

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НЕЗАВИСИМЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ

На правах рукописи:

C.Z.U: 159.923(043.2) =161.1

РОЩУПКИНА ДИАНА

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, САМООТНОШЕНИЕ И
УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ
ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

511.03 – СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание учёной степени доктора психологии

КИШИНЭУ, 2026

Диссертация выполнена в **Докторской школе Международного независимого университета Молдовы**.

Научный руководитель:

РУСНАК Светлана, доктор психологии, доцент

Члены научно-консультативной комиссии:

КАЛАНЧА Анжела, доктор психологии, доцент

КАУНЕНКО Ирина, доктор психологии, доцент

ЮРКЕВИЧ Юлия, доктор социологии, доцент

Состав комиссии по публичной защите докторской диссертации:

БАЛОДЕ Нели, доктор психологии, доцент, Международный Независимый Университет Молдовы – председатель комиссии

РУСНАК Светлана, доктор психологии, доцент, Международный Независимый Университет Молдовы – научный руководитель

ГЛАВАН Аурелия, доктор хабилитат психологии, профессор, Государственный Педагогический Университет имени Иона Крянгэ г. Кишинэу – член-рецензент

РАКУ Юлия, доктор хабилитат психологии, профессор, Государственный Педагогический Университет имени Иона Крянгэ г. Кишинэу – член-рецензент

ТОЛСТАЯ Светлана, доктор психологии, профессор, Государственный Университет Молдовы – член-рецензент

КАУНЕНКО Ирина, доктор психологии, доцент, Международный Независимый Университет Молдовы – член научно-консультативной комиссии, член-рецензент

Защита состоится «27» ноября 2026 г. в 10.00 часов на заседании докторской комиссии Международного независимого университета Молдовы по адресу: MD-2012, мун. Кишинэу, ул. Влайку Пыркэлаб, 52, каб. 212.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в библиотеке Международного независимого университета Молдовы, а также на официальном сайте университета (<https://ulim.md/doctorat/sustinerea-tezelor-de-doctorat/>) и на сайте Национального агентства по обеспечению качества в образовании и исследованиях (<https://www.anacec.md/ro>).

Автореферат разослан «___» _____ 2026 г.

Учёный секретарь Научного совета ULIM

РОБУ Елена, доктор экономических наук, доцент

Научный руководитель:

РУСНАК Светлана, доктор психологии, доцент

Автор:

РОЩУПКИНА Диана

© Рощупкина Диана, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	4
II. СОДЕРЖАНИЕ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ	6
III. ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	30
IV. БИБЛИОГРАФИЯ	35
V. СПИСОК НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ РОЩУПКИНОЙ ДИАНЫ	37
ADNOTARE	39
АННОТАЦИЯ	40
ANNOTATION	41

I. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность и значимость исследуемой темы. Современные социальные, экономические и образовательные трансформации, сопровождающиеся неопределённостью жизненных и профессиональных траекторий, повышают значение психологических ресурсов, обеспечивающих адаптацию личности, самостоятельность, психологическую устойчивость и сохранение благополучия. Особую актуальность данная проблема приобретает в студенческом возрасте, характеризующемся интенсивным личностным и профессиональным самоопределением, формированием жизненных стратегий и освоением новых социальных ролей.

В последние десятилетия благополучие стало одним из наиболее активно развивающихся направлений психологических исследований. Разработаны различные концепции субъективного и психологического благополучия, раскрыта роль удовлетворённости жизнью, личностных ресурсов и позитивного функционирования человека^{1,2,3}. Вместе с тем понятие личностного благополучия всё шире используется в научном и прикладном контексте, однако его содержание, структура и психологические механизмы остаются недостаточно концептуализированными^{4,5,6}. Уверенность в себе, позитивное самоотношение, асертивность, удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни преимущественно изучаются как отдельные психологические феномены, тогда как характер их взаимосвязей в структуре личностного благополучия студентов требует дальнейшего теоретического и эмпирического обоснования.

В связи с этим актуальность настоящего исследования определяется необходимостью концептуализации личностного благополучия как самостоятельного психологического конструкта, разработки его концептуальной и эмпирической моделей, уточнения характера взаимосвязей и прогностической значимости исследуемых психологических характеристик, а также научного обоснования психологической интервенции, направленной на развитие личностного благополучия студентов.

Степень изученности темы исследования. За последние десятилетия уверенность в себе, позитивное самоотношение, асертивность, удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни получили широкое освещение в психологической науке. Теоретические основания их изучения представлены в работах А. Maslow, А. Bandura, М. Seligman, М. Csíkszentmihályi, А. Carr, N. Branden, W. James, G. Mead и др., раскрывших значение самоэффективности, самоуважения, самоотношения, личностных ресурсов и самоактуализации для психологического функционирования и благополучия личности.

Уверенность в себе исследуется в связи с самоэффективностью, мотивацией, академическими и профессиональными достижениями, эмоциональной регуляцией и адаптацией (А. Bandura, R. Baumeister, L. Stankov, J. Lee, С. Arslan, Е. Hamarta, U. Orth и др.). Позитивное самоотношение и асертивность рассматриваются как ресурсы самопринятия, автономности и конструктивного социального взаимодействия. Значительное развитие получили исследования

¹ DIENER, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In: *American Psychologist*, 2000, nr. 55(1), pp. 34-43. ISSN 1935-990X

² SELIGMAN, M., CSIKSZENTMIHALYI, M. An Introduction to Positive Psychology. In: *American Psychologist*, 2000, vol. 55, nr. 1, pp. 5-14. ISSN: 0003-066X.

³ ARGYLE, M. The psychology of happiness. New York: Routledge, 2001. 288 p. ISBN: 0415226651.

⁴ DITTMAR, H., BOND, R., HURST, M., & KASSER, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, 107(5), pp. 879–924. ISSN 0022-3514

⁵ GASPER, D. *Human well-being: concepts and conceptualizations*. WIDER Discussion Paper, No. 2004/06, ISBN 9291906085, The United Nations University World Institute for Development Economics Research (UNU-WIDER), Helsinki, 2004.

⁶ PACESOVA, P, SMELA, P, STANISLAV KRACEK, S. Personal well-being as part of the quality of life: Is there a difference in the personal well-being of women and men with higher level of anxiety trait regarding their sport activity? In: *Physical Activity Review*, 2019, 7, pp.201-208. e-ISSN 2300-5076. doi: 10.16926/par.2019.07.24

удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни (E. Diener, S. Lyubomirsky, R. Veenhoven, W. Pavot, R. Emmons, F. Cheung и др.).

В молдавском и румынском научном пространстве различные аспекты уверенности в себе, самоотношения и ассертивности представлены в работах S. Rusnac, O. Paladi, J. Racu, Iu. Racu, V. Botnari, M. Ianioglo, E. Losii, M. Dița, V. Robu и др. Проблематика субъективного благополучия, удовлетворённости жизнью и качества жизни рассматривается в исследованиях S. Rusnac, I. Iurchevici, V. Robu, N. Musienko, S. Tolstaia, I. Triboi, M. Tufeanu, R. Șunea и др.

Несмотря на значительный объём исследований, посвящённых отдельным аспектам благополучия, их взаимосвязи в контексте личностного благополучия студентов остаются недостаточно изученными. В научной литературе пока не сложилось целостного представления о том, как уверенность в себе, позитивное самоотношение, ассертивность и удовлетворённость жизнью связаны с субъективным благополучием и качеством жизни студентов. Недостаточно изучена и прогностическая значимость этих психологических характеристик, что определяет необходимость их комплексного теоретического и эмпирического анализа в рамках единой концептуальной модели.

В связи с этим **проблема исследования** сформулирована следующим образом: каков характер взаимосвязей позитивного самоотношения, уверенности в себе, ассертивности, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни в структуре личностного благополучия студентов, какова роль исследуемых психологических ресурсов в объяснении его показателей и каким образом выявленные закономерности могут быть использованы для разработки и апробации психологической интервенции, направленной на развитие личностного благополучия студентов?

Цель исследования заключается в выявлении особенностей взаимосвязи уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов, определении их роли в структуре личностного благополучия, а также в оценке эффективности авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng» как средства психологической интервенции, направленной на развитие указанных психологических характеристик и улучшение показателей субъективного благополучия и качества жизни студентов.

Основываясь на проблеме и цели исследования, были сформулированы следующие **задачи исследования**.

1. Провести теоретический анализ современных концепций уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов; обосновать роль субъективного благополучия и качества жизни в раскрытии содержания личностного благополучия; разработать структуру личностного благополучия студентов, интегрирующую исследуемые психологические переменные в единую концептуальную модель.

2. Эмпирически исследовать особенности проявления уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов; выявить различия в выраженности данных психологических характеристик в зависимости от социально-демографических и образовательных факторов.

3. Исследовать взаимосвязи между уверенностью в себе, ассертивностью, позитивным самоотношением, удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни; определить предикторную значимость исследуемых психологических характеристик в структуре личностного благополучия студентов; построить эмпирическую модель взаимосвязей исследуемых психологических переменных.

4. Разработать и апробировать авторскую психологическую трансформационную игру «Lóngfèng» как средство психологической интервенции, направленной на развитие уверенности в себе, асертивности, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов; оценить эффективность психологической интервенции на основе анализа динамики показателей субъективного благополучия и качества жизни как интегральных проявлений личностного благополучия студентов; разработать практические рекомендации по внедрению результатов исследования в систему психологической поддержки студентов.

Основная гипотеза исследования. Предполагается, что уверенность в себе, асертивность, позитивное самоотношение и удовлетворённость жизнью образуют взаимосвязанную систему психологических характеристик, лежащую в основе личностного благополучия студентов, которое эмпирически раскрывается посредством показателей субъективного благополучия и качества жизни. Предполагается также, что авторская психологическая трансформационная игра «Lóngfèng» как средство психологической интервенции будет способствовать развитию уверенности в себе, асертивности, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов, что найдёт отражение в положительной динамике показателей субъективного благополучия и качества жизни.

Обобщение методологии и обоснование выбранных методов исследования. Теоретико-методологическую основу исследования составили: концепция субъективного благополучия Е. Diener; социально-когнитивная концепция самоэффективности А. Bandura; теоретические подходы к самоотношению и самопринятию, включая концепцию самоотношения С. Р. Пантелеева; поведенческий подход к асертивности А. Salter и S. Rathus; современные представления о качестве жизни как многомерной субъективной оценке физического, психологического и социального функционирования личности, положенные в основу WHOQOL. Интеграция данных подходов послужила основанием для авторской концептуализации личностного благополучия студентов, определения статуса исследуемых переменных, формулирования гипотез и выбора психодиагностического инструментария.

Для комплексной оценки исследуемых психологических характеристик использовались: опросник уверенности в себе Б. Davenport; тест асертивности Ратуса (Rathus Assertiveness Schedule); авторский «Тест субъективного благополучия» С. Руснак; методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева; Шкала удовлетворённости жизнью Е. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина); опросник качества жизни ВОЗ (WHOQOL-BREF).

В исследовании применялся комплекс теоретических, эмпирических и статистических методов. Теоретические методы включали анализ, систематизацию и обобщение научной литературы. В рамках эмпирического исследования использовались беседа, наблюдение, психодиагностическое тестирование и формирующий эксперимент с применением авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng». Обработка полученных данных осуществлялась методами математической статистики.

Краткое изложение глав диссертации. Диссертация включает введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиографию (415 источников) и пять приложений. Основной текст составляет 158 страницы, содержит 10 таблиц и 33 рисунка.

II. СОДЕРЖАНИЕ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

Во **Введении** обосновываются актуальность и значимость исследуемой проблемы, характеризуется степень её научной разработанности, формулируются проблема, цель, задачи и основная гипотеза исследования. Представлены теоретико-методологические основания

исследования, обоснован выбор психодиагностического инструментария и методов исследования, определена общая логика организации теоретического и эмпирического этапов работы.

В первой главе (**«Теоретические предпосылки исследования уверенности в себе, самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов в контексте личностного благополучия»**) представлен теоретический анализ уверенности в себе, самоотношения и удовлетворённости жизнью, раскрываются их содержание, структура и функциональные взаимосвязи. Рассматривается роль уверенности в себе в академической успешности, адаптации и личностном благополучии студентов, анализируется удовлетворённость жизнью как когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия и фактор личностного развития. На основе обобщения теоретических и эмпирических исследований обосновываются взаимосвязи уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью с показателями личностного благополучия студентов и определяются теоретические основания их последующей эмпирической операционализации.

В подглаве **1.1. «Структурно-функциональные аспекты уверенности в себе и самоотношения студентов в контексте их личностного благополучия»** рассматриваются современные концепции благополучия, составляющие теоретическую основу исследования. Анализируются модель психологического благополучия С. Ryff⁷, концепция субъективного благополучия Е. Diener⁸ и эвдемонический подход, представленный в работах Е. Deci, R. Ryan, М. Seligman^{9,10}. Показано, что, несмотря на различия в теоретических основаниях, данные подходы объединяет понимание благополучия как многомерного феномена, связанного с позитивным функционированием личности, отношением к себе и окружающим, самореализацией и субъективной оценкой собственной жизни. Данные положения позволяют рассматривать психологические ресурсы личности в рамках авторской модели личностного благополучия студентов.

Особое внимание уделяется уверенности в себе и самоотношению как взаимосвязанным психологическим ресурсам, имеющим значение для самовосприятия, оценки собственных возможностей, принятия решений и взаимодействия с окружающими. Уверенность в себе рассматривается в контексте развития Я-концепции. На основе положений W. James и G. H. Mead¹¹ раскрывается роль индивидуального опыта и социального взаимодействия в формировании представлений личности о себе. Показано, что Я-концепция выступает основой формирования самооценки и самоотношения. При этом самооценка рассматривается как её когнитивно-оценочный компонент, тогда как самоотношение отражает эмоционально-ценностное отношение личности к собственному «Я»¹². В студенческом возрасте Я-концепция сохраняет значительную динамичность в связи с продолжающимися процессами формирования идентичности, личностного и профессионального самоопределения.

⁷ RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(6), pp. 1069-1081. ISSN: 1939-1315.

⁸ DIENER, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In: *American Psychologist*, 2000, nr. 55(1), pp. 34-43. ISSN 1935-990X.

⁹ DECI, E. L., RYAN, R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. In: *Journal of Happiness Studies*, 2008, nr. 9(1), pp. 1-11. ISSN: 1573-7780.

¹⁰ SELIGMAN, M. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p. ISBN 978-1439-190-76-0.

¹¹ Apud RUSNAC, S. *Preocupări contemporane ale psihologiei sociale*. Chişinău: F.E.-P. „Tipografia centrală”, 2007. 264 p. ISBN 978-9975-78-566-2.

¹² ЗАКАМСКАЯ, Н. Самоотношение и рефлексивность российских и иностранных студентов. В: *Лучшая исследовательская статья*. 2021, с. 76-81.

Анализируется понятие уверенности в себе и его соотношение со смежными психологическими конструктами. Обобщение существующих подходов свидетельствует об отсутствии единой трактовки данного феномена. Уверенность в себе рассматривается во взаимосвязи с самоэффективностью, самооценкой, ожиданием успеха, способностью принимать решения, эмоциональной устойчивостью и автономностью личности. В концепции А. Bandura¹³ убежденность человека в собственных возможностях рассматривается как существенный механизм мотивации, саморегуляции и достижения целей. Анализ современных исследований позволяет рассматривать уверенность в себе более широко, как психологический ресурс, выполняющий мотивационную, регуляторную и адаптационную функции.

Отдельно проводится разграничение уверенности в себе, самоэффективности, самооценки, самоотношения и асертивности. Подчеркивается, что близость данных феноменов не является основанием для их отождествления. В настоящем исследовании уверенность в себе определяется преимущественно как когнитивный психологический ресурс, отражающий убежденность личности в собственных возможностях и готовность опираться на них при принятии решений и достижении целей^{14,15}. Асертивность рассматривается как самостоятельный поведенческий ресурс, проявляющийся в способности уверенно и конструктивно выражать и отстаивать собственную позицию в социальном взаимодействии^{16,17}. Самоотношение характеризует эмоционально-ценностное отношение личности к себе.

Проведённый анализ позволяет уточнить место данных характеристик в авторской модели. Уверенность в себе, позитивное самоотношение и асертивность рассматриваются как взаимосвязанные психологические ресурсы личности, связи которых с удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни подлежат последующей эмпирической проверке. На этой основе осуществляется переход от анализа существующих теоретических подходов к операционализации исследуемых конструктов и их дальнейшему рассмотрению в рамках авторской модели личностного благополучия студентов.

В подглаве **1.2. «Уверенность в себе как фактор академической успешности, адаптации и личностного благополучия студентов»** уверенность в себе рассматривается как значимый психологический ресурс, связанный с образовательной деятельностью, социальной адаптацией и субъективным восприятием студентами собственных возможностей.

В студенческом возрасте, характеризующемся интенсивным личностным и профессиональным становлением, более высокая уверенность в себе может способствовать активному включению в учебную деятельность, готовности к преодолению трудностей и конструктивному взаимодействию с окружающими. Исследования показывают её отрицательную связь со стрессом, одиночеством и депрессивными переживаниями¹⁸, тогда как недостаточная уверенность ассоциируется со снижением академической и социальной активности и менее

¹³ BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In: *Psychological Review*, 1977, nr. 84, pp. 191-215. ISSN 0033-295X.

¹⁴ BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997. 604 p. ISBN 978-0-7167-2850-4.

¹⁵ STANKOV, L., LEE, J., LUO, W., HOGAN, D. Confidence: A better predictor of academic achievement than self-efficacy, self-concept and anxiety. In: *Learning and Individual Differences*, 2012, nr. 22(6), pp. 747-758. ISSN 1041-6080.

¹⁶ SALTER, A. *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA: Wellness Institute, 2002. 249 p. ISBN: 9781786783431

¹⁷ NEVID, J., RATHUS, S. Multivariate and normative data pertaining to the RAS with the college population. In: *Behavior Therapy*. 1978, nr. 9. ISSN 0005-7894.

¹⁸ РОЩУПКИНА, Д. Уверенность в себе и самооценка современных студентов. В: *Вопросы науки и образования: Теоретические и практические аспекты*. 2019, nr.1, pp. 402-411.

благоприятной субъективной оценкой качества жизни^{19,20}. Особое внимание уделяется разграничению уверенности в себе и близких по содержанию психологических конструктов. Самоэффективность характеризует убеждённость человека в способности успешно выполнять действия, необходимые для достижения конкретной цели, самооценка отражает субъективную оценку собственной ценности, тогда как уверенность в себе рассматривается как более обобщённая убеждённость личности в собственных возможностях и готовность опираться на них в различных жизненных ситуациях. Обобщение подходов S. McElmeel²¹, N. Ghufon, R. Risnawita²² и M. Reddy²³ позволяет раскрыть содержание уверенности в себе через убеждённость в способности достигать успеха, эффективно решать жизненные задачи и реалистично оценивать собственные возможности.

Одно из значимых направлений исследований посвящено роли уверенности в академическом функционировании студентов. M. Komarraju и D. Nadler²⁴ установили взаимосвязь академической самоэффективности с достижениями, целями и регуляцией усилий, тогда как L. Stankov, J. Lee, W. Luo и D. Hogan²⁵ показали высокую прогностическую значимость уверенности (*confidence*) в отношении академических достижений. Полученные результаты подтверждают необходимость разграничения общей уверенности в себе, академической уверенности и самоэффективности. Согласно A. Bandura²⁶, убеждённость в собственных возможностях связана с выбором поведенческих стратегий, настойчивостью при преодолении трудностей и достижением поставленных целей.

Не менее значима роль уверенности в себе в социальной адаптации²⁷. В период обучения в университете расширяется система социальных контактов, осваиваются новые роли и возрастает самостоятельность личности. Развитие коммуникативных навыков связано с более позитивным восприятием себя, уверенностью в собственных возможностях и эффективностью межличностного взаимодействия²⁸. В данном контексте ассертивность рассматривается как самостоятельная, но тесно связанная с уверенностью поведенческая характеристика, проявляющаяся в способности открыто выражать и отстаивать собственную позицию при сохранении уважения к окружающим²⁹.

Проведённый анализ позволяет заключить, что уверенность в себе связана с академической деятельностью, социальной адаптацией, межличностным взаимодействием и субъективной оценкой собственных возможностей, однако не может рассматриваться как единственный фактор психологического благополучия. Её значение раскрывается во взаимодействии с другими личностными характеристиками. Поэтому в настоящем исследовании уверенность в себе

¹⁹ PALADI, O., CUCONAȘU, M. Încrederea în sine, anxietatea și responsabilitatea la adolescenți. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2016, nr. 3-4, pp. 3-12. ISSN 1857-2502.

²⁰ IANIOGLO, M. Stabilirea premiselor competenței de comunicare asertivă la studenții din mediul academic multietnic. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2013, nr. 31, pp. 17-27. ISSN 1857-0224.

²¹ McELMEEL, S. *Character Education: A book guide for teachers, librarians, and parents*. Libraries Unlimited, 2002. 228 p. ISBN 978-1563088841.

²² GHUFRON, N., RISNAWITA, R. *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruz Media Group, Jogjakarta, 2017. 204 p. ISBN 978-9792547095.

²³ REDDY, M. A study of self-confidence in relation to achievement motivation of Doctorate in education students. In: *J. Global Journal for Research Analysis*, 2014, nr. 8(3), pp. 56-58. ISSN 2277-8160.

²⁴ KOMARRAJU, M., NADLER, D. Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? In: *Learning and Individual Differences*, 2013, nr. 25, pp. 67-72. [ISSN 1041-6080](#).

²⁵ STANKOV, L., LEE, J., LUO, W., HOGAN, D. Confidence: A better predictor of academic achievement than self-efficacy, self-concept and anxiety. In: *Learning and Individual Differences*, 2012, nr. 22(6), pp. 747-758. [ISSN 1041-6080](#).

²⁶ BANDURA, A. *Op. cit.*, 1997, p. 22.

²⁷ LA GRECA, A., LOPEZ, N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1998, nr. 26(2), pp. 83-94. ISSN 1573-2835.

²⁸ RIGGIO, R.E., THROCKMORTON, B., DePAOLA, S. Social skills and self-esteem. In: *Personality and Individual Differences*. 1990, nr. 11(8), pp. 799-804. ISSN 0191-8869

²⁹ BOUVARD, M., ARRINDELL, W., GUERIN, J., et al. Psychometric appraisal of the Scale for Interpersonal Behavior (SIB) in France. In: *Behaviour Research and Therapy*, 1999, nr. 37(8), pp. 741-762. ISSN 1873-622X.

определяется преимущественно как когнитивный психологический ресурс, отражающий убежденность личности в собственных возможностях и готовность опираться на них при принятии решений и достижении целей. В авторской модели личностного благополучия она, наряду с позитивным самоотношением и ассертивностью, рассматривается как психологический ресурс, взаимосвязи которого с удовлетворенностью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни подлежат последующей эмпирической проверке.

В подглаве **1.3. «Удовлетворенность жизнью как когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия и фактор личностного развития студентов»** удовлетворенность жизнью рассматривается как обобщенная когнитивная оценка человеком собственной жизни, основанная на соотнесении жизненного опыта, достигнутых результатов, актуальных условий и индивидуальных ожиданий. В студенческом возрасте данный показатель приобретает особое значение, поскольку отражает субъективную оценку образовательного опыта, межличностных отношений, собственных достижений и перспектив личностного и профессионального развития.

В основе анализа лежит концепция субъективного благополучия^{30,31}, согласно которой оно включает взаимосвязанные аффективные и когнитивные компоненты, представленные преобладанием положительных эмоций, относительно низким уровнем отрицательных эмоций и удовлетворенностью жизнью как интегральной когнитивной оценкой собственной жизни. В отличие от более динамичных эмоциональных состояний, удовлетворенность жизнью представляет собой относительно устойчивую оценку соответствия жизненных ожиданий личности её реальному опыту. Дальнейшее развитие данного подхода в работах Е. Diener, S. Oishi и R. Lucas³² подтверждает значение удовлетворенности жизнью как одной из основных когнитивных составляющих субъективного благополучия.

Показано, что удовлетворенность жизнью складывается во взаимодействии объективных условий и субъективных факторов и не является неизменной характеристикой личности. Её уровень связан с жизненными ожиданиями, особенностями межличностных отношений и субъективной оценкой жизненных обстоятельств^{33,34}. Высокая удовлетворенность жизнью ассоциируется с более благоприятным психологическим функционированием, устойчивостью к жизненным изменениям и позитивными социальными отношениями, тогда как её снижение связано с риском психологической дезадаптации и эмоционального неблагополучия. В студенческом возрасте особое значение приобретают характер социальных отношений и особенности жизненных требований, способные отражаться на адаптации и субъективной оценке собственной жизни^{35,36}.

Отдельное направление анализа связано с взаимосвязью удовлетворенности жизнью и академического функционирования. Исследования показывают, что более высокий уровень удовлетворенности жизнью связан с меньшей выраженностью психологического и академического

³⁰ DIENER, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In: *American Psychologist*, 2000, nr. 55(1), pp. 34-43. ISSN 1935-990X.

³¹ DIENER, E., DIENER, M. *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer, 2009. 284 p. ISBN 978-9048-1234-9-0.

³² DIENER, E., OISHI, S., LUCAS, R. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. In: *Annual Review of Psychology*, 2003, nr. 54(1), pp. 403-425. ISSN 0066-4308.

³³ FRISCH, M., CORNELL, J., VILLANUEVA, M., RETZLAFF, P. Clinical Validation of the Quality of Life Inventory: A Measure of Life Satisfaction for Use in Treatment Planning and Outcome Assessment. In: *Psychological Assessment*, 1992, nr. 4(1), pp. 92-101. ISSN 1040-3590.

³⁴ BAILEY, T.C., SNYDER, C.R. Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. In: *The Psychological Record* [online]. 2007, nr. 57(2), 233-240. ISSN 2163-3452.

³⁵ BAILEY, R., MILLER, C. Life Satisfaction and Life Demands in College Students. In: *Social Behavior and Personality*, 1998, nr. 26(1), 51-56 ISSN 1179-6391.

³⁶ HELLER, D., WATSON, D., HIES R. The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. In: *Psychological Bulletin*, 2004, nr. 130(4), 574-600. ISSN 0033-2909.

стресса, позитивными образовательными ожиданиями, самооэффективностью и более успешной адаптацией к университетской среде. Вместе с тем результаты С. Proctor, P. Linley и J. Maltby³⁷ свидетельствуют о том, что связь удовлетворённости жизнью с академическими достижениями носит сложный характер. Высокий уровень удовлетворённости сопровождается более благоприятным отношением к обучению и большей академической самооэффективностью, однако не обязательно связан с более высокими показателями академической успеваемости. В связи с этим удовлетворённость жизнью может рассматриваться как значимая характеристика академического функционирования, взаимосвязь которой с образовательными результатами требует дифференцированного анализа.

Важное место занимает разграничение удовлетворённости жизнью, счастья, субъективного благополучия и качества жизни. Удовлетворённость жизнью отражает глобальную когнитивную оценку собственной жизни, тогда как счастье в большей степени связано с эмоциональной стороной благополучия и рассматривается как самостоятельная, хотя и тесно связанная с другими позитивными характеристиками личности категория³⁸. Удовлетворённость жизнью также тесно связана с качеством жизни, однако не тождественна ему³⁹. Качество жизни представляет более широкий конструкт, включающий субъективную оценку различных сфер жизнедеятельности человека. Такое разграничение согласуется с современными интегративными представлениями о благополучии, в частности с позицией С. Keyes, согласно которой благополучие не сводится к отсутствию психологических нарушений, а предполагает позитивное функционирование и развитие личности⁴⁰.

Проведённый анализ позволяет рассматривать удовлетворённость жизнью как когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия, отражающий степень соответствия жизненных ожиданий, ценностей и целей личности её реальному жизненному опыту. В авторской модели личностного благополучия студентов удовлетворённость жизнью одновременно выступает одним из его эмпирических показателей. Она рассматривается во взаимосвязи с уверенностью в себе, позитивным самоотношением и ассертивностью как психологическими ресурсами личности, а также с субъективным благополучием и качеством жизни. Характер этих взаимосвязей подлежит последующей эмпирической проверке.

В подглаве 1.4. **«Уверенность в себе, самоотношение и удовлетворённость жизнью студентов как факторы личностного благополучия»** обобщаются теоретические положения о взаимосвязях исследуемых психологических характеристик и обосновывается предварительная концептуальная модель их взаимосвязей. Период обучения в университете рассматривается как значимый этап личностного становления, сопровождающийся изменениями в условиях жизнедеятельности, расширением самостоятельности, необходимостью адаптации к образовательной и социальной среде и возрастающими требованиями к психологическим ресурсам личности.

³⁷ PROCTOR, C., LINLEY, P. A., MALTBY, J. Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. In: *Social Indicators Research* [online]. 2010, nr. 98(3), pp. 519-532. ISSN 1573-0921.

³⁸ LYUBOMIRSKY, S., TKACH, C., DIMATTEO, M. R. What are the difference between happiness and self-esteem? In: *Social Indicators Research*, 2006, nr. 78(3), pp. 363-404. ISSN 1573-0921.

³⁹ FRISCH, M., CORNELL, J., VILLANUEVA, M., RETZLAFF, P. *Op. cit.*, 1992, p. 97.

⁴⁰ KEYES, C.L. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. In: *Journal of Health and Social Behavior*. 2002, nr. 43(2), pp. 207-222. ISSN 0022-1465.

Удовлетворённость жизнью рассматривается как когнитивный компонент субъективного благополучия, отражающий целостную оценку человеком собственной жизни^{41,42}. В студенческом возрасте она связана с восприятием условий обучения, особенностями адаптации к университетской среде и индивидуальными психологическими характеристиками. Отдельное внимание уделяется отношению человека к себе. Исследования⁴³ показывают взаимосвязь самооценки с удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и социальной поддержкой, что позволяет учитывать характеристики отношения к себе при анализе личностного благополучия студентов.

Важное место в данной системе занимает позитивное самоотношение, связанное с принятием собственной личности и ощущением собственной ценности. В классической концепции М. Rosenberg⁴⁴ самооценка рассматривается через отношение личности к собственной значимости и ценности. Эти положения позволяют рассматривать позитивное отношение к себе как важный личностный ресурс, связанный с восприятием собственных возможностей и жизненной ситуации. Уверенность в себе, в свою очередь, имеет значение для того, как студент воспринимает возникающие трудности, принимает решения и справляется с требованиями учебной и повседневной жизни. Уверенность в себе, позитивное самоотношение и удовлетворённость жизнью рассматриваются как различные, но взаимосвязанные характеристики психологического функционирования личности.

Отдельное внимание уделяется условиям студенческой жизни как контексту проявления данных психологических ресурсов. Академические стрессоры, необходимость адаптации к изменяющимся условиям обучения и возрастающая самостоятельность предъявляют дополнительные требования к адаптационным возможностям студентов^{45,46}. Вместе с тем период обучения в университете создаёт условия для развития самостоятельности, социальных компетенций и способов саморегуляции. Более высокая удовлетворённость жизнью связана с качеством семейных и межличностных отношений, социальной интеграцией и академической успешностью^{47,48}.

Существенное место занимает анализ исследований молдавских и румынских авторов. Ассертивность и ассертивная коммуникация представлены как значимые составляющие социальной и коммуникативной компетентности, связанные с конструктивным взаимодействием и успешной социальной адаптацией⁴⁹. В работах S. Rusnac и L. Doroş, O. Paladi и M. Cuconaşu, I. Iurchevici, J. Racu и Iu. Racu, V. Robu рассматриваются вопросы уверенности в себе, самооценки и

⁴¹ PAVOT, W., DIENER, E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. In: *The Journal of Positive Psychology*, 2008, nr. 3(2), pp. 137-152. ISSN 1743-9760.

⁴² PAVOT, W., DIENER, E. Review of the satisfaction with life scale. In: *Psychological Assessment* [online]. 1993, nr. 5(2), pp. 164-172. ISSN 1040-3590

⁴³ KONG, F., ZHAO, J., YOU, X. Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. In: *Social Indicators Research*, 2013, nr. 112(1), 151-161. ISSN 1573-0921.

⁴⁴ ROSENBERG, M. *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press, 1965, p. 340. ISBN 978-0691-6494-4-3.

⁴⁵ MISRA, R., CASTILLO, L. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. In: *International Journal of Stress Management*, 2004, nr. 11(2), pp. 132-148. ISSN 1072-5245.

⁴⁶ CHAO, R.C.L. Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. In: *Journal of College Counseling* [online]. 2012, nr.15(1), pp. 5-21. ISSN 2161-1882.

⁴⁷ CHOW, H.P. Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. In: *Social Indicators Research*, 2005, nr. 70, pp. 139-150. ISSN 1573-0921.

⁴⁸ COUTINHO, S., WOOLERY, L. The Need for Cognition and Life Satisfaction Among College Students. In: *College Student Journal*, 2004, nr. 38(2), pp. 203-206. ISSN 0146-3934.

⁴⁹ IANIOGLO, M. Competența de comunicare asertivă – condiție importantă a relaționării și comunicării eficiente. In: *Univers Pedagogic*, 2013, nr. 2(38), pp. 13-20. ISSN 1811-5470.

самопринятия в контексте социальной адаптации, эмоциональной устойчивости и психологического благополучия личности^{50, 51, 52, 53, 54, 55}. В исследованиях S. Tolstaia^{56, 57}, субъективное благополучие рассматривается во взаимосвязи с самоактуализацией, внутренним равновесием, автономией и личностным ростом. В работах S. Rusnac^{58, 59} посвящённых психологическому благополучию университетских преподавателей, подчёркивается его связь с адаптацией, стрессоустойчивостью и качеством межличностных отношений. I. Triboi⁶⁰ раскрывает психологическое благополучие студентов через компетентность, позитивные межличностные отношения, автономию, самопринятие, наличие жизненных целей и личностный рост.

В отечественной литературе качество жизни рассматривается во взаимосвязи с состоянием здоровья, социальными компетенциями, образом жизни и психологическим функционированием личности. A. Glavan⁶¹ подчёркивает значение здоровья и здорового образа жизни для качества жизни молодёжи. В более позднем исследовании M. T. Maiorescu и A. Glavan⁶² качество жизни молодых людей с хроническим заболеванием анализируется в контексте эмоциональных, личностных и межличностных трудностей и необходимости психологической поддержки. Связь субъективной оценки качества жизни с социальными компетенциями и особенностями образа жизни представлена также в исследованиях N. Musienco⁶³ и R. Şunea⁶⁴.

Обобщение результатов теоретического анализа позволило выделить шесть переменных, имеющих существенное значение для понимания личностного благополучия студентов и выбранных для последующего эмпирического изучения: позитивное самоотношение, уверенность в себе, ассертивность, удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни. На этой основе разработана предварительная концептуальная модель взаимосвязей исследуемых

⁵⁰ RUSNAC, S., DOROŞ, L. Particularităţile adaptării psihosociale a adolescenţilor în condiţiile învăţării în colegiu. In: *Psihologia*, revista ştiinţifico-practică, 2009, nr. 4, pp. 20-28. ISSN: 1857-2502.

⁵¹ PALADI, O., CUCONAŞU, M. Încrederea în sine, anxietatea şi responsabilitatea la adolescenţi. In: *Psihologie*, revista ştiinţifico-practică, 2016, nr. 3-4, pp. 3-12. ISSN 1857-2502.

⁵² IURCHEVICI, I. Stima de sine – dimensiunea fundamentală a personalităţii. In: *Analele Ştiinţifice ale Universităţii de Stat "Bogdan Petriceicu Hasdeu" din Cahul*, 2011, nr. 7, pp. 10-14. ISSN 1875-2170.

⁵³ RACU, J., RACU, Iu. Studiul încrederii în sine la adolescenţi. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2018, nr. 9(119), pp. 259-263. ISSN 1857-2103.

⁵⁴ PAKU, Ж. Взаимосвязь самооценки и чувства одиночества в подростковом возрасте. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistenţă Socială*, 2018, nr. 3(52), pp. 87-96. ISSN 1857-0224.

⁵⁵ ROBU, V. Evaluarea stimei de sine în rândul adolescenţilor. Proprietăţi psihometrice pentru Scala Rosenberg. In: *Psihologie*, revista ştiinţifico-practică, 2013, nr. 2, pp. 3-13. ISSN 1857-2502

⁵⁶ ТОЛСТАЯ, С. Роль субъективного благополучия в процессе самоактуализации работающих женщин. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2010, nr. 5(35), pp. 207-211. ISSN 1857-2103.

⁵⁷ ТОЛСТАЯ, С. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации домохозяек среднего возраста. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2008, nr. 9(19), pp. 204-207. ISSN 1857-2103.

⁵⁸ RUSNAC, S. Cercetarea stării de bine psihologic: metodologie şi rezultate. In: *Psihologia socială în secolul XXI: provocări, tendinţe, perspective*, 4-5 mai 2017, Chişinău. Chişinău, 2017, pp. 101-115. ISBN 978-9975-3168-4-2.

⁵⁹ RUSNAC, S. Condiţii profesionale pentru realizarea stării de bine psihologic: abordare teoretico - conceptuală şi experimentală. In: *Prolegomene din istoria psihologiei în Republica Moldova*, 4 mai 2018, Iaşi, România. Iaşi, 2018, pp. 89-106. ISBN 978-973-8483-84-2.

⁶⁰ TRIBOI, I. Structura bunăstării psihologice la studenţi. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2017, nr. 5(105), pp. 149-152. ISSN 1857-2103.

⁶¹ GLAVAN, A. Calitatea vieţii tinerilor din perspectiva sănătăţii. In: *Univers Pedagogic*, 2017, nr. 1(53), pp. 89-92. ISSN 1811-5470.

⁶² MAIORESCU, M. T., GLAVAN, A. Psychological and social aspects of the life of young people diagnosed with diabetes. In: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Ştiinţe ale Educaţiei*, 2024, nr. 5(175), pp. 194-200. ISSN 1857-2103.

⁶³ MUSIENCO, N. Interdependenţa dintre evaluarea subiectivă a calităţii vieţii şi competenţele sociale. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, ed. 9, 6-7 decembrie 2018, Chişinău. Chişinău, 2018, pp. 60-68. ISBN 978-9975-3277-5-6.

⁶⁴ ŞUNEA, R. Calitatea vieţii şi stilul de viaţă al studenţilor contemporani. In: *Ştiinţa Culturii Fizice*, 2021, nr. 38(2), pp. 26-31. ISSN 1857-4114.

психологических переменных (рис. 1). В модели позитивное самоотношение, уверенность в себе и ассертивность рассматриваются как взаимосвязанные психологические ресурсы личности. Удовлетворённость жизнью выступает как когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия и одновременно как один из эмпирических показателей личностного благополучия студентов. Субъективное благополучие и качество жизни рассматриваются как взаимосвязанные, но не тождественные показатели, характеризующие различные стороны личностного благополучия студентов.



Рис. 1. Концептуальная модель взаимосвязей исследуемых психологических переменных

Предложенная модель имеет предварительный характер и подлежит последующей эмпирической проверке. Она отражает психологические переменные, наиболее последовательно представленные в научной литературе, определяет их функциональный статус и логику последующей операционализации. В рамках модели все исследуемые характеристики рассматриваются во взаимосвязи, характер которой проверяется в эмпирической части исследования.

Первая глава завершается выводами, в которых обобщаются результаты теоретического анализа и обосновывается наличие взаимосвязей между уверенностью в себе, позитивным самоотношением, ассертивностью, удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни в контексте личностного благополучия студентов. Отмечается недостаточная изученность их совместного проявления и взаимосвязей в студенческой выборке. На этой основе формулируется проблема исследования, определяются методологические основания эмпирической части и разрабатывается предварительная концептуальная модель взаимосвязей исследуемых переменных, подлежащая последующей эмпирической проверке и уточнению.

Во второй главе (**«Эмпирическое исследование психологических предикторов личностного благополучия»**) представлены методология и организация эмпирического исследования, результаты изучения исследуемых психологических характеристик, их особенностей в зависимости от социально-демографических и образовательных показателей, а также характера взаимосвязей и прогностической роли в структуре личностного благополучия студентов. Полученные результаты используются для эмпирической проверки положений предварительной концептуальной модели и разработки авторской эмпирической модели взаимосвязей исследуемых психологических характеристик.

В подглаве **2.1. «Методологические основы экспериментального исследования, методы и инструменты»** представлена организация эмпирического исследования, направленного на комплексное изучение уверенности в себе, позитивного самоотношения, ассертивности, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов, выявление

характера их взаимосвязей и определение роли исследуемых психологических характеристик в авторской модели личностного благополучия студентов.

Экспериментальная работа была организована в три взаимосвязанных этапа. На методологическом этапе (2019–2020) были разработаны концепция и программа исследования, определены методологические подходы, подобран психодиагностический инструментарий и сформирована выборка с учётом социально-демографических и образовательных характеристик участников. Констатирующий этап (2021–2022) включал изучение уровней исследуемых психологических характеристик, анализ взаимосвязей между ними и выявление их особенностей в зависимости от социально-демографических и образовательных характеристик студентов. На основании результатов комплексного статистического анализа была эмпирически обоснована авторская модель личностного благополучия студентов и разработан социально-психологический профиль студентов с высоким уровнем личностного благополучия. На формирующем и контрольном этапе (2022–2024) были разработаны и апробированы авторская трансформационная игра «Lóngfēng», организован формирующий эксперимент с участием экспериментальной и контрольной групп, проведена контрольная диагностика и выполнена статистическая оценка эффективности психологического воздействия.

В констатирующем исследовании приняли участие 315 студентов в возрасте 18–25 лет государственных и частных вузов г. Кишинэу. Была сформирована целевая выборка с учётом социально-демографических и образовательных характеристик студентов. При её формировании учитывались тип учебного заведения, пол, возраст, место проживания, уровень экономического благополучия, курс и направление обучения. Критериями включения являлись обучение в учреждении высшего образования на момент проведения исследования, соответствие установленному возрастному диапазону и добровольное согласие на участие. Анкеты с существенными пропусками в ответах в итоговую базу данных не включались.

Таблица 1. Социально-демографические и образовательные характеристики выборки констатирующего эксперимента

Критерий	Категория	n	%
Статус вуза	Государственный	150	47,6
	Частный	165	52,4
Гендерный состав	Мужчины	110	34,9
	Женщины	205	65,1
Происхождение	Село	119	37,8
	Город	196	62,2
Уровень экономического благополучия	Низкий	53	16,8
	Средний	226	71,7
	Высокий	36	11,4
Курс обучения	Первый	99	31,4
	Второй	112	35,6
	Третий	104	33,0

Выборка включала студентов государственных и частных вузов гуманитарного, технического и экономического профиля. Тип вуза, пол, место проживания, уровень экономического благополучия и курс обучения учитывались при сравнительном анализе исследуемых психологических характеристик. Направления подготовки обеспечивали образовательное разнообразие выборки, при этом основной анализ проводился по объединённой выборке, поскольку исследование было ориентировано на выявление общих психологических закономерностей личностного благополучия студентов.

Для комплексной диагностики применялись Опросник уверенности в себе В. Davenport ($\alpha = 0,780$), Шкала ассертивности S. Rathus ($\alpha = 0,714$), Многомерный опросник исследования

самоотношения С. Р. Пантелеева ($\alpha = 0,770$), Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS) Е. Diener и соавт. в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина ($\alpha = 0,75$), методика оценки субъективного благополучия С. Руснак ($\alpha = 0,911$) и WHOQOL-BREF ($\alpha = 0,863$). Полученные коэффициенты внутренней согласованности подтверждают достаточную или высокую надёжность применённых инструментов.

Для русскоязычной студенческой выборки Республики Молдова были адаптированы две методики, Опросник уверенности в себе В. Davenport и методика оценки субъективного благополучия С. Руснак. Процедура включала прямой перевод, обратный перевод независимыми переводчиками, экспертную оценку, пилотное тестирование и последующую психометрическую проверку. Конвергентная валидность Опросника уверенности в себе подтверждена статистически значимой положительной связью с ассертивностью ($r = 0,539$; $p < 0,01$). Конвергентная валидность методики оценки субъективного благополучия подтверждена её связями с показателями WHOQOL-BREF, в частности субъективного ощущения счастья с общей оценкой качества жизни ($r = 0,627$; $p < 0,01$) и микросоциальной поддержкой ($r = 0,560$; $p < 0,01$).

В соответствии с корреляционно-предиктивным дизайном констатирующего этапа исследования переменные были дифференцированы по их функциональному статусу. К предикторным переменным отнесены уверенность в себе, ассертивность и позитивное самоотношение. Критериальными переменными выступали удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни, которые анализировались отдельно как самостоятельные эмпирические показатели личностного благополучия студентов. Дополнительные переменные включали социально-демографические и образовательные характеристики студентов.

Статистический анализ включал описательную статистику, t-критерий Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с последующим множественным сравнением по методу Бонферрони, корреляционный анализ Пирсона и множественный линейный регрессионный анализ. В регрессионных моделях оценивались коэффициенты детерминации R^2 , стандартизированные коэффициенты β , значения t-критерия, уровни статистической значимости p и показатели мультиколлинеарности Tolerance и VIF. Критический уровень статистической значимости составлял $p < 0,05$. Обработка данных осуществлялась в IBM SPSS Statistics 20.

Исследование проводилось с соблюдением общепринятых этических принципов психологических исследований. Участие студентов носило добровольный характер и предполагало информированное согласие. Обеспечивались конфиденциальность и защита персональных данных, а результаты анализировались и представлялись исключительно в обобщённом виде.

В подглаве 2.2. **«Особенности уверенности в себе, ассертивности и позитивного самоотношения студентов»** представлены результаты сравнительного анализа когнитивного и поведенческого компонентов уверенности в себе, а также позитивного самоотношения студентов с учётом социально-демографических и образовательных характеристик. Анализируются различия исследуемых психологических характеристик в зависимости от типа вуза, пола, уровня экономического благосостояния, места происхождения и курса обучения.

Анализ уверенности в себе как когнитивного компонента и ассертивности как её поведенческого проявления выявил различия в зависимости от отдельных социально-демографических и образовательных характеристик студентов (рис. 2).

При сравнении групп с разным уровнем экономического благосостояния наиболее высокие показатели уверенности в себе и ассертивности обнаружены у студентов с высоким уровнем благосостояния ($M = 3,4$ и $M = 2,2$ соответственно). У студентов со средним уровнем благосостояния показатели ниже и составляют $M = 3,1$ и $M = 2,0$, а у студентов с низким уровнем составляют $M = 3,0$ и $M = 1,9$ соответственно. По обоим показателям студенты с высоким уровнем

благополучия статистически значимо превосходят студентов со средним и низким уровнями ($p < 0,05$). Между группами со средним и низким уровнями благополучия статистически значимых различий не выявлено.

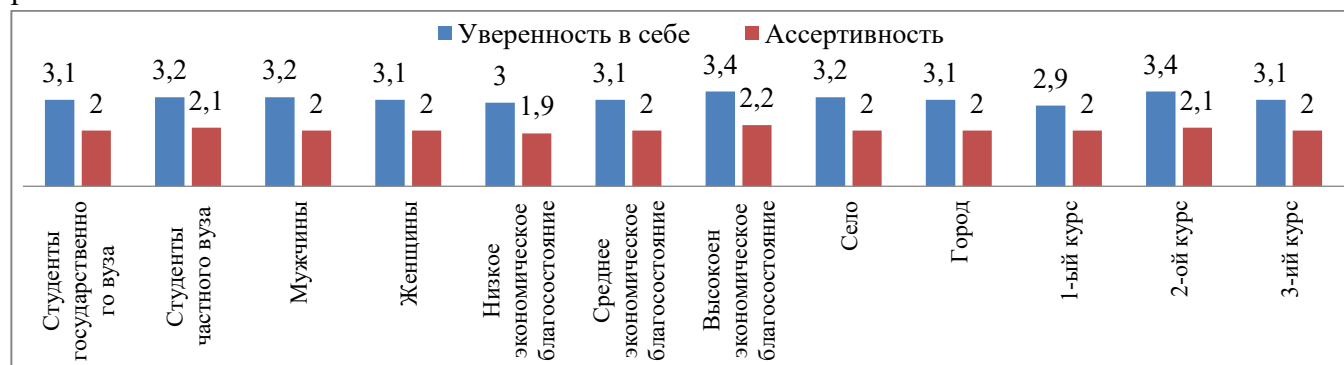


Рис. 2. Различия показателей когнитивного и поведенческого компонентов уверенности в себе в зависимости от социально-демографических и образовательных характеристик

При сравнении студентов разных курсов наиболее высокий показатель уверенности в себе выявлен у второкурсников ($M = 3,4$). У студентов третьего курса он составляет $M = 3,1$, а у первокурсников $M = 2,9$. Студенты второго курса статистически значимо превосходят по этому показателю студентов первого и третьего курсов (в обоих случаях $p < 0,001$). У третьекурсников уверенность в себе также значимо выше, чем у первокурсников ($p = 0,040$). Более высокий показатель уверенности в себе у студентов второго курса по сравнению с первым согласуется с результатами исследования Р. С. J. Otermans et al.⁶⁵ посвящённого уверенности студентов в отдельных навыках. При этом статистически значимых различий в ассертивности между студентами разных курсов не выявлено. При сравнении студентов по типу вуза статистически значимые различия обнаружены только в ассертивности. У студентов частных вузов её показатель несколько выше, чем у студентов государственных вузов ($M = 2,1$ и $M = 2,0$ соответственно; $p < 0,05$). Сравнение по полу и месту происхождения не выявило статистически значимых различий ни в уверенности в себе, ни в ассертивности.

Таблица 2. Сравнительные показатели компонентов позитивного самоотношения студентов с учётом социально-демографических и образовательных характеристик

	Вуз		Пол		Уровень УЭБ			Место происхождения		Курс		
	Государст.,	Частный	Мужчины	Женщины	Низкий	Средний	Высокий	Село	Город	1-ый	2-ой	3-ий
Замкнутость	5,3	5,3	5,2	5,3	5,2	5,4	4,9	5,3	5,2	5,8	5	5
Самоуверенность	5,4	5,6	5,3	5,6	5,4	5,6	5,3	5,4	5,6	6,6	5,1	4,9
Саморуководство	5,7	5,4	5,4	5,7	5,4	5,6	5,6	5,5	5,6	6,8	4,9	5,1
Отраженное самоотношение	4,9	5	4,8	5,0	4,9	4,9	5,1	4,9	4,9	5,1	4,8	4,9
Самоценность	4	4,1	3,7	4,2	4,1	4,1	3,9	4,0	4,1	4,4	3,9	3,9
Самопринятие	5,3	5,4	4,8	5,6	5,5	5,4	4,9	5,3	5,3	6,2	5	4,9
Самопривязанность	5,7	5,8	5,4	5,9	5,4	5,8	5,7	5,8	5,6	6	5,8	5,3
Внутренняя конфликтность	5,2	5,2	4,9	5,3	5,5	5,3	4,4	5,5	5,0	5,8	4,7	5,1
Самообвинение	4,6	4,5	4,6	4,5	5,2	4,4	4	4,8	4,3	4,8	4,2	4,5

⁶⁵ OTERMANS, P. C. J., KAUR, H., PATRAO, A., BANERJEE-WØIEN, T. L., NASAR, L., BARBOSA BOUÇAS, S., BAINES, S. Building confidence in university students from year 1 to year 2. In: Cogent Education, 2025, nr.12(1), 2462269. ISSN 2331-186X.

Средние значения показателей самоотношения в целом соответствуют среднему нормативному диапазону. По отдельным компонентам выявлены статистически значимые различия в зависимости от пола, экономического благополучия и места происхождения студентов. Средние значения компонентов самоотношения также различаются у студентов разных курсов (табл. 2). У женщин по сравнению с мужчинами выше показатели самооценности ($M = 4,2$ и $M = 3,7$ соответственно; $p < 0,001$), самопринятия ($M = 5,6$ и $M = 4,8$; $p < 0,001$) и самопривязанности ($M = 5,9$ и $M = 5,4$; $p = 0,004$). Эти различия касаются преимущественно эмоционально-ценностных компонентов самоотношения. У студентов с низким уровнем экономического благополучия внутренняя конфликтность выше, чем у студентов с высоким уровнем ($M = 5,5$ и $M = 4,4$ соответственно; $p = 0,046$). Самообвинение в этой группе также выше, чем в группах со средним и высоким уровнями благополучия ($M = 5,2$ по сравнению с $M = 4,4$ и $M = 4,0$; $p = 0,006$ и $p = 0,001$ соответственно). При сравнении по месту происхождения значимое различие обнаружено только по самообвинению. У студентов сельского происхождения его показатель выше, чем у студентов городского происхождения ($M = 4,8$ и $M = 4,3$ соответственно; $p = 0,015$).

У первокурсников по сравнению со студентами второго и третьего курсов выше средние значения прежде всего самоуверенности, саморуководства и самопринятия ($M = 6,6$, $M = 6,8$ и $M = 6,2$ соответственно). Между вторым и третьим курсами различия менее выражены. Показатели студентов государственных и частных вузов в целом близки.

В подглаве 2.3. «*Результаты исследования удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов*» рассмотрены три показателя личностного благополучия. В общей выборке среднее значение удовлетворённости жизнью составило $M = 18,8$ ($SD = 3,96$), субъективного благополучия $M = 0,6$ ($SD = 0,96$), качества жизни $M = 3,6$ ($SD = 0,53$). Среди компонентов субъективного благополучия наиболее высокие показатели отмечены по самопринятию, целям и смыслу жизни, а наиболее низкие по автономности и управлению социальной средой.

Выявлены статистически значимые различия в удовлетворённости жизнью в зависимости от типа вуза, пола, уровня экономического благополучия и курса обучения (рис. 3).

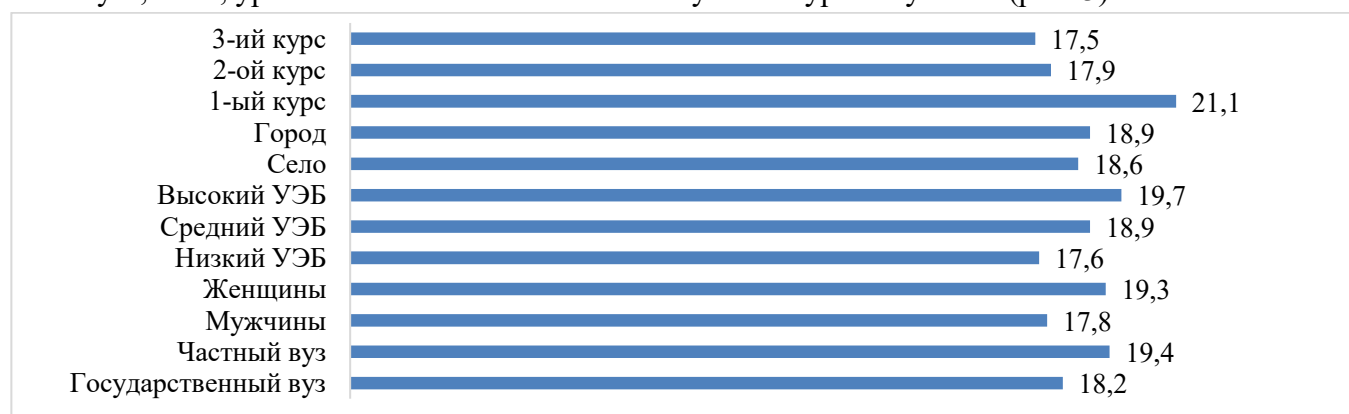


Рис. 3. Различия показателей удовлетворённости жизнью в зависимости от социально-демографических и образовательных характеристик

Удовлетворённость жизнью выше у студентов частных вузов по сравнению со студентами государственных вузов ($M = 19,4$ и $M = 18,2$ соответственно; $p = 0,007$), а также у женщин по сравнению с мужчинами ($M = 19,3$ и $M = 17,8$; $p = 0,001$). Студенты с высоким уровнем экономического благополучия более удовлетворены жизнью, чем студенты с низким уровнем ($M = 19,7$ и $M = 17,6$ соответственно; $p = 0,042$). По месту происхождения статистически значимых различий не выявлено. Наибольшие различия средних значений отмечены при сравнении студентов разных курсов. У первокурсников удовлетворённость жизнью выше ($M = 21,1$), чем у студентов

второго ($M = 17,9$; $p < 0,001$) и третьего курсов ($M = 17,5$; $p < 0,001$). Между вторым и третьим курсами статистически значимых различий не обнаружено ($p = 1,000$).

Далее рассмотрены субъективное благополучие и его отдельные компоненты, что позволяет подробнее охарактеризовать личностное благополучие студентов (табл. 3).

Таблица 3. Сравнительные показатели субъективного благополучия студентов с учётом социально-демографических и образовательных характеристик

	Вуз		Пол		Уровень УЭБ			Место происхождения		Курс		
	Государст.,	Частный	Мужчины	Женщины	Низкий	Средний	Высокий	Село	Город	1-ый	2-ой	3-ий
Субъективное ощущение счастья	0,4	0,8	0,4	0,8	0,3	0,7	0,8	0,6	0,7	0,9	0,6	0,5
Принятие себя	0,9	1,4	1,0	1,3	0,8	1,2	1,6	1,0	1,2	1,9	0,6	1
Управление средой	0,3	0,4	0,1	0,5	0,2	0,4	0,2	0,3	0,4	1,0	-0,1	0,1
Чувство автономии	0,0	0,4	0,0	0,3	-0,1	0,2	0,5	0,2	0,2	0,5	0,2	0
Качество взаимоотношений	0,5	0,8	0,4	0,8	0,4	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	0,5	0,3
Цели и смысл жизни	0,6	1,9	0,5	1,0	0,3	0,9	1,1	0,8	0,9	1,8	0,4	0,4
Общее субъективное благополучие	0,5	0,8	0,4	0,8	0,3	0,7	0,8	0,6	0,7	1,2	0,4	0,4

У студентов частных вузов выше показатели субъективного ощущения счастья ($p = 0,001$), принятия себя ($p = 0,001$), автономии ($p = 0,016$), целей и смысла жизни ($p = 0,015$), а также общего субъективного благополучия ($p = 0,002$). У женщин по сравнению с мужчинами статистически значимо выше показатели субъективного ощущения счастья, управления средой, качества взаимоотношений, целей и смысла жизни, а также общего субъективного благополучия. При сравнении студентов с разным уровнем экономического благополучия различия отмечены прежде всего по субъективному ощущению счастья, принятию себя, целям и смыслу жизни, а также общему субъективному благополучию. Среднее значение общего показателя составляет $M = 0,3$ в группе с низким уровнем экономического благополучия, $M = 0,7$ в группе со средним и $M = 0,8$ в группе с высоким уровнем. Между группами со средним и высоким уровнями статистически значимых различий не выявлено. По месту происхождения значимых различий не обнаружено ни по одной шкале. При сравнении студентов разных курсов наиболее высокие показатели отмечены у первокурсников. Среднее значение общего субъективного благополучия у них составляет $M = 1,2$, а у студентов второго и третьего курсов равно $M = 0,4$ в каждой группе. Между вторым и третьим курсами по большинству компонентов статистически значимых различий не выявлено.

Результаты сравнения показателей качества жизни представлены в таблице 4. У студентов частных вузов выше показатели самовосприятия ($p < 0,001$), социального благополучия ($p = 0,004$) и общего качества жизни ($p = 0,009$). По остальным компонентам статистически значимых различий в зависимости от типа вуза не обнаружено. Между мужчинами и женщинами значимых различий в показателях качества жизни также не выявлено. Наиболее последовательно различия в качестве жизни проявляются в зависимости от уровня экономического благополучия (УЭБ). У студентов с низким УЭБ показатели всех компонентов и общего качества жизни статистически значимо ниже, чем у студентов со средним и высоким УЭБ. Между группами со средним и высоким УЭБ значимые различия выявлены по физическому и психологическому благополучию, социальному благополучию и общему качеству жизни. По самовосприятию и микросоциальной поддержке значимых различий между этими группами не обнаружено. При сравнении студентов из городской

и сельской местности статистически значимых различий не выявлено. Средние значения общего качества жизни у студентов первого, второго и третьего курсов близки и составляют $M = 3,7$, $M = 3,7$ и $M = 3,6$ соответственно. При этом по отдельным компонентам наблюдаются различия средних значений. У первокурсников выше показатель самовосприятия, у второкурсников выше показатель физического и психологического благополучия, а у студентов третьего курса ниже показатель социального благополучия.

Таблица 4. Сравнительные показатели качества жизни студентов с учётом социально-демографических и образовательных характеристик

	Вуз		Пол		Уровень УЭБ			Место происхождения		Курс		
	Государст.	Частный	Мужчины	Женщины	Низкий	Средний	Высокий	Село	Город	1-ый	2-ой	3-ий
Физическое и психологическое благополучие	3,9	3,9	4,0	3,9	3,6	3,9	4,2	3,9	3,9	3,7	4,1	3,9
Самовосприятие	3,4	3,6	3,4	3,5	3,1	3,6	3,7	3,4	3,5	3,7	3,4	3,4
Микросоциальная поддержка	3,6	3,7	3,5	3,7	3,4	3,7	3,9	3,6	3,6	3,7	3,7	3,6
Социальное благополучие	3,3	3,4	3,4	3,3	3,0	3,4	3,8	3,4	3,4	3,4	3,5	3,2
Общее качество жизни	3,5	3,7	3,6	3,7	3,3	3,7	3,9	3,6	3,7	3,7	3,7	3,6

В подглаве **2.4. «Взаимосвязь исследуемых психологических характеристик в структуре личностного благополучия студентов»** представлены результаты корреляционного и множественного регрессионного анализа. Эти методы использованы для проверки операционных гипотез и уточнения авторской модели на основе эмпирических данных. Проанализированы связи уверенности в себе, ассертивности и компонентов самоотношения с удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни студентов.

Первая операционная гипотеза предполагала положительную связь уверенности в себе с компонентами позитивного самоотношения, удовлетворённостью жизнью и субъективным благополучием. Для её проверки проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона. Полученные результаты частично подтвердили выдвинутое предположение.

Из шести рассмотренных компонентов самоотношения статистически значимые положительные связи с уверенностью в себе выявлены по самоуверенности ($r = 0,147$; $p = 0,009$), самопринятию ($r = 0,158$; $p = 0,005$) и самопривязанности ($r = 0,200$; $p < 0,001$). Все три связи слабые, несмотря на их статистическую значимость. Для саморуководства ($r = 0,096$; $p = 0,087$), отражённого самоотношения ($r = 0,108$; $p = 0,055$) и самооценности ($r = 0,036$; $p = 0,527$) статистически значимых связей не установлено. Предположение подтвердилось лишь в отношении отдельных компонентов самоотношения.

Уверенность в себе умеренно положительно связана с удовлетворённостью жизнью ($r = 0,417$; $p < 0,001$). Среди компонентов субъективного благополучия наиболее тесная связь выявлена с чувством автономии ($r = 0,519$; $p < 0,001$). Положительные связи также установлены с качеством взаимоотношений ($r = 0,425$), субъективным ощущением счастья ($r = 0,405$), принятием себя ($r = 0,311$), целями и смыслом жизни ($r = 0,228$) и общим субъективным благополучием ($r = 0,405$). Во всех перечисленных случаях $p < 0,001$. При этом связь с целями и смыслом жизни слабая. С управлением социальной средой связь практически отсутствует и статистически незначима ($r = -0,003$; $p = 0,955$).

Самопринятие в методике исследования самоотношения и принятие себя в методике субъективного благополучия необходимо рассматривать отдельно. Их корреляции с уверенностью в себе составляют $r = 0,158$ и $r = 0,311$ соответственно. Эти показатели получены с помощью разных инструментов и отражают содержание соответствующих шкал, поэтому не могут считаться взаимозаменяемыми.

Операционная гипотеза № 1 получила частичное подтверждение. Значимые положительные связи выявлены с удовлетворённостью жизнью, пятью из шести компонентов субъективного благополучия и его общим показателем, а также с тремя из шести компонентов самоотношения. Наиболее тесные связи уверенности в себе установлены с автономией, качеством взаимоотношений и удовлетворённостью жизнью. Полученные корреляции характеризуют взаимосвязь показателей, но не позволяют утверждать, что уверенность в себе вызывает повышение благополучия.

Вторая операционная гипотеза предполагала положительную связь ассертивности как поведенческого проявления уверенности в себе с удовлетворённостью жизнью и субъективным благополучием студентов. Для её проверки проведён корреляционный анализ.

Ассертивность положительно связана с удовлетворённостью жизнью ($r = 0,611$; $p < 0,001$) и общим субъективным благополучием ($r = 0,638$; $p < 0,001$). Среди компонентов субъективного благополучия наиболее тесные связи выявлены с чувством автономии ($r = 0,646$), качеством взаимоотношений ($r = 0,617$) и принятием себя ($r = 0,611$). Несколько ниже коэффициенты корреляции с субъективным ощущением счастья ($r = 0,512$) и целями, и смыслом жизни ($r = 0,418$). Все перечисленные связи статистически значимы при $p < 0,001$. С управлением социальной средой установлена слабая положительная связь ($r = 0,166$; $p = 0,003$).

Операционная гипотеза № 2 получила подтверждение.

По всем сопоставимым показателям коэффициенты корреляции с ассертивностью выше, чем с уверенностью в себе как когнитивным компонентом. Это сопоставление носит описательный характер, поскольку статистическая значимость различий между коэффициентами отдельно не проверялась.

Третья операционная гипотеза предполагала статистически значимые связи компонентов позитивного самоотношения с уверенностью в себе, удовлетворённостью жизнью и субъективным благополучием студентов. Для её проверки проведён корреляционный анализ шести шкал методики исследования самоотношения с указанными показателями.

Статистически значимые положительные связи с уверенностью в себе выявлены для самоуверенности ($r = 0,147$; $p = 0,009$), самопринятия ($r = 0,158$; $p = 0,005$) и самопривязанности ($r = 0,200$; $p < 0,001$). Все три связи слабые. Для саморуководства ($r = 0,096$; $p = 0,087$), отражённого самоотношения ($r = 0,108$; $p = 0,055$) и самооценности ($r = 0,036$; $p = 0,527$) статистически значимых связей не установлено.

С удовлетворённостью жизнью положительно связаны все шесть компонентов самоотношения (во всех случаях $p < 0,001$). Наиболее высокие коэффициенты корреляции получены для самоуверенности ($r = 0,507$) и самопринятия ($r = 0,501$). Ниже коэффициенты для саморуководства ($r = 0,397$) и отражённого самоотношения ($r = 0,301$). Связи с самопривязанностью ($r = 0,276$) и самооценностью ($r = 0,220$) слабые.

Все шесть компонентов самоотношения положительно связаны с исследованными шкалами субъективного благополучия и его общим показателем. Наиболее тесные связи с общим субъективным благополучием выявлены для самоуверенности и самопринятия (в обоих случаях $r = 0,515$; $p < 0,001$). Для саморуководства коэффициент составляет $r = 0,406$ ($p < 0,001$), для

отражённого самоотношения $r = 0,300$ ($p < 0,001$). Связи с самопривязанностью ($r = 0,263$; $p < 0,001$) и самооценностью ($r = 0,231$; $p < 0,001$) слабые.

Самоуверенность и самопринятие положительно связаны с принятием себя как компонентом субъективного благополучия ($r = 0,479$ и $r = 0,458$ соответственно), качеством взаимоотношений ($r = 0,437$ и $r = 0,404$), целями и смыслом жизни ($r = 0,458$ и $r = 0,447$). Во всех случаях $p < 0,001$. При интерпретации результатов необходимо различать самопринятие в структуре самоотношения и принятие себя в структуре субъективного благополучия. Несмотря на близость содержания, эти показатели относятся к разным методикам.

Операционная гипотеза № 3 получила частичное подтверждение. Все шесть компонентов самоотношения связаны с удовлетворённостью жизнью и субъективным благополучием, но лишь три из них значимо связаны с уверенностью в себе. Наиболее тесные связи с удовлетворённостью жизнью и общим субъективным благополучием обнаружены для самоуверенности и самопринятия, несколько слабее связи с саморуководством. Эти результаты дают основания рассматривать указанные компоненты при дальнейшем построении эмпирической модели, но не позволяют установить причинную направленность связей.

Четвёртая операционная гипотеза предполагала, что когнитивные, личностные и поведенческие характеристики вносят статистически значимый вклад в объяснение показателей личностного благополучия студентов. Для её проверки построены четыре модели множественной линейной регрессии, различающиеся зависимыми переменными и составом предикторов (табл. 5). Оценены объяснительная способность каждой модели и вклад отдельных предикторов при учёте остальных включённых переменных.

Таблица 5. Результаты множественного регрессионного анализа показателей личностного благополучия студентов

Модель / зависимая переменная	Значимые предикторы (β)	R^2	Ведущий предиктор
1. Удовлетворённость жизнью	Самопринятие .316***; самоуверенность .289***; отражённое самоотношение .157**; саморуководство .126*	42,0%	Самопринятие
2. Субъективное благополучие	Ассертивность .591***	41,2%	Ассертивность
3. Качество жизни	Удовлетворённость жизнью .434***; ассертивность .278***; уверенность в себе .176***	56,1%	Удовлетворённость жизнью
4. Качество жизни	Субъективное благополучие .479***; ассертивность .231***; уверенность в себе .189***	58,0%	Субъективное благополучие

Примечание. β — стандартизированные коэффициенты регрессии; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Все четыре модели статистически значимы ($p < 0,001$), однако состав значимых предикторов различается.

Модель удовлетворённости жизнью включает шесть компонентов самоотношения и объясняет 42,0 % вариативности показателя ($R^2 = 0,420$; скорректированный $R^2 = 0,409$). Наиболее высокие стандартизированные коэффициенты получены для самопринятия ($\beta = 0,316$; $p < 0,001$) и самоуверенности ($\beta = 0,289$; $p < 0,001$). Коэффициенты отражённого самоотношения ($\beta = 0,157$; $p = 0,001$) и саморуководства ($\beta = 0,126$; $p = 0,012$) ниже, но также статистически значимы. Для самооценности ($\beta = 0,037$; $p = 0,416$) и самопривязанности ($\beta = 0,037$; $p = 0,429$) самостоятельный вклад не подтверждён. Обе характеристики положительно связаны с удовлетворённостью жизнью в корреляционном анализе, однако при учёте остальных компонентов самоотношения их регрессионные коэффициенты статистически незначимы.

Модель субъективного благополучия включающая уверенность в себе и ассертивность, объясняет 41,2 % вариативности показателя ($R^2 = 0,412$; скорректированный $R^2 = 0,408$). Значимым предиктором выступает ассертивность ($\beta = 0,591$; $p < 0,001$). Для уверенности в себе самостоятельный вклад не установлен ($\beta = 0,086$; $p = 0,097$), несмотря на выявленную ранее положительную корреляцию с субъективным благополучием. При одновременном включении этих характеристик в модель статистическую значимость сохраняет только ассертивность.

Первая модель качества жизни объясняет 56,1 % вариативности показателя ($R^2 = 0,561$; скорректированный $R^2 = 0,557$). Все три предиктора вносят статистически значимый вклад. Стандартизированные коэффициенты составляют $\beta = 0,434$ для удовлетворённости жизнью, $\beta = 0,278$ для ассертивности и $\beta = 0,176$ для уверенности в себе (во всех случаях $p < 0,001$). Наиболее высокий коэффициент получен для удовлетворённости жизнью. Ассертивность и уверенность в себе также связаны с качеством жизни при учёте остальных переменных модели.

Альтернативная модель качества жизни, в которой удовлетворённость жизнью заменена субъективным благополучием, объясняет 58,0 % вариативности показателя ($R^2 = 0,580$; скорректированный $R^2 = 0,576$). Наиболее высокий стандартизированный коэффициент получен для субъективного благополучия ($\beta = 0,479$; $p < 0,001$). Ассертивность ($\beta = 0,231$; $p < 0,001$) и уверенность в себе ($\beta = 0,189$; $p < 0,001$) также сохраняют значимый самостоятельный вклад. Поскольку в этих моделях один предиктор заменён другим, различие между R^2 не характеризует прирост объяснённой вариативности при добавлении новой переменной.

Объяснительная роль уверенности в себе зависит от рассматриваемого показателя благополучия. При учёте ассертивности её самостоятельный вклад в субъективное благополучие статистически незначим, тогда как в обеих моделях качества жизни он сохраняет значимость.

Операционная гипотеза № 4 получила частичное подтверждение в рамках построенных моделей. Значимые предикторы выявлены для каждого показателя благополучия, однако не все включённые характеристики вносят самостоятельный вклад. Совместный вклад когнитивных, личностных и поведенческих характеристик в каждый из трёх показателей непосредственно не проверялся. Результаты регрессионного анализа отражают статистические связи в исследуемой выборке и не позволяют установить причинно-следственную последовательность.

Результаты корреляционного и регрессионного анализа обобщены в авторской интегративной модели личностного благополучия студентов (рис. 4). В ней выделены два взаимосвязанных блока, объединяющих психологические ресурсы личности и эмпирические показатели её благополучия. Такое разделение отражает различный функциональный статус переменных, сохраняя самостоятельность каждого конструкта.

В модели позитивное самоотношение рассматривается как личностный ресурс, уверенность в себе как когнитивный, а ассертивность как поведенческий. Такое понимание их роли опирается на теоретические положения и дополняется результатами корреляционного и регрессионного анализа. В модели удовлетворённости жизнью значимыми предикторами выступают отдельные компоненты самоотношения, а в модели субъективного благополучия значимость сохраняет ассертивность. В обеих моделях качества жизни самостоятельный вклад вносят уверенность в себе и ассертивность, а также удовлетворённость жизнью или субъективное благополучие в зависимости от состава предикторов.

Три показателя благополучия отражают разные его стороны. Удовлетворённость жизнью характеризует общую когнитивную оценку собственной жизни. Субъективное благополучие охватывает оценку психологического состояния и отдельных сторон функционирования. Качество жизни включает также оценки физического состояния, социальных отношений и жизненных

условий. Личностное благополучие рассматривается как авторский конструкт, объединяющий эти стороны, и не измеряется отдельной шкалой.

Расположение блоков и направление стрелок на схеме отражают концептуальную организацию модели. Они не обозначают установленную временную или причинную последовательность от самоотношения к качеству жизни. Проведённый анализ выявляет статистические связи и различия в объяснительной роли переменных, но не позволяет сделать выводы о причинном влиянии или опосредующих механизмах.



Рис. 4. Авторская интегративная модель личностного благополучия студентов

Пятая операционная гипотеза предполагала, что совокупность исследованных психологических ресурсов и показателей благополучия позволяет описать социально-психологический профиль студента с высоким уровнем личностного благополучия. На основе

результатов корреляционного и регрессионного анализа предложен обобщённый профиль, включающий три взаимосвязанных блока (рис. 5).

Первый блок включает психологические ресурсы. Позитивное самоотношение составляет личностную основу профиля. Среди его компонентов самопринятие и самоуверенность наиболее значимы для объяснения удовлетворённости жизнью. Уверенность в себе рассматривается как когнитивный ресурс и сохраняет самостоятельный вклад в моделях качества жизни. Ассертивность отражает поведенческое проявление уверенной позиции, выступает ведущим предиктором субъективного благополучия и также значима для объяснения качества жизни. Различия в их роли в регрессионных моделях показывают, что вера в собственные возможности и её конструктивное проявление в поведении не тождественны.

Второй блок объединяет субъективное переживание и оценку жизни. В него входят удовлетворённость жизнью как её общая когнитивная оценка и субъективное благополучие, отражающее ощущение счастья, принятие себя, автономность, качество отношений, способность управлять средой, наличие целей и смысла жизни. Эти показатели характеризуют взаимосвязанные, но разные стороны жизненного опыта студента.

Третий блок охватывает качество жизни и включает благоприятные оценки физического и психологического состояния, социальных отношений, поддержки и жизненных условий. В построенных моделях наиболее значимыми предикторами качества жизни выступают удовлетворённость жизнью либо субъективное благополучие. Уверенность в себе и ассертивность при этом сохраняют самостоятельный вклад.

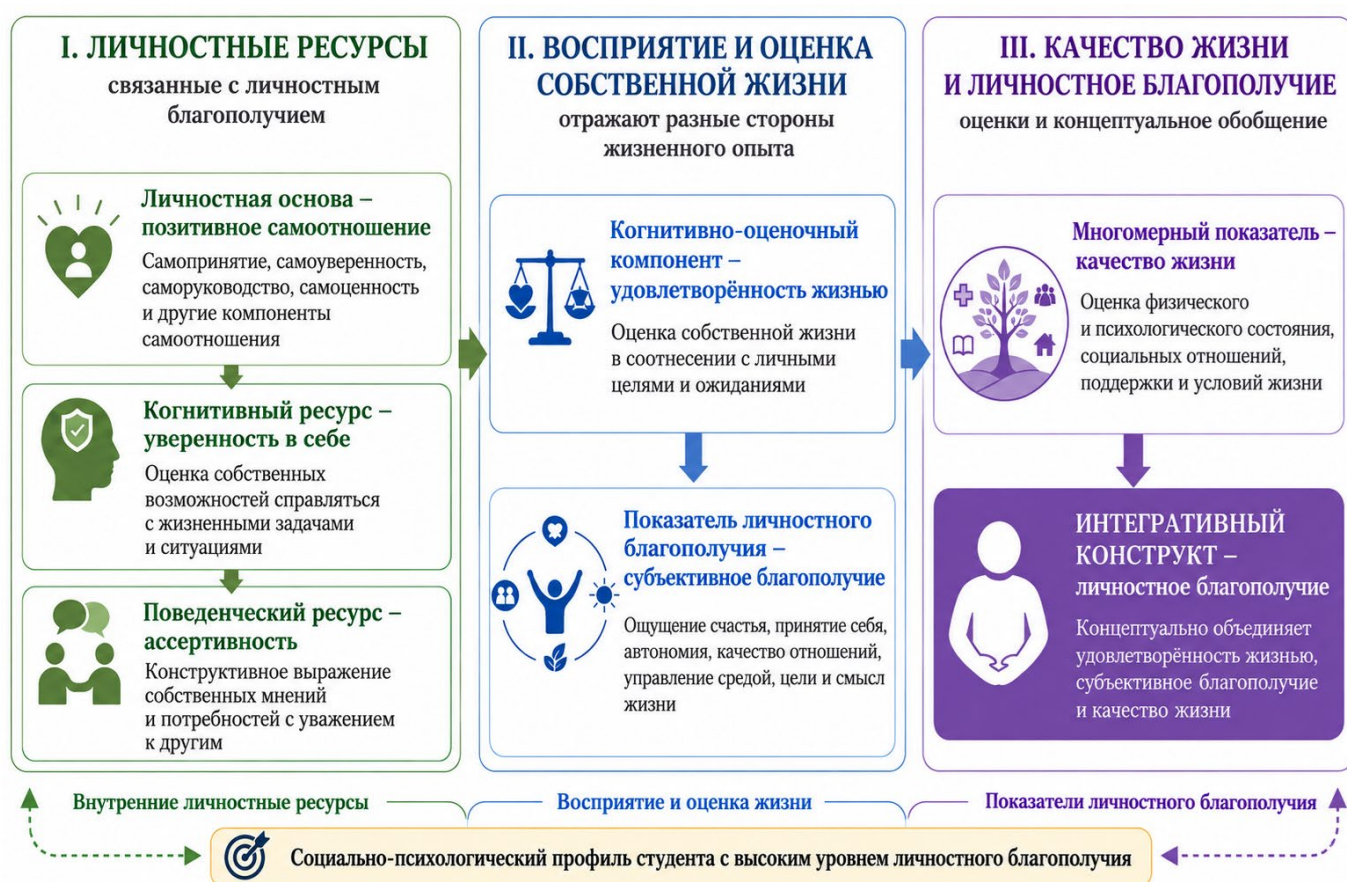


Рис. 5. Социально-психологический профиль студента с высоким уровнем личностного благополучия

Операционная гипотеза № 5 получила подтверждение на уровне концептуально-эмпирического обобщения. Представленный профиль объединяет характеристики, взаимосвязи

которых установлены в исследуемой выборке. Он описывает предполагаемое сочетание ресурсов и показателей высокого личностного благополучия, но не устанавливает обязательную последовательность их формирования или причинного влияния.

На основании полученных результатов сформулировано авторское определение исследуемого феномена. **Личностное благополучие студентов представляет собой интегральный психологический конструкт, объединяющий взаимосвязанные личностные, когнитивные, поведенческие и когнитивно-оценочные характеристики и раскрывающийся через удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни.** В рамках авторской модели к основным психологическим характеристикам личностного благополучия относятся позитивное самоотношение, уверенность в себе, ассертивность и удовлетворённость жизнью, взаимосвязанные с субъективным благополучием и качеством жизни студентов.

Вторая глава завершается выводами, в которых обобщаются результаты эмпирического исследования, систематизируются выявленные взаимосвязи и прогностическая значимость исследуемых психологических характеристик, формулируются основные положения авторской интегративной модели личностного благополучия студентов и социально-психологического профиля студента с высоким уровнем личностного благополучия.

В третьей главе (**«Развитие уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов посредством психологической трансформационной игры „Lóngfèng“»**) представлены теоретические основы применения трансформационных игр в развитии личности, методология и организация формирующего эксперимента, структура и содержание авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng», а также результаты оценки её эффективности в развитии психологических характеристик, включённых в авторскую модель личностного благополучия студентов.

В подглаве **3.1. «Психологические основы применения трансформационных игр в развитии личности»** рассматривается психологический потенциал игровой деятельности как средства личностного развития и психологической интервенции. Игра создаёт структурированное и относительно безопасное пространство, в котором участник может моделировать социально и личностно значимые ситуации, принимать решения, наблюдать собственные эмоциональные и поведенческие реакции и апробировать новые способы взаимодействия. Исследования настольных игр показывают их возможности для развития когнитивных и стратегических навыков, обучения и социального взаимодействия^{66,67}. В психологической практике игра может одновременно выполнять диагностическую и развивающую функции, позволяя наблюдать особенности эмоционального реагирования, межличностного взаимодействия и способов разрешения проблемных ситуаций⁶⁸.

Развивающий потенциал трансформационной игры определяется сочетанием символического моделирования, эмоциональной вовлечённости, рефлексии и межличностного взаимодействия. Символическая организация игрового пространства позволяет участнику дистанцироваться от непосредственной жизненной ситуации и одновременно воспроизводить значимые способы реагирования, установки и поведенческие стратегии. Это создаёт возможности для их осознания, переоценки и последующей модификации. Исследования подтверждают

⁶⁶ GOBET, F., RETSCHITZKI, J., DE VOOGT, A. *Moves in Mind: The Psychology of Board Game*. Dublin: Psychology Press, 2004. 288 p. ISBN 978-0203-503-63-8.

⁶⁷ BAYECK, R. Examining board gameplay and learning: A multidisciplinary review of recent research. In: *Simulation & Gaming*, 2020, nr. 51(4), pp. 411-431. ISSN: 1046-8781.

⁶⁸ BELLINSON, J. *Children's Use of Board Games in Psychotherapy*. New York: Jason Aronson, Inc., 2002. 184 p. ISBN 978-0765-703-56-9.

потенциал игровых форматов для восстановления личностной идентичности и поддержки психологического благополучия⁶⁹, а кооперативное игровое взаимодействие связывается с развитием эмпатии⁷⁰. Возможность самостоятельного выбора и принятия решений в игровом процессе соотносится также с удовлетворением потребностей в автономии и компетентности, имеющих существенное значение для благополучия личности⁷¹.

Особое значение для настоящего исследования имеет способность игровой деятельности объединять когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни психологического функционирования. Игровая ситуация предполагает активное принятие решений, взаимодействие с другими участниками, переживание последствий собственного выбора и рефлексии полученного опыта. Благодаря высокой вовлечённости и возможности моделирования поведения она может создавать условия для развития уверенности в собственных возможностях, более позитивного отношения к себе, самостоятельности и конструктивных форм социального взаимодействия. Эмпирические исследования подтверждают возможности игровых методов для развития социально-эмоциональных компетенций⁷², а также их образовательный и мотивационный потенциал и значение для позитивного межличностного взаимодействия⁷³. Состояние погружённости в игровую деятельность способствует концентрации на текущем опыте и активному включению участника в происходящее⁷⁴.

Проведённый анализ позволяет рассматривать психологическую трансформационную игру как комплексный интерактивный инструмент, создающий условия для актуализации, осознания и развития личностных ресурсов. Это положение согласуется с результатами констатирующего этапа исследования, выявившего взаимосвязи позитивного самоотношения, уверенности в себе, ассертивности и удовлетворённости жизнью с показателями субъективного благополучия и качества жизни студентов. На данном основании авторская трансформационная игра «Lóngfèng» используется в формирующем эксперименте как средство психологической интервенции, направленной на развитие исследуемых психологических характеристик и последующую оценку изменений показателей личностного благополучия студентов.

В подглаве 3.2. **«Методология и организация формирующего эксперимента с использованием трансформационной игры „Lóngfèng“»** описаны организация формирующего эксперимента, его основные этапы, состав экспериментальной и контрольной групп и методы оценки эффективности игры «Lóngfèng». Трансформационная игра «Lóngfèng» рассматривается как инструмент психологического сопровождения, основанный на символическом моделировании, рефлексии и групповом взаимодействии и направленный на актуализацию личностных ресурсов, переосмысление привычных способов реагирования и создание условий для позитивных личностных изменений.

Формирующий эксперимент проводился в 2022–2024 гг. и включал разработку и апробацию игры, формирование экспериментальной и контрольной групп, проведение психологической интервенции и последующую контрольную диагностику. Повторное обследование осуществлялось

⁶⁹ KERR, D., DEANE, F., CROWE, T. Narrative identity reconstruction as adaptive growth during mental health recovery: A narrative coaching Boardgame approach. In: *Frontiers in Psychology*, 2019, nr.10, pp. 1-10. ISSN 1664-1078.

⁷⁰ GREITEMEYER, T. Playing video games cooperatively increases empathic concern. In: *Social Psychology*, 2013, nr. 44(6), pp. 408-413. ISSN 1864-9335.

⁷¹ RYAN, R., DECI, E. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press, 2017. 756 p. ISBN 978-1462-528-76-9.

⁷² HROMEK, R., ROFFEY, S. Promoting social and emotional learning with games: "It's fun and we learn things". In: *Simulation & Gaming*, 2009, nr. 40(5), pp. 626-644. ISSN: 1046-8781.

⁷³ BAYECK, R., *Ibidem*.

⁷⁴ CSIKSZENTMIHALYI, M., BENNETT, S. An exploratory model of play. In: *American Anthropologist*, 1971, nr. 73(1), pp. 45-58. ISSN: 1548-1433.

приблизительно через шесть месяцев после завершения интервенции. Такой временной интервал позволил оценить изменения исследуемых показателей спустя продолжительный период после участия в игре и их проявление в процессе последующего переноса и осмысления полученного опыта в реальных жизненных ситуациях.

В эксперименте участвовали 100 студентов в возрасте 19–22 лет. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 50 человек в каждой. Экспериментальную группу составили студенты, добровольно согласившиеся принять участие в игре «*Lóngfèng*». В контрольную группу вошли студенты, не участвовавшие в интервенции и прошедшие повторную диагностику. Группы были сопоставимы по основным социально-демографическим характеристикам. Предварительный статистический анализ подтвердил отсутствие значимых межгрупповых различий по уверенности в себе, асертивности, самоотношению, удовлетворённости жизнью и качеству жизни. Исключение составили отдельные показатели субъективного благополучия, что учитывалось при последующей интерпретации результатов.

Для оценки эффективности интервенции применялся тот же комплекс психодиагностических методик, что и на констатирующем этапе: опросник уверенности в себе Б. Давенпорта, шкала асертивности Ратуса, Многомерный опросник исследования самоотношения С. Р. Панталева, Шкала удовлетворённости жизнью, тест субъективного благополучия С. Руснак и WHOQOL-BREF. Динамика показателей оценивалась посредством t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Для сравнения экспериментальной и контрольной групп использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

В формирующем эксперименте проверялась шестая операционная гипотеза, согласно которой участие в психологической трансформационной игре «*Lóngfèng*», направленной на развитие уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью, сопровождается положительной динамикой исследуемых психологических характеристик и показателей личностного благополучия студентов, выраженность и статистическая значимость которой подлежат эмпирической проверке.

В подглаве 3.3. *«Структура и содержание психологической трансформационной игры „Lóngfèng“ как средства психологической интервенции»* представлена разработанная автором психологическая трансформационная игра, направленная на развитие уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов. В формирующем эксперименте игра была интегрирована в формат социально-психологического тренинга, сочетающего символическое моделирование, рефлекссию и групповое взаимодействие. Теоретическую основу её разработки составили положения транзактного анализа, ориентированные на осознание жизненных сценариев и ролевых установок, а также элементы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на формирование более адаптивных способов мышления и поведения.

Структура ПТИ «*Lóngfèng*» включает три последовательных уровня психологической работы. Первый направлен на выявление и переосмысление негативных установок, ограничивающих убеждений и страхов. На втором уровне осуществляется актуализация личностных ресурсов, сильных сторон, способностей и ценностей. Третий уровень связан с формированием новых поведенческих стратегий и определением конкретных способов достижения поставленных целей. Завершается игра рефлексией полученного опыта и определением направлений его переноса в реальные жизненные ситуации.

Игровое пространство включает поле, тематические колоды карт и метафорические ассоциативные карты. Работа строится вокруг индивидуального запроса участника, а содержание выбранных карт соотносится с его личным опытом посредством вопросов ведущего-психолога.

Особенностью игры является слепой выбор карт, включающий элементы проективного подхода. Психологическое значение при этом приобретает не содержание карты само по себе, а возникающие у участника ассоциации и субъективные смыслы. Ведущий обеспечивает последовательность работы, поддерживает групповую динамику и психологическую безопасность участников.

Логика ПТИ «Lóngfèng» предусматривает последовательную работу с психологическими ограничениями, актуализацию личностных ресурсов и поиск новых способов поведения. Полученный игровой опыт закрепляется посредством самостоятельных заданий и его последующего переноса в повседневную жизнь. Такая структура позволяет рассматривать игру как средство психологической интервенции, направленной на развитие уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью, а также на последующую оценку изменений исследуемых показателей личностного благополучия студентов.

В подглаве 3.4. *«Динамика психологических показателей студентов до и после участия в психологической трансформационной игре „Lóngfèng“»* представлены результаты контролирующего этапа формирующего эксперимента. Сравнительный анализ выявил положительную динамику психологических характеристик, являвшихся непосредственным объектом интервенции. В экспериментальной группе уровень уверенности в себе повысился с $M = 2,43$ до $M = 2,62$ ($p = 0,004$), а асертивности с $M = 1,60$ до $M = 1,90$ ($p < 0,001$). В контрольной группе статистически значимых изменений по данным показателям не выявлено. После завершения формирующего эксперимента различия между экспериментальной и контрольной группами были статистически значимыми по обоим показателям.

Выраженная положительная динамика установлена и в структуре позитивного самоотношения. Статистически значимо повысились показатели саморуководства, отражённого самоотношения, самооценности, самопринятия и самопривязанности. Наиболее заметным было увеличение самооценности с $M = 5,00$ до $M = 7,06$ ($p < 0,001$). Одновременно снизился показатель замкнутости, тогда как по самоуверенности, внутренней конфликтности и самообвинению статистически значимых изменений не выявлено.

После участия в ПТИ «Lóngfèng» удовлетворённость жизнью в экспериментальной группе повысилась с $M = 19,90$ до $M = 21,78$ ($p < 0,001$). В контрольной группе также выявлено статистически значимое, но значительно менее выраженное увеличение с $M = 20,02$ до $M = 20,26$ ($p < 0,001$). После завершения формирующего этапа показатель экспериментальной группы был статистически значимо выше показателя контрольной группы ($p < 0,001$).

Положительная динамика выявлена и по отдельным показателям субъективного благополучия. В экспериментальной группе повысились субъективное ощущение счастья ($p = 0,003$), управление средой ($p = 0,001$), чувство автономии ($p = 0,002$) и общий показатель субъективного благополучия ($p = 0,017$). По принятию себя, качеству взаимоотношений и целям и смыслу жизни статистически значимых изменений не установлено. В контрольной группе значимых изменений ни по одному из показателей субъективного благополучия не выявлено.

Изменения качества жизни оказались менее выраженными. В экспериментальной группе статистически значимое повышение выявлено по физическому и психологическому благополучию ($p = 0,002$), самовосприятию ($p = 0,039$) и общему показателю качества жизни ($p < 0,001$). По микросоциальной поддержке и социальному благополучию статистически значимых изменений не обнаружено. В контрольной группе значимое изменение установлено только по микросоциальной поддержке ($p = 0,032$). При итоговом межгрупповом сравнении статистически значимое различие выявлено только по физическому и психологическому благополучию ($p = 0,050$).

В целом результаты формирующего эксперимента подтверждают шестую операционную гипотезу в отношении основных целевых характеристик психологической интервенции. Участие в

ПТИ «Lóngfèng» сопровождалось статистически значимой положительной динамикой уверенности в себе, ассертивности, ряда компонентов позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью, а также отдельных показателей субъективного благополучия и качества жизни. Полученные результаты позволяют оценивать эффективность ПТИ «Lóngfèng» с учётом неодинаковой выраженности изменений отдельных показателей и исходных различий между экспериментальной и контрольной группами.

Глава завершается выводами, в которых обобщены результаты теоретического обоснования, разработки и экспериментальной проверки авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng». Установлена статистически значимая положительная динамика основных целевых характеристик психологической интервенции, включая уверенность в себе, ассертивность, позитивное самоотношение и удовлетворённость жизнью, а также ряда показателей субъективного благополучия и качества жизни студентов. Полученные результаты подтверждают гипотезу формирующего эксперимента в отношении основных целевых характеристик и позволяют оценить эффективность ПТИ «Lóngfèng» с учётом различной выраженности и статистической значимости изменений отдельных показателей, а также исходных различий между экспериментальной и контрольной группами.

III. ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

В соответствии с целью, задачами и основной гипотезой исследования получены научные результаты, позволившие решить поставленную научную проблему и сформулировать следующие общие выводы.

1. Теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что уверенность в себе, позитивное самоотношение, ассертивность, удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни представляют собой взаимосвязанные психологические характеристики, отражающие различные аспекты личностного функционирования студентов^{75,76,77}. Вместе с тем их место и характер взаимосвязей в контексте личностного благополучия остаются недостаточно концептуализированными. На основе систематизации существующих подходов уверенность в себе теоретически обоснована как когнитивный психологический ресурс, ассертивность как самостоятельная поведенческая характеристика, позитивное самоотношение как личностный ресурс, отражающий эмоционально-ценностное отношение к себе, а удовлетворённость жизнью как когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия^{78,79}. Субъективное благополучие и качество жизни рассматриваются как взаимосвязанные характеристики, отражающие различные стороны личностного благополучия студентов. На этой основе разработана авторская концептуальная модель личностного благополучия студентов, объединяющая исследуемые психологические характеристики и предполагаемые взаимосвязи между ними. Модель послужила теоретико-методологической

⁷⁵ ROSCIUPKIN, D. Self-confidence as a psychological construct: theoretical foundations and development strategies. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 15, 13-14 martie 2025, Chişinău, 2023: "Print-Caro" SRL, 2025, Ediția 15, pp. 163-173. ISBN 978-5-85748-157-8. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/228605

⁷⁶ РОЩУПКИНА, Д. Качество жизни современных студентов: Теоретические аспекты. Конференция: Современные тенденции в науке и образовании. София, 2019 года. ISBN 978-619-93537-5-2

⁷⁷ РОЩУПКИНА, Д. Социальная идентичность и субъективное благополучие студентов. In: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chişinău. Chisinau: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2024, SS, pp. 434-441. ISBN 978-9975-62-687-3. ISBN (pdf) 978-9975-62-799-3

⁷⁸ РОЩУПКИНА, Д. Уверенность в себе и самооценка современных студентов. Конференция: Вопросы науки и образования: Теоретические и практические аспекты. Прага, 2019 года. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=376028298>

⁷⁹ ROȘCIUPCHIN, D. The relationship between self-worth and subjective well-being. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 14, 7-8 decembrie 2023, Chişinău. Chişinău, 2023: "Print-Caro" SRL, 2023, Ediția 14, pp. 55-56. ISBN 978-9975-180-25-2. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/199812

основой эмпирического исследования, последующего построения эмпирической модели и разработки психологической интервенции⁸⁰.

2. В результате констатирующего этапа исследования выявлены особенности проявления уверенности в себе и асертивности^{81,82,83}, позитивного самоотношения⁸⁴, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов⁸⁵. Исследуемые психологические характеристики различаются в зависимости от социально-демографических и образовательных характеристик студентов. Наиболее выраженные различия связаны с уровнем экономического благополучия и курсом обучения, тогда как пол, место происхождения и тип вуза связаны лишь с отдельными показателями. Уверенность в себе, асертивность и позитивное самоотношение характеризуются сравнительно большей устойчивостью, тогда как удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие и качество жизни в большей степени отражают особенности жизненной ситуации студентов. Выявленные закономерности позволили определить специфику проявления исследуемых психологических характеристик в студенческой выборке и создали эмпирическую основу для последующего анализа их взаимосвязей и построения эмпирической модели личностного благополучия студентов.

3. В результате корреляционного и множественного регрессионного анализа установлены закономерности взаимосвязей между уверенностью в себе, позитивным самоотношением, асертивностью, удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни студентов и определена дифференцированная прогностическая значимость исследуемых психологических характеристик. При объяснении удовлетворённости жизнью наиболее значимыми предикторами выступили самопринятие и самоуверенность. Асертивность оказалась ведущим поведенческим предиктором субъективного благополучия. В моделях качества жизни самостоятельную прогностическую значимость сохраняли уверенность в себе и асертивность, при этом наиболее выраженный вклад в соответствующих моделях вносили удовлетворённость жизнью и субъективное благополучие. На основе выявленных закономерностей разработана авторская эмпирическая модель взаимосвязей исследуемых психологических характеристик и сформирован социально-психологический профиль студента с высоким уровнем личностного благополучия, объединяющий взаимосвязанные личностные, когнитивные, поведенческие и когнитивно-оценочные характеристики^{86,87}. Полученные результаты позволили уточнить авторское понимание

⁸⁰ ROȘCIUPCHIN, D. Studying the interrelation between self-esteem and life satisfaction in contemporary students. In: *Contemporary methodological guidelines and practices in social sciences*, 17-18 octombrie 2019, Chișinău. Chișinău: "Print-Caro" SRL, 2019, pp. 49-50. ISBN 978-9975-56-693-3. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/86554

⁸¹ RUSNAC, Svetlana, ROȘCIUPCHIN, Diana. The Influence of Social and Demographic Characteristics on Modern Students' Self-confidence and Assertiveness. În: *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2023, vol. 81, pp. 7-24. ISSN 1583-3410. DOI: <https://doi.org/10.33788/rcis.81.1>

⁸² РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических характеристик на уверенность в себе современных студентов. În: *EcoSoEn*, 2022, nr. 3-4, pp. 143-148. ISSN 2587-344X. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/168856

⁸³ РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических факторов на асертивность современных студентов. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, Ed. 1, 21 octombrie 2022, Bălți. Bălți, Republica Moldova: CEP UPS „I.Creangă”, 2022, pp. 389-394. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/170236

⁸⁴ РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических факторов на самоотношение студентов. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2023, nr. 1(42), pp. 83-95. ISSN 1857-2502. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/182346

⁸⁵ РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических факторов на качество жизни современных студентов. In: *EcoSoEn*, 2023, nr. 1, pp. 113-121. ISSN 2587-344X. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/174731

⁸⁶ РОЩУПКИНА, Д., РУСНАК, С. Соотношение уверенности в себе и психологического благополучия у студентов высших учебных заведений. In: *EcoSoEn*, 2019, nr. 1-2, pp. 139-150. ISSN 2587-344X. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/83451

⁸⁷ РОЩУПКИНА, Диана. Социальная идентичность и субъективное благополучие студентов. In: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 2024, SS, pp. 434-441. ISBN 978-9975-62-687-3. ISBN (pdf) 978-9975-62-799-3.

личностного благополучия студентов как интегрального психологического конструкта, а также функциональный статус и характер взаимосвязей исследуемых психологических характеристик.

4. На основе разработанных концептуальной и эмпирической моделей личностного благополучия студентов разработана и теоретически обоснована авторская психологическая трансформационная игра «Lóngfèng» как средство психологической интервенции, направленной на развитие уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью⁸⁸. В основу психологической работы были положены самопознание, рефлексия, актуализация личностных ресурсов и освоение конструктивных поведенческих стратегий. Результаты формирующего эксперимента подтвердили статистически значимую положительную динамику основных целевых психологических характеристик, а также ряда показателей субъективного благополучия и качества жизни студентов⁸⁹. Полученные результаты подтвердили эффективность разработанной психологической интервенции в отношении её основных целевых характеристик, обосновали возможность применения ПТИ «Lóngfèng» в системе психологического сопровождения студентов и послужили основой для разработки практических рекомендаций для психологических служб учреждений высшего образования.

Совокупность полученных теоретических и эмпирических результатов позволяет заключить, что **основная гипотеза исследования в целом получила подтверждение**. Установлено, что уверенность в себе, ассертивность, позитивное самоотношение и удовлетворённость жизнью образуют взаимосвязанную систему психологических характеристик, значимых для личностного благополучия студентов, которое эмпирически раскрывается посредством показателей субъективного благополучия и качества жизни. Выявлена дифференцированная прогностическая роль исследуемых психологических характеристик, что нашло отражение в разработанной авторской эмпирической модели. Результаты формирующего эксперимента подтвердили также, что участие в авторской психологической трансформационной игре «Lóngfèng» сопровождается статистически значимой положительной динамикой основных целевых психологических характеристик и отдельных показателей субъективного благополучия и качества жизни студентов.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, состоят в теоретическом и эмпирическом обосновании личностного благополучия студентов посредством разработки авторской концептуальной и эмпирической моделей взаимосвязей уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни. Существенным результатом исследования является также создание и экспериментальная апробация авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng» как средства психологической интервенции, направленной на развитие исследуемых психологических характеристик. Полученные результаты позволили уточнить характер взаимосвязей психологических ресурсов и показателей личностного благополучия студентов, подтвердить эффективность разработанной интервенции в отношении её основных целевых характеристик, расширить научно-методические возможности психологического сопровождения студентов и сформировать основу для внедрения результатов исследования в деятельность психологических служб учреждений высшего образования.

⁸⁸ РОЩУПКИНА, Диана. Геймификация образовательного процесса как фактор развития академической мотивации и психологического благополучия. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, Ed. 6, 24-25 octombrie 2025, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți, 2025, Ediția 6, pp. 492-498. ISBN (pdf) ISBN 978-9975-50-371-6

⁸⁹ ROSHCHUPKINA DIANA. Gamification and transformational games as a resource for students' personal well-being In: *Annali D'italia*, 2025, vol. 71, pp. 63-66. ISSN 3572-2436. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17223926>

Научная новизна и оригинальность полученных результатов заключаются в разработке и теоретико-эмпирическом обосновании авторской концептуальной и эмпирической моделей личностного благополучия студентов, интегрирующих взаимосвязи позитивного самоотношения, уверенности в себе и ассертивности как психологических ресурсов личности с удовлетворённостью жизнью, субъективным благополучием и качеством жизни; уточнении содержания личностного благополучия студентов как интегрального психологического конструкта и эмпирическом определении характера взаимосвязей между исследуемыми психологическими характеристиками; выявлении их дифференцированной прогностической значимости и разработке социально-психологического профиля студента с высоким уровнем личностного благополучия; создании и экспериментальной апробации авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng» как средства психологической интервенции, направленной на развитие исследуемых психологических характеристик. Полученные результаты расширяют представления о системе характеристик, связанных с личностным благополучием студентов, и создают возможности для их практического использования в психологическом сопровождении обучающихся в учреждениях высшего образования.

Теоретическое значение исследования заключается в развитии научных представлений о личностном благополучии студентов на основе интеграции положений психологии личности, позитивной психологии и психологии благополучия при разработке авторских концептуальной и эмпирической моделей, отражающих закономерности взаимосвязей уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни. Полученные результаты уточняют содержание личностного благополучия студентов как интегрального психологического конструкта, конкретизируют функциональный статус исследуемых психологических характеристик, углубляют теоретические представления о закономерностях, связанных с личностным благополучием в студенческом возрасте, и создают теоретико-методологическую основу для дальнейших исследований и разработки программ психологической поддержки студентов.

Практическое значение исследования заключается в разработке, экспериментальной апробации и научном обосновании авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng» как средства психологической интервенции, направленной на развитие уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов. Практическую ценность представляет также выполненная лингвистическая адаптация и психометрическая проверка двух психодиагностических методик для их использования в русскоязычной студенческой выборке. Разработанные концептуальная и эмпирическая модели, психодиагностический инструментарий, авторская психологическая интервенция и практические рекомендации создают основу для совершенствования психологического сопровождения студентов в учреждениях высшего образования, разработки и реализации программ психологической поддержки, проведения тренингов личностного развития и психологического консультирования, а также профессиональной подготовки психологов и педагогов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии и образовательных наук Международного независимого университета Молдовы (ULIM) и использовались в учебном процессе при преподавании социально-психологических и организационно-психологических дисциплин. Отдельные результаты исследования внедрены в практику психологического сопровождения студентов и апробированы при проведении авторской ПТИ «Lóngfèng». Результаты исследования представлялись на международных научных конференциях и научных конференциях с международным участием в Республике Молдова и за рубежом. По теме диссертации

опубликовано 16 научных работ, в том числе 6 статей в рецензируемых научных журналах, одна из которых опубликована в журнале, индексируемом в базе данных Scopus, и 10 публикаций в сборниках материалов научных конференций.

На основе результатов исследования предлагаются следующие **рекомендации**.

1. Психологическим службам учреждений высшего образования рекомендуется использовать ПТИ «Lóngfèng» в программах психологического сопровождения, адаптации и личностного развития студентов для развития уверенности в себе, асертивности, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью с учётом индивидуальных особенностей и актуальных психологических потребностей обучающихся.

2. Руководству и структурным подразделениям учреждений высшего образования рекомендуется обеспечивать взаимодействие психологических служб, деканатов, кафедр и студенческого самоуправления при реализации программ, направленных на создание поддерживающей образовательной среды, развитие личностных ресурсов и повышение благополучия студентов.

3. Преподавателям психологических и психолого-педагогических дисциплин рекомендуется использовать результаты исследования при преподавании социальной психологии, психологии личности, психологии благополучия, психологии труда и организационной психологии, а также при проведении практических занятий и тренингов, направленных на самопознание и развитие личностных ресурсов студентов.

4. Практикующим психологам и психологам-консультантам рекомендуется использовать применённый в исследовании комплекс психодиагностических методик для оценки уверенности в себе, асертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни и учитывать полученные результаты при разработке индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения студентов.

5. Специалистам, применяющим психологические трансформационные игры, рекомендуется использовать ПТИ «Lóngfèng» при наличии специальной подготовки, соблюдать алгоритм её проведения, обеспечивать психологически безопасное пространство, организовывать рефлексии и корректно интерпретировать результаты психологической интервенции.

6. Исследователям рекомендуется использовать разработанные концептуальную и эмпирическую модели как теоретико-методологическую основу дальнейшего изучения личностного благополучия, его психологических факторов и механизмов в различных возрастных, профессиональных и социокультурных группах.

Ограничения исследования связаны с проведением исследования на выборке студентов учреждений высшего образования Республики Молдова, что ограничивает возможность прямой экстраполяции полученных результатов на другие возрастные, профессиональные и социокультурные группы. Для оценки устойчивости достигнутых изменений необходимы дальнейшие лонгитюдные исследования. Кроме того, личностное благополучие студентов связано не только с изученными психологическими характеристиками, но и с другими личностными, социальными и средовыми факторами, требующими дальнейшего изучения.

Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением и диверсификацией выборки, проведением лонгитюдных исследований устойчивости выявленных взаимосвязей и изменений, связанных с психологической интервенцией, изучением дополнительных факторов личностного благополучия, а также адаптацией разработанных моделей и ПТИ «Lóngfèng» для других возрастных, профессиональных и социокультурных групп.

IV. БИБЛИОГРАФИЯ

1. ARGYLE, M. *The psychology of happiness*. New York: Routledge, 2001. 288 p. ISBN 0415226651.
2. BAILEY, R., MILLER, C. Life Satisfaction and Life Demands in College Students. In: *Social Behavior and Personality*, 1998, nr. 26(1), pp. 51–56. ISSN 1179-6391.
3. BAILEY, T. C., SNYDER, C. R. Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. In: *The Psychological Record*, 2007, nr. 57(2), pp. 233–240. ISSN 2163-3452.
4. BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In: *Psychological Review*, 1977, nr. 84, pp. 191–215. ISSN 0033-295X.
5. BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997. 604 p. ISBN 978-0-7167-2850-4.
6. BAYECK, R. Examining board gameplay and learning: A multidisciplinary review of recent research. In: *Simulation & Gaming*, 2020, nr. 51(4), pp. 411–431. ISSN 1046-8781.
7. BELLINSON, J. *Children's Use of Board Games in Psychotherapy*. New York: Jason Aronson, Inc., 2002. 184 p. ISBN 978-0765-703-56-9.
8. BOUVARD, M., ARRINDELL, W., GUERIN, J. et al. Psychometric appraisal of the Scale for Interpersonal Behavior (SIB) in France. In: *Behaviour Research and Therapy*, 1999, nr. 37(8), pp. 741–762. ISSN 1873-622X.
9. CHAO, R. C. L. Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. In: *Journal of College Counseling*, 2012, nr. 15(1), pp. 5–21. ISSN 2161-1882.
10. CHOW, H. P. Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. In: *Social Indicators Research*, 2005, nr. 70, pp. 139–150. ISSN 1573-0921.
11. COUTINHO, S., WOOLERY, L. The Need for Cognition and Life Satisfaction Among College Students. In: *College Student Journal*, 2004, nr. 38(2), pp. 203–206. ISSN 0146-3934.
12. CSIKSZENTMIHALYI, M., BENNETT, S. An exploratory model of play. In: *American Anthropologist*, 1971, nr. 73(1), pp. 45–58. ISSN 1548-1433.
13. DECI, E. L., RYAN, R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. In: *Journal of Happiness Studies*, 2008, nr. 9(1), pp. 1–11. ISSN 1573-7780.
14. DIENER, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In: *American Psychologist*, 2000, nr. 55(1), pp. 34–43. ISSN 1935-990X.
15. DIENER, E., DIENER, M. *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer, 2009. 284 p. ISBN 978-9048-1234-9-0.
16. DIENER, E., OISHI, S., LUCAS, R. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. In: *Annual Review of Psychology*, 2003, nr. 54(1), pp. 403–425. ISSN 0066-4308.
17. DITTMAR, H., BOND, R., HURST, M., KASSER, T. The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, nr. 107(5), pp. 879–924. ISSN 0022-3514.
18. FRISCH, M., CORNELL, J., VILLANUEVA, M., RETZLAFF, P. Clinical Validation of the Quality of Life Inventory: A Measure of Life Satisfaction for Use in Treatment Planning and Outcome Assessment. In: *Psychological Assessment*, 1992, nr. 4(1), pp. 92–101. ISSN 1040-3590.
19. GASPER, D. *Human well-being: Concepts and conceptualizations*. WIDER Discussion Paper, No. 2004/06. Helsinki: UNU-WIDER, 2004. ISBN 9291906085.
20. GHUFRON, N., RISNAWITA, R. *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media Group, 2017. 204 p. ISBN 978-9792547095.
21. GLAVAN, A. Calitatea vieții tinerilor din perspectiva sănătății. In: *Univers Pedagogic*, 2017, nr. 1(53), pp. 89–92. ISSN 1811-5470.
22. GOBET, F., RETSCHITZKI, J., DE VOOGT, A. *Moves in Mind: The Psychology of Board Game*. Dublin: Psychology Press, 2004. 288 p. ISBN 978-0203-503-63-8.
23. GREITEMEYER, T. Playing video games cooperatively increases empathic concern. In: *Social Psychology*, 2013, nr. 44(6), pp. 408–413. ISSN 1864-9335.
24. HELLER, D., WATSON, D., HIES, R. The Role of Person Versus Situation in Life Satisfaction: A Critical Examination. In: *Psychological Bulletin*, 2004, nr. 130(4), pp. 574–600. ISSN 0033-2909.
25. HROMEK, R., ROFFEY, S. Promoting social and emotional learning with games: “It’s fun and we learn things”. In: *Simulation & Gaming*, 2009, nr. 40(5), pp. 626–644. ISSN 1046-8781.
26. IANIOGLO, M. Competența de comunicare asertivă – condiție importantă a relaționării și comunicării eficiente. In: *Univers Pedagogic*, 2013, nr. 2(38), pp. 13–20. ISSN 1811-5470.
27. IANIOGLO, M. Stabilirea premiselor competenței de comunicare asertivă la studenții din mediul academic multiethnic. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2013, nr. 31, pp. 17–27. ISSN 1857-0224.

28. IURCHEVICI, I. Stima de sine – dimensiunea fundamentală a personalității. In: *Analele Științifice ale Universității de Stat „Bogdan Petriceicu Hasdeu” din Cahul*, 2011, nr. 7, pp. 10–14. ISSN 1875-2170.
29. KERR, D., DEANE, F., CROWE, T. Narrative identity reconstruction as adaptive growth during mental health recovery: A narrative coaching Boardgame approach. In: *Frontiers in Psychology*, 2019, nr. 10, pp. 1–10. ISSN 1664-1078.
30. KEYES, C. L. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. In: *Journal of Health and Social Behavior*, 2002, nr. 43(2), pp. 207–222. ISSN 0022-1465.
31. KOMARRAJU, M., NADLER, D. Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? In: *Learning and Individual Differences*, 2013, nr. 25, pp. 67–72. ISSN 1041-6080.
32. KONG, F., ZHAO, J., YOU, X. Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. In: *Social Indicators Research*, 2013, nr. 112(1), pp. 151–161. ISSN 1573-0921.
33. La GRECA, A., LOPEZ, N. Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1998, nr. 26(2), pp. 83–94. ISSN 1573-2835.
34. LYUBOMIRSKY, S., TKACH, C., DIMATTEO, M. R. What are the differences between happiness and self-esteem? In: *Social Indicators Research*, 2006, nr. 78(3), pp. 363–404. ISSN 1573-0921.
35. MAIORESCU, M. T., GLAVAN, A. Psychological and social aspects of the life of young people diagnosed with diabetes. In: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe ale Educației*, 2024, nr. 5(175), pp. 194–200. ISSN 1857-2103.
36. McELMEEL, S. *Character Education: A book guide for teachers, librarians, and parents*. Libraries Unlimited, 2002. 228 p. ISBN 978-1563088841.
37. MISRA, R., CASTILLO, L. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. In: *International Journal of Stress Management*, 2004, nr. 11(2), pp. 132–148. ISSN 1072-5245.
38. MUSIENCO, N. Interdependența dintre evaluarea subiectivă a calității vieții și competențele sociale. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, ed. 9, 6–7 decembrie 2018, Chișinău. Chișinău, 2018, pp. 60–68. ISBN 978-9975-3277-5-6.
39. NEVID, J., RATHUS, S. Multivariate and normative data pertaining to the RAS with the college population. In: *Behavior Therapy*, 1978, nr. 9. ISSN 0005-7894.
40. OTERMANS, P. C. J., KAUR, H., PATRAO, A., BANERJEE-WØIEN, T. L., NASAR, L., BARBOSA BOUÇAS, S., BAINES, S. Building confidence in university students from year 1 to year 2. In: *Cogent Education*, 2025, nr.12(1), 2462269. ISSN 2331-186X.
41. PACESOVA, P., SMELA, P., KRACEK, S. Personal well-being as part of the quality of life: Is there a difference in the personal well-being of women and men with higher level of anxiety trait regarding their sport activity? In: *Physical Activity Review*, 2019, nr. 7, pp. 201–208. e-ISSN 2300-5076. DOI 10.16926/par.2019.07.24.
42. PALADI, O., CUCONAȘU, M. Încrederea în sine, anxietatea și responsabilitatea la adolescenți. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2016, nr. 3–4, pp. 3–12. ISSN 1857-2502.
43. PAVOT, W., DIENER, E. Review of the Satisfaction With Life Scale. In: *Psychological Assessment*, 1993, nr. 5(2), pp. 164–172. ISSN 1040-3590.
44. PAVOT, W., DIENER, E. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. In: *The Journal of Positive Psychology*, 2008, nr. 3(2), pp. 137–152. ISSN 1743-9760.
45. PROCTOR, C., LINLEY, P. A., MALTBY, J. Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. In: *Social Indicators Research*, 2010, nr. 98(3), pp. 519–532. ISSN 1573-0921.
46. RACU, Iu. Anxietatea și încrederea în sine la elevii de liceu. In: *Învățarea școlară în contextul provocărilor societale*, 23 iunie 2023, Chișinău. Chișinău, 2023, pp. 102–107. ISBN 978-9975-46-859-6.
47. RACU, J., RACU, Iu. Studiul încrederii în sine la adolescenți. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2018, nr. 9(119), pp. 259–263. ISSN 1857-2103.
48. REDDY, M. A study of self-confidence in relation to achievement motivation of Doctorate in education students. In: *Global Journal for Research Analysis*, 2014, nr. 8(3), pp. 56–58. ISSN 2277-8160.
49. RIGGIO, R. E., THROCKMORTON, B., DePAOLA, S. Social skills and self-esteem. In: *Personality and Individual Differences*, 1990, nr. 11(8), pp. 799–804. ISSN 0191-8869.
50. ROBU, V. Evaluarea stimei de sine în rândul adolescenților. Proprietăți psihometrice pentru Scala Rosenberg. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2013, nr. 2, pp. 3–13. ISSN 1857-2502.
51. ROSENBERG, M. *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press, 1965. 340 p. ISBN 978-0691-6494-4-3.
52. RUSNAC, S. *Preocupări contemporane ale psihologiei sociale*. Chișinău: F.E.-P. „Tipografia centrală”, 2007. 264 p. ISBN 978-9975-78-566-2.

53. RUSNAC, S. Cercetarea stării de bine psihologic: metodologie și rezultate. In: *Psihologia socială în secolul XXI: provocări, tendințe, perspective*, 4–5 mai 2017, Chișinău. Chișinău, 2017, pp. 101–115. ISBN 978-9975-3168-4-2.
54. RUSNAC, S. Condiții profesionale pentru realizarea stării de bine psihologic: abordare teoretico-conceptuală și experimentală. In: *Prolegomene din istoria psihologiei în Republica Moldova*, 4 mai 2018, Iași. Iași, 2018, pp. 89–106. ISBN 978-973-8483-84-2.
55. RUSNAC, S., DOROȘ, L. Particularitățile adaptării psihosociale a adolescenților în condițiile învățării în colegiu. In: *Psihologia, revista științifico-practică*, 2009, nr. 4, pp. 20–28. ISSN 1857-2502.
56. RYAN, R., DECI, E. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press, 2017. 756 p. ISBN 978-1462-528-76-9.
57. RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, nr. 57(6), pp. 1069–1081. ISSN 1939-1315.
58. SALTER, A. *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA: Wellness Institute, 2002. 249 p. ISBN 9781786783431.
59. SELIGMAN, M. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011. 368 p. ISBN 978-1439-190-76-0.
60. SELIGMAN, M., CSIKSZENTMIHALYI, M. An Introduction to Positive Psychology. In: *American Psychologist*, 2000, vol. 55, nr. 1, pp. 5–14. ISSN 0003-066X.
61. STANKOV, L., LEE, J., LUO, W., HOGAN, D. Confidence: A better predictor of academic achievement than self-efficacy, self-concept and anxiety. In: *Learning and Individual Differences*, 2012, nr. 22(6), pp. 747–758. ISSN 1041-6080.
62. ȘUNEA, R. Calitatea vieții și stilul de viață al studenților contemporani. In: *Știința Culturii Fizice*, 2021, nr. 38(2), pp. 26–31. ISSN 1857-4114.
63. TRIBOI, I. Structura bunăstării psihologice la studenți. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2017, nr. 5(105), pp. 149–152. ISSN 1857-2103.
64. ЗАКАМСКАЯ, Н. Самоотношение и рефлексивность российских и иностранных студентов. В: *Лучшая исследовательская статья*. 2021, с. 76–81.
65. ПАКУ, Ж. Взаимосвязь самооценки и чувства одиночества в подростковом возрасте. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2018, nr. 3(52), pp. 87–96. ISSN 1857-0224.
66. ТОЛСТАЯ, С. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации домохозяек среднего возраста. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2008, nr. 9(19), pp. 204–207. ISSN 1857-2103.
67. ТОЛСТАЯ, С. Роль субъективного благополучия в процессе самоактуализации работающих женщин. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2010, nr. 5(35), pp. 207–211. ISSN 1857-2103.

V. СПИСОК НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ ПО ТЕМЕ ДОКТОРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ РОЩУПКИНОЙ ДИАНЫ

2. Статьи в научных журналах:

2.2. в журналах, индексируемых в других базах данных, признанных ANACEC (с указанием базы данных)

1. ROSHCHUPKINA, D. Gamification and transformational games as a resource for students' personal well-being. In: *Annali D'Italia*, 2025, vol. 71, pp. 63–66. ISSN 3572-2436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17223926>. Indexată în baze de date: Google Scholar, Index Copernicus
2. RUSNAC, S., ROȘCIUPCHIN, D. The Influence of Social and Demographic Characteristics on Modern Students' Self-confidence and Assertiveness. In: *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*, 2023, vol. 81, pp. 7–24. ISSN 1583-3410. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.1>. Indexată în baze de date: SCOPUS, Index Copernicus, CEEOL

2.3. в журналах, включённых в Национальный реестр профильных научных журналов (с указанием категории)

3. РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических факторов на качество жизни современных студентов. In: *EcoSoEn*, 2023, nr. 1, pp. 113–121. ISSN 2587-344X. Revista (Categoria B). Indexată în baze de date: CEEOL, DOAJ, IBN, Index Copernicus, Munich Personal RePEc Archive (MPRA), Academia.edu. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/174731
4. РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических факторов на самоотношение студентов. In: *Psihologie, revista științifico-practică*, 2023, nr. 1(42), pp. 83–95. ISSN 1857-2502. Revista (Categoria B). Indexată în baze de date: CEEOL, DOAJ, IBN, Index Copernicus, ERIH. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/182346

5. РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических характеристик на уверенность в себе современных студентов. In: *EcoSoEn*, 2022, nr. 3–4, pp. 143–148. ISSN 2587-344X. Revista (Categoria B). Indexată în baze de date: CEEOL, DOAJ, IBN, Index Copernicus, Munich Personal RePEc Archive (MPRA), Academia.edu. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/168856
6. РОЩУПКИНА, Д., РУСНАК, С. Соотношение уверенности в себе и психологического благополучия у студентов высших учебных заведений. In: *EcoSoEn*, 2019, nr. 1–2, pp. 139–150. ISSN 2587-344X. Revista (Categoria B). Indexată în baze de date: CEEOL, DOAJ, IBN, Index Copernicus, Munich Personal RePEc Archive (MPRA), Academia.edu. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/83451
- 3. Статьи в материалах конференций и других научных мероприятий:**
3.2. в материалах научных мероприятий, индексируемых в других базах данных, признанных ANACEC
7. РОЩУПКИНА, Д. Качество жизни современных студентов: Теоретические аспекты. В: *Современные тенденции в науке и образовании*. София, 2019. ISBN 978-619-93537-5-2.
8. РОЩУПКИНА, Д. Уверенность в себе и самооценка современных студентов. В: *Вопросы науки и образования: Теоретические и практические аспекты*. Прага, 2019.
1. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=376028298>
- 3.3.** в материалах научных мероприятий, включённых в Реестр опубликованных материалов научных мероприятий, организованных в Республике Молдова
9. РОЩУПКИНА, Д. Геймификация образовательного процесса как фактор развития академической мотивации и психологического благополучия. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, Ed. 6, 24–25 octombrie 2025, Bălți. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2025, pp. 492–498. ISBN (pdf) 978-9975-50-371-6. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/250469
10. ROSCIUPKIN, D. Self-confidence as a psychological construct: theoretical foundations and development strategies. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 15, 13–14 martie 2025, Chișinău. Chișinău: „Print-Caro” SRL, 2025, pp. 163–173. ISBN 978-5-85748-157-8. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/228605
11. РОЩУПКИНА, Д. Социальная идентичность и субъективное благополучие студентов. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, Ed. 5, 25-26 octombrie 2024, Bălți. Bălți, Republica Moldova: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2024, Ediția 5, pp. 224-230. ISBN (pdf) 978-9975-50-344-0. https://ibn.idsi.md/en/vizualizare_articol/227241
12. ROȘCIUPCHIN, D. The relationship between self-worth and subjective well-being. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 14, 7–8 decembrie 2023, Chișinău. Chișinău: „Print-Caro” SRL, 2023, pp. 55–56. ISBN 978-9975-180-25-2. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/199812
13. РОЩУПКИНА, Д. Влияние социально-демографических факторов на асертивность современных студентов. In: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective*, Ed. 1, 21 octombrie 2022, Bălți. Bălți: CEP UPS „I. Creangă”, 2022, pp. 389–394. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/170236
14. ROȘCIUPCHIN, Diana. The influence of socio-demographic characteristics on life satisfaction of modern students. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 13, 1-2 decembrie 2022, Chișinău. Chișinău: "Print-Caro" SRL, 2022, Ediția 13, p. 58. ISBN 978-9975-165-26-6. Google Scholar, Crossref, CERIF, DataCite, Dublin Core. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/175614
15. ROȘCIUPCHIN, D. Studying the interrelation between self-esteem and life satisfaction in contemporary students. In: *Contemporary methodological guidelines and practices in social sciences*, 17–18 octombrie 2019, Chișinău. Chișinău: „Print-Caro” SRL, 2019, pp. 49–50. ISBN 978-9975-56-693-3. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/86554

ADNOTARE

Roșciupchin Diana. Încrederea în sine, atitudinea față de sine și satisfacția față de viața ale studenților în contextul bunăstării personale. Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2026.

Structura tezei: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 415 surse, 5 anexe, 158 de pagini de text de bază, 33 de figuri, 10 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 16 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: asertivitate, calitatea vieții, bunăstare personală, joc psihologic transformațional „Lóngfèng”, atitudine față de sine, studenți, bunăstare subiectivă, încredere în sine, satisfacție față de viață.

Scopul cercetării: identificarea particularităților relațiilor dintre încrederea în sine, asertivitate, atitudinea pozitivă față de sine, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții studenților, determinarea rolului acestora în structura bunăstării personale și evaluarea eficienței jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, ca mijloc de intervenție psihologică orientată spre dezvoltarea acestor caracteristici psihologice și creșterea nivelului bunăstării subiective și al calității vieții studenților.

Obiectivele cercetării: analiza teoretică a conceptelor contemporane privind încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață în rândul studenților, argumentarea rolului bunăstării subiective și al calității vieții în explicarea conținutului bunăstării personale și elaborarea modelului conceptual al acesteia; investigarea empirică a particularităților manifestării încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine, satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții studenților, precum și identificarea influenței factorilor socio-demografici și educaționali asupra caracteristicilor psihologice investigate; cercetarea relațiilor dintre caracteristicile psihologice investigate, determinarea valorii lor predictive în structura bunăstării personale și elaborarea modelului empiric; elaborarea și validarea experimentală a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, ca mijloc de intervenție psihologică, evaluarea eficienței acestuia prin dinamica indicatorilor bunăstării subiective și ai calității vieții studenților și elaborarea recomandărilor practice privind implementarea rezultatelor cercetării.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute constau în elaborarea și fundamentarea teoretico-empirică a modelului de autor al bunăstării personale a studenților, care integrează atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în sine și asertivitatea, în calitate de resurse psihologice, cu indicatorii satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții; precizarea conținutului bunăstării personale ca construct psihologic integrativ; identificarea valorii predictive diferențiate a caracteristicilor investigate și elaborarea profilului socio-psihologic al studentului cu un nivel ridicat al bunăstării personale; elaborarea și testarea experimentală a jocului psihologic transformațional autoral „Lóngfèng”, orientat spre dezvoltarea resurselor psihologice și creșterea indicatorilor bunăstării personale a studenților.

Rezultatele obținute, care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante, constau în fundamentarea teoretică și empirică a modelului conceptual și empiric al bunăstării personale a studenților, precum și în elaborarea și validarea experimentală a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, ca mijloc de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea bunăstării personale a studenților, fapt care a permis clarificarea mecanismelor psihologice ale formării acesteia și extinderea posibilităților științifico-metodice ale asigurării suportului psihologic al studenților.

Semnificația teoretică a cercetării constă în dezvoltarea cunoștințelor științifice privind bunăstarea personală a studenților prin elaborarea modelului conceptual și empiric, care precizează conținutul acestui construct și legitățile relațiilor dintre principalele sale componente psihologice.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea, validarea experimentală și fundamentarea științifică a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, în adaptarea și validarea metodelor psihodiagnostice, precum și în crearea bazei științifico-metodice pentru asigurarea suportului psihologic al studenților în instituțiile de învățământ superior.

Aprobarea și implementarea rezultatelor. Rezultatele cercetării au fost implementate în procesul de învățământ și în practica de asigurare a suportului psihologic al studenților din cadrul Universității Libere Internaționale din Moldova (ULIM), au fost validate experimental prin utilizarea jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, prezentate în cadrul conferințelor științifice naționale și internaționale și publicate în 16 lucrări științifice, inclusiv 6 articole în reviste științifice recenzate (dintre care unul într-o revistă indexată în baza de date internațională Scopus).

АННОТАЦИЯ

Рошупкина Диана. Уверенность в себе, самоотношение и удовлетворённость жизнью студентов в контексте личностного благополучия. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии, Кишинэу, 2026

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиография, состоящая из 415 источников, 5 приложений, 158 страниц основного текста, 33 рисунка, 10 таблиц. Результаты исследований опубликованы в 16 научных работах.

Ключевые слова: ассертивность, качество жизни, личностное благополучие, психологическая трансформационная игра «Lóngfèng», самоотношение, студенты, субъективное благополучие, уверенность в себе, удовлетворённость жизнью.

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязей уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов, определить их роль в структуре личностного благополучия и оценить эффективность авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng» как средства психологической интервенции, направленной на развитие указанных психологических характеристик и повышение показателей субъективного благополучия и качества жизни студентов.

Задачи исследования: провести теоретический анализ современных концепций уверенности в себе, позитивного самоотношения и удовлетворённости жизнью студентов, обосновать роль субъективного благополучия и качества жизни в раскрытии содержания личностного благополучия и разработать его концептуальную модель; эмпирически исследовать особенности проявления уверенности в себе, ассертивности, позитивного самоотношения, удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни студентов, а также выявить влияние социально-демографических и образовательных факторов на исследуемые психологические характеристики; исследовать взаимосвязи исследуемых психологических характеристик, определить их предикторную значимость в структуре личностного благополучия и построить эмпирическую модель; разработать и апробировать авторскую психологическую трансформационную игру «Lóngfèng» как средство психологической интервенции, оценить её эффективность по динамике показателей субъективного благополучия и качества жизни студентов и разработать практические рекомендации по внедрению результатов исследования.

Научная новизна и оригинальность полученных результатов заключаются в разработке и теоретико-эмпирическом обосновании авторской модели личностного благополучия студентов, интегрирующей позитивное самоотношение, уверенность в себе и ассертивность как психологические ресурсы с показателями удовлетворённости жизнью, субъективного благополучия и качества жизни; уточнении содержания личностного благополучия как интегрального психологического конструкта; выявлении дифференцированной прогностической значимости исследуемых характеристик и разработке социально-психологического профиля студента с высоким уровнем личностного благополучия; создании и экспериментальной апробации авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng», направленной на развитие психологических ресурсов и повышение показателей личностного благополучия студентов.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, состоят в теоретическом и эмпирическом обосновании авторской концептуальной и эмпирической модели личностного благополучия студентов, а также в создании и экспериментальной апробации психологической трансформационной игры «Lóngfèng» как средства психологической интервенции, направленной на развитие личностного благополучия студентов, что позволило уточнить механизмы его формирования и расширить научно-методические возможности психологического сопровождения студентов.

Теоретическое значение исследования заключается в развитии научных представлений о личностном благополучии студентов посредством разработки авторской концептуальной и эмпирической модели, уточняющей содержание данного конструкта и закономерности взаимосвязей его основных психологических компонентов.

Практическое значение исследования заключается в разработке, экспериментальной апробации и научном обосновании авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng», адаптации и валидации психодиагностических методик, а также создании научно-методической основы для психологического сопровождения студентов в учреждениях высшего образования.

Внедрение научных результатов. Результаты исследования внедрены в учебный процесс и практику психологического сопровождения студентов Международного независимого университета Молдовы (ULIM), апробированы при использовании авторской психологической трансформационной игры «Lóngfèng», представлены на международных и национальных научных конференциях и опубликованы в 16 научных работах, включая 6 статей в рецензируемых научных журналах (одна в журнале, индексируемом в Scopus).

ANNOTATION

Diana Roşciupchin. Self-confidence, Self-attitude, and Life Satisfaction among Students in the Context of Personal Well-being. Doctoral Dissertation in Psychology. Chişinău, 2026.

Dissertation structure: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, a bibliography comprising 415 references, 5 appendices, 158 pages of the main text, 33 figures, and 10 tables. The research findings have been published in 16 scientific publications.

Keywords: assertiveness, quality of life, personal well-being, *Lóngfèng* transformational psychological game, self-attitude, students, subjective well-being, self-confidence, life satisfaction.

Aim of the research: to identify the characteristics of the relationships among self-confidence, assertiveness, positive self-attitude, life satisfaction, subjective well-being, and quality of life among students; to determine their role in the structure of personal well-being; and to evaluate the effectiveness of the author-developed transformational psychological game *Lóngfèng* as a psychological intervention designed to promote these psychological characteristics and enhance students' subjective well-being and quality of life.

Research objectives: to conduct a theoretical analysis of contemporary concepts of self-confidence, positive self-attitude, and life satisfaction among students; to substantiate the role of subjective well-being and quality of life in explaining the construct of personal well-being and to develop its conceptual model; to empirically investigate the manifestations of self-confidence, assertiveness, positive self-attitude, life satisfaction, subjective well-being, and quality of life among students, as well as to identify the influence of socio-demographic and educational factors on the psychological characteristics under study; to examine the relationships among the psychological characteristics under investigation, determine their predictive value within the structure of personal well-being, and develop an empirical model; to develop and experimentally validate the author-developed transformational psychological game *Lóngfèng* as a psychological intervention, evaluate its effectiveness through changes in students' subjective well-being and quality of life indicators, and formulate practical recommendations for the implementation of the research findings.

Scientific novelty and originality of the obtained results consist in the development and theoretical and empirical substantiation of an original model of students' personal well-being, integrating positive self-attitude, self-confidence, and assertiveness as psychological resources with indicators of life satisfaction, subjective well-being, and quality of life; clarification of the conceptual content of personal well-being as an integrative psychological construct; identification of the differential predictive value of the characteristics investigated and development of a socio-psychological profile of students with a high level of personal well-being; and development and experimental testing of the original psychological transformational game *Lóngfèng*, aimed at enhancing psychological resources and improving indicators of students' personal well-being.

The obtained results contributing to the solution of an important scientific problem consist in the theoretical and empirical substantiation of the author's conceptual and empirical model of students' personal well-being, as well as in the development and experimental validation of the transformational psychological game *Lóngfèng* as a psychological intervention aimed at fostering students' personal well-being, which has made it possible to clarify the mechanisms underlying its formation and to expand the scientific and methodological possibilities for providing psychological support to students.

Theoretical significance of the research lies in advancing scientific knowledge on students' personal well-being through the development of the author's conceptual and empirical model, which clarifies the content of this construct and the patterns of relationships among its principal psychological components.

Practical significance of the research lies in the development, experimental validation, and scientific substantiation of the author-developed transformational psychological game *Lóngfèng*, the adaptation and validation of psychodiagnostic instruments, and the establishment of a scientific and methodological framework for providing psychological support to students in higher education institutions.

Implementation of the research results. The research findings have been implemented in the educational process and in psychological support practices for students at the Free International University of Moldova (ULIM). They have been experimentally validated through the application of the author-developed transformational psychological game *Lóngfèng*, presented at national and international scientific conferences, and published in 16 scientific publications, including six articles in peer-reviewed journals, one of which is indexed in Scopus.

UNIVERSITATEA LIBERĂ INTERNAȚIONALĂ DIN MOLDOVA

Cu titlu de manuscris
C.Z.U.

ROȘCIUPCHIN DIANA

**ÎNCREDEREA ÎN SINE, ATITUDINEA FAȚĂ DE SINE ȘI SATISFACTIA FAȚĂ
DE VIAȚĂ ALE STUDENȚILOR ÎN CONTEXTUL BUNĂSTĂRII PERSONALE**

SPECIALITATEA: 511.03 – PSIHOLOGIE SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2026

РОЩУПКИНА ДИАНА

**УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, САМООТНОШЕНИЕ И
УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ЖИЗНЬЮ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ
ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 511.03 – СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

**Автореферат диссертации на соискание учёной степени
доктора психологии**

Aprobat spre tipar: **data**
Hârtie offset. Tipar offset.
Coli de tipar: **...**

Formatul hârtiei 60x84 1/16
Tiraj **...** ex.
Comanda nr. **....**

Denumirea și adresa instituției unde a fost tipărit rezumatul