

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ” DIN
CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 316.6:378(043.2)

MUSIENCO NATALIA

**COMPETENȚELE SOCIALE ȘI EVALUAREA CALITĂȚII VIEȚII DE
CĂTRE STUDENȚI**

511.03 – PSIHOLOGIE SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2025

Teza a fost elaborată în cadrul catedrei Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Liberă Internațională din Moldova

Conducător științific:

RUSNAC Svetlana, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Referenți oficiali:

ȘLEAHTIȚCHI Mihail, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

ROBU Viorel, doctor în psihologie (România)

Componenta consiliului științific specializat:

PALADI Oxana, președinte, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

CERLAT Raisa, secretar științific, doctor în psihologie, conferențiar universitar

RACU Iulia, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

TUFEANU Magda, doctor în psihologie (România)

PUZUR Elena, doctor în psihologie, conferențiar universitar

BRICEAG Silvia, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Suținerea va avea loc la data de 30 aprilie 2025, la ora 11.00, în ședința Consiliului științific specializat 511.03-24-116 din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, pe adresa: Chișinău, str. Ion Creangă, 1, blocul 2, sala Senatului.

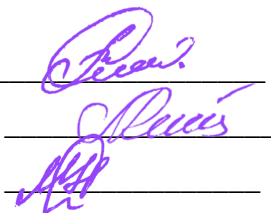
Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a a ANACEC www.anacec.md.

Rezumatul a fost expediat la 28 martie 2025

Secretar științific al CȘS, dr. conf. univ. _____

Conducător științific, dr. conf. univ. _____

Autor



CERLAT Raisa

RUSNAC Svetlana

MUSIENCO Natalia

©Musienco Natalia, 2025

CUPRINS

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII.....	4
CONȚINUTUL TEZEI	7
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	26
BIBLIOGRAFIE	28
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI.....	31
ADNOTARE	32
АННОТАЦИЯ.....	33
ANNOTATION	34

LISTA ABREVIERILOR UTILIZATE ÎN REZUMAT

AMSSA - Chestionarului de adaptare la mediul social și solicitările academice

L.E.A.D - The Laboratory for Economic Analysis and Design

MIT - Massachusetts Institute of Technology

OMS – Organizația Mondială a Sănătății

SWOT - Strengths (puncte forte), Weaknesses (puncte slabe), Opportunities (oportunități), Threats (riscuri).

ULIM – Universitatea Liberă Internațională din Moldova

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate. Competențele sociale sunt esențiale pentru dezvoltarea umană, influențând reușita academică, profesională și adaptarea la cerințele societății moderne. Într-un context marcat de schimbări rapide și interacțiuni tot mai complexe, dezvoltarea acestora devine o necesitate. Studiile recente confirmă impactul competențelor sociale asupra formării personalității și integrării în medii profesionale și sociale [1, 5, 7, 10, 15, 28-32, 35, 37].

Cercetările din psihologia socială și educațională demonstrează că instruirea care integrează formarea competențelor sociale contribuie semnificativ la succesul academic și la atitudini pozitive față de învățare. De exemplu, analiza realizată de The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) indică rezultate superioare la testele standardizate pentru elevii formați în acest sens. Totodată, consolidarea competențelor sociale sprijină relațiile interpersonale echilibrate și adaptarea la cerințele pieței muncii [15].

Calitatea vieții, strâns legată de competențele sociale, include dimensiuni psihosociale precum satisfacția profesională, bunăstarea emoțională și integrarea socială [8, 11, 12, 14, 26, 27, 33, 37, 43, 51-53]. Cercetările recente arată că evaluarea subiectivă a calității vieții este influențată de capacitatea individului de a gestiona eficient interacțiunile sociale și de a stabili relații constructive.

În acest context, analiza relației dintre competențele sociale și calitatea vieții reprezintă o direcție de cercetare prioritară, cu implicații relevante pentru educație și psihologia aplicată. Prezenta teză examinează mecanismele prin care aceste competențe contribuie la bunăstarea individuală și integrarea socială, oferind perspective utile pentru optimizarea programelor educaționale și strategiilor de adaptare socială.

Încadrarea temei de cercetare în preocupările internaționale, naționale, zonale, în context inter și transdisciplinar, prezentarea rezultatelor cercetărilor anterioare. Competențele sociale constituie un domeniu amplu de cercetare în psihologia socială, educațională și aplicată, fiind studiate din multiple perspective teoretice și metodologice. Acestea sunt definite ca un ansamblu de abilități ce facilitează interacțiunile eficiente și adaptarea la diverse contexte sociale. Argyle M. [1] le consideră structuri comportamentale incluzând asertivitatea, empatia, cooperarea, comunicarea și rezolvarea problemelor, în timp ce Bellack A.S. [31] le evidențiază drept esențiale pentru succesul profesional și integrarea socială. Osit M. [40] le privește ca un factor determinant al adaptării sociale. În literatura rusă, Куницина В.Н. [18] le descrie ca un sistem complex de cunoștințe și scenarii comportamentale, iar Плужникова Ю.А. [21] subliniază rolul lor în dezvoltarea studenților.

Cercetările privind dezvoltarea și optimizarea competențelor sociale sunt susținute de Arkowitz H. [28], Asher S.R. [29], Heimberg R.G. [30], care le consideră fundamentale pentru interacțiunile umane eficiente. În România, Robu V. [10], Constantinescu M. [2] și Tufeanu M. [15] explorează importanța acestora în formarea relațiilor interpersonale și în reușita academică. În Republica Moldova și Rusia, contribuții relevante aparțin cercetătorilor Pavlenco L. [7], Kulikov L. [6], Popa M. [9], Iurchevici I. [4], Коблянская Е.В. [17].

Calitatea vieții, concept multidimensional, este abordată atât din perspectivă obiectivă, cât și subiectivă. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) [43] o definește ca percepția individului asupra

propriei existențe, raportată la valorile și așteptările sale. Milbrath L.W. [39] o consideră un construct subiectiv, în timp ce Veenhoven R. [42] și Rapley M. [41] o corelează cu satisfacția personală și bunăstarea psihologică. În literatura rusă, Шатрова А.О. [25], Савченко Т.Н. [23] și Леонтьев Д.А. [19] analizează relația dintre calitatea vieții și competențele sociale, iar în Republica Moldova, Rusnac S. [11, 12] subliniază caracterul său multidimensional, incluzând atât aspecte obiective (venit, sănătate), cât și subiective (echilibrul emoțional, satisfacția personală).

Majoritatea studiilor privind competențele sociale se axează pe copii și adolescenți, însă realitatea socială actuală arată că și adulții întâmpină dificultăți în acest domeniu [54]. Există lacune în literatura de specialitate privind corelația dintre nivelul competențelor sociale și percepția calității vieții la studenți, subliniind necesitatea unor investigații aprofundate. Cercetarea de față își propune să analizeze această relație, oferind o perspectivă integrată asupra competențelor sociale și impactului lor asupra evaluării calității vieții.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare.

Analiza cercetărilor privind relația dintre competențele sociale și calitatea vieții relevă mai multe deficiențe: (1) lipsa studiilor care investighează dezvoltarea competențelor sociale la vârste adulte; (2) numărul redus de cercetări care abordează evaluarea subiectivă a calității vieții în rândul persoanelor sănătoase; (3) atenția insuficientă acordată relației dintre competențele sociale și percepția calității vieții.

Problema cercetării rezidă în elucidarea impactului dezvoltării competențelor sociale asupra evaluării calității vieții în rândul studenților, considerând calitatea vieții drept un factor esențial al adaptării sociale și al optimizării capacității tinerilor de a răspunde provocărilor societății contemporane aflate într-o continuă schimbare.

Scopul lucrării constă în determinarea nivelului de dezvoltare a competențelor sociale și a impactului acestora asupra evaluării calității vieții în rândul studenților, precum și în stabilirea influenței programelor universitare asupra îmbunătățirii acestor competențe, având drept consecință facilitarea procesului de adaptare socială.

Obiectivele cercetării. Pentru atingerea scopului propus și verificarea ipotezelor formulate, au fost stabilite următoarele obiective: 1) analiza și sistematizarea abordărilor teoretice și studiilor empirice privind competențele sociale, în vederea identificării impactului acestora asupra evaluării calității vieții studenților și a modalităților prin care pot fi dezvoltate în mediul academic; 2) elaborarea unui model teoretic care să descrie competențele sociale esențiale pentru studenți, evidențiind relația acestora cu evaluarea calității vieții și adaptarea socială; 3) determinarea nivelului de dezvoltare a competențelor sociale în rândul studenților și conturarea unui profil specific acestora, precum și identificarea raportului dintre nivelul competențelor sociale, evaluarea calității vieții și adaptarea socială; 4) proiectarea și implementarea unui cvasi-experiment pentru a măsura impactul conținuturilor curriculare și extracurriculare asupra dezvoltării competențelor sociale ale studenților și asupra evaluării calității vieții ca factor determinant al adaptării sociale; 5) formularea unor recomandări practice pentru îmbunătățirea strategiilor educaționale universitare, astfel încât

programele de studii să sprijine dezvoltarea competențelor sociale, pozitivizarea evaluării calității vieții și integrarea studenților în medii profesionale și sociale diverse.

Ipoteza cercetării. Se presupune că dezvoltarea competențelor sociale în mediul universitar contribuie la îmbunătățirea evaluării calității vieții și facilitează procesul de adaptare socială a studenților.

Metodologia cercetării științifice. Metodologia cercetării s-a bazat pe abordări teoretice din psihologia socială, psihologia vârstelor și psihologia personalității, fundamentând următoarele postulate: (1) competențele sociale sunt esențiale pentru integrarea personală și profesională, (2) dezvoltarea acestora este un proces continuu, activat în contexte noi, (3) evaluarea calității vieții este influențată nu doar de factori externi, cât de capacitatea individului de a gestiona provocările vieții.

Metodele utilizate includ analiza bibliografică și modelarea conceptuală. Colectarea datelor s-a realizat prin chestionarele Goldstein A.P., R.S. Elliot și AMSSA, măsurând competențele sociale, evaluarea calității vieții și adaptarea socială-academică a studenților. S-au aplicat analiza SWOT, metode statistico-matematice și un cvasi-experiment pentru a măsura impactul studiilor universitare asupra competențelor sociale. Această abordare integrată a permis evidențierea legăturii dintre competențele sociale și evaluarea calității vieții.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constau în elaborarea unui model conceptual al competențelor sociale, validat experimental și transpus în profilul manifestării acestora la studenți. Studiul a demonstrat impactul multidimensional și integrativ al competențelor sociale asupra evaluării calității vieții și adaptării sociale, evidențiind importanța acestora în contextul formării academice. Totodată, prin aplicarea unei dirijări sistematice a parcursului curricular și extracurricular al studenților, s-a confirmat rolul educației universitare în dezvoltarea acestor competențe, esențiale pentru îmbunătățirea evaluării calității vieții și pentru facilitarea adaptării la cerințele mediului social contemporan.

Noutatea și originalitatea științifică rezidă în conceptualizarea unui model al competențelor sociale ale studenților și în demonstrarea impactului acestora asupra evaluării calității vieții, influențând pozitiv procesul de adaptare socială. Cercetarea aduce o contribuție inovatoare prin argumentarea importanței educației universitare în proiectarea și implementarea conținuturilor curriculare și extracurriculare bazate pe dezvoltarea competențelor sociale, evidențiind capacitatea acestora de a forma specialiști capabili să răspundă dinamicii cerințelor sociale și profesionale contemporane.

Semnificația teoretică a cercetării. Cercetarea a propus o structurare clară a competențelor sociale în patru dimensiuni esențiale (social-cognitive, de comunicare, de relaționare și socio-emoționale), contribuind la cercetarea și înțelegerea holistică a acestora în context academic și social. De asemenea, studiul introduce utilizarea modelului SWOT nu doar ca instrument de analiză strategică, ci și ca metodă de diagnoză a competențelor sociale ale studenților, facilitând identificarea punctelor tari, a vulnerabilităților, oportunităților și riscurilor asociate dezvoltării acestora.

Valoarea aplicativă a cercetării: Cercetarea aduce contribuții originale în dezvoltarea competențelor sociale și impactul acestora asupra calității vieții studenților. Prin elaborarea unui

profil complex al competențelor sociale, oferă un model empiric aplicabil optimizării strategiilor educaționale. Cvasi-experimentul validează influența conținuturilor curriculare și extracurriculare, confirmând impactul pozitiv asupra evaluării calității vieții și adaptării sociale. Spre deosebire de studiile axate pe copii, adolescenți sau grupuri vulnerabile, această cercetare extinde analiza la studenți, oferind o perspectivă mai amplă asupra proceselor de socializare și adaptare. Se subliniază necesitatea unei abordări multidimensionale, propunând strategii diferențiate pentru consolidarea competențelor sociale prin metode interactive, activități extracurriculare și intervenții curriculare. Aceste elemente inovative contribuie la un cadru teoretic și aplicativ solid, cu implicații directe asupra politicilor educaționale universitare și formării viitorilor specialiști.

Aprobarea și implementarea rezultatelor științifice: rezultatele obținute au fost integrate în activitățile didactice și extracurriculare cu studenții Facultății de Științe Sociale și ale Educației, ULIM, fiind utilizate în predarea cursurilor „Psihologia cunoașterii sociale” și „Psihologia grupului social și a organizației”, în orele de tutorat și atelierele Conferinței Științifice Internaționale „Preocupări contemporane ale științelor socio-umane”. Materialele cercetării au fost discutate și aprobate în cadrul ședințelor Catedrei de Psihologie și Științe ale Educației. Analizele teoretice și rezultatele experimentale au fost prezentate în 9 manifestări științifice naționale și internaționale, dintre care cele mai semnificative includ Conferința prilejuită de aniversarea a 15 ani a Facultății de Psihologie, ULIM (2015), diverse ediții ale Conferinței „Preocupări contemporane ale științelor socio-umane” (2017, 2018) și Conferința „Asistența psihologică la etapa contemporană” (USARB, 2022). Concluziile cercetării au fost publicate în 11 lucrări științifice, dintre care 4 articole în reviste acreditate.

Publicații la tema tezei. Rezultatele obținute sunt publicate în 11 lucrări științifice: 4 articole în reviste științifice de specialitate din țara noastră (categoriile B) și 7 publicații în volumele conferințelor internaționale.

Volumul și structura tezei. Teza este alcătuită dintr-un rezumat (în limbile română, rusă și engleză), o introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, o bibliografie (224 de surse), 4 anexe, 61 de figuri și 28 de tabele. Textul principal al tezei are 150 de pagini.

Cuvinte-cheie: competențe sociale, calitatea vieții, adaptare social, educație universitară, dezvoltare personală și profesională, autoevaluare, mediu academic, curriculum universitar, activități extracurriculare, finalități educaționale.

CONȚINUTUL TEZEI

Introducerea abordează actualitatea și importanța temei cercetate, încadrarea acesteia în contextul preocupărilor internaționale, naționale și instituționale, integrarea în cadrul interdisciplinar și transdisciplinar, precum și analiza rezultatelor cercetărilor anterioare relevante. Totodată, sunt prezentate problema cercetării, scopul și obiectivele formulate, ipoteza de lucru, sinteza metodologiei și justificarea metodelor utilizate, alături de un rezumat al conținutului lucrării.

Capitolul 1 – Fundamente teoretice și conceptuale ale competențelor sociale și calității vieții. Acest capitol oferă cadrul teoretic și conceptual al cercetării, analizând contribuțiile științifice privind competențele sociale, dezvoltarea acestora și relația lor cu calitatea vieții.

Primul subcapitol (*Delimitări conceptuale și abordări privind competențele sociale*) examinează definirea competenței sociale, dificultățile unei delimitări unitare și structura sa multidimensională. Literatura de specialitate evidențiază importanța competențelor sociale pentru interacțiunile eficiente și adaptarea la medii diverse, subliniind influența acestora asupra relațiilor interpersonale, sănătății mintale și succesului profesional [4, 10, 28, 29, 30, 31, 34]. Acestea includ dimensiuni cognitive (rezolvarea problemelor sociale), emoționale (reglarea emoțiilor, empatia), comportamentale (abilități de comunicare, interacțiuni pozitive) și culturale (norme și valori sociale) [44, 46].

Cercetările arată că nivelurile ridicate ale competențelor sociale favorizează autonomia și bunăstarea, în timp ce deficitul generează dificultăți de adaptare [6, 9, 10, 35]. Literatura identifică două modele principale: modelul de trăsătură, care consideră competențele sociale ca fiind caracteristici stabile ale personalității [30], și modelul abilităților sociale, care le definește ca seturi de comportamente învățate și aplicate situațional [18]. Abordările moderne subliniază caracterul multidimensional al competențelor sociale, incluzând dimensiuni intrapersonale (autocontrol, conștientizare de sine) și interpersonale (empatie, relaționare) [38].

Factorii care influențează dezvoltarea competențelor sociale sunt multipli: caracteristici individuale (stima de sine, capacitatea de rezolvare a problemelor), factori familiali (stil parental) și variabile socio-educative (relațiile din mediul școlar și comunitar) [29, 31]. De asemenea, cultura și normele sociale influențează manifestarea competențelor sociale și așteptările privind interacțiunile interpersonale [34].

În concluzie, competențele sociale sunt esențiale pentru integrarea în societate și succesul personal și profesional. Ele se dezvoltă prin experiență și interacțiuni sociale, influențând semnificativ bunăstarea psihologică și relațiile interpersonale [38].

Definiția competenței sociale. În urma analizei și sintezei diferitelor perspective asupra conceptului de competență socială, aceasta poate fi definită ca un ansamblu de caracteristici individuale (personale și comportamentale) dezvoltate pe parcursul vieții, sub influența factorilor sociali și de personalitate, care pot fi clasificate în patru categorii principale: 1) competențe social-cognitive – includ capacitatea de percepție și cunoaștere atât a celorlalți, cât și a propriei persoane; 2) competențe de comunicare – abilitatea de a interacționa eficient și de a transmite mesaje clare în diverse contexte sociale; 3) competențe de relaționare în cadrul grupului – integrarea armonioasă în colectivitate și menținerea relațiilor interpersonale funcționale; 4) competențe socio-emoționale – autoreglarea emoțională și gestionarea adecvată a interacțiunilor afective în mediul social.

Următorul subcapitol (*Dimensiunea psihosocială a conceptului de „calitate a vieții”*) explorează conceptul de calitate a vieții, evidențiind componentele sale psihosociale și relația cu adaptarea socială. Calitatea vieții este un construct multidimensional analizat în sociologie, medicină și psihologie [53, p. 40], incluzând atât factori obiectivi (condiții externe de trai), cât și subiectivi (percepția individuală asupra propriei existențe) [52, p. 42]. Spre deosebire de standardul de viață, care se axează pe aspecte materiale, calitatea vieții integrează bunăstarea fizică, emoțională, socială

și funcțională [52]. Studiile arată că aceasta nu este determinată exclusiv de resursele financiare, ci de interacțiunea dintre satisfacția subiectivă și integrarea socială [14].

În a doua jumătate a secolului XX, abordarea holistică a calității vieții a evidențiat echilibrul dintre sănătate, relații sociale și bunăstare psihologică [27]. Modelul biopsihosocial a înlocuit treptat perspectiva biomedicală, punând accent pe starea generală a individului [42]. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește calitatea vieții ca percepția individului asupra poziției sale în raport cu cultura, valorile și normele sociale [43], fiind influențată de sănătatea fizică și mentală, relațiile sociale și mediul de viață. Totuși, conceptul rămâne ambiguu din cauza diferențelor culturale și influențelor disciplinare [37].

În domeniul sănătății, calitatea vieții este analizată prin patru dimensiuni: fizică, mentală, socială și funcțională. Modelul ICF al OMS propune o abordare integrativă, subliniind că discrepanța dintre realitatea trăită și cea dorită influențează percepția calității vieții [43]. Cercetările evidențiază corelația dintre calitatea vieții și satisfacția subiectivă, fericirea și bunăstarea emoțională [39], subliniind influența percepțiilor individuale și a reacțiilor afective asupra evaluării mediului înconjurător [42]. De asemenea, contextul urban și politicile sociale joacă un rol crucial în îmbunătățirea calității vieții [49].

Datorită variabilității definițiilor, unii cercetători consideră calitatea vieții un construct dinamic, modelat de factori socio-demografici (vârstă, gen, educație) și statut economic [26]. Milbrath L. W. subliniază caracterul subiectiv al conceptului, evidențiind importanța percepției individuale [39, p. 11]. Studiile au demonstrat interdependența dintre competențele sociale, adaptarea socială și evaluarea calității vieții, evidențiind rolul reglării emoționale și al sprijinului social în satisfacția generală și integrarea socială. Acceptarea socială și respectarea normelor contribuie la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive și la relații interpersonale armonioase [37].

În concluzie, calitatea vieții este un construct complex, influențat de factori obiectivi și subiectivi. În această cercetare, evaluarea sa este conceptualizată ca percepția individuală asupra aspirațiilor și realizărilor în domeniul social și profesional, nivelul de suport social și calitatea interacțiunilor, starea de sănătate fizică și psihică, echilibrul emoțional și capacitatea de autoreglare. Acest cadru analitic permite o înțelegere integrativă a interacțiunilor dintre competențele sociale, adaptarea socială și percepția calității vieții.

Ultimul subcapitol prezintă ***Dezvoltarea competențelor sociale ca obiectiv al educației și formării profesionale***. Într-o societate caracterizată de schimbări rapide și interconectivitate, competențele sociale devin esențiale pentru succesul profesional și integrarea socio-economică. Acestea facilitează comunicarea, colaborarea și adaptabilitatea, influențând performanța individuală și colectivă. Educația modernă trebuie să depășească simpla acumulare de cunoștințe și să sprijine formarea trăsăturilor de caracter esențiale, precum perseverența și determinarea, fundamentale pentru succesul profesional și dezvoltarea socială și emoțională [16, p. 72].

Competențele sociale sunt parte integrantă a capitalului uman, incluzând dimensiuni cognitive, psihologice și culturale. Becker G., laureat al Premiului Nobel pentru Economie, argumentează că educația nu doar modifică comportamentul, ci restructurează sistemul de preferințe,

influențând integrarea profesională și mobilitatea socială [30]. În acest context, universitățile trebuie să-și asume rolul de formare a specialiștilor cu abilități sociale dezvoltate. Exemple relevante sunt Massachusetts Institute of Technology (MIT), care a implementat programul MIT L.E.A.D. pentru dezvoltarea leadershipului și soft skills-urilor, și Engineering Leadership Program de la MIT [32].

O abordare educațională modernă trebuie să integreze dezvoltarea competențelor sociale în curriculum. Boyatzis R. subliniază că succesul profesional depinde de inteligența emoțională, capacitatea de influențare, empatia și colaborarea eficientă [32]. În Rusia, Technical Elite Education Program adoptă o strategie similară, evidențind importanța pregătirii studenților pentru mediul profesional dinamic. Universitățile de prestigiu implementează astfel de programe, recunoscând necesitatea combinării formării tehnice cu dezvoltarea abilităților interpersonale.

Competențele sociale sunt esențiale pentru integrarea pe piața muncii și progresul în carieră. Reformele educaționale trebuie să sprijine dezvoltarea acestora prin strategii de învățare activă și interdisciplinară. Universitățile au responsabilitatea de a pregăti absolvenți capabili să interacționeze eficient, să colaboreze și să inoveze într-un mediu competitiv [35].

Analiza teoretică a relației dintre competențele sociale și calitatea vieții a evidențiat mai multe lacune în literatura de specialitate. Cercetările se axează preponderent pe competențele sociale ale copiilor și adolescenților, neglijând etapele ulterioare ale vieții. De asemenea, majoritatea studiilor privind calitatea vieții sunt realizate pe grupuri cu probleme de sănătate, fără a analiza suficient impactul competențelor sociale asupra populației generale. În plus, există un interes limitat pentru corelarea dintre competențele sociale și percepția bunăstării individuale, ceea ce lasă un gol semnificativ în înțelegerea influenței acestora asupra calității vieții.

Într-un context socio-economic marcat de schimbări rapide, dezvoltarea și adaptarea continuă a competențelor sociale devine esențială pentru integrarea și succesul în diverse medii – academice, profesionale și sociale. Evaluarea calității vieții reflectă atitudinea generală a individului față de propria existență, iar dezvoltarea competențelor sociale poate influența pozitiv această atitudine, constituind o strategie educațională eficientă.

Pe lângă învățământul universitar, și alți factori educaționali – mass-media, organizațiile non-guvernamentale, specialiștii în asistență socială și psihologie – pot contribui la consolidarea competențelor sociale prin programe dedicate, cu impact direct asupra bunăstării individuale și colective.

Capitolul 2 – Cercetarea interdependenței dintre competențele sociale și evaluarea calității vieții de către studenți, prezintă în prima parte modelul conceptual al variabilelor cercetării, etapele și organizarea studiului constatativ, metodele și instrumentele utilizate, descrierea eșantionului și ipotezele operaționale. Cercetarea este fundamentată pe necesitatea evaluării nivelului competențelor sociale ale studenților și a impactului acestora asupra percepției calității vieții și procesului de adaptare socială. Analiza rezultatelor se axează pe trei direcții principale. Prima vizează evaluarea competențelor sociale în funcție de variabile demografice, precum genul, anul de studiu și domeniul de pregătire profesională, în vederea conturării unui profil specific al acestora. A doua direcție urmărește analiza calității vieții și a adaptării sociale a studenților, identificând factorii care

influențează percepția acestora asupra bunăstării personale și a integrării sociale. Cea de-a treia dimensiune investighează relația dintre competențele sociale, calitatea vieții și procesul de adaptare socială, oferind o perspectivă empirică asupra modului în care aceste variabile interacționează și influențează parcursul academic și personal al studenților. Studiul contribuie la o mai bună înțelegere a importanței competențelor sociale în contextul formării universitare, evidențiind necesitatea dezvoltării acestora pentru o integrare optimă în mediul social și profesional.

Scopul cercetării experimentale de constatare constă în identificarea competențelor sociale care influențează evaluarea calității vieții de către studenți, stabilind raportul dintre acestea și adaptarea socială și academică, ca indicatori ai bunăstării individuale.

Obiectivele cercetării experimentale de constatare: elaborarea unui model integrativ al competențelor sociale relevante pentru evaluarea calității vieții; construirea eșantionului prin selectarea studenților din instituții de învățământ superior publice și private, utilizând criteriile demografice și academice pentru asigurarea reprezentativității; conturarea profilului competențelor sociale specifice studenților contemporani prin analiza statistică a datelor colectate; evaluarea calității vieții și a gradului de adaptare socială prin metode cantitative și calitative; determinarea influenței competențelor sociale asupra percepției calității vieții, precum și asupra nivelului de integrare academică și socială. Prin realizarea acestor obiective, cercetarea își propune să evidențieze modul în care competențele sociale contribuie la o evaluare pozitivă a calității vieții, oferind astfel o bază științifică pentru optimizarea strategiilor educaționale și facilitarea procesului de adaptare socială a studenților.

Modelul variabilelor cercetate în cadrul cercetării experimentale de constatare este construit pe analiza teoretică și problematica cercetării, evidențiind relația dintre competențele sociale, adaptarea socială și calitatea vieții. Structura modelului este ilustrată în Fig. 1.

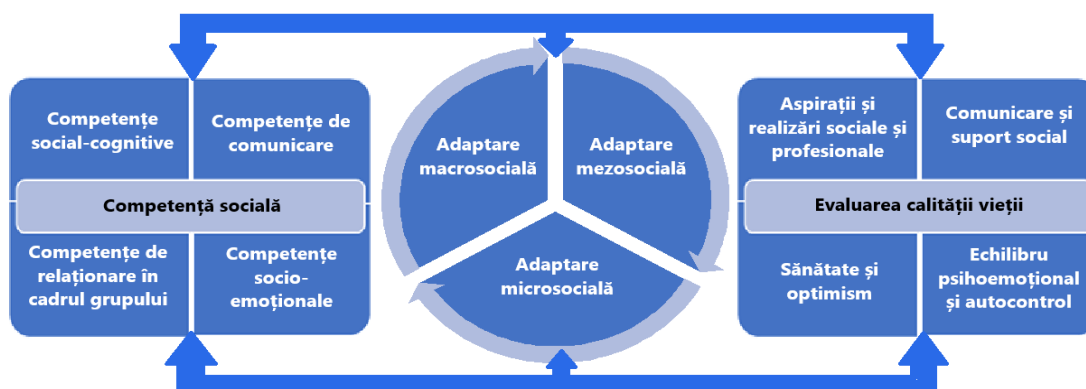


Fig. 1. Modelul variabilelor cercetării experimentale

Competențele sociale sunt analizate prin patru dimensiuni esențiale: 1) competențele social-cognitive (percepția socială, agreabilitatea, sensibilitatea), 2) competențele de comunicare (autoexprimarea, planificarea comunicării, utilizarea mijloacelor verbale și nonverbale), 3) competențele de relaționare în grup (inițierea contactelor, feedback-ul relațional, autonomia interacțiunilor) și 4) competențele socio-emoționale (gestionarea conflictelor, stabilitatea emoțională, conformarea normativă). Adaptarea socială și academică este analizată pe trei niveluri: macrosocial (relația cu mediul extins), mezosocial (relațiile interpersonale în comunități/grupuri) și microsocial

(integrarea în mediul universitar). Evaluarea calității vieții include patru dimensiuni: aspirații și realizări sociale/profesionale, sănătate și optimism, comunicare și suport social, echilibru psihoemoțional și autocontrol. Modelul cercetării evidențiază interdependența dintre competențele sociale, adaptarea socială/academică și percepția calității vieții, subliniind influența acestora asupra bunăstării și integrării socio-profesionale a studenților.

Operaționalizarea variabilelor cercetate. Cercetarea a operaționalizat variabilele prin metode validate, măsurând relația dintre competențele sociale, adaptarea socială și evaluarea calității vieții. *Variabila independentă* – competențele sociale (social-cognitive, de comunicare, relaționare în grup și socio-emoționale) a fost evaluată prin Chestionarele de competențe sociale. *Variabila dependentă* – evaluarea calității vieții (aspirații, sănătate emoțională, suport social, autocontrol) a fost măsurată prin Chestionarul de evaluare a calității vieții. *Variabila intermediară* – adaptarea socială (micro-, mezo- și macrosocială) a fost analizată prin Chestionarul AMSSA. *Variabilele moderatoare* (genul, anul de studii, domeniul) au fost investigate prin ancheta sociodemografică. Această abordare a permis corelarea precisă a variabilelor și analiza influenței competențelor sociale asupra evaluării calității vieții și adaptării sociale.

Ipotezele operaționale ale cercetării. În baza analizei teoretice și a modelului variabilelor experimentale, formulăm următoarele ipoteze operaționale, bazate pe predicție.

1. Presupunem că nivelul competențelor sociale ale studenților variază semnificativ în funcție de anul de studii și de programul de licență urmat.
2. Presupunem că evaluarea calității vieții este influențată de caracteristicile socio-demografice ale studenților, cum ar fi genul, vârsta și programul de studii.
3. Presupunem că există o corelație pozitivă între evaluarea calității vieții și nivelul de adaptare socială al studenților.
4. Presupunem că nivelul competențelor sociale este direct corelat cu adaptarea socială și evaluarea calității vieții ale studenților.

Tabelul 1. Date privind lotul de cercetare

Gen	An de studii
215 femei (65,5%) 113 bărbați (34,5%)	113 persoane anul 1 (34,5%) 108 persoane anul 2 (32,9%) 107 persoane anul 3 (32,6%)
Universitate	Domeniu de studiu
53 persoane USPEE (16,2%) 130 persoane USARB (39,6%) 145 persoane ULIM (44,2%)	86 persoane - Drept (26,2%); 97 persoane – Științe ale educației (29,6%); 72 persoane – Științe economice (22,0%); 73 persoane – Științe sociale și comportamentale (22,3%)

Modalitatea de constituire și descrierea lotului de cercetare. Pentru realizarea cercetării, s-a utilizat o tehnică de eșantionare stratificată proporțională, având ca obiectiv selecția unui lot reprezentativ de studenți din trei instituții de învățământ superior: Universitatea de Studii Politice și Economice Europene „Constantin Stere” (USPEE), Universitatea de Stat „Alecă Russo” din Bălți (USARB) și Universitatea Liberă Internațională din Moldova (ULIM). Pentru a asigura validitatea rezultatelor, au fost stabilite următoarele criterii de includere: 1) vârsta: participanții au avut vârsta

cuprinsă între 18 și 27 de ani (vârsta medie: 20,5 ani); 2) nivelul de studii: studenți înmatriculați la ciclul I de studii universitare (licență); 3) instituțiile participante: selectarea participanților s-a realizat din cele trei universități selectate. Eșantionul a inclus 328 de studenți (Tabelul 1).

Datele experimentale constatative au fost colectate prin: *Ancheta sociodemografică* a fost elaborată pentru colectarea informațiilor demografice relevante, precum genul, vârsta, anul de studii, facultatea și specialitatea. *Chestionarul de adaptare la mediul social și solicitările academice (AMSSA)* [13] reprezintă un instrument specializat pentru evaluarea impactului schimbărilor micro-, mezo- și macrosociale asupra procesului de adaptare socială și la mediul academic a studenților. *Chestionarul de evaluare a calității vieții (R.S. Elliot, adaptat de H. Водопьянова)* [20] este un instrument utilizat pentru aprecierea nivelului de satisfacție al indivizilor în diferite domenii ale vieții, contribuind la înțelegerea impactului stresului asupra autorealizării personale. *Chestionarul de determinare a nivelului de dezvoltare a competențelor sociale (Goldstein A.P.)* [35]. Metoda evaluează nivelul de formare a abilităților sociale, având la bază modelul comportamental propus de Goldstein A.P., care include 37 de deprinderi organizate în cinci dimensiuni: 1) relaționare socială (inițierea contactului, abordarea subiectelor personale, ascultare activă), 2) autoexprimare (complimentare, recunoștință, susținere, exprimarea convingerilor și nemulțumirilor), 3) feedback social (reciprocitate, empatie, consens între așteptările personale și cele ale interlocutorului), 4) planificarea comunicării (stabilirea scopului, prioritizare, luarea deciziei) și 5) alternative comportamentului agresiv în situații de conflict (autocontrol, negociere, compromis). *Chestionarul de diagnostic al competenței sociale în comunicare* [24]. Acest instrument urmărește identificarea factorilor individuali care influențează capacitatea de comunicare, fiind structurat pe opt dimensiuni: comunicativitate, logică, stabilitate emoțională, agreabilitate, sensibilitate, autonomie, autocontrol și comportament normativ. *Metode statistice.* Pentru verificarea ipotezelor experimentale, au fost utilizate metode statistice diferențiale și inferențiale, atât parametriche, cât și neparametrice.

Subcapitolul 2.2, *Analiza comparativă a competențelor sociale ale studenților*, examinează competențele sociale în funcție de variabilele demografice (gen, an de studiu, domeniu de pregătire profesională).

Aplicarea Chestionarului A.P. Goldstein a evidențiat următoarele medii statistice (Fig. 2): abilități primare de relaționare socială – 3,87, autoexprimare în comunicare – 3,59, feedback în relațiile sociale – 3,68, planificarea comunicării – 3,9, alternative la comportamentul agresiv – 3,79. Valoarea globală a competențelor sociale (3,75) indică un nivel înalt (Figura 2).

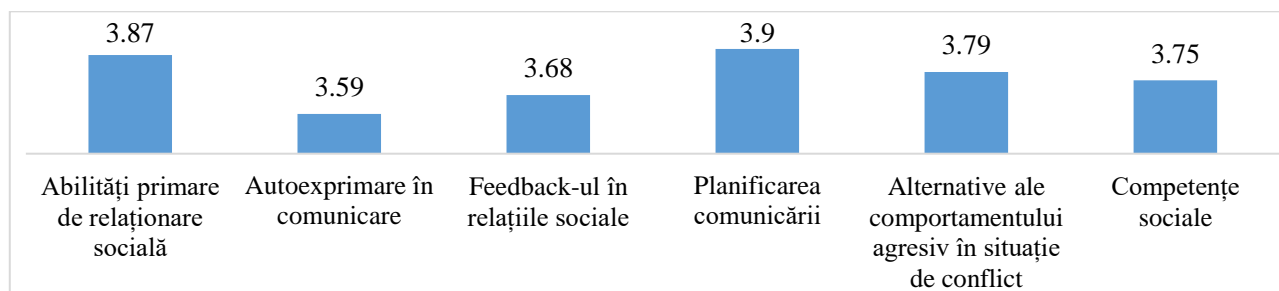


Fig. 2. Competențele sociale ale studenților – medii statistice

Figura 3 arată că 69,6% dintre studenți au competențe sociale bine conturate, iar 30,4% necesită sprijin. Planificarea comunicării este cel mai dezvoltat aspect (79,8%), urmată de feedback-ul social (67,6%) și gestionarea conflictelor prin alternative non-agresive (66,8%). Autoexprimarea în comunicare ridică dificultăți pentru 40,3% dintre participanți, iar relaționarea socială necesită îmbunătățiri pentru 36,6%. Concluziile subliniază importanța strategiilor educaționale pentru susținerea studenților cu niveluri medii și joase, facilitând astfel integrarea lor socială și academică.

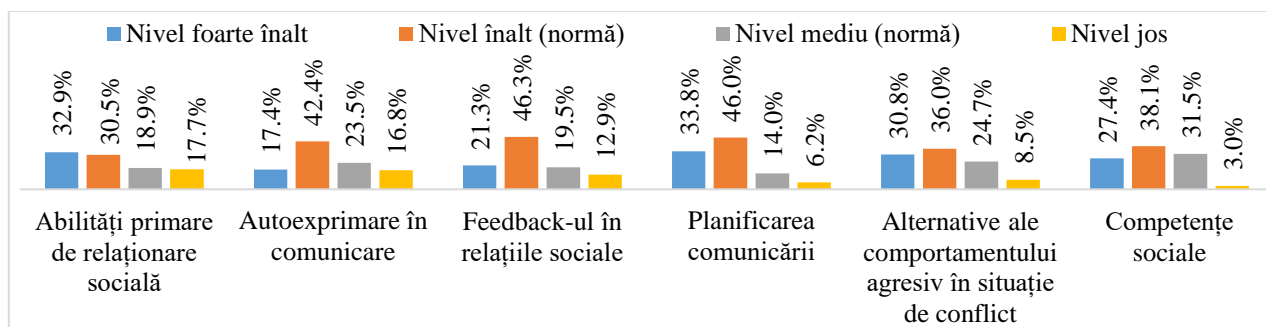


Fig. 3. Nivele ale dezvoltării competențelor sociale ale studenților

Distribuția mediilor statistice privind competențele sociale relevă atât similitudini, cât și diferențe între genuri. Nu s-au identificat diferențe semnificative la feedback social ($m=3,68$) și alternativele comportamentului agresiv ($m=3,79$). Diferențe minore apar la relaționarea socială (masculin: $m=3,77$; feminin: $m=3,86$), planificarea comunicării (masculin: $m=3,87$; feminin: $m=3,91$) și indicele general al competențelor sociale (masculin: $m=3,71$; feminin: $m=3,78$), indicând niveluri ridicate la ambele genuri. O diferență semnificativă ($p \leq 0,02$) este observată la autoexprimare, unde bărbații ($m=3,49$) obțin un scor inferior femeilor ($m=3,64$), influențat de normele sociale tradiționale. Factori precum autonomia prematură sau dependența financiară afectează exprimarea emoțională, evidențiind necesitatea unor intervenții educaționale care să sprijine dezvoltarea acestei competențe, în special la studenții bărbați.

Competențele sociale variază în funcție de *anul de studiu*. Studenții din anul 1 tind să își supraevalueze abilitățile sociale, obținând scoruri mai ridicate la relaționare ($m=4,01$), autoexprimare ($m=3,71$) și indicele general ($m=3,83$), reflectând optimismul inițial. În anul 2, apare o scădere la feedback social ($m=3,63$) și planificarea comunicării ($m=3,77$), indicând o percepție mai realistă a cerințelor academice și sociale. Anul 3 marchează o stabilizare, cu o ușoară creștere la planificarea comunicării ($m=3,96$) și gestionarea conflictelor ($m=3,80$), reflectând maturizarea socială. Diferențe semnificative statistic apar între anul 1 și anul 2 la autoexprimare ($p \leq 0,01$), planificarea comunicării ($p \leq 0,01$) și competențele sociale generale ($p \leq 0,02$), iar între anii 2 și 3, creșterea planificării comunicării și gestionării conflictelor ($p \leq 0,01$) sugerează o autonomie decizională sporită. Anul 2 este o etapă de tranziție, justificând necesitatea unor strategii educaționale adaptate fiecărei etape universitare.

Analiza competențelor sociale pe *domenii de studiu* arată niveluri înalte și foarte înalte, reflectând o autoevaluare pozitivă. Studenții din Științe sociale și comportamentale obțin cele mai mari scoruri la relaționare ($m=4,38$), autoexprimare ($m=3,75$), feedback social ($m=3,83$), planificarea comunicării ($m=4,05$) și indicele general ($m=3,95$), datorită specificului domeniului. Studenții din

Drept, Științe ale educației și Științe economice se situează între 3,50 și 4,00, cu diferențe moderate între ele. În Drept (m=3,47) și Științe economice (m=3,55), autoexprimarea și feedback-ul social sunt mai puțin dezvoltate, indicând dificultăți în comunicare. Alternativele comportamentului agresiv sunt mai bine gestionate în Științe ale educației (m=3,88) și Științe sociale (m=3,84), sugerând un autocontrol emoțional mai bun. Analiza statistică (testul Tukey) arată diferențe semnificative între Științele sociale și celelalte domenii ($p \leq 0,01$) la relaționare, autoexprimare, feedback și planificarea comunicării. Indicele general al competențelor sociale este semnificativ mai ridicat la studenții din Științele sociale ($p \leq 0,01$), confirmând avantajele interacțiunii frecvente din acest domeniu. Rezultatele evidențiază necesitatea integrării unor strategii educaționale care să sprijine dezvoltarea competențelor sociale în toate domeniile universitare, esențiale pentru integrarea pe piața muncii și succesul profesional.

Rezultatele Chestionarului de diagnostic al competenței sociale în comunicare indică un nivel echilibrat al competențelor sociale la studenți (Figura 4).

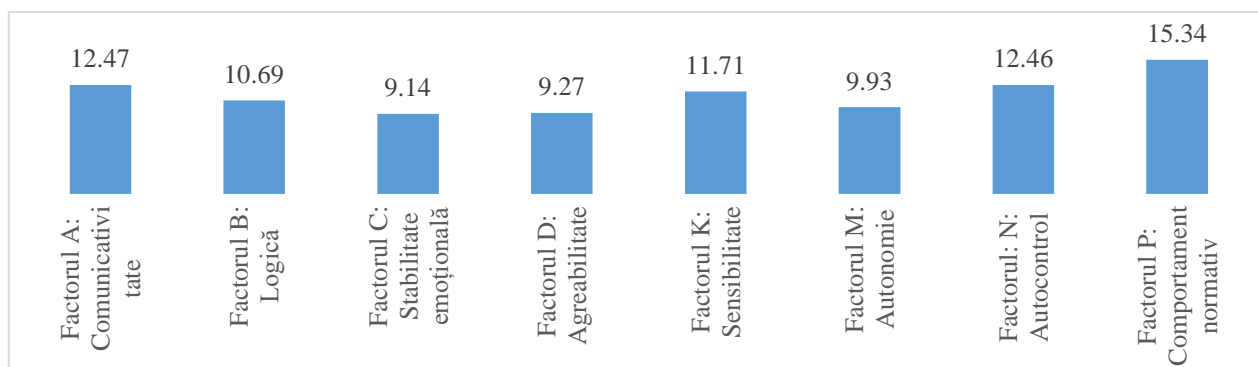


Fig. 4. Competențele sociale în comunicare ale studenților – medii statistice

Mediile factorilor variază între 8 și 12 puncte, sugerând o adaptabilitate moderată. Comunicativitatea reflectă sociabilitate cu rețineri contextuale, iar logica echilibrează gândirea cu influențe emoționale. Stabilitatea emoțională și agreabilitatea sunt sub pragul mediu, indicând vulnerabilitate în situații stresante și dificultăți în relaționare. Sensibilitatea arată empatie moderată, iar autonomia sugerează un echilibru între independență și influența grupului. Autocontrolul reflectă capacitatea de reglare comportamentală, dar cu dificultăți în gestionarea emoțiilor tensionate. Scorul ridicat la comportamentul normativ evidențiază conformare socială, dar și o posibilă rigiditate față de norme. Aceste rezultate subliniază nevoia unor intervenții educaționale pentru îmbunătățirea stabilității emoționale, autocontrolului și relaționării sociale.

Analiza detaliată a factorilor competenței sociale evidențiază atât puncte forte, cât și vulnerabilități specifice (Figura 5). Comunicativitatea este foarte înaltă la 19,9% dintre studenți, însă 7,9% întâmpină dificultăți de integrare socială. Logica este medie pentru 59,8%, dar 14,3% iau decizii sub influența emoțiilor. Stabilitatea emoțională are cel mai mare procent la nivel jos (28,4%), indicând vulnerabilitate ridicată, iar doar 0,9% demonstrează o rezistență emoțională foarte înaltă. Agreabilitatea este medie la 70,1%, însă 21,6% întâmpină dificultăți în menținerea relațiilor armonioase. Sensibilitatea este echilibrată (45,1% nivel mediu, 36,9% nivel înalt), reflectând o empatie moderată. Autonomia este preponderent medie (62,5%), dar 19,2% depind de validarea

externă. Autocontrolul este bine dezvoltat la 37,8%, în timp ce 1,5% au dificultăți de autoreglare emoțională. Comportamentul normativ este ridicat (59,5% nivel înalt, 16,9% foarte înalt), sugerând integrare eficientă, dar și rigiditate socială.

Deși majoritatea studenților prezintă competențe sociale dezvoltate, instabilitatea emoțională, dificultățile de relaționare și conformismul ridicat necesită intervenții educaționale pentru îmbunătățirea rezilienței emoționale, flexibilității sociale și gestionării relațiilor interpersonale.

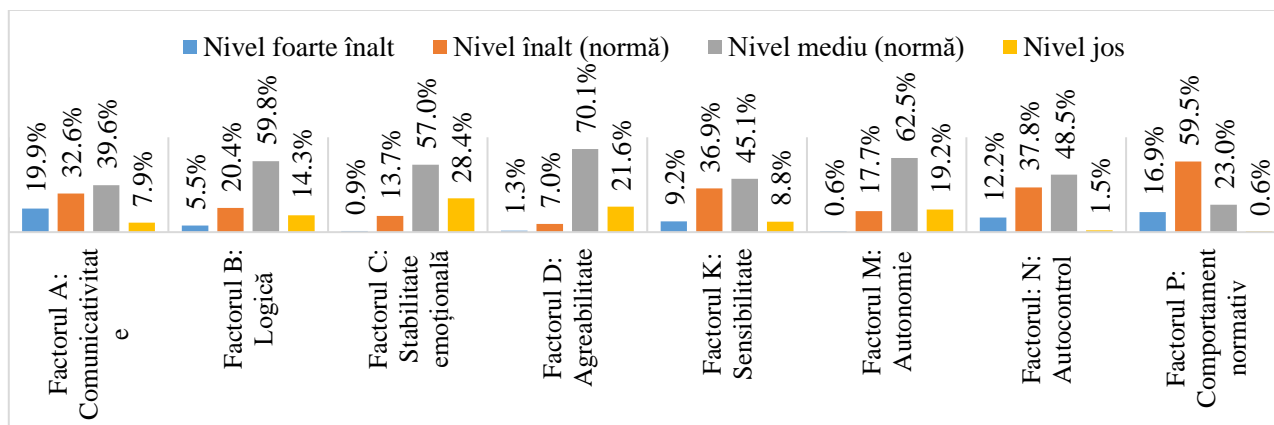


Fig. 5. Nivele ale dezvoltării competențelor sociale în comunicare ale studenților

Analiza competențelor sociale pe *genuri* indică diferențe semnificative. Studentele sunt mai comunicative ($m=12,99$ vs. $m=11,50$, $p\leq 0,01$) și empatică ($m=12,50$ vs. $m=10,21$, $p\leq 0,01$), dar și mai vulnerabile emoțional. În schimb, studenții manifestă o stabilitate emoțională mai ridicată ($m=9,9$ vs. $m=8,74$, $p\leq 0,01$), sugerând o mai bună gestionare a stresului. Restul factorilor nu prezintă diferențe semnificative.

Evoluția competențelor sociale pe *ani de studiu* indică o creștere a comunicativității (maxim în anul 3: $m=13,24$) și a logicii (anul 1: $m=10,34$ → anul 3: $m=11,01$), reflectând îmbunătățirea interacțiunilor și gândirii analitice. Autocontrolul crește în anul 2 ($m=14,41$), dar scade în anul 3 ($m=12,68$). Agreeabilitatea scade în anul 3 ($m=8,98$), iar sensibilitatea crește ($m=12,17$), indicând o recalibrare a relațiilor sociale. Autonomia se reduce treptat (anul 3: $m=9,23$), sugerând o nevoie mai mare de sprijin, în timp ce comportamentul normativ rămâne stabil. Analiza statistică confirmă creșterea comunicativității ($p\leq 0,05$) și a sensibilității ($p\leq 0,01$) în anul 3, dar și o tendință spre conformism social în anul 2 ($p\leq 0,05$). Agreeabilitatea se reduce ($p\leq 0,05$), sugerând o atitudine mai serioasă. Studiile universitare sprijină maturizarea competențelor sociale, pregătind studenții pentru interacțiuni eficiente în mediul profesional.

Analiza competențelor sociale pe *domenii de studiu* arată un nivel general echilibrat, cu variații specifice. Comunicativitatea este mai dezvoltată în Științe ale educației ($m=13,16$) și Științe sociale ($m=12,78$), în timp ce studenții din Științe economice ($m=11,71$) sunt mai rezervați. Sensibilitatea este mai ridicată în Științele sociale ($m=12,96$) comparativ cu Drept ($m=11,36$) și Științe economice ($m=10,81$), sugerând o empatie mai mare în domeniile axate pe relaționare umană. Agreeabilitatea și autonomia sunt mai accentuate la studenții din Drept, reflectând nevoia de independență decizională. Comportamentul normativ este mai ridicat în Științele educației, indicând conformare socială crescută.

Testul Tukey confirmă diferențe semnificative: comunicativitatea ($p \leq 0,01$) este mai scăzută în Științele economice, sensibilitatea ($p \leq 0,01$) mai ridicată în Științele sociale, iar autonomia ($p \leq 0,01$) mai pronunțată la studenții de la Drept. Comportamentul normativ este mai ridicat în Științele educației ($p \leq 0,05$), iar logica este mai dezvoltată în Științele sociale și comportamentale ($p \leq 0,05$). Aceste rezultate sugerează că fiecare domeniu favorizează dezvoltarea unor competențe sociale specifice, impunând adaptarea strategiilor educaționale pentru echilibrarea acestor diferențe și optimizarea integrării profesionale.

Ipoteza operațională 1, conform căreia nivelul competențelor sociale variază semnificativ în funcție de anul de studii și de domeniul academic, a fost parțial confirmată. Deși diferențele interanuale nu sunt pronunțate în competențele fundamentale de relaționare, ele devin evidente în planificarea comunicării și gestionarea conflictelor. În schimb, influența domeniului de studiu este mai puternică, reflectată în diferențele semnificative dintre specializările orientate spre interacțiune socială și cele axate pe aspecte juridice sau economice.

Profilul competențelor sociale ale studenților (subcapitolul 2.3), construit pe baza rezultatelor cercetării, evidențiază patru dimensiuni esențiale: competențe social-cognitive, de comunicare, de relaționare în grup și socio-emoționale. Acestea au fost analizate în raport cu domeniul de studiu, anul de învățământ și apartenența de gen, evidențiind variații specifice fiecărui factor. Tabelul de mai jos sintetizează profilul competențelor sociale ale studenților, oferind o imagine de ansamblu asupra celor patru dimensiuni și a principalelor constatări ale studiului.

Tabelul 2. Profilul competențelor sociale ale studenților

Dimensiune	Descriere	Rezultate principale
Competențe social-cognitive		
Logica percepției sociale și autocunoașterea	Organizarea coerentă a informațiilor sociale, evitarea stereotipurilor, auto-reflecție realistă.	<ul style="list-style-type: none"> - 80% au gândire logică bine conturată. - 5,5% se bazează doar pe logică, minimizând empatia. - 14% sunt ghidați de impulsuri și dorințe momentane. - Genul și anul de studiu nu influențează această competență. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale sunt mai analitici și obiectivi, din domeniul Științe ale educației sunt mai intuitivi, uneori influențați de prejudecăți.
Agreabilitatea în relațiile sociale	Tendința de a menține relații armonioase, atitudine pozitivă și deschisă în interacțiuni.	<ul style="list-style-type: none"> - 70% au un nivel echilibrat. - 1,3% sunt excesiv de agreabili, riscând superficialitatea. - 20% sunt rezervați, chiar și în contexte informale. - În anul 3, agreabilitatea scade, fiind înlocuită de seriozitate. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale sunt mai optimiști, cei din domeniul Științe ale educației mai prudenți.
Sensibilitatea interpersonală și gândirea artistică	Perceperea emoțiilor celorlalți, empatie și viziune artistică asupra interacțiunilor sociale.	<ul style="list-style-type: none"> - 80% au un nivel echilibrat. - 9% sunt hiperempatici, cu receptivitate emoțională ridicată. - 9% sunt mai raționali, acordând importanță redusă dimensiunii emoționale. - Studentele sunt mai empatice, studenții mai pragmatici. - Sensibilitatea crește în anul 3, influențând relaționarea socială. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale sunt mai sensibili și orientați spre relații interumane, cei din alte domenii sunt mai pragmatici.

Dimensiune	Descriere	Rezultate principale
Competențe de comunicare		
Autoexprimarea în comunicare	Exprimarea corectă a gândurilor, convingerilor și emoțiilor, solicitarea ajutorului și oferirea de sprijin.	<ul style="list-style-type: none"> - Dezvoltare general pozitivă. - 65% au nivel normativ, 17% fie supraevaluează, fie întâmpină dificultăți. - Studentele comunică mai ușor și solicită sprijin mai frecvent. - Studenții din anul 1 își supraevaluează abilitățile, cei din anul 3 devin mai critici. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale sunt mai expresivi.
Planificarea comunicării	Stabilirea obiectivelor, prioritizarea și luarea deciziilor în interacțiuni.	<ul style="list-style-type: none"> - 60% își evaluează corect abilitățile, 30% (mai ales în anul 1) tind să le supraevalueze. - În anul 3, percepția devine mai realistă. - Genul nu influențează această competență. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale sunt mai structurați în gestionarea comunicării.
Comunicativitatea	Inițierea și menținerea interacțiunilor sociale pentru integrarea în contexte diverse.	<ul style="list-style-type: none"> - 70% au nivel normativ, 20% sunt foarte comunicativi (risc de dezechilibru), iar 10% sunt retrași. - Studentele sunt mai sociabile, studenții mai selectivi. - Studenții din anul 3 devin mai siguri în inițierea interacțiunilor. - Studenții din domeniul Științe ale educației sunt mai orientați spre relaționare.
Autocontrolul în comunicare	Respectarea normelor sociale și gestionarea interacțiunilor adecvate.	<ul style="list-style-type: none"> - 86% au un autocontrol optim, 12% au un autocontrol excesiv, iar 2% au dificultăți în respectarea normelor. - Genul, anul de studiu și domeniul academic nu influențează semnificativ această competență.
Competențe de relaționare în grup		
Abilități primare de relaționare socială	Inițierea și menținerea interacțiunilor sociale eficiente.	<ul style="list-style-type: none"> - Majoritatea studenților au o dezvoltare echilibrată. - 50% au un nivel mediu, 33% un nivel ridicat (posibilă supraapreciere), iar 17% întâmpină dificultăți. - Genul și anul de studiu nu influențează semnificativ aceste abilități. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale au cea mai mare flexibilitate relațională.
Oferirea feedback-ului în relațiile sociale	Exprimarea opiniilor clar, respectuos și constructiv.	<ul style="list-style-type: none"> - 65% oferă feedback echilibrat, 22% manifestă autocontrol ridicat și orientare spre armonie socială. - 13% au dificultăți în ajustarea mesajelor la context. - Genul și anul de studiu nu au un impact semnificativ. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale sunt cei mai eficienți în oferirea feedback-ului.
Autonomia în relațiile din cadrul grupului social	Echilibrul între conformism și independență în luarea deciziilor.	<ul style="list-style-type: none"> - 80% mențin acest echilibru, 1% manifestă neconformism extrem, iar 19% sunt dependenți de grup. - Studenții din anul 1 tind să își supraestimeze autonomia, cei din anii superiori devin mai adaptați. - Studenții din domeniul Drept au o autonomie mai ridicată, iar cei din domeniile Științe ale educației și Științe sociale și comportamentale pun accent pe integrarea armonioasă în grup.
Competențe socio-emoționale		
Gestionarea conflictelor și autocontrolul emoțional	Controlul impulsivității, menținerea relațiilor armonioase și utilizarea strategiilor raționale	<ul style="list-style-type: none"> - Majoritatea studenților au o dezvoltare echilibrată. - 60% gestionează eficient conflictele și stresul. - 30% au un nivel foarte ridicat, posibil supraevaluat. - 10% întâmpină dificultăți emoționale și riscă epuizarea.

Dimensiune	Descriere	Rezultate principale
	pentru soluționarea conflictelor.	- Studenții din anul III demonstrează o gestionare mai bună. - Genul și domeniul de studiu nu au un impact semnificativ.
Echilibrul emoțional și stabilitatea afectivă	Menținerea unui comportament matur și controlat în contexte sociale.	- 70% manifestă stabilitate emoțională. - 29% au dificultăți de reglare emoțională, afectând relațiile și randamentul academic. - 1% prezintă o lipsă totală de expresivitate emoțională („roboți emoționali”). - Studentele sunt mai sensibile emoțional, studenții mai echilibrați. - Anul de studiu și domeniul academic nu influențează semnificativ această competență.
Respectarea normelor sociale și comportamentul normativ	Adaptarea la regulile sociale și menținerea integrării armonioase în comunitate.	- 99% respectă normele sociale, 1% manifestă tendințe antisociale. - Comportamentul normativ nu este influențat de gen. - Ocazional, studenții întâmpină dificultăți de adaptare la cerințele academice, dar acestea sunt depășite treptat. - Studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale integrează mai eficient normele sociale, menținând în același timp o mai mare libertate de exprimare.

Profilul competențelor sociale ale studenților, cercetat prin aplicarea analizei SWOT, prezintă atât puncte forte, cât și aspecte care necesită îmbunătățiri, influențate de factori precum domeniul de studiu, genul și nivelul de experiență academică.

Puncte tari. Majoritatea studenților demonstrează o bună capacitate de gândire socială logică, empatie și comunicativitate, ceea ce le facilitează integrarea în medii sociale și profesionale. Aproximativ 70-80% dintre studenți mențin relații armonioase și manifestă deschidere spre interacțiuni sociale. De asemenea, nivelul ridicat de conformare la normele sociale (99%) indică o bună adaptare la cerințele societății. Studiile universitare contribuie la dezvoltarea autocunoașterii, a echilibrului între autonomie și conformism și la îmbunătățirea abilităților de comunicare și gestionare a conflictelor.

Puncte slabe. Aproximativ 29% dintre studenți întâmpină dificultăți în gestionarea emoțiilor, ceea ce poate afecta stabilitatea relațiilor sociale. Unii își supraevaluează sau subevaluează competențele, ceea ce influențează încrederea în sine și interacțiunile. În timp ce studentele sunt mai empaticе, sunt și mai vulnerabile emoțional, în timp ce studenții sunt mai rezervați în comunicare. Pe măsură ce avansează în studii, unii studenți devin mai sobri și mai retrași, iar 19% prezintă conformism excesiv, preferând să urmeze opiniile grupului în detrimentul inițiativei personale.

Oportunități. Educația universitară poate sprijini dezvoltarea competențelor sociale prin mentorat, activități practice și consiliere psihologică. Interacțiunile internaționale, voluntariatul și programele extracurriculare pot îmbunătăți stabilitatea emoțională și capacitatea de adaptare la contexte diverse. Personalizarea abordărilor educaționale poate ajuta la consolidarea punctelor slabe identificate, în funcție de specificul fiecărui domeniu de studiu.

Amenințări. Tendința de izolare socială și preferința pentru comunicarea digitală pot afecta dezvoltarea relațiilor autentice. Presiunea academică și stresul profesional reduc spontaneitatea și deschiderea spre interacțiuni. Lipsa unor strategii eficiente de gestionare a conflictelor și dificultățile

de adaptare la diversitatea culturală pot afecta integrarea în mediul profesional. Totodată, conformismul excesiv și supraestimarea abilităților sociale pot influența negativ luarea deciziilor independente și relaționarea eficientă.

Această analiză subliniază importanța intervențiilor educaționale și a programelor de dezvoltare personală pentru optimizarea competențelor sociale ale studenților și adaptarea acestora la cerințele profesionale și sociale.

În subcapitolul **2.4. Interdependența dintre evaluarea calității vieții și adaptarea socială a studenților** a fost prezentată relația dintre calitatea vieții și adaptarea socială a studenților.

Rezultatele Chestionarului de evaluare a calității vieții (Elliot R.S., adaptat de H. Водопьянова) arată că toate dimensiunile analizate se situează la un nivel mediu, indicând o percepție general satisfăcătoare a vieții universitare. Aspirațiile personale și realizările (30,33) și comunicarea cu prietenii (30,29) reflectă o percepție pozitivă asupra progresului personal și relațiilor sociale. Suportul social (29,99) și cariera (29,24) indică încredere moderată în sprijinul social și perspectivele profesionale. Optimismul (26,08), autocontrolul (25,39) și stările emoționale (25,27) au scorurile cele mai scăzute, semnalând dificultăți în gestionarea emoțiilor și adaptarea la mediu.

Diferențele de gen sunt semnificative: bărbații obțin scoruri mai ridicate la sănătate, optimism, autocontrol și echilibru psihic, având mai multă încredere în luarea deciziilor, în timp ce femeile apreciază mai mult suportul social și relațiile interpersonale, dar manifestă o sensibilitate emoțională mai mare. O diferență statistic semnificativă este observată la autocontrol, unde bărbații au un scor superior.

Analiza pe ani de studiu arată că studenții din anul 3 au scoruri mai ridicate la aspirații și sprijin social, beneficiind de experiența acumulată. Cei din anul 1 tind să idealizeze cariera, în timp ce studenții din anul 3 o evaluează mai realist.

În funcție de domeniul de studiu, studenții din Științe sociale și comportamentale au cele mai mari scoruri la aspirații personale, cei din Științe ale educației valorizează mai mult relaționarea și suportul social, cei din Științe economice evaluează mai pozitiv cariera și echilibrul psihic, iar cei de la Drept au scoruri mai scăzute la sprijinul social, sugerând un grad mai ridicat de autonomie.

Rezultatele confirmă ipoteza operațională 2, demonstrând diferențe semnificative în calitatea vieții în funcție de gen (autocontrol), an de studiu (satisfacția față de realizările personale și suportul social) și domeniu de studiu (satisfacția față de carieră, aspirațiile personale, suportul social și echilibrul psihic). Aceste constatări subliniază necesitatea adaptării intervențiilor educaționale la specificul fiecărui domeniu și etapă de formare profesională.

Rezultatele Chestionarului AMSSA indică un nivel mediu general de adaptare în toate sferile analizate, cu un coeficient general de adaptare Q-adaptare = 18,73. Adaptarea microsocioală (19,52) reflectă integrarea moderată în formarea profesională și gestionarea timpului, adaptarea mezosocioală (18,25) indică relații funcționale cu rudele, colegii și profesorii, dar cu provocări pentru unii studenți, iar adaptarea macrosocioală (18,45) este mai dificilă, 20,1% dintre studenți având un nivel scăzut.

Diferențele de gen arată că studentele se adaptează mai bine la nivel microsocioal, gestionând eficient aspirațiile personale, în timp ce studenții au o adaptare mai bună la nivel mezosocioal și

macrosocial, fiind mai bine integrați în grupuri. O diferență semnificativă statistic este observată la adaptarea microsocioală ($p \leq 0,05$).

Analiza pe ani de studiu arată că studenții din anul 1 beneficiază de sprijin extern, în anul 2 crește adaptarea macrosocioală, iar în anul 3, responsabilitățile sporite determină o scădere a adaptării macrosocioale și a nivelului general de adaptare. Diferențele sunt semnificative între anul 1 și 3 la adaptarea macrosocioală ($p \leq 0,01$) și Q-adaptare ($p \leq 0,05$).

Pe domenii de studiu, studenții din domeniul Științe sociale și comportamentale au cea mai bună adaptare microsocioală, cei de la Drept excelează în adaptarea macrosocioală, iar cei de la Științe economice și Științe ale educației au valori mai scăzute în acest domeniu. Deși nivelul general de adaptare este moderat, diferențele observate pe ani de studiu și domenii indică necesitatea unor strategii personalizate de sprijin, mai ales pentru studenții din anii superiori.

Ultima etapă a analizei a stabilit relația dintre calitatea vieții și adaptarea socioală utilizând testul de corelație Pearson. Rezultatele arată că:

- adaptarea microsocioală este influențată de autocontrol ($r=287$, $p \leq 0,01$), aspirații personale ($r=270$, $p \leq 0,01$), sănătate ($r=244$, $p \leq 0,01$) și suport social ($r=244$, $p \leq 0,01$), indicând că percepția pozitivă a realizărilor și sprijinului social favorizează integrarea personală;

- adaptarea mezosocioală este corelată cu suportul social ($r=323$, $p \leq 0,01$), sănătatea ($r=323$, $p \leq 0,01$) și aspirațiile personale ($r=289$, $p \leq 0,01$), confirmând că relațiile armonioase sunt susținute de o percepție pozitivă asupra sănătății și sprijinului social;

- optimismul ($r=159$, $p \leq 0,01$) și echilibrul psihic ($r=215$, $p \leq 0,01$) joacă un rol important în integrarea socioală;

- adaptarea macrosocioală este influențată de optimism ($r=117$, $p \leq 0,05$), echilibrul psihic ($r=129$, $p \leq 0,05$) și autocontrol ($r=169$, $p \leq 0,01$), sugerând că succesul în interacțiunile sociale și instituționale depinde de gestionarea emoțiilor și autocontrol;

- coeficientul general de adaptare (Q-adaptare) este determinat de autocontrol ($r=279$, $p \leq 0,01$), sănătate ($r=145$, $p \leq 0,01$), suport social ($r=145$, $p \leq 0,01$) și optimism ($r=132$, $p \leq 0,05$), evidențiind impactul bunăstării psihologice asupra adaptării sociale.

Aceste date confirmă ipoteza operațională 3, demonstrând corelații semnificative între evaluarea calității vieții și adaptarea socioală. Calitatea vieții influențează direct toate nivelurile de adaptare socioală (microsocioală, mezosocioală și macrosocioală), precum și coeficientul general de adaptare. În timp ce toate componentele calității vieții afectează adaptarea mezosocioală, autocontrolul, optimismul și echilibrul psihic devin esențiale pentru adaptarea macrosocioală, reflectând cerințele mai complexe ale acestei sfere. Aceste rezultate subliniază necesitatea sprijinului educațional și psihologic pentru îmbunătățirea bunăstării generale a studenților, facilitând integrarea socioală și succesul academic.

Ultimul subcapitol – **Contribuția competențelor sociale la evaluarea calității vieții și adaptarea socioală** – prezintă relația dintre competențele sociale, calitatea vieții și procesul de adaptare socioală și academică.

Relația dintre competențele sociale și calitatea vieții. Studiul evidențiază interdependența dintre competențele sociale, calitatea vieții și adaptarea socială și academică. Competențele social-cognitive influențează direct percepția asupra vieții: logica susține sănătatea ($r=0,129, p\leq 0,05$) și optimismul ($r=0,114, p\leq 0,05$), iar agreabilitatea este corelată pozitiv cu aspirațiile ($r=0,171, p\leq 0,01$), comunicarea cu prietenii ($r=0,120, p\leq 0,05$) și suportul social ($r=0,129, p\leq 0,05$). Sensibilitatea excesivă are un impact negativ asupra echilibrului psihic ($r=-0,217, p\leq 0,01$) și autocontrolului ($r=-0,229, p\leq 0,01$).

Competențele de comunicare influențează cariera ($r=0,277, p\leq 0,01$), aspirațiile ($r=0,308, p\leq 0,01$) și indicele general al calității vieții ($r=0,311, p\leq 0,01$), iar autocontrolul în comunicare favorizează sănătatea ($r=0,142, p\leq 0,01$) și echilibrul emoțional ($r=0,146, p\leq 0,01$). În plan relațional, abilitățile de interacțiune susțin aspirațiile ($r=0,177, p\leq 0,01$) și calitatea vieții ($r=0,136, p\leq 0,05$), în timp ce autonomia excesivă reduce optimismul ($r=-0,156, p\leq 0,01$).

Competențele socio-emoționale joacă un rol crucial în starea de bine generală: alternativele comportamentului agresiv corelează cu sănătatea ($r=0,186, p\leq 0,01$), suportul social ($r=0,307, p\leq 0,01$) și calitatea vieții ($r=0,327, p\leq 0,01$), iar stabilitatea emoțională are cea mai puternică influență asupra indicelui general al calității vieții ($r=0,401, p\leq 0,01$). Conformismul excesiv scade semnificativ percepția calității vieții ($r=-0,365, p\leq 0,01$). Per ansamblu, indicele general al competențelor sociale este asociat pozitiv cu aspirațiile ($r=0,276, p\leq 0,01$), sănătatea ($r=0,152, p\leq 0,01$), echilibrul emoțional ($r=0,176, p\leq 0,01$) și calitatea vieții ($r=0,223, p\leq 0,01$).

Relația dintre competențele sociale și adaptarea socială. Analiza impactului asupra adaptării sociale arată că logica sprijină adaptarea mezosocială ($r=0,210, p\leq 0,01$), planificarea comunicării facilitează integrarea microsocioală ($r=0,184, p\leq 0,01$) și mezosocioală ($r=0,300, p\leq 0,01$), iar autocontrolul în comunicare contribuie la coeficientul general de adaptare ($r=0,133, p\leq 0,05$). Abilitățile de relaționare sunt esențiale pentru adaptarea microsocioală ($r=0,307, p\leq 0,01$) și mezosocioală ($r=0,287, p\leq 0,01$), în timp ce autonomia excesivă o afectează negativ ($r=-0,137, p\leq 0,05$; $r=-0,299, p\leq 0,01$).

Competențele socio-emoționale sprijină integrarea socială: alternativele la comportamentul agresiv sunt corelate cu adaptarea microsocioală ($r=0,246, p\leq 0,01$) și mezosocioală ($r=0,316, p\leq 0,01$), iar stabilitatea emoțională contribuie la coeficientul general de adaptare ($r=0,184, p\leq 0,01$). Lipsa respectării normelor sociale afectează negativ toate dimensiunile adaptării. Indicele general al competențelor sociale este asociat semnificativ cu adaptarea microsocioală ($r=0,277, p\leq 0,01$), mezosocioală ($r=0,354, p\leq 0,01$) și coeficientul general de adaptare ($r=0,167, p\leq 0,01$).

Rezultatele confirmă că nivelul competențelor sociale influențează semnificativ percepția asupra calității vieții și integrarea socială. Dezvoltarea acestor competențe susține adaptarea la cerințele societale și profesionale, facilitând o integrare mai eficientă. Validarea ipotezei operaționale 4 demonstrează că formarea competențelor sociale este un proces complex, ce implică nu doar acumularea de tehnici de comunicare și interacțiune, ci și aplicarea acestora în contexte reale.

Capitolul concluzionează asupra influenței variabilelor socio-demografice și a specificului domeniului de studiu asupra competențelor sociale, calității vieții și adaptării sociale. Aceste rezultate fundamentează cercetarea cvasi-experimentală ulterioară, ce analizează impactul curriculumului și activităților extracurriculare asupra îmbunătățirii competențelor sociale, optimizării percepției calității vieții și facilitării integrării studenților.

Capitolul 3 – Contribuția educației universitare la dezvoltarea competențelor sociale și evaluarea calității vieții: studiu cvasi-experimental detaliază cadrul teoretic și metodologia cvasi-experimentului, justificând utilizarea acestuia în analizarea impactului educației universitare asupra competențelor sociale. Spre deosebire de studiile corelaționale, designul cvasi-experimental permite o evaluare mai precisă a influenței activităților curriculare și extracurriculare, oferind un control parțial asupra variabilelor.

Educația universitară reprezintă un mediu propice pentru dezvoltarea competențelor sociale, însă integrarea acestora variază în funcție de domeniul de studiu. Cercetarea constatativă a demonstrat că programele ce includ explicit competențele sociale contribuie la formarea acestora, susținând necesitatea unei abordări intervenționale. Cvasi-experimentul este frecvent utilizat în științele educației și psihologie pentru analiza relațiilor cauzale în situațiile în care experimentele clasice nu pot fi aplicate. Studiul urmărește impactul activităților universitare asupra competențelor sociale și modul în care acestea influențează evaluarea calității vieții și adaptarea socială a studenților. Rezultatele obținute vor contribui la elaborarea unor strategii educaționale eficiente pentru integrarea optimă a competențelor sociale în învățământul superior.

Scopul cercetării cvasi-experimentale constă în investigarea impactului programelor de licență, care includ explicit formarea competențelor sociale, asupra dezvoltării acestora și, implicit, asupra evaluării calității vieții și a procesului de adaptare socială a studenților. Prin analiza dinamicii acestor variabile, se urmărește evidențierea relației dintre structura curriculară, activitățile extracurriculare și consolidarea competențelor sociale în mediul universitar.

În acest sens, cercetarea urmărește următoarele **obiective**: 1) analiza curriculei programului de studii în psihologie pentru a identifica măsura în care conținuturile contribuie la dezvoltarea competențelor sociale; 2) identificarea activităților extracurriculare relevante pentru formarea și consolidarea competențelor sociale ale studenților; 3) evaluarea impactului cumulativ al conținuturilor curriculare și extracurriculare asupra evoluției competențelor sociale, a modificării evaluării calității vieții și a procesului de adaptare socială a studenților.

Ipoteza operațională a studiului cvasi-experimental susține că orientarea finalităților curriculare și extracurriculare ale programelor de licență către dezvoltarea competențelor transversale favorizează consolidarea competențelor sociale, contribuind astfel la o evaluare mai pozitivă a calității vieții și la îmbunătățirea procesului de adaptare socială a studenților.

Cvasi-experimentul, desfășurat între noiembrie 2016 și mai 2019, a analizat impactul programelor de licență asupra competențelor sociale, evaluării calității vieții și adaptării sociale a studenților. Grupul experimental (25 de studenți, Psihologie – domeniul Științe Sociale și Comportamentale) și grupul de control (25 de studenți, Business și Administrare – domeniul Științe

Economice) au fost selectați din același an universitar (2016-2017). Înainte de intervenție, s-a realizat o diagnosticare inițială și o analiză comparativă a celor două grupuri, utilizând testul U Mann-Whitney. Rezultatele au confirmat omogenitatea acestora în ceea ce privește nivelul competențelor sociale, evaluarea calității vieții și adaptarea socială și academică.

Subcapitolul *Educația universitară și dezvoltarea competențelor sociale: dimensiuni curriculare și extracurriculare* analizează rolul educației universitare în formarea competențelor sociale ale studenților printr-o integrare echilibrată a activităților curriculare și extracurriculare. Programul de studii la specialitatea Psihologie este conceput pentru a dezvolta atât competențe profesionale, esențiale în practica psihologică, cât și competențe transversale, fundamentale pentru adaptarea la diverse contexte sociale și profesionale. Formarea acestora se realizează prin discipline teoretice și aplicative, cercetare științifică și experiențe educaționale care susțin interacțiunea socială și dezvoltarea personală.

Competențele profesionale includ însușirea bazelor teoretice și metodologice ale psihologiei, designul cercetării experimentale, raționamentul psihoclinic și aplicarea intervențiilor psihologice. Acestea sprijină dezvoltarea unei gândiri analitice și critice, necesare pentru interpretarea și gestionarea situațiilor psihosociale. În paralel, competențele transversale, precum comunicarea eficientă, gândirea critică, creativitatea și sensibilitatea interpersonală, contribuie la integrarea profesională, facilitând interacțiunile sociale și luarea deciziilor în medii complexe.

Pe parcursul cercetării cvasi-experimentale (2016-2019), activitățile extracurriculare au fost integrate în formarea studenților, oferindu-le oportunități practice de dezvoltare a competențelor sociale. Analiza programelor extracurriculare desfășurate în anii de studiu vizați de cercetare a evidențiat contribuția acestora la îmbunătățirea relaționării interpersonale, autoreglării emoționale și gestionării interacțiunilor sociale. Mesele rotunde, workshopurile și focus-grupurile au permis studenților să exerseze abilități de comunicare, leadership, luare a deciziilor și adaptare la cerințele mediului profesional. Participarea la activități tematice privind managementul emoțiilor, evaluarea competențelor socio-emoționale și gestionarea impresiei sociale a consolidat atât competențele social-cognitive, cât și capacitatea de interacțiune eficientă în contexte variate.

Prin integrarea componentelor curriculare și extracurriculare, educația universitară în Psihologie nu doar pregătește specialiști în domeniu, ci și contribuie la dezvoltarea competențelor sociale esențiale pentru succesul profesional și integrarea armonioasă în comunitate. Această abordare sprijină studenții în construirea unui profil profesional adaptabil, pregătit să răspundă dinamicii sociale și cerințelor actuale ale pieței muncii.

În subcapitolul *Rolul educației universitare în consolidarea competențelor sociale și evaluarea calității vieții* este expusă analiza test-retest a rezultatelor cercetării cvasi-experimentale a competențelor sociale, care a evidențiat îmbunătățiri semnificative în grupul experimental, comparativ cu stagnarea observată în grupul de control. În grupul experimental, au fost înregistrate creșteri semnificative la autoexprimarea în comunicare ($m_1=3,7$, $m_3=3,9$, $z=2,242$, $p=0,025$) și feedback-ul social ($m_1=3,8$, $m_3=3,9$), precum și ajustări în planificarea comunicării ($m_1=4,1$, $m_3=3,9$) și abilitățile de relaționare ($m_1=4,0$, $m_3=3,9$). Diferențe semnificative statistic s-au observat

pentru logică ($z=-3,625$, $p<0,001$), stabilitate emoțională ($z=-4,151$, $p<0,001$), agreabilitate ($z=-4,174$, $p<0,001$), autonomie ($z=-4,012$, $p<0,001$), autocontrol ($z=-2,128$, $p=0,033$) și comportament normativ ($z=-4,119$, $p<0,001$). În grupul de control, nu s-au constatat diferențe semnificative ($p>0,05$), confirmând lipsa progresului în absența unui program educațional structurat.

Evaluarea calității vieții a evidențiat următoarele. În grupul experimental, percepția calității vieții s-a îmbunătățit semnificativ: optimism ($m_1=26,6$, $m_3=29,7$), echilibru psihic ($m_1=28,6$, $m_3=31,0$), autocontrol ($m_1=25,4$, $m_3=28,7$), stări emoționale ($m_1=25,8$, $m_3=29,0$), suport social ($m_1=30,3$, $m_3=31,9$), iar indicele general al calității vieții a crescut considerabil ($m_1=28,9$, $m_3=31,2$, $z=-4,374$, $p<0,001$). Distribuția scorurilor a indicat o reducere a nivelurilor joase, majoritatea studenților situându-se acum în intervalul înalt. În schimb, în grupul de control, variațiile au fost minore și ne semnificative statistic ($p>0,05$), demonstrând o stagnare a percepției asupra calității vieții.

Evaluarea adaptării sociale a confirmat rolul competențelor sociale. În grupul experimental, toate dimensiunile adaptării sociale au înregistrat creșteri semnificative: adaptare microsocioală ($m_1=20,1$, $m_3=22,5$, $z=-4,202$, $p<0,001$), mezosocioală ($m_1=19,2$, $m_3=21,7$, $z=-3,972$, $p<0,001$), macrosocioală ($m_1=18,2$, $m_3=20,4$, $z=-2,249$, $p=0,025$), iar indicele general de adaptare (Q-adaptare) a crescut de la 19,6 la 21,5 ($z=-3,673$, $p<0,001$). În grupul de control, nivelul adaptării sociale a rămas constant, fără schimbări semnificative ($p>0,05$).

Compararea test-retest între grupuri a confirmat diferențe semnificative în favoarea grupului experimental, unde intervențiile educaționale au generat îmbunătățiri evidente: competențe sociale generale ($z=-2,383$, $p=0,017$), autoexprimare în comunicare ($z=-2,968$, $p<0,01$), alternative ale comportamentului agresiv în conflicte ($z=-1,932$, $p=0,050$), indice general al calității vieții ($z=-2,368$, $p=0,018$) și adaptarea socială generală (Q-adaptare) ($z=-4,530$, $p<0,001$).

Rezultatele confirmă impactul pozitiv al activităților curriculare și extracurriculare asupra competențelor sociale, calității vieții și adaptării sociale, validând ipoteza operațională a studiului cvasi-experimental. Modelul educațional axat pe competențe transversale determină îmbunătățiri semnificative în dezvoltarea socială și profesională a studenților, evidențiate prin progresele grupului experimental în autoexprimare, stabilitate emoțională, autonomie și relaționare socială.

Analiza curriculei și a activităților extracurriculare la specialitatea Psihologie din ULIM demonstrează că programele de licență sprijină dezvoltarea integrată a competențelor profesionale și sociale, combinând teoria cu practica. Activitățile extracurriculare oferă contexte autentice de interacțiune, facilitând aplicarea cunoștințelor și armonizarea autoevaluării competențelor sociale. Rezultatele test-retest confirmă influența pozitivă a acestor competențe asupra calității vieții și adaptării sociale, cu creșteri semnificative în grupul experimental, spre deosebire de fluctuațiile minore din grupul de control. Studiul cvasi-experimental subliniază că o educație universitară centrată pe competențe transversale contribuie la integrarea socială și creșterea calității vieții, consolidând pregătirea studenților pentru mediul academic și profesional.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În concordanță cu tema, ipoteza de bază, scopul și obiectivele cercetării, au fost obținute următoarele **rezultate științifice**, care ilustrează concluziile investigației.

1. Analiza teoretică și cercetările empirice asupra competențelor sociale evidențiază caracterul lor constructiv, acestea fiind dobândite și dezvoltate prin socializare primară și secundară. Deși conceptualizarea lor variază între abordări bazate pe trăsături individuale și abilități comportamentale, toate perspectivele recunosc importanța lor în interacțiunile interpersonale și performanța socială. Literatura de specialitate arată că măsurarea competenței sociale este adesea fragmentată, limitată la evaluarea unor componente specifice. Pe această bază, am formulat o definiție proprie, considerând competența socială un ansamblu de caracteristici individuale (personale și comportamentale) modelate de factori sociali și de personalitate, structurate în patru dimensiuni esențiale: competențe social-cognitive, de comunicare, de relaționare în grup și socio-emoționale [44, 45, 46, 47, 48, 49, 54].

Deși relația dintre competențele sociale și evaluarea calității vieții este mai puțin explorată, studiile sugerează că acestea influențează semnificativ bunăstarea psihologică, fiind corelate cu echilibrul psihoemoțional, autocontrolul, aspirațiile și realizările sociale, comunicarea și suportul social [45, 49, 50, 52, 53, 54]. Astfel, competențele sociale și evaluarea calității vieții sunt interdependente, influențând adaptarea psihosocială a individului. Universitatea are un rol esențial în dezvoltarea acestor competențe, contribuind nu doar la formarea profesională, ci și la integrarea socială eficientă a studenților. Analiza teoretică a fundamentat demersul experimental, clarificând relațiile dintre competențele sociale (factor determinant al bunăstării sociale și performanței), evaluarea calității vieții (expresie subiectivă a bunăstării) și adaptarea socială (premisă a dezvoltării armonioase și a prosperității individuale) [44, 46, 47].

2. Pe baza analizei teoretice a conceptelor de competență socială și evaluare a calității vieții, s-a evidențiat interdependența acestora și s-a argumentat necesitatea dezvoltării continue a competențelor sociale, ca factor esențial în adaptarea la schimbările contextuale din viața individului. În acest sens, s-a elaborat un model teoretic al variabilelor implicate, identificând competențele sociale relevante care influențează evaluarea calității vieții și contribuie la adaptarea socială a studenților. Acest model oferă un cadru conceptual pentru înțelegerea relației dintre dezvoltarea competențelor sociale și integrarea socială și profesională a studenților, evidențiind importanța educației universitare în consolidarea acestor abilități.

3. Verificarea experimentală a confirmat existența unei relații semnificative între nivelul de dezvoltare a competențelor sociale și evaluarea calității vieții, demonstrând că studenții cu competențe sociale medii și înalte tind să evalueze pozitiv propria calitate a vieții. Această evaluare influențează direct capacitatea de adaptare socială și academică, precum și interacțiunile din mediul micro-, mezo- și macrosocial. În cadrul cercetării experimentale, s-a conturat un profil al competențelor sociale ale studentului contemporan, evidențiind trăsăturile predominante și domeniile în care sunt necesare intervenții educaționale. Acest profil a stat la baza elaborării și aplicării unui

traseu educațional destinat armonizării și optimizării competențelor sociale, facilitând integrarea socială și profesională a studenților.

4. Implementarea cvasi-experimentului a urmărit analiza impactului activităților curriculare și extracurriculare asupra dezvoltării competențelor sociale ale studenților. Studiul a inclus o examinare detaliată a finalităților programului de studii, aliniate competențelor profesionale și transversale urmărite prin planul de învățământ, precum și a conținuturilor curriculare și extracurriculare, identificând elementele care sprijină formarea acestora. Ipoteza cvasi-experimentală a fost testată prin metoda test-retest în două grupuri omogene – experimental și de control. Rezultatele confirmă impactul pozitiv al programelor educaționale orientate spre dezvoltarea competențelor transversale asupra competențelor sociale ale studenților și asupra percepției calității vieții, facilitând astfel o adaptare mai eficientă la mediul social și cerințele academice.

5. Cercetarea constatativă și cvasi-experimentul au condus la formularea unor recomandări pentru optimizarea strategiilor universitare privind dezvoltarea competențelor sociale ale studenților. Instituțiile de învățământ superior sunt încurajate să integreze explicit competențele sociale în finalitățile programelor de studii, consultând angajatorii și absolvenții pentru o aliniere mai bună la cerințele pieței muncii. Valorificarea activităților extracurriculare, precum voluntariatul și formarea prin ateliere, trebuie susținută prin recunoaștere academică. Totodată, dezvoltarea competențelor sociale ale cadrelor didactice devine esențială, facilitând tranziția către o pedagogie activă și transdisciplinară, orientată spre formarea unui specialist adaptabil la realitățile sociale contemporane.

În urma rezultatelor obținute prin cercetarea realizată în prezenta teză de doctorat, se propun următoarele ***recomandări pentru optimizarea strategiilor de dezvoltare a competențelor sociale în mediul universitar***.

1. Integrarea explicită a competențelor sociale în finalitățile programelor de studii, având în vedere importanța acestora pentru succesul profesional al absolvenților. Instituțiile de învățământ superior trebuie să le definească clar în raport cu cerințele pieței muncii și nevoile de dezvoltare personală ale studenților.

2. Revizuirea curriculei universitare printr-un proces consultativ, implicând angajatori și alți factori relevanți, pentru a identifica competențele sociale esențiale fiecărui domeniu profesional. Acest demers va asigura o mai bună aliniere a formării academice cu realitățile socio-economice și cerințele de angajare.

3. Corelarea strategiilor educaționale cu experiențele absolvenților, prin includerea acestora în cercetările privind angajabilitatea. Ajustarea activităților curriculare și extracurriculare va facilita dezvoltarea competențelor sociale necesare integrării profesionale.

4. Diversificarea metodelor didactice pentru stimularea competențelor sociale, prin integrarea activităților interactive, precum ateliere de formare, învățare colaborativă, proiecte interdisciplinare și voluntariat. Acestea ar trebui recunoscute academic, fie prin credite transferabile, fie ca elemente obligatorii în anumite discipline, încurajând implicarea activă a studenților.

5. Consolidarea competențelor sociale ale cadrelor didactice, având în vedere impactul modelării comportamentale asupra studenților. Programele de formare continuă trebuie să includă

module dedicate dezvoltării acestor competențe și metodologiilor educaționale inovative, facilitând tranziția spre o pedagogie activă și transdisciplinară.

Implementarea acestor recomandări va sprijini crearea unui mediu educațional care nu doar transmite cunoștințe, ci și formează specialiști capabili să se adapteze și să se integreze armonios în structurile sociale și profesionale contemporane.

Direcții viitoare de cercetare. Rezultatele experimentale au fost obținute pe un eșantion de studenți din domenii preponderent sociale, ceea ce sugerează un nivel relativ ridicat al competențelor sociale. Extinderea cercetării prin includerea studenților din alte domenii, precum arte, științe umanistice, științe ale naturii, tehnologii ale informației, inginerie, științe agricole și sănătate, ar permite o înțelegere mai largă a provocărilor dezvoltării competențelor sociale în contexte educaționale și profesionale diverse.

O altă direcție de cercetare vizează investigarea relației dintre competențele sociale ale studenților și ale profesorilor, pentru a identifica modalități prin care strategiile educaționale pot sprijini dezvoltarea acestor competențe la nivel instituțional.

De asemenea, o analiză extinsă a curriculumului universitar ar putea identifica modalități de integrare sistematică a competențelor sociale în formarea academică. Acest demers ar include definirea competențelor sociale ca obiective transversale, introducerea unor module dedicate, utilizarea metodelor colaborative și valorificarea stagiilor profesionale. Rezultatele ar putea contribui la optimizarea programelor de studii, formarea cadrelor didactice, pilotarea strategiilor inovative și extinderea bunelor practici identificate.

BIBLIOGRAFIE

1. ARGYLE, M. Competențele sociale. În: *Psihologia socială a relațiilor cu celălalt (trad.). S. Moscovici (coord.)*. Iași: Polirom, 1998. 256 p. ISBN: 973-683-071-3
2. CONSTANTINESCU, M. *Competența socială și competența profesională*. București: Economică, 2004. 352 p. ISBN: 973-709-053-5
3. COȘCIUG, N., CERNAT, V., POGONEȚ, V., CORJ, L. Calitatea vieții în medicina paliativă. În: *Buletinul Academiei de Științe a Moldovei. Științe Medicale*, 2010, nr. 4(27), pp. 271-272. ISSN: 1857-0011
4. IURCHEVICI, I. Dezvoltare a competențelor manageriale ale studenților psihopedagogi. In: *Научно-образовательное пространство.: реалии и перспективы повышения качества образования*, Ed. 2, 16 decembrie 2022. Comrat. Комрат: Типogr. "A & V Poligraf, 2022, pp. 192-198. ISBN: 978-9975-83-229-8.
5. JELESCU, P., ELPUJAN, O. Studiarea și formarea competențelor antreprenoriale la psihologii în devenire. În: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. 2016. Nr 1(42). p. 8-17. ISSN: 1857-0224.
6. KULIKOV, L. Competența – noțiune definitorie în dezvoltarea profesională. Cadru conceptual și terminologic. In: *Revista de biblioteconomie și științe ale informării*, 2005, nr. 3, pp. 8-16. ISSN: 2559-5490
7. PAVLENKO, L. *Particularitățile psihologice de dezvoltare ale competenței sociale în ontogeneză*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2015

8. PLATON, C., SÎRBU, A., POTÂNG, A., BOLEA, Z. et.al. *Dimensiuni psihologice ale calității vieții în mediul educational din perspectivă regional durabilă*. Chișinău: CEP USM, 2015. 228 p. ISBN: 978-9975-71-660-4
9. POPA, M. *Competență și performanță*. București: Cartea Românească, 1982. 319 p.
10. ROBU, V. *Competențe sociale și personalitate*. Iași: Editura științifică LUMEN, 2011. 155 p. ISBN: 978-973-166-297-8
11. RUSNAC S. Condiții profesionale pentru realizarea stării de bine psihologic: abordare teoretico - conceptuală și experimentală. În: *Prolegomene din istoria psihologiei în Republica Moldova*, 2018. Iași: Pan Europe, 2018, pp. 89-106. ISBN 978-973-8483-84-2.
12. RUSNAC S. Conținuturi subiective și obiective în conceptualizarea și măsurarea stării de bine. În: *Preocupări contemporane ale științelor socioumane*, ediția IX, 6-7 decembrie 2018. Chișinău: Print-Caro" SRL, 2018, pp. 10-15. ISBN: 978-9975-3277-5-6
13. RUSNAC, S., ZMUNCILA, L., ALALI, ABDALRAHMAN. Construirea, validarea și aprobarea Chestionarului de adaptare la mediul studentesc și solicitările academice (AMSSA). In: *Preocupări contemporane ale științelor socio-umane. Materialele Conferinței Științifice Internaționale prilejuite aniversării a 15 ani de la fondarea Facultății Psihologie, Științe ale Educației și Asistență Socială. Ediția a VI-a – Mentalități ale societății în transformare*. Chișinău, 11-12 decembrie, 2015. Vol. 1. Chișinău: Tipogr. Biodesign, 2016, p. 265-274. ISBN: 978-9975-933-80-3
14. SAENCIUC, C.L., RUSNAC, S. Calitatea vieții și bunăstarea în sănătate și boală. În: *Preocupări contemporane ale științelor socioumane*. Ediția a IX-a, 6-7 decembrie 2018. Chișinău: Print-Caro, 2019. pp. 97-104. ISBN: 978-9975-3277-5-6
15. TUFEANU, M. *Subrealizarea școlară a adolescenților contemporani în contextul schimbării sociale*. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2015. 247 p.
16. ДРУКЕР, П. *Классические работы по менеджменту*. М.: ЛитРес, 2015. 320 с. ISBN:978-5-9614-4060-7
17. КОБЛЯНСКАЯ, Е. В. *Психологические аспекты социальной компетентности: Дисс...канд. психол. наук. СПб., 1995. 210 с.*
18. КУНИЦЫНА, В.Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношения. В: *Теоретические и прикладные вопросы психологии*, 1995, вып. 141, с. 48-59. ISBN: 978-5-907152-02-1
19. ЛЕОНТЬЕВ, Д. А. *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М.: Смысл, 2003. 487 с. ISBN: 5-89357-082-0
20. НИКИФОРОВ, Г.С. *Практикум по психологии здоровья*. СПб.: Питер, 2005. 351 с. ISBN: 5-94723-521-8
21. ПЛУЖНИКОВА, Ю.А. Концепция развития социальных навыков (life skills) в современном языковом образовании. В: *Межкультурная коммуникация: теория и практика : сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции "Лингвистические и культурологические традиции и инновации*, Томск, 12-15 ноября 2014, с. 88-93. [online]. Disponibil: https://earchive.tpu.ru/bitstream/11683/20096/1/conference_tpu-2014-C85-V2-C85_V2.pdf
22. РУСНАК, С., БЯНОВА, И. Готовность к профессиональной деятельности и стресс трудоустройства. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 9, 6-7 decembrie 2018, Chișinău. Chișinău: "Print-Caro" SRL, 2018, pp. 76-85. ISBN: 978-9975-3277-5-6
23. САВЧЕНКО, Т. Н. Методология исследования субъективного качества жизни. В: *Прикладная юридическая психология*, 2010, nr. 4, с. 23-35. ISSN: 2072-8336

24. ФЕТИСКИН, Н.П., КОЗЛОВ, В.В., МАНУЙЛОВ, Г.М. Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) В: *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. с.138-149. ISBN: 5-89939-086-7
25. ШАТРОВА, А.О. О материальной составляющей в структуре показателя качества жизни населения. В: *Международный журнал экспериментального образования*, 2011, № 8, с. 84-94. ISSN: 1812-7339
26. AARONSON, N.K. Quantitative issues in health related quality of life assessment. In: *Health Policy*. 1988, Nr. 10(3), pp. 217–230. ISSN: 0168-8510 (Print) / ISSN: 1872-6054 (Online)
27. ANDREWS, F.M. Social indicators of perceived life quality. In: *Social Indicators Research*, 1974, v.1, pp. 279–299. ISSN: 03038300
28. ARKOWITZ, H. Assessment of social skills. In: *Behavioral assessment: a practical hand-book*, M. Hersen, A. S. Bellack (Eds.). New-York: Pergamon Press, 1981, pp. 296-327. ISBN: 978-0080259550
29. ASHER, S.R. Social competence and peer status: Recent advances and future directions. In: *Child Development*, nr.54 (6), 1983, pp. 1427-1433. ISSN: 00093920.
30. BECKER, R.E., HEIMBERG, R.G. Assessment of social skills. In: *Behavioral assesement: A practical hand-book*, M. Hersen & A. S. Bellack (Eds.). New-York: Pergamon Press, 1988, pp. 365-395. ISBN: 9780080327969
31. BELLACK, A. S. Recurrent problems in the behavioral assessment of social skill. In: *Behavior Research and Therapy*, 1982, nr.21, pp. 29–41. ISSN: 0005-7967 (print); 1873-622X (web)
32. BOYAZIS, R. *The competent manager: A model for effective performance*. New York: John Wiley & Sons, 1982. 328 p. ISBN: 978-0-471-09031-1
33. CAMPBELL, A., CONVERSE, P. E., RODGERS, W. L. *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New-York, Russell Sage Foundation, 1976. 600 p. ISBN:978-0-87154-194-9
34. CURRAN, J.P. Social skills: Methodological issues and future directions. In: *Research and Practice in Social Skills Training*, 1979, pp.319-354. ISBN: 978-1-4899-2192-5
35. GOLDSTEIN, A.P., SPRAFKIN, R.P., GERSHAW, N.J., KLEIN P. *Skillstreaming the Adolescent. A guide for teaching prosocial skills*. Champaign, IL: Research press, 2000. 354 p. ISBN: 9780878226535
36. JOHNSTON, D.F. Toward a comprehensive ‘quality-of-life’ index. In: *Social Indicators Research*, 1988, v. 20, pp. 473–496. ISSN: 03038300
37. McCALL, S. Quality of Life. In: *Social Indicators Research*, 1975, nr.2, pp. 229-248. ISSN: 03038300
38. McFALL, R.M. A review and reformulayion of the concept of social skills. In: *Behavioral Assessment*, 1982, nr. 4, p. 5-33. ISSN: 0191-5401.
39. MILBRATH, L. W. *Some Methodological and Conceptual Problems of Measuring and Explaining Quality of Life and Quality of Environment*. New-York: University Press, 1977. 53 p. ISBN: 1-896086-29-2
40. OSIT, M. *Generation Text: Raising Well-Adjusted Kids in an Age of Instant Everything*. New York: AMACOM, 2008. 288 p. ISBN-10: 0814409326 / ISBN-13: 978-0814409329
41. RAPLEY, M. *Quality of Life Research*. London: SAGE Publications, 2003. 286 p. ISBN:9780761954576
42. VEENHOVEN, R. The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. In: *Journal of Happiness Studies*, 2000, vol 1, pp 5-39. ISSN: 1389-4978
43. WORLD HEALTH ORGANISATION. WHOQOL: Measuring Quality of Life [online]. Disponibil: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

Articole în reviste științifice

44. **MUSIENCO, N.** Modificări ale competențelor sociale în cadrul educației universitare. În: EcoSoEn. Economics, Social and Engineering Sciences, 2020, nr.3/4, pp. 234-246. ISSN:2587-344X. (Categoria B).
45. **MUSIENCO, N.** Influența competențelor sociale asupra percepției subiective a calității vieții. In: EcoSoEn. Economics, Social and Engineering Sciences, 2022, nr. 1-2, pp. 172-179. ISSN:2587-344X. (Categoria B).
46. **MUSIENCO, N.** Dezvoltarea competențelor sociale în cadrul educației universitare. In: EcoSoEn. Economics, Social and Engineering Sciences, 2022, nr. 3-4, pp. 132-142. ISSN:2587-344X. (Categoria B).
47. **MUSIENCO, N.** Educația competențelor sociale ale studenților – obiectiv al universității contemporane. În: Psihologie, revista științifico-practică, 2023, nr. 1(42), pp. 19-27. ISSN 1857-2502 /ISSNe 2537-6276 (Categoria B).

Articole în culegeri științifice

48. **MUSIENCO, N.** Competența comunicativă- factor de adaptare la mediul universitar. În: Preocupări contemporane ale științelor socioumane. Ediția a VIII-a, 8-9 decembrie 2017. Chișinău: Print-Caro, 2018. pp.252-258. ISBN: 978-9975-3168-9-7
49. **MUSIENCO, N.** Interdependența dintre evaluarea subiectivă a calității vieții și competențele sociale. In: Preocupări contemporane ale științelor socioumane. Ediția a IX-a, 6-7 decembrie 2018. Chișinău: Print-Caro, 2019. pp. 60-68. ISBN: 978-9975-3277-5-6
50. **MUSIENCO, N., RUSNAC, S.** Dimensiunile și factorii determinanți în evaluarea calității vieții. In: Preocupări contemporane ale științelor socio-umane. Materialele Conferinței Științifice Internaționale prilejuate aniversării a 15 ani de la fondarea Facultății Psihologie, Științe ale Educației și Asistență Socială. Ediția a VI-a – Mentalități ale societății în transformare. Chișinău, 11-12 decembrie, 2015. Vol. 2. Chișinău: Biodesign, 2016, p. 82-87. ISBN: 978-9975-933-82-7.
51. **RUSNAC, S., MUSIENCO, N.** Calitatea vieții și adaptabilitatea studenților. În: Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective, ed. 1, 21.10.2022, Bălți, USARB, 2022. pp. 243-252.
52. **RUSNAC, S., MUSIENCO, N., ZMUNCILA, L.** Assessment of quality of life by young contemporaries: experimental research. In: Psychology of economic self-determination of persoan and community, Proceedings of the 3rd international scientific and practical seminar. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. p. 41-45. ISBN: 978-3-659-70730-8.
53. **RUSNAC, S., MUSIENCO, N., ZMUNCILA, L.** Welfare perceptions in the holistic approach of quality of life. In: Psychology of economic self-determination of persoan and community, Proceedings of the 3rd international scientific and practical seminar. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. p.38-41. ISBN: 978-3-659-70730-8.
54. **RUSNAC, S., BÂTCĂ, L., KHORY, J., MELENTIEVA, A., MUSIENCO, N., STROGOTEAN, S., ZMUNCILA, L.** Psihologia socială despre problemele secolului XXI. În: International Scientific Colloquium "Social Psychology in the 21st Century: Challenges, Trends, and Perspectives", 4-5 May 2017, Chișinău, 2017. p. 6-31. ISBN 978-9975-3168-4-2.

ADNOTARE

Musienco Natalia, Competențele sociale și evaluarea calității vieții de către studenți. Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2025

Structura tezei: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 224 de titluri, 4 anexe, 150 de pagini de text de bază, 61 de figuri, 28 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 11 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: competențe sociale, calitatea vieții, adaptare socială, educație universitară, dezvoltare personală și profesională, mediu academic, curriculum universitar, activități extracurriculare, finalități educaționale.

Scopul lucrării constă în determinarea nivelului de dezvoltare a competențelor sociale și a impactului acestora asupra evaluării calității vieții în rândul studenților, precum și în stabilirea influenței programelor universitare asupra îmbunătățirii acestor competențe, având drept consecință facilitarea procesului de adaptare socială.

Obiectivele lucrării: analiza și sistematizarea abordărilor teoretice și studiilor empirice privind competențele sociale, în vederea identificării impactului acestora asupra evaluării calității vieții studenților și a modalităților prin care pot fi dezvoltate în mediul academic; elaborarea unui model teoretic care să descrie competențele sociale esențiale pentru studenți, evidențiind relația acestora cu evaluarea calității vieții și adaptarea socială; determinarea nivelului de dezvoltare a competențelor sociale în rândul studenților și conturarea unui profil specific acestora, precum și identificarea raportului dintre nivelul competențelor sociale, evaluarea calității vieții și adaptarea socială; proiectarea și implementarea unui cvasi-experiment pentru a măsura impactul conținuturilor curriculare și extracurriculare asupra dezvoltării competențelor sociale ale studenților și asupra evaluării calității vieții ca factor determinant al adaptării sociale; formularea unor recomandări practice pentru îmbunătățirea strategiilor educaționale universitare, astfel încât programele de studii să sprijine dezvoltarea competențelor sociale, pozitivizarea evaluării calității vieții și integrarea studenților în medii profesionale și sociale diverse.

Noutatea și originalitatea științifică a rezultatelor obținute rezidă în conceptualizarea unui model al competențelor sociale ale studenților și în demonstrarea impactului acestora asupra evaluării calității vieții, influențând pozitiv procesul de adaptare socială. Cercetarea aduce o contribuție inovatoare prin argumentarea importanței educației universitare în proiectarea și implementarea conținuturilor curriculare și extracurriculare bazate pe dezvoltarea competențelor sociale, evidențiind capacitatea acestora de a forma specialiști capabili să răspundă dinamicii cerințelor sociale și profesionale contemporane.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constau în elaborarea unui model conceptual al competențelor sociale, validat experimental și transpus în profilul manifestării acestora la studenți. Studiul a demonstrat impactul multidimensional și integrativ al competențelor sociale asupra evaluării calității vieții și adaptării sociale, evidențiind importanța acestora în contextul formării academice. Totodată, prin aplicarea unei dirijări sistematice a parcursului curricular și extracurricular al studenților, s-a confirmat rolul educației universitare în dezvoltarea acestor competențe, esențiale pentru îmbunătățirea evaluării calității vieții și pentru facilitarea adaptării la cerințele mediului social contemporan.

Semnificația teoretică a cercetării: cercetarea a propus o structurare clară a competențelor sociale în patru dimensiuni esențiale (social-cognitive, de comunicare, de relaționare și socio-emoționale), contribuind la cercetarea și înțelegerea holistică a acestora în context academic și social. De asemenea, studiul introduce utilizarea modelului SWOT nu doar ca instrument de analiză strategică, ci și ca metodă de diagnoză a competențelor sociale ale studenților, facilitând identificarea punctelor tari, a vulnerabilităților, oportunităților și riscurilor asociate dezvoltării acestora.

Valoarea aplicativă a cercetării: Cercetarea aduce contribuții originale în dezvoltarea competențelor sociale și impactul acestora asupra calității vieții studenților. Prin elaborarea unui profil complex al competențelor sociale, oferă un model empiric aplicabil optimizării strategiilor educaționale. Cvasi-experimentul validează influența conținuturilor curriculare și extracurriculare, confirmând impactul pozitiv asupra evaluării calității vieții și adaptării sociale. Spre deosebire de studiile axate pe copii, adolescenți sau grupuri vulnerabile, această cercetare extinde analiza la studenți, oferind o perspectivă mai amplă asupra proceselor de socializare și adaptare. Se subliniază necesitatea unei abordări multidimensionale, propunând strategii diferențiate pentru consolidarea competențelor sociale prin metode interactive, activități extracurriculare și intervenții curriculare. Aceste elemente inovative contribuie la un cadru teoretic și aplicativ solid, cu implicații directe asupra politicilor educaționale universitare și formării viitorilor specialiști.

Aprobarea și implementarea rezultatelor: rezultatele obținute au fost utilizate și prezentate în activitățile didactice și extracurriculare desfășurate cu studenții din cadrul ULIM, în orele de tutorat cu grupa academică; prezentate în atelierele tematice ale Conferinței Științifice Internaționale anuale „Preocupări contemporane ale științelor socioumane”, în predarea cursurilor „Psihologia cunoașterii sociale” și „Psihologia grupului social și a organizației”.

АННОТАЦИЯ

Мусиенко Наталья, Социальные компетентности и оценка качества жизни студентов. Диссертация на соискание степени доктора психологии, Кишинэу, 2025

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиография, состоящая из 224 наименований, 4 приложения, 150 страниц основного текста, 61 рисунок, 28 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 11 научных статьях.

Ключевые слова: социальные компетенции, качество жизни, социальная адаптация, университетское образование, личностное и профессиональное развитие, академическая среда, университетская учебная программа, внеучебная деятельность, образовательные цели.

Цель научной работы: заключается в определении уровня развития социальных компетенций и их влияния на оценку качества жизни студентов, а также в установлении воздействия университетских программ на улучшение этих компетенций, что способствует облегчению процесса социальной адаптации.

Задачи исследования: анализ и систематизация теоретических подходов и эмпирических исследований социальных компетенций с целью выявления их влияния на оценку качества жизни студентов и определения способов их развития в академической среде; разработка теоретической модели, описывающей ключевые социальные компетенции студентов, с акцентом на их связь с оценкой качества жизни и социальной адаптацией; определение уровня развития социальных компетенций среди студентов, создание их типичного профиля и выявление взаимосвязи между уровнем социальных компетенций, оценкой качества жизни и социальной адаптацией; проектирование и реализация квази-эксперимента для измерения влияния учебных и внеучебных программ на развитие социальных компетенций студентов и оценку качества жизни как фактора социальной адаптации; формулирование практических рекомендаций по совершенствованию образовательных стратегий в университетах, направленных на развитие социальных компетенций, улучшение восприятия качества жизни и успешную интеграцию студентов в профессиональную и социальную среду.

Новизна и научная оригинальность полученных результатов: заключаются в концептуализации модели социальных компетенций студентов и демонстрации их влияния на оценку качества жизни, что положительно сказывается на процессе социальной адаптации. Исследование представляет инновационный вклад, аргументируя значимость университетского образования в разработке и внедрении учебных и внеучебных программ, ориентированных на развитие социальных компетенций, и подчеркивает его роль в подготовке специалистов, способных адаптироваться к динамично изменяющимся социальным и профессиональным требованиям.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы: заключаются в разработке концептуальной модели социальных компетенций, экспериментально подтвержденной и отраженной в профиле их проявления у студентов. Исследование продемонстрировало многомерное и интегративное влияние социальных компетенций на оценку качества жизни и социальную адаптацию, подчеркивая их значимость в академическом обучении. Кроме того, систематическое управление учебным и внеучебным процессом студентов подтвердило роль университетского образования в развитии этих компетенций, необходимых для улучшения восприятия качества жизни и адаптации к требованиям современного социального окружения.

Теоретическая значимость исследования: исследование предложило четкую структуру социальных компетенций, разделенных на четыре ключевых измерения (социально-когнитивные, коммуникативные, групповое взаимодействие и социально-эмоциональные), что способствует их комплексному изучению и пониманию в академическом и социальном контексте. Кроме того, в работе представлено использование модели SWOT не только как инструмента стратегического анализа, но и как метода диагностики социальных компетенций студентов, позволяющего выявлять их сильные и слабые стороны, а также определять возможности и риски их развития.

Практическая значимость исследования: исследование вносит оригинальный вклад в развитие социальных компетенций и изучение их влияния на качество жизни студентов. Разработанный комплексный профиль социальных компетенций предлагает эмпирическую модель, применимую для оптимизации образовательных стратегий. Квази-эксперимент подтвердил влияние учебных и внеучебных программ, продемонстрировав их положительное воздействие на оценку качества жизни и социальную адаптацию. В отличие от исследований, ориентированных на детей, подростков или уязвимые группы, данная работа расширяет анализ, охватывая студентов и предлагая более широкую перспективу процессов социализации и адаптации. Подчеркивается необходимость многомерного подхода, предусматривающего дифференцированные стратегии для развития социальных компетенций через интерактивные методы, внеучебные активности и целенаправленные учебные интервенции. Эти инновационные элементы способствуют созданию прочной теоретической и практической базы, имеющей непосредственное влияние на образовательную политику университетов и подготовку будущих специалистов.

Внедрение научных результатов: полученные результаты использовались и представлялись в дидактических и внеклассных мероприятиях, проводимых со студентами ULM, на занятиях с академической группой; представлен на тематических семинарах ежегодной Международной научной конференции «Современные проблемы социальных и гуманитарных наук», при преподавании курсов «Психология социального познания» и «Психология социальной группы и организации».

ANNOTATION

Musienco Natalia, Social competences and evaluation of the quality of life by students. PhD Thesis in psychology, Chisinau, 2025

The structure of the thesis: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography of 224 titles, 4 appendices, 150 pages of basic text, 61 figures, 28 tables. The obtained results are published in 11 scientific papers.

Keywords: Social competencies, quality of life, social adaptation, university education, personal and professional development, academic environment, university curriculum, extracurricular activities, educational objectives.

The aim of the study is to determine the level of development of social competencies and their impact on students' evaluation of quality of life, as well as to assess the influence of university programs on the improvement of these competencies, ultimately facilitating the process of social adaptation.

The objectives of the work: the analysis and systematization of theoretical approaches and empirical studies on social competencies to identify their impact on students' evaluation of quality of life and the ways in which they can be developed in the academic environment; the development of a theoretical model describing the essential social competencies for students, highlighting their relationship with quality of life evaluation and social adaptation; the determination of the level of social competency development among students and the outlining of a specific profile, as well as the identification of the relationship between social competency levels, quality of life evaluation, and social adaptation; the design and implementation of a quasi-experiment to measure the impact of curricular and extracurricular content on the development of students' social competencies and their evaluation of quality of life as a key factor in social adaptation; the formulation of practical recommendations for improving university educational strategies so that study programs support the development of social competencies, enhance quality of life evaluation, and facilitate students' integration into diverse professional and social environments.

Scientific novelty and originality of the obtained results: lie in the conceptualization of a model of students' social competencies and the demonstration of their impact on the evaluation of quality of life, positively influencing the process of social adaptation. The research provides an innovative contribution by arguing the importance of university education in designing and implementing curricular and extracurricular content focused on the development of social competencies, highlighting its capacity to shape specialists capable of responding to the dynamic demands of contemporary social and professional environments.

The obtained results, contributing to the resolution of an important scientific problem: consist in the development of a conceptual model of social competencies, experimentally validated and reflected in the profile of their manifestation among students. The study demonstrated the multidimensional and integrative impact of social competencies on the evaluation of quality of life and social adaptation, emphasizing their significance in the academic training process. Furthermore, through the systematic guidance of students' curricular and extracurricular pathways, the role of university education in developing these competencies was confirmed, proving them essential for enhancing quality of life evaluation and facilitating adaptation to the demands of the contemporary social environment.

The theoretical significance of the research: the research proposed a clear structuring of social competencies into four essential dimensions (social-cognitive, communication, relational, and socio-emotional), contributing to a holistic understanding of these competencies in both academic and social contexts. Additionally, the study introduces the use of the SWOT model not only as a strategic analysis tool but also as a diagnostic method for assessing students' social competencies, facilitating the identification of strengths, vulnerabilities, opportunities, and risks associated with their development.

The practical significance of the research: The research makes an original contribution to the development of social competencies and their impact on students' quality of life. The elaboration of a comprehensive profile of social competencies provides an empirical model applicable to optimizing educational strategies. The quasi-experiment validated the influence of curricular and extracurricular content, confirming its positive impact on the evaluation of quality of life and social adaptation. Unlike studies focused on children, adolescents, or vulnerable groups, this research extends the analysis to university students, offering a broader perspective on socialization and adaptation processes. It highlights the need for a multidimensional approach, proposing differentiated strategies for strengthening social competencies through interactive methods, extracurricular activities, and targeted curricular interventions. These innovative elements contribute to a solid theoretical and applied framework, with direct implications for university educational policies and the training of future specialists.

Implementation of scientific results: the results obtained were used and presented in the didactic and extracurricular activities carried out with ULIM students, in tutoring hours with the academic group; presented in the thematic workshops of the annual International Scientific Conference „The contemporary issues of the socio-humanitarian sciences, in the teaching of the courses "Psychology of Social Cognition" and "Psychology of Social Group and Organization".

MUSIENCO NATALIA

**COMPETENȚELE SOCIALE ȘI EVALUAREA CALITĂȚII VIETII DE
CĂTRE STUDENȚI**

511.03 – PSIHOLOGIE SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

Aprobat spre tipar: 20.03.2025

Formatul hârtiei: A4

Hârtie ofset. Tipar digital

Tiraj: 50 ex.

Coli de tipar: 2,4

Comanda nr. 46

Tipografia PRINT-CARO
m.Chisinau, str. Columna, 170
printcaro@gmail.com
tel. 069124696