

CORELATELE PSIHOLOGICE ALE STĂRII DE BINE LA ADULȚI ³

THE PSYCHOLOGICAL CORELATES OF WELL-BEING AT ADULTS

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

ORCID: 0000-0002-9096-7121

racu.iulia@upsc.md

SOROCHIN Elena, magistru în psihologie,

ORCID: 0000-0001-7109-998X

elenkalenka27@gmail.com

CZU: 159.923.3

DOI: 10.46727/c.29-30-09-2023.p167-173

Abstract. The article presents the result of experimental research of well-being and its correlations (life satisfaction, stress and optimism) at adults. In the research were included 80 adults (41 men and 39 women). As results we attest that only 12,50% of adults have a high level of well-being. A higher state of well-being is particular for women. The high level of well-being is related to prominent level of life satisfaction and optimism. At the same time the high level of well-being is accompanied with low level of stress.

Keywords: well-being, life satisfaction, stress, optimism, adulthood

³ Articolul este elaborat în cadrul proiectului: Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane, *Cifrul*: 20.80009.1606.10

În ultimii ani, în psihologie, se operează din ce în ce mai frecvent cu conceptul „starea de bine”, astfel în psihologia științifică contemporană există multiple abordări ale acestei noțiuni [6].

Starea de bine sau bunăstarea psihologică este folosită pentru a descrie sănătatea mintală, emoțională și funcționarea armonioasă și optimală a unui individ. Starea de bine ca indicator al calității vieții presupune: fericire, mulțumire de sine, sentimentul identității personale, evitarea stresului excesiv, o stimă de sine ridicată și adecvată, bogăția vieții spirituale și sentimentul de siguranță [6].

În accepțiunea Organizației Mondiale a Sănătății, starea de bine cuprinde: acceptarea de sine, relațiile pozitive cu ceilalți, autonomie, control și sens și scop în viață [3].

Cu toate că în psihologie sunt studii cu referire la starea de bine, ne-am propus să investigăm starea de bine la adulți, precum și corelatele acesteia în contextul noilor realități sociale.

Pentru a evalua starea de bine și corelatele acesteia (satisfacția de viață, stresul și optimismul) pe un lot de 80 de adulți cu vârsta cuprinsă între 21 – 76 ani (41 bărbați și 39 femei) am administrat următoarele metode psihodiagnostice: *Chestionarul de evaluare a stării de bine Oxford (Oxford Happiness Inventory, OHI)*, *Scala satisfacției de viață (Satisfaction With Life Scale, SWLS)*, *Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți de S. Leventein și Chestionarul de evaluare a optimismului (OPT)*.

Inițial vom prezenta frecvențele pentru starea de bine la adulți conform *Chestionarului de evaluare a stării de bine Oxford (Oxford Happiness Inventory, OHI)*.

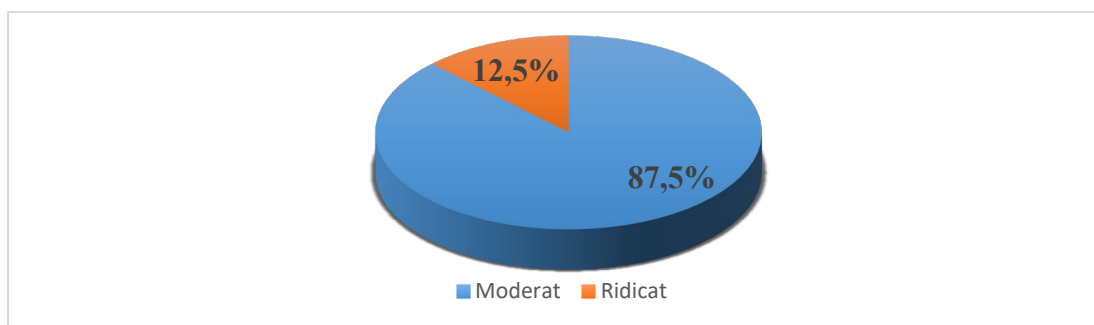


Figura 1. Distribuția frecvențelor pentru starea de bine la adulți

Frecvențele din figura 1 au permis să evidențiem prezența doar a două niveluri de manifestare a stării de bine la adulți. Astfel cei mai mulți dintre adulți (87,50%) au nivel moderat al stării de bine. Acești adulți se caracterizează printr-o atitudine pozitivă față de sine și cei din

jur, în relațiile sociale manifestă empatie moderată, au scopuri și tind spre realizarea acestora și sunt oarecum satisfăcuți și mulțumiți de propria viață. Alături de acești adulți, în lotul experimental se regăsesc adulți (12,50%) cu nivel ridicat al stării de bine. Pentru acești adulți sunt particulare următoarele: ei se acceptă pe sine în totalitatea calităților și defectelor sale, percep într-o manieră pozitivă experiențele și circumstanțele din trecut și viitor, au încredere în cei din jur, sunt sociabili și dau dovadă de deschidere și empatie în relațiile interpersonale. Nu sunt afectați de evaluările și criticile celor din jur. În plus la cele menționate adulții cu nivel ridicat al stării de bine creează oportunități în care să-și poate valorifica capacitățile și potențialul. Lansează scopuri de durată medie și lungă și se bucură de toate experiențele vieții [3, 6].

În continuare vom prezenta frecvențele pentru starea de bine la adulți în conformitate cu genul acestora: masculin și feminin.

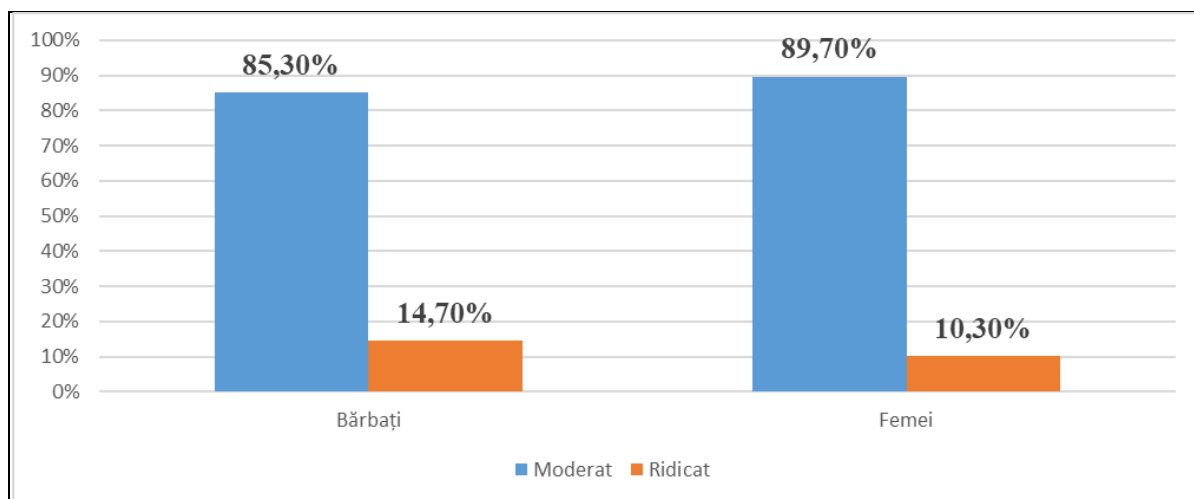


Figura 2. Distribuția frecvențelor pentru starea de bine la adulți conform genului

Pentru bărbați constatăm următoarea distribuție de frecvențe: mai mult de jumătate din bărbați (85,30%) prezintă nivel moderat al stării de bine, în timp ce doar 14,70% din bărbați se caracterizează prin nivel ridicat al stării de bine. Frecvențele femeilor sunt apropiate de cele ale bărbaților. Astfel consemnăm că 89,70% din femei prezintă nivel moderat al stării de bine și 10,20% din femei manifestă nivel ridicat al stării de bine. Statistic după testul T-student obținem diferențe semnificative pentru starea de bine între rezultatele bărbaților și rezultatele femeilor (M bărbați: 104,39, M femei: 111,9) ($T=3,3$), $p \leq 0,01$) cu rezultate mai mari pentru femei. Femeile manifestă o stare de bine mai accentuată comparativ cu bărbații.

În continuare studiul nostru s-a axat pe evidențierea corelatelor psihologice ale stării de bine (satisfacția de viață, stresul și optimismul). Am evaluat satisfacția de viață prin *Scala*

satisfacției de viață (*Satisfaction With Life Scale, SWLS*). Frecvențele pentru satisfacția de viață la adulți sunt prezentate în figura 3.

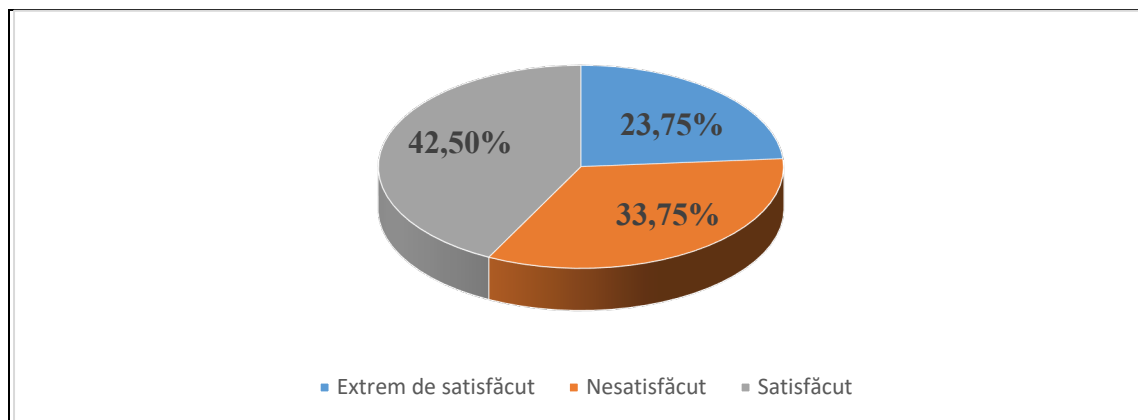


Figura 3. Distribuția frecvențelor pentru satisfacția de viață la adulți

Conform frecvențelor ilustrate în figura 3 menționăm că 33,75% din adulți nu sunt satisfăcuți de viața lor, cei mai mulți dintre adulți (42,50%) au un nivel mediu de satisfacție de viață. Satisfacția la un nivel foarte ridicat (extrem de satisfăcuți) se întâlnește la 23,75% din adulți. Pentru cei din urmă sunt specifice următoarele: empatia, prietenia, încrederea în capacitățile și potențialul propriu, responsabilitatea pentru decizii și propria viață. Ei au o atitudine pozitivă față de viață și consideră că viața este un succes.

În cele ce urmează vom prezenta relația între starea de bine și satisfacția de viață după coeficientul de corelație liniară Pearson.

Tabelul 1. Corelația dintre starea de bine și satisfacția de viață la adulți după Pearson

Variabile	Coeficient r	Prag de semnificație p
<i>Starea de bine / satisfacția de viață</i>	r= 0,3497	p≤0,01

Conform tabelului 1 obținem o corelație semnificativă pozitivă între starea de bine și satisfacția de viață ($r=0,3497$, $p\leq 0,01$). Coeficientul de corelație ne indică că adulții cu scoruri ridicate la starea de bine au și punctaj înalt la satisfacția de viață. Vom menționa că adulții cu nivel ridicat al stării de bine se caracterizează și prin nivel ridicat al satisfacției de viață.

Pentru a investiga stresul la adulți am aplicat *Chestionarul pentru evaluarea nivelului de stres la adulți de S. Levenstein*. Rezultatele pentru stres la adulți pot fi vizualizate în figura 4.

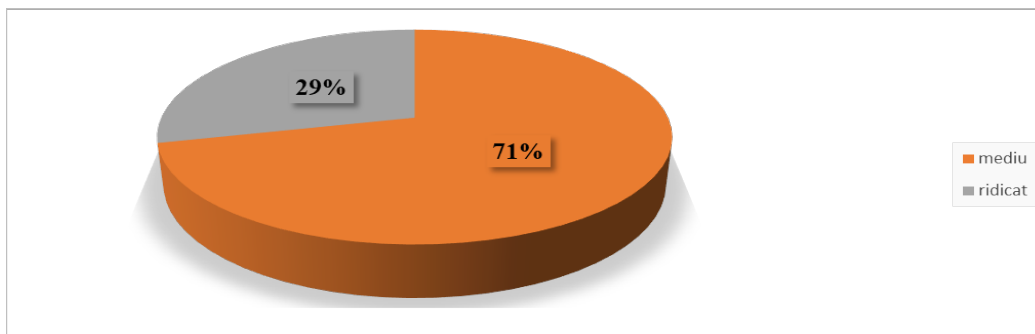


Figura 4. Distribuția frecvențelor pentru stres la adulți

Din figura de mai sus consemnăm următoarele: majoritatea adulților au un nivel mediu de stres (71%), în timp ce 29% din adulți manifestă nivel ridicat de stres. Adulții cu nivel ridicat de stres prezintă o neîncredere în propria persoană, ei evoluează în manieră negativă și eronată situațiile și circumstanțele vieții. Totodată ei manifestă schimbări de dispoziție și gânduri, demonstrând un nivel ridicat de sugestibilitate, dezorganizare și suspiciune. Vom puncta aici și faptul că nivelul ridicat de stres la adulți poate avea repercusiuni negative atât la nivel fizic, cât și emoțional și spiritual [5].

Conform coeficientului de corelație liniară Pearson am studiat interrelația între starea de bine și stres la adulți.

Tabelul 2. Corelația dintre starea de bine și stres la adulți după Pearson

Variabile	Coeficient r	Prag de semnificație p
<i>Starea de bine / stres</i>	r= -0,433	p≤0,01

Tabelul de mai sus ne permite să menționăm că între starea de bine și stres există o relație, confirmată prin coeficientul de corelație semnificativ negativ ($r = -0,433$, $p \leq 0,01$). Coeficientul de corelație ne indică că adulții cu scoruri ridicate la starea de bine au punctaj scăzut la stres. Deci, vom menționa că adulții cu un nivel ridicat al stării de bine prezintă nivel mai scăzut de stres.

Încă o dimensiune investigată de noi este optimismul. Optimismul a fost evaluat prin *Chestionarul de evaluare a optimismului (OPT)*. Rezultatele pentru optimism la adulți sunt prezentate în figura 5.

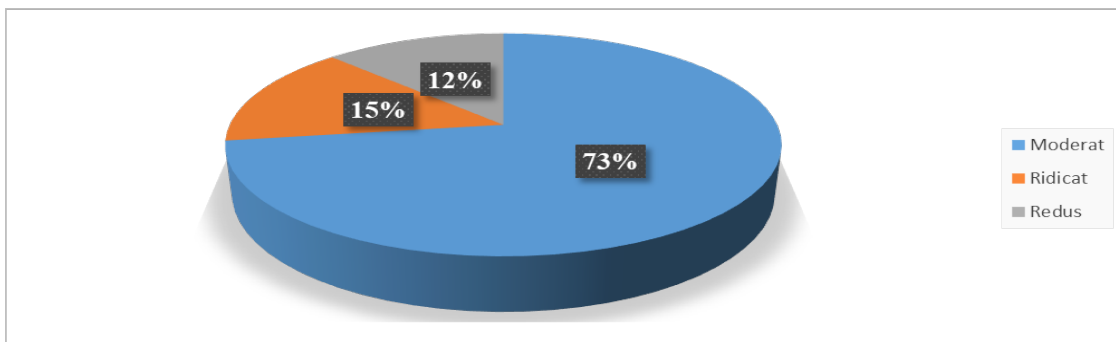


Figura 5. Distribuția frecvențelor pentru optimism la adulți

12% din adulți dau dovadă de nivel redus de optimism, cei mai mulți dintre adulți (73%) manifestă nivel moderat de optimism. Un număr mic din adulți se caracterizează prin nivel ridicat de optimism (15%). Adulții cu nivel ridicat de optimism se caracterizează prin: încredere în sine și autoapreciere ridicată și adecvată, reacții constructive la critică, gândire pozitivă, armonie și echilibru emoțional, tendință de a-și canaliza efortul pentru a-și împlini scopurile și visurile [4].

Tabelul 3. Corelația dintre starea de bine și optimism la adulți după Pearson

Variabile	Coeficient r	Prag de semnificație p
<i>Starea de bine / optimism</i>	r= 0.3732	p≤0,01

Conform tabelului 3 între starea de bine și optimism atestăm un coeficient de corelație semnificativ pozitiv ($r=0,3732$, $p\leq 0,01$). Coeficientul de corelație ne permite să punctăm că adulții cu scoruri ridicate la starea de bine au și punctaj ridicat la optimism. Așadar, vom afirma că adulții cu un nivel ridicat al stării de bine manifestă optimism accentuat.

În concordanță cu cele expuse vom formula următoarele concluzii: cei mai mulți adulți prezintă nivel moderat al stării de bine, în același timp doar 12,50% din adulți demonstrează nivel ridicat al stării de bine. Femeile se caracterizează prin nivel mai ridicat al stării de bine comparativ cu bărbații.

Totodată rezultatele studiului ne permit să evidențiem că între starea de bine și satisfacția de viață, starea de bine și stres și starea de bine și optimism există interrelații. Adulții cu nivel ridicat al stării de bine prezintă nivel ridicat al satisfacției de viață și optimism. De asemenea, consemnăm că adulții cu nivel ridicat al stării de bine demonstrează nivel mai redus de stres.

BIBLIOGRAFIE

1. FLORU, A. *Stresul psihic*. București: Enciclopedică Română. 1974. p. 198.
2. MUNTELE-HENDREȘ, D. *Starea subiectivă de bine*. Iași: Universitatea „Al. Ioan Cuza”, 2009. 391 p. ISBN 978-973-703-346-8.

3. POTÂNG, A., ȘIȘIANU, A. Perceperea calității vieții în funcție de tipul de personalitate (extravertit sau introvertit). In: *Studia Universitas Moldova. Seria „Științe ale educației”*. nr. 5 (65). 2013. p. 115 – 120. ISSN 1857-2103.
4. RACU, Iu., MELNCIUC, G. Bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor realități In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. nr. 1 (62). 2021. p. 121 – 129. ISSN 1857-0224.
5. STANCIU, M. *Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare*. Teză de doctor. Chișinău. 2023. 236 p.
6. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A., DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom. 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.