



Denumirea programului de studii	Psihologie
Ciclul	Licență
Denumirea cursului	Adaptarea psihologica
Facultatea/catedra responsabilă de curs	Psihologie și psihopedagogie specială / Psihologie
Titular de curs	Pleşca Maria, conf. univ., dr.
Cadre didactice implicate	
e-mail	plescamașa@yahoo.com

Codul cursului	Număr de credite ECTS	Anul	Semestrul	Total ore	Total ore	
					contact direct	Studiu individual
S.03.A.024	3	II	3	90	45	45

#### Descriere succintă a integrării cursului în programul de studii

La cursul de *Adaptare psihosocială*, studenții vor însuși cunoștințe despre adaptare în calitate de proces psihosocial specific, cu o anumită structură, despre legitățile și principiile ei; vor studia factorii și mecanismele psihologice ale adaptării eficiente. Totodată, studenții vor cunoaște etapele și nivelurile adaptării personalității în societate. Se va lucra în direcția formării competențelor necesare pentru proiectarea și asistarea unor intervenții psihologice de adaptare eficientă, aplicabile în diverse contexte, de la mediul școlar la dezvoltarea personală în orice mediu de existență. Studenții vor însuși strategii și metode de intervenție practică în domeniul educațional în vederea optimizării procesului adaptiv și metodologia elaborării programelor de adaptare eficientă.

#### Competențe dezvoltate în cadrul cursului

- **Competențe cognitive:** studentul va dovedi cunoașterea principalelor repere psihogenetice și psihosociale ale procesului de adaptare a persoanei la condițiile schimbătoare de mediu, despre adaptabilitatea psihologică ca una din cele mai importante calități ale personalității; va demonstra o optică vastă de analiză a procesului de adaptare/neadaptare; va opera analitic, sintetic și critic cu cunoștințele legate de adaptarea și inadaptarea personalității în procesul evoluției.
- **Competențe de învățare:** se exprimă în capacitatea de a asimila informația psihologică din diferite surse în vederea organizării unui demers didactic eficient, conform obiectivelor enunțate; în informarea la zi privind problemele legate de adaptarea /neadaptarea școlară și profesională; în priceperea de a consulta sursele de specialitate și de a învăța din propriul demers educativ.
- **Competențe de aplicare:** studentul va exersa tehnici de elaborare a unor intervenții psihologice de optimizare a procesului de adaptare și a unor programe de adaptare eficientă a personalității în contextul dinamicii de vârstă; va aplica strategii de analiză a particularităților de adaptare ale elevilor în context educațional (în cadrul simulărilor și al practicii psihologice); va transfera în mod creativ cunoștințele psihologice în practica psiho-educatională.
- **Competențe de analiză:** se exprimă în abilitatea de a analiza faptele psihologice de adaptare în conformitate cu cunoștințele achiziționate; de a evalua datele, procesele și conceptele specifice fiecărei etape de adaptare a personalității la nivelurile psihofiziologic, psihoindividual și psihosocial în contextul dinamicii de vârstă.
- **Competențe de comunicare:** se demonstrează în situațiile de comunicare psihosocială într-o manieră clară și precisă, oral și în scris, utilizând limbajul specific psihologiei procesului adaptiv în diverse contexte socio-culturale și profesionale; în deprinderea de a realiza convorbiri, expuneri, caracterizări de factură psihologică și să reacționeze adecvat la solicitările exprimate în limbaj psihologic și de a realiza comunicare eficientă și un management adecvat în activitatea educațională.
- **Competențe la nivel de integrare:** se dovedesc prin capacitatea de folosire independentă a informațiilor oferite de acest curs și de alte surse în activitățile didactice printr-o viziune sistematică asupra procesului de adaptare psihologică și integrare socială; de a aprecia un demers psihologic asistat sau realizat.

#### Finalități de studii

- Să aplice în practica psiho-educatională cunoștințe cu privire la principalele noțiuni implicate în procesualitatea complexă



a adaptării psihosociale.

- Să facă dovadă a unui sistem de atitudini pozitive și responsabile manifestate prin interes și receptivitate crescută față de adaptarea /neadaptarea școlară și profesională a personalității și profesia psiho-didactică;
- Să analizeze faptele psihologice de adaptare psihosocială la mediul mereu schimbător în conformitate cu cunoștințele achiziționate.
- Să conceapă modele conceptual-practice de optimizare a procesului de adaptare.
- Să elaboreze și să implementeze programe de intervenție psihologică de optimizare și de eficientizare a adaptării personalității în contextul dinamicii de vârstă.
- Să elaboreze și să aplice fișe de observații, protocoale caracterologice și demersuri psihologice care să vizeze stimularea potențialului adaptativ al personalității.
- Să realizeze analize de caz referitoare la adaptarea /neadaptarea școlară și profesională a personalității.
- Să aplice strategii conceptual-practice de abordare a cunoașterii mecanismelor, factorilor și legităților procesului de adaptare psihosociale.
- Să se implice în propriul proces de formare și dezvoltare personală în vederea unei autoadaptări eficiente la condițiile sociale mereu schimbătoare,

#### **Precondiții**

- Pentru a asculta acest curs, studenții trebuie să posede limba de instruire.
- Studenții au nevoie de abilități de analiză, abstractizare, sinteză și generalizare a datelor și informațiilor științifice psihologice.
- Le vor fi solicitate cunoștințele din domeniul *Introducere în psihologie, Psihologiei dezvoltării, Psihologia educației, Pedagogiei, Psihologia personalității, Psihologia socială.*
- Li se cer deprinderi de învățare activă și de monitorizare a învățării și înțelegerii.
- Lectura fiecărui modul și realizarea conștientă a lucrărilor de evaluare garantează nivele înalte de înțelegere a conținutului tematic și totodată sporesc șansele promovării cu succes a acestei discipline.

#### **Conținutul unităților de curs**

- Tema 1. Introducere în psihologia procesului de adaptare.
- Tema 2. Legități și principii ale adaptării psihosociale.
- Tema 3. Factori și mecanisme psihologice ale adaptării.
- Tema 4. Etape și niveluri ale adaptării psihosociale a personalității.
- Tema 5. Adaptarea școlară.
- Tema 6. Adaptarea profesională.
- Tema 7. Cauze ale inadapării școlare și profesionale.
- Tema 8. Integrarea politică și familială.
- Tema 9. Metode și tehnici de adaptare eficientă.

#### **Strategii de evaluare**

Se va utiliza evaluarea cumulativă și continuă privind cunoștințele teoretice și practic-aplicative, din domeniul psihologiei adaptării, capacitate de transfer a informației specializate, participarea activă și sistematică la curs și seminar, elaborarea de materiale pentru portofoliul individual.

Evaluarea curentă se bazează pe rezultatele a unei lucrări de evaluare curentă: test de cunoștințe, evaluarea portofoliului, participarea la discuții în timpul orelor.

Evaluarea finală se va face în formă de examen. Se va aplica un test ce conține itemi orientați spre prezentarea unui răspuns complet care să conțină viziunea de ansamblu asupra tematicii psihologiei adaptării. Nota finală se constituie din



următoarele componente: 40% – nota de la examenul final; 60% – nota medie de la evaluările scrise și orale.

### **Bibliografie**

#### **Obligatorie:**

1. Chelcea, S., *Un secol de cercetări psihosociologice*. Iași, 2002;
2. Coașan, A., Vasilescu, I. *Adaptarea școlară*. București, 1988;
3. Covey, S. *Eficiența în șapte trepte sau un abecedar al înțelepciunii*. București 2000;
4. Covey, S. *Managementul timpului sau cum ne stabilim prioritățile*. București 2000.
5. Gavreliuc, D, Gavreliuc, A., *Școală și schimbare socială*. Editura Universității de Vest, 2012.
6. Golu, P., *Psihologia învățării și a dezvoltării*, Ed. Fundației Humanitas, București, 2001.
7. Keenan, K., *Cum să te organizezi*. București, 1997;

#### **Opțională:**

1. Bernat, S. E., *Tehnica învățării eficiente*, Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2003.
2. Crahay, M., *Psihologia educației*, Ed. Trei, București, 2009.
3. Drapeau, Ch., *Învăță cum să înveți repede. Tehnici de învățare accelerată*, Ed. Teora, București, 2000.
4. Pânișoară, I.-O., , *Comunicarea eficientă*, Ed. a III-a., Ed. Polirom, Iași, 2006.
5. Lungu, N., *Psihologie experimentală*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2005;
6. Minulescu, M., *Psihodiagnoza modernă: chestionarele de personalitate*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2005.
7. Șoitu, L., Hăvârneanu, C., *Agresivitatea în școală*, Institutul European, Iași, 2001.
8. Vrabie, D., Știr, C., *Psihologia educației*, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004.