

CZU: 378.178

**STRUCTURA BUNĂSTĂRII PSIHOLOGICE LA STUDENȚI***Ina TRIBOI**Universitatea de Stat din Moldova*

În articol este studiată bunăstarea psihologică la studenți, sunt prezentate abordările subiective și obiective ale acesteia, fiind conturat rolul bunăstării psihologice în activitățile profesionale. Datele cercetării prezentate vizează componentele structurale ale bunăstării psihologice la studenții cu profil umanistic.

**Cuvinte-cheie:** *bunăstare psihologică, activitate profesională, psihologia sănătății, competențe personale.*

**THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS**

The article discusses the concept of psychological well-being, subjective and objective approaches to the study. Its importance in professional activity underlines. Survey data are presented of the psychological well-being of textual components of humanistic students.

**Keywords:** *psychological well-being; professional activities; health psychology; personal competence.*

**Introducere**

Condițiile socioeconomice pentru dezvoltarea societății moderne necesită dezvoltarea unor noi abordări în domeniul formării profesionale a tinerilor profesioniști. Sistemul de învățământ superior primordial se axează pe pregătirea specialiștilor într-un anumit domeniu de activitate, formează competențele necesare pentru activitatea profesională. Pentru ca activitatea profesională să fie eficientă și productivă sunt importante și particularitățile personalității tinerilor specialiști.

Astfel, pentru a formula cerințele înaintate pregătirii specialiștilor moderni, este necesar de a studia și a analiza formarea capacităților profesionale, educarea trăsăturilor de personalitate, formarea calităților comportamentale la tinerii profesioniști, eficiența și productivitatea activității profesionale, stabilitatea psihoemoțională și bunăstarea psihologică.

Este important ca la etapa de pregătire a tânărului specialist să fie luată în considerare bunăstarea psihologică care este reflectată, desigur, în procesul de învățare a viitoarei specialități, iar mai târziu – în activitățile profesionale.

**Esența și componentele bunăstării psihologice**

Conceptul de bunăstare psihologică apare în lucrarea lui N.Bredburn în 1969. Conform studiului, el descrie structura bunăstării psihologice ca un echilibru realizat prin interacțiunea constantă a două tipuri de experiențe – pozitive și negative. Autorul consideră că evenimentele care aduc în viața noastră emoții pozitive (bucurie, plăcere, entuziasm etc.) afectează pozitiv, în timp ce tristețea, supărările, retrăirile etc. afectează negativ. Diferența rezultată dintre aceste două tipuri de experiențe (pozitive și negative) este un indicator al bunăstării psihologice și al sentimentului de sine, ce reflectă o satisfacție generală privind calitatea vieții. Evident, în cazul în care experiențele, emoțiile pozitive sunt mai mari decât experiențele, emoțiile negative acumulate, persoana se simte fericită și mulțumită și, prin urmare, nivelul bunăstării psihologice este suficient de mare; în cazul în care experiențele sunt negative și depășesc experiența pozitivă acumulată, persoana se simte nefericită și nemulțumită, manifestând nivelul scăzut al bunăstării psihologice.

În concluzie, putem afirma că factorul determinant al bunăstării psihologice este perceperea și evaluarea subiectivă a stării de bine psihologică.

Abordarea lui N.Bredburn este numită hedonistă, deoarece a fost luată în calcul tradiția istorică a cercetării și interpretării fericirii și a stării de bine. Spre deosebire de aspectul subiectiv, unde bunăstarea psihologică este asociată cu conștiința de sine, în cel obiectiv bunăstarea psihologică reprezintă gradul de realizare a potențialului personal. Această abordare este numită eudemonică. Obiectivitatea în interpretarea fericirii din punctul de vedere al abordării eudemonice se realizează cu condiția prezenței obligatorii a influențelor factorului extern și a capacității de interpretare și evaluare a acestor influențe exterioare.

O astfel de abordare a bunăstării psihologice reprezintă modelul integrativ al lui K.Riff. La baza fundamentală a concepției lui Riff au stat teoriile psihologice ce studiau latura pozitivă a funcționării psihologice a per-

sonalității, care interacționează într-un fel sau altul cu bunăstarea psihologică (teoria lui C.Rogers, B.Neugarten, C.G. Jung, D.Birren, Sh.Buhler, A.Maslow, M.Yakhody, G.Allport, E.Erikson). În urma analizei și sintetizării materialului relevant din lucrările acestor autori, prezentând o abordare critică a interpretării bunăstării psihologice ca echilibru între experiențele pozitive și negative, Riff a sugerat structura sa a bunăstării psihologice, care include următoarele șase componente:

- 1) competența – capacitatea de a îndeplini cerințele vieții de zi cu zi;
- 2) relații interpersonale pozitive – relații care se manifestă prin grijă și încredere;
- 3) scop în viață – se presupun obiectivele și activitățile care dau sens vieții;
- 4) acceptarea de sine – ca o atitudine pozitivă față de sine și viața din trecut;
- 5) autonomie – capacitatea de a-și urma propriile convingeri;
- 6) creșterea personală – tendința și necesitatea de a se dezvolta și autorealiza [1].

Delimitarea conceptuală complexă a bunăstării psihologice vă permite conectarea manifestării comportamentale externe cu autoevaluarea subiectivă a percepției satisfacerii, mulțumirii față de viață. Obiectivitatea acestei teorii constă în faptul că există unele norme pozitive, sociale, care determină funcționarea bunăstării psihologice și influențează asupra calității activității și a vieții în general.

Respectiv, în studiul nostru ne-am bazat pe abordarea lui K.Riff. Metoda de studiere a bunăstării psihologice a studenților utilizată a fost „Scala bunăstării psihologice” elaborată de K.Riff (adaptată de P.P. Fsenko) [2]. Studiul a implicat 52 de studenți ai Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, activitatea profesională de viitor fiind legată de psihologie.

#### Structura bunăstării psihologice la studenți – viitorii specialiști

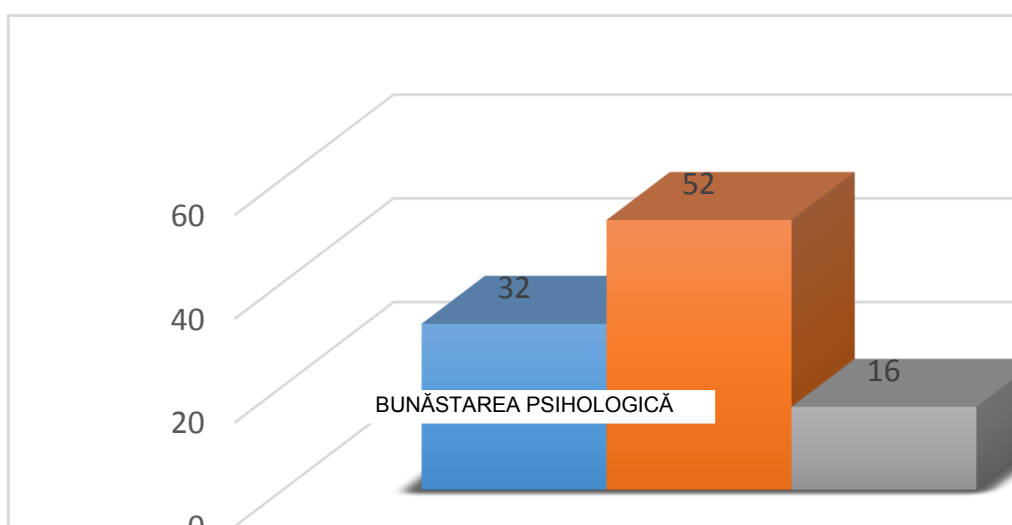
Din perspectiva noastră, bunăstarea psihologică a subiectului se reflectă nu doar asupra stării de bine a respondenților, dar și asupra calității activității lor profesionale care se manifestă prin: comunicare eficientă și asertivă, necesitatea de a lua decizii corecte. Ambele sunt prezente și necesare în activitatea profesională a studenților de la Psihologie. În plus, procesul de formare a unei viitoare profesii, dezvoltarea de noi competențe are loc cu succes în cazul în care persoana este mulțumită de viața sa, de sine, simte stare de bine psihologică.

În urma aplicării metodei de studiere a bunăstării psihologice, prelucrării datelor statistice, am obținut următoarele rezultate:

**Tablul 1**

**Nivelul bunăstării psihologice la studenți**

| Nivel  | Rezultate, % |
|--------|--------------|
| Scăzut | 32           |
| Mediu  | 52           |
| Înalt  | 16           |



**Fig.1.** Prezentarea grafică a nivelurilor bunăstării psihologice la studenți.

Conform datelor prezentate în Tabelul 1, putem afirma că 32% din respondenți manifestă bunăstare psihologică la nivel scăzut, adică la aceste persoane atestăm insuciență de relații apropiate și calitative, lor le vine greu să aibă grijă de cineva, nu au tendința de a merge spre compromis, nu sunt mulțumite de sine, se frustrează de unele calități de personalitate, sunt preocupate de aprecierile celorlalți, în procesul de luare a deciziilor o influență deosebită are opinia altora, greu se isprăvesc cu activitățile uzuale, le lipsește autocontrolul, este prezentă insuficiența de scopuri și obiective, sensul vieții este vag și neclar, se manifestă stagnare personală, se simt incapabile pentru o dezvoltare personală.

16% din respondenți manifestă bunăstare psihologică la nivel înalt, adică aceste persoane au relații apropiate și de încredere cu alții, manifestă empatie, conștientizează necesitatea și rolul colaborării și cooperării în relații, au o atitudine pozitivă față de sine, primesc și acceptă toate laturile Eu-lui, conștientizează prezența atât a calităților pozitive, cât și a celor negative, sunt independente, se realizează prin diferite activități, pot alege în realizarea propriilor necesități și valori, au scopuri în viață, posedă sentimentul dezvoltării personale, sunt deschise pentru experiențe noi, conștientizează prezența potențialului personal și necesitatea de realizare.

Am studiat rezultatele obținute privind bunăstarea psihologică în dependență de nivel. În tabelul de mai jos sunt prezentate rezultatele respondenților care au obținut nivel scăzut al bunăstării psihologice.

Tabelul 2

## Structura bunăstării psihologice a respondenților la nivel scăzut

| Structura            | Nivel scăzut |    | Nivel mediu |    | Nivel înalt |    |
|----------------------|--------------|----|-------------|----|-------------|----|
|                      | Nr.          | %  | Nr.         | %  | Nr.         | %  |
| Competență           | 11           | 69 | 5           | 31 | 0           | 0  |
| Relații pozitive     | 10           | 63 | 6           | 37 | 0           | 0  |
| Scopuri în viață     | 12           | 75 | 4           | 25 | 0           | 0  |
| Autoacceptare        | 12           | 75 | 4           | 25 | 0           | 0  |
| Autonomie            | 6            | 37 | 10          | 63 | 0           | 0  |
| Dezvoltare personală | 8            | 50 | 6           | 37 | 2           | 13 |

Din tabel observăm că subiecții cu un nivel scăzut al bunăstării psihologice la toate componentele s-au plasat la nivel mediu și la cel scăzut și numai 13% din respondenți au un înalt simț al dezvoltării personale continue și manifestă tendință spre autorealizare. Valorile mici la aceste scale indică faptul că relațiile de încredere cu alții la acești respondenți sunt limitate, lor le este dificil să fie deschiși și flexibili, să manifeste căldură și grijă pentru alții. În relațiile interpersonale, de regulă, nu sunt dispuși spre compromisuri, în scopul de a menține legături semnificative cu alții. Se confruntă cu dificultăți în organizarea activităților de zi cu zi, de multe ori simt incapacitatea de a schimba circumstanțele. Ei au puține obiective și intenții în viață, nu au o direcționare concretă, nu au perspective sau credințe care definesc sensul vieții. De multe ori manifestă nemulțumire față de sine, se axează pe calitățile personale negative, nu doresc să fie așa cum sunt.

Prin analogie, am analizat datele subiecților cu un nivel mediu al bunăstării psihologice. Rezultatele sunt prezentate în Tabelul 3.

Tabelul 3

## Structura bunăstării psihologice în grupul cu un nivel mediu

| Structura            | Nivel scăzut |    | Nivel mediu |    | Nivel înalt |    |
|----------------------|--------------|----|-------------|----|-------------|----|
|                      | Nr.          | %  | Nr.         | %  | Nr.         | %  |
| Competență           | 6            | 23 | 18          | 69 | 2           | 8  |
| Relații pozitive     | 9            | 35 | 14          | 54 | 3           | 11 |
| Scopuri în viață     | 2            | 8  | 19          | 73 | 5           | 19 |
| Autoacceptare        | 7            | 27 | 17          | 65 | 2           | 8  |
| Autonomie            | 11           | 42 | 10          | 38 | 5           | 19 |
| Dezvoltare personală | 4            | 15 | 16          | 62 | 6           | 23 |

Din Tabelul 3 observăm că nivelul mediu al bunăstării psihologice se atestă la toate componentele, însă dominante sunt cele cu nivel mediu cu tendință spre cel scăzut. De remarcat că în acest grup, la componenta dezvoltării personale, respondenții au obținut un nivel înalt – 23%. În opinia noastră, acest lucru se datorează

faptului că studiul a implicat respondenți tineri – studenți, vârstei acestora fiindu-i specific sentimentul de dezvoltare personală continuă. Aceeași explicație este și pentru scorurile mai înalte la componentele auto-realizare și scopuri în viață. Adică, respondenții, fiind profesional lipsiți de experiență, simt necesitatea și nevoia de a obține cât mai multe cunoștințe, abilități și competențe profesionale.

Prin analogie, am analizat datele subiecților cu un nivel înalt al bunăstării psihologice. Rezultatele sunt prezentate în Tabelul 4.

Tabelul 4

#### Structura bunăstării psihologice în grupul cu un nivel înalt

| Structura            | Nivel scăzut |    | Nivel mediu |    | Nivel înalt |    |
|----------------------|--------------|----|-------------|----|-------------|----|
|                      | Nr.          | %  | Nr.         | %  | Nr.         | %  |
| Competență           | 0            | 0  | 1           | 13 | 7           | 88 |
| Relații pozitive     | 1            | 13 | 3           | 38 | 4           | 50 |
| Scopuri în viață     | 0            | 0  | 2           | 25 | 6           | 75 |
| Autoacceptare        | 0            | 0  | 3           | 38 | 5           | 63 |
| Autonomie            | 0            | 0  | 1           | 13 | 7           | 88 |
| Dezvoltare personală | 0            | 0  | 1           | 13 | 7           | 88 |

Din Tabelul 4 observăm că subiecții cu nivel înalt al bunăstării psihologice la toate componentele manifestă o performanță evidentă și nu au nicio performanță slabă. Respondenții din acest grup au relații de încredere satisfăcătoare cu alții, sunt preocupați de bunăstarea altora, cedează în anumite situații și merg la compromisuri. Aceste persoane sunt autonome și independente, capabile să reziste la încercările altora de a le impune idei și acțiuni contrar atitudinilor proprii, pot să-și regleze propriul comportament. Ele controlează toate acțiunile și activitățile externe, utilizează eficient posibilitățile, sunt capabile să creeze condiții necesare pentru atingerea obiectivelor. Manifestă un sentiment de dezvoltare personală continuă, tind spre o dezvoltare a stimei de sine, a încrederii în sine, sunt flexibile și se modifică în conformitate cu cunoștințele și realizările noi acumulate. Au un scop în viață, vise de perspectivă pentru viitor, au o atitudine pozitivă față de ele însele, conștientizează punctele forte și punctele slabe proprii.

#### Concluzii

La etapa de pregătire a viitorilor specialiști este important să se acorde o atenție deosebită nu doar aspectului de formare a competențelor profesionale necesare, dar să se ia în considerare și particularitățile personalității viitorilor specialiști – formarea capacității de a avea grijă de bunăstarea psihologică și de confortul psihologic personal.

#### Referințe:

1. RYFF, C.D. Psychological well-being in adult life. In: *Current Direction in Psychological Science*, 1995, no.4, p.99-104.
2. ШЕВЕЛЕНКОВА, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). В: *Психологическая диагностика*, 2005, №3, с.95-123.

Prezentat la 21.02.2017