

CONSCIENTIOUSNESS AS A FACTOR OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN STUDENTS

Maria Pleșca

Assoc., Prof., PhD, Prof. PhD, "Ion Creangă", Pedagogical State University, Chișinău, Republic of Moldova

Abstract: In the presented study sequence, the relationship between subjective well-being and conscientiousness in students is investigated. As the student period is one of intense individual development, feelings of well-being and personal conscientiousness are two variables that can have a significant effect on personal growth. This research expands the general database regarding factors that contribute to academic success, subjective well-being, and conscientiousness, as well as their possible interconnections. The results suggest that subjective well-being and conscientiousness are significantly linked, and that students who have high levels of subjective well-being will also have high levels of conscientiousness, and vice versa. These results are in line with the findings of previous research by Tuominen-Soini et al. (2008), who found that individuals with high levels of subjective well-being tend to be more conscientious than individuals with lower levels of subjective well-being.

This result suggests that student conscientiousness may be related to how they experience the world and evaluate their satisfaction with these experiences. It is also possible that this result represents a mediated effect, where students who have high levels of conscientiousness tend to integrate better into the university environment, which would improve academic performance and, in turn, would have a positive impact on subjective well-being.

Keywords: well-being, conscientiousness, student, university adaptation, academic success.

Introducere.

Domeniul bunăstării psihologice este în plină expansiune în știința psihologică, fiind dominat de două abordări principale: hedonistă și eudemonică. Din perspectiva abordării hedoniste, bunăstarea se definește prin atingerea stărilor care aduc plăcere și evitarea experiențelor negative. Lucrările unor autori precum N. Bradburn, E. Diener și M. Seligman au identificat trei componente esențiale ale „bunăstării subiective”: satisfacția, emoțiile plăcute și emoțiile negative [apud.1]. Această perspectivă subliniază impactul pozitiv al activităților hedoniste (ex: odihna, divertismentul) asupra stării umane, putând genera fericire imediată.

Pe de altă parte, abordarea eudemonică pune accentul pe capacitatea persoanei de a se autorealiza, de a-și dezvolta individualitatea și de a construi relații pozitive în societate. Conform acestei viziuni, dificultățile, crizele și situațiile neplăcute pot deveni catalizatori pentru o dinamică pozitivă a bunăstării psihologice. Ideile principale ale acestei abordări își au rădăcinile în psihologia umanistă, regăsită în lucrările lui J. Bujental, A. Maslow, C. Rogers, E. Fromm, E. Sjoström și alții. M. Seligman și colegii săi susțin că, deși activitățile hedoniste oferă o fericire pe termen scurt, un mod de viață eudemonic duce la o bunăstare psihologică autentică și de durată. Persoanele care se străduiesc să-și dezvolte abilitățile și să progreseze sunt, pe termen lung, mai mulțumite de viață [4].

Fenomenul bunăstării psihologice a fost studiat în relație cu diverși factori. Aceștia includ atât factori interni (care caracterizează persoana însăși și legăturile sale sociale), cât și factori externi (care țin de mediul uman – politic, etno-cultural, ecologic, socio-economic). Bunăstarea umană este un concept multidimensional, putând fi reprezentată prin diverse noțiuni precum: fericire, satisfacție de viață, sănătate psihologică, bunăstare emoțională, bunăstare personală, bunăstare subiectivă, prosperitate, vitalitate. Bunăstarea personală este, în

esență, subiectivă, fără o rețetă universal valabilă. Cu toate acestea, oamenii, conștient sau inconștient, tind să atingă această stare, fiecare conferindu-i propriul sens.

Prima încercare de definire a bunăstării psihologice îi este atribuită lui M. Berry, care a creat un model multidimensional în anii 1950. Categoria independentă de "bunăstare psihologică" a apărut în studiile cercetătorilor străini, bazându-se pe lucrările lui N. Bradburn, considerat primul care a propus acest termen, separându-l de sănătatea psihologică. N. Bradburn a considerat că bunăstarea psihologică este compusă dintr-o componentă pozitivă și una negativă (afect) [apud. 1].

Cercetătoarea C. Rieff a adus o contribuție semnificativă la dezvoltarea bunăstării psihologice. Pe baza cercetărilor lui N. Bradburn și a teoriilor din domeniul sănătății psihologice, maturității, autoactualizării, dezvoltării vieții și autodeterminării personalității, K. Rieff a elaborat o structură a bunăstării psihologice, identificând șase caracteristici principale:

1. Acceptarea de sine: Realizarea și acceptarea multiplelor aspecte ale sinelui, inclusiv punctele forte și slabe, cu o atitudine pozitivă.
2. Relații pozitive cu ceilalți: Capacitatea și dorința de a manifesta grijă, empatie și căldură față de ceilalți, construind relații autentice.
3. Autonomie: Capacitatea de a evalua evenimentele pe baza propriilor valori și concepte interne, fiind independent de influențele sociale externe. Implică autoreglarea și luarea propriilor decizii.
4. Gestionarea mediului: Abilitatea de a face față sarcinilor cotidiene, de a depăși dificultățile, de a gestiona viața profesională și familială, de a atinge obiectivele și de a utiliza eficient oportunitățile externe.
5. A avea un scop în viață: Înțelegerea și sensul propriei vieți, având o orientare clară a drumului vieții.
6. Creșterea personală: Dezvoltarea continuă, învățarea, utilizarea abilităților și talentelor, realizarea propriului potențial și deschiderea către noi experiențe și provocări [6].

Potrivit lui Rieff, aceste beneficii psihologice sunt esențiale pentru o persoană de succes și contribuie la stabilitatea acesteia în condiții de viață nefavorabile. Abordarea eudemonică este susținută de K. Rieff și A. Waterman, care consideră dezvoltarea personală drept cel mai necesar aspect al bunăstării. Nivelul bunăstării psihologice, din perspectiva eudemonică, este determinat de capacitatea de autorealizare, dezvoltarea individualității și abilitatea de a găsi un echilibru între conformarea la cerințele mediului și dezvoltarea propriei individualități [6].

Un factor, surprinzător de puțin explorat în profunzime, este conștiințiozitatea. În contextul lumii moderne, aflată în schimbare rapidă, necesită ca studenții să dezvolte un set complex de aptitudini și calități care cuprind mult mai mult decât competența în materiile academice de bază. Printre acestea se numără conștiințiozitatea, o trăsătură de personalitate direct corelată cu succesul academic și profesional. Conștiințiozitatea este definită ca „înclinația de a urma normele prescrise de societate pentru controlul impulsurilor, de a fi orientat către obiective, de a planifica, și de a fi capabil să amâne gratificarea și de a urma normele și regulile” (Roberts, Jackson, Fayard, Edmonds și Meints, 2009, p. 369). De aceea, cercetarea științifică a modalităților de funcționare personală pozitivă este mai relevantă ca oricând, concentrându-se pe aspecte precum satisfacția de viață și condițiile necesare pentru o stare de mulțumire și prosperitate [2].

Timp de decenii, numeroase studii au demonstrat o legătură puternică între trăsăturile de personalitate și starea de bine. Dintre cele Cinci Mari trăsături de personalitate, conștiințiozitatea este definită printr-o serie de caracteristici precum hărnicia, ordinea, orientarea către obiective, planificarea, autocontrolul, amânarea gratificației, adaptarea activă și respectarea normelor sociale[5]. Acestea sunt asociate cu rezultate sociale pozitive, incluzând performanța profesională superioară, autoeficacitatea crescută în carieră, relații interpersonale armonioase și un efort academic sporit. Conștiințiozitatea este, de asemenea,

strâns legată de sănătatea mentală și fizică a individului. Deși unele studii au sugerat o relație reciprocă între conștiinciozitate și bunăstarea subiectivă și fizică, dovezile existente sunt încă limitate. Acest studiu își propune să exploreze această relație reciprocă la studenți.

Bunăstarea subiectivă include evaluările personale ale afectului pozitiv, afectului negativ și satisfacției în viață. Studiile au arătat că persoanele conștiincioase tind să experimenteze mai des afecte pozitive, o satisfacție mai mare a vieții și mai puține afecte negative [3, 4]. Acestea sunt mai eficiente în reglarea afectelor negative și sunt mai puțin predispuse la depresie și tulburări de anxietate. Cercetări longitudinale recente indică faptul că un nivel inițial ridicat de conștiinciozitate prezice o bunăstare subiectivă sporită ulterior, iar un nivel inițial ridicat de bunăstare subiectivă duce la o creștere a conștiinciozității. Aceste descoperiri sugerează o relație reciprocă.

Conștiinciozitatea este asociată negativ cu riscul de boli cronice. Dovezile arată că este un factor protector împotriva problemelor de sănătate fizică [4]. Persoanele cu un nivel ridicat de conștiinciozitate raportează o stare de sănătate fizică mai bună. Studiile longitudinale sugerează că o creștere a conștiinciozității prezice o îmbunătățire a sănătății. Se speculează că, similar bunăstării subiective, există o relație reciprocă între conștiinciozitate și sănătatea fizică, unde comportamentele sănătoase și stilul de viață influențate de conștiinciozitate pot, la rândul lor, să contribuie la creșterea acesteia. Cu toate acestea, puține studii au examinat influența bunăstării fizice asupra conștiinciozității, lăsând relația reciprocă neclară [7].

Examinarea acestor relații în contextul culturii moldave, care prețuiește cultivarea conștiinciozității la tineri, poate oferi o înțelegere mai bună a legăturilor dintre conștiinciozitate și starea psihologică de bine. Conștiinciozitatea poate avea un efect protector mai puternic asupra percepției stresului la studenți. De asemenea, conceptul de sine, format într-un anumit mediu cultural, joacă un rol central în dezvoltarea personalității.

Studiile transversale demonstrează că conștiinciozitatea este un predictor important al bunăstării subiective și fizice. Deși studiile longitudinale au indicat o relație reciprocă cu bunăstarea subiectivă, este nevoie de mai multe cercetări pentru a clarifica această relație reciprocă [8, 9].

Metodologia cercetării

Scopul studiului este de a studia relația dintre bunăstarea psihologică și conștiinciozitate la studenți.

Ipoteza cercetării: am presupus relații de asociere între starea de bine psihologică a studenților și nivelul lor de conștiinciozitate.

Obiectivele cercetării.

Pentru a atinge acest obiectiv, au fost stabilite următoarele sarcini: analiza conceptului de stare psihologică de bine și conștiinciozitate; cercetarea stării psihologice de bine și conștiinciozității la studenți; prelucrarea și interpretarea rezultatele studiului privind relația dintre bunăstarea psihologică a studenților și conștiinciozitatea lor.

Metoda și studiul participanților

În studiu au participat 138 de studenți din anul doi. Vârsta subiecților a variat între 19 și 21 de ani, 40 studenți de sex masculin și 98 de sex feminin.

Instrumentele de cercetare

Chestionarul *Scales of Psychological Well-being* (Carol Ryff). Este un instrument de auto-raportare care conține un set de afirmații la care respondenții indică gradul de acord sau dezacord pe o scală Likert (de obicei de la 1 la 6 sau de la 1 la 7, unde 1 înseamnă "dezacord puternic" și 6/7 "acord puternic"). Există mai multe versiuni ale chestionarului, inclusiv forme lungi (84 de itemi) și scurte (42 de itemi, 18 itemi etc.), care păstrează cele șase dimensiuni

fundamentale: Autoacceptare (Self-Acceptance); Relații Pozitive cu Ceilalți (Positive Relations with Others); Autonomie (Autonomy); Controlul Mediului (Environmental Mastery), Creștere Personală (Personal Growth); Scop în Viață (Purpose in Life).

Conștiințiozitatea a fost evaluată utilizând o scală de 12 elemente selectate din versiunea prescurtată a Inventarului NEO cu cinci factori (NEO-FFI) [43].

Validitatea rezultatelor obținute a fost confirmată prin utilizarea metodelor statistice: testul U Mann-Whitney (SPSS 26.0).

Prelucrarea și interpretarea rezultatelor

În continuare vom analiza rezultatele obținute la starea subiectivă de bine. Frecvențele sunt prezentate în figura 1.

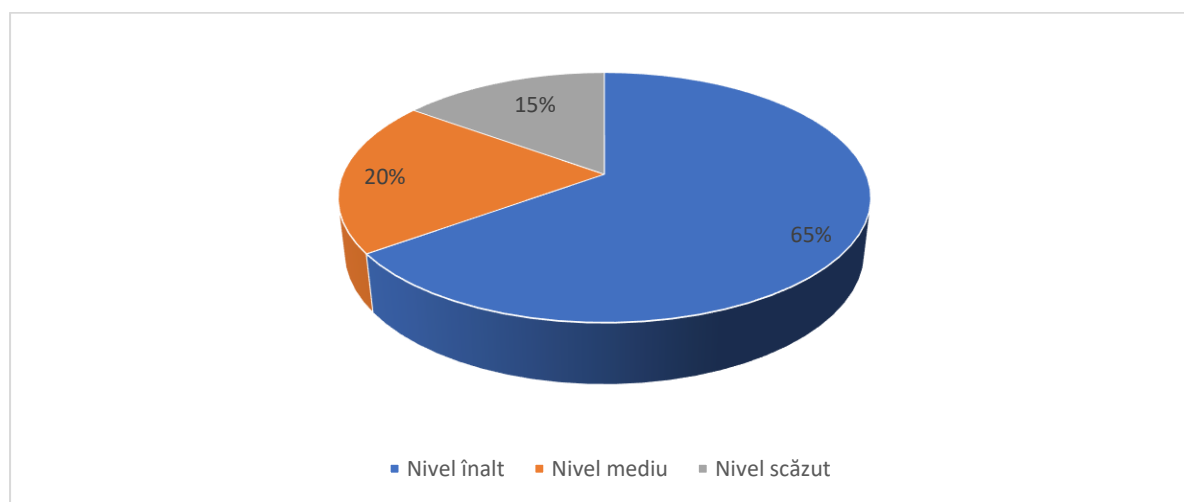


Fig.1. Frecvențele de manifestare a stării de bine la studenți

Din datele prezentate, putem concluziona că majoritatea studenților chestionați de noi 65% au un nivel ridicat de bunăstare psihologică, 20% un nivel mediu și 15 % un nivel scăzut. Un procent semnificativ de 31.8% dintre participanți au înregistrat un nivel înalt de autoacceptare. Aceasta sugerează că o proporție considerabilă a eșantionului are o atitudine pozitivă față de propria persoană, acceptându-și atât calitățile, cât și defectele, și se simte bine în pielea lor.

Cea mai mare parte, adică 49.2%, se încadrează la un nivel mediu de autoacceptare. Aceasta înseamnă că aproape jumătate dintre respondenți au o autoacceptare rezonabilă, dar ar putea exista loc pentru îmbunătățire sau pot avea anumite aspecte legate de propria persoană cu care nu sunt pe deplin împăcați.

Un procent mai mic, de 18.8%, a arătat un nivel scăzut de autoacceptare. Acești participanți ar putea avea dificultăți în a se accepta pe sine, putând manifesta critici excesive, sentimente de nemulțumire față de propriile caracteristici sau o imagine de sine negativă.

În ansamblu, datele indică o tendință generală spre un nivel mediu și înalt de autoacceptare în cadrul grupului studiat, cu o minoritate care se confruntă cu provocări în această privință. 15.9% dintre respondenți au un nivel înalt de relații pozitive. Aceasta indică faptul că o parte relativ mică a grupului se simte foarte împlinită în interacțiunile sale sociale, având probabil legături profunde, de încredere și satisfăcătoare cu ceilalți. Ei demonstrează abilități puternice de empatie, afecțiune și intimitate.

Marea majoritate, adică 62.3%, se încadrează la un nivel mediu de relații pozitive. Această cifră sugerează că peste jumătate dintre studenți au relații sociale funcționale și decente, dar este posibil să nu atingă un nivel excepțional de profunzime sau satisfacție în toate interacțiunile. Pot exista aspecte pe care ar putea lucra pentru a-și îmbunătăți legăturile.

Un procent considerabil de 21.7% a înregistrat un nivel scăzut de relații pozitive. Acești studenți ar putea avea dificultăți în a stabili sau menține relații satisfăcătoare, se pot simți izolați, pot avea probleme de încredere sau pot întâmpina provocări în exprimarea afecțiunii și a empatiei.

Doar 23.1% dintre respondenți au înregistrat un nivel înalt de autonomie. Acest lucru sugerează că aproximativ un sfert dintre studenți se simt foarte independenți, capabili să-și ia propriile decizii, să reziste presiunilor sociale și să se ghideze după propriile convingeri interne. Ei demonstrează un puternic sentiment de autodeterminare.

Un procent și mai mic, de 17.3%, se situează la un nivel mediu de autonomie. Aceasta înseamnă că o parte relativ restrânsă a grupului are o autonomie moderată, putând fi parțial influențați de factori externi sau încă lucrând la dezvoltarea unei independențe complete în gândire și acțiune.

Cea mai mare parte, adică 59.4%, a arătat un nivel scăzut de autonomie. Această cifră este notabilă și indică faptul că o majoritate covârșitoare a studenților din eșantion ar putea întâmpina dificultăți semnificative în a fi independenți, putând fi puternic influențați de ceilalți, având dificultăți în a lua decizii proprii sau simțind o presiune considerabilă de a se conforma așteptărilor externe.

În concluzie, datele pentru dimensiunea Autonomie sunt îngrijorătoare, indicând o tendință clară spre un nivel scăzut în rândul majorității studenților chestionați. Acest lucru ar putea semnala necesitatea unor intervenții sau sprijin pentru a-i ajuta să-și dezvolte independența și autodeterminarea.

Un procent de 23.1% dintre respondenți au un nivel înalt de control al mediului. Aceasta înseamnă că aproape un sfert dintre studenți se simt foarte eficienți în a-și gestiona viața de zi cu zi, în a face față situațiilor dificile și în a profita de oportunitățile care apar. Ei se simt capabili să-și modeleze mediul pentru a le satisface nevoile.

Marea majoritate, adică 53.6%, se încadrează la un nivel mediu de control al mediului. Acest lucru sugerează că peste jumătate dintre studenți au o capacitate rezonabilă de a-și gestiona mediul, dar s-ar putea să nu se simtă complet stăpâni pe situație în toate contextele. Ei pot naviga prin majoritatea provocărilor, dar ar putea avea nevoie de sprijin în anumite domenii.

Un procent de 22.4% a înregistrat un nivel scăzut de control al mediului. Aproape un sfert dintre studenți se simt mai puțin competenți în a-și gestiona mediul. Aceștia ar putea simți că evenimentele sunt în afara controlului lor, că sunt copleșiți de cerințele vieții sau că le este dificil să identifice și să utilizeze resursele disponibile.

Deși majoritatea studenților se situează la un nivel mediu de control al mediului, există un echilibru relativ între cei care se simt foarte competenți (nivel înalt) și cei care se simt mai puțin (nivel scăzut). Aceasta indică faptul că, deși există o bază de adaptabilitate, un segment important al populației studiate ar putea beneficia de strategii pentru a-și crește sentimentul de eficacitate și control asupra mediului.

Un procent considerabil, de 32.6%, indică un nivel înalt de dezvoltare personală. Aceasta înseamnă că aproximativ o treime dintre studenți se percep ca fiind într-o continuă creștere și evoluție. Ei sunt deschiși la noi experiențe, simt că își realizează potențialul și observă progrese semnificative în propria persoană.

Cea mai mare proporție, de 48.5%, se situează la un nivel mediu de dezvoltare personală. Această cifră arată că aproape jumătate dintre respondenți sunt conștienți de necesitatea de a învăța și de a se adapta, dar ritmul sau intensitatea dezvoltării lor personale ar putea fi moderate. Ei sunt probabil receptivi la noi experiențe, dar nu neapărat proactivi în căutarea lor.

Un procent mai mic, de 18.8%, a raportat un nivel scăzut de dezvoltare personală. Acești studenți ar putea simți că stagnează, că nu progresează sau că le lipsesc oportunitățile

de a învăța și de a se îmbunătăți. Ei ar putea fi mai puțin deschiși la schimbare sau la noi provocări.

Datele sugerează că majoritatea studenților din eșantion se află pe o cale de dezvoltare personală activă, fie la un nivel înalt, fie mediu. Există, totuși, un segment al populației studiate care ar putea necesita sprijin pentru a-și revitaliza sentimentul de creștere și explorare personală.

Un procent de 16.6% dintre respondenți au un nivel înalt de scop în viață. Aceasta înseamnă că o proporție relativ mică dintre studenți simte că are un sens puternic și o direcție clară în viață, fiind ghidați de obiective și valori bine definite.

Cea mai mare parte, adică 57.2%, se încadrează la un nivel mediu de scop în viață. Acest lucru sugerează că majoritatea studenților au un anumit sens al direcției, dar s-ar putea să nu aibă întotdeauna obiective complet cristalizate sau un sentiment profund de semnificație în toate aspectele vieții lor. Ei pot fi în căutarea sau în procesul de definire a scopului lor.

Un procent considerabil de 25.9% a înregistrat un nivel scăzut de scop în viață. Aproape un sfert dintre studenți ar putea simți că le lipsește o direcție clară, că viața lor nu are un sens profund sau că nu au obiective bine definite. Aceasta poate duce la sentimente de lipsă de scop sau la dificultăți în a găsi motivație.

Deși majoritatea studenților au un nivel mediu de scop în viață, există o proporție mai mare de respondenți cu un nivel scăzut în această dimensiune comparativ cu cei cu un nivel înalt. Aceasta poate indica faptul că găsirea și definirea unui scop clar în viață este o provocare pentru un segment semnificativ al populației studiate, care ar putea beneficia de sprijin în explorarea valorilor și obiectivelor personale. În figura 2. se ilustrează distribuția celor 6 scale ale chestionarului pe niveluri (pentru eșantionul total de respondenți).

Putem observa că, pe toate scalele bunăstării psihologice, nivelul mediu este predominant într-o măsură semnificativă. Cel mai mare indicator al nivelului mediu de bunăstare se înregistrează la scala "Relații pozitive". Este bine cunoscut faptul că viața de student implică multe interacțiuni, socializare intensă, stabilirea de contacte și relații de încredere cu diverse persoane, inclusiv legături apropiate. Prin urmare, este posibil ca peste jumătate dintre respondenți să aibă aici scoruri medii.

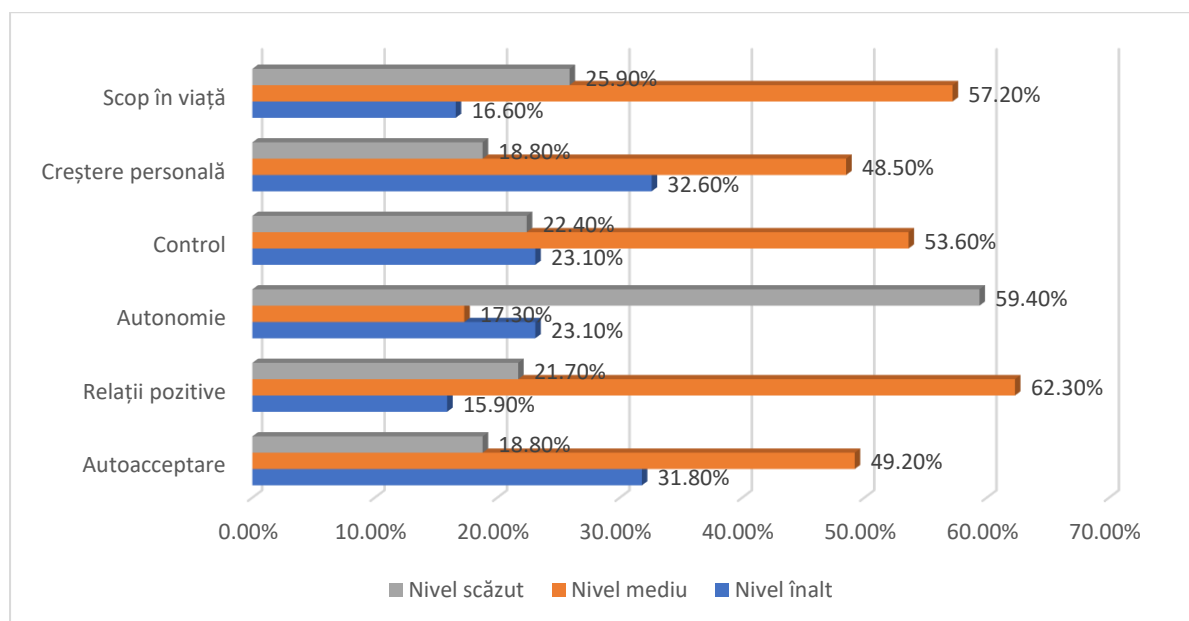


Fig.2. Niveluri de manifestare a scalelor stării de bine la studenți

La scalele "Creștere personală" și "Autonomie" se observă cel mai mare număr de respondenți cu un nivel înalt de bunăstare psihologică. Acest lucru se datorează probabil faptului că studenția este o perioadă a vieții în care are loc o creștere personală neîncetată, o învățare activă, deschiderea către noi experiențe, un sentiment de realizare a potențialului și de dezvoltare în diverse sfere ale vieții. În plus, tocmai în această perioadă, tinerii, odată admiși la o instituție de învățământ superior, devin mai autonomi și mai independenți față de părinți, mai ales dacă își părăsesc casa părintească și se mută într-un alt oraș. De asemenea, ei devin mai autonomi în gândire, evaluându-se pe ei înșiși și ceea ce se întâmplă în jurul lor tot mai mult după criterii personale, fără a se baza pe opiniile altora.

Cel mai mare procent de nivel scăzut de bunăstare psihologică îl vedem la scala "Scop în viață". Acest lucru s-ar putea datora faptului că, în timpul studiilor universitare, tinerii sunt încă în căutarea propriei identități, au puține obiective sau intenții, nu înțeleg pe deplin ce-i așteaptă, adică le lipsește un sentiment de direcție. De asemenea, este posibil ca, deoarece este o perioadă de studiu (eșantionul nostru a fost format din studenți de anul al doilea), următorii câțiva ani să fie deja determinați de perioada de învățământ, iar viitorul să pară încă neclar și îndepărtat.

În figura 3. Sunt prezentate datele cu privire la conștiinciozitatea studenților. 10.1% dintre respondenți se află la un nivel scăzut de conștiinciozitate. 35.20% dintre respondenți au un nivel mediu de conștiinciozitate. 55.00% dintre respondenți prezintă un nivel înalt de conștiinciozitate. Aceasta înseamnă că majoritatea respondenților (peste jumătate) demonstrează un nivel ridicat de conștiinciozitate, ceea ce sugerează că sunt, în general, persoane organizate, responsabile și orientate spre îndeplinirea sarcinilor. Un grup semnificativ se situează la un nivel mediu, iar un procent mai mic indică un nivel scăzut al acestei trăsături.

Pe dimensiunea Siguranță, datele din figură arată următoarea distribuție: 29.70% dintre respondenți se află la un nivel scăzut de siguranță. 64.40% dintre respondenți prezintă un nivel mediu de siguranță. Doar 5% dintre respondenți au un nivel înalt de siguranță.

Aceasta indică faptul că majoritatea covârșitoare a respondenților (aproape două treimi) se simt într-o stare de siguranță la un nivel mediu. Un procent semnificativ (aproape 30%) raportează un nivel scăzut de siguranță, în timp ce foarte puțini se simt într-adevăr la un nivel înalt de siguranță.

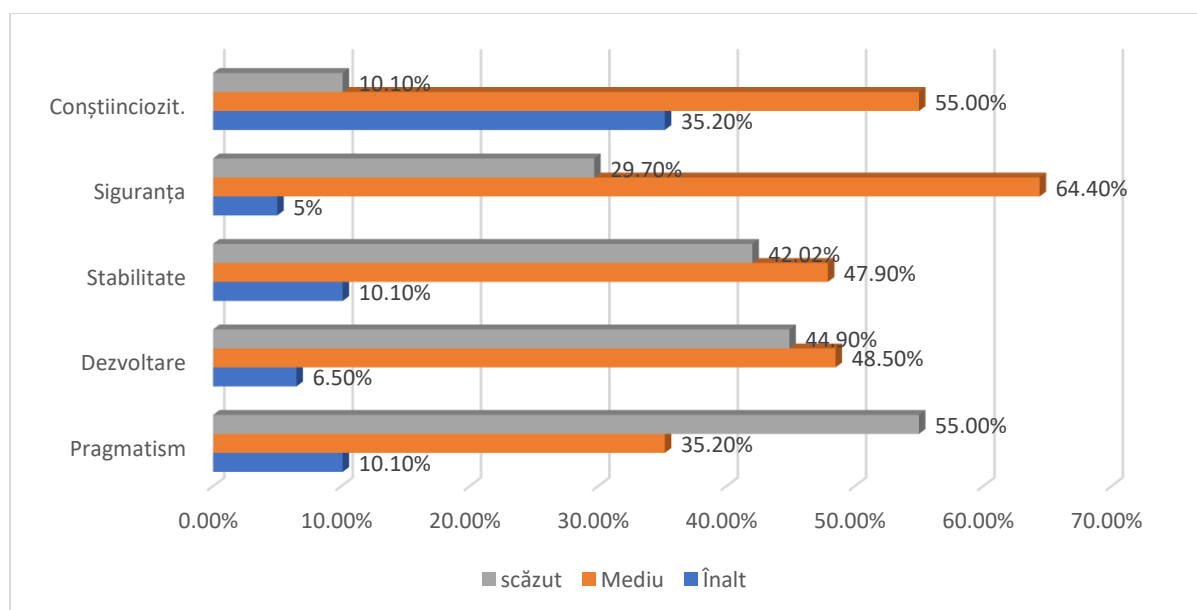


Fig.3. Niveluri de manifestare a scalelor conștiinciozității la studenți

42.02% dintre respondenți se află la un nivel scăzut de stabilitate. 47.90% dintre respondenți prezintă un nivel mediu de stabilitate. 10.10% dintre respondenți au un nivel înalt de stabilitate. Aceasta indică faptul că majoritatea respondenților se situează la un nivel mediu sau scăzut de stabilitate, cu aproape jumătate la nivel mediu și o proporție semnificativă la nivel scăzut. Doar o mică parte dintre respondenți raportează un nivel înalt de stabilitate.

44.90% dintre respondenți se află la un nivel scăzut de dezvoltare. 48.50% dintre respondenți prezintă un nivel mediu de dezvoltare. Doar 6.50% dintre respondenți au un nivel înalt de dezvoltare. Aceasta indică faptul că majoritatea covârșitoare a respondenților se situează la un nivel mediu sau scăzut în ceea ce privește dezvoltarea, cu aproape jumătate la nivel mediu și o proporție semnificativă (aprox. 45%) la nivel scăzut. Un procent foarte mic (doar 6.5%) raportează un nivel înalt de dezvoltare.

Un procent de 10.1% dintre respondenți se află la un nivel scăzut de pragmatism. 35.20% dintre respondenți prezintă un nivel mediu de pragmatism. 55.00% dintre respondenți au un nivel înalt de pragmatism. Aceasta înseamnă că majoritatea respondenților (peste jumătate) demonstrează un nivel ridicat de pragmatism, ceea ce sugerează că sunt, în general, orientați spre soluții practice și eficiente. Un grup semnificativ se situează la un nivel mediu, iar un procent mai mic indică un nivel scăzut al acestei trăsături.

Pentru a confirma ipoteza precum că există relații de asociere între starea subiectivă de bine și conștiințiozitatea la studenți, am efectuat o analiză de corelație a scalelor. Rezultatele acesteia sunt prezentate mai jos.

După cum se poate observa din tabel, cel mai mare număr de relații statistice ale scalelor bunăstării psihologice pot fi observate cu scala "siguranță". Se poate concluziona că "autonomia", "controlul mediului", "creșterea personală", "scopul în viață", "autoacceptarea" sunt legate de modul în care casa poate ajuta o persoană să interacționeze în siguranță cu lumea exterioară, să își manifeste în siguranță preferințele, statutul, puterea, să demonstreze idei și realizări altor persoane.

Tabel 1. Analiza corelațională

	Scalele stării subiective de bine						
	Autoacceptare	Autonomie	Control mediu	Creștere personală	Scop în viață	Camon	Stare de bine.
Pragmatism	0,124	0,159	0,188**	0,115	0,016	0,040	0,100
Dezvoltare	0,117	0,195**	0,209**	0,193**	0,146	0,199**	0,211**
Stabilitate	0,257**	0,219**	0,304**	0,205**	0,134	0,123	0,220**
Siguranță	0,163	0,246**	0,365**	0,179**	0,178* *	0,211* *	0,288**

Notă: **Statistic la $p \geq 0,01$

De asemenea, este interesant de notat că scala bunăstării psihologice "controlul mediului" are o legătură directă cu toate scalele conștiințiozității: "pragmatism", "dezvoltare", "stabilitate", "siguranță". Astfel, putem observa că abilitatea respondenților de a-și controla și gestiona afacerile cotidiene, de a îmbunătăți și crea condiții favorabile pentru viața lor, este direct legată de confortul și comoditatea mediului de acasă, de capacitatea casei de a dezvolta persoana la diferite niveluri, de a oferi un sentiment de stabilitate fiziologică și psihologică și de a ajuta la manifestarea în siguranță în societate. Există, de asemenea, legături între "autonomie", "controlul mediului", "creșterea personală" și "dezvoltare", "stabilitate",

"siguranță". Adică, independența, capacitatea de a-și gestiona afacerile și dezvoltarea potențialului propriu au o legătură directă cu resursele casei pentru dezvoltare, cu posibilitatea de a te simți tu însuși în propria casă și cu resursele mediului de acasă în asigurarea unei interacțiuni sigure cu lumea înconjurătoare.

Prin urmare, ipoteza privind existența unei legături între bunăstarea psihologică și conștiinciozitatea la studenți a fost confirmată.

Concluzii și discuții

Studiul de față a urmărit să extindă cercetările privind legătura dintre conștiinciozitate și sănătate, examinând dacă există o relație reciprocă între conștiinciozitate și starea subiectivă de bine, utilizând un eșantion de studenți. Rezultatele au indicat că, conștiinciozitatea a prezis în mod prospectiv bunăstarea subiectivă. Prin urmare, relația reciprocă dintre conștiinciozitate și starea subiectivă de bine a fost confirmată în eșantionul actual de studenți. A fost dovedit că conștiinciozitatea este un predictor robust și prospectiv al bunăstării subiective. Pe de o parte, persoanele cu un nivel ridicat de conștiinciozitate sunt susceptibile de a fi mai eficiente în reglarea afectelor negative și pot experimenta mai puțin stres zilnic. Pe de altă parte, este mai probabil ca indivizii cu un nivel ridicat de conștiinciozitate să fie autodisciplinați, orientați către obiective, harnici și să respecte regulile, iar eficiența lor și performanțele fiabile pot promova succesul academic sau la locul de muncă. O astfel de reușită poate contribui la creșterea bunăstării lor subiective.

În plus, subiecții cu un nivel ridicat de conștiinciozitate pot avea mai mult succes în construirea unor relații interpersonale stabile și satisfăcătoare, ceea ce, la rândul său, poate contribui la creșterea sentimentelor de bunăstare subiectivă. În schimb, studenții cu un nivel scăzut de conștiinciozitate pot avea dificultăți în dezvoltarea sau menținerea unor relații interpersonale adaptative, ceea ce, la rândul său, poate contribui la scăderea sentimentelor de bunăstare subiectivă în timp. În mod similar, studiul nostru a constatat că conștiinciozitatea a prezis prospectiv bunăstarea fizică indexată prin simptome fizice auto-raportate. Această finalizare este dovada preliminară pentru a demonstra efectul predictiv al conștiinciozității asupra bunăstării fizice în eșantionul de studenți. Indivizii cu un nivel scăzut de conștiinciozitate au raportat mai multe simptome fizice și rezultate negative pentru sănătate în comparație cu indivizii cu un nivel ridicat de conștiinciozitate. Cercetătorii au propus că conștiinciozitatea poate proteja sănătatea fizică prin promovarea comportamentelor favorabile sănătății și evitarea comportamentelor dăunătoare sănătății [7, 8, 9].

Persoanele conștiincioase tind să urmărească o calitate mai ridicată a vieții și căi de viață mai sănătoase, cum ar fi implicarea în mai multe exerciții fizice și activități în aer liber și respectarea programului personal datorită faptului că sunt autodisciplinate și responsabile [9], ceea ce este mai favorabil stării subiective de bine. În timp ce persoanele mai puțin conștiincioase tind să fie caracterizate de un autocontrol și o autodisciplină slabe și au adesea un stil de viață nesănătos, cum ar fi o dietă săracă și lipsa de exerciții fizice, ceea ce crește riscul de boli cronice. Personalitatea este un factor determinant pentru rezultatele-cheie de-a lungul întregii vieți, având o validitate predictivă similară statutului socioeconomic și abilității cognitive. Prin urmare, este de mare semnificație identificarea conștiinciozității ca indicator de personalitate al bunăstării subiective.

Analizând datele folosind criteriul U Mann-Whitney, am concluzionat că nu există diferențe semnificative între studenții de gen masculin și feminin, deși, fetele raportează un nivel general mai ridicat de bunăstare psihologică și, respectiv, de conștiinciozitate, comparativ cu băieții.

Compararea valorilor bunăstării psihologice și conștiinciozității a relevat corelații pozitive semnificative între starea subiectivă de bine a studenților și dezvoltarea, realizarea potențialului propriu, deschiderea către noi experiențe, monitorizarea creșterii personale și

sentimentul de auto-îmbunătățire, o cunoaștere din ce în ce mai profundă a propriei persoane și a propriei eficacități.

La analiza scalelor de bunăstare psihologică și conștiinciozitate, am descoperit corelații pozitive semnificative. Am constatat că bunăstarea psihologică generală a studenților este influențată de conștiinciozitate înaltă propice dezvoltării pentru student și de capacitatea mediului de a ajuta tânărul să interacționeze în siguranță cu lumea exterioară, să-și exprime în siguranță preferințele față de alți oameni și să-și demonstreze ideile și realizările. Starea subiectivă de bine, adesea numită și fericire sau bunăstare psihologică, se referă la evaluarea personală a unei persoane asupra propriei vieți, incluzând satisfacția generală, emoțiile pozitive și absența celor negative. Pe de altă parte, conștiinciozitatea este una dintre cele cinci trăsături majore de personalitate din modelul Big Five și se caracterizează prin disciplină, organizare, responsabilitate, perseverență și orientare către obiective. La studenți, relația dintre aceste două concepte este una complexă și multidirecțională, având implicații semnificative asupra succesului academic și a calității vieții.

În general, un nivel ridicat de conștiinciozitate tinde să fie asociat cu o stare subiectivă de bine crescută. Studenții conștiincioși sunt adesea mai organizați în gestionarea timpului și a sarcinilor academice, ceea ce duce la mai puțin stres legat de termenele limită și la un sentiment de control. Această capacitate de auto-reglementare și de îndeplinire a obiectivelor poate genera un sentiment de împlinire și satisfacție personală, contribuind direct la bunăstarea emoțională. De asemenea, perseverența specifică studenților conștiincioși îi ajută să depășească obstacolele și eșecurile, transformându-le în oportunități de învățare, ceea ce le consolidează reziliența și, implicit, starea de bine. Succesul academic, o consecință frecventă a conștiinciozității, este el însuși un factor major care influențează pozitiv stima de sine și satisfacția generală cu viața.

Relația nu este însă una unilaterală. O stare subiectivă de bine pozitivă poate, la rândul său, să întărească conștiinciozitatea. Studenții fericiți și optimiști sunt adesea mai motivați să se angajeze în activități productive, să își stabilească obiective ambițioase și să persevereze în fața dificultăților. Emoțiile pozitive contribuie la o mai bună concentrare, la creativitate și la o abordare proactivă a provocărilor, toate acestea fiind atribute esențiale ale conștiinciozității. De asemenea, o bunăstare emoțională ridicată poate reduce procrastinarea și comportamentele de evitare, permițând studenților să se dedice mai eficient studiului și altor responsabilități.

Este important de menționat că, în cazuri extreme, o conștiinciozitate excesivă, transformată în perfecționism maladadaptiv, poate avea efecte negative asupra stării subiective de bine. Studenții care își stabilesc standarde nerealiste și care se critică aspru pentru orice imperfecțiune pot experimenta anxietate crescută, epuizare și insatisfacție cronică, chiar și în ciuda succesului academic. În aceste situații, presiunea de a fi "perfect" depășește beneficiile auto-disciplinare și poate duce la o scădere a bunăstării emoționale. Echilibrul este cheia: o conștiinciozitate sănătoasă implică angajament și perseverență, dar și flexibilitate și auto-compasiune.

Înțelegerea acestei relații are implicații practice pentru studenți. Promovarea abilităților de gestionare a timpului, a stabilirii realiste a obiectivelor și a strategiilor de coping eficient poate îmbunătăți atât conștiinciozitatea, cât și starea subiectivă de bine a studenților. De asemenea, programele care vizează dezvoltarea rezilienței și a inteligenței emoționale pot ajuta studenții să navigheze provocările academice și personale într-un mod care să le susțină bunăstarea generală.

Așadar, putem concluziona că conștiinciozitatea și starea subiectivă de bine sunt interconectate într-o buclă de feedback pozitiv pentru majoritatea studenților, una întărind-o pe cealaltă. Cu toate acestea, este crucial să se înțeleagă și potențialele efecte negative ale perfecționismului extrem pentru a cultiva o abordare echilibrată a vieții academice și personale.

Concluzii

Acest studiu a extins cercetarea existentă prin investigarea existenței unei corelații reciproce între conștiinciozitate și bunăstare. Constatările noastre sugerează că conștiinciozitatea este un predictor robust și prospectiv al bunăstării subiective și fizice, dar bunăstarea subiectivă au fost predictorii prospectivi ai conștiinciozității. Studiul de față contribuie la o înțelegere aprofundată a relației conștiinciozitate-stare de bine. Promovarea conștiinciozității în viitoarele intervenții legate de sănătate poate contribui la promovarea unei mai bune sănătăți fizice și mentale pentru studenții de la facultate, în special pentru cei cu conștiinciozitate scăzută.

Diferențele naturale dintre bunăstarea subiectivă și conștiinciozitate ar trebui, de asemenea, notate atunci când se iau în considerare implicațiile acestor rezultate. Conștiinciozitatea poate fi considerată o trăsătură de personalitate, legată de calitățile de a fi atent, vigilent și organizat în ceea ce privește sinele și responsabilitățile sale, iar un nivel sănătos de conștiinciozitate poate fi considerat adaptiv. Deoarece este considerată o trăsătură de personalitate, se consideră că rămâne relativ consecventă pe parcursul vieții unei persoane, deși poate fi îmbunătățită prin conștientizare și efort crescut.

Bunăstarea subiectivă este considerată o evaluare personală a combinației dintre satisfacția vieții și calitatea experiențelor emoționale ale unei persoane. Un nivel sănătos de bunăstare subiectivă este, de asemenea, considerat adaptiv și poate fi conectat la evaluări mai ridicate ale fericirii și împlinirii. Deoarece este considerată o stare de a fi, mai degrabă decât o trăsătură de personalitate, se consideră că este mai fluidă și supusă schimbărilor, având în vedere modificările situaționale, de mediu în experiența persoanei.

Naturile diferite ale acestor două concepte oferă o perspectivă asupra modului în care acestea pot fi legate de succesul academic. Deoarece conștiinciozitatea este un construct mai stabil și mai consecvent decât bunăstarea subiectivă, poate fi mai ușor de detectat o conexiune relevantă între conștiinciozitate și succesul academic decât între bunăstarea subiectivă și succesul academic. Faptul că bunăstarea subiectivă fluctuează și este supusă schimbărilor ca răspuns la mulți factori poate face mai dificilă identificarea și încrederea în relațiile sale cu alți factori, mai stabili.

BIBLIOGRAPHY:

1. Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *146*(4), 279–323.
2. Corker, K. S., Oswald, F. L., & Donnellan, M. B. (2012). Conscientiousness in the classroom: A process explanation. *Journal of Personality*, *80*(4), 995–1028.
3. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (2019). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.
4. Lucas R. E., Diener E., Suh E. Discriminant validity of well-being measures // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. № 71 (3). P. 616– 628.
5. Nielsen, M. D., & Kajonius, P. (2024). Beyond the big five factors: Using facets and nuances for enhanced prediction in life outcomes. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1007/s12144-024-05662-w>
6. Ryff C. D. Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365–369.
7. Samuel, D. B., Riddell, A. B., Lynam, D., Miller, J., & Widiger, T. (2012). A Five-Factor Measure of Obsessive-Compulsive Personality Traits. *Journal of Personality Assessment*, *94*(5), 456–465.
8. Takahashi, Y., Edmonds, G. W., Jackson, J. J., & Roberts, B. W. (2013). Longitudinal correlated changes in conscientiousness, preventative health-related behaviors, and self-perceived physical health. *Journal of Personality*, *81*(4), 417–427.
9. Widiger, T. A., Gore, W. L., Crego, C., Rojas, S. L., & Oltmanns, J. R. (2017). Five Factor Model and personality disorder. In T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford handbook of the Five Factor Model*. (pp. 449–478). Oxford University Press.