ties	3 ^l		
	Total	12		
K Atasament romantic retest - K Atasament romantic test	Ranguri negative	0 ^m	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ⁿ	6.50	78.00
	Ties	0 ^o		
	Total	12		
K Altruism general retest - K Altruism general test	Ranguri negative	0 ^p	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^q	6.50	78.00
	Ties	0 ^r		
	Total	12		
K Moralitate retest - K Moralitate test	Ranguri negative	0 ^s	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^t	6.50	78.00
	Ties	0 ^u		
	Total	12		
K retest - K test	Ranguri negative	0 ^v	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^w	6.50	78.00
	Ties	0 ^x		
	Total	12		

- a. K Perspectivă, planificare și control retest < K Perspectivă, planificare și control test
 b. K Perspectivă, planificare și control retest > K Perspectivă, planificare și control test
 c. K Perspectivă, planificare și control retest = K Perspectivă, planificare și control test
 d. K Calitatea relației cu părinții retest < K Calitatea relației cu părinții test
 e. K Calitatea relației cu părinții retest > K Calitatea relației cu părinții test
 f. K Calitatea relației cu părinții retest = K Calitatea relației cu părinții test
 g. K Contact și suport familial retest < K Contact și suport familial test
 h. K Contact și suport familial retest > K Contact și suport familial test
 i. K Contact și suport familial retest = K Contact și suport familial test
 j. K Contact și suport social prieteni retest < K Contact și suport social prieteni test
 k. K Contact și suport social prieteni retest > K Contact și suport social prieteni test
 l. K Contact și suport social prieteni retest = K Contact și suport social prieteni test
 m. K Atasament romantic retest < K Atasament romantic test
 n. K Atasament romantic retest > K Atasament romantic test
 o. K Atasament romantic retest = K Atasament romantic test
 p. K Altruism general retest < K Altruism general test
 q. K Altruism general retest > K Altruism general test
 r. K Altruism general retest = K Altruism general test
 s. K Moralitate retest < K Moralitate test
 t. K Moralitate retest > K Moralitate test
 u. K Moralitate retest = K Moralitate test
 v. K retest < K test
 w. K retest > K test
 x. K retest = K test

Tabel 33. Comparații test-retest pentru BIVA, GE

Test Statistics ^a	K Perspectivă, planificare și control retest - test	K Calitatea relației cu părinții retest - test	K Contact și suport familial retest - test	K Contact și suport social prieteni retest - test	K Atasament romantic retest - test	K Altruism general retest - test	K Moralitate retest - test	K retest - K test
Z	-3.019 ^b	-3.211 ^b	-3.464 ^b	-2.810 ^b	-3.274 ^b	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.077 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003	.001	.001	.005	.001	.001	.001	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri negative.

Scheme cognitive Young (YSQ)

Tabel 34. Comparații test-retest pentru Domeniile Schemelor Young, GE

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	12	25	84	56.33	21.760
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest	12	25	59	38.92	12.845
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	12	25	79	45.42	18.283
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest	12	20	62	33.17	13.895
III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	12	21	38	29.50	5.179
III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest	12	11	25	17.50	5.231
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	12	45	93	68.00	16.547
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest	12	22	68	43.75	15.702
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test	12	60	123	90.67	23.853
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest	12	33	82	56.42	16.008
Valid N (listwise)	12				

Tabel 35. Comparații test-retest pentru Domeniile Schemelor Young, GE

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest - I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	Ranguri negative	11 ^a	6.00	66.00
	Ranguri pozitive	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	12		
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest - II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	Ranguri negative	12 ^d	6.50	78.00
	Ranguri pozitive	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	12		
III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest - III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	Ranguri negative	12 ^g	6.50	78.00
	Ranguri pozitive	0 ^h	.00	.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest - IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	Ranguri negative	12 ^j	6.50	78.00
	Ranguri pozitive	0 ^k	.00	.00
	Ties	0 ^l		
	Total	12		
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest - V.	Ranguri negative	12 ^m	6.50	78.00
	Ranguri pozitive	0 ⁿ	.00	.00
	Ties	0 ^o		

HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	Total	12
test		
a. I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	retest < I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	test
b. I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	retest > I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	test
c. I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	retest = I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	test
d. II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	retest < II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	test
e. II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	retest > II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	test
f. II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	retest = II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	test
g. III. DEFICIENȚA LIMITELOR	retest < III. DEFICIENȚA LIMITELOR	test
h. III. DEFICIENȚA LIMITELOR	retest > III. DEFICIENȚA LIMITELOR	test
i. III. DEFICIENȚA LIMITELOR	retest = III. DEFICIENȚA LIMITELOR	test
j. IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	retest < IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	test
k. IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	retest > IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	test
l. IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	retest = IV. DEPENDENȚA DE ALȚII	test
m. V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	retest < V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	test
n. V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	retest > V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	test
o. V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	retest = V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE	test

Tabel 36. Comparații test-retest pentru Domeniile Schemelor Young, GE

Test Statistics ^a	I. SEPARARE ȘI RESPINGERE	II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ	III. DEFICIENȚA LIMITELOR	IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest	V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest
Z	retest -test -2.936 ^b	retest - test -3.065 ^b	retest - test -3.106 ^b	retest - test -3.133 ^b	retest - test -3.101 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003	.002	.002	.002	.002
a. Wilcoxon Signed Ranks Test					
b. Based on Ranguri pozitive.					

Tabel 37. Comparații test-retest pentru Schemele Young, GE

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
1. Deprivare emotionala retest -	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
1. Deprivare emotionala test	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	2 ^c		
	Total	12		
2. Abandon retest - 2. Abandon test	Negative Ranks	10 ^d	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	2 ^f		
	Total	12		
3. Neîncredere/Abuz retest -	Negative Ranks	11 ^g	6.00	66.00
3. Neîncredere/Abuz test	Positive Ranks	0 ^h	.00	.00
	Ties	1 ⁱ		
	Total	12		
4. Izolare socială / Înstrăinare retest -	Negative Ranks	9 ^j	5.00	45.00
4. Izolare socială / Înstrăinare test	Positive Ranks	0 ^k	.00	.00
	Ties	3 ^l		
	Total	12		
5. Defect / Rușine retest - 5. Defect /	Negative Ranks	8 ^m	4.50	36.00
Rușine test	Positive Ranks	0 ⁿ	.00	.00
	Ties	4 ^o		
	Total	12		
6. Eșec retest - 6. Eșec test	Negative Ranks	10 ^p	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^q	.00	.00
	Ties	2 ^r		
	Total	12		
7. Dependență/incompetență retest -	Negative Ranks	11 ^s	6.00	66.00
7. Dependență/incompetență test	Positive Ranks	0 ^t	.00	.00
	Ties	1 ^u		
	Total	12		
8. Vulnerabilitate la rău și boală	Negative Ranks	0 ^v	.00	.00
retest - 8. Vulnerabilitate la rău și	Positive Ranks	0 ^w	.00	.00
boală test	Ties	12 ^x		
	Total	12		

9. Protecționism / Ego infantil retest -	Negative Ranks	11 ^y	6.00	66.00
9. Protecționism / Ego infantil test	Positive Ranks	0 ^z	.00	.00
	Ties	1 ^{aa}		
	Total	12		
10. Revendicare / grandomanie retest	Negative Ranks	11 ^{ab}	6.00	66.00
- 10. Revendicare / grandomanie test	Positive Ranks	0 ^{ac}	.00	.00
	Ties	1 ^{ad}		
	Total	12		
11. Autocontrol retest - 11.	Negative Ranks	12 ^{ae}	6.50	78.00
Autocontrol test	Positive Ranks	0 ^{af}	.00	.00
	Ties	0 ^{ag}		
	Total	12		
12. Subjugare retest - 12. Subjugare	Negative Ranks	12 ^{ah}	6.50	78.00
test	Positive Ranks	0 ^{ai}	.00	.00
	Ties	0 ^{aj}		
	Total	12		
13. Auto-sacrificiu retest - 13. Auto-	Negative Ranks	12 ^{ak}	6.50	78.00
sacrificiu test	Positive Ranks	0 ^{al}	.00	.00
	Ties	0 ^{am}		
	Total	12		
14. Căutarea aprobării/Recunoașterii	Negative Ranks	12 ^{an}	6.50	78.00
retest - 14. Căutarea	Positive Ranks	0 ^{ao}	.00	.00
aprobării/Recunoașterii test	Ties	0 ^{ap}		
	Total	12		
15.Negativism/Pasivitate Total pos-	Negative Ranks	12 ^{aq}	6.50	78.00
test - 15.Negativism/Pasivitate test	Positive Ranks	0 ^{ar}	.00	.00
	Ties	0 ^{as}		
	Total	12		
16. Inhibiție emoțională retest - 16.	Negative Ranks	12 ^{at}	6.50	78.00
Inhibiție emoțională test	Positive Ranks	0 ^{au}	.00	.00
	Ties	0 ^{av}		
	Total	12		
17. Standarde	Negative Ranks	12 ^{aw}	6.50	78.00
nerealiste/Hipercriticism retest - 17.	Positive Ranks	0 ^{ax}	.00	.00
Standarde nerealiste/Hipercriticism	Ties	0 ^{ay}		
test	Total	12		
18.Penalizare/Pedeapsă retest -	Negative Ranks	12 ^{az}	6.50	78.00
18.Penalizare/Pedeapsă test	Positive Ranks	0 ^{ba}	.00	.00
	Ties	0 ^{bb}		
	Total	12		

- a. 1.Deprivare emotionala retest < 1.Deprivare emotionala test
b. 1.Deprivare emotionala retest > 1.Deprivare emotionala test
c. 1.Deprivare emotionala retest = 1.Deprivare emotionala test
d. 2.Abandon retest < 2.Abandon test
e. 2.Abandon retest > 2.Abandon test
f. 2.Abandon retest = 2.Abandon test
g. 3.Neincredere/Abuz retest < 3.Neincredere/Abuz test
h. 3.Neincredere/Abuz retest > 3.Neincredere/Abuz test
i. 3.Neincredere/Abuz retest = 3.Neincredere/Abuz test
j. 4. Izolare socială / Înstrăinare retest < 4. Izolare socială / Înstrăinare test
k. 4. Izolare socială / Înstrăinare retest > 4. Izolare socială / Înstrăinare test
l. 4. Izolare socială / Înstrăinare retest = 4. Izolare socială / Înstrăinare test
m. 5. Defect / Rușine retest < 5. Defect / Rușine test
n. 5. Defect / Rușine retest > 5. Defect / Rușine test
o. 5. Defect / Rușine retest = 5. Defect / Rușine test
p. 6. Eșec retest < 6. Eșec test
q. 6. Eșec retest > 6. Eșec test
r. 6. Eșec retest = 6. Eșec test
s. 7. Dependență/incompetență retest < 7. Dependență/incompetență test
t. 7. Dependență/incompetență retest > 7. Dependență/incompetență test
u. 7. Dependență/incompetență retest = 7. Dependență/incompetență test
v. 8. Vulnerabilitate la rău și boală retest < 8. Vulnerabilitate la rău și boală test
w. 8. Vulnerabilitate la rău și boală retest > 8. Vulnerabilitate la rău și boală test
x. 8. Vulnerabilitate la rău și boală retest = 8. Vulnerabilitate la rău și boală test
y. 9. Protecționism / Ego infantil retest < 9. Protecționism / Ego infantil test
z. 9. Protecționism / Ego infantil retest > 9. Protecționism / Ego infantil test
aa. 9. Protecționism / Ego infantil retest = 9. Protecționism / Ego infantil test

- ab. 10. Revendicare / grandomanie retest < 10. Revendicare / grandomanie test
 ac. 10. Revendicare / grandomanie retest > 10. Revendicare / grandomanie test
 ad. 10. Revendicare / grandomanie retest = 10. Revendicare / grandomanie test
 ae. 11. Autocontrol retest < 11. Autocontrol test
 af. 11. Autocontrol retest > 11. Autocontrol test
 ag. 11. Autocontrol retest = 11. Autocontrol test
 ah. 12. Subjugare retest < 12. Subjugare test
 ai. 12. Subjugare retest > 12. Subjugare test
 aj. 12. Subjugare retest = 12. Subjugare test
 ak. 13. Auto-sacrificiu retest < 13. Auto-sacrificiu test
 al. 13. Auto-sacrificiu retest > 13. Auto-sacrificiu test
 am. 13. Auto-sacrificiu retest = 13. Auto-sacrificiu test
 an. 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii retest < 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii test
 ao. 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii retest > 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii test
 ap. 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii retest = 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii test
 aq. 15.Negativism/Pasivitate Total pos-test < 15.Negativism/Pasivitate test
 ar. 15.Negativism/Pasivitate Total pos-test > 15.Negativism/Pasivitate test
 as. 15.Negativism/Pasivitate Total pos-test = 15.Negativism/Pasivitate test
 at. 16. Inhibiție emoțională retest < 16. Inhibiție emoțională test
 au. 16. Inhibiție emoțională retest > 16. Inhibiție emoțională test
 av. 16. Inhibiție emoțională retest = 16. Inhibiție emoțională test
 aw. 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism retest < 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism test
 ax. 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism retest > 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism test
 ay. 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism retest = 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism test
 az. 18.Penalizare/Pedeapsă retest < 18.Penalizare/Pedeapsă test
 ba. 18.Penalizare/Pedeapsă retest > 18.Penalizare/Pedeapsă test
 bb. 18.Penalizare/Pedeapsă retest = 18.Penalizare/Pedeapsă test

Tabel 38. Comparații test-retest pentru Schemele Young, GE

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
1.Deprivare emotionala retest - 1.Deprivare emotionala test	-2.871b	0.004
2.Abandon retest - 2.Abandon test	-2.814b	0.005
3.Neincredere/Abuz retest - 3.Neincredere/Abuz test	-3.020b	0.003
4. Izolare socială / Înstrăinare retest - 4. Izolare socială / Înstrăinare test	-2.754b	0.006
5. Defect / Rușine retest - 5. Defect / Rușine test	-2.640b	0.008
6. Eșec retest - 6. Eșec test	-2.848b	0.004
7. Dependență/incompetență retest - 7. Dependență/incompetență test	-2.986b	0.003
8. Vulnerabilitate la rău și boală retest - 8. Vulnerabilitate la rău și boală test	-1.044c	0.085
9. Protecționism / Ego infantil retest - 9. Protecționism / Ego infantil test	-3.019b	0.003
10. Revendicare / grandomanie retest - 10. Revendicare / grandomanie test	-3.064b	0.002
11. Autocontrol retest - 11. Autocontrol test	-3.276b	0.001
12. Subjugare retest - 12. Subjugare test	-3.133b	0.002
13. Auto-sacrificiu retest - 13. Auto-sacrificiu test	-3.464b	0.001
14. Căutarea aprobării/Recunoașterii retest - 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii test	-3.357b	0.001
15.Negativism/Pasivitate Total pos-test - 15.Negativism/Pasivitate test	-3.129b	0.002
16. Inhibiție emoțională retest - 16. Inhibiție emoțională test	-3.213b	0.001
17. Standarde nerealiste/Hipercriticism retest - 17. Standarde nerealiste/Hipercriticism test	-3.357b	0.001
18.Penalizare/Pedeapsă retest - 18.Penalizare/Pedeapsă test	-3.211b	0.001

LESS

Tabel 39. Comparații test-retest pentru LESS, GE

Group Statistics	Status	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
LESS Validare 1	Activi	120	3.796	1.1025	.1006
	NEET	116	4.114	1.1287	.1048
LESS Înțelegere 2	Activi	120	4.058	1.2278	.1121
	NEET	116	4.359	1.2200	.1133
LESS Vina 3	Activi	120	2.144	1.1094	.1013
	NEET	116	2.571	1.1236	.1043
LESS Viziune simplista 4	Activi	120	3.685	.9084	.0829
	NEET	116	3.876	.8390	.0779
LESS Valori 5	Activi	120	4.500	.8928	.0815
	NEET	116	4.835	.9063	.0842
LESS Control 6	Activi	120	3.932	1.3597	.1241
	NEET	116	4.430	1.4366	.1334
LESS Amortire 7	Activi	120	3.025	1.2749	.1164
	NEET	116	3.112	1.2990	.1206
LESS Ratiune 8	Activi	120	3.392	1.1304	.1032
	NEET	116	3.463	1.0952	.1017
LESS Durata 9	Activi	120	2.621	1.0187	.0930
	NEET	116	2.879	1.0013	.0930
LESS Consens 10	Activi	120	3.663	.9574	.0874
	NEET	116	3.901	.9565	.0888
LESS Acceptare 11	Activi	120	3.896	.9633	.0879
	NEET	116	4.007	.9435	.0876
LESS Ruminare 12	Activi	120	3.355	.7707	.0704
	NEET	116	3.610	.6593	.0612
LESS Expresie emotionala 13	Activi	120	4.567	1.0942	.0999
	NEET	116	4.746	1.0540	.0979
LESS Blamare 14	Activi	120	2.467	1.2665	.1156
	NEET	116	2.914	1.2959	.1203

Tabel 40. Comparații test-retest pentru LESS, GE

Ranks	Status	N	Mean Rank	Sum of Ranks
LESS Validare 1	Activi	120	108.81	13057.00
	NEET	116	128.53	14909.00
	Total	236		
LESS Înțelegere 2	Activi	120	110.04	13205.00
	NEET	116	127.25	14761.00
	Total	236		
LESS Vina 3	Activi	120	104.22	12506.50
	NEET	116	133.27	15459.50
	Total	236		
LESS Viziune simplista 4	Activi	120	110.33	13239.50
	NEET	116	126.95	14726.50
	Total	236		
LESS Valori 5	Activi	120	105.93	12712.00
	NEET	116	131.50	15254.00
	Total	236		
LESS Control 6	Activi	120	106.63	12795.00
	NEET	116	130.78	15171.00
	Total	236		
LESS Amortire 7	Activi	120	116.18	13941.50
	NEET	116	120.90	14024.50
	Total	236		
LESS Ratiune 8	Activi	120	117.11	14053.00
	NEET	116	119.94	13913.00
	Total	236		
LESS Durata 9	Activi	120	109.71	13165.00
	NEET	116	127.59	14801.00
	Total	236		
LESS Consens 10	Activi	120	110.52	13262.50

	NEET	116	126.75	14703.50
	Total	236		
LESS Acceptare 11	Activi	120	114.27	13712.50
	NEET	116	122.88	14253.50
	Total	236		
LESS Ruminare 12	Activi	120	107.60	12912.50
	NEET	116	129.77	15053.50
	Total	236		
LESS Expresie emotionala 13	Activi	120	112.76	13531.50
	NEET	116	124.44	14434.50
	Total	236		
LESS Blamare 14	Activi	120	106.83	12819.50
	NEET	116	130.57	15146.50
	Total	236		

Tabel 41. Comparații test-retest pentru LESS, GE

Test Statistica	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
LESS Validare 1	5797	13057	-2.23	0.026
LESS Înțelegere 2	5945	13205	-1.941	0.052
LESS Vina 3	5246.5	12506.5	-3.282	0.001
LESS Viziune simplista 4	5979.5	13239.5	-1.876	0.061
LESS Valori 5	5452	12712	-2.9	0.004
LESS Control 6	5535	12795	-2.736	0.006
LESS Amortire 7	6681.5	13941.5	-0.535	0.593
LESS Ratiune 8	6793	14053	-0.319	0.749
LESS Durata 9	5905	13165	-2.035	0.042
LESS Consens 10	6002.5	13262.5	-1.833	0.067
LESS Acceptare 11	6452.5	13712.5	-0.969	0.332
LESS Ruminare 12	5652.5	12912.5	-2.506	0.012
LESS Expresie emotionala 13	6271.5	13531.5	-1.331	0.183
LESS Blamare 14	5559.5	12819.5	-2.693	0.007

Personalitate

Tabel 42. Comparații test-retest pentru IPIP, GE

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EXTRAVERSIE test	12	67	137	103.50	23.224
EXTRAVERSIE retest	12	89	153	124.08	21.543
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	12	79	140	108.00	18.547
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	12	99	153	127.42	15.042
AGREABILITATE test	12	84	140	104.08	15.877
AGREABILITATE retest	12	105	146	122.83	12.841
CONȘTIINCIOZITATE test	12	58	127	88.92	20.695
CONȘTIINCIOZITATE retest	12	84	146	113.67	19.104
DESCHIDERE test	12	91	140	112.67	15.370
DESCHIDERE retest	12	112	150	132.50	10.758
Valid N (listwise)	12				

Tabel 43. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Personalitate, GE test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
EXTRAVERSIE retest - EXTRAVERSIE test	Ranguri negative	0 ^a	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		
STABILITATE EMOȚIONALĂ test - STABILITATE EMOȚIONALĂ test	Ranguri negative	0 ^d	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^e	6.50	78.00
	Ties	0 ^f		
	Total	12		
AGREABILITATE retest - AGREABILITATE test	Ranguri negative	0 ^g	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^h	6.50	78.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
CONȘTIINCIOZITATE retest - CONȘTIINCIOZITATE test	Ranguri negative	0 ^j	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^k	6.50	78.00
	Ties	0 ^l		
	Total	12		
DESCHIDERE retest - DESCHIDERE test	Ranguri negative	0 ^m	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ⁿ	6.50	78.00
	Ties	0 ^o		
	Total	12		

- a. EXTRAVERSIE retest < EXTRAVERSIE test
 b. EXTRAVERSIE retest > EXTRAVERSIE test
 c. EXTRAVERSIE retest = EXTRAVERSIE test
 d. STABILITATE EMOȚIONALĂ test < STABILITATE EMOȚIONALĂ test
 e. STABILITATE EMOȚIONALĂ test > STABILITATE EMOȚIONALĂ test
 f. STABILITATE EMOȚIONALĂ test = STABILITATE EMOȚIONALĂ test
 g. AGREABILITATE retest < AGREABILITATE test
 h. AGREABILITATE retest > AGREABILITATE test
 i. AGREABILITATE retest = AGREABILITATE test
 j. CONȘTIINCIOZITATE retest < CONȘTIINCIOZITATE test
 k. CONȘTIINCIOZITATE retest > CONȘTIINCIOZITATE test
 l. CONȘTIINCIOZITATE retest = CONȘTIINCIOZITATE test
 m. DESCHIDERE retest < DESCHIDERE test
 n. DESCHIDERE retest > DESCHIDERE test
 o. DESCHIDERE retest = DESCHIDERE test

Tabel 44. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GE, variabila Personalitate

Test Statistics ^a	EXTRAVERSIE retest - EXTRAVERSIE test	STABILITATE EMOȚIONALĂ test - STABILITATE EMOȚIONALĂ test	AGREABILITATE retest - AGREABILITATE test	CONȘTIINCIOZITATE retest - CONȘTIINCIOZITATE test	DESCHIDERE retest - DESCHIDERE test
Z	-3.165 ^b	-3.084 ^b	-3.165 ^b	-3.211 ^b	-3.084 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.002	.002	.001	.002

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on Ranguri negative.

Reziliența

Tabel 45. Date descriptive pentru variabila Reziliență, GE, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Adaptare test	12	16	26	20.75	3.817
Adaptare retest	12	21	31	25.75	3.817

Angajament test	12	14	22	18.00	3.162
Angajament retest	12	20	28	24.00	3.162
Control test	12	10	16	13.00	2.335
Control retest	12	14	20	17.00	2.335
Relaționare și suport social test	12	6	10	7.67	1.557
Relaționare și suport social retest	12	9	13	10.67	1.557
Optimism test	12	4	6	5.00	.853
Optimism retest	12	6	8	7.00	.853
Rezilienta test	12	51	80	64.83	11.248
Rezilienta retest	12	70	100	84.42	11.658
Valid N (listwise)	12				

Tabel 46. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Reziliență, GE test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Adaptare retest - Adaptare test	Ranguri negative	0 ^a	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		
Angajament retest - Angajament test	Ranguri negative	0 ^d	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^e	6.50	78.00
	Ties	0 ^f		
	Total	12		
Control retest - Control test	Ranguri negative	0 ^g	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^h	6.50	78.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
Relaționare și suport social retest - Relaționare și suport social test	Ranguri negative	0 ^j	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^k	6.50	78.00
	Ties	0 ^l		
	Total	12		
Optimism retest - Optimism test	Ranguri negative	0 ^m	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ⁿ	6.50	78.00
	Ties	0 ^o		
	Total	12		
Rezilienta retest - Rezilienta test	Ranguri negative	0 ^p	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^q	6.50	78.00
	Ties	0 ^r		
	Total	12		

a. Adaptare retest < Adaptare test

b. Adaptare retest > Adaptare test

c. Adaptare retest = Adaptare test

d. Angajament retest < Angajament test

e. Angajament retest > Angajament test

f. Angajament retest = Angajament test

g. Control retest < Control test

h. Control retest > Control test

i. Control retest = Control test

j. Relaționare și suport social retest < Relaționare și suport social test

k. Relaționare și suport social retest > Relaționare și suport social test

l. Relaționare și suport social retest = Relaționare și suport social test

m. Optimism retest < Optimism test

n. Optimism retest > Optimism test

o. Optimism retest = Optimism test

p. Rezilienta retest < Rezilienta test

q. Rezilienta retest > Rezilienta test

r. Rezilienta retest = Rezilienta test

Tabel 47. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GE, variabila Reziliență

Test Statistics ^a	Adaptare retest - Adaptare test	Angajament retest - Angajament test	Control retest - Control test	Relaționare și suport social retest - Relaționare și suport social test	Optimism retest - Optimism test	Rezilienta retest - Rezilienta test
Z	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.134 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.001	.001	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri negative.

Gândire postformală

Tabel 48. Date descriptive pentru variabila Gândire postformală, GE, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Gandire postformala test	12	27	47	39.33	6.583
Gandire postformala retest	12	43	63	55.33	6.583
GP Elemente multiple test	12	9	13	11.17	1.586
GP Elemente multiple retest	12	14	18	16.17	1.586
GP Alegeri subiective test	12	5	15	11.92	3.204
GP Alegeri subiective retest	12	11	21	17.92	3.204
GP Complexitati test	12	11	20	16.25	3.108
GP Complexitati retest	12	16	25	21.25	3.108
Valid N (listwise)	12				

Tabel 49. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Gândire postformală, GE test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gandire postformala retest - Gandire postformala test	Ranguri negative	0 ^a	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		
GP Elemente multiple retest - GP Elemente multiple test	Ranguri negative	0 ^d	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^e	6.50	78.00
	Ties	0 ^f		
	Total	12		
GP Alegeri subiective retest - GP Alegeri subiective test	Ranguri negative	0 ^g	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^h	6.50	78.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
GP Complexitati retest - GP Complexitati test	Ranguri negative	0 ^j	.00	.00
	Ranguri pozitive	12 ^k	6.50	78.00
	Ties	0 ^l		
	Total	12		

- a. Gandire postformala retest < Gandire postformala test
b. Gandire postformala retest > Gandire postformala test
c. Gandire postformala retest = Gandire postformala test
d. GP Elemente multiple retest < GP Elemente multiple test
e. GP Elemente multiple retest > GP Elemente multiple test
f. GP Elemente multiple retest = GP Elemente multiple test
g. GP Alegeri subiective retest < GP Alegeri subiective test
h. GP Alegeri subiective retest > GP Alegeri subiective test
i. GP Alegeri subiective retest = GP Alegeri subiective test
j. GP Complexitati retest < GP Complexitati test
k. GP Complexitati retest > GP Complexitati test
l. GP Complexitati retest = GP Complexitati test

Tabel 50. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GE, variabila Gândire postformală

Test Statistics ^a	Gandire postformala retest - Gandire postformala test	GP Elemente multiple retest - GP Elemente multiple test	GP Alegeri subiective retest - GP Alegeri subiective test	GP Complexitati retest - GP Complexitati test
Z	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.464 ^b	-3.464 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri negative.

Flexibilitate

Tabel 51. Date descriptive pentru variabila Inflexibilitate, GE, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Inflexibilitate test	12	13	34	24.75	8.092
Inflexibilitate retest	12	7	28	16.58	7.064
Valid N (listwise)	12				

Tabel 52. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Inflexibilitate, GE test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Inflexibilitate retest - Inflexibilitate test	Ranguri negative	12 ^a	6.50	78.00
	Ranguri pozitive	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		

- a. Inflexibilitate retest < Inflexibilitate test
b. Inflexibilitate retest > Inflexibilitate test
c. Inflexibilitate retest = Inflexibilitate test

Tabel 53. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GE, variabila Inflexibilitate

Test Statistics ^a	Inflexibilitate retest - Inflexibilitate test
Z	-3.066 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri pozitive.

Autonomie

Tabel 54. Date descriptive pentru variabila Autonomie, GE, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Autonomie comportamentala test	12	30	44	38.33	5.211
Autonomie comportamentala retest	12	40	54	48.33	5.211
Autonomie cognitiva test	12	24	42	32.83	6.478
Autonomie cognitiva retest	12	37	45	42.83	2.623
Autonomie emotionala test	12	20	40	30.25	6.890
Autonomie emotionala retest	12	31	41	37.83	3.407
Autonomie valorica test	12	24	36	29.25	3.545
Autonomie valorica retest	12	36	40	38.92	1.240
Autonomie test	12	109	158	130.67	19.420
Autonomie retest	12	152	178	167.92	10.149
Valid N (listwise)	12				

Tabel 55. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Autonomie, GE test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Autonomie comportamentala retest -	Ranguri negative	0a	.00	.00
Autonomie comportamentala test	Ranguri pozitive	12b	6.50	78.00
	Ties	0c		
	Total	12		
Autonomie cognitiva retest -	Ranguri negative	0d	.00	.00
Autonomie cognitiva test	Ranguri pozitive	12e	6.50	78.00
	Ties	0f		
	Total	12		
Autonomie emotionala retest -	Ranguri negative	0g	.00	.00
Autonomie emotionala test	Ranguri pozitive	11h	6.00	66.00
	Ties	1i		
	Total	12		
Autonomie valorica retest -	Ranguri negative	0j	.00	.00
Autonomie valorica test	Ranguri pozitive	12k	6.50	78.00
	Ties	0l		
	Total	12		
Autonomie retest - Autonomie test	Ranguri negative	0m	.00	.00
	Ranguri pozitive	12n	6.50	78.00
	Ties	0o		
	Total	12		

a. Autonomie comportamentala retest < Autonomie comportamentala test

b. Autonomie comportamentala retest > Autonomie comportamentala test

c. Autonomie comportamentala retest = Autonomie comportamentala test

d. Autonomie cognitiva retest < Autonomie cognitiva test

e. Autonomie cognitiva retest > Autonomie cognitiva test

f. Autonomie cognitiva retest = Autonomie cognitiva test

g. Autonomie emotionala retest < Autonomie emotionala test

h. Autonomie emotionala retest > Autonomie emotionala test

i. Autonomie emotionala retest = Autonomie emotionala test

j. Autonomie valorica retest < Autonomie valorica test

k. Autonomie valorica retest > Autonomie valorica test

l. Autonomie valorica retest = Autonomie valorica test

m. Autonomie retest < Autonomie test

n. Autonomie retest > Autonomie test

o. Autonomie retest = Autonomie test

Tabel 56. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GE, variabila Autonomie

Test Statistics ^a	Autonomie comportamentala retest - Autonomie comportamentala test	Autonomie cognitiva retest - Autonomie cognitiva test	Autonomie emotionala retest - Autonomie emotionala test	Autonomie valorica retest - Autonomie valorica test	Autonomie retest - Autonomie test
Z	-3.464 ^b	-3.076 ^b	-3.020 ^b	-3.084 ^b	-3.064 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.002	.003	.002	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on Ranguri negative.

Stare de bine

Tabel 57. Date descriptive pentru variabila Stare de bine, GE, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WB_Stapanirea mediului test	12	5	16	12.00	3.464
WB_Stapanirea mediului retest	12	10	21	17.00	3.464
WB_Creștere test	12	7	17	11.58	3.288
WB_Creștere retest	12	13	21	17.33	2.902
WB_Relatăii test	12	9	19	13.50	3.030

WB_Relații retest	12	15	23	19.08	2.466
WB_Autoacceptare test	12	8	14	10.75	1.913
WB_Autoacceptare retest	12	15	21	17.75	1.913
WB_Scop test	12	6	21	15.58	4.379
WB_Scop retest	12	11	21	19.17	3.099
WB test	12	53	93	76.50	13.413
WB retest	12	87	124	108.42	11.540
Valid N (listwise)	12				

Tabel 58. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Stare de bine, GE test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
WB_Stapanirea mediului retest - WB_Stapanirea mediului test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^b	6.50	78.00
	Ties	0 ^c		
	Total	12		
WB_Creștere retest - WB_Creștere test	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^e	6.50	78.00
	Ties	0 ^f		
	Total	12		
WB_Relații retest - WB_Relații test	Negative Ranks	0 ^g	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^h	6.50	78.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	12		
WB_Autoacceptare retest - WB_Autoacceptare test	Negative Ranks	0 ^j	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^k	6.50	78.00
	Ties	0 ^l		
	Total	12		
WB_Scop retest - WB_Scop test	Negative Ranks	0 ^m	.00	.00
	Positive Ranks	10 ⁿ	5.50	55.00
	Ties	2 ^o		
	Total	12		
WB retest - WB test	Negative Ranks	0 ^p	.00	.00
	Positive Ranks	12 ^q	6.50	78.00
	Ties	0 ^r		
	Total	12		

- a. WB_Stapanirea mediului retest < WB_Stapanirea mediului test
b. WB_Stapanirea mediului retest > WB_Stapanirea mediului test
c. WB_Stapanirea mediului retest = WB_Stapanirea mediului test
d. WB_Creștere retest < WB_Creștere test
e. WB_Creștere retest > WB_Creștere test
f. WB_Creștere retest = WB_Creștere test
g. WB_Relații retest < WB_Relații test
h. WB_Relații retest > WB_Relații test
i. WB_Relații retest = WB_Relații test
j. WB_Autoacceptare retest < WB_Autoacceptare test
k. WB_Autoacceptare retest > WB_Autoacceptare test
l. WB_Autoacceptare retest = WB_Autoacceptare test
m. WB_Scop retest < WB_Scop test
n. WB_Scop retest > WB_Scop test
o. WB_Scop retest = WB_Scop test
p. WB retest < WB test
q. WB retest > WB test
r. WB retest = WB test

Tabel 59. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GE, variabila Stare de bine (WB)

Test Statistics ^a	WB_Stapanirea mediului retest - WB_Stapanirea mediului test	WB_Creștere retest - WB_Creștere test	WB_Relații retest - WB_Relații test	WB_Autoacceptare retest - WB_Autoacceptare test	WB_Scop retest - WB_Scop test	WB retest - WB test
Z	-3.464 ^b	-3.274 ^b	-3.274 ^b	-3.464 ^b	-2.913 ^b	-3.103 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.001	.004	.002
------------------------	------	------	------	------	------	------

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Anexa 3.3. Comparații GC test-retest

IDME

Tabel 60. Date descriptive pentru variabila IDME, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IDME Explorarea identitatii test	12	15	28	23.17	3.950
IDME Explorarea identitatii retest	12	16	29	23.25	3.864
IDME Explorare posibilitati test	12	15	20	17.83	1.337
IDME Explorare posibilitati retest	12	15	20	17.75	1.603
IDME InstabilitateNegativitate test	12	6	19	15.50	3.705
IDME InstabilitateNegativitate retest	12	6	19	15.67	3.725
IDME Centrare pe altii test	12	5	10	8.08	1.782
IDME Centrare pe altii retest	12	6	11	8.33	1.723
IDME Centrare pe sine test	12	4	12	7.83	2.082
IDME Centrare pe sine retest	12	4	12	7.92	2.151
IDME Sentiment tranzitie test	12	5	11	8.50	1.931
IDME Sentiment tranzitie retest	12	5	11	8.75	1.603
IDME test	12	70	95	80.92	9.219
IDME retest	12	69	96	81.33	9.547
Valid N (listwise)	12				

Tabel 61. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila IDME, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
IDME Explorarea identitatii retest -	Ranguri negative	3 ^a	4.17	12.50
IDME Explorarea identitatii test	Ranguri pozitive	4 ^b	3.88	15.50
	Ties	5 ^c		
	Total	12		
IDME Explorare posibilitati retest -	Ranguri negative	2 ^d	2.00	4.00
IDME Explorare posibilitati test	Ranguri pozitive	1 ^e	2.00	2.00
	Ties	9 ^f		
	Total	12		
IDME InstabilitateNegativitate retest -	Ranguri negative	1 ^g	1.50	1.50
IDME InstabilitateNegativitate test	Ranguri pozitive	2 ^h	2.25	4.50
	Ties	9 ⁱ		
	Total	12		
IDME Centrare pe altii retest - IDME	Ranguri negative	0 ^j	.00	.00
Centrare pe altii test	Ranguri pozitive	3 ^k	2.00	6.00
	Ties	9 ^l		
	Total	12		
IDME Centrare pe sine retest - IDME	Ranguri negative	0 ^m	.00	.00
Centrare pe sine test	Ranguri pozitive	1 ⁿ	1.00	1.00
	Ties	11 ^o		
	Total	12		
IDME Sentiment tranzitie retest -	Ranguri negative	2 ^p	3.00	6.00
IDME Sentiment tranzitie test	Ranguri pozitive	4 ^q	3.75	15.00
	Ties	6 ^r		
	Total	12		
IDME retest - IDME test	Ranguri negative	4 ^s	4.50	18.00
	Ranguri pozitive	6 ^t	6.17	37.00
	Ties	2 ^u		
	Total	12		

- a. IDME Explorarea identitatii retest < IDME Explorarea identitatii test
b. IDME Explorarea identitatii retest > IDME Explorarea identitatii test
c. IDME Explorarea identitatii retest = IDME Explorarea identitatii test
d. IDME Explorare posibilitati retest < IDME Explorare posibilitati test
e. IDME Explorare posibilitati retest > IDME Explorare posibilitati test
f. IDME Explorare posibilitati retest = IDME Explorare posibilitati test
g. IDME InstabilitateNegativitate retest < IDME InstabilitateNegativitate test
h. IDME InstabilitateNegativitate retest > IDME InstabilitateNegativitate test
i. IDME InstabilitateNegativitate retest = IDME InstabilitateNegativitate test

- j. IDME Centrare pe altii retest < IDME Centrare pe altii test
- k. IDME Centrare pe altii retest > IDME Centrare pe altii test
- l. IDME Centrare pe altii retest = IDME Centrare pe altii test
- m. IDME Centrare pe sine retest < IDME Centrare pe sine test
- n. IDME Centrare pe sine retest > IDME Centrare pe sine test
- o. IDME Centrare pe sine retest = IDME Centrare pe sine test
- p. IDME Sentiment tranzitie retest < IDME Sentiment tranzitie test
- q. IDME Sentiment tranzitie retest > IDME Sentiment tranzitie test
- r. IDME Sentiment tranzitie retest = IDME Sentiment tranzitie test
- s. IDME retest < IDME test
- t. IDME retest > IDME test
- u. IDME retest = IDME test

Tabel 62. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila IDME

Test Statistics ^a	IDME Explorarea identitatii retest - test	IDME Explorare posibilitati retest - test	IDME Instabilitate retest -test	IDME Negativitate Centrare pe altii retest - test	IDME Centrare pe sine retest - test	IDME Sentiment tranzitie retest - test	IDME retest - test
Z	-.264 ^b	-.577 ^c	-.816 ^b	-1.732 ^b	-1.000 ^b	-1.000 ^b	-1.026 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.792	.564	.414	.083	.317	.317	.305

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri negative.
c. Based on Ranguri pozitive.

BIVA-k

Tabel 63. Date descriptive pentru variabila BIVA-k, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K Perspectivă, planificare și control test	12	22	42	32.17	6.177
K Perspectivă, planificare și control retest	12	22	41	31.67	5.867
K Calitatea relației cu părinții test	12	5	18	11.58	4.641
K Calitatea relației cu părinții retest	12	5	18	11.33	4.579
K Contact și suport familial test	12	9	21	14.08	4.274
K Contact și suport familial retest	12	8	20	13.92	4.100
K Contact și suport social prieteni test	12	6	24	17.00	4.671
K Contact și suport social prieteni retest	12	6	24	16.92	4.502
K Atasament romantic test	12	25	36	31.33	3.312
K Atasament romantic retest	12	25	35	30.92	3.118
K Altruism general test	12	6	37	19.17	8.055
K Altruism general retest	12	6	35	18.83	7.732
K Moralitate test	12	6	42	21.50	10.800
K Moralitate retest	12	6	41	21.25	10.314
K test	12	98	181	146.83	25.121
K retest	12	98	177	144.83	23.912
Valid N (listwise)	12				

Tabel 64. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Scheme cognitive Young, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
K Perspectivă, planificare și control retest - K Perspectivă, planificare și control test	Ranguri negative	5 ^a	3.70	18.50
	Ranguri pozitive	1 ^b	2.50	2.50
	Ties	6 ^c		
	Total	12		

K Calitatea relației cu părinții retest - K Calitatea relației cu părinții test	Ranguri negative	3 ^d	2.67	8.00
	Ranguri pozitive	1 ^e	2.00	2.00
	Ties	8 ^f		
	Total	12		
K Contact și suport familial retest - K Contact și suport familial test	Ranguri negative	3 ^g	2.50	7.50
	Ranguri pozitive	1 ^h	2.50	2.50
	Ties	8 ⁱ		
	Total	12		
K Contact și suport social prieteni retest - K Contact și suport social prieteni test	Ranguri negative	2 ^j	3.00	6.00
	Ranguri pozitive	2 ^k	2.00	4.00
	Ties	8 ^l		
	Total	12		
K Atasament romantic retest - K Atasament romantic test	Ranguri negative	5 ^m	3.20	16.00
	Ranguri pozitive	1 ⁿ	5.00	5.00
	Ties	6 ^o		
	Total	12		
K Altruism general retest - K Altruism general test	Ranguri negative	4 ^p	3.13	12.50
	Ranguri pozitive	1 ^q	2.50	2.50
	Ties	7 ^r		
	Total	12		
K Moralitate retest - K Moralitate test	Ranguri negative	3 ^s	2.67	8.00
	Ranguri pozitive	1 ^t	2.00	2.00
	Ties	8 ^u		
	Total	12		
K retest - K test	Ranguri negative	9 ^v	5.00	45.00
	Ranguri pozitive	0 ^w	.00	.00
	Ties	3 ^x		
	Total	12		

- a. K Perspectivă, planificare și control retest < K Perspectivă, planificare și control test
b. K Perspectivă, planificare și control retest > K Perspectivă, planificare și control test
c. K Perspectivă, planificare și control retest = K Perspectivă, planificare și control test
d. K Calitatea relației cu părinții retest < K Calitatea relației cu părinții test
e. K Calitatea relației cu părinții retest > K Calitatea relației cu părinții test
f. K Calitatea relației cu părinții retest = K Calitatea relației cu părinții test
g. K Contact și suport familial retest < K Contact și suport familial test
h. K Contact și suport familial retest > K Contact și suport familial test
i. K Contact și suport familial retest = K Contact și suport familial test
j. K Contact și suport social prieteni retest < K Contact și suport social prieteni test
k. K Contact și suport social prieteni retest > K Contact și suport social prieteni test
l. K Contact și suport social prieteni retest = K Contact și suport social prieteni test
m. K Atasament romantic retest < K Atasament romantic test
n. K Atasament romantic retest > K Atasament romantic test
o. K Atasament romantic retest = K Atasament romantic test
p. K Altruism general retest < K Altruism general test
q. K Altruism general retest > K Altruism general test
r. K Altruism general retest = K Altruism general test
s. K Moralitate retest < K Moralitate test
t. K Moralitate retest > K Moralitate test
u. K Moralitate retest = K Moralitate test
v. K retest < K test
w. K retest > K test
x. K retest = K test

Tabel 65. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila BIVA-k

Test Statistics ^a	K Perspectivă, planificare și control retest -test	K Calitatea relației cu părinții retest - test	K Contact și suport familial retest test	K Contact și suport social prieteni retest - test	K Atasament romantic retest - test	K Altruism general retest - test	K Moralitate retest -	K retest - K test
Z	-1.730 ^b	-1.134 ^b	-1.000 ^b	-.378 ^b	-1.186 ^b	-1.414 ^b	-1.134 ^b	-2.699 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.084	.257	.317	.705	.236	.157	.257	.007

a. Wilcoxon Signed Ranks Test b. Based on Ranguri pozitive.

3. YSQ-S3

Tabel 66. Date descriptive pentru variabila Scheme cognitive Young, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	12	25	102	60.25	23.234
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest	12	26	101	60.67	22.362
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	12	23	71	43.67	17.254
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest	12	23	69	45.25	15.351
III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	12	19	36	26.75	5.786
III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest	12	21	36	27.25	5.379
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	12	43	87	63.75	14.888
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest	12	44	85	63.92	13.641
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test	12	50	150	92.17	33.750
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest	12	53	148	91.75	32.471
Valid N (listwise)	12				

Tabel 67. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Scheme cognitive Young, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest - I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test	Ranguri negative	3 ^a	4.83	14.50
	Ranguri pozitive	6 ^b	5.08	30.50
	Ties	3 ^c		
	Total	12		
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest - II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test	Ranguri negative	3 ^d	3.67	11.00
	Ranguri pozitive	6 ^e	5.67	34.00
	Ties	3 ^f		
	Total	12		
III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest - III. DEFICIENȚA LIMITELOR test	Ranguri negative	2 ^g	3.50	7.00
	Ranguri pozitive	6 ^h	4.83	29.00
	Ties	4 ⁱ		
	Total	12		
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest - IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test	Ranguri negative	4 ^j	7.75	31.00
	Ranguri pozitive	7 ^k	5.00	35.00
	Ties	1 ^l		
	Total	12		
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest - V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test	Ranguri negative	5 ^m	5.40	27.00
	Ranguri pozitive	4 ⁿ	4.50	18.00
	Ties	3 ^o		
	Total	12		
a. I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest < I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test				
b. I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest > I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test				
c. I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest = I. SEPARARE ȘI RESPINGERE test				
d. II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest < II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test				
e. II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest > II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test				
f. II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest = II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ test				
g. III. DOMENIUL_III_posttest < III. DEFICIENȚA LIMITELOR test				
h. III. DOMENIUL_III_posttest > III. DEFICIENȚA LIMITELOR test				
i. III. DOMENIUL_III_posttest = III. DEFICIENȚA LIMITELOR test				
j. IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest < IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test				
k. IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest > IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test				
l. IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest = IV. DEPENDENȚA DE ALȚII test				
m. V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest < V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test				
n. V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest > V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test				

o. V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest = V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE test

Tabel 68. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Scheme cognitive Young

Test Statistics ^a	I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest test	II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest - test	III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest - test	IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest - test	V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest - test
Z	-.967 ^b	-1.371 ^b	-1.613 ^b	-.179 ^b	-.539 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.334	.170	.107	.858	.590

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on Ranguri negative.

c. Based on Ranguri pozitive.

5. Personalitate

Tabel 69. Date descriptive pentru variabila Personalitate, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EXTRAVERSIE test	12	68	141	104.08	21.559
EXTRAVERSIE retest	12	69	134	103.17	19.409
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	12	79	140	111.25	18.202
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	12	80	136	112.08	17.738
AGREABILITATE test	12	97	121	107.92	8.005
AGREABILITATE retest	12	97	121	106.92	7.798
CONȘTIINCIOZITATE test	12	58	116	91.92	18.976
CONȘTIINCIOZITATE retest	12	58	114	90.42	18.283
DESCHIDERE test	12	92	140	119.42	14.939
DESCHIDERE retest	12	92	140	118.67	14.449
Valid N (listwise)	12				

Tabel 70. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Personalitate, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
EXTRAVERSIE retest - EXTRAVERSIE test	Ranguri negative	4 ^a	7.25	29.00
	Ranguri pozitive	6 ^b	4.33	26.00
	Ties	2 ^c		
	Total	12		
STABILITATE EMOȚIONALĂ test - STABILITATE EMOȚIONALĂ test	Ranguri negative	4 ^d	4.50	18.00
	Ranguri pozitive	5 ^e	5.40	27.00
	Ties	3 ^f		
	Total	12		
AGREABILITATE retest - AGREABILITATE test	Ranguri negative	5 ^g	3.80	19.00
	Ranguri pozitive	1 ^h	2.00	2.00
	Ties	6 ⁱ		
	Total	12		
CONȘTIINCIOZITATE retest - CONȘTIINCIOZITATE test	Ranguri negative	8 ^j	5.19	41.50
	Ranguri pozitive	1 ^k	3.50	3.50
	Ties	3 ^l		
	Total	12		
DESCHIDERE retest - DESCHIDERE test	Ranguri negative	4 ^m	3.38	13.50
	Ranguri pozitive	1 ⁿ	1.50	1.50
	Ties	7 ^o		
	Total	12		

a. EXTRAVERSIE retest < EXTRAVERSIE test

b. EXTRAVERSIE retest > EXTRAVERSIE test

c. EXTRAVERSIE retest = EXTRAVERSIE test

d. STABILITATE EMOȚIONALĂ test < STABILITATE EMOȚIONALĂ test

e. STABILITATE EMOȚIONALĂ test > STABILITATE EMOȚIONALĂ test

- f. STABILITATE EMOȚIONALĂ retest = STABILITATE EMOȚIONALĂ test
g. AGREABILITATE retest < AGREABILITATE test
h. AGREABILITATE retest > AGREABILITATE test
i. AGREABILITATE retest = AGREABILITATE test
j. CONȘTIINCIOZITATE retest < CONȘTIINCIOZITATE test
k. CONȘTIINCIOZITATE retest > CONȘTIINCIOZITATE test
l. CONȘTIINCIOZITATE retest = CONȘTIINCIOZITATE test
m. DESCHIDERE retest < DESCHIDERE test
n. DESCHIDERE retest > DESCHIDERE test
o. DESCHIDERE retest = DESCHIDERE test

Tabel 71. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Personalitate

Test Statistics ^a	EXTRAVERSIE retest - test	STABILITATE EMOȚIONALĂ retest - test	AGREABILITATE retest - test	CONȘTIINCIOZITATE retest - test	DESCHIDERE retest - test
Z	-.154 ^b	-.535 ^c	-1.807 ^b	-2.326 ^b	-1.633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.878	.593	.071	.020	.102

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri pozitive.
c. Based on Ranguri negative.

Reziliență

Tabel 72. Date descriptive pentru variabila Reziliență, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Adaptare test	12	18	27	22.33	2.741
Adaptare retest	12	20	27	22.50	2.505
Angajament test	12	16	23	19.25	2.340
Angajament retest	12	16	22	18.50	2.023
Control test	12	11	17	13.83	1.850
Control retest	12	11	17	13.75	2.137
Relaționare și suport social test	12	7	10	8.25	1.138
Relaționare și suport social retest	12	7	11	8.75	1.215
Optimism test	12	4	7	5.50	.798
Optimism retest	12	5	7	5.42	.669
Rezilienta test	12	56	84	69.17	8.737
Rezilienta retest	12	60	80	68.92	7.115
Valid N (listwise)	12				

Tabel 73. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Reziliență, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Adaptare retest - Adaptare test	Ranguri negative	0 ^a	.00	.00
	Ranguri pozitive	1 ^b	1.00	1.00
	Ties	11 ^c		
	Total	12		
Angajament retest - Angajament test	Ranguri negative	5 ^d	3.00	15.00
	Ranguri pozitive	0 ^e	.00	.00
	Ties	7 ^f		
	Total	12		
Control retest - Control test	Ranguri negative	4 ^g	3.00	12.00
	Ranguri pozitive	2 ^h	4.50	9.00
	Ties	6 ⁱ		
	Total	12		
Relaționare și suport social retest - Relaționare și suport social test	Ranguri negative	1 ^j	3.50	3.50
	Ranguri pozitive	6 ^k	4.08	24.50
	Ties	5 ^l		
	Total	12		
Optimism retest - Optimism test	Ranguri negative	5 ^m	4.90	24.50

	Ranguri pozitive	4 ⁿ	5.13	20.50
	Ties	3 ^o		
	Total	12		
Rezilienta retest - Rezilienta test	Ranguri negative	5 ^p	4.90	24.50
	Ranguri pozitive	4 ^q	5.13	20.50
	Ties	3 ^r		
	Total	12		

- a. Adaptare retest < Adaptare test
b. Adaptare retest > Adaptare test
c. Adaptare retest = Adaptare test
d. Angajament retest < Angajament test
e. Angajament retest > Angajament test
f. Angajament retest = Angajament test
g. Control retest < Control test
h. Control retest > Control test
i. Control retest = Control test
j. Relaționare și suport social retest < Relaționare și suport social test
k. Relaționare și suport social retest > Relaționare și suport social test
l. Relaționare și suport social retest = Relaționare și suport social test
m. Optimism retest < Optimism test
n. Optimism retest > Optimism test
o. Optimism retest = Optimism test
p. Rezilienta retest < Rezilienta test
q. Rezilienta retest > Rezilienta test
r. Rezilienta retest = Rezilienta test

Tabel 74. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Reziliență

Test Statistics ^a	Adaptare retest - test	Angajament retest - test	Control retest - test	Relaționare și suport social retest - test	Optimism retest - test	Rezilienta retest - test
Z	-1.000 ^b	-2.060 ^c	-.333 ^c	-1.897 ^b	-.250 ^c	-.241 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317	.039	.739	.058	.803	.809

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri negative.
c. Based on Ranguri pozitive.

Gândire posformală

Tabel 75. Date descriptive pentru variabila Gândire postformală, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Gandire postformala test	12	32	46	40.42	4.100
Gandire postformala retest	12	35	44	40.08	2.968
GP Elemente multiple test	12	9	15	12.00	1.859
GP Elemente multiple retest	12	10	14	12.08	1.311
GP Alegeri subiective test	12	9	14	12.33	1.371
GP Alegeri subiective retest	12	10	13	12.25	.866
GP Complexitati test	12	12	19	16.08	1.832
GP Complexitati retest	12	14	19	15.92	1.443
Valid N (listwise)	12				

Tabel 76. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Gândire posformală, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gandire postformala retest - Gandire postformala test	Ranguri negative	6 ^a	5.50	33.00
	Ranguri pozitive	4 ^b	5.50	22.00
	Ties	2 ^c		
	Total	12		
	Ranguri negative	5 ^d	5.00	25.00

GP Elemente multiple retest - GP Elemente multiple test	Ranguri pozitive	5 ^e	6.00	30.00
	Ties	2 ^f		
	Total	12		
GP Alegeri subiective retest - GP Alegeri subiective test	Ranguri negative	3 ^g	4.00	12.00
	Ranguri pozitive	3 ^h	3.00	9.00
	Ties	6 ⁱ		
	Total	12		
GP Complexitati retest - GP Complexitati test	Ranguri negative	5 ^j	4.30	21.50
	Ranguri pozitive	3 ^k	4.83	14.50
	Ties	4 ^l		
	Total	12		

- a. Gandire postformala retest < Gandire postformala test
b. Gandire postformala retest > Gandire postformala test
c. Gandire postformala retest = Gandire postformala test
d. GP Elemente multiple retest < GP Elemente multiple test
e. GP Elemente multiple retest > GP Elemente multiple test
f. GP Elemente multiple retest = GP Elemente multiple test
g. GP Alegeri subiective retest < GP Alegeri subiective test
h. GP Alegeri subiective retest > GP Alegeri subiective test
i. GP Alegeri subiective retest = GP Alegeri subiective test
j. GP Complexitati retest < GP Complexitati test
k. GP Complexitati retest > GP Complexitati test
l. GP Complexitati retest = GP Complexitati test

Tabel 77. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Gândire postformală

Test Statistics ^a	Gandire postformala retest - test	GP Elemente multiple retest - test	GP Alegeri subiective retest test	GP Complexitati retest - test
Z	-.570 ^b	-.277 ^c	-.333 ^b	-.513 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.569	.782	.739	.608

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri pozitive.
c. Based on Ranguri negative.

Inflexibilitate

Tabel 78. Date descriptive pentru variabila Inflexibilitate, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Inflexibilitate test	12	15	34	22.75	6.196
Inflexibilitate retest	12	15	32	22.58	5.351
Valid N (listwise)	12				

Tabel 79. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Inflexibilitate, GC test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Inflexibilitate retest - Inflexibilitate test	Ranguri negative	4 ^a	7.38	29.50
	Ranguri pozitive	6 ^b	4.25	25.50
	Ties	2 ^c		
	Total	12		

- a. Inflexibilitate retest < Inflexibilitate test
b. Inflexibilitate retest > Inflexibilitate test
c. Inflexibilitate retest = Inflexibilitate test

Tabel 80. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Inflexibilitate

Test Statistics ^a	Inflexibilitate retest - Inflexibilitate test
Z	-.209 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.834

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test b. Based on Ranguri pozitive

9. Autonomie

Tabel 81. Date descriptive pentru variabila Autonomie, GC, test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Autonomie comportamentala test	12	28	47	40.17	5.524
Autonomie comportamentala Total retest	12	26	47	39.25	5.294
Autonomie cognitiva test	12	28	41	35.33	4.376
Autonomie cognitiva Total retest	12	28	40	34.92	3.579
Autonomie emotionala test	12	17	38	30.25	6.784
Autonomie emotionala Total retest	12	18	38	30.17	6.436
Autonomie valorica test	12	20	36	30.08	5.089
Autonomie valorica Total retest	12	22	37	30.25	4.535
Autonomie test	12	107	157	135.83	18.344
Autonomie Total posttest	12	110	156	134.58	16.747
Valid N (listwise)	12				

Tabel 82. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Autonomie, GC, test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Autonomie comportamentala Total retest - Autonomie comportamentala test	Ranguri negative	6 ^a	4.08	24.50
	Ranguri pozitive	1 ^b	3.50	3.50
	Ties	5 ^c		
	Total	12		
Autonomie cognitiva Total retest - Autonomie cognitiva test	Ranguri negative	6 ^d	4.00	24.00
	Ranguri pozitive	2 ^e	6.00	12.00
	Ties	4 ^f		
	Total	12		
Autonomie emotionala Total retest - Autonomie emotionala test	Ranguri negative	3 ^g	5.33	16.00
	Ranguri pozitive	4 ^h	3.00	12.00
	Ties	5 ⁱ		
	Total	12		
Autonomie valorica Total retest - Autonomie valorica test	Ranguri negative	4 ^j	4.13	16.50
	Ranguri pozitive	4 ^k	4.88	19.50
	Ties	4 ^l		
	Total	12		
Autonomie Total posttest - Autonomie test	Ranguri negative	8 ^m	5.69	45.50
	Ranguri pozitive	3 ⁿ	6.83	20.50
	Ties	1 ^o		
	Total	12		

- a. Autonomie comportamentala Total retest < Autonomie comportamentala test
b. Autonomie comportamentala Total retest > Autonomie comportamentala test
c. Autonomie comportamentala Total retest = Autonomie comportamentala test
d. Autonomie cognitiva Total retest < Autonomie cognitiva test
e. Autonomie cognitiva Total retest > Autonomie cognitiva test
f. Autonomie cognitiva Total retest = Autonomie cognitiva test
g. Autonomie emotionala Total retest < Autonomie emotionala test
h. Autonomie emotionala Total retest > Autonomie emotionala test
i. Autonomie emotionala Total retest = Autonomie emotionala test
j. Autonomie valorica Total retest < Autonomie valorica test
k. Autonomie valorica Total retest > Autonomie valorica test
l. Autonomie valorica Total retest = Autonomie valorica test
m. Autonomie Total posttest < Autonomie test
n. Autonomie Total posttest > Autonomie test
o. Autonomie Total posttest = Autonomie test

Tabel 83. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Autonomie

Test Statistics ^a	Autonomie comportamentala Total retest -	Autonomie cognitiva Total retest -	Autonomie emotionala Total retest -	Autonomie valorica Total retest -	Autonomie Total posttest - Autonomie test
------------------------------	--	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	---

	Autonomie comportamentala test	Autonomie cognitiva test	Autonomie emotionala test	Autonomie valorica test	
Z	-1.897 ^b	-.866 ^b	-.351 ^b	-.216 ^c	-1.115 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.058	.386	.725	.829	.265

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri pozitive.
c. Based on Ranguri negative.

Stare de bine (PWS)

Tabel 84. Date descriptive pentru variabila Stare de bine, CG test-retest

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WB_Autonomie test	12	11	16	13.58	1.929
WB_Autonomie retest	12	11	16	13.25	1.603
WB_Stapanirea mediului test	12	8	16	11.75	2.958
WB_Stapanirea mediului retest	12	8	16	11.67	2.570
WB_Creștere test	12	9	16	13.33	2.348
WB_Creștere retest	12	10	16	13.17	1.899
WB_Relații test	12	13	19	15.83	1.992
WB_Relații retest	12	12	19	15.08	1.975
WB_Autoacceptare test	12	9	14	12.00	1.348
WB_Autoacceptare retest	12	11	15	12.17	1.403
WB_Scop test	12	11	21	16.42	3.147
WB_Scop retest	12	12	20	16.25	2.667
WB test	12	64	94	82.92	9.160
WB retest	12	72	96	81.58	6.317
Valid N (listwise)	12				

Tabel 85. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Stare de bine, GC, test-retest

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
WB_Autonomie retest - WB_Autonomie test	Ranguri negative	4 ^a	2.63	10.50
	Ranguri pozitive	1 ^b	4.50	4.50
	Ties	7 ^c		
	Total	12		
WB_Stapanirea mediului retest - WB_Stapanirea mediului test	Ranguri negative	3 ^d	2.83	8.50
	Ranguri pozitive	2 ^e	3.25	6.50
	Ties	7 ^f		
	Total	12		
WB_Creștere retest - WB_Creștere test	Ranguri negative	4 ^g	5.00	20.00
	Ranguri pozitive	4 ^h	4.00	16.00
	Ties	4 ⁱ		
	Total	12		
WB_Relații retest - WB_Relații test	Ranguri negative	6 ^j	4.92	29.50
	Ranguri pozitive	2 ^k	3.25	6.50
	Ties	4 ^l		
	Total	12		
WB_Autoacceptare retest - WB_Autoacceptare test	Ranguri negative	5 ^m	3.00	15.00
	Ranguri pozitive	2 ⁿ	6.50	13.00
	Ties	5 ^o		
	Total	12		
WB_Scop retest - WB_Scop test	Ranguri negative	4 ^p	4.25	17.00
	Ranguri pozitive	3 ^q	3.67	11.00
	Ties	5 ^r		
	Total	12		
WB retest - WB test	Ranguri negative	6 ^s	7.83	47.00
	Ranguri pozitive	6 ^t	5.17	31.00
	Ties	0 ^u		
	Total	12		

- a. WB_Autonomie retest < WB_Autonomie test
b. WB_Autonomie retest > WB_Autonomie test

- c. WB_Autonomie retest = WB_Autonomie test
- d. WB_Stapanirea mediului retest < WB_Stapanirea mediului test
- e. WB_Stapanirea mediului retest > WB_Stapanirea mediului test
- f. WB_Stapanirea mediului retest = WB_Stapanirea mediului test
- g. WB_Creștere retest < WB_Creștere test
- h. WB_Creștere retest > WB_Creștere test
- i. WB_Creștere retest = WB_Creștere test
- j. WB_Relații retest < WB_Relații test
- k. WB_Relații retest > WB_Relații test
- l. WB_Relații retest = WB_Relații test
- m. WB_Autoacceptare retest < WB_Autoacceptare test
- n. WB_Autoacceptare retest > WB_Autoacceptare test
- o. WB_Autoacceptare retest = WB_Autoacceptare test
- p. WB_Scop retest < WB_Scop test
- q. WB_Scop retest > WB_Scop test
- r. WB_Scop retest = WB_Scop test
- s. WB retest < WB test
- t. WB retest > WB test
- u. WB retest = WB test

Tabel 86. Rezultatele testului Wilcoxon test-retest pentru GC, variabila Stare de bine

Test Statisticsa	WB_Autonomie retest - WB_Autonomie test	WB_Stapanirea mediului retest - WB_Stapanirea mediului test	WB_Creștere retest - WB_Creștere test	WB_Relații retest - WB_Relații test	WB_Autoacceptare retest - WB_Autoacceptare test	WB_Scop retest - WB_Scop test	WB retest - WB test
Z	-.816b	-.276b	-.287b	-1.653b	-.172b	-.514b	-.629b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.414	.783	.774	.098	.863	.607	.529

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on Ranguri pozitive.

Anexa 3.4. Comparații GE retest și GC retest

IDME

Tabel 87. Date descriptive pentru variabila IDME, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
IDME Explorarea identitatii retest	GE	12	24.83	3.664	1.058
	GC	12	23.25	3.864	1.115
IDME Explorare posibilitati retest	GE	12	19.83	.577	.167
	GC	12	17.75	1.603	.463
IDME InstabilitateNegativitate retest	GE	12	21.92	3.397	.981
	GC	12	15.67	3.725	1.075
IDME Centrare pe altii retest	GE	12	11.92	.289	.083
	GC	12	8.33	1.723	.497
IDME Centrare pe sine retest	GE	12	13.92	1.379	.398
	GC	12	7.92	2.151	.621
IDME Sentiment tranzitie retest	GE	12	12.00	.000	.000
	GC	12	8.75	1.603	.463
IDME retest	GE	12	104.42	5.195	1.500
	GC	12	81.33	9.547	2.756

Tabel 88. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila IDME, GE și GC, etapa-retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
IDME Explorarea identitatii retest	GE	12	13.71	164.50

	GC	12	11.29	135.50
	Total	24		
IDME Explorare posibilitati retest	GE	12	17.13	205.50
	GC	12	7.88	94.50
	Total	24		
IDME InstabilitateNegativitate retest	GE	12	17.75	213.00
	GC	12	7.25	87.00
	Total	24		
IDME Centrare pe altii retest	GE	12	18.46	221.50
	GC	12	6.54	78.50
	Total	24		
IDME Centrare pe sine retest	GE	12	18.42	221.00
	GC	12	6.58	79.00
	Total	24		
IDME Sentiment tranzitie retest	GE	12	18.50	222.00
	GC	12	6.50	78.00
	Total	24		
IDME retest	GE	12	18.46	221.50
	GC	12	6.54	78.50
	Total	24		

Tabel 89. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila IDME

Test Statistics ^a	IDME Explorarea identitatii retest	IDME Explorare posibilitati retest	IDME InstabilitateNegativitate retest	IDME Centrare pe altii retest	IDME Centrare pe sine retest	IDME Sentiment tranzitie retest	IDME retest
Mann-Whitney U	57.500	16.500	9.000	.500	1.000	.000	.500
Z	-.843	-3.504	-3.665	-4.361	-4.125	-4.459	-4.132
Asymp. Sig. (2-tailed)	.399	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.410 ^b	.001 ^b	.000 ^b	.000 ^b	.000 ^b	.000 ^b	.000 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental
b. Not corrected for ties.

BIVA-k

Tabel 90. Date descriptive pentru variabila IDME, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
K Perspectivă, planificare și control retest	GE	12	38.08	6.288	1.815
	GC	12	31.67	5.867	1.694
K Calitatea relației cu părinții retest	GE	12	20.00	5.394	1.557
	GC	12	11.33	4.579	1.322
K Contact și suport familial retest	GE	12	19.92	3.919	1.131
	GC	12	13.92	4.100	1.184
K Contact și suport social prieteni retest	GE	12	23.08	1.165	.336
	GC	12	16.92	4.502	1.300
K Atasament romantic retest	GE	12	37.92	3.528	1.018
	GC	12	30.92	3.118	.900
K Altruism general retest	GE	12	28.00	6.822	1.969
	GC	12	18.83	7.732	2.232
K Moralitate retest	GE	12	25.50	7.192	2.076
	GC	12	21.25	10.314	2.978
K retest	GE	12	192.50	21.890	6.319
	GC	12	144.83	23.912	6.903

Tabel 91. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila BIVA-k, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
K Perspectivă, planificare și control retest	GE	12	16.29	195.50
	GC	12	8.71	104.50
	Total	24		
K Calitatea relației cu părinții retest	GE	12	17.21	206.50
	GC	12	7.79	93.50
	Total	24		
K Contact și suport familial retest	GE	12	16.92	203.00
	GC	12	8.08	97.00
	Total	24		
K Contact și suport social prieteni retest	GE	12	17.54	210.50
	GC	12	7.46	89.50
	Total	24		
K Atasament romantic retest	GE	12	17.83	214.00
	GC	12	7.17	86.00
	Total	24		
K Altruism general retest	GE	12	16.13	193.50
	GC	12	8.88	106.50
	Total	24		
K Moralitate retest	GE	12	13.88	166.50
	GC	12	11.13	133.50
	Total	24		
K retest	GE	12	17.58	211.00
	GC	12	7.42	89.00
	Total	24		

Tabel 92. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila BIVA-k

Test Statistics ^a	K Perspectivă, planificare și control retest	K Calitatea relației cu părinții retest	K Contact și suport familial retest	K Contact și suport social prieteni retest	K Atasament romantic retest	K Altruism general retest	K Moralitate retest	K retest
Mann-Whitney U	26.500	15.500	19.000	11.500	8.000	28.500	55.500	11.000
Z	-2.644	-3.282	-3.069	-3.540	-3.711	-2.520	-.954	-3.522
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008	.001	.002	.000	.000	.012	.340	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.007 ^b	.000 ^b	.001 ^b	.000 ^b	.000 ^b	.010 ^b	.347 ^b	.000 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental
b. Not corrected for ties.

Scheme Young

Tabel 93. Date descriptive pentru variabila Domenii Scheme dezadaptative timpurii, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest	GE	12	38.92	12.845	3.708
	GC	12	60.67	22.362	6.455
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest	GE	12	33.17	13.895	4.011
	GC	12	45.25	15.351	4.432
III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest	GE	12	17.50	5.231	1.510
	GC	12	27.25	5.379	1.553
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest	GE	12	43.75	15.702	4.533
	GC	12	63.92	13.641	3.938
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest	GE	12	56.42	16.008	4.621
	GC	12	91.75	32.471	9.374

Tabel 94. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Domenii scheme Young, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest	GE	12	8.79	105.50
	GC	12	16.21	194.50
	Total	24		
II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest	GE	12	9.67	116.00
	GC	12	15.33	184.00
	Total	24		
III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest	GE	12	7.96	95.50
	GC	12	17.04	204.50
	Total	24		
IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest	GE	12	8.58	103.00
	GC	12	16.42	197.00
	Total	24		
V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest	GE	12	8.88	106.50
	GC	12	16.13	193.50
	Total	24		

Tabel 95. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Domenii scheme Young

Test Statistics ^a	I. SEPARARE ȘI RESPINGERE retest	II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ retest	III. DEFICIENȚA LIMITELOR retest	IV. DEPENDENȚA DE ALȚII retest	V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE retest
Mann-Whitney U	27.500	38.000	17.500	25.000	28.500
Z	-2.571	-1.966	-3.152	-2.715	-2.513
Asymp. Sig. (2-tailed)	.010	.049	.002	.007	.012
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b	.052 ^b	.001 ^b	.006 ^b	.010 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental

b. Not corrected for ties.

LESS

Tabel 96. Date descriptive pentru GE și GC la LESS, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1. LESS Validare retest	GE	12	13.83	2.406	.694
	GC	12	11.83	3.904	1.127
2. LESS Comprehensibilitate retest	GE	12	19.33	4.774	1.378
	GC	12	17.33	5.211	1.504
3. LESS Vina retest	GE	12	10.42	5.418	1.564
	GC	12	13.33	6.155	1.777
4. LESS Viziune simplista retest	GE	12	11.67	4.658	1.345
	GC	12	15.33	3.339	.964
5. LESS Valori retest	GE	12	18.25	3.720	1.074
	GC	12	14.00	2.663	.769
6. LESS Control retest	GE	12	13.67	3.892	1.124
	GC	12	13.75	4.330	1.250
7. LESS Amortire retest	GE	12	4.00	2.412	.696
	GC	12	7.17	2.623	.757
8. LESS Ratiune retest	GE	12	6.75	2.491	.719
	GC	12	10.75	4.515	1.303
9. LESS Durata retest	GE	12	3.50	1.243	.359
	GC	12	6.33	1.875	.541
10. LESS Consens retest	GE	12	17.33	4.619	1.333
	GC	12	15.00	3.861	1.115
11. LESS Acceptare retest	GE	12	31.67	6.213	1.794
	GC	12	30.92	6.973	2.013
12. LESS Ruminare retest	GE	12	14.92	4.055	1.171
	GC	12	21.00	4.786	1.382

13. LESS Expresie emotionala retest	GE	12	11.67	1.155	.333
	GC	12	10.33	2.387	.689
14. LESS Blamare retest	GE	12	2.83	1.337	.386
	GC	12	6.67	2.309	.667

Tabel 97. Medii rangurilor pentru GE și GC pentru LESS, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
1. LESS Validare retest	GE	12	14.71	176.50
	GC	12	10.29	123.50
2. LESS Comprehensibilitate retest	GE	12	13.75	165.00
	GC	12	11.25	135.00
3. LESS Vina retest	GE	12	10.92	131.00
	GC	12	14.08	169.00
4. LESS Viziune simplista retest	GE	12	9.71	116.50
	GC	12	15.29	183.50
5. LESS Valori retest	GE	12	15.83	190.00
	GC	12	9.17	110.00
6. LESS Control retest	GE	12	12.58	151.00
	GC	12	12.42	149.00
7. LESS Amortire retest	GE	12	8.75	105.00
	GC	12	16.25	195.00
8. LESS Ratiune retest	GE	12	8.96	107.50
	GC	12	16.04	192.50
9. LESS Durata retest	GE	12	7.83	94.00
	GC	12	17.17	206.00
10. LESS Consens retest	GE	12	14.33	172.00
	GC	12	10.67	128.00
11. LESS Acceptare retest	GE	12	11.75	141.00
	GC	12	13.25	159.00
12. LESS Ruminare retest	GE	12	9.04	108.50
	GC	12	15.96	191.50
13. LESS Expresie emotionala retest	GE	12	14.88	178.50
	GC	12	10.13	121.50
14. LESS Blamare retest	GE	12	7.67	92.00
	GC	12	17.33	208.00

Tabel 98. Testul U Mann Whitney pentru GEQ și GC pentru LESS, etapa retest

Test Statistics	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
1. LESS Validare retest	45.5	-1.549	0.121
2. LESS Comprehensibilitate retest	57	-0.896	0.371
3. LESS Vina retest	53	-1.135	0.256
4. LESS Viziune simplista retest	38.5	-2.028	0.043
5. LESS Valori retest	32	-2.335	0.02
6. LESS Control retest	71	-0.059	0.953
7. LESS Amortire retest	27	-2.654	0.008
8. LESS Ratiune retest	29.5	-2.478	0.013
9. LESS Durata retest	16	-3.395	0.001
10. LESS Consens retest	50	-1.322	0.186
11. LESS Acceptare retest	63	-0.526	0.599
12. LESS Ruminare retest	30.5	-2.431	0.015
13. LESS Expresie emotionala retest	43.5	-2.056	0.04
14. LESS Blamare retest	14	-3.487	0.000

Personalitate

Tabel 99. Date descriptive pentru variabila Personalitate, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
EXTRAVERSIE retest	GE	12	124.08	21.543	6.219
	GC	12	103.17	19.409	5.603
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	GE	12	127.42	15.042	4.342
	GC	12	112.08	17.738	5.120
AGREABILITATE retest	GE	12	122.83	12.841	3.707
	GC	12	106.92	7.798	2.251
CONȘTIINCIOZITATE retest	GE	12	113.67	19.104	5.515
	GC	12	90.42	18.283	5.278
DESCHIDERE retest	GE	12	132.50	10.758	3.105
	GC	12	118.67	14.449	4.171

Tabel 100. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Personalitate, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
EXTRAVERSIE retest	GE	12	15.50	186.00
	GC	12	9.50	114.00
	Total	24		
STABILITATE EMOȚIONALĂ test	GE	12	15.04	180.50
	GC	12	9.96	119.50
	Total	24		
AGREABILITATE retest	GE	12	16.96	203.50
	GC	12	8.04	96.50
	Total	24		
CONȘTIINCIOZITATE retest	GE	12	16.29	195.50
	GC	12	8.71	104.50
	Total	24		
DESCHIDERE retest	GE	12	15.92	191.00
	GC	12	9.08	109.00
	Total	24		

Tabel 101. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Personalitate

Test Statistics ^a	EXTRAVERSIE retest	STABILITATE EMOȚIONALĂ test	AGREABILITATE retest	CONȘTIINCIOZITATE retest	DESCHIDERE retest
Mann-Whitney U	36.000	41.500	18.500	26.500	31.000
Z	-2.080	-1.762	-3.091	-2.628	-2.381
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038	.078	.002	.009	.017
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.039 ^b	.048 ^b	.001 ^b	.007 ^b	.017 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental

b. Not corrected for ties.

Reziliență

Tabel 102. Date descriptive pentru variabila Reziliență, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Adaptare retest	GE	12	25.75	3.817	1.102
	GC	12	22.50	2.505	.723
Angajament retest	GE	12	24.00	3.162	.913
	GC	12	18.50	2.023	.584
Control retest	GE	12	17.00	2.335	.674
	GC	12	13.75	2.137	.617

Relaționare și suport social	GE	12	10.67	1.557	.449
retest	GC	12	8.75	1.215	.351
Optimism retest	GE	12	7.00	.853	.246
	GC	12	5.42	.669	.193
Rezilienta retest	GE	12	84.42	11.658	3.365
	GC	12	68.92	7.115	2.054

Tabel 103. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Reziliență, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Adaptare retest	GE	12	15.58	187.00
	GC	12	9.42	113.00
	Total	24		
Angajament retest	GE	12	17.58	211.00
	GC	12	7.42	89.00
	Total	24		
Control retest	GE	12	16.46	197.50
	GC	12	8.54	102.50
	Total	24		
Relaționare și suport social retest	GE	12	16.42	197.00
	GC	12	8.58	103.00
	Total	24		
Optimism retest	GE	12	17.50	210.00
	GC	12	7.50	90.00
	Total	24		
Rezilienta retest	GE	12	17.08	205.00
	GC	12	7.92	95.00
	Total	24		

Tabel 104. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Reziliență

Test Statistics ^a	Adaptare retest	Angajament retest	Control retest	Relaționare și suport social retest	Optimism retest	Rezilienta retest
Mann-Whitney U	35.000	11.000	24.500	25.000	12.000	17.000
Z	-2.153	-3.546	-2.766	-2.778	-3.600	-3.183
Asymp. Sig. (2-tailed)	.031	.000	.006	.005	.000	.001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.033 ^b	.000 ^b	.005 ^b	.006 ^b	.000 ^b	.001 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental

b. Not corrected for ties.

Gândire postformală

Tabel 105. Date descriptive pentru variabila Gândire postformală, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gandire postformala retest	GE	12	55.33	6.583	1.900
	GC	12	40.08	2.968	.857
GP Elemente multiple retest	GE	12	16.17	1.586	.458
	GC	12	12.08	1.311	.379
GP Alegeri subiective retest	GE	12	17.92	3.204	.925
	GC	12	12.25	.866	.250
GP Complexitati retest	GE	12	21.25	3.108	.897
	GC	12	15.92	1.443	.417

Tabel 106. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Gândire postformală, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Gandire postformala retest	GE	12	18.29	219.50
	GC	12	6.71	80.50
	Total	24		
GP Elemente multiple retest	GE	12	18.33	220.00
	GC	12	6.67	80.00
	Total	24		
GP Alegeri subiective retest	GE	12	17.58	211.00
	GC	12	7.42	89.00
	Total	24		
GP Complexitati retest	GE	12	17.83	214.00
	GC	12	7.17	86.00
	Total	24		

Tabel 107. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Gândire postformală

Test Statistics ^a	Gandire postformala retest	GP Elemente multiple retest	GP Alegeri subiective retest	GP Complexitati retest
Mann-Whitney U	2.500	2.000	11.000	8.000
Z	-4.020	-4.077	-3.576	-3.730
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b	.000 ^b	.000 ^b	.000 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental
b. Not corrected for ties.

Flexibilitate

Tabel 108. Date descriptive pentru variabila Inflexibilitate, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Inflexibilitate retest	GE	12	16.58	7.064	2.039
	GC	12	22.58	5.351	1.545

Tabel 109. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Flexibilitate, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Inflexibilitate retest	GE	12	9.58	115.00
	GC	12	15.42	185.00
	Total	24		

Tabel 110. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Flexibilitate

Test Statistics ^a	Inflexibilitate retest
Mann-Whitney U	37.000
Z	-2.027
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.045 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental
b. Not corrected for ties.

Autonomie

Tabel 111. Date descriptive pentru variabila Autonomie, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Autonomie comportamentala retest	GE	12	48.33	5.211	1.504
	GC	12	39.25	5.294	1.528
Autonomie cognitiva retest	GE	12	42.83	2.623	.757
	GC	12	34.92	3.579	1.033
Autonomie emotionala retest	GE	12	37.83	3.407	.983
	GC	12	30.17	6.436	1.858
Autonomie valorica retest	GE	12	38.92	1.240	.358
	GC	12	30.25	4.535	1.309
Autonomie retest	GE	12	167.92	10.149	2.930
	GC	12	134.58	16.747	4.834

Tabel 112. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Autonomie, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Autonomie comportamentala retest	GE	12	17.38	208.50
	GC	12	7.63	91.50
	Total	24		
Autonomie cognitiva retest	GE	12	18.00	216.00
	GC	12	7.00	84.00
	Total	24		
Autonomie emotionala retest	GE	12	16.96	203.50
	GC	12	8.04	96.50
	Total	24		
Autonomie valorica retest	GE	12	18.42	221.00
	GC	12	6.58	79.00
	Total	24		
Autonomie retest	GE	12	18.17	218.00
	GC	12	6.83	82.00
	Total	24		

Tabel 113. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Autonomie

Test Statistics ^a	Autonomie comportamentala retest	Autonomie cognitiva retest	Autonomie emotionala retest	Autonomie valorica retest	Autonomie retest
Mann-Whitney U	13.500	6.000	18.500	1.000	4.000
Z	-3.395	-3.865	-3.115	-4.127	-3.929
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001	.000	.002	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b	.000 ^b	.001 ^b	.000 ^b	.000 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental

b. Not corrected for ties.

Stare de bine

Tabel 114. Date descriptive pentru variabila Stare de bine, GE și GC, etapa retest

Group Statistics	Grup Experimental	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
WB_Autonomie retest	GE	12	18.08	1.975	.570
	GC	12	13.25	1.603	.463
WB_Stapanirea mediului retest	GE	12	17.00	3.464	1.000
	GC	12	11.67	2.570	.742
WB_Creștere retest	GE	12	17.33	2.902	.838
	GC	12	13.17	1.899	.548
WB_Relatii retest	GE	12	19.08	2.466	.712
	GC	12	15.08	1.975	.570

WB_Autoacceptare retest	GE	12	17.75	1.913	.552
	GC	12	12.17	1.403	.405
WB_Scop retest	GE	12	19.17	3.099	.895
	GC	12	16.25	2.667	.770
WB retest	GE	12	108.42	11.540	3.331
	GC	12	81.58	6.317	1.823

Tabel 115. Mediile și sumele rangurilor pentru variabila Stare de bine, GE și GC, etapa retest

Ranks	Grup Experimental	N	Mean Rank	Sum of Ranks
WB_Autonomie retest	GE	12	18.29	219.50
	GC	12	6.71	80.50
	Total	24		
WB_Stapanirea mediului retest	GE	12	16.96	203.50
	GC	12	8.04	96.50
	Total	24		
WB_Creștere retest	GE	12	17.04	204.50
	GC	12	7.96	95.50
	Total	24		
WB_Relații retest	GE	12	17.29	207.50
	GC	12	7.71	92.50
	Total	24		
WB_Autoacceptare retest	GE	12	18.42	221.00
	GC	12	6.58	79.00
	Total	24		
WB_Scop retest	GE	12	16.29	195.50
	GC	12	8.71	104.50
	Total	24		
WB retest	GE	12	18.25	219.00
	GC	12	6.75	81.00
	Total	24		

Tabel 116. Rezultatele testului U Mann-Whitney – etapa retest pentru GE și GC, variabila Stare de bine

Test Statistics ^a	WB_Autonomie retest	WB_Stapanirea mediului retest	WB_Creștere retest	WB_Relații retest	WB_Autoacceptare retest	WB_Scop retest	WB retest
Mann-Whitney U	2.500	18.500	17.500	14.500	1.000	26.500	3.000
Wilcoxon W	80.500	96.500	95.500	92.500	79.000	104.500	81.000
Z	-4.055	-3.113	-3.173	-3.347	-4.152	-2.657	-3.987
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.002	.002	.001	.000	.008	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b	.001 ^b	.001 ^b	.000 ^b	.000 ^b	.007 ^b	.000 ^b

a. Grouping Variable: Grup Experimental

b. Not corrected for ties.

Anexa 4. Programul de intervenție

PROIECT PHOENIX

Structura Generală a Programului de Intervenție

Modulul I. Punct și de la capăt. O nouă perspectivă

Scopul acestui modul este de a normaliza starea tinerilor NEET și de a diminua sentimentul de stigmatizare și eșec personal asociat cu această etapă.

Obiectivele includ oferirea înțelegerii că se află într-o etapă comună de dezvoltare și că există sprijin și resurse disponibile pentru a-i ajuta să treacă cu succes prin această perioadă.

Metodele/Activitățile includ vizionarea unor scene de film, prezentări, discuții, exerciții de auto-reflecție, studii de caz și exemple de succes.

Descrierea activităților

Vizionare scene film

Pentru a deschide acest modul, am ales pentru vizionare o scenă din filmul *Reality Bites* (1994), regizat de Ben Stiller. Filmul explorează tema tranziției la maturitate și a dificultăților întâlnite de tineri în găsirea unui scop și a unui loc în lume. Am considerat potrivită scena în care personajul principal, Lelaina Pierce (interpretată de Winona Ryder), se simte copleșită de presiunea de a-și găsi un job și de a se adapta la viața de adult. Ea exprimă confuzia și frustrarea sa într-o scenă în care se înregistrează pe bandă, discutând despre lipsa de direcție și de sens în viața ei. Am considerat că această poate fi utilizată pentru a iniția discuții despre presiunea pe care tinerii NEET o resimt în găsirea unui scop și a unei identități în viață. De asemenea, a servit drept punct de plecare pentru a explora diferite abordări și strategii pentru a face față acestor dificultăți și pentru a obține o direcție mai clară în viață.

Al doilea fragment face parte din filmul *Into the Wild* (2007). Eroul, Christopher McCandless (Emile Hirsch) renunță la studii și la tot ce îi aparține pentru a porni în călătorie spre Alaska. Pe drum, o întâlnește pe Carine (Charlize Theron), o tânără aflată, de asemenea, în căutarea direcției proprii vieți. Momentul cheie este când cei doi se află la intersecția a două drumuri diferite și trebuie să aleagă: fie să meargă împreună spre necunoscut, fie să se despartă și să își urmeze fiecare propria cale. Scena arată perfect confuzia și dilema interioară cu care se confruntă Carine, răzbate incertitudinea și curajul de care are nevoie pentru a-și asuma controlul asupra propriei vieți.

A treia scenă a făcut parte din filmul *Dead Poets Society* (1989), unde profesorul Keating (Robin Williams) îi încurajează pe elevi să iasă din convențional și să-și asume individualitatea. El le spune că viața e prea scurtă pentru a urma numai regulile celorlalți și că trebuie să-și descopere cu adevărat vocația.

Pentru a începe discuția, am lansat următoarele întrebări de reflecție:

- Care sunt pasiunile și visurile ce vă animă cu adevărat?
- Ce v-ar plăcea cel mai mult să faceți dacă nu ați avea limite?
- Ce anume vă sperie sau vă împiedică în a porni pe drumul ales cu inima?
- Cum ați putea trece peste temeri pentru a începe transformarea dorită?

Studii de caz

Studiu de caz 1 - Răzvan are 19 ani și nu știe dacă să continue facultatea sau să renunțe pentru a-și urma pasiunea pentru fotografie.

Studiu de caz 2 - Andreea visează să devină artist digital, dar mama ei o încurajează să „meargă pe medicina ca să aibă un job sigur”.

Studiu de caz 3 - George lucrează într-un call-center de 2 ani deși visează să deschidă o burgerie artizanală.

Studiu de caz 4. – Andrei are 19 ani, a abandonat liceul și de atunci stă acasă, nu simte motivație pentru muncă sau facultate. Visează să fie DJ, dar familia nu îl susține.

Pentru fiecare caz, am discutat:

- Care sunt opțiunile responsabile și riscurile?
- Ce factori îi fac să ezite? Cum pot trece peste frici?
- Propunem soluții practice pentru a-și urmări visul în siguranță. Ce înseamnă, de fapt, siguranța?
- Care sunt temerile/frustrările?
- Ce îi împiedică să acționeze către visul lor?
- Ce opțiuni există pentru a găsi o direcție motivantă?
- Cum i-am putea încuraja să se aplece asupra lucrurilor care îi motivează și pasionează, chiar dacă nu știe unde va duce acest demers?
- Ce sfaturi practice le-am da pentru a face primii pași?

Grupul a ajuns la concluzia că e mai ușor pentru tinerii NEET să viseze la cariere creative ca să evadeze din realitate, fără să își pună serios planurile în aplicare. Exemplul lui Andrei a generat idei pentru o direcție realistă, bazată pe aptitudinile sale adevărate, nu doar pe dorințe. Am aflat că e priceput la montaj video – și poate ar putea învăța să lucreze ca editor profesionist. Grupul a explorat și alte abilități încă nedescoperite și au fost încurajați să facă un bilanț al abilităților, atât cele creative cât și cele practice. Fiecare participant a propus variante reale de educație/angajare. Concluzia care s-a desprins a fost că cel mai important e să insuflăm încrederea că pot ajunge undeva dacă acționează acum și nu rămân pasivi, chiar dacă ar ieși din zona de confort emoțional.

Filmele și studiile de caz au creat cadrul necesar pentru a discuta despre maturitatea emergentă și condiția de NEET. Am abordat următoarele aspecte:

1. Informații despre adultul emergent. Am explicat în detaliu ce înseamnă să fii un adult emergent și cum se încadrează această etapă în dezvoltarea personală. Am subliniat că este o perioadă de tranziție normală și naturală și că mulți tineri trec prin aceeași experiență.
2. Factorii care influențează această etapă. Am discutat despre factorii sociali, culturali și economici care pot contribui la faptul că mulți tineri se află în situația de NEET. Am evidențiat că acești factori nu sunt întotdeauna controlabili și că este important să se acorde înțelegere și sprijin în această perioadă.
3. Miturile și stereotipurile: Am abordat miturile și stereotipurile asociate tinerilor NEET și am evidențiat că acestea sunt greșite și nedrepte. Am subliniat că fiecare persoană are propriul ritm de dezvoltare și că nu există un singur mod „corect” sau „normal” de a parcurge această etapă.
4. Succesul personal și valorile individuale. Am ajutat tinerii să își redefinească înțelesul succesului personal și să își identifice propriile valori și obiective. I-am încurajat să se concentreze pe dezvoltarea personală, învățare continuă și găsirea unui scop care să le ofere satisfacție și împlinire.
5. Sprijin comunitar și rețele de susținere. Deși în România nu există o cultură suficient de dezvoltată a sprijinului comunitar, am promovat importanța căutării sprijinului în comunitate și în rețele de susținere pentru că ele există. Am oferit informații despre organizații, grupuri de sprijin sau servicii care pot ajuta tinerii NEET să se simtă mai conectați și să fie susținuți în această perioadă.
6. Auto-acceptare și auto-compasiune: Am încurajat tinerii să practice auto-acceptarea și auto-compasiunea. I-am ajutat să înțeleagă că este normal să se confrunte cu momente dificile și că este important să își ofere iertare și să fie blânzi cu ei înșiși pe parcursul acestei călătorii.

Prin normalizarea condiției și oferirea de informații, sprijin și resurse adecvate, putem ajuta tinerii NEET să-și schimbe perspectiva asupra propriei lor situații și să se simtă mai încrezători și mai pregătiți să abordeze etapa de adult emergent cu mai multă înțelepciune și încredere în propriile lor capacități.

Rezumat Modul 1

1. În cadrul Modulului 1 al programului, am avut ca obiectiv principal normalizarea experienței de NEET și oferirea sprijinului necesar pentru a motiva participanții.

Am abordat teme cheie precum etapa de dezvoltare a adulților emergenți, factorii care influențează situația de NEET, demontarea miturilor și stereotipurilor și redefinirea succesului prin valorile proprii.

2. Pentru a facilita înțelegerea și aplicarea acestor concepte, am utilizat diverse instrumente. Am folosit filme pentru a stimula introspecția și reflecția personală, am prezentat studii de caz care au oferit soluții practice și am avut discuții deschise care au validat și încurajat experiențele fiecărui participant.
3. Rezultatele obținute în urma acestui modul au fost remarcabile și motivate. Feedback-ul primit de la participanți a fost încurajator și reflectiv. Unul dintre participanți mi-a scris: „La început, mă simțeam complet pierdut și fără direcție în viață. Dar odată ce am avut ocazia să ne deschidem și să vorbim despre visele și fricile noastre, am realizat că mulți trec prin aceleași lucruri ca și mine. Exemplele celorlalți m-au inspirat și mi-au redat speranța că pot ajunge și eu undeva”. Un alt participant a subliniat: „Pentru mine, cea mai valoroasă lecție a fost să înțeleg că succesul fiecăruia poate arăta diferit. Nu trebuie să mă simt presat să mă conformeze așteptărilor celorlalți, ci să ascult vocea inimii mele. Cel mai important este să stau pe propriile picioare”.
4. Aceste rezultate au evidențiat impactul pozitiv pe care l-a avut acest modul în motivarea și încurajarea participanților, stimulând continuarea cu determinare și dedicare pentru a sprijini fiecare participant în călătoria către succesul personal și profesional.

Modulul II. Cine sunt eu?

Scopul a fost echiparea participanților cu instrumente pentru auto-reflecție și descoperire interioară.

Obiectivele au fost înțelegerea convingerilor și modelelor de gândire fundamentale, identificarea punctelor forte și a valorilor personale.

Metode/Activități au constat în Prezentări interactive, Chestionare de auto-evaluare. Jurnale de reflecție, Exerciții de conștientizare pentru auto-cunoaștere.

Descrierea activităților

Modulul II s-a concentrat pe introducerea conceptelor de bază ale optimizării comportamentului și identificarea schemelor cognitive disfuncționale individuale. Acesta a oferit participanților o înțelegere mai profundă a obiectivelor programului și le-a permis să își evalueze propriile lor scheme cognitive disfuncționale.

Am început cu o prezentare interactivă despre optimizarea comportamentului și importanța ei în dezvoltarea personală. Am început prin a oferi exemple de comportament optim în lumea animală și cum gândurile sunt uneori disfuncționale/dezadaptative și afectează comportamentul. Am discutat despre modul în care comportamentele noastre pot influența rezultatele pe care le obținem în viață și cum putem să le îmbunătățim prin conștientizare și schimbarea schemelor cognitive disfuncționale.

Am utilizat diverse tehnici și activități care i-au implicat pe participanți activ în învățare.

Exemplificări și povestiri din viața reală

Am început prin a povesti experiențe personale în care am avut scheme cognitive disfuncționale și cum am reușit să le depășesc prin conștientizare și schimbare comportamentală. Am utilizat exemple din viața de zi cu zi (anxietate în sesiunile de examene sau înaintea interviurilor de angajare) și cum gândurile negative influențau comportamentul final.

Analiză de caz

Am prezentat participanților un caz ipotetic și le-am cerut să analizeze și să identifice modul în care comportamentele și schemele cognitive pot influența rezultatele și starea de bine a persoanelor implicate. I-am încurajat să ofere soluții sau strategii pentru optimizarea comportamentului în acest caz.

Scenariu: Reintegrarea socială și profesională a unui NEET

Personaj principal: Alex - un tânăr adult care se află în situația de NEET.

Situația: Alex s-a simțit demotivat și dezorientat după absolvirea școlii și nu a reușit să găsească un loc de muncă sau să se înscrie la o instituție de învățământ superior. Se simte izolat social și își pune întrebări în legătură cu direcția în care va merge viața sa.

Obiectiv: Alex dorește să-și găsească un scop în viață, să-și dezvolte abilitățile și să se reintegreze în societate prin obținerea unui loc de muncă sau prin urmarea unei facultăți.

Sarcina: Alex trebuie să exploreze interesele și abilitățile sale, să dezvolte o strategie de învățare și să își îmbunătățească abilitățile sociale și de căutare a unui loc de muncă.

Soluție: Alex va colabora cu un consilier specializat în reintegrarea socială și profesională a NEET. Împreună, vor parcurge următoarele etape:

Autoevaluare și identificarea intereselor și abilităților: Alex va fi încurajat să reflecteze asupra intereselor sale, pasiunilor și abilităților. Împreună cu consilierul, va explora diverse domenii de activitate și va identifica opțiuni potrivite pentru dezvoltarea sa.

Planificarea educațională sau profesională: Alex va fi îndrumat în stabilirea unui plan educațional sau profesional. În funcție de interesele și abilitățile sale, va fi ajutat să identifice programe de formare, cursuri sau oportunități de angajare care să-i ofere perspective pentru viitor.

Dezvoltarea abilităților sociale: Alex va lucra la îmbunătățirea abilităților de comunicare, relaționare și colaborare. Va învăța cum să interacționeze și să se integreze într-un mediu social și profesional, prin participarea la sesiuni de dezvoltare personală și de pregătire pentru interviuri.

Căutarea locului de muncă: Alex va primi sprijin în procesul de căutare a locului de muncă, cum ar fi realizarea unui CV, pregătirea pentru interviuri și explorarea diferitelor surse de angajare. De asemenea, va fi încurajat să caute și să se implice în programe de stagii sau voluntariat pentru a-și dezvolta experiența și a-și demonstra abilitățile.

Susținerea continuă: Alex va primi sprijin și îndrumare în timpul întregului proces de reintegrare socială și profesională. Consilierul îl va ajuta să monitorizeze progresul, să depășească obstacolele și să-și mențină motivația pe parcursul călătoriei sale.

Prin aceste etape și prin sprijinul terapeutic și educațional, Alex va avea oportunitatea de a se reintegra în societate, de a-și dezvolta abilitățile și de a-și găsi un scop în viață prin obținerea unui loc de muncă sau prin urmarea unei formări profesionale.

Discuții în grup

Am împărțit participanții în 3 grupuri și le-am oferit scenarii legate de optimizarea comportamentală. I-am încurajat să discute și să împărtășească idei, experiențe și perspective. Apoi, i-am cerut fiecărui grup să împărtășească concluziile și sugestiile lor cu restul grupului.

Exerciții de autocunoaștere

Am desfășurat exerciții de autocunoaștere care să îi ajute pe participanți să identifice propriile lor scheme cognitive disfuncționale. Am folosit întrebări-ghid pentru a-i îndruma să reflecteze asupra gândurilor și credințelor limitative pe care le pot avea despre sine și despre alții.

Exemple de întrebări-ghid:

1. Descrie o situație în care ai simțit că nu te-ai descurcat sau că nu ai fost suficient de bun/ă. Ce gânduri sau credințe despre tine au influențat această percepție?
2. Care sunt câteva afirmații negative pe care le folosești cu regularitate atunci când te gândești la tine însuși? Cum crezi că aceste afirmații te influențează în viața de zi cu zi?
3. Există anumite credințe pe care le ai despre alții sau despre lume în general care te pot limita? Cum îți afectează aceste credințe interacțiunile cu ceilalți și modul în care te percepi pe tine însuși?
4. Ce aspecte ale vieții tale consideri că sunt influențate de gândurile tale negative sau de credințele limitative? Cum te-ar afecta să renunți la aceste gânduri și să le înlocuiești cu altele mai pozitive și mai realiste?

5. În ce mod gândurile și credințele tale limitative te pot împiedica să îți atingi obiectivele sau să îți dezvolți potențialul? Cum ar fi să explorezi alternative mai pozitive și să îți susții gânduri care te motivează și te încurajează?
6. Reflectează asupra unor experiențe anterioare în care ai reușit să îți depășești gândurile sau credințele limitative. Ce strategii ai folosit pentru a face acest lucru și cum te-au ajutat să te simți mai încrezător și mai capabil?

Joc de rol

Am propus participanților jocuri de rol în care să interpreteze situații care îi confruntă cu comportamente sau scheme cognitive disfuncționale. Această activitate le-a permis să experimenteze și să exploreze modalități alternative de abordare a situațiilor dificile.

Am oferit, spre exemplu, scenariul unui joc de rol între un NEET și un tânăr activ.

NEET (interpretând rolul): Mă simt atât de nefericit și de inutil în ultima vreme. Nu am un loc de muncă și nu știu în ce direcție să o iau în viață. Mă simt blocat și simt că nu pot face nimic pentru a-mi îmbunătăți situația.

Activ (interpretând rolul): Îmi pare rău să aud că te simți astfel. Înțeleg că te confrunți cu aceste sentimente de inutilitate și confuzie. Haide să încercăm să găsim împreună câteva modalități de a-ți găsi un scop și de a-ți dezvolta direcția în viață.

NEET (interpretând rolul): Da, aș aprecia asta. Simt că am nevoie de un impuls pentru a-mi schimba perspectiva și a începe să fac pași înainte.

Activ (interpretând rolul): Bine. Să începem cu ceva simplu. Ce anume te pasionează? Ce activități sau interese te fac să te simți în viață și îți provoacă curiozitate?

NEET (interpretând rolul): Sincer, am pierdut contactul cu multe dintre pasiunile mele din trecut. Dar știu că îmi place să citesc și să scriu. Îmi place și să explorez natura și să fac fotografii.

Activ (interpretând rolul): Acestea sunt câteva pasiuni frumoase! Cum ar fi să încerci să le reintegrezi în viața ta? Poți să-ți faci timp pentru a citi mai mult și pentru a-ți exprima gândurile prin scris. Poți să începi să ieși în natură și să explorezi locuri noi, în timp ce faci fotografii pentru a păstra amintiri frumoase.

NEET (interpretând rolul): Pare o idee bună. Cred că ar putea fi o modalitate de a-mi recâștiga entuziasmul și de a-mi dezvolta abilitățile în aceste domenii. Mulțumesc pentru sugestie.

Activ (interpretând rolul): Cu plăcere. În plus, poate că ar fi util să te gândești la oportunități de învățare sau de voluntariat care ar putea fi legate de pasiunile tale. Acestea te-ar putea ajuta să îți dezvolți abilitățile și să-ți construiești un cerc social mai divers.

NEET (interpretând rolul): Da, sunt de acord. Cred că ar fi bine să explorez aceste opțiuni și să încerc să mă implic în activități care mă pasionează. Sper că aceasta va aduce o schimbare pozitivă în viața mea.

Activ (interpretând rolul): Sunt sigur că vei găsi o cale să îți dezvolți potențialul și să găsești un scop în viață. Este important să rămâi deschis la noi oportunități și să fii perseverent în căutarea ta. Voi fi aici pentru a te sprijini în acest proces

Materiale vizuale

Am proiectat o scenă care ilustrează optimul comportamental din filmul „*The Pursuit of Happyness*” (2006). În această scenă, personajul principal, Chris Gardner, interpretat de Will Smith, se confruntă cu numeroase obstacole în drumul său către succes. Scena începe cu Chris Gardner, un tată singur și fără adăpost, care își dorește să devină broker de acțiuni. El se prezintă la un interviu pentru un stagiu neplătit la o companie importantă. În ciuda dificultăților și a presiunii financiare, Chris rămâne hotărât și optimist în privința posibilității de a obține acest stagiu. În timpul interviului, Chris este întrebat de către unul dintre directori cum își justifică lipsa de experiență în domeniu. Chris răspunde cu sinceritate și pasiune, explicându-le că, deși nu are experiență, este hotărât să învețe și să muncească din greu pentru a-și construi o carieră în domeniul financiar. El evidențiază determinarea și dorința sa de a-și oferi un viitor mai bun copilului său.

Scena continuă cu Chris așteptând cu emoție răspunsul. După câteva momente de suspans, el primește vestea că a fost selectat pentru stagiu. Chris reacționează cu bucurie și mulțumire, iar această scenă ilustrează perfect optimismul și perseverența sa, precum și credința în propriile abilități și în viitorul său.

Această scenă de film evidențiază faptul că, în ciuda adversităților și a obstacolelor, un comportament optimist și hotărât poate conduce la realizarea obiectivelor și la obținerea succesului.

După vizionarea acestei scene, am adresat participanților la grup următoarele întrebări pentru a stimula și aprofunda discuția:

- Care au fost trăsăturile cheie ale personajului principal care l-au ajutat să rămână optimist în fața obstacolelor?
- Cum credeți că determinarea și perseverența lui Chris Gardner au contribuit la obținerea succesului său?
- Ce învățăminte putem extrage din această scenă în ceea ce privește abordarea noastră față de provocări în viață?
- Cum putem aplica optimismul și hotărârea prezentate de Chris în propriile noastre lupte și obiective personale?

- Care sunt factorii care pot afecta capacitatea noastră de a rămâne optimiști și hotărâți în fața obstacolelor? Cum putem depăși aceste obstacole?
- Ce alte exemple de comportament optim puteți aduce în contextul vostru personal sau profesional?
- Cum putem sprijini și încuraja unul pe altul să rămânem optimiști și să ne concentrăm pe obiectivele noastre, chiar și în cele mai dificile momente?

Jurnalul de reflecție

Am încurajat participanții să țină un jurnal de reflecție în care să noteze propriile lor observații despre gândurile și emoțiile pe care le încearcă pe parcursul lunii. Această activitate îi ajută la o conștientizare mai profundă a propriilor lor modele de gândire și poate servi drept bază pentru discuțiile viitoare în grup.

Pe parcursul întâlnirii, ne-am asigurat că oferim un spațiu deschis și sigur pentru ca participanții să-și împărtășească experiențele și observațiile. I-am încurajat să se audă reciproc și să ofere sprijin și încurajare unul altuia.

La finalul modulului, am rezumat principalele învățăminte și am oferit participanților o perspectivă asupra modului în care vor continua să exploreze și să lucreze cu propriile lor scheme cognitive disfuncționale în lunile următoare.

Rezumat Modul II

1. Modulul II s-a concentrat pe introducerea conceptelor de bază ale optimizării comportamentului și identificarea schemelor cognitive disfuncționale individuale.
2. Am început cu o prezentare interactivă despre importanța optimizării comportamentului în dezvoltarea personală. Am oferit exemple de comportament optim în lumea animală și cum gândurile pot fi uneori disfuncționale/dezadaptative, afectând comportamentul.
3. Am discutat modul în care comportamentele pot influența rezultatele din viață și cum le putem îmbunătăți prin conștientizare și schimbarea schemelor cognitive disfuncționale.
4. Am utilizat exemplificări și povești din viața reală pentru a implica activ participanții în învățare.
5. Am propus analiza unui caz ipotetic pentru a identifica modul în care comportamentele și schemele cognitive pot influența rezultatele și starea de bine a cuiva.
6. Am realizat exerciții pentru a ajuta participanții să își identifice propriile scheme cognitive disfuncționale, folosind întrebări-ghid pentru reflecție.

7. Am desfășurat jocuri de rol pentru a permite participanților să experimenteze abordarea unor situații dificile.
8. Am vizionat o scenă relevantă dintr-un film și am purtat o discuție despre învățămintele cheie.
9. Am încurajat ținerea unui jurnal de reflecție pentru o înțelegere mai profundă de sine.

Modul III. Sunt Unic, Deci Exist!

Scopul modului a fost conștientizarea unicității.

Obiectivele au constat în explorarea trăsăturilor de personalitate și a influenței acestora asupra comportamentului.

Metodele/Activitățile au fost: jocuri de rol, vizionare de film, discuții de grup, studii de caz.

Descrierea activităților

Jocuri de rol: Am invitat participanții să se implice în jocuri de rol în care și-au putut explora și experimenta diferite trăsături de personalitate. Aceste jocuri au implicat scenarii de viață reală în care ei au putut interpreta diverse roluri și au putut observa cum trăsăturile de personalitate influențează comportamentul și interacțiunile lor.

Scenariu: Alex este o persoană introvertită și meticuloasă, care preferă să lucreze individual și să se concentreze pe detalii. El este foarte organizat și își planifică fiecare sarcină în avans. Pe de altă parte, Maria este o persoană extrovertită și spontană, care se simte în largul ei în interacțiunea cu ceilalți și este gata să preia orice sarcină în momentul în care apare.

Într-o zi, ei primesc o sarcină importantă de realizat într-un termen strâns. Alex abordează sarcina cu atenție și începe să o descompună în etape mici, dedicând timp pentru planificare și organizare. El preferă să lucreze pe cont propriu și să finalizeze sarcina pas cu pas.

Pe de altă parte, Maria are o abordare diferită. Ea începe să interacționeze cu ceilalți colegi de echipă și să împărtășească idei și sugestii. Ea consideră că interacțiunea și colaborarea cu ceilalți vor accelera procesul de finalizare a sarcinii. Maria este mai puțin preocupată de detalii și preferă să se concentreze pe obținerea rezultatelor cât mai rapid posibil.

Pe măsură ce timpul trece, Alex și Maria realizează că abordările lor diferite au dus la un conflict în cadrul echipei lor. Alex se simte frustrat de lipsa de concentrare și de modul în care Maria pare să se îndepărteze de sarcină, considerând că aceasta afectează calitatea rezultatelor. În același timp, Maria se simte frustrată de reticența lui Alex de a colabora și de nevoia sa de a controla totul, ceea ce îi încetinește pe ceilalți membri ai echipei.

Conflictul escaladează și începe să afecteze relațiile de lucru și performanța echipei. În cele din urmă, ei realizează că personalitățile lor diferite și abordările contrastante au contribuit la conflictul lor. Alex și Maria își dau seama că este important să găsească o modalitate de a combina abordările lor și de a se înțelege reciproc pentru a putea colabora eficient și pentru a obține rezultate excelente în echipă.

Scenariul acesta a fost folosit într-un joc de rol, unde participanții au interpretat rolurile lui Alex și Mariei și au putut explora modul în care personalitatea lor influențează comportamentul și interacțiunea într-un context de conflict. Prin intermediul jocului de rol, participanții au încercat să găsească soluții și strategii pentru a gestiona conflictul și pentru a îmbunătăți colaborarea celor doi. Am încurajat participanții să își schimbe rolurile pentru a vedea și perspectiva celuilalt.

După ce participanții au jucat în diade, am mărit grupul, completând cu alte personaje echipa celor doi. Participanții au putut observa cum se modifică dinamica unui grup pe măsură ce acesta se mărește.

Etapa de debriefing și reflecție

După fiecare joc de rol, ne-am asigurat că a existat un moment de debriefing și reflecție. Am încurajat participanții să împărtășească experiențele și observațiile lor cu privire la trăsăturile de personalitate pe care le-au explorat și la modul în care acestea au influențat interacțiunile din joc. Aceasta a facilitat integrarea și înțelegerea mai profundă a conceptelor de personalitate.

Vizionarea și discutarea de clipuri video

Am selecționat pentru vizionare o scenă din filmul „*Inside Out*” (2015) produs de Pixar Animation Studios. Acest film explorează diverse emoții și trăsături de personalitate, reprezentate de personajele care locuiesc în mintea personajului principal, Riley.

În scena propusă, personajele-cheie, *Emoțiile*, încearcă să gestioneze o situație dificilă în timpul unei întâlniri cu un nou coleg de clasă. *Emoțiile* sunt caracterizate de trăsături specifice: *Bucuria* este optimistă și încearcă să păstreze o atitudine pozitivă, *Tristețea* este empatică și are tendința de a vedea partea negativă a lucrurilor, *Furia* este impulsivă și reacționează rapid la situații tensionate, *Frica* este precaută și încearcă să evite riscurile, iar *Dezgustul* are gusturi și preferințe specifice și își exprimă dezacordul.

După vizionare, participanții au fost împărțiți în șase diade. Un reprezentant a extras o întrebare dintr-un bol.

- Ce trăsături de personalitate credeți că sunt reprezentate de personajele *Emoțiilor* (*Bucurie, Tristețe, Furie, Frică, Dezgust*) în această scenă? Cum se manifestă aceste trăsături în comportamentul lor?

- Cum credeți că interacțiunea între aceste trăsături de personalitate diferite influențează modul în care personajele gestionează situația dificilă din scenă?
- Care dintre Emoții credeți că are cel mai mare impact asupra deciziilor luate în această scenă? De ce credeți că este astfel?
- Cum credeți că aceste trăsături de personalitate diferite pot influența modul în care noi, ca oameni, gestionăm și răspundem la situații de stres sau conflict în viața reală?
- Ați observat vreun moment în care aceste trăsături de personalitate diferite au avut un impact negativ sau pozitiv asupra interacțiunilor dintre personaje în scenă? Ce anume credeți că a cauzat acest impact?
- Cum credeți că putem aplica înțelegerile noastre despre influența trăsăturilor de personalitate asupra comportamentului în viața noastră de zi cu zi sau în relațiile noastre cu ceilalți?

Participanții au fost invitați să se retragă în diadele stabilite și să reflecteze, apoi să pregătească un răspuns de maxim 3 minute pentru întrebarea extrasă.

În a doua zi din acest modul am invitat un vorbitor special, pe scriitoarea Ana Barton, care este cunoscută pentru abordarea sa profundă și captivantă a temelor umane. În prealabil am pregătit o listă de întrebări pe care să i le putem adresa în cazul în care s-ar fi ivit un blocaj:

1. Cum credeți că trăsăturile de personalitate influențează modul în care ne percepem și interacționăm cu ceilalți?
2. Există vreo legătură între trăsăturile de personalitate și modul în care ne desfășurăm în carieră sau în alte aspecte ale vieții noastre?
3. Cum credeți că putem să ne înțelegem și să ne acceptăm mai bine pe noi înșine și pe alții, având în vedere diversitatea trăsăturilor de personalitate?
4. Care sunt câteva modalități prin care putem folosi trăsăturile noastre de personalitate în mod pozitiv, în loc să le considerăm obstacole?
5. Ce sfaturi aveți pentru cei care se confruntă cu dificultăți în relațiile interpersonale din cauza diferențelor în trăsăturile de personalitate?
6. Care sunt câteva exemple de personaje din cărțile scrise de dumneavoastră care ilustrează modul în care trăsăturile de personalitate pot influența acțiunile și interacțiunile personajelor?

Aceste întrebări au deschis discuția și i-au permis scriitoarei să împărtășească cunoștințele și perspectivele ei unice în legătură cu trăsăturile de personalitate și impactul lor în viața noastră.

Rezumatul sesiunii

1. Considerăm că acest modul și-a atins în mod eficient obiectivele de a explora influența personalității asupra comportamentului prin metode pe care participanții le-au considerat extrem de captivante.
2. Combinația dintre jocul de rol, analiza filmului, prezența invitatei și discuțiile reflexive au asigurat o examinare cu mai multe fațete a subiectului.
3. În timpul scenariilor interactive de joc de rol, participanții au câștigat experiență în abordarea diferitelor personalități și au observat cum trăsăturile lor (reale sau jucate) modelau interacțiunile. Acest lucru a oferit un context real pe care participanții l-au apreciat ca fiind memorabil.
4. Analizarea filmului realizat de Pixar a fost o modalitate de a reprezenta trăsăturile prin personaje distractive. Participanții au fost impresionați de scenă, fapt care s-a reflectat în discuțiile care au urmat.
5. Întrebările adresate invitatei Ana Barton au declanșat schimburi bogate de idei despre aplicarea înțelegerii personalității în viață. Experiența ei a rezonat în mod clar și a lăsat participanții multiple teme de reflecție, cum ar fi aprecierea diferențelor și diversității în cadrul grupului, dorința de a păși pe o cale unică.
6. Sesiunile de informare după activități au permis participanților să integreze ceea ce au învățat la nivel personal. Perspectivele lor au demonstrat o conștientizare în creștere a relației dintre personalitate și sursa conflictelor.

Modulul IV. Despre creștere și reziliență

Scopul a fost înțelegerea și dezvoltarea rezilienței

Obiectivele au fost întărirea capacității de a face față adversităților, creșterea toleranței la frustrare și îmbunătățirea mecanismelor de coping.

Metodele/Activitățile au constat în vizionare de film, lectura și dezbateri, joc de rol.

Descrierea activităților

Vizionarea unei scene de film

În filmul „*The Shawshank Redemption*” (1994), regizat de Frank Darabont, există o scenă semnificativă care exemplifică reziliența. Scena descrie momentul în care personajul principal, Andy Dufresne, interpretat de Tim Robbins, este pus într-o celulă de izolare timp de două luni ca formă de pedeapsă. În ciuda condițiilor extrem de dificile și a izolării complete, Andy găsește modalități de a-și menține mintea activă și speranța vie, pentru că începuse cu ceva vreme în urmă să sape un tunel în peretele celulei sale, cu scopul de a evada. În fiecare noapte, timp de ani de

zile, Andy a săpat discret cu o pensulă ascuțită și a transportat praful rezultat în sacoșe în curtea închisorii. Această activitate secretă îi oferă un scop și o ieșire din mediul opresiv al închisorii și îi oferă suport chiar și în condițiile în care este încarcerat și izolat de această activitate dătătoare de speranță.

Prin această scenă este ilustrată reziliența protagonistului, care găsește puterea interioară și determinarea de a nu renunța în fața unor condiții grele și de a-și menține speranța într-un viitor mai bun. El înfruntă provocările și riscurile imense pentru a-și recăpăta libertatea și a-și construi o viață nouă.

Această scenă ne amintește că reziliența nu este doar despre a face față dificultăților în momentul lor, ci și despre capacitatea de a ne proiecta în viitor și de a ne angaja în acțiuni care să ne conducă spre o stare de mai mare bunăstare și libertate.

Vizionarea acestei scene din „*The Shawshank Redemption*” a fost o sursă de inspirație și a amintit participanților că, chiar și în cele mai întunecate momente, omul poate găsi puterea și curajul de a se ridica și de a-și crea propriul drum spre o viață mai bună.

Scrisoare de reziliență

Participanții sunt invitați să scrie o scurtă Scrisoare de reziliență, așa cum ar scrie o scrisoare de dragoste. Acesta este un pretext de a descoperi resursele de reziliență din sine, de a rememora situații în care au fost puși în situația de a da dovadă de reziliență și de a-și exprima recunoștința față de aceste resurse interioare.

Lectură din filosofi

În jurnalul său personal, cunoscut sub numele de „*Gânduri către sine*”, Marcus Aurelius reflecta constant asupra naturii adversității și cum aceasta poate fi privită într-un mod diferit. El susținea că nu evenimentele în sine ne cauzează suferința, ci modul în care le percepem și reacționăm la ele. El își amintea că adversitățile și provocările fac parte din ordinea naturală a vieții și că este în puterea noastră să le acceptăm și să le înțelegem. Prin cultivarea unei atitudini stoice, Marcus Aurelius a căutat să-și modifice percepția asupra adversității, să nu o considere ca pe un obstacol insurmontabil, ci ca pe o oportunitate de creștere și dezvoltare.

Participanții au extras bilete pe care erau scrise următoarele aforisme stoice. Fiecare a fost invitat să reflecteze și să identifice o situație în viață când aforismul i s-a potrivit și a acționat în spiritul lui sau dimpotrivă.

„Suntem mai des speriați decât răniți; și suferim mai mult în imaginație decât în realitate.”

Seneca

Participantul a evocat o perioadă în care a trăit o iubire neîmpărtășită și a suferit foarte mult. A realizat că toată suferința a fost în mintea sa. A povestit cum a petrecut foarte mult timp

îngrijorându-se și imaginând scene ireale, de exemplu cum s-a frământat o săptămână pentru o petrecere la care a presupus că ar fi venit și fata de care era îndrăgostit, iar aceasta nu a apărut. A povestit și alte situații pe care în prezent le considera amuzante, dar care în trecut i-au adus multă suferință, ratarea examenelor și abandonarea studiilor. A mai spus că ulterior a aflat că fata de care era îndrăgostit abia dacă îl cunoștea.

„Nu lucrurile în sine îi deranjează pe oameni, ci judecățile pe care le formează despre ele.”

Epictet

O participantă a adus în discuție modul în care tatăl său se comportă în trafic, faptul că reușește să îi sperie de fiecare dată pe frații mai mici, cum presupune de fiecare dată că ceilalți participanți la trafic nu știu să șofeze sau vor pur și simplu să îl umilească. A povestit cum odată a coborât din mașină în plină stradă, aproape din mers, fiind foarte aproape de a fi accidentată de o altă mașină. A spus că nu a mai suportat comportamentul tatălui, chiar dacă că era să i se întâmple ceva mult mai rău. A solicitat un sfat de la colegi și i-a întrebat ce ar trebui să facă, dacă ar trebui să își dezvolte reziliența față de comportamentul tatălui.

„Dacă vrei ceva bun, ia-l de la tine.”

Epictet

Participanta, după o reflecție îndelungă, și-a amintit că în întâlnirea trecută a dorit să susțină un punct de vedere pe care l-a considerat valoros, dar nu a avut curaj să îl exprime. În cadrul grupului în care a lucrat, situațiile s-au desfășurat într-o direcție pe care a considerat-o nemulțumitoare și a continuat să dea vina pe coechipieri. În urma reflectării, ea a realizat că nu și-a exprimat clar ideile și a ezitat să se implice în discuții mai active. A recunoscut că ar fi putut să fie mai proactivă și să-și facă cunoscută valoarea într-un mod mai direct. Această conștientizare a condus la o schimbare de perspectivă. Ea a înțeles că, pentru a obține ceea ce își dorea, trebuia să își asume responsabilitatea și să acționeze în mod corespunzător. A realizat că are nevoie să înceapă să lucreze la dezvoltarea abilităților de comunicare și să își exprime mai clar gândurile și opiniile în situații similare. Ulterior, în timp, a observat că oamenii au început să reacționeze diferit și să îi acorde mai multă atenție. Prin această experiență, ea a învățat că dacă dorește să obțină ceva bun, trebuie să ia inițiativa și să acționeze în consecință. Nu putea aștepta ca ceilalți să îi ofere recunoașterea pe care o dorește, ci trebuia să o caute și să o creeze ea însăși.

„Îmi poți rupe picioarele, dar nici măcar Zeus nu are puterea să-mi rupă libertatea de a alege.”

Epictet.

Participantul care a ales acest aforism a evocat faptul că acasă tatăl său îl insultă și îl critică în mod constant. A spus că realmente simte cum îl lasă picioarele când i se adresează critic. A realizat că în loc să se lase afectat și să reacționeze într-un mod care ar putea amplifica conflictul

sau suferința, are puterea să aleagă cum să răspundă, că poate alege să nu ia în considerare criticile și să se concentreze pe propriile valori și obiective. Apoi a realizat că, de fapt, tatăl avea dreptate să fie nemulțumit de condiția lui de NEET și că atitudinea tatălui poate fi contracarată cu o schimbare de atitudine din partea lui. Discuția a ieșit din cadrul aforismului, care se referă la puterea de alegere și concentrarea pe situațiile care pot fi controlate, dar tânărul a înțeles că este liber să schimbe situația și că, de fapt, are picioarele întregi și că se poate ridica pe ele, iar tatăl ar fi foarte fericit dacă ar face asta.

„Cum ajută... să faci necazurile și mai grele plângându-te de ele?”

Seneca

Aforismul a adus în discuție persoanele care se plâng excesiv, dar și faptul că este important să înțelegem că plânsul și lamentările pot fi parte naturală a procesului de vindecare emoțională și de exprimare a suferinței. S-a explorat modul în care perspectiva poate fi schimbată în loc să ne plângem, cum putem căuta soluții și strategii constructive pentru a depăși necazurile. Putem învăța să ne concentrăm pe aspectele pe care le putem controla și să ne aliniem cu valorile noastre pentru a ne ghida acțiunile. Participanta a remarcat că atunci când se plânge de necazuri uneori simte o ușurare, alteori ele par mai grave decât în realitate, în funcție de persoana cu care interacționează.

„Nu căuta ca totul să se întâmple așa cum ți-ai dori, ci mai degrabă să dorești ca totul să se întâmple așa cum se va întâmpla de fapt – atunci viața ta va curge bine.”

Epictet

Aforismul a fost un prilej de conștientizări importante, în strânsă legătură cu faptul că e înțelept să renunțăm la dorința noastră de control absolut asupra evenimentelor și să ne concentrăm în schimb pe modul în care răspundem la ceea ce se întâmplă cu noi. În loc să fim presați de așteptările noastre rigide și dezastruoase, Epictet ne încurajează să cultivăm o atitudine de acceptare și să fim flexibili în fața schimbărilor și provocărilor vieții.

Participantul a realizat că fericirea nu trebuie să depindă neapărat de îndeplinirea tuturor dorințelor și așteptărilor sale, ci mai degrabă de capacitatea sa de a se adapta și de a face față în mod constructiv circumstanțelor în schimbare. A adus în discuție faptul că deși frustrarea în legătură cu achiziția anumitor obiecte (de exemplu un telefon performant), fericirea de a-l dobândi nu a durat prea mult timp. Concluzia discuțiilor a fost că, deși este important să ne urmăm visele și să ne stabilim obiective în viață, este la fel de important să ne amintim că nu putem controla totul. Prin acceptarea și adaptarea la realitatea vieții noastre, putem găsi pace și echilibru interior.

„Nu explica filozofia ta. Întruchipeaz-o.”

Epictet

Participantul a adus în discuție faptul că tatăl său îi dă sfaturi și îi expune tot felul de teorii, deși el nu urmează principiile pe care le propovăduiește. Colegii de grup l-au invitat să se gândească dacă nu cumva și el face la fel, tânărul fiind cunoscut pentru fermitatea cu care își susține opiniile și principiile, deși nu pare să trăiască în conformitate cu ele. Direcția în care a luat-o discuția a prilejuit reflecții pe tema modului în care pot fi recepționate criticile și sarcasmul.

Joc de rol

Scenariu: Alex a aplicat pentru un post de muncă important și a fost respins. Este dezamăgit și se simte descurajat. Prietenul său, George, îi oferă sprijin și îl încurajează să își dezvolte reziliența în fața acestei situații.

Rolurile: Alex își exprimă dezamăgirea și descurajarea în legătură cu respingerea postului de muncă și George oferă sprijin emoțional și încurajare, îl ajută să găsească soluții și să vadă partea pozitivă a situației. Prin acest joc de rol, se poate exersa exprimarea emoțiilor și găsirea unor soluții constructive în fața unei situații dificile. Se poate încuraja și dezvoltarea rezilienței, precum și abilitatea de a vedea oportunități în ciuda obstacolelor.

Rezumat Modul IV

Activitățile din acest modul au abordat construirea rezilienței. Prin combinarea filmului, filozofiei, scrierii reflexive și jocului de rol, participanții au experimentat reziliența din mai multe perspective pentru a dobândi o înțelegere cât mai bună. Iată câteva aspecte importante:

1. Scena din filmul „*The Shawshank Redemption*” a avut un impact foarte puternic asupra audienței, care a apreciat că prezentarea rezilienței în acest fel a fost o sursă de inspirație și a generat discuții semnificative.
2. Includerea citatelor stoice a favorizat o reflecție profundă asupra aplicării filozofiei în fața adversității reale. Participanții s-au conectat cu claritate cu exemplele explorate.
3. Exercițiul „*Scrisoarea rezilienței*” a fost benefic participanților pentru a-și dezvolta auto-conștientizarea puterilor interioare. Participanții au plecat cu o conștiință reînnoită a capacității lor de a depăși dificultățile.
4. Jocul de rol într-un scenariu de sprijin a oferit o practică valoroasă a abilităților de adaptare și concentrare pe soluții în locul concentrării pe probleme. S-au dezvoltat abilități reale pentru a face față viitoarelor obstacole.

Modul V. Mă îndoiesc, deci cuget; cuget, deci exist!

Scopul a fost dezvoltarea abilităților de gândire critică și postformală.

Obiectivele au constat în îmbunătățirea capacității de analiză critică și încurajarea gândirii complexe.

Metodele/Activitățile au fost dezbaterile, analiza argumentelor, jocuri de rol, vizionare.

Descrierea activităților

Vizionarea unei scene de film

Am proiectat scena din filmul „*Inception*” (2010), în care personajul principal, Dom Cobb, explică conceptul de „realitate” și „vis” și cum acestea se pot amesteca și influența reciproc.

În această scenă, personajul lui Cobb își împărtășește experiențele personale și cunoștințele sale despre manipularea viselor și construirea unei realități subiective. Am considerat că această scenă poate stimula gândirea critică și postformală, deoarece ridică întrebări despre natura realității și felul în care percepem și interpretăm informațiile din jurul nostru.

Participanții au fost încurajați să reflecteze asupra modului în care percepem realitatea și cum aceasta poate fi subiectivă sau influențată de experiențele și percepțiile noastre individuale. De asemenea, au putut explora ideea că există multiple perspective și interpretări ale lumii în care trăim. Această scenă din „*Inception*” a fost un punct de plecare pentru a explora abilitățile de gândire critică și postformală într-un context captivant și stimulant.

Jocul de rol

Crearea contextului: Înainte de începerea jocului, am dezvoltat contextul visului colectiv. Am discutat împreună despre motivul pentru care personajele se află în acest vis și despre obiectivul pe care îl au de atins. Am decis că personajele/participanții se află acolo pentru a rezolva o problemă într-un vis creat. Personajul principal, Alex, se trezește în mijlocul un labirint misterios și aparent fără ieșire. Labirintul este renumit pentru faptul că ascunde un secret valoros, dar puțini au reușit să-l descopere vreodată. Alex a fost ales să rezolve acest mister și să găsească calea de ieșire.

Obiectivul: Alex trebuie să găsească o modalitate de a ajunge la centrul labirintului, unde se spune că se află cheia către ieșire. Pentru a ajunge acolo, trebuie să rezolve diferite puzzle-uri și să depășească obstacolele din calea sa.

Procesul de rezolvare a problemei:

1. *Observare și analiză:* Alex începe prin a observa și analiza labirintul. Observă indicii vizuale, cum ar fi inscripții pe pereți sau modele repetitive, și încearcă să înțeleagă structura și configurația labirintului.
2. *Identificarea obstacolelor:* Alex identifică diferite obstacole și puzzle-uri întâlnite pe parcursul labirintului. Acestea pot include uși blocate, chei ascunse, capcane sau chiar criptare de coduri. Alex încearcă să înțeleagă natura fiecărui obstacol și ce este necesar pentru a-l depăși.

3. *Culegerea de indicii și informații:* Alex explorează labirintul cu atenție, căutând indicii și informații utile. Poate întâlni personaje sau simboluri misterioase care oferă indicii criptice sau informații cheie. Alex notează toate aceste informații și le analizează pentru a obține o perspectivă mai clară asupra problemei.
4. *Generarea de idei și alternative:* Alex începe să genereze idei și alternative pentru a depăși obstacolele și a avansa în labirint. Gândește în mod creativ și analizează diferite abordări. Poate încerca să rezolve puzzle-urile într-o anumită ordine sau să găsească căi alternative în jurul obstacolelor.
5. *Experimentare și adaptare:* Alex experimentează cu diferite idei și soluții, adaptându-se la feedbackul primit de la labirint. Încercările anterioare pot oferi informații utile și pot ghida procesul de rezolvare a problemei. Alex rămâne deschis la modificări și ajustări în strategia sa pe măsură ce progresa.
6. *Evaluare și învățare:* Pe măsură ce Alex avansează în labirint, evaluările periodice ale strategiei și progresului său sunt esențiale. Alex reflectă asupra deciziilor luate și asupra rezultatelor obținute. Învățăturile extrase din eșecuri și reușite îl ajută să își îmbunătățească abilitățile de rezolvare a problemelor și să aducă ajustări în strategia sa.

Grupul a dorit dezvoltarea poveștii, crescând complexitatea.

1. *Au adăugat personaje enigmatice.* În timp ce Alex avansa prin labirint, a întâlnit personaje enigmatice care i-au oferit sfaturi sau l-au provocat în diferite moduri. Aceste personaje au avut propriile lor motive ascunse și secrete, ceea ce a adăugat o dimensiune suplimentară de mister și intrigă.
2. *Artefacte magice.* Pe parcursul căutărilor sale, Alex a descoperit artefacte magice ascunse în labirint. Aceste artefacte i-au conferit puteri și abilități speciale care l-au ajutat să depășească obstacolele și să descifreze puzzle-urile mai ușor. Cu toate acestea, a trebuit să fie atent să nu cadă în ispita de a abuza de puterile artefactelor pentru că partenerii de joc i-au impus limitări morale.
3. *Labirintul în mișcare.* Pe măsură ce Alex a progresat, i s-a dezvăluit că labirintul se schimbă și se reconfigurează. Noul labirint a creat provocări suplimentare, necesitând ca Alex să fie atent la indicii subtile și să adapteze constant strategia de rezolvare a problemei.
4. *Încleștare cu o altă echipă.* În timp ce Alex se apropia de centrul labirintului, a fost nevoit să concureze cu un alt personaj fals, care a pretins că se află și el într-o cursă pentru găsirea cheii către ieșire. Această competiție a adăugat tensiune suplimentară și

a necesitat ca Alex să fie strategic și rapid în găsirea soluțiilor. Alex a ales să facă echipă cu acest rival și să împartă premiul.

În final, Alex și Victor au ajuns în centrul labirintului, unde se află o oglindă magică. Oglinda, cu multiple fețe, le-a dezvăluit adevărul despre ei înșiși și despre motivele lor ascunse. Oglinda a fost realizată de trei participanți care au fost observatori.

A fost o provocare pentru participanți să se limiteze în a crește complexitatea traseului. S-a remarcat dorința de a complica traseul și de a-l încurca pe protagonist.

Dezbaterea

După încheierea jocului, a urmat o dezbatere în care s-a discutat despre:

- *Semnificația labirintului.* Grupul a discutat despre semnificația și simbolismul labirintului în poveste. Ce reprezintă labirintul pentru personajele noastre și pentru călătoria lor interioară? Ar putea fi interpretat ca o metaforă a căutării de sine, a încercărilor și obstacolelor întâlnite pe drumul spre auto-descoperire?
- *Rolul personajelor enigmatice.* Personajele enigmatice au jucat un rol important în ghidarea și motivarea personajului principal. S-a creat o dezbatere despre importanța mentorilor și ghizilor în viața reală și modul în care aceștia pot influența călătoria personală și dezvoltarea emoțională.
- *Puterea artefactelor magice.* Artefactele magice au avut un impact semnificativ asupra aventurii personajului principal. S-a discutat despre puterea și responsabilitatea posedării unor abilități speciale și modul în care acestea pot influența deciziile și acțiunile din viața reală.
- *Competiția și colaborarea.* Competiția dintre Alex și Victor a adăugat o tensiune suplimentară în poveste. Participanții au dezbătut avantajele și dezavantajele competiției în viața noastră și modul în care aceasta poate afecta relațiile noastre cu ceilalți. De asemenea, au discutat despre rolul colaborării și al ajutorului reciproc în atingerea obiectivelor comune.
- *Auto-descoperire și transformare.* S-a dezbătut tema autodescoperirii și transformării personajului principal în timpul călătoriei sale prin labirint, cum a evoluat și s-a schimbat Alex pe parcursul aventurii. Au discutat despre importanța căutării personale și a creșterii emoționale în viața noastră.
- *Creșterea complexității.* S-au dezbătut motivele pentru care unii participanți au introdus elemente noi, neașteptate. Înțelegerea motivelor lor a fost utilă pentru explorarea diversității în gândire și pentru a înțelege cum diferite persoane pot aborda provocările în moduri diferite. Dintre motivele identificate amintim:

- *Căutarea excitației.* Unii participanți au fost motivați de dorința de a adăuga un nivel de excitație și provocare suplimentară în joc. Ei au crezut că prin introducerea unor elemente neașteptate și dificultăți, vor oferi un sentiment de satisfacție și realizare mai mare atunci când personajele reușesc să le depășească. Această ipoteză a fost infirmată de protagoniști. Ei au declarat că s-au simțit frustrați.
- *Testarea abilităților personajelor.* Alți participanți au dorit să pună personajele în situații mai dificile pentru a le testa limitele și abilitățile. Ei au crezut că prin provocări mai mari, personajele vor avea oportunitatea să crească și să se dezvolte, învățând să găsească soluții creative și adaptându-se la circumstanțe noi și neașteptate. Protagonistii au fost de acord cu această motivație și au recunoscut că au învățat lucruri noi.
- *Dorința de a adăuga profunzime și complexitate.* Au existat și participanți care au dorit să aducă mai multă profunzime și complexitate în poveste. Ei au considerat că prin creșterea dificultății, s-au putut explora teme și dileme mai profunde, permițând personajelor să se confrunte cu alegeri dificile și să-și dezvolte caracterul într-un mod mai subtil. Protagonistii au fost parțial de acord cu această motivație, considerând-o egoistă.
- *Implicarea emoțională.* Unii participanți au fost motivați de dorința de a se implica emoțional și psihologic în joc. Ei au crezut că prin introducerea elementelor neașteptate și dificultăților, vor putea genera reacții intense și emoționale, conducând la o experiență mai profundă și memorabilă pentru toți cei implicați. Acesta a fost motivul cel mai sincer, credibil și mai acceptat de către protagoniști.

Rezumat Modul V

1. Modulul V a avut ca scop dezvoltarea abilităților de gândire critică și postformală printr-o varietate de activități.
2. A început prin proiectarea unui clip din filmul „*Inception*”, care contestă noțiunile de realitate și percepție. Acest lucru a deschis mințile participanților pentru a explora modul în care interpretăm lumea din punctele noastre de vedere unice.
3. Apoi a prins contur un scenariu de vis colaborativ în care participanții au lucrat împreună pentru a construi o poveste. Ei și-au imaginat călătoria printr-un labirint misterios, schimbător, pentru a rezolva puzzle-uri și a depăși obstacolele. Asumarea

personajelor din această viziune colectivă a împins participanții să ia în considerare problemele din perspective diferite.

4. Pe măsură ce intriga a evoluat în complexitate strat cu strat, la fel au evoluat și provocările mentale. Participanții au trebuit să își adapteze în mod constant abordarea de rezolvare a problemelor. Pe parcurs, personaje, locuri și puteri neașteptate au fost încorporate pentru a testa hotărârea și a stimula soluții creative.
5. În încheiere, a urmat o dezbatere pe teme legate de metafora labirintului, cum ar fi descoperirea de sine, valoarea îndrumării și responsabilitățile care vin cu abilități speciale.
6. Participanții au analizat în continuare motivațiile pentru adăugarea de complexitate, recunoscând modul în care aceasta poate spori atât implicarea, dar și frustrarea, dacă nu este echilibrată corect.

În general, acest modul cu mai multe direcții a stimulat gândirea divergentă de ordin superior într-un mod captivant. Activitățile au combinat crearea de scenarii imaginative cu dezvoltarea abilităților din viața reală. Participanții au venit cu perspective noi, o deschidere către opinii alternative și abilități de a aborda problemele din unghiuri mai elaborate - semne distinctive ale cogniției critice și postformale. Cu elementele sale variate, acest modul oferă un cadru solid pentru orice facilitator pentru a construi abilitățile participanților în evaluarea normelor și perspectivelor.

Modul VI. Mai flexibil înseamnă mai puternic

Scopul a fost îmbunătățirea adaptabilității emoționale și cognitive.

Obiectivele au constat în învățarea acceptării experiențelor interne și a adoptării unor comportamente flexibile.

Metode/Activități: Atenție conștientă, terapie de acceptare și angajament, exerciții de imaginație ghidată.

Descrierea activităților

Exerciții de atenție conștientă. Participanții au fost ghidați în practici de meditație și de atenție conștientă, pentru dezvoltare abilității de a fi prezenți.

Exercițiul de respirație conștientă. Indicație. Așază-te într-un loc liniștit și concentrează-te asupra respirației tale. Observa inspirația și expirația, simte cum aerul pătrunde în plămâni și cum este eliberat. Fii conștient de senzația respirației pe măsură ce se întâmplă, fără a o judeca sau a încerca să o schimbi. Când simți ca mintea divaghează, adu-ți atenția din nou la respirație.

Scanarea corporala. Așază-te sau întinde-te într-o poziție confortabilă. Începe prin a-ți concentra atenția asupra părții superioare a corpului, observând senzațiile de la nivelul scalpului, frunții, ochilor și așa mai departe, coborând treptat până la vârfurile degetelor de la picioare. Observa senzațiile, fără a le judeca sau a încerca să le schimbi.

Exercițiul mesei conștiente: În timpul unei mese de prânz, participanții au fost invitați să mănânce într-un mod conștient. *Indicație:* Observă aspectul, mirosul și gustul alimentelor. Mestecă încet și simte textura și senzațiile pe care acestea le provoacă în gură. Fii conștient de senzațiile de foame și de sațietate pe măsura ce mănânci.

Observarea senzațiilor din mediul înconjurător. *Indicație.* Alege un obiect din această cameră și concentrează-te asupra lui. Observa culorile, texturile și alte detalii ale obiectului. Fii conștient de sunetele din jurul tău, fără a te agăța de ele sau a le evalua. Continuă să-ți îndrepti atenția către diferitele aspecte ale mediului înconjurător.

Jurnalizarea emoțiilor și reflecția. S-a adus în discuție jurnalul în care să se noteze experiențele și emoțiile lor de-a lungul zilei și s-a convenit ca, începând cu sesiunea următoare, jurnalul să fie adus la întâlniri, pentru ca, în cadrul ședințelor, să putem explora împreună înregistrările și să reflectăm asupra modului în care emoțiile pot fi gestionate și integrate într-un mod mai flexibil.

Exerciții de imaginație ghidată. Am ghidat participanții în două exerciții de imaginație, în care au explorat scenarii și perspective. Aceste exerciții i-au ajutat la dezvoltarea capacității de a găsi soluții noi și flexibile în fața provocărilor.

Primul exercițiu. Călătoria în viitor: În acest exercițiu, i-am ghidat pe participanți într-o călătorie imaginară în viitor, în care au explorat o versiune a lor mai flexibilă și mai adaptabilă. *Indicație:* Începeți prin a vă așeza într-un loc liniștit și închideți ochii. Respirați adânc de câteva ori pentru a vă relaxa. Apoi, începeți să vă imaginați că sunteți în viitor, de exemplu, peste 5 ani. Vedeți-vă într-o situație provocatoare sau în fața unei decizii dificile. Încercați să vă imaginați cum ați reacționa în mod flexibil și creativ la acea situație. Gândiți-vă la soluțiile pe care le-ați putea găsi și la abordările diferite pe care le-ați adopta. Observați cum vă simțiți în această versiune a voastră mai flexibilă și cum vă afectează această abordare într-un mod pozitiv.

Al doilea exercițiu. Transformarea perspectivelor: Acest exercițiu i-a invitat pe participanți să își imagineze cum ar fi să vadă o situație dintr-o perspectivă complet diferită. *Indicație:* După ce vă așezați confortabil și închideți ochii, începeți prin a vă concentra asupra unei situații de viață sau a unei probleme pe care o întâmpinați în prezent. Încercați să vă imaginați că sunteți o altă persoană - poate un prieten de încredere, un mentor sau un personaj fictiv - care vă privește și încearcă să vă ofere sfaturi. Cum ar vedea această persoană situația? Ce sfaturi ar oferi sau ce

perspectivă nouă ar putea aduce? Încercați să vedeți această situație prin ochii acestei persoane și observați cum vă poate ajuta să găsiți soluții noi și flexibile.

Activități de grup pentru rezolvarea problemelor. Am organizat activități de grup în care participanții au lucrat împreună pentru a rezolva probleme sau provocări. Aceste activități au implicat colaborarea, luarea de decizii și găsirea de soluții creative, astfel încât să se îmbunătățească abilitățile de adaptare și flexibilitate.

Exemple

Brainstorming. Aceasta este o activitate clasică de grup care încurajează participarea activă și generarea de idei. Participanții au ales probleme/provocări specifice. Fiecare membru a fost încurajat să ofere cât mai multe idei posibile pentru a rezolva problema. Nu există idei bune sau proaste în această fază, ci doar idei care pot fi explorate ulterior pentru a găsi cele mai bune soluții. Teme: 1. *Descoperirea propriei identități*, 2. *Planificarea carierei și dezvoltarea profesională*, 3. *Gestionarea stresului și echilibrul vieții*, 4. *Construirea relațiilor și abilitățile de comunicare*, 4. *Auto-reflecție și creștere personală*.

Jocul rolurilor. Această activitate a implicat atribuirea unor roluri diferite membrilor grupului pentru a aborda o problemă sau o situație dificilă. Fiecare persoană a luat în considerare perspectiva și interesele personajului pe care îl interpretează, ceea ce a ajutat la generarea de soluții creative și la dezvoltarea empatiei și a înțelegerii reciproce. Teme:

1. *Conflictul într-o echipă de lucru.* Am atribuit fiecărui participant un rol specific în cadrul unei echipe de lucru care se confruntă cu un conflict semnificativ. Fiecare persoană a interpretat perspectiva și interesele personajului său, încercând să găsească soluții creative și să dezvolte empatie față de ceilalți membri ai echipei.

2. *Conflictul într-o relație personală.* Am atribuit fiecărui participant un rol într-un scenariu de conflict într-o relație personală (de exemplu, un cuplu, prieteni apropiați, membrii familiei). Fiecare persoană a interpretat perspectiva și interesele personajului, încercând să găsească modalități de rezolvare a conflictului și de dezvoltare a empatiei față de celălalt.

3. *Prezentarea de puncte de vedere diferite.* Am atribuit fiecărui participant un rol care reprezintă o perspectivă diferită asupra unei probleme sau a unui subiect controversat. Fiecare persoană a trebuit să-și argumenteze și să-și susțină punctul de vedere într-un dialog constructiv cu ceilalți participanți. Acest exercițiu promovează înțelegerea reciprocă și dezvoltarea abilităților de a asculta și a argumenta.

Analiza SWOT. Aceasta este o metodă structurată de evaluare a punctelor forte, a punctelor slabe, a oportunităților și a amenințărilor într-o situație. Am lucrat împreună cu grupul pentru a

identifica și analiza aceste aspecte, pentru a genera idei și pentru a dezvolta strategii de acțiune bazate pe acest tip de analiză. Fiecare participant și-a făcut propria analiză SWOT personală.

Jocuri de simulare. Utilizarea jocurilor de simulare în activitățile de grup poate fi o modalitate interactivă și distractivă de a aborda probleme complexe. Am ales jocuri de simulare care reflectau situația sau problema cu care se confruntau participanții și am lucrat împreună pentru a găsi soluții și strategii în timp ce explorați diferite scenarii. Teme:

1. *Analiza cauzelor profunde.* Aceasta este o metodă de analiză a cauzelor subiacente ale unei probleme sau situații. Am lucrat împreună pentru a identifica și a analiza factorii care contribuie la problemă și am încercat să găsim soluții care să abordeze aceste cauze profunde, în locul concentrării doar pe efectele evidente.
2. *Jocuri de rol.* Prin jocuri de rol, participanții pot explora și practica diferite abordări și comportamente în situații de viață reală. Aceste jocuri de rol pot oferi oportunități de experimentare și dezvoltare a flexibilității în gestionarea conflictelor sau a altor situații dificile.

Rezumat Modul VI

1. Modulul VI a avut ca scop îmbunătățirea adaptabilității emoționale și cognitive.
2. Modulul a început prin introducerea în principiul exercițiilor de atenție conștientă, având ca obiectiv învățarea acceptării experiențelor interne prin dezvoltarea abilității de a fi prezent. Deși exercițiile au constat în experimente simple, participanții au avut reacții neașteptate, deoarece nu au mai încercat anterior acest tip de conștientizare.
3. Scanarea corporală și exercițiul mesei conștiente au avut cel mai mare succes, majoritatea declarând că și-au descoperit zone corporale și mușchi de existență cărora habar nu aveau, culminând cu descrieri pantagruelice vizavi de degustarea unui covrig. Experimentul a demonstrat participanților că simpla contemplare și prezența activă te pot ajuta să înțelegi mai bine și să valorifici într-un mod mai profund cele mai simple lucruri.
4. Jurnalizarea emoțiilor a suscitată o atenție deosebită, participanții fiind foarte interesați de dezbaterile și soluțiile pentru gestionarea diverselor stări.
5. Exercițiile de imaginație ghidată au dat ocazia participanților de a-și expune unele scopuri și idealizări de care nici măcar nu erau conștienți, dovedind astfel că în interiorul lor există atât resurse cât și suficientă reziliență pentru reuși să-și ducă planurile la bun sfârșit.
6. Ziua dedicată rezolvării problemelor a avut parte de o primire călduroasă, în special din perspectiva faptului că cei mai mulți dintre participanți erau într-o oarecare măsură

familiarizați cu conceptele de brainstorming, analiza SWOT și chiar și cu obiectivele SMART, o parte din ei. Nu numai că au înțeles foarte repede sistemele respective, dar le-au și folosit cu succes imediat după expunerea și exemplificarea lor, în jocurile de rol care au urmat.

Acest modul s-a concentrat asupra adaptabilității și acceptării într-un mod experimental care suscită interesul participanților și implicarea lor activă. Activitățile au combinat crearea de scenarii imaginative cu capacitățile de adaptare și acceptare a realității. Participanții au descoperit lucruri neașteptate despre sine și despre mediu, au fost foarte deschiși către împărtășirea experiențelor și au devenit mai deschiși față de ceilalți.

Modul VII. Liber și responsabil

Scop: Creșterea independenței și a încrederii în luarea deciziilor personale.

Obiective: Întărirea auto-determinării și a capacității de auto-reglare.

Metode/Activități: Ateliere de stabilire a obiectivelor, tehnici de auto-monitorizare, exerciții de luare a deciziilor.

Descrierea activităților

Ateliere de stabilire a obiectivelor

Participanții au învățat cum să formuleze obiective specifice, măsurabile, tangibile, relevante și în timp util (SMART). Au explorat, de asemenea, modalități de a-și monitoriza progresul și de adaptare a obiectivelor pe măsură ce evoluează.

Pasul 1: Reflexie și identificarea obiectivelor generale. Participanții au fost încurajați să reflecteze asupra a ceea ce doreau să realizeze într-un anumit domeniu al vieții lor, cum ar fi cariera, relațiile personale sau dezvoltarea personală. Fiecare participant a scris câteva obiective generale pe care le-a avut în acea sferă.

Pasul 2: Definirea obiectivelor SMART. Li s-a explicat participanților conceptul de obiective SMART și cum acestea pot fi mai eficiente în conducerea acțiunilor și obținerea rezultatelor dorite. Cererea fiecărui participant a fost să aleagă unul dintre obiectivele lor generale și să îl transforme într-un obiectiv SMART.

Pasul 3: Discuție și clarificare. Participanții au fost încurajați să-și împărtășească obiectivele SMART cu ceilalți și să-și ofere feedback reciproc. Li s-a cerut să discute despre importanța și relevanța obiectivelor lor și cum acestea se aliniază cu valorile și aspirațiile lor personale.

Pasul 4: Plan de acțiune. Participanților li s-a oferit ajutor pentru a elabora un plan de acțiune pentru a atinge obiectivul SMART. Au fost încurajați să identifice etapele specifice,

resursele necesare și timpul estimat pentru fiecare etapă. Li s-a cerut să împărtășească planurile lor cu ceilalți și să ofere sprijin reciproc în atingerea obiectivelor.

Pasul 5: Monitorizare și ajustare. S-a subliniat importanța monitorizării progresului și a ajustării obiectivelor pe măsură ce evoluează circumstanțele sau se obțin rezultatele. Participanții au fost încurajați să-și stabilească momente regulate de evaluare și să reflecte asupra progresului lor către obiectivele SMART.

Acest exercițiu de stabilire a obiectivelor i-a ajutat pe participanți să-și clarifice intențiile și să-și dezvolte un plan de acțiune concret pentru a-și atinge obiectivele. Au fost încurajați să se susțină reciproc și să ofere sprijin în cadrul grupului pe parcursul acestui proces de dezvoltare personală.

Tehnici de auto-monitorizare

Participanții au învățat să-și observe și să-și înregistreze propriile comportamente, emoții și gânduri într-un mod obiectiv. Aceasta le-a permis să-și dezvolte o mai mare conștientizare de sine și să identifice modele și tendințe care au putut influența deciziile lor.

Una dintre tehnicile de auto-monitorizare a fost jurnalul de observare a emoțiilor. Aceasta presupunea ca participanții să țină un jurnal în care să înregistreze în mod regulat comportamentele, emoțiile și gândurile lor într-un mod obiectiv și detaliat.

În prima etapă, participanții au fost încurajați să stabilească un moment specific în fiecare zi pentru a-și reflecta asupra experiențelor lor și a le înregistra în jurnal. Acesta putea fi fie seara înainte de culcare, fie dimineața înainte de a începe ziua. În jurnal, participanții erau îndemnați să observe și să înregistreze comportamentele lor, inclusiv acțiunile pe care le întreprindeau, reacțiile lor la diferite situații și modul în care interacționau cu ceilalți. De asemenea, erau încurajați să-și noteze emoțiile pe care le resimțeau în diverse momente și gândurile care le veneau în minte.

Un aspect important al acestei tehnici era să se mențină o abordare obiectivă și neutră în înregistrările din jurnal. Participanții trebuiau să evite să-și judece sau să-și critice propriile acțiuni sau emoții, ci numai să le observe și să le înregistreze așa cum erau, fapt care i-a susținut în ameliorarea schemelor mentale judicative.

Pe măsură ce participanții au continuat să țină jurnalul de observare, au început să observe modele și tendințe în propriul comportament, emoții și gândire și să își dezvolte capacitățile metacognitive. Această conștientizare le-a oferit o mai mare înțelegere de sine și le-a permis să identifice aspecte pe care doreau să le îmbunătățească sau să le dezvolte în viitor. Prin utilizarea tehnicii jurnalului de observare, participanții au obținut o imagine mai clară și mai detaliată a lor înșiși și a modului în care interacționau cu lumea din jur. Acest lucru le-a permis, de asemenea, să

devină mai conștienți de propriile lor comportamente și să ia decizii mai informate și mai conștiente în viitor.

Exerciții de luare a deciziilor. Participanții au fost expuși la diferite scenarii și au fost încurajați să ia decizii într-un mod conștient și informat. S-au explorat strategii de evaluare a opțiunilor, de identificare a consecințelor și de alegere a celor mai potrivite soluții în funcție de propriile nevoi și valori.

Scenariu: *Alegeri de carieră*

Scenariul a fost concentrat pe alegerile de carieră, unde participanții au fost invitați să-și imagineze că se află la finalul școlii și trebuie să aleagă dintre mai multe căi profesionale. Li s-a cerut să exploreze și să analizeze opțiunile de carieră disponibile și să ia o decizie conștientă și informată.

Exercițiul a început prin prezentarea unei liste de domenii relevante pentru tineri, cum ar fi marketing, tehnologie, antreprenariat sau servicii sociale. Participanții au fost încurajați să se informeze în detaliu despre fiecare domeniu, să identifice oportunitățile și provocările asociate cu fiecare opțiune, precum și perspectivele de dezvoltare pe termen lung.

Pe măsură ce participanții au explorat și au analizat opțiunile de carieră, li s-a solicitat să-și identifice interesele, pasiunile și abilitățile personale. Aceștia au fost încurajați să reflecteze asupra a ceea ce i-a motivat și inspirat, precum și asupra valorilor și obiectivelor lor de viață.

După ce au efectuat această analiză personală și au adunat informații relevante despre opțiunile de carieră, participanții au fost încurajați să-și formuleze propria viziune de succes în carieră. Aceasta a inclus aspecte precum satisfacția profesională, realizarea personală, impactul social și echilibrul între viața profesională și cea personală.

În final, participanții au fost încurajați să ia o decizie conștientă și înțeleaptă în ceea ce privește cariera lor. Li s-a sugerat să aleagă opțiunea care se alinia cel mai bine cu interesele, pasiunile și valorile lor, precum și cu viziunea lor de succes în carieră.

Prin intermediul acestui exercițiu, tinerii au putut dezvolta abilități de luare a deciziilor în ceea ce privește cariera lor, într-un mod conștient și informat. Au putut clarifica interesele și valorile personale și au putut lua o decizie care să le ofere satisfacție profesională și realizare personală.

Propuneri vizionare filme

Am propus câteva filme care pot servi drept surse de inspirație pentru explorarea și dezvoltarea autonomiei personale. Un exemplu notabil este filmul „*The Pursuit of Happyness*” (2006), în care personajul principal, interpretat de talentatul Will Smith, se confruntă cu numeroase obstacole în viață, dar își urmărește cu hotărâre visul și își dezvoltă independența și încrederea în

sine. Această peliculă explorează tema rezilienței și a luării deciziilor proprii, subliniind importanța perseverenței și a încrederii în propriile capacități în fața adversităților.

Un alt film potrivit pentru a examina dezvoltarea autonomiei personale este „*Dead Poets Society*” (1989), din care le-a fost prezentat anterior un fragment, în care Robin Williams interpretează un profesor neconvențional. Acesta încurajează elevii să-și exploreze propriile pasiuni și să-și dezvolte propriul stil, în ciuda presiunilor sociale și a așteptărilor impuse asupra lor. Pelicula subliniază importanța autonomiei și a luării deciziilor bazate pe propriile valori și aspirații.

„*Whiplash*” (2014) poate fi, de asemenea, un film potrivit pentru a explora dezvoltarea autonomiei personale. Aici este prezentată povestea unui tânăr baterist care își urmărește cu pasiune visul legat de muzică, dar se confruntă cu un profesor extrem de exigent și abuziv. Filmul explorează lupta personajului principal pentru a-și găsi propria voce și a lua decizii în conformitate cu propriile aspirații, în ciuda presiunii externe și a obstacolelor.

Aceste filme pot fi o sursă de inspirație și pot genera discuții și reflecții asupra dezvoltării autonomiei personale, a luării deciziilor și a urmării propriilor vise și pasiuni. Am încurajat tinerii să le urmărească și să își noteze impresiile în jurnal, pentru a-și aprofunda înțelegerea și pentru a-și consolida propria dezvoltare personală.

Rezumat Modul VII

1. **Scopul** Modulului VII a fost de a sprijini participanții în dezvoltarea autonomiei personale și a autodeterminării. Obiectivele s-au concentrat pe consolidarea capacității lor de a-și determina propriile direcții și de a lua decizii independente.
2. Prin intermediul atelierelor de stabilire a obiectivelor, participanții au avut oportunitatea de a-și clarifica și de a-și fixa obiective măsurabile și realizabile, care să fie aliniate cu interesele și valorile lor personale. Prin discuții în grupuri mici și feedback, aceștia au fost încurajați să reflecteze asupra priorităților în diferite domenii ale vieții lor.
3. Modulul a acoperit, de asemenea, tehnici de auto-observare obiectivă, cum ar fi jurnalizarea zilnică a comportamentelor, emoțiilor și gândurilor, pentru a spori nivelul de conștientizare de sine prin identificarea tiparelor și obiceiurilor.
4. În final, participanții au avut ocazia de a exersa abilitățile de luare a deciziilor prin intermediul scenariilor ipotetice, cum ar fi alegerile de carieră. Prin analiză detaliată a opțiunilor, a calităților personale și a viziunii pe termen lung, s-a încurajat luarea unor decizii informate, bazate pe aspirațiile și dorințele personale.

5. În concluzie, prin activități de planificare a obiectivelor, exerciții de auto-reflecție și practică a luării deciziilor, Modulul VII a sprijinit participanții în cultivarea independenței și a controlului asupra propriei dezvoltări. Aceștia au fost încurajați să își dezvolte abilități de stabilire a scopurilor și de acționare în concordanță cu nevoile și dorințele lor autentice.

Modul VIII. Merit să fii fericit!

Scop: Promovarea unei stări generale de bine și satisfacție în viață.

Obiective: Îmbunătățirea stimei de sine și a relațiilor interpersonale.

Metode/Activități: Tehnici de auto-compasiune, construirea rețelei de suport social, ateliere de comunicare eficientă.

Descrierea activităților

Vizionare scenă din film

Am vizionat un episod din documentarul „*Chef with no hands The Maricel Apatan story*” (2012), în care protagonista, Maricel, cade victimă și își pierde ambele brațe în urma unui conflict între două bande rivale, însă după recuperare, ea își folosește dizabilitatea în propriul avantaj, urmându-și pasiunea ascunsă de a deveni bucătar. Camera arată tehnicile sale inovatoare de gătit folosind doar picioarele și gura. În ciuda provocărilor fizice, concentrarea și zâmbetul său arată o bucurie pură în stăpânirea meșteșugului. „Vreau să fiu un exemplu pentru oameni, oriunde te-ar duce viața, nu renunța. Găsește-ți pasiunea – asta te face să mergi mai departe”. Participanții au făcut în mod surprinzător punte între fragmentul ales de mine și povestea unui român, Marian Bașa, născut cu un handicap la mâini, care a participat în 2018 la emisiunea *Chefi la cuțite*, unde a gătit pentru aceștia folosind, de asemenea, numai picioarele și gura. Discuția a fost deosebit de productivă, întrucât se pare că Marian, care a suscitât interesul mai multor participanți, a reușit, în pofida tuturor vicisitudinilor să trăiască o viață normală și împlinită, el locuind la Barcelona unde se întreține ca pictor. „După ce am învățat să desenez și am văzut ce iese din... picioarele mele, am tras cu dinții să fiu din ce în ce mai bun. Am înțeles că Dumnezeu mi-a dat un dar minunat și am vrut să studiez din ce în ce mai mult”, mărturisea Marian Bașa într-un interviu.

Compasiunea participanților reflectă importanța comunității subliniată în obiectivele modulului. Concluzia tuturor a fost că spiritul perseverent, în ciuda adversității, ar putea motiva și inspira participanții pe măsură ce își întăresc încrederea în propria valoare de sine.

Această sesiune a fost un pretext perfect pentru discuțiile care au urmat, despre recunoașterea forței interioare, cultivarea stimei de sine prin realizarea și prețuirea relațiilor – care în final duce la o fericire câștigată prin merit personal și efort.

Tehnici de auto-compasiune

Participanții au avut oportunitatea de a învăța și de a explora diverse tehnici și exerciții care promovează auto-compasiunea. Acestea au avut scopul de a dezvolta o relație mai sănătoasă și mai înțelegătoare cu sine. Prin cultivarea amabilității și înțelegerii față de propriile greșeli și dificultăți, participanții și-au îmbunătățit stima de sine și bunăstarea emoțională.

Exemplu de exercițiu de exersare a auto compasiunii

1. Găsește un moment liniștit și confortabil în care să te poți concentra asupra ta.
2. Începe prin a acorda atenție respirației tale. Inspiră adânc și expiră încet, concentrându-te pe senzația respirației care intră și iese din corpul tău.
3. Imaginează-ți că ești în fața unei persoane dragi și iubite, precum un prieten apropiat sau un mentor, aflat în suferință. Această persoană te înțelege pe deplin și te-a susținut necondiționat în trecut.
4. Începe să îți adresezi cuvinte de compasiune și încurajare, exact așa cum ar face-o acea persoană dragă. Poți spune cuvinte precum: „Îmi acord sprijin și înțelegere în momentele dificile.” sau „Mă iubesc și mă accept așa cum sunt, cu toate defectele și greșelile mele.”
5. Continuă să respiri adânc și să îți îndrepti atenția către sentimentele de compasiune și acceptare pe care le acorzi acelei persoane dragi. Imaginează-ți că aceste sentimente se întorc în tine, în propria ta ființă.
6. În timp ce continui să respiri și să îți acorzi compasiune, încearcă să îți direcționezi cuvinte de încurajare către tine însuși. Poți spune: „Sunt om și am dreptul să fac greșeli. Mă iert și îmi acord a doua șansă.”
7. Rămâi în acest moment de auto-compasiune pentru câteva minute, simțind cum aceste cuvinte îți încălzesc inima și te înconjoară cu blândețe.

Construirea rețelei de suport social

Un alt aspect important abordat în modulul VIII a fost construirea unei rețele de suport social, așa cum o avea și Maricel în film. Participanții au fost îndrumați să identifice și să extindă această rețea, explorând modalități de a-și construi și menține relații sănătoase și de sprijin cu prietenii, familia și propria comunitate. De asemenea, ei au învățat să solicite și să ofere sprijin emoțional în cadrul rețelei lor de suport, acest fapt contribuind la diminuarea schemei de izolare. Fiecare participant a realizat un plan propriu de a-și construi o rețea de suport, apoi au pus toate ideile laolaltă.

Ateliere de comunicare eficientă

Atelierele de comunicare eficientă au reprezentat o altă componentă importantă a modulului. Participanții au fost ghidați în dezvoltarea abilităților de ascultare activă, exprimare clară a nevoilor și sentimentelor, rezolvare a conflictelor și construire a relațiilor asumate și autentice cu ceilalți.

De o și mai mare popularitate s-au bucurat exercițiile care au abordat comunicarea în relațiile romantice. Oferim în continuare un exemplu de interacțiuni:

1. Participanții s-au împărțit în diade, au selectat o locație liniștită și confortabilă în care să aibă timp și spațiu pentru a se concentra unul asupra celuilalt.
2. Au stabilit cine va vorbi și cine va asculta pentru prima rundă a exercițiului.
3. Vorbitorii și-au exprimat gândurile, sentimentele și nevoile în legătură cu un anumit subiect. A fost important ca vorbitorii să se exprime în mod deschis și sincer, evitând atacurile personale sau judecățile.
4. Ascultătorii au trebuit să acorde atenție completă și să se concentreze pe ascultarea activă. Aceștia au manifestat interes și au demonstrat compasiune și înțelegere. Au pus întrebări de clarificare și au încercat să găsească similitudini din propria lor experiență.
5. După ce vorbitorii au încheiat ce au avut de spus (timpul a fost limitat), s-au inversat rolurile.
6. Au repetat exercițiul de mai multe ori, schimbând subiectele și rolurile, astfel încât ambele persoane să aibă ocazia să fie atât vorbitoare, cât și ascultătoare.
7. La sfârșitul exercițiului, au discutat despre experiența lor. Au împărtășit cum s-au simțit în rolul de vorbitor și de ascultător. Au discutat despre obstacolele întâlnite și despre ce a funcționat bine în exercițiu. Și-au oferit reciproc feedback constructiv pentru a se ajuta să-și îmbunătățească abilitățile de comunicare.

Exerciții de recunoștință

Participanții au avut ocazia de a practica exerciții de recunoștință. Aceștia au învățat să își concentreze atenția asupra aspectelor pozitive ale vieții și să își exprime recunoștința față de cei din jur. Exercițiile de recunoștință au fost parte și din jurnalizarea experienței. În cadrul exercițiilor de comunicare s-a practicat exprimarea directă și cu intenție a aprecierii. Aceste exerciții au avut rolul de a spori starea de bine și de a aduce mai multă conștientizare asupra lucrurilor valoroase din viața participanților. Iată care au fost indicațiile pentru Jurnalul recunoștinței:

Instrucțiuni pentru exercițiu:

1. Alegeți un moment liniștit al zilei în care să vă dedicați câteva minute pentru acest exercițiu. Puteți alege dimineața, înainte de a începe ziua, sau seara, înainte de culcare.
2. Luați un caiet sau o foaie de hârtie și scrieți data.
3. Începeți să reflectați asupra lucrurilor pentru care sunteți recunoscători în viața voastră. Acestea pot fi lucruri mici sau mari, de la evenimente și oameni, la momente de bucurie sau realizări personale.
4. Scrieți în jurnal cel puțin trei lucruri pentru care sunteți recunoscători în ziua respectivă. De exemplu, puteți fi recunoscători pentru sănătatea voastră, pentru sprijinul familiei sau pentru o experiență plăcută pe care ați avut-o.
5. După ce scrieți, luați câteva momente pentru a reflecta și a resimți recunoștința față de acele lucruri.
6. Repetați acest exercițiu în fiecare zi și încercați să găsiți lucruri noi pentru care să fiți recunoscători.
7. Exercițiul jurnalului recunoștinței vă poate ajuta să vă concentrați asupra lucrurilor pozitive din viața voastră și să dezvoltați o perspectivă mai optimistă. Prin practicarea recunoștinței zilnic, puteți îmbunătăți starea de spirit, sănătatea mentală și relațiile interpersonale.

Rezumat Modul VIII

1. Modulul VIII a promovat eficient bunăstarea psihologică prin activități care au cultivat autocompasiunea, sprijinul social și abilitățile de comunicare.
2. Tehnicile de autocompasiune au ajutat la dezvoltarea unei relații mai înțeleghătoare față de sine.
3. Practicarea recunoștinței a îmbunătățit perspectiva asupra vieții prin focalizarea asupra aspectelor pozitive. Construirea rețelelor sociale și învățarea de a oferi/sprijini au sporit sentimentul de conectare.
4. Prin atelierile de comunicare, participanții au dobândit abilități eficiente de ascultare, afirmare a nevoilor/sentimentelor și rezolvare a conflictelor. S-a raportat o consolidare a legăturilor, care acum au devenit mai strânse.
5. Jocurile de rol, aplicând abilitățile însușite în relațiile romantice s-au dovedit extrem de captivante pentru participanți.
6. În general, prin înregistrarea experiențelor în jurnal, cultivarea dialogului intern compasional, extinderea căutării sprijinului din partea altora și îmbunătățirea schimburilor interpersonale, participanții și-au crescut starea de bine. Creșterea

bunăstării și consolidarea legăturilor au demonstrat succesul acestui modul în îmbunătățirea sănătății mentale și calității relațiilor.

Modul IX. Strategii de Management al Emoțiilor

Scop: Învățarea reglării emoționale eficiente.

Obiective: Identificarea și gestionarea emoțiilor negative.

Metode/Activități: Jurnalizarea emoțiilor, training de inteligență emoțională, jocuri de rol.

Descrierea activităților

Jurnalizarea emoțiilor. Un exercițiu eficient, început în modulele trecute, a fost gestionarea emoțiilor prin jurnalizarea acestora. Am încurajat participanții să aducă în vederea dezbaterii jurnalele în care și-au notat de-a lungul câtorva luni emoțiile pe care le-au experimentat în diferite situații. În jurnale au fost specificate evenimentele care au declanșat aceste emoții, precum și modul în care au reacționat în acele momente. Dezbaterile au început destul de timid, dar odată pornită a fost mai greu de încheiat, toți participanții având opinii personale privind soluțiile de coping ale celorlalți și participând activ la discuții. Acest exercițiu a ajutat la conștientizarea emoțiilor și la identificarea tiparelor comportamentale asociate cu acestea, precum și la deschidere și acceptare.

Aceste exerciții s-au desfășurat de aici înainte pe tot parcursul programului, având în vedere succesul neașteptat al acestora, ameliorarea schemelor mentale disfuncționale fiind unul dintre obiectivele principale.

Training de inteligență emoțională.

Un alt aspect cheie al programului nostru a fost antrenamentul de inteligență emoțională. Am utilizat exerciții și tehnici pentru a-i învăța pe participanți cum să recunoască și să regleze emoțiile într-un mod sănătos. Aceste exerciții au inclus practici de conștientizare a corpului și a respirației, tehnici de relaxare și vizualizare ghidată.

Jocuri de rol. Jocurile de rol au reprezentat o altă componentă importantă a programului. Prin intermediul acestor jocuri, participanții au avut ocazia să exerseze gestionarea emoțiilor în situații specifice sau conflictuale. Aceste exerciții practice i-au ajutat să experimenteze și să aplice modalități adecvate de comunicare asertivă și rezolvare a problemelor.

Analiza și reinterpretarea gândurilor. Am pus accent pe analiza și reinterpretarea gândurilor. Am învățat participanții să identifice gândurile și credințele care amplificau emoțiile negative și să le reevalueze într-un mod mai echilibrat și realist. Prin înlocuirea gândurilor negative cu gânduri pozitive și adaptative, am putut reduce intensitatea emoțiilor negative.

Tehnici de relaxare și gestionare a stresului. am explorat diferite tehnici de relaxare și gestionare a stresului. Am învățat participanții să utilizeze tehnici de respirație profundă, meditație și exerciții de relaxare musculară progresivă. Aceste tehnici au fost eficiente în reducerea nivelului de stres și în gestionarea emoțiilor negative asociate acestuia.

Rezumatul sesiunii

1. Gestionarea emoțiilor a fost o preocupare centrală pe toată durata intervenției noastre, nu doar într-un modul dedicat. Am înțeles că emoțiile joacă un rol crucial în sănătatea mentală și în calitatea vieții noastre în general. Astfel, am integrat abordări și exerciții specifice pentru a ajuta participanții să-și îmbunătățească modul în care gestionează și reglează emoțiile.
2. S-a constatat că emoțiile negative și gândurile disfuncționale pot interacționa și se pot amplifica reciproc. Prin urmare, am considerat important să abordăm și să ameliorăm aceste modele de gândire negativă în paralel cu gestionarea emoțiilor. Am încurajat participanții să identifice gândurile și credințele care contribuie la amplificarea emoțiilor negative și să le reevalueze într-un mod mai echilibrat și realist.
3. De asemenea, am învățat participanții să-și dezvolte abilități de conștientizare și reglare a emoțiilor prin diferite tehnici și exerciții. Acestea au inclus practici de conștientizare a corpului și a respirației, tehnici de relaxare și vizualizare ghidată. Prin aceste exerciții, participanții au învățat să își regleze reacțiile emoționale și să-și mențină un echilibru emoțional sănătos în fața provocărilor vieții de zi cu zi.
4. În concluzie, gestionarea emoțiilor a reprezentat un aspect central și transversal în intervenția noastră, deoarece am înțeles că aceasta este una dintre cheile pentru ameliorarea schemelor mentale disfuncționale și pentru îmbunătățirea bunăstării psihologice generale.

Modulul X. Spre vârf!

Scop: Învățarea stabilirii obiectivelor realizabile și planificarea atingerii acestora.

Obiective: Crearea unor planuri de acțiune eficiente. Motivarea susținută pentru atingerea scopurilor personale.

Metode/Activități: Ateliere de evaluare a obiectivelor SMART stabilite anterior. Tehnici de gestionare a timpului. Jurnalizarea progresului.

Atelierul de evaluare a obiectivelor SMART

Atelierul de evaluare a obiectivelor SMART s-a desfășurat în mai multe etape:

Recapitularea conceptului de obiective SMART. În prima parte a atelierului, am cerut participanților să explice principiile obiectivelor SMART, pe care le-am învățat împreună într-unul din modulele anterioare. Aceștia au descris corect caracteristicile acronimului SMART: Specifice (Specific), Măsurabile (Measurable), Tangibile (Achievable), Relevante (Relevant) și Limitate în timp (Time-bound). Aceștia au oferit exemple concrete cu modul în care au aplicat aceste principii în propriile lor obiective.

Identificarea obiectivelor personale. În continuare, participanții au fost invitați să reflecteze asupra obiectivelor personale stabilite anterior.

Reevaluarea obiectivelor SMART. În această etapă, participanții au fost rugați să evalueze dacă obiectivele lor s-au transformat în obiective SMART, aplicând principiile acronimului. Am lucrat împreună cu ei pentru a clarifica și defini mai bine obiectivele, precum și pentru a ne lămuri dacă ele mai corespund situației actuale. I-am încurajat să se concentreze pe detalii, și, acolo unde este cazul, să reformuleze obiectivele într-un mod concret și tangibil.

Verificarea planurilor de acțiune. După ce obiectivele SMART au fost redefinite, următorul pas a fost să evaluăm planurile de acțiune anterioare stabilite pentru atingerea obiectivelor.

Monitorizarea și evaluarea progresului. În final, am solicitat jurnalul etapelor monitorizării și evaluării continue a progresului în atingerea obiectivelor. În această fază am constatat împreună că unii dintre participanți (3) erau încă indeciși privind obiectivul, alții luaseră decizia de a-și continua studiile (7), unul dintre ei aplicase și câștigase un internship iar unul urma să se angajeze.

Tehnici de gestionare a timpului

Atelierul de Tehnici de gestionare a timpului s-a desfășurat în următoarele etape:

1. *Prezentarea conceptului de gestionare a timpului.* În prima parte a atelierului, am început prin a explica participanților importanța gestionării eficiente a timpului și impactul său asupra productivității și stării de bine. Le-am oferit o perspectivă generală asupra principalelor probleme și provocări cu care se confruntă în gestionarea timpului lor.

2. *Identificarea priorităților personale.* În continuare, i-am încurajat pe participanți să reflecteze asupra propriilor priorități și să identifice activitățile esențiale și cele care le aduc cel mai mare beneficiu. Le-am oferit instrumente și tehnici pentru a-și evalua eficient prioritățile și a-și alocă timpul în funcție de importanța activităților (Matricea Eisenhower).

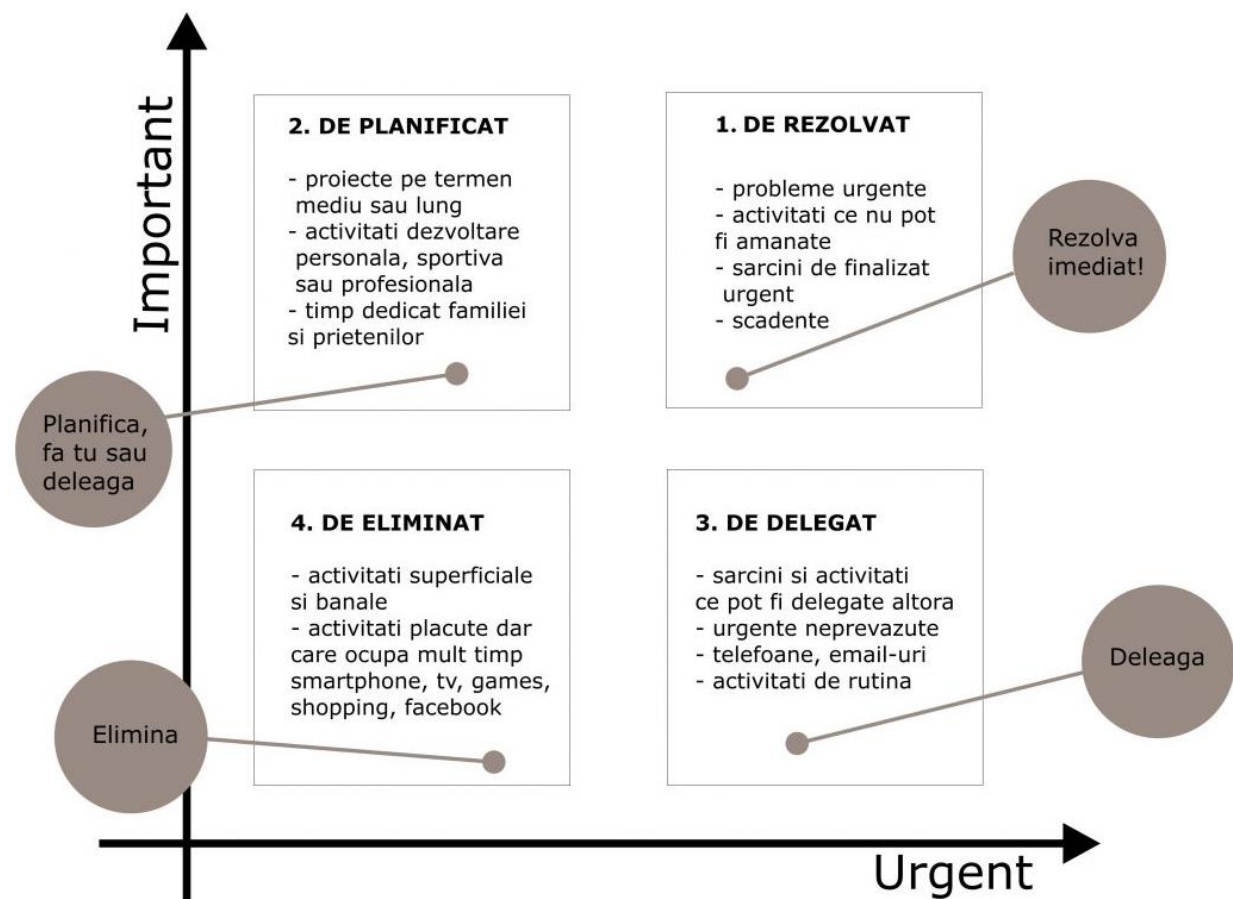


Fig. 4.1. Matricea Eisenhower de management al timpului

3. Planificarea și organizarea timpului. În această etapă, i-am ghidat pe participanți să învețe cum să-și planifice și să-și organizeze timpul în mod eficient. Am explorat cu ei tehnici precum „To-Do List”, calendarizarea activităților, tehnica Pomodoro, delegarea responsabilităților și eliminarea procrastinării. Le-am împărtășit strategii pentru a-și stabili obiective clare și a-și distribui timpul în mod echilibrat între diversele lor responsabilități.

4. Gestionarea priorităților și a distragerilor. În această etapă, i-am ajutat pe participanți să identifice și să gestioneze distragerile care îi împiedică să-și utilizeze timpul în mod eficient. Am explorat împreună cu ei tehnici de focalizare și concentrare, cum ar fi blocarea timpului, întreruperea notificărilor și crearea unui mediu de lucru fără distrageri.

5. Evaluarea și ajustarea. În final, am subliniat importanța evaluării și ajustării continue a abordării lor în gestionarea timpului. I-am încurajat pe participanți să-și analizeze periodic modul în care își utilizează timpul și să facă ajustări în funcție de nevoile și prioritățile lor în schimbare. Am oferit, de asemenea, sfaturi pentru a depăși obstacolele și pentru a menține o abordare sustenabilă a gestionării timpului pe termen lung.

Rezumat Modul X

1. Scopul general al acestui modul a fost de a educa participanții cu privire la metodele eficiente de stabilire a obiectivelor și de planificare pentru a-și atinge obiectivele personale. Am organizat două ateliere de bază pentru a aborda acest aspect.
2. În primul rând, am desfășurat o activitate de reevaluare a obiectivelor SMART, care a ajutat participanții să lămurească obiectivele specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp. Prin discuții în grup și exerciții de feedback, participanții au reușit să își actualizeze obiectivele astfel încât acestea să fie clare și să se încadreze în principiile obiectivelor SMART. Verificarea finală a jurnalelor personale a dezvăluit o serie de surprize, la acest moment numai 3 dintre participanți mai aveau nelămuriri cu privire la obiective, iar dintre aceștia unul singur oscila între două alternative, doi dintre ei restabilindu-și obiectivele în cadrul grupului. Șapte dintre participanți decisese să la această dată să își continue studiile (din care 3 reluau facultăți abandonate, unul urma să dea pentru prima dată admitere, pentru care învăța cu conștiinciozitate, iar alți trei luaseră decizia să încerce alte profile). În sfârșit, doi dintre participanți erau deja ocupați, unul dintre ei urmând să se angajeze ca bucătar iar un altul aplicase și câștigase un internship plătit la o companie IT multinațională.
3. Atelierul privind tehnicile de gestionare a timpului. Am introdus concepte precum matricea de prioritizare, liste de sarcini și tehnica *Pomodoro*. Participanții au învățat cum să-și programeze sarcinile, să depășească distragerile și să evalueze progresul. Am acordat o atenție deosebită instrumentelor practice de planificare și soluționare a obstacolelor.
4. Am adoptat o abordare interactivă și colaborativă în ambele ateliere. Întrebările de clarificare regulate și revizuirile colegiale au consolidat înțelegerea. Ciclurile de feedback formativ au încurajat participanții să-și actualizeze obiectivele de-a lungul mai multor iterații.
5. La finalul modulului, participanții au demonstrat o înțelegere încrezătoare a mentalității axate pe obiective și a organizării eficiente a timpului lor. Pe baza reflecțiilor tematice, majoritatea au simțit că sunt pregătiți să-și stabilească o hartă clară pentru ambițiile lor și să fie responsabili pe termen lung.
6. În ansamblu, designul instruirii SMART și de gestionare a timpului a ajutat participanții să internalizeze abordări strategice pentru atingerea obiectivelor. Elementele participative au menținut un angajament puternic. Evaluând sondajele

realizate după sesiune, rezultatele învățării par să fie de succes în influențarea mentalităților privind planificarea și productivitatea.

7. În concluzie, acest modul a reușit să transmită eficient competențele de stabilire a obiectivelor și de planificare prin intermediul unei combinații echilibrate de tehnici didactice și aplicative. Includerea rezolvării de probleme în grup a facilitat reținerea pe termen lung a abilităților dobândite. Participanții au învățat cum să-și programeze sarcinile, să depășească distragerile și să evalueze progresul. Am acordat o atenție deosebită instrumentelor practice de planificare și soluționare a obstacolelor.

Modulul XI. Caută soluții, nu probleme!

Scop: Îmbunătățirea abilităților de soluționare a problemelor.

Obiective: Învățarea unor tehnici sistematice pentru abordarea problemelor complexe. Stimularea gândirii creative și a inovației.

Metode/Activități: *Brainstorming* și *mind mapping*. Problematizare. Studii de caz. Exerciții de gândire laterală.

Descrierea activităților

Brainstorming și mind mapping. Am folosit tehnici de brainstorming pentru a genera idei și soluții într-un mod liber și fără judecată. Am utilizat și *mind mapping*-ul pentru a vizualiza și organiza ideile și relațiile între diferitele aspecte ale unei probleme. Aceste tehnici au stimulat creativitatea și au deschis noi căi de abordare a problemelor.

S-au prezentat etapele pentru brainstorming.

- Alegeți o temă sau o problemă specifică cu care vă confrunțați.
- Stabiliți un timp limită și un spațiu unde puteți fi concentrați și creativi.
- Scrieți pe o foaie de hârtie sau utilizați o aplicație de notițe digitale și începeți să notați cât mai multe idei și soluții posibile, fără a le judeca sau a le evalua în acest stadiu.
- Încurajați-vă să gândiți într-un mod liber și neconvențional.
- Nu vă limitați la ideile obișnuite sau la ceea ce pare fezabil la prima vedere.

După ce s-a terminat sesiunea de brainstorming, am analizat și evaluat ideile generate pentru a identifica cele mai viabile și aplicabile în situația dată.

Tema aleasă a fost *Jobul de vis*.

Pentru *mind mapping* au ales meseria de bucătar-șef.

Abilități principale: Creativitate, managementul timpului, serviciul clienți, elaborarea rețetelor, management.

Abilități: abilități de mânăuire a cuțitului, prăjire, coacere, prezentarea pe farfurie, analiza stocurilor.

Obiective: certificat de absolvent culinar, sous-chef, bucătar-șef, consultanță, școală culinară, bucătar de linie, restaurant propriu.

Infrastructură: Echipament bucătărie, uniforma, foodtruck, sistem de catering.

Inspirație: afaceri de familie, spectacole culinare, restaurante preferate.

Căi posibile: bucătar personal, proprietar de brutărie, afacere de catering, tester de rețete.

Teorii: Bucătării ale lumii, gastronomie moleculară, mese istorice.

Oameni: Gordon Ramsey, Marcus Samuelsson, Eric Ripert, legende locale (C. Scărlătescu, F. Dumitrescu, S. Bontea etc.).

Locuri: locații cu stele Michelin, destinații gastronomice, tururi ale pieței globale.

Media: Chef's Table, Sauce pe Netflix, videoclipuri Bon Appétit, Chefi la cuțițe.

Studii de caz și simulări de probleme. Am analizat cazurile reale ale participanților și am problematizat situațiile lor individuale. Am învățat să identificăm cauzele profunde ale unei probleme și să generăm soluții eficiente, având în vedere diferitele perspective și consecințe posibile.

Studiu de caz. Bogdan, în vârstă de 23 de ani, s-a confruntat cu o perioadă de inactivitate și cu nesiguranța în ceea ce privește viitorul său profesional. A renunțat la școală înainte de absolvire și nu a reușit să găsească un loc de muncă stabil. Simțindu-se demotivat și fără direcție, a intrat într-un cerc vicios de lipsă de încredere în sine și lipsă de speranță. Este în conflict cu părinții, s-a mutat la bunici, care l-au cocoloșit, nu l-au presat cu nimic. În urmă cu șase luni bunica a decedat și rămas cu bunicul care e deprimat și cu o stare de sănătate precară. Dorește să își ajute bunicul pentru că banii s-au împușinat, nevoile au crescut, dar nu știe ce să facă, mai ales că nu are studiile terminate. Părinții i-au sugerat că ar fi mai bine să plece să lucreze în străinătate, Bogdan crede că ar fi putea fi o idee bună, pentru că și-ar putea ajuta familia cu bani, dar bunicul ar rămâne fără ajutor.

Ideile generate în grup în căutarea unei soluții pot fi sistematizate în felul următor:

- **Comunicarea deschisă.** Este esențial ca Bogdan să discute cu părinții și cu bunicul său despre îngrijorările și dorințele sale. O comunicare deschisă poate ajuta la înțelegerea reciprocă și la găsirea unui teren comun.
- **Explorarea opțiunilor locale.** Bogdan ar putea începe prin a explora posibilitățile de angajare și de educație locală. Chiar și fără studii terminate, există adesea

oportunități de formare sau locuri de muncă la nivel local care pot oferi un venit suplimentar și sprijin financiar pentru familie.

- *Căutarea unui echilibru.* Bogdan poate căuta modalități de a ajuta financiar familia, fără a fi nevoie să plece imediat în străinătate. Poate că ar putea găsi un loc de muncă cu un program flexibil care să-i permită să fie disponibil pentru bunicul său în timpul zilei și să lucreze în timpul serii sau în weekend.
- *Sprijin pentru bunic.* Bogdan ar putea căuta resurse locale de sprijin pentru bunicul său, cum ar fi servicii sociale, centre de îngrijire sau grupuri de suport. Este important ca bunicul să primească sprijin adecvat pentru starea sa de sănătate și să se asigure că are resursele necesare pentru a face față în absența bunicii.
- *Planificare pe termen lung.* Bogdan ar putea să-și creeze un plan pe termen lung care să includă finalizarea studiilor și stabilirea unui obiectiv clar pentru carieră. Aceasta ar putea fi o motivație și o direcție pentru el, în timp ce își sprijină familia în prezent.

Exerciții de gândire laterală. Am explorat tehnici de gândire laterală în legătură cu cazul prezentat, pentru a deschide și alte perspective și a găsi soluții inovatoare. Am învățat să ne depășim limitele și să luăm în considerare alternative neconvenționale în abordarea problemelor. Aceste exerciții au stimulat creativitatea și au dezvoltat abilitatea de a găsi soluții neașteptate. Iată ce întrebări au fost luate în considerare pentru Bogdan:

- Cum ar putea utiliza Bogdan abilitățile și pasiunile sale actuale pentru a găsi oportunități de angajare sau de a-și sprijini financiar familia?
- Există organizații sau programe locale care ar putea oferi sprijin în găsirea unui loc de muncă potrivit pentru Bogdan, în ciuda faptului că nu are studiile terminate?
- Cum ar putea Bogdan să combine munca cu studiile, astfel încât să-și finalizeze educația și să obțină o carieră satisfăcătoare pe termen lung?
- Există alte surse de venit pe care Bogdan le-ar putea explora, cum ar fi lucrul independent sau dezvoltarea unui mic business?
- Cum ar putea Bogdan să își folosească creativitatea și abilitățile sale în domenii neconvenționale sau emergente, care ar putea oferi noi oportunități de carieră?

Rezumat Modul XI

1. Scopul general al acestui modul a fost de a educa participanții cu privire la metodele eficiente de problematizare și rezolvare a situațiilor critice. În acest scop, toata

lumea a participat activ la găsirea unei soluții pentru Bogdan, aflat într-o situație critică.

2. Am organizat în acest scop o sesiune de *brainstorming* și *mind-mapping*, precum și o sesiune de *gândire laterală* în vederea identificării de soluții.
3. La finalul modulului, participanții au demonstrat empatie și înțelegere în vederea rezolvării situațiilor de criză, participând cu toții activ la găsirea unei soluții imediate pentru Bogdan, care a fost încurajat să își urmeze instinctul și să se angajeze local ca bucătar (fusese deja la un interviu cu rezultate pozitive și aștepta răspunsul angajatorului), urmând ca după stabilizarea situației să își aplece atenția asupra obiectivelor sale pe termen lung.

Modulul XII. Viitorul începe azi

Scop: Integrarea și Planificarea Viitorului

Obiective: Consolidarea învățăturilor din program și planificarea aplicării lor în viața de zi cu zi. Crearea unui plan personalizat de dezvoltare continuă. Evaluarea progresului individual și stabilirea pașilor următori.

Metode/Activități: Sesiuni de reflecție și feedback. Plănuirea obiectivelor pe termen lung. Scrierea poveștilor de viață pentru o perspectivă nouă, Harta viselor pentru posibilități viitoare.

În Modulul XII, ne-am concentrat pe integrarea și aplicarea informațiilor și abilităților acumulate pe parcursul programului, astfel încât participanții să poată continua să se dezvolte și să-și atingă obiectivele de viitor. În acest modul fiecare participant și-a prezentat propriul plan pentru viitor. Unii au ales prezentări orale, alții au ales să facă prezentări video.

Sesiunile de reflecție și feedback au reprezentat un element cheie al acestui modul. Am explorat împreună progresul participanților până în acel moment și am identificat punctele forte și punctele de creștere. Prin această evaluare, am putut obține o perspectivă mai clară asupra evoluției tinerilor și am putut identifica ce a funcționat bine și ce ar fi putut fi îmbunătățit.

O altă activitate importantă a fost planificarea obiectivelor pe termen lung. Am explorat împreună viziunea lor asupra vieții și am creat pentru fiecare, împreună, un plan personalizat care să îi ghideze în atingerea obiectivelor. Aceste obiective au fost specifice și măsurabile, iar pas cu pas, am explorat modalitățile de implementare a acestora în viața de zi cu zi. Pentru monitorizare au creat un spațiu privat online, pe care continuă să îl utilizeze.

Pe baza jurnalizării experienței, fiecare participant și-a rescris povestea de viață, oferind o perspectivă nouă asupra fiecărei călătorii. Am explorat împreună evenimentele semnificative și experiențele care i-au definit și i-au influențat până la participarea la grup și după. Această

activitate a ajutat la înțelegerea mai profundă a propriei identități și la identificarea valorilor și principiilor care îi ghidează pe fiecare în parte.

Harta viselor a fost o activitate creativă prin care au putut vizualiza și planifica posibilitățile din viitorul îndepărtat. Am explorat împreună aspirațiile și visele tinerilor și fiecare și-a creat o hartă care să evedențieze pașii necesari. Această hartă a servit ca sursă de inspirație și motivație pe parcursul călătoriei lor (participanții le-au înrămat și le-au pus acasă pe perete).

Modulul XII a oferit o concluzie satisfăcătoare a programului *Phoenix*, a oferit tinerilor instrumentele și perspectiva necesare pentru a-și continua dezvoltarea personală. În calitate de formator și mentor le sunt recunoscătoare că m-au însoțit cu toții în acest demers. Împreună, am creat o viziune mai clară a viitorului și am relativizat dificultățile.

Ultima activitate a grupului a fost crearea unei alerte electronice care să le reamintească periodic membrilor că integrarea învățăturilor și planificarea viitorului necesită angajament și consistență, că trebuie să continue să își desfășoare exercițiile de reflecție și să revizuiască periodic planul pentru a se asigura că sunt încă pe drumul proiectat pentru atingerea obiectivelor, chiar dacă acesta poate suferi adaptări, importantă fiind menținerea direcției.

În Sesiunea de reflecție și feedback am adresat întrebări precum: Ce am învățat în timpul programului? Care au fost cele mai semnificative momente de creștere personală? Ce puncte forte am dezvoltat și cum le pot utiliza în viitor? Unde mai aveam de lucrat și cum puteam face acest lucru?

În afara tematicilor specifice pentru fiecare modul, am desfășurat într-adevăr câteva tipuri de activități care au fost prezente în fiecare modul al programului *Phoenix*. Aceste activități au fost concepute pentru a sprijini și consolida anumite abilități și aspecte ale dezvoltării personale. Iată mai multe detalii despre aceste activități:

- Practicarea tehnicilor de relaxare. În fiecare modul, am inclus exerciții și tehnici de relaxare pentru a ajuta participanții să reducă tensiunea fizică și psihică și să îmbunătățească gestionarea stresului. Aceste tehnici au inclus exerciții de respirație, meditație, vizualizare și alte metode de relaxare.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare. Am inclus activități care au avut ca scop îmbunătățirea ascultării active și a exprimării clare. Acestea i-au ajutat să comunice mai eficient și să se conecteze mai bine unii cu alții. Totodată, am abordat și abilitățile de negociere și rezolvare a conflictelor pentru a-i sprijini în gestionarea relațiilor interpersonale.
- Consolidarea încrederii în sine. O altă componentă importantă a programului a fost îmbunătățirea încrederii în propriile abilități de a face față provocărilor. Am

explorat și recunoscut realizările personale, ajutându-i să-și recâștige încrederea în sine și să își valideze potențialul.

- Dezvoltarea concentrării și evitarea amânării. Am acordat atenție și dezvoltării abilităților de concentrare și evitării amânării, monitorizând realizarea sarcinilor și îndeplinirea promisiunilor.

Aceste activități au fost concepute pentru a sprijini și îmbunătăți aspecte cheie ale dezvoltării personale, pe lângă temele specifice ale fiecărui modul. Ele au fost adaptate în funcție de nevoile individuale ale fiecărui participant și au avut scopul de a-i ajuta să crească și să se disciplineze pe parcursul programului.

Rezumat Modul XII

În concluzie, în ultimul modul:

- Tinerii au reflectat la tot ce au învățat - de la tehnici de relaxare și comunicare până la dezvoltarea personală și stabilirea obiectivelor de viață. Au identificat punctele tari și zonele de îmbunătățit.
- Cel mai important, au planuit cum să integreze lecțiile în viața de zi cu zi și cum să se susțină unul pe altul în continuare. Sistemul de reamintire i-a ajutat să rămână conectați și să își revizuiască progresul, cu atât mai mult cu cât a urmat perioada de pandemie.

Împreună am creat o viziune pozitivă pentru viitor și le mulțumesc pentru încrederea acordată. Sper ca aceste cunoștințe să le fie de folos pe mai departe.

Mărturii ale participanților la Program

1. Când am început programul de tranziție NEET, trebuie să recunosc că eram sceptică. Eram fără serviciu și renunșasem la facultate. Dar am început să câștig mai multă claritate și încredere în doar câteva luni. Programul m-a ajutat să înțeleg cu adevărat punctele mele forte și interesele. Am făcut evaluări de personalitate și am câpătat abilități care mi-au dezvăluit aspecte ale mele pe care nu le luasem în considerare. Am câpătat și câteva abilități practice de căutare a locurilor de muncă și am aflat unele lucruri interesante despre comportamentul în cadrul unui interviu. Dar poate cel mai important, am început să-mi schimb mentalitatea.

După două luni în Program, am reluat un internship la o bancă și din toamnă m-am întors la Facultate. Am fost angajată cu jumătate de normă. Continui să lucrez acolo în timp ce îmi analizez opțiunile de educație viitoare, mă gândesc să continui cu studii masterale. Am sentimentul că sunt pe o direcție bună” (A., 24 de ani).

2. După terminarea liceului nu prea am știut de ce să mă apuc. Nu voiam facultate pentru că abia așteptasem să termin cu școala. Am trecut prin câteva locuri de muncă temporare, dar nimic nu părea să meargă. Am început câteva cursuri de calificare, dar n-am terminat niciunul. Propunerea cu Programul Phoenix mi s-a părut interesantă, că era vorba și de psihologie și voiam să aflu mai multe despre mine, despre ceilalți... Și chiar m-a ajutat să mă cunosc mai bine, să înțeleg cum mă sabotam singur. Programul m-a ajutat să îmi dau seama ce mă pasionează cu adevărat. Prin evaluări de carieră, sesiuni de mentorat și oportunități de job shadowing, am descoperit că am talent pentru marketing și comunicare, chiar dacă nu am studii de specialitate. Am fost încurajat să aplic pentru job-uri unde studiile superioare nu erau obligatorii. Spre surprinderea mea, am primit mai multe oferte de muncă. Am acceptat un post de asistent de marketing la o companie tech startup. Au trecut 6 luni de atunci și îmi place foarte mult ce fac aici, sunt stăpân pe mine și încrederea pe care o simt mi-a schimbat viața. Relațiile cu părinții s-au îmbunătățit, nu sunt încă pregătit să mă mult singur, poate când voi avea o relație stabilă. (D., 26 ani).

3. Participarea la Programul Phoenix a fost o experiență transformatoare. Am învățat să-mi depășesc limitele și să-mi valorific potențialul. Acum urmez o cale despre care nici nu bănuiam că mi se potrivește atât de bine. Când am absolvit liceul, nu eram sigură ce vreau să fac mai departe. M-am gândit la facultate, dar nu eram convinsă că este calea potrivită. Aveam nevoie de mai multă claritate, dar nu reușeam să identific această nevoie. Eram confuză și cam atât. Părinții îmi spuneau că am timp să mă hotărâsc, nu mă presau, dar eu eram nefericită și plictisită. Îmi doream să lucrez în sănătate, dar nu știam exact cum să fac, mi se părea complicat, nu mă simțeam în stare de nimic. Încurajată, m-am înscris la o școală sanitară postliceală. Mi-era frică. Odată acceptată, încă eram anxioasă cu privire la provocările școlii. Dar la Phoenix aflasem despre reziliență și cum să-mi exploatez punctele forte. Am învățat strategii de gestionare a timpului și mi-am consolidat încrederea. Acum, la jumătatea primului an, mă descurc excelent și îmi plac foarte mult cursurile. Programul a fost cu adevărat transformator. Am trecut peste temerile mele și am descoperit ce pot realiza. (M., 25 de ani).

4. Eram blocat în mintea mea. Fusesem un an în Olanda, la o facultate de Managementul afacerilor. Nu mi-a plăcut, pentru că eram foarte singur, așa că m-am întors. În România m-am înscris la ASE, la Facultatea de Economie, la care am renunțat după un an. În anul următor am ajuns la Filosofie, la Universitatea București. Mi-am dat seama din primul semestru că nu e de mine. Suferisem și o poveste aiurea cu o iubire, mă certam mereu cu ai mei. Viața mea era o mizerie! Am acceptat să intru în Program de curiozitate și de plictiseală, în plus eram sătul de anturajul meu. Voiam să văd și altceva [...] Tatăl meu avea o afacere cu sisteme de securitate

pentru firme, am început să lucrez cu el, fapt pe care anterior îl refuzasem categoric. Am zis să îi dau o șansă, așa cum am fost îndemnat. A fost o decizie bună, matură, care mi-a ameliorat relația cu părinții, dar și cu ceilalți. Nu mai știu din ce punct lucrurile au început să meargă bine, a fost un proces. (A., 23 ani).

5. Amuzant este că râdeam când auzeam sau citeam lucruri despre setare de obiective, planificare, dezvoltare personală și alte chestii d-astea. Îmi doream multe, nu realizasem nimic și eram tot timpul frustrat și deprimat. Mă jucam în neștire pe calculator și habar n-aveam că era o fugă de realitate. A fost primul lucru pe care l-am aflat despre mine în programul Phoenix. Sute, mii de ore pierdute în fața unui ecran, în timp de viața trecea pe lângă mine. Plus iarba, alcoolul... Sprijinul grupului a contat foarte mult. Să fiu mai realist, să fac ceva cu viața mea. (R., 25 ani).

6. Am început să mă simt în control în loc să fiu tras în o mie de direcții. Am învățat să rămân deschis la opțiuni, dar să îmi păstrez direcția. O deviere de la un plan nu înseamnă eșec, e important să nu renunți, să fii optimist, dar un optimist realist. (B., 23 ani)

7. Mi s-a solicitat un testimonial scurt și cât mai obiectiv, nu foarte emoțional. E greu pentru mine să mă raportez așa la Programul Phoenix. Sesiunile cu Phoenix au fost o experiență unică. Claritatea pe care mi-a oferit-o mi-a liniștit mintea și mi-a permis să reevaluez direcția în care mă îndreptam. Mi-a arătat perspective care au rezonat cu mine complet... Mai presus de toate, m-a făcut să mă simt bine cu mine și cu viața în general. Cum ar putea cineva să ceară mai mult? Apoi restul vine de la sine. (A., 23 ani).

8. Datorită Programului am înțeles ce înseamnă potențial, atingerea lui, ce înseamnă să vrei să devii cea mai bună versiune a ta. Și că nu sunt doar vorbe! Cu sprijin și îndrumare oricine poate să își găsească un loc potrivit în lume, să pornească pe un drum după ce își alege o destinație potrivită. Pentru mine revelatoare au fost exercițiile de auto-reflecție, m-au ajutat să mă văd pe mine și pe ceilalți din alte perspective la care nu mă gândisem. (R., 23 ani).

9. Programul Phoenix a fost pentru mine o oportunitate. Am vrut să spun o minune, dar am învățat să fiu realistă. Am descoperit resurse interioare pe care nu știam că le am și am învățat să le folosesc pentru a-mi atinge obiectivele, visele. Sunt recunoscătoare pentru această oportunitate. Când m-am alăturat programului Phoenix, mă aflam într-un loc al incertitudinii. Tocmai terminasem facultatea, dar aveam dificultăți în a mă simți motivată sau încrezătoare în abilitățile mele. Nu eram sigură ce cale să urmez mai departe, așa că doi ani nu am făcut nimic, mama îmi spunea că sunt încă foarte tânără și discutam îndelung dacă nu ar trebui cumva să mai fac o facultate, ceva care să îmi placă, ceva care să mă pasioneze. În cadrul Programului am aflat cum să iau decizii, de ce mă tem de ele și de ce îi lăsam pe cei mai vârstnici din familia mea să hotărască pentru mine. Am învățat să fiu autonomă, să decid pentru mine. (I., 25 ani)

10. Fiecare are nevoie de cineva care să îi ofere o doză imparțială de claritate. Acesta a fost cuvântul de ordine! Cu toții avem nevoie de un fel de îndrumare. La urma urmei, suntem doar oameni. Phoenix m-a ajutat să găsesc această claritate. A deschis o cale. Atmosfera a fost întotdeauna sinceră, directă și din inimă, uneori au fost ca niște „pastile greu de înghițit”, dar a fost întotdeauna ceea ce aveam nevoie să aud pentru a mă urni în direcția corectă. Mulțumiri! (G., 24 ani)

11. Programul Phoenix mi-a oferit instrumentele și sprijinul de care aveam nevoie pentru a face o schimbare pozitivă în viața mea. Am reușit să-mi găsesc un loc de muncă și să-mi continui studiile în paralel. Sunt mândru de progresul meu. (B., 23 de ani)

12. Mi-a adus un alt mod de a privi viața... de a mă uita în adevăratul EU. M-am văzut din afară... dar și eu pe dinăuntru... Am realizat că sunt întreg, că sunt unic și că nu am nevoie de nimic sau de nimeni care să mă definească. Trebuie doar să mă ascult și să cred în mine. Da, încă port lucruri din copilăria și cultura mea de țigan, dar nu-mi aparțin și nu mă definesc. În cele din urmă, totul este să fii sinele tău autentic...! Am reușit să învăț asta și sunt pe drumul cel bun, am grijă să nu mă las iar pierdut pe alte căi. Am un job, o iubită, știu cine sunt și cine vreau să fiu. Și cred că și colegii mei de la grup au aflat că suntem toți oameni și că e necesar să depășim stereotipiile pe care ni le-au inoculat părinții, vecinii, chiar profesorii. (A., 24 ani)

Anexa 5. Validare instrumente

Validare IDEA

Tabel 5.1. Factorii și încărcările factoriale (modelul cu cinci factori, n = 236).

Item (tradus în limba română)	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
1. un timp al multiplelor posibilități		0.64				
2. un timp de explorare		0.72				
3. un timp al confuziilor			0.64			
4. un timp de experimentare		0.77				
5. un timp al libertății personale					0.64	
6. un timp al sentimentelor restricționate			0.27			
7. un timp al responsabilității de sine					0.72	
8. un timp stresant			0.62			
9. un timp al instabilității			0.72			
10. un timp al optimismului					0.48	
11. un timp de mare presiune			0.76			
12. un timp în care aflați cine sunteți	0.67					
13. un timp de stabilizare				0.82		
14. un timp al responsabilității față de alții				0.42		
15. un timp al independenței					0.52	
16. un timp deschis pentru alegeri		0.68				
17. un timp impredictibil			0.51			
18. un timp al angajamentelor față de ceilalți				0.65		
19. un timp de auto-suficiență					0.38	
20. un timp al îngrijorărilor multiple			0.48			
21. un timp potrivit pentru a încerca lucruri noi		0.72				
22. un timp potrivit pentru concentrarea pe sine					0.65	
23. un timp al separării de părinți	0.68					
24. un timp al definirii de sine	0.82					
25. un timp al planificării pentru viitor	0.92					
26. un timp al căutării unui sentiment al sensului	0.54					
27. un timp al deciziilor în privința valorilor, credințelor, convingerilor	0.88					
28. un timp pentru a învăța să gândești pentru sine	0.86					
29. un timp în care aveți senzația că în unele privințe sunteți o persoană adultă, iar în alte privințe nu						0.73
30. timpul potrivit pentru a deveni treptat adult						0.68
31. un timp al îndoielilor dacă ați ajuns sau nu la maturitatea completă						0.82

1. Explorarea identității (α Cronbach=0.88) este descrisă de itemii 12, 23, 24, 25, 26, 27, 28 (ex. Timpul de a afla cine ești sau Timpul separării de părinți).
2. Experimentare/Posibilități (α Cronbach=0.86), itemii 1, 2, 4, 16, 21 (ex. Timpul unor posibilități multiple sau Timp al explorării/experimentării)
3. Negativitate/Instabilitate (α Cronbach=0.89), itemii 3, 6, 8, 9, 11, 17, 20 (ex. Timpul confuziei sau Timpul al stresului)
4. Centrare pe alții (α Cronbach=0.82), itemii 13, 14, 18 (ex. Timpul responsabilității pentru alții sau Timpul angajamentelor față de ceilalți)
5. Centrare pe sine (α Cronbach=0.81), itemii 5, 7, 10, 15, 19, 22 (ex. Timpul libertății personale sau Timpul responsabilității de sine)
6. Sentimentul de a fi în tranziție (α Cronbach=0.89), itemii 29, 30, 31 (ex. Timpul de a te simți adult în unele moduri, dar nu în altele sau Timpul de a deveni tratat adult).

Tabel 5.2. Alfa Cronbach și test-retest

	α Cronbach	Test-retest
Factorul 1 - Auto-explorare	0.88	$r = 0.582, p < 0.01$
Factorul 2 - Experimentare/Posibilități	0.86	$r = 0.576, p < 0.01$
Factorul 3 - Negativitate/Instabilitate	0.89	$r = 0.537, p < 0.01$
Factorul 4 - Centrare pe alții	0.81	$r = 0.492, p < 0.01$
Factorul 5 - Centrare pe sine	0.89	$r = 0.538, p < 0.01$
Factorul 6 - Sentimentul tranziției	0.82	$r = 0.555, p < 0.01$
Integral	0.85	$r = 0.568, p < 0.01$

Validare BIVA-k

Tabel 5.3. Alfa Cronbach și test-retest

	α Cronbach	Test-retest
Factor 1 - Perspectivă, planificare și control	0.86	$r = -0.658, p < 0.01=0.651$
Factorul 2 - Calitatea relației parentale	0.91	$r = 0.526, p < 0.01=0.605$
Factorul 3 - Contact și sprijin familial	0.92	$r = 0.532, p < 0.01=0.922$
Factorul 4 - Contact și sprijin egali	0.92	$r = 0.206, p < 0.01=0.96$
Factorul 5 - Atașament romantic	0.83	$r = 0.273, p < 0.01=0.811$
Factorul 6 - Altruism general	0.87	$r = -0.113, p < 0.01=0.787$
Factor 7 - Moralitate	0.86	$r = -1.335, p < 0.01=0.196$
Factorul general k	0.88	$r = -0.190, p < 0.01=0.851$

1. Perspectivă, planificare și control (ex. 1.Când mă confrunt cu o situație proastă/dificilă, fac tot ce pot pentru a o schimba în bine), itemii 1, 2, 3 și 4, 5, 6, evaluați pe o scală Likert de la 1 (dezacord total) la 7 (acord total).

2. Calitatea relației parentale (ex. Cât timp și atenție ți-a acordat mama ta biologică când ai avut nevoie?), itemii 25, 26, 27, 28, 29, 30, evaluați pe o scală Likert de la 0 (dezacord total) la 4 (acord total).
3. Contact și sprijin din partea familiei (Ex. Cât de mult ți-au spus rudele tale/au apreciat că ai făcut ceva bine?), itemii 31, 32, 33, 34, 35, 36, evaluați pe o scală Likert de la 1 (dezacord total) la 4 (acord total).
4. Contact și sprijin din partea prietenilor (ex. Cât de mult te-au ajutat prietenii tăi să scapi de griji?), itemii 37, 38, 39, 40, 41, 42.
5. Atașament romantic (ex. Îmi fac griji că partenerilor romantici nu le pasă de mine la fel de mult pe cât îmi pasă mie de ei), itemii 19, 20, 21, 22, 23, 24, evaluați pe o scală Likert de la 1 (dezacord total) la 7 (acord total).
6. Altruism general (ex. În prezent, contribui foarte mult la starea de bine a prietenilor mei), itemii 7, 8, 9, 10, 11, 12, evaluați pe o scală Likert de la 1 (dezacord total) la 7 (acord total).
7. Moralitate (ex. Când am de luat decizii în viața de zi cu zi, mă întreb adesea ce sugerează convingerile să fac), itemii 13, 14, 15, 16, 17, 18, evaluați pe o scală Likert de la 1 (dezacord total) la 7 (acord total).

Validare YSQ-S3

Instrumentul a fost validat pe populația românească. Este liber pentru folosirea în context clinic și de cercetare.

I. SEPARARE ȘI RESPINGERE - convingerea, presupunerea că nu vor fi satisfăcute nevoile de securitate, siguranță, îngrijire, empatie, acceptare și respect. Domeniul cuprinde cinci scheme-scale: 1. Deprivare emoțională ($\alpha=0.83$, itemii 1, 25, 49, 73, 96), 2. Abandon/Instabilitate (itemii 2, 26, 50, 74, 97), 3. Neîncredere/Abuz (itemii 3, 27, 51, 75, 98), 4. Izolare socială / Înstrăinare (itemii 4, 28, 52, 76, 99), 5. Defect / Rușine (itemii 5, 29, 53, 77, 100).

II. AUTONOMIE ȘI PERFORMANȚĂ - perceperea propriei incapacități de a supraviețui și funcționa independent. Domeniul cuprinde patru scheme-scale: 6. Eșec (itemii 9, 33, 57, 81, 103), 7. Dependență/incompetență (itemii 10, 34, 58, 82, 104), 8. Vulnerabilitate la rău și boală (itemii 11, 35, 59, 83, 105), 9. Protecționism / Ego infantil (itemii 12, 36, 60, 84, 106).

III. DEFICIENȚA LIMITELOR - incapacitatea de a stabili sau stabilirea inexactă a limitelor interne, a responsabilităților față de ceilalți, a scopurilor pe termen lung. Apar dificultăți în respectarea drepturilor celorlalți, în stabilirea și atingerea unor scopuri personale realiste. Domeniul cuprinde două scheme-scale: 10. Revendicare / Grandomanie (itemii 20, 44, 68, 92, 113) și 11. Autocontrol redus/Autodisciplină insuficientă (itemii 21, 45, 69, 93, 114).

IV. DEPENDENȚA DE ALȚII - focalizarea excesivă pe satisfacerea dorințelor, nevoilor altora în detrimentul satisfacerii propriilor dorințe și nevoi, cu scopul obținerii dragostei și aprobării celor din jur. Domeniul cuprinde trei scale-scheme: 12. Subjugare (itemii 13, 37, 61, 85, 107), 13. Auto-sacrificiu (itemii 17, 41, 65, 89, 110) și 14. Căutarea aprobării/Recunoașterii (itemii 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94, 101, 108).

V. HIPERVIGILENȚĂ ȘI INHIBIȚIE - sentimentele, impulsurile, alegerile spontane nu sunt exprimate, iar persoana nu crede că are dreptul de a fi fericită, relaxată. Domeniul cuprinde patru scale-scheme: 15. Negativism/Pasivitate (itemii 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87), 16. Inhibiție emoțională (itemii 18, 42, 66, 90, 111), 17. Standarde nerealistice/Hipercriticism (itemii 19, 43, 67, 91, 112), 18. Penalizare/Pedeapsă (itemii 8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 95, 102, 109).

Tabel 5.4. Descrierea sintetică a scalelor YSQ-SF-S3

Schema	Descriere	Alfa Cronbach
1. Deprivare emoțională	Așteptarea persoanei că nevoile de îngrijire, empatie, și protecție nu vor fi îndeplinite de alții.	.82
2. Abandon/Instabilitate	Instabilitatea sau lipsa de încredere percepută față de semnificativi pentru sprijin emoțional și conexiune.	.79
3. Neîncredere/Abuz	Așteptarea că alții îl/o vor răni, abuza, umili, manipulați sau profita în mod intenționat.	.85
4. Izolare socială/Înstrăinare	Sentimentul că cineva este izolat de restul lumii, diferit de alți oameni și/sau nu face parte din niciun grup sau comunitate.	.81
5. Defect / Rușine	Convingerea că cineva este defect în interior, imperfect și de neiubit pentru alți semnificativi dacă este expus.	.86
6. Eșec	Convingerea că cineva este fundamental inadecvat în domeniile de realizare în comparație cu colegii.	.89
7. Dependenta/incompetență,	Convingerea că cineva este incapabil să se ocupe de responsabilitățile de zi cu zi în mod competent și independent.	.82
8. Vulnerabilitate la rău și boală	O teamă exagerată că o catastrofă iminentă și de neprevenit (financiară, naturală, medicală, penală) va lovi în orice moment	.83
9. Protecționism / Ego infantil	Exces de implicare emoțională și apropiere cu alții semnificativi în detrimentul individualizării depline	.71
10. Revendicare/ grandomanie	Convingerea că cineva ar trebui să poată face ceea ce dorește indiferent de ceea ce este realist sau considerat rezonabil de alții.	.75
11. Autocontrol insuficient	Dificultatea generalizată de a-și exercita suficient autocontrol și toleranță la frustrare pentru a-și atinge obiectivele, precum și pentru a restrânge exprimarea sentimentelor și impulsurilor.	.72
12. Subjugare	Convingerea că cineva trebuie să predea controlul altora în pentru a evita consecințele negative.	.78
13. Auto-sacrificiu	Concentrarea excesivă pe satisfacerea nevoilor altora în detrimentul propriei satisfacții	.83
14. Căutarea aprobării/Recunoașterii	Accentul excesiv pe obținerea aprobării, recunoașterii sau atenției de la alte persoane sau a se potrivi, în detrimentul dezvoltării unui sentiment de sine sigur și adevărat.	.86
15. Negativism/Pesimism	O concentrare generalizată asupra aspectelor negative ale vieții, minimizând sau neglijând aspectele pozitive sau aspecte optimiste	.88
16. Inhibiție emoțională	Convingerea persoanei că trebuie să-și inhibe emoțiile spontane și acțiunile, adesea pentru a evita dezaprobarea altora sau sentimentele de rușine	.73
17. Standarde nerealiste/Hipercriticism	Convingerea că cineva trebuie să depună eforturi pentru a îndeplini standarde internalizate foarte înalte de comportament și performanță.	.77
18. Penalizare/pedeapsă	Convingerea că oamenii ar trebui să fie aspru pedepsiți pentru greșeli.	.85
YSQ-S3	Chestionarul integral	.92

Validare IPIP

Tabel 5.5. Alfa Cronbach și test-retest

	Corelații itemi	α Cronbach	Test-retest
Factorul I. Extraversie	.43-.71	0.82	t = -0.064, p < 0.01=0.95
Factorul II. Agreabilitate	.39-.65	0.78	r = -0.747, p < 0.01=0.669
Factorul III. Conștiinciozitate	.55-.71	0.74	r = -0.969, p < 0.01 = 0.463
Factorul IV. Stabilitate emoțională	.48-.62	0.84	r = -0.370, p < 0.01=0.715
Factorul V. Intelect sau Imaginație	31.-.67	0.78	r = -1.091, p < 0.01=0.287

Validare CAP

Instrumentul a fost dezvoltat și validat pe populația românească. Este liber pentru cercetare și evaluare. Prezentăm doar detalii cu privire la scale.

1. Autonomia cognitivă se referă la capacitatea de raționare independentă, de formulare a opiniilor proprii și de decizie, capacitatea de gândire critică, dorința de informare, capacitatea de autoevaluare, sentimentul încrederii în sine, credința persoanei că alegerile îi aparțin (9 itemi, ex. *Îmi place să iau decizii singur, fără a depinde de ceilalți*, itemii 4R, 5, 9, 13R, 18, 20, 23, 26, 33)
2. Autonomia comportamentală se referă la auto-determinarea și auto-dirijarea comportamentului/acțiunilor conform propriilor decizii (11 itemi, ex. *Procedez cum cred eu că este mai bine, fără a ține cont de părerea celorlalți*, 2, 10, 14R, 16, 17, 24, 25, 30, 31, 32R, 36R).
3. Autonomia emoțională se referă la sentimentul persoanei că este liberă să își formeze și să își exprime afectivitatea (8 itemi, ex. *Îmi exprim sentimentele, chiar dacă cei din jurul meu nu îndrăznesc sau nu vor să și le exprime*, itemii 3, 6, 12R, 15R, 19R, 22, 29R, 35R).
4. Autonomia valorică se referă la constituirea unui set personal de credințe, convingeri, principii, iar acesta sunt rezistente la presiunile exercitate din afară (8 itemi, ex. *Familia și prietenii apropiați sunt cei care au o mare influență asupra felului în care aleg între bine și rău*, itemii 1R, 7, 8, 11, 21, 27, 28, 34R).

Validare CGP

Analiza factorială a redus scara la trei factori, care corespund unor componente importante ale GPF: elemente multiple (ex. *Văd mai multe metode care pot fi folosite pentru a atinge un obiectiv*, itemii 1, 2, 3), alegeri subiective (ex. *Există multe modalități „corecte” de a defini orice experiență de viață; Trebuie să iau o decizie finală cu privire la modul în care definesc problemele vieții*, itemii 4, 5, 6) și complexități de bază (ex. *Tind să văd mai multe cauze legate de orice eveniment*, 7, 8, 9, 10).

Tabel 5.6. Alfa Cronbach și test-retest

	α Cronbach	Test-retest
Factor 1. Elemente multiple	0.72	t = -1.181, p < 0.01=0.250
Factorul 2. Alegeri subiective	0.74	r = -0.414, p < 0.01=0.683
Factorul 3. Complexități de bază	0.68	r = -0.160, p < 0.01 = 0.343
CGP	0.71	r = -0.485, p < 0.01=0.874

Validare CD-RISC

Tabel 5.7. Alfa Cronbach și test-retest

	α Cronbach	Test-retest
Factor 1. Adaptare	0.72	t = -1.167, p < 0.01=0.256
Factorul 2. Angajament	0.74	r = -1.101, p < 0.01=0.283
Factorul 3. Control	0.68	r = -0.969, p < 0.01 = 0.343
Factorul 4. Relaționare și suport	0.77	r = 1.048, p < 0.01=0.306
Factorul 5. Optimism	0.76	r = -1.483, p < 0.01=0.152
CD-RISC	0.73	r = -1.054, p < 0.01=0.303

Validare Chestionar Stare de bine (PWS)

1. Autonomie (de ex., *Am tendința de a fi influențat de oameni cu opinii puternice*, itemii 15, 17R și 18R);
2. Stăpânirea mediului (de ex., *Cerințele vieții de zi cu zi adesea mă doboară*, itemii 4, 8R și 9R)
3. Creștere personală (de ex., *Pentru mine viața este un proces continuu de învățare, schimbare și creștere*, itemii 11R, 12R și 14);
4. Relații pozitive cu ceilalți (de ex., *Menținerea relațiilor apropiate a fost dificilă și frustrantă pentru mine*, itemii 6, 13R și 16),
5. Acceptarea de sine (de ex., *Când mă uit la povestea vieții mele, sunt mulțumit de cum au ieșit lucrurile*, itemii 1R, 2R și 5).
6. Scopul în viață (de ex., *Unii oameni rătăcesc fără țintă prin viață, dar eu nu sunt unul dintre ei*, itemii 3R, 7 și 10).

Tabel 5.8. Descrierea dimensiunilor Scalei de bine psihologic

Dimensiune	Scoruri înalte	Scoruri scăzute
Autonomie	Este auto-determinant și independent; capabil să reziste presiunilor sociale de a gândi și de a acționa în anumite moduri; reglează comportamentul din interior; evaluează singur standardele personale.	Îl îngrijorează așteptările și deciziile importante; este conform cu cerințele sociale, presiunile de a gândi și de a acționa pe baza evaluărilor altora; se bazează pe hotărârile judicative ale altora.
Stăpânirea mediului sau Mediu pozitiv	Are un sentiment de măiestrie și competență în gestionarea mediului; controlează matrice complexă a activităților externe; utilizează eficient oportunități înconjurătoare; capabil să aleagă sau să creeze contexte potrivite nevoilor și valorilor personale.	Are dificultăți în gestionarea afacerilor de zi cu zi; se simte incapabil să schimbe sau să îmbunătățească contextul înconjurător; nu este conștient de oportunitățile din jur; nu are sentimentul de control asupra lumii exterioare.
Relații pozitive cu ceilalți	Are relații călduroase, de încredere cu ceilalți; este preocupat de bunăstarea celorlalți; capabili de empatie, afecțiune și intimitate puternică; înțelege să ofere și să primească în relațiile umane.	Are puține relații strânse, de încredere cu ceilalți; consideră dificil să fie afectuos, deschis și preocupat de ceilalți; este izolat și frustrat în relațiile interpersonale; nu dorește să facă compromisuri pentru a susține legături importante cu ceilalți.
Creștere personală	Are un sentiment de dezvoltare continuă; se vede pe sine în creștere și extindere; este deschis experiențelor noi; are sentimentul că își realizează potențialul; vede îmbunătățirile la sine și la comportament în timp; se schimbă în moduri care reflectă mai multă cunoaștere de sine și eficiență.	Are un sentiment de stagnare personală; nu are un sentiment de îmbunătățire sau de extindere în timp; se simte plictisit și neinteresat de viață; se simte incapabil să dezvolte noi atitudini sau comportamente.
Scopul în viață	Are scopuri în viață și un sens al direcției; simte că există un înțeles al vieții prezente și trecute; deține credințe care dau viață scopului; are obiective și obiective pentru a trăi	Lipsește un sentiment de semnificație în viață; are puține scopuri și obiective, nu are un sens al direcției; nu vede scopul vieții trecute; nu are perspective sau convingeri care dau viață semnificației.
Auto-acceptarea	Are o atitudine pozitivă față de sine; recunoaște și acceptă multiplele aspecte legate de sine, inclusiv calități bune și rele; se simte pozitiv în legătură cu viața trecută.	Se simte nemulțumit de sine; este dezamăgit de ceea ce s-a întâmplat în viața trecută; este tulburat de anumite calități personale; dorește să fie diferit de ceea ce este.

Tabel 5.9. Alfa Cronbach și test-retest

	<i>α Cronbach</i>	Test-retest
Factor 1. Autonomie	0.89	t = -0.627, p < 0.01=0.537
Factor 2. Mediu pozitiv	0.92	t = 0.190, p < 0.01=0.851
Factorul 3. Relații pozitive	0.90	r = -1.229, p < 0.01=0.236
Factorul 4. Creștere personală	0.88	r = -1.500, p < 0.01 = 0.148
Factorul 5. Scopul în viață	0.96	r = -0.535, p < 0.01=0.598
Factorul 6. Auto-acceptarea	0.86	r = -1.850, p < 0.01=0.070
PWS	0.89	r = -1.369, p < 0.01=0.185

DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnata Lungu Violeta, declar pe propria răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Lungu Violeta

Semnătura

Data

CV-UL AUTORULUI

Adresa Str. Jean Steriadi, nr. 27, sector 3, București, CP 032496
 Mobil +4 0771 438 256
 E-mail violeta.lungu@gmail.com

Experiența profesională

2014 → prezent Activități	Psiholog clinician, Cabinet Individual de Psihologie Violeta Lungu și Asociația Pro Psihologia Pentru Educație, Dezvoltare și Formare Continuă Furnizare de servicii de consiliere și terapie psihologică personalizate pentru clienți. Dezvoltare și implementare programe de intervenție psihologică în diverse domenii. Coordonare activități de formare și dezvoltare profesională pentru alți specialiști în domeniul psihologiei.
2020-prezent Activități	Recenzor-colaborator, Chinese Journal of Psychology (CJP) - Taiwanese Psychological Association (TPA) Efectuare recenzii și evaluări critice ale articolelor academice primite pentru publicare. Contribuții la selecția și promovarea cercetărilor de înaltă calitate în domeniul psihologiei
2007-prezent Activități	Cadru didactic asociat, Activități didactice (seminarii și laboratoare) Predare cursuri și coordonare activități de învățare pentru studenți în domeniul psihologiei. Dezvoltare și implementare programe de învățare interactive.
2007 - 2015 Activități	Formator, Cursuri pentru obținerea competențelor generale de comunicare/management de proiect în cadrul cursurilor profesionale (Mediacs Bizz SRL) Livrare cursuri și ateliere de formare în comunicare și management de proiect. Asigurare instruire și îndrumare pentru dezvoltarea abilităților profesionale ale participanților.
2005-2007 Activități	Director de imagine, Niro Investment Group Responsabil de dezvoltarea și implementarea strategiei de imagine a companiei. Coordonare activități de marketing și relații publice pentru promovarea brandului.
2002- 2004 Activități	Specialist Relații publice și Comunicare, CNIPMMR (Consiliul Național al Întreprinderilor Private Mici și Mijlocii) Gestionare și coordonare activități de relații publice și comunicare pentru organizație. Dezvoltat și implementat strategii de comunicare pentru promovarea intereselor întreprinderilor private.
2003-2005 Activități	Director executiv, Springtime Holding Supravegherea și coordonarea operațiunile companiei. Dezvoltarea și implementarea strategiilor de afaceri.
1998 - 2003 Activități	Director Marketing și Relații Publice (1998-2000), Director general (2000 – 2003), Trust Consulting (New Open Media)/Media Services Campaign (activitate francizată) http://www.mediacampaign.co.uk/ Planificarea și implementarea strategiilor de marketing și relații publice pentru clienți. Coordonarea echipelor de specialiști pentru realizarea campaniilor de promovare.
1992 - 1998 Activități	Jurnalist (colaborator, redactor, SGR, redactor – șef), Proiecte editoriale independente Redactare articole în diverse publicații, precum Expres, Tineretul Liber, Evenimentul zilei, Femeia. Coordonare echipe de jurnaliști și supervizarea editorială a proiectelor editoriale.

Educație și formare

2016-2020 Activități	Studii doctorale, Universitatea Pedagogică de Stat Ion Creangă din Chișinău - Școala Doctorală Psihologie Realizare de cercetări avansate în domeniul psihologiei și elaborare teză de doctorat. Participări la conferințe și seminarii pentru prezentarea rezultatelor cercetărilor.
2020-2022	Master în Științe ale educației. Programul de studii master didactic în economie. Specializare secundară Informatică economică, Academia de Studii

Economice din București - Facultatea de cibernetică, statistică și informatică economică (pentru specializarea Informatică), Facultatea de Economie Teoretică și aplicată (pentru specializarea Didactică și Pedagogie)

2018-2020	Verhaltenstherapeut - Kognitive Verhaltenstherapie, Arsanis Alternative Practitioner School (Webinar) – Essen
2018-2020	Diagnostiker - Szondi-Testdiagnostik - Diagnosticarea cu ajutorul testului Szondi, Fundația Institutul Szondi - Zurich
2014 - 2016	Masterat Psihologie clinică și consiliere psihologică, Univ. Hyperion din București
2011 - 2014	Facultatea de psihologie, Universitatea Hyperion din București
2010	Manager proiect, COR 242101, Diastasi Training&Consulting - Grecia (MMFES, CNFPA, MECT)
2009	Formator (formator de formatori), COR 242401 (CNFPA)
1993 - 1995	Social and Behavioural Sciences (Științe sociale și comportamentale) - Constructing Identities and Notions of Belonging / Development and Social Transformations (Master), Vrije Universiteit Amsterdam
1987 - 1992	Facultatea de Istorie-Filosofie - Univ. București
1983 - 1987	Liceul de Filologie-istorie Zoia Kosmodemianskaia

Aptitudini și competențe personale

Cunoștințe avansate în lucrul cu Microsoft Office Suite.

Utilizator avansat de tehnologii educaționale, e-learning

Competențe în utilizarea IBM Statistics SPSS 20, AMOS Graphics

Cunoștințe avansate în utilizarea Comprehensive Meta-Analysis (CMA), JASP

Cunoștințe avansate în lucrul cu AI.

Permis conducere din 2001