

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

Cu titlu de manuscris
C.Z.U: 159.922.8:613.2(043.2)

ȘTEFAN MARIANA

**PARTICULARITĂȚI PSIHOLOGICE ALE COMPORTAMENTULUI
ALIMENTAR LA ADOLESCENTE**

Specialitatea 511.02 - Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2026

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

Componenta Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

Președinte:

VÎRLAN Maria, profesor universitar, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Conducător de doctorat:

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

Referenți oficiali:

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

POTÂNG Angela, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea de Stat din Moldova

COVACI Mihai, conferențiar universitar, doctor în psihologie, Universitatea Hyperion, București, România.

Susținerea va avea loc la 6 aprilie 2026, ora 10.00, în ședința Comisiei de susținere publică a tezei de doctor din cadrul Școlii Doctorale de Psihologie și Asistență Socială din UPS „Ion Creangă” (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).

Rezumatul a fost expediat la 2026

Președintele Comisiei de susținere,

VÎRLAN Maria, profesor universitar, doctor în psihologie, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Conducător de doctorat,

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

Autor,

ȘTEFAN Mariana

CUPRINS

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
CONȚINUTUL TEZEI	8
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	23
BIBLIOGRAFIE	25
LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE LA TEMA TEZEI.....	28
LISTA ABREVIERILOR	30
ADNOTARE.....	31
ANNOTATION.....	32
АННОТАЦИЯ	33

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate. Comportamentul alimentar problematic la adolescente reprezintă o preocupare majoră contemporană, cu o creștere alarmantă a incidenței: 36% în România și 28% în Republica Moldova în ultimii cinci ani. Deși diagnosticul clinic indică rate de 1,8% în România și 1,5% în Republica Moldova, comportamentele alimentare de risc afectează peste 18% din adolescentele din România și 22,7% din Moldova, sugerând numeroase cazuri nediagnosticate [3]. Aproximativ jumătate din populația ambelor țări este supraponderală sau obeză. Impactul depășește sănătatea imediată, afectând dezvoltarea pe termen lung, stima de sine, relațiile sociale și performanțele academice. Adolescente cu tulburări alimentare prezintă un risc de 3,2-3,5 ori mai mare de abandon școlar, iar costurile socio-economice reprezintă aproximativ 2,3-2,7% din bugetul de sănătate al ambelor țări. Impactul acestor probleme afectează dezvoltarea pe termen lung creând vulnerabilități care pot interfera cu tranziția către vârsta adultă și cu asumarea rolurilor sociale și profesionale. În acest context, devine esențială investigarea determinantelor psihologice și socio-culturale care contribuie la apariția și menținerea comportamentului alimentar problematic.

Cercetarea răspunde unei nevoi acute în sănătatea publică, având potențialul de a îmbunătăți calitatea vieții prin dezvoltarea unor strategii de prevenție și intervenție bazate pe înțelegerea particularităților psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente.

Descrierea situației din domeniu și identificarea problemei de cercetare. Cercetările actuale au identificat factori de risc biologici, psihologici și socio-culturali ce contribuie la tulburările de comportament alimentar. Totuși, rămân zone insuficient explorate, în special privind particularitățile psihologice specifice care influențează comportamentul alimentar la adolescentele din diferite contexte culturale, inclusiv România. Întrebarea fundamentală este: „Care sunt particularitățile psihologice specifice ce influențează comportamentul alimentar la adolescentele din România și cum se manifestă acestea în raport cu factorii de risc identificați?”

Aspecte importante de explorat includ relația dintre imaginea corporală și concepția de sine, impactul rețelelor sociale și al presiunii grupului, particularitățile culturale, influența factorilor familiali, și mecanismele de coping utilizate de adolescentele cu comportament alimentar problematic. Abordarea acestor aspecte ar putea contribui semnificativ la dezvoltarea unor programe de prevenție și intervenție adaptate contextului local.

Comportamentul alimentar la adolescente și factorii care îl influențează reprezintă un domeniu complex, cu implicații majore pentru dezvoltarea psihologică și sănătatea tinerelor. Printre autorii cu lucrări teoretice fundamentale amintim: Ch. Fairburn cu teoria transdiagnostică a tulburărilor de alimentație; W. Kaye cu cercetările neurobiologice; H.-C. Steinhausen; W. Stewart Agras cu lucrări esențiale în domeniul tulburărilor alimentare; L. Smolak și J. Kevin Thompson cu focus pe adolescenți; J. Treasure cu contribuții asupra modelului cognitiv-interpersonal al anorexiei; K. Klump cu studii hormonale de gen; H. Bruch cu sinteza a patruzeci de ani de muncă în domeniul aspectelor emoționale ale tulburărilor de alimentație; E. Stice cu meta-analize privind factorii de risc; A. Dakanalis despre internalizarea media și procesul obiectificării eu-lui; T.F. Cash cu referința standard pentru întreaga gamă de probleme legate de imaginea corporală. În cercetarea comportamentelor alimentare la adolescente s-au remarcat: D. Neumark-Sztainer cu studiul longitudinal „Project EAT”, Silva și colab. despre influența stilurilor afective; E. Stice cu „dual pathway model” și J. O'Dea privind concentrarea pe imaginea corporală și stima de sine [1, 6, 7, 14, 18, 19, 22, 23, 29, 30, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 51].

Dintre cercetătorii români amintim pe I. Dafinoiu, V. Enea, D. Tăut, I. Gotcă, A.D. Prefit, S.-A. Zâncu M. Sîmbrac, A. Tănsanu și A. Astani, M. Ștefan. Din Republica Moldova, amintim cu contribuții importante pe R. Cerlat și V. Angheluță, I. Racu, R. Bivol, A. Potâng, V. Condrea, E.

Dolpaci, E. Losîi, O. Cernelev, M. Licu, A. Andoni și E. Ciobanu [3, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 27, 31, 32, 33, 35, 41, 48, 49, 50, 52].

În contextul celor expuse vom menționa că atât în Republica Moldova cât și în România nu au fost întreprinse cercetări privind comportamentul alimentar problematic la adolescente, axate pe identificare relațiilor complexe dintre diverse dimensiuni psihologice și componentele structurale ale comportamentului alimentar, pe conturarea profilului psihologic al adolescentelor cu comportament alimentar problematic în contextul noilor realități sociale și găsirea modalităților de asigurarea a dezvoltării armonioase a personalității adolescentelor.

Astfel, aspectele menționate determină necesitatea de continuare a cercetărilor asupra acestor dimensiuni psihologice complexe. Studiarea, analiza și explicarea modelelor teoretice privind comportamentul alimentar și particularitățile psihologice ale acestuia, aspectele neexplorate suficient în legătură cu mecanismele psihologice specifice care influențează comportamentul alimentar la adolescente, lipsa unor studii longitudinale care să urmărească evoluția comportamentului alimentar de-a lungul adolescenței și necesitatea unor instrumente de evaluare adaptate și validate pentru populația de adolescente din România, ne-au condus spre constatarea insuficienței investigațiilor cu referire la particularitățile psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente și conturarea **problemei de cercetare** care poate fi explorată prin găsirea răspunsului la următoarea întrebare: *„Care sunt particularitățile psihologice specifice ce influențează comportamentul alimentar la adolescente, cum se manifestă acestea în raport cu factorii de risc și cum pot fi ameliorate prin intervenții psihologice adecvate?”*

Scopul cercetării este identificarea particularităților psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente și dezvoltarea unui program de intervenție psihologică multifacțat orientat spre ameliorarea comportamentelor alimentare problematice, imaginii corporală și imaginii de sine, consolidarea factorilor de personalitate protectivi și diminuarea percepției presiunii sociale privind aspectul fizic și greutatea corporală.

Cercetarea teoretico-experimentală a urmărit realizarea următoarelor **obiective generale**:

1. Analiza teoretică a abordărilor conceptuale privind comportamentul alimentar la adolescente.
2. Evaluarea comparativă a particularităților psihologice ale comportamentului alimentar între adolescentele cu comportament alimentar problematic și cele cu comportament alimentar echilibrat pentru a identifica diferențele semnificative în profilurile psihologice ale acestora.
3. Investigarea relațiilor complexe dintre componentele comportamentului alimentar (atitudini alimentare, alimentație emoțională) și diversele dimensiuni psihologice relevante, precum anxietatea privind aspectul fizic, stima corporală, concepția de sine, factorii de personalitate și percepția presiunii socio-culturale.
4. Elaborarea profilului psihologic comprehensiv al adolescenței cu comportament alimentar problematic.
5. Dezvoltarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de intervenție psihologică multifacțat destinat adolescentelor cu comportament alimentar problematic, urmărind ameliorarea comportamentului alimentar problematic și a atitudinilor alimentare dezadaptative, îmbunătățirea imaginii corporale și a concepției de sine, consolidarea factorilor de personalitate protectivi.

Ipoteza generală a cercetării prezumă că există diferențe semnificative cu privire la particularitățile comportamentului alimentar între adolescentele cu comportament alimentar problematic și cele cu comportament alimentar echilibrat și corelatele psihologice ale comportamentului alimentar pot fi abordate și îmbunătățite prin intermediul unei intervenții psihologice.

Suportul teoretic al cercetării s-a constituit pe un cadru teoretic multidisciplinar: *concepțiile privind dezvoltarea în adolescență* (E. Erikson, J. Piaget, L. Steinberg, L. Mitrofan, A. Munteanu, E. Verza, V. Ene, Iu. Racu) au oferit contextul pentru înțelegerea formării identității și a schimbărilor cognitive și emoționale specifice acestei etape [67, 192, 201, 233]; *modelele cognitive-comportamentale* (A. Beck, C. Fairburn) au explicat interacțiunea dintre gânduri, emoții și comportamente alimentare, fiind completate de teoriile imaginii corporale (L. Festinger, J. Thompson) care au clarificat impactul factorilor socio-culturali asupra percepției corporale [24, 71, 270]; *teoriile emoțiilor, reglării emoționale și motivației* (R. Scherer, J. Gross, S. Lazarus, S. Folkman, E. Deci, R. Ryan) au fost esențiale pentru înțelegerea rolului emoțiilor în comportamentul alimentar problematic, explorarea relației dintre experiențele timpurii și comportamentul alimentar, gestionarea stresului și motivația comportamentelor alimentare [82, 100, 213]. Intervenția psihologică s-a bazat pe o abordare integrativă, combinând metode din diverse orientări terapeutice adaptate comportamentului alimentar la adolescente: *teoriile schimbării comportamentale* (J. Prochaska, C. DiClemente) [196]; *terapia cognitiv-comportamentală* (A. Beck, C. Fairburn) focalizată pe restructurarea distorsiunilor cognitive specifice imaginii corporale [23; 70]; *terapia acceptării și angajamentului* (S. Hayes) care a promovat flexibilitatea psihologică și alinierea comportamentelor cu valorile personale [110]; *terapia dialectic-comportamentală și terapia centrată pe scheme* (M. Linehan, J. Young) care a abordat dificultățile de reglare emoțională, tratarea schemelor cognitive maladaptative formate timpuriu [120, 152]; iar pentru cultivarea resurselor psihologice pozitive, pentru dezvoltarea unei relații conștiente cu alimentația și corpul, pentru procesarea adaptativă a emoțiilor legate de imaginea corporală am incorporat *tehnici din psihologia pozitivă și practicile de mindfulness* (B. Fredrickson, M. Seligman, L. Greenberg) [84, 142, 219].

Acest cadru teoretic complex și multidisciplinar a permis o abordare comprehensivă a comportamentului alimentar la adolescente, facilitând dezvoltarea unui model integrat de înțelegere și intervenție adaptat contextului specific al studiului nostru.

Metodologia cercetării este determinată de scopul, obiectivele și ipotezele de cercetare și se constituie din: *metode teoretice* (analiza și sinteza literaturii de psihologie, cu accent pe comportamentul alimentar, imaginea corporală și stima de sine la adolescenți) și *ipotetico-deductive* pentru interpretarea și explicarea rezultatelor obținute în cercetare; *metode empirice* (Testul Atitudinilor Alimentare (EAT-26, Eating Attitudes Test), Chestionarul privind Alimentația Emoțională (EEQ, Emotional Eater Questionnaire), Inventarul pentru Anxietatea legată de Aspectul Fizic (AAI, Appearance Anxiety Inventory), Scala Stimei de Sine Corporale pentru Adolescenți și Adulți (BESAA, The Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults), Profilul Auto-Percepției pentru Adolescenți (SPPA – The Self-Perception Profile for Adolescents), Cinci trăsături de personalitate - BFI-10 - The Big Five Inventory 10 Item Scale, Trăsături de personalitate relevante pentru sănătate dintr-o perspectivă a modelului cu cinci factori - HP 5, Chestionarul Perfecționismului Clinic (Dezadaptativ) – CPQ, Scala de Presiune Socioculturală Percepută – PSPS, Chestionarul pentru identificarea comportamentului alimentar problematic la adolescenți (CICAP-5A)) și *metode statistice* (testul U-Mann-Whitney, metoda analizei de corelație Spearman, testul Kolmogorov-Smirnov, testul W-Wilcoxon).

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute rezidă în realizarea unui demers teoretico-experimental privind particularitățile psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente care a condus la elaborarea unui model predictiv multifactorial, comprehensiv de profil psihologic al adolescentelor cu comportament problematic ce integrează în mod complex multiple dimensiuni psihologice; fundamentarea unui model psihodiagnostic multifacțat, focalizarea pe contextul cultural specific și dezvoltarea unor instrumente și intervenții noi; construirea și

implementarea unui program de intervenție psihologică inovator destinat ameliorării comportamentului alimentar problematic și a aspectelor psihologice conexe.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice constau în: elaborarea unui model de profil al adolescenței cu comportament alimentar problematic; identificarea corelațiilor semnificative între anxietatea privind aspectul fizic și comportamentele alimentare problematice, între imaginea corporală și comportamentele alimentare dezadaptative, precum și între presiunea socială și atitudinile alimentare dezadaptative / alimentația emoțională; dezvoltarea unui model predictiv multifactorial, comprehensiv de profil care oferă o înțelegere aprofundată a factorilor asociați comportamentului alimentar dezordonat la adolescențe, integrând anxietatea fizică, imaginea corporală, concepția de sine, presiunea socială și perfecționismul; proiectarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică destinat abordării comportamentului alimentar problematic și factorilor asociați.

Semnificația teoretică a cercetării. Rezultatele cercetării teoretico-experimentale furnizează noi cunoștințe și perspective de înțelegere a comportamentului alimentar la adolescențe. Modelul integrat de profil psihologic al adolescenței cu comportament alimentar problematic oferă un cadru teoretic nou pentru înțelegerea interacțiunilor complexe dintre factorii implicați în acest fenomen. Programul de intervenție psihologică elaborat și validat în cadrul acestei cercetări aduce o contribuție teoretică importantă prin integrarea inovatoare a diverselor abordări terapeutice și adaptarea lor la nevoile specifice ale adolescențelor cu comportament alimentar problematic.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea unui model psihodiagnostic al componentelor structurale ale comportamentului alimentar și al dimensiunilor psihologice asociate, precum și conturarea unui profil psihologic multifacțat al adolescenței cu comportament alimentar problematic care poate fi utilizat în contexte educaționale și clinice. Totodată a fost elaborat și implementat un program inovator de intervenție psihologică pentru optimizarea comportamentului alimentar la adolescențe, fundamentat pe o abordare integrativă și personalizată, orientat spre reducerea comportamentelor alimentare dezadaptative, îmbunătățirea imaginii corporale și consolidarea unei relații sănătoase cu alimentația și propriul corp.

Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării. Rezultatele cercetării teoretico-experimentale au fost discutate și aprobate în cadrul ședințelor Școlii Doctorale de Psihologie și Asistență Socială, Catedrei de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale și publicate în revistele științifice de specialitate. Aspecte importante ale investigației au fost implementate în activitatea de consiliere psihologică și în procesul didactic de pregătire a studenților și masteranzilor în cadrul disciplinelor Psihologia dezvoltării, Psihologia educației, Psihologia clinică a copilului și adultului, Psihodiagnostic clinic din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

Publicații la tema tezei. Rezultatele cercetării au fost publicate în 12 lucrări științifice, dintre care 4 articole în reviste științifice de specialitate și 8 articole în culegerile conferințelor naționale și internaționale.

Volumul și structura tezei. Teza este constituită din: adnotări (în limbile română, engleză și rusă), introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografia (302 de surse bibliografice), 6 anexe, 127 pagini de text de bază. Lucrarea cuprinde 29 de figuri și 15 tabele.

Cuvinte cheie: *comportament alimentar problematic, adolescență, imagine corporală, imagine de sine, profil psihologic, presiune socio-culturală, factori de personalitate, consiliere psihologică, sănătate mentală.*

CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** sunt argumentate actualitatea și importanța temei cercetării, este descrisă situația din domeniul de cercetare, sunt prezentate scopul, obiectivele și ipotezele cercetării, precum și rezultatele obținute ce contribuie la soluționarea problemei științifice importante. Sunt expuse și conceptualizate noutatea științifică a rezultatelor obținute, importanța teoretică și valoarea aplicativă a lucrării, modul de implementare a rezultatelor cercetării.

În **Capitolul 1**, intitulat „*Comportamentul alimentar în adolescență*”, sunt examinate și descrise cele mai importante delimitări conceptuale și abordări explicative ale comportamentului alimentar, particularitățile psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente, precum și factorii determinanți ale acestuia, sunt analizate vulnerabilitățile vârstei adolescente cu referire la dezvoltarea comportamentelor alimentare problematice. Totodată, sunt prezentate tipurile de comportament alimentar și intervențiile asociate, care demonstrează necesitatea unei abordări diferențiate, adaptate specificului manifestărilor. Generalizarea abordărilor conceptuale evidențiază lacunele existente în cercetarea actuală, în special insuficienta adaptare culturală a modelelor teoretice și intervențiilor la contextul românesc, din care se impun direcțiile de cercetare și provocările actuale.

În **Capitolul 2** „*Cercetarea experimentală a particularităților psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente*” este prezentată metodologia cercetării și rezultatele experimentale constatative realizate cu participarea a 206 adolescente, cu vârste cuprinse între 14 și 18 ani. Inițial a fost transmis unui număr de 526 de adolescente de la patru licee din București un Chestionar de screening pentru comportamentul alimentar problematic, în urma completării (au răspuns 486), am selectat în mod aleatoriu 103 adolescente cu risc scăzut/moderat de comportament alimentar problematic și 103 cu risc ridicat și foarte moderat.

Scopul cercetării constatative este studierea particularităților psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente.

Obiectivele cercetării constatative sunt următoarele:

O1. Realizarea unei analize comparative a comportamentelor alimentare între adolescentele cu comportament alimentar echilibrat și cele cu comportament alimentar problematic

O2. Investigarea relațiilor dintre comportamentul alimentar, factori psihologici individuali și factori socio-culturali.

O3. Elaborarea unui profil psihologic al adolescentei cu comportament alimentar problematic.

Ipoteza generală a experimentului constatativ prezumă că există diferențe semnificative cu privire la particularitățile comportamentului alimentar și corelatele psihologice ale comportamentului alimentar între adolescentele cu comportament alimentar problematic și cele cu comportament alimentar echilibrat.

Pornind de la scopul, obiectivele și ipoteza generală prezentate am formulat următoarele specifice pentru studiul constatativ:

Ipoteza 1. Adolescentele cu comportament alimentar problematic prezintă un profil psihologic distinct față de adolescentele cu comportament alimentar echilibrat, manifestat prin configurații specifice ale factorilor cognitivi, emoționali, de personalitate și socioculturali.

Ipoteza 2. Există corelații pozitive semnificative între anxietatea privind aspectul fizic (măsurată prin AAI) și atitudinile alimentare dezadaptative (măsurate prin EAT-26).

Ipoteza 3. Există o corelație negativă semnificativă între imaginea corporală (evaluată prin scala BESAA) și comportamentele alimentare problematice.

Ipoteza 4. Presiunea socială legată de aspectul fizic (măsurată prin PSPS) este pozitiv corelată cu atitudinile alimentare dezadaptative și alimentația emoțională.

Ipoteza 5. Un model predictiv care include anxietatea privind aspectul fizic, imaginea corporală, concepția de sine, presiunea socială și perfecționismul va explica o varianță semnificativă a comportamentelor alimentare problematice.

Variabilele experimentului constatativ sunt considerate dinamice și contextuale, reflectând complexitatea relațiilor dintre factorii psihologici, socio-culturali și comportamentul alimentar la adolescente. Această abordare flexibilă a variabilelor permite o explorare mai nuanțată a interacțiunilor și efectelor reciproce dintre factorii studiați. Variabilele principale (comportamentul alimentar - atitudinile alimentare, alimentația emoțională) sunt predominant analizate ca *variabile independente* atunci când definesc grupurile experimentale (Figura 2.1.).

Factorii psihologici individuali (concepția de sine, anxietatea privind aspectul fizic, imaginea corporală) și factorii socio-culturali (presiunea socială) sunt examinați atât ca *variabile dependente*, cât și ca *potențiali predictor*i, în funcție de modelul de analiză specific.

a. În analizele comparative între grupuri (CAE vs. CAP), apartenența la grup este considerată variabilă independentă.

b. Particularitățile psihologice sunt considerate variabile dependente.

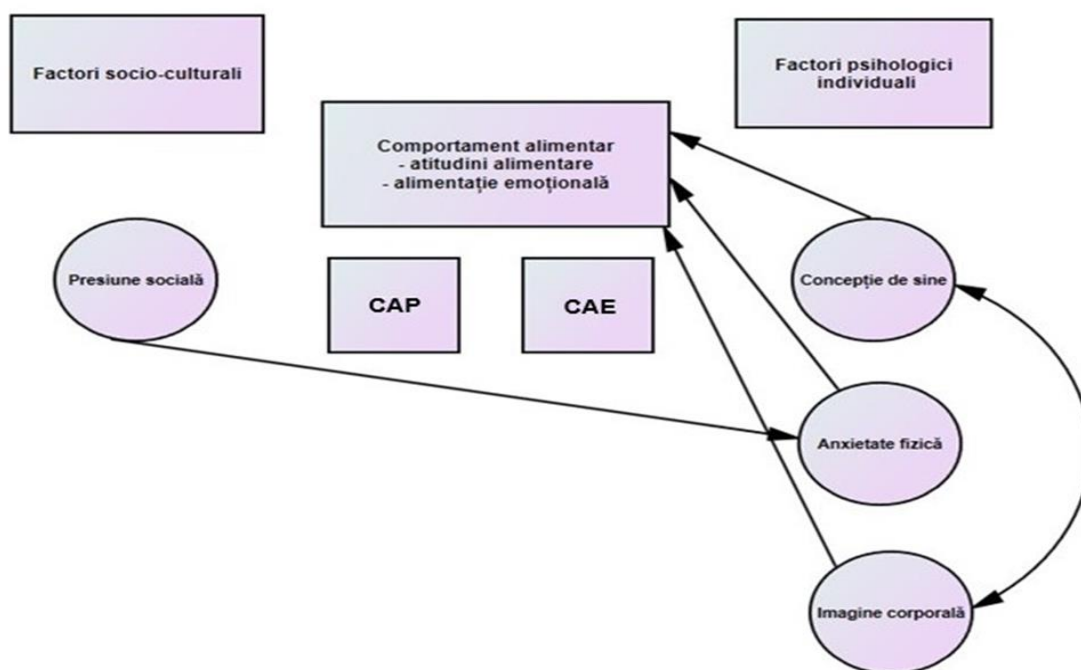


Figura 2.1. Schema conceptuală a cercetării. Interacțiunea complexă a factorilor de influență ai Profilului psihologic al adolescenței cu comportament alimentar problematic

Instrumente utilizate: 1. Chestionar pentru Identificarea Comportamentului Alimentar Problematic la Adolescenți (CICAP-5A), 2. EAT-26 (Eating Attitudes Test), 3. EEQ (Emotional Eater Questionnaire), 4. AAI (Appearance Anxiety Inventory), 5. BESAA (Body Esteem Scale for Adolescents and Adults), 6. SPPA (Self-Perception Profile for Adolescents), 7. BFI-10 (Big Five Inventory-10), 8. HP5 (Health-relevant Personality 5-factor inventory), 9. CPQ (Clinical Perfectionism Questionnaire), 10. Perceived Sociocultural Pressure Scale.

Rezultatele cercetării experimentale a particularităților psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente

Ipoteza 1 a fost validată, rezultatele confirmând existența unui profil psihologic diferențiat la adolescentele cu comportament alimentar problematic, caracterizat prin patru dimensiuni principale:

1. Pattern cognitiv-comportamental specific: preocupări excesive pentru dietă, mâncare și control; tendință accentuată de a utiliza alimentația ca răspuns la stimuli emoționali.

2. Imagine corporală negativă și concepție de sine fragilă: anxietate crescută privind aspectul fizic, stimă corporală scăzută, evaluări negative în multiple domenii ale conceptului de sine.

3. Configurație specifică a personalității: Nevrotism accentuat, Extraversie și agreabilitate reduse, Pattern dezadaptativ al factorilor relevanți pentru sănătate (Antagonism crescut, Impulsivitate crescută, Afectivitate negativă crescută, Alexitimie crescută, Capacitate hedonică redusă, Perfecționism dezadaptativ pronunțat

4. Sensibilitate amplificată la presiunea socioculturală privind aspectul fizic și greutatea corporală.

A. *Comportamente și atitudini alimentare.* Analiza comparativă a atitudinilor alimentare, măsurate prin EAT-26, confirmă diferențe semnificative între cele două grupuri pe toate dimensiunile evaluate (Figura 2.2). Rezultatele arată că adolescentele din grupul CAP prezintă scoruri semnificativ mai ridicate pentru Dieta ($M = 6,91$, $DS = 1,14$ vs. $M = 4,19$, $DS = 1,36$; $U = 288$, $p < 0,001$), Preocuparea pentru mâncare ($M = 9,53$, $DS = 1,04$ vs. $M = 5,96$, $DS = 1,75$; $U = 312$, $p < 0,001$) și Control oral ($M = 5,46$, $DS = 1,13$ vs. $M = 2,92$, $DS = 1,21$; $U = 36$, $p < 0,001$). Aceste diferențe, semnificative pentru toate dimensiunile, indică un pattern cognitiv și comportamental distinct, caracterizat prin preocupare excesivă pentru dietă, obsesii legate de mâncare și un control rigid al alimentației, confirmând modelele teoretice ale tulburărilor alimentare [40].

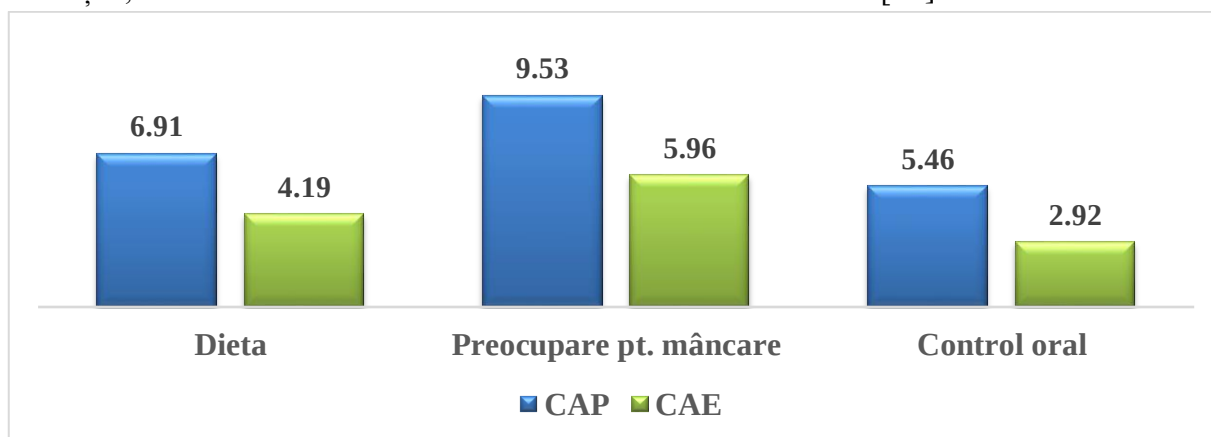


Figura 2.2. Comparații între mediile CAP și CAE pentru EAT-26

Complementar, evaluarea alimentației emoționale evidențiază diferențe substanțiale între cele două grupuri (Figura 2.3). Grupul CAP manifestă un nivel semnificativ mai ridicat de alimentație emoțională ($M = 20,75$, $DS = 1,44$) comparativ cu grupul CAE ($M = 11,45$, $DS = 5,95$), $U = 412,5$, $p < 0,001$, confirmând tendința accentuată de a folosi alimentația ca mecanism de reglare emoțională. Această constatare se aliniază cercetărilor recente [2; 45] care evidențiază rolul central al alimentației emoționale în dezvoltarea și menținerea tulburărilor alimentare.

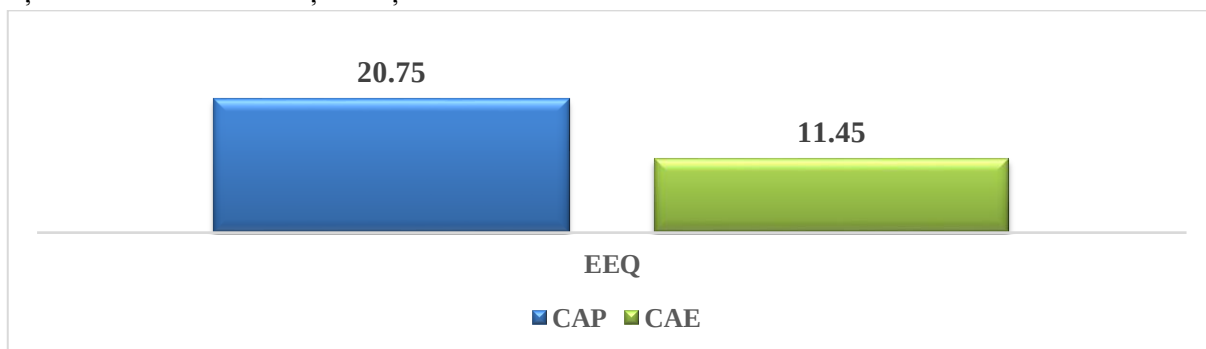


Figura 2.3. Comparații între mediile CAP și CAE pentru EEQ

B. Imagine corporală și concepție de sine. Profilul diferențial al adolescentelor CAP include o dimensiune distinctă legată de imaginea corporală și concepția de sine. Anxietatea legată de aspectul fizic este semnificativ mai ridicată la adolescentele din grupul CAP ($M = 15,97$, $DS = 3,09$) comparativ cu cele din grupul CAE ($M = 11,13$, $DS = 1,61$), $U = 171$, $p < 0,001$ (Figura 2.4). Această diferență semnificativă este consistentă cu cercetările care identifică anxietatea fizică socială drept caracteristică centrală în tulburările alimentare [14; 21; 45].

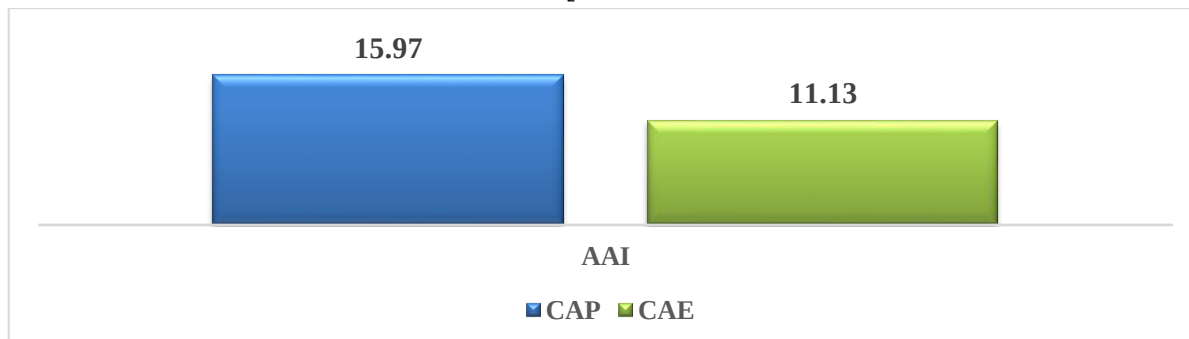


Figura 2.4. Comparații între mediile CAP și CAE pentru AA

Evaluarea stimei corporale evidențiază diferențe semnificative pe toate dimensiunile măsurate (Figura 2.5). Adolescentele din grupul CAP prezintă scoruri semnificativ mai scăzute pentru toate dimensiunile imaginii corporale: imagine corporală globală, satisfacție cu aspectul fizic, satisfacție cu greutatea și satisfacție cu imaginea atribuită (toate la $p < 0,001$). Diferențele cele mai mari se observă la satisfacția cu greutatea și imaginea corporală globală, dimensiuni identificate în literatura de specialitate [47; 28] ca fiind centrale în profilul psihologic al persoanelor cu tulburări alimentare.

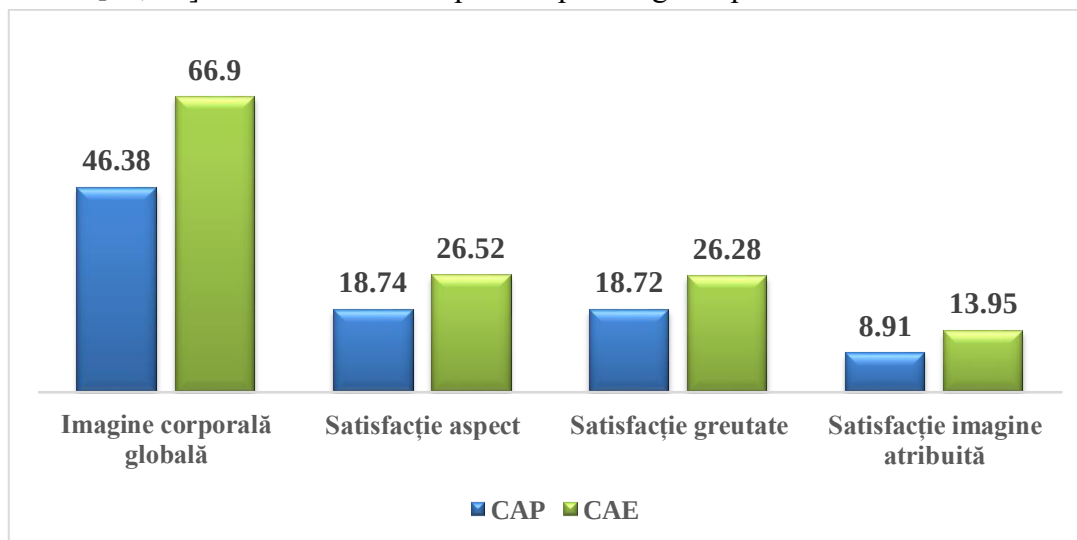


Figura 2.5. Comparații între mediile CAP și CAE pentru BESAA

Analiza conceptului de sine multidimensional confirmă diferențe semnificative în toate domeniile evaluate (Figura 2.6). Adolescentele din grupul CAP prezintă evaluări de sine semnificativ mai scăzute în toate cele nouă dimensiuni ale conceptului de sine (toate la $p < 0,001$). Magnitudinea acestor diferențe indică un impact global al comportamentului alimentar problematic asupra percepției de sine, afectând atât domeniile direct legate de aspect (aspect fizic, atractivitate romantică), cât și cele aparent mai îndepărtate (competență academică, conduită comportamentală). Această constatare susține abordarea holistică în înțelegerea și tratarea tulburărilor alimentare, propusă de modelele transdiagnostice recente și abordările din perspectiva unicității [25].

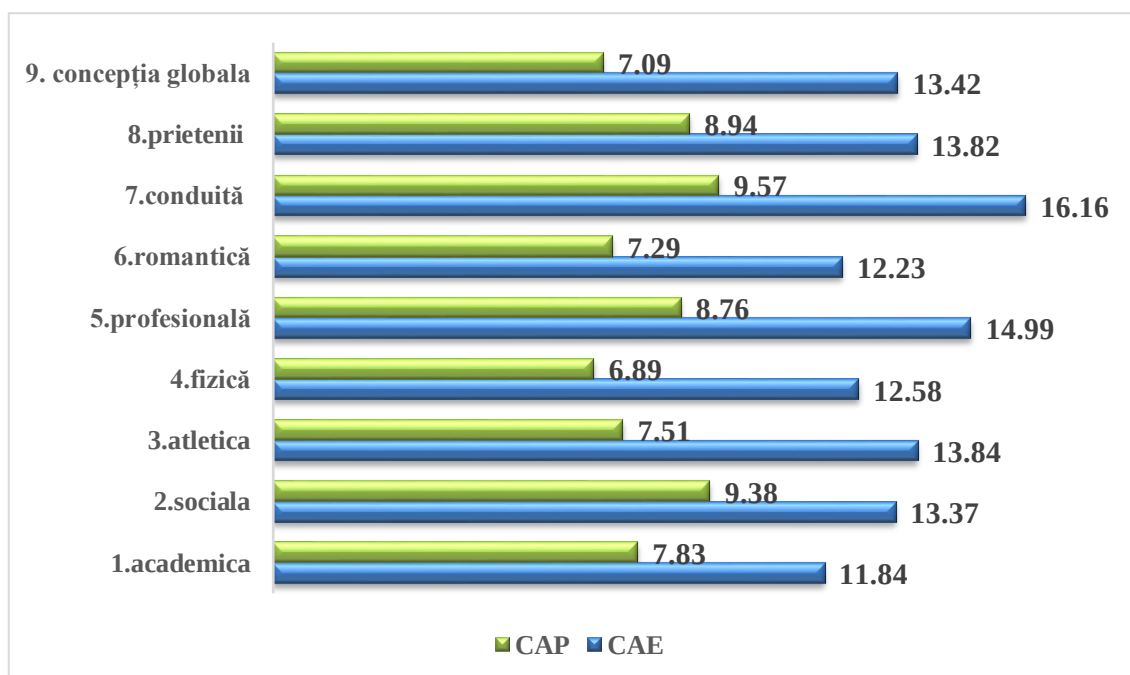


Figura 2.6. Comparații între mediile CAP și CAE pentru SPPA

C. *Factori de personalitate.* Profilul diferențial include și configurații specifice ale trăsăturilor de personalitate (Figura 2.7). Analiza trăsăturilor de personalitate conform modelului Big Five evidențiază diferențe semnificative pentru nevrotism ($U = 4287,5$, $p = 0,017$), extraversie ($U = 3050,5$, $p < 0,001$) și agreabilitate ($U = 3553$, $p < 0,001$). Aceste rezultate confirmă că adolescentele cu comportament alimentar problematic prezintă un nivel mai ridicat de nevrotism și niveluri mai scăzute de extraversie și agreabilitate, trăsături asociate în literatura de specialitate [8] cu vulnerabilitatea pentru dezvoltarea tulburărilor alimentare. Evaluarea factorilor de personalitate relevanți pentru sănătate nuanțează profilul diferențial.

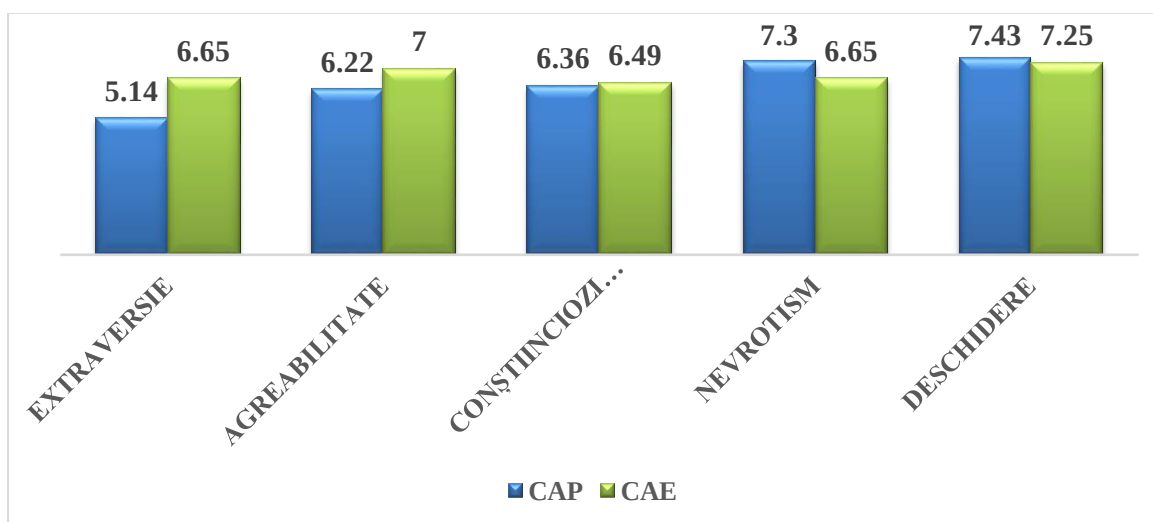


Figura 2.7. Comparații între mediile CAP și CAE pentru BFI-10

Adolescentele din grupul CAP prezintă un profil specific, caracterizat prin niveluri semnificativ mai ridicate de antagonism, impulsivitate, afectivitate negativă și alexitimie, și un nivel semnificativ mai scăzut de capacitate hedonică (toate la $p < 0,05$). Acest pattern complex subliniază natura multidimensională a diferențelor de personalitate și importanța lor în înțelegerea comportamentului alimentar problematic (Figura 2.8).

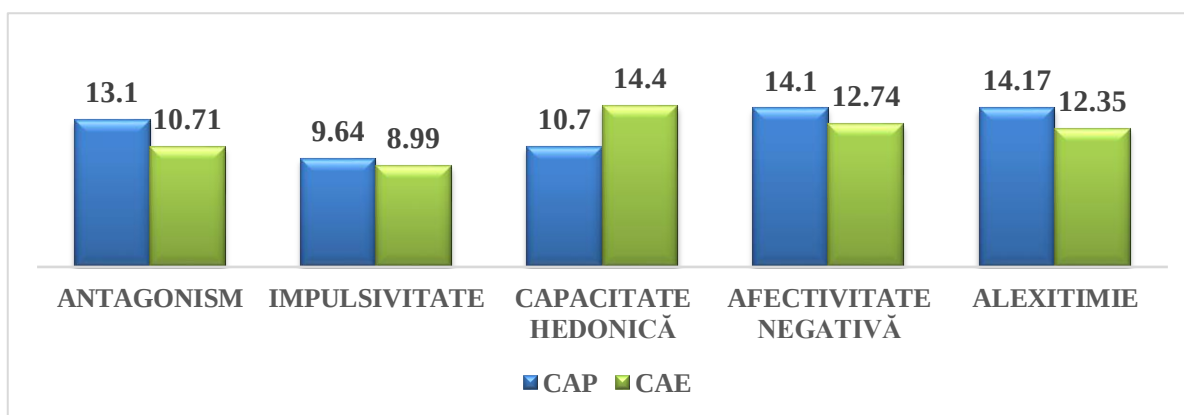


Figura 2.8. Comparații între mediile CAP și CAE pentru HP-5

Perfecționismul dezadaptativ completează profilul de personalitate diferențial (Figura 2.9). Adolescente din grupul CAP prezintă niveluri semnificativ mai ridicate de perfecționism dezadaptativ ($M = 26,34$, $DS = 5,32$) comparativ cu cele din grupul CAE ($M = 23,76$, $DS = 4,24$), $U = 3766$, $p < 0,001$. Această constatare este consistentă cu cercetările care identifică perfecționismul ca factor de risc și de menținere pentru tulburările alimentare [15; 40].

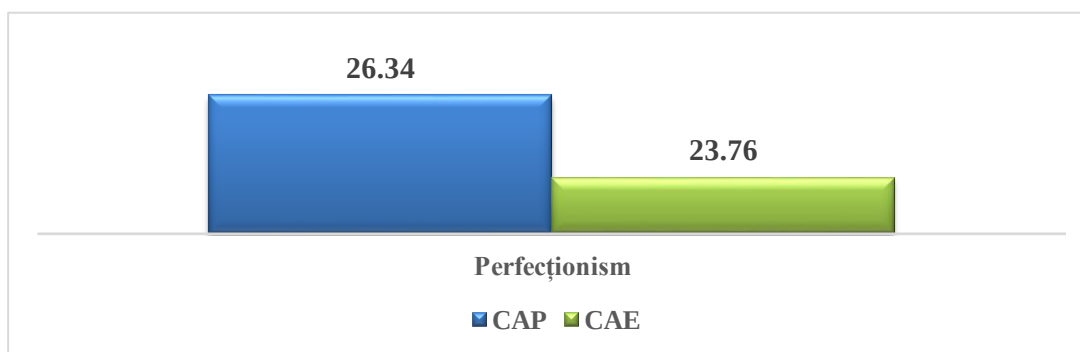


Figura 2.9. Comparații între mediile CAP și CAE pentru CPQ (Perfecționism)

D. *Presiunea socioculturală*. Percepția presiunii sociale legate de aspectul fizic reprezintă o altă componentă importantă a profilului diferențial (Figura 2.10). Diferența substanțială între grupul CAP ($M = 40,37$, $DS = 5,74$) și grupul CAE ($M = 20,58$, $DS = 6,67$), $U=3$, $p < 0,001$, confirmă că adolescentele cu comportament alimentar problematic percep un nivel semnificativ mai ridicat de presiune socioculturală legată de aspectul fizic și greutate. Această componentă, identificată în multiple studii ca factor important în dezvoltarea tulburărilor alimentare, completează profilul psihologic diferențial.

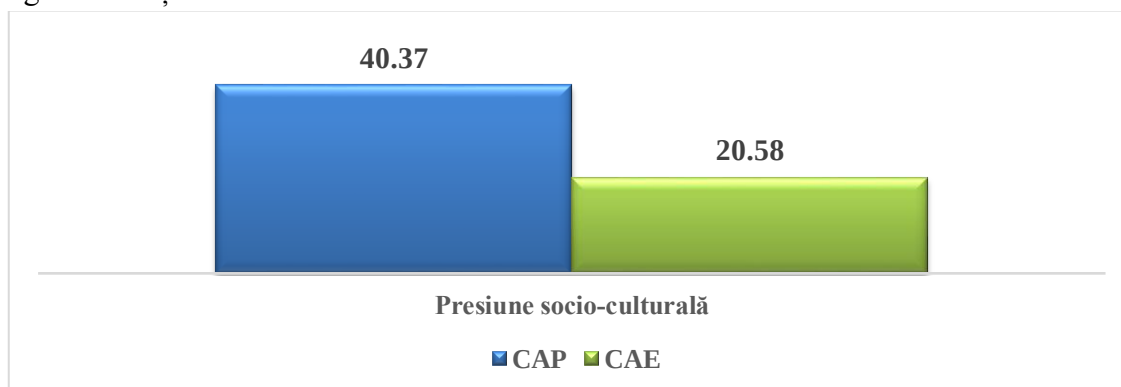


Figura 2.10. Comparații între mediile CAP și CAE pentru PSPS (Presiune socio-culturală)

Acest profil psihologic integrat, validat empiric prin diferențe semnificative pe toate dimensiunile evaluate, oferă o imagine comprehensivă a particularităților psihologice ale adolescenților cu comportament alimentar problematic.

Identificarea acestui profil diferențiat are implicații importante pentru: dezvoltarea unor strategii eficiente de screening, implementarea programelor de prevenție și conceperea intervențiilor terapeutice adaptate nevoilor specifice ale acestei populații.

Rezultatele se aliniază modelelor teoretice contemporane care conceptualizează tulburările alimentare ca fenomene complexe, multideterminate, implicând interacțiuni între factori cognitivi, emoționali, de personalitate și socioculturali [41]. Confirmarea empirică a acestui profil diferențial contribuie la înțelegerea mai nuanțată a comportamentului alimentar problematic la adolescenți și oferă direcții valoroase pentru cercetări viitoare și intervenții clinice

Ipoteza 2 a fost confirmată, demonstrând existența unor corelații pozitive semnificative între anxietatea privind aspectul fizic (măsurată prin AAI) și atitudinile alimentare problematice (măsurate prin EAT-26).

Corelația între AAI și subscala Dieta a EAT-26. Am identificat o corelație pozitivă semnificativă ($r=0,58$, $p < 0,001$) între anxietatea privind aspectul fizic și comportamentele legate de dietă. Adolescenții cu un nivel ridicat de anxietate legată de aspectul fizic sunt mai predispuse să se angajeze în comportamente restrictive de dietă. Aceste comportamente par să funcționeze ca o modalitate de a controla greutatea și forma corporală. Cu cât anxietatea privind aspectul este mai mare, cu atât comportamentele de dietă sunt mai pronunțate. Rezultatele sunt în concordanță cu studiile anterioare care au arătat o asociere puternică între anxietatea legată de aspectul fizic și comportamentele de dietă restrictivă [48].

Corelația între AAI și subscala Preocupări alimentare a EAT-26. Am identificat o corelație pozitivă semnificativă ($r=0,62$, $p < 0,001$) între anxietatea privind aspectul fizic și preocupările legate de alimentație. Adolescenții cu nivele ridicate de anxietate legate de aspectul lor fizic dezvoltă o preocupare excesivă pentru mâncare, calorii și controlul aportului alimentar. Pe măsură ce anxietatea privind aspectul crește, preocupările legate de alimentație devin mai intense. Constatările sunt în linie cu cercetările anterioare care au evidențiat relația dintre anxietatea legată de aspect și preocupările alimentare excesive [14; 43].

Corelația între AAI și subscala Control oral a EAT-26. Am identificat o corelație pozitivă semnificativă ($r=0,49$, $p < 0,001$) între anxietatea privind aspectul fizic și controlul oral. Adolescenții cu anxietate ridicată legată de aspectul fizic manifestă un control mai rigid asupra comportamentului lor alimentar. Acest control include restricții severe și auto-control exagerat în ceea ce privește mâncarea. Cu cât anxietatea privind aspectul fizic este mai mare, cu atât controlul oral devine mai pronunțat. Aceste rezultate sunt consistente cu studiile anterioare care au demonstrat o asociere între anxietatea legată de aspect și comportamentele de control alimentar excesiv.

Tabelul 2.1. Asocieri între anxietatea de aspect fizic și atitudinile alimentare

Dimensiune	EAT - dieta	EAT - preocupare pt. mâncare	EAT - control oral
Îngrijorarea cu privire la aspect fizic	$r = 0,58^{**}$	$r = 0,62^{**}$	$r = 0,49^{**}$
	$p < 0,001$	$p < 0,001$	$p < 0,001$

Notă: ** indică corelație semnificativă la $p < 0,001$

Ipoteza a fost validată, oferind suport empiric pentru relația dintre anxietatea privind aspectul fizic și atitudinile alimentare dezadaptative. Aceste rezultate subliniază importanța abordării anxietății legate de aspect în prevenirea și tratamentul tulburărilor de comportament alimentar la adolescenți.

Ipoteza 3, care presupunea că există o corelație negativă semnificativă între imaginea corporală (evaluată prin scala BESAA) și comportamentele alimentare problematice, a fost validată. Toate aspectele imaginii corporale prezintă corelații negative semnificative cu comportamentele alimentare problematice.

Imaginea corporală globală. Am identificat corelații puternice negative cu toate dimensiunile comportamentului alimentar problematic. O imagine corporală globală mai pozitivă este asociată cu niveluri semnificativ mai scăzute ale comportamentelor alimentare problematice.

Satisfacție cu aspectul fizic. Comportamentele alimentare problematice corelează negativ cu controlul oral această corelație fiind cea mai puternică ($r = -0,627$, $p < 0,001$).

Satisfacție cu greutatea. Am constatat cele mai puternice corelații negative dintre toate dimensiunile: corelație deosebit de puternică cu controlul oral ($r = -0,778$, $p < 0,001$). Insatisfacția cu greutatea pare să fie cel mai important factor asociat cu comportamentele alimentare problematice.

Satisfacție cu imaginea atribuită. Corelații puternice negative cu dieta și controlul oral. Corelație moderată cu preocuparea pentru mâncare. Percepția asupra modului în care cred că sunt văzute de alții influențează semnificativ comportamentul alimentar.

Tabelul 2.2. Asocieri între stima de sine în legătură cu imaginea corporală și atitudinile alimentare

Dimensiunea imaginii corporale	EAT - dieta	EAT - preocupare pentru mâncare	EAT - control oral
Imagine corporală globală	$r = -0,723^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,747^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,656^{**}$ $p < 0,001$
Satisfacție cu aspectul fizic	$r = -0,545^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,550^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,627^{**}$ $p < 0,001$
Satisfacție cu greutatea	$r = -0,756^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,681^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,778^{**}$ $p < 0,001$
Satisfacție cu imaginea atribuită	$r = -0,683^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,543^{**}$ $p < 0,001$	$r = -0,651^{**}$ $p < 0,001$

**** indică corelație semnificativă la $p < 0,001$**

Rezultatele confirmă ipoteza că o imagine corporală negativă este puternic asociată cu comportamente alimentare problematice la adolescente. Aceste constatări sunt în concordanță cu teoriile existente, inclusiv: Teoria cognitiv-comportamentală a tulburărilor de comportament alimentar, Teoria obiectificării, Modelele multifactoriale ale tulburărilor alimentare. Satisfacția față de propria greutate prezintă cele mai puternice corelații negative, sugerând că acest aspect specific al imaginii corporale poate fi deosebit de important în înțelegerea și abordarea comportamentelor alimentare problematice la adolescente.

Ipoteza 4, care presupunea că presiunea socială legată de aspectul fizic (măsurată prin PSPS) este pozitiv corelată cu atitudinile alimentare problematice și alimentația emoțională, a fost validată. Toate corelațiile analizate sunt pozitive și statistic semnificative ($p < 0,001$).

Tabelul 2.3. Asocieri între presiunea socială și comportamentele alimentare problematice

Variabile	Comportament alimentar problematic	Atitudini față de alimentație	Alimentație emoțională
Presiune socială	$r = 0,555^{**}$ $p < 0,001$	$r = 0,461^{**}$ $p < 0,001$	$r = 0,326^{**}$ $p < 0,001$
Comportament alimentar problematic	-	$r = 0,758^{**}$ $p < 0,001$	$r = 0,526^{**}$ $p < 0,001$
Atitudini față de alimentație	-	-	$r = 0,380^{**}$ $p < 0,001$

**** indică corelație semnificativă la $p < 0,001$**

Principalele constatări arată că cea mai puternică corelație este între comportamentul alimentar problematic și atitudinile față de alimentație ($r=0,758$, $p<0,001$) și cea mai slabă corelație: între presiunea socială și alimentația emoțională ($r=0,326$, $p<0,001$).

Interpretarea relațiilor specifice

Presiune socială și Comportament alimentar problematic. Corelație moderată spre puternică ($r = 0,555$). Presiunea socială crescută este asociată cu o probabilitate mai mare de a dezvolta modele de comportament alimentar problematice, rezultat concordant cu modelul sociocultural al tulburărilor de comportament alimentar.

Presiune socială și Atitudini față de alimentație. Corelație moderată ($r=0,461$, $p<0,001$). Presiunea socială mai mare este asociată cu atitudini mai problematice față de mâncare. Influențele societale joacă un rol crucial în modelarea convingerilor despre hrană și imaginea corporală.

Presiune socială și Alimentație emoțională. Corelație slabă spre moderată ($r=0,326$, $p<0,001$). Indivizii care se confruntă cu presiune socială mai mare pot avea tendința de a se angaja în comportamente de alimentație emoțională. Stresul social poate declanșa alimentația emoțională ca mecanism de adaptare.

Comportament alimentar problematic și Atitudini față de alimentație. Corelație puternică ($r = 0,758$, $p<0,001$). Comportamentele alimentare problematice sunt strâns legate de atitudini disfuncționale față de mâncare. Rezultatul este aliniat cu modelele cognitiv-comportamentale ale tulburărilor de comportament alimentar.

Comportament alimentar problematic și Alimentație emoțională. Corelație moderată spre puternică ($r = 0,526$, $p<0,001$). Persoanele cu comportamente alimentare problematice au tendința de a folosi mâncarea ca mijloc de a face față emoțiilor. Rezultatul reflectă rolul dificultăților de reglare emoțională în tulburările de comportament alimentar.

Atitudini față de alimentație și Alimentație emoțională. Corelație slabă spre moderată ($r=0,380$, $p<0,001$). Atitudinile problematice față de mâncare pot predispute la comportamente de alimentație emoțională. Credințele disfuncționale despre mâncare pot contribui la comportamente alimentare dezadaptative

Rezultatele susțin existența unei interacțiuni complexe între presiunea socială, comportamentele alimentare problematice, atitudinile față de alimentație și alimentația emoțională. Această rețea de relații subliniază natura multifacetată a tulburărilor de alimentație și importanța abordării atât a factorilor individuali, cât și a celor societali în strategiile de prevenire și tratament.

Alimentația emoțională are corelații mai slabe cu celelalte variabile comparativ cu restul asocierilor, dar aceste corelații rămân semnificative din punct de vedere statistic, indicând că acest aspect al comportamentului alimentar nu ar trebui neglijat în contextul presiunii sociale și al atitudinilor alimentare problematice.

Ipoteza 5, care a prezumat că un model care include anxietatea privind aspectul fizic, imaginea corporală, concepția de sine, presiunea socială și perfecționismul va explica o varianță semnificativă a comportamentelor alimentare problematice, a fost validată.

Rezultatele analizei de regresie multiplă:

- Model semnificativ: $F(5, 200) = 54.76$, $p < 0,001$
- $R^2 = 0,58$ (58% din varianța atitudinilor față de alimentație explicată)
- Coeficienți standardizați (în ordinea importanței):
 1. Imaginea corporală globală: $\beta = -0,37$, $p < 0,001$
 2. Presiunea socială: $\beta = 0,30$, $p < 0,001$
 3. Concepția de sine globală: $\beta = -0,23$, $p < 0,01$

4. Perfecționismul: $\beta = 0,22$, $p < 0,01$

5. Îngrijorarea cu privire la aspectul fizic: $\beta = 0,18$, $p < 0,01$

Rezultatele obținute ne conduc spre următoarele *concluzii*: imaginea corporală are cel mai puternic efect negativ – o imagine corporală pozitivă este asociată cu atitudini mai sănătoase față de alimentație; presiunea socială are un efect pozitiv semnificativ – presiune mai mare corelează cu atitudini alimentare mai problematice; concepția de sine are efect negativ moderat – stimă de sine pozitivă corelează cu atitudini alimentare mai sănătoase; perfecționismul are efect pozitiv moderat – nivele mai ridicate sunt asociate cu atitudini alimentare mai problematice; îngrijorarea privind aspectul fizic are cel mai slab efect, dar rămâne semnificativ – anxietatea crescută corelează cu atitudini alimentare mai problematice.

Acest model multifactorial confirmă abordările teoretice care susțin că tulburările alimentare sunt influențate de o combinație de factori psihologici și sociali. Capacitatea explicativă substanțială (58%) subliniază importanța abordării simultane a tuturor acestor factori în strategiile de prevenție și intervenție pentru comportamentele alimentare problematice la adolescenți [42].

Capitolul 3 intitulat „*Program de intervenție psihologică asupra comportamentului alimentar la adolescente*”, include cercetarea formativă centrată pe ameliorarea comportamentului alimentar problematic prin intervenții psihologice multifacetate, care au condus la îmbunătățirea imaginii corporale, dezvoltarea factorilor de personalitate protectivi și reducerea presiunii socioculturale percepute. Scopul experimentului formativ constă în elaborarea, implementarea și evaluarea sistematică a eficienței unui program de intervenție psihologică multifacetat destinat adolescenților cu comportament alimentar problematic. Caracterul multifacetat a vizat multiple niveluri de funcționare: 1. dimensiunea cognitivă (restructurarea gândurilor disfuncționale despre corp, greutate și alimentație), 2. dimensiunea emoțională (îmbunătățirea reglării emoționale și dezvoltarea toleranței la stres), 3. dimensiunea comportamentală (modificarea pattern-urilor alimentare dezadaptative), dimensiunea relațională (îmbunătățirea dinamicii familiale și a relațiilor interpersonale), 4. dimensiunea corporal-senzorială (reconstruirea unei relații sănătoase cu propriul corp).

Obiectivele specifice ale cercetării formative au vizat: 1. Ameliorarea comportamentului alimentar problematic (reducerea tendințelor problematice și a riscului de tulburări alimentare, precum și diminuarea comportamentului de alimentație emoțională), 2. Dezvoltarea și conștientizarea propriei persoane prin îmbunătățirea concepției de sine, creșterea imaginii de sine corporale, reducerea anxietății legate de aspectul fizic și cultivarea unei atitudini pozitive și acceptarea calităților și limitelor personale, 3. Dezvoltarea personalității prin optimizarea factorilor generali de personalitate, îmbunătățirea factorilor relevanți pentru starea de sănătate și reducerea perfecționismului dezadaptativ, 4. Reducerea percepției presiunii sociale privind corpul.

Variabila independentă este reprezentată de Programul formativ, cu două modalități: 1. Participare la program (grupul experimental - GE) și 2. Non-participare la program (grupul de control - GC). Constituirea acestor grupe s-a bazat pe principiul omogenității.

Variabilele dependente sunt: 1. Comportament alimentar problematic; 2. Tendințe de tulburări alimentare (dieta, preocuparea pentru mâncare, control oral); 3. Alimentație (mâncat) emoțională; 4. Anxietate privind aspectul fizic; 5. Stima de sine corporală; 6. Concepția de sine și dimensiunile sale (academică, socială, athletică, fizică, profesională, romantică, conduită, prietenii, globală); 7. Factori de personalitate (Extraversie, Agreabilitate, Nevrotism, Conștiințiozitate, Deschidere); 8. Factori de personalitate relevanți pentru sănătate (Antagonism, Impulsivitate, Capacitate hedonică, Afectivitate negativă, Alexitimie); 9. Perfecționismul dezadaptativ; 10. Presiunea socială percepută privind aspectul fizic.

Ipoteza experimentului formativ este că intervențiile psihologice multifăcetate, pot facilita ameliorarea comportamentelor alimentare problematice (cum ar fi alimentația emoțională, restricționarea și supraalimentarea) la adolescente și a corelatelor sale psihologice.

Cercetarea formativă a fost realizată cu participarea a 24 de adolescente împărțite în două loturi omogene, Grupul experimental (GE) și Grupul de control (GC). GE a participat la programul de intervenție psihologică care a durat 7 luni.

Programul de intervenție s-a bazat pe principiile, tehnicile și metodele abordărilor cognitive-comportamentale, dat fiind faptul că reprezintă corpul de orientări cu cea mai largă bază de eficacitate dovedită științific [19]. Terapiile cognitive și comportamentale (TCC) se bazează pe premisa că gândurile, credințele și interpretările individuale afectează modul în care persoana se simte și se comportă. Prin urmare, aceste terapii se concentrează pe identificarea și ameliorarea gândurilor, schemelor cognitive și comportamentelor disfuncționale.

Modelele și abordările utilizate în programul de intervenție au fost: 1. Modelul cognitiv-comportamental; 2. Modelul rațional-emoțiv și comportamental (REBT); 3. Modelul Terapiei centrate pe soluții (SPFT), 4. Modelul de flexibilitate psihologică conform ACT, 5. Terapia de acceptare și angajament (ACT), 6. Mindfulness și tehnici de conștientizare corporală, 7. Restructurarea cognitivă, 8. Expunere graduală, 9. Tehnici de reglare emoțională, 10. Antrenamentul abilităților sociale, 11. Psiho-educația, 12. Tehnici de management al stresului, 13. Jurnalul alimentar și emoțional, 14. Stabilirea de obiective și planificarea acțiunilor.

Programul de intervenție a fost inițial proiectat în 14 module separate, cu scopul de a aborda în mod comprehensiv aspectele legate ameliorarea comportamentelor alimentare problematice și a corelatelor acestora. Durata programului a fost de 7 luni, în perioada februarie-octombrie 2021, cu o pauză planificată în lunile iulie și august. Au fost programate câte 2 module pe lună. Fiecare modul a avut în medie 2-3 ore/zi în continuarea orelor de dirigenție.

Analiza rezultatelor programului de intervenție psihologică pentru comportamentul alimentar la adolescente

Programul de intervenție „Metamorfoza” a demonstrat eficacitate semnificativă în ameliorarea comportamentului alimentar problematic și a factorilor psihologici asociați la adolescentele din grupul experimental. Voi prezenta o analiză concisă a rezultatelor obținute pe principalele dimensiuni evaluate.

A. Comportamente și atitudini alimentare

Intervenția a produs îmbunătățiri statistic semnificative la toate variabilele examinate.

- Comportament alimentar problematic (CICAP-5): Scădere de la 14,92 la 11,58 ($Z=-2,953$, $p=0,003$).
- Aitudini alimentare (EAT-26 total): Scădere de la 18,75 la 12,75 ($Z=-3,089$, $p=0,002$)
 - Dieta: Scădere de la 5,75 la 4,17 ($Z=-3,071$, $p=0,002$)
 - Preocupare pentru mâncare: Scădere de la 8,58 la 4,75 ($Z=-3,088$, $p=0,002$)
 - Control oral: Scădere de la 4,42 la 3,75 ($Z=-2,271$, $p=0,023$)
- Alimentație emoțională (EEQ): Scădere de la 19,5 la 15,42 ($Z=-3,068$, $p=0,002$)

Cea mai pronunțată îmbunătățire s-a înregistrat la dimensiunea „Preocupare pentru mâncare”, sugerând reducerea obsesiilor legate de alimentație. Dimensiunea „Control oral” a prezentat cea mai mică reducere, indicând că aspectele legate de controlul rigid al alimentației sunt mai rezistente la schimbare.

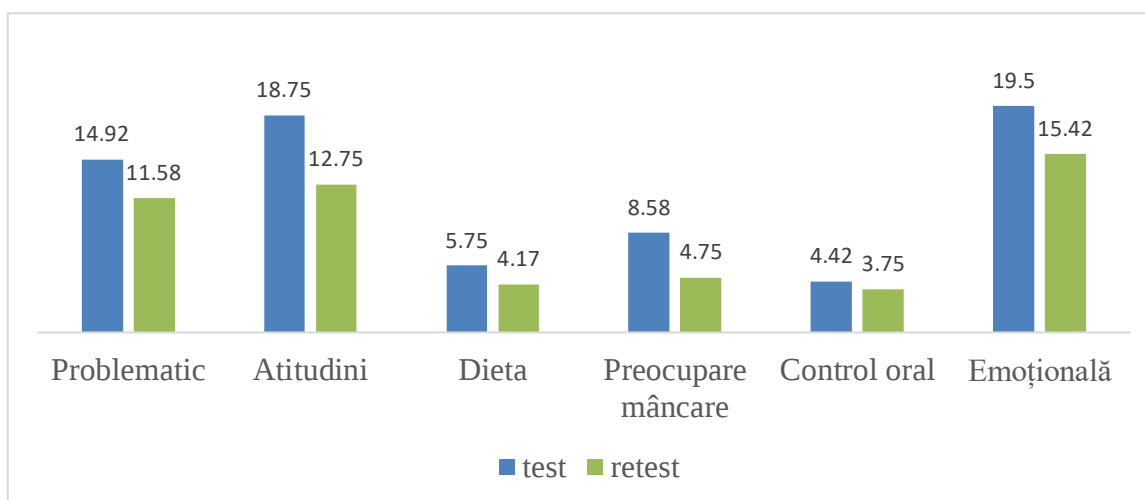


Figura 3.1. Comparații pentru comportament și atitudini alimentare, GE

B. Imagine corporală și stimă de sine

S-au obținut îmbunătățiri semnificative la toate componentele imaginii corporale:

- Îngrijorare privind aspectul fizic (AAI): Scădere de la 13,58 la 9,58 ($Z = -3,081$, $p = 0,002$)
- Imagine corporală globală (BESSA): Creștere de la 42,92 la 55,42 ($Z = -3,068$, $p = 0,002$)
- Satisfacție cu aspectul fizic: Creștere de la 17,5 la 22,5 ($Z = -2,816$, $p = 0,005$)
- Satisfacție cu greutatea: Creștere de la 17,92 la 21,67 ($Z = -2,741$, $p = 0,006$)
- Satisfacție cu imaginea atribuită: Creștere de la 7,5 la 11,25 ($Z = -3,093$, $p = 0,002$)

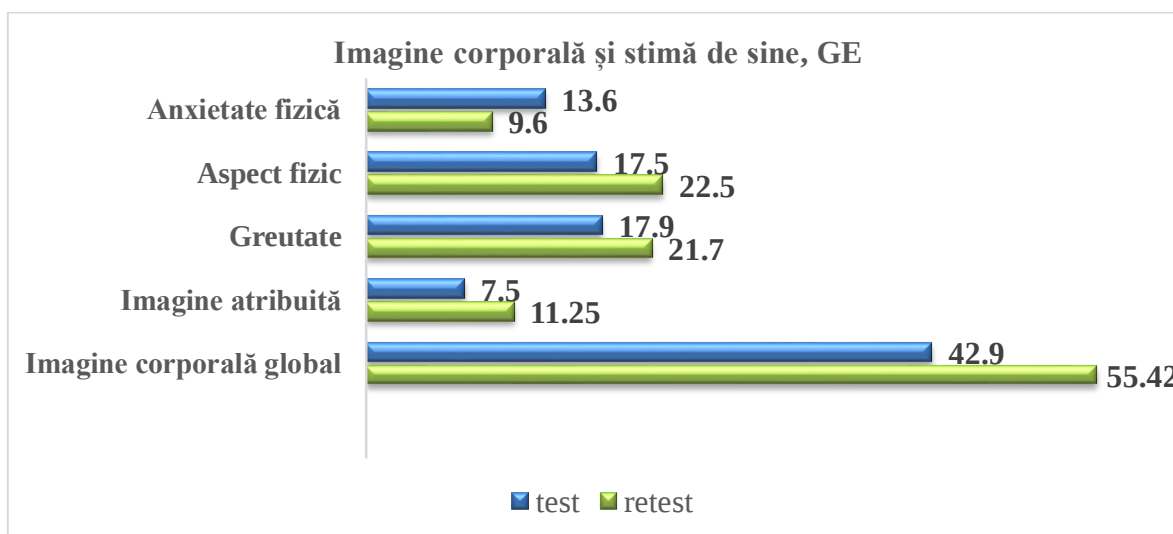


Figura 3.2. Comparații test și retest pentru AAI și BESSA, GE

6. Profilul percepției de sine (SPPA)

Privind concepția de sine (SPPA), s-au înregistrat îmbunătățiri semnificative în:

- Aspectul fizic: Creștere de la 7,5 la 9,75 ($Z = -3,164$, $p = 0,002$)
- Atracție romantică: Creștere de la 7,92 la 10,75 ($Z = -3,108$, $p = 0,002$)
- Conduită comportamentală: Creștere de la 10,17 la 12,17 ($Z = -2,989$, $p = 0,003$)
- Prietenii apropiate: Creștere de la 11,58 la 13 ($Z = -2,859$, $p = 0,004$)
- Concepția de sine globală: Creștere substanțială de la 9,75 la 14,92 ($Z = -3,071$, $p = 0,002$)

Domeniile academice, sociale, atletice și profesionale au rămas relativ stabile, sugerând că intervenția a avut impact mai pronunțat asupra aspectelor direct legate de imaginea corporală și relațiile interpersonale.

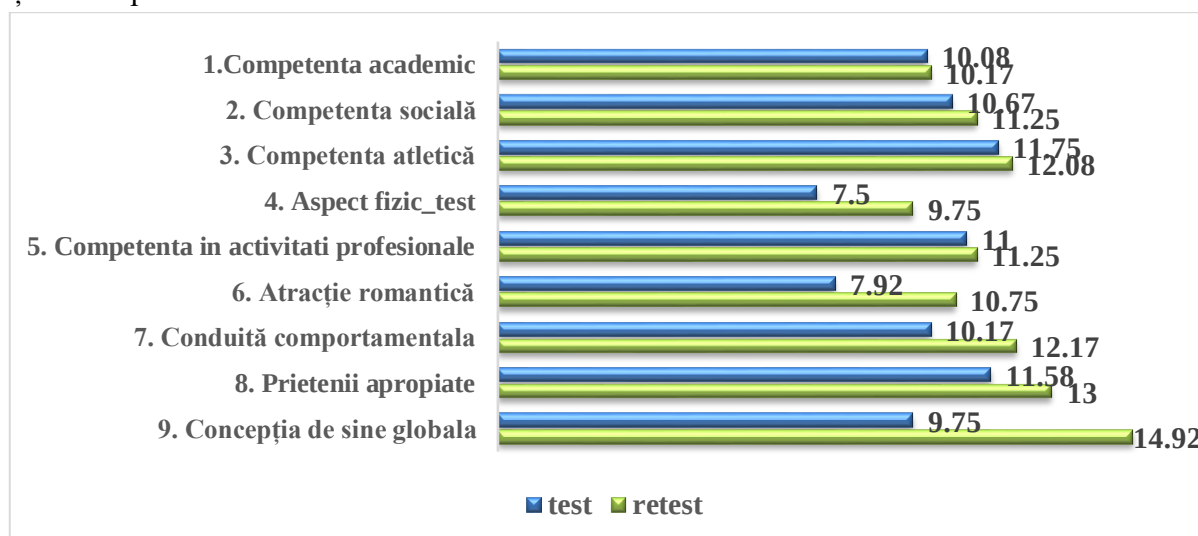


Figura 3.3. Comparatii test-retest pentru Dimensiunile Concepției de sine (SPPA), GE

C. Factori de personalitate

1. BFI 10. Creșteri semnificative ale extraversiei, agreabilității și deschiderii, și reducerea nevrotismului

- *Extraversia*. Creștere de la 4.58 (DS=1.73) la 6 (DS=1.3), $Z=-2.919$, $p=0,004$.
- *Agreabilitatea*. A crescut semnificativ de la 7 (DS=1.41) la 8.5 (DS=1.16), $Z=-2.994$, $p=0,003$.
- *Conștiinciozitatea*. S-a observat o creștere ușoară, nesemnificativă statistic, de la 6.67 (DS=1.43) la 6.92 (DS=1.5), $Z=-1.732$, $p=0,083$.
- *Nevrotismul*. A scăzut semnificativ de la 7.58 (DS=2,02) la 5.92 (DS=0,99), $Z=-2.831$, $p=0,005$.
- *Deschiderea*. S-a înregistrat o creștere semnificativă de la 7.58 (DS=2.39) la 8.67 (DS=1.96), $Z=-2.919$, $p=0,004$.

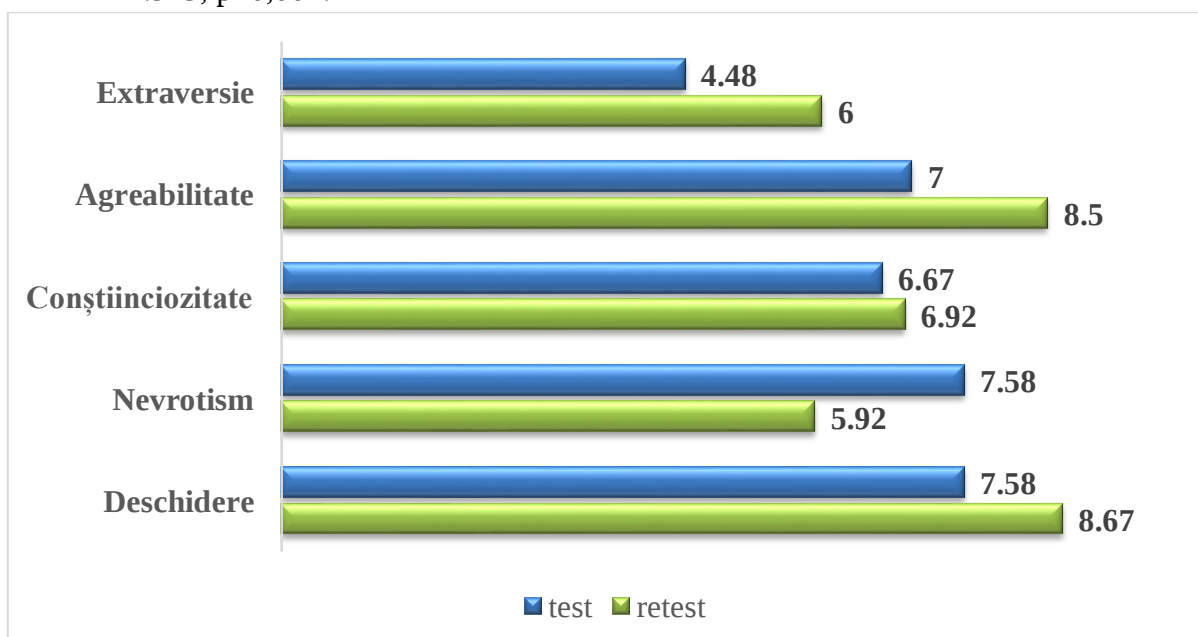


Figura 3.4. Comparatii test-retest pentru Factori de personalitate (BFI 10), GE

2. Factori de personalitate relaționați cu sănătatea (HP5) și Perfecționismul (CPQ)

Am constatat scăderi semnificative ale antagonismului, impulsivității, afectivității negative și alexitimiei, precum și o creștere semnificativă a capacității hedonice

- *Antagonismul* a scăzut semnificativ de la 14.17 (DS=3.56) la 10,75 (DS=10,75), $Z=-3,097$, $p=0,002$.
- *Impulsivitatea* a înregistrat o scădere semnificativă de la 10,0 (DS=4) la 7,33 (DS=2,64), $Z=-2.829$, $p=0,005$.
- *Capacitatea hedonică* a crescut semnificativ de la 11.75 (DS=3.04) la 13.67 (DS=2,49), $Z=-2,994$, $p=0,003$.
- *Afectivitatea negativă* a scăzut semnificativ de la 13.75 (DS=3.1) la 10,83 (DS=2,55), $Z=-3,100$, $p=0,002$.
- *Alexitimia* s-a redus semnificativ de la 13 (DS=1,75) la 9,75 (DS=1,54), $Z=-3,109$, $p=0,002$.
- *Perfecționismul* a scăzut semnificativ de la 25,33 (DS=5,15) la 24,25 (DS=3,79), $Z=-2,949$, $p=0,003$.

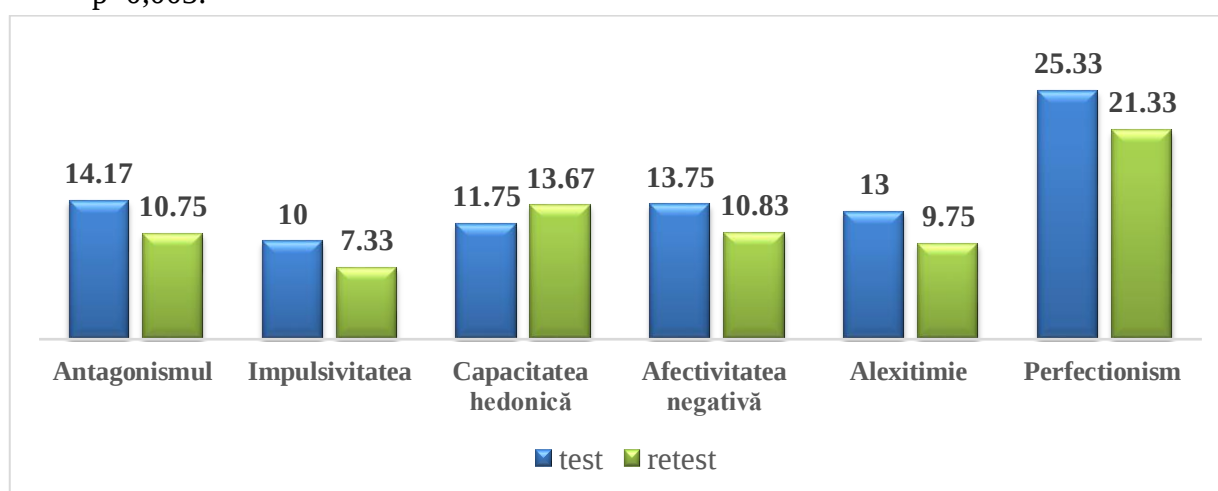


Figura 3.5. Trăsături de personalitate relevante pentru sănătate (HP5) și Perfecționism (CPQ), GE

3. Presiune socio-culturală

S-a înregistrat o reducere semnificativă a percepției presiunii sociale (PSPS) de la 30,42 la 21,92 ($Z=-3,075$, $p=0,002$), indicând că participantele au dezvoltat rezistență la presiunile sociale privind idealurile de frumusețe și greutate corporală.

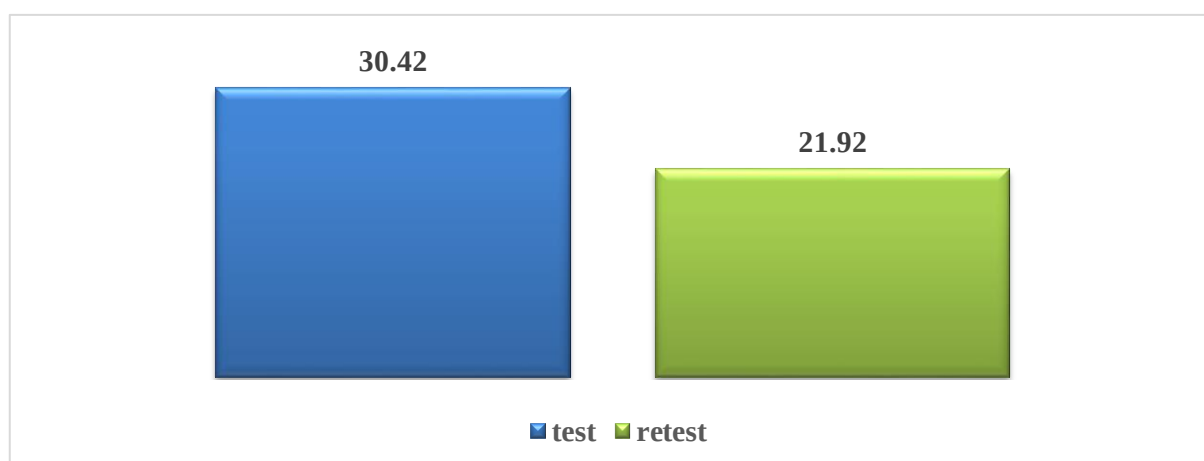


Figura 3.6. Comparații test-retest pentru Presiune socială (PSPS), GE

În concluzie, Programul „Metamorfoza” s-a dovedit eficient în ameliorarea comportamentelor alimentare problematice și a factorilor psihologici asociați la adolescențe. Abordarea multifacțată, care a vizat restructurarea cognitivă, îmbunătățirea reglării emoționale, modificarea pattern-urilor alimentare dezadaptative, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și reconstruirea unei relații sănătoase cu propriul corp, a generat rezultate semnificative statistic în toate dimensiunile evaluate. Aceste rezultate sunt în concordanță cu studiile anterioare care demonstrează eficacitatea intervențiilor cognitive-comportamentale și a programelor de prevenție pentru tulburările de comportament alimentar la adolescenți [44].

Analiza comparativă a evidențiat două aspecte esențiale: (1) stabilitatea variabilelor măsurate în grupul de control între etapele test și retest, și (2) diferențe semnificative între grupul experimental și cel de control la retestare, indicând eficacitatea intervenției.

Tabelul 3.1. Comparații ale GC în etapele test și retest

Dimensiune	Test (Medie)	Retest (Medie)	Valoarea p
Comportament alimentar			
CICAP	15,25	15,00	>0,05
EAT-26 Total	19,08	18,92	>0,05
EEQ	19,83	19,42	0,059
Imagine corporală			
AAI	13,67	13,08	0,197
BESSA Global	8,67	8,83	0,263
Satisfacție greutate	5,83	6,08	0,059
Personalitate			
Nevrotism	7,50	7,83	0,102
Alexitimie	14,58	14,50	>0,05
Percepție de sine			
Competență socială	11,25	8,42	0,067
Concepție de sine globală	10,58	9,58	0,086
Presiune socială			
PSPS	30,75	30,25	0,655

În cadrul grupului de control (Tabel 3.1), compararea rezultatelor test-retest a arătat stabilitate pentru toate variabilele măsurate. Comportamentele alimentare problematice, atitudinile alimentare, imaginea corporală, stima de sine, trăsăturile de personalitate și percepția presiunii socio-culturale au prezentat modificări minore și nesemnificative statistic ($p > 0,05$), confirmând fiabilitatea instrumentelor utilizate și absența unor influențe externe semnificative în perioada studiului. Singurele variabile care s-au apropiat de pragul de semnificație statistică au fost alimentația emoțională, satisfacția cu greutatea, competența socială și concepția de sine globală, însă acestea au rămas totuși în limitele fluctuațiilor normale.

Tabelul 3.2. Comparații între GE și GC în etapa retest

Dimensiune	GE (Medie)	GC (Medie)	Valoarea p
Comportament alimentar			
CICAP	7,58	15,00	<0,001
EAT-26 Total	12,75	18,92	<0,001
EEQ	15,42	19,58	<0,001
Imagine corporală			
AAI	9,58	13,08	0,062
BESSA Global	8,33	8,83	0,198
Satisfacție greutate	5,25	6,08	0,055

Personalitate			
Agreabilitate	8,50	5,83	<0,001
Nevrotism	5,90	7,83	<0,001
Alexitimie	9,75	14,50	<0,001
Percepție de sine			
Competență socială	14,08	8,42	0,004
Concepție de sine globală	14,92	9,58	<0,001
Presiune socială			
PSPS	21,92	30,25	<0,001

Comparația grupului experimental cu cel de control în faza de retest (Tabel 3.2) a relevat beneficii semnificative ale intervenției. Participantele din GE au înregistrat îmbunătățiri semnificative statistic ($p < 0,001$) în comportamentul alimentar problematic (CICAP), atitudinile alimentare (EAT-26), alimentația emoțională (EEQ), competența socială, athletică, aspectul fizic și concepția de sine globală. De asemenea, s-au observat ameliorări în profilul de personalitate, cu creșterea agreabilității, reducerea nevrotismului și a alexitimiei. Percepția presiunii socio-culturale a scăzut semnificativ în GE comparativ cu GC ($p < 0,001$). Aceste rezultate demonstrează eficacitatea intervenției, cu efecte mai pronunțate asupra comportamentelor alimentare, concepției de sine și percepției presiunii sociale, în timp ce unele aspecte ale imaginii corporale au arătat tendințe pozitive care nu au atins pragul de semnificație statistică, sugerând posibila necesitate a unui timp mai îndelungat pentru manifestarea schimbărilor în aceste domenii.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Comportamentul alimentar problematic la adolescente reprezintă o preocupare semnificativă în domeniul sănătății publice, al psihologiei dezvoltării și psihologiei clinice, cu implicații profunde pentru dezvoltarea fizică, psihologică și socială a adolescentelor. Această lucrare a explorat complexitatea factorilor care influențează comportamentul alimentar la adolescente, precum și eficacitatea diverselor strategii de intervenție și prevenție. Cercetarea noastră a îmbinat o analiză teoretică cuprinzătoare cu un studiu experimental riguros, oferind o perspectivă holistică asupra acestui fenomen multifacțat. Am examinat rolul factorilor psihologici, sociali și culturali în formarea atitudinilor și comportamentelor alimentare, acordând o atenție deosebită impactului imaginii corporale, stimei de sine, presiunii sociale și trăsăturilor de personalitate.

Concluziile și recomandările prezentate în continuare sunt rezultatul unei analize atente a datelor colectate și a literaturii de specialitate. Ele oferă o sinteză a principalelor noastre descoperiri și propun direcții concrete de acțiuni pentru cercetători, psihologi, consilieri școlari, clinicieni, educatori și factori de decizie în domeniul politicilor de sănătate publică. Aceste concluzii și recomandări sunt menite să ghideze eforturile viitoare de cercetare, prevenție și intervenție în domeniul comportamentelor alimentare problematice la adolescente. Ele subliniază necesitatea unei abordări comprehensive, multidisciplinare și adaptate cultural, care să țină cont de complexitatea și diversitatea experiențelor adolescentelor în societatea contemporană.

Analiza rezultatelor teoretice și experimentale ne-a permis să tragem următoarele *concluzii*:

1. Comportamentul alimentar la adolescente este un fenomen complex, influențat de o multitudine de factori psihologici, sociali și culturali. Această concluzie subliniază natura multifactorială a comportamentului alimentar la adolescente. Factorii psihologici pot include stima de sine, imaginea corporală, și mecanismele de coping. Factorii sociali pot implica presiunea grupului, relațiile familiale și influența mass-media. Factorii culturali pot include idealurile de

frumusețe specifice culturii, normele alimentare și atitudinile societale față de greutate și formă corporală.

2. Anxietatea privind aspectul fizic, imaginea corporală negativă și stima de sine scăzută sunt factori determinanți în dezvoltarea comportamentelor alimentare problematice. Adolescențele cu o imagine corporală negativă și o stimă de sine scăzută sunt mai predispuse să adopte comportamente alimentare nesănătoase ca mecanism de coping sau în încercarea de a-și îmbunătăți aparența. Procese interne precum autocritica intensă, ruminația și comparațiile negative cu propriile standarde idealizate contribuie la amplificarea anxietății legate de aparență și la menținerea acestor comportamente problematice.

3. Presiunea socială și standardele de frumusețe nerealistice joacă un rol semnificativ în formarea atitudinilor și comportamentelor alimentare dezadaptative la adolescente. Mass-media, rețelele sociale și presiunea grupului pot promova standarde de frumusețe nerealizabile, conducând la insatisfacție corporală și comportamente alimentare problematice. Aceste mesaje externalizate sunt adesea internalizate de adolescente, fapt care duce la formarea unor comparații sociale constante și la crearea unor standarde de autoevaluare distorsionate. Expunerea repetată la astfel de modele estetice produce un comportament psihologic orientat spre perfecționism corporal, care amplifică vulnerabilitatea emoțională și favorizează strategii alimentare compensatorii. Internalizarea acestor norme sociale poate perturba dezvoltarea unei relații sănătoase cu propriul corp, ceea ce contribuie la menținerea unui ciclu de evaluare negativă și comportamente alimentare dezadaptative.

4. Trăsăturile de personalitate, în special perfecționismul dezadaptativ, sunt corelate cu un risc crescut de dezvoltare a tulburărilor de comportament alimentar. Perfecționismul dezadaptativ poate duce la stabilirea unor standarde nerealiste de înalte pentru aspectul fizic și la adoptarea unor comportamente alimentare extreme pentru a atinge aceste standarde. Acest tip de perfecționism este frecvent asociat cu o autoevaluare rigidă și condiționată, în care valoarea personală este percepută ca fiind direct dependentă de criteriile estetice idealizate. Tendința de autocritică persistentă și intoleranța la greșeală pot intensifica comportamentele restrictive sau compensatorii, deoarece orice abatere este percepută ca un eșec personal. Procesele cognitive specifice perfecționismului dezadaptativ contribuie la menținerea și agravarea acestor patternuri disfuncționale. Interacțiunea dintre perfecționism și imagine corporală negativă generează un context psihologic vulnerabil, predispunând adolescentele la dezvoltarea tulburărilor de comportament alimentar.

5. Intervențiile multidimensionale, care abordează simultan aspecte psihologice, comportamentale și sociale, sunt cele mai eficiente în tratamentul și prevenția comportamentelor alimentare problematice și ameliorarea factorilor psihologici subiacenți și contextul social în care acestea apar.

Recomandări pentru implementare

1. *Educație și prevenție.* Implementarea programelor de educație nutrițională și psihologică în școli, oferind adolescentelor informații și abilități pentru dezvoltarea unei relații sănătoase cu alimentația și propriul corp.
2. *Conștientizare publică și formare profesională.* Dezvoltarea campaniilor de conștientizare pentru schimbarea normelor sociale privind imaginea corporală, alături de formarea specialiștilor din domeniul sănătății mentale și nutriției în tehnici specifice pentru adolescente.
3. *Suport familial și abordare interdisciplinară.* Crearea programelor de sprijin pentru părinți și promovarea colaborării între specialiști din diverse domenii pentru o îngrijire comprehensivă a adolescentelor cu comportamente alimentare problematice.

4. *Adaptare și inovație*. Integrarea tehnologiilor moderne (aplicații mobile, platforme online) și adaptarea intervențiilor la specificul cultural și social al beneficiarilor, alături de promovarea politicilor publice care reglementează reprezentarea corpului în media.
5. *Cercetare continuă*. Încurajarea studiilor longitudinale și explorarea noilor direcții de cercetare privind evoluția comportamentelor alimentare, impactul mediului digital, factorii de protecție și mecanismele psihologice implicate, pentru dezvoltarea intervențiilor personalizate și eficiente.

BIBLIOGRAFIE

1. AGRAS, W. S., APPLE, R. *Overcoming Eating Disorders*. Oxford University Press, 2007. ISBN: 9780195311693
2. ALONSO-PEDRERO, L., BES-RASTROLLO, M. AND MARTI, A. The relationship between emotional eating and disordered eating: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 2023, 15(2), p.486. ISSN: 2072-6643
3. ANDONI, A., CIOBANU, E. Evaluarea obiceiurilor alimentare ale populației rezidente din Republica Moldova. *Arta Medica*, nr. 4 (69), 2018. ISSN: 1810-1879
4. ANGHELUȚĂ, V. Perfecționismul și tulburările de alimentație la adolescenți. In: *Analele Științifice ale Universității de Stat din Moldova. Științe umanistice. Științe ale educației*, 16 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2022, SU, SaE, pp. 132-134. ISBN 978-9975-142-54-0. ISBN (pdf) 978-9975-62-492-3 (PDF).
5. ASTANI, C. A. *Reglarea comportamentului alimentar - diferențe individuale și presiuni socio-culturale* [Teză de doctorat], Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației.
6. BRUCH, H. *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. Basic Books, 1979. ISBN: 978-0465017829
7. CASH, T. F., & PRUZINSKY, T. (EDS.). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press, 2002. ISBN: 978-1572307773
8. CASSIN, S.E. AND VON RANSON, K.M. Personality and eating disorders: A decade in review. *Clinical Psychology Review*, 2005, 25(7), pp.895-916. ISSN. 02727358
9. CERLAT, R., ANGHELUȚĂ, V. Dimensiuni ale perfecționismului și caracteristici ale bulimiei la adolescenți. *Studia universitatis Moldaviae*, 2022, nr.9 (159). Seria științe ale educației. ISSN: 1857-2103, ISSN online 2345-1025 p.142-147. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7408476>
10. CERNELEV, O. *Impactul nivelului activității fizice și alimentației asupra dezvoltării obezității la adulți* [Teză de doctorat], Ministerul Sănătății, Muncii Și Protecției Sociale al Republicii Moldova, Agenția Națională Pentru Sănătate Publică, Chișinău, 2019. CZU: 613.25:613.71/.73+613.2(043.2)
11. DAFINOIU, I., ENEA, V. *Anorexia nervoasă. Teorie, evaluare și tratament*. Editura Polirom, 2012. ISBN 978-973-46-3281-7
12. CONDREA, V. *Particularități psihologice ale tulburărilor de comportament alimentar la adolescenții cu diabet zaharat tip I* [Teză de doctorat]. Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău 2025
13. DAFINOIU, I. *Bulimia nervoasă. Teorie, evaluare și tratament*. Editura Polirom, 2016. ISBN: 978-973-46-6324-8

14. DAKANALIS, A., CARRÀ, G., CALOGERO, R., FIDA, R., CLERICI, M., ZANETTI, M. A., & RIVA, G. The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2015 24(8), 997-1010. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0649-1>. ISSN 1018-8827
15. DOLPACIU, E. *Obezitatea și supraponderabilitatea la copii în perioada de pubertate: diagnosticul precoce și impactul asupra calității vieții* [Teză de doctorat], Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” Chișinău, 2018. CZU: 616-056.52-053.2(043.2)
16. EGAN, S.J., WADE, T.D. AND SHAFRAN, R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 2011, 31(2), pp.203-212. ISSN: 0272-7358
17. ENEA, V., MOLDOVAN, A., ANTON, R. Tulburările de comportament alimentar și obezitatea la copii și adolescenți. Editura: POLIROM, 2017, 248 p. ISBN 978-973-46-6466-5
18. FAIRBURN, C. G. *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press, 2008. ISBN: 978-159385709
19. FAIRBURN, C.G., COOPER, Z., DOLL, H.A., O'CONNOR, M.E., BOHN, K., HAWKER, D.M., WALES, J.A., AND PALMER, R.L. Transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for patients with eating disorders: A two-site trial with 60-week follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 2009, 166(3), 311-319. ISSN: 0002-953X
20. GOTCĂ, I. *Factorii psihologici și neuroendocrini care influențează comportamentul alimentar indus de stres* [Teză de doctorat]. Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași. Școala doctorală Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” – Iași
21. HALLIWELL, E., & DIEDRICHS, P. C. Testing a dissonance body image intervention among young girls. *Health Psychology*, 2014, vol. 33(2), pp. 201. ISSN: 0278-6133
22. KAYE, W. H., ET AL. New insights into symptoms and neurocircuit function of anorexia nervosa. *Nat. Rev. Neurosci.*, 2009, 10(8), 573-584. doi: 10.1038/nrn2682. ISSN: 1471-003X
23. KLUMP, K. L., CULBERT, K. M., & SISK, C. L. Sex differences in binge eating: Gonadal hormone effects across development. *Annual review of clinical psychology*, 2017, 13, 183-207. ISSN: 1548-5943
24. LICU, M. *Perspective în psihologia nutrițională*. Editura: Universitatea Carol Davila. ISBN: 9786060112198, p. 136
25. LOSÎ, E., PERJAN, C., TINTIUC, T. *Introducere în psihologia unicității umane*. Suport didactic. Chișinău: IIC, 2015. ISBN: 978-9975-3036-5-8
26. LOSÎ, E., ȘTEFAN, M. Impactul perfecționismului maladaptativ asupra comportamentului alimentar al adolescenților. *Univers Pedagogic*. Chișinău: CEP UPSC, 2024, nr. 4 (84), pp 87-92. ISSN 1811-5470. DOI: <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2024.4.11>
27. LOSÎ, E., ȘTEFAN, M. Impactul curei de slăbire asupra dezvoltării adolescenților. In: *Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali: materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională*, 12 noiembrie 2021, Chișinău: CEP UPS, 2021, pp. 78-85. ISBN 978-9975-46-570-0. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/154284
28. MENDELSON, B. K., WHITE, D. R., & MENDELSON, M. J. 1997. Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults, Res. Bull., 1997, vol. 16, No. 2. Montreal: Concordia University. ISSN 1548-4327
29. NEUMARK-SZTAINER, D., ET AL. Protective factors for disordered eating in adolescent and young adult females: Findings from Project EAT. *J. Adolesc. Health*, 2023, 72(1), 80-87. doi: 10.1016/j.jadohealth.2022.07.007. ISSN: 1054-139X

30. O'DEA, J.A., AND ABRAHAM, S. Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 2000, 28(1), 43-57. ISSN: 0276-3478
31. POTÂNG, A., CONDREA, V. Aspecte psihologice ale diabolimiei. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2021, nr. 9(149), pp. 79-82. ISSN 1857-2103. [citată 10.12.2021]. Disponibil: <https://educational.studiamsu.md/nr-9-2021>
32. PREFIT, A. B. *Investigating emotion regulation in eating pathology (investigarea reglării emoționale în psihopatologia comportamentului alimentar)* [Teză de doctorat], Universitatea "Babeș-Bolyai" din Cluj-Napoca, Școala doctorală Psihodiagnostic și intervenții psihologice validate științific.
33. RACU, I., BIVOL, R. *Studiul tulburărilor alimentare la adolescente. Psihologia în mileniul III – provocări și soluții*, 25-26 octombrie 2019. Volumul 1. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți, 2020) pp. 264-267. ISBN 978-9975-50-246-7.
34. SILVA JR, ORTIZ M, QUIÑONES Á, VERA-VILLARROEL P, SLACHEVSKY A. Affective style and eating disorders: a field study. *Eat Weight Disord.* 2011 Jun;16(2):e73-80. doi: 10.3275/7310. Epub 2010 Oct 21. PMID: 20966636
35. SÎMBRAC, G. M. C. *Evaluarea comportamentului alimentar în relație cu indicii de masă corporală și programul de activitate fizică la școlari gimnaziali și liceeni* [Teză de doctorat], Universitatea De Medicină Și Farmacie "Victor Babeș" din Timișoara. Școala Doctorală Medicină – Farmacie
36. SMOLAK, L., & THOMPSON, J. K. *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment (3rd ed.)*. American Psychological Association, 2021. ISBN: 978-1-433-83355-1
37. STEINHAUSEN, H. C. *Eating disorders in adolescence: Anorexia and bulimia nervosa*. Walter de Gruyter, 2002. ISBN: 978-3-11-017255-1
38. STICE, E. Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 2002, 128(5), 825-848. ISSN: 0033-2909
39. STICE, E., ET AL. Meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 2007, 3, 207-231. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091447. ISSN: 1548-5943
40. STICE, E., MARTI, C. N., SHAW, H., & JACONIS, M. An 8-year longitudinal study of the natural history of threshold, subthreshold, and partial eating disorders from a community sample of adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 2017, 118(3), 587-597. <https://doi.org/10.1037/a0016481>. ISSN: 0021-843X
41. ȘTEFAN, M. Relația dintre presiunea socială privind aspectul fizic, atitudinile alimentare dezadaptative și alimentația emoțională la adolescente. *Revista științifico-practică de Psihologie*. Chișinău: CEP UPSC, 2024, nr. 2 (45), pp. 63-70. ISSN 1857-2502. DOI: <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v45.i2.p63-70>
42. ȘTEFAN, M.. Preventing disordered eating behaviours in adolescent girls through enhancing self-concept: A pilot intervention study. *Romanian Journal Of psychological Studies*. Hyperion University 2024. Vol.12, Issue 2-2024, pp34-39. ISSN 2559-1649, ISSN-L 2559-1649. <http://rjps.hyperion.ro/wp-content/uploads/2024/11/RJPS-vol12-issue2-full-2024.pdf>
43. ȘTEFAN, M. Cauze și consecințe ale supraponderalității la adolescente. În: *Preocupări contemporane ale criminologiei, dreptului și psihologiei în condiții de pandemie dedicată împlinirii a 25 de ani a învățământului criminologic și 30 de ani de dezvoltare a Psihologiei Aplicate*. Conferință științifică națională cu participare internațională, 17 octombrie 2020.

- Chișinău: Institutul de Științe Penale și Criminologie Aplicată, 2020, pp. 238-245. ISBN 978-9975-3314-2-5 https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/115395
44. ȘTEFAN, M.. Psihoeducația, metoda de prevenție în tulburările alimentare la adolescenți. În: *Inovații pedagogice în sfera digitală, ediția a VIII-a*. Materialele conferinței științifico-practice cu participare internațională, 27 noiembrie 2020. Chișinău: IFC, 2020, pp. 476-479. ISBN 978-9975-3405-1-9. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/190931
 45. ȘTEFAN, M. Alimentația și calitatea dietei la adolescenți. În: *Probleme actuale ale științelor umanistice. Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*. Chișinău: CEP UPS, 2021, vol. 19, partea 2, pp. 328-338. ISBN 978-9975-46-235-8. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/155937
 46. ȘTEFAN, M. Imaginea corporală la adolescenți. În: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele= conferinței științifice internaționale, ediția XXXII, 22 octombrie 2021. Bălți: Centrul Editorial Universitar, 2021, pp.230-234. ISBN.978-9975-50-269-6. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/148894
 47. ȘTEFAN, M. Manifestarea concepției de sine la adolescentele care au un comportament alimentar defectuos sau prezintă o tulburare de comportament alimentar. În: *Probleme actuale ale științelor umanistice. Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*. Chișinău: CEP UPS, 2022, vol.20, partea 1, pp. 257-262. ISSN 1857-0267. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/171471
 48. ȘTEFAN, M.; LOSÎI E. Self-esteem, anxiety, and their influence on eating behavior in adolescent girls. *Journal Of Romanian Literary Studies*. Issue No 39/2024, Internatinal Humanities Journal. Târgu Mureș. ISSN 2248-3004. pp 163-169. <https://asociatia-alpha.ro/jrls.php?page=Volumes>
 49. TĂNSANU (MANDIA) C. Andreea-Mirela. *Strategii cognitive și motivaționale în autoreglarea comportamentului alimentar la adolescenții și adulții tineri* [Teză de doctorat]. UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" DIN IAȘI. Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației.
 50. TĂUT, D. *Influențe calde în autoreglarea comportamentului alimentar la adolescenți și adulți tineri* [Teză de doctorat], Universitatea Babeș-Bolyai, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul de Psihologie, Cluj-Napoca, 2012
 51. TREASURE, J., & SCHMIDT, U. The cognitive-interpersonal maintenance model of anorexia nervosa revisited: A summary of the evidence for cognitive, socio-emotional and interpersonal predisposing and perpetuating factors. *J. Eat. Disord.*, 2013, 1(1), 13. doi: 10.1186/2050-2974-1-13. ISSN: 2050-2974
 52. ZÂNCU, M. S.-A. *Imaginea corporală și comportamentul alimentar în rândul manechinelor. Perspectivă bio-psiho-socială în contextul reglementărilor profesionale actuale* [Teză de doctorat], Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași. Școala Doctorală de Psihologie și Științe ale Educației.

LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE LA TEMA TEZEI

Articole în reviste științifice:

1. LOSÎI, Elena; ȘTEFAN, Mariana. Impactul perfecționismului maladaptativ asupra comportamentului alimentar al adolescenților. *Univers Pedagogic*. Chișinău: CEP UPSC, 2024, nr. 4 (84), pp 87-92. ISSN 1811-5470. DOI: <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2024.4.11>
2. ȘTEFAN Mariana. Relația dintre presiunea socială privind aspectul fizic, atitudinile alimentare dezadaptative și alimentația emoțională la adolescente. *Revista științifico-practică de Psihologie*. Chișinău: CEP UPSC, 2024, nr. 2 (45), pp. 63-70. ISSN 1857-2502. DOI: <https://doi.org/10.46728/pspj.2024.v45.i2.p63-70>

3. ȘTEFAN, Mariana. Preventing disordered eating behaviours in adolescent girls through enhancing self-concept: A pilot intervenion study. *Romanian Journal Of psychological Studies*. Hyperion Univerity 2024. Vol.12, Issue 2-2024, pp34-39. ISSN 2559-1649, ISSN-L 2559-1649. <http://rjps.hyperion.ro/wp-content/uploads/2024/11/RJPS-vol12-issue2-full-2024.pdf>
4. ȘTEFAN, Mariana; LOSÎI, Elena. Self-esteem, anxiety, and their influence on eating behavior in adolescent girls. *Journal Of Romnian Literary Studies*. Issue No 39/2024, Internatinal Humanities Journal. Târgu Mureș. ISSN 2248-3004. pp 163-169
<https://asociatia-alpha.ro/jrls.php?page=Volumes>

Articole în lucrările conferințelor științifice internaționale și naționale:

1. ȘTEFAN, Mariana. Anorexia nervoasă: implicații psihologice și metode de intervenție. 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. 101-111. ISBN 978-9975-46-424-6. ISSN 1857-0267.
https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/131673
2. ȘTEFAN, Mariana. Cauze și consecințe ale supraponderalității la adolescente. In: *Preocupări contemporane ale criminologiei, dreptului și psihologiei în condiții de pandemie dedicată împlinirii a 25 de ani a învățământului criminologic și 30 de ani de dezvoltare a Psihologiei Aplicate*. Conferință științifică națională cu participare internațională, 17 octombrie 2020. Chișinău: Institutul de Științe Penale și Criminologie Aplicată, 2020, pp. 238-245. ISBN 978-9975-3314-2-5
https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/115395
3. ȘTEFAN, Mariana. Psihoeducația, metoda de prevenție în tulburările alimentare la adolescenți. În: *Inovații pedagogice în sfera digitală, ediția a VIII-a*. Materialele conferinței științifico-practice cu participare internațională, 27 noiembrie 2020. Chișinău: IFC, 2020, pp. 476-479. ISBN 978-9975-3405-1-9. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/190931
4. ȘTEFAN, Mariana. Alimentația și calitatea dietei la adolescenți. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice. Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*. Chișinău: CEP UPS, 2021, vol. 19, partea 2, pp. 328-338. ISBN 978-9975-46-235-8. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/155937
5. ȘTEFAN, Mariana. Imaginea corporală șa adolescenți. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*. Materialele conferinței științifice internaționale, ediția XXXII, 22 octombrie 2021. Bălți: Centrul Editorial Universitar, 2021, pp. 230-234. ISBN 978-9975-50-269-6. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/148894
6. LOSÎI, Elena; ȘTEFAN, Mariana. Impactul curei de slăbire asupra dezvoltării adolescenților. In: *Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali: materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională*, 12 noiembrie 2021, Chișinău: CEP UPS, 2021, pp. 78-85. ISBN 978-9975-46-570-0. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/154284
7. ȘTEFAN, Mariana. Manifestarea concepției de sine la adolescentele care au un comportament alimentar defectuos sau prezintă o tulburare de comportament alimentar. În: *Probleme actuale ale științelor umanistice. Analele științifice ale doctoranzilor și competitorilor*. Chișinău: CEP UPS, 2022, vol.20, partea 1, pp. 257-262. ISSN 1857-0267.
https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/171471
8. ȘTEFAN, Mariana. Intervenții psihologice în comportamentul alimentar problematic. In: *Știință și educație: noi abordări și perspective*. Materialele conferinței științifice internaționale jubiliare, 27-28 martie 2025. Chișinău: CEP UPSC, 2025, seria 27, vol. 2, pp. 79-86. ISBN 978-9975-48-269-1.
<http://dir.upsc.md:8080/xmlui/handle/123456789/7793>

LISTA ABREVIERILOR

CAP – (Adolescente cu) Comportament Alimentar Problematic

CAE – (Adolescente cu) Comportament Alimentar Echilibrat

CICAP-5A - Chestionar pentru Identificarea Comportamentului Alimentar Problematic la Adolescenți

EAT 26 - Eating Attitudes Test

EEQ - Emotional Eater Questionnaire (Chestionar privind Alimentația Emoțională)

AAI - Appearance Anxiety Inventory (Anxietatea legată de Aspectul Fizic)

BESAA - The Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (Scala Stimei de Sine Corporale pentru Adolescenți și Adulți)

BFI 10 - The Big Five Inventory 10 Item Scale (Inventarul Cinci Factori cu 10 itemi)

HP5 - Health-relevant Personality traits (Factori de personalitate relevanți pentru sănătate)

CPQ - Clinical Perfectionism Questionnaire (Chestionarul Pesfecționismului Clinic)

PSPS - Perceived Sociocultural Pressure Scale (Scala Presiunii Socioculturale Percepute)

GE - Grupul experimental

GC - Grupul de control

ADNOTARE

**Mariana Ștefan. Particularități psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente.
Teză de doctor în Psihologie. Chișinău, 2026.**

Structura tezei este compusă din: adnotări în trei limbi (română, engleză și rusă), lista abrevierilor, lista tabelor, lista figurilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 302 de titluri, 6 anexe, 126 de pagini de text de bază, 29 de figuri și 15 de tabele. Ideile fundamentale cât și rezultatele obținute în urma cercetării, au fost publicate în 12 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: comportament alimentar problematic, adolescență, imagine corporală, imagine de sine, profil psihologic, presiune socio-culturală, factori de personalitate, consiliere psihologică, sănătate mentală.

Domeniu de studiu: Psihologia adolescentului.

Scopul cercetării este identificarea particularităților psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente și dezvoltarea unui program de intervenție psihologică multifacetat orientat spre ameliorarea comportamentelor alimentare problematice, imaginii corporale și imaginii de sine, consolidarea factorilor de personalitate protectivi și diminuarea percepției presiunii sociale privind aspectul fizic și greutatea corporală.

Obiectivele cercetării: analiza teoretică a abordărilor conceptuale privind comportamentul alimentar la adolescente; evaluarea comparativă a particularităților psihologice ale comportamentului alimentar între adolescentele cu comportament alimentar problematic și cele cu comportament alimentar echilibrat, pentru a identifica diferențele semnificative în profilurile psihologice ale acestora; investigarea relațiilor complexe dintre componentele comportamentului alimentar (atitudini alimentare, alimentație emoțională) și diversele dimensiuni psihologice relevante, precum anxietatea privind aparența fizică, stima corporală, concepția de sine, factorii de personalitate și percepția presiunii socio-culturale; elaborarea profilului psihologic comprehensiv al adolescentei cu comportament alimentar problematic; dezvoltarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de intervenție psihologică multifacetat destinat adolescentelor cu comportament alimentar problematic, urmărind ameliorarea comportamentului alimentar problematic și a atitudinilor alimentare dezadaptative, îmbunătățirea imaginii corporale și a concepției de sine, consolidarea factorilor de personalitate protectivi.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute rezidă în realizarea unui demers teoretico-experimental privind particularitățile psihologice ale comportamentului alimentar la adolescente care a condus la elaborarea unui model predictiv multifactorial, comprehensiv de profil psihologic al adolescentelor cu comportament problematic ce integrează în mod complex multiple dimensiuni psihologice; fundamentarea unui model psihodiagnostic multifacetat, focalizarea pe contextul cultural specific și dezvoltarea unor instrumente și intervenții noi; construirea și implementarea unui program de intervenție psihologică inovator destinat ameliorării comportamentului alimentar problematic și a aspectelor psihologice conexe.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice constau în: elaborarea unui model de profil al adolescentei cu comportament alimentar problematic; identificarea corelațiilor semnificative între anxietatea privind aspectul fizic și comportamentele alimentare problematice, între imaginea corporală și comportamentele alimentare dezadaptative, precum și între presiunea socială și atitudinile alimentare dezadaptative/alimentația emoțională; dezvoltarea unui model predictiv multifactorial, comprehensiv de profil care oferă o înțelegere aprofundată a factorilor asociați comportamentului alimentar dezordonat la adolescente, integrând anxietatea fizică, imaginea corporală, concepția de sine, presiunea socială și perfecționismul; proiectarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică destinat abordării comportamentului alimentar problematic și factorilor asociați.

Semnificația teoretică a cercetării. Rezultatele cercetării teoretico-experimentale furnizează noi cunoștințe și perspective de înțelegere a comportamentului alimentar la adolescente. Modelul integrat de profil psihologic al adolescentei cu comportament alimentar problematic oferă un cadru teoretic nou pentru înțelegerea interacțiunilor complexe dintre factorii implicați în acest fenomen. Programul de intervenție psihologică elaborat și validat în cadrul acestei cercetări aduce o contribuție teoretică importantă prin integrarea inovatoare a diverselor abordări terapeutice și adaptarea lor la nevoile specifice ale adolescentelor cu comportament alimentar problematic.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea unui model psihodiagnostic al componentelor structurale ale comportamentului alimentar și al dimensiunilor psihologice asociate, precum și conturarea unui profil psihologic multifacetat al adolescentei cu comportament alimentar problematic care poate fi utilizat în contexte educaționale și clinice. Totodată a fost elaborat și implementat un program inovator de intervenție psihologică pentru optimizarea comportamentului alimentar la adolescente, fundamentat pe o abordare integrativă și personalizată, orientat spre reducerea comportamentelor alimentare dezadaptative, îmbunătățirea imaginii corporale și consolidarea unei relații sănătoase cu alimentația și propriul corp.

Implementarea rezultatelor științifice Rezultatele cercetării teoretico-experimentale au fost implementate în activitatea de consiliere psihologică și în procesul didactic de pregătire a studenților și masteranzilor în cadrul disciplinelor Psihologia dezvoltării, Psihologia educației, Psihologia clinică a copilului și adultului, Psihodiagnostic clinic din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

ANNOTATION

Mariana Ștefan. Psychological Particularities of Eating Behavior in Adolescent Girls. Doctoral Thesis in Psychology. Chisinau, 2026.

The structure of the thesis consists of: annotations in three languages (Romanian, English, and Russian), list of abbreviations, list of tables, list of figures, introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 302 titles, 6 appendices, 126 pages of main text, 29 figures, and 15 tables. The fundamental ideas, as well as the results obtained from the research, have been published in 12 scientific papers.

Keywords: problematic eating behavior, adolescence, body image, self-image, psychological profile, sociocultural pressure, personality factors, psychological counseling, mental health.

Field of study: Adolescent Psychology.

The aim of the research is to identify the psychological characteristics of eating behavior in adolescent girls and to develop a multifaceted psychological intervention program aimed at improving problematic eating behaviors, body image, and self-image, strengthening protective personality factors, and reducing the perception of social pressure regarding physical appearance and body weight.

The research objectives: theoretical analysis of conceptual approaches regarding eating behavior in adolescent girl; comparative evaluation of the psychological characteristics of eating behavior between adolescent girls with problematic eating behavior and those with balanced eating behavior, in order to identify significant differences in their psychological profiles; investigation of the complex relationship between components of eating behavior (eating attitudes, emotional eating) and various relevant psychological dimensions such as appearance-related anxiety, body esteem, self-concept, personality factors, and perceived socio-cultural pressure; development of a comprehensive psychological profile of the adolescent girl with problematic eating behavior; development, implementation, and evaluation of the effectiveness of a multifaceted psychological intervention program designed for adolescent girls with problematic eating behavior, aiming to improve problematic eating behaviors and maladaptive eating attitudes, enhance body image and self-concept, and strengthen protective personality factors.

The scientific novelty and originality of the obtained results lie in conducting a theoretical-experimental approach to the psychological characteristics of eating behavior in adolescent girls which led to the development of a comprehensive multifactorial predictive model of the psychological profile of adolescents with problematic eating behavior, integrating multiple psychological dimensions in a complex manner; substantiating a multifaceted psychodiagnostic model, focusing on the specific cultural context, and developing new tools and interventions; designing and implementing an innovative psychological intervention program aimed at improving problematic eating behavior and related psychological aspects.

The results contributing to solving the scientific problem consist of: developing a profile model of the adolescent girl with problematic eating behavior; identifying significant correlations between appearance-related anxiety and problematic eating behaviors, between body image and maladaptive eating behaviors, as well as between social pressure and maladaptive eating attitudes/emotional eating; developing a comprehensive multifactorial predictive profile model that provides an in-depth understanding of the factors associated with problematic eating in adolescent girls, integrating physical appearance anxiety, body image, self-concept, social pressure, and perfectionism; designing implementing, and validating a psychological intervention program aimed at addressing problematic eating behavior and associated factors.

The theoretical significance of the research. The results of the theoretical-experimental research provide new knowledge and perspectives for understanding eating behavior in adolescent girls. The integrated psychological profile model of the adolescent girl with problematic eating behavior offers a new theoretical framework for understanding the complex interactions among the factors involved in this phenomenon. The psychological intervention program developed and validated within this research makes an important theoretical contribution through the innovative integration of various therapeutic approaches and their adaptation to the specific needs of adolescent girls with problematic eating behavior.

The applied value of the work lies in the development of a psychodiagnostic model of the structural components of eating behavior and associated psychological dimensions, as well as in outlining a multifaceted psychological profile at the adolescent girl with problematic eating behavior that can be used in educational and clinical contexts. Additionally, an innovative psychological intervention program was developed and implemented to optimize eating behavior in adolescent girls, based on an integrative and personalized approach aimed at reducing maladaptive eating behaviors, improving body image, and strengthening a healthy relationship with food and one's own body.

The implementation of scientific results. The results of the theoretical-experimental research were implemented in psychological counseling practice and in the teaching process for undergraduate and master's students within the courses Developmental Psychology, Educational Psychology, Clinical Psychology of Children and Adults, and Clinical Psychodiagnostic at the State Pedagogical University „Ion Creangă” of Chișinău.

АННОТАЦИЯ

**Мариана Штефан. Психологические особенности пищевого поведения у девочек-подростков.
Докторская диссертация по психологии. Кишинев, 2026.**

Структура диссертации. Работа состоит из аннотаций на трех языках (румынском, английском и русском), списка сокращений, списка таблиц, списка рисунков, введения, трех глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии из 302 наименований, 6 приложений, 126 страниц основного текста, 29 рисунков и 15 таблиц. Фундаментальные идеи, а также результаты, полученные в ходе исследования, были опубликованы в 12 научных работах.

Ключевые слова: проблемное пищевое поведение, подростковый возраст, образ тела, образ себя, психологический профиль, социокультурное давление, личностные факторы, психологическое консультирование, психическое здоровье.

Область исследования: Психология подростка.

Цель исследования заключается в выявлении психологических особенностей пищевого поведения у девушек-подростков и разработке многоаспектной программы психологического вмешательства, направленной на коррекцию проблемного пищевого поведения, образа тела и образа себя, укрепление защитных личностных факторов и снижение восприятия социального давления в отношении физического облика и массы тела.

Задачи исследования: теоретический анализ концептуальных подходов к исследованию пищевого поведения в подростковом возрасте; сравнительная оценка психологических особенностей пищевого поведения у девушек-подростков с проблемным и со сбалансированным пищевым поведением для выявления значимых различий в их психологических профилях; исследование сложных взаимосвязей между компонентами пищевого поведения (пищевые установки, эмоциональное питание) и различными релевантными психологическими измерениями, такими как тревога по поводу физической внешности, телесная самооценка, концепция «Я», личностные факторы и восприятие социокультурного давления; разработка комплексного психологического профиля девушки-подростка с проблемным пищевым поведением; разработка, внедрение и оценка эффективности многоаспектной программы психологического вмешательства для девушек-подростков с проблемным пищевым поведением, направленной на коррекцию проблемного пищевого поведения и дезадаптивных пищевых установок, улучшение образа тела и концепции «Я», а также укрепление защитных личностных факторов.

Научная новизна и оригинальность полученных результатов заключаются в реализации теоретико-экспериментального исследования психологических особенностей пищевого поведения у девушек-подростков, которое привело к разработке многофакторной прогностической модели – комплексного психологического профиля подростков с проблемным пищевым поведением, объединяющего в себе множество психологических измерений. Также были обоснованы многоаспектная психодиагностическая модель с акцентом на специфический культурный контекст и разработаны новые инструменты и методы вмешательства; создана и внедрена инновационная программа психологического вмешательства, направленная на коррекцию проблемного пищевого поведения и сопутствующих психологических аспектов.

Результаты, способствующие решению научной проблемы, заключаются в: разработке модели профиля девушки-подростка с проблемным пищевым поведением; выявление значимых корреляций между тревогой по поводу физического облика и проблемным пищевым поведением, между образом тела и дезадаптивным пищевым поведением, а также между социальным давлением и дезадаптивными пищевыми установками / эмоциональным питанием; разработке многофакторной прогностической модели (комплексного профиля), которая обеспечивает глубокое понимание факторов, связанных с нарушениями пищевого поведения у подростков, интегрируя показатели физической тревожности образа тела, Я-концепции, социального давления и перфекционизма.

Теоретическая значимость исследования. Результаты теоретико-экспериментального исследования предоставляют новые знания и перспективы для понимания пищевого поведения у девушек-подростков. Интегрированная модель психологического профиля девушки-подростка с проблемным пищевым поведением предлагает новую теоретическую основу для понимания сложных взаимодействий между факторами, вовлеченными в данный феномен. Программа психологического вмешательства, разработанная и валидированная в рамках данного исследования, вносит важный теоретический вклад благодаря инновационному объединению различных терапевтических подходов и их адаптации к специфическим потребностям девушек-подростков с проблемным пищевым поведением.

Практическая значимость исследования заключается в разработке психодиагностической модели структурных компонентов пищевого поведения и связанных с ними психологических измерений, а также в формировании многоаспектного психологического профиля девушки-подростка с проблемным пищевым поведением, который может быть использован в образовательном и клиническом контекстах. В то же время была разработана и внедрена инновационная программа психологического вмешательства для оптимизации пищевого поведения у девушек-подростков, основанная на интегративном и персонализированном подходе, направленная на снижение дезадаптивных форм пищевого поведения, улучшение образа тела и укрепление здоровых отношений с питанием и собственным телом.

Внедрение научных результатов. Результаты теоретико-экспериментального исследования были внедрены в практику психологического консультирования и в учебный процесс подготовки студентов и магистрантов в рамках дисциплин «Психология развития», «Педагогическая психология», «Клиническая психология ребенка и взрослого», «Клиническая психодиагностика» в Кишиневском Государственном Педагогическом Университете имени Иона Крянгэ.

ȘTEFAN MARIANA

**PARTICULARITĂȚI PSIHOLOGICE ALE COMPORTAMENTULUI
ALIMENTAR LA ADOLESCENTE**

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

Specialitatea: 511.02 - Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Aprobat spre tipar: 02.02.2025

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Hârtie offset. Tipar offset.

Tirajul 40 ex.

Coli tipar 1,5

Comanda 52

Centrul Editorial-Poligrafic al Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”

Din Chișinău, str. Ion Creangă, nr.1, MD-2069