

UNIVERSITATEA LIBERĂ INTERNAȚIONALĂ DIN MOLDOVA

Cu titlu de manuscris
C.Z.U. 159.923(043.2)

ROȘCIUPCHIN DIANA

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

SPECIALITATEA: 511.03 – PSIHOLOGIE SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2026

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale a Universității Libere Internaționale din Moldova

Conducător științific:

RUSNAC SVETLANA, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Membri Comisiei de îndrumare:

CALANCEA Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar

CAUNENCO Irina, doctor în psihologie, conferențiar universitar

IURCHEVICI Iulia, doctor în sociologie, conferențiar universitar

Componenta Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

BALODE Neli, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea Liberă Internațională din Moldova – președinte

RUSNAC Svetlana, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea Liberă Internațională din Moldova – conducător științific

GLAVAN Aurelia, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat din Chișinău „Ion Creangă” – membru referent

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

TOLSTAIA Svetlana, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Universitatea de Stat din Moldova – membru referent

CAUNENCO Irina, doctor în psihologie, conferențiar universitar Universitatea Liberă Internațională din Moldova – membru comisiei de îndrumare, membru referent

Susținerea va avea loc la data de 27 noiembrie 2026, ora 10.00 în ședința Comisiei de doctorat din cadrul Universității Libere Internaționale din Moldova la adresa: MD-2012, mun. Chișinău, str. Vlaicu Pârcălab 52, bir. 212.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității Libere Internaționale din Moldova și pe pagina web a Universității Libere Internaționale din Moldova (<https://ulim.md/doctorat/sustinerea-tezelor-de-doctorat/>) și Agenției Naționale de Asigurare a Calității în Educație și Cercetare (<http://www.anacec.md/>).

Rezumatul a fost expediat la data de _____ 2026.

Secretar științific al Consiliului Științific ULIM,

ROBU Elena, doctor în științe economice, conferențiar universitar

Conducător științific:

RUSNAC SVETLANA, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Autor

ROȘCIUPCHIN Diana

CUPRINS

I. REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
II. CONȚINUTUL TEZEI DE DOCTORAT	6
III. CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	27
IV. BIBLIOGRAFIE	31
V. LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE ALE AUTOAREI LA TEMA TEZEI DE DOCTORAT	34
ADNOTARE	36
АННОТАЦИЯ	37
ANNOTATION	38

I. REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța temei de cercetare. Transformările sociale, economice și educaționale contemporane, însoțite de incertitudinea parcursurilor de viață și profesionale, sporesc importanța resurselor psihologice care asigură adaptarea persoanei, autonomia, reziliența psihologică și menținerea stării de bine. Această problemă dobândește o relevanță deosebită la vârsta studenției, caracterizată prin procese intense de autodeterminare personală și profesională, elaborarea strategiilor de viață și asumarea unor noi roluri sociale.

În ultimele decenii, problematica stării de bine a devenit una dintre direcțiile cu cea mai intensă dezvoltare în cercetarea psihologică. Au fost elaborate diverse concepții privind starea de bine subiectivă și psihologică și a fost evidențiat rolul satisfacției față de viață, al resurselor personale și al funcționării pozitive a persoanei^{1,2,3}. Totodată, conceptul de bunăstare personală este utilizat tot mai frecvent în contexte științifice și aplicative, însă conținutul, structura și mecanismele sale psihologice rămân insuficient conceptualizate^{4,5,6}. Încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine, asertivitatea, satisfacția față de viață, starea de bine subiectivă și calitatea vieții sunt studiate preponderent ca fenomene psihologice distincte, în timp ce natura relațiilor dintre acestea în structura bunăstării personale a studenților necesită o fundamentare teoretică și empirică suplimentară.

În acest context, actualitatea cercetării de față este determinată de necesitatea conceptualizării bunăstării personale ca un construct psihologic distinct, a elaborării modelelor conceptual și empiric ale acesteia, a precizării caracterului relațiilor și a semnificației predictive a caracteristicilor psihologice investigate, precum și a fundamentării științifice a unei intervenții psihologice orientate spre dezvoltarea bunăstării personale a studenților.

Gradul de studiere a temei de cercetare. În ultimele decenii, încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine, asertivitatea, satisfacția față de viață, starea de bine subiectivă și calitatea vieții au beneficiat de o atenție amplă în cercetarea psihologică. Fundamentele teoretice ale studierii acestora se regăsesc în lucrările lui A. Maslow, A. Bandura, M. Seligman, M. Csíkszentmihályi, A. Carr, N. Branden, W. James, G. Mead ș.a., care au evidențiat rolul autoeficacității, respectului de sine, atitudinii față de sine, resurselor personale și autoactualizării în funcționarea psihologică și bunăstarea persoanei.

Încrederea în sine este cercetată în relație cu autoeficacitatea, motivația, performanțele academice și profesionale, reglarea emoțională și adaptarea (A. Bandura, R. Baumeister, L. Stankov, J. Lee, C. Arslan, E. Hamarta, U. Orth ș.a.). Atitudinea pozitivă față de sine și asertivitatea sunt abordate ca resurse ale autoacceptării, autonomiei și interacțiunii sociale constructive. O dezvoltare considerabilă au cunoscut cercetările privind satisfacția față de viață, starea de bine subiectivă și calitatea vieții (E. Diener, S. Lyubomirsky, R. Veenhoven, W. Pavot, R. Emmons, F. Cheung ș.a.).

În spațiul științific din Republica Moldova și România, diverse aspecte ale încrederii în sine, atitudinii față de sine și asertivității sunt abordate în lucrările autorilor S. Rusnac, O. Paladi, J. Racu, Iu. Racu, V. Botnari, M. Ianioglo, E. Losii, M. Dița, V. Robu ș.a. Problematica stării de bine subiective, a satisfacției față

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.

de viață și a calității vieții este cercetată în lucrările autorilor S. Rusnac, I. Iurchevici, V. Robu, N. Musienko, S. Tolstaia, I. Triboi, M. Tufeanu, R. Șunea ș.a.

În pofida volumului considerabil de cercetări consacrate unor aspecte distincte ale bunăstării, relațiile dintre acestea în contextul bunăstării personale a studenților rămân insuficient studiate. În literatura de specialitate nu s-a conturat încă o viziune integratoare asupra modului în care încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine, asertivitatea și satisfacția față de viață se relaționează cu starea de bine subiectivă și calitatea vieții studenților. De asemenea, este insuficient investigată semnificația predictivă a acestor caracteristici psihologice, ceea ce determină necesitatea analizei lor teoretice și empirice complexe în cadrul unui model conceptual unitar.

În acest context, a fost formulată după cum urmează **problema cercetării**: care este caracterul relațiilor dintre atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în sine, asertivitate, satisfacția față de viață, starea de bine subiectivă și calitatea vieții în structura bunăstării personale a studenților, care este rolul resurselor psihologice investigate în explicarea indicatorilor acesteia și în ce mod legitățile identificate pot fi valorificate în elaborarea și validarea unei intervenții psihologice orientate spre dezvoltarea bunăstării personale a studenților?

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.

Pornind de la problema și scopul cercetării, au fost formulate următoarele **obiective ale cercetării**.

1. Analiza teoretică a concepțiilor contemporane privind încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață ale studenților; argumentarea rolului bunăstării subiective și al calității vieții în explicarea conținutului bunăstării personale; elaborarea structurii bunăstării personale a studenților, prin integrarea variabilelor psihologice investigate într-un model conceptual unitar.

2. Investigarea empirică a particularităților manifestării încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine, satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții studenților; identificarea diferențelor în manifestarea acestor caracteristici psihologice în funcție de factorii socio-demografici și educaționali.

3. Cercetarea relațiilor dintre încrederea în sine, asertivitate, atitudinea pozitivă față de sine, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții; determinarea valorii predictive a caracteristicilor psihologice investigate în structura bunăstării personale a studenților; elaborarea modelului empiric al relațiilor dintre variabilele psihologice investigate.

4. Elaborarea și validarea experimentală a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, ca mijloc de intervenție psihologică orientată spre dezvoltarea încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață studenților; evaluarea eficienței intervenției psihologice prin analiza dinamicii indicatorilor bunăstării subiective și ai calității vieții, ca manifestări integrale ale bunăstării personale a studenților; elaborarea recomandărilor practice privind implementarea rezultatelor cercetării în sistemul de suport psihologic acordat studenților.

Ipoteza de bază a cercetării. Se presupune că încrederea în sine, asertivitatea, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață formează un sistem intercorelat de caracteristici psihologice care stă la baza bunăstării personale a studenților, aceasta fiind evidențiată empiric prin indicatorii bunăstării subiective și ai calității vieții. De asemenea, se presupune că jocul psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare și utilizat ca mijloc de intervenție psihologică, va contribui la dezvoltarea încrederii în sine,

asertivității, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață studenților, fapt ce se va reflecta în dinamica pozitivă a indicatorilor bunăstării subiective și ai calității vieții.

Sinteza metodologiei și fundamentarea metodelor de cercetare selectate. Fundamentul teoretico-metodologic al cercetării a inclus: concepția bunăstării subiective elaborată de E. Diener; concepția social-cognitivă a autoeficacității a lui A. Bandura; abordările teoretice ale atitudinii față de sine și autoacceptării, inclusiv concepția atitudinii față de sine elaborată de C. P. Пантелеев; abordarea comportamentală a asertivității dezvoltată de A. Salter și S. Rathus; concepțiile contemporane privind calitatea vieții ca evaluare subiectivă multidimensională a funcționării fizice, psihologice și sociale a persoanei, care au stat la baza WHOQOL. Integrarea acestor abordări a constituit fundamentul conceptualizării de către autoare a bunăstării personale a studenților, al definirii statutului variabilelor investigate, al formulării ipotezelor și al selectării instrumentarului psihodiagnostic.

Pentru evaluarea complexă a caracteristicilor psihologice investigate au fost utilizate: Chestionarul încrederii în sine elaborat de B. Davenport; Testul de asertivitate Rathus (*Rathus Assertiveness Schedule*); „Testul bunăstării subiective”, elaborat de S. Rusnac; Metodica de cercetare a atitudinii față de sine elaborată de C. P. Пантелеев; Scala satisfacției față de viață elaborată de E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen și S. Griffin (adaptată de Д. А. Леонтьев și Е. Н. Осин); Chestionarul OMS privind calitatea vieții (WHOQOL-BREF).

În cercetare a fost aplicat un complex de metode teoretice, empirice și statistice. Metodele teoretice au inclus analiza, sistematizarea și generalizarea literaturii științifice. În cadrul cercetării empirice au fost utilizate conversația, observația, testarea psihodiagnostică și experimentul formativ, cu aplicarea jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare. Prelucrarea datelor obținute a fost realizată prin metode ale statisticii matematice.

Prezentarea succintă a capitolelor tezei. Teza cuprinde introducerea, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografia (415 surse) și cinci anexe. Textul de bază însumează 158 de pagini și conține 10 tabele și 33 de figuri.

II. CONȚINUTUL TEZEI DE DOCTORAT

În **Introducere** sunt fundamentate actualitatea și importanța problemei investigate, este prezentat gradul de investigație a acesteia și sunt formulate problema, scopul, obiectivele și ipoteza de bază a cercetării. Sunt prezentate fundamentele teoretico-metodologice ale cercetării, este argumentată selectarea instrumentarului psihodiagnostic și a metodelor de cercetare și este definită logica generală de organizare a etapelor teoretică și empirică ale cercetării.

În **capitolul I („Premisele teoretice ale cercetării încrederii în sine, atitudinii față de sine și satisfacției față de viață ale studenților în contextul bunăstării personale”)** este realizată analiza teoretică a încrederii în sine, atitudinii față de sine și satisfacției față de viață, fiind elucidate conținutul, structura și interrelațiile funcționale ale acestora. Este examinat rolul încrederii în sine în reușita academică, adaptarea și bunăstarea personală a studenților, iar satisfacția față de viață este analizată ca o componentă cognitiv-evaluativă a bunăstării subiective și ca factor al dezvoltării personale. În baza generalizării cercetărilor teoretice și empirice sunt fundamentate relațiile dintre încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață, pe de o parte, și indicatorii bunăstării personale a studenților, pe de altă parte, fiind stabilite fundamentele teoretice pentru operaționalizarea empirică ulterioară a acestora.

În **subcapitolul 1.1. „Aspecte structural-funcționale ale încrederii în sine și atitudinii față de sine a studenților în contextul bunăstării personale”** sunt examinate concepțiile contemporane asupra bunăstării, care constituie fundamentul teoretic al cercetării. Sunt analizate modelul bunăstării psihologice

elaborat de C. Ryff⁷, concepția bunăstării subiective a lui E. Diener⁸ și abordarea eudaimonică, prezentată în lucrările lui E. Deci, R. Ryan și M. Seligman^{9,10}. Se evidențiază faptul că, în pofida diferențelor dintre fundamentele teoretice, aceste abordări converg în înțelegerea bunăstării ca fenomen multidimensional, asociat cu funcționarea pozitivă a persoanei, raportarea la sine și la ceilalți, autorealizarea și evaluarea subiectivă a propriei vieți. Aceste premise permit examinarea resurselor psihologice ale persoanei în cadrul modelului bunăstării personale a studenților elaborat de autoare.

O atenție deosebită este acordată încrederii în sine și atitudinii față de sine, abordate ca resurse psihologice intercorelate, relevante pentru percepția de sine, evaluarea propriilor posibilități, luarea deciziilor și interacțiunea cu ceilalți. Încrederea în sine este examinată în contextul dezvoltării conceptului de sine. Pornind de la concepțiile lui W. James și G. H. Mead¹¹, este analizat rolul experienței individuale și al interacțiunii sociale în formarea reprezentărilor persoanei despre sine. Se evidențiază că conceptul de sine constituie baza formării autoevaluării și atitudinii față de sine. Autoevaluarea este abordată drept componentă cognitiv-evaluativă a acestuia, în timp ce atitudinea față de sine reflectă raportarea afectiv-valorică a persoanei la propriul Eu¹². La vârsta studenției, conceptul de sine păstrează un caracter pronunțat dinamic, în legătură cu procesele în desfășurare de formare a identității și de autodeterminare personală și profesională.

Este analizat conceptul de încredere în sine și raportul acestuia cu constructele psihologice conexe. Generalizarea abordărilor existente relevă absența unei interpretări unitare a acestui fenomen. Încrederea în sine este examinată în relație cu autoeficacitatea, autoevaluarea, expectanța succesului, capacitatea de luare a deciziilor, stabilitatea emoțională și autonomia persoanei. În concepția lui A. Bandura¹³, încrederea persoanei în propriile capacități este considerată un mecanism important al motivației, autoreglării și atingerii obiectivelor. Analiza cercetărilor contemporane permite abordarea mai largă a încrederii în sine, ca resursă psihologică ce îndeplinește funcții motivaționale, reglatoare și adaptative.

În mod distinct, sunt delimitate încrederea în sine, autoeficacitatea, autoevaluarea, atitudinea față de sine și asertivitatea. Se subliniază că proximitatea acestor fenomene nu constituie un temei pentru convergența lor conceptuală. În cercetarea de față, încrederea în sine este definită preponderent ca o resursă psihologică de natură cognitivă, care reflectă convingerea persoanei în propriile posibilități și disponibilitatea de a se baza pe acestea în luarea deciziilor și atingerea obiectivelor^{14,15}. Asertivitatea este abordată^{16,17} ca o resursă comportamentală distinctă, manifestată prin capacitatea de a-și exprima și susține propria poziție cu încredere și într-o manieră constructivă în cadrul interacțiunilor sociale. Atitudinea față de sine caracterizează

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*. Chișinău: 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.

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.

raportarea afectiv-valorică a persoanei la sine. Analiza realizată permite precizarea locului acestor caracteristici în modelul elaborat de autoare. Încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine și asertivitatea sunt abordate ca resurse psihologice intercorelate ale persoanei, ale căror relații cu satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții urmează a fi verificate empiric. Pe această bază se realizează trecerea de la analiza abordărilor teoretice existente la operaționalizarea constructelor investigate și examinarea lor ulterioară în cadrul modelului bunăstării personale a studenților elaborat de autoare.

În subcapitolul 1.2. „Încrederea în sine ca factor al reușitei academice, adaptării și bunăstării personale a studenților” încrederea în sine este abordată ca o resursă psihologică importantă, asociată cu activitatea educațională, adaptarea socială și percepția subiectivă a studenților asupra propriilor posibilități.

La vârsta studenției, caracterizată printr-un proces intens de formare personală și profesională, nivelul mai înalt al încrederii în sine poate favoriza implicarea activă în activitatea de învățare, disponibilitatea de a depăși dificultățile și interacțiunea constructivă cu ceilalți. Cercetările evidențiază relația negativă a acestuia cu stresul, singurătatea și trăirile depresive¹⁸, în timp ce un nivel redus al încrederii în sine este asociat cu diminuarea activității academice și sociale și cu o evaluare subiectivă mai puțin favorabilă a calității vieții^{19,20}.

O atenție deosebită este acordată delimitării încrederii în sine de constructele psihologice apropiate ca semnificație. Autoeficacitatea caracterizează convingerea persoanei privind capacitatea sa de a realiza cu succes acțiunile necesare pentru atingerea unui obiectiv concret, autoevaluarea reflectă aprecierea subiectivă a propriei valori, în timp ce încrederea în sine este abordată ca o convingere mai generalizată a persoanei în propriile posibilități și ca disponibilitate de a se baza pe acestea în diverse situații de viață. Generalizarea abordărilor propuse de S. McElmeel²¹, N. Ghufon și R. Risnawita²², precum și M. Reddy²³ permite relevarea conținutului încrederii în sine prin convingerea privind capacitatea de a obține succesul, de a soluționa eficient sarcinile vieții și de a-și evalua realist propriile posibilități.

Una dintre direcțiile importante de cercetare vizează rolul încrederii în sine în funcționarea academică a studenților. M. Komarraju și D. Nadler²⁴ au constatat relația dintre autoeficacitatea academică și performanțe, obiective și reglarea efortului, în timp ce L. Stankov, J. Lee, W. Luo și D. Hogan²⁵ au evidențiat valoarea predictivă ridicată a încrederii (*confidence*) în raport cu performanțele academice. Rezultatele obținute confirmă necesitatea delimitării încrederii în sine generale, încrederii academice și autoeficacității. Potrivit lui A. Bandura²⁶, convingerea în propriile posibilități este asociată cu alegerea strategiilor comportamentale, perseverența în depășirea dificultăților și atingerea obiectivelor propuse.

La fel de important este rolul încrederii în sine în adaptarea socială²⁷. În perioada studiilor universitare se extinde sistemul contactelor sociale, sunt asumate noi roluri și crește autonomia persoanei. Dezvoltarea

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.

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 GHUFON, 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.

abilităților de comunicare este asociată cu o percepție mai pozitivă asupra propriei persoane, cu încrederea în propriile posibilități și cu eficiența interacțiunilor interpersonale²⁸. În acest context, asertivitatea este abordată ca o caracteristică comportamentală distinctă, dar strâns asociată cu încrederea în sine, manifestată prin capacitatea de a se exprima deschis și de a-și susține propria poziție, cu respectarea celorlalți²⁹.

Analiza realizată permite concluzia că încrederea în sine este asociată cu activitatea academică, adaptarea socială, interacțiunea interpersonală și evaluarea subiectivă a propriilor posibilități, însă nu poate fi considerată unicul factor al bunăstării psihologice. Semnificația acesteia se relevă în interacțiunea cu alte caracteristici personale. Din acest motiv, în cercetarea de față încrederea în sine este definită preponderent ca o resursă psihologică de natură cognitivă, care reflectă convingerea persoanei în propriile posibilități și disponibilitatea de a se baza pe acestea în luarea deciziilor și atingerea obiectivelor. În modelul bunăstării personale elaborat de autoare, încrederea în sine, alături de atitudinea pozitivă față de sine și asertivitate, este abordată ca o resursă psihologică ale cărei relații cu satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții urmează a fi verificate empiric.

În **subcapitolul 1.3. „Satisfacția față de viață - componentă cognitiv-evaluativă a bunăstării subiective și factor al dezvoltării personale a studenților”**, satisfacția față de viață este abordată ca o evaluare cognitivă generalizată a propriei vieți, realizată de persoană prin raportarea la propriile așteptări a experienței de viață, a rezultatelor obținute și a condițiilor actuale. La vârsta studenției, acest indicator dobândește o semnificație deosebită, întrucât reflectă evaluarea subiectivă a experienței educaționale, a relațiilor interpersonale, a propriilor realizări și a perspectivelor de dezvoltare personală și profesională.

La baza analizei se află concepția bunăstării subiective^{30,31}, potrivit căreia aceasta include componente afective și cognitive intercorelate, reprezentate de predominarea emoțiilor pozitive, nivelul relativ redus al emoțiilor negative și satisfacția față de viață ca evaluare cognitivă integrală a propriei vieți. Spre deosebire de stările emoționale, caracterizate printr-o dinamică mai pronunțată, satisfacția față de viață reprezintă o evaluare relativ stabilă a concordanței dintre așteptările persoanei și experiența sa reală de viață. Dezvoltarea ulterioară a acestei abordări în lucrările lui E. Diener, S. Oishi și R. Lucas³² confirmă importanța satisfacției față de viață ca una dintre principalele componente cognitive ale bunăstării subiective.

Se evidențiază că satisfacția față de viață se constituie prin interacțiunea condițiilor obiective cu factorii subiectivi și nu reprezintă o caracteristică invariabilă a persoanei. Nivelul acesteia este asociat cu așteptările privind viața, particularitățile relațiilor interpersonale și evaluarea subiectivă a circumstanțelor de viață^{33,34}. Un nivel ridicat al satisfacției față de viață este asociat cu o funcționare psihologică mai favorabilă, reziliența la schimbările vieții și relații sociale pozitive, în timp ce diminuarea acesteia este asociată cu riscul dezadaptării psihologice și al unei stări emoționale nefavorabile. La vârsta studenției, o importanță deosebită

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.

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*, 2007, nr. 57(2), 233-240. ISSN 2163-3452.

o au caracterul relațiilor sociale și particularitățile solicitărilor vieții, care pot influența adaptarea și evaluarea subiectivă a propriei vieți^{35,36}.

O direcție distinctă a analizei vizează relația dintre satisfacția față de viață și funcționarea academică. Cercetările arată că un nivel mai ridicat al satisfacției față de viață este asociat cu niveluri mai reduse ale stresului psihologic și academic, cu așteptări educaționale pozitive, autoeficacitate și o adaptare mai reușită la mediul universitar. Totodată, rezultatele obținute de C. Proctor, P. Linley și J. Maltby³⁷ indică faptul că relația dintre satisfacția față de viață și performanțele academice are un caracter complex. Un nivel ridicat al satisfacției față de viață este însoțit de o atitudine mai favorabilă față de învățare și de o autoeficacitate academică mai înaltă, fără a fi însă asociat în mod cert cu rezultate academice mai bune. În acest sens, satisfacția față de viață poate fi considerată o caracteristică importantă a funcționării academice, a cărei relație cu rezultatele educaționale necesită o analiză diferențiată.

Un loc important îl ocupă delimitarea satisfacției față de viață de fericire, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții. Satisfacția față de viață reflectă evaluarea cognitivă globală a propriei vieți, în timp ce fericirea este asociată într-o măsură mai mare cu dimensiunea afectivă a bunăstării și este abordată ca o categorie distinctă, deși strâns legată de alte caracteristici pozitive ale persoanei³⁸. Satisfacția față de viață este, de asemenea, strâns asociată cu calitatea vieții, fără a fi însă identică acesteia. Calitatea vieții reprezintă un construct mai larg, care include evaluarea subiectivă a diferitelor domenii ale vieții persoanei. Această delimitare este în concordanță cu concepțiile integrative contemporane asupra bunăstării, în particular cu perspectiva lui C. Keyes, potrivit căreia bunăstarea nu se reduce la absența tulburărilor psihologice, ci presupune funcționarea pozitivă și dezvoltarea persoanei³⁹.

Analiza realizată permite abordarea satisfacției față de viață ca o componentă cognitiv-evaluativă a bunăstării subiective, care reflectă gradul de concordanță dintre așteptările, valorile și scopurile persoanei și experiența sa reală de viață. În modelul bunăstării personale a studenților elaborat de autoare, satisfacția față de viață constituie, concomitent, unul dintre indicatorii empirici ai acesteia. Ea este examinată în relație cu încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine și asertivitatea, considerate resurse psihologice ale persoanei, precum și cu bunăstarea subiectivă și calitatea vieții. Caracterul acestor relații urmează a fi verificat empiric.

În subcapitolul 1.4. „Încrederea în sine, atitudinea față de sine și satisfacția față de viață studenților ca factori ai bunăstării personale” sunt generalizate premisele teoretice privind concordanța dintre caracteristicile psihologice investigate și este fundamentat modelul conceptual preliminar al interrelațiilor dintre acestea. Perioada studiilor universitare este abordată ca o etapă importantă a formării personale, însoțită de schimbări ale condițiilor de viață, extinderea autonomiei, necesitatea adaptării la mediul educațional și social și creșterea solicitărilor față de resursele psihologice ale persoanei. Satisfacția față de viață este abordată ca o componentă cognitivă a bunăstării subiective, care reflectă evaluarea globală a

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.

³⁷ 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.

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 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.

propriei vieți^{40,41}. La vârsta studenției, aceasta este asociată cu percepția condițiilor de studiu, particularitățile adaptării la mediul universitar și caracteristicile psihologice individuale. O atenție distinctă este acordată raportării persoanei la sine. Cercetările evidențiază relațiile dintre autoevaluare, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și suportul social⁴², ceea ce permite luarea în considerare a caracteristicilor raportării la sine în analiza bunăstării personale a studenților.

Un loc important în acest sistem îl ocupă atitudinea pozitivă față de sine, asociată cu acceptarea propriei persoane și sentimentul propriei valori. În concepția clasică a lui M. Rosenberg⁴³, autoevaluarea este abordată prin raportarea persoanei la propria semnificație și valoare. Aceste premise permit considerarea atitudinii pozitive față de sine drept o resursă personală importantă, asociată cu percepția propriilor posibilități și a situației de viață. Încrederea în sine, la rândul său, are importanță pentru modul în care studentul percepe dificultățile apărute, ia decizii și face față solicitărilor vieții academice și cotidiene. Încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață sunt abordate în calitate de caracteristici distincte, dar intercorelate, ale funcționării psihologice a persoanei.

O atenție distinctă este acordată condițiilor vieții studențești ca și context de manifestare a acestor resurse psihologice. Factorii de stres academic, necesitatea adaptării la condițiile educaționale în schimbare și creșterea autonomiei impun solicitări suplimentare capacităților adaptative ale studenților^{44,45}. Totodată, perioada studiilor universitare creează condiții favorabile pentru dezvoltarea autonomiei, competențelor sociale și modalităților de autoreglare. Un nivel mai înalt al satisfacției față de viață este asociat cu calitatea relațiilor familiale și interpersonale, integrarea socială și reușita academică^{46,47}.

Un loc semnificativ îl ocupă analiza cercetărilor realizate de autori din Republica Moldova și România. Asertivitatea și comunicarea asertivă sunt prezentate drept componente importante ale competenței sociale și comunicaționale, asociate cu interacțiunea constructivă și adaptarea socială reușită⁴⁸. În lucrările autorilor S. Rusnac și L. Doroș⁴⁹, O. Paladi și M. Cuconașu⁵⁰, I. Iurchevici⁵¹, J. Racu și Iu. Racu⁵², V. Robu⁵³ sunt abordate aspecte ale încrederii în sine, autoevaluării și autoacceptării în contextul adaptării sociale,

⁴⁰ 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.

⁴¹ 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

⁴² 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.

⁴³ ROSENBERG, M. *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press, 1965, p. 340. ISBN 978-0691-6494-4-3.

⁴⁴ 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.

⁴⁵ 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.

⁴⁶ 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.

⁴⁷ 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.

⁴⁸ 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.

⁴⁹ 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.

⁵⁰ 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.

⁵¹ 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.

⁵² RACU, J., RACU, Iu. Studiul încrederii în sine la adolescenți. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2018, nr. 9(119), pp. 259-263. ISSN 1857-2103.

⁵³ 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

stabilității emoționale și bunăstării psihologice a persoanei. În cercetările realizate de S. Tolstaia^{54,55}, bunăstarea subiectivă este examinată în relație cu autoactualizarea, echilibrul interior, autonomia și dezvoltarea personală. În lucrările S. Rusnac^{56,57}, consacrate bunăstării psihologice a cadrelor didactice universitare, este subliniată relația acestora cu adaptarea, rezistența la stres și calitatea relațiilor interpersonale. I. Triboi⁵⁸ relevă bunăstarea psihologică a studenților prin competență, relații interpersonale pozitive, autonomie, autoacceptare, existența unor scopuri în viață și dezvoltare personală.

În literatura de specialitate din Republica Moldova, calitatea vieții este examinată în relație cu starea de sănătate, competențele sociale, stilul de viață și funcționarea psihologică a persoanei. A. Glavan⁵⁹ subliniază importanța sănătății și a stilului de viață sănătos pentru calitatea vieții tinerilor. Într-un studiu mai recent, M. T. Maiorescu și A. Glavan⁶⁰ analizează calitatea vieții tinerilor cu afecțiuni cronice în contextul dificultăților emoționale, personale și interpersonale și al necesității suportului psihologic. Relația dintre evaluarea subiectivă a calității vieții, competențele sociale și particularitățile stilului de viață este prezentată, de asemenea, în cercetările realizate de N. Musienko⁶¹ și R. Șunea⁶².



Fig. 1. Modelul conceptual al relațiilor dintre variabilele psihologice investigate

Generalizarea rezultatelor analizei teoretice a permis delimitarea a șase variabile cu o importanță semnificativă pentru înțelegerea bunăstării personale a studenților și selectate pentru investigarea empirică ulterioară: atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în sine, asertivitatea, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții. În baza acestora a fost elaborat modelul conceptual preliminar al relațiilor dintre variabilele psihologice investigate (fig. 1). În cadrul modelului, atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în

⁵⁴ ТОЛСТАЯ, С. Роль субъективного благополучия в процессе самоактуализации работающих женщин. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2010, nr. 5(35), pp. 207-211. ISSN 1857-2103.

⁵⁵ ТОЛСТАЯ, С. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации домохозяек среднего возраста. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2008, nr. 9(19), pp. 204-207. ISSN 1857-2103.

⁵⁶ 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.

⁵⁷ 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, România. Iași, 2018, pp. 89-106. ISBN 978-973-8483-84-2.

⁵⁸ TRIBOI, I. Structura bunăstării psihologice la studenți. In: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2017, nr. 5(105), pp. 149-152. ISSN 1857-2103.

⁵⁹ GLAVAN, A. Calitatea vieții tinerilor din perspectiva sănătății. In: *Univers Pedagogic*, 2017, nr. 1(53), pp. 89-92. ISSN 1811-5470.

⁶⁰ 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.

⁶¹ 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.

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.

sine și asertivitatea sunt abordate ca resurse psihologice intercorelate ale persoanei. Satisfacția față de viață constituie o componentă cognitiv-evaluativă a bunăstării subiective și, concomitent, unul dintre indicatorii empirici ai bunăstării personale a studenților. Bunăstarea subiectivă și calitatea vieții sunt abordate ca indicatori intercorelați, dar distincți, care caracterizează diferite dimensiuni ale bunăstării personale a studenților.

Modelul propus are un caracter preliminar și urmează a fi supus verificării empirice. Acesta reflectă variabilele psihologice cel mai consecvent reprezentate în literatura științifică, definește statutul funcțional al acestora și logica operaționalizării lor ulterioare. În cadrul modelului, toate caracteristicile investigate sunt abordate în interrelație, caracterul acestor relații urmând a fi verificat în partea empirică a cercetării.

Capitolul I se încheie cu **concluzii**, în care sunt generalizate rezultatele analizei teoretice și este fundamentată existența relațiilor dintre încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine, asertivitate, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții în contextul bunăstării personale a studenților. Se evidențiază gradul insuficient de studiere a manifestării concomitente și a interrelațiilor dintre aceste caracteristici în rândul studenților. Pe această bază este formulată problema cercetării, sunt definite fundamentele metodologice ale compartimentelor empirice ale tezei, și este elaborat modelul conceptual preliminar al relațiilor dintre variabilele investigate, care urmează a fi supus verificării empirice și precizat în baza rezultatelor obținute.

În **capitolul II („Cercetarea empirică a predictorilor psihologici ai bunăstării personale”)** sunt prezentate metodologia și organizarea cercetării empirice, rezultatele investigării caracteristicilor psihologice studiate, particularitățile manifestării acestora în funcție de indicatorii socio-demografici și educaționali, precum și caracterul relațiilor dintre acestea și valoarea lor predictivă în structura bunăstării personale a studenților. Rezultatele obținute sunt utilizate pentru verificarea empirică a premiselor modelului conceptual preliminar și pentru elaborarea modelului empiric al relațiilor dintre caracteristicile psihologice investigate, propus de autoare.

În **subcapitolul 2.1. „Fundamentele metodologice ale cercetării experimentale, metode și instrumente”** este prezentată organizarea cercetării empirice, orientată spre investigarea complexă a încrederii în sine, atitudinii pozitive față de sine, asertivității, satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții studenților, identificarea caracterului relațiilor dintre acestea și determinarea rolului caracteristicilor psihologice investigate în modelul bunăstării personale a studenților elaborat de autoare.

Cercetarea experimentală a fost organizată în trei etape intercorelate. În etapa metodologică (2019–2020) au fost elaborate concepția și programul cercetării, au fost definite abordările metodologice, selectat instrumentarul psihodiagnostic și constituit eșantionul, ținându-se cont de caracteristicile socio-demografice și educaționale ale participanților. Etapa constatativă (2021–2022) a inclus investigarea nivelurilor caracteristicilor psihologice studiate, analiza relațiilor dintre acestea și identificarea particularităților lor în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale ale studenților. În baza rezultatelor analizei statistice complexe a fost fundamentat empiric modelul bunăstării personale a studenților elaborat de autoare și a fost elaborat profilul sociopsihologic al studenților cu un nivel ridicat al bunăstării personale. În etapa formativă și de control (2022–2024) a fost elaborat și validat experimental jocul transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, a fost organizat experimentul formativ cu participarea grupurilor experimentale și de control, a fost realizată evaluarea de control și a fost efectuată evaluarea statistică a eficienței intervenției psihologice.

La cercetarea constatativă au participat 315 studenți cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani, din instituții de învățământ superior publice și private din municipiul Chișinău. A fost constituit un eșantion intenționat, neprobabilist, ținându-se cont de caracteristicile socio-demografice și educaționale ale studenților. La constituirea acestuia au fost luate în considerare tipul instituției de învățământ superior, genul, vârsta, mediul de proveniență, nivelul bunăstării economice, anul de studii și domeniul de formare. Criteriile

de includere au fost: statutul de student într-o instituție de învățământ superior la momentul desfășurării cercetării, încadrarea în intervalul de vârstă stabilit și consimțământul voluntar pentru participare. Chestionarele care conțineau omisiuni semnificative în răspunsuri nu au fost incluse în baza finală de date.

Tabelul 1. Caracteristicile socio-demografice și educaționale ale eșantionului cercetării constatative

Criteriu	Categorie	n	%
Statutul instituției de învățământ superior	Publică	150	47,6
	Privată	165	52,4
Gen	Bărbați	110	34,9
	Femei	205	65,1
Mediu de proveniență	Rural	119	37,8
	Urban	196	62,2
Nivelul bunăstării economice	Scăzut	53	16,8
	Mediu	226	71,7
	Ridicat	36	11,4
Anul de studii	Anul I	99	31,4
	Anul II	112	35,6
	Anul III	104	33,0

Eșantionul a inclus studenți din instituții de învățământ superior publice și private, din domeniile umanist, tehnic și economic. Tipul instituției de învățământ superior, genul, mediul de proveniență, nivelul bunăstării economice și anul de studii au fost luate în considerare în analiza comparativă a caracteristicilor psihologice investigate. Diversitatea domeniilor de formare a asigurat eterogenitatea educațională a eșantionului, analiza principală fiind însă realizată la nivelul eșantionului total, întrucât cercetarea a fost orientată spre identificarea legităților psihologice generale ale bunăstării personale a studenților.

Pentru evaluarea complexă au fost utilizate Chestionarul încrederii în sine elaborat de B. Davenport ($\alpha = 0,780$), Scala de asertivitate a lui S. Rathus ($\alpha = 0,714$), Chestionarul multidimensional de investigare a atitudinii față de sine elaborat de C. P. Пантелеев ($\alpha = 0,770$), Scala satisfacției față de viață (SWLS) elaborată de E. Diener și colaboratorii, în adaptarea lui Д. А. Леонтьев și Е. Н. Осин ($\alpha = 0,75$), Scala de evaluare a bunăstării subiective elaborată de S. Rusnac ($\alpha = 0,911$) și WHOQOL-BREF ($\alpha = 0,863$). Coeficienții de consistență internă obținuți confirmă un nivel suficient sau ridicat al fidelității instrumentelor utilizate.

Pentru eșantionul de studenți vorbitori de limbă rusă din Republica Moldova au fost adaptate două instrumente: Chestionarul încrederii în sine elaborat de B. Davenport și Scala de evaluare a bunăstării subiective elaborată de S. Rusnac. Procedura a inclus traducerea directă, retroversiunea realizată de traducători independenți, evaluarea de către experți, testarea-pilot și verificarea psihometrică ulterioară. Validitatea convergentă a Chestionarului încrederii în sine a fost confirmată prin corelația pozitivă, statistic semnificativă, cu asertivitatea ($r = 0,539$; $p < 0,01$). Validitatea convergentă a Scalei de evaluare a bunăstării subiective a fost confirmată prin relațiile acesteia cu indicatorii WHOQOL-BREF, în particular prin corelația dintre sentimentul subiectiv al fericirii și evaluarea generală a calității vieții ($r = 0,627$; $p < 0,01$), precum și suportul microsocial ($r = 0,560$; $p < 0,01$).

În conformitate cu designul corelațional-predictiv al etapei constatative a cercetării, variabilele au fost diferențiate în funcție de statutul lor funcțional. În categoria variabilelor predictor au fost incluse încrederea în sine, asertivitatea și atitudinea pozitivă față de sine. Variabilele criteriu au fost satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții, analizate separat, ca indicatori empirici distincți ai bunăstării personale a studenților. Variabilele suplimentare au inclus caracteristicile socio-demografice și educaționale ale studenților.

Analiza statistică a inclus statistica descriptivă, testul t Student, analiza dispersională unifactorială (ANOVA), urmată de comparații multiple prin metoda Bonferroni, analiza corelațională Pearson și analiza de regresie liniară multiplă. În modelele de regresie au fost evaluați coeficienții de determinare R^2 , coeficienții standardizați β , valorile testului t , nivelurile de semnificație statistică p și indicatorii de multicolaritate Tolerance și VIF. Pragul de semnificație statistică a fost stabilit la $p < 0,05$. Prelucrarea datelor a fost realizată cu ajutorul programului IBM SPSS Statistics 20.

Cercetarea s-a desfășurat cu respectarea principiilor etice general acceptate ale cercetării psihologice. Participarea studenților a fost voluntară și s-a realizat în baza consimțământului informat. Au fost asigurate confidențialitatea și protecția datelor cu caracter personal, iar rezultatele au fost analizate și prezentate exclusiv în formă agregată.

În subcapitolul 2.2. „Particularitățile încrederii în sine, asertivității și atitudinii pozitive față de sine a studenților” sunt prezentate rezultatele analizei comparative a componentei cognitive și a componentei comportamentale ale încrederii în sine, precum și ale atitudinii pozitive față de sine a studenților, în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale. Sunt analizate diferențele privind caracteristicile psihologice investigate în funcție de tipul instituției de învățământ superior, gen, nivelul bunăstării economice, mediul de proveniență și anul de studii.

Analiza încrederii în sine, ca dimensiune cognitivă, și a asertivității, ca manifestare comportamentală a acesteia, a evidențiat diferențe în funcție de unele caracteristici sociodemografice și educaționale ale studenților (fig. 2).

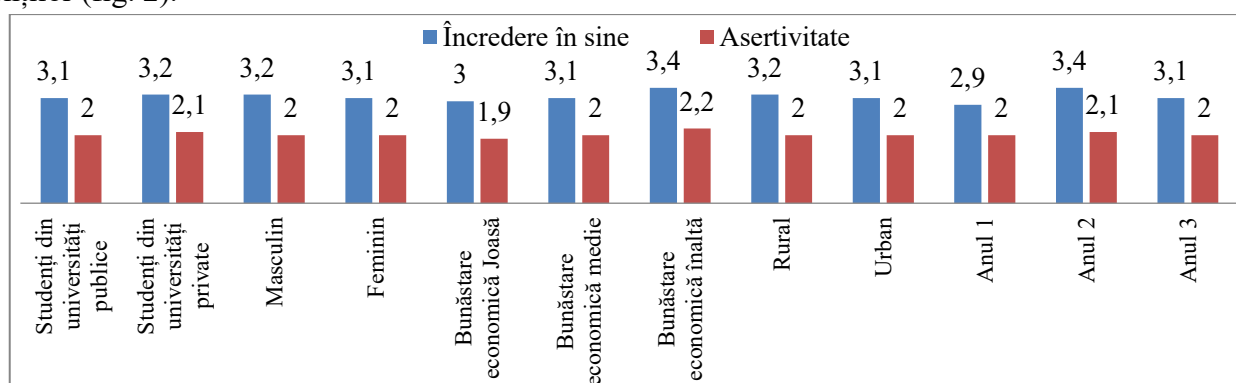


Fig. 2. Diferențele indicatorilor componentei cognitive și comportamentale ale încrederii în sine în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale

În funcție de nivelul bunăstării economice, cele mai mari scoruri ale încrederii în sine și asertivității au fost înregistrate la studenții cu un nivel ridicat al bunăstării ($M = 3,4$ și, respectiv, $M = 2,2$). La studenții cu un nivel mediu, scorurile au fost de $M = 3,1$ și $M = 2,0$, iar la cei cu un nivel scăzut, de $M = 3,0$ și $M = 1,9$. Pentru ambele caracteristici, studenții cu un nivel ridicat al bunăstării economice au obținut scoruri semnificativ mai mari decât studenții din celelalte două grupuri ($p < 0,05$). Între grupurile cu nivel mediu și scăzut nu au fost identificate diferențe semnificative statistic. Compararea studenților în funcție de anul de studii a arătat că încrederea în sine este cea mai ridicată la studenții din anul II ($M = 3,4$), urmați de cei din anul III ($M = 3,1$) și din anul I ($M = 2,9$). Scorul studenților din anul II este semnificativ mai mare decât cel al studenților din anii I și III (în ambele cazuri, $p < 0,001$). De asemenea, studenții din anul III au un scor semnificativ mai mare decât cei din anul I ($p = 0,040$). Diferența dintre anii I și II este în acord cu rezultatele studiului realizat de P. C. J. Otermans și colaboratorii⁶³, referitor la încrederea studenților în propriile competențe. În schimb, asertivitatea nu prezintă diferențe semnificative statistic în funcție de anul de studii.

⁶³ 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.

În funcție de tipul instituției de învățământ superior, diferențe semnificative statistic au fost constatate doar pentru asertivitate: studenții instituțiilor private au obținut un scor ușor mai mare decât cei ai instituțiilor publice ($M = 2,1$, comparativ cu $M = 2,0$; $p < 0,05$). Compararea în funcție de gen și de mediul de proveniență nu a evidențiat diferențe semnificative statistic nici pentru încrederea în sine, nici pentru asertivitate.

Valorile medii ale scorurilor privind atitudinea față de sine se încadrează, în ansamblu, în intervalul normativ mediu. Pentru unele componente au fost identificate diferențe semnificative statistic în funcție de genul, nivelul bunăstării economice și mediul de proveniență al studenților. Scorurile medii ale componentelor atitudinii față de sine diferă și în funcție de anul de studii (tabelul 2).

Tabelul 2. Indicatorii comparativi ai componentelor atitudinii pozitive față de sine a studenților în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale

Componentele atitudinii față de sine	Tipul instituției		Gen		Nivelul bunăstării economice			Mediul de proveniență		Anul de studii		
	Publică	Privată	Masculin	Feminin	Scăzut	Mediu	Ridicat	Rural	Urban	I	II	III
Retragere în sine	5,3	5,3	5,2	5,3	5,2	5,4	4,9	5,3	5,2	5,8	5,0	5,0
Siguranță în sine	5,4	5,6	5,3	5,6	5,4	5,6	5,3	5,4	5,6	6,6	5,1	4,9
Autodirijare	5,7	5,4	5,4	5,7	5,4	5,6	5,6	5,5	5,6	6,8	4,9	5,1
Atitudine reflectată față de sine	4,9	5,0	4,8	5,0	4,9	4,9	5,1	4,9	4,9	5,1	4,8	4,9
Valoare de sine	4,0	4,1	3,7	4,2	4,1	4,1	3,9	4,0	4,1	4,4	3,9	3,9
Autoacceptare	5,3	5,4	4,8	5,6	5,5	5,4	4,9	5,3	5,3	6,2	5,0	4,9
Atașament față de sine	5,7	5,8	5,4	5,9	5,4	5,8	5,7	5,8	5,6	6,0	5,8	5,3
Conflict intern	5,2	5,2	4,9	5,3	5,5	5,3	4,4	5,5	5,0	5,8	4,7	5,1
Autoacuzare	4,6	4,5	4,6	4,5	5,2	4,4	4,0	4,8	4,3	4,8	4,2	4,5

Comparativ cu bărbații, femeile au scoruri mai ridicate la valoarea de sine ($M = 4,2$ față de $M = 3,7$; $p < 0,001$), autoacceptare ($M = 5,6$ față de $M = 4,8$; $p < 0,001$) și atașamentul față de sine ($M = 5,9$ față de $M = 5,4$; $p = 0,004$). Aceste diferențe privesc în principal componentele emoționale și valorice ale atitudinii față de sine. Studenții cu un nivel scăzut al bunăstării economice prezintă un scor mai ridicat al conflictualității interne decât cei cu un nivel înalt ($M = 5,5$ față de $M = 4,4$; $p = 0,046$). Și scorul la autoacuzare este mai ridicat în acest grup decât în grupurile cu nivel mediu și înalt al bunăstării economice ($M = 5,2$ față de $M = 4,4$ și, respectiv, $M = 4,0$; $p = 0,006$ și, respectiv, $p = 0,001$). În funcție de mediul de proveniență, singura diferență semnificativă a fost identificată la autoacuzare: studenții din mediul rural au un scor mai ridicat decât cei din mediul urban ($M = 4,8$ față de $M = 4,3$; $p = 0,015$). Comparativ cu studenții din anii II și III, cei din anul I au scoruri medii mai ridicate îndeosebi la siguranța în sine, autodirijare și autoacceptare ($M = 6,6$, $M = 6,8$ și, respectiv, $M = 6,2$). Diferențele dintre studenții din anii II și III sunt mai puțin pronunțate. Scorurile studenților din instituțiile de învățământ superior de stat și private sunt, în ansamblu, apropiate.

În subcapitolul 2.3. „*Rezultatele cercetării satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții studenților*” sunt analizați trei indicatori ai bunăstării personale. La nivelul întregului eșantion, scorul mediu al satisfacției față de viață a fost $M = 18,8$ ($SD = 3,96$), cel al bunăstării subiective, $M = 0,6$ ($SD = 0,96$), iar cel al calității vieții, $M = 3,6$ ($SD = 0,53$). Dintre componentele bunăstării subiective, cele mai ridicate scoruri au fost înregistrate la acceptarea de sine și la scopurile și sensul vieții, iar cele mai scăzute, la autonomie și gestionarea mediului social.

Au fost identificate diferențe semnificative statistic ale satisfacției față de viață în funcție de tipul instituției de învățământ superior, genul studenților, nivelul bunăstării economice și anul de studii (figura 3).

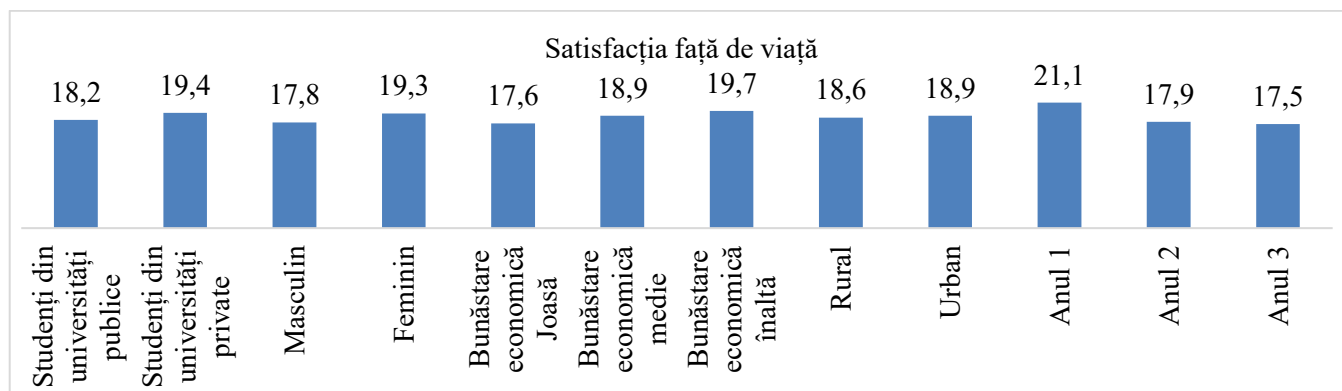


Fig. 3. Diferențele indicatorilor satisfacției față de viață în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale

Satisfacția față de viață este mai ridicată la studenții din instituțiile private decât la cei din instituțiile de stat ($M = 19,4$ față de $M = 18,2$; $p = 0,007$), precum și la femei comparativ cu bărbații ($M = 19,3$ față de $M = 17,8$; $p = 0,001$). Studenții cu un nivel înalt al bunăstării economice sunt mai satisfăcuți de viață decât cei cu un nivel scăzut ($M = 19,7$ față de $M = 17,6$; $p = 0,042$). În funcție de mediul de proveniență, nu au fost identificate diferențe semnificative statistic. Cele mai mari diferențe între scorurile medii au fost constatate la compararea studenților din ani de studii diferiți. Studenții din anul I prezintă un nivel mai ridicat al satisfacției față de viață ($M = 21,1$) decât cei din anul II ($M = 17,9$; $p < 0,001$) și din anul III ($M = 17,5$; $p < 0,001$). Între studenții din anii II și III nu au fost identificate diferențe semnificative statistic ($p = 1,000$).

În continuare sunt analizate bunăstarea subiectivă și componentele acesteia, ceea ce permite o caracterizare mai detaliată a bunăstării personale a studenților (tabelul 3).

Tabelul 3. Indicatorii comparativi ai bunăstării subiective a studenților în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale

Componentele bunăstării subiective	Tipul instituției		Gen		Nivelul bunăstării economice			Mediul de proveniență		Anul de studii		
	Publică	Privată	Masculin	Feminin	Scăzut	Mediu	Ridicat	Rural	Urban	I	II	III
Sentimentul subiectiv de fericire	0,4	0,8	0,4	0,8	0,3	0,7	0,8	0,6	0,7	0,9	0,6	0,5
Acceptarea de sine	0,9	1,4	1,0	1,3	0,8	1,2	1,6	1,0	1,2	1,9	0,6	1
Gestionarea mediului	0,3	0,4	0,1	0,5	0,2	0,4	0,2	0,3	0,4	1,0	-0,1	0,1
Sentimentul autonomiei	0,0	0,4	0,0	0,3	-0,1	0,2	0,5	0,2	0,2	0,5	0,2	0
Calitatea relațiilor	0,5	0,8	0,4	0,8	0,4	0,7	0,7	0,7	0,7	1,2	0,5	0,3
Scopurile și sensul vieții	0,6	1,9	0,5	1,0	0,3	0,9	1,1	0,8	0,9	1,8	0,4	0,4
Bunăstarea subiectivă generală	0,5	0,8	0,4	0,8	0,3	0,7	0,8	0,6	0,7	1,2	0,4	0,4

Studenții din instituțiile private de învățământ superior au scoruri mai ridicate la percepția subiectivă a fericirii ($p = 0,001$), acceptarea de sine ($p = 0,001$), autonomie ($p = 0,016$), scopurile și sensul vieții ($p = 0,015$), precum și la bunăstarea subiectivă generală ($p = 0,002$). Comparativ cu bărbații, femeile au scoruri semnificativ mai ridicate la percepția subiectivă a fericirii, gestionarea mediului, calitatea relațiilor, scopurile și sensul vieții, precum și la bunăstarea subiectivă generală.

La compararea studenților în funcție de nivelul bunăstării economice, diferențele se evidențiază în principal la percepția subiectivă a fericirii, acceptarea de sine, scopurile și sensul vieții, precum și la bunăstarea subiectivă generală. Scorul mediu al bunăstării subiective generale este $M = 0,3$ în grupul cu nivel scăzut al bunăstării economice, $M = 0,7$ în grupul cu nivel mediu și $M = 0,8$ în grupul cu nivel înalt. Între grupurile cu nivel mediu și înalt nu au fost identificate diferențe semnificative statistic.

În funcție de mediul de proveniență, nu au fost identificate diferențe semnificative la niciuna dintre scale. La compararea studenților din ani de studii diferiți, cele mai ridicate scoruri au fost înregistrate la studenții din anul I. Scorul mediu al bunăstării subiective generale este $M = 1,2$ în cazul acestora, față de $M = 0,4$ atât la studenții din anul II, cât și la cei din anul III. Între studenții din anii II și III nu au fost identificate diferențe semnificative statistic pentru majoritatea componentelor.

Rezultatele comparării scorurilor privind calitatea vieții sunt prezentate în tabelul 4.

Tabelul 4. Indicatorii comparativi ai calității vieții studenților în funcție de caracteristicile socio-demografice și educaționale

Componentele calității vieții	Tipul instituției		Gen		Nivelul bunăstării economice			Mediul de proveniență		Anul de studii		
	Publică	Privată	Masculin	Feminin	Scăzut	Mediu	Ridicat	Rural	Urban	I	II	III
Bunăstare fizică și psihologică	3,9	3,9	4,0	3,9	3,6	3,9	4,2	3,9	3,9	3,7	4,1	3,9
Autopercepție	3,4	3,6	3,4	3,5	3,1	3,6	3,7	3,4	3,5	3,7	3,4	3,4
Suport microsocial	3,6	3,7	3,5	3,7	3,4	3,7	3,9	3,6	3,6	3,7	3,7	3,6
Bunăstare socială	3,3	3,4	3,4	3,3	3,0	3,4	3,8	3,4	3,4	3,4	3,5	3,2
Calitatea generală a vieții	3,5	3,7	3,6	3,7	3,3	3,7	3,9	3,6	3,7	3,7	3,7	3,6

Studenții din instituțiile private de învățământ superior au scoruri mai ridicate la percepția de sine ($p < 0,001$), bunăstarea socială ($p = 0,004$) și calitatea generală a vieții ($p = 0,009$). Pentru celelalte componente nu au fost identificate diferențe semnificative statistic în funcție de tipul instituției. De asemenea, nu au fost identificate diferențe semnificative ale scorurilor privind calitatea vieții între bărbați și femei. Diferențele privind calitatea vieții se manifestă cel mai sistematic în funcție de nivelul bunăstării economice (NBE). Studenții cu un NBE scăzut au scoruri semnificativ mai mici la toate componentele și la calitatea generală a vieții decât studenții cu un NBE mediu sau înalt. Între grupurile cu NBE mediu și înalt au fost identificate diferențe semnificative la bunăstarea fizică și psihologică, bunăstarea socială și calitatea generală a vieții. La percepția de sine și sprijinul microsocial nu au fost identificate diferențe semnificative între aceste grupuri. Compararea studenților din mediul urban și rural nu a evidențiat diferențe semnificative statistic. Scorurile medii ale calității generale a vieții sunt apropiate la studenții din anii I, II și III, fiind $M = 3,7$, $M = 3,7$ și, respectiv, $M = 3,6$. Totuși, la nivelul unor componente se observă diferențe între scorurile medii: studenții din anul I au un scor mai ridicat la percepția de sine, cei din anul II la bunăstarea fizică și psihologică, iar studenții din anul III au un scor mai scăzut la bunăstarea socială.

În subcapitolul 2.4. „*Relațiile dintre caracteristicile psihologice investigate în structura bunăstării personale a studenților*” sunt prezentate rezultatele analizei corelaționale și ale regresiei multiple. Aceste metode au fost utilizate pentru verificarea ipotezelor operaționale și precizarea modelului propus de autor pe baza datelor empirice. Au fost analizate relațiile dintre încrederea în sine, asertivitate și componentele atitudinii față de sine, pe de o parte, și satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții studenților, pe de altă parte.

Prima ipoteză operațională presupunea existența unor corelații pozitive între încrederea în sine și componentele atitudinii pozitive față de sine, satisfacția față de viață și bunăstarea subiectivă. Pentru verificarea acesteia a fost realizată o analiză corelațională utilizând coeficientul Pearson. Rezultatele obținute au confirmat parțial ipoteza formulată.

Dintre cele șase componente analizate ale atitudinii față de sine, au fost identificate corelații pozitive semnificative statistic ale încrederii în sine cu siguranța în sine ($r = 0,147$; $p = 0,009$), autoacceptarea ($r = 0,158$; $p = 0,005$) și atașamentul față de sine ($r = 0,200$; $p < 0,001$). Toate cele trei corelații sunt slabe, deși

semnificative statistic. Nu au fost stabilite corelații semnificative statistic cu autodirijarea ($r = 0,096$; $p = 0,087$), atitudinea reflectată față de sine ($r = 0,108$; $p = 0,055$) și valoarea de sine ($r = 0,036$; $p = 0,527$). Prin urmare, ipoteza s-a confirmat doar în raport cu unele componente ale atitudinii față de sine.

Încrederea în sine corelează pozitiv, cu o intensitate moderată, cu satisfacția față de viață ($r = 0,417$; $p < 0,001$). Dintre componentele bunăstării subiective, cea mai puternică asociere a fost identificată cu autonomia ($r = 0,519$; $p < 0,001$). Au fost stabilite corelații pozitive și cu calitatea relațiilor ($r = 0,425$), percepția subiectivă a fericirii ($r = 0,405$), acceptarea de sine ($r = 0,311$), scopurile și sensul vieții ($r = 0,228$), precum și cu bunăstarea subiectivă generală ($r = 0,405$). În toate aceste cazuri, $p < 0,001$. Corelația cu scopurile și sensul vieții este însă slabă. Corelația cu gestionarea mediului social este practic nulă și nesemnificativă statistic ($r = -0,003$; $p = 0,955$).

Acceptarea de sine măsurată prin instrumentul de evaluare a atitudinii față de sine și acceptarea de sine măsurată prin instrumentul de evaluare a bunăstării subiective trebuie analizate separat. Corelațiile lor cu încrederea în sine sunt $r = 0,158$ și, respectiv, $r = 0,311$. Aceste scoruri au fost obținute cu instrumente diferite și reflectă conținutul scalelor corespunzătoare; prin urmare, nu pot fi considerate interschimbabile.

Ipoteza operațională nr. 1 a fost confirmată parțial. Au fost identificate corelații pozitive semnificative cu satisfacția față de viață, cu cinci dintre cele șase componente ale bunăstării subiective și cu scorul general al acesteia, precum și cu trei dintre cele șase componente ale atitudinii față de sine. Cele mai puternice corelații ale încrederii în sine au fost stabilite cu autonomia, calitatea relațiilor și satisfacția față de viață. Corelațiile obținute descriu asocieri între scoruri, dar nu permit concluzia că încrederea în sine determină creșterea bunăstării.

A doua ipoteză operațională presupunea existența unor corelații pozitive între asertivitate, ca manifestare comportamentală a încrederii în sine, cu satisfacția față de viață și bunăstarea subiectivă ale studenților. Pentru verificarea acesteia a fost realizată o analiză corelațională.

Asertivitatea corelează pozitiv cu satisfacția față de viață ($r = 0,611$; $p < 0,001$) și cu bunăstarea subiectivă generală ($r = 0,638$; $p < 0,001$). Dintre componentele bunăstării subiective, cele mai puternice corelații au fost identificate cu autonomia ($r = 0,646$), calitatea relațiilor ($r = 0,617$) și acceptarea de sine ($r = 0,611$). Coeficienții de corelație sunt mai mici pentru percepția subiectivă a fericirii ($r = 0,512$) și scopurile și sensul vieții ($r = 0,418$). Toate aceste corelații sunt semnificative statistic la $p < 0,001$. Cu gestionarea mediului social a fost identificată o corelație pozitivă slabă ($r = 0,166$; $p = 0,003$).

Ipoteza operațională nr. 2 a fost confirmată.

Pentru toți indicatorii comparabili, coeficienții de corelație cu asertivitatea sunt mai mari decât cei obținuți pentru încrederea în sine, considerată componentă cognitivă. Această comparație are caracter descriptiv, deoarece semnificația statistică a diferențelor dintre coeficienți nu a fost verificată separat.

A treia ipoteză operațională presupunea existența unor corelații semnificative statistic între componentele atitudinii pozitive față de sine și încrederea în sine, satisfacția față de viață și bunăstarea subiectivă a studenților. Pentru verificarea acesteia a fost realizată o analiză corelațională între cele șase scale ale instrumentului de evaluare a atitudinii față de sine și indicatorii menționați.

Au fost identificate corelații pozitive semnificative statistic ale încrederii în sine cu siguranța în sine ($r = 0,147$; $p = 0,009$), autoacceptarea ($r = 0,158$; $p = 0,005$) și atașamentul față de sine ($r = 0,200$; $p < 0,001$). Toate cele trei corelații sunt slabe. Nu au fost identificate corelații semnificative statistic cu autodirijarea ($r = 0,096$; $p = 0,087$), atitudinea reflectată față de sine ($r = 0,108$; $p = 0,055$) și valoarea de sine ($r = 0,036$; $p = 0,527$).

Toate cele șase componente ale atitudinii față de sine corelează pozitiv cu satisfacția față de viață (în toate cazurile, $p < 0,001$). Cei mai mari coeficienți de corelație au fost obținuți pentru siguranța în sine ($r = 0,507$) și autoacceptare ($r = 0,501$). Coeficienții sunt mai mici pentru autodirijare ($r = 0,397$) și atitudinea

reflectată față de sine ($r = 0,301$). Corelațiile cu atașamentul față de sine ($r = 0,276$) și valoarea de sine ($r = 0,220$) sunt slabe.

Toate cele șase componente ale atitudinii față de sine corelează pozitiv cu scalele analizate ale bunăstării subiective și cu scorul general al acesteia. Cele mai puternice corelații cu bunăstarea subiectivă generală au fost identificate pentru siguranța în sine și autoacceptare (în ambele cazuri, $r = 0,515$; $p < 0,001$). Pentru autodirijare, coeficientul este $r = 0,406$ ($p < 0,001$), iar pentru atitudinea reflectată față de sine, $r = 0,300$ ($p < 0,001$). Corelațiile cu atașamentul față de sine ($r = 0,263$; $p < 0,001$) și valoarea de sine ($r = 0,231$; $p < 0,001$) sunt slabe.

Siguranța în sine și autoacceptarea corelează pozitiv cu acceptarea de sine ca parte a bunăstării subiective ($r = 0,479$ și, respectiv, $r = 0,458$), cu calitatea relațiilor ($r = 0,437$ și, respectiv, $r = 0,404$), precum și cu scopurile și sensul vieții ($r = 0,458$ și, respectiv, $r = 0,447$). În toate cazurile, $p < 0,001$. La interpretarea rezultatelor, este necesară distincția dintre autoacceptare, ca parte a atitudinii față de sine, și acceptarea de sine, ca parte a bunăstării subiective. Deși au un conținut apropiat, acești indicatori aparțin unor instrumente diferite.

Ipoteza operațională nr. 3 a fost confirmată parțial. Toate cele șase componente ale atitudinii față de sine corelează cu satisfacția față de viață și bunăstarea subiectivă, însă numai trei dintre ele corelează semnificativ cu încrederea în sine. Cele mai puternice corelații cu satisfacția față de viață și bunăstarea subiectivă generală au fost identificate pentru siguranța în sine și autoacceptare, urmate de autodirijare. Aceste rezultate justifică includerea componentelor menționate în construirea ulterioară a modelului empiric, dar nu permit stabilirea direcției cauzale a relațiilor.

A patra ipoteză operațională presupunea că particularitățile cognitive, personale și comportamentale au o contribuție semnificativă statistic la explicarea indicatorilor bunăstării personale a studenților. Pentru verificarea acesteia au fost construite patru modele de regresie liniară multiplă, diferite prin variabilele dependente și predictorii incluși (tabelul 5). Au fost evaluate capacitatea explicativă a fiecărui model și contribuția fiecărui predictor, luând în considerare celelalte variabile incluse.

Tabelul 5. Rezultatele analizei de regresie multiplă a indicatorilor bunăstării personale a studenților

Model / variabilă dependentă	Predictori semnificativi (β)	R^2	Predictor principal
1. Satisfacția față de viață	Autoacceptare .316***; siguranță în sine .289***; atitudine reflectată față de sine .157**; autodirijare .126*	42,0%	Autoacceptarea
2. Bunăstarea subiectivă	Asertivitate .591***	41,2%	Asertivitatea
3. Calitatea vieții	Satisfacția față de viață .434***; asertivitate .278***; încredere în sine .176***	56,1%	Satisfacția față de viață
4. Calitatea vieții	Bunăstarea subiectivă .479***; asertivitate .231***; încredere în sine .189***	58,0%	Bunăstarea subiectivă

Notă. β – coeficienți de regresie standardizați; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Toate cele patru modele sunt semnificative statistic ($p < 0,001$), însă predictorii semnificativi diferă de la un model la altul.

Modelul satisfacției față de viață include șase componente ale atitudinii față de sine și explică 42,0 % din variația scorurilor ($R^2 = 0,420$; R^2 ajustat = 0,409). Cei mai mari coeficienți standardizați au fost obținuți pentru autoacceptare ($\beta = 0,316$; $p < 0,001$) și siguranța în sine ($\beta = 0,289$; $p < 0,001$). Coeficienții pentru atitudinea reflectată față de sine ($\beta = 0,157$; $p = 0,001$) și autodirijare ($\beta = 0,126$; $p = 0,012$) sunt mai mici, dar semnificativi statistic. Nu a fost confirmată o contribuție independentă a valorii de sine ($\beta = 0,037$; $p = 0,416$) sau a atașamentului față de sine ($\beta = 0,037$; $p = 0,429$). Ambele componente corelează pozitiv cu satisfacția față de viață, însă, atunci când sunt luate în considerare și celelalte componente ale atitudinii față de sine, coeficienții lor de regresie nu sunt semnificativi statistic.

Modelul bunăstării subiective, care include încrederea în sine și asertivitatea, explică 41,2 % din variația scorurilor ($R^2 = 0,412$; R^2 ajustat = 0,408). Asertivitatea este un predictor semnificativ ($\beta = 0,591$; $p < 0,001$). Încrederea în sine nu are o contribuție independentă semnificativă statistic ($\beta = 0,086$; $p = 0,097$), deși anterior a fost identificată o corelație pozitivă a acesteia cu bunăstarea subiectivă. Când ambele caracteristici sunt incluse în model, numai asertivitatea își păstrează semnificația statistică.

Primul model al calității vieții explică 56,1 % din variația scorurilor ($R^2 = 0,561$; R^2 ajustat = 0,557). Toți cei trei predictorii au contribuții semnificative statistic. Coeficienții standardizați sunt $\beta = 0,434$ pentru satisfacția față de viață, $\beta = 0,278$ pentru asertivitate și $\beta = 0,176$ pentru încrederea în sine (în toate cazurile, $p < 0,001$). Cel mai mare coeficient a fost obținut pentru satisfacția față de viață. Asertivitatea și încrederea în sine sunt, de asemenea, asociate cu calitatea vieții atunci când sunt luate în considerare celelalte variabile ale modelului.

Modelul alternativ al calității vieții, în care satisfacția față de viață este înlocuită cu bunăstarea subiectivă, explică 58,0 % din variația scorurilor ($R^2 = 0,580$; R^2 ajustat = 0,576). Cel mai mare coeficient standardizat a fost obținut pentru bunăstarea subiectivă ($\beta = 0,479$; $p < 0,001$). Asertivitatea ($\beta = 0,231$; $p < 0,001$) și încrederea în sine ($\beta = 0,189$; $p < 0,001$) își păstrează, de asemenea, contribuțiile independente semnificative. Deoarece un predictor a fost înlocuit cu altul, diferența dintre valorile R^2 ale celor două modele nu reprezintă creșterea variației explicate prin adăugarea unei noi variabile.

Contribuția explicativă a încrederii în sine depinde de indicatorul bunăstării analizat. Atunci când asertivitatea este luată în considerare, contribuția sa independentă la bunăstarea subiectivă nu este semnificativă statistic, în timp ce în ambele modele ale calității vieții aceasta rămâne semnificativă. ***Ipoteza operațională nr. 4 a fost confirmată parțial în cadrul modelelor construite.*** Pentru fiecare indicator al bunăstării au fost identificați predictorii semnificativi, însă nu toate caracteristicile incluse au o contribuție independentă. Contribuția comună a caracteristicilor cognitive, personale și comportamentale la fiecare dintre cei trei indicatori nu a fost testată direct. Rezultatele analizei de regresie reflectă relații statistice în eșantionul cercetat și nu permit stabilirea unei succesiuni cauzale.

Rezultatele analizei corelaționale și ale analizei de regresie sunt sintetizate în modelul integrativ al bunăstării personale a studenților, elaborat de autoare (figura 4). Modelul cuprinde două blocuri interconectate, care reunesc resursele psihologice ale persoanei și indicatorii empirici ai bunăstării. Această delimitare reflectă rolurile diferite ale variabilelor, păstrând caracterul distinct al fiecărui construct.

În cadrul modelului, atitudinea pozitivă față de sine este considerată o resursă personală, încrederea în sine – o resursă cognitivă, iar asertivitatea – o resursă comportamentală. Această interpretare se întemeiază pe argumentele teoretice și este completată de rezultatele analizelor corelaționale și de regresie. În modelul satisfacției față de viață, unele componente ale atitudinii față de sine sunt predictorii semnificativi, iar în modelul bunăstării subiective asertivitatea își păstrează semnificația statistică. În ambele modele ale calității vieții, încrederea în sine și asertivitatea au contribuții independente semnificative, alături de satisfacția față de viață sau de bunăstarea subiectivă, în funcție de predictorii incluși.

Cei trei indicatori ai bunăstării reflectă aspecte diferite ale acesteia. Satisfacția față de viață exprimă evaluarea cognitivă generală a propriei vieți. Bunăstarea subiectivă cuprinde evaluarea stării psihologice și a unor aspecte ale funcționării personale. Calitatea vieții include și evaluarea stării fizice, a relațiilor sociale și a condițiilor de viață. Bunăstarea personală este abordată ca un construct integrativ propus de autoare, care reunește aceste aspecte, fără a fi măsurată printr-o scală distinctă.

Disponerea blocurilor și direcția săgeților din schemă reprezintă organizarea conceptuală a modelului. Ele nu indică o succesiune temporală sau cauzală demonstrată, de la atitudinea față de sine la calitatea vieții. Analizele efectuate evidențiază relații statistice și diferențe între contribuțiile explicative ale variabilelor, dar nu permit formularea unor concluzii privind influențele cauzale sau mecanismele de mediere.



Figura 4. Modelul integrativ al bunăstării personale a studenților, elaborat de autoare

A cincea ipoteză operațională presupunea că ansamblul resurselor psihologice și al indicatorilor bunăstării analizați permite descrierea profilului sociopsihologic al studentului cu un nivel ridicat al bunăstării personale. Pe baza rezultatelor analizelor corelaționale și de regresie a fost propus un profil generalizat, alcătuit din trei blocuri interconectate (figura 5).

Primul bloc cuprinde resursele psihologice. Atitudinea pozitivă față de sine constituie baza personală a profilului. Dintre componentele sale, autoacceptarea și siguranța în sine au cele mai mari contribuții la explicarea satisfacției față de viață. Încrederea în sine este considerată o resursă cognitivă și își păstrează contribuția independentă în modelele calității vieții. Asertivitatea reflectă manifestarea comportamentală a unei poziții încrezătoare, este principalul predictor al bunăstării subiective și contribuie semnificativ și la explicarea calității vieții. Diferențele dintre rolurile lor în modelele de regresie arată că încrederea în propriile posibilități și manifestarea constructivă a acestora în comportament reprezintă caracteristici distincte.

Al doilea bloc reunește trăirea subiectivă și evaluarea vieții. Acesta include satisfacția față de viață, ca evaluare cognitivă generală a propriei vieți, și bunăstarea subiectivă, care reflectă percepția fericirii, acceptarea de sine, autonomia, calitatea relațiilor, capacitatea de gestionare a mediului, precum și existența unor scopuri și a unui sens al vieții. Acești indicatori descriu aspecte interconectate, dar distincte, ale experienței de viață a studentului.

Al treilea bloc vizează **calitatea vieții** și cuprinde evaluările favorabile ale stării fizice și psihologice, ale relațiilor sociale, sprijinului și condițiilor de viață. În modelele construite, cei mai importanți predictorii ai calității vieții sunt satisfacția față de viață sau bunăstarea subiectivă. Încrederea în sine și asertivitatea își păstrează, de asemenea, contribuțiile independente.

Ipoteza operațională nr. 5 a fost confirmată la nivelul unei sinteze conceptuale și empirice. Profilul prezentat reunește caracteristici ale căror relații au fost identificate în eșantionul cercetat. El descrie asocierea presupusă dintre resursele psihologice și indicatorii unui nivel ridicat al bunăstării personale, fără a stabili o succesiune obligatorie a formării acestora sau influențe cauzale.

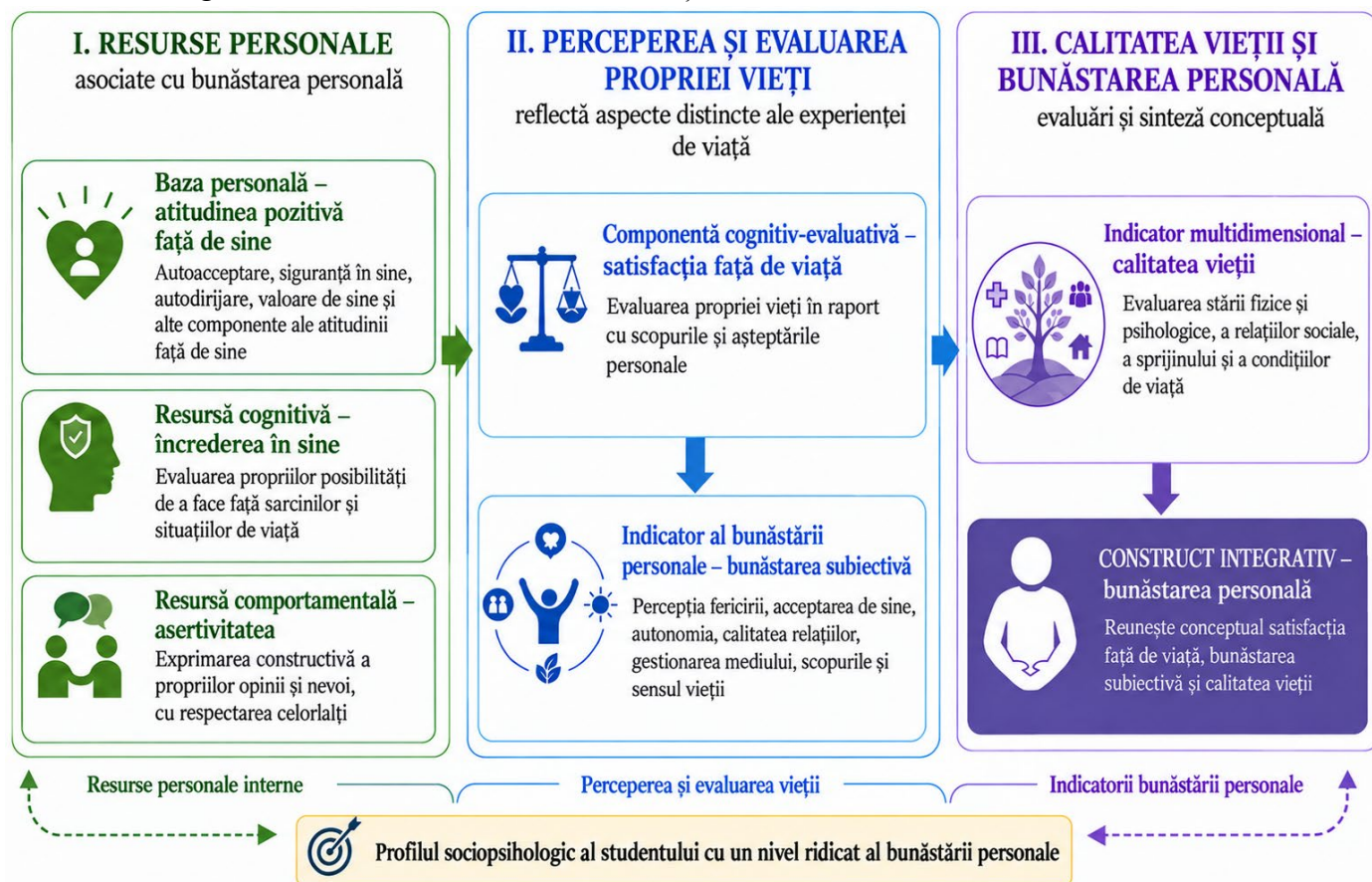


Figura 5. Profilul sociopsihologic al studentului cu un nivel ridicat al bunăstării personale

În baza rezultatelor obținute a fost formulată definiția fenomenului investigat, elaborată de autoare. **Bunăstarea personală a studenților reprezintă un construct psihologic integrativ, care reunește caracteristici personale, cognitive, comportamentale și cognitiv-evaluative intercorelate și se exprimă prin satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții. În cadrul modelului elaborat de autoare, principalele caracteristici psihologice ale bunăstării personale sunt atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în sine, asertivitatea și satisfacția față de viață, intercorelate cu bunăstarea subiectivă și calitatea vieții studenților.**

Capitolul II se încheie cu **concluzii**, în care sunt generalizate rezultatele cercetării empirice, sunt sistematizate relațiile identificate și valoarea predictivă a caracteristicilor psihologice investigate și sunt formulate principalele prevederi ale modelului integrativ al bunăstării personale a studenților, elaborat de autoare, precum și ale profilului sociopsihologic al studentului cu un nivel ridicat al bunăstării personale.

În **capitolul III („Dezvoltarea încrederii în sine, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață ale studenților prin intermediul jocului psihologic transformațional «Lóngfèng»”)** sunt prezentate fundamentele teoretice ale utilizării jocurilor transformaționale în dezvoltarea personală, metodologia și organizarea experimentului formativ, structura și conținutul jocului psihologic

transformațional „Lóngfēng”, elaborat de autoare, precum și rezultatele evaluării eficienței acestuia în dezvoltarea caracteristicilor psihologice incluse în modelul bunăstării personale a studenților elaborat de autoare.

În **subcapitolul 3.1. „Fundamentele psihologice ale utilizării jocurilor transformaționale în dezvoltarea personală”** este analizat potențialul psihologic al activității ludice ca mijloc de dezvoltare personală și intervenție psihologică. Jocul creează un spațiu structurat și relativ sigur, în care participantul poate modela situații semnificative din punct de vedere social și personal, poate lua decizii, își poate observa propriile reacții emoționale și comportamentale și poate experimenta noi modalități de interacțiune. Cercetările privind jocurile de masă evidențiază potențialul acestora pentru dezvoltarea abilităților cognitive și strategice, învățare și interacțiune socială^{64,65}. În practica psihologică, jocul poate îndeplini concomitent funcții diagnostice și de dezvoltare, oferind posibilitatea observării particularităților reacțiilor emoționale, interacțiunii interpersonale și modalităților de soluționare a situațiilor problematice⁶⁶.

Potențialul de dezvoltare al jocului transformațional este determinat de îmbinarea modelării simbolice, implicării emoționale, reflecției și interacțiunii interpersonale. Organizarea simbolică a spațiului de joc îi permite participantului să se distanțeze de situația nemijlocită de viață și, concomitent, să reproducă modalități semnificative de reacție, atitudini și strategii comportamentale. Astfel, sunt create condiții pentru conștientizarea, reevaluarea și modificarea ulterioară a acestora. Cercetările confirmă potențialul formatelor ludice pentru reconstruirea identității personale și susținerea bunăstării psihologice⁶⁷, iar interacțiunea prin joc bazată pe cooperare este asociată cu dezvoltarea empatiei⁶⁸. Posibilitatea alegerii autonome și a luării deciziilor în cadrul jocului este, de asemenea, corelată cu satisfacerea nevoilor de autonomie și competență, care au o importanță semnificativă pentru bunăstarea persoanei⁶⁹.

O importanță deosebită pentru cercetarea de față o are capacitatea activității ludice de a integra nivelurile cognitiv, emoțional și comportamental ale funcționării psihologice. Situația de joc presupune luarea activă a deciziilor, interacțiunea cu ceilalți participanți, trăirea consecințelor propriilor alegeri și reflecția asupra experienței dobândite. Datorită nivelului ridicat de implicare și posibilității de modelare a comportamentului, jocul poate crea condiții pentru dezvoltarea încrederii în propriile posibilități, a unei atitudini mai pozitive față de sine, a autonomiei și a unor forme constructive de interacțiune socială. Cercetările empirice confirmă potențialul metodelor ludice pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale⁷⁰, precum și potențialul lor educațional și motivațional și importanța pentru interacțiunea interpersonală pozitivă⁷¹. Implicarea profundă în activitatea de joc favorizează concentrarea asupra experienței curente și antrenarea activă a participantului în procesul ludic⁷².

⁶⁴ 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.

⁶⁵ 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.

⁶⁶ BELLINSON, J. *Children's Use of Board Games in Psychotherapy*. New York: Jason Aronson, Inc., 2002. 184 p. ISBN 978-0765-703-56-9.

⁶⁷ 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.

⁶⁸ GREITEMEYER, T. Playing video games cooperatively increases empathic concern. In: *Social Psychology*, 2013, nr. 44(6), pp. 408-413. ISSN 1864-9335.

⁶⁹ 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.

⁷⁰ 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.

⁷¹ BAYECK, R., *Ibidem*.

⁷² CSIKSZENTMIHALYI, M., BENNETT, S. An exploratory model of play. In: *American Anthropologist*, 1971, nr. 73(1), pp. 45-58 ISSN: 1548-1433.

Analiza realizată permite abordarea jocului psihologic transformațional ca instrument interactiv complex, care creează condiții pentru activarea, conștientizarea și dezvoltarea resurselor personale. Această premisă este în concordanță cu rezultatele etapei constatative a cercetării, care au evidențiat relațiile dintre atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în sine, asertivitate și satisfacția față de viață, pe de o parte, și indicatorii bunăstării subiective și ai calității vieții studenților, pe de altă parte. Pe această bază, jocul transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, este utilizat în cadrul experimentului formativ ca mijloc de intervenție psihologică orientată spre dezvoltarea caracteristicilor psihologice investigate și evaluarea ulterioară a modificărilor indicatorilor bunăstării personale a studenților.

În subcapitolul 3.2. „Metodologia și organizarea experimentului formativ cu utilizarea jocului transformațional «Lóngfèng»” sunt descrise organizarea experimentului formativ, principalele etape ale acestuia, componența grupurilor experimentale și de control, precum și metodele de evaluare a eficienței jocului „Lóngfèng”. Jocul transformațional „Lóngfèng” este abordat ca instrument de suport psihologic, bazat pe modelare simbolică, reflecție și interacțiune de grup și orientat spre activarea resurselor personale, reconsiderarea modalităților obișnuite de reacție și crearea condițiilor pentru schimbări personale pozitive.

Experimentul formativ s-a desfășurat în perioada 2022–2024 și a inclus elaborarea și validarea experimentală a jocului, constituirea grupurilor experimentale și de control, realizarea intervenției psihologice și evaluarea ulterioară de control. Evaluarea repetată a fost efectuată la aproximativ șase luni după încheierea intervenției. Acest interval de timp a permis evaluarea modificărilor caracteristicilor investigate după o perioadă îndelungată de la participarea la joc, precum și a manifestării acestora în procesul transferării și integrării ulterioare a experienței dobândite în situații reale de viață.

La experiment au participat 100 de studenți, cu vârste cuprinse între 19 și 22 de ani. Au fost constituite un grup experimental și un grup de control, fiecare alcătuit din câte 50 de persoane. Grupul experimental a fost format din studenți care și-au exprimat acordul voluntar de a participa la jocul „Lóngfèng”. Grupul de control a inclus studenți care nu au participat la intervenție și au fost supuși evaluării repetate. Grupurile au fost comparabile din perspectiva principalelor caracteristici socio-demografice. Analiza statistică preliminară a confirmat absența diferențelor intergrupale semnificative privind încrederea în sine, asertivitatea, atitudinea față de sine, satisfacția față de viață și calitatea vieții. Excepție au constituit unii indicatori ai bunăstării subiective, aspect luat în considerare în interpretarea ulterioară a rezultatelor.

Pentru evaluarea eficienței intervenției a fost utilizat același ansamblu de instrumente psihodiagnostice ca și în etapa constatativă: Chestionarul încrederii în sine al lui B. Davenport, Scala de asertivitate Rathus, Chestionarul multidimensional de investigare a atitudinii față de sine al lui C. P. Пантилеев, Scala satisfacției față de viață, Metodica de evaluare a bunăstării subiective elaborată de S. Rusnac și WHOQOL-BREF. Dinamica scorurilor a fost evaluată prin testul t Student pentru eșantioane perechi. Pentru compararea grupurilor experimentale și de control a fost utilizat testul t Student pentru eșantioane independente.

În cadrul experimentului formativ a fost verificată a șasea ipoteză operațională, potrivit căreia participarea la jocul psihologic transformațional „Lóngfèng”, orientat spre dezvoltarea încrederii în sine, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață, este însoțită de o dinamică pozitivă a caracteristicilor psihologice investigate și a indicatorilor bunăstării personale a studenților, amploarea și semnificația statistică ale acestora urmând a fi verificate empiric.

În subcapitolul 3.3. „Structura și conținutul jocului psihologic transformațional «Lóngfèng» ca mijloc de intervenție psihologică” este prezentat jocul psihologic transformațional elaborat de autoare, orientat spre dezvoltarea încrederii în sine, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață a studenților. În cadrul experimentului formativ, jocul a fost integrat în formatul unui training sociopsihologic, care îmbină modelarea simbolică, reflecția și interacțiunea de grup. Fundamentul teoretic al elaborării acestuia îl constituie principiile analizei tranzacționale, orientate spre conștientizarea scenariilor de viață și a

atitudinilor de rol, precum și elemente ale terapiei cognitiv-comportamentale, orientate spre formarea unor modalități mai adaptative de gândire și comportament.

Structura jocului psihologic transformațional (JPT) „Lóngfèng” cuprinde trei niveluri succesive de intervenție psihologică. Primul este orientat spre identificarea și reconsiderarea atitudinilor negative, convingerilor limitative și temerilor. La cel de-al doilea nivel are loc activarea resurselor personale, a punctelor forte, capacităților și valorilor. Cel de-al treilea nivel vizează formarea unor noi strategii comportamentale și identificarea modalităților concrete de atingere a obiectivelor stabilite. Jocul se încheie prin reflecția asupra experienței dobândite și stabilirea modalităților de transfer al acesteia în situații reale de viață.

Spațiul de joc include tabla de joc, seturile tematice de carduri și cardurile asociative metaforice. Activitatea este structurată în jurul solicitării individuale a participantului, iar conținutul cardurilor selectate este raportat la experiența sa personală prin intermediul întrebărilor adresate de psihologul facilitator. O particularitate a jocului o constituie selectarea aleatorie a cardurilor, fără vizualizarea lor prealabilă, procedeu care integrează elemente ale abordării proiective. În acest context, semnificația psihologică nu este atribuită conținutului cardului în sine, ci asociațiilor și semnificațiilor subiective pe care acesta le generează la participant. Facilitatorul asigură succesiunea etapelor de lucru, susține dinamica grupului și siguranța psihologică a participanților.

Logica jocului psihologic transformațional „Lóngfèng” presupune parcurgerea succesivă a limitărilor psihologice, activarea resurselor personale și identificarea unor noi modalități de comportament. Experiența dobândită în cadrul jocului este consolidată prin sarcini realizate individual și prin transferul ulterior al acesteia în viața cotidiană. O asemenea structură permite abordarea jocului ca mijloc de intervenție psihologică, orientat spre dezvoltarea încrederii în sine, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață, precum și spre evaluarea ulterioară a modificărilor indicatorilor investigați ai bunăstării personale a studenților.

În **subcapitolul 3.4. „Dinamica indicatorilor psihologici ai studenților înainte și după participarea la jocul psihologic transformațional «Lóngfèng»”** sunt prezentate rezultatele etapei de control a experimentului formativ. Analiza comparativă a evidențiat o dinamică pozitivă a caracteristicilor psihologice care au constituit obiectul nemijlocit al intervenției. În grupul experimental, scorul încrederii în sine a crescut de la $M = 2,43$ la $M = 2,62$ ($p = 0,004$), iar scorul asertivității – de la $M = 1,60$ la $M = 1,90$ ($p < 0,001$). În grupul de control nu au fost identificate modificări statistice semnificative ale acestor indicatori. După încheierea experimentului formativ, diferențele dintre grupul experimental și grupul de control au fost statistice semnificative pentru ambii indicatori.

O dinamică pozitivă pronunțată a fost constatată și în structura atitudinii pozitive față de sine. Au crescut statistic semnificativ scorurile autodirijării, atitudinii reflectate față de sine, valorii de sine, autoacceptării și autoatașamentului. Cea mai pronunțată creștere a fost înregistrată pentru valoarea de sine, de la $M = 5,00$ la $M = 7,06$ ($p < 0,001$). Concomitent, s-a redus scorul retragerii în sine, în timp ce pentru siguranța în sine, conflictul intern și autoacuzare nu au fost identificate modificări statistice semnificative.

După participarea la JPT „Lóngfèng”, scorul satisfacției față de viață în grupul experimental a crescut de la $M = 19,90$ la $M = 21,78$ ($p < 0,001$). Și în grupul de control a fost identificată o creștere statistic semnificativă, dar considerabil mai redusă, de la $M = 20,02$ la $M = 20,26$ ($p < 0,001$). După încheierea etapei formative, scorul grupului experimental a fost statistic semnificativ mai ridicat decât cel al grupului de control ($p < 0,001$).

O dinamică pozitivă a fost identificată și pentru unii indicatori ai bunăstării subiective. În grupul experimental au crescut scorurile privind sentimentul subiectiv al fericirii ($p = 0,003$), gestionarea mediului ($p = 0,001$), sentimentul autonomiei ($p = 0,002$) și bunăstarea subiectivă generală ($p = 0,017$). Pentru acceptarea de sine, calitatea relațiilor, precum și scopurile și sensul vieții nu au fost constatate modificări

statistic semnificative. În grupul de control nu au fost identificate modificări semnificative pentru niciunul dintre indicatorii bunăstării subiective.

Modificările calității vieții au fost mai puțin pronunțate. În grupul experimental au fost identificate creșteri statistic semnificative ale scorurilor privind bunăstarea fizică și psihologică ($p = 0,002$), autopercepția ($p = 0,039$) și calitatea generală a vieții ($p < 0,001$). Pentru suportul microsocial și bunăstarea socială nu au fost constatate modificări statistic semnificative. În grupul de control, singura modificare semnificativă a fost identificată pentru suportul microsocial ($p = 0,032$). La compararea finală a celor două grupuri, o diferență statistic semnificativă a fost identificată doar pentru bunăstarea fizică și psihologică ($p = 0,050$).

În ansamblu, **rezultatele experimentului formativ confirmă a șasea ipoteză operațională** în ceea ce privește principalele caracteristici-țintă ale intervenției psihologice. Participarea la JPT „Lóngfèng” a fost însoțită de o dinamică pozitivă statistic semnificativă a încrederii în sine, asertivității, mai multor componente ale atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață, precum și a unor indicatori ai bunăstării subiective și calității vieții. Rezultatele obținute permit evaluarea eficienței JPT „Lóngfèng”, ținând cont de amploarea diferită a modificărilor înregistrate la nivelul indicatorilor investigați, precum și de diferențele inițiale dintre grupul experimental și grupul de control.

Capitolul se încheie cu **concluzii**, în care sunt generalizate rezultatele fundamentării teoretice, elaborării și validării experimentale a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare. A fost constatată o dinamică pozitivă statistic semnificativă a principalelor caracteristici-țintă ale intervenției psihologice, incluzând încrederea în sine, asertivitatea, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață, precum și a unor indicatori ai bunăstării subiective și calității vieții studenților. Rezultatele obținute confirmă ipoteza experimentului formativ în ceea ce privește principalele caracteristici-țintă și permit evaluarea eficienței JPT „Lóngfèng”, ținând cont de amploarea diferită și semnificația statistică a modificărilor indicatorilor investigați, precum și de diferențele inițiale dintre grupul experimental și grupul de control.

III. CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În conformitate cu scopul, obiectivele și ipoteza de bază ale cercetării, au fost obținute rezultate științifice care au permis soluționarea problemei științifice formulate și elaborarea următoarelor concluzii generale.

1. Analiza teoretică a cercetărilor realizate în Republica Moldova și în plan internațional a evidențiat că încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine⁷³, asertivitatea⁷⁴, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții⁷⁵ reprezintă caracteristici psihologice intercorelate, care reflectă diferite dimensiuni ale funcționării personale a studenților⁷⁶. Totodată, locul acestora și caracterul relațiilor dintre ele în contextul bunăstării personale rămân insuficient conceptualizate. În baza sistematizării abordărilor existente, încrederea în sine a fost fundamentată teoretic ca resursă psihologică cognitivă, asertivitatea – ca o caracteristică comportamentală distinctă, atitudinea pozitivă față de sine – ca resursă personală ce reflectă raportarea afectiv-valorică față de sine, iar satisfacția față de viață – ca o componentă cognitiv-evaluativă a

⁷³ 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, 2023: "Print-Caro" SRL, 2025, Ediția 15, pp. 163-173. ISBN 978-5-85748-157-8. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/228605

⁷⁴ 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>

⁷⁵ РОЩУПКИНА, Д. Качество жизни современных студентов: Теоретические аспекты. Конференция: Современные тенденции в науке и образовании. София, 2019 года. ISBN 978-619-93537-5-2

⁷⁶ РОЩУПКИНА, Д. Социальная идентичность и субъективное благополучие студентов. In: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chișinău. Chișinău: 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

bunăstării subiective⁷⁷. Bunăstarea subiectivă și calitatea vieții sunt abordate ca două caracteristici intercorelate, care reflectă diferite dimensiuni ale bunăstării personale a studenților⁷⁸. Pe această bază a fost elaborat modelul conceptual al bunăstării personale a studenților, elaborat de autoare, care integrează caracteristicile psihologice investigate și relațiile presupuse dintre acestea. Modelul a constituit fundamentul teoretico-metodologic al cercetării empirice, al elaborării ulterioare a modelului empiric și al dezvoltării intervenției psihologice.

2. În urma etapei constatative a cercetării au fost identificate particularitățile manifestării încrederii în sine și asertivității^{79,80,81}, atitudinii pozitive față de sine⁸², satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții studenților⁸³. Caracteristicile psihologice investigate prezintă diferențe în funcție de particularitățile socio-demografice și educaționale ale studenților. Cele mai pronunțate diferențe sunt asociate cu nivelul bunăstării economice și anul de studii, în timp ce genul, mediul de proveniență și tipul instituției de învățământ superior sunt asociate doar cu anumiți indicatori. Încrederea în sine, asertivitatea și atitudinea pozitivă față de sine se caracterizează printr-o stabilitate relativ mai mare, în timp ce satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții reflectă într-o măsură mai mare particularitățile situației de viață a studenților. Legitățile identificate au permis determinarea specificului manifestării caracteristicilor psihologice investigate în eșantionul de studenți și au constituit baza empirică pentru analiza ulterioară a relațiilor dintre acestea și elaborarea modelului empiric al bunăstării personale a studenților.

3. În urma analizei corelaționale și a regresiei multiple au fost identificate legitățile relațiilor dintre încrederea în sine, atitudinea pozitivă față de sine, asertivitate, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții studenților și a fost determinată valoarea predictivă diferențiată a caracteristicilor psihologice investigate. În explicarea satisfacției față de viață, cei mai semnificativi predictorii au fost autoacceptarea și siguranța în sine. Asertivitatea s-a evidențiat ca principalul predictor comportamental al bunăstării subiective. În modelele calității vieții, încrederea în sine și asertivitatea și-au păstrat valoarea predictivă independentă, contribuția cea mai pronunțată în modelele corespunzătoare revenind satisfacției față de viață și bunăstării subiective. În baza legităților identificate a fost elaborat modelul empiric al relațiilor dintre caracteristicile psihologice investigate, elaborat de autoare, și a fost conturat profilul sociopsihologic al studentului cu un nivel ridicat al bunăstării personale, care integrează caracteristici personale, cognitive, comportamentale și

⁷⁷ 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, 2023: "Print-Caro" SRL, 2023, Ediția 14, pp. 55-56. ISBN 978-9975-180-25-2. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/199812

⁷⁸ 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

⁷⁹ 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>

⁸⁰ 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

⁸¹ 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

⁸² 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

⁸³ 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

cognitiv-evaluative intercorelate^{84,85}. Rezultatele obținute au permis precizarea concepției autoarei asupra bunăstării personale a studenților ca un construct psihologic integrativ, precum și a statutului funcțional și a caracterului relațiilor dintre caracteristicile psihologice investigate.

4. În baza modelelor conceptual și empiric elaborate ale bunăstării personale a studenților a fost elaborat și fundamentat teoretic jocul psihologic transformațional „Lóngfèng”, ca mijloc de intervenție psihologică orientată spre dezvoltarea încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață⁸⁶. Activitatea psihologică s-a întemeiat pe autocunoaștere, reflecție, activarea resurselor personale și însușirea unor strategii comportamentale constructive. Rezultatele experimentului formativ au confirmat o dinamică pozitivă statistic semnificativă a principalelor caracteristici psihologice-țintă, precum și a unor indicatori ai bunăstării subiective și calității vieții studenților⁸⁷. Rezultatele obținute au confirmat eficiența intervenției psihologice elaborate în raport cu principalele caracteristici-țintă ale acesteia, au fundamentat posibilitatea utilizării jocului „Lóngfèng” în sistemul de suport psihologic al studenților și au constituit baza pentru elaborarea recomandărilor practice destinate serviciilor psihologice din instituțiile de învățământ superior.

Rezultatele teoretice și empirice obținute permit concluzia privind confirmarea, în linii generale, a ipotezei de bază a cercetării. S-a constatat că încrederea în sine, asertivitatea, atitudinea pozitivă față de sine și satisfacția față de viață formează un sistem intercorelat de caracteristici psihologice semnificative pentru bunăstarea personală a studenților, stabilită empiric prin indicatorii bunăstării subiective și ai calității vieții. A fost identificat rolul predictiv diferențiat al caracteristicilor psihologice investigate, reflectat în modelul empiric elaborat de autoare. Rezultatele experimentului formativ au confirmat, de asemenea, că participarea la jocul psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, este însoțită de o dinamică pozitivă statistic semnificativă a principalelor caracteristici psihologice-țintă și a unor indicatori ai bunăstării subiective și calității vieții studenților.

Rezultatele obținute, care contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante, constau în fundamentarea teoretică și empirică a bunăstării personale a studenților, prin elaborarea modelelor conceptual și empiric ale relațiilor dintre încrederea în sine, asertivitate, atitudinea pozitivă față de sine, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții. Un rezultat semnificativ al cercetării îl constituie, de asemenea, elaborarea și validarea experimentală a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, ca mijloc de intervenție psihologică orientat spre dezvoltarea caracteristicilor psihologice investigate. Rezultatele obținute au permis precizarea caracterului relațiilor dintre resursele psihologice și indicatorii bunăstării personale a studenților, confirmarea eficienței intervenției elaborate în raport cu principalele caracteristici-țintă ale acesteia, extinderea posibilităților științifico-metodice ale asigurării suportului psihologic al studenților și crearea premiselor pentru implementarea rezultatelor cercetării în activitatea serviciilor psihologice din instituțiile de învățământ superior.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute constau în elaborarea și fundamentarea teoretico-empirică a modelelor conceptual și empiric ale bunăstării personale a studenților, elaborate de

⁸⁴ РОЩУПКИНА, Д., РУЧАК, 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

⁸⁵ РОЩУПКИНА, Диана. Социальная идентичность и субъективное благополучие студентов. In: *Integrare prin cercetare și inovare: Științe sociale*, 7-8 noiembrie 2024, Chișinău. Chisinau, 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.

⁸⁶ 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

⁸⁷ 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>

autoare, care integrează relațiile dintre atitudinea pozitivă față de sine, încrederea în sine și asertivitate, în calitate de resurse psihologice ale persoanei, și satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții; precizarea conținutului bunăstării personale a studenților ca un construct psihologic integrativ și determinarea empirică a caracterului relațiilor dintre caracteristicile psihologice investigate; identificarea valorii predictive diferențiate a acestora și elaborarea profilului sociopsihologic al studentului cu un nivel ridicat al bunăstării personale; elaborarea și validarea experimentală a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, ca mijloc de intervenție psihologică orientată spre dezvoltarea caracteristicilor psihologice investigate. Rezultatele obținute extind înțelegerea sistemului de caracteristici asociate bunăstării personale a studenților și creează posibilități pentru valorificarea practică a acestora în asigurarea suportului psihologic al studenților din instituțiile de învățământ superior.

Semnificația teoretică a cercetării constă în dezvoltarea cunoștințelor științifice privind bunăstarea personală a studenților, prin integrarea unor repere ale psihologiei personalității, psihologiei pozitive și psihologiei bunăstării în elaborarea modelelor conceptual și empiric ale bunăstării personale a studenților, elaborate de autoare, care reflectă legitățile relațiilor dintre încrederea în sine, asertivitate, atitudinea pozitivă față de sine, satisfacția față de viață, bunăstarea subiectivă și calitatea vieții. Rezultatele obținute precizează conținutul bunăstării personale a studenților ca un construct psihologic integrativ, concretizează statutul funcțional al caracteristicilor psihologice investigate, aprofundează cunoștințele teoretice privind legitățile asociate bunăstării personale la vârsta studenției și creează fundamentul teoretico-metodologic pentru cercetări ulterioare și pentru elaborarea programelor de suport psihologic destinat studenților.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în elaborarea, validarea experimentală și fundamentarea științifică a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare, ca mijloc de intervenție psihologică orientată spre dezvoltarea încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață ale studenților. O valoare aplicativă prezintă, de asemenea, adaptarea lingvistică și verificarea psihometrică a două metode psihodiagnostice, în vederea utilizării acestora pe eșantioane de studenți vorbitori de limbă rusă. Modelele conceptual și empiric elaborate, instrumentarul psihodiagnostic, intervenția psihologică elaborată de autoare și recomandările practice creează baza științifico-metodică pentru perfecționarea suportului psihologic acordat studenților în instituțiile de învățământ superior, elaborarea și implementarea programelor de suport psihologic, desfășurarea trainingurilor de dezvoltare personală și a consilierii psihologice, precum și pentru formarea profesională a psihologilor și pedagogilor.

Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării. Tezele și rezultatele principale ale cercetării au fost discutate în cadrul ședințelor Catedrei Psihologie și Științe ale Educației a Universității Libere Internaționale din Moldova (ULIM) și valorificate în procesul didactic, în cadrul predării disciplinelor din domeniul psihologiei sociale și psihologiei organizaționale. Unele rezultate ale cercetării au fost implementate în practica suportului psihologic acordat studenților și validate în cadrul desfășurării jocului psihologic transformațional „Lóngfèng”, elaborat de autoare. Rezultatele cercetării au fost prezentate la conferințe științifice internaționale și conferințe științifice cu participare internațională, desfășurate în Republica Moldova și peste hotare. La tema tezei au fost publicate 16 lucrări științifice, inclusiv 6 articole în reviste științifice recenzate, dintre care unul într-o revistă indexată în baza de date Scopus, și 10 publicații în volumele de materiale ale conferințelor științifice.

În baza rezultatelor cercetării sunt formulate următoarele **recomandări**.

1. Serviciilor psihologice din instituțiile de învățământ superior li se recomandă utilizarea jocului psihologic transformațional „Lóngfèng” în cadrul programelor de suport psihologic, adaptare și dezvoltare personală a studenților, în vederea dezvoltării încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine și satisfacției față de viață, ținând cont de particularitățile individuale și necesitățile psihologice actuale ale studenților.

2. Conducerii și subdiviziunilor structurale ale instituțiilor de învățământ superior li se recomandă asigurarea colaborării dintre serviciile psihologice, decanate, catedre și structurile de autogovernanță studențească în implementarea programelor orientate spre crearea unui mediu educațional suportiv, dezvoltarea resurselor personale și creșterea nivelului bunăstării studenților.

3. Cadrelor didactice care predau discipline psihologice și psihopedagogice li se recomandă valorificarea rezultatelor cercetării în predarea psihologiei sociale, psihologiei personalității, psihologiei bunăstării, psihologiei muncii și psihologiei organizaționale, precum și în desfășurarea activităților practice și a trainingurilor orientate spre autocunoașterea și dezvoltarea resurselor personale ale studenților.

4. Psihologilor practicieni și psihologilor-consilieri li se recomandă utilizarea complexului de metode psihodiagnostice aplicat în cadrul cercetării pentru evaluarea încrederii în sine, asertivității, atitudinii pozitive față de sine, satisfacției față de viață, bunăstării subiective și calității vieții, precum și valorificarea rezultatelor obținute în elaborarea programelor individuale și de grup de suport psihologic pentru studenți.

5. Specialiștilor care utilizează jocuri psihologice transformaționale li se recomandă aplicarea jocului „Lóngfèng” cu condiția unei pregătiri de specialitate, respectarea algoritmului de desfășurare a acestuia, asigurarea unui spațiu sigur din punct de vedere psihologic, organizarea reflecției și interpretarea adecvată a rezultatelor intervenției psihologice.

6. Cercetătorilor li se recomandă utilizarea modelelor conceptual și empiric elaborate ca fundament teoretico-metodologic pentru cercetarea ulterioară a bunăstării personale, a factorilor și mecanismelor psihologice ale acestora în cadrul diferitelor grupuri de vârstă, profesionale și socioculturale.

Limitările cercetării sunt determinate de realizarea acestora pe un eșantion de studenți din instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova, ceea ce limitează posibilitatea extrapolării directe a rezultatelor obținute asupra altor grupuri de vârstă, profesionale și socioculturale. Pentru evaluarea stabilității în timp a modificărilor obținute sunt necesare cercetări longitudinale ulterioare. De asemenea, bunăstarea personală a studenților este asociată nu doar cu caracteristicile psihologice investigate, ci și cu alți factori personali, sociali și de mediu, care necesită cercetări ulterioare.

Perspectivile cercetărilor ulterioare vizează extinderea și diversificarea eșantionului, realizarea unor studii longitudinale privind stabilitatea relațiilor identificate și a modificărilor asociate intervenției psihologice, investigarea unor factori suplimentari ai bunăstării personale, precum și adaptarea modelelor elaborate și a jocului psihologic transformațional „Lóngfèng” pentru alte grupuri de vârstă, profesionale și socioculturale.

IV. BIBLIOGRAFIE

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 multietnic. 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. LISTA LUCRĂRILOR ȘTIINȚIFICE ALE AUTOAREI LA TEMA TEZEI DE DOCTORAT

2. Articole în reviste științifice:

2.2. În reviste din alte baze de date acceptate de către ANACEC (cu indicarea bazei de date)

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. în reviste din Registrul Național al revistelor de profil (cu indicarea categoriei)

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., РУЧАК, 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. Articole în lucrările conferințelor și altor manifestări științifice

3.2. în lucrările manifestărilor științifice incluse în alte baze de date acceptate de către 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. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=376028298>

3.3. în lucrările manifestărilor științifice incluse în Registrul materialelor publicate în baza manifestărilor științifice organizate din Republica Moldova

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 viață 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.

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 ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar: **...**

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Tiraj **...** ex.

Comanda nr. **....**

Denumirea și adresa instituției unde a fost tipărit rezumatul