

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

Cu titlul de manuscris

C.Z.U:.....

**COZMAN TATIANA**

**STILUL DE VIAȚĂ CA FACTOR DETERMINANT AL STĂRII PSIHOLOGICE DE  
BINE**

**Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională**

**Rezumatul tezei de doctor în psihologie**

**CHIȘINĂU, 2025**

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale de Psihologie și Asistență Socială din Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

**Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:**

**Președinte:**

**LOSÎI Elena**, profesor universitar, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

**Conducător de doctorat:**

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

**Referenți oficiali:**

**PALADI Oxana**, profesor universitar, doctor habilitat în psihologie, Universitatea de Stat din Moldova

**ADÂSCĂLIȚĂ Viorica**, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

**DANILIU Natali**a, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” din Republica Moldova

Susținerea va avea loc la data de **30 ianuarie 2026, ora 11.00**, în ședința Comisiei de susținere a tezei de doctor din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău (str. Ion Creangă, 1, bloc 2, sala Senatului)

Teza de doctor în psihologie și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a ANACEC ([www.anacec.md](http://www.anacec.md))  
Rezumatul a fost expediat pe \_\_\_\_\_

**Președintele Comisiei de susținere,**

**LOSÎI Elena**, profesor universitar, doctor în psihologie

**Conducător de doctorat,**

**RACU Iulia**, profesor universitar, doctor habilitat în psihologie

**Autor,**

**COZMAN Tatiana**

© Cozman Tatiana, 2025

## CUPRINS

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Repere conceptuale ale cercetării          | 4  |
| Conținutul tezei                           | 8  |
| Concluzii generale și recomandări          | 24 |
| Bibliografie                               | 28 |
| Lista lucrărilor științifice la tema tezei | 31 |
| Adnotare                                   | 33 |
| Аннотация                                  | 34 |
| Annotation                                 | 35 |

## REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

**Actualitatea și importanța temei studiate.** În ultimele decenii, constructul de stare de bine cunoaște o extindere conceptuală și empirică semnificativă în mai multe științe cum ar fi psihologia pozitivă cât și în științele sănătății: trecând de la o abordare eudaimonică (J. Bugental, A. Maslow, C. Rogers, E. Fromm, M. Jahoda, C.D. Ryff, ș.a.) orientată spre afirmarea potențialului personal, descoperirea sensului vieții și o funcționalitate psihologică armonioasă la cea hedonistă (N. Bradburn, E. Diener, ș.a.) – ce explică starea de bine ca atingerea plăcerii și evitarea durerii [20; 27; 33; 38; 46; 51; 57].

O etapă importantă în dezvoltarea umană este adolescența. După D.B. Elkonin, L.D. Stolarencu, A.A. Rean, adolescența (16 – 20 de ani) este o perioadă a transformărilor biologice, cognitive, emoționale și sociale extrem de accelerate, care îl fac pe adolescent să fie mai sensibil, dar totodată și receptiv la influențele mediului și ale stilului de viață. La adolescenți starea de bine încorporează atât componenta afectivă subiectivă (satisfacția de viață și echilibrul dintre emoțiile pozitive și cele negative), cât și componentele psihologice și sociale (autonomie, relații pozitive, scop în viață, dezvoltare personală și acceptarea de sine). Împreună cu cele menționate cercetările întreprinse de A. Adler, D.A. Leontiev, S.A. Vodiaha, E.O. Omelcenco arată că un stil de viață sănătos / echilibrat este asociat pozitiv cu satisfacția de viață, reziliența emoțională și funcționarea socială a adolescenților, în timp ce stilul de viață dezechilibrat (neputința învățată, ineficiența psihologică) cresc semnificativ riscul de simptome depresive, anxietate, reducerea nivelului stării de bine [13; 19; 20; 21; 41]. Dezvoltarea și menținerea stării de bine în adolescență are un impact asupra sănătății fizice, sănătății mentale, cât și asupra succesului și performanțelor școlare și a relațiilor mai armonioase cu semenii și adulții [10; 35; 49].

**Descrierea situații în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare.** În psihologie și în psihologia pozitivă, starea psihologică de bine a fost și continuă să fie studiată de autori precum: N. Bradburn, R. Ryan, E. Deci, C. Rogers, A. Maslow, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, C.D. Ryff, B. Fredrickson, D. Kahneman, S. Lyubomirsky, F. Kramer, K. Johns, O.A. Idobaeva, Yu.B. Dubovik, M.V. Lunina, V.A. Pogorskaia, O.A. Tihomandrițkaia, N.G. Malâșeva, O.V. Kolomieț, A. Funica, S.A. Vodiaha, D.A. Leontiev, E.I. Rasskazova, ș.a. [1; 10; 11; 14; 15; 19; 20; 21; 23; 26; 33; 37; 49; 50; 54; 57; 58; 59; 60; 61]. Caracteristicile stării psihologice de bine în adolescență au fost cercetate și descrise în lucrările lui E. Keniston, S.A. Vodiha, O.A. Eliseeva, I.B. Umneașova, ș.a. [19; 20; 21; 53]. De asemenea, menționăm o serie de cercetători care au studiat manifestarea stilului de viață la adolescenți: A. Adler, E.L. Omelcenco, V.A. Rujenkov și V.V. Rujenкова [13; 41; 47; 48].

În Republica Moldova, cercetările privind starea psihologică de bine au dobândit o relevanță crescută în ultimul deceniu, întrucât rezultatele acestora constituie fundamentul empiric pentru

optimizarea programelor educaționale și pentru elaborarea unor recomandări metodologice privind comunicarea și intervenția psihopedagogică adresate copiilor și adolescenților cu scopul menținerii și consolidării sănătății mintale. Cercetători precum I. Negură, J. Racu, Iu. Racu, E. Losfi, O. Frunze, V. Adăscăliță, D. Antoci, N. Daniliuc, O. Paladi, A. Potâng, T. Turchină, A. Tarnovschi, N. Toma, O. Draguța, M. Batog, S. Rusnac, A. Cucer, D. Simion, S. Vîrtosu ș.a. investighează influența diferitor procese și fenomene ale maturizării asupra stării psihologice de bine în perioada adolescenței și evidențiază necesitatea implementării în mediul educațional, în instituțiile de învățământ unele măsuri sistemice orientate la creșterea nivelului de alfabetizare psihologică, cu focusarea pe conștientizarea importanței menținerii și promovării stării psihologice de bine în rândul populației. În studiile întreprinse de I. Negură, J. Racu, Iu. Racu, E. Losfi, O. Frunze, V. Adăscăliță, O. Paladi, A. Potâng, T. Turchină, A. Tarnovschi, N. Toma starea psihologică de bine corelează cu percepția competențelor personale, dezvoltarea motivației intrinseci, menținerea unei stime de sine pozitive, nivelul autoeficacității percepute, stabilitatea emoțională și reziliența [2; 4; 5; 6; 7; 8; 9].

Stilul de viață al individului contemporan se află într-un proces continuu de transformare și este determinant de influența convergentă a factorilor externi (politici, economici, tehnologici, sociali și culturali) și a celor interni (sistemul de valori, stilurile cognitive și structurile motivaționale). Schimbările condițiilor de viață exercită o influență semnificativă asupra alegerilor individuale cu referire la stilul de viață, fapt ce justifică necesitatea demersurilor științifice suplimentare în această arie. În Republica Moldova, studiile privind stilul de viață al persoanei a fost abordat preponderent în domenii cum ar fi: economie, marketing, educație și științele sănătății. Cu toate acestea, dimensiunea psihologică a stilului de viață rămâne încă insuficient explorată, în special în contextul noilor realități sociale. Deși există cercetări privind starea de bine și stilul de viață al adolescenților, considerăm că acestea nu sunt abordate în mod pertinent în contextul actual. Astfel, lipsa unor demersuri științifice aprofundate conturează următoarea problemă de cercetare, care constă în formularea unui răspuns la întrebarea: *Care este modelul de diagnostic și intervenție psihologică pentru dezvoltarea și consolidarea stării de bine la adolescenți în scopul asigurării procesului de dezvoltare armonioasă a personalității adolescentului?*

*Scopul cercetării* constă în studierea particularităților de manifestare a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestora la vârsta adolescenței, în stabilirea legăturii dintre starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele sale, precum și în elaborarea și implementarea unui Program de creștere a nivelului stării psihologice de bine la vârsta adolescenței.

*Obiectivele cercetării:* 1) analiza teoretică a conceptelor cercetării: starea psihologică de bine și stilul de viață; 2) evidențierea diferențelor în manifestările stării psihologice de bine și ale

componentelor sale în funcție de vârstă și gen; 3) identificarea diferențelor în manifestările stilului de viață și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; 4) stabilirea legăturilor între starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele acestuia la adolescenți; 5) conturarea portretului psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării de bine; 6) elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței Programului de creștere a stării de bine prin dezvoltarea componentei psihologice a stilului de viață.

*Ipotezele cercetării: Presupunem că modul de manifestare și nivelurile stării de bine la adolescenți sunt determinate de vârstă, gen și stilul de viață (precum și de componentele acestuia) și prezintă caracteristici specifice acestei etape de dezvoltare.*

*Presupunem că intervențiile psihologice special organizate pot influența pozitiv modificarea componentei psihologice a stilului de viață, ceea ce ar conduce la creșterea nivelului experimentării stării psihologice de bine la vârsta adolescenței.*

**Suportul teoretic al cercetării** a cuprins: *teorii și modele explicative ale stării psihologice de bine* (M. Argyle, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, E. Diener, C. Ryff, R. Ryan, E. Deci) [10; 15; 24; 54; 57; 58; 59; 60; 61], *concepții privind stilul de viață și componentele acestuia* (A. Adler, E. Bern, G. Allport, K.A. Abulhanova-Slavskaja, A.F. Safarean, V.A. Rujenkov, V.V. Rujenkova, M. Vilenski ș.a.) [12; 13; 18; 47; 48] și *abordări privind caracteristicile vârstei adolescente* (E. Erikson, J. Piaget, G.J. Craig, B. Newman, P.L. Newman, L.S. Vîgotski, D.B. Elkonin, A.A. Rean, I. Kon, L.D. Stolearenco ș.a.) [22; 25; 32; 34; 44; 62].

**Metodologia cercetării** derivă din scopul, obiectivele și ipotezele de cercetare și se constituie din: metode teoretice (analiza și sinteza literaturii de psihologie, metoda ipotetico-deductivă pentru interpretarea și explicarea rezultatelor obținute în cercetare); metode empirice: (*Scala stării psihologice de bine* (C.D. Ryff); *Metoda de diagnosticare a stilului de viață la adolescenți* (V.A. Rujenkov, V.V. Rujenkova); *Metoda de studiere a ierarhiei valorilor vieții* (G.V. Rezapkina); *Chestionarul de manifestare a antivitalității și rezilienței* (O.A. Sagalakova și D.V. Truevțev); *Metoda de diagnostic al dependenței și al independenței de câmp „Figuri mascate”* (K.B. Gottschaldt)); și metode de statistice (pentru experimentul de constatare – testul U-Mann-Whitney, testul T-Student; metoda analizei de corelație Spearman, metoda corelației liniare Pearson; pentru experimentul formativ – testul U-Mann-Whitney și testul W-Wilcoxon) [24; 42; 45; 55].

**Noutatea științifică și originalitatea.** Prezenta lucrare cuprinde un demers teoretico-experimental cu referire la starea psihologică de bine și stilul de viață la adolescenți. S-a conceptualizat un model psihodiagnostic pentru examinarea stării psihologice de bine și a stilului de viață la adolescenți. S-a evidențiat modul de manifestare a stării psihologice de bine și a stilului de viață pe parcursul vârstei adolescente. S-a stabilit caracterul specific al stării psihologice de

bine și a stilurilor de viață la adolescenți și adolescente. Au fost examinate caracteristicile adolescenților cu diferite niveluri ale stării de bine. A fost reliefat portretul psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării psihologice de bine. A fost elaborat și verificat experimental un model de intervenții psihologice orientat la creșterea stării de bine la adolescenți.

**Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice** importante constau în conceptualizarea integrativă a stării psihologice de bine dedusă din abordarea de vârstă și de gen, în elucidarea caracteristicilor stilului de viață și a componentelor acestuia în dependență de vârstă și de gen, prin prisma evidențierii profilului de personalitate la adolescenții cu diferite niveluri ale stării psihologice de bine, fapt ce a constituit fundamentul pentru elaborarea unui model nou de intervenții psihologice ce a contribuit la creșterea stării psihologice de bine la adolescenți.

**Semnificația teoretică a lucrării.** Rezultatele cercetării teoretico-experimentale îmbogățesc domeniul psihologiei dezvoltării și psihologiei educației cu noi cunoștințe ample referitoare la manifestarea stării psihologice de bine și a stilului de viață în adolescență, la diferențele de vârstă și de gen în experimentarea stării psihologice de bine și a stilului de viață (a componentelor acestuia), precum și cu privire la interrelațiile dintre modul de manifestare a stării de bine și stilul de viață la adolescenți. Rezultatele cercetării, explicațiile și legitățile descrise, precum și concluziile formulate sunt importante pentru reconceptualizarea și actualizarea dimensiunii dedicate sferei emoționale și personalității în contextul compartimentului „Dezvoltarea psihosocială în adolescență” din cadrul disciplinei „Psihologia dezvoltării”.

**Valoarea aplicativă a lucrării.** Ideile și legitățile descrise în lucrare despre manifestarea stării psihologice de bine și a stilului de viață, relația dintre starea de bine și stilul de viață (componentele stilului de viață) în adolescență pot fi utilizate în procesul de dezvoltare și formare a unei personalități echilibrate și armonioase. Instrumentele psihodiagnostice propuse pentru evaluarea stării de bine, a stilului de viață și a componentelor stilului de viață pot fi utilizate de către psihologi școlari, psihologi clinicieni, psihoterapeuți și cadre didactice. Programul de creștere a stării de bine la adolescenți orientat la optimizarea stilului de viață poate fi folosit de către psihologii școlari, psihoterapeuții ce derulează grupuri de dezvoltare personală, cadre didactice, părinți și adolescenți și poate constitui fundamentul pentru un ghid metodologic de bune practici.

**Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării.** Datele teoretice și empirice obținute în cadrul cercetării au fost discutate: în ședințele Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău; prezentate la conferințe naționale și internaționale; și publicate în reviste științifice: *Revista științifico-practică Psihologie*, *Sciences Journal of Education*, *ACTA ET COMMENTATIONES* și *Revista Univers Pedagogic*. Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul didactic de pregătire și formare a studenților în cadrul

disciplinelor Psihologia dezvoltării, Psihologia personalității și Psihologia adolescentului, la facultățile de psihologie din instituțiile superioare de învățământ.

**Publicații pe tema tezei.** 11 lucrări științifice: dintre care 4 articole în reviste științifice naționale și 7 articole în culegerile conferințelor naționale, naționale cu participare internațională și internaționale.

**Volumul și structura tezei.** Teza de doctorat este constituită din adnotări (în limbile română, rusă și engleză), introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (253 de surse), 7 anexe, și este perfectată pe 135 de pagini text de bază. Lucrarea cuprinde 32 de tabele și 30 de figuri.

**Cuvinte-cheie:** starea psihologică de bine, stilul de viață, orientări valorice, lipsa vitalității, reziliență, independență de câmp, creativitate, vârsta adolescentă.

## CONȚINUTUL TEZEI

În **INTRODUCERE**, este prezentată actualitatea problemei studiate și descrierea situației din domeniul de cercetare. Sunt formulate scopul, obiectivele și ipotezele cercetării, precum și rezultatele obținute ce contribuie la soluționarea problemei științifice importante. De asemenea sunt expuse și fundamentate noutatea științifică a rezultatelor obținute, semnificația teoretică și valoarea aplicativă a lucrării.

**Capitolul 1, „STUDIUL TEORETIC AL STĂRII PSIHOLOGICE DE BINE ȘI AL STILULUI DE VIAȚĂ ÎN PSIHOLOGIE”**, demarează cu analiza literaturii științifice privind fenomenul stării psihologice de bine și a stilului de viață, precum și manifestarea acestor fenomene în adolescență, ținând cont de ansamblul și complexitatea schimbărilor biologice, cognitive și psihosociale din această etapă de dezvoltare. Sunt descrise în mod detaliat determinantele stării psihologice de bine, structura și componentele stilului de viață.

Examinarea literaturii de psihologie ne permite să menționăm că: starea psihologică de bine este conceptualizată din perspectiva eudaimonismului, care o definește ca o funcționare personală optimă și ca o orientare a individului spre realizarea propriului potențial, precum și din perspectiva hedonismului, care o consideră rezultatul experienței subiective a satisfacției de viață și al absenței suferinței [20; 27; 33; 38; 46; 51; 57]. În cadrul prezentei lucrări, starea de bine este abordată dintr-o perspectivă multidimensională, conform modelului teoretic elaborat de C.D. Ryff. Conform acestui model, starea de bine este definită ca gradul de orientare a individului către realizarea componentelor esențiale ale funcționării sale optime, manifestată la nivel subiectiv prin experiența satisfacției de viață, a fericirii și a evaluării pozitive a propriei persoane. În acest context, individul tinde către valorificarea maximă a potențialului și capacităților sale [33; 59].

După C.D. Ryff, structura stării psihologice de bine este alcătuită din următoarele componente: 1) autoacceptare și atitudine pozitivă față de sine; 2) relații pozitive cu ceilalți,

incluzând capacitatea de a dezvolta și menține relații apropiate și funcționale; 3) autonomie, autodeterminare și independență; 4) control asupra mediului, adică abilitatea de a utiliza eficient oportunitățile și resursele disponibile în mediul înconjurător; 5) scop în viață, existența unei direcții clare și a obiectivelor personale care conferă sens vieții; 6) creștere personală, reprezentând procesul continuu de dezvoltare a potențialului propriu și valorificarea oportunităților pentru realizarea autoactualizării [27; 59].

Constructul de stil de viață este definit ca un mod integrat de interacțiune între personalitate și mediul natural și social, manifestându-se ca un mecanism de autoidentificare, comunicare și armonizare între esența și existența individului. Stilul de viață reprezintă o caracteristică esențială a individualității și constituie una dintre formele de realizare a acesteia. Modelele componentelor psihologice ale stilului de viață evidențiază patru dimensiuni fundamentale – două de natură internă și două de natură externă: 1) componenta socială și de rol (externă), 2) componenta valorică (internă), 3) componenta cognitivă (internă), 4) componenta tehnică (externă). Clasificarea stilurilor de viață propusă de V.A. Rujenkov și V.V. Rujenkova corespunde acestui model și include 14 tipuri de stiluri de viață: 10 – constructive / favorabile și 4 – distructive / patologice. Stilurile constructive sunt: 1) conformismul, 2) altruismul, 3) extremismul, 4) hedonismul, 5) pragmatismul, 6) carierismul, 7) glamourul, 8) materialismul, 9) dezvoltarea intelectuală și 10) boema. Stilurile distructive sunt: 1) stilul nevrotic, 2) neputința învățată, 3) ineficiența psihologică și 4) marginalitatea [18; 47].

Adolescența reprezintă o etapă esențială și intensă a dezvoltării umane, marcată de transformări fiziologice, cognitive și emoționale, care facilitează procesul de autodefinire, constituirea identității și stabilirea relațiilor sociale. Conform lui D.B. Elkonin, L.D. Stolearenco, A.A. Rean, adolescența cuprinde perioada între 16 și 20 de ani. Totodată, această etapă constituie un moment critic și senzitiv în dezvoltarea individului, în care procesul de selecție și organizare a stilului de viață capătă un contur semnificativ, exercitând o influență directă asupra nivelului și calității experimentării stării psihologice de bine [44].

**În Capitolul 2, „CERCETAREA EXPERIMENTALĂ A STĂRII PSIHOLOGICE DE BINE ȘI A STILULUI DE VIAȚĂ ÎN ADOLESCENȚĂ”,** sunt descrise scopul, obiectivele și ipotezele experimentului de constatare. Sunt prezentate eșantionul și metodele de cercetare. Totodată, sunt expuse rezultatele referitoare la starea psihologică de bine și la stilul de viață (inclusiv componentele acestuia) la adolescenți prin: evidențierea diferențelor în manifestarea stării psihologice de bine și a stilurilor de viață în funcție de vârstă și gen; analizarea manifestării componentelor stilului de viață la adolescenți și adolescente de diferite vârste. De asemenea capitolul pune în lumină existența interrelațiilor dintre starea de bine și stilul de viață

(componentele stilului de viață) la adolescenți, precum și conturarea profilului psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării de bine.

Cercetarea experimentală a cuprins un eșantion format din 195 de elevi din clasele a 10-a – a 12-a din trei licee și un colegiu din municipiul Chișinău, cu vârste cuprinse între 16 și 19 ani. Repartiția eșantionului, după criteriul vârsta, a fost următoarea: adolescenți de 16 ani – 59 (30%), de 17 – 18 ani – 77 (40%) și de 19 ani – 59 (30%). Din perspectiva genului, eșantionul a inclus: 91 de adolescenți (46,7%) și 104 adolescente, adică 53,3%. Pentru cercetarea de constatare am formulat următorul scop: *studierea particularităților de manifestare a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestuia la adolescenți, precum și identificarea relațiilor dintre starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele sale.*

În conformitate cu scopul stabilit, au fost definite următoarele obiective: 2) evidențierea diferențelor în manifestările stării psihologice de bine și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; 3) identificarea diferențelor în manifestările stilului de viață și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; 4) stabilirea legăturilor între starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele acestuia la adolescenți; 5) conturarea portretului psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării de bine.

Pentru experimentul de constatare am lansat următoarea ipoteză generală: *Presupunem că modul de manifestare și nivelurile stării de bine la adolescenți sunt determinate de vârstă și gen și stilul de viață (componentele acestuia) și are anumite caracteristici pentru această etapă de dezvoltare.*

În scopul evaluării cât mai autentice a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestuia la adolescenți am utilizat următoarele teste și chestionare: *Scala stării psihologice de bine (C.D. Ryff); Metoda de diagnosticare a stilului de viață la adolescenți (V.A. Rujenkov, V.V. Rujenkova); Metoda de studiere a ierarhiei valorilor vieții (G.V. Rezapkina); Chestionarul de manifestare a antivitalității și rezilienței (O.A. Sagalakova și D.V. Truevțev); Metoda de diagnostic al dependenței și al independenței de câmp „Figuri mascate” (K.B. Gottschaldt).*

Am conceptualizat modul de manifestare a stării psihologice de bine și a componentelor structurale la adolescenți prin analiza specificului acestora în funcție de vârstă și gen, utilizând Scala stării psihologice de bine (C.D. Ryff). Tabelul 1 prezintă frecvențele stării psihologice de bine și ale componentele sale structurale la adolescenți.

**Tabelul 1. Frecvențele pentru starea psihologică de bine și componentele sale structurale la adolescenți**

| Scale | Nivel scăzut | Nivel mediu | Nivel ridicat |
|-------|--------------|-------------|---------------|
|-------|--------------|-------------|---------------|

|                                                   |       |       |       |
|---------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Relații pozitive                                  | 16,9% | 71,3% | 11,8% |
| Autonomie                                         | 9,2%  | 58,5% | 32,3% |
| Control asupra mediului                           | 23,1% | 70,2% | 6,7%  |
| Creștere personală                                | 4,6%  | 75,9% | 19,5% |
| Scop în viață                                     | 23,1% | 67,7% | 9,2%  |
| Autoacceptare                                     | 15,9% | 75,4% | 8,7%  |
| Indicele integrator al stării psihologice de bine | 10,8% | 78,4% | 10,8% |

Rezultatele datelor indică faptul că, pentru majoritatea adolescenților, componentele stării psihologice de bine se situează la un nivel mediu. Astfel, 78,4% dintre adolescenți nu experimentează probleme majore, dar nici nu ating niveluri ridicate de autorealizare și bunăstare. Frecvențele cele mai mari la nivel mediu se înregistrează pentru componentele creștere personală (75,9%) și autoacceptare (75,4%), ceea ce sugerează o satisfacție moderată față de sine și față de nivelul propriei dezvoltări, fără însă o implicare activă în valorificarea oportunităților de sporire a competențelor personale. Totodată, cele mai ridicate procente la nivel scăzut sunt observate pentru componentele scop în viață (23,1%) și control asupra mediului (23,1%), urmate de relații pozitive (16,9%) și autoacceptare (15,9%). Aceste date sugerează că adolescenții întâmpină dificultăți în stabilirea obiectivelor, în gestionarea eficientă a vieții proprii, în construirea relațiilor interpersonale și în acceptarea de sine, aspecte care constituie potențiale zone de risc pentru dezvoltarea unei stări de penurie psihologică sau emoțională. Singura componentă în care procentul adolescenților aflați la nivel ridicat este semnificativ mai mare decât în cazul celorlalte componente este autonomia (32,2%), iar creșterea personală prezintă, de asemenea un nivel relativ ridicat (19,5%). Rezultatele permit afirmarea faptului că eșantionul manifestă un grad ridicat de independență, capacitate de rezistență la presiunile sociale și orientare către acțiuni conforme propriilor convingeri. Tendința spre creștere personală poate fi influențată de sarcinile de dezvoltare specifice vârstei adolescenței. Cea mai scăzută frecvență la nivel ridicat se înregistrează pentru componenta control asupra mediului (6,7%), evidențiind dificultățile adolescenților în gestionarea propriei vieți. În plus, analiza diferențelor statistice prin testul T-Student a evidențiat variații semnificative în manifestarea necesității de autonomie între grupele de vârstă: 16 ani (5,80), 17 – 18 ani (6,5) și 19 ani (7) ( $T=2$ ,  $p \leq 0,05$ ;  $T=2,4$ ,  $p \leq 0,05$ ), ceea ce ne permite concluzionarea că, odată cu înaintarea în vârstă, adolescenții tind să manifeste o autonomie mai pronunțată, orientându-se spre independență față de familia părinților și spre consolidarea autodeterminării personale, reflectând astfel achizițiile psihologice specifice acestei etape de dezvoltare.

Împreună cu starea psihologică de bine, am examinat și stilul de viață la adolescenți (preferat, adoptat și respins). Pentru investigarea stilului de viață la adolescenți a fost utilizată Metoda de diagnosticare a stilului de viață la adolescenți (V.A. Rujenkov, V.V. Rujenkova). Tabelul 2 ilustrează stilurile de viață conform principiului descreșterii indicatorilor medii înalți (stil preferat) și al creșterii indicatorilor medii scăzuți (stil respins) la adolescenți.

**Tabelul 2. Clasamentul stilurilor de viață preferate, adoptate și respinse la adolescenți**

| <b>Ratingul al stilurilor de viață</b> | <b>Medie</b> |
|----------------------------------------|--------------|
| <b>Stilurile de viață preferate</b>    |              |
| Pragmatismul                           | 7,1          |
| Dezvoltarea intelectuală               | 6,4          |
| Carierismul                            | 6,4          |
| <b>Stilurile de viață adoptate</b>     |              |
| Hedonismul                             | 5,8          |
| Altruismul                             | 5,6          |
| Boema                                  | 5,4          |
| Stilul nevrotic                        | 5,2          |
| <b>Stilurile de viață respinse</b>     |              |
| Extremismul                            | 5,0          |
| Conformismul                           | 4,4          |
| Materialismul                          | 4,4          |
| Ineficiența psihologică                | 3,5          |
| Neputința învățată                     | 3,4          |
| Glamourul                              | 3,2          |
| Marginalitatea                         | 1,9          |

Ierarhizarea stilurilor de viață preferate, evidențiază tendința adolescenților de a manifesta ca dominante următoarele stiluri: pragmatismul (7,1), stilul intelectual (6,4) și carierismul (6,4). Aceste preferințe reflectă orientarea adolescenților către beneficiul practic, atingerea rezultatelor cuantificabile și dezvoltarea capacității de evaluare realistă a mediului, evitând interpretările iluzorii. Succes este asociat mai degrabă cu procesul de învățare și de asimilare a cunoștințelor și competențelor noi decât cu performanța academică strictă, contribuind astfel la valorificarea potențialului intelectual. În concordanță cu caracteristicile specifice vârstei adolescenței, tind să se autoafirme și să se autorealizeze prin atingerea unui statut social și profesional, percepend cariera ca un mijloc de obținere a obiectivelor personale și de consolidare a propriei perspective de viață. În ceea ce privește stilurile de viață respinse, se remarcă trei dintre cele patru stiluri considerate

distructive: ineficiența psihologică (3,5), neputința învățată (3,4) și marginalitatea (1,9). În aceeași categorie se încadrează și stilurile de viață: glamourul (3,2), materialismul (4,4), conformismul (4,4) și extremismul (5,0). Respingerile stilurilor distructive reflectă coerența cu reprezentările adolescenților despre sănătatea mintală și starea psihologică de bine: ineficiența psihologică și neputința învățată sunt asociate cu pasivitatea și evitarea responsabilităților personale, trăsături incompatibile cu particularitățile dezvoltării adolescenților, iar marginalitatea este respinsă din cauza lipsei de conformitate cu normele sociale acceptate. De asemenea, stilurile orientate spre valori externe și materiale, precum materialismul și glamourul nu corespund tendinței adolescenților spre autonomie și autenticitate, iar conformismul este respins ca expresie a subordonării la presiunea socială și a pierderii individualității. Stilul extremism este evaluat negativ, fiind asociat cu incertitudine, risc și pierderea controlului asupra vieții, domeniu deja problematic în rândul adolescenților. Pentru patru stiluri adolescenții, obțin valorii medii: stil nevrotic (5,2), boema (5,4), altruismul (5,6) și hedonismul (5,8), indicând o alegere ambivalentă, aceste stiluri nefiind nici respinse, nici preferate în mod explicit. Această situație poate fi explicată prin dezvoltarea personală și profesională caracteristică adolescenților, însoțită de incertitudine și de experimentarea socială a rolurilor. Factorii situaționali și particulari influențează alegerea stilului de viață. Ambivalența se manifestă și în cazul altruismului, unde nevoia de autonomie poate intra în conflict cu slujirea și ajutorul acordat altora. Stilurile hedonism și boema pot fi alese ca expresie a individualității, dar pot fi respinse din motive sociale sau ca insuficiente pentru atingerea scopurilor în viață, indicatorii corespunzători acestora fiind, în general, scăzuți. Analiza statistică, realizată prin testul T-Student relevă diferențe semnificative de gen pentru stilul dezvoltare intelectuală ( $T=2,2$ ,  $p \leq 0,05$ ), unde valorile adolescentelor sunt mai mari (6,7) decât cele ale adolescenților (6,1). Această diferență poate fi explicată prin maturizarea mai timpurie a adolescentelor, motivația mai pronunțată pentru autoperfecționare și învățare, precum și prin așteptările sociale care încurajează comportamente intelectualizate la adolescente.

Alături de starea psihologică de bine, la adolescenți am studiat și componenta valorică a stilului de viață. Dimensiunea valorică a stilului de viață a fost investigată în rândul adolescenților din lotul experimental prin Metoda de studiere a ierarhiei valorilor vieții (G.V. Rezapkina). Ierarhia valorilor vieții la adolescenți este prezentată în Tabelul 3.

**Tabelul 3. Ierarhia valorilor vieții la adolescenți**

| <b>Valorile</b> | <b>Medii</b> |
|-----------------|--------------|
| Familia         | 3,31         |
| Sănătatea       | 1,55         |
| Cariera         | 1,23         |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Asigurarea materială | 1,22  |
| Odihna               | 0,84  |
| Slujire              | 0,63  |
| Faima                | 0,05  |
| Creativitatea        | -0,08 |

Analiza valorilor percepute de adolescenți arată că familia, puterea legăturilor familiale și de rudenie, precum și sprijinul și grija reciprocă în cadrul familiei capătă o importanță moderată semnificativă (3,31). Alte valori, precum sănătatea (1,55), cariera (1,23) și asigurarea materială (1,23), deși relevante, nu ating pragul de semnificație ridicată pentru adolescenți. Valorile odihna (0,84), slujirea (0,63) și faima (0,05) se situează la limita dintre semnificație moderată și nesemnificativă. Pe ultimul loc în ierarhia valorilor la adolescenți este creativitatea (-0,08); această valoare nu este respinsă, însă semnul negativ indică o apreciere redusă, reflectând preferința adolescenților pentru abordări convenționale în rezolvarea sarcinilor de viață și o implicare mai redusă în exprimarea originalității prin metode neconvenționale. Analiza diferențelor de gen, realizată prin testul T-Student, evidențiază diferențe statistic semnificative pentru valoarea carieră între adolescenți (1,8) și adolescente (0,73) ( $T=4$ , la  $p \leq 0,01$ ), valorile fiind mai mari în rândul adolescenților. De asemenea, se constată existența unor diferențe statistic semnificative pentru valoarea asigurarea materială între adolescenți (1,78) și adolescente (0,72) ( $T=3,1$ , la  $p \leq 0,01$ ), rezultatele fiind, din nou, mai proeminente la adolescenți. Alte diferențe semnificative, conform testului T-Student pentru valorile familie, slujire și creativitate se evidențiază între adolescenți (2,69 / 0,05 / -0,79) și adolescente (3,85 / 1,22 / 0,54) ( $T=4,212$ , la  $p \leq 0,01$ ,  $T=3,803$ , la  $p \leq 0,01$  și  $T=3,337$ , la  $p \leq 0,01$ ), valorile fiind mai ridicate în rândul adolescentelor. Diferențele descrise pot fi explicate prin faptul că adolescenții sunt socializați să prioritalizeze realizarea profesională și independența financiară, în timp ce adolescentele acordă o importanță mai mare relațiilor interpersonale și suportului emoțional, ceea ce se reflectă în prioritatea acordată familiei. Adolescentele manifestă o orientare mai pronunțată spre cooperare, grijă și sprijin față de ceilalți, aspecte care corespund valorii slujirii ca rezultat al socializării tradiționale care promovează empatia și responsabilitatea socială. Diferența în favoarea adolescentelor pentru valoarea creativitate poate fi interpretată printr-o înclinație mai mare spre exprimarea de sine și explorarea alternativelor în rezolvarea problemelor.

Abordarea integrată a stilului de viață poate fi realizată prin analiza componentei sociale și de rol al acestuia. Componenta socială și de rol a stilului de viață a fost examinată prin aplicarea Chestionarului de manifestare a antivitalității și rezilienței (O.A. Sagalakova și D.V. Truevțev. Valorile medii pentru lipsa de vitalitate și reziliență la adolescenți pot fi vizualizate în tabelul 4.

**Tabelul 4. Mediile pentru lipsa de vitalitate și reziliență la adolescenți**

| Scale | Scale lipsa de vitalitate |          |          |          |          |          |          |          | Scale de reziliență |          |          |          |          |          |
|-------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|       | Scala A1                  | Scala A2 | Scala A3 | Scala A4 | Scala A5 | Scala A6 | Scala A7 | Scala A8 | Scala R1            | Scala R2 | Scala R3 | Scala R4 | Scala R5 | Scala R6 |
| Medii | 2,9<br>7                  | 3,3<br>2 | 3,0<br>6 | 1,7<br>6 | 4,0<br>6 | 2,3<br>7 | 5,3<br>4 | 5,7<br>2 | 5,4<br>2            | 6,2<br>2 | 4,7<br>8 | 3,6<br>8 | 6,2<br>7 | 5,4<br>9 |

Analiza manifestării componentelor lipsei de vitalitate în eșantionul de adolescenți indică predominanța scorurilor reduse pentru majoritatea scalelor, cu excepția celor ce urmează: predispoziția spre comportament distructiv (scala A8 – 5,72), ruminațiile anxioase (scala A7 – 5,34) și singurătatea (scala A5 – 4,06). Alte subscale, precum trăirile vitale (scala A2 – 3,32), frica de evaluare negativă (scala A6 – 3,06), gândurile și acțiunile lipsite de vitalitate (scala A1 – 2,97), obiceiurile nocive (scala A6 – 2,37), se situează la un nivel scăzut de manifestare, în timp ce conflictele microsociale (scala A4 – 1,76), sunt cel mai puțin exprimate în rândul adolescenților. Scala trăirilor lipsite de vitalitate (3,78) evidențiază o percepție negativă a prezentului și viitorului, mai accentuată decât în cazul celorlalte subscale, iar frica de evaluare negativă reflectă preponderent teama de dismorfie corporală (3,44). Gândurile și acțiunile lipsite de vitalitate sunt marcate de un nivel crescut al manifestărilor de comportament distructiv (3,40). În ceea ce privește reziliență, majoritatea scalelor indică un nivel moderat de manifestare. Scala aspirația spre succes (R4, 3,68) se situează la limitele inferioare ale acestei categorii, în timp ce familia funcțională (R2, 6,22) și autoreglarea (R5, 6,7) se află la limita superioară a nivelului mediu, evidențiind o tendință favorabilă de dezvoltare a componentei sociale și de rol a stilului de viață. Analiza statistică după testul T-Student, ne permite să consemnăm valori semnificativ mai mari pentru scala predispoziția spre trăiri lipsite de vitalitate la adolescenții de 19 ani (6,4), comparativ cu cei de 16 ani (5) ( $T=2,9$ , la  $p\leq 0,05$ ), precum și la adolescenții de 17 – 18 ani (6,0) față de cei de 16 ani (5) ( $T=2,6$ , la  $p\leq 0,05$ ). Diferențele sugerează că procesul de maturizare se asociază cu intensificarea atitudinilor negative și a tendințelor autodistructive până la vârsta de 19 ani. De asemenea pentru scala singurătate se constată o creștere semnificativă statistic a nivelului perceput de singurătate la adolescenții de 19 ani (4,8) comparativ cu adolescenții de 17 – 18 ani (3,7) ( $T=2,6$ , la  $p\leq 0,05$ ). Din perspectiva diferențelor de gen, analiza statistică după testul T-Student ne permite să menționăm că există diferențe semnificative pentru scala conflictele cu profesorii, manifestată mai frecvent la adolescenți (3,3 / 3,6) ( $T=5,2$ ,  $p\leq 0,01$ ) și instabilitate emoțională, parte a trăirilor lipsite de vitalitate, mai pronunțate la adolescente (4,3) comparativ cu adolescenții (2,7) ( $T=5,2$ ,  $p\leq 0,01$ ). Aceste rezultate indică o manifestare diferențiată a conflictului și disconfortului emoțional: adolescenții tind să exteriorizeze opoziția față de autoritate, în timp ce adolescentele direcționează

mai frecvent disconfortul emoțional spre interior, manifestând instabilitate emoțională, ceea ce poate reflecta un dezechilibru afectiv. Factorii de reziliență cei mai semnificativi în rândul adolescenților sunt familia funcțională (adolescenți: 6,0 și adolescente 6,4) și autoreglarea (adolescenți: 6,3 și adolescente 6,2), urmate de suportul psihologic (adolescenți și adolescente: 5,4) și imaginea pozitivă a viitorului (adolescenți: 5,6 și adolescente: 5,4). Mediile evidențiază faptul că reziliența adolescenților se sprijină în principal pe suportul socio-emoțional, în special din partea familiei, și pe capacitatea de autoreglare a comportamentului și a stărilor emoționale. Diferențe statistice semnificative, identificate prin testul T-Student, au fost observate pentru aspirația spre succes, mai pronunțată la adolescenți (4) decât la adolescente (3,4) ( $T=2,5$ ,  $p\leq 0,05$ ), precum și pentru importanța valorii familia funcțională și a sprijinul familial cu medii mai mari la adolescente (6,4) comparativ cu adolescenții (6,0). Familia funcțională joacă un rol major în menținerea unui nivel optim de reziliență atât la adolescenți cât și la adolescente; cu toate acestea sprijinul familial, reprezintă un factor semnificativ mai important pentru adolescente decât pentru adolescenți. Orientarea spre atingerea succesului și a unui statut extern este mai pronunțată în rândul adolescenților, fiind influențată de stereotipurile sociale de gen.

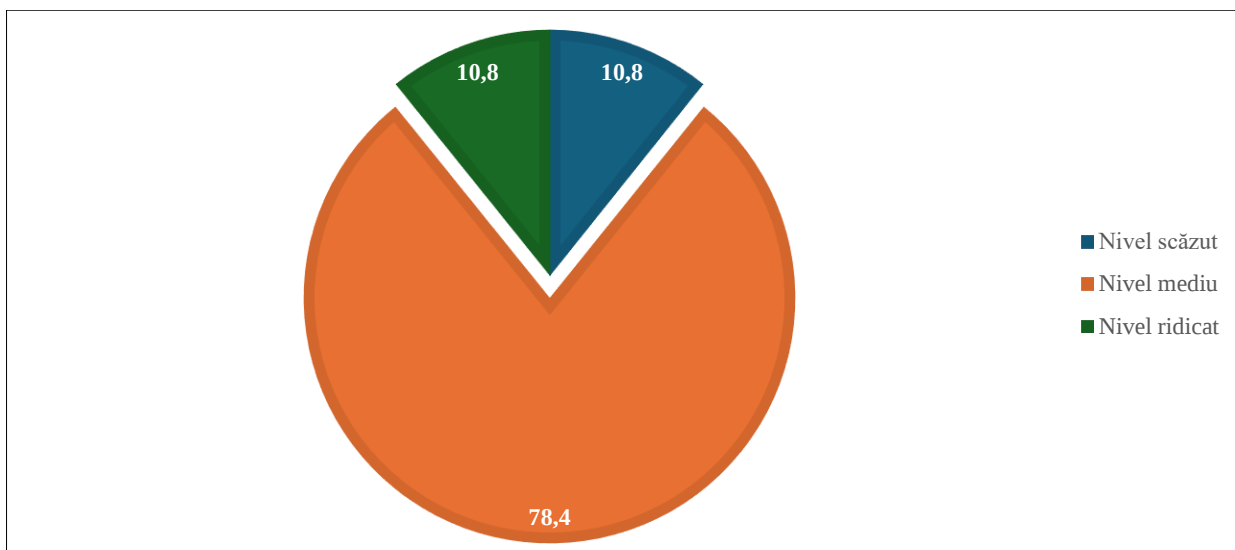
Studiul corelațiilor dintre starea psihologică de bine (și componentele acesteia) și tipurile de stil de viață pune în lumină existența următoarelor legături semnificative: relații pozitive și altruism ( $r=0,254$ ,  $p\leq 0,001$ ), relații pozitive și ineficiența psihologică ( $r=-0,302$ ,  $p\leq 0,001$ ), relații pozitive și stilul de viață nevrotic ( $r=-0,241$ ,  $p\leq 0,001$ ), autonomie și conformism ( $r=-0,449$ ,  $p\leq 0,001$ ), autonomie și neputința învățată ( $r=-0,359$ ,  $p\leq 0,001$ ), autonomie și stilul de viață nevrotic ( $r=-0,270$ ,  $p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și hedonism ( $r=-0,257$ ,  $p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și neputința învățată ( $r=-0,288$ ,  $p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și ineficiența psihologică ( $r=-0,391$ ,  $p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și stilul de viață nevrotic ( $r=-0,434$ ,  $p\leq 0,001$ ), creștere personală și pragmatism ( $r=0,285$ ,  $p\leq 0,001$ ), creștere personală și boema ( $r=0,332$ ,  $p\leq 0,001$ ), creștere personală și neputința învățată ( $r=-0,285$ ,  $p\leq 0,001$ ), scop în viață și neputința învățată ( $r=-0,403$ ,  $p\leq 0,001$ ), scop în viață și stilul de viață nevrotic ( $r=-0,304$ ,  $p\leq 0,001$ ), autoacceptare și ineficiența psihologică ( $r=-0,354$ ,  $p\leq 0,001$ ), autoacceptare și stilul de viață nevrotic ( $r=-0,398$ ,  $p\leq 0,001$ ), indicele integrator al stării psihologice de bine și neputința învățată ( $r=-0,351$ ,  $p\leq 0,001$ ), indicele integrator al stării psihologice de bine și ineficiența psihologică ( $r=-0,301$ ,  $p\leq 0,001$ ), indicele integrator al stării psihologice de bine și stilul de viață nevrotic ( $r=-0,405$ ,  $p\leq 0,001$ ). Rezultatele analizei corelaționale dintre starea psihologică de bine și tipurile de stil de viață indică faptul că un nivel optim al bunăstării psihologice în adolescență favorizează adoptarea stilurilor de viață constructive, caracterizate prin orientarea spre relații interpersonale funcționale, menținerea și valorificarea resurselor interne, precum și prin deschiderea către creșterea și dezvoltarea personală. În schimb, stilurile de viață distructive tind să fie adoptate în

condițiile unor deficite percepute în controlul asupra mediului, autonomie, autoacceptare și satisfacție relațională.

Am identificat corelații semnificative între starea psihologică de bine (și componentele acesteia) și valori percepute de adolescenți, ceea ce indică existența unor legături directe sau indirecte: relații pozitive și familie ( $r=0,347, p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și familie ( $r=0,294, p\leq 0,001$ ), scop în viață și familie ( $r=0,261, p\leq 0,001$ ), indicele integral al stării psihologice de bine și familie ( $r=0,299, p\leq 0,001$ ), scop în viață și odihnă ( $r=-0,336, p\leq 0,001$ ), creștere personală și creativitate ( $r=0,253, p\leq 0,001$ ). Corelațiile înregistrate sugerează că nivelul stării psihologice de bine este strâns legat de sistemul valoric al adolescenților, familia având un rol central în susținerea relațiilor pozitive, a controlului asupra mediului și a sensului vieții. În același timp, orientarea spre dezvoltare personală și creativitate reflectă procesele active de autoactualizare specifice acestei etape de dezvoltare.

De asemenea evidențiem corelații semnificative între starea psihologică de bine (și componentele acesteia) și scalele lipsei de vitalitate și rezilienței: relații pozitive și microconflicte ( $r=-0,313, p\leq 0,001$ ), relații pozitive și sentimentul de singurătate ( $r=-0,369, p\leq 0,001$ ), relații pozitive și suport psihologic ( $r=0,442, p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și trăiri lipsite de vitalitate ( $r=-0,575, p\leq 0,001$ ), control asupra mediului și familie funcțională ( $r=0,361, p\leq 0,001$ ), scop în viață și imaginea negativă a viitorului ( $r=-0,229, p\leq 0,001$ ), autoacceptare și trăiri lipsite de vitalitate ( $r=-0,229, p\leq 0,001$ ), indicele integrativ al stării psihologice de bine și trăiri lipsite de vitalitate ( $r=-0,555, p\leq 0,001$ ), indicele integrativ al stării psihologice de bine și imaginea negativă a viitorului ( $r=-0,536, p\leq 0,001$ ), indicele integrativ al stării psihologice de bine și suport psihologic ( $r=0,399, p\leq 0,001$ ), indicele integrativ al stării psihologice de bine și familie funcțională ( $r=0,477, p\leq 0,001$ ), indicele integrativ al stării psihologice de bine și satisfacția de viață ( $r=0,393, p\leq 0,001$ ), indicele integrativ al stării psihologice de bine și imaginea pozitivă a viitorului ( $r=0,384, p\leq 0,001$ ). Aceste corelații susțin ideea că starea psihologică de bine constituie un factor esențial de reziliență în adolescență, contribuind la diminuarea manifestărilor trăirilor lipsite de vitalitate și la consolidarea resurselor individuale și sociale. Relațiile interpersonale funcționale, sprijinul psihologic și mediul familial suportiv se evidențiază ca mecanisme – cheie prin care bunăstarea psihologică protejează adolescenții împotriva vulnerabilităților emoționale și a percepțiilor negative asupra vieții și viitorului.

Investigarea multidimensională a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestuia la adolescenți a constituit bază pentru conturarea portretului psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării psihologice de bine. Întâi de toate vom prezenta frecvențele stării psihologice de bine conform scorurilor obținute la Scala stării psihologice de bine (C.D. Ryff).



**Figura 1. Frecvențele pentru starea psihologică de bine la adolescenți**

Majoritatea adolescenților se situează la nivelul mediu de trăire a stării psihologice de bine (78,4%). Nivelurile scăzut și ridicat ale stării psihologice de bine sunt reprezentate în mod egal, fiecare categorie având o frecvență de 10,8%. Analiza rezultatelor descriptive și inferențiale obținute a permis conturarea unui portret psihologic general al adolescentului, în funcție de nivelul stării de bine. În continuare, vom prezenta diferențiat profilurile specifice corespunzătoare fiecărui nivel al stării de bine.

*Portretul psihologic al adolescentului cu nivel scăzut al stării de bine.* Nivelul scăzut al stării psihologice de bine în adolescență se caracterizează printr-un ansamblu de particularități psihologice și comportamentale distincte: adolescenții incluși în acest grup tind să prefere preponderent stiluri de viață de tip pragmatic și hedonist. Totodată, la aceștia se remarcă prezența relațiilor interpersonale conflictuale, precum și o nevoie accentuată de demonstrativitate, asociată cu exteriorizarea sentimentelor de neputință personală. La nivel afectiv, se constată o trăire intensă a sentimentelor de abandon, singurătate și inutilitate. Procesul de stabilire a scopurilor de viață este adesea disfuncțional, constituind un factor declanșator pentru ruminații anxioase, în contextul unei imagini predominant negative asupra prezentului și viitorului. De asemenea, acești adolescenți prezintă o lipsă a motivației pentru schimbare, precum și o diminuare semnificativă a orientării spre obținerea rezultatelor pozitive în diverse domenii ale activității personale și sociale. În plan cognitiv, adolescenții cu nivel scăzut al stării psihologice bine manifestă un stil dependent de câmp, caracterizat prin dificultăți în luarea deciziilor autonome, dependență accentuată de sursele externe de informații și o capacitate redusă de elaborare a judecăților proprii, necesare pentru conturarea unei poziții personale coerente.

*Portretul psihologic al adolescentului cu nivel mediu al stării de bine.* Adolescenții care manifestă un nivel mediu al stării psihologice de bine prezintă o orientare predominantă către

stiluri de viață constructive, precum pragmatismul, carierismul, altruismul, stilul intelectual și hedonismul. La nivel axiologic, se evidențiază valorizarea familiei ca reper central, în timp ce alte valori, precum sănătatea, siguranța materială, faima, slujirea și creativitatea, sunt mai puțin accentuate în acest grup de adolescenți. Din perspectiva resurselor adaptative, componentele rezilienței – inclusiv autoreglarea, imaginea pozitivă a prezentului și viitorului, importanța familiei funcționale și disponibilitatea suportului social – sunt dezvoltate la un nivel moderat, indicând o capacitate adaptativă suficientă, dar insuficient consolidată. Concomitent, se constată prezența unor indicatori de lipsă de vitalitate (ruminații anxioase, sentimentul de singurătate și predispoziția către comportamente distructive), care deși, nu sunt dominante, rămân caracteristice acestui nivel de funcționare psihologică. În plan cognitiv, adolescenții cu nivel mediu al stării psihologice de bine manifestă o tendință către un stil cognitiv dependent de câmp, reflectată printr-o orientare accentuată spre repere externe în procesul de evaluare a realității și de luare a deciziilor.

*Portretul psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării de bine.* Această categorie de adolescenți se distinge printr-o orientare stabilă către stiluri de viață constructive, în special la ei identificăm stilurile pragmatic, intelectual și altruist. Familia, în forma sa funcțională și suportivă, ocupă un loc central în ierarhia valorilor acestui grup, având atât statutul de valoare prioritară, cât și rol de cadru social facilitator al asumării și realizării rolurilor prosoziale, inclusiv a celor de sprijin și grijă față de ceilalți. Valoarea odihna înregistrează un scor scăzut în structura axiologică, a acestui grup, fapt ce poate fi interpretat prin asocierea nivelului înalt al stării psihologice de bine, cu percepția unei funcționări optime, care nu activează în mod accentuat nevoia de recuperare. Adolescenții cu nivel ridicat al stării psihologice de bine manifestă, totodată, o tendință accentuată către autonomie cognitivă caracterizată prin independentă de câmp, reflecție personală și capacitatea de lua decizii în mod autonom [29].

**Capitolul 3, „CONSOLIDAREA STĂRII PSIHOLOGICE DE BINE LA ADOLESCENȚI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE”,** cuprinde prezentarea experimentului formativ proiectat și realizat, incluzând descrierea scopului, obiectivelor și ipotezelor de cercetare, principiilor care fundamentează Programului de creștere a stării psihologice de bine. Totodată, capitolul prezintă rezultatele pentru starea de bine și stilurile de viață prin comparații realizate pe următoarele direcții: grupul experimental test (GE / test) și grupul experimental retest (GE / retest), grupul de control test (GC / test) și grupul de control retest (GC / retest), precum și comparația dintre grupul experimental și de control în etapa de retestare.

Pentru experimentul formativ am formulat *următorul scop*: elaborarea și implementarea Programului de creștere a stării psihologice de bine la adolescenți. În concordanță cu scopul experimentului formativ a fost lansată următoarea ipoteză: *presupunem că intervențiile psihologice special organizate pot influența pozitiv modificarea componentei psihologice a stilului*

*de viață, ceea ce ar conduce la creșterea nivelului experimentării stării psihologice de bine la vârsta adolescenței.*

*Obiectivele Programului de creștere a stării psihologice de bine la adolescenți:* 1) dezvoltarea competențelor de stabilire a obiectivelor și de planificare, precum și înțelegerea mecanismelor individuale ale motivației; 2) formarea capacității de evaluare realistă a propriului potențial, a limitelor controlului și responsabilității personale, inclusiv dezvoltarea abilităților de leadership; 3) structurarea coerentă a orientărilor valorile la adolescenți; 4) stimularea și valorificarea potențialului creativ al personalității în contexte individuale și de grup; și 5) dezvoltarea abilităților de interrelaționare armonioasă.

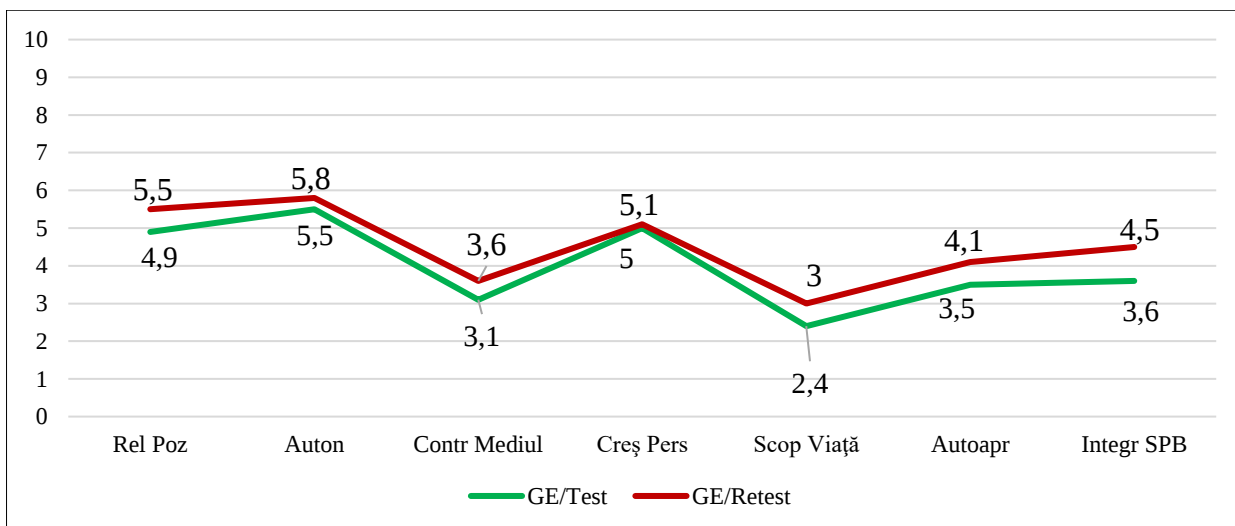
*Principiile fundamentale ale Programului de creștere a stării psihologice de bine la adolescenți au fost următoarele:* principiul competenței active, principiul orientării spre atingerea scopurilor, principiul valorificării potențialului personal, principiul abordării exploratorii și creative, principiul relației subiect-subiect [17; 28; 56].

Programul de creștere a stării psihologice de bine a fost fundamentat pe tehnici, metode și caracteristici specifice următoarele orientări psihoterapeutice: cognitiv-comportamentală, umanistă și neuropsihologică.

În Programul de creștere a stării psihologice de bine au fost incluși 24 de adolescenți cu vârsta cuprinsă între 17 – 18 ani: 12 adolescenți GE și 12 adolescenți GC (rezultatele grupurilor fiind omogene). Programul a fost structurat în 15 ședințe, fiecare cu o durată de 90 de minute, desfășurate secvențial, presupunând treceri progresive de la o activitate la alta și vizând creșterea graduală a complexității și a nivelului de autonomie în activitățile creative i practice ale adolescenților.

Evaluarea eficienței Programului de creștere a stării psihologice de bine a fost realizată prin compararea mediilor obținute de adolescenții din GE test și retest, mediile adolescenților din GC test și retest și mediile adolescenților din GE și GC retest.

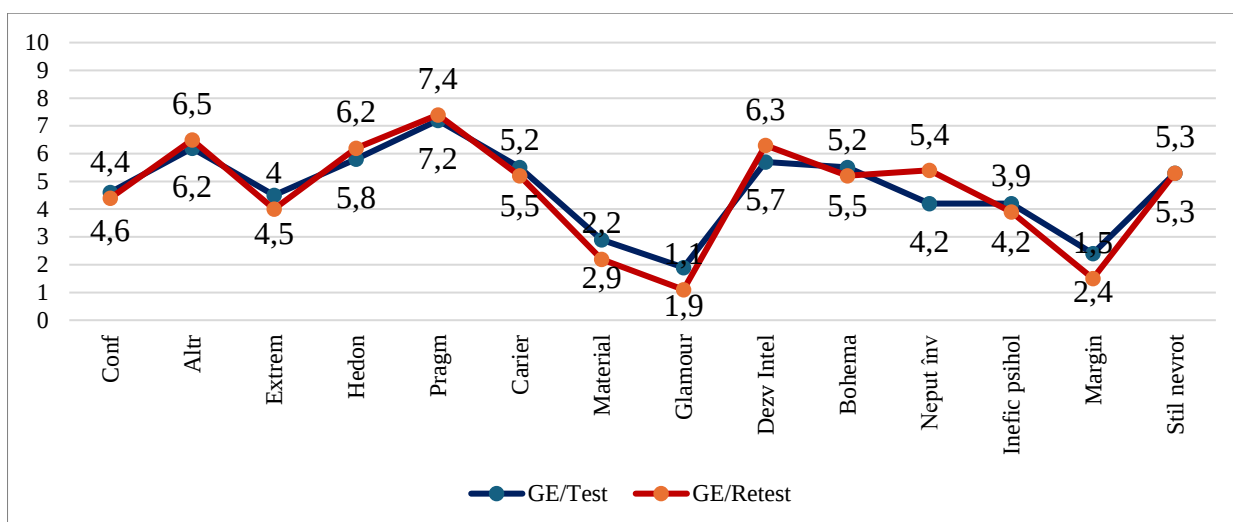
Vom prezenta eficiența Programului de creștere a stării psihologice de bine prin analiza mediilor la starea de bine (și componentele stării de bine), precum și stilurile de viață, înregistrare la adolescenții din GE test și GE retest. Mediile pentru stare psihologică de bine (și componentele sale) evaluate prin Scala stării psihologice de bine (C.D. Ryff) sunt ilustrate în figura 2.



**Figura 2. Mediile pentru starea psihologică de bine la adolescenții din GE / test și GE / retest**

În etapa de testare, nivelul scăzut al stării psihologice de bine înregistrat de adolescenții din GE (3,6) a fost determinat preponderent de valorile reduse ale unor componente esențiale și anume: controlul asupra mediului (3,1), scopul în viață (2,4) și autoacceptarea (3,5), în timp ce celelalte dimensiuni ale stării psihologice de bine s-au situat la un nivel mediu de dezvoltare. Analiza comparativă a rezultatelor obținute la testare și retestare evidențiază o tendință de creștere a indicatorilor pentru anumite componente ale stării psihologice de bine, respectiv relații pozitive (+0,6) și autoacceptare (+0,6). În mod particular, dimensiunea autoacceptării a înregistrat o modificare de la nivelul scăzut la nivelul mediu, deși nu au fost identificate diferențe statistice semnificative pentru aceste componente. Conform testului W-Wilcoxon am stabilit diferențe statistice semnificative între rezultatele adolescenților din GE test și GE retest doar pentru indicele integrativ al stării de bine ( $W=41,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Astfel, consemnăm că indicele integrativ al stării de bine a crescut până la un nivel mediu, comparativ cu perioada preintervenție, când media GE test indica un nivel sub mediu. În ansamblu, rezultatele sugerează că implementarea programului de creștere a stării psihologice de bine în adolescență determină o îmbunătățire a stării de bine, susținută de creșteri, deși moderate ale autoacceptării, capacității de stabilire a scopurilor și calității relațiilor interpersonale [31].

Mediile pentru stilurile de viață obținute prin Metoda de diagnosticare a stilului de viață la adolescenți (V.A. Rujenkov, V.V. Rujenkova) la adolescenții din GE test și GE retest sunt prezentate în figura 3.



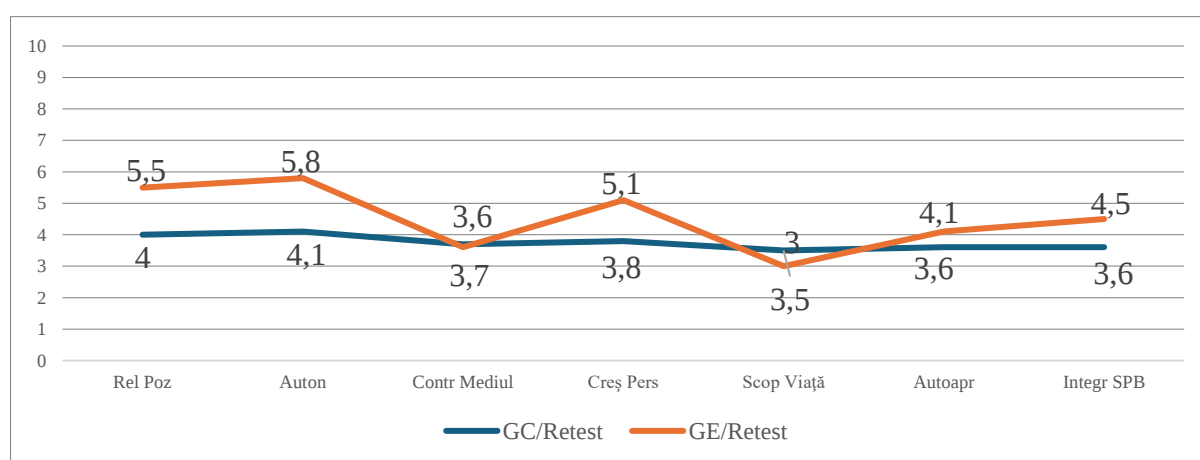
**Figura 3. Mediile pentru stilul de viață la adolescenții din GE / test și GE retest**

Analiza stilurilor de viață la adolescenții din GE test și retest, evidențiază o preferință constantă către stilurile de viață constructive, precum pragmatismul, altruismul, stilul intelectual și hedonismul. În GE retest atestăm o creștere a valorilor pentru anumite stiluri de viață constructive: altruism (+0,3), hedonism (+0,4) și dezvoltare intelectuală (+0,6). În paralel, s-au înregistrat scăderi ale indicatorilor pentru stilurile de viață distructive: extremism (-0,5), ineficiență psihologică (-0,3) și conformism (-0,3), ceea ce ne vorbește despre o dinamică favorabilă a modificărilor comportamentale în rândul adolescenților participanți la Program. Analiza statistică, realizată, prin testul W-Wilcoxon a evidențiat diferențe semnificative pentru următoarele stiluri de viață: glamour ( $W=-2,810$ ,  $p\leq 0,01$ ) care a înregistrat o reducere semnificativă, reflectând scăderea tendinței adolescenților de a adera la acest tip de stil de viață; stilul marginal a scăzut semnificativ ( $W=-2,810$ ,  $p\leq 0,01$ ), indicând o apreciere crescută a implicării sociale și a acceptării de către grupul de referință. În mod opus, indicatorul pentru stilul de viață neputința învățată a înregistrat o creștere după implementarea Programului de creștere a stării psihologice de bine ( $W=-2,228$ ,  $p\leq 0,05$ ), semnalând apariția dificultăților în sfera motivațională, a atitudinilor pesimiste, a sentimentului de lipsă de control asupra situației și a altor trăiri asociate cu diminuarea resurselor emoționale și personale [31].

O altă direcție de comparație sunt mediile pentru starea psihologică de bine (și componentele stării de bine) și stilurile de viață la adolescenții din GC test și GC retest. Analiza statistică a rezultatelor prin testul W-Wilcoxon nu demonstrează diferențe semnificative între mediile GC în etapa test cu cea retest. Aceste rezultate ne vorbesc despre faptul că, pe parcursul desfășurării experimentului formativ, adolescenții din GC nu au acumulat cunoștințe, abilități sau competențe care să conducă la îmbunătățirea stării psihologice de bine, iar indicele integrator al stării de bine a rămas la fel, menținându-se la un nivel scăzut [31]. La adolescenții din GC retest evidențiem o prevalență a stilului pragmatic, hedonist și cel orientat spre carieră. Rezultatele retestării au stabilit

o ușoară creștere a valorilor pentru stilurile de viață considerate condiționat constructive: hedonism (+0,6), carierism (+0,5), materialism (+0,6), precum și pentru stilul de viață distructiv neputința învățată (+1,1). Analiza statistică după testul W-Wilcoxon identifică diferențe semnificative pentru stilul de viață ineficiența psihologică ( $W=41,5$ ,  $p\leq 0,05$ ) și stilul de viață marginal ( $W=41,5$ ,  $p\leq 0,01$ ), ceea ce înseamnă că odată cu trecerea timpului aceste tipare comportamentale se consolidează și devin pregnante în viața adolescenților. Aceste rezultate subliniază necesitatea includerii adolescenților în programe structurate de dezvoltare a stării psihologice de bine menite să diminueze stilurile de viață distructive și să stimuleze adoptarea comportamentelor adaptative și constructive.

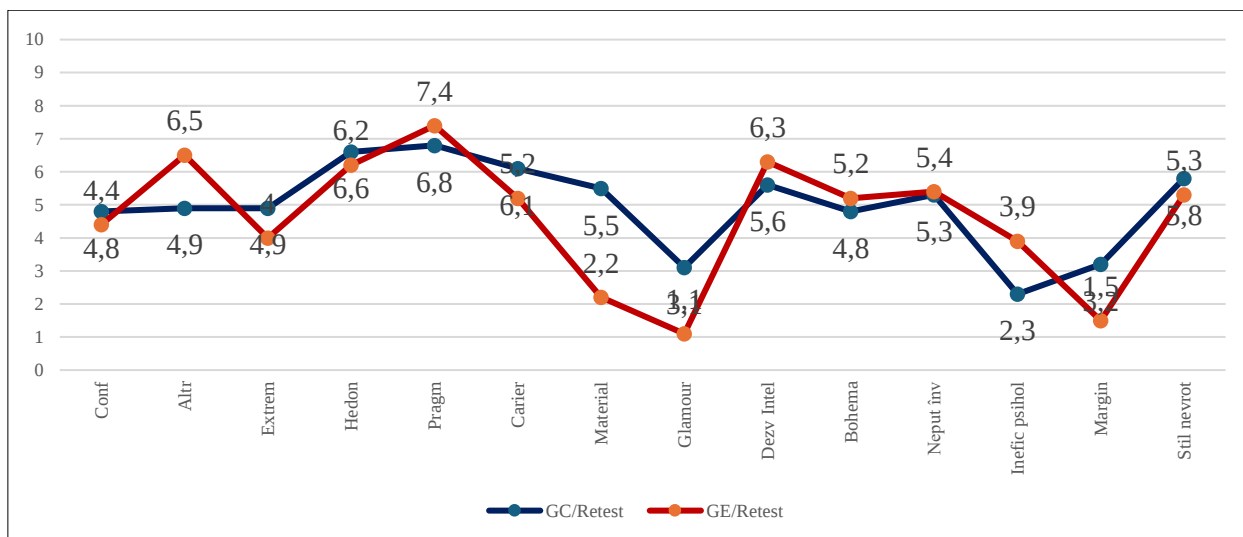
A treia direcție de comparație este cea a valorilor medii pentru starea de bine (și componentele stării de bine) la adolescenții din GE retest și GC retest (figura 4).



**Figura 4. Mediile pentru starea psihologică de bine la adolescenții din GE retest și GC retest**

Se evidențiază o creștere semnificativă a valorilor pentru următoarele componente ale stării psihologice de bine: relațiile pozitive (+1,5), autonomie (+1,7), creștere personală (+1,7) și indicele integrativ al stării psihologice de bine (+0,9). Statistic consemnăm diferențe semnificative prin testul U Mann-Whitney pentru: relațiile pozitive ( $U=41,500$ ,  $p\leq 0,05$ ), autonomie ( $U=41,500$ ,  $p\leq 0,05$ ), creștere personală ( $U=41,500$ ,  $p\leq 0,05$ ) și indicele integrativ al stării psihologice de bine ( $U=39,000$ ,  $p\leq 0,05$ ). În rândul adolescenților din GE retest, componentele stării psihologice de bine cum ar fi: controlul asupra mediului și scopul în viață au rămas la un nivel scăzut, în timp ce autoacceptarea a înregistrat o creștere, trecând de la nivelul scăzut la cel mediu. Modificările descrise indică faptul că Programul de creștere a stării psihologice de bine a avut un efect pozitiv asupra componentelor stării de bine prin promovarea unei mai bune adaptări la mediul social, dezvoltarea unor competențe emoționale și cognitive. Rezultate obținute sugerează că intervențiile structurate au efect sustenabil asupra promovării sănătății mintale la adolescenți.

Valorile medii pentru stilul de viață la adolescenții din GE și GC retest pot fi vizualizate în figura 5.



**Figura 5. Mediile pentru stilul de viață la adolescenții din GE / retest și GC retest**

În conformitate cu indicatorii obținuți, evidențiem existența unor diferențe notabile între rezultatele adolescenților din GE retest și GC retest, inclusiv statistic semnificative. Astfel în GE, stilul de viață materialist ( $U=12,500$ ,  $p\leq 0,001$ ) a înregistrat o scădere semnificativă cu GC test și stilul ineficiență psihologică ( $U=30,000$ ,  $p\leq 0,01$ ) are o cotă minimă comparativ cu GC, iar stilul marginal ( $U=21,500$ ,  $p\leq 0,001$ ), prezintă diminuări semnificative față de adolescenții din GC. Totodată, analiza comparativă a indicatorilor arată modificări vizibile și pentru alte stiluri de viață, chiar dacă diferențele încă nu sunt statistic semnificative: altruismul prezintă o creștere a mediei aritmetice cu +1,6, fiind mai pronunțat în GE retest, iar stilul de viață glamour prezintă o reducere de -2, semnificativ mai scăzut la adolescenții din GE retest. Aceste rezultate permit formularea unei concluzii clare privind efectele componentelor specifice Programului de creștere a stării psihologice de bine (dezvoltarea competențelor de dezvoltare a scopurilor și planificare, autoevaluarea potențialului personal, recunoașterea limitelor, dezvoltarea abilităților de autonomie și autoacceptare, stimularea creativității, cooperarea și sprijinul reciproc) la adolescenți asupra modificării stilurilor de viață, indicând atât reducerea tendințelor distructive, cât și creșterea adoptării unor stiluri de viață constructive.

### CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Cercetarea realizată a fost orientată către studierea particularităților de manifestare a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestora la vârsta adolescenței, stabilirea legăturii dintre starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele sale, precum și în elaborarea și implementarea unui Program de creștere a nivelului stării psihologice de bine la vârsta adolescenței.

Cele mai importante rezultate științifice ale cercetării teoretico-experimentale se sintetizează în următoarele concluzii:

1. În această lucrare, starea psihologică de bine este conceptualizată ca gradul de realizare optimă a funcționării personale, manifestată prin satisfacție de viață și sentimentul de fericire. Aceasta include componentele: autoacceptare, relații pozitive cu ceilalți, autonomie, controlul asupra mediului, scop în viață și creștere personală. Stilul de viață este definit ca un mod integrat de interacțiune a personalității cu mediul, reflectând esența individuală. Modelul explicativ propriu al stilului de viață cuprinde patru componente: componenta socială și de rol (externă), 2) componenta valorică (internă), 3) componenta cognitivă (internă), 4) componenta tehnică (externă). S-a realizat o sinteză a tipologiilor stilurilor de viață propuse de A. Adler și V.A. Rujenkov și V.V. Rujenkova, comparând tipurile de stiluri de viață în funcție de orientarea socială și activitatea individului.
2. Adolescenții din eșantionul experimental prezintă un nivel moderat a tuturor componentelor stării psihologice de bine (relații pozitive, autonomie, control asupra mediului, scopuri de viață, autoacceptare) și al indicelui integrativ al stării de bine. Aceasta indică un nivel mediu de orientare spre funcționarea personală optimă și satisfacția de viață. Analiza componentelor stării psihologice de bine a evidențiat accentuarea nevoii de autonomie și a tendinței spre creștere personală. Nu s-au identificat diferențe semnificative în funcție de vârstă și nici de gen.
3. Adolescenți manifestă o aderență pronunțată la stilurile de viață constructive pragmatism, dezvoltare intelectuală, carierism, altruism și hedonism. Simultan, se remarcă o tendință de respingere a stilurilor distructive, inclusiv marginalitatea, neputința învățată, ineficiența psihologică și glamourul. Aceste preferințe se mențin indiferent de vârstă. Adolescente, spre deosebire de adolescenți, manifestă o diferență semnificativă în alegerea stilului de viață dezvoltare intelectuală, ceea ce poate fi atribuit maturizării timpurii, motivația pentru învățare și orientării spre creștere personală.
4. Analiza componentelor psihologice ale stilului de viață relevă următoarele tendințe: în cadrul componentei valorice, prioritatea este acordată familiei și sănătății, în timp ce valoarea creativității și a faimei se situează la nivelul scăzut. Nu s-au identificat diferențe semnificative în funcție de vârstă. La adolescenți, valorile legate de carieră și asigurarea materială sunt mai relevante, iar la adolescente – valorile sănătății și a slujirii. În manifestarea componentei sociale și de rol, se evidențiază prioritizarea familiei funcționale, a suportului social și psihologic și a abilităților de autoreglare. Manifestări lipsite de vitalitate, ruminații anxioase și sentimentul de singurătate, apar mai frecvent la adolescenții de 19 ani. La adolescenți, se remarcă conflicte mai frecvente cu profesori, iar la adolescente – instabilitate emoțională. Componenta cognitivă se caracterizează, preponderent, printr-un stil dependent de câmp,

indicând dificultăți în luarea deciziilor independente; totuși, până la 19 ani, se observă creșterea numărului adolescenților cu stil independent de câmp, fără diferențe de gen semnificative.

5. Cercetarea a permis conturarea unor portrete detaliate ale adolescenților în funcție de nivelul stării psihologice de bine: nivel scăzut al stării psihologice de bine. Adolescenții manifestă comportament dezadaptativ, aleg stiluri pragmatic și hedonist, cu disconfort emoțional (singurătate, ruminații anxioase și sentimente de neputință). Stilul cognitiv este dependent de câmp și conformist, ceea ce reduce motivația pentru creștere personală și eficiența funcționării. Nivelul mediu al stării psihologice de bine: adolescenții demonstrează un echilibru între adaptare și risc, folosind stiluri de viață constructive (pragmatism, carierism, altruism, intelectual și hedonism) și valorizează familia, ceea ce conferă stabilitate psihologică medie. Prezența unor semne de insatisfacție psihologică (ruminații anxioase, singurătate, comportamente distructive) și imaturitate cognitivă îi face potențial vulnerabili. Adolescenții aleg mai frecvent hedonismul și materialismul, iar adolescentele altruismul și boema, manifestând, totodată, tendințe spre neputință învățată și marginalitate. Nivelul ridicat al stării psihologice de bine: adolescenții demonstrează adaptabilitate holistică, alegând stiluri mature de viață (pragmatic), altruist, dezvoltare intelectuală), cu autonomie funcțională și suport psihologic. Există o legătură inversă între manifestările negative și starea psihologică de bine: reducerea trăirilor negative favorizează creșterea stării psihologice de bine.
6. Experimentul formativ a demonstrat eficacitatea Programului de creștere a stării psihologice de bine, bazat pe relațiile identificate între starea de bine și stilul de viață. Direcțiile principale au inclus: dezvoltarea abilității de stabilirea scopurilor, formarea capacității de evaluare a propriului potențial, structurarea coerentă a orientărilor valorice, stimularea creativității, dezvoltarea abilităților de interrelaționare armonioasă.
7. În grupul experimental, s-a înregistrat o creștere semnificativă a indicelui integrativ al stării psihologice de bine, influențată pozitiv de stilurile de viață constructive, caracterizate prin orientare socială și căutarea soluțiilor optime (pragmatism, altruism), ceea ce a condus la creșterea satisfacției de viață.
8. Rezultatele grupului de control au arătat invariabilitatea nivelului scăzut al stării psihologice de bine, subliniind importanța intervenției timpurii pentru prevenirea tulburărilor psihice și consolidarea sănătății mintale la adolescenți.
9. La adolescenții din grupul experimental comparativ cu cei din grupul de control a relevat o dinamică pozitivă, evidențiată prin creșterea eficienței comunicative, autonomie psihologică și motivație internă pentru creșterea personală. Adolescenții au renunțat progresiv la stilurile de viață distructive (ineficiență psihologică, marginalitate, materialism), asociate cu sentimentul de inferioritate și incertitudine.

10. Programul elaborat s-a dovedit a fi un instrument eficient pentru creșterea stării psihologice de bine prin impactul asupra stilului de viață, având relevanță practică majoră în dezvoltarea programelor preventive și de intervenții pentru adolescenți.

*Recomandări privind aplicarea rezultatelor cercetării:*

1. Instrumentele psihodiagnostice pentru evaluarea stării psihologice de bine și a stilului de viață pot fi utilizate de psihologii școlari, psihologii clinicieni, psihoterapeuți și de cadrele didactice.
2. Programul de creștere a stării psihologice de bine în adolescență, poate fi utilizat de psihologii școlari, de psihoterapeuții care lucrează în cadrul terapiei de grup pentru dezvoltare personală, de cadrele didactice, părinți și adolescenți.
3. Ideile și legitățile manifestării stării psihologice de bine, a stilului de viață (și a componentelor sale), descrise în cercetare, pot fi diseminate publicului interesant prin publicarea unui ghid metodic destinat schimbului de experiență.

*Sugestii pentru cercetările viitoare:*

Concluziile acestei lucrări pot constitui o bază solidă pentru obținerea de noi cunoștințe în domeniul cercetării stării psihologice de bine la adolescenți. Considerăm că următoarele direcții de cercetare prezintă un interes științific deosebit:

1. Investigarea particularităților manifestării stării psihologice de bine și a stilului de viață, legate noile realități post-pandemice și de condițiile socioculturale ale vieții adolescenților.
2. Studiarea factorilor determinanți ai stării psihologice de bine și a relațiilor dintre ele la adolescenți.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. FREDRICKSON, B. *Puterea emoțiilor pozitive*. București: Lumina. 2019. 256 p. ISBN 9786063336614.
2. LOSÎI, E. Starea de bine și securitatea psihologică. În: *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі*, Odesa. Odesa: Видавництво «Друк Південь». 2023. p. 41 – 44. ISBN 978-966-389-447-8.
3. MUNTELE HENDREȘ, D. *Starea subiectivă de bine. Consolidarea ei prin acțiuni psihologice*. Iași: Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. 2009. 393 p. ISBN 978-973-346-8.
4. NEGURĂ, I. Optimizarea stării subiective de bine ca problemă psihologică. În: *Formarea competențelor de rezolvare a problemelor psihologice*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2014. p. 14-57. ISBN 978-9975-46-211-2.
5. PALADI, O., POTÂNG, A., TURCHINĂ, T., TARNOVSCHI, A. și TOMA, N. *Starea de bine în școală. Ghid metodic*. Chișinău: Continental grup. 2024. 119 p. ISBN 978-5-86654-109-6.
6. RACU, I. și RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2013. 212 p. ISBN 978-9975-71-478-5.
7. RACU, Iu. și DRUȚĂ, E. Abordări teoretice ale stării de bine în psihologie. În: *Practica psihologică modernă, Materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională*. Chișinău. CEP UPS „I. Creangă”. 2024. p. 58-62. ISBN 978-9975-46-942-5.

8. RACU, IU. și NEAGU, C. Starea de bine la adolescenți: caracteristici definitorii și modalități de consolidare. În: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*. Chișinău: CEP UPSC. N 1(39) 2025. p. 172 – 183. ISSN 1857-0623.
9. RUSNAC, S. Cercetarea stării de bine psihologice: metodologie și rezultate. În: *Psihologia socială în secolul XXI: provocări, tendințe, perspective*. 2017. p. 101-115. ISBN 978-9975-3168-4-2.
10. SELIGMAN, M., REIVICH, K., JAYCOX, L. și GILLHAM, L. *Copilul optimist. Cum să previi depresia și să-i consolidezi încrederea în sine*. București: Humanitas. 2020. 352 p. ISBN 9789735068738.
11. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A. și DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom. 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.
12. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К. *Стратегия жизни*. Москва: Изд-во Мысль. 1991. 299 с. ISBN 5-244-00380-1.
13. АДЛЕР, А. *Понять природу человека*. СПб.: «Академический проект». 1997. 253 с. ISBN 5-7331-0107-5.
14. АНДРОНИКОВА, О.О. и ВЕТЕРОК Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. В: *Вестник Кемеровского государственного университета*. Нр. 1(65). 2016. с. 72-76. ISSN 2078-1768.
15. АРГАЙЛ, М. *Психология счастья*. СПб.: Питер. 2003. 271 с. ISBN 5-272-00370-5.
16. БЕРН, Э. *Игры, в которые играют люди*. Москва: Издательство Эксмо. 2002. 320 с. ISBN 5-699-00452-1.
17. ВАЧКОВ, И. *Основы технологии группового тренинга*. Учеб. пособие. Москва: Издательство "Ось-89". 1999. 176 с. ISBN 5-86894-274-4.
18. ВИЛЕНСКИЙ, М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». В: *Вестник РГУ им. И. Канта, Педагогические и психологические науки*. Нр. 11. 2006. с. 8-18. ISSN 2310-3698.
19. ВОДЯХА, С. Психологическое благополучие креативных старшеклассников. В: *Педагогическое образование в России*. Нр. 5. 2013. с. 113-116. ISSN 2079-8717.
20. ВОДЯХА, С. Современные концепции психологического благополучия личности. В: *Дискуссия. Журнал научных публикаций. Педагогика и Психология*. Нр. 2(20). 2012. с. 132-138. ISSN 2077-7639.
21. ВОДЯХА, С.А. и ВОДЯХА, Ю.Е. Психологическое благополучие в образовательном пространстве. В: *Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды в школе в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. Сборник научных статей*. Москва. 2015. с. 47-52. ISBN 978-5-94051-132-8.
22. ВЫГОТСКИЙ, Л. *Педагогическая психология*. Москва: Педагогика. 1991. 480 с. ISBN 5-7155-0358-2.
23. ГАЛИАХМЕТОВА, Л. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи. В: *Вестник Башкирского университета. Серия «Педагогика и психология»*. Нр. 3. 2015. с. 1114-1118. ISSN 1998-4812.
24. ЖУКОВСКАЯ, Л.В. и ТРОШИХИНА, Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. В: *Психологический журнал*. Т.32, нр. 2. 2011. с. 82-93. ISSN 0205-9592.
25. КАРАБАНОВА, О.А. *Возрастная психология: Конспект лекций*. Москва: Айрис-пресс. 2005. 240 с. ISBN 5-8112-1353-0.
26. КАРАПЕТЯН, Л. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. В: *Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры*. Нр. 1(123). 2014. с. 171-182. ISSN 2227-2275.
27. КАШПУРОВА, Е.Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия. В: *Психология сегодня: сборник научных статей. 13 Всероссийская*

- научно-практическая конференция, с. 50-55. [citat 03.03.17]. Disponibil: [http://window.edu.ru/resource/668/75668/files/psih\\_today\\_2011.pdf](http://window.edu.ru/resource/668/75668/files/psih_today_2011.pdf).
28. КИПНИС, М. *Тренинг коммуникации*. Москва: Ось-89. 2004. 128 с. ISBN 5-86894-892-0.
  29. КОЗМАН, Т. Характеристика личности юношей с разным уровнем переживания психологического благополучия. В: *Univers Pedagogic*. Nr. 3(87). 2025. p. 72-78. ISSN 1811-5470. <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.3.11> CZU: 159.9/.922.8:373=161.1
  30. КОЗМАН, Т. Особенности стиля жизни у юношей. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. Nr. 1, vol. 46. 2025. p. 13-20. ISSNе 2537-6276, ISSN P 1857-2502. <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v46.i1.p13-20>
  31. КОЗМАН, Т. Повышение уровня психологического благополучия старшеклассников. В: *SCIENTIFIC JOURNAL. ACTA ET COMMENTATIONES. Sciences of Education*. Nr. 2(40). 2025. p. 163-172. ISSN 1857-0623. DOI: 10.36120/2587-3636.v40i2.163-172.
  32. КОН, И. *Психология ранней юности*. Москва: Просвещение. 1989. 256 с. ISBN 5-09-001053-6.
  33. КОНОТОПЦЕВ, Ю.В. Основные подходы к содержанию термина «психологическое благополучие» в зарубежной психологии. В: *Гуманитарные науки и образование в Сибири*. Nr. 3(21). 2015. с. 35-41. ISSN 0869-8651.
  34. КРАЙГ, Г. *Психология развития*. 7-е изд. СПб.: Питер. 2003. 992 с. ISBN 5-314-00128-4.
  35. ЛАКТИОНОВА, Е.Б. и МАТЮШИНА, М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие. В: *Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология*. Т. 26. 2018. с.77-88. ISSN 2541-8785.
  36. ЛЕВИНА, И.Л. Структурно-компонентный анализ феномена психического здоровья. В: *Международный научно-исследовательский журнал*. Nr. 7-5(14). 2013. с. 40-42. ISSN 2227-6017.
  37. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия. В: *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. Nr. 4, Т. 9. 2012. с. 36-58. ISSN 1813-8918.
  38. МАСЛОУ, А. *Мотивация и личность*. СПб. 1999. 562 с. ISBN 978-5-91180-439-8.
  39. НОВАК, Н.Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современном обществе. В: *Психологический журнал*. Nr. 2. 2008. с. 21-25. ISSN 0205-9592.
  40. ОЛПОРТ, Г. *Становление личности: Избранные труды*. Москва: Смысл. 2002. 223 с. ISBN 5-89357-098-7.
  41. ОМЕЛЬЧЕНКО, Е. От проблемного конструкта молодежного вопроса – к анализу молодежной повседневности. В: *Журнал исследования социальной политики*. Nr. 3(1). 2019. с. 133-137. ISSN 1727-0634.
  42. ОСИН, Е.Н. и РАССКАЗОВА, Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. В: *Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология*. Nr. 2. 2013. с.147-165. ISSN 2309-9852.
  43. ПОГОРСКАЯ, В. Характер взаимосвязи субъективного благополучия личности и ценностно-смысловой сферы личности. В: *Вектор науки ТГУ*. Nr. 4(7). 2011. с. 226-229. ISSN 2221-5662.
  44. *Психология человека от рождения до смерти* / Под ред. А.А. РЕАНА. СПб. 2002. 656 с. ISBN 5-93878-029-2.
  45. РАЙГОРОДСКИЙ, Д. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. М.: Бахрах-М. 2011. 218 с. ISBN 5-89570-005-5.
  46. РОДЖЕРС, К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва: Прогресс: Универс. 1994. 480 с. ISBN 5-01-004150-2.

47. РУЖЕНКОВ, В.А. *Методика диагностики стиля жизни: методические рекомендации*. Белгород: ООО «Эпицентр». 2017. 24 с.
48. САФАРЯН, А.В. Стиль жизни. В: *Энциклопедия гуманитарных наук*. Нр. 1. 2008. с. 246-248. ISSN 2218-9238.
49. СЕЛИГМАН, М. *В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день*. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2011. 320 с. ISBN 978-5-91657-157-8.
50. СЕЛИГМАН, М. *Новая позитивная психология*. Москва: София. 2006. 368 с. ISBN 5-91250-026-8.
51. СОЗОНТОВ, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. В: *Вопросы психологии*. Нр. 4. 2006. с. 105-114. ISSN 0042-8841.
52. *Стратегия развития молодёжного сектора «Молодёжь 2030»*. Приложение №1 к постановлению Правительства Республики Молдова №168/2023. [citat 25.06.25]. Disponibil: <https://monitorul.gov.md/ru/monitorul/view/pdf/2722/part/2#page=1>.
53. УМНЯШОВА, И.Б. Анализ подходов к оценке психологического благополучия школьников. В: *Вестник практической психологии образования*. Нр. 3(3). 2019. с. 94-105. ISSN 2658-3100.
54. ЧИКСЕНТМИХАЙИ, М. *Креативность. Поток и психология открытий и изобретений*. Москва: Карьера Пресс. 2017. 528 с. ISBN: 978-5-00074-049-1.
55. ШЕВЕЛЕНКОВА, Т.Д. и ФЕСЕНКО, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). В: *Психологическая диагностика*. Нр. 3. 2005. с. 95-129. ISSN 1991-3230.
56. ШЕВЦОВА, И.В. *Тренинг личностного роста*. СПб.: Речь. 2003. 144 с. ISBN 5-9268-0176-1.
57. DIENER, E. and SELIGMAN, M.E.P. Very happy people. In: *Psychological Science*. Nr. 1, vol. 13. 2002. p. 81-84. Online ISSN 1467-9280.
58. RYAN, R.M. and DECI, E.L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In: *Annual Review of Psychology*. Vol. 52. 201. p. 141-166. eISSN 1545-2085.
59. RYFF, C.D. Psychological Well-Being. In: *Encyclopedia of Gerontology*. Vol. 2. 1996. p. 365-369. ISBN 978-0123706447.
60. RYFF, C.D., KEYES, C. and LEE, M. The structure of psychological well-being revisited. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. Nr. 69. 1995. p.719-727. ISSN 1939-1315.
61. RYFF, C.D., SINGER, B.H. and LOVE G.D. Positive health: Connecting well-being with biology. In: *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*. Vol. 359, nr.9. 2004. p. 1383-1394. ISSN 0962-8436.
62. SANTROCK, J.W. *Adolescence: An introduction* (6<sup>th</sup> ed.). Brown & Benchmark Publishers. 1996. 628 p. ISBN 0-697-15033-X.

#### LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE LA TEMA TEZEI

##### Articole în reviste științifice:

1. КОЗМАН, Т. и НЕГУРЭ, И. Теоретический анализ результатов изучения стиля жизни в современной психологии. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2020, nr. 3-4 (37), pp. 82-92. ISSN 2537-6276. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4300023>
2. КОЗМАН, Т. Повышение уровня психологического благополучия старшеклассников. В: *ACTA ET COMMENTATIONES. Sciences of Education. SCIENTIFIC JOURNAL*. 2025, nr. 2(40), pp. 163-172. ISSN 1857-0623. DOI: 10.36120/2587-3636.v40i2.163-172. [https://revistaust.upsc.md/index.php/acta\\_educatie/article/view/1128/1100](https://revistaust.upsc.md/index.php/acta_educatie/article/view/1128/1100)
3. КОЗМАН, Т. Характеристика личности юношей с разным уровнем переживания психологического благополучия. В: *Univers Pedagogic*. 2025, nr. 3(87), pp. 72-78. ISSN 1811-5470. <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.3.11> CZU: 159.9/.922.8:373=161.1

4. КОЗМАН, Т. Особенности проявления стиля жизни у юношей. В: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2025, nr. 1, vol. 46, pp. 13-20. ISSN 2537-6276, ISSN P 1857-2502. <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v46.i1.p13-20>

**Articole în conferințe științifice internaționale și naționale:**

1. КОЗМАН, Т. и САПОЖНИКОВ С. Стиль життя як фактор психологічного благополуччя старшокласників. В: *Практична психологія у сучасному вимірі: XIV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей*, Дніпро, 21 березня 2023 р. [Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 313 с. С. 154-157. ISBN 978-966-434-559-7. <https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/tezy-psykholohiya-2023.pdf>
2. КОЗМАН, Т. Типології стилів життя старшокласників. В: *Гуманітарно-педагогічна освіта: здобутки, проблеми, перспективи. IV Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) (23 листопада 2023 р. - 10 квітня 2024 р.)*. Дніпро: Акцент ПП. 2023. С. 10-11. ISBN 978-966-921-356-3.
3. КОЗМАН, Т. Гендерные особенности в проявлении психологического благополучия и стиля жизни у старшеклассников. В: *Știință și educație: noi abordări și perspective. Materialele conferinței științifice internaționale jubiliare*. Seria 27, 27-28 martie 2025, Vol.2. Psihologie. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă” din Chișinău. 2025, pp. 170-178. ISBN 978-9975-48-269-1.
4. КОЗМАН, Т. Обзор основных подходов к пониманию психологического благополучия в современной психологии. В: *"Practica psihologică modernă", conferință practico-științifică cu participarea internațională*. Chișinău: S.n., 2017 (Tipogr. UPS "Ion Creangă"). 2016. Pp. 113-118. ISBN 978-9975-46-311-9. [https://ibn.idsi.md/en/collection\\_view/3270](https://ibn.idsi.md/en/collection_view/3270)
5. КОЗМАН, Т. Стиль жизни: понятия, структура, виды. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice: Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*, Ed. 18, 1 ianuarie 2019, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2019, Vol.18, Partea 4, pp. 227-239. ISBN 978-9975-46-424-6. ISSN 1857-0267. [https://ibn.idsi.md/vizualizare\\_articol/131683](https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/131683)
6. КОЗМАН, Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшеклассников. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, 21-22 octombrie 2021, Chișinău. Chisinau, Republic of Moldova: Editura „Lexon-Prim”, 2021, Ediția XXXII, pp. 160-164. ISBN 978-9975-50-269-6.
7. КОЗМАН, Т. и НЕГУРЭ, И. Психологическое благополучие и жизненные ценности современных старшеклассников. In: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii*, 29 octombrie 2021, Chișinău. Chișinău: CEP UPS „I.Creangă”, 2021, pp. 216-229. ISBN 978-9975-46-564-9.

## ADNOTARE

**COZMAN Tatiana, Stilul de viață ca factor determinant al stării psihologice de bine.**

**Teză de doctor în psihologie, Chișinău 2025**

**Structura tezei:** Teza este constituită din: adnotări, lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 253 de surse bibliografice; 7 anexe, 135 pagini de text de bază, 32 tabele și 30 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 11 articole științifice.

**Cuvinte-cheie:** starea psihologică de bine, stilul de viață, orientări valorice, lipsă de vitalitate, reziliență, independență de câmp, creativitate, vârsta adolescentă.

**Domeniul de studiu:** Psihologia dezvoltării, Psihologia personalității, Psihologia adolescentului, Psihologia educațională, Psihologia pozitivă.

**Scopul cercetării** a constat în studierea particularităților de manifestare a stării psihologice de bine, a stilului de viață și a componentelor acestora la vârsta adolescenței, în stabilirea legăturii dintre starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele sale, precum și în elaborarea și implementarea unui Program de creștere a nivelului stării psihologice de bine la vârsta adolescenței.

**Obiectivele cercetării:** analiza teoretică a conceptelor cercetării: starea psihologică de bine și stilul de viață; evidențierea diferențelor în manifestările stării psihologice de bine și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; identificarea diferențelor în manifestările stilului de viață și ale componentelor sale în funcție de vârstă și gen; stabilirea legăturilor între starea psihologică de bine, stilul de viață și componentele acestuia la adolescenți; conturarea portretului psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării de bine; elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței Programului de creștere a stării de bine prin dezvoltarea componentei psihologice a stilului de viață.

**Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor.** Prezenta lucrare cuprinde un demers teoretico-experimental cu referire la starea psihologică de bine și stilul de viață la adolescenți. S-a conceptualizat un model psihodiagnostic pentru examinarea stării psihologice de bine și a stilului de viață la adolescenți. S-a evidențiat modul de manifestare a stării de bine și a stilului de viață pe parcursul vârstei adolescente. S-a stabilit caracterul specific al stării psihologice de bine și a stilurilor de viață la adolescenți și adolescente. Au fost examinate caracteristicile adolescenților cu diferite niveluri ale stării de bine. A fost reliefat portretul psihologic al adolescentului cu nivel ridicat al stării psihologice de bine. A fost elaborat și verificat experimental un model de intervenții psihologice orientat la creșterea stării de bine la adolescenți.

**Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice** importante constau în conceptualizarea integrativă a stării psihologice de bine dedusă din abordarea de vârstă și de gen, în elucidarea caracteristicilor stilului de viață și a componentelor acestuia în dependență de vârstă și de gen, prin prisma evidențierii profilului de personalitate la adolescenții cu diferite niveluri ale stării psihologice de bine, fapt ce a constituit fundamentul pentru elaborarea unui model nou de intervenții psihologice ce a contribuit la creșterea stării psihologice de bine la adolescenți.

**Semnificația teoretică a lucrării.** Rezultatele cercetării teoretico-experimentale îmbogățesc domeniul psihologiei dezvoltării și psihologiei educației cu noi cunoștințe ample referitoare la manifestarea stării psihologice de bine și a stilului de viață în adolescență, la diferențele de vârstă și de gen în experimentarea stării psihologice de bine și a stilului de viață (a componentelor acestuia), precum și cu privire la interrelațiile dintre modul de manifestare a stării de bine și stilul de viață la adolescenți. Rezultatele cercetării, explicațiile și legitățile descrise, precum și concluziile formulate sunt importante pentru reconceptualizarea și actualizarea dimensiunii dedicate sferei emoționale și a personalității în contextul compartimentului „Dezvoltarea psihosocială în adolescență” din cadrul disciplinei Psihologia dezvoltării.

**Valoarea aplicativă a lucrării.** Ideile și legitățile descrise în lucrare despre manifestarea stării psihologice de bine și a stilului de viață, relația dintre starea de bine și stilul de viață (componentele stilului de viață) în adolescență pot fi utilizate în procesul de dezvoltare și formare a unei personalități echilibrate și armonioase. Instrumentele psihodiagnostice propuse pentru evaluarea stării de bine, a stilului de viață și a componentelor stilului de viață pot fi utilizate de către psihologi școlari, psihologi clinicieni, psihoterapeuți și cadre didactice. Programul de creștere a stării de bine la adolescenți orientat la optimizarea stilului de viață poate fi folosit de către psihologii școlari, psihoterapeuții ce derulează grupuri de dezvoltare personală, cadre didactice, părinți și adolescenți și poate constitui fundamentul pentru un ghid metodologic de bune practici.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul didactic de pregătire și formare a studenților în cadrul disciplinelor Psihologia dezvoltării, Psihologia personalității și Psihologia adolescentului la facultățile de psihologie din instituțiile superioare de învățământ.

## АННОТАЦИЯ

**КОЗМАН Татьяна. Стиль жизни как фактор психологического благополучия.**

**Диссертация на соискание учёной степени доктора психологии, Кишинёу 2025.**

**Структура диссертации.** Работа состоит из аннотаций, введения, трех глав, общих выводов, рекомендаций, библиографии (253 источника), 7 приложений, 135 страниц основного текста, 32 таблиц, 30 рисунков. Результаты исследования опубликованы в 11 научных работах.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, стиль жизни, ценностные ориентации, антивитализм и жизнестойкость, полнезависимость, креативность, юношеский возраст.

**Сферы исследования:** Психология развития, Психология личности, Психология юношеского возраста, Педагогическая психология, Позитивная психология.

**Цель научной работы:** состоит в изучении особенностей проявления психологического благополучия, стиля жизни и их компонентов в юношеском возрасте, в установлении связи между психологическим благополучием, стилем жизни и его компонентами, а также в разработке и внедрении Программы повышения психологического благополучия в юношеском возрасте.

**Задачи исследования:** теоретический анализ понятий исследования: психологическое благополучие и стиль жизни; выявление различий в проявлениях переживания психологического благополучия и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; идентификация различий в проявлениях стиля жизни и его компонентов в зависимости от возраста и гендерной принадлежности; установление связей между психологическим благополучием и стилем жизни и его компонентами в юношеском возрасте; создание психологического портрета психологически благополучной личности юношей и девушек и разработка концептуальной модели, внедрение и оценка эффективности программы повышения уровня психологического благополучия в юношеском возрасте за счет формирования и / или развития компонентов стиля жизни.

**Научная новизна и оригинальность.** Данная работа содержит теоретически-экспериментальную базу в отношении изучения психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте. Была апробирована модель психологической диагностики исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов в юношеском возрасте. Описаны особенности представленности психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте. Были установлены особенности проявления психологического благополучия и стиля жизни у юношей и девушек. Определены характеристики юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия, что позволило очертить психологический портрет психологически благополучной личности юношей и девушек. Разработана и экспериментально проверена модель психологической интервенции, ориентированной на развитие психологического благополучия и стиля жизни в юношеском возрасте.

**Решённая значимая научная проблема** состоит в обобщённой концептуализации психологического благополучия и стиля жизни, выведенной на основании характеристик проявленности изучаемых феноменов в зависимости от возраста и гендера, а также по результатам выделения личностного профиля юношей и девушек с различным уровнем переживания психологического благополучия, что явилось фундаментом создания новой модели психологической интервенции, которая помогла повысить уровень переживания психологического благополучия в юношеском возрасте.

**Теоретическая значимость работы.** Результаты теоретически-экспериментального исследования обогащают область знаний психологии развития и психологии воспитания описаниями проявленности психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) в юношеском возрасте в зависимости от возраста и гендера, характеристиками различий в проявлениях психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) по возрастному и гендерному критериям, а также относительно взаимосвязей между манифестацией психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) в юношеском возрасте. Результаты исследования, интерпретация данных, описанные закономерности, а также сформулированные выводы являются важными для переосмысления и актуализации области знаний, связанной с эмоциональной и личностной сферами в разделе «Психосоциальное развитие в юношеском возрасте» в рамках дисциплины «Психология развития».

**Практическая значимость работы** Описанные в работе идеи и закономерности проявления психологического благополучия и стиля жизни (и его компонентов) могут быть использованы в процессе развития и обучения гармонично развивающейся личности. Психодиагностические инструменты исследования психологического благополучия, стиля жизни и его компонентов могут быть использованы школьными психологами, психотерапевтами, клиническими психологами, педагогическими кадрами. Программа повышения психологического благополучия в юношеском возрасте, ориентированная на оптимизацию стиля жизни, может быть использована школьными психологами, психотерапевтами, работающие в рамках групповой терапии личностного развития, педагогическими кадрами, родителями и юношами и девушками, а также может стать основой для создания методического пособия.

**Внедрение научных результатов.** Результаты исследования были внедрены в дидактический процесс подготовки и обучения студентов по дисциплинам Психология развития, Психология личности и Психология юношеского возраста на психологических факультетах высших учебных заведений.

## ANNOTATION

**COZMAN Tatiana, Lifestyle as a factor of psychological well-being.  
PhD thesis in Psychology, Chişinău 2025**

**Volume and structure of thesis.** The thesis is composed of: annotations, list of abbreviations, introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, references of 253 bibliographical sources; 7 annexes, 135 pages of basic text. The paper contains 32 tables and 30 figures. The obtained results are published in 11 scientific articles.

**Keywords:** psychological well-being, lifestyle, value orientations, antivitality and hardiness, field independence, creativity, adolescence.

**Field of Study:** Developmental Psychology, Personality Psychology, Adolescent Psychology, Educational Psychology, Positive Psychology.

**The purpose of research** consists in studying the peculiarities of the manifestation of psychological well-being, lifestyle and its components in adolescence, to establish the connection between psychological well-being, lifestyle and its components, as well as to develop and implement a Program for Enhancing Psychological Well-being in adolescence.

**Research objectives:** theoretical analysis of the study concepts: psychological well-being and lifestyle; highlighting the differences in the manifestations of psychological well-being experience and its components depending on age and gender affiliation; identification of differences in the manifestations of lifestyle and its components depending on age and gender affiliation; establishment of connections between psychological well-being and lifestyle and its components in adolescence; creation of a psychological profile of a psychologically well-adjusted individual among adolescents and development of a conceptual model, implementation, and evaluation of the effectiveness of the Program for Enhancing the level of psychological well-being in adolescence by means of the formation and/or development of lifestyle components.

**The scientific novelty and originality of the obtained results.** This study provides a theoretical and experimental basis for the investigation of psychological well-being and lifestyle in adolescence. A model for the psychological diagnosis of psychological well-being, lifestyle, and its components in adolescence was validated. The peculiarities of the representation of psychological well-being and lifestyle in adolescence are described. The specific features of the manifestation of psychological well-being and lifestyle in adolescents were established. Characteristics of adolescents with different levels of psychological well-being experience were identified, which allowed for outlining the psychological profile of the psychologically well-adjusted individual among adolescents. A model of psychological intervention focused on the development of psychological well-being and lifestyle in adolescence was developed and experimentally verified.

**The obtained results** that have been solved are in the generalized conceptualization of psychological well-being and lifestyle, derived from the characteristics of the manifestation of the phenomena studied depending on age and gender, as well as based on the results of isolating the personal profile of adolescents with different levels of psychological well-being experience. This served as the foundation for the creation of a new model of psychological intervention which helped to enhance the level of experience of psychological well-being in adolescence.

**Theoretical significance of paper** lies in the enriching the field of knowledge of developmental psychology and educational psychology with descriptions of the manifestation of psychological well-being and lifestyle (and its components) in adolescence depending on age and gender, with characteristics of differences in the manifestations of psychological well-being and lifestyle (and its components) according to age and gender criteria, as well as with regard to the interrelationships between the manifestation of psychological well-being and lifestyle (and its components) in adolescence. The study results, the data interpretation, the described regularities, and the formulated conclusions are important for the rethinking and actualization of the field of knowledge related to the emotional and personal spheres within the section "Psychosocial Development in Adolescence" as part of the academic discipline "Developmental Psychology".

**Applicative value of paper.** The ideas and regularities of the manifestation of psychological well-being and lifestyle (and its components) described in the study can be utilized in the process of development and education of a harmoniously developing personality. The psychodiagnostics tools for studying psychological well-being, lifestyle, and its components can be used by school psychologists, psychotherapists, clinical psychologists, and teaching staff. The Program for Enhancing Psychological Well-being in adolescence, focused on optimizing the lifestyle, can be utilized by school psychologists, psychotherapists working within the framework of group therapy for personal development, teaching staff, parents, and adolescents. It can also serve as the basis for the creation of a methodological guide.

**Implementation of the scientific results.** The results of the research have been implemented in the didactic process of student training and formation within the disciplines of Developmental Psychology, Personality Psychology and Adolescents Psychology for psychology students in higher education institutions.

**COZMAN TATIANA**

**STILUL DE VIAȚĂ CA FACTOR DETERMINANT AL STĂRII PSIHOLOGICE DE  
BINE**

**Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională**

**Rezumatul tezei de doctor în psihologie**

Aprobat spre tipar: 23.12.2025  
Hârtie offset. Tipar offset.  
Coli de tipar 1,5

Formatul hârtiei 60x84 1/16  
Tirajul 40 ex.  
Comanda 49

---

**Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,  
str. Ion Creangă, nr. 1, MD-2069**