

**SECȚIA 1**  
**RESURSE PSIHOLOGICE ALE STĂRII DE BINE**

**MODALITĂȚI DE OPTIMIZARE A STĂRII DE BINE LA ADULȚI**  
**METHODS OF OPTIMIZING WELLBEING AT ADULTS**

**Racu Iulia**, profesor universitar, doctor habilitat,  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID: [0000-0002-9096-7121](https://orcid.org/0000-0002-9096-7121)

[racu.iulia9@gmail.com](mailto:racu.iulia9@gmail.com)

**Sorochin Elena**, magistru în psihologie

ORCID: [0000-0001-7109-998X](https://orcid.org/0000-0001-7109-998X)

[elenkalenka27@gmail.com](mailto:elenkalenka27@gmail.com)

**Abstract.** The article contains a constative research which presents the results of adults for well-being, life satisfaction and optimism. Also is described a formative research orientated on well-being optimization at adults. 10 adults with low level of well-being were included in 10 psychological activities focused on traits of personality optimization, self-esteem, self-confidence development, personal resource identification and valorization of positive emotion. As results of formative experiment at adults occurred some changes: the level of well-being is increasing, also the level of temporary life satisfaction and optimism are increasing.

**Key words:** well-being, life satisfaction, optimism, adults, psychological interventions

În acest al treilea deceniu al secolului XXI se face referire din ce în ce mai mult la conceptul de „stare de bine” sau „wellbeing”. Studiul științific al acestei noțiuni în psihologia pozitivă ne permite să conchidem că starea de bine este o stare optimală de sănătate fizică mentală și socială. Totodată, ținem să punctăm că starea de bine este mult mai mult decât o lipsă a bolilor fizice și psihice, de fapt starea de bine este o viață armonioasă și împlinită. Starea de bine cuprinde multiplele emoții pozitive experimentate alături de sentimentul unei împliniri personale [2, 3, 4, 5].

De asemenea vom menționa că omul și societatea contemporană traversează diferite provocări și crize: de la globalizare la digitalizare, probleme de ordin social, economic, politic, psihologic, etc. Schimbările enumerate influențează viața fiecărui adult având un impact și asupra stării de bine [1, 2, 3, 4]. Pornind de la cele expuse ne-am propus ca scop să investigăm starea de bine la adulți, precum și modul cum aceasta poate fi îmbunătățită.

Starea de bine, satisfacția de viață, optimismul și trăsăturile de personalitate la adulți au fost examinate prin următoarele instrumente psihodiagnostice: *Chestionarul de evaluare a stării de bine*

Oxford (Oxford Happiness Inventory, OHI), Scala satisfacției de viață (Satisfaction With Life Scale, SWLS), Chestionarul de evaluare a optimismului (OPT) și Inventarul de personalitate Freiburg Forma HB. Dimensiunea eșantionului de cercetare a constituit 80 de adulți cu vârsta cuprinsă între 21 – 76 ani (41 bărbați și 39 femei) [5].

Inițial vom prezenta integrativ rezultatele pentru starea de bine, satisfacția de viață și optimismul la adulții ce au format eșantionul de cercetare.

Tabelul 1. Frecvențele pentru dimensiunile investigate (starea de bine, satisfacția de viață și optimism) la adulți

Dimensiunea investigată	Nivelurile (%)		
	redus	moderat	ridicat
Starea de bine		<b>87,50%</b>	<b>12,50%</b>
Satisfacția de viață	<b>33,75%</b>	<b>42,50%</b>	<b>23,75%</b>
Optimismul	<b>12%</b>	<b>73%</b>	<b>15%</b>

Frecvențele expuse în tabelul 1 ne permit să evidențiem faptul că cei mai mulți dintre adulți prezintă nivel moderat a stării de bine, satisfacției de viață și a optimismului. Totodată vom menționa că un număr mic de adulți prezintă nivel ridicat pentru dimensiunile investigate: astfel 12,50% din adulți demonstrează nivel ridicat al stării de bine, 23,75% - nivel ridicat al satisfacției de viață și doar 15% din adulți manifestă nivel ridicat al optimismului [5].

În continuare vom expune interrelațiile stabilite între starea de bine și trăsăturile de personalitate la adulți (după coeficientul de corelație Pearson).

Tabelul 2. Corelațiile între starea de bine și trăsăturile de personalitate conform coeficientului de corelație Pearson

Variabilele	Coeficient r	Pragul de semnificație p
Starea de bine / Caracter calm	<b>r=0,2595</b>	<b>p≤0,01</b>
Starea de bine / Fire deschisă	<b>r=0,2223</b>	<b>p≤0,01</b>
Starea de bine / Emotivitate	<b>r=0,2327</b>	<b>p≤0,01</b>
Starea de bine / Sociabilitate	<b>r= -0,3452</b>	<b>p≤0,01</b>
Starea de bine / Introversiune – Extraversiune	<b>r= 0.2602</b>	<b>p≤0,01</b>

În conformitate cu coeficienții de corelație din tabelul 2 vom conchide că există interrelații între starea de bine și câteva trăsături de personalitate: caracter calm (**r=0,2595, p≤0,01**), fire deschisă (**r=0,2223, p≤0,01**), emotivitate (**r=0,2327, p≤0,01**), sociabilitate (**r= -0,3452, p≤0,01**) și extraversiune – introversiune (**r= 0,2602, p≤0,01**). Astfel adulții cu starea de bine ridicată se caracterizează prin: sunt liniștiți, calmi, deschiși, tind să gestioneze mai bine momentele stresante,

depun eforturi în mod constant și se bucură de realizările lor, chiar și atunci când nu reușesc să își ducă la bun sfârșit proiectele sau sarcinile. Preferă interacțiunea frecventă cu ceilalți, sunt orientați către acțiuni concrete, măsurabile, sociabili, înțelegători și buni. Sunt caracterizați de spontaneitate, optimism, energie și voie bună, empatie, flexibilitate în gândire și dorință de cunoaștere. În relațiile interpersonale sunt agreabili, deschiși sufletește, cu valențe pentru integrare în grupuri și mereu dornici de prietenii.

Pe lângă faptul că constatăm că majoritatea adulților incluși în cercetare se caracterizează prin *nivel redus și moderat al stării de bine, satisfacției de viață și al optimismului*, precum și o asociere *între starea de bine și anumite trăsături de personalitate* (caracter calm, fire deschisă, emotivitate, sociabilitate și extraversiune) în continuare vom ilustra un model de optimizare și îmbunătățire a stării de bine la adulți.

Considerăm că optimizarea stării de bine la adulți poate fi realizată pornind de la următoarele obiective: *1. dezvoltarea și optimizarea trăsăturilor de personalitate, îmbunătățirea autoaprecierii, încrederii în sine; 2. diminuarea emoțiilor negative și valorificarea celor pozitive; 3. identificarea și conștientizarea aspectelor pozitive a circumstanțelor, situațiilor și evenimentelor din viață.*

Ca un program de intervenții psihologice orientat la optimizarea stării de bine să fie unui eficient este binevenit ca acesta să fie fundamentat pe câteva principii: principiul activismului, principiul experienței „aici și acum”, principiul utilizării metodelor în cercetarea psihologică, principiul valorificării potențialului personalității, principiul confidențialității, principiul facilitării și stimulării creșterii continue, principiul participării benevole și principiul sincerității și onestității.

Programul elaborat a cuprins o serie de tehnici și exerciții: *exerciții de conștientizare, cu suport imaginativ și exerciții de restructurare cognitivă, exerciții ce stimulează gândirea pozitivă, activități de joc, exercițiul dramaterapeutic, desenul, carduri asociative MAC, tehnici de meditație, etc.*

Programul de intervenții psihologice a cuprins 10 ședințe (a câte 90 de minute fiecare), a avut următoarea structură metodologică: etapa introductivă, etapa fundamentală și etapa de feedback și a fost administrat pe 10 adulți cu nivel redus al stării de bine, al satisfacției de viață și al optimismului.

În cele ce urmează vom prezenta rezultatele adulților pentru starea de bine, satisfacția de viață și optimism (grupul experimental test și grupul experimental retest).

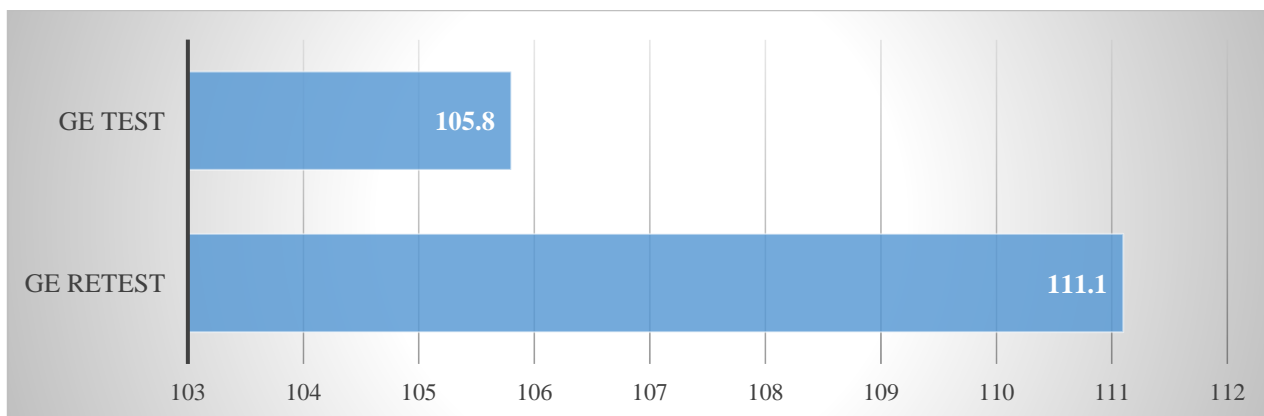


Fig. 1. Valorile medii la starea de bine pentru adulți din GE/test și adulți GE/retest

Din rezultatele medii expuse în figura 1 observăm următoarele: adulții din GE/test au 105,8 (un.medii), în timp ce după programul de intervenții psihologice orientat la îmbunătățirea stării de bine acești adulți (GE/ retest) obțin 111,1 (un. medii). Prin aplicarea testului Wilcoxon am consemnat diferențe statistic semnificative între adulții GE test și adulții GE retest ( $T=4$ ,  $p \leq 0,01$ ) cu rezultate mai mari la adulții din GE retest. Modificările înregistrate pot fi explicate prin faptul că activitățile din programul de intervenții psihologice au fost orientate la dezvoltarea autoaprecierii, încrederii în sine și în propriile resurse și la optimizarea stării generale afective prin favorizarea calmului, echilibrului, liniștii și destinderii.

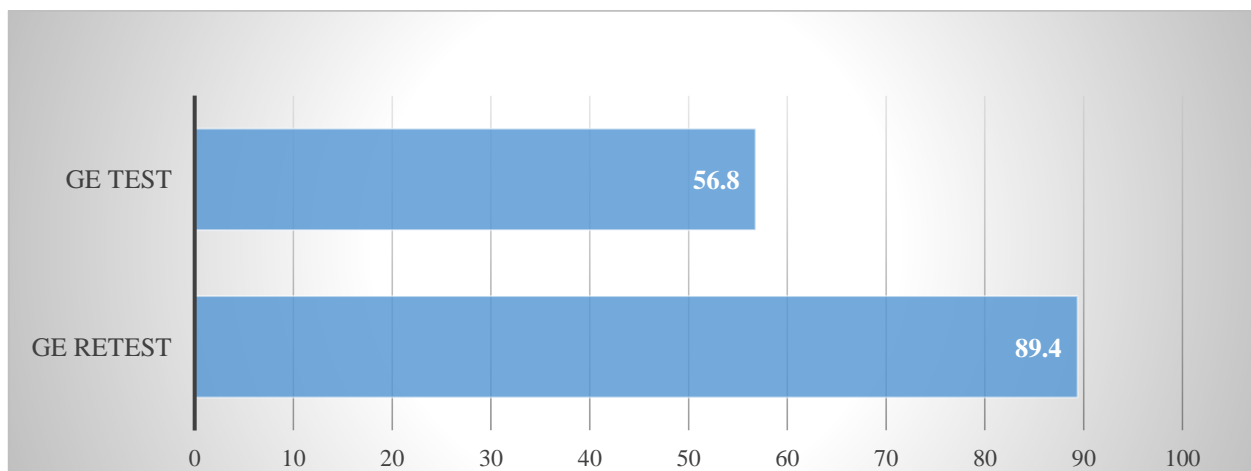


Fig. 2. Valorile medii la satisfacția de viață temporală pentru adulți din GE/test și adulți GE/retest

Conform mediilor pentru satisfacția de viață din figura 2 vom menționa că din nou se înregistrează o creștere a acesteia. Astfel adulții din GE test au o medie de 56,8, iar adulții din GE retest: 89,4. La prelucrarea statistică a rezultatelor prin aplicarea testului Wilcoxon, au fost stabilite diferențe semnificative între adulții GE test și adulții din GE retest ( $T=0$ ,  $p \leq 0,01$ ) cu rezultate mai mari pentru adulții din GE retest. Rezultatele consemnate evidențiază că programul de intervenții psihologice stimulează o autoapreciere mai ridicată, o acceptare și mulțumire de sine mai ridicată de sine. Prin urmare aceste modificări duc și la o satisfacție de viață mai ridicată.

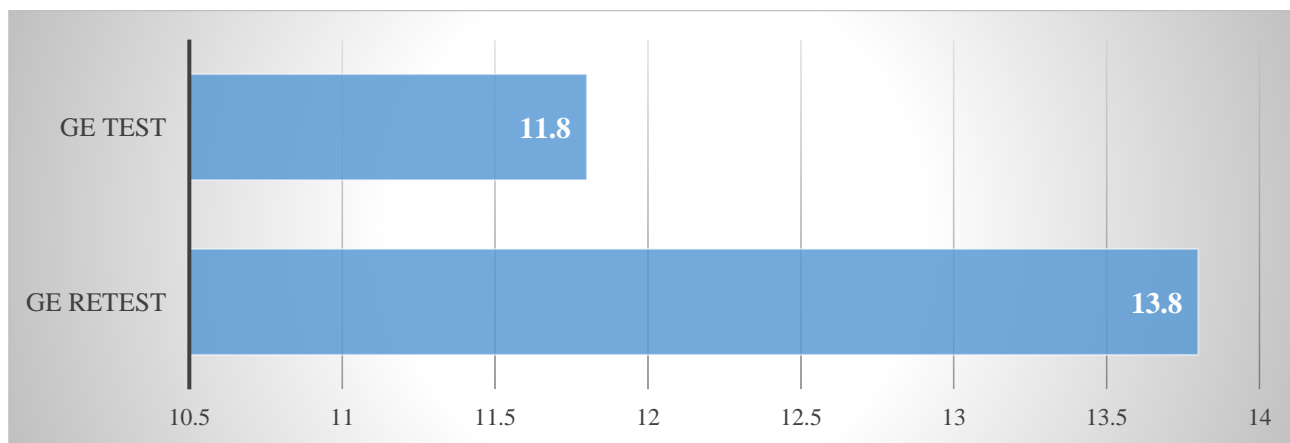


Fig. 3. Valorile medii la optimism la adulții din GE/test și adulții GE/retest

Rezultatele expuse în figura de mai sus ne permit să menționăm că: adulții din GE test prezintă pentru optimism următoarea medie: 11,8, iar adulții din GE retest ating media de 13,8. Prin analiza statistică, prin aplicarea testului Wilcoxon am consemnat diferențe între adulții din GE test și adulții din GE retest, cu rezultate puțin mai mari pentru grup experimental retest ( $T=16,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Astfel adulții fiind incluși în programul de intervenții psihologice dezvoltă capacități de a vedea partea pozitivă și favorabilă în diferite situații și circumstanțe, de a se privi cu încredere și de a avea încredere în cei din jur și în viață.

Alături de rezultatele pentru starea de bine, satisfacția de viață și optimism am realizat și o comparație a trăsăturilor de personalitate la adulții din GE test și GE retest.

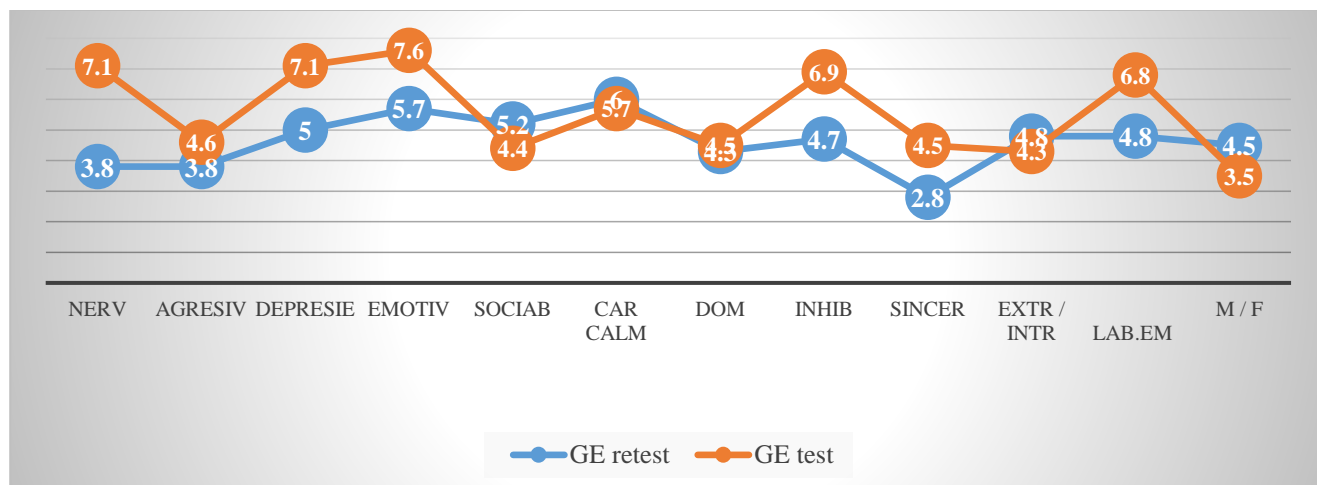


Fig. 4. Valorile medii pentru trăsăturile de personalitate la adulții din GE/test și adulții GE/retest

Adulții din GE test și GE retest prezintă următoarele medii pentru trăsăturile de personalitate: la nervozitate cei din GE test au o medie de 7,1 (un. medii), în timp ce cei din GE retest au o medie 3,8 (un. medii). Pentru agresivitate adulții din GE test au 4,6 (un. medii), iar cei din GE retest 3,8 (un. medii). La depresie adulții din GE test prezintă 7,1 (un. medii), cei din GE retest 5,0 (un. medii). La emotivitate adulții din GE test și cei din GE retest dau dovadă de mediile: 7,6 și 5,7 (un. medii). La sociabilitate adulții din GE test prezintă: 4,4 (un. medii), iar cei din GE

retest – 5,2 (un. medii). Pentru caracterul calm: adulții GE test au o medie de 5,7 (un. medii), în timp ce adulții din GE retest: 6,0 (un. medii). Pentru dominare se evidențiază aproape aceeași medie la adulții GE test / retest: 4,5/4,3 (un. medii). Pentru inhibiție adulții din GE test 6,9 (un. medii), iar adulții din GE retest 4,7 (un. medii). La fire deschisă adulții prezintă la test 4,5 (un. medii) iar la retest 2,8 (un. medii), pentru extraversiune – introversiune: adulții din GE test ating 4,3 (un. medii), iar cei din GE retest 4,8 (un. medii). La labilitatea emoțională: adulții din GE test: 6,8 (un. medii), și cei din GE retest: 4,8 (un. medii) și pentru masculinitate – feminitate: mediile pentru adulții din GE test și GE retest sunt: 3,5 și 4,5 (un. medii). Diferențe semnificative statistic după testul Wilcoxon consemnăm pentru următoarele trăsături de personalitate: depresie ( $T=6$ ,  $p \leq 0,05$ ), pentru emotivitate ( $T=3$ ,  $p \leq 0,01$ ) și pentru caracter calm ( $T=7$ ,  $p \leq 0,05$ ), între rezultatele adulților GE test și rezultatele adulților din GE retest, cu o rezultate mai mici pentru depresie și emotivitate și cu rezultate mai mari pentru caracter calm. Modificările înregistrate se datorează programului de intervenții psihologice ce au cuprins activități de optimizare și dezvoltare a trăsăturilor de personalitate. Astfel adulții au învățat să fie mai pozitiviști, mai optimiști, mai echilibrați și cumpătați, precum și să manifeste o reactivitate emoțională mai moderată.

În concluzii pentru cercetarea descrisă vom formula următoarele constatări: un număr mare din adulții din eșantionul de cercetare demonstrează nivel redus și moderat al stării de bine, satisfacției de viață și al optimismului. Un nivel ridicat al stării de bine este corelat cu câteva trăsături de personalitate: caracter calm, fire deschisă, emotivitate, sociabilitate și extraversiune.

Vom evidenția că nivelul stării de bine, al satisfacției de viață și al optimismului poate fi optimizat și îmbunătățit printr-un program de intervenții psihologice. Astfel adulții incluși într-un demers formativ prezintă o stare generală afectivă mai bună, calm, liniște, destindere, o mare acceptare și mulțumire de sine, o încredere că toate au o rezolvare favorabilă, o capacitate de a avea încredere în cei din jur și în viitor.

#### Bibliografie

1. COSNIER, J. *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*. Iași: Polirom. 2002. ISBN 978-973-46-0681-8.
2. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A, DANIEL, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom, 2017. 339. ISBN 978-973-46-6234-0.
3. RACU, Iu., MELNICIUC, G. Bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor realități. În: *Revista Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2021. nr. 1 (62). p. 121 – 129. ISSN 1857-0224.
4. RACU, Iu. DAMASCHIN, C. Starea de bine la adolescenți. În: *Revista Acta et Commentationes Science of Education*. Nr. 31. No 1. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2023. p. 147 – 156. ISSN 1857-0623.

5. RACU, Iu., SOROCHIN, E. Corelatele psihologice ale stării de bine. În: *Învățământul superior: tradiții, valori, perspective*. Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2023. p. 167 – 173 ISBN 978-9975-46-816-9.

**ANXIETY AND SHYNESS IN PREADOLESCENTS AND ADOLESCENTS**  
**ANXIETATEA ȘI TIMIDITATEA LA PREADOLESCENȚI ȘI ADOLESCENȚI**

**Racu Igor**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID ID: 0000-0001-8143-4908

E-mail: [iracu64@yahoo.com](mailto:iracu64@yahoo.com)

**Abstract.** This article presents the results of a theoretical-experimental study in which the manifestation of anxiety and shyness in two age periods was studied in a comparative aspect: preadolescent and adolescent. The experimental samples were constituted by 100 subjects for each age. It has been experimentally demonstrated that there are differences in the manifestation of anxiety and shyness depending on the age of the subjects, with subjects between 13 and 15 being more anxious and shy.

**Keywords:** preadolescence, adolescence, anxiety, shyness, development

Problemele de anxietate și timiditate sunt extrem de actuale în zilele noastre, în special creșterea acestora în rândul preadolescenților și adolescenților.

Anxietatea este o reacție normală a organismului la stres, dar poate deveni problematică atunci când devine persistentă și este legată cu activitățile de zi cu zi ale preadolescentului sau adolescentului. Drept cauze, motive ale declanșării anxietății putem vorbi despre presiunea socială, performanțele academice, problemele de relaționare și comunicare cu ceilalți, schimbările fizice și hormonale din anii pubertății etc.

Timiditatea poate fi și ea o problemă la preadolescenți și adolescenți fiind o trăsătură de personalitate caracterizată prin inhibare socială și evitarea situațiilor noi sau sociale. Timiditatea devine problemă atunci când împiedică dezvoltarea relațiilor sociale și a abilităților de comunicare. Printre cauzele apariției v-am menționa anxietatea socială, nivelul scăzut de încredere în sine etc..

Anxietatea debutează în copilărie și este prezentă pe parcursul întregii vieți. La preadolescenți și adolescenți anxietatea se manifestă diferit față de adulți. Anxietatea este una din problemele emoționale cel mai frecvent întâlnite la adolescenți, reprezentând de asemenea,