Exemplu gratuit, cu comentarii: licenta-disertatie-romania.com/domenii/psihologie/

UNIVERSITATEA [NUMELE UNIVERSITĂȚII]
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
Programul de studii: Psihologie

LUCRARE DE LICENȚĂ

Utilizarea rețelelor sociale, comparația socială și stima de sine la studenți

Un studiu corelațional

EXEMPLU FICTIV – structura, tabelele și figurile unei lucrări de licență. Datele sunt simulate.

Coordonator științific:

Conf. univ. dr. Andrei Vasilescu (nume fictiv)

Absolvent:

Ioana Marinescu (nume fictiv)

BUCUREȘTI, 2026

Exemplu fictiv cu date simulate · **Ai nevoie de ajutor cu lucrarea ta?** licenta-disertatie-romania.com/contact

DECLARAȚIE DE AUTENTICITATE

Subsemnatul(a) **Ioana Marinescu**, absolvent(ă) al(a) programului de studii Psihologie, declar pe propria răspundere că lucrarea de licență cu titlul „Utilizarea rețelelor sociale, comparația socială și stima de sine la studenți” a fost elaborată de mine, sub îndrumarea coordonatorului științific, nu a mai fost prezentată la o altă facultate sau instituție de învățământ superior și că toate sursele folosite, inclusiv cele de pe internet, sunt citate în lucrare, cu respectarea regulilor privind drepturile de autor.

Data: [data]

Semnătura: [semnătura]

Majoritatea facultăților au un model oficial de declarație de autenticitate. Copiază-l exact din ghidul facultății și semnează-l; textul de aici este doar orientativ.
Sfat
20/05/2026 10:00

CUPRINS

Cuprinsul arată din prima pagină logica lucrării: introducere, capitole teoretice, cercetarea proprie, concluzii. În Word îl generezi automat din stilurile de titlu (Referințe → Cuprins), ca să se actualizeze singur.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Lista figurilor și a tabelelor.....4
Rezumat.....5
Introducere.....6
Capitolul 1. Cadrul teoretic.....7
1.1. Rețelele sociale și comparația socială.....7
1.2. Stima de sine și anxietatea socială.....7
1.3. Studii anterioare.....7
Capitolul 2. Metodologia cercetării.....9
2.1. Ipotezele cercetării.....9
2.2. Participanți.....9
2.3. Instrumente.....10
2.4. Procedura.....10
Capitolul 3. Rezultate.....11
3.1. Statistici descriptive.....11
3.2. Relația dintre comparația socială și stima de sine (I1).....11
3.3. Diferențe de gen (I2).....12
3.4. Nivelul de utilizare și anxietatea socială (I3).....13
3.5. Predictorii anxietății sociale (I4).....14
Capitolul 4. Discuții.....15
4.1. Interpretarea autorului și propunere de intervenție.....15
Concluzii.....16
Bibliografie.....17
Anexa 1. Extras din chestionarul aplicat.....18
Bonus: același paragraf, înainte și după corectare.....19

Lista figurilor şi a tabelelor

Listele de figuri şi tabele sunt cerute de multe facultăţi. În Word le generezi automat dacă pui titlurile cu Referinţe → Inserare legendă, apoi Referinţe → Inserare tabel de figuri. **Ghid:** licenta-disertatie-romania.co
Rolul secţiunii
20/05/2026 10:00

Lista figurilor

Figura 1. Modelul conceptual al cercetării....7
Figura 2. Participanţii după nivelul de utilizare a reţelelor sociale (%)....9
Figura 3. Etapele cercetării....10
Figura 4. Distribuţia timpului zilnic petrecut pe reţelele sociale....11
Figura 5. Relaţia dintre comparaţia socială şi stima de sine....12
Figura 6. Scorurile medii pe gen....13
Figura 7. Anxietatea socială medie în funcţie de nivelul de utilizare....14

Lista tabelelor

Tabelul 1. Studii anterioare despre reţelele sociale şi stima de sine (exemple fictive)....8
Tabelul 2. Distribuţia participanţilor după nivelul de utilizare a reţelelor sociale....9
Tabelul 3. Instrumentele folosite în cercetare....10
Tabelul 4. Statistici descriptive pentru variabilele studiului....11
Tabelul 5. Corelaţiile Pearson dintre variabilele studiului....11
Tabelul 6. Diferenţe de gen la comparaţia socială şi anxietatea socială....12
Tabelul 7. Anxietatea socială în funcţie de nivelul de utilizare a reţelelor....13
Tabelul 8. Regresia liniară multiplă pentru anxietatea socială....14

Rezumat

Lucrarea investighează relațiile dintre timpul petrecut pe rețelele sociale, comparația socială, stima de sine și anxietatea socială la studenți. Într-un studiu corelațional pe 148 de studenți, datele au fost colectate online cu scale standardizate și analizate prin corelații, test *t*, ANOVA și regresie liniară multiplă. Comparația socială corelează negativ cu stima de sine, $r = -.56$, iar studentele raportează mai multă anxietate socială decât studenții. Anxietatea socială crește odată cu nivelul de utilizare a rețelelor, dar în modelul de regresie, care explică 39% din varianță, doar comparația socială și stima de sine sunt predictori semnificativi. Rezultatele sugerează că programele de consiliere ar trebui să vizeze comparația socială și utilizarea conștientă a rețelelor, nu doar limitarea timpului online. Pe această bază, lucrarea propune un atelier de grup pentru studenți, centrat pe comparația socială.

Rezumatul are de obicei 150–300 de cuvinte și spune pe scurt tema, obiectivul, metoda, rezultatele și concluzia. Multe facultăți îl cer și în limba engleză, cu 3–5 cuvinte-cheie.
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Cuvinte-cheie: rețele sociale, comparație socială, stimă de sine, anxietate socială, studenți

Abstract

This thesis examines the relationships between time spent on social media, social comparison, self-esteem and social anxiety in university students. In a correlational study of 148 students, data were collected online with standardised scales and analysed with correlations, a *t* test, ANOVA and multiple linear regression. Social comparison was negatively correlated with self-esteem, $r = -.56$, and female students reported higher social anxiety than male students. Social anxiety increased with the level of social media use, but in the regression model, which explained 39% of the variance, only social comparison and self-esteem were significant predictors. The results suggest that counselling programmes should target social comparison and mindful social media use rather than screen time alone. On this basis, the thesis proposes a group workshop for students focused on social comparison.

Keywords: social media, social comparison, self-esteem, social anxiety, university students

Introducere

Introducerea răspunde la trei întrebări: de ce e importantă tema, ce vrei să afli și cum ai procedat. La licență are de obicei 2–4 pagini; aici e prescurtată.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Studenții petrec în medie câteva ore pe zi pe rețelele sociale, iar o parte importantă din acest timp înseamnă privirea imaginilor și realizărilor altora. Cercetările arată că efectul nu ține atât de timpul petrecut online, cât de modul în care tinerii se raportează la ceilalți.

Lucrarea de față investighează relația dintre timpul petrecut pe rețelele sociale, tendința de comparație socială, stima de sine și anxietatea socială la studenți.

Scopul cercetării este identificarea factorilor asociați cu anxietatea socială la studenții care folosesc intens rețelele sociale. Obiectivele sunt:

1. evaluarea relației dintre timpul petrecut pe rețele, comparația socială și stima de sine;
2. compararea studentelor și studenților la comparația socială și anxietatea socială;
3. identificarea predictorilor anxietății sociale.

Formulează obiective pe care le poți verifica cu datele tale. Fiecare obiectiv trebuie să primească un răspuns în concluzii.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Sfat
20/05/2026 10:00

Capitolul 1. Cadrul teoretic

Capitolul teoretic prezintă doar conceptele și studiile de care ai nevoie ca să-ți justifici ipotezele, nu tot domeniul. Fiecare afirmație are o sursă citată (Autor, an).
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

1.1. Rețelele sociale și comparația socială

Teoria comparației sociale (Festinger, 1954) afirmă că oamenii își evaluează opiniile și abilitățile raportându-se la ceilalți. Pe rețelele sociale, comparația este mai ales *ascendentă*: utilizatorii văd versiuni selectate și idealizate ale vieții altora (Dobre și Matei, 2021).

1.2. Stima de sine și anxietatea socială

Stima de sine reprezintă evaluarea globală pe care persoana o face asupra propriei valori (Rosenberg, 1965). O stimă de sine scăzută este asociată cu teama de evaluare negativă, componentă centrală a anxietății sociale (Radu et al., 2023).

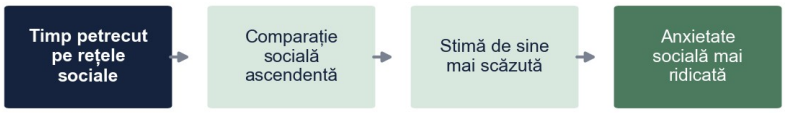


Figura 1. Modelul conceptual al cercetării
Sursa: Prelucrare proprie.

Figura 1 rezumă modelul pe care îl testează lucrarea: timpul petrecut online contează în măsura în care favorizează comparația ascendentă, care scade stima de sine și crește anxietatea socială.

1.3. Studii anterioare

Tabelul 1 sintetizează câteva studii relevante. Sinteza tabelară este utilă când compari multe cercetări după aceleași criterii.

Tabelul 1. Studii anterioare despre rețelele sociale și stima de sine (exemple fictive)

Studiul	Participanți	Instrumente	Rezultat principal
Ionescu (2019)	212 adolescenți	Rosenberg, timp declarat	Timpul online corelează slab negativ cu stima de sine
Dobre și Matei (2021)	180 studenți	INCOM, Rosenberg	Comparația ascendentă explică relația, nu timpul în sine
Stan (2022)	95 studenți	Jurnal zilnic, 14 zile	Zilele cu mai multă comparație au stimă de sine mai scăzută
Radu et al. (2023)	340 tineri	SIAS, timp declarat	Anxietatea socială crește la utilizarea pasivă

Sursa: Sinteză proprie (studii inventate pentru exemplu).

Nu copia fraze întregi din surse și nu înșira rezumate de articole. Compară studiile între ele și arată ce lipsește: acel gol justifică cercetarea ta.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Greșeală frecventă
20/05/2026 10:00

Capitolul 2. Metodologia cercetării

Metodologia trebuie să fie atât de clară încât altcineva să poată repeta cercetarea: cine sunt participanții, ce instrumente ai folosit și cum ai procedat.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

2.1. Ipotezele cercetării

- **I1.** Există o corelație negativă între comparația socială și stima de sine.
- **I2.** Studentele obțin scoruri mai mari decât studenții la comparația socială și la anxietatea socială.
- **I3.** Anxietatea socială diferă în funcție de nivelul de utilizare a rețelelor sociale.
- **I4.** Comparația socială și stima de sine prezic anxietatea socială, peste efectul timpului petrecut online.

2.2. Participanți

Eșantionul de conveniență a cuprins 148 de studenți (83 de gen feminin, 56.1%), cu vârste între 19 și 29 de ani. Distribuția după nivelul de utilizare apare în Tabelul 2 și în Figura 2.

Tabelul 2. Distribuția participanților după nivelul de utilizare a rețelelor sociale

Nivel de utilizare	Frecvență	Procent
Redus (sub 2,5 h/zi)	38	25.7%
Moderat (2,5–4,5 h/zi)	65	43.9%
Ridicat (peste 4,5 h/zi)	45	30.4%
Total	148	100%

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

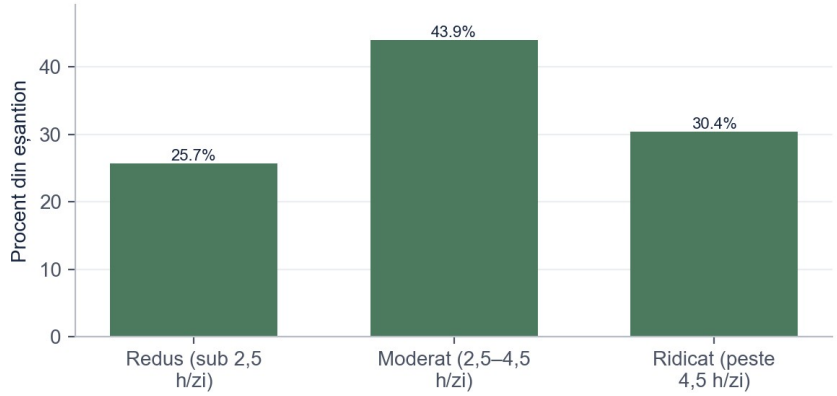


Figura 2. Participanții după nivelul de utilizare a rețelelor sociale (%)

Sursa: Prelucrare proprie.

2.3. Instrumente

Tabelul 3. Instrumentele folosite în cercetare

Variabila	Instrumentul	Itemi	Scor posibil	α Cronbach
Stima de sine	Scala Rosenberg	10	10–40	.86
Comparație socială	Scală de orientare spre comparație	11	11–55	.82
Anxietate socială	Scală de anxietate socială	20	20–100	.91
Timp pe rețele	Item de autoraportare (ore/zi)	1	0–24	–

Sursa: Valorile α sunt simulate pentru exemplu.

Pentru fiecare scală raportezi numărul de itemi, cum se calculează scorul și fidelitatea (α Cronbach) obținută pe eșantionul tău, nu doar cea din manual.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Sfat
20/05/2026 10:00

2.4. Procedura

Datele au fost colectate online, după obținerea acordului informat. Participarea a fost voluntară și anonimă. Etapele sunt prezentate în Figura 3.

Nu sări peste acordul informat, nici la un chestionar online: prima pagină a formularului spune scopul, durata, anonimatul și dreptul de retragere, iar participantul bifează că este de acord.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Greșeală frecventă
20/05/2026 10:00



Figura 3. Etapele cercetării
Sursa: Prelucrare proprie.

Capitolul 3. Rezultate

Rezultatele se prezintă ipoteză cu ipoteză: testul ales, valorile obținute în stil APA și decizia (confirmată sau nu). Interpretarea pe larg vine în capitolul de discuții.
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

3.1. Statistici descriptive

Tabelul 4. Statistici descriptive pentru variabilele studiului

Variabila	N	Media	Abaterea standard	Minim	Maxim
Timp pe rețele	148	3.61	1.48	0.50	8.40
Comparație socială	148	34.41	7.07	17	55
Stima de sine	148	28.47	4.76	20	40
Anxietate socială	148	54.30	12.24	20	77

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

Participanții petrec în medie 3.61 ore pe zi pe rețelele sociale (*AS* = 1.48). Distribuția este ușor asimetrică spre dreapta (Figura 4).

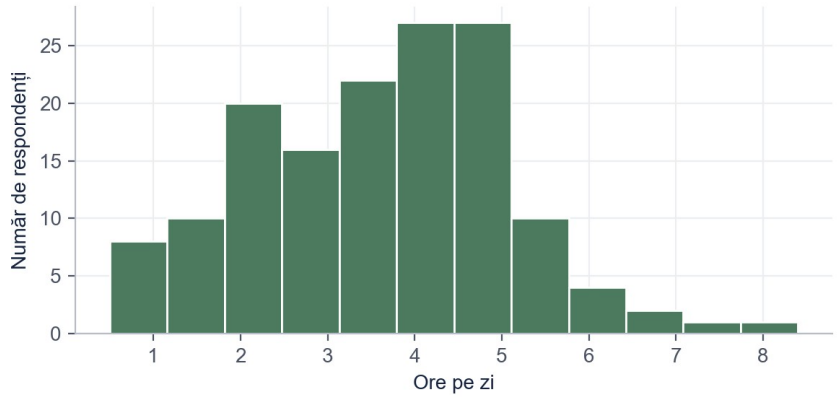


Figura 4. Distribuția timpului zilnic petrecut pe rețelele sociale

Sursa: Prelucrare proprie.

3.2. Relația dintre comparația socială și stima de sine (I1)

Tabelul 5. Corelațiile Pearson dintre variabilele studiului

Variabila	1	2	3	4
1. Timp pe rețele	—			
2. Comparație socială	.46**	—		
3. Stima de sine	−.37**	−.56**	—	
4. Anxietate socială	.35**	.56**	−.54**	—

Notă. N = 148. * p < .05; ** p < .01.

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

Comparația socială corelează negativ cu stima de sine, $r = -.56$, $p < .001$. Ipoteza I1 se confirmă. Relația este ilustrată în Figura 5.

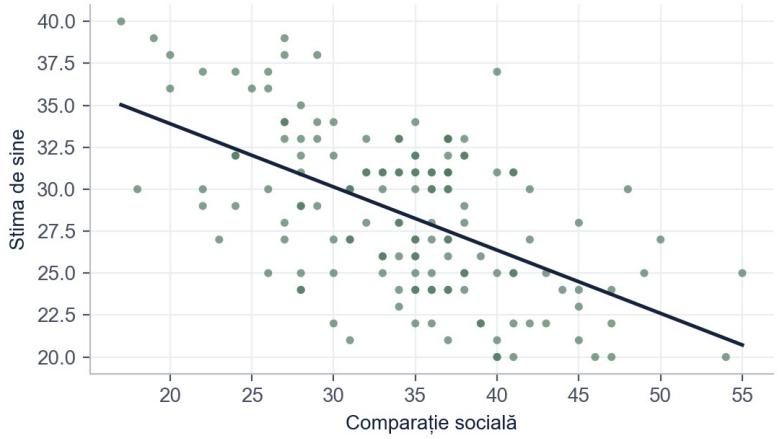


Figura 5. Relația dintre comparația socială și stima de sine

Sursa: Prelucrare proprie

Corelația nu înseamnă cauzalitate. Nu scrie „comparația socială scade stima de sine”, ci „cele două variabile sunt asociate negativ”.
Greșeală frecventă
20/05/2026 10:00

3.3. Diferențe de gen (I2)

Tabelul 6. Diferențe de gen la comparația socială și anxietatea socială

Variabila	Feminin: M (AS)	Masculin: M (AS)	t	df	p	d Cohen
Comparație socială	35.13 (6.93)	33.49 (7.20)	1.41	146	.162	0.23
Anxietate socială	57.61 (11.45)	50.08 (11.98)	3.89	146	< .001	0.65

Notă. n Feminin = 83, n Masculin = 65.

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

Studentele au scoruri mai mari la anxietatea socială, $t(146) = 3.89$, $p < .001$, $d = 0.65$. La comparația socială diferența nu este semnificativă statistic, $t(146) = 1.41$, $p = .162$ (Figura 6). Ipoteza I2 se confirmă parțial.

Un rezultat nesemnificativ nu este o greșeală. Îl raportezi la fel de exact ca pe celelalte și îl discuți în capitolul următor; nu schimbi ipoteza după ce vezi datele.
Sfat
20/05/2026 10:00

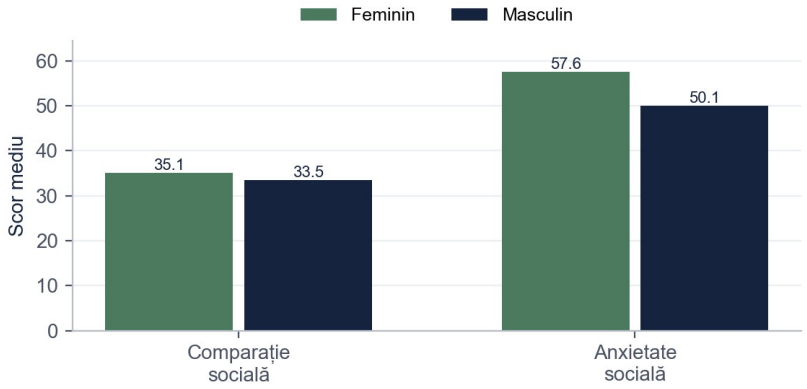


Figura 6. Scorurile medii pe gen

Sursa: Prelucrare proprie.

3.4. Nivelul de utilizare și anxietatea socială (I3)

Tabelul 7. Anxietatea socială în funcție de nivelul de utilizare a rețelelor

Nivel de utilizare	n	Media	Abaterea standard
Redus (sub 2,5 h/zi)	38	47.76	12.67
Moderat (2,5–4,5 h/zi)	65	55.12	9.85
Ridicat (peste 4,5 h/zi)	45	58.64	12.92

Notă. $F(2, 145) = 9.36$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

ANOVA unifactorială arată diferențe semnificative între cele trei grupuri, $F(2, 145) = 9.36$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$. Mediile cresc odată cu nivelul de utilizare (Figura 7). Ipoteza I3 se confirmă.

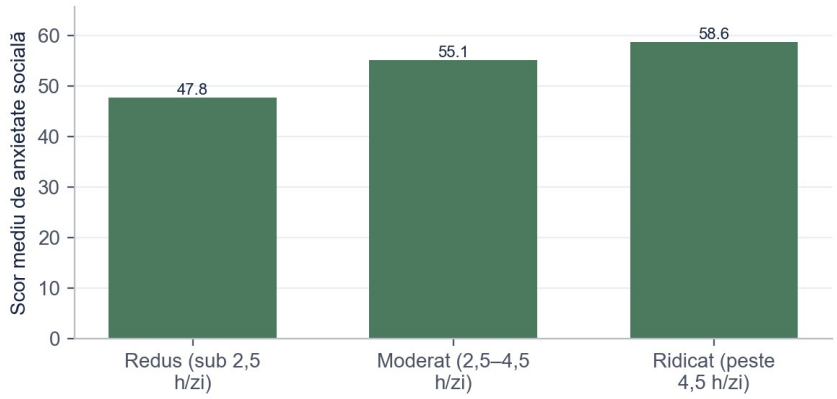


Figura 7. Anxietatea socială medie în funcție de nivelul de utilizare

Sursa: Prelucrare proprie.

3.5. Predictorii anxietății sociale (I4)

Tabelul 8. Regresia liniară multiplă pentru anxietatea socială

Predictor	B	ES	β	t	p
Constanta	55.19	9.39	–	5.88	< .001
Timp pe rețele	0.61	0.61	0.07	1.00	.317
Comparație socială	0.59	0.14	0.34	4.12	< .001
Stima de sine	−0.82	0.20	−0.32	−4.03	< .001

Notă. Variabila dependentă: Anxietate socială. $R^2 = .39$, $F(3, 144) = 30.56$, $p < .001$.

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

Modelul explică 39% din varianța anxietății sociale, $R^2 = .39$, $F(3, 144) = 30.56$, $p < .001$. Stima de sine ($\beta = -0.32$, $p < .001$) și comparația socială ($\beta = 0.34$, $p < .001$) sunt predictori semnificativi, iar timpul petrecut online nu mai are o contribuție proprie ($p = .317$). Ipoteza I4 se confirmă.

Capitolul 4. Discuții

Discuțiile leagă rezultatele de teoria din capitolul 1: ce confirmă, ce contrazice, cum explici diferențele. Aici apar limitele și, la final, interpretarea și propunerea ta: aceasta este contribuția personală.
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Rezultatele susțin modelul din Figura 1: nu timpul petrecut online este legat direct de anxietatea socială, ci comparația socială și stima de sine. Concluzia este în acord cu studiile care subliniază rolul utilizării pasive și al comparației ascendente.

Diferența de gen la comparația socială nu a atins pragul de semnificație. O explicație posibilă este numărul mai mic de studenți de gen masculin din eșantion, care reduce puterea statistică a testului.

Limite. Eșantionul este de convenienență, datele sunt autoraportate, iar designul corelațional nu permite concluzii cauzale.

4.1. Interpretarea autorului și propunere de intervenție

Considerăm că rezultatele mută accentul de pe *cât timp* petrec studenții online pe *cum* se raportează la ceilalți. Pe această bază propunem un atelier de grup pentru studenți, de patru întâlniri: recunoașterea comparației ascendente, analiza conținutului idealizat de pe rețele, exerciții de autoevaluare realistă și un plan personal de utilizare conștientă. Eficiența atelierului poate fi verificată într-o cercetare viitoare, cu măsurare înainte și după.

Concluzii

Concluziile răspund pe scurt la fiecare obiectiv din introducere, fără date sau idei noi. Încheie cu implicațiile practice și cu direcții de cercetare.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

- Comparația socială este asociată negativ cu stima de sine (I1 confirmată).
- Studentele raportează mai multă anxietate socială; la comparația socială diferența nu este semnificativă (I2 confirmată parțial).
- Anxietatea socială crește odată cu nivelul de utilizare a rețelelor (I3 confirmată).
- Stima de sine și comparația socială prezic anxietatea socială mai bine decât timpul petrecut online (I4 confirmată).

Implicații practice: programele de consiliere pentru studenți pot pune accent pe utilizarea conștientă a rețelelor și pe reducerea comparației, nu doar pe limitarea timpului.

Bibliografie

Sursele de mai jos sunt generice, inventate pentru acest exemplu (cu excepția lucrărilor clasice Festinger și Rosenberg). În lucrarea ta citezi doar surse reale, ordonate alfabetic, în stilul cerut (aici APA 7).
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Dobre, M., & Matei, A. (2021). Comparația socială ascendentă pe Instagram și stima de sine la studenți. *Revista de Psihologie Aplicată, 12*(2), 45–60.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140.

Ionescu, R. (2019). *Adolescenții și rețelele sociale: timp, emoții, imagine de sine*. Editura Exemplu.

Radu, C., Pop, L., & Enache, D. (2023). Utilizarea pasivă a rețelelor sociale și anxietatea socială. *Studii de Psihologie, 8*(1), 22–39.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Stan, E. (2022). Fluctuațiile zilnice ale stimei de sine: un studiu de tip jurnal. *Cercetări Psihologice, 5*(3), 101–118.

Anexa 1. Extras din chestionarul aplicat

În anexe pui instrumentele complete, acordul informat și tabelele prea mari pentru text. Fiecare anexă este menționată în text.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Date demografice: gen, vârstă, anul de studiu.

Timp pe rețele: „În medie, câte ore pe zi petreceți pe rețelele sociale?”

Exemple de itemi (scală de la 1 – deloc adevărat la 5 – complet adevărat):

1. Mă compar adesea cu ceilalți în ceea ce privește realizările mele.
2. După ce văd postările altora, mă simt mai puțin reușit/ă.
3. Mă îngrijorez că ceilalți mă vor judeca atunci când vorbesc în public.

Bonus: același paragraf, înainte și după corectare

Această pagină nu face parte din lucrare. Arată cum se schimbă un paragraf la o corectare atentă: aceeași idee, scrisă clar, cu sursă și în stil academic.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Fragmentul de mai jos este scris intenționat cu greșelile frecvente în lucrările de Psihologie. Dedesubt este aceeași idee după corectare, în stil APA 7.

VARIANTA INIȚIALĂ

> Este clar ca retelele sociale distrug stima de sine a tinerilor. Rezultatele mele au demonstrat ca cei care se compara cu altii au o stima de sine mai mica (r=-0,56, p=0,000), deci comparatia sociala scade stima de sine.

VARIANTA CORECTATĂ

> Rezultatele indică o asociere negativă între comparația socială și stima de sine, $r = -.56$, $p < .001$: studenții care se compară mai des cu ceilalți raportează o stimă de sine mai scăzută. Designul corelațional nu permite însă concluzii cauzale; rezultatul este în acord cu teoria comparației sociale (Festinger, 1954).

CE AM CORECTAT

1. „Este clar că rețelele distrug” a devenit o formulare prudentă, susținută de date.
2. „Au demonstrat” și „scade stima de sine” sugerau cauzalitate; o corelație arată doar o asociere.
3. Valorile sunt raportate în stil APA: *r* și *p* cu italice, cu punct zecimal și fără zero în față, iar „p = 0,000” a devenit *p* < .001.
4. Am adăugat legătura cu teoria și citarea sursei.
5. Am pus diacriticele (ș, ț cu virgulă), obligatorii în lucrare.

Vrei aceeași corectare pentru lucrarea ta? licenta-disertatie-romania.com/contact