



**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA**

**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE, ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI,  
SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ**

**DEPARTAMENTUL PSIHOLOGIE**

**Oxana PALADI**

**FACILITAREA ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE  
LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI**

*Ghid metodic*

*Aprobat de  
Consiliul Calității al USM*

**Chișinău, 2024**

**CZU 316.6:159.922.8(075)**

**P 14**

Recomandat de Consiliul Facultății de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială și de Departamentul Psihologie, Universitatea de Stat din Moldova.

*Recenzenți:*

Petru JELESCU, *doctor habilitat în psihologie, profesor universitar,*  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Angela POTÂNG, *doctor în psihologie, conferențiar universitar,*  
Universitatea de Stat din Moldova

**DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII  
DIN REPUBLICA MOLDOVA**

**Paladi, Oxana.**

*Facilitarea adaptării psihosociale la vârsta adolescenței: Ghid metodic /*  
Oxana Paladi; Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Psihologie, Științe  
ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Departamentul Psihologie. – Chișinău:  
Editura USM, 2024. – 198 p.

Referințe bibliogr.: p.: 158-165 (142 tit.). – [50] ex.

ISBN 978-9975-62-681-1.

316.6:159.922.8(075)

P 14

© Oxana, PALADI, 2024

© Editura Universității de Stat din Moldova, 2024

# CUPRINS

Prefață .....	7
<b>1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII</b>	
1.1. Conceptul de adaptare: definiții, tipuri .....	9
1.2. Adaptarea psihologică .....	17
1.3. Adaptarea socială .....	18
1.4. Adaptarea psihosocială .....	19
1.5. Adaptabilitatea psihosocială .....	25
1.6. Adaptarea – stadiu al socializării .....	28
1.7. Adaptarea psihosocială la vârsta adolescenței .....	32
<b>2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR</b>	
2.1. Componente ale adaptării psihosociale .....	37
2.2. Adaptarea psihosocială și dimensiunile de personalitate .....	41
2.3. Caracteristici ale nivelurilor adaptării psihosociale la adolescenți .....	46
<b>3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE</b>	
3.1. Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale (C. Rogers și R. Dymond) .....	48
3.2. Testul <i>Adaptabilitate/flexibilitate</i> (A. Chelcea) .....	56
3.3. Chestionarul <i>Autoaprecierea adaptabilității psihologice</i> (Н.П. Фетискин) .....	57
3.4. Chestionarul <i>Autoaprecierea adaptabilității emoționale</i> (Н.П. Фетискин) .....	58
3.5. Chestionarul <i>Adaptabilitate, MLO-AM</i> (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) .....	59
<b>4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI</b>	
4.1. Metodologia de facilitare a adaptării psihosociale la vârsta adolescenței .....	70
4.2. Principii de organizare, realizare și monitorizare a programului de training .....	72
4.3. Dimensiuni structurale ale demersului formativ .....	75
4.4. Programul de intervenție psihologică <i>Facilitarea adaptării         psihosociale a adolescenților</i> .....	84

## **1. Adaptarea psihosocială – caracteristici ale conceptului**

Ședința 1. Conceptul de adaptare în psihologie .....	84
Ședința 2. Caracteristicile adaptării psihosociale .....	88
Ședința 3. Componentele adaptării psihosociale .....	90
Ședința 4. Adaptare versus dezadaptare psihosocială .....	96

## **2. Dimensiuni ale personalității care facilitează adaptarea psihosocială**

Ședința 5. Caracteristica dimensiunilor personalității – facilitatori ai adaptării psihosociale .....	99
Ședința 6. Adaptarea psihosocială – încrederea în sine .....	102
Ședința 7. Adaptarea psihosocială – curajul social .....	109
Ședința 8. Adaptarea psihosocială – inițierea contactelor sociale .....	111
Ședința 9. Adaptarea psihosocială – afirmarea de sine .....	114
Ședința 10. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin aprecierea și exprimarea emoțiilor .....	123
Ședința 11. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin controlul emoțiilor .....	125
Ședința 12. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor .....	127
Ședința 13. Adaptarea psihosocială – optimismul .....	129
Ședința 14. Adaptarea psihosocială – sociabilitatea .....	131
Ședința 15. Adaptarea psihosocială – voința .....	136
Ședința 16. Adaptarea psihosocială – motivația pentru succes .....	142
Ședința 17. Adaptarea psihosocială – orientările sensului vieții .....	146

## **3. Adaptarea psihosocială și orientările valorice ale adolescenților**

Ședința 18. Adaptarea psihosocială – orientările valorice .....	148
Ședința 19. Indicatori ai orientării spre valorile adaptării, socializării și individualizării .....	153
Ședința 20. Impactul orientărilor valorice asupra adaptării psihosociale a adolescenților .....	155

## **Bibliografie..... 158**

## **ANEXE**

Anexa 1. Factori care pot fi valorificați în <i>Ancheta psihosocială</i> elaborată pentru studierea particularităților adaptării psihosociale a adolescentului .....	166
Anexa 2. Fișa Adaptare .....	168
Anexa 3. Fișa Adaptare psihologică .....	171
Anexa 4. Fișa Adaptare socială .....	172

Anexa 5.	<i>Fișa</i> Adaptare psihosocială .....	173
Anexa 6.	<i>Fișa</i> Adaptabilitate psihosocială .....	175
Anexa 7.	<i>Fișa</i> Adolescența .....	177
Anexa 8.	<i>Fișa</i> Adaptarea în mediul educațional .....	178
Anexa 9.	<i>Fișa</i> Metoda Puzzle – Persoana adaptată/dezadaptată .....	179
Anexa 10.	<i>Fișa</i> EU în trecut-prezent-viitor .....	182
Anexa 11.	<i>Fișa</i> Roata vieții .....	183
Anexa 12.	<i>Fișa</i> Diamantul cu nouă fațete .....	184
Anexa 13.	<i>Fișa</i> Steaua personală .....	185
Anexa 14.	<i>Fișa</i> Factori facilitatori ai adaptării psihosociale .....	186
Anexa 15.	<i>Fișa</i> Componentele adaptării psihosociale în conformitate cu concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond .....	188
Anexa 16.	<i>Fișa</i> de evaluare a ședințelor de lucru în cadrul Programului de intervenție psihologică <i>Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților</i> .....	189
Anexa 17.	Produse ale activităților – <i>Exercițiul</i> Persoana mea adaptată și Persoana mea dezadaptată psihosocial .....	191
Anexa 18.	Produse ale activităților – <i>Exercițiul</i> Simbolul adaptării eficiente a adolescentului .....	194
Anexa 19.	Produse ale activităților – <i>Exercițiul</i> Rolul încrederii în sine a adolescentului pentru adaptarea psihosocială eficientă .....	196
Anexa 20.	Produse ale activităților – <i>Exercițiul</i> Arborele valorilor .....	197



## PREFAȚĂ

Transformările care sunt în relație directă cu provocările societale create de realitatea din întreaga lume sunt valorificate în diverse cercetări științifice, inclusiv cu referire la adaptarea psihosocială a personalității. Conceptul respectiv este studiat din diverse perspective, deoarece o mulțime de factori psihosociali, dimensiuni ale personalității, care sunt permanent în interacțiune, influențează nivelul de adaptare a persoanei.

Subiectul adaptării psihosociale în psihologia modernă atrage din ce în ce mai mult atenția cercetătorilor, fiindcă acest concept este plin de conținut nou; de altfel, adaptarea psihosocială este prezentată ca un proces activ de transformare și autodezvoltare la realitatea înconjurătoare.

Prin elaborarea acestei lucrări se intenționează să se acorde suportul psihologic necesar specialiștilor în vederea facilitării adaptării psihosociale la vârsta adolescenței.

Lucrarea prezintă o sinteză a conceptului de adaptare psihosocială din perspectivă teoretică și praxiologică. Astfel, dimensiunea teoretică reliefează conceptele de adaptare, adaptare psihologică, adaptare socială, adaptare psihosocială, adaptabilitate psihosocială, caracteristicile nivelurilor adaptării psihosociale, precum și relațiile adaptării psihosociale cu dimensiunile de personalitate. Componenta praxiologică din lucrare reliefează instrumentele psihometrice ale adaptării psihosociale, precum și cadrul formativ de facilitare a adaptării psihosociale la vârsta adolescenței.

Luând în considerare frecvența cu care au loc actualmente schimbările în diverse domenii, considerăm necesară facilitarea adaptării psihosociale la vârsta adolescenței, pentru a face față provocărilor societale contemporane. Respectiv, considerăm importantă și cunoașterea relațiilor adaptării psihosociale cu dimensiunile fundamentale ale personalității în funcție de diverși factori psihosociali.

Valoarea materialului recomandat a fost confirmată prin teza de doctor habilitat *Orientările valorice și adaptarea psihosocială a adolescenților*.

Ghidul metodic *Facilitarea adaptării psihosociale la vârsta adolescenței* este destinat studenților facultăților de psihologie și pedagogie, psihologilor, cadrelor didactice, formatorilor, cercetătorilor, părinților, adolescenților care au în calitate de obiectiv facilitarea adaptării psihosociale.



# 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

Actualmente, dezbateră științifică a conceptului de adaptare psihosocială ia amploare, deoarece este important pentru domeniul calității vieții.

Referindu-ne la raporturile persoanei cu alte persoane, la raporturile ei cu întreg mediul social, care înaintea multiple cerințe către aceasta, vom înțelege și modalitatea în care se realizează adaptarea psihosocială. O mulțime de factori sociali care sunt permanent în interacțiune influențează nivelul de adaptare a persoanei. Detalii despre aceste caracteristici sunt evidențiate în abordările autorilor la care ne vom referi în continuare.

De altfel, în ultimii ani identificăm o creștere a numărului de lucrări elaborate, în special teze de doctorat, cu privire la conceptul de adaptare. Menționăm că aceste lucrări realizate de către autorii autohtoni sunt deosebit de importante pentru cercetările ulterioare realizate la subiectul dat, atât din punct de vedere teoretic, cât și praxiologic.

## 1.1. Conceptul de adaptare: definiții, tipuri

Frecvent, abordările cu referire la teoria adaptării sunt studiate din perspectivă interdisciplinară. Analizând fundamentele teoriei generale a adaptării, este necesar să se acorde atenție întrebărilor privind: 1) conceptul de adaptare; 2) criteriile de adaptare-inadaptare; 3) mecanismele de adaptare; 4) formele, tipurile de adaptare; 5) dinamica procesului de adaptare; 6) proprietățile adaptative și potențialul adaptativ al individului.

Cu privire la noțiunea de adaptare, Н.Н. Мельникова [108; 109; 110; 111] menționa, în anul 2002, că există peste patruzeci de definiții pentru conceptul de adaptare, dar important este faptul că în toate acestea rămân neschimbate componentele generale. De altfel, se evidențiază că definițiile adaptării trebuie să se axeze pe câteva componente stabile:

– procesul de adaptare întotdeauna presupune interacțiunea a două obiecte;

– această interacțiune se desfășoară în condiții speciale – condiții de dezechilibru, inconsecvență între sisteme;

– scopul principal al unei astfel de interacțiuni este o anumită coordonare între sisteme, gradul și natura cărora pot varia în limite destul de largi;

– realizarea scopului presupune anumite schimbări în obiectele care interacționează [110, p. 9].

Adaptarea în sensul larg al cuvântului, când se combină două aspecte – biologic și social – este adaptarea la schimbarea condițiilor externe și interne [79; 80].

Fenomenul adaptării este privit în mod tradițional în trei dimensiuni:

1) ca proces – când se studiază adaptarea ca proces, se iau în considerare schimbarea etapelor procesului, dinamica modificărilor componentelor emoționale, comportamentale și cognitive în timpul tranziției de la o etapă la alta;

2) ca stare – când se vorbește despre adaptare ca stare, înseamnă că se referă la gradul de adaptare-deadaptare a individului în acest moment;

3) ca proprietate, calitate – proprietatea este înțeleasă ca adaptabilitate, ca o caracteristică a unui individ: aici pot fi luate în considerare caracteristicile adaptative ale unei personalități, strategiile adaptative de comportament etc. [110, p. 9].

Deci, în literatura de specialitate conceptul de adaptare este studiat din diverse perspective. De altfel, importanța teoretică și practică a acestuia a atras frecvent atenția specialiștilor din filosofie, sociologie, psihologie, pedagogie, fiziologie, biologie etc.

Noțiunea de adaptare este definită drept ansamblu al modificărilor conduitelor care vizează asigurarea echilibrului relațiilor între organism și mediile lui de viață și, în același timp, al mecanismelor și proceselor care susțin acest fenomen [38]. Din altă perspectivă, conceptul de adaptare vizează reacția, conduita, ce pune organismul și activitatea psihică care îl caracterizează social în repliere suplă la condițiile variabile și numeroase ale mediului în care acesta trăiește, capacitatea psihicului de a se modifica în raport cu schimbările intervenite în condițiile sale de viață, devenind apt de a îndeplini funcțiile și obiectivele sale [66].

Adaptarea, în concepțiile autorilor W. Doise, J.C. Dechamps, G. Mugny, se manifestă la toate nivelurile structural-funcționale din a căror dinamică se constituie condiția umană, ca „proces dinamic de schimbare, dezvoltat în mod voluntar sau involuntar, în scopul replasării organismului într-o poziție mai avantajoasă față de mediul înconjurător și presupunând capacitatea de a învăța. Comportamentul este medierea cea mai des folosită pentru plasarea organismului într-o situație mai puțin amenințătoare, pentru satisfacerea trebuințelor sale, pentru asigurarea atât a propriei supraviețuiri, cât și a speciei sale. Un obstacol obligă la o mobilizare a organismului care

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

încearcă prin comportament să-și mențină echilibrul anterior sau să ajusteze și să creeze un nou echilibru compatibil cu supraviețuirea sa. Căutarea acestui echilibru este o necesitate psihologică” [apud 49].

În Enciclopedia de Filosofie și Științe Umane, adaptarea este definită drept un proces de modificare prin care un individ sau un grup își adecvează, parțial sau total, propriul mod de a acționa în funcție de condițiile și exigențele mediului natural sau sociocultural. Adaptarea omului la condițiile mediului este una dintre principalele probleme științifice interdisciplinare. Adaptarea nu este altceva decât procesul de acomodare a individului, a însușirilor personalității la condițiile schimbătoare ale vieții și activității omului. Procesul de adaptare este legat de formarea reacțiilor necesare, care ar asigura menținerea sănătății și capacității de muncă a omului, de transformarea activă a mediului extern pentru crearea condițiilor de viață, de muncă și de trai ce ar facilita acomodarea subiectului la situațiile noi [24].

În lucrările autorului C.G. Jung relația dintre subiect și obiect constă întotdeauna dintr-un raport de adaptare, aceasta presupunând acțiuni ale unuia asupra celuilalt, acțiuni ce duc la acele modificări reciproce ale subiectului și obiectului care constituie însăși adaptarea. Autorul susține că personalitatea dispune de patru funcții principale pentru a se adapta lumii și structurii sale interne: „gândirea”, „sentimentul”, „senzația” și „intuiția”. Predominarea unei funcții caracterizează tipul și determină acțiunea sa. Conform autorului, extraverții se adaptează repede și bine în comparație cu introverții [36].

J. Piaget, în teoriile sale, menționează că adaptarea rezultă din echilibrarea a două procese: asimilarea și acomodarea. Prin asimilare se înțeleg modificările pe care organismul le impune obiectelor lumii înconjurătoare, iar prin acomodare – fenomenul invers, constând în modificarea acțiunilor individului în raport cu lucrurile [55; 119]. Procesele de adaptare sunt utilizate de fiecare dată când o situație comportă unul sau mai multe elemente noi, necunoscute sau care nu sunt, pur și simplu, familiare. Asimilarea și acomodarea sunt considerate de către Piaget activități esențiale pentru dezvoltarea individului, al cărui dinamism îl exprimă împreună [apud 38].

A. Adler consideră că fiecare dintre noi dorește a fi mai presus față de celălalt, de a fi câștigător, altfel ne simțim inferiori. Deci, acest fenomen are un rol important în procesul de adaptare psihosocială a persoanei. Autorul afirmă că dezvoltarea personalității este condiționată de factorii socioculturali, accentuând importanța influențelor educative în formarea Eului. Influențele sociale se concretizează în plan psiho-comportamental în două aspecte: adaptarea – modificarea variabilelor personale în funcție

de mediu; modelarea – modificarea variabilelor de mediu în funcție de configurația personală [1].

H.J. Grossman susține că o persoană este cu atât mai bine adaptată, cu cât relațiile interpersonale echilibrate cu ceilalți din jur sunt mai frecvente și mai profunde, acestea fiind determinate de diferiți factori ai ambianței sociale. În alți termeni, comportamentul adaptativ exprimă, din perspectivă psihologică, eficiența sau gradul în care individul atinge standardele independenței personale și responsabilității sociale cerute de grupul social căruia îi aparține [*apud* 39].

În viziunea lui E. Erikson, procesul de adaptare este determinat de „alarmă” – reacții defensive ale individului la cerințele mediului ca echilibru armonios sau conflictual. Astfel, conflictul este unul dintre rezultatele posibile ale interacțiunii dintre individ și mediul înconjurător, în cazul în care reacția de protecție a individului și „concesiile” mediului social sunt insuficiente pentru a stabili afectarea echilibrului homeostatic. Această accepțiune este, cu siguranță, una importantă pentru înțelegerea adaptării psihologice a personalității [28; 138].

K. Horney, în explicitarea conceptului de adaptare, pune accentul pe determinanții socioculturali. Autoarea susține că, în viziunea psihologică a adaptării mecanismelor de apărare în societate, se poate recurge la una dintre strategiile conform cărora o persoană poate decide să se supună prin inferioritate „față de societate” sau prin încercarea de a transpune pe ceilalți slăbiciunile sale. Astfel de indivizi aleg valorile respective, acestea fiind necesare pentru sistemul lor de protecție internă [*apud* 29].

J. Fleyvell definește adaptarea ca un proces și un rezultat al activității subiectului în cadrul mediului social [*apud* 129].

H.J. Eysenck determină adaptarea ca o stare de armonie între individ și mediul natural sau social, ca proces prin care se realizează o stare armonioasă [139; 140].

Autori precum J. Mayer, P. Salovey, D. Goleman, D. Caruso și R. Bar-On sunt de părere că planul emoțional este implicat în adaptarea socială [*apud* 39].

P. Popescu-Neveanu definește termenul de adaptare ca „ansamblul de procese și activități prin care se trece de la un echilibru mai puțin stabil între organism și mediu la un echilibru mai stabil; funcționarea organismului prin înglobarea schimburilor dintre el și mediu. Dacă aceste schimburi favorizează funcționarea normală a organismului, acesta este considerat ca adaptat”. Autorul clasifică trei tipuri de adaptare: senzorială, psihologică și socială. Adaptarea psihologică este acceptată

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

în sensul dat de J. Piaget; adaptarea socială semnifică potrivirea unei persoane cu mediul, acordul dintre conduita personală și modelele de conduită caracteristice ambianței, echilibrul dintre asimilarea și acomodarea socială [56].

În viziunea autorilor A. Coașan și A. Vasilescu, adaptarea este concepută ca una dintre „proprietățile fundamentale ale organismului de a-și modifica adecvat funcțiile și structurile corespunzătoare schimbărilor cantitative și calitative ale mediului înconjurător” [17].

C. Gorgos consideră că adaptarea este un „proces activ, dinamic și creator, care necesită un permanent efort realizat prin procesele de integrare și reglare, care fac posibilă utilizarea optimă a rezervelor funcționale, precum și refacerea acestora în perioada în care solicitarea încetează” [32].

I. Mânzat susține că „adaptarea este un proces al învățării, care contribuie la construcția omului, asigurându-i adolescentului dezvoltarea ca factor constructiv și dinamizator”. Autori precum M. Epuran, I. Holdevici și F. Tonița consideră că ultima dimensiune a modalităților de reacție și adaptare este rezultatul unui sistem rațional/științific de pregătire-învățare, care conduce la formarea deprinderilor psihice de autoreglare a diferitelor instanțe, procese sau funcții psihice, cum sunt atenția, gândirea pozitivă, controlul anxietății, imaginea de sine, autosugestia, încrederea în sine, relaxarea, orientarea spre un scop, combativitatea [*apud* 44].

În lucrările autorilor A. Baba și R. Ciurea, adaptarea facilitează eliminarea sau modificarea condițiilor care creează probleme; perceperea controlului semnificației trăirilor într-o manieră prin care să se neutralizeze caracterul ei problematic; păstrarea consecințelor emoționale ale problemelor în limite controlabile [3].

C. Păunescu și I. Mușu consideră că „procesul adaptării constituie o acțiune complexă care, pe baza anumitor funcții și strategii, generează o fuziune esențială între elementele sistemului personalității și elementele sistemului social, determinând o dinamică de dezvoltare și de proces simultan și reciproc” [54].

Adaptarea este un proces greu de surprins, fiindcă vizează acordul individului cu mediul social. În acest context, adaptarea este concepută ca una dintre proprietățile principale ale organismului, care contribuie la modificarea adecvată a funcțiilor corespunzătoare schimbărilor ce intervin din mediul înconjurător [*apud* 70].

G. Popescu și O. Pleșa (1998) definesc *adaptarea* ca reprezentând „ansamblul reacțiilor prin care entitatea de adaptat își ajustează (acomodează) structura și comportamentul pentru a putea răspunde

armonios (adecvat, satisfăcător, homeostatic) condițiilor realității față de care se produce adaptarea”. Adaptatul se raportează la sistem nu doar prin acțiuni, ci și prin alegeri (selecții) ale condițiilor existente. Adaptarea reprezintă, așadar, relația sau interacțiunea dintre o entitate (structură, sistem) care se adaptează și o entitate (structură, sistem) față de care se produce adaptarea [apud 34, p. 149]. În ceea ce privește *inadaptarea*, autorii consideră că acest concept este ceva abstract. Avem de-a face, de fapt, cu *inadaptați*, iar situațiile diferă între ele, având anumite particularități. Definirea *inadaptării* este făcută în termeni de negare a adaptării, atât adaptarea, cât și *inadaptarea* depinzând de particularitățile celui care urmează să se adapteze și de particularitățile mediului sau sistemului în care urmează să se integreze. Așa cum arată Piaget (1932), asimilarea și acomodarea sunt de asemenea aspecte ale procesului de adaptare. Acomodarea implică modificări sau transformări cognitive ale schemelor senzorio-motorii, în acord cu cerințele mediului înconjurător. Asimilarea presupune încorporări ale unor elemente externe în scheme conceptuale existente. În procesul de adaptare, acomodarea și asimilarea sunt simultane, între ele existând un anumit echilibru [34, p. 149].

Pornind de la tipurile de adaptare la schimbare identificate de Merton, Eckstein prezintă următoarele strategii pe care indivizii le pot folosi pentru a se adapta la schimbări drastice: conformitate ritualică, conformitate pragmatică, retragere și rezistență la autoritate. Aceste strategii duc, în cele din urmă, la crearea unor noi modele și teme culturale. Procesul de adaptare de la vechile reguli și idealuri la cele noi este un proces de durată, caracterizat de competiție între diferite ideologii pentru a fi acceptate de către public [apud 73].

C. Enăchescu menționează că raporturile persoanei cu ceilalți sau cu lumea sunt esențiale, iar de natura și modalitatea lor de realizare depind într-o măsură considerabilă echilibrul sufletesc intern al individului, precum și acordul extern al acestuia cu lumea. În ambele situații se vorbește de adaptare.

Adaptarea este rezultatul raportului individului cu lumea. Ea se prezintă sub două aspecte:

1) *raporturile de concurență și competiție*, care presupun o confruntare a individului cu ceilalți, dorința de „a-și găsi un loc” printre ceilalți, de „a fi precum ceilalți”, de „a-i depăși pe ceilalți”; aceasta reprezintă o acțiune de tip deschis ce promovează progresul și schimbarea prin depășirea situațiilor existente; se urmărește instituirea unor raporturi interpersonale noi și avantajoase; astfel de raporturi caracterizează spiritul liberal;

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

2) *raporturile de cooperare și sprijin mutual*, care presupun o apropiere prin asociere și conlucrare, o atitudine de susținere reciprocă; aceasta reprezintă o acțiune strict circumscrisă la un obiect, de tip închis, care vizează păstrarea unei situații sau stări de fapt existente și considerate ca necesară și pozitivă din punct de vedere valoric; astfel de raporturi vizează spiritul conservator [26, p. 90].

Cele două tipuri de raporturi interumane nu sunt contradictorii, ci complementare și ele exprimă cele două direcții principale de acțiune psihologică, urmărind adaptarea individului la lume și acordul acestuia cu celelalte persoane.

Fiecare persoană este o individualitate în sine, care nu se confundă cu altele, dar care nu poate exista decât în relație strânsă cu celelalte persoane. Această caracteristică personală implică un echilibru dinamic permanent între două aspecte: procesul de diferențiere individuală sau individualizarea și amenajarea unui gen de relații satisfăcătoare cu celelalte persoane, sau socializarea.

Ambele aspecte ale acestui mecanism de echilibru desemnează „dinamica personalității” și reprezintă constanța, sau identitatea personală, și adaptarea, sau amenajarea relațiilor interpersonale.

Constanța implică faptul că transformările personalității se mențin pe o linie constantă grație unei tendințe fundamentale de a răspunde la evenimentele trăite în funcție de modelele de comportament și de modelele elaborate în cursul copilăriei. Constanța personalității se fundamentează pe următoarele: tendința spre repetiție; capacitatea de a organiza lumea și de a-i da un sens.

*Adaptarea* este efortul permanent de a răspunde, pe de o parte, la dubla exigență a identității personale, a constanței interne și, pe de altă parte, la diferențierea impusă de obstacolul sau rezistența lumii exterioare. Adaptarea se caracterizează drept echilibru care există între acțiunile organismului asupra mediului, și invers. Adaptarea este deci o dublă mișcare: de *asimilare* (un anumit fel de a aborda realitatea exterioară), de *acomodare* (care este un anumit fel de a utiliza schemele de comportament anterior elaborate, în raport cu situația actuală).

În psihanaliză, adaptarea este considerată un mecanism de apărare al Eului (A. Freud). Atât adaptarea, cât și apărarea constituie mecanisme de homeostazie, păstrare a echilibrului personalității, ele duc la consolidarea și constanța Eului.

Reușita adaptării personalității conduce la o „progresiune” a acesteia, pe când eșecul adaptării determină o restrângere a cadrului ei funcțional, o stare de „regresiune”.

Procesul complex al adaptării implică un acord al individului cu ceilalți bazat pe motivații interne sau pe interese externe comune. Adaptarea depinde și de atitudinea de acceptare a persoanei de către ceilalți sau de către lume, considerată ca mediu social. Aceasta presupune o „atmosferă psihologică” comună, o „ambianță” de acceptare în care să se „regăsească” în deplin acord toți indivizii.

Orice adaptare obligă persoana la „a fi ca ceilalți și cu ceilalți”, la a avea elemente de „identitate comună”, care să-i apropie pe indivizi și să-i facă să se recunoască între ei prin ceva comun. Aceasta reprezintă raportarea la un „model sufletesc” sau „sociocultural” comun, în care toți să se considere ca aparținându-i.

Dificultățile de adaptare (inadaptare, dezadaptare) sunt aspecte importante, care interesează direct igiena mintală. Cauzele care generează dificultățile de adaptare se confundă cu factorii de morbigeneză, reprezentați de următorii:

a) *factori interni, personali*: absența motivației, dezinteresul, lipsa unui model stimulator în existența unor boli psihice grave etc.;

b) *factori externi, socioculturali*: prezența unor persoane străine sau a unui mediu social ostil, prezența unor modele străine negative, conflictele și crizele sociale și culturale, pierderea valorilor morale, schimbarea mediului de origine etc. [26, p. 90].

Sunt foarte importante lucrările autorilor ruși cu referire la conceptul de adaptare prin prisma contextului social și psihologic, pe care le vom analiza în continuare.

В.И. Медведев definește noțiunea de adaptare ca „un răspuns sistemic intenționat al individului, oferindu-i posibilitatea de a realiza activități sociale și de viață sub influența unor factori, a căror intensitate și amploare duce la dezechilibrul homeostatic” [107].

Д.В. Колесов introduce rafinament în această terminologie. În opinia lui, procesul de adaptare poate fi numit stare a organismului, ca urmare a implementării cu succes a acestui proces – adaptabilitate, iar diferențele în starea corpului, înainte și după procesul de adaptare – ca efect de adaptare [101].

Adaptarea este folosită pentru a descrie rezultatul procesului de adaptare în genere și al celui de adaptare asociat cu o anumită „viziune”, de pregătire a individului pentru socializare [131].

А.А. Пеан subliniază angajamentul personal ca o condiție de adaptare eficientă: „Adevărata adaptare este întotdeauna un proces activ: dacă se schimbă în mod activ mediul social, se schimbă în mod activ și individul” [122-125].

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

G.A. Балл [85, p. 92] consideră că adaptarea este înțeleasă în mod îngust, ca adaptare la mediu, ca subordonare a individului față de mediul care nu depinde de el, iar mediul este interpretat ca mediu nemijlocit al individului. O înțelegere îngustă a adaptării ca ajustare (adjustment) este caracteristică pentru reprezentanții direcției neobehavioriste – H.J. Eysenck, W. Arnold, R. Meili [140, p. 25]. G.A. Балл susține că, în contextul dat, cu o înțelegere restrânsă atât a adaptării, cât și a mediului adaptării, aceasta nu poate acționa ca principiu explicativ în analiza funcționării personalității și a dezvoltării acesteia în societate [85].

Susținătorii direcției interacționiste – L. Philips [142], Т. Шибутани [136] – subliniază diferența dintre conceptele de adaptare (adaptation) și reglare (adjustment) și dintre fenomenele indicate de aceste concepte. Т. Шибутани consideră că conceptul de adaptare se referă la modul în care corpul se adaptează la cerințele unor situații specifice. Adaptarea se referă la soluții mai stabile – modalități bine organizate de a face față problemelor tipice, la tehnici care cristalizează printr-o serie succesivă de adaptări. În ultimele decenii, printre principiile științifice generale ale cunoașterii fenomenelor sociale și psihologice, principiul coevoluției capătă din ce în ce mai multă importanță: existența armonioasă, interdependentă a omului, a societății și a biosferei. În conformitate cu acest principiu, o persoană este privită ca un sistem deschis și cu scop, ale cărui acțiuni sunt orientate spre atingerea unui obiectiv. O trăsătură distinctivă a sistemelor vii este rezistența lor la procesul de dezordine și dezvoltare față de stări de organizare superioară. Conform principiului coevoluției, omul este privit și ca un sistem de autoreglare, care se caracterizează prin adaptare. În același timp, adaptarea este considerată o latură a activității vitale a unui sistem viu, care este necesară atât pentru supraviețuirea sa, cât și pentru dezvoltarea sa.

### 1.2. Adaptarea psihologică

Ю.А. Александров analizează adaptarea psihologică ca urmare a activităților sistemice de autogovernare holistică, activități ce țin de componente individuale în interacțiunea lor, dar și ca „asistență” care generează noua calitate integratoare a subsistemelor individuale [81].

Adaptarea psihologică este un fenomen care caracterizează cea mai optimă adaptare a psihicului uman la condițiile de mediu, viață și la condiții private [128, p. 6].

O notă fundamentală îi atribuie procesului de adaptare psihosocială autoarea И.Н. Никитина [*apud* 59], care îl definește ca un proces de integrare a personalității în sistemul relațiilor sociale deja stabilit.

### 1.3. Adaptarea socială

În Dicționarul de psihologie socială, adaptarea socială este definită ca fiind un „produs al acumulării și condensării în timp a interacțiunii interpersonale, caracterizat printr-o serie de transformări și ajustări mutuale ale trăsăturilor de personalitate și conduitelor indivizilor participanți la interacțiune” [71].

R.M. Klein afirmă că „adaptarea socială este o formă de activitate socială care constă în stăpânirea ambiantei. Ea urmărește realizarea unui echilibru între capacitățile, aspirațiile, obiectivele și dorințele individului cu cerințele și solicitările ambiantei sociale și cu mijloacele oferite de ea pentru satisfacerea acestor aspirații” [141].

T. Cavell definește adaptarea socială ca măsura în care persoana este capabilă să atingă scopuri personale, incluzând acceptarea din partea egalilor și starea de bine emoțională adecvată nivelului său de dezvoltare. Autorul subsumează adaptarea socială conceptului supraordonat de competență socială, ce include și deprinderile necesare producerii răspunsurilor adecvate contextului social și performanța sau calitatea acestor răspunsuri [138].

T.H. Вершинина afirmă că în cazul în care mediul social este activ cu privire la subiect (domină), respectiv în adaptare predomină acomodarea, iar în cazul în care în interacțiunea om-mediul domină subiectul, atunci natura adaptării are un caracter dinamic, de activitate intensă [90].

Adaptarea socială descrie mecanismele prin care un individ se recunoaște apt de a aparține unui grup. Б.Ф. Березин definește adaptarea socială drept proces de asimilare de către personalitate a relațiilor sociale existente, a normelor, a etaloanelor, a tradițiilor existente în societatea în care trăiește și activează [87].

Angajamentul personal ca o condiție de adaptare eficientă este descris de A.A. Реев, care evidențiază faptul că adevărata adaptare este întotdeauna un proces activ, și anume: dacă se schimbă în mod activ mediul social, se schimbă în mod activ și individul” [125].

Adaptarea socială este un fenomen care presupune „adaptarea individului la condițiile mediului social, formarea unui sistem adecvat de relații cu obiectele sociale, rolul plasticității comportamentului și integrarea individului în grupurile sociale”, susțin autorii М.И. Еникеев și О.Л. Кочетков [97]. În viziunea autorilor К.К. Платонов, В.И. Мясищев etc., personalitatea este, în același timp, un subiect al activității active, al comunicării și al relațiilor. Procesul de adaptare socială, în legătură cu această teză, ar trebui considerat, în primul rând, ca „în curs de dezvoltare activă”. O persoană nu doar că se adaptează, ci și se influențează pe sine și viața sa, după D.G. Mead, Т. Шибутани și alții.

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

În același timp, chiar și Л.С. Выготский a subliniat că există o combinație de roluri pasive și active la o singură persoană. Astfel, însuși procesul de adaptare socială implică nu doar impactul mediului asupra subiectului, ci și al subiectului asupra mediului. Astfel, Т. Шибутани, interpretând adaptarea ca formă de protecție a omului la cerințele sociale, ca ieșire dintr-o situație stresantă, ca stăpânire a noilor roluri sociale, ca depășire a stresului, exprimă opinia că adaptarea este un set de reacții adaptative, care se bazează pe dezvoltarea activă a mediului, schimbarea acestuia și pe crearea condițiilor necesare pentru o activitate de succes [136]. Din punctul de vedere al autorilor И.А. Малашихина și Л.Ф. Артеменкова, un aspect important al adaptării sociale este acceptarea de către individ a unui rol social, iar eficacitatea adaptării depinde de cât de adecvat se percepe individul pe sine și conexiunile sale sociale: „o idee distorsionată sau insuficient dezvoltată despre sine duce la deficiențe de adaptare” [apud 80, p. 8].

И.А. Милаславова evidențiază caracterul obiectiv-subiectiv al adaptării (acomodare și conformare) și menționează faptul că, datorită adaptării sociale, omul însușește standardele necesare pentru activitățile vitale, stereotipurile cu ajutorul cărora se acomodează activ la fenomenele repetate ale vieții [112-114].

Н.Ф. Агаджанян [78] definește adaptarea socială ca un proces de asimilare de către personalitate a relațiilor sociale existente în societatea în care trăiește și activează.

### 1.4. Adaptarea psihosocială

Având în vedere adaptarea umană, este necesar să se separe procesele care au loc la diferite niveluri ale organizării unei persoane ca sistem. În special, caracteristicile adaptării diferă la nivelurile „organism biologic – mediu biologic” și „personalitate – mediu social”. Doar a doua caracteristică „personalitate – mediu social” se referă la adaptarea psihosocială.

Inițial, problema adaptării psihosociale a atras atenția psihologilor în legătură cu studiul problemelor privind interacțiunea dintre individ și mediul social înconjurător. Н.Н. Мельникова (2002) menționa că în ultimii ani a existat o evoluție semnificativă în ce privește înțelegerea fenomenului de adaptare psihosocială, care este asociată cu o schimbare generală în interesul cercetătorilor de la sfera abaterilor psihologice la analiza persoanei sănătoase.

Elementul central al teoriei adaptării este conceptul de interacțiune. De regulă, descrierea procesului de adaptare ca interacțiune este strâns legată de recunoașterea rolului activ al individului în procesul de adaptare, cu creșterea statutului comportamentului transformator

conștient. Conceptul de interacțiune reflectă cel mai exact particularitățile procesului de adaptare socială.

Pentru a descrie modelul procesului optim de adaptare psihosocială, este recomandabil să se utilizeze o abordare sistematică. Conform acestei abordări, procesul de adaptare optimă constă în construirea unui sistem nou, mai complex și mai perfect, în care obiectele originale (individul și mediul înconjurător) sunt incluse ca subsisteme, menținându-se în același timp o cotă suficientă de autonomie. Un astfel de sistem are noi proprietăți și funcții care sunt absente în obiectele originale, care sunt utile pentru sistemul nou format și cresc productivitatea generală a subsistemelor sale.

Caracterizând diferențele dintre adaptarea psihosocială și cea biologică, este necesar să se dezvăluie următoarele *prevederi*:

1) adaptarea psihosocială are loc în principal prin tipul de adaptare la un mediu în continuă schimbare, ceea ce determină necesitatea deplasării accentului cercetării de la starea de adaptare la proprietatea adaptabilității personalității;

2) procesul de adaptare psihosocială nu are limite clare și se desfășoară de-a lungul întregii linii de dezvoltare ontogenetică umană;

3) adaptarea psihosocială se caracterizează printr-o individualizare excepțională și unicitatea modalităților de adaptare;

4) o caracteristică esențială a adaptării psihosociale este un grad ridicat de implementare a unei funcții de transformare activă, atât a personalității, cât și a mediului;

5) procesul de adaptare psihosocială este mai mult o interacțiune egală dintre părți decât adaptarea, acomodarea persoanei la mediu;

6) scopul principal al adaptării psihosociale nu este adaptarea, ci autorealizarea individului [110, p. 9].

Adaptarea psihosocială se distinge în mod tradițional printre alte tipuri de adaptare bazate pe localizarea mediului cu care interacționează individul. Caracteristicile mediului determină posibilitățile și natura interacțiunii, limitează formele de adaptare și stabilesc criteriile pentru succesul acestui proces.

Mediul social este o formațiune complexă, cu mai multe niveluri. Astfel, se obișnuiește împărțirea mediului social în micro-, mezo- și macro-niveluri. În consecință, procesele de adaptare ar trebui împărțite în: intrapersonală, între doi indivizi, între un individ și un grup, intragrup, intergrup, între un individ și societate, între un grup și societate.

De regulă, studiile realizate în cadrul problemei privind adaptarea socială se concentrează pe studiul interacțiunii individului cu un nivel specific al mediului social (către grupul de studiu, echipa de producție,

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

către o nouă organizație socială, lucrări care se concentrează pe armonizarea relațiilor în diadă, adaptarea intrafamilială, adaptarea la o nouă cultură etc.).

Procesul de adaptare poate continua în diferite moduri, în funcție de condițiile de mediu. În special, condițiile de mediu diferă în ceea ce privește evidențierea acestor doi parametri precum intensitatea modificărilor de mediu și frecvența acestora. În acest context, se distinge adaptarea la:

- a) condiții extreme (inadecvate);
- b) condițiile modificate/schimbate deja;
- c) condiții permanente;
- d) schimbarea condițiilor [113; 114].

În concepțiile psihosociale, noțiunea „adaptare” este analizată în sens larg și îngust. În sens larg, adaptarea este înțeleasă ca „... orice interacțiune între individ și mediu, în care structurile, funcțiile și comportamentul lor sunt coordonate” [95, p. 4]. În sens îngust, această definiție este analizată în contextul relației persoanei cu un grup mic, cel mai adesea organizațional sau studentesc. Aici, procesul de adaptare este înțeles ca intrarea unei persoane într-un grup restrâns, asimilarea de către aceasta a normelor predominante, a relațiilor, obținerea unui anumit loc în structura relațiilor grupului. După Еникеев și Кочетков, caracteristicile acestui aspect în studiul adaptării sunt că, în primul rând, relația dintre individ și societate este considerată ca fiind mediată de grupuri mici, din care individul face parte; în al doilea rând, grupul mic în sine devine una dintre părțile care participă la interacțiunea adaptativă, formând un nou mediu social – sfera mediului imediat, la care se adaptează o persoană [97].

Adaptarea psihosocială denotă optimizarea relației dintre individ și grup, convergența/apropierea obiectivelor activităților, a orientărilor valorice, asimilarea normelor individuale și a tradițiilor grupului, includerea acestora în structura rolului.

Г.М. Андреева [83; 84] consideră adaptarea psihosocială ca fiind interacțiunea dintre individ și mediul social, ceea ce duce la o relație adecvată între scopurile și valorile individului și ale grupului. Adaptarea, în opinia autoarei, are loc atunci când mediul social contribuie la realizarea nevoilor și aspirațiilor individului, servește la dezvoltarea individualității sale. În înțelegerea fenomenului dat, locul central aparține ideii de implementare constantă a procesului de adaptare în prezența unor schimbări semnificative în sistemul „individ-mediul”, ceea ce ne permite să considerăm adaptarea ca un proces ciclic

care asigură corespunderea activității psihice și comportamentului unei persoane cu cerințele mediului [87; 115].

A.H. Леонтьев [104] și С.Я. Рубинштейн [126] consideră procesul de adaptare psihosocială drept raport între cele două componente: pe de o parte – persoana și mediul social, în care persoana acționează și, pe de altă parte – actul interacțiunii multidimensionale. Рубинштейн a propus pentru prima dată formula „reflecție – personalitate – rezultat”, pentru a clarifica că personalitatea umană se manifestă ca un „tot unitar” incluzând totalitatea structurilor interne pentru a interacționa cu mediul extern.

T.B. Снегирева consideră că adaptarea psihosocială este un proces activ de însușire de către personalitate a experienței sociale, posedarea de capacități comunicative și roluri sociale [129]. În același sens, A.B. Петровский evidențiază că adaptarea psihosocială reprezintă fenomenul includerii omului în mediul social, în activitatea de bază, integrarea lui în grup, în funcție de particularitățile sale individuale [116; 117].

V.G. Krâsiko definește adaptarea psihosocială ca fiind rezultatul interacțiunii dintre individ și mediul social, care conduce la raportul optim între scopurile și valorile unui individ și grup. Adaptarea reprezintă procesul de dobândire de către oameni a unui anumit statut psihosocial, de asimilare a unor funcții psihosociale pe roluri. Reflexia reprezintă un mecanism de comprehensiune reciprocă, adică conștientizarea de către individ a mijloacelor cu care a produs o anumită impresie asupra altor persoane.

În procesul de adaptare psihosocială, individul tinde să obțină o armonie între condițiile de viață și activitatea internă/externă. Pe măsura realizării acestei armonii crește gradul de adaptabilitate al individului. În cazul unei adaptabilități totale se obține caracterul adecvat al activității psihice a individului la condițiile date ale mediului și ale activității sale în anumite situații sau altele.

Adaptarea psihosocială apare și ca un mijloc de protecție a individului, cu ajutorul căruia se relaxează și se elimină tensiunea psihică internă, neliniștea, stările destabilizatoare care apar la individ în cazul interacțiunii cu alte persoane, cu societatea în ansamblu. Mecanismele de protecție ale psihicului acționează în acest caz ca mijloace de adaptare psihologică a individului. În ansamblu, când individul asimilează mecanismele de protecție psihologică, aceasta mărește potențialul său adaptativ, favorizează reușita adaptării psihosociale [37].

S. Moscovici consideră că în cadrul fenomenului de adaptare psihosocială au loc complexe procese de compatibilizare, complementarizare,

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

intercunoaștere, interacțiune, astfel încât se instituie cadre de colaborare, interese, proiecte și valori, reguli și obiceiuri comune [41].

Procesul de depășire a vechilor reguli și idealuri și de adaptare la cele noi este un proces de durată, caracterizat de competiție între diferite ideologii pentru a fi acceptate de către public [73].

### *Adaptarea psihosocială ca proces*

Procesul de adaptare se referă la un tip special de procese dirijate care au tendința de a se acumula și a se concentra. Fiecare etapă ulterioară a unor astfel de procese este diferită calitativ de cea anterioară, dar în același timp include rezultatul acesteia.

Cea mai completă descriere a procesului de adaptare include cinci etape interdependente:

1. Reacția primară la schimbare.
2. Orientare.
3. Prelucrarea și reflectarea internă.
4. Acțiuni direcționate către schimbare.
5. Interacțiune productivă.

La descrierea procesului de adaptare este necesar să se urmărească schimbările care apar la personalitate cu referire la trei niveluri: 1. *emoțional*, 2. *cognitiv* și 3. *comportamental*, pentru a descrie în detaliu sarcinile rezolvate de individ la fiecare dintre etape.

În calitate de încălcări ale procesului de adaptare ar trebui considerate:

- 1) realizarea/implementarea nereușită (performanță inadecvată) a sarcinii principale a unei etape specifice;
- 2) sărind peste o etapă;
- 3) fixarea într-o anumită etapă;
- 4) încălcarea mișcării inițiate și revenirea la etapa anterioară [110, p. 15].

A.K. Акименко consideră adaptarea ca un proces, rezultat și bază pentru formarea de noi formațiuni (calități psihice) [80]. A.A. Реан consideră adaptarea drept un fenomen complex și propune să fie analizată în unitatea a trei dimensiuni. Aspectul procesual al adaptării, conform autorului, se bazează, în primul rând, pe evidențierea caracteristicilor sale temporale – lungimea și etapele adaptării în sine. În cadrul acestei direcții sunt identificate principalele elemente ale procesului de adaptare, conectate într-o singură secvență logică și de timp. Aspectul final al adaptării este utilizat în mod tradițional ca element-cheie în evaluarea succesului proceselor de adaptare

în general. Criteriul final (eficient) stă la baza majorității clasificărilor moderne ale fenomenului de adaptare, de la cea mai simplă dihotomie (adaptare – dezadaptare) până la construcții teoretice mai fracționate și multidimensionale. Aspectul de adaptare asociat cu formarea diferitelor neformațiuni integrează cele două abordări identificate anterior – procesual și eficient (rezultativ). Aici obiectul analizei este totalitatea acelor calități mentale care s-au format (dezvoltat) în procesul de adaptare și au condus la unul sau alt rezultat. În același timp, totalitatea noilor formațiuni include nu doar o mulțime de cunoștințe, abilități, deprinderi, calități personale, interiorizate de subiectul adaptării, ci și un sistem complex de interacțiune interpersonală cu mediul profesional și social [124].

În concluzie evidențiem faptul că delimitările conceptuale ale adaptării psihosociale sunt prezentate diferit. Pluralitatea de sensuri denotă caracterul complex al acesteia. Este necesară studierea amplă a adaptării psihosociale a personalității, deoarece societatea actuală este în permanentă schimbare având consecințe directe asupra stării generale de bine, a relațiilor interpersonale echilibrate cu ceilalți din jur și, în general, asupra calității vieții.

\* \* \*

Pornind de la analiza interpretativă a definițiilor existente cu referire la conceptul de adaptare psihosocială, considerăm relevantă definiția elaborată conform căreia **adaptarea psihosocială** este un proces de interacțiune dintre individ și mediu care presupune: schimbarea orientărilor valorice individuale în funcție de valorile sociale; implicarea factorilor reglatori în determinarea unui sistem de valori individuale care contribuie la dezvoltarea potențialului adaptativ al personalității; acomodarea la condițiile noi ale vieții în funcție de orientările valorice pentru o activitate eficientă. Considerăm că procesul de adaptare psihosocială a personalității adolescentului, în situații noi, este influențat de următoarele fenomene psihologice: orientări valorice, extraversiune/introversiune, neurotism, încredere în sine, curaj social, inițierea contactelor sociale, inteligență emoțională, locul controlului subiectiv, afirmarea de sine, motivare pentru succes, optimism, sociabilitate, voință, stima de sine, orientările sensului vieții.

Totodată, conceptul de adaptabilitate psihosocială este o dimensiune a fenomenului adaptării care reprezintă proprietatea, calitatea individului reliefată prin caracteristicile adaptative ale personalității, strategiile adaptative de comportament, idee susținută de mai mulți autori.

### 1.5. Adaptabilitatea psihosocială

Pentru a caracteriza aspectul eficient al procesului de adaptare în literatura științifică, autori precum И.А. Георгиев, А.А. Налчаджан, Л.Л. Шпак, А.Н. Жмыриков, В.Н. Безносиков etc. adesea vorbesc despre conceptul de *adaptabilitate*. Prin „adaptabilitate” se înțelege o stare a subiectului care îi permite să se simtă liber și dezinhibat în mediul sociocultural, să se implice în activitatea de bază, să simtă schimbări în mediul familiar, să se adâncească în problemele spirituale intrapersonale, să-și îmbogățească lumea interioară prin forme și metode mai perfecte de interacțiune socioculturală [86; 98; 115; 137].

În literatură sunt întâlnite diverse abordări pentru determinarea criteriilor de adaptabilitate. Majoritatea cercetătorilor, care studiază un aspect sau altul al adaptării, combină *criteriile* în două mari grupuri:

- 1) obiective (externe);
- 2) subiective (interne).

În funcție de punctele de vedere științifice, autorii, la rândul lor, sunt de asemenea împărțiți în categorii.

В.Н. Безносиков [86] împarte *criteriile obiective* în două categorii: 1) subiectiv-proprie, adică autoevaluarea subiectului adaptării; 2) subiectiv-obiective, atunci când adaptantul face obiectul evaluării stărilor sale printr-o metodă relativ obiectivă (expertă). Prima categorie include indicatori precum: satisfacție, relații, orientări valorice, direcționări, atitudini sociale etc. La a doua categorie autorul atribuie o gamă largă de criterii bazate pe generalizarea evaluărilor comportamentului social al adaptantului, de exemplu: respectarea disciplinei muncii, activitatea socială, dorința de a îmbunătăți calificarea profesională etc.

Л.Л. Шпак [100] la semnele subiective ale adaptivității socioculturale atribuie: satisfacția față de poziția personală în sistemul relațiilor sociale; menținerea conștientă a normelor și tradițiilor mediului sociocultural; dorința și disponibilitatea de a îmbogăți conținutul, formele și modalitățile de interacțiune cu acest mediu. Potrivit autorului, la principalele semne obiective ale adaptivității se referă: creșterea activității creative în procesele socioculturale ale mediului dat și ale întregii societăți; îmbogățirea conținutului și naturii activității, dinamică (energică – intensivă în profunzime, rapidă – în ritm); dezvoltarea internă mobilă a realizărilor progresului cultural (inovații științifice și tehnice, inovații în muncă, sfera politică și spirituală a vieții); stabilitatea subiectului adaptării într-un mediu sociocultural dat.

A.H. Жмыриков [98], autorul modelului de adaptare socială de tip integrativ, identifică următoarele criterii ale adaptabilității: parametrii de ieșire a activității personalității, gradul de integrare a personalității în macro- și micro-mediul, nivelul de realizare a potențialului intrapersonal, bunăstarea emoțională. Subliniind în general abordarea de succes a autorului A.H. Жмыриков, A.A. Pean observă între timp că criteriile „parametrii de ieșire a activității” și „nivelul de integrare a individului în macro- și micro-mediul” sunt interdependente, deoarece ambele sunt externe. Iar criteriul „gradul de realizare a potențialului intrapersonal”, în opinia sa, este mai oportun să îl înlocuim cu altul, care reflectă nevoia de autoactualizare. „Nu gradul de realizare a potențialului ca caracteristică statică, ci anume dorința de autoactualizare și posibilitatea realizării cât mai complete a acestei dorințe ca parametri dinamici și procesuali este un indiciu al adaptării sociale a individului”. Astfel, A.A. Pean leagă criteriul intern cu stabilitatea psihoemoțională, confortul personal, starea de satisfacție, lipsa distresului, senzația de amenințare etc. [122-125].

B.B. Гриценко [95], analizând succesul adaptării psihosociale a individului în noile condiții socioculturale ale existenței, diferențiază criteriile în funcție de grup sau de aspectul individual. Din punctul de vedere al autorului, indicatorii productivității adaptării la nivel de grup sunt: satisfacția de relațiile cu noul mediu; identitatea socială (etnică) pozitivă; imaginea pozitivă a conceptelor „Noi” și „Ei”; toleranța intergrup. Printre *criteriile de adaptare la nivel personal*, autorul face distincție dintre: actualizarea nevoilor dezvoltate de stimă de sine și auto-actualizare; satisfacția în activitatea profesională ca fiind cea mai importantă condiție pentru realizarea nevoii de autoactualizare; satisfacția de sensul vieții și o evaluare optimistă a situației vieții; activitate ridicată, stabilitate emoțională, locus intern de control.

Majoritatea cercetărilor se străduie să identifice indicatorii-cheie de performanță ai procesului de adaptabilitate. În special, И.К. Кряжева remarcă faptul că principalele criterii psihosociale pentru adaptabilitatea unei persoane în organizații sunt „caracteristicile sale de dispoziție, direcționarea orientărilor valorice, precum și climatul psihosocial al echipei” [102]. О.Ф. Гефеле, cu privire la indicatorii de adaptare a personalității în sfera muncii, se referă, pe de o parte, la nivelul de eficiență a funcționării individului ca angajat și membru al echipei; pe de altă parte, se referă la nivelul de satisfacție de condițiile de activitate și comunicare [94]. În una dintre ultimele lucrări ale autorului A.A. Pean [125] este descris, de asemenea, un criteriu de clasificare bidimensională. Ca dimensiuni ortogonale ale modelului de adaptare socială, se propun următoarele:

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

corespunderea comportamentului real al persoanei cu cerințele mediului social (așa-numitul „criteriu extern”), precum și absența sentimentului de amenințare, realizarea confortului intrapersonal (așa-numitul „criteriu intern”). Apropiat este punctul de vedere al autorului H.A. Нестеренко, care, în toată varietatea indicatorilor de adaptabilitate a personalității, identifică trei criterii principale: integrarea în mediu, realizarea potențialului personal, bunăstarea emoțională.

Este de remarcat faptul că, în ciuda diferenței de abordare a desemnării criteriilor adaptabilității, autorii sunt unanimi în evidențierea unuia dintre indicatorii săi interni semnificativi. Acest criteriu, în funcție de particularitățile conceptului autorului, este marcat în diferite moduri: „bunăstare emoțională” (А.Н. Жмыриков, А.А. Реан, Н.А. Нестеренко) [98; 124]; „nivelul de satisfacție de condițiile de activitate și comunicare” (О.Ф. Гефеле) [94]; „bunăstarea subiectivă a individului” (Р.М. Шамянов) [132-135].

Astfel, ținând cont de cele spuse, А.А. Налчаджан susține că adaptabilitatea psihosocială ar trebui definită ca „o astfel de stare de relații între individ și grup, când o persoană, fără conflicte interne și externe de durată, își desfășoară productiv activitatea de conducere, își satisface nevoile sociogene de bază, merge în întâmpinarea așteptărilor de rol pe care le face grupul de referință pentru ea, experimentează stări de autoafirmare și exprimare liberă a abilităților sale creative. Adaptabilitatea este procesul psihosocial care, având un curs favorabil, conduce o persoană la o stare de adaptare” [115].

Potrivit autorului С.Ю. Ганжа, un reprezentant al abordării sistemice a adaptării psihosociale, rezultatul adaptării este nișa adaptativă formată. Autorul înțelege prin *nișă adaptativă* „relația optimă a individului cu un mediu social specific în cadrul sistemului de adaptare psihosocială, care posedă stabilitate și aspect static” [93]. Pe baza faptului că fiecare personalitate în procesul de adaptare formează mai multe nișe adaptative cu grade diferite de adaptabilitate, supuse unei anumite ierarhii, nivelul de adaptabilitate poate varia destul de puternic în diferite nișe. Nișă adaptativă, în care nivelul de adaptabilitate este evaluat ca fiind ridicat, iar adaptarea este stabilă, se numește armonioasă. Potrivit opiniilor lui С.Ю. Ганжа [80; 93], este imposibil să vorbești despre nivelul de adaptare al unei persoane fără a lua în considerare un mediu social specific. Adaptabilitatea psihosocială în cele mai multe cazuri este relativă. Deci, o persoană poate fi adaptată cu succes în nișa adaptativă asociată cu activitatea profesională (nișă adaptativă armonioasă) și scăzut adaptată în alte nișe – familie, mediul apropiat, organizații publice,

grup în cadrul societății (nișe de adaptare simple), și, dimpotrivă, o personalitate poate fi bine adaptată în majoritatea nișelor adaptative și inadaptată/dezadaptată într-una.

### 1.6. Adaptarea – stadiu al socializării

În psihologia socială rusă, adaptarea este de obicei considerată ca un stadiu de socializare (Ч. Кули, А.В. Мудрик, А.В. Петровский, Р.М. Шамяионов și alții).

Termenul „socializare” este înțeles de Р.М. Шамяионов ca „procesul și rezultatul formării unei personalități în activitate și comunicare atunci când este inclus în sistemul relațiilor sociale” [133, p. 72]. Conținutul și productivitatea socializării personalității, integrarea și individualizarea acesteia depind de adaptarea cu succes. După Р.М. Шамяионов, bunăstarea subiectivă a individului depinde în mare măsură de rezultatele adaptării, integrării și individualizării, care constituie cele mai importante procese sociale și psihologice” [135, p. 77]. А.К. Акименко remarcă faptul că bunăstarea subiectivă a individului este unul dintre criteriile semnificative pentru adaptabilitate în societate [79-80].

Studiind procesul de intrare/integrare a unei persoane în societate, А.В. Петровский a identificat trei faze ale dezvoltării sociale [117, p. 46]. Faza inițială, numită „*adaptare*”, presupune asimilarea normelor care funcționează în comunitate și stăpânirea formelor și mijloacelor de activitate corespunzătoare. „Aducând cu el în noul grup tot ceea ce alcătuiește individualitatea sa, subiectul nu-și poate îndeplini nevoia de a se exprima ca persoană înainte de a stăpâni normele care acționează în grup (morale, educaționale etc.) și nu va stăpâni acele tehnici și mijloace de activitate pe care le posedă ceilalți membri ai grupului. Apare o nevoie obiectivă de a fi „ca toți ceilalți”, de a se adapta cât mai repede posibil în societate” [116]. Următoarea fază este generată de contradicția apărută dintre rezultatul obținut al adaptării – prin faptul că individul a devenit ca toată lumea din grup – și necesitatea unei personalizări maxime, care nu a fost satisfăcută în prima etapă. Această fază se caracterizează prin căutarea mijloacelor și modalităților de a indica individualitatea persoanelor. A doua fază este numită *faza individualizării*. A treia fază este determinată de contradicția dintre dorința subiectului de a fi reprezentat în mod ideal de abilitățile sale și diferențele de comunitate, care s-au dezvoltat în faza anterioară. Acestea sunt semnificative pentru el și nevoia grupului de a aproba și cultiva numai acele caracteristici individuale

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

care impresionează, corespund valorilor sale, contribuie la succesul activităților comune etc. În a treia fază are loc o *transformare reciprocă a individului și a grupului*.

Fiecare dintre aceste faze acționează ca un moment al formării personale a individului în cele mai importante manifestări și calități ale sale – aici au loc microciclurile dezvoltării sale. Dacă persoana nu reușește să depășească complet dificultățile perioadei de adaptare într-un mediu social care este semnificativ stabil pentru ea și persoana intră în a doua fază a dezvoltării, atunci, potrivit autorului А.В. Петровский, se vor dezvolta calitățile conformității, dependenței, lipsei de inițiativă, vor apărea timiditatea, neîncrederea în sine și în alte oportunități. Dacă, deja în stadiul individualizării, persoana este respinsă de membrii grupului din cauza diferențelor sale individuale, atunci acest lucru contribuie la dezvoltarea unor noi formații precum negativismul, agresivitatea, suspiciunea și stima de sine supraestimată. Dacă o persoană trece cu succes faza de integrare, atunci la ea se formează colectivismul ca trăsătură de personalitate. Astfel, esența socializării constă într-o combinație dintre adaptare și segregare/izolare a unei persoane într-o societate specifică. Dezvoltarea personalității în ontogeneză poate fi considerată ca un lanț de opțiuni de adaptare reușite sau mai puțin reușite pentru individ, în urma căreia se formează un anumit sistem de relații și conceptul de sine al persoanei [116-118].

Deci, studiul lucrărilor dedicate problemei adaptării, conform concepțiilor autorilor precum Ю.А. Александровский, Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, И.А. Милославова, А.А. Началджан, В.Н. Парыгин, А.Ю. Шалыко ș.a. [82; 87; 112-115 et al.], nu se concentrează pe starea fixă de adaptare la mediu, ci pe adaptabilitatea personalității ca proprietate, care se bazează pe caracteristicile sferei nevoilor motivaționale, care fac posibilă păstrarea nucleului personalității în condițiile schimbării factorilor externi. În concepția autorului О.В. Полянок, adaptarea psihosocială se realizează prioritar prin tipul de adaptare la mediul în continuă schimbare, ceea ce determină necesitatea de a schimba accentul cercetărilor de la starea de adaptare la proprietatea adaptabilității [120, p. 7]. Cu o adaptabilitate neformată, afirmă О.Ф. Гефеле, abilitățile adaptative pot fi reproduse stereotip în ontogeneză, complicând semnificativ procesele de dezvoltare și autorealizare a individului [94].

Capacitățile de adaptare ale unei persoane nu sunt nelimitate și sunt în mare măsură determinate de caracteristicile psihologice individuale. Referindu-se la rolul lor în procesul de adaptare, aceste caracteristici

psihologice sunt definite de către A.Г. Маклаков ca potențial personal de adaptare, ceea ce face posibilă diferențierea oamenilor în funcție de gradul de rezistență la situații stresante. Acest lucru a făcut posibilă precizarea eficienței activităților în condiții în schimbare. Autorul a stabilit relația dintre succesul instruirii, eficacitatea activității profesionale și nivelul de dezvoltare a potențialului personal de adaptare. Caracteristicile psihologice ale potențialului personal de adaptare, care determină eficacitatea și adecvarea comportamentului și activităților, sunt: stabilitatea neuropsihică, stima de sine a personalității, senzația de sprijin social, particularitățile stabilirii contactului cu ceilalți, experiența comunicării sociale, normativitatea morală a persoanei, nivelul de identificare în cadrul grupului [106]. Un punct de vedere similar este prezentat în lucrarea autorului С.А. Ларионова [103, p. 41]: „Gradul de adaptabilitate psihosocială este determinat de resursele adaptative ale individului și de caracteristicile mediului concret în condițiile cărora are loc satisfacerea nevoilor de bază ale individului într-o atitudine pozitivă, ceea ce este posibil doar dacă rezultatele activităților individuale corespund cerințelor societății. Resursele adaptative ale personalității sunt o serie de caracteristici psihosociale și individuale ale acesteia care determină gradul de adaptabilitate al persoanei în condiții sociale specifice”.

După cum s-a menționat deja, mecanismele de adaptare dominante și trăsăturile de personalitate se dezvoltă în paralel și interdependent. Astfel, cele mai recente evoluții în domeniul căutării caracteristicilor individuale care sunt semnificative pentru activitățile de management și diagnosticul lor ulterior operează cu un astfel de complex psihofiziologic precum labilitatea proceselor nervoase. Autorii E.М. Борисова, Г.П. Логинова și М.О. Мдивани confirmă existența a trei blocuri principale de calități profesionale ale unui lider: intelectuale, personale și dinamice [88]. Д.А. Бирюков a concluzionat că indivizii diferă în ceea ce privește nivelul de adaptabilitate, care este determinat de natura reactivității corpului. Pe baza acestui fapt, В.П. Казначеев [99] a dezvoltat o clasificare a indivizilor în funcție de originalitatea cursului proceselor adaptative: *sprinteri* (спринтеры), care se caracterizează prin dezvoltare rapidă și intensă, dar în același timp schimbări adaptative pe termen scurt și *stătători* (стайеры), care se dezvoltă lent și moderat intens, dar care păstrează schimbările adaptative destul de mult.

Н.Н. Василевский a confirmat experimental și statistic existența a trei categorii de subiecți, bazându-și clasificarea pe gradul de flexibilitate, plasticitatea funcțiilor nervoase și somatovegetative: *persoanele adaptative* se caracterizează printr-o plasticitate ridicată și

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

o reajustare ușoară la noile condiții de viață; *persoanele mediu adaptative* se caracterizează printr-o flexibilitate moderată a sistemului nervos; *persoanele neadaptative* sunt determinate de adaptabilitate scăzută și absența dinamicii reactive atunci când mediul extern se schimbă [89]. Principalele tipuri de adaptare a personalității se formează în funcție de structura nevoilor și motivelor individului:

1) tipul caracterizat prin predominarea influenței active asupra mediului social;

2) tipul determinat de acceptarea pasivă și conformă a obiectivelor și orientărilor valorice ale grupului [124, p. 69].

În abordarea autoarei С.А. Ларионова [103], există modelul structural-funcțional care reflectă mecanismul procesului și resursele adaptative ale individului. Baza pentru crearea unui astfel de model ca sistem a fost studiul literaturii de specialitate asupra problemei și studiul autorului А.К. Акименко [80] asupra particularităților adaptării tinerilor studenți la condițiile vieții reale. În el au fost identificate cinci componente structurale care sunt interconectate. Nucleul acestui sistem este personalitatea ca subiect al adaptării, depunând eforturi constante pentru a găsi o strategie adecvată de interacțiune cu micro- și macro-mediul. Componentele de bază ale modelului structural-funcțional:

1) orientările valorice și direcționarea personalității cum să indice gradul de formare a nevoilor, intereselor și convingerilor sale;

2) „concepția Eu” – un factor integrativ care asigură adaptarea intrapersonală la o nevoie de bază – aprobare socială, autoactivitate și tendința de autoactualizare;

3) proprietățile comunicative și de dialog ale unei persoane – principalul mijloc al procesului de adaptare, care vizează interacțiunea subiecților prin comunicare;

4) caracteristici individual-personale și emoțional-volitive – resurse ale personalității care asigură eficacitatea căutării și alegerii propriei „nișe” de adaptare, rezistență la stres, satisfacție de condițiile de activitate, comunicare și relații;

5) proprietatea adaptativă a inteligenței – o componentă care reglează și corectează întregul sistem al procesului de adaptare în schimbarea condițiilor sociale: atunci când se aleg opțiuni adecvate de comportament, natura deciziilor luate etc.

Analiza literaturii de specialitate ne permite să vorbim despre o mare varietate de abordări teoretice ale problemei adaptării în diferite domenii ale cunoașterii științifice, care este asociată cu specificul sarcinilor cercetării efectuate, precum și cu abordările adoptate în diferite școli științifice.

Aparatul conceptual al fenomenului studiat este diferențiat în funcție de scop, conținut, metode și rezultate ale procesului de adaptare, precum și luându-se în considerare diferențele în descrierea caracteristicilor a două sisteme care interacționează: individul și mediul înconjurător. În ciuda diversității și ambiguității abordărilor problemei, A.K. Акименко prezintă *adaptarea psihosocială* a unei personalități ca un proces și un rezultat al interacțiunii unei persoane cu mediul bazat pe mecanisme de balansare echilibrată care presupun păstrarea integrității și stabilității personale (identitate), integrare și, în același timp, a variabilității (dezvoltarea, îmbunătățirea și dobândirea de noi calități și proprietăți psihosociale), care se referă atât la caracteristicile individului, cât și la modalitățile sale de interacțiune cu mediul înconjurător. Astfel, autorul menționează că a încercat să considere fenomenul adaptării psihosociale ca o formațiune dinamică multicomponentă și să prezinte într-o formă generalizată sistemul de resurse adaptative ale personalității. Acest model poate servi drept bază pentru crearea programelor adaptative de psihodiagnostic și de dezvoltare [79; 80].

Menționăm că există o multitudine de definiții referitoare la conceptul de adaptare. În contextul social și psihologic acestea sunt prezentate de unii autori în mod diferit, iar de alții cu multe dimensiuni identice. De altfel, observăm că sunt autori care vorbesc despre adaptarea psihosocială ca despre un tot, ceea ce denotă că caracteristicile acesteia sunt complexe și îmbină în sine necesitatea de a corespunde cerințelor societății ținându-se cont de propriile trebuințe și orientări valorice.

### **1.7. Adaptarea psihosocială la vârsta adolescenței**

Perioada adolescenței este una dintre cele mai discutate perioade de dezvoltare ontogenetică. Actualmente sunt acceptate diverse limite în diferențierea perioadelor de vârstă precum vârstele între 14/15 și 18/19 ani (A. Леонтьев); 12-18/20 ani (E. Erikson) [28; *apud* 35, p. 31]; 14-23 ani (R. Cattell) [*apud* 69, p. 150]; 14-18/20 – adolescența propriu-zisă, iar între 18/20 și 24/25 ani – adolescența prelungită (U. Șchiopu, I. Jude) etc., deoarece la baza clasificărilor sunt puse diferite criterii. Unii autori, precum H. Sullivan, vorbesc despre preadolescență, adolescența timpurie și adolescența târzie excluzând vârstele concrete, dar descriind caracteristicile și abilitățile esențiale pentru fiecare perioadă [5; 10; *apud* 35; 57; 62; 63].

Adolescența este o perioadă importantă a dezvoltării umane, perioadă de numeroase și profunde schimbări biologice, fizice, psihice, morale etc.,

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

---

perioadă a dezvoltării, în care dispar trăsăturile copilăriei, cedând locul unor particularități complexe și foarte bogate, unor manifestări psihice individuale specifice. Adolescentul este un nonconformist și un luptător activ pentru îndeplinirea dorințelor sale, un original în adaptarea soluțiilor urmărite, în modul de a privi și de a se adapta la lumea înconjurătoare. Individualizarea și conștiința de sine devin mai dinamice și capătă dimensiuni noi, tânărul este interesat de responsabilități. Aproximarea de valorile culturale este de asemenea largă. Intensă este și socializarea aspirațiilor, aspectele vocaționale, profesionalizarea ce se conturează treptat, cuprinzând, în esență, și elementele importante ale concepției despre lume și viață. La această vârstă, independența este dobândită sau este pe cale de a fi dobândită. Gustul informației continuă diversificându-se și orientându-se mai mult spre domeniul profesional și cel social. Adolescenții simt nevoia unei participări sociale intense [apud 48]. Anume în adolescență se formează atitudinea emoțional-valorică a persoanei față de sine, adică „autoaprecierea operativă” începe să se bazeze pe tipul de comportament respectiv, propriile păreri, convingeri, rezultate ale activității [57; 62; 63; 72].

În opinia mai multor cercetători, procesul intens de constituire a structurilor personalității în adolescență se explică prin dezvoltarea gândirii abstracte, a autoconștiinței și a capacității reflexive [23; 65 et al.]. Această vârstă reprezintă o permanentă și indiscutabilă căutare a identității prin asemuirea și compararea cu alții, alături de aspectele integrării sociale. Adolescența este vârsta căutării reprezentată prin multiple necesități. La această vârstă una dintre categoriile de reacții legate de modificările esențiale este dezvoltarea preocupărilor conștiinței și ale conștiinței de sine (ca percepție de sine, inclusiv schema corporală), ca expresie a identității egoului [67]. În situația când societatea este confruntată cu o criză evidentă a valorilor, problema educării generației tinere este una actuală și oportună. Deosebit de actuală ea devine pentru adolescenții cu vârsta între 18 și 25 ani, care se află pe calea cunoașterii valorilor sociale și a constituirii propriei ierarhii de valori. De asemenea, aprecierea și stabilirea poziției interne față de evenimentele vieții este un act intelectual și moral destul de dificil, deoarece acesta presupune anumite decizii și responsabilități pe care nu oricine este gata să și le asume [16, p. 67]. În tabelul 1.1. prezentăm tabloul generalizator privind descrierea vârstei adolescente în concepțiile autorilor: T. Crețu, F. Golu, E. Angel, C. Ceobanu, A. Muntean, M. Debesse, Ginzberg, Ginsburg, Axelrad, Helma, Ch. Biihler, В.И. Слободчиков.

**Tabelul 1.1. Tabloul generalizator privind descrierea vârstei  
adolescentine**

Autori	Descrierea
1	2
<b>T. Crețu</b>	În concepțiile autoarei, adolescența, care este cuprinsă între 14 și 20 de ani, urmată de postadolescență până la 25 de ani, se caracterizează prin foarte multe schimbări și transformări și de aceea a fost considerată o a doua naștere (J.-J. Rousseau) sau un moment esențial în dezvoltarea psihică umană (Lehalle). Toate schimbările caracteristice acestui stadiu îndreptătesc o interesantă concluzie a lui M. Debesse. „Este ultima și cea mai complexă dintre marile etape ale dezvoltării” și, mai departe, ea se caracterizează nu doar prin multiplele învățături care-l pregătesc pe tânăr sau pe tânără pentru sarcinile maturității, ci și prin proiectele, aspirațiile unei personalități care în cunoștință de scopurile pe care ar vrea să le atingă caută mijloacele adecvate pentru a ajunge la ele [22]. T. Crețu evidențiază că în adolescență se atinge un nivel mai înalt de reglare a conduitei emoțional expresive. Adolescentul poate manipula voit expresivitatea sa emoțională, ușurându-și adaptarea în diferite situații [19, p. 271].
<b>F. Golu</b>	Vorbind despre adolescență autoarea se referă la vârsta de 14/15-18/20 ani, dar menționează și faptul că în adolescență se pot desprinde trei subperioade: s. preadolescenței (14-16 ani); s. adolescenței propriu-zise (16-18 ani); s. adolescenței prelungite (18-20/25 ani). Adolescența este acel stadiu de viață în cursul căreia individul pune efectiv în practică ceea ce a dobândit în timpul procesului social. Un rol important îl dețin sentimentul de autostimă al adolescentului, aspirațiile sale, convingerea că va putea accede la rolurile de prestigiu din societate. Aspirațiile, orientările și sentimentele de autoprețuire ale adolescentului depind de cultura și mentalitatea stratului social de apartenență, constând în valorile, stilurile, concepția asupra societății și asupra șanselor de a accede la social [31, p. 176].
<b>E. Angel</b>	În lucrarea <i>Psihologia educației pe tot parcursul vieții: pentru specialiști și adulți interesați de propria lor dezvoltare</i> , autoarea E. Angel, vorbind despre psihologia educației la vârsta adolescenței, face referire la vârsta de 12 – 18/22 ani [2, p. 223].
<b>I. Jude</b>	Vârsta de 16-18 ani reprezintă nucleul propriu-zis al adolescenței, ocupând un loc deosebit în procesul de formare a personalității tânărului și a omului în general. Ea reprezintă în multiple privințe un punct modal, deoarece în această perioadă se produc modificări psihologice extrem de importante și apar particularități noi care în cursul dezvoltării ulterioare, în anumite condiții de viață, activitate și educație devin trăsături stabile ale personalității. Clarificarea propriului sistem axiologic susține nevoia exprimării punctului personal de vedere în probleme de interes mai general [35, p. 42].

## 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ: DEFINIȚII, TIPURI, PRINCIPII, CLASIFICĂRI, CRITERII

1	2
<b>C. Ceobanu</b>	Autorul afirmă că în perioada adolescenței are loc definitivarea și formarea identității personalității. Evident că adolescența se manifestă prin autorefectare, prin conștiința că existența proprie se deosebește substanțial de a celorlalți oameni, reprezentând o valoare care trebuie prețuită și respectată. Adolescentul încearcă, cu înfrigurare, să se cunoască și să se autoevalueze în raport cu realizările sale și ale altora. El se întreabă adeseori, „cine sunt eu?”, iar răspunsurile ce și le dă se bazează pe maturizarea intelectual-afectivă firească pentru unii adolescenți [14].
<b>A. Muntean</b>	În concepțiile autoarei, adolescenții (între 12 și 16 ani) învață roluri și valori. Este perioada de mijloc a adolescenței caracterizată printr-o integrare critică a maturizării sexuale, cognitive, a gândirii abstracte. Dezvoltă autonomie față de părinți, își dezvoltă un sistem propriu de valori, mulți dintre ei își aleg acum meseria. Părinții își pierd puterea în ochii lor, ei se simt generatori de putere pentru a-și realiza pe deplin identitatea [43, p. 236].
<b>M. Debesse</b>	Autorul consideră că funcțiile adolescenței se pot exprima sintetic astfel: – de adaptare la mediu; – de depășire; – de definire a personalității. Examinarea structurilor axiologice cu focalizare pe tână generație arată că diferențele de valori măresc distanța dintre mentalități, iar evoluția de vârstă realizează trecerea de la valori superficiale la cele autentice. Psihopedagogia axiologică nu a elaborat metodologii de implicare eficientă a conștiinței de sine în sistemul de valori al adolescenților [22, p. 15].
<b>Ginzberg, Ginsburg, Axelrad și Helma</b>	În teoria formulată de autori se subliniază că alegerea vocațională a unui individ este influențată de patru factori: 1. realitatea înconjurătoare, care ne obligă pe fiecare dintre noi să răspundem la presiunea exercitată de mediu – influențează luarea deciziei în alegerea ocupațională; 2. procesul educațional/nivelul de instruire condiționează alegerea carierei unei persoane, datorită nivelului de pregătire a acesteia; 3. factorii emoționali impun răspunsurile individului, iar aceste răspunsuri sunt în funcție de personalitatea lui; 4. valorile individuale au un rol important în alegerea profesiei, în sensul că această decizie este influențată de calitatea alegerilor efectuate în virtutea diferitelor valori subînțelese implicate în diferite cariere. Teoreticienii consideră că primii 25 de ani ai unei persoane se pot împărți în trei mari perioade: 1. perioada fanteziei; 2. perioada tentativelor/tatonărilor; 3. perioada realistă. Perioada tentativelor/tatonărilor (11-18 ani) cuprinde, la rândul ei, patru etape (sau stadii): 1. Stadiul intereselor (11-12 ani); 2. Stadiul capacității (13-14 ani); 3. Stadiul valorilor (15-16 ani); 4. Stadiul tranziției (17-18 ani). Stadiul valorilor introduce ideea de a servi societatea. Adolescenții par să devină conștienți că prin muncă își pot satisface propriile nevoi; este perioada când pot să apară primele semnale ale unei viitoare cariere motivate mai curând umanitar decât prin statutul acelei activități. Tinerii conștientizează mai mult utilizarea pe care o pot da abilităților lor, încep să aprecieze timpul considerat ca fiind perspectivă pentru viitor; sunt mult mai sensibilizați în ceea ce privește iminența alegerii vocaționale [74, p. 346].

1	2
<b>Ch. Biihler</b>	Autoarea consideră că viața unui individ este alcătuită din patru stadii distincte: 1. stadiul de creștere, iar durata sa este de 14 ani (de la naștere și până la vârsta de 14 ani); 2. stadiul de explorare (15-25 ani); 3. stadiul de menținere îl continuă pe cel anterior și durează circa 40 de ani (25-65 ani); 4. stadiul de declin, apare după vârsta de 65 de ani. D. Super ia în considerare aceste etape de dezvoltare, apreciind că obiectivele vocaționale reflectă, în marea parte, obiectivele vieții în general [ <i>apud</i> 74].
<b>В.И. Слободчиков</b>	În periodizarea propusă, autorul face referire la rolul sferei valorico-semantice a personalității în procesul adaptării psihosociale a adolescentului [127].

Adolescența este o perioadă cu multe probleme de adaptare la realitate. Criza de identitate, nonconformismul și, într-o anumită măsură, teribilismul adolescenților constituie probleme de care comunitatea trebuie să țină cont dacă dorește să funcționeze adecvat [128, p. 100]. Această vârstă se caracterizează și printr-o anumită cultură specifică, care de cele mai multe ori asimilează și se fundamentează pe valorile negative și pe unele carențe de ordin educațional [35, p. 47]. Generația Z (născută între 1995 și 2010, numită și generația DITTO – Diversity/Diversitate, Individualism/Individualitate, Teamwork/Preferă să lucreze în grupuri mici, Techology/Se bazează pe tehnologii, Organizational Support/Nevoi de suport organizațional) este „nativ digitală”, mare consumatoare de informație, dar și generatoare; este definită nu doar de era digitală în care s-a născut, ci și de o serie de evenimente politice, dezastre naturale, schimbări climaterice, mișcări sociale, război și terorism. Evenimentele globale au influențat profilul generației Z [52], au făcut-o unică și au generat unele sentimente colective care au dus la apariția și manifestarea unor noi valori umane: universalism, nivel ridicat de toleranță, autoconducere, autorealizare, securitate, bunăvoință.

## 2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR

### 2.1. Componente ale adaptării psihosociale

Personalitatea este organizarea mai mult sau mai puțin durabilă a caracterului, temperamentului, inteligenței și fizicului unei persoane. Această organizare determină adaptarea sa unică la mediu, susține H.J. Eysenck. Respectiv, se menționează că *finalitatea adaptativă* face parte din caracteristicile principale ale personalității, ceea ce presupune că personalitatea nu este inactivă, inertă; ea este ceva și face ceva: filtrează, motivează și direcționează, selectează și programează, ceea ce îl determină pe om să gândească asupra mediului și să se adapteze la acesta prin comportamentele sale, asigurând atât supraviețuirea, cât și creșterea, dezvoltarea personală [77, p. 101]. În lucrările autorilor E. Kant și E. Erikson adaptarea personalității face parte din procesele de individualizare și individualizare a personalității alături de opțiunea, internalizarea și integrarea personalității [apud 96, p. 47].

Componentele adaptării psihosociale sunt analizate de către mulți autori. C. Rogers și R. Dymond sunt cei care au acordat o atenție deosebită acestora, prin cercetarea particularităților psihosociale ale adaptării [121, p. 457].

**Adaptabilitatea psihosocială** – denotă rezultatul interacțiunii eficiente dintre individ și mediul social, care conduce la raportul optim între orientările valorice ale unei persoane și grup.

**Inadaptabilitatea psihosocială** – denotă rezultatul interacțiunii ineficiente dintre individ și mediul social. Inadaptarea este carența integrării în mediu. Inadaptarea, ale cărei cauze pot fi fizice (infirmitate motorie), senzoriale (cecitate, surditate), intelectuale (arieritate) sau caracteriale, se traduce prin imposibilitatea individului de a-și asuma în societate un rol normal, de a-și satisface propriile cerințe și pe acelea ale anturajului. După situația în care se manifestă, vorbim despre inadaptare familială, școlară, profesională sau socială [68, p. 157].

**Mitomanie/falsitate** – tendință structurală de a denatura adevărul, de a fabula, de a minți și de a crea povești imaginare [38, p. 762]. Mitomanie – tendință patologică de a minți. Forma cea mai benignă, prin consecințele sale, este mitomania vanitoasă, dar există o formă malignă și perversă de mitomanie, care este arma perfidă a celor slabi,

geloși, invidioși, autori de scrisori anonime și de acuzații neîntemeiate, la care destule persoane apleacă urechea cu complezență. Această tendință morbidă de a altera adevărul ar ține, după E. Dupré, de constituția individului [68, p. 198]. Persoana care denotă *mitomanie* se caracterizează prin faptul că: uneori are asemenea gânduri, pe care nu ar vrea să le împărtășească cu nimeni; supărându-se, de multe ori își iese din fire; se întâmplă că bârfește; se întâmplă să vorbească despre lucruri în care deloc nu se clarifică; uneori îi place să se laude. Gradul de falsitate este reflectat în tendința persoanei de a răspunde că întotdeauna spune doar adevărul; își îndeplinește întotdeauna promisiunile; niciodată nu întârzie; toate obiceiurile sale le consideră bune.

**Acceptare de sine.** Din această perspectivă, *sinele* reprezintă cunoaștere de sine ivită din sistemul perceptivo-motor care-i permite individului să se distingă și să se diferențieze de restul lumii. De altfel, din punct de vedere social, conceptul de sine este definit ca structură ce asociază informațiile la care un individ poate accede în privința propriei sale persoane și procesele intra- și interindividuale implicate în gestiunea cognitivă, afectivă și socială a acestor informații. În acest sens sunt importante viziunile: dintre toate persoanele pe care un individ le cunoaște, cele mai multe informații pe care le posedă sunt despre el însuși; sinele este pivotul oricărei relații sociale; conceptul de sine este determinat de conceptul de persoană din cultura la care aparținem. Pentru aceste trei motive cel puțin, sinele constituie o entitate psihosocială al cărei studiu teoretic și empiric este esențial pentru înțelegerea cogniției sociale [38, p. 1128]. Persoana care denotă *acceptare de sine* se caracterizează prin faptul că: majoritatea celor care o cunosc se comportă bine cu ea; este o persoană cu aspect exterior atractiv; se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă; în general, are o părere bună despre sine; este mulțumită de sine; este un om plăcut, atrăgător; simte că crește, se maturizează, se schimbă ea însăși și atitudinea sa față de lume; este inteligentă, îi place să reflecteze; se remarcă printre alții; se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană.

**Neacceptarea de sine** – este factorul opus acceptării de sine care reflectă o atitudine negativă față de propria persoană. Persoana care denotă *neacceptare de sine* se caracterizează prin faptul că: are dubii că poate să placă cuiva; nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă sau și-ar manifesta individualitatea, Eul personal; este un om, la care uneori sunt multe lucruri demne de dispreț; pur și simplu se subapreciază; ia decizii și imediat le modifică, se disprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba; nu este o persoană de încredere, nu poți să te bazezi în toate pe ea; nu se prețuiește pe sine, nimeni nu o ia în serios; în cel mai bun caz este tolerată.

## 2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR

---

**Acceptarea celorlalți.** Conform *Marelui dicționar al psihologiei, LAROUSSE*, altul reprezintă locul în care psihanaliza situează, dincolo de partenerul imaginar, ceea ce, anterior și exterior subiectului, îl determină totuși [38, p. 67]. Componenta *acceptarea celorlalți* denotă abilitatea de a manifesta relații calde, binevoitoare cu cei din jur; de a privi lucrurile cu ochii semenilor; a avea drag de lume; a avea relații bune cu cei din jur; a fi tolerant cu alți oameni, a-l accepta pe fiecare așa cum este; a manifesta comunicabilitate, deschidere, a stabili ușor relații apropiate cu oamenii.

**Neacceptarea celorlalți** este factorul opus componentei acceptarea celorlalți. Această componentă denotă lipsa dorinței de a se destăinui în fața altora; este o persoană rezervată, închisă în sine, se ține un pic mai departe de alții; tot ce se referă la alții nu-l deranjează, este concentrat pe sine, este ocupat cu sine; este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată; are un sentiment de ostilitate pentru ceea ce-l înconjoară; se teme de ceea ce vor gândi alții despre el; uneori îi desprețuiește pe ceilalți și nu stabilește relații cu ei.

**Confort emoțional.** Emoția este o constelație de răspunsuri de mare intensitate care comportă manifestări expresive, fiziologice și subiective tipice [38, p. 441]. Confortul emoțional implică prezența unor stări emoționale echilibrate, confortabile pentru persoană. Persoana care denotă *confort emoțional* se caracterizează prin faptul că: nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis; este optimistă, crede în mai bine; este un om inaccesibil, încăpăținat, astfel de oameni sunt numiți dificili; este mulțumită de toate; echilibrată, liniștită; uneori este impulsivă, nerăbdătoare, fierbinte, nu se poate reține; nu este nimic ce ar putea-o îngrijora tare.

**Disconfort emoțional** este factorul opus confortului emoțional. Persoana care denotă *disconfort emoțional* se caracterizează prin faptul că: deseori se simte umilită; este sustrasă, nu-și poate aduna gândurile, să se organizeze; simte moleșeală, tot ceea ce o bucura odinioară îi devine dintr-odată indiferent; nu are încredere în propriile sentimente, uneori o trădează; este destul de dificil să fie ea însăși; este tulburată, îngrijorată, tensionată; simte neîncredere în sine.

**Control intern vs. Control extern** – percepție pe care un individ o poate avea despre existența unei legături între o întărire dată și unul sau altul dintre două registre ca urmare a unor posibile cauze ale întăririi: caracteristicile și conduitele personale, forțele și factorii care acționează în situație. Conceptul este o abreviere a conceptului original

de control intern vs. extern al întăririlor creat de J.B. Rotter (1966), care a stabilit o scală de măsurare a acestui caracter. Decurgând direct din teoria învățării sociale, conceptul a fost prezentat ca o variabilă generală a personalității, asimilabilă unei credințe generale de control ce rezultă din experiența acumulată de individ în cursul ansamblului secvențelor comportament-întărire întâlnite și care traduce gradul de credință pe care un individ îl are despre legătura existentă între conduitele sale, caracteristicile personale (trăsături, aptitudini etc.) și întăririle pozitive sau negative pe care le primește [38, p. 261].

Persoana care denotă *control intern* se caracterizează prin faptul că: își înaintează cerințe mari față de propria persoană; deseori se ceartă pe sine pentru ceea ce a făcut; în nereușitele sale se învinovățește pe sine; este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe; simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice; este capabilă să-și organizeze propriile acțiuni, poate să-și permită să se impună; autocontrolul pentru ea nu este o problemă; cea mai grea este lupta cu propria persoană; luând o decizie, o urmează; pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește; este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative; este insistentă, fermă; pentru ea este important mereu să insiste pe propriile poziții; poate lucra din greu; se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva; competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.

Persoana care denotă *control extern* se caracterizează prin faptul că: uneori se simte destul de inconfortabil; ar vrea să renunțe la tot; se simte neajutorată, are nevoie de cineva care să-i fie alături; interpretează în felul său ceea ce se întâmplă cu ea; poate inventa unele lucruri; trebuie numai de cânt să-i amintești, să o împingi, pentru a duce un lucru la bun sfârșit; mult timp nu poate lua o decizie, apoi se îndoiește de corectitudinea ei; este distrată, la ea toate sunt amestecate.

**Dominare** – această componentă reliefează abilitatea persoanei de a manifesta superioritate și de a fi leader. Persoana care denotă *dominare* se caracterizează prin faptul că: se simte superioară față de alții; ambițioasă, nu este indiferentă față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru ea, se străduie să fie printre cei mai buni; prin natura sa este leader și îi poate influența pe alții.

**Supunere** – se caracterizează adesea printr-o postură strânsă și o imobilizare în fața unei atitudini de dominanță [38, p. 1204]. Persoana care denotă *supunere* se caracterizează prin faptul că: propriile convingeri și reguli nu-i ajung; de obicei nu se simte conducător, ci condusă; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător; se pare că ia singură deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni; nu-i place atunci

## 2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR

---

când „se strică” relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente; pentru a o impune să facă măcar ceva, trebuie mult de insistat și atunci ea va ceda; este supusă, docilă, „moale” în relațiile cu alții. *Supunerea* reprezintă cea mai accentuată formă de acceptare a influențelor exercitate de o autoritate, formală sau informală, reală sau invocată. Supunerea implică o relație psihologică specială între sursă și țintă: prima este investită în mod real sau este numai percepută ca fiind purtătoarea unei autorități, având o anumită ascendență socială, datorită căreia este îndrituită să dea ordine; cea de a doua acceptă explicit sau implicit ascendența sursei asupra sa, având tendința de a respecta și executa sugestiile sau ordinele venite din partea acesteia [20, p. 467].

**Evitarea problemelor/Escapism.** Această componentă reflectă abilitatea de a evita problemele sociale existente [*apud* 47]. Persoana care denotă *escapism* se caracterizează prin faptul că: îi place să viseze – uneori în plină zi; se întoarce cu greu de la vise la realitate; este gata permanent de apărare sau chiar de atac, este ranchiunoasă, selectează mental modalități de răzbunare; se străduie să nu se gândească la problemele sale; cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații; deseori circumstanțele o forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile.

Conform concepțiilor autorilor C. Rogers și R. Dymond, în sistemul adaptării psihosociale există anumite relații între componentele: adaptabilitate psihosocială – dezadaptabilitate/inadaptabilitate psihosocială; mitomanie/falsitate; acceptarea de sine – neacceptarea de sine; acceptarea celorlalți – neacceptarea celorlalți; confort emoțional – disconfort emoțional; control intern – control extern; dominare – supunere; evitarea problemelor.

### 2.2. Adaptarea psihosocială și dimensiunile de personalitate

Provocările societale au repercusiuni asupra adaptării și adaptabilității personalității la diferite etape de vârstă. În acest context menționăm importante relațiile dintre adaptarea psihosocială cu alte dimensiuni de personalitate, precum: extraversiune/introversiune și neurotizm (instabilitate/stabilitate emoțională); încredere în sine, curajul social și inițierea contactelor sociale; inteligența emoțională; locul controlului subiectiv; afirmarea de sine; motivare pentru succes/frică de eșec; optimismul; sociabilitatea; autoaprecierea voinței; stima de sine; orientările sensului vieții. În continuare prezentăm succint descrierea dimensiunilor de personalitate considerate importante pentru adaptarea psihosocială a personalității adolescentului.

**Extraversiunea/introversiunea.** C.G. Jung propune abordarea temperamentului în funcție de orientarea subiectului spre lume și spre propria persoană. Cele două tipuri majore sunt extravertul și introvertul. Extravertul este orientat spre exterior, este sociabil, caută emoții puternice, își asumă riscuri, acționează sub imboldul momentului, este impulsiv, îi place schimbarea, este un optimist, îi plac distracțiile, să fie în mișcare, să acționeze, este superficial în sentimentele sale. Introvertul este liniștit, introspectiv, izolat, rezervat, distant, prudent, preferă o viață organizată; își controlează și cenzurează puternic sentimentele, este rareori agresiv, înclinat să fie pesimist, foarte stabil în sentimentele sale [77, p. 106]. Pentru H.J. Eysenck, extraversiunea este unul dintre poli unei dimensiuni bipolare, celălalt pol fiind introversiunea [68, p. 124]. Conceptul de extraversiune/introversiune se caracterizează prin emoții pozitive și tendința de a căuta stimularea psihică în mediul exterior, în compania altora [69, p. 155].

**Stabilitatea/instabilitatea emoțională (nevrotismul).** Nevrotismul prezintă la un pol note ridicate de stabilitate emoțională, rezistență la șocuri și lovituri morale, calm, echilibru, bună rezistență la stres. La celălalt pol vorbim de labilitate emoțională, sensibilitate excesivă, rezistență scăzută la șocuri emoționale și la stres. Unii autori atrag atenția asupra faptului că cele două dimensiuni trebuie să fie privite ca un continuum pe o scală de intensitate de la introversiune la extraversiune și de la stabilitate la instabilitate cu trepte intermediare proprii ambivertului și stabilității relative [77, p. 106]. În Republica Moldova studii cu referire la dimensiunea emoțională au fost realizate de către N. Bucun [7], M. Cojocaru-Borozan [18], N. Balode [4], R. Cerlat [15] et al.

**Încrederea în sine.** Încrederea în sine este descrisă drept o consecință sau răspuns la o serie de experiențe pozitive și negative din viața unei persoane. Menționăm că există un prag înăscut de vulnerabilitate, care diferă de la un individ la altul, dar mediul, educația și evenimentele din viață au o influență foarte mare asupra încrederii în sine [33; 74]. Există mai multe tipuri de încredere, și anume: încredere acordată, încredere câștigată, încredere solicitată – E. Fromm [*apud* 40]; încredere în cineva – I. Mitrofan [40]; încredere organizațională – M. Zlate [76]; încredere unilaterală, mutuală – P. Watzlawick [*apud* 76]. A. Muntean prezintă unele idei cu privire la implicarea sinelui în rezolvarea unor probleme de adaptare. Încrederea în cei din jur, pe care îi percepi ca fiind „ai tăi” și ca aparținându-ți, nu se poate construi decât într-o cucerire progresivă a mediului social, proces acompaniat de figura de atașament [43, p. 222]. J. Racu și Iu. Racu [61, p. 259], într-un

## 2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR

---

studiu realizat recent, menționează faptul că încrederea în sine reprezintă un factor decisiv în adaptarea socială și în dezvoltarea personalității.

**Curajul social.** Curajul este considerat o calitate a voinței; implică înfruntarea riscurilor într-o manieră lucidă și asumată. Curajul este susținut de experiența confruntării cu situații dificile, de încrederea în forțele proprii [77, p. 97].

**Inteligența emoțională.** În general, inteligența este definită de Piaget (1972) drept adaptare prin excelență, echilibru dintre asimilare și acomodare. O conduită adaptată presupune existența unui echilibru între două procese: asimilarea și acomodarea [apud 52, p. 102]. Autori precum J. Mayer, P. Salovey, D. Goleman, D. Caruso, R. Bar-On sunt de părere că planul emoțional este implicat în adaptarea socială [apud 82]. Astăzi se consideră din ce în ce mai mult că *inteligența emoțională*, respectiv *viața afectivă*, influențează strategiile noastre de adaptare la situațiile noi, fiind totodată un parametru important al reușitei diverselor obiective personale, nu doar la nivelul sentimentelor, ci, în general, la nivelul numeroaselor acțiuni pe plan familial, școlar, profesional și social [34, p. 213].

**Locul controlului subiectiv (intern și extern).** *Controlul intern* versus *extern* este definit ca percepție pe care un individ poate să o aibă despre existența unei legături între o întărire dată și unul sau altul dintre două registre ca urmare a unor posibile cauze ale întăririi: caracteristicile și conduitele personale, forțele și factorii care acționează în situație [38, p. 260]. Teoriile care se referă la controlul psihologic sunt elaborate de J. Rotter (1954), K. Wollston (1976), M. LePoultier (1986), E. Abramson (1978), B. Weiner (1979), F. Heider (1958), J. Luginbuhl, D. Grove și J. Kahan (1975) [apud 49].

**Afirmarea de sine.** *Teoria autoafirmării* (o teorie modernă a selfului, sub influența concepției psihanalitice) este derivată din teoria disonanței cognitive și se bazează pe tendința oamenilor de a fi persoane integre atât în ochii lor, cât și în ochii celorlalți [34, p. 148]. Autoafirmarea este în relație cu autoeficiența sau percepția eficienței personale explicată de A. Bandura, care se referă la ceea ce credem despre abilitățile proprii, despre capacitatea pe care o avem de a duce la bun sfârșit acțiunile necesare obținerii unor performanțe. Încrederea în propria eficiență reprezintă un factor important în obținerea succeselor. În eficiența personală se îmbină elementele de ordin cognitiv și motivațional [64, p. 53].

**Motivația pentru succes/frică de eșec.** Motivația e definită drept ansamblu de factori dinamici care determină conduita unui individ. Motivația poate fi considerată primul element cronologic al conduitei;

ea este cea care pune în mișcare organismul, persistând până la reducerea tensiunii [68, p. 119]. Eșecul nu depinde de nivelul absolut al realizării unei acțiuni. Este, în esență, o noțiune subiectivă. Avem eșec atunci când nu se realizează scopul fixat [34, p. 119]. Pentru psihologi, motivația reprezintă acele procese interne care determină activarea, orientarea și menținerea unor comportamente [apud 97]. Motivația desemnează atât aspectul dinamic și direcțional al comportamentului, cât și pe cel cognitiv, valoric și normativ-responsabil; este cea care în ultimă instanță este responsabilă de faptul că un comportament se orientează spre ceva – spre o anumită acțiune și nu spre alta [35, p. 164].

**Optimismul.** Optimismul este definit ca atitudine a celui care privește de preferință latura bună a lucrurilor, care crede în om, în progres și în ameliorarea genului uman [68, p. 218]. Optimismul, în calitate de caracteristică de personalitate, este un vector al dezvoltării armonioase a tuturor componentelor psihice ale unei persoane, îi insuflă încredere în aptitudinile și forțele proprii, în viitor, bunăvoință. În viziunea autorilor J. Racu și N. Saidov, optimismul este capacitatea persoanei de a percepe viața și tot ceea ce se întâmplă din punct de vedere pozitiv, de a menține încrederea în dezvoltarea pozitivă a evenimentelor, indiferent de situație, de a crede că lumea și oamenii din ea sunt frumoși, pentru a putea găsi o cale de ieșire din orice situație [apud 49].

**Sociabilitatea.** Sociabilitatea denotă ansamblul relațiilor unei persoane cu un grup; denotă adaptarea unei persoane la un grup; integrare realizată de către copil și adolescent a unor conduite sociale. Deci, sociabilitatea este un factor foarte important al adaptării, mai ales în adolescență [38, p. 1136]. Procesul de socializare poate fi înțeles prin următoarele caracteristici: socializarea are rezultate în planuri multiple: social, cultural, psihologic; socializarea interacționează semnificativ cu procesele de maturizare și dezvoltare a copilului/tânărului/adultului în plan cognitiv și afectiv, susținându-se reciproc [apud 13, p. 7]. E. Durkheim afirmă că socializarea este un proces prin care individul însușește și interiorizează anumite norme și valori sociale, modele de comportament, atitudini și evaluări, devenind membru al unei comunități sau al unui grup social [apud 46].

**Voința (autoaprecierea voinței).** Societatea reprezintă o structură dinamică care este influențată de schimbările, provocările reale din întreaga lume. În acest context, menționăm importantă studierea nemijlocită a adaptării psihosociale, dar și a relațiilor acestui concept cu voința personalității adolescenților. Cu referire la conceptul de voință,

## 2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR

---

evidențiem că în literatura de specialitate mulți autori indică faptul că aceasta reprezintă unul dintre nivelurile cele mai înalte ale reglajului psihic, cel mai recent, cel mai sintetic, cel mai complex, dar și cel mai fragil [75, p. 239]. Interpretarea voinței ca o funcție mentală superioară, care asigură individului reglementarea propriului comportament și a proceselor mentale, determină direcțiile și abordările spre cercetarea sferei volitive și a componentelor sale în psihologia modernă [apud 42]. Л. Выготский afirmă că voința poate fi apreciată în corelație cu stadiul de dezvoltare a individului [91; 92].

**Stima de sine.** Psihologia tradițională tratează conținutul și procesele psihice din trei perspective: cognitivă, afectivă și comportamentală. Încă de la începuturile sale, cogniția socială a pus accentul pe aspectele cognitive ale Eului și a propus termenul „concept de sine”. Termenul „*self esteem*” a fost utilizat pentru prima oară de către W. James: „Stima de sine este de două feluri: satisfacția și nemulțumirea de sine” [apud 48]. A. Adler afirmă că dezvoltarea personalității este condiționată de factorii socioculturali, accentuând importanța influențelor educative în formarea Eului. Influențele sociale se concretizează în plan psiho-comportamental, în două aspecte: *adaptarea* – modificarea variabilelor personale în funcție de mediu; *modelarea* – modificarea variabilelor de mediu în funcție de configurația personală [1]. În concepțiile autorului A. Neculau, stima de sine (evaluare afectivă globală a propriei persoane) și atitudinile față de sine (evaluare afectivă în situații specifice ale propriei persoane) sunt componente afective ale conceptului de sine [apud 50].

**Orientările sensului vieții.** N. Sillamy prezintă conceptul de orientare drept recunoaștere a unor repere pentru a se călăuzi în mers sau pentru a duce la bun sfârșit o întreprindere [68, p. 219]. Orientarea scopurilor de realizare depinde însă și de motivele dispoziționale care își au originea în experiențele de socializare primară și sunt specifice diverselor domenii, cum ar fi cel al realizării sau cel social [53, p. 237]. Д.А. Леонтьев [105] susține că scopurile oferă vieții sens, direcționare și perspectivă temporară; procesul vieții sau interesul reliefează plinătatea emoțională a vieții, iar rezultatul – eficacitatea vieții sau satisfacția autorealizării.

În contextul dat, rezumând contribuțiile anterioare la evidențierea factorilor determinanți ai adaptării psihosociale, constatăm că autorii doar uneori menționează despre relația adaptării psihosociale cu alte dimensiuni ale personalității, respectiv, acestea fiind în dependență de scopul cercetărilor efectuate.

### 2.3. Caracteristici ale nivelurilor adaptării psihosociale la adolescenți

Personalitatea, mentalitatea adolescentului se află în continuă dezvoltare și adaptare. El tinde să ofere evenimentelor cotidiene o anumită valoare din perspectiva felului personal de adaptare. Astfel, considerăm importantă cunoașterea, la nivel comparativ, a caracteristicilor persoanei care denotă adaptare și inadaptare psihosocială.

**Caracteristicile adolescentului care denotă adaptare psihosocială** sunt următoarele: își înaintează cerințe mari față de propria persoană; deseori se ceartă pentru ceea ce a făcut; prezintă relații calde, binevoitoare cu cei din jur; este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe; acceptă, în general, acele norme și reglementări care trebuie urmate; este capabil să-și organizeze propriile acțiuni, poate să se impună, poate să-și permită; autocontrolul pentru el nu este o problemă; de regulă, îi place compania și discuțiile cu oamenii; nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis; cu cei din jur, de obicei, se împacă bine; cea mai grea este lupta cu propria persoană; în suflet este optimist, crede în mai bine; majoritatea celor care îl cunosc se comportă bine cu el, îl iubesc; este o persoană cu aspect exterior atractiv; luând o decizie, o urmează; este mulțumit de toate; echilibrat, liniștit; este un om impulsiv, nerăbdător, fierbinte, nu se poate reține; pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește; este tolerant cu alți oameni, îl acceptă pe fiecare așa cum este; se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă; ambițios, nu este indiferent față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru el, se străduie să fie printre cei mai buni; este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative; în general, are o părere bună despre sine; este mulțumit de sine; este un om plăcut, atrăgător; poate plăcea ca om, ca personalitate; îi este ușor și liniștit pe suflet, nu este nimic ce l-ar putea îngrijora tare; simte că crește, se maturizează, se schimbă el însuși și atitudinea sa față de lume; este inteligent, îi place să reflecteze; se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva; se remarcă printre alții; se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană; este comunicabil, deschis, stabilește ușor relații apropiate cu oamenii; competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.

**Caracteristicile adolescentului care denotă inadaptare/dezadaptare psihosocială** sunt următoarele: nu are dorința să se destăinuie în fața altora; deseori se simte umilit; are dubii că poate să placă cuiva dintre membrii sexului opus; simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice; propriile convingeri și reguli nu-i ajung; este gata permanent

## 2. PARTICULARITĂȚI ȘI NIVELURI ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR

---

de apărare sau chiar de atac, este rânchiunos, selectează mintal modalități de răzbunare; „acum” se simte destul de inconfortabil, ar vrea să renunțe la tot, să se ascundă undeva; este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată; de obicei se simte nu conducător, ci condus; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător; se simte neajutorat, are nevoie de cineva care să-i fie alături; se pare că ia singur deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni; are un sentiment de ostilitate pentru ceea ce-l înconjoară; este sustras, nu-și poate aduna gândurile, „să se ia în mâini”, să se organizeze; simte frecvent moleșeală, tot ceea ce îl bucura odinioară devine dintr-odată indiferent; nu prea are încredere în propriile sentimente, uneori îl trădează; este destul de dificil să fie el însuși; se străduie să nu se gândească la problemele sale; este o persoană timidă, se rușinează ușor; nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă, și-ar manifesta individualitatea, Eul personal; se teme de ceea ce vor gândi alții despre el; este un om la care în momentul dat sunt multe lucruri demne de dispreț; cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații; nu-i place atunci când strică relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente; este distrat, la el toate sunt încâlcite, amestecate; ghinionist; îi disprețuiește pe cei de sex opus și nu stabilește relații cu ei; când trebuie să facă ceva, îl apucă frica: gândindu-se mult la finalitate (dacă nu mă descurc, dacă nu se primește?); este tulburat, îngrijorat, tensionat; pentru a-l impune să facă măcar ceva, trebuie mult de insistat și atunci el va ceda; deseori circumstanțele îl forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile; ia decizii și imediat le modifică, se disprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba; nu prea este un prieten de încredere, nu poți să te bizui în toate pe el; nu se prețuiește pe sine, nimeni nu-l ia în serios; în cel mai bun caz este tolerat, pur și simplu răbdat; își face griji că persoanele de sex opus îi ocupă prea mult gândurile.

Caracteristicile prezentate denotă aspecte diametral opuse pentru fiecare dintre tipurile indicate, și anume – pentru adolescentul care denotă adaptare și inadaptare/dezadaptare psihosocială.

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

#### 3.1. Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale (Carl Rogers și Rozalind Dymond)

Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale este elaborat de către Carl Rogers și Rozalind Dymond. Este un chestionar de personalitate destinat cercetării particularităților psihosociale ale adaptării. Chestionarul conține 101 afirmații formulate la persoana a III-a singular fără a specifica careva pronume. Autorii au utilizat această formulare cu scopul de a evita efectul „identificării directe” și pentru a neutraliza montajul respondenților de a oferi răspunsuri social dorite și nu cele reale [121, p. 457]. Rezultatele descriu 6 indicatori integrali: adaptarea, acceptarea de sine, acceptarea celorlalți, locul controlului, confortul emoțional și tendința spre dominare. Fiecare dintre indicatori se calculează după o formulă individuală dedusă de către autori pe cale empirică. Interpretarea se efectuează conform datelor normative calculate separat pentru adolescenți și adulți. Caracteristicile adaptabilității psihosociale coincid în mare parte cu criteriile maturității personale, printre care: acceptarea sinelui, acceptarea celorlalți, confortul emoțional, înțelegerea propriilor probleme și tendința de a le depăși. La celălalt pol, inadaptabilitatea/dezadaptabilitatea psihosocială presupune: neacceptarea propriei persoane și neacceptarea altora, prezența barierelor în procesul de autocunoaștere, disconfortul emoțional, lipsa flexibilității, escapismul.

*Instrucțiuni:* Citind fiecare afirmație din chestionar, gândiți-vă cât de mult se potrivește cu obiceiurile Dvs., stilul de viață și apreciați **în ce măsură această afirmație vă poate fi atribuită.**

Notați răspunsul care vi se potrivește cel mai bine, selectându-l din următoarele 7 variante:

- ”0” – Acest lucru absolut nu mi se potrivește;
- ”1” – În cele mai multe cazuri, acest lucru nu mi se potrivește;
- ”2” – Mă îndoiesc că acest lucru îmi poate fi atribuit;
- ”3” – Ezit să-mi atribui acest lucru mie;
- ”4” – Seamănă cu mine, dar nu sunt sigur;
- ”5” – Mi se potrivește;
- ”6” – Acest lucru este exact despre mine;

### 3. INSTRUMENTE PSIOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

Nr. d/o	Întrebări	0	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Simte o stângăcie atunci când începe o discuție cu cineva.							
2.	Nu are dorința să se destăinuie în fața altora.							
3.	În toate iubește competiția, concurența, lupta.							
4.	Își înaintează cerințe mari față de propria persoană.							
5.	Deseori se ceartă pentru ceea ce a făcut.							
6.	Deseori se simte umilit.							
7.	Are dubii că poate să placă cuiva dintre membrii sexului opus.							
8.	Își îndeplinește întotdeauna promisiunile.							
9.	Relații calde, binevoitoare cu cei din jur.							
10.	Persoană rezervată, închisă în sine, se ține un pic mai departe de alții.							
11.	În nereușitele sale se învinovățește pe sine.							
12.	Este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe.							
13.	Simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice.							
14.	La multe lucruri privește cu ochii semenilor.							
15.	Acceptă, în general, acele norme și reglementări care trebuie urmate.							
16.	Propriile convingeri și reguli nu-i ajung.							
17.	Îi place să viseze – uneori în plină zi. Se întoarce cu greu de la vise la realitate.							
18.	Este gata permanent de apărare sau chiar de atac, este ranchiunos, selectează mintal modalități de răzbunare.							
19.	Este capabil să-și organizeze propriile acțiuni, poate să se impună, poate să-și permită; autocontrolul pentru el nu este o problemă.							
20.	I se strică frecvent dispoziția, se simte deprimat, apatic.							
21.	Tot ce se referă la alții nu-l deranjează, este concentrat pe sine, este ocupat cu sine.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
22.	Oamenii, de regulă, îi sunt pe plac.							
23.	Nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis.							
24.	Într-o mulțime de oameni este puțin singuratic.							
25.	Acum se simte destul de inconfortabil. Ar vrea să renunțe la tot, să se ascundă undeva.							
26.	Cu cei din jur, de obicei, se împacă bine.							
27.	Cea mai grea este lupta cu propria persoană.							
28.	Este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată.							
29.	În suflet este optimist, crede în mai bine.							
30.	Este un om inaccesibil, încăpăținat, astfel de oameni sunt numiți dificili.							
31.	Este critic cu oamenii și îi judecă dacă consideră că ei merită acest lucru.							
32.	De obicei se simte nu conducător, ci condus; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător.							
33.	Majoritatea celor care îl cunosc se comportă bine cu el, îl iubesc.							
34.	Uneori are asemenea gânduri, pe care nu ar vrea să le împărtășească cu nimeni.							
35.	Este o persoană cu aspect exterior atractiv.							
36.	Se simte neajutorat, are nevoie de cineva care să-i fie alături.							
37.	Luând o decizie, o urmează.							
38.	Se pare că ia singur deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni.							
39.	Se simte vinovat, chiar și atunci când parcă nu ar avea cu ce să se învinovățească.							
40.	Are un sentiment de ostilitate (dușmănos) pentru ceea ce-l înconjoară.							
41.	Este mulțumit de toate.							
42.	Este sustras, nu-și poate aduna gândurile, „să se ia în mâini”, să se organizeze.							
43.	Simte moleșeală, tot ceea ce îl bucura odinioară i-a devenit dintr-odată indiferent.							
44.	Echilibrat, liniștit.							
45.	Supărându-se, de multe ori își iese din fire.							

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

1	2	3	4	5	6	7	8	9
46.	Deseori se simte obijduit.							
47.	Este un om impulsiv, nerăbdător, fierbinte, nu se poate reține.							
48.	Se întâmplă că bârfește.							
49.	Nu prea are încredere în propriile sentimente, uneori îl trădează.							
50.	Este destul de dificil să fie el însuși.							
51.	Pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește.							
52.	Interpretează în felul său ceea ce se întâmplă cu el. Poate inventa unele lucruri... „din altă lume”.							
53.	Este tolerant cu alți oameni, îl acceptă pe fiecare așa cum este.							
54.	Se străduie să nu se gândească la problemele sale.							
55.	Se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă.							
56.	Este o persoană timidă. Se rușinează ușor.							
57.	Trebuie numai de cât să-i amintești, să-l împingi, pentru a duce un lucru la bun sfârșit.							
58.	În suflet se simte superior față de alții.							
59.	Nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă, și-ar manifesta individualitatea, Eul personal.							
60.	Se teme de ceea ce vor gândi alții despre el.							
61.	Ambițios, nu este indiferent față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru el, se străduie să fie printre cei mai buni.							
62.	Este un om la care în momentul dat sunt multe lucruri demne de dispreț.							
63.	Este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative.							
64.	Cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații.							
65.	Pur și simplu se subapreciază.							
66.	Prin natura sa este lider și îi poate influența pe alții.							
67.	În general, are o părere bună despre sine.							
68.	Este insistent, ferm; pentru el este important mereu să insiste pe propriile poziții.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
69.	Nu-i place atunci când își strică relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente.							
70.	Mult timp nu poate lua o decizie, apoi se îndoiește de corectitudinea ei.							
71.	Este distrat, la el toate sunt încâlcite, amestecate.							
72.	Este mulțumit de sine.							
73.	Ghinionist.							
74.	Este un om plăcut, atrăgător.							
75.	La față poate nu este tare frumos, dar poate plăcea ca om, ca personalitate.							
76.	Îi disprețuiește pe cei de sex opus și nu stabilește relații cu ei.							
77.	Când trebuie să facă ceva, îl apucă frica: dacă nu mă descurc, dacă nu se primește?							
78.	Îi este ușor și liniștit în suflet, nu este nimic ce l-ar putea îngrijora tare.							
79.	Poate lucra din greu.							
80.	Simte că crește, se maturizează, se schimbă el însuși și atitudinea sa față de lume.							
81.	Se întâmplă să vorbească despre lucruri în care deloc nu se clarifică.							
82.	Întotdeauna spune doar adevărul.							
83.	Este tulburat, îngrijorat, tensionat.							
84.	Pentru a-l impune să facă măcar ceva, trebuie mult de insistat și atunci el va ceda.							
85.	Simte neîncredere în sine.							
86.	Deseori circumstanțele îl forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile.							
87.	Este supus, docil, moale în relațiile cu alții.							
88.	Este inteligent, îi place să reflecteze.							
89.	Uneori îi place să se laude.							
90.	Ia decizii și imediat le modifică, se disprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba.							
91.	Se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva.							

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

1	2	3	4	5	6	7	8	9
92.	Niciodată nu întârzie.							
93.	Încearcă o senzație de rigiditate, de lipsă a libertății interioare.							
94.	Se remarcă printre alții.							
95.	Nu prea este un tovarăș de încredere, nu poți să te bazezi în toate pe el.							
96.	Se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană.							
97.	Este un om comunicabil, deschis, stabilește ușor relații apropiate cu oamenii.							
98.	Competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.							
99.	Nu se prețuiește pe sine, nimeni nu-l ia în serios; în cel mai bun caz este tolerat, pur și simplu răbdat.							
100.	Își face griji că persoanele de sex opus îi ocupă prea mult gândurile.							
101.	Toate obiceiurile sale le consideră bune.							

Chestionarul de diagnosticare a adaptării psihosociale determină nivelul pentru următoarele scale:

1. Adaptabilitate (68 – 170); Deadaptabilitate (68 – 170);
2. Mitomanie (18 – 45);
3. Acceptare de sine (22 – 52); Neacceptare de sine (14 – 35);
4. Acceptarea celorlalți (12 – 30); Neacceptarea celorlalți (14 – 35);
5. Confort emoțional (14 – 35); Disconfort emoțional (14 – 35);
6. Control intern (26 – 65); Control extern (18 – 45);
7. Dominare (6 – 15); Supunere (12 – 30);
8. Evitarea problemelor (10 – 25).

Pentru interpretarea scalelor testului este important să comparăm valorile obținute cu cele indicate în paranteze, acestea fiind caracteristice pentru adolescenți. Astfel, dacă punctajul obținut este în limitele celui dintre paranteze, rezultă că subiectul denotă nivel mediu de dezvoltare a factorului (zona nehotărârii), dacă punctajul obținut este mai mic decât cel indicat, se interpretează ca nivel scăzut, iar dacă punctajul obținut este mai mare decât cel indicat, se interpretează ca nivel înalt.

**Tabelul 3.1. Punctajul caracteristic componentelor adaptării psihosociale (adolescenți)**

<b>Factori</b>	<b>Niveluri</b>	<b>Punctaj</b>
Adaptabilitate	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-67 2 = 68-170 3 = 171-300
Dezadaptabilitate	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-67 2 = 68-170 3 = 171-300
Mitomanie	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-17 2 = 18-45 3 = 46-100
Acceptare de sine	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-21 2 = 22-52 3 = 53-100
Neacceptare de sine	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-35 3 = 36-100
Acceptarea celorlalți	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-11 2 = 12-30 3 = 31-100
Neacceptarea celorlalți	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-35 3 = 36-100
Confort emoțional	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-36 3 = 37-100
Disconfort emoțional	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-13 2 = 14-35 3 = 36-100
Control intern	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-25 2 = 26-65 3 = 66-150
Control extern	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-17 2 = 18-45 3 = 46-150
Dominare	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-5 2 = 6-15 3 = 16-100
Supunere	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-11 2 = 12-30 3 = 31-100
Evitarea problemelor	nivel scăzut nivel mediu nivel înalt	1 = 0-9 2 = 10-25 3 = 26-100

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

Scopul *Chestionarului de diagnosticare a adaptării psihosociale* este diagnosticarea complexă a manifestărilor psihologice care însoțesc procesul de adaptare psihosocială și a *indicatorilor săi integrali* care sunt:

1. adaptarea;
2. acceptarea altora;
3. locul controlului;
4. acceptarea de sine;
5. confortul emoțional;
6. tendințele de dominare.

**Tabelul 3.2. Nivelurile de dezvoltare a indicilor generali ai adaptării psihosociale (adolescenți)**

Factori/Indici generali	Abrevieri pentru indicii generali	Niveluri	Niveluri – procent/indicatorii integrali
Adaptare	A-1	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2 = 40,01-60 3 = 60,01-100
Acceptare de sine	B-2	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2 = 40,01-60 3 = 60,01-100
Acceptarea celorlalți	L-3	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2 = 40,01-60 3 = 60,01-100
Confort emoțional	E-4	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2 = 40,01-60 3 = 60,01-100
Internalitate	I-5	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2 = 40,01-60 3 = 60,01-100
Tendințe de dominare	D-6	valori scăzute valori medii valori înalte	1 = 0-40 2 = 40,01-60 3 = 60,01-100

Pentru adulți este caracteristic alt punctaj la scalele *Chestionarului de diagnosticare a adaptării psihosociale*:

1. Adaptabilitate (68 – 136); Dezadaptabilitate (68 – 136);
2. Mitomanie (18 – 36);

3. Acceptare de sine (22 – 42); Neacceptare de sine (14 – 28);
4. Acceptarea celorlalți (12 – 24); Neacceptarea celorlalți (14 – 28);
5. Confort emoțional (14–28); Disconfort emoțional (14–28);
6. Control intern (26–52); Control extern (18–36);
7. Dominare (6–12); Supunere (12–24);
8. Evitarea problemelor (10–20).

Similar cazului descris anterior, dacă punctajul obținut de către adulți este în limitele celui dintre paranteze, rezultă că subiectul denotă nivel mediu de dezvoltare a factorului (zona nehotărârii), dacă punctajul obținut este mai mic decât cel indicat, se interpretează ca nivel scăzut, iar dacă punctajul obținut este mai mare decât cel indicat, se interpretează ca nivel înalt.

### 3.2. Testul *Adaptabilitate/flexibilitate* (A. Chelcea)

Scopul acestei metode este determinarea nivelului adaptabilității reflectând în mod special flexibilitatea/rigiditatea persoanei [58]. Acest test ajută persoana să afle măsura în care este afectată de schimbările neașteptate ce intervin în viață. Subiecții cercetării sunt rugați să indice conform scalei Likerd de la 1 („deloc”) până la 4 („foarte mult”) în ce măsură afirmațiile din chestionar îi caracterizează. Testul este alcătuit din 12 afirmații. Astfel, se răspunde la întrebări încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului personal de a reacționa.

*Instrucțiune:* Selectați și încercuiți una dintre variantele prezentate.

Nr. d/o	Afirmații	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
1	2	3	4	5	6
1.	Cât de indispus sunteți când partenerul(a) întârzie la întâlnire?	1	2	3	4
2.	Cât de supărat sunteți când spectacolul la care aveți bilete s-a amânat?	1	2	3	4
3.	Cât de tare vă afectează plecarea cu două ore întârziere a avionului cu care urmează să călătoriți?	1	2	3	4
4.	În ce măsură vă necăjește faptul că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere nu mai vine?	1	2	3	4
5.	Cât de dezamăgit sunteți când aflați că licitația la care urma să luați parte s-a și terminat?	1	2	3	4

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

1	2	3	4	5	6
6.	Cât de mult vă enervează faptul că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo?	1	2	3	4
7.	Cât de tare vă supără faptul că, deși le-ați spus copiilor să facă ordine în camera lor, nu au ascultat?	1	2	3	4
8.	Cât de mult vă indispuie faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva?	1	2	3	4
9.	Cât de mult vă supără faptul că auto-turismul dumneavoastră nu a fost bine reparat?	1	2	3	4
10.	Cât de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care ați vrut să-l cumpărați a crescut?	1	2	3	4
11.	Cât de tare vă indispuie anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și ați vrut să mergeți?	1	2	3	4
12.	Cât de supărat sunteți că poștașul nu v-a adus ziarul?	1	2	3	4

Pentru calcularea scorului și interpretarea rezultatelor se adună numerele încercuite. Dacă se obțin: 12-23 puncte – persoana este flexibilă, se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă; 24-35 puncte – persoana este depășită de anumite situații, dar, de regulă, se adaptează bine; 36-48 puncte – persoana este rigidă și nu agreează schimbările pe care nu le poate influența în sensul dorințelor.

#### 3.3. Chestionarul *Autoaprecierea adaptabilității psihologice* (Н.П. Фетискин)

Scopul acestei metode este determinarea nivelului adaptabilității psihologice a persoanei [130]. Chestionarul este alcătuit din 15 itemi, iar pentru a răspunde la itemi se alege una dintre cele două variante de enunțuri „da” sau „nu”, care reflectă în cea mai mare măsură propria părere în raport cu afirmațiile prezentate.

*Instrucțiune:* Citiți atent fiecare afirmație și răspundeți prin *da* sau *nu*.

Nr. d/o	Itemi	Da	Nu
1	2	3	4
1.	Frecvent simt atracție pentru senzații noi.		
2.	Îmi place lucrul care necesită transferul de la o operație la alta, de la o activitate la alta.		

1	2	3	4
3.	Pot trece repede de la liniște (odihnă) la o activitate intensă.		
4.	Găsesc repede limbă comună cu persoanele necunoscute. Mă acomodez repede la ele.		
5.	Repede adorm și mă trezesc.		
6.	Repede mă acomodez la un mediu nou, mă implic într-o activitate nouă.		
7.	Îmi place când în grup vin colegi noi.		
8.	Îmi place să fiu într-o societate nouă pentru mine.		
9.	Frecvent aud de la colegi și prieteni că sunt o persoană activă și flexibilă.		
10.	De obicei, memorizez temele foarte repede, deși uneori pot tot atât de repede să le uit.		
11.	Nu-mi place să încep noi prietenii.		
12.	Îmi este greu să renunț la o idee în care odată am crezut, indiferent de faptul că am avut argumente convingătoare contra ei.		
13.	Deprinderile pentru activități noi mi se formează încet, în schimb le însușesc foarte bine.		
14.	Uneori mi se spune că sunt flegmatic(ă) (mi se reproșează că acționez încet).		
15.	Nu-mi plac jocurile active, cu multă mișcare.		

Pentru cotele răspunsurilor și interpretarea rezultatelor se acordă punctaj în funcție de varianta aleasă conform cheii testului, și anume: se calculează suma întrebărilor la care s-a răspuns prin „da” (1 punct), din grupul A (de la 1 la 10). În același mod se calculează suma răspunsurilor pozitive din grupul B (de la 11 la 15). Din prima sumă se scade suma a doua. Acest indicator denotă nivelul adaptivității psihologice în procesul activității. Nivelurile adaptivității psihologice: 8-10 puncte – nivel înalt; 6-7 puncte – nivel mai sus de mediu; 5 puncte – nivel mediu; 3-4 puncte – nivel mai jos de mediu; 2-3 puncte – nivel scăzut.

### 3.4. Chestionarul *Autoaprecierea adaptabilității emoționale* (Н.П. Фетискин)

Scopul acestei metode este determinarea nivelului adaptabilității emoționale a persoanei [130]. Chestionarul este alcătuit din 23 de itemi, iar pentru a răspunde la ei se alege una dintre cele două variante de enunțuri „da” sau „nu”, care reflectă în cea mai mare măsură propria părere în raport cu afirmațiile prezentate.

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

*Instrucțiune:* Citiți atent fiecare afirmație și răspundeți prin *da* sau *nu*.

Nr. d/o	Itemi	Da	Nu
1.	Lucrând eu obosesc.		
2.	Nu pot să mă concentrez la ceva anume.		
3.	Mă îngrijorez cu orice ocazie.		
4.	Îmi tremură mâinile când fac ceva.		
5.	Mă îngrijorez frecvent.		
6.	Transpir și atunci când este timp răcoros.		
7.	Tot timpul am senzație de foame.		
8.	Frecvent am dureri de stomac.		
9.	Îmi pierd somnul uneori de la îngrijorări.		
10.	Ușor pot fi scos din fire.		
11.	Sunt mai sensibil(ă) decât alții.		
12.	Deseori îmi fac griji de ceva.		
13.	Păcat că nu sunt fericit precum alții.		
14.	Pot începe repede a plânge.		
15.	Când trebuie să aștept sunt nervos(oasă).		
16.	Uneori sunt atât de fericit(ă), încât nu pot sta în același loc.		
17.	Cedez în fața greutăților.		
18.	Uneori simt inutilitatea mea.		
19.	Sunt o persoană timidă.		
20.	Consider că în tot ce fac întâmpin greutăți.		
21.	Întotdeauna sunt tensionat(ă).		
22.	Uneori mă simt distrus(ă).		
23.	Fug de activități dificile.		

Pentru cotarea răspunsurilor și interpretarea rezultatelor se acordă punctaj în funcție de varianta aleasă conform cheii testului, și anume: se calculează suma întrebărilor la care s-a răspuns prin „da” (1 punct). Dacă suma tuturor răspunsurilor prin „da” este de 0-2 puncte – nivel înalt de adaptivitate; de 3-10 puncte – nivel mediu; de 11-19 puncte – nivel scăzut; de 20-25 puncte – nivel foarte scăzut.

#### **3.5. Chestionarul *Adaptabilitate, MLO-AM* (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)**

Chestionarul *Adaptabilitate, MLO-AM*, elaborat de către А.Г. Маклаков și С.В. Чермянин [11, p. 96], determină capacitatea de adaptare a personalității bazată pe psihosociologie și pe unele caracteristici fiziologice care reflectă caracteristicile generale de dezvoltare neuro-cardio-psihică și sociale.

Metodologia a considerat ideea de adaptare drept un proces continuu de adaptare activă a omului la mediul social în continuă schimbare și la activitățile profesionale. Adaptarea eficientă depinde în mare măsură de modul în care oamenii percep ei înșiși conexiunile lor sociale, echilibrul nevoilor lor cu oportunitățile disponibile și modul în care sunt conștienți de motivele comportamentului lor. Imaginea de sine distorsionată sau insuficient dezvoltată duce la un nivel scăzut de adaptare, care poate fi însoțită de o stare de conflict, o problemă de relație, productivitate redusă și deteriorarea sănătății.

Chestionarul cuprinde 165 de întrebări și are următoarele scale: Scala veridicității – apreciază nivelul obiectivității răspunsurilor la testul dat. O altă scală – potențialul personal de adaptare – se află la un nivel mai înalt și include în sine instabilitatea neuropsihică, normele morale și capacitățile de comunicare și formează un tablou de adaptare a persoanei la mediul dat.

Afirmațiile sunt concepute pentru a evalua capacitățile de adaptare psihosocială a individului și unele caracteristici fiziologice care reflectă caracteristicile generalizate de dezvoltare neuropsihică și socială:

- Cum oameni reali percep ei înșiși conexiunile lor sociale;
- Cum percep echilibrul nevoilor lor cu oportunitățile disponibile;
- Modul în care sunt conștienți de motivele comportamentului lor;
- Modul în care conduc distorsionat sau insuficient dezvoltarea imaginii de sine la un nivel scăzut de adaptare, care poate fi însoțită de:
  - starea de conflict superior;
  - reducerea eficienței;
  - deteriorarea sănătății.
- Cazurile de tulburări de adaptare profundă pot provoca:
  - încălcări grave ale disciplinei (inclusiv militare), legii și ordinii;
  - acte suicidale;
  - întreruperea activității profesionale;
  - dezvoltarea diferitor boli.

*Instrucțiune:* Înainte de a da mai multe întrebări cu privire la anumite caracteristici ale stării dumneavoastră de sănătate, comportamentului, caracterului fiți sincer și fără să meditați mult timp asupra conținutului itemilor dați răspunsuri reale, care primele vă vin în minte. Țineți minte că

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

nu există răspunsuri „bune” sau „rele”. Răspunsul respectiv, dacă spuneți „Da”, semnați în căsuța din fișa de răspuns semnul „+” (plus), iar dacă spuneți „Nu”, semnați „-” (minus). Uitați-vă cu atenție la numărul respectiv, ca să nu omiteți nicio întrebare.

*Rezultatele și interpretarea testului.* Analiza a fost efectuată conform unor scale relevante. La fiecare întrebare a testului subiecții pot răspunde „da” sau „nu”. Prin urmare, la analiza rezultatelor se ia în considerare numărul de răspunsuri care coincid cu „cheia testului”.

Veridicitatea estimează gradul de răspunsuri obiective; în cazul în care numărul total de răspunsuri nu depășește 10, rezultatele ar trebui să fie considerate nesigure.

Scala potențialului personal de adaptare include „stabilitatea neuropsihică”, „abilități de comunicare”, „norme morale” și oferă o capacitate totală de adaptare a individului, dar nu poate obține mai multe informații despre caracteristicile psihologice ale subiecților.

Normele morale oferă posibilitatea de a percepe rolul social. În acest test, întrebările care caracterizează nivelul de normativitate morală a individului reflectă două componente majore ale procesului de socializare: percepția normelor morale și etice de comportament și atitudinea față de cerințele mediului social imediat.

Capacitatea de comunicare este componenta următoare a potențialului personal de adaptare. Deoarece omul este, practic, întotdeauna într-un cadru social, activitatea implică abilitatea de a construi relații cu alți oameni, capacitatea de comunicare (sau capacitatea de a realiza contact și înțelegere reciprocă cu alții), fiecare persoană fiind diferită. Scala de stabilitate neuropsihică prezintă riscul de inadaptare a personalității, în condiții de stres, adică atunci când are loc reflectarea emoțională în condiții extreme, cauzate de factori externi și interni.

Nr. d/o	Chestionar multifactorial de personalitate <i>Adaptabilitate</i>	Da	Nu
1	2	3	4
1.	Uneori mă înfurii.		
2.	Cele mai multe dimineți mă trezesc proaspăt și odihnit.		
3.	Acum eu sunt la fel de capabil să lucrez ca oricând.		
4.	Soarta este cu siguranță nedreaptă cu mine.		
5.	Am rare constipații.		
6.	Uneori vreau să plec de acasă.		

1	2	3	4
7.	Câteodată am accese de râs sau de plâns.		
8.	Mi se pare că nimeni nu mă înțelege.		
9.	Cred că dacă cineva mi-a făcut rău, eu trebuie să răspund la fel.		
10.	Uneori îmi vin în minte gânduri așa de rele, încât e mai bine să nu le spun nimănui.		
11.	Uneori îmi este greu să mă concentrez asupra unui lucru.		
12.	Uneori am emoții foarte ciudate și neobișnuite.		
13.	Nu am nicio problemă din cauza comportamentului meu.		
14.	Am avut în copilărie o perioadă când am comis furturi mărunte.		
15.	Uneori am dorința de a sparge și distruge totul în jur.		
16.	Se întâmplă să petrec zile întregi sau chiar săptămâni fără ca să pot face ceva, pentru că atunci nu sunt în stare să mă impun să încep a lucra.		
17.	Eu nu dorm liniștit și am tulburări de somn.		
18.	Familia mea nu acceptă lucrul pe care l-am ales.		
19.	Au existat cazuri când nu mi-am ținut promisiunile.		
20.	Mă doare capul de multe ori.		
21.	O dată pe săptămână sau mai mult, fără niciun motiv aparent, simt brusc căldură prin tot corpul.		
22.	Ar fi bine dacă aproape toate legile ar fi anulate.		
23.	Starea mea de sănătate este aproape la fel ca la marea majoritate dintre prietenii mei.		
24.	Întâlnind pe străzi prieteni sau colegi cu care nu m-am văzut demult, prefer să trec pe alături în cazul în care aceștia primii nu-mi vorbesc.		
25.	Cei mai mulți oameni pe care îi cunosc mă plac.		
26.	Sunt o persoană sociabilă.		
27.	Uneori am insistat asupra faptului că oamenii își pierd răbdarea.		
28.	De cele mai multe ori am o dispoziție deprimată.		
29.	Acum nu prea cred că voi face ceva util societății.		
30.	Am puțină încredere în mine.		
31.	Uneori spun minciuni.		
32.	De obicei consider că viața are prioritate.		
33.	Cred că majoritatea oamenilor sunt capabili să mintă pentru a avansa în carieră.		
34.	Cu plăcere particip la adunări și activități obștești.		
35.	Mă cert foarte rar cu membrii familiei.		
36.	Uneori simt dorința de a încălca regulile etice sau de a provoca cuiva neplăceri.		

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

1	2	3	4
37.	Cea mai dificilă luptă pentru mine este lupta cu mine însumi.		
38.	Am foarte rar (sau aproape niciodată) spasme musculare.		
39.	Sunt destul de indiferent față de ceea ce se va întâmpla cu mine.		
40.	Uneori, când mă simt ciudat, sunt iritabil.		
41.	De cele mai multe ori, am sentimentul că am făcut ceva greșit sau chiar rău.		
42.	Unor oameni le place să comande. Aceasta mă face să fac totul invers, chiar dacă știu că ei au dreptate.		
43.	De multe ori mă simt obligat să apăr ceea ce mi se pare corect.		
44.	Discursul meu de astăzi este același ca dintotdeauna (nici mai rapid și nici mai lent, nici cu glas răgușit sau neclar).		
45.	Eu cred că viața mea este la fel de bună ca și la majoritatea prietenilor mei.		
46.	Mă simt jignit atunci când cineva mă critică.		
47.	Uneori am senzația că trebuie neapărat să-mi cauzez mie sau altcuiva un prejudiciu.		
48.	Comportamentul meu este determinat, în mare măsură, de obiceiurile celor din jurul meu.		
49.	În copilărie am făcut parte dintr-o companie în care toți încercau să se apere unul pe altul.		
50.	Uneori am o mare dorință să mă bat cu cineva.		
51.	Au fost momente când am vorbit despre lucruri pe care nu le știu.		
52.	De obicei, adorm liniștit și nu mă deranjează niciun gând.		
53.	Ultimii câțiva ani mă simt bine.		
54.	Nu am avut niciodată convulsii.		
55.	Acum greutatea mea corporală este constantă.		
56.	Cred că eu sunt de multe ori pedepsit pe nedrept.		
57.	Pot să plâng cu ușurință.		
58.	Sunt un pic obosit.		
59.	Aș fi destul de calm în cazul în care cineva din familia mea ar avea probleme din cauza că a încălcat legea.		
60.	Cu cunoștința mea se întâmplă ceva ciudat.		
61.	Pentru a-mi ascunde timiditatea depun mare efort.		
62.	Amețeli am foarte rar.		
63.	Sunt îngrijorat de problemele sexuale.		
64.	Îmi este greu să mențin o conversație cu oameni cu care m-am întâlnit.		
65.	Când încerc să fac ceva, de multe ori am observat că îmi tremură mâinile.		

1	2	3	4
66.	Măinile mele sunt la fel de îndemânatice și active ca înainte.		
67.	De cele mai multe ori simt o slăbiciune generală.		
68.	Uneori, când sunt jenat, transpir puternic și aceasta mă enervează.		
69.	Uneori las pe mâine ceea ce ar trebui să fie făcut astăzi.		
70.	Cred că eu sunt un om sortit pieirii.		
71.	Au fost cazuri în care îmi era foarte greu să mă abțin de la furt (de la cineva sau de undeva).		
72.	Am făcut abuz de alcool.		
73.	De multe ori îmi fac griji pentru ceva.		
74.	Aș dori să particip la mai multe cercuri.		
75.	Uneori nu îmi ajunge aer și am bătăi puternice de inimă.		
76.	Toată viața mă conduc de sentimente bazate pe datorie.		
77.	S-a întâmplat că am pus bariere sau am acționat contra oamenilor doar din principiu, nu pentru că era foarte important.		
78.	Dacă nu mă amenință o amendă sau dacă nu sunt mașini în apropiere, traversez strada nu unde se permite, ci pe unde vreau.		
79.	Întotdeauna am fost independent și liber de control în familie.		
80.	Am avut perioade de neliniște, astfel încât nu îmi găseam locul.		
81.	De multe ori acțiunile mele erau interpretate greșit.		
82.	Părinții mei sau alți membri ai familiei mele mă cicălesc mai mult decât este necesar.		
83.	Cineva dirijează cu gândurile mele.		
84.	Oamenii sunt apatici și indiferenți față de ceea ce se întâmplă cu tine.		
85.	Îmi place să fiu într-o companie în care toți glumesc unul pe seama altuia.		
86.	În școală, am însușit materialul mai cu greu decât alții.		
87.	Sunt destul de încrezător.		
88.	Să nu ai încredere în nimeni este lucrul cel mai sigur.		
89.	O dată pe săptămână sau mai mult, eu sunt foarte agitat și nerăbdător.		
90.	Atunci când sunt în societate, îmi este greu să găsesc un subiect potrivit pentru conversație.		
91.	Îmi este ușor să fac ca alte persoane să aibă frică de mine și, uneori, o fac pentru distracție.		
92.	În joc, aș prefera să câștig.		
93.	Dacă omul te minte, nu are sens să îl ascuți.		
94.	Cineva încearcă să influențeze gândurile mele.		

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

1	2	3	4
95.	În fiecare zi beau multă apă.		
96.	Sunt cel mai fericit atunci când rămân singur.		
97.	Mă revolt de fiecare dată când infractorul rămâne nepedepsit.		
98.	În viață nu mi s-a întâmplat să simt că cineva prin hipnoză mă face să acționez într-un fel sau altul.		
99.	Foarte rar încep primul discuția cu oamenii.		
100.	Niciodată nu am fost în conflict cu legea.		
101.	Aș fi bucuros ca printre prietenii mei să fie oameni importanți, care să mă ajute să devin valoros.		
102.	Uneori, fără niciun motiv, trăiesc perioade de veselie neobișnuită.		
103.	Viața pentru mine este aproape întotdeauna asociată cu stresul.		
104.	În școală mi-a fost foarte greu să vorbesc în fața clasei.		
105.	Oamenii manifestă respect pentru mine, așa cum îl merit.		
106.	Refuz să joc unele jocuri, deoarece prost îmi reușește.		
107.	Cred că îmi fac cu ușurință prieteni, ca și alții.		
108.	Îmi place singurătatea.		
109.	De obicei, nu sunt norocos.		
110.	Cu ușurință intru în încurcătură.		
111.	Unii dintre membrii familiei mele fac lucruri care mă sperie.		
112.	Uneori îmi vin accese de râs sau de plâns, pe care nu le pot dirija.		
113.	Îmi este greu să încep un lucru nou, o nouă afacere.		
114.	Dacă oamenii nu mi s-ar fi opus, aș fi realizat în viață mult mai multe.		
115.	Mi se pare că nimeni nu mă înțelege.		
116.	Printre cunoscuții mei sunt persoane care nu-mi plac.		
117.	Îmi pierd cu ușurință răbdarea.		
118.	De multe ori în situație nouă simt un sentiment de neliniște.		
119.	De multe ori nu înțeleg la ce mai trăiesc.		
120.	Câteodată sunt atât de agitat, încât îmi este greu să dorm.		
121.	Deseori trec pe partea opusă a străzii pentru a evita întâlnirea cu cel pe care l-am observat.		
122.	S-a întâmplat că am lăsat un lucru, pentru că îmi era teamă că nu voi face față.		
123.	Aproape în fiecare zi ceva se întâmplă care mă sperie.		
124.	Chiar și în anturajul persoanelor apropiate mă simt singur.		
125.	Sunt convins că există doar o singură percepere corectă a sensului vieții.		

1	2	3	4
126.	În ospete, de obicei, stau undeva departe sau vorbesc numai cu o persoană, nu particip la distracții.		
127.	Eu de multe ori spun că sunt agitat.		
128.	Se întâmplă că bârfesc cu cineva.		
129.	De multe ori am neplăceri când încerc să preîntâmpin pe cineva despre consecințele unor fapte, fiind înțeles greșit.		
130.	Mă adresez adesea la oameni pentru sfaturi.		
131.	Deseori, chiar dacă pentru mine e bine, simt că totul nu are rost.		
132.	Pe mine e destul de greu să mă enervezi („scoți din sărite”).		
133.	Când încerc să arăt oamenilor greșelile lor sau să-i ajut, ei mă înțeleg greșit.		
134.	De obicei, eu sunt calm și nu este ușor să fiu scos din echilibru.		
135.	Merit să fiu pedepsit sever pentru greșelile mele.		
136.	Îmi este caracteristic să retrăiesc mult pentru dezamăgirile mele.		
137.	Deseori mi se pare că nu sunt bun de nimic.		
138.	Uneori când se discută unele probleme eu, fără să mă gândesc mult, cad de acord cu ceilalți.		
139.	Sunt foarte îngrijorat de tot felul de probleme.		
140.	Convingerile și opiniile mele sunt incontestabile.		
141.	Eu cred că și fără a încălca legea este ieșire din situație.		
142.	Există oameni care sunt atât de dezagreabili pentru mine, încât mă bucur când ei primesc muștrare pentru o nereușită.		
143.	Eu am perioade când, din cauza neliniștii, am tulburări de somn.		
144.	Aș participa la diverse evenimente publice, deoarece vreau să fiu printre oameni.		
145.	Pot ierta unele prejudecăți eronate ale oamenilor.		
146.	Am obiceiuri rele, care sunt atât de puternice, încât să lupt cu ele este practic inutil.		
147.	Cu plăcere fac cunoștință cu oameni noi.		
148.	Se întâmplă ca o gluma indecentă să mă facă să râd.		
149.	În cazul în care lucrurile merg rău, imediat vreau să renunț la ele.		
150.	Prefer să acționez nu doar în conformitate cu propriile planuri, dar și să urmez sfaturile altora.		
151.	Îmi place că alții cunosc punctul meu de vedere.		
152.	Dacă am o părere rea despre o persoană sau o disprețuiesc, nici nu încerc să ascund acest lucru de ea.		
153.	Sunt nervos și ușor agitat.		

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

1	2	3	4
154.	Tot ce fac nu este așa cum ar trebui să fie.		
155.	Viitorul pare fără speranță.		
156.	Oamenii pot schimba destul de ușor opinia mea, chiar dacă ea pare a fi neclintită.		
157.	De câteva ori pe săptămână am senzația că se va întâmpla ceva groaznic.		
158.	De cele mai multe ori mă simt obosit.		
159.	Îmi place să particip la petreceri cu compania din care fac parte.		
160.	Încerc să evit conflictele și situațiile dificile.		
161.	Foarte mult mă deranjează faptul că uit unde am pus lucrurile.		
162.	Aventurile îmi plac mai mult decât filmele despre dragoste.		
163.	Dacă vreau să fac ceva, dar cei din jur consideră că acest lucru nu ar trebui să-l fac, eu pot renunța cu ușurință la el.		
164.	Nu este bine să condamni oamenii care tind să ia de la viață tot ce pot.		
165.	Nu-mi pasă ce cred alții despre mine.		

#### Cheie la chestionar:

Veridicitatea: „Nu” – 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Potențial personal de adaptare: „Da” – 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165.  
„Nu” – 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163.

Stabilitate neuropsihică: „Da” – 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162. „Nu” – 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140.

Capacități de comunicare: „Da” – 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152. „Nu” – 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159.

Norme morale: „Da” – 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165. „Nu” – 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Totalul punctelor acumulate la scala „potențial personal de adaptare” se poate obține prin sumarea rezultatelor brute a trei scale: „stabilitate neuropsihică”, „capacități de comunicare”, „norme morale” și prin transferarea ulterioară, conform tabelului de mai jos de interpretare, a capacităților de adaptare în baza scalei *potențial personal de adaptare*.

Denumirea scalelor și cantitatea răspunsurilor care coincid cu cheia:

Capacități de adaptare	Stabilitate neuropsihică	Capacități de comunicare	Norme morale	Stenuri
62	46	27-31	18	1.
51-61	38-45	22-26	15-17	2.
40-50	30-37	17-21	12-14	3.
33-39	22-29	13-16	10-11	4.
28-32	16-21	10-12	7-9	5.
22-27	13-15	7-9	5-6	6.
16-21	9-12	5-6	3-4	7.
11-15	6-8	3-4	2	8.
6-10	4-5	1-2	1	9.
1-5	0-3	0	0	10.

Interpretarea rezultatelor testului:

Scale	Mai jos de medie (stenuri 1-3)	Mai sus de medie (stenuri 7-10)
<i>Stabilitate neuropsihică</i>	Nivel jos al reglării comportamentale, predisunere către accese neuropsihice, lipsa autoevaluării adecvate și percepției reale a realității.	Nivel înalt al reglării comportamentale, autoevaluare adecvată și percepția adecvată a realității.
<i>Capacități de comunicare</i>	Nivel jos al capacităților comunicative, greutate în stabilirea relațiilor cu cei din jur, manifestarea agresivității, conflictualitate înaltă.	Nivel înalt al capacităților comunicative, ușor stabilește relații cu cei din jur, nonconflictual.
<i>Norme morale</i>	Nu poate evalua adecvat locul și rolul său în colectiv, nu se străduie să respecte normele generale de comportament.	Evaluează adecvat locul și rolul său în colectiv, se orientează spre a respecta normele generale de comportament.

### 3. INSTRUMENTE PSIHOMETRICE ALE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

---

Scala „Potențialul personal de adaptare (PPA)”: Punctajul total pentru scala „Potențialul personal de adaptare” se primește în rezultatul sumării punctelor brute pentru trei scale: „Stabilitate neuropsihică” + „Capacități de comunicare” + „Norme morale”; cu interpretarea ulterioară:

- 5-10: Persoana care posedă un potențial adaptativ înalt. Ușor se adaptează la condițiile noi ale mediului, repede se integrează în noul colectiv, destul de ușor și adecvat se orientează la situații, repede elaborează strategii ale propriului comportament, de regulă nu este conflictuală, posedă o stabilitate emoțională înaltă.

- 3-4: Persoana cu potențialul de adaptare satisfăcător – posedă diverse accentuări care în condiții obișnuite parțial se compensează și pot să se manifeste în cazul schimbului de activitate. Din această cauză succesul adaptării depinde de condițiile exterioare ale mediului. De regulă, persoana care posedă stabilitate emoțională joasă posibil să manifeste agresivitate și comportament conflictual, necesită o apreciere, supraveghere permanentă, apăsare individuală și activități de dezvoltare.

- 1-2: Persoana cu potențial adaptativ scăzut. Indivizii din acest grup au semne evidente de accentuare și anumite caracteristici de psihopatie, o stare psihică poate fi caracterizată ca limitată, posibile explozii nervoase, indivizii au stabilitate neuropsihică scăzută, sunt conflictuali, pot admite fapte care încalcă normele sociale. Necesită observarea unui psiholog și a unui medic (neurolog, psihiatru).

Interpretarea scalelor de bază:

- Nivelul de dezvoltare a calităților – mai jos de mediu (1-3 Stenuri) pentru *stabilitatea neuropsihică (SNP)* – nivel scăzut de reglare a comportamentului, tendințe determinate la exploziile neuropsihice, lipsa unei autoaprecieri adecvate și perceperea adecvată a realității.

- Mai mult de mediu (7-10 Stenuri) – nivel înalt al *stabilității neuropsihice* și al reglării comportamentale, autoapreciere adecvată spre înaltă și perceperea adecvată a realității.

- Pentru *capacitățile de comunicare (CC)* (1-3 Stenuri) – nivel scăzut al capacităților de comunicare, întâlnește dificultăți în formarea relațiilor cu cei din jur, manifestă agresivitate și nivel sporit de conflict.

- Mai mult de mediu (7-10 Stenuri) – nivel înalt de dezvoltare a capacităților de comunicare, ușor stabilește contact cu cei din jur, nu este conflictual.

- Pentru *norme morale* – mai jos de mediu – nu poate să aprecieze adecvat locul și rolul lui în colectiv, nu tinde să respecte normele morale acceptate de comunitate. Mai mult de mediu – real apreciază rolul său în colectiv, se orientează în respectarea normelor morale ale comportamentului [11; 121].

## 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

### 4.1. Metodologia de facilitare a adaptării psihosociale la vârsta adolescenței

În acest compartiment este prezentat *Programul de intervenție psihologică Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților*.

În literatura de specialitate există un număr limitat de cercetări consacrate dezvoltării adaptării psihosociale la vârsta adolescenței prin metode psihologice. În urma acestei constatări am hotărât să elaborăm și să experimentăm un program de influență, de dezvoltare, care să contribuie la facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului. De altfel, recurgând la organizarea și desfășurarea experimentului, am presupus că adaptarea psihosocială poate fi facilitată prin acțiuni speciale axate pe următoarele dimensiuni ale personalității/variabile: încrederea în sine, curajul social, inițierea contactelor sociale, afirmarea de sine, inteligența emoțională, optimismul, sociabilitatea, voința și motivația pentru succes. Totodată, am presupus că dacă se intervine în scopul creșterii nivelului de dezvoltare a adaptării psihosociale, atunci în ierarhia sistemului de valori al adolescentului prioritare vor deveni valorile adaptative: or, persoanele cu nivel înalt al adaptării psihosociale sunt apte să-și structureze un sistem de valori ce duce spre succes.

Pentru demonstrarea celor presupuse, am formulat următoarele obiective ce se referă la cunoștințele, capacitățile și atitudinile participanților la acest experiment: dezvoltarea încrederii în sine și a experiențelor membrilor grupului; dezvoltarea capacității de autoacceptare, încredere în propriul potențial, autodirijarea trăirilor, raționamentelor și comportamentelor; identificarea și actualizarea propriilor valori, scopuri și coordonarea lor cu așteptările mediului social; dezvoltarea abilităților sociale și încadrarea armonioasă în conformitate cu potențialul și scopurile proprii în contextul social; învățarea modurilor eficiente de relaționare cu altul, de organizare a conduitelor în conformitate cu așteptările acestuia, dar menținând autenticitatea și autonomia personală.

Factorul esențial în procesul formativ constă în facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

Programul de intervenție psihologică de facilitare a adaptării psihosociale a personalității adolescentului ține cont de faptul că însușirea permanentă a diferitelor cunoștințe, prezența situațiilor problematice în rezolvarea unor sau altor obiective educaționale, necesitatea comparării, generalizării, analizei și sintezei permanente a materialului studiat în procesul instructiv-educativ este acea bază pe care se dezvoltă și adaptarea psihosocială a oricărei persoane. Am reținut că vârsta adolescentă este în formare și mereu supusă unei infuzii valorice.

În cadrul formativ pot fi folosite strategii de clarificare a importanței adaptării/adaptabilității personalității adolescentului. Aici este important principiul: cu cât mai mult este solicitat subiectul în discutarea propriilor răspunsuri, cu atât mai mare este eficiența lor. Deplasarea de accent de la clarificare la autoclarificare sporește rentabilitatea lor, inclusiv prin mobilizarea intelectuală și afectivă a adolescenților.

În acest context, apreciem ideile autorului В. Столин, care conchide că structurile autoconștiinței motivează, orientează omul spre o anumită activitate; ele se implică în afirmarea scopurilor pentru realizarea unui motiv; stimulează interdicții față de anumite acțiuni sau inacțiuni; creează atitudini în raport cu ambianța, stilul și caracterul comunicării; influențează asupra dezvoltării unor sau altor însușiri ale personalității; organizează temeiul predisponerii subiectului către alți oameni (grup, colectiv). În aceeași ordine de idei sunt importante remarcile autorului И. Кош, conform cărora adolescentul este apt pentru dezvoltarea autonomă prin educație și perfecționare de sine, însă asemenea acțiune pozitivă și productivă a autoaprecierilor izolate este posibilă numai în prezența și în condițiile menținerii autoaprecierii pozitive generale, care asigură stima și accepțiunea de sine. A. Silvestru susține că reprezentările adolescentului despre sine, atingând un anumit nivel al conștientizării, imediat se acoperă, „cresc” în atitudine corespunzătoare față de sine. Dezvoltarea atitudinii față de sine are la bază dezvoltarea autocunoașterii, reflexiei [*apud* 50].

Un factor esențial al producerii schimbării de atitudini este tendința subiectului de a conferi unitate congruentă informațiilor, atitudinilor și conduitelor sale. Experimentul a prevăzut producerea unor restructurări cognitive prin justificări consecvente pozitive, asumări de responsabilitate a subiecților. Diferențele de vârstă, de instituție, educație, orizont cultural intergenerațional măresc distanța dintre mentalități. Mentalitatea adolescenților este una de căutare. Evoluția acestei căutări este observată prin trecerea lentă de la valorile superficiale ale preadolescenților la

cele caracteristice adolescenței propriu-zise. Pornind de la cele relatate, programul de training l-am orientat cu preponderență spre adaptarea psihosocială, spre orientările valorice, precum și spre relația dintre acești factori la vârsta adolescenței.

La elaborarea programului formativ ne-au fost binevenite ideile care au demonstrat că este posibilă facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului. Conținutul, structura programului de intervenție psihologică în scopul facilitării adaptării psihosociale a personalității adolescentului, a activităților formative iau în considerare caracteristicile psihologice ale adaptării psihosociale:

- adaptarea psihosocială este structură integrală, componentele căreia sunt legate între ele și interacționează reciproc. Luându-se în considerare acest fapt, în activitățile dezvoltative au fost preconizate sarcini pentru dezvoltarea factorilor facilitatori ai adaptării psihosociale;
- dezvoltarea adaptării psihosociale are loc numai în activitate (programul formativ a ținut cont de faptul că fiecare componentă a adaptării psihosociale se dezvoltă în activitatea corespunzătoare);
- importanța cunoștințelor, varietatea experienței, a impresiilor acumulate și obținute direct sau indirect;
- importanța factorilor de personalitate care facilitează adaptarea psihosocială a personalității adolescentului – încrederea în sine, curajul social, inițierea contactelor sociale, afirmarea de sine, inteligența emoțională, optimismul, sociabilitatea, voința, motivația pentru succes;
- valoarea, în calitate de variabilă comportamentală, intervine și conduce persoana la acțiune etc.

#### **4.2. Principii de organizare, realizare și monitorizare a programului de training**

În programul de intervenție psihologică sunt reflectate un șir de principii de organizare, realizare și monitorizare.

**Principiul diagnosticării precoce și unității intervenției psihologice și psihodiagnostice.** Conform acestui principiu, obiectivele intervenției pot fi formulate corect numai în baza diagnosticării psihologice integrale, identificării cauzelor și mecanismelor apariției dereglărilor. Diagnosticarea și intervenția psihologică se efectuează într-o cheie unică pe parcursul întregii etape de lucru. Procesul influenței psihologice de grup oferă posibilitate de diagnosticare și autodiagnosticare a particularităților comunicative și a trăirilor interne ale adolescenților.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

**Principiul egalării șanselor.** Dezvoltarea și corectarea prevede crearea condițiilor pentru afirmarea și autorealizarea tuturor membrilor, evidențierea posibilităților de realizare a fiecăruia.

**Principiul învățării sociale active.** Fiecare activitate efectuată în cadrul experimentului formativ trebuie să presupună implicarea activă a subiecților în acțiunile special elaborate. Activitățile propuse trebuie să prevadă dezvoltarea deprinderilor și priceperilor sociale de colaborare, de compromis etc.

**Principiul abordării sistemice a sarcinilor de dezvoltare** reflectă raportul reciproc al diferitelor laturi ale personalității, în evoluția ei, ceea ce permite optimizarea procesului dat. Facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului s-a realizat în complex, într-un cadru larg de perfecționare prin implicarea tuturor componentelor dependente de ea.

**Principiul abordării sintetice a metodelor de influență psihologică.** Analiza metodelor și procedeele de recuperare, utilizate de reprezentanții diferitelor curente psihologice și școli psihoterapeutice, ne-a indicat că eforturile se referă, în special, la anumite laturi ale Eului: în cadrul școlii psihoterapeutice de orientare cognitivă se descriu amănunțit tehnicile de recuperare a reprezentărilor de sine; autoacceptarea ca formă a atitudinii generale față de sine este abordată mai larg de către reprezentanții psihoterapiei umaniste; problema asimilării unei noi experiențe pozitive și autoconsolidarea sunt mai profund studiate în cadrul orientării behavioriste; în gestaltterapie se pune accent pe integrarea diferitelor componente ale sferei Eului. Trebuie să menționăm că fiecare dintre abordările mai sus enumerate referitor la problema studiată de noi își are posibilitățile și limitele sale. În cadrul unor paradigme metodice izolate este greu de găsit varianta optimă de influență psihologică și pedagogică. Numai abordarea sintetică integrativă a problemei studiate ne poate oferi o bază productivă pentru realizarea sarcinilor influenței psihologice.

**Principiul priorității intervenției psihologice de tip cauzal.** Scopul prioritar al intervenției constă în înlăturarea cauzelor problemelor psihologice ale clienților. În cazul nostru, nivelul mediu și scăzut al adaptării psihosociale la adolescenți este cauzat de următoarele criterii: lipsa unui sistem educațional orientat special spre facilitarea și accelerarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului, promovarea orientărilor valorice obiective și sensul vieții, schimbările social-economice, valoarea relațiilor umane, interacțiunea și interdependența umană, stereotipurile educaționale

greșite, nivelul jos de psihologizare și pedagogizare a adolescenților la etapele de dezvoltare precedente etc.

**Principiul atragerii active a mediului social apropiat în activitatea de recuperare psihologică** este determinat de rolul pe care îl are cercul apropiat semnificativ de comunicare pentru formarea personalității. Sistemul de relații cu profesorii, ale căror influențe adolescentul le acceptă, reprezintă componenta centrală a situației sociale de dezvoltare a persoanei. Anume din acest motiv s-a elaborat modelul multidirecțional al influenței psihologice.

În procesul de elaborare a ședințelor formative s-au luat în considerare și condițiile generale stipulate de psihologia dezvoltării, educațională și socială:

- informarea prealabilă a participanților referitor la scopul, conținutul activităților, rezultatele preconizate și condițiile de participare;
- evidența particularităților psihologice individuale și de vârstă;
- accesibilitatea obiectivelor și conținutului pentru adolescenți;
- evidența experienței adolescenților;
- stima față de personalitatea adolescentului;
- participarea absolut voluntară, bazată pe acordul adolescenților;
- abordarea individuală a membrilor grupului, susținerea lor morală, încurajarea tendințelor de creștere spirituală;
- asigurarea comunicării permanente cu colegii, combinarea formelor individuale și de grup ale activităților;
- schimb sistematic de rezultate și procedee intelectuale între colegi, ceea ce asigură o îmbogățire esențială, reciprocă a tuturor participanților cu diverse tactici și strategii;
- atmosferă emoțională binevoitoare, climat psihologic favorabil, de susținere, încurajare.

Pe parcursul realizării programului de intervenție este necesar de a respecta un șir de cerințe științifice orientate spre dezvoltarea particularităților individual-psihologice ale participanților la activitățile dezvoltative [50].

**Scopul programului de intervenție:** facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului.

Programul de intervenție psihologică *Facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului* a avut următoarele obiective:

- familiarizarea adolescenților cu noțiunile de adaptare, adaptare psihologică, adaptare socială, adaptare psihosocială, adaptare școlară, valoare și orientări valorice;

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

- formarea condițiilor pentru evoluția personală a adolescenților;
- facilitarea adaptării psihosociale a personalității adolescentului;
- crearea condițiilor pentru conștientizarea nivelului de adaptare psihosocială a propriilor orientări valorice, precum și a valorilor promovate de către societate.

##### 4.3. Dimensiuni structurale ale demersului formativ

Programul de intervenție psihologică elaborat *Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților* poate fi implementat prin ședințe de training. Considerăm oportună această modalitate, deoarece conține forme eficiente de lucru în grup în scopul dezvoltării adaptării psihosociale atât pe calea exercitării unei influențe din partea metodelor și tehnicilor utilizate de către moderator, cât și prin forța proceselor intragrupale, care amplifică considerabil posibilitățile de autoevaluare datorită comparării și prelucrării experiențelor altuia. Grupul facilitează procesul autoanalizei și autocunoașterii prin amplificarea reprezentărilor despre sine, oferă o experiență pozitivă de comunicare și acceptare a persoanei. În grup funcționează anumite mecanisme de influență asupra adaptabilității psihosociale.

Programul de intervenție este construit după un algoritm, având o structură ce include un ansamblu de mici traininguri dezvoltative în vederea realizării cu succes a obiectivelor. El conține: metode de diagnosticare a stării personale și a stării grupului care permit evidențierea problemelor personale și interpersonale în grup, analiza dinamicii grupului; tehnici orientate spre conștientizarea și formularea scopurilor personale și ale grupului în corespundere cu aptitudinile, posibilitățile, valorile umane obiective și necesitățile societății; metode de dezvoltare a deprinderilor comunicative; tehnici de stimulare a gândirii creative, de reglare și autoreglare emoțională; tehnici de dezvoltare a gândirii pozitive. Fiecare exercițiu sau metodă selectată are un scop bine orientat și aflat în concordanță cu etapa de lucru și cu necesitățile grupului [50].

Programul de intervenție psihologică reprezintă un sistem de exerciții și tehnici organizate în ședințe de training orientat spre facilitarea adaptării psihosociale. Acesta include în structura sa 20 de ședințe a câte 1 oră și 30 de minute fiecare, divizate în 3 componente.

Curriculumul trainingului prezintă ședințe complexe cu obiective bine determinate spre facilitarea adaptării psihosociale.

Curriculumul include:

**Ședințele Programului de intervenție psihologică**

**1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – CARACTERISTICI ALE CONCEPTULUI:**

- Ședința 1. Conceptul de adaptare în psihologie
- Ședința 2. Caracteristicile adaptării psihosociale
- Ședința 3. Componentele adaptării psihosociale
- Ședința 4. Adaptare *versus* dezadaptare psihosocială

**2. DIMENSIUNI ALE PERSONALITĂȚII CARE FACILITEAZĂ ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ:**

- Ședința 5. Caracteristica dimensiunilor personalității – facilitatori ai adaptării psihosociale
- Ședința 6. Adaptarea psihosocială – încrederea în sine
- Ședința 7. Adaptarea psihosocială – curajul social
- Ședința 8. Adaptarea psihosocială – inițierea contactelor sociale
- Ședința 9. Adaptarea psihosocială – afirmarea de sine
- Ședința 10. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin aprecierea și exprimarea emoțiilor
- Ședința 11. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin controlul emoțiilor
- Ședința 12. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor
- Ședința 13. Adaptarea psihosocială – optimismul
- Ședința 14. Adaptarea psihosocială – sociabilitatea
- Ședința 15. Adaptarea psihosocială – voința
- Ședința 16. Adaptarea psihosocială – motivația pentru succes
- Ședința 17. Adaptarea psihosocială – orientările sensului vieții (sensul vieții scop, sensul vieții proces, sensul vieții rezultat, sensul vieții pentru locul controlului Eu, sensul vieții pentru locul controlului Viața)

**3. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ ȘI ORIENTĂRILE VALORICE ALE ADOLESCENȚILOR:**

- Ședința 18. Adaptarea psihosocială – orientările valorice
- Ședința 19. Indicatori ai orientării spre valorile adaptării, socializării și individualizării
- Ședința 20. Impactul orientărilor valorice asupra adaptării psihosociale a adolescenților (*finalizare*).

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

Fiecare ședință este constituită în conformitate cu un plan general:

1. *înviorarea*, ce include exerciții de prezentare, creare a activismului participanților, creare a unei atmosfere benefice pentru conlucrare;
2. *conținutul de bază*, ce însușește activități de asimilare a subiectului discutat în cadrul ședinței;
3. *reflecția*, în cadrul căreia participanții își împărtășesc gândurile, emoțiile referitor la cele analizate, efectuate pe parcursul ședinței;
4. *Extensia*, care include reflecții pentru gândire, teme pentru acasă.

Tehnicile organizate în cadrul ședințelor de training sunt bine cunoscute, precum: brainstormingul, exercițiile energizante, jocurile de rol etc. Fiecare dintre exercițiile utilizate în cadrul ședințelor au scopuri bine determinate care se află în concordanță cu etapa de lucru și cu necesitățile participanților.

Trainingul urmărește următoarele obiective:

- familiarizarea adolescenților cu noțiunile de adaptare, adaptare psihologică, adaptare socială, adaptare psihosocială, adaptare educațională;
- stimularea imaginației pentru gândirea propriului mod de definire a noțiunii de adaptare;
- cunoașterea componentelor adaptării psihosociale;
- atribuirea sensului adecvat pentru fiecare componentă a adaptării psihosociale;
- cunoașterea caracteristicilor persoanelor cu nivel diferit de manifestare a adaptării psihosociale, a celor cu dezadaptare psihosocială;
- cunoașterea factorilor facilitatori ai adaptării psihosociale;
- determinarea rolului încrederii în sine, în facilitarea adaptării psihosociale; dezvoltarea încrederii în sine;
- dezvoltarea curajului social; trăirea stărilor de curaj social; exemplificarea curajului social în calitate de variabilă care facilitează adaptarea psihosocială;
- manifestarea reacțiilor adecvate în diverse situații; evidențierea importanței factorului inițierea contactelor sociale pentru adaptarea psihosocială;
- conștientizarea rolului afirmării de sine pentru personalitatea adolescentului; determinarea importanței afirmării de sine în adaptarea psihosocială;
- identificarea relației dintre adaptarea psihosocială și inteligența emoțională; stabilirea componentelor inteligenței emoționale utile pentru adaptarea psihosocială a personalității; stabilirea

- afirmațiilor caracteristice persoanelor care denotă abilități eficiente de apreciere și exprimare a emoțiilor;
- identificarea relației dintre adaptarea psihosocială și inteligența emoțională prin controlul emoțiilor; stabilirea afirmațiilor caracteristice persoanelor care denotă abilități eficiente de control al emoțiilor;
  - determinarea modalității de utilizare a emoțiilor în soluționarea problemelor; stabilirea afirmațiilor caracteristice persoanelor care denotă abilități eficiente de utilizare a emoțiilor în rezolvarea problemelor;
  - conștientizarea rolului optimismului în viața cotidiană; familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea optimismului;
  - conștientizarea rolului sociabilității pentru facilitarea adaptării psihosociale; familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea nivelului de sociabilitate în scopul adaptării psihosociale eficiente;
  - conștientizarea rolului voinței pentru facilitarea adaptării psihosociale; familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea voinței în scopul adaptării psihosociale eficiente;
  - familiarizarea adolescenților cu noțiunile de motivație, motivație pentru succes; identificarea rolului motivației pentru succes pentru adaptarea psihosocială a adolescentului;
  - familiarizarea adolescenților cu noțiunile de orientări și sensul vieții (sensul vieții scop, sensul vieții proces, sensul vieții rezultat, sensul vieții pentru locul controlului Eu, sensul vieții pentru locul controlului Viața); determinarea rolului orientărilor sensului vieții pentru facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților;
  - stabilirea sistemului propriu de valori; analiza valorilor terminale și instrumentale ale autorului M. Rokeach;
  - stabilirea indicatorilor orientării spre valorile adaptării; indicatorilor orientării spre valorile socializării; indicatorilor orientării spre valorile individualizării;
  - analiza ierarhiei proprii a valorilor conform autorului M.C. Яницкий;
  - analiza relației dintre orientările valorice și adaptarea psihosocială.

Pentru a realiza eficient obiectivele trainingului, în majoritatea activităților de acest gen am elaborat un șir de reguli, norme, care au contribuit la stabilirea unei atmosfere psihologice favorabile pentru realizarea scopurilor și asigurarea participării active a grupului:

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

- Grupul este un sistem închis fizic și psihic.
- Activitatea grupului trebuie concentrată asupra prezentului, după principiul „aici și acum”.
- Sinceritate maximală: Nu ieșim în afara grupului cu bănuiele și îndoiele. Orice neclaritate trebuie înlăturată pe loc.
- Respectarea dreptului de a spune „nu” și „da”. Atunci când nu ești sigur că dorești sau poți să faci un lucru, ai dreptul să spui că nu dorești sau nu poți, pentru a fi conștient și sigur că ești liber în decizii și alegeri.
- Nu facem discuții de „paravan”. În grup nu se discută în șoaptă între 2-3 persoane, iar dacă aceasta se întâmplă, putem cere ca aceste discuții să fie scoase în grup.
- Nu vorbim despre membrii grupului la a treia persoană.
- Nu folosim generalizări și clișee comunicative, ele fac dificil contactul interpersonal.
- Când comunicăm ceva, vorbim de la persoana întâia – „Eu”, astfel ne asumăm răspundere pentru cele comunicate.
- Atacul la persoană este interzis. Nu criticăm persoana, ci numai ideea sau fapta.
- Acceptați ideile și personalitatea altora, numai așa veți fi acceptat de alții.
- Nu „poți” până nu „încerci”. În grup încerci să fii activ la maximum și ceea ce înveți aici încerci să realizezi în afara grupului.

Luând în considerare specificul conceptului de bază, în procesul de elaborare a programului formativ au fost incluse activități pentru toate formațiunile psihologice care se consideră facilitatori ai adaptării psihosociale.

Menționăm că în cadrul programului de intervenție, la etapele 1 (*înviorarea*), 2 (*conținutul de bază a ședinței*) și 3 (*reflecția*) se poate lucra cu ajutorul cardurilor metaforice de asociere (PERSONA, OH++, COPE, RESILIO, PERSONITA, SAGA, HABITAT, 1001, MORENA, MYTHOS; SHENHUA, ECCO).

În desfășurarea ședințelor de training poate fi respectat planul general conform căruia a fost constituit programul. Pentru prima etapă a planului – **înviorarea** – au fost propuse exerciții de prezentare, precum: „*Pânza de păianjen*”, „*Cine sunt eu*”, „*A fost odată ca niciodată*”, „*Complimentul*”, „*Mașina timpului*”, „*Castelul tăcerii (cât de grăitoare sunt tăcerile)*”, „*Cele 9 fapte despre mine*”, „*Fulgii*”, „*Prezentarea noutății*”, „*Finalizarea compoziției*”, „*Strângeri de mână*”, „*Eu sunt așa cum sunt*”, „*Animalul bolnăvicios*”, „*Emoțiile – exprimare printr-un cuvânt*”, „*Exprimă-ți starea și emoția*”, „*Oglinda*”, „*Punctul negru pe fila de hârtie*”, „*Mesajul codificat*”,

„Crocodilul”, „Sculptorul și sculptura”, „Impulsul”, „Nimeni de aici nu știe despre mine că...”, „Valorile omulețului drag (din hârtie)”, „Autoportretul Pirații”, care au avut drept scop atât energizarea participanților, cât și crearea unui climat favorabil pentru lucru. La această etapă cu ajutorul cardurilor metaforice de asociere (PERSONA, OH++, SAGA, HABITAT, MORENA, MYTHOS) au fost realizate următoarele tehnici: „Cine sunt eu”, „A fost odată ca niciodată”, „Cele 9 fapte despre mine”.

Exercițiile prezentate au drept scop cunoașterea membrilor grupului, cunoașterea, acceptarea și înțelegerea propriei persoane și a celuilalt.

A doua etapă, numită **conținutul de bază**, cuprinde activități de asimilare a subiectului discutat în cadrul ședinței. Considerăm că această etapă este diferită de etapele similare ale altor traininguri prin aceea că pe lângă exercițiile de bază au fost incluse și activități care conțineau informație nemijlocit pentru descrierea noțiunilor de bază (*fișe – caracteristici ale conceptelor de bază*). Este important acest lucru, deoarece am întâlnit răspunsuri vagi, insuficient de clare în momentul când adolescenții și-au exprimat viziunile proprii cu referire la noțiunile de adaptare, adaptare psihosocială și orientări valorice. Materialul respectiv a fost prezentat cu ajutorul metodelor *brainstorming*, *hartă conceptuală*, *Diagrama Venn*, *puzzle*, *acvarium*, *explozia stelară*, *graficul T*, *raportul logic*, *tehnica SWOT* (*S – puncte forte; W – puncte slabe; O – oportunități; T – riscuri*), *tehnica 5 întrebări pentru a lucra cu orice problemă etc.*

Compartimentul respectiv a inclus atât informații despre noțiunile de bază (adaptare, adaptare psihosocială, valoare, orientări valorice etc.), cât și exerciții diverse pentru componentele enumerate: „Ce este adaptarea? Ce este adaptarea psihosocială?”, „Tipurile de adaptare (psihologică, socială, psihosocială, educațională, școlară) – Caracteristici ale adaptării psihosociale”, „Oportunități și riscuri ale vârstei adolescente”, „Pro și contra”, „Persoana mea adaptată sau Persoana mea dezadaptată? (desen)”, „15 pași pentru obținerea încrederii în sine” (*Φ. Ζυμώπαδο*), „Ceasurile”, „Steaua personală”, „Răspunsuri: neîncredute – încredute – agresive”, „Simbolul încrederii (desen)”, „Lauda”, „Contraargumentul”, „Caruselul”, „Cum să mențin relațiile de prietenie”, „Cunoaște-te pe tine însuși”, „Imaginea de sine a persoanei”, „N-am știut că...”, „Oglinda”, „Păpușa (determinarea subpersonalităților)”, „Eu mă iubesc pe mine”, „Imaginea Eului”, „Adevărat și fals”, „Haosul”, „Identitatea mea”, „Raportul despre fur”, „Recunoaște desenele”, „Mâna fermecată”, „Lada cu comori”, „Florile cu maxime”, „Evantaiul”, „Cum să dăm un sens acțiunilor noastre?”

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

„Cum să anticipăm viitorul prin identificarea și ierarhizarea obiectivelor”, „Valorile”, „Aranjarea valorilor”, „Diamantul prieteniei”, „Trebuințele vârstei”, „Conexiuni inverse”, „Valiza fermecată” etc.

La această etapă au fost valorificate cardurile metaforice de asociere (PERSONA, OH++, COPE, RESILIO, PERSONITA, SAGA, HABITAT, MORENA, 1001, MYTHOS; SHENHUA, ECCO) în lucru cu următoarele tehnici: „Desenăm împreună”, „Autocunoașterea”, „Eu acum. Eu în trecut. Eu în viitor”, „Portrete emoționale”, „Tehnica 5 întrebări pentru a lucra cu orice problemă”, „Tehnica 6 pași”, „Tehnica Duet”, „Tehnica Analiză/Introspecție/Feedback”, „Brainstorming”, „Arborele valorilor”, „Dragostea este...”, „Roata vieții”, „Tehnica Desenează cu ECCO”, „Tehnica De vorbă cu...”.

Etapă a treia este numită **reflecția**. Participanții la etapa respectivă își împărtășesc impresiile despre cele discutate, realizate pe parcursul ședinței. Pentru această etapă sunt preconizate diverse întrebări, cum ar fi: „Care dintre noțiunile prezentate pentru conceptul de adaptare prezintă mai mult interes, este mai clară? De ce?”, „Care dintre noțiunile adaptare socială, adaptare psihologică, adaptare psihosocială, adaptare educațională, școlară prezintă mai mult interes? De ce?”, „Cum se poate contribui la facilitarea și accelerarea adaptării psihosociale a personalității?”, „Care probleme pot apărea în adaptarea psihosocială a persoanei prin prisma componentelor indicate în concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond?”, „Care dintre componentele adaptării psihosociale analizate o considerați a fi cea mai importantă? Argumentați”, „Ce trăsături caracterizează o persoană adaptată psihosocial și o persoană dezadaptată psihosocial? Care sunt condițiile necesare pentru facilitarea adaptării psihosociale?”, „Care factori pot fi considerați acceleratori/facilitatori ai adaptării psihosociale? Care sunt factorii care stagnează adaptarea psihosocială?”, „Cât de important este să ai o atitudine pozitivă față de sine? De ce?”, „Enumerați modalități de a câștiga încrederea și respectul celorlalți”, „Care sunt aspectele cu care se poate lucra în scopul dezvoltării curajului social? În societatea actuală este important să manifesti curaj social? De ce?”, „În ce măsură sunt importante pentru adolescenți aprecierea și exprimarea emoțiilor?”, „Ce factori sunt importanți pentru dezvoltarea abilităților de apreciere a emoțiilor?”, „Cât de importantă este voința pentru facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților? De ce?”, „Indicați 3 avantaje ale motivației pentru succes în activitatea cotidiană”, „Adaptarea psihosocială este influențată de motivația pentru succes? Exemplificați”, „Cum pot influența orientările sensului vieții adaptarea psihosocială a personalității?”, „Care este astăzi valoarea de bază în viața voastră? De ce se schimbă valorile?”, „Care valori, după părerea voastră,

vor fi prioritare peste 10 ani? De ce?”, „Care sunt indicatorii orientării spre valorile adaptării; indicatorii orientării spre valorile socializării; indicatorii orientării spre valorile individualizării?” etc.

Ultima etapă a ședinței este **Extensia**. La sfârșitul ședințelor participanții reflectează asupra celor realizate, primesc unele însărcinări pentru acasă. Au fost utilizate diverse metode, tehnici, precum: „Metoda 3-2-1”; „Metoda CCC (Ce știam despre ...? – Ce am învățat? – Ce vreau să știu despre ...?)”; „Elaborați un ghid care ar contribui la dezvoltarea optimismului în scopul facilitării adaptării psihosociale”; „Elaborați un ghid de facilitare a sociabilității la adolescenți”; „Indicați 3 pași primordiali pentru dezvoltarea voinței personale”; „Stabiliți un sistem de valori care considerați că orientează adolescentul spre succes”; „Elaborați un ghid de promovare a orientării spre valorile adaptării”. Aceste sarcini sunt puncte de legătură cu următoarele ședințe.

Alte întrebări oferite pentru această ultimă etapă pot fi: *Ce reprezintă adaptarea, care este importanța acesteia pentru dezvoltarea personalității în general și a adolescentului în special? Ce reprezintă adaptarea psihosocială, care este importanța acesteia pentru dezvoltarea personalității adolescentului? Ce ar trebui să întreprindeți pentru viitor pentru a deveni o persoană cu nivel înalt al adaptării psihosociale? Cum putem valorifica factorii care accelerează procesul adaptării psihosociale? Ce este mai important: să ai încredere în tine sau să ai încrede în cei care te înconjoară? Amintiți-vă situații în care factorul mediul social v-a făcut să aveți încredere în sine adecvată, înaltă sau scăzută. Schițați portretul celor cărora le lipsește încrederea în ei înșiși. Curajul social al altor persoane te-a motivat vreodată să fii altfel? Exemplifică. Schițați portretul celor care sunt inițiatori ai contactelor sociale. Amintiți-vă maxime, citate, zicători, snoave care să vorbească (direct/indirect) despre autoapreciere. Analizați care este rolul controlului emoțiilor în dezvoltarea personalității adolescentului.*

Subliniem faptul că la etapa de început a trainingului pot fi dificultăți în organizare, dacă participanții nu se cunosc. Totuși, chiar dacă participanții se cunosc, implicându-se în activități, în primele ședințe (1-3) manifestă rezerve în ceea ce privește conținutul informației prezentate despre propria persoană. Pe parcurs această barieră poate fi diminuată (după ședința a 5-a) sau cel puțin nu mai este atât de evidentă, iar subiecții încep să se înțeleagă mai bine, fiind mult mai deschiși în comunicare. În acest context presupunem că primele ședințe pot fi mai dificile din motivul că participanții analizează multe informații cu referire la noțiunile de adaptare, adaptare psihologică, adaptare socială: asemănări și deosebiri.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

În cadrul programului de intervenție psihologică participanții apreciază ca eficientă organizarea ședințelor în blocuri, având oportunitatea de a înțelege noțiunile-cheie prezentate pentru conceptele de bază și cele cu repercusiuni asupra acestora. Participanții, așa cum se întâmplă de obicei în acest gen de programe, manifestă interes pentru majoritatea exercițiilor, încercând să le compare cu unele similare de care au auzit sau pe care chiar le-au exersat în cadrul altor ședințe de training.

De obicei, adolescenții reușesc să asimileze ușor informația prezentată cu privire la toate conceptele. Un interes sporit se înregistrează pentru exercițiile care includ lucrul cu cardurile metaforice de asociere (PERSONA, OH++, COPE, RESILIO, PERSONITA, SAGA, HABITAT, MORENA, 1001, MYTHOS; SHENHUA, ECCO). Astfel, adolescenții învătă și apreciază aceste tehnici valorificate în cadrul ședințelor la toate etapele aplicate: „*Cine sunt eu*”, „*A fost odată ca niciodată*”, „*Cele 9 fapte despre mine*”, „*Desenăm împreună*”, „*Autocunoașterea*”, „*Eu acum. Eu în trecut. Eu în viitor*”, „*Portrete emoționale*”, „*Tehnica 5 întrebări pentru a lucra cu orice problemă*”, „*Tehnica 6 pași*”, „*Tehnica Duet*”, „*Tehnica Analiză/Introspecție/Feedback*”, „*Brainstorming*”, „*Arborele valorilor*”, „*Dragostea este...*”, „*Roata vieții*”, „*Tehnica Desenează cu ECCO*”, „*Tehnica De vorbă cu...*”.

Similar situațiilor prezentate în programele de intervenție psihologică, ultima ședință include exerciții în care participanții își exprimă părerile despre sine și colegii din cadrul grupului, evidențiază calitățile forte, menționează beneficiile programului pentru ei.

De altfel, adolescenții argumentează participarea lor la training pentru a se cunoaște mai bine, pentru dorința de a se adapta mai bine la situațiile cotidiene, de a avea mai multă încredere în propria persoană.

De menționat este faptul că prin intermediul metodelor, exercițiilor propuse în cadrul etapelor ședințelor de training se reușește să se fortifice componenta adaptare/adaptabilitate psihosocială prin dimensiunile și factorii care facilitează dezvoltarea ei. Evident că metodele enumerate sunt eficiente pentru determinarea și conștientizarea rolului adaptabilității psihosociale, conștientizarea priorităților personale, dezvoltarea comunicării, spiritului de echipă, armonizarea sferei intelectuale și a celei emoționale, precum și a relațiilor interpersonale.

Prezentăm ședințele din cadrul *Programului de intervenție psihologică Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților*, destinat adolescenților, cu acțiunile realizate care reprezintă o componentă importantă a programului de educație.

#### 4.4. Programul de intervenție psihologică *Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților*

În continuare vom prezenta programul formativ integral.



### 1. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – CARACTERISTICI ALE CONCEPTULUI



#### Ședința 1. CONCEPTUL DE ADAPTARE ÎN PSIHLOGIE

##### **Obiective:**

- cunoașterea participanților și a formatorului;
- stabilirea regulilor în cadrul grupului format, stabilirea climatului confortabil, de încredere în cadrul grupului;
- prezentarea programului de training;
- familiarizarea adolescenților cu noțiunea de adaptare;
- stimularea imaginației pentru gândirea propriului mod de definire a noțiunii de adaptare.

*Materialele necesare:* fișe colorate, foi flipchart, marchere, fișa Programul trainingului.

Formatorul se prezintă, vorbește despre scopul programului formativ, de intervenție psihologică **Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților**, stabilește periodicitatea, numărul și datele întâlnirilor necesare pentru ședințele trainingului.

##### *Exercițiul Așteptările participanților*

Pe fișe se scriu așteptările pe care le au participanții de la acest training. Participanții se repartizează în perechi.

Se împart fișe la fiecare pereche, care selectează și scrie 3 așteptări comune, cele mai importante.

Se prezintă, lipindu-se pe posterul mare. Dacă cineva insistă, le scriem.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Concluzia:* Așteptările voastre coincid cu obiectivele trainingului (dacă nu coincid, se indică obiectivele și aspectele cărora li se va acorda atenție).

##### **Prezentarea programului de training**

###### *Regulile trainingului*

Fiecare membru primește câte o fișă pe care este notat începutul unei fraze: În comunicare cu membrii grupului aș dori ca ...; În comunicare cu membrii grupului nu aș dori ca ...; Aș dori să ne centram mai mult pe ...; Aș dori să nu acordăm atenție ...; Vom utiliza cu succes timpul dacă ...; Vom irosi timpul dacă .... Fiecare participant completează fraza, apoi transmite fișa celuiilalt.

În final se vor stabili *regulile grupului (se stabilesc de către participanți, se scriu pe foaie flipchart și se așează să fie vizibile pentru toți).*

Materiale: foi flipchart, marchere.

##### **Regulile grupului:**

1. **Aici și acum!** Este important ceea ce se întâmplă aici și acum, ce emoții trăiesc participanții la momentul actual. Nu poți ieși din mediul de lucru în timpul ședinței.
2. **Stop!** Fiecare participant are dreptul să spună **Stop**, ceea ce denotă că la moment nu dorește să vorbească despre aceste emoții, îi este dureros/neplăcut.
3. **Sinceritatea!** Vorbim în grup despre emoții adevărate.
4. **Formula EU!** Se vorbește de la persoana I cu *Eu, Tu, Voi*.
5. **Confidențialitatea!** Ceea ce se discută în grup nu se transmite nimănui.
6. **Implicarea!** La ședințe suntem implicați în toate activitățile, suntem susținători, activi, și nicidecum observatori, critici sau evaluatori.
7. **Deschidere emoțională!** Dacă consideri că pentru tine este important să vorbești, numaidecât spune!
8. **Claritatea!** Se vorbește clar, convingător.
9. **Punctualitatea!** Se respectă programul de lucru!

##### **Înviorarea**

###### **Prezentarea grupului**

###### *Exercițiul Pânza de păianjen*

*Materialele necesare:* un ghem de ață.

Participanții se aranjează într-un cerc. Formatorul le vorbește participanților despre faptul că în cele ce urmează fiecare va avea posibilitatea să vorbească câte ceva despre sine, și anume: despre pasiuni, despre ceea ce le reușește mai bine, despre scopul participării în cadrul

programului formativ... Formatorul ia ghemul de ață și începe exercițiul (spre exemplu: Mă numesc Oxana. Sunt aici pentru a vă ajuta să depășiți situațiile dificile, a vă învăța să treceți peste situațiile neclare cu referire la adaptarea psihosocială, pentru a facilita și accelera acest proces, a urmări contrazicerile interioare și exterioare, ... îmi place foarte mult să citesc). Formatorul va ține bine capătul ghemului de ață, iar însuși ghemul îl va arunca unuia dintre participanții din fața sa. Deci, este necesar ca participantul să-și spună numele și să vorbească ceva despre sine, iar apoi să țină capătul de ață și să arunce ghemul altui participant. Ghemul se transmite mai departe până când toți participanții devin parte a plasei de păianjen.

În acest moment se vorbește despre importanța fiecărui participant în cadrul grupului, despre coeziunea grupului.

*Debriefare:*

- Cum credeți, ce reprezintă aceste fire?
- Ce se va întâmpla dacă cineva nu se va mai ține de fir?
- Ce se întâmplă dacă un fir se rupe sau este tăiat? (formatorul taie cu foarfeca în 1 sau 2 locuri *pânza de păianjen*). Cum poate fi refăcută *pânza*?
- Cum vă simțiți acum? Ce ați observat în momentul comunicării? Ce v-a încurcat în procesul activității?

*Tehnica Cine sunt eu*

*Materialele necesare:* Cardurile metaforice de asociere. Se valorifică setul PERSONA.

Obiectiv: de a identifica *cine sunt* participanții.

Se propune ca participantul să aleagă „orbește” din setul propus câte un card (dacă participantul dorește, prezintă cardul tuturor). Subiecții vorbesc despre tot ce spune cardul despre sine:

1. Eu sunt (pot fi)...
2. Acum starea mea este...
3. Astăzi am venit la training cu scopul de a...
4. Aș vrea să plec astăzi de la această formare cu...

*Debriefare:*

- Cum v-ați simțit?

**Conținutul de bază al ședinței**

*Materialele necesare:* foi flipchart, marchere, lipici, fișa *Adaptare (Anexa 2)*, fișa *Adaptarea în cadrul științelor*.

*Exercițiul Ce este adaptarea?*

Prin metoda *Brainstorming* se vor acumula idei pentru a defini noțiunea de **adaptare**, apoi din multitudinea de idei prezentată se va formula noțiunea de bază.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### Caracteristica conceptului de adaptare

Se va prezenta noțiunea de adaptare.

Participanții lucrează individual cu fișa *Adaptare*, apoi în grup câte 2 persoane discută (valorificând conținutul fișei analizate).

Se indică domeniile științelor pentru care procesul de adaptare este important sau valorificat (Fișa *Adaptarea în cadrul științelor*).

Importanța conceptului de adaptare pentru Psihologie.

*Se discută despre ce ar trebui să cunoască adolescentul despre adaptare, de ce este importantă facilitarea adaptării psihosociale la această vârstă (Fișa Adolescența), (Anexa 7).*

##### Exercițiul Oportunități și riscuri ale vârstei adolescente

Scopul: să identifice punctele tari și slabe ale vârstei adolescente; să determine riscurile și oportunitățile adolescentului; să elaboreze modalitățile de valorificare a oportunităților și de prevenire a riscurilor.

Descriere: Se utilizează tehnica SWOT.

Se formează 4 grupuri:

grupul 1 – punctele forte ale vârstei adolescente;

grupul 2 – punctele slabe (problemele vârstei);

grupul 3 – oportunitățile pe care le poate oferi vârsta dată;

grupul 4 – riscurile vârstei.

După realizarea sarcinii, foile de lucru se transmit pe rotație fiecărui grup, astfel ca toate grupurile să aibă posibilitatea să completeze fișele la toate 4 compartimente. Apoi foile se afișează pe tablă în următoarea ordine: *S – puncte forte; W – puncte slabe; O – oportunități; T – riscuri.*

Argumentarea ideilor și prezentarea.

*Debriefare:*

– Ce a fost mai simplu/dificil să identificați și de ce? Ce se poate întâmpla, dacă cadranele din stânga (W, T) sunt mai tentante? Pot oare anumite lucruri să treacă dintr-o categorie în alta? Ce oportunitate poate fi oferită de X (indicat la puncte tari)? Poate oare un punct forte să implice anumite riscuri? Cum ați putea valorifica oportunitățile pe care vi le oferă vârsta? La cine ați putea apela pentru a vă oferi un suport? Cum ați putea evita și confrunța riscurile și pericolele ascunse? etc. Comentariu.

##### **Reflecția**

– Care dintre aceste noțiuni analizate cu referire la conceptul de adaptare prezintă mai mult interes? De ce?

##### **Extensia**

Cele studiate anterior ne vor ajuta să răspundem la întrebarea: Ce reprezintă adaptarea, care este importanța acesteia pentru dezvoltarea personalității în general și a adolescentului în special?



## Ședința 2. CARACTERISTICILE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

### Obiective:

- familiarizarea adolescenților cu noțiunile de adaptare psihologică, adaptare socială, adaptare psihosocială, adaptare educațională;
- stimularea imaginației pentru gândirea propriului mod de definire a adaptării psihosociale.

*Materialele necesare:* foi flipchart, marchere, fișe *Adaptare psihologică (Anexa 3); Adaptare socială (Anexa 4); Adaptare psihosocială (Anexa 5); Adaptarea în mediul educațional (Anexa 8).*

### Înviorarea

*Exercițiul A fost odată ca niciodată*

*Materialele necesare:* Cardurile metaforice de asociere. Se valorifică seturile HABITAT, MYTHOS.

Obiectiv: de a identifica *modul de adaptare a* participanților la situația creată aici și acum.

Se propune ca participantul să aleagă „orbește” din seturile propuse câte un card (cardul se prezintă tuturor). Subiecții vorbesc despre tot ce spune cardul privitor la situația creată. Primul participant începe să creeze povestea cu *A fost odată ca niciodată...* (în continuare participanții extrag cardul de la formator și continuă povestea adaptându-se la situația creată).

*Debriefare:*

- Cum v-ați simțit?

### Conținutul de bază al ședinței

*Exercițiul Ce este adaptarea psihosocială?*

Metoda *Explozia stelară* (tehnică de acumulare a întrebărilor derivate dintr-o problemă). Pe o foaie flipchart se desenează o stea, în mijlocul acesteia se indică problema **Adaptarea psihosocială**, fiecare persoană va indica pe colțurile steii câte o întrebare referitor la acest aspect, apoi se analizează, se explică fiecare dintre acestea.

Tipurile de adaptare – Caracteristici ale adaptării psihosociale

Se vor prezenta și noțiunile de adaptare psihologică, adaptare socială, adaptare educațională, adaptare psihosocială (se lucrează cu fișele în care

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

sunt prezentate informații esențiale cu referire la fiecare dintre conceptele enumerate, apoi se lucrează în grupuri).

Metoda *Harta conceptuală*

Participanții lucrează în grupuri a câte 4 persoane valorificând conținutul fișelor cu referire la:

1. Adaptarea psihologică;
2. Adaptarea socială;
3. Adaptarea psihosocială;
4. Adaptarea educațională.

Participanții prezintă hărțile conceptuale ale conceptelor analizate (foi flipchart). Se prezintă conceptele, se discută.

Elaborarea *raportului logic* dintre noțiunile analizate anterior.

Discuții:

- Care dintre definiții necesită explicare?
- Până la activitatea de astăzi ați făcut diferențe dintre aceste noțiuni sau ați considerat că presupun unul și același lucru (adaptare, adaptare psihologică, adaptare socială etc.)?
- Pentru ce ne sunt necesare aceste noțiuni?
- Care este rolul adaptării psihosociale?

*Exercițiul Diagrama Venn* (fișele: *Adaptare psihologică și Adaptare socială*) (Anexele 3 și 4).

Se prezintă caracteristici pentru fiecare dintre tipurile de adaptare enumerate, se discută despre punctele comune ale adaptării psihologice și sociale ale personalității adolescentului.

*Exercițiul Importanța adaptării psihosociale* (fișa *Adaptare psihosocială*), (Anexa 5)

*Scopul informației:*

– Să înțelegem ce înseamnă adaptare psihologică și socială și cât de priceput sunteți în a vă adapta propria persoană la situațiile vieții cotidiene. La nivel mai profund, veți identifica puterea pe care o au simțămintele interioare de a vă îmbogăți experiența de viață – ceva ce trebuie recunoscut și apreciat pentru ca adaptarea psihologică și socială să fie facilitată, accelerată.

– Este important să ne întrebăm câți dintre noi ne înțelegem atât de bine simțămintele și impulsurile și dacă suntem capabili să folosim acest lucru pentru a lua deciziile importante care ne influențează viața, precum și pentru a ne adapta și modela comportamentul?

**Reflecția**

- Care dintre aceste noțiuni prezintă mai mult interes? De ce?
- Cum se poate contribui la facilitarea adaptării psihologice și sociale?

**Extensia**

Cele studiate anterior ne vor ajuta să răspundem la întrebarea: Ce reprezintă adaptarea psihosocială, care este importanța acesteia pentru dezvoltarea personalității adolescentului?

**Sedința 3. COMPONENTELE ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE****Obiective:**

- cunoașterea componentelor adaptării psihosociale;
- atribuirea sensului adecvat pentru fiecare componentă a adaptării psihosociale.

**Înviorarea***Exercițiul Complimentul*

Participanții sunt aranjați în cerc. Este binevenit să ne spunem uneori complimente. Fiecare participant (pe rând) va spune persoanei din stânga sa Numele, iar apoi vor urma două complimente. Ex.: Irina, eu cred că ești o fire încrezută în sine și persuasivă... Persoana căreia îi sunt atribuite complimentele trebuie să răspundă prin a fi de acord sau nu cu cele indicate de coleg (Irina spune: Mulțumesc, da, eu sunt încrezută în sine și persuasivă, dar mai sunt și punctuală...), iar apoi să-și mai spună sieși un compliment, după care în același mod se adresează persoanei din stânga sa.

*Debrifare:*

– Considerați eficiente complimentele? Este necesară inteligența emoțională pentru acestea? De ce?

*Exercițiul Mașina timpului*

Participanții sunt rugați să-și imagineze că au la dispoziție o mașină a timpului, care le permite să aleagă unde, când, cine ar vrea să fie. (La moment, eu aș vrea să fiu ... unde? ... când? ... cine?)

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

*Debriefare:*

– De ce ați făcut această alegere? Care este mobilul dorinței? Suntem conștienți de noi înșine atunci când ne dorim aceste lucruri? Ce s-ar întâmpla dacă, pentru moment, ceea ce ne-am dorit ar deveni realitate? Care sunt factorii importanți pentru a facilita adaptarea pentru aceste roluri?

#### **Conținutul de bază al ședinței**

Adaptarea psihosocială, în conformitate cu concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond, are următoarele componente:

1. Adaptabilitate/Dezadaptabilitate;
2. Mitomanie/Falsitate;
3. Acceptare de sine/Neacceptare de sine;
4. Acceptarea celorlalți/Neacceptarea celorlalți;
5. Confort emoțional/Disconfort emoțional;
6. Control intern/Control extern;
7. Dominare/Supunere;
8. Evitarea problemelor (Escapism).

De altfel, aceste dimensiuni se reliefează în cadrul următorilor indicatori integrali:

1. Adaptarea;
2. Autoacceptarea;
3. Acceptarea celorlalți;
4. Confortul emoțional;
5. Internalitatea (controlul intern);
6. Tendința către dominare.

Se prezintă fișa cu descrierea componentelor adaptării psihosociale în conformitate cu concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond.

Se prezintă caracteristicile esențiale pentru componentele enumerate ale adaptării psihosociale.

Persoana care denotă *Mitomanie*:

Nr. d/o	Afirmații
1	2
1.	Își îndeplinește întotdeauna promisiunile.
2.	Uneori are asemenea gânduri, pe care nu ar vrea să le împărtășească cu nimeni.
3.	Supărându-se, de multe ori își iese din fire.

1	2
4.	Se întâmplă că bârfește.
5.	Se întâmplă să vorbească despre lucruri în care deloc nu se clarifică.
6.	Întotdeauna spune doar adevărul.
7.	Uneori îi place să se laude.
8.	Niciodată nu întârzie.
9.	Toate obiceiurile sale le consideră bune.

Persoana care denotă *Acceptare de sine/Neacceptare de sine*:

Nr. d/o	Afirmații <i>Acceptare de sine</i>	Afirmații <i>Neacceptare de sine</i>
1	2	3
1.	Majoritatea celor care îl cunosc se comportă bine cu el, îl iubesc.	Are dubii că poate să placă cuiva dintre membrii sexului opus.
2.	Este o persoană cu aspect exterior atractiv.	Nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă, și-ar manifesta individualitatea, Eul personal.
3.	Se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă.	Este un om la care în momentul dat sunt multe lucruri demne de dispreț.
4.	În general, are o părere bună despre sine.	Pur și simplu se subapreciază.
5.	Este mulțumit de sine.	Ia decizii și imediat le modifică, se disprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba.
6.	Este un om plăcut, atrăgător.	Nu prea este un prieten de încredere, nu te poți baza în toate pe el.
7.	La față (aspectul fizic) poate nu este tare frumos, dar poate plăcea ca om, ca personalitate.	Nu se prețuiește pe sine, nimeni nu-l ia în serios; în cel mai bun caz este tolerat, pur și simplu răbdat.
8.	Simte că crește, se maturizează, se schimbă el însuși și atitudinea sa față de lume.	
9.	Omul este inteligent, îi place să reflecteze.	
10.	Se remarcă printre alții.	
11.	Se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană.	

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

Persoana care denotă *Acceptarea celorlalți/Neacceptarea celorlalți*:

Nr. d/o	<i>Afirmații Acceptarea celorlalți</i>	<i>Afirmații Neacceptarea celorlalți</i>
1.	Relații calde, binevoitoare cu cei din jur.	Nu are dorința să se destăinuie în fața altora.
2.	La multe lucruri privește cu ochii semenilor.	Persoană rezervată, închisă în sine, se ține un pic mai departe de alții.
3.	Oamenii, de regulă, îi plac.	Tot ce se referă la alții nu-l deranjează, este concentrat pe sine, este ocupat cu sine.
4.	Cu cei din jur, de obicei, se împacă bine.	Este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată.
5.	Este tolerant cu alți oameni, îl acceptă pe fiecare așa cum este.	Are un sentiment de ostilitate pentru ceea ce-l înconjoară.
6.	Este un om comunicabil, deschis, stabilește ușor relații apropiate cu oamenii.	Se teme de ceea ce vor gândi alții despre el.
7.		Îi disprețuiește pe cei de sex opus și nu stabilește relații cu ei.

Persoana care denotă *Confort emoțional/Disconfort emoțional*:

Nr. d/o	<i>Afirmații Confort emoțional</i>	<i>Afirmații Disconfort emoțional</i>
1	2	3
1.	Nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis.	Deseori se simte umilit.
2.	În suflet este optimist, crede în mai bine.	Este sustras, nu-și poate aduna gândurile, „să se ia în mâini”, să se organizeze.
3.	Este un om inaccessibil, încăpăținat, astfel de oameni sunt numiți dificili.	Simte moleșeală, tot ceea ce-l bucura odinioară i-a devenit dintr-odată indiferent.
4.	Este mulțumit de toate.	Nu prea are încredere în propriile sentimente, uneori îl trădează.
5.	Echilibrat, liniștit.	Este destul de dificil să fie el însuși.
6.	Este un om impulsiv, nerăbdător, fierbinte, nu se poate reține.	Este tulburat, îngrijorat, tensionat.
7.	Îi este ușor și liniștit pe suflet, nu este nimic ce l-ar putea îngrijora tare.	Simte neîncredere în sine.

Persoana care denotă *Control intern/Control extern*:

Nr. d/o	Afirmatii <i>Control intern</i>	Afirmatii <i>Control extern</i>
1	2	3
1.	Își înaintează cerințe mari față de propria persoană.	Acum se simte destul de inconfortabil. Ar vrea să renunțe la tot, să se ascundă undeva.
2.	Deseori se ceartă pentru ceea ce a făcut.	Se simte neajutorat, are nevoie de cineva care să-i fie alături.
3.	În nereușitele sale se învinovățește pe sine.	Interpretează în felul său ceea ce se întâmplă cu el. Poate inventa unele lucruri... „din altă lume”.
4.	Este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe.	Trebuie numaidecât să-i amintești, sa-l împingi, pentru a duce un lucru la bun sfârșit.
5.	Simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice.	Mult timp nu poate lua o decizie, apoi se îndoiește de corectitudinea ei.
6.	Este capabil să-și organizeze propriile acțiuni, poate să se impună, poate să-și permită; autocontrolul pentru el nu este o problemă.	Este distrat, la el toate sunt încălcite, amestecate.
7.	Cea mai grea este lupta cu propria persoană.	Ghinionist.
8.	Luând o decizie, o urmează.	Când trebuie să facă ceva, îl apucă frica: dacă nu mă descurc, dacă nu se primește?
9.	Pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește.	
10.	Este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative.	
11.	Este insistent, ferm; pentru el este important mereu să insiste pe propriile poziții.	
12.	Poate lucra din greu.	
13.	Se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva.	
14.	Competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.	

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

Persoana care denotă *Dominare/Supunere*:

Nr. d/o	Afirmații <i>Dominare</i>	Afirmații <i>Supunere</i>
1	2	3
1.	În suflet se simte superior față de alții.	Propriile convingeri și reguli nu-i ajung.
2.	Ambițios, nu este indiferent față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru el, se străduie să fie printre cei mai buni.	De obicei se simte nu conducător, ci condus; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător.
3.	Prin natura sa este lider și îi poate influența pe alții.	Se pare că ia singur deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni.
4.		Nu-i place atunci când se strică relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente.
5.		Pentru a-l impune să facă măcar ceva, trebuie de insistat mult și atunci el va ceda.
6.		Omul este supus, docil, moale în relațiile cu alții.

Persoana care denotă *Escapism (Evitarea problemelor)*:

Nr. d/o	Afirmații <i>Escapism (Evitarea problemelor)</i>
1.	Îi place să viseze – uneori în plină zi. Se întoarce cu greu de la vise la realitate.
2.	Este gata permanent de apărare sau chiar de atac, este ranchiunos, selectează mintal modalități de răzbunare.
3.	Se străduie să nu se gândească la problemele sale.
4.	Cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații.
5.	Deseori circumstanțele îl forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile.

*Tehnica 5 întrebări pentru a lucra cu orice problemă a adaptării psihosociale*

Se valorifică *Cardurile metaforice de asociere* COPE, RESILIO, SAGA, OH++

Obiectiv: de a analiza problemele care pot apărea în adaptarea psihosocială a persoanei prin prisma componentelor indicate în concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond.

Se propune ca participantul sa aleagă „orbește” din setul propus 5 carduri aranjându-le pe masă într-un rând (cu fața în jos). Dacă participantul dorește, prezintă cardul tuturor. Subiecților li se vorbește: Pe rând, începând cu cardul din stânga, deschideți câte un card și răspundeți la următoarele întrebări:

1. Care este adevarata esență a problemei mele?
2. Ce mă ajută să merg mai departe? Care îmi sunt calitățile necesare?
3. Ce mă oprește și ce mă împiedică?
4. De ce este nevoie pentru a soluționa problema? Asupra căror aspecte ar trebui să atrag atenția?
5. Ce rezultă din aceasta? Ce ar trebui să fac?

*Debriefare:*

– Se analizează situațiile, se fac concluzii.

**Reflecția**

- Ce nou ați aflat despre subiectul discutat astăzi?
- Care dintre componentele adaptării psihosociale, analizate anterior, o considerați a fi cea mai importantă? Argumentați.



#### Ședința 4. ADAPTARE versus DEZADAPTARE PSIHOSOCIALĂ

**Obiective:**

– cunoașterea caracteristicilor persoanelor cu nivel diferit de manifestare a adaptării psihosociale, a celor cu dezadaptare psihosocială.

**Înviorarea**

*Exercițiul Castelul (cât de grăitoare sunt tăcerile).*

Două persoane sunt rugate să aștepte după ușa sălii de curs. Persoanele rămase formează 2 cercuri (a câte 6-7 persoane), se prind de mâini.

Să ne închipuim că noi suntem **un castel** care trebuie numai decît să aibă o intrare/ieșire. Voi, membrii cercului, stabiliți unde este ușa castelului.

Cele două persoane de afară vor intra în sală (vor trece în interiorul castelului) și vor trebui să găsească ușa castelului fiind ghidate doar de privirile voastre.

*Debriefare:*

– Cât de grăitoare sunt tăcerile? A fost greu să găsiți ieșirea. De ce? Care ar fi legătura dintre acest energizant și tema *adaptarea psihosocială*?

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### Tehnica Cele 9 fapte despre mine

Se valorifică *Cardurile metaforice de asociere*: OH ++, PERSONA, SAGA, HABITAT, MORENA, MYTHOS; Obiectiv: de a explora pentru a identifica stările de resurse.

Se propune ca participantul sa aleagă „orbește” din seturile propuse câte un card (în total 9), care vor fi o continuare a frazelor:

1. Fapt din biografia mea, care m-a făcut o persoană mai bună ....
2. Cel mai vesel (absurd) eveniment din viața mea ....
3. Fapt din biografia mea, pentru care încă mă simt rușinat(ă) ....
4. Cel mai scump cadou din viața mea ....
5. Un eveniment „la extrem” din viața mea ....
6. Un moment din biografia mea în care am trăit „sentimentul de zbor”....
7. Talentul meu, unicitatea mea este ....
8. Un eveniment din viața mea, care mi-a provocat durere ....
9. Cel mai frumos lucru pe care l-am făcut....

La sfârșit, participantul face concluzii, rezumând faptele din biografia sa.

##### *Debriefare:*

– Care a fost cea mai grea întrebare? Care a fost cea mai ușoară întrebare? De ce?

##### **Conținutul de bază al ședinței**

##### *Persoane care denotă adaptare și dezadaptare psihosocială*

Experiența noastră de zi cu zi ne arată că există persoane care prezintă niveluri diferite de adaptare psihosocială. Când vorbim despre persoanele adaptate psihosocial, avem în vedere adolescenții care se gândesc la acceptarea de sine, acceptarea celorlalți, confortul emoțional, dominare în acțiuni, încredere în sine, motivare spre succes.

Astfel, în funcție de nivelul de manifestare a adaptării psihosociale adolescenții, persoanele își filtrează diferit orientările valorice.

Când vorbim despre persoanele cu dezadaptare psihosocială, avem în vedere adolescenții care.... Se discută prin *Metoda Acvarium*.

- Metoda *Puzzle*

Participanții se repartizează în 4 grupuri.

Fiecare grup primește câte un set de fișe pentru lucru. Acestea conțin informații despre persoanele care denotă adaptare psihosocială și persoanele care denotă dezadaptare psihosocială. Fișele trebuie dispuse, respectiv, în 2 coloane, după titlurile preventiv aranjate (1. Adaptare psihosocială și 2. Dezadaptare psihosocială). Se distribuie 3-4 seturi de fișe.

Grupurile prezintă informația.

Se analizează fiecare coloniță de afirmații (grupurile prezintă pe rând câte o afirmație din cele caracteristice pentru *adaptarea psihosocială*, iar apoi câte o afirmație din grupul *dezadaptare psihosocială* până la epuizarea tuturor afirmațiilor).

– Cu care dintre aceste afirmații nu ați fi de acord? De ce?

– Dacă ar fi să le ierarhizăm, care, după părerea voastră, ar fi cea mai importantă? De ce?

*Fișa – caracteristicile persoanei care denotă adaptare psihosocială și inadaptare/dezadaptare psihosocială (Anexa 9).*

Exercițiul Persoana mea adaptată și Persoana mea dezadaptată din punct de vedere psihosocial (pentru ajutarea participanților în stabilirea caracteristicilor persoanei adaptate și dezadaptate din punct de vedere psihosocial)

Participanții primesc câte 2 foi A4 și creioane. Moderatorul spune participanților să se deseneze pe sine în „două ipostaze”: *Persoana mea adaptată și Persoana mea dezadaptată* (se desenează timp de vreo 7-10 minute).

*Debriefare:*

– Când v-ați simțit mai tensionat: când ați desenat *Persoana mea adaptată* sau *Persoana mea dezadaptată*?

– Ce trebuie să întreprindeți pentru a fi o persoană adaptată?

### **Reflecția**

– Ce trăsături caracterizează o persoană adaptată psihosocial, dar o persoană dezadaptată psihosocial?

– Care sunt condițiile necesare pentru facilitarea adaptării psihosociale?

### **Extensia**

– Ce ar trebui să întreprindeți pentru viitor, pentru a deveni o persoană cu nivel înalt al adaptării psihosociale?

*Metoda 3-2-1.* Fiecare dintre participanți primește câte o fișă mică. Pe prima parte se scriu 3 lucruri importante pe care le-au însușit la activități. Pe verso se scriu două sugestii și o întrebare. Fișele se adună (prezentatorul analizează informația pentru a da curs ședințelor de mai departe).



## 2. DIMENSIUNILE PERSONALITĂȚII CARE FACILITEAZĂ ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ



### Ședința 5. CARACTERISTICA DIMENSIUNILOR PERSONALITĂȚII – FACILITATORI AI ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE

#### Obiective:

- cunoașterea factorilor facilitatori ai adaptării psihosociale.

#### Înviorarea

##### *Exercițiul Fulgii*

Scopul: să accepte percepția diversă, modurile diferite de a privi lucrurile. Participanții stau în cerc cu o foaie de hârtie (A4) în mână și sunt rugați să închidă ochii și să îndeplinească ceea ce li se propune, fără a preciza ceva, așa cum consideră că este bine, fără a pune întrebări.

- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din stânga de sus;
- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din dreapta de jos;
- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din stânga de jos;
- Îndoți foaia în două și rupeți colțul din dreapta de sus;
- Îndoți în două foaia și rupeți colțul din dreapta de jos.

După realizarea tuturor instrucțiunilor participanții sunt rugați să deschidă ochii și să ridice fulgii pentru a-i compara cu ai celorlalți participanți.

##### *Debriefare:*

– Ce credeți despre această activitate? De ce fulgii la majoritatea participanților sunt diferiți? Care dintre ei sunt asemănători? De ce? Care ar fi legătura dintre acest energizant și tema noastră?

Se inițiază o discuție despre diversitate și percepții.

#### Conținutul de bază al ședinței

##### *Exercițiul Pro și Contra*

Se analizează fișa cu **Factorii facilitatori ai adaptării psihosociale:**

- încrederea în sine;
- curajul social;

- inițierea contactelor sociale;
- stabilitatea emoțională;
- inteligența emoțională (aprecierea și exprimarea emoțiilor; controlul emoțiilor; utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor);
- locul controlului subiectiv (intern și extern);
- afirmarea de sine;
- motivarea pentru succes;
- optimismul;
- sociabilitatea;
- autoaprecierea voinței;
- stima de sine;
- orientările sensului vieții (scopurile în viață; procesul vieții – interes și saturația emoțională a vieții; rezultat – rezultativitatea vieții și satisfacția emoțională; locul controlului – Eu stăpânul vieții; locul controlului – viața sau conducerea vieții) etc.

Fiecare participant analizează factorii din fișa prezentată de formator și prezintă argumente *pro* și *contra* pentru atribuirea sintagmei de facilitator pentru adaptarea psihosocială (Fișa *Factori facilitatori ai adaptării psihosociale: Pro și Contra*), (Anexa 14).

Se prezintă și alți factori pe care participanții îi consideră facilitatori ai adaptării psihosociale.

### Exercițiul Dimensiunile importante în cercetarea adaptării psihosociale

<b>Dimensiunile cercetării</b>	<b>Direcțiile cercetării</b>
1. Dimensiunea valorică și motivațională	Orientările valorice
2. Dimensiunea controlului	Locul controlului
3. Dimensiunea metacognitivă	Adaptarea psihosocială
4. Dimensiunea emoțional-reglatorie	Starea de bine în realizarea activităților
5. Dimensiunea de evaluare și autoevaluare	Autoapreciere

Au fost determinate componentele valorificare în lucrare, și anume: factorii psihosociale, dimensiunile cercetării, direcțiile cercetării și metodele empirice. Conform dimensiunilor cercetării (valorică și motivațională;

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

de control; metacognitivă; emoțional-reglatorie; de evaluare și autoevaluare), au fost fundamentate direcțiile cercetării care cuprind orientările valorice ale adolescenților; adaptarea psihosocială a adolescenților, precum și relațiile dintre acestea cu alte dimensiuni ale personalității.

*Tehnica Desenăm împreună* (OH++, MORENA, SAGA, MYTHOS, SHENHUA, HABITAT, ECCO)

Pentru această activitate avem nevoie de creioane sau carioci, coli de hârtie (A4 sau A3) și un set de carduri OH. Participanții își aleg câte un partener din grupul de participanți cu care consideră că le va fi mai dificil să conlucreze, iar mai apoi își aleg, în formă deschisă, câte un card din setul prezentat de către formator. Participanții sunt rugați să-și amplaseze fiecare cardul selectat în foaia pe care o primește împreună cu partenerul, iar apoi, uitându-se la el, încep să creeze împreună un desen, inspirați din ceea ce a văzut fiecare din ei pe cardul selectat, *fără să comunice*. Mai apoi, după ce finalizează de desenat, fiecare îi povestește celuilalt cât mai multe despre desenul respectiv: de ce a ales anume acest card, ce este reprezentat pe el, ce emoții are când privește acest card, ce înseamnă fiecare formă desenată etc.

*Debriefare:*

- Cum v-ați simțit lucrând împreună cu o persoană-partener cu care ați considerat că vă va fi mai dificil să conlucrați? În care parte a paginii ați amplasat cardul în foaia comună? De ce? V-ați fi dorit să comunicați ceva partenerului atunci când ați început să desenați? Care au fost elementele de adaptare în această situație? *Care factori facilitatori ai adaptării psihosociale considerați că au fost valorificați în această tehnică?*
- Expuneți toate desenele într-o *Galerie de artă* și admirați creațiile împreună!

**Reflecția**

- Care factori pot fi considerați facilitatori ai adaptării psihosociale?
- Care sunt factorii care stagnează adaptarea psihosocială?

**Extensia**

- Cum putem valorifica factorii care facilitează procesul adaptării psihosociale?



## Ședința 6. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – ÎNCREDEREA ÎN SINE

### Obiective:

- determinarea rolului încrederii în sine, în facilitarea adaptării psihosociale;
- dezvoltarea încrederii în sine.

### Înviorarea

#### *Exercițiul* Prezentarea noutății

Se repartizează fișe cu imaginile *Modalități de prezentare* (în această fișă sunt vederi cu diverse tipuri de prezentări realizate de persoane încrezătoare, autoritare...).

– Care prezentări le-ai alege și de ce? – Care sunt aspectele prezentării unei persoane încrezătoare în sine?

Raportați asupra a două situații în care ați prezentat un raport, eseu, ... fiind încrezător și a unor situații în care nu manifestați încredere în ceea ce spuneți.

- De care situație vă amintiți cu deosebită plăcere?
- Discutați în perechi și prezentați-vă reciproc situațiile;
- Prezentați la dorință cazurile discutate în grupul mare;
- Formulați concluzii pe marginea cazurilor discutate.

#### *Debriefare:*

– Care este rolul încrederii în sine a personalității pentru prezentarea diverselor informații? Adolescenții vor prezenta informațiile la ore în același mod? De ce?

### Conținutul de bază al ședinței

Se distribuie fișa **Încrederea în sine** – *variabilă care facilitează adaptarea psihosocială*.

*Se analizează caracteristicile persoanei care denotă:*

Încredere în sine (ÎS)	
1	2
1.	Eu sunt o persoană destul de independentă.
2.	Eu destul de ușor aleg acea strategie comportamentală, care îmi oferă cele mai mari posibilități de a obține ceea ce mi-am propus ca scop.
3.	Pot spune că, în general, eu îmi dirijez soarta.
4.	Sunt multe lucruri cu care mă pot mândri.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

1	2
5.	Decizia o iau repede, fără multe calcule „pro” și „contra”.
6.	Sunt sigur că pe mine se poate miza în cele mai dificile situații.
7.	De regulă, obțin ceea de ce am nevoie.
8.	Am aptitudini și destulă energie pentru a realiza ceea ce îmi planific.
9.	Nu-mi apar niciodată gânduri despre inferioritatea mea.
10.	Aș putea spune că eu mă stimez.

#### *Exercițiu*

#### **Metodă care vă va ajuta la obținerea încrederii în sine (Ф. Зимбардо):**

#### **15 pași către obținerea încrederii în sine**

1. Recunoașteți-vă părțile forte și cele slabe ale personalității și, respectiv, formulați scopurile.
2. Hotărâți ce este valoros pentru voi; în ce credeți, cum ați dori să vă vedeți viața? Analizați-vă planurile și apreciați-le din punctul de vedere al zilei de astăzi, pentru a vă folosi de acestea atunci când se va stabili un progres.
3. Răscoliti până la rădăcini. Analizându-vă trecutul, clarificați ce v-a adus la situația de astăzi. Străduiți-vă să-i înțelegeți și să-i iertați pe cei care v-au făcut să suferiți sau nu v-au oferit ajutor chiar dacă au avut posibilitate. Iertați-vă sieși greșelile anterioare, rățacirile și păcatele. După ce ați descoperit în amintirile apăsătoare măcar un folos, „îngropați-le” și nu vă mai întoarceți la ele. Trecutul neplăcut se păstrează în amintirile voastre doar până atunci când nu doriți să le izgoniți; eliberați mai bine loc pentru amintirile despre succesele obținute, fie că acestea au fost chiar foarte mici.
4. Simțul de vinovăție și rușine nu vă vor ajuta să obțineți succese. Nu vă predați (consacrați) acestora.
5. Căutați cauze ale comportării în aspectele fizice, sociale, economice și politice ale situației actuale și nicidecum în neajunsurile propriei persoane.
6. Nu uitați – fiecare eveniment poate fi interpretat diferit. Realitatea nu este ceea ce vede fiecare individual, ci rezultatul acordului dintre oameni în a numi lucrurile cu aceleași nume. Această părere vă permite să aveți o atitudine mai răbdătoare față de alți oameni și să suportați cu generozitate (mărinimie) ceea ce vi se pare jignitor.

7. Niciodată nu vorbiți rău despre sine; îndeosebi evitați să vă atribuiți calități negative, cum ar fi: „prost”, „urât”, „incapabil”, „ghinionist”, „incorrigibil” (de ne-ndreptat).
8. Acțiunile proprii pot obține orice notă (apreciere), dacă acestea sunt supuse criticii constructive – utilizați spusele în favoarea voastră, dar nu permiteți nimănui să vă critice personalitatea.
9. Rețineți: oricare înfrângere este un succes, din aceasta concluzionând că ați urmărit scopuri false care nu au meritat efort, iar neplăcerile grave care ar fi urmat le-ați evitat.
10. Nu fiți de acord cu persoanele care vă fac să vă simțiți depreciați (de valoare relativă). Dacă nu vă reușește să-i schimbați pe ei sau pe voi într-atât încât să vă simțiți încrezător, e cel mai bine să-i evitați. Viața este foarte scurtă și nu face s-o trăiești în tristețe!
11. Permite-ți să te relaxezi, să-ți ascuți gândurile, să te ocupi cu ceea ce-ți place, în patru ochi cu tine însuși. Astfel te vei înțelege mai bine pe tine însuși.
12. Comunică. Capătă plăcere de la energia cu care fac schimb oamenii, fiindte atât de diferite și originale. Imaginează-ți că și ei pot manifesta frică și neîncredere și străduiește-te să-i ajuți. Hotărăște ce dorești tu de la ei și ce le poți oferi, apoi dă de înțeles că ești deschis pentru un astfel de schimb.
13. Încetează să-ți păzești excesiv Eul propriu, care este mult mai tare și mai plastic decât ți se pare; acesta se presează, dar nu se strică. Lasă-l mai bine să simtă o lovitură emoțională de scurtă durată, decât să se afle în pasivitate și izolare.
14. Alege-ți câteva scopuri de lungă durată, pentru atingerea cărora va trebui să-ți îndeplinești alte scopuri mai mici, intermediare. Cântărește bine și vezi de ce fel de mijloace ai nevoie pentru a-ți satisface aceste scopuri intermediare. Atrage atenția la fiecare pas al succesului, nu uita să te încurajezi și să te lauzi. Nu-ți fie teamă că vei părea lipsit de modestie, doar nimeni nu te va auzi.
15. Tu nu ești un obiect pasiv, asupra căruia se aruncă toate neplăcerile, nu ești un fir de iarbă care așteaptă cu înfiorare să nu-l calce cineva. Tu ești vârful piramidei evolutive, întruchiparea speranțelor părinților tăi, chipul și întruchiparea lui Dumnezeu. Tu ești o personalitate irepetabilă, ești creatorul vieții personale, cel care-și conduce acțiunile.

Dacă ești încrezut în sine, atunci obstacolele devin pentru tine provocare, iar provocarea îți stimulează realizarea.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### *Debriefare:*

– Enumeră 3 pași cei mai importanți, în viziunea ta, cu referire la formarea încrederii în sine.

##### *Exercițiul Ceasurile*

Se invită în centrul sălii un doritor dintre participanți de a efectua o însărcinare. Prezentatorul are vreo 6-8 ceasuri de mână, telefoane (se pot lua de la participanți) pe care le aranjează pe podea la distanța de 30-35 cm între ele pe o linie.

*Instrucțiune:* Am aranjat în fața ta ceasurile. Cu ochii închiși (legați ușor cu un fular) trebuie să parcurgi acest drum din fața ta astfel încât să nu calci ceasurile. Se concretizează dacă participantul a înțeles sarcina. Se spune că va începe să pășească după ce i se vor acoperi ochii, la indicația prezentatorului (trei bătăi din palme). *Notă:* înainte de a începe deplasarea se vor strânge toate ceasurile de pe podea. Se va da semnalul pentru a începe exercițiul...

##### *Debriefare:*

– Ce ați simțit atunci când ați îndeplinit însărcinarea?

Discuții în grup.

##### *Exercițiul Steaua personală*

Fiecare participant primește câte o fișă *Steaua personală* pe care o completează individual, apoi se lucrează în echipe (a câte 4 persoane) unde se identifică elementele comune și cele diferite (*Fișa Steaua personală*), (*Anexa 13*).

Fișele cu *Stelele personale* se lipesc pe foaia flipchart, participanții discută despre ele.

##### *Debriefare:*

– Ce ați vrea să modificați în aceste stele? De ce?

##### *Exercițiul Reguli pentru creșterea autoaprecierii*

*Regula 1.* Uitați de faptul că vă doriți foarte mult să vă ridicați nivelul autoaprecierii. Dorința foarte mare deseori este un impediment în calea realizării faptului. Profitați de fiecare clipă a vieții și credeți cu convingere că veți obține tot ce vă doriți.

*Regula 2.* Dacă ceva nu vă este clar – nu vă fie frică să adresați o întrebare interlocutorului. Aceasta este ceea ce se reflectă de obicei asupra autoaprecierii proprii, negativ sau pozitiv. Dumneavoastră sunteți cel care hotărâți. Este mai bine să pari o dată „straniu”, decât să nimerești de fiecare dată în situații stupide.

*Regula 3.* Străduiți-vă să nu vă demonstrați exagerat importanța propriei persoane. Încrederea în sine interioară nu are nevoie de manifestatii exterioare „pompoase”. Autoaprecierea este doar un indiciu al faptului

cum vă apreciați forțele proprii pentru satisfacerea unui scop sau altuia. Persoanele care vă înconjoară vor aprecia această calitate la voi fără ca să oferiți careva „indicii”.

*Regula 4.* Faptul că niciodată nu sunteți satisfăcuți de sine nicidecum nu va contribui la creșterea încrederii în sine. Mai puțin dojeniți-vă și mai mult lăudați-vă! Colectați, numărându-vă succesele, inclusiv pe cele mai puțin importante, puteți chiar și să le notați într-o agendă specială.

*Regula 5.* Încetați să vă comparați cu altcineva, acest lucru foarte rar ajută la creșterea autoaprecierii. Comparați doar persoana proprie de astăzi cu cea de ieri.

*Regula 6.* Niciodată nu vă îndreptățiți insistent. Persoana care se îndreptățește insistent creează celorlalți impresie jalnică. În cazul în care apare această necesitate, explicați această faptă cu o voce liniștită și clară.

*Regula 8.* Permiteți-vă să nu fiți perfecționist. Fie că îndepliniți unele sarcini mai slab decât alții – nimeni nu este în drept să aștepte ca să fiți de fiecare dată ideal în toate relațiile/direcțiile.

*Regula 9.* Participați la activități de caritate – sau cel puțin ajutați unui vecin bătrân să ducă o geantă. Ajutorarea celui apropiat este pentru autoapreciere unul dintre cei mai eficienți stimuli de creștere.

#### *Exercițiul Răspunsuri: neîncredute, încredute, agresive*

Fiecărui membru al grupului i se propune să demonstreze în anumite situații răspunsuri neîncredute, încredute și agresive.

Sunt propuse următoarele situații:

1. Un prieten discută, iar voi doriți să plecați.
2. Un cunoscut ți-a dat întâlnire cu o persoană necunoscută, nefiind anunțat din timp.
3. Persoanele, care stau în spatele vostru la un concert, discută cu glas tare, iritându-vă.
4. Colegul vă sustrage de la o prezentare interesantă, adresându-vă niște întrebări care, după părerea voastră, sunt stupide.
5. Profesorul vă face observație că coafura nu corespunde aspectului exterior al unui student.
6. Un prieten vă roagă să-i dați cu împrumut un lucru scump, iar voi îl refuzați considerând că este neatent, puțin responsabil și grijuliu.

Fiecare dintre participanți analizează, interpretează doar o singură situație. Se analizează fiecare răspuns interpretat.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### *Exercițiul* Unde este realitatea?

(Se formează grupuri de 3-4 persoane. Se analizează fișele pe care le primesc în grup, apoi se indică unde este realitatea în cele citite.)

O conștiință de sine redusă prea ne îngrădește într-un singur rol și ne restrânge posibilitățile de dezvoltare.

*Să te cunoști pentru a te schimba* este una dintre cheile succesului. Conștientizarea face posibilă o repunere în discuție, un ecleraj nou asupra propriei persoane și, în scurt timp, îți vei putea relativiza dificultățile în cunoștință de cauză. A descoperi, a-ți admite limitele înseamnă a fi deja capabil să le depășești.

A te cunoaște înseamnă a-ți descoperi posibilitățile și a le exploata mai bine. A te pune în contact cu propriile resurse îți permite să evoluezi.

Lipsa de încredere în sine implică numeroși factori (poli):

- *Sentimentul de inferioritate.* Aceasta este coloana vertebrală a lipsei de încredere în sine. Adler asimilează sentimentul de inferioritate unui fenomen psihic natural, care există în fiecare dintre noi, dar în proporții diferite. Sentimentul de inferioritate psihologică se exprimă diferit în funcție de indivizi, uneori temporar, alteori permanent; este un motor negativ care se instalează și alimentează părerea jalnică despre propria persoană. ... ca și cum a-ți scoate în evidență lipsurile, a te concentra asupra imperfecțiunilor, a-ți privi defectele cu lupa, a te înjosi n-ar fi de ajuns, trebuie să-ți subapreciezi și calitățile. **Ziceți „Nu” comparațiilor** de felul „Este mai bun decât mine”. „Toți sunt mai buni decât mine”.
- *Sentimentul de descurajare.* A te judeca negativ înseamnă că consideri orice acțiune personală ca fiind sortită eșecului. În fața acțiunii, raționezi în termeni de eșec potențial și nu de reușită probabilă. Tendința de a exagera dificultățile potențiale antrenează un sentiment constant de tensiune și nesiguranță. Deprecierea de sine lasă prea adesea locul unei inhibiții formulate în acești termeni: este inutil să fac ceva dacă nu-l fac bine.
- *Sentimentul de rușine* (de temerile tale față de realitate, de schimbare, viață, eșec, conflicte, de aspectul tău fizic, de ideile tale, de defectele tale, de emotivitatea ta, de comportamentul tău) – îți e rușine că îți e rușine! Rușinea provine din certitudinea că ești la antipodul idealului propriu: „Nu voi fi niciodată acea ființă perfectă la care am visat”. Acest sentiment se exprimă prin remarci ca: „Nu fac doi bani, nu sunt un om respectabil, mă dezamăgesc mereu chiar și pe mine”. Acest constant sentiment de vină este dublat de o extremă severitate față de tine însuși, severitate uneori învecinată cu disprețul.

Nu-ți îngădui ție însuși să ai drepturi, ci doar îndatoriri. Rușinea se transformă repede în vinovăție față de ceilalți.

- *Sentimentul de anxietate*. Aceste situații implică o dublă amenințare: pe de o parte, pericolul, piedicile pe care le presimți; pe de altă parte, incapacitatea de a le depăși. Cazi repede în litania: „Nu știu ce să fac”, „Sunt dezorientat”, „N-o să reușesc niciodată”, „Sunt depășit”... Trebuie să diferențezi evenimentul care îți declanșează reacția de anxietate (stresorul), care îți este exterior, de anxietatea în sine, care este reacția ta proprie și se produce înăuntrul tău. Când nu ai încredere în tine, pragul toleranței la anxietate este foarte scăzut, evaluarea faptelor dezastruoasă, iar reacția neadaptată.
- *Sentimentul de respingere*. Provine din certitudinea că nimic din tine nu atrage admirația sau afecțiunea și se traduce prin frica de a fi judecat de alții. Te consideri prea puțin vrednic de iubire, ești sigur că ceilalți gândesc despre tine în această privință. Reții numai mesajele care îți confirmă proasta părere pe care o ai despre tine.

#### Exercițiul Simbolul încrederii

Ce obiect, ființă (ex.: copac, animal) ați dori să vi-l faceți simbolul încrederii? Acesta poate reprezenta orice: mesteacăn mare și puternic, urs fioros, tanc blindat, o stâncă neclintită de care se lovesc valurile mării... Străduiți-vă să vedeți acest simbol cu toate amănuntele sale imaginative. După aceasta transformați-vă în acest simbol! Deveniți la fel de puternic și savurați aceste senzații. Atunci când vă veți simți, în gând, neîncredător, îndepărtați această senzație amintindu-vă de acest simbol.

#### **Reflecția**

- Gândiți-vă dacă ați mai adăuga vreun pas la cei enumerați *supra* pentru a vă forma încrederea în sine.
- Ce tipuri de răspunsuri (încrezute/neîncrezute/arogante) sunt mai aproape de personalitatea ta?
- Care dintre variabilele enumerate considerați că contribuie în cea mai mare măsură la facilitarea adaptării psihosociale? Argumentați.

#### **Extensia**

- Ce este mai important: să ai încredere în tine sau să ai încrede în cei care te înconjoară? Amintiți-vă situații în care factorul *mediul social* v-a făcut să aveți încredere în sine înaltă, medie sau scăzută. Schițați portretul celor cărora le lipsește încrederea în ei înșiși.



### Ședința 7. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – CURAJUL SOCIAL

#### Obiective:

- dezvoltarea curajului social;
- trăirea stărilor de curaj social;
- exemplificarea curajului social în calitate de variabilă care facilitează adaptarea psihosocială.

#### Înviorarea

##### *Exercițiul* Finalizarea compoziției

Fiecare persoană primește câte o foaie A4 și creioane (cel puțin două culori). *Indicație:* Gândiți-vă la o compoziție integrală, cu care ați completa foaia, dar la momentul dat desenați doar un element al compoziției imaginate. După ce veți desena primul element transmiteți foaia vecinului din stânga, iar foaia primită de la vecinul din dreapta o veți completa astfel încât să adăugați unele elemente pe care le considerați necesare compoziției. Foile se transmit toate odată după 15-20 sec. – prezentatorul bate o dată din palme și spune „Schimbă foaia”. În timpul lucrului nu se discută. Jocul se finalizează atunci când fișa cu primul element desenat ajunge iarăși la persoana care a inițiat compoziția.

Comparați compoziția obținută cu cea pe care v-ați imaginat-o anterior.

##### *Debriefare:*

- Cum v-ați simțit atunci când ați completat compozițiile?
- V-ați gândit că ceea ce desenați nu corespunde cu ideea compoziției?
- În ce măsură compoziția obținută în foia dv. corespunde cu cea pe care v-ați imaginat-o?
- Ce legătură ați face între acest exercițiu și curajul social, adaptarea psihosocială?

#### Conținutul de bază al ședinței

Se distribuie fișa **Curajul social** – *variabilă care facilitează adaptarea psihosocială.*

Se analizează caracteristicile indicate.

**Persoana care denotă:**

	<b>Curaj social (CS)</b>
1.	În prezența unei persoane autoritare (de ex., directorul școlii) nu mă sfiesc.
2.	Dacă în timpul lecției învățătorul se apropie de banca mea, nu mă simt incomod.
3.	Nu mă incomodez, dacă alții îmi propun ajutor.
4.	Foarte rar sunt impus de a mă lupta cu propria timiditate.
5.	Dacă în timpul discuției apare o pauză, atunci neapărat găsesc ce să spun.
6.	Când mă confrunt cu careva probleme școlare, nu mă sfiesc să mă adresez dirigintei sau altei persoane competente.
7.	Am curajul să contactez careva instituții oficiale.
8.	Dacă o rudă sau o persoană apropiată mă enervează, prefer să o informez despre aceasta.
9.	Dacă cineva mă privește când fac ceva, atunci nu-i atrag atenție.
10.	Foarte rar mă sfiez atunci când primesc complimente.

*Exercițiul Lauda*

Participanții se aranjează într-un cerc mare. Fiecare trebuie să se laude cu unele dintre calitățile, aptitudinile, abilitățile sale, să vorbească despre părțile forte ale personalității sale – despre ceea ce iubește și apreciază la propria persoană (prezentare timp de 1 minut).

La finalizarea prezentărilor participanții discută despre senzațiile ce au fost prezente în timpul exercițiului.

*Exercițiul Contraargumentul*

Fiecare dintre participanții aranjați în cerc vorbește despre părțile sale slabe – despre ceea ce nu acceptă la propria persoană. Acestea pot fi trăsături de caracter, deprinderi care îl încurcă în viață și pe care ar fi dorit să și le schimbe.

Participanții ascultă atent prezentările, iar la sfârșit analizează cele spuse, străduindu-se să prezinte contraargumente, adică să indice aspecte opuse ale acestor puncte slabe sau chiar să demonstreze că unele puncte slabe în anumite cazuri sunt puncte forte în alte situații.

*Exercițiul Criteriul de dispersare*

Unul dintre participanți este rugat să iasă din sală. Grupul se dispersează în subgrupuri după criteriul: încrezuți în sine – neîncrezuți în sine; comunicativi – mai puțin comunicativi; impulsivi – reținuți; robuști – plâpânzi; inflexibili – flexibili. Persoana care a fost ieșită din sală se întoarce și trebuie să ghicească după care principiu s-a dispersat grupul.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

##### Reflecția

- Care sunt aspectele cu care se poate lucra în scopul dezvoltării curajului social?
- În societatea actuală este important să manifesti curaj social? De ce?

##### Extensia

- Curajul social al altor persoane te-a motivat vreodată să fii altfel? Exemplifică.



#### Ședința 8. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – INIȚIEREA CONTACTELOR SOCIALE

##### Obiective:

- manifestarea reacțiilor adecvate în diverse situații;
- evidențierea importanței factorului *inițierea contactelor sociale* pentru adaptarea psihosocială.

##### Înviorarea

###### *Exercițiul Strângeri de mână*

Participanții formează un cerc. Participanților li se propune ca într-o perioadă scurtă de timp să se salute cu cât mai mulți colegi, strângându-le mâna și numărând câte mâini au strâns. În final se apreciază cine a fost cel mai activ, cel mai comunicabil, cine a reușit să strângă de mai multe ori mâna celorlalți participanți. Se va preciza dacă comportamentul participanților în acest exercițiu este în conformitate cu cel din viața cotidiană, dacă sunt inițiatori în contactele sociale.

###### *Debriefare:*

– Considerați că este bine să fim inițiatori în formarea contactelor sociale? Care sunt avantajele, dezavantajele?

##### Conținutul de bază al ședinței

Se distribuie fișa *Inițierea contactelor sociale – variabilă care facilitează adaptarea psihosocială*.

##### Persoana care denotă:

Inițierea contactelor sociale (ÎCS)	
1	2
1.	Chiar dacă nu am dispoziție, am grijă să nu-i indispon pe ceilalți.
2.	Atunci când apare o contradicție dintre mine și o persoană apropiată, nu prefer să cedez pentru a evita cearta.

1	2
3.	Foarte rar circumstanțele sunt mai puternice ca mine, ceea ce mă face să refuz mai multe lucruri.
4.	Nu-mi este dificil să comunic altora despre propriile sentimente, trăiri.
5.	Foarte rar sunt nevoit să-mi ascund propriile sentimente, trăiri.
6.	Reușesc ușor să cer executarea căruiva lucru.
7.	Dacă am nevoie de prietenul meu, îl sun chiar și la miezul nopții.
8.	Nu-mi este foarte greu să inițiez discuția cu o persoană necunoscută.
9.	Nu evit să spun lucruri care ar putea supăra pe cineva.
10.	Nu-i adevărat că am grijă să nu deranjez prietenii cu problemele mele.

### *Exercițiul Caruselul*

Scopul exercițiului este formarea deprinderilor de a reacționa prompt la intrarea în contact; dezvoltarea empatiei și reflexiei în procesul instruirii.

Descriere: Participanții sunt aranjați după principiul „Caruselului”, adică unul în fața altuia și formează 2 cercuri: unul interior, nemișcat, și unul exterior, mobil. Pe parcursul exercițiului au loc o serie de întâlniri, de fiecare dată cu o persoană nouă. Sarcina constă în a intra ușor în comunicare, a menține discuția și în a-ți lua rămas bun. Fiecare trebuie să observe expresiile și gesturile celorlalți. Participanții nu trebuie să discute opiniile, ci doar să le asculte.

Exemple de întrebări, situații:

- 1) Care este prenumele tău?
- 2) Care este mâncarea ta preferată?
- 3) Care este ultima carte pe care ai citit-o?
- 4) Care este cadoul care ți-a plăcut cel mai mult?
- 5) Care este hobby-ul pe care îl practici cel mai frecvent?
- 6) Care este cea mai mare calitate a părinților tăi?
- 7) Ce episod din viața ta te-a amuzat cel mai tare?
- 8) Numește un episod din viața ta care te-a făcut să plângi.
- 9) Ce ai face dacă ai câștiga 1 milion la loterie?
- 10) Ce lucru place cel mai mult celorlalți la tine?
- 11) Care este cel mai mare succes din viața ta?
- 12) Ce ai vrea să fii în stare să faci?
- 13) Care sunt cele 3 cuvinte/fraze care ai vrea să le auzi despre tine?
- 14) Care este locul ideal pentru sufletul tău?

Se oferă timp limită – 30 de secunde. Apoi moderatorul dă un semnal și participanții cercului exterior se mișcă la următorul membru.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### *Debrifarea:*

– Ce întrebare v-a plăcut cel mai mult? Care este persoana pe care credeți că ați cunoscut-o mai bine? Cu cine ați fi vrut să continuați discuția?

##### *Exercițiul Cum să mențin relațiile de prietenie*

Scopul: dezvoltarea spiritului de echipă; însușirea regulilor de menținere a relațiilor de prietenie.

Se formează două grupuri. Participanții primesc câte un bilețel pe care este scrisă una dintre regulile prieteniei. Fiecare pe rând, prin gesturi și mimică, fără cuvinte, va reprezenta regula, astfel ca ceilalți să ghicească. Câștigă grupul care a ghicit mai multe reguli.

Exemplu de reguli: Unul pentru toți și toți pentru unul; Bucură-te pentru succesele prietenului! Nu te certa cu prietenul pentru fleacuri; Nu fi pârâtor; Oprește prietenul de la o faptă nechibzuită. Spune numai adevărul; Zâmbește la timp; Recunoaște greșeala și cere-ți scuze! Prietenul bun la nevoie se cunoaște; Împăcare, împăcare, niciodată supărare!

Reflecție: În viața de toate zilele de care reguli vă conduceți? Există reguli cu care nu sunteți de acord? Amintiți-vă situațiile în care aceste reguli v-au ajutat.

Comentariu: La sfârșit moderatorul oferă participanților recomandări pentru a menține relațiile de prietenie.

##### *Exercițiul Cunoaște-te pe tine însuși*

Se formează perechi. Participanților li se oferă posibilitatea să cunoască ce gândește fiecare despre celălalt. Când toți sunt pregătiți, unuia dintre parteneri i se oferă cuvântul, iar el trebuie să spună că se numește persoana din fața sa și să spună despre sine de la persoana colegului. Ex.: Mă numesc Ion, în fața mea este Mihai și eu consider că (vorbește despre sine din numele partenerului).

##### *Exercițiul Păpușa din hârtie – Imaginea de sine a persoanei*

Se confecționează o persoană/păpușă/omuleț din hârtie.

Participanții atribuie calități acestui omuleț confecționat: x – calități pozitive și x – calități negative, scriindu-le pe ea.

Participanților li se propune să rupă (decupeze cu foarfecile) calitățile care sunt negative. Se analizează imaginea persoanei care s-a obținut în urma schilodirii/mutilării omulețului din hârtie. Fiecare participant trebuie să repare figura (imaginea) persoanei lipind înapoi bucata decupată.

*Debriefare:*

- Ce s-a întâmplat cu imaginea persoanei?
- Ce s-ar întâmpla dacă ne-am implica permanent în schimbarea celui de alături după dorințele noastre?

**Reflecția**

- De obicei, ești inițiator în stabilirea contactelor sociale?

**Extensia**

Schițați portretul celor care sunt inițiatori ai contactelor sociale.



## Ședința 9. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – AFIRMAREA DE SINE

**Obiective:**

- conștientizarea rolului afirmării de sine pentru personalitatea adolescentului;
- determinarea importanței afirmării de sine în adaptarea psihosocială.

**Înviorarea***Exercițiul* Eu sunt așa cum sunt

Participanții se desenează pe sine (anumite calități expresive) astfel încât ceilalți să nu vadă ceea ce se reprezintă. Desenele se adună, se amestecă. Se face schimb de păreri, se discută fiecare desen, se analizează...

*Debriefare:*

- V-a fost complicat să vă desenați anumite calități în desene? De ce?

**Conținutul de bază al ședinței***Exercițiul* N-am știut că...

Participanții analizează fișa *Afirmarea de sine*.

Participanților li se prezintă viziunea autorilor C. Cungi și M. Rey cu referire la afirmarea de sine.

*Tehnica* Autocunoașterea

*Materialele necesare:* Setul de carduri metaforice MORENA.

Din setul MORENA alege *orbește* 12 carduri și deschide, unul câte unul, răspunzând la următoarele întrebări:

- Cum te vezi tu?
- Cum te văd alții?
- Care este atitudinea ta față de tine?

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

- Care este atitudinea altora față de tine?
- Ce îți place la tine?
- Ce le place altora la tine?
- Ce nu îți place la tine?
- Ce nu le place altora la tine?
- Ce ai vrea să schimbi la tine?
- Ce, cu adevărat, ar trebui să schimbi la tine?
- Cum vei deveni, dacă te vei schimba după cum îți dorești?
- Cum vei deveni, dacă te vei schimba așa cum ar trebui?

*Nota: Te rog să deschizi câte un card și să le comentezi.*

##### Exercițiul Neîncrezut – încrezut – arogant

Participanții formează perechi. Unul dintre participanți joacă rolul de personalitate foarte încrezută în sine, arogantă, iar celălalt își asumă rolul unei persoane neîncredute. Fiecare descrie ceea ce-i permite să se simtă încrezut/neîncrezut: poziția corpului, timbrul vocii, stilul de comunicare, gândurile, faptele pe care le poate face/imita.

De exemplu:

– *pentru persoana încrezută în sine:* Eu sunt mândru de mine. Am spatele drept. Vocea mea este înaltă și clară. Puțin mă interesează părerea celorlalți. Sunt obișnuit să mi se ofere totul. Nu accept nicio critică a propriei persoane și pot pune oricând și pe oricine la „locul său”.

– *pentru persoana neîncrezută în sine:* Privește în podea. Are umerii lăsați în jos. Vorbește foarte încet. Nu vede pentru ce ar putea să fie iubit. Consideră că oricine observă starea sa. Consideră că nu prezintă niciun interes pentru cei din jurul său.

Apoi partenerii fac schimb de roluri și repetă Exercițiul, astfel încât dacă a prezentat prima dată personalitatea încrezută, cea de-a doua oară prezintă persoana neîncrezută în sine. La următoarea etapă participanților li se propune să joace rolul unei persoane încredute în forțele proprii, care nu se simte mai presus decât alții, dar nici mai jos, adică are o încredere în sine adecvată.

Discuții:

- Prin ce se deosebește comportamentul vostru atunci când sunteți o persoană încrezută în sine/neîncrezută în sine?
- Ce ați simțit când ați jucat rolul unei persoane încredute în sine/neîncredute în sine?
- Enumerați avantajele și dezavantajele unei persoane încredute, cu încredere în sine exagerată (foarte înaltă).

*Tehnica* Eu acum. Eu în trecut. Eu în viitor

*Materialele necesare:* Setul de carduri metaforice PERSONITA.

Participanții aleg *orbește* din setul PERSONITA 3 carduri: „Eu acum. Eu în trecut. Eu în viitor” (*Fișa „Eu acum. Eu în trecut. Eu în viitor”*), (*Anexa 10*). Când participanții le-au aranjat pe masă, sunt rugați să le privească cu atenție și să răspundă la următoarele întrebări:

- Ce părere ai despre aceste 3 carduri cu care te asociezi?
- Cum ai fost, ești și vei fi?
- Ce emoții ai când privești aceste imagini?
- Care dintre carduri îți place cel mai mult? De ce?
- Care dintre carduri îți place mai puțin? De ce?
- Ce modificări ai vrea să faci? Ce ai vrea să faci cu aceste carduri acum?

*(Permiteți persoanelor să vorbească atâta timp cât au nevoie, nu le întrerupeți și nu interpretați cardurile lor!)*

- Pentru ce ne este necesară autoaprecierea, afirmarea de sine?

Autoaprecierea este necesară pentru a ne aprecia efectivitatea resurselor proprii și a le redirecționa într-un așa mod, încât să utilizăm în diverse situații aspectele forte respective. Ex.: Dacă ai o minte lucidă, nu trebuie să bați cu pumnul... Caută și utilizează acele resurse, în care te consideri mai puternic și în care ai mai mari șanse de a câștiga, adică de a obține rezultate înalte. Pentru acest fapt ai nevoie de autoapreciere.

*Exercițiul* Oglinda

Se formează un cerc. Fiecare participant trebuie să se privească într-o oglindă (reală) de parcă ar fi o persoană terță, adică de parcă nu și-ar vedea propria reflecție, ci o persoană necunoscută ce i-a atras atenția. Concentrându-vă, studiați această persoană și străduiți-vă să răspundeți la următoarele întrebări:

- Ce observați atrăgător la această persoană?
- Pentru ce poți s-o iubești?
- Ce provoacă stimă sau mândrie?

După ce oglinda a fost în mâna fiecăruia, se discută activitatea efectuată.

Idei pentru reflecție: Este complicat să observi aspectul pozitiv în propria persoană, dar învățându-vă să faceți acest lucru, iubindu-vă pe sine, este mult mai ușor să observați aceste lucruri deosebite la altă persoană. Acceptându-vă pe sine așa cum sunteți, puteți să-l învățați și pe cel de lângă voi să aibă aceeași atitudine față de sine.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### Exercițiul Păpușa în straturi (Матрешка) (Determinarea subpersonalităților)

Unui doritor dintre participanți i se oferă o „păpușă în straturi” (Матрешка). Acestuia i se propune să o desfacă, până când ajunge la cea mai mică păpușă. Fiecare strat semnifică pentru eroul nostru existența, astfel încât stratul exterior indică modul cum este văzut de cei care îl înconjoară – apoi se ascund nivelurile mai importante, mai tainice.

Exercițiul începe cu următoarea frază: „Acesta sunt Eu (Numele, prenumele), cum mă văd cei din jur...” Continuarea poate fi următoarea: „Acesta sunt Eu în modul în care sunt perceput de către colegi/prieteni/familie/iubită... și sunt astfel cu adevărat”. Păpușa urmează să fie transmisă altor participanți.

##### Exercițiul Eu mă iubesc pe mine

Participanții se aranjează în perechi, față în față și, privindu-se în ochi unul pe altul, spun: „Eu mă iubesc pe mine”.

Discuții: Cum considerați, partenerul vostru se iubește pe sine?

##### Exercițiul Imaginea Eului (conștientizarea existenței proprii)

Fiecare participant trebuie să pronunțe pronumele Eu cu o intonație, mimică și gest caracteristic doar lui, pentru ca acest cuvânt să exprime cât mai amplu semnificația Eului propriu, individualitatea sa și locul său în lume.

##### Exercițiul Afirmatia de sine și reușita

Parametrul: imaginea personală

Toată energia și tot dinamismul comportamental investite în ambiție, competitivitate, hotărâre, tenacitate, perseverență, înflăcărare, îndrăzneală, agresivitate, dorință îndârjită de a reuși, gustul pentru provocări și asumarea de riscuri, autodepășire, nevoia de împlinire și de realizare personală îi conferă individului reușita unei imagini personale ferme și consistente, dinamice și pozitive. Toate aceste calități trădeză un puternic sentiment de eficiență personală care permite păstrarea unui comportament dârz și hotărât în fața dificultăților. Astfel de calități se opun anxietății inhibante, fricii de confruntare, căutărilor anxioase a siguranței, precum și instabilității emoționale care, dimpotrivă, vădesc o identitate, o imagine personală mai fragilă, mai vulnerabilă, mai puțin consistentă, mai puțin fermă. În acest caz, se constată mai degrabă tendința de a se sustrage, de a adopta un comportament de evitare, de retragere ori de abandon în raport cu obstacolele și constrângerile.

Imaginea personală în centrul reușitei

Individul care reușește are o anumită viziune asupra propriei persoane. Felul în care se vede pe sine trimite la identitatea personală a individului. Prin extensie, aceasta concentrează felul în care individul se vede pe el însuși, felul în care crede că este văzut de ceilalți și idealul personal spre care tinde. Sinele este sinteza tuturor percepțiilor pe care subiectul le transmite conștiinței, referindu-se la ceea ce gândește în mod intim despre el însuși, adică la sentimentele pe care le trăiește, atitudinile în care persistă și autoevaluările.

Totuși, o imagine personală pozitivă asociată cu drumul spre reușită nu este deloc una caricaturală („eu sunt cel mai frumos, cel mai tare și cel mai deștept”), și nici nu înseamnă adorație narcisistă ori contemplare pasivă a propriei persoane. Imaginea mediatică a tânărului ce devorează totul în calea sa nu corespunde realității reușitei. În mod paradoxal, ea se înscrie într-o oarecare formă de modestie și simplitate sau mai degrabă în capacitatea de a se mira, pe care individul o păstrează în legătură cu propriile realizări și comportamente. Este cazul unei campioane care, imediat după cea mai bună performanță înregistrată în carieră, gândindu-se la ceea ce a realizat, îi mărturisește unui jurnalist că a reușit să se impresioneze pe ea însăși, că nu îi vine să creadă că a reușit așa ceva: „M-am impresionat pe mine însămi, nu mă credeam în stare s-o fac. Dar acum știu că pot”.

Aceasta fiind situația, odată ce efectul surprizei a fost digerat și reușita savurată, imaginea personală înmagazinează succesul, se afirmă și se afișează prin aceste păreri pozitive despre sine:

- pot să fac asta;
- cred în mine;
- pot să-mi înving cei mai puternici adversari.

Dar și în acest caz, principalul efect este de ordin interior. Profitul este în sine și rămâne aici.

Imaginea personală este nucleul sistemului individual de reușită. Aici sunt concentrate încrederea în sine, respectul de sine, capacitatea de a emite pentru viitor obiective de progres și scenarii de succes; în caz contrar, aici se dezvoltă lipsa de încredere în sine, lipsa de respect față de sine, incapacitatea de a emite obiective de progres pentru viitor și se instalează anticiparea eșecului. Aici se fixează solid ideile negative care ne împiedică să reușim sau care ne fac să eșuăm; în sens invers, aici se fixează ideile pozitive cele mai importante despre noi înșine, cele care ne

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

permit să ne depășim limitele, limite ce sunt mai degrabă frâne subiective, adunate în mintea noastră, decât constrângeri obiective impuse de mediu sau de anturaj. Dovezile că totul este posibil, că depășirea limitelor este infinită, le vom căuta în sport, teatru sau cinema.

Reușita este în mod fundamental pusă în serviciul nostru, înainte de a fi utilizată pentru a-i depăși sau domina pe alții. Confruntarea cu ceilalți există, bineînțeles, dar cel mai adesea nu e decât un pretext pentru propria afirmare.

Pentru a pune parametrul „*imagine personală*” într-o lumină mai concretă, îl putem traduce prin încredere în sine și ne putem referi la cele trei niveluri de încredere care îl structurează:

- încrederea în sine în raport cu sine (respectul de sine);
- încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală) sau cu adversitățile;
- încrederea în sine în raport cu propriile obiective.

*Deci, cele trei niveluri sunt:*

1. Sine/Celălalt (afirmare de sine)
2. Sine/Adversitate
3. Sine/Sine (respect de sine)

##### **Încrederea în sine în raport cu sine (respectul de sine)**

Respectul de sine se referă la felul în care ne privim pe noi înșine, în intimitatea noastră, în mod exclusiv, independent de orice confruntare cu ceilalți sau cu mediul exterior; în esență, respectul de sine este un raport narcisist între sine și sine (Sine/Sine), o reflecție solitară, o întoarcere în fața oglinzii.

Respectul în cauză este creat de credințe identitare care confirmă într-adevăr că am ajuns să posedăm anumite calități. Să avem ceea ce se cheamă respect de sine înseamnă să credem în noi înșine, să ne cunoaștem și să ne recunoaștem calitățile personale. Iată câteva exemple de asemenea „credințe” ce validează existența respectului de sine:

• sunt creativ; • sunt deschis; • sunt ambițios; • sunt curajos; • sunt hotărât; • sunt energic...

##### **Încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală) sau cu adversitățile**

Pentru a ajunge la reușită, încrederea în sine în raport cu ceilalți (afirmarea personală) este la fel de indispensabilă. Invazia brutală a îndoielii poate compromite orice șansă de reușită. Modalitatea constă

în re conectarea mentală la reușitele personale anterioare, pe care le vom numi Stratexuri.

O bună, ba chiar o foarte bună părere despre sine, unul dintre fermentii esențiali ai reușitei, nu presupune drept corolar o părere proastă despre adversar ori cultivarea disprețului față de ceilalți. Disprețul față de ceilalți nu îmbunătățește cu nimic imaginea personală. Dimpotrivă, o bună părere despre sine merge adesea mână în mână cu un sistem de relații de calitate și cu o atenție binevoitoare acordată celorlalți. Idealul constă într-un echilibru armonios între mine și ceilalți, între relațiile mele și imaginea pe care o am despre mine, un echilibru mai degrabă caracterizat de generozitate decât de zgârcenie. În cea mai bună soluție se amestecă deschiderea față de ceilalți și afirmarea personală. Cei doi parametri sunt complementari și nu se exclud absolut deloc în cadrul potențialului reușitei; în anumite situații, reușita are nevoie să comunice pentru a se afirma, să se arate fermă și superioară, să valorifice punctele de vedere personale prin contactul cu ceilalți.

În alte situații, reușita include o cale foarte diferită, fiind vorba de a asculta și observa cu atenție, de a crea o stare de empatie și de sincronizare cu ceilalți.

Să ne afirmăm în situații sociale înseamnă să ne exprimăm capacitatea de a-i influența pe ceilalți, să fim în stare să vorbim despre noi la persoana întâi, să ne implicăm, să luăm decizii noi înșine și pentru noi înșine, să facem ca punctul nostru de vedere să fie admis și recunoscut, respectându-l și pe al celorlalți, cu fermitate și eficiență în atingerea propriilor obiective. Un subiect care se afirmă este expresiv și convingător, știe să-și exprime emoțiile în fața celorlalți, să primească mesaje pozitive adresate de ceilalți fără a se simți prost sau fără a se devaloriza, să formuleze cereri precise și clare, să refuze, la fel de clar, ori chiar să intre în contact cu necunoscuți fără nicio reticență. Să te afirmi înseamnă să exprimi cât mai direct și mai sincer ceea ce gândești, ceea ce vrei și ceea ce simți, în același timp ascultând ce gândesc, vor și simt ceilalți. Așadar, un subiect care se afirmă acționează în vederea propriilor interese, dar nu le neglijează pe ale celorlalți. A te afirma înseamnă să demonstrezi o capacitate ridicată de a stabili cu ușurință contacte interumane și de a fi sociabil, aspecte ce se sprijină pe încrederea în sine și pe un bun control emoțional. Un subiect care s-a afirmat (asertiv) afișează un comportament eficient pe care nu reușesc să-l perturbe nici anxietatea, nici îndoiala, ambele fiind sub control.

Indiciile comportamentale ale asertivității au fost identificate de Școala de psihologie comportamentală și sunt de două tipuri: non-verbale și verbale.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Caracteristicile non-verbale se referă la:*

- intensitatea vocii – destul de ridicată;
- intonația – caldă și adaptată la conținutul verbal;
- debitul – regulat, iar cantitatea de cuvinte – cel puțin identică cu a interlocutorului;
- contactul vizual – franc și direct;
- mimica feței – expresivă;
- pozițiile corpului – ferme și suple;
- mișcărilor corpului – calme și ample, exprimând același lucru ca și cuvintele.

*La nivel verbal*, un subiect afirmat se implică folosind mesaje de tip „eu”. Reformulează deseori punctul de vedere al celuilalt și, în sfârșit, știe într-adevăr să păstreze direcția spre obiectivele sale până ce le atinge.

Autoafirmarea se bazează, de asemenea, pe principii pozitive. Iată câteva exemple de principii ce atestă prezența autoafirmării. Majoritatea apar formulate ca niște capacități:

- sunt capabil să-mi influențez interlocutorii;
- sunt capabil să-mi conving auditoriul;
- sunt capabil să animez și să dinamizez un grup;
- sunt un lider eficient;
- sunt capabil să conduc, să comand;
- sunt capabil să mă afirm în fața unui interlocutor agresiv;
- sunt capabil să-i motivez pe ceilalți;
- sunt capabil să vorbesc în fața unui public numeros și să-i captez interesul.

Al doilea nivel de încredere în sine nu se referă numai la raportul cu ceilalți. Poate trimite la raportul cu adversitățile în general, în mediul nostru obișnuit pot apărea în orice moment tot felul de obstacole în calea reușitei. Trebuie să știm să le înfruntăm cu încredere, pentru a le depăși. Asta se întâmplă, de exemplu, atunci când cineva pică la un examen sau își pierde locul de muncă, ori când iese mai devreme la pensie. Păstrarea încrederii în sine în fața adversităților este un element primordial pentru a rezista. Această încredere în sine se bazează pe principii pozitive ce pot fi formulate astfel:

- orice obstacol poate fi doborât;
- pot muta și munții;
- orice problemă are și o soluție.

## Încrederea în sine în raport cu obiectivele

Încrederea în sine în raport cu obiectivele (Sine/Obiective) este un al treilea nivel al încrederii, esențial pentru consistența globală a încrederii în sine. Să credem în noi înșine înseamnă și să credem în capacitatea noastră de a ne atinge, mâine, obiectivele ambițioase pe care ni le fixăm pe termen scurt, mediu sau lung. Tipul de încredere în discuție se traduce prin capacitatea subiectului de a-și anticipa reușita și de a o proiecta într-un viitor apropiat sau îndepărtat.

Încrederea în sine în raport cu obiectivele personale este susținută și de principii pozitive. Iată câteva exemple:

- cred în ceea ce fac;
- sunt capabil să-mi duc obiectivele la bun sfârșit;
- sunt capabil să mă dedic total unui proiect.

*Debriefare:*

– În ce măsură reușita personală este dependentă de factorii: afirmarea de sine; încredere în sine; autoapreciere; respectul de sine etc.?

*Exercițiul Adevărat și fals*

Fiecare participant prezintă 3 afirmații despre sine, dintre care două sunt false și doar una adevărată. Membrii grupului se prezintă prin aceste 3 asumții. Echipa trebuie să decidă care afirmație este adevărată și care sunt afirmațiile false. La sfârșitul fiecărei prezentări autorul relatează grupului varianta corectă. În calitate de idei pentru afirmații se poate vorbi despre lucruri pe care le-am făcut în copilărie, ce am vizitat, ce persoane am întâlnit, la ce evenimente am participat etc.

Astfel, prin acest exercițiu are loc afirmarea de sine, intensificarea comunicării dintre participanți, cunoașterea interpersonală în cadrul grupului, autodezvăluirea.

*Debriefare:*

– A fost dificil să elaborați afirmațiile despre sine? Vă cunosc bine colegii? De ce?

**Reflecția**

- Este importantă atitudinea pozitivă pentru propria persoană?
- De ce trebuie să ne acceptăm, să ne iubim pe noi înșine?

**Extensia**

Amintiți-vă maxime, citate, zicători, snoave care să vorbească (direct/indirect) despre autoapreciere.



### Ședința 10. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ PRIN APRECIEREA ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR

#### Obiective:

- identificarea relației dintre adaptarea psihosocială și inteligența emoțională;
- stabilirea componentelor inteligenței emoționale utile pentru adaptarea psihosocială a personalității;
- stabilirea afirmațiilor caracteristice persoanelor care denotă abilități eficiente de apreciere și exprimare a emoțiilor.

#### Înviorarea

##### *Exercițiul* Animalul bolnăvicios

Să ne închipuim că în fața noastră avem un cânișor bolnăvicios. Din discuția cu stăpânul lui am înțeles că, pentru a se vindeca, cânișorul are nevoie să fie îmbrățișat de multe ori pe zi. Respectiv, se solicită participanților să transmită colegilor, pe cerc, cânișorul, prin gest și să-l primească prin gest.

##### *Debrifare:*

- De ce animalul are nevoie să-l luăm în brațe?
- Cine dintre persoanele care vă înconjoară ar putea lua locul cânișorului?
- *Este necesară inteligența emoțională pentru acestea? De ce?*

Concluzie: toți oamenii au nevoie de alinare, apreciere, exprimare a emoțiilor și de cuvinte tandre. Este necesar să ne cunoaștem pe noi înșine, să avem o atitudine pozitivă față de sine pentru a lua o atitudine pozitivă față de celălalt.

#### Conținutul de bază al ședinței

Se distribuie fișa **Inteligența emoțională** – *variabilă care facilitează adaptarea psihosocială*.

Inteligența emoțională este unul dintre factorii care facilitează adaptarea psihosocială a personalității.

Potrivit modelului lui Solovey și Mayer, **inteligența emoțională (EQ)** este constituită din trei categorii de abilități adaptative:

	Scale
	Aprecierea și exprimarea emoțiilor
	Controlul emoțiilor
	Utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor

Prima categorie, **aprecierea și exprimarea emoțiilor**, include componentele de apreciere și exprimare a emoțiilor proprii și aprecierea emoțiilor trăite de alții, care, la rândul său, se divizează în verbală și nonverbală, iar referitor la alții – în percepția nonverbalului și empatizare.

Cea de a doua categorie a EQ, **controlul emoțiilor**, include monitorizarea propriilor emoții și controlul emoțiilor trăite de alții. Categoria a treia, **utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor**, include flexibilitatea în planificare, gândirea creativă, capacitatea de comutare a atenției și motivației. Acest model, pe lângă emoții, încorporează și anumite funcții psihosociale cu referință la exprimarea, controlul și utilizarea emoțiilor.

#### *Fișa Aprecierea și exprimarea emoțiilor*

<i>Afirmații caracteristice persoanelor care denotă:</i>	
<b>Aprecierea și exprimarea emoțiilor</b>	
1.	Oamenii consideră că le este ușor să-mi mărturisească gândurile.
2.	Nu le este greu să înțeleagă sensul mesajelor nonverbale ale altora.
3.	Sunt conștienți de emoțiile lor atunci când le trăiesc.
4.	Sunt conștienți de mesajele nonverbale pe care le transmit altora.
5.	Își dau seama după expresia feței ce emoții trăiește o altă persoană.
6.	Recunosc cu ușurință emoțiile lor în timp ce le trăiesc.
7.	Mesajele transmise nonverbal de alții le sunt clare.
8.	Când cineva le povestește despre evenimente importante din viața lor, ei simt de parcă le trăiesc personal.
9.	Știu ceea ce simt alți oameni doar privindu-i.
10.	Pot să spună ce simt alții după intonația vocii lor.
11.	Nu le este greu să înțeleagă trăirile altora (de ce au trăirile pe care le au).

#### *Tehnica Portrete emoționale*

*Materialele necesare:* Cardurile asociative metaforice PERSONA. Participanților li se propune să aleagă dintr-un set de carduri PERSONA 5-7 portrete și să le aranjeze în conformitate cu starea lor emoțională.

Li se propune să povestească despre fiecare dintre ele: ce exprimă fața lui, ce îi place subiectului la acest personaj și ce nu.

În continuare, se poate propune subiectului să aleagă acel portret/personaj pentru care a trăit emoții similare cu acele ale subiectului.

Sau să se propună: *Uite, cred ca această persoană trece prin aceleași situații ca și tine ... Spune-mi mai multe despre asta ...*

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

Mai departe se continuă conform algoritmului:

- Cu ce se confruntă acest personaj?
- Ce ar vrea el să schimbe?
- Cum ar vrea el să modifice această stare, ce ar vrea să simtă?
- Pe cine ar vrea să cheme în ajutor?

#### **Reflecția**

- În ce măsură sunt importante pentru adolescenți aprecierea și exprimarea emoțiilor?
- Ce factori sunt importanți pentru dezvoltarea abilităților de apreciere a emoțiilor?

#### **Extensia**

##### Metoda CCC

- Pe fișele distribuite participanții scriu răspunsuri la 3 întrebări:
  1. Ce știi despre inteligența emoțională?
  2. Ce am învățat?
  3. Ce vreau să aflu?



### **Sedința 11. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ PRIN CONTROLUL EMOȚIILOR**

#### **Obiective:**

- identificarea relației dintre adaptarea psihosocială și inteligența emoțională prin controlul emoțiilor;
- stabilirea afirmațiilor caracteristice persoanelor care denotă abilități eficiente de control al emoțiilor.

#### **Înviorarea**

##### *Exercițiul* Emoțiile – exprimare printr-un cuvânt

Participanții primesc cartonașe, pe care nu trebuie să le arate altor participanți, în care sunt scrise emoțiile: fericire, uimire, veselie, tristețe, entuziasm, încredere, suspiciune, liniște, interes, dezamăgire, indiferență, oboseală etc.

Participanților li se propune să prezinte emoția printr-un cuvânt, spre exemplu „Alo”, „Bună ziua”, cu intonația respectivă emoției scrise pe cartonaș.

#### *Debriefare:*

- Ce se întâmplă cu intonația vocii în prezentarea emoțiilor? Este dificilă această interpretare? De ce?

**Conținutul de bază al ședinței**

Cea de a doua categorie a EQ, **controlul emoțiilor**, include monitorizarea propriilor emoții și controlul emoțiilor trăite de alții.

<i>Afirmații caracteristice persoanelor care denotă:</i>	
<b>Controlul emoțiilor</b>	
1.	Știu când să vorbesc altora despre problemele personale.
2.	Cred că pot reuși în majoritatea lucrurilor pe care le încerc.
3.	Când stările mele emoționale se schimbă, eu încerc să-mi imaginez oportunități noi.
4.	Mă aștept ca lucruri frumoase să se întâmple în viața mea.
5.	Îmi place să-mi împărtășesc trăirile (emoțiile) cu ceilalți.
6.	Organizez evenimente ce bucură pe alții.
7.	Caut să desfășor activități ce mă fac fericit.
8.	Mă prezint într-o manieră ce produce o bună impresie asupra altora.
9.	Pot să-mi controlez propriile emoții.
10.	Eu îi laud/felicitez pe alții atunci când ei fac ceva bine.
11.	Eu îi ajut pe alții să se simtă mai bine, când ei sunt indispuși.

*Exercițiul* Cum să facem pentru a avea o părere pozitivă despre sine

*Tehnica* 5 întrebări pentru a lucra cu orice problemă

*Materialele necesare:* Cardurile metaforice asociative COPE, RESILIO, SAGA, OH++.

Din seturile propuse extrageți *orbeste* 5 carduri și aranjați-le pe masă într-un rând (cu fața în jos). Pe rând, începând cu cardul din stânga, deschideți câte un card și răspundeți la următoarele întrebări:

1. Care este adevărata esență a problemei mele?
2. Ce mă ajută să merg mai departe? Care îmi sunt calitățile necesare?
3. Ce mă oprește și ce mă împiedică?
4. De ce este nevoie pentru a soluționa problema? Asupra căror aspecte ar trebui să atrag atenția?
5. Ce rezultă din aceasta? Ce ar trebui să fac?

*Debriefare:*

- Se analizează situația, se fac concluzii.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### **Reflecția**

- Este important să vă controlați emoțiile? De ce?
- Care alte exerciții ar putea contribui la dezvoltarea controlului emoțiilor?

##### **Extensia**

Analizați care este rolul controlului emoțiilor în dezvoltarea personalității adolescentului.



#### **Ședința 12. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ PRIN UTILIZAREA EMOȚIILOR ÎN SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR**

##### **Obiective:**

- determinarea modalității de utilizare a emoțiilor în soluționarea problemelor;
- stabilirea afirmațiilor caracteristice persoanelor care denotă abilități eficiente de utilizare a emoțiilor în rezolvarea problemelor.

##### **Înviorarea**

*Exercițiul* Exprimă-ți starea și emoția (stare afectivă)

*Materialele necesare:* foi A4, creioane colorate; cartonașe pe care sunt scrise diverse emoții (bucurie, tristețe, teamă, dezgust, surprindere, dispreț, dragoste, jenă, pasiune, furie, anxietate, fericire, rușine, compasiune, amuzament, mirare etc.).

Participanții primesc câte o foaie A4 și un cartonaș pe care sunt scrise diferite emoții. Subiecții desenează pe foaia primită emoția scrisă în cartonașul selectat, cu culorile care îi atrag. După finalizarea desenelor, fiecare participant își prezintă desenul în grup argumentând culorile valorificate. Participanții trebuie să ghicească ce emoție este reprezentată în desenul colegului. După ce emoția este ghicită, un participant demonstrează de facto această emoție, stare. Acest exercițiu contribuie la îmbunătățirea abilităților de comunicare și dezvoltă inteligența emoțională prin faptul că persoana își exprimă starea și emoția.

*Debriefare:*

- Este dificil să prezentăm în desen emoțiile (stările afective)? Cum interpretăm în această situație expresia *o imagine cât o mie de cuvinte*?

*Exercițiul Oglinda* (dezvoltarea armoniei între participanți în cazul sincronizării mișcărilor și al comunicării nonverbale)

Participanții formează perechi, aranjându-se față în față, în linie și în tăcere. Unul dintre ei este „oglindea” și imită gesturile partenerului care se mișcă încet (își mișcă mâinile, picioarele), fără să vorbească, apoi aceștia își schimbă rolurile.

Formatorul va solicita participanților să povestească o istorioară prin gesturi. Se schimbă perechile pentru o mai bună cooperare și adaptare.

În plan psihosocial, participanții învață să-și focalizeze atenția, să observe și să rămână concentrați, dezvoltându-și creativitatea și exprimarea corporală. Pentru ca activitatea să funcționeze trebuie să existe colaborare în cadrul fiecărei perechi. Este important de amintit participanților că este nevoie de cooperare.

*Debriefare:*

- În care rol v-ați simțit mai bine, fiind oglindă sau stând în fața oglinzii? De ce?
- Este ușor să găsiți gesturi, să creați istorioare? De ce?

### **Conținutul de bază al ședinței**

Categoria a treia a EQ, **utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor**, include flexibilitatea în planificare, gândirea creativă, capacitatea de comutare a atenției și motivației. Acest model, pe lângă emoții, încorporează și anumite funcții psihosociale cu referință la exprimarea, controlul și utilizarea emoțiilor.

<i>Afirmații caracteristice persoanelor care denotă:</i>	
<b>Utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor</b>	
1.	Când mă confrunt cu obstacole, îmi amintesc de acele timpuri când am întâmpinat obstacole similare și le-am depășit.
2.	Unele evenimente semnificative din viața mea m-au făcut să reevaluez ce este și ce nu este important în viață.
3.	Trăirile emoționale sunt unele dintre lucrurile ce fac ca viața mea să aibă rost.
4.	Când trăiesc o emoție pozitivă, știu cum s-o păstrez mai îndelungat.
5.	Când sunt bine dispus, problemele le soluționez cu ușurință.
6.	Știu de ce trăirile mele emoționale se schimbă.
7.	Când sunt bine dispus, mă simt capabil să vin cu idei noi.
8.	Mă automotiviez prin a-mi imagina un rezultat pozitiv pentru sarcinile pe care le întreprind.
9.	Când simt o schimbare a emoțiilor, am tendința de a veni cu idei noi.
10.	Când sunt confruntat/-ă cu o provocare, nu „mă dau bătut” crezând că voi da greș.
11.	Folosesc dispozițiile bune pentru a mă ajuta să perseverez în fața obstacolelor.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Tehnica 6 pași* (SAGA, OH++, MYTOS, COPE)

Fiecare participant alege *orbește* câte 6 carduri și le aranjează într-un rând în fața sa.

Cardurile simbolizează:

1. Formularea problemei (Ce mă frământă la moment?)
2. Obstacolul (Ce împiedică soluționarea problemei?)
3. Ajutorul (suportul) sau asistența (De unde sau cum poate parveni?)
4. Dezvăluirea neașteptată (Surpriza!)
5. Depășirea obstacolului și *Soluția* (Cum am găsit soluția? Care este?)
6. Morala istoriei?

Se deschide pe rând fiecare card, se discută.

Întrebările pot fi diferite (modificate/adaptate), în funcție de situația cu care s-a adresat clientul.

Tehnica poate fi utilizată în grup sau în consiliere individuală.

#### **Reflecția**

- Este importantă utilizarea eficientă a emoțiilor în rezolvarea problemelor cotidiene?
- Enumerați modalități de utilizare eficientă a emoțiilor în rezolvarea problemelor.

#### **Extensia**



### Ședința 13. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – OPTIMISMUL

#### **Obiective:**

- conștientizarea rolului optimismului în viața cotidiană;
- familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea optimismului.

#### **Înviorarea**

*Exercițiul* Punctul negru pe fila de hârtie

Participanții primesc câte o foaie șablon în mijlocul căreia este un punct negru.

Se întreabă ce este reprezentat în foaie. Se analizează punctele de vedere ale participanților, se discută.

*Debriefare:*

- În viața de zi cu zi nu trebuie să ne axăm doar pe problemele mici care ne acaparează conștiința (punctul mic din foaie), este bine să facem referire la tot ce se întâmplă în viața noastră, la multitudinea de evenimente pozitive (la partea albă a foii).

**Conținutul de bază al ședinței**

Se analizează Fișa *Optimismul*

Se analizează testul **Cât de optimist sunteți?** (N. Mitrofan, L. Mitrofan)

*Debriefare:*

- Cum interpretați nivelul optimismului personal?

*Exercițiul Haosul*

Participanții se aranjează într-un cerc în care participanții se iau de mâini. Formatorul desprinde cercul luând de mână un participant de la un capăt, iar celălalt este rugat să stea în locul în care este fără a se mișca. Formatorul încâlcește șiragul de participanți, face noduri, apoi unește iarăși cercul cu persoana căreia i s-a spus. Participanții sunt rugați să se descurce în dezlegarea șirului, astfel încât cercul format din participanți să revină la poziția inițială.

*Debriefare:*

- Care a fost scopul exercițiului? Toți participanții au fost activi în realizarea exercițiului dat? Considerați că ați fost dependenți unul de altul? De ce? Cine a contribuit cel mai mult la dezlegarea nodului? Cine a fost cel mai pasiv? Considerați că ați avut un scop comun? Ce se întâmplă în momentul în care cineva face câțiva pași înainte? Este pus în acțiune tot cercul? Este importantă adaptarea psihosocială a tuturor în acest caz?

*Exercițiul Calitățile* (pentru o autoapreciere mai obiectivă)

Fiecare participant trebuie să scrie 10 calități pozitive și 10 calități negative, apoi să le ierarhizeze. Se va acorda atenție primelor și ultimelor calități.

*Debriefare:*

- De ce consideri prioritare calitățile ... (se indică primele 2 scrise în fișă)?

**Reflecția**

- Cum ai caracteriza un adolescent optimist?
- Ce sugestii ai oferi unui adolescent pesimist care ezită să participe la diverse activități?

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

##### Extensia

- Elaborați un ghid care ar contribui la dezvoltarea optimismului în scopul facilitării adaptării psihosociale.



##### Ședința 14. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – SOCIABILITATEA

##### Obiective:

- conștientizarea rolului sociabilității pentru facilitarea adaptării psihosociale;
- familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea nivelului de sociabilitate în scopul adaptării psihosociale eficiente.

##### Înviorarea

##### *Exercițiul Mesajul codificat*

Un participant (care dorește) iese din sală pentru 1 minut. În acest timp se oferă indicații tuturor participanților, și anume: să alcătuiască o povestire în care să valorifice următoarele cuvinte codificate: *mamă* – scaun; *tată* – masă; *frate* – pisică; *soră* – iepuraș. Participantul care n-a auzit indicațiile revine în sală și încearcă să decodifice mesajul colegilor care se încheagă într-o povestire. Exercițiul continuă până atunci când se decodifică toate cuvintele-cheie din povestire (tată; mamă; frate; soră).

Dacă se decide să se continue exercițiul, se oferă alte codificări pentru cuvintele-cheie, de exemplu: *mamă* – imprimantă; *tată* – sticlă; *bunel* – tablou; *bunică* – covor; *copil* – pix.

*Debriefare:* Ce este important în acest exercițiu? Este ușor să adaptezi povestirea cu cuvintele codificate?

##### Conținutul de bază al ședinței

##### Fișa Sociabilitate

Se analizează toate situațiile incluse în testul **Sunteți o persoană sociabilă?** (C.Tocan, I. Dumitriu). *Instrucțiune:* Selectați și încercuiți una dintre variantele prezentate.

<b>Afirmații</b>	
1.	O prietenă vă invită la aniversarea ei, dar nu cunoașteți niciunul dintre invitați. Ce faceți? a) mergeți, mulțumit de faptul că întâlniți figuri noi; b) vă oferiți să veniți mai devreme pentru a o ajuta la pregătiri; c) vă cereți scuze, motivând că sunteți invitat în altă parte în ziua respectivă.
2.	Pe stradă, un străin vă întreabă care este drumul spre gară, dar este greu de explicat și sunteți grăbit. Cum procedați? a) îi spuneți să întrebe un polițist aflat în apropiere; b) încercați să-i explicați în modul cel mai simplu posibil; c) îl conduceți personal la gară.
3.	Vărul dumneavoastră, pe care nu l-ați văzut de câteva luni, vă face o vizită, dar tocmai urmăriți un film bun la televizor. Ce faceți? a) închideți televizorul și îi arătați musafirului dv. fotografiile din vacanță; b) vă convingeți oaspetele să urmărească filmul împreună; c) lăsați televizorul deschis, dar discutați cu vărul dumneavoastră.
4.	Unchiul dumneavoastră vă trimite o sumă de bani. Ce faceți cu ei? a) economisiți banii; b) organizați o mică agapă (ospăț prietenesc); c) vă cumpărați ceva cu care să vă decorați camera (un tablou, o lampă drăguță, un tapet).
5.	Vecinii dumneavoastră v-au rugat să le supravegheați copilul cât timp ei merg la cinema, dar bebelușul se trezește și începe să plângă. Ce faceți? a) închideți ușa de la camera copilului și mergeți să citiți în bucătărie; b) luați copilul în brațe și îi cântați pentru a-l adormi; c) verificați dacă are nevoie de ceva. Dacă plânge degeaba, îl lăsați să plângă, sperând că se va liniști.
6.	Când aveți timp liber, ce preferați să faceți? a) să mergeți la cinematograful cu prietenii și să comentați filmul cu aceștia; b) să dați o raită prin magazine; c) să rămâneți acasă pentru a asculta muzică.

*Cotarea răspunsurilor:* Atribuiți răspunsurilor alese punctajul corespunzător, conform punctajului din paranteze. Faceți suma punctelor obținute, aceasta poate varia între 6 și 18 puncte.

**Interpretarea rezultatelor:**

\* Dacă ați obținut între 14 și 18 puncte – sunteți foarte sociabil, iar colegii vă iubesc mult, sunteți genul de om care își păstrează totdeauna surâsul și care se gândește mai mult la ceilalți decât la sine. Sunteți ca o rază de lumină în grupul dumneavoastră de prieteni și în familie, constituind un adevărat noroc pentru cei din jur.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

\* Dacă ați obținut între 8 și 13 puncte – nu agreeți să rămâneți singur, simțiți nevoia de a fi printre oameni. Vă place să faceți servicii celor din jur, dacă acestea nu presupun eforturi prea mari. Căutați mai mult să fiți iubit decât să iubiți, ceea ce nu este suficient. Trebuie să fiți mai sociabil.

\* Dacă ați obținut mai puțin de 8 puncte – trăiți de-a dreptul singur. Sunteți egoist și să nu vă mire faptul că aveți atât de puțini prieteni. Trebuie să știți să vă faceți util, să fiți un pic mai agreabil. Ieșiți din cochilie. Chiar și dumneavoastră ați putea deveni sociabil!

*Cotare răspunsuri:*

Itemi	Puncte		
	a	b	c
Item 1	2	3	1
Item 2	1	2	3
Item 3	3	2	1
Item 4	1	3	2
Item 5	1	3	2
Item 6	3	2	1

*Tehnica Duet (PERSONA)*

Participanții aleg *orbește* din setul PERSONA câte 2 carduri fără să le afișeze celorlalți. După ce toți participanții au extras cardurile din set, unul câte unul, fiecare participant arată grupului cele 2 carduri și descrie relația dintre persoanele din imagini. Exercițiul se încheie atunci când toți participanții au descris cardurile lor.

*Exercițiul Identitatea mea*

Fiecărui participant i se lipește (cu lipici de hârtie) pe spate o fișă cu un nume al unei persoane (lider politic, poet, scriitor etc.), personaj etc. Participanții trebuie să adreseze colegilor întrebări indirecte astfel încât să-și ghicească identitatea.

*Debriefare:*

– Care sunt semnele caracteristice ale unei identități?

*Exercițiul Raportul despre furt*

*Materialele necesare:* copiile materialelor *Raportul despre furt* fiecărui participant.

Formatorul roagă 3 participanți/voluntari să iasă din sală, care apoi vor intra pe rând atunci când vor fi invitați. Ei vor interpreta rolurile persoanelor care depun plângere despre furt. Formatorul distribuie tuturor participanților

(cu excepția celor 3 care au ieșit din sală) copiile materialelor *Raportul despre furt*. Unul dintre participanți (sau formatorul) citește raportul pentru prima persoană, voluntar, care a revenit în sală; acesta, la rândul său, va prezenta raportul celorlalți 2 voluntari care revin pe rând în sală. Al treilea voluntar prezintă raportul poliției. Toți participanții observă schimbările ce apar în prezentarea raportului. La sfârșit voluntarii ascultă încă o dată raportul original.

### Raportul despre furt

S-a produs un furt! Vă rog să ascultați atent și să comunicați poliției. *Eu intram în magazin în timp ce de acolo ieșea fugind un bărbat. El m-a împins și a fugit mai departe. Avea în mână o geantă mare și mi-a părut că în mâna cealaltă avea un pistol. Era îmbrăcat într-un sacou cafeniu cu un umăr rupt, o cămașă în linii verzi și roșii și în blugi. Avea picioare slabe și o burtă mare. Purta ochelari și papuci negri. Era chel și avea mustăți de culoare castanie. Înălțimea e de aproximativ 1,80 și putea să aibă vreo 35 de ani.*

### *Debriefare:*

– Ce sentimente ați avut când încercați să vă amintiți raportul? Ce factori au încurcat la memorizare? V-a ajutat ceva să vă amintiți detaliile? (pentru voluntari)? Cum s-a schimbat raportul? Ce factori ar fi ajutat la memorarea raportului? (pentru participanți)

### *Exercițiul „Recunoaște desenul”*

Scopul: să recunoască importanța înțelegerii celuilalt, dorinței de a-l înțelege; dezvoltarea deprinderilor de comunicare nonverbală; dezvoltarea responsabilității, coeziunii de grup.

### *Descriere:*

Participanții sunt împărțiți și aranjați în 2 coloane, cu un număr egal de persoane. Fiecare privește la spatele colegului său. Moderatorul desenează pe o foaie un desen simplu și îl ascunde. Apoi acest desen este efectuat cu degetul pe spatele ultimului membru din fiecare grup. Ultimul, la rândul său, desenează pe spatele colegului din fața sa ceea ce a simțit și tot așa mai departe. Sarcina este de a transmite cât mai exact acest desen mai departe. La sfârșit, primii din grupuri desenează pe o hârtie ceea ce au simțit pe spate. Moderatorul arată desenul său și se compară rezultatele. Se permite grupurilor să discute greșelile și descoperirile din procesul Exercițiului, să facă concluzii și jocul continuă: alt membru devine conducător, schimbându-se cu locurile primul și ultimul preadolescent.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

Reflecție: Ce v-a ajutat să înțelegeți ce este desenat și să transmiteți senzațiile percepute? Ce au simțit primii și ultimii membri ai grupurilor în primul și în al doilea caz? Ce obstacole ați întâlnit la îndeplinirea acestui exercițiu?

##### *Exercițiul Mâna fermecată*

Fiecare participant semnează pe o foaie sus, apoi își conturează cu creionul mâna proprie. I se propune să scrie pe fiecare deget câte o calitate personală (degetele pot fi colorate în diferite culori). Fișele cu palmele desenate se transmit pe cerc și ceilalți participanți pot scrie între degete alte calități care corespund celui a cui este palma.

##### *Exercițiul Lada cu comori*

*Materialele necesare:* pix, foaie.

Fiecare participant schițează pe foaia sa semnată (Nume, prenume) un tabel cu rubricile: Numele colegului; Ceea ce avem în comun; Ceea ce ne deosebește. Pe rând vorbește cu ceilalți participanți și indică în tabel asemănările și deosebirile dintre ei (trăsături de caracter, interese, experiențe de viață, hobby etc.). Astfel, prin acest exercițiu are loc intensificarea comunicării dintre participanți, cunoașterea interpersonală în cadrul grupului, autodezvăluirea.

##### *Debriefare:*

Ați completat asemănările și deosebirile din tabelul personal cu toți participanții? De ce?

##### *Exercițiul Florile cu maxime*

Participanții primesc câte o floare șablon în mijlocul căreia va trebui să scrie o maximă despre comunicare, sociabilitate, relații interpersonale..., pe petale se scriu niște caracteristici, cuvinte-cheie despre sociabilitate.

Se îndoiesc petalele consecutiv, se pun toate florile într-un vas cu apă...

##### *Debriefare:*

Se analizează maximele, se discută.

##### **Reflecția**

- Este importantă dezvoltarea sociabilității pentru adaptarea psihosocială a adolescenților? De ce?
- Enumerați modalități de favorizare a sociabilității adolescenților.

##### **Extensia**

Elaborați un ghid de facilitare a sociabilității la adolescenți.



## Ședința 15. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – VOIŢA

### Obiective:

- conștientizarea rolului voinței pentru facilitarea adaptării psihosociale;
- familiarizarea adolescenților cu reguli ce contribuie la creșterea voinței în scopul adaptării psihosociale eficiente.

### Înviorarea

#### *Exercițiul Crocodilul*

Participanții se împart în 2 echipe cu un număr egal de participanți. Câte un participant din fiecare echipă va ieși în față și va extrage câte o fișuță (într-un bol sunt așezate fișe – cartonașe vesele, care indică imagini cu tematică diferită, și nume – natură, mijloace de transport, nutriție etc.), câte un cuvânt pe care trebuie să-l explice/prezinte echipei sale fără cuvinte, doar prin gesturi și mimică, iar echipa va trebui să ghicească cuvântul. Fiecare cuvânt ghicit este considerat un punct pentru echipă. Fiecărui participant i se oferă câte 60 de secunde pentru prezentarea a câtor mai multe cuvinte (pot fi prezentate orientativ 5-6 cartonașe). Din fiecare grup prezentatori de cartonașe pot fi toți sau 3-4 persoane. Se desemnează câștigătoare echipa care ghicește cele mai multe cuvinte (acestea sunt numărate de către formator pentru fiecare echipă). Fișele pot prezenta următoarele cuvinte: crocodil, dans, balon, balenă, izvor, cer, robot, cenușăreasă, leu, fulg, mașină, brad, cercel, telecomandă, avion, balerină, boxe, pompier, coroană, carte, stilou, foc, înot, înghețată, fluture, lină, curcubeu, arici, fructe, lămâie, preot, bibliotecă, fular, mamă, sărut, elefant, liniște, urs, iepure, uimire, telefon, volei, tenis, profesor, șef, discotecă, baschet, soare, trandafir, casă, zâmbet, polițist, psiholog, pălărie, scaun etc.

#### *Debriefare:*

Se discută despre rolul afirmării de sine, voinței fiecărui participant în prezentarea fișelor.

### Conținutul de bază al ședinței

#### *Fișa Voința*

Se analizează afirmațiile testului pentru determinarea nivelului autoaprecierii voinței.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

<b>Afirmații pentru autoaprecierea voinței</b>	
1.	Sunteți în stare fără eforturi deosebite să duceți până la capăt o activitate care nu vă este interesantă, în pofida faptului că aveți posibilitatea s-o întrerupeți și mai apoi să reveniți?
2.	Depășiți fără eforturi deosebite rezistența internă atunci când aveți de efectuat ceva neplăcut pentru dvs.?
3.	În caz că nimeriți într-o situație de conflict, sunteți în stare să vă luați în mâini ca să priviți realist și obiectiv situația?
4.	Dacă vă este indicată o dietă, veți fi capabil să depășiți toate ispitele culinare?
5.	Veți găsi puteri să vă sculați dimineața mai devreme ca de obicei, după cum ați planificat de cu seară?
6.	Rămâneți la locul unei întâmplări pentru a depune mărturie?
7.	Răspundeți repede la scrisori?
8.	Dacă vizita dentistului vă provoacă frică, veți reuși fără dificultăți să depășiți această emoție și să nu vă schimbați intenția în ultimul moment?
9.	Veți consuma un medicament extrem de neplăcut, la recomandarea insistentă a medicului?
10.	Veți îndeplini o promisiune pripită, chiar dacă îndeplinirea ei vă va aduce multă bătaie de cap; cu alte cuvinte, vă țineți de cuvânt?
11.	Fără îndoieli vă deplasați într-un oraș străin?
12.	Respectați cu strictețe regimul zilei: ora deșteptării, ora mesei, pregătirea temelor etc.?
13.	Nu vă place să aveți datorii la bibliotecă?
14.	Cea mai interesantă emisiune televizată nu vă va impune să amânați executarea unei activități urgente și importante?
15.	Veți reuși să întrerupeți cearta și să muțiți, chiar dacă vă par foarte usturătoare cuvintele „inamicului”?

Se analizează caracteristicile nivelurilor autoaprecierii voinței:

*Grad scăzut al dezvoltării voinței:* Subiectul alege doar activități interesante și lesne de îndeplinit chiar dacă acest fapt îi poate dăuna. Este indiferent față de obligațiuni. Orice instrucțiune, obligațiune o percepe ca o povară. Este posibilă existența egoismului. E necesară schimbarea atitudinii față de persoanele din jur și modificarea unor trăsături de caracter.

*Grad mediu al dezvoltării voinței:* În cazul apariției unui obstacol acționează pentru a-l depăși. Însă dacă există posibilitate, alege calea de a-l ocoli. Se străduiește să îndeplinească promisiunea. Cu greu, dar îndeplinește munca neplăcută. Nu-și asumă obligațiuni suplimentare din propria inițiativă. Este necesară exersarea voinței.

*Grad înalt al dezvoltării voinței:* Persoană pe care te poți bizui. Nu se sperie nici de însărcinările care îi înfricoșează pe alții. Însă e nevoie de atras atenția la așa trăsături, precum flexibilitate, toleranță, bunătate.

### *Exercițiul Dezvoltă-ți un simț al misiunii*

O modalitate de a rămâne concentrat asupra scopurilor tale este de a merge pe urmele a numeroase organizații, societăți și chiar indivizi: alcătuiește o *declarație de misiune* care să menționeze ce ai dori să realizezi în viață, ce moștenire ți-ar plăcea să lași familiei și societății și, cel mai important, ce fel de om ai vrea să devii.

Poate dorești să petreci mai mult timp cu cei dragi și să-ți transformi familia într-o prioritate a vieții tale. Poate că ai dori să ai mai multă empatie și să devii un mai bun ascultător. Orice ai vrea să faci, notează-ți. Apoi privește-ți declarația de misiune o dată sau de două ori pe zi, până când îți va pătrunde în subconștient și va deveni o a doua ta natură.

Declarația ta de misiune poate varia ca lungime de la o propoziție sau două la câteva puncte pe o listă sau câteva paragrafe. Concizia e totuși cea mai bună, căci te ajută să-ți amintești punctele principale din declarație și mărește astfel șansele de a-ți îndeplini cu adevărat misiunea propusă.

### **Ită declarația lui XXX de misiune:**

*Eu, \_\_\_\_\_ (XXX), mă angajez prin aceasta să ating următoarele standarde și să mă ridic la nivelul lor, atât cât voi trăi:*

- Să dezvolt un sentiment profund al conștiinței de sine.
- Să-mi stabilesc scopuri provocatoare și palpitate.
- Să-mi trăiesc viața din plin.
- Să caut și să recunosc frumusețea interioară a celorlalți.
- Să nu mă mulțumesc niciodată cu mai puțin decât pot deveni sau realiza.
- Să ascult de familie, prieteni și comunitate.
- Să am deschidere spre alte culturi, sisteme de credință și obiceiuri.
- Să rămân consecvent cu mine însumi, cu valorile și idealurile mele.
- Să evit a-mi compromite integritatea.
- Să-mi trăiesc visurile.
- Să încerc a vedea imaginea de ansamblu.
- Să ridic mereu ștacheta și să găsesc moduri de a deveni mai bun.
- Să devin unul dintre liderii influenți ai secolului.
- Să devin un orator motivațional, care să inspire respect, teamă și uimire.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

- Să nu pierd niciodată din vedere cele mai importante valori personale: iubirea, prietenia, loialitatea, familia și credința.
- Să-mi apreciez talentele și capacitățile date.
- Să contribuie la îmbunătățirea vieții oamenilor.

Odată redactată declarația ta de misiune, îți vei putea forma o mentalitate de tipul „pot”; nu vor mai exista „dacă”, „și”, „dar”, „poate” atunci când va fi vorba de țelurile tale.

În alcătuirea unei declarații de misiune, frumusețea stă în faptul că îți impui un standard la nivelul căruia să te ridici.

Când faci afirmații pentru tine însuți, accesezi o putere individuală incredibilă – puterea încrederii, a convingerii și a credinței. „...”, mi-am spus de multe ori (și am crezut-o): „Merit ce e mai bun și asta voi obține!” După ce, cu timpul, această credință a reușit să mi se infiltreze în subconștient, s-a întâmplat un lucru straniu: am început să atrag circumstanțe favorabile vieții mele. La doar câteva săptămâni după ce pusesem punct unei relații sentimentale ratate, de pildă, am așternut pe hârtie următoarele afirmații. Eram decis să merg mai departe și să învăț din acea experiență dureroasă. Iată ce am scris:

- Hotărăsc să trăiesc fiecare zi din plin.
- Hotărăsc să-mi ascult vocea interioară când am nevoie de răspunsuri.
- Hotărăsc să beneficiez la maximum de talentele mele”.
- Hotărăsc să învăț din experiențele pozitive și negative și să merg mai departe.

Aceste simple afirmații pline de încredere și speranță m-au ajutat să mă eliberez de durerea trecutului și să fiu deschis pentru noi experiențe de formare. Prin afirmarea unei noi atitudini cu privire la viitor, am putut să-mi măresc șansele de a cunoaște pe cineva, în loc să-mi plâng de milă.

Deci fă în așa fel, încât afirmațiile tale să conteze. Exprimă prin intermediul lor cele mai profunde dorințe și așteptări ale tale.

Și nu-ți fie teamă să faci afirmații în fața ta zilnic. Nu există persoane prea optimiste sau prea bine motivate. Afirmațiile zilnice te vor menține într-o stare activă și plin de resurse, indiferent de circumstanțe. Automotivarea va fi puternică, pentru că ești capabil să îți oferi inspirație, speranță. Nu trebuie să aștepti permanent ca ceilalți să-ți recunoască măreția și potențialul. Poți să ți le reamintești singur în mod regulat. Gândește-te la câteva afirmații personale și notează-le mai jos. Ai grijă să ți le repeți de câteva ori pe zi, până când mesajele lor ți se vor imprima în subconștient:

---

---

---

Concentrează-te pe ceea ce „ai”. Atitudinea ta și autoimaginea sunt strâns legate de elementele pe care le iei în considerare drept reper. Dacă insiști pe ceea ce îți lipsește în viață sau dacă te compari cu cei care par să aibă mai mult sau să realizeze mai mult, autoimaginea ta va avea de suferit.

Pentru a-ți construi o autoimagine pozitivă, concentrează-te pe ceea ce ai: prieteni, parteneriate, legături de familie, talente și daruri unice care aduc bucurie vieții tale. În acest fel, îți va fi mai ușor să-ți revii când te simți deprimat și vei avea mai multă compasiune pentru cei mai puțin norocoși decât tine.

„Cred că azi va fi o zi minunată! Cred că pot rezolva cu succes toate problemele care se vor ivi astăzi! Mă simt bine fizic, psihic și emoțional. E minunat să trăiești! Sunt recunoscător pentru tot ce am avut, pentru tot ce am acum și pentru tot ce voi avea”.

Indiferent de credința ta religioasă – și chiar dacă nu ești prea religios – recitarea unei rugăciuni de mulțumire cu sentiment și convingere îți va îmbunătăți starea fizică și emoțională aproape imediat. Nu contează ce se petrece în viața ta: o astfel de rugăciune te ajută să vezi lucrurile în perspectivă și îți redă încrederea că totul va fi bine.

Îndrăgostește-te de tine. O autoimagine pozitivă nu se poate cumpăra online. Nu e disponibilă la licitație pentru cine oferă mai mult. Ca să dezvolți o relație mai bună cu tine însuși, trebuie să înveți să te iubești cum ești și să-ți apreciezi calitățile!

Gândește-te în fiecare zi la un lucru care îți place la tine. Ai putea, de pildă, să te trezești, să te uiți în oglindă și să spui: „Mă dăruiesc sută la sută profesiei mele. Întotdeauna fac tot ceea ce pot!”. Ori s-ar putea să te plimbi pe stradă și să-ți dai seama că ai o abilitate aparte de a te înțelege cu oamenii, că ei admiră personalitatea ta scilicitoare! Sau poate că ești un părinte și un partener devotat, iar familia te privește cu admirație. Conștientizarea trăsăturilor care sunt de admirat la tine va contribui la dezvoltarea relațiilor personale și de afaceri. Oamenii se simt în mod firesc atrași de cei care sunt conștienți de propria importanță pentru familia, organizația și/sau comunitatea lor. Dacă te îndrăgostești de tine, și alții vor face la fel. Când ai o imagine clară a măreției tale, ea devine vizibilă pentru toți cei din jur.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Enumeră șase lucruri care îți plac la tine:*

---

---

---

---

---

---

*Integritatea: luptă pentru „medalia de aur”!*

Educatorul Dale Carnegie, autorul cărții *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent* (Curtea Veche, București, 1998), cunoștea un secret al vieții fericite, un secret despre care el afirma că poate pune capăt la cel puțin jumătate din grijile cuiva și poate aduce pacea sufletească:

„Cred sincer că acesta este unul dintre cele mai mari secrete ale păcii sufletești: un simț clar al valorii. Și cred că am putea anihila cincizeci la sută din grijile noastre pe loc, dacă ne-am forma propriul nostru etalon aur – un etalon aur cu lucrurile care sunt importante pentru noi în contextul vieții noastre”.

Sfatul lui Carnegie este simplu, dar eficient: îndată ce ne dăm seama care sunt „lucrurile importante pentru noi în contextul vieții proprii”, realizăm exact ce valoare conferim oamenilor din jur, precum și țelurilor noastre personale, în esență, ne modelăm un sistem de valori ce ne servește drept ghid pentru a ne trăi viața.

*Patru avantaje practice ale integrității*

Cel mai bun mijloc de a-ți măsura succesul este să observi pe cine influențezi și cum interacționezi cu ceilalți în timp ce îți urmărești țelurile – cu alte cuvinte, să-ți evaluezi *integralitatea*. Dacă te concentrezi pe o influențare pozitivă a vieții altora, asta chiar va avea importanță. Iată patru moduri în care integritatea va duce la un succes real și de durată:

Vei câștiga încrederea și respectul celorlalți. Cu toții știm că încrederea și respectul sunt bunuri de preț care se obțin în timp. Când îi tratezi pe ceilalți cu respect și încredere, îți formezi reputația unei persoane decente și integre, câștigi respectul și încrederea celorlalți, ceea ce îți va îmbogăți relațiile interpersonale. Încrederea și respectul – două dintre cele cinci „priorități relaționale” – ar trebui să reprezinte pietrele de temelie ale oricărei relații, personale sau profesionale; îți poți imagina o relație de afaceri în care partenerilor le lipsește respectul reciproc și nu-și pot acorda încredere? Acel parteneriat se va disipa în cele din urmă.

Vei primi ceea ce oferi. Cred cu tărie în „efectul de bumerang”, în ideea că în viață alegi ceea ce ai semănat. Această noțiune datează încă din vremuri biblice. Dacă te implici sută la sută în tot ceea ce faci – apreciindu-ți relațiile, onorându-ți angajamentele față de ceilalți și față de tine însuși și ridicându-te la cele mai înalte standarde, norocul te va urma întotdeauna în viață.

*Debriefare:*

Indicați 2 dimensiuni esențiale pentru adaptarea psihosocială a adolescentului din misiunea analizată.

### **Reflecția**

- Cât de importantă este voința pentru facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților? De ce?
- În ce măsură considerați că este nevoie să influențați dezvoltarea propriului nivel de manifestare a voinței?

### **Extensia**

Indicați 3 pași primordiali pentru dezvoltarea voinței personale.



## **Ședința 16. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – MOTIVAȚIA PENTRU SUCCES**

### **Obiective:**

- familiarizarea adolescenților cu noțiunea de motivație, motivație pentru succes;
- identificarea rolului motivației pentru succes pentru adaptarea psihosocială a adolescentului.

### **Înviorarea**

#### *Exercițiul Sculptorul și sculptura*

Participanții vor lucra în perechi. În fiecare pereche o persoană joacă rolul „sculptorului”, iar a doua este „lutul”. Sculptorul trebuie să facă din lut o sculptură, care exprimă o anumită stare emoțională. Lutul trebuie să fie plastic... Participanții nu discută, iar sculptura nu știe ce formă va lua, sculptorul trebuie să lucreze numai prin atingeri. După ce lucrarea este finisată ceilalți participanți trebuie să spună ce figură a modelat sculptorul. Pot fi prezentate elemente ale unor acțiuni, animale.... (Exercițiul contribuie la formarea încrederii reciproce a participanților, face să dispară încordarea psihologică, incomoditatea în relațiile interpersonale).

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Debriefare:*

- Cum v-ați simțit în rolul sculptorului, sculpturii, al participantului la expoziție?
- Ce calități sunt necesare sculptorului pentru a realiza creația? Dar sculpturii?
- A înțeles sculptura intenția sculptorului?

#### **Conținutul de bază al ședinței**

*Fișa Motivația*

*Exercițiul Tipurile motivației (Fișa)*

Formatorul prezintă modul de lucru cu testul **Motivarea pentru succes/frică de eșec** elaborat de către A.A. Pean.

Motivația pentru succes se referă la motivația pozitivă. Cu această motivație persoanele care încep o activitate au în vedere realizarea a ceva constructiv, pozitiv. În centrul activității persoanei este speranță spre succes și necesitatea de a obține succesul. Astfel de oameni, de obicei, au încredere în sine, în forțele proprii, manifestă responsabilitate, inițiativă și sunt activi. Ei sunt perseverenți în realizarea obiectivelor.

Motivația pentru eșec se referă la motivația negativă. Acest tip de motivație este asociată cu necesitatea de a evita izbucnirile nervoase, vina, pedeapsa, eșecul. În general, în cadrul acestui tip de motivație este ideea evitării și a așteptărilor negative. Începând o activitate, persoanei de la bun început îi este frică de eșec, se gândește la modalități de evitare a eșecurilor ipotetice, dar nu la obținerea succesului.

Persoanelor motivate pentru insucces, de obicei, le este caracteristic un nivel înalt de anxietate și încredere în sine scăzută. Se străduie să evite sarcinile importante și, în cazul în care trebuie să ia decizii în probleme responsabile, pot manifesta o stare apropiată cu panica. În aceste cazuri, la ei anxietatea situativă este extrem de înaltă. Toate acestea pot fi combinate cu o atitudine extrem de responsabilă pentru activitate.

*Exercițiul ABC-ul unui comportament mai încrezător, mai îndrăzneț al unei persoane ce tinde spre succes*

Trebuie să te debarasezi de o anumită stare de spirit și de comportamente neadecvate. Trebuie să adopți câteva principii simple, de care să te pătrunzi... ca să stimulezi încrederea în tine însuși și să te

transformi devenind blând, progresiv, trebuie să rețezi toate obiceiurile proaste atât pe plan comportamental, cât și pe plan mental.

Să nu neglijăm **metoda Coue** – să enunți de mai multe ori cu voce tare, seara și dimineața, următoarea formulă, care exercită un puternic efect de persuasiune atât asupra mentalului, cât și asupra fizicului: „Zi de zi, din toate punctele de vedere, îmi este din ce în ce mai bine”.

**Fii motivat.** Înainte de a aborda procesul de schimbare trebuie să fii motivat, să știi ce vrei, ce nu vrei și în ce măsură vrei asta. Dacă vrei să te transformi, dacă ai intenția să-ți (re)găsești încrederea în tine, dorește-ți-o cu adevărat: nu te încurca cu bagaje inutile, aruncă îndoiala, alungă perplexitatea, nu te împiedica în „dacă” și „dar”. Dorește-ți cu adevărat ceea ce îți dorești, fără ambiguitate. Trebuie să crezi în resursele tale, să te autoîndemni. Mobilizează-ți toată energia și concentrează-ți întreaga minte în acest scop. Eliberează-te de vechile legături, oferă-ți o nouă alegere.

**Să ai voința de a te schimba.** Aici este momentul să te întrebi asupra voinței tale de schimbare, asupra motivațiilor.

**Acordă-ți dreptul la imperfecțiune.** Trebuie să declanșezi o dinamică personală care va provoca un salt și te va conduce spre drumul încrederii în sine. Cei care au încredere în ei înșiși știu că însușirile lor supraviețuiesc eșecurilor. Deseori o eroare ne clarifică și ne învață multe despre noi înșine. Ea scoate în evidență ceea ce trebuie să perfecționăm în noi și adesea ne face să progresăm. Este profitabil să tragi învățăminte din greșeli.

Încetează să te condamni, alungă ideea nimicniciei proprii; fii conștient că nimeni nu poate realiza totul deodată... Dacă nu-ți poți exprima emoțiile, spune-ți că ești regina/regele autocontrolului; iar dacă roșești, să știi că sunt mulți care găsesc asta spontan și încântător.

**Recunoaște-ți calitățile.** Identifică laturile pozitive ale personalității tale. Concentrându-te asupra calităților, îți vei ameliora imaginea. Dacă încetezi să-ți alimentezi tendințele negative, lipsa de autostimă va scădea, iar încrederea în tine va crește.

Extrage-ți forța, încrederea din situațiile bine conduse, din evenimentele reușite și atunci te vei simți mai puternic. Oricât de mărunte ar fi, pune-ți în valoare succesele. Revaluează-ți trecutul, păstrează din el ce este pozitiv, fără vreo falsă rușine.

Acceptă-te, nu-ți nega resursele, pornește din nou la luptă!

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

**Alege fericirea.** Încetează să crezi că există în tine o forță care atrage obligatoriu experiențele dureroase, neplăcute, penibile. Trebuie să-ți dorești sincer să fii fericit.

**Relativizează.** Metoda este să te autorizezi să reacționezi diferit, să-ți modulezi și să-ți transformi analiza, să privești situațiile altfel ca acel necunoscut, auzit la radio, care pierduse trenul și declara că a venit mai devreme pentru următorul!

Trebuie să știi să distingi omul de rezultatele lui, să nu te identifici cu actele și eșecurile lui.

**Fixează-ți obiective.** De obicei, persoanele care nu au încredere în ele însele au obiective incerte sau nu au deloc obiective.

Una dintre cele mai bune căi spre încredere în sine constă în a acționa pentru ca lucrurile să se desfășoare cu succes.

Cel mai bun mijloc de a ne motiva pentru acțiune și succes trece prin conștientizarea unui obiectiv. Numeroase studii au arătat că persoanele care au un scop sunt mai fericite și reușesc mai bine decât cele care sunt lipsite de el. Un scop veritabil te ajută să-ți structurezi viața, munca, fiind în același timp o garanție a reușitei și a încrederii.

**Exprimă-ți pozitiv obiectivele.** Dacă îți exprimi în mod pozitiv obiectivele, îți vei optimiza convingerea, voința de a acționa și a reuși. Să-ți formulezi pozitiv gândurile înseamnă să crezi deja în propriile posibilități. Maniera în care vorbim despre noi înșine are repercusiuni profunde asupra gândurilor, sentimentelor, realizărilor noastre.

Înlocuiește formulările „Trebuie, este nevoie, ar fi trebuit să” cu „Vreau, prefer, aleg...”.

**Să ai obiective clare.** Încearcă să-ți descrii scopul cât mai exact posibil. Fixează-ți etape, răgazuri, o dată limită.

**Să ai obiective precise.** Separă obiectivele principale de cele secundare.

**Cum să-ți atingi obiectivele.**

Alege-ți scopuri pe termen scurt. Fixează-ți priorități conform unui program, ordonează-ți obiectivele în funcție de posibilitățile și nevoile tale.

**Calculează riscurile.** Stabilește un raport câștiguri – riscuri. După ce ai evaluat riscurile, nu te polariza asupra unui posibil eșec pentru a-ți justifica inacțiunea (un eșec nu este o catastrofă).

**Oferă-ți mijloace pentru a-ți atinge obiectivele.** Nu-ți vei putea atinge obiectivele dacă nu oferi mijloacele de a reuși. Fii flexibil și ține cont de mediu, de context.

Tehnica Analiza/Introspectie/Feedback

*Materialele necesare:* Unul dintre seturile de carduri metaforice OH++, SAGA, ECCO.

La finalul workshop-ului/formării etc., rugați participanții să aleagă *orbește* două carduri dintre seturile propuse și să răspundă la întrebarea: Ce a fost cel mai important astăzi la workshop/formare etc.? Mai apoi *deschide* cel de-al doilea card și răspunde la întrebarea: Care vor fi următorii mei pași după acest workshop/formare etc.?

**Reflecția**

- Indicați 3 avantaje ale motivației pentru succes în activitatea cotidiană.
- Adaptarea psihosocială este influențată de motivația pentru succes? Exemplificați.

**Extensia**

### Sediința 17. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – ORIENTĂRILE SENSULUI VIEȚII

**Obiective:**

- familiarizarea adolescenților cu noțiunea orientări și sensul vieții (sensul vieții scop, sensul vieții proces, sensul vieții rezultat, sensul vieții pentru locul controlului Eu, sensul vieții pentru locul controlului Viața);
- determinarea rolului orientărilor sensului vieții pentru facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților.

**Înviorarea***Exercițiul „Impulsul”*

*Materialele necesare:* un creion sau stilou, sau acadea.

Participanții se împart în 2 echipe cu un număr egal de persoane care se țin de mână și se aranjează în fața echipei adverse. Alte două persoane vor fi arbitrii care se aranjează între echipe, doar că unul în față și se ține de mână cu primii participanți din ambele echipe, cealaltă persoană se află în spate și ține în mână obiectul pregătit de formator – creion, stilou, acadea. Arbitrul care stă în față transmite câte un impuls din mâini participanților, ceilalți, la rândul lor, transmit echipei pe rând impulsul și ultima persoană care a simțit impulsul trebuie să ia obiectul din mâna arbitrului. Câștigă echipa care a luat prima obiectul din mâna arbitrului. Se poate schimba ordinea participanților în rânduri.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Debriefare:*

– Sunt importante impulsurile în activitatea zilnică pentru adaptarea psihosocială? De ce? Considerați impulsurile factori caracteristici ai independenței sau influențabilității? Argumentați răspunsul.

##### **Conținutul de bază al ședinței**

*Materialele necesare:* foi flipchart, marchere, fișa *Independența/Influențabilitatea*.

*Exercițiul* Caracteristica conceptelor de orientări și sensul vieții (sensul vieții scop, sensul vieții proces, sensul vieții rezultat, sensul vieții pentru locul controlului Eu, sensul vieții pentru locul controlului Viața)

Se vor prezenta noțiunile.

Participanții lucrează individual cu fișa Sensul vieții (sensul vieții scop, sensul vieții proces, sensul vieții rezultat, sensul vieții pentru locul controlului Eu, sensul vieții pentru locul controlului Viața), apoi în grup a câte 2 persoane discută (valorificând conținutul fișei analizate).

##### *Exercițiul* Avantaje și Dezavantaje

Scopul: să identifice avantajele și dezavantajele independenței și influențabilității adolescenților.

Descriere: Se utilizează tehnica Graficul T.

Se formează 2 grupuri:

grupul 1 – determină avantajele și dezavantajele *Independenței*;

grupul 2 – determină avantajele și dezavantajele *Influențabilității*.

Argumentarea ideilor și prezentarea.

*Debriefare:*

Se analizează afirmațiile testului elaborat de către S. Lecker cu privire la factorii *Independență versus influențabilitate*.

##### *Exercițiul* Evantaiul

Se ia o foaie A4. Fiecare își scrie câte o afirmație: sunt cu un nivel adecvat al adaptării psihosociale...; Îmi place să simt confort emoțional...; (alte sugestii care ar fi din subiectul *Adaptarea psihosocială*: să accentueze succesele, aspectele pozitive).

Evantaiul se transmite, pe rând, tuturor colegilor, astfel încât aceștia să scrie afirmații de felul: în schimb ai încredere în sine adecvată, ești responsabilă, tinzi spre succes... faci mai puțini nervi... Persoana care a scris afirmația face o îndoire a foitei (similară îndoiturii evantaiului) și

o transmite altele... până atunci când evantaiul ajunge iarăși la persoana care a scris inițial prima afirmație.

### Reflecția

- Cum pot influența orientările sensului vieții adaptarea psihosocială a personalității?

### Extensia



## 3. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ ȘI ORIENTĂRILE VALORICE ALE ADOLESCENȚILOR



### Ședința 18. ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ – ORIENTĂRILE VALORICE

#### Obiective:

- stabilirea sistemului propriu de valori;
- analiza valorilor terminale și instrumentale ale autorului M. Rokeach.

#### Înviorarea

*Exercițiul* Nimeni de aici nu știe despre mine că...

Participanții, fiind în cerc, fiecare, începând cu fraza *Sunt sigură că nimeni de aici nu știe despre mine că...*, trebuie să continue cu afirmația care conține ceva despre el, ceva despre care colegii săi nu știu (se comunică unele realizări personale care au avut loc pe parcursul anului).

*Debriefare:*

- Cum v-ați simțit? Ce ați observat în momentul comunicării?

#### Conținutul de bază al ședinței

##### *Brainstorming*

*Materialele necesare:* Unul dintre seturile de carduri metaforice ECCO, COPE.

Un participant verbalizează o problemă. Ceilalți vin cu idei de soluționare a problemei prin interpretarea cârdurilor pe care le-au extras din seturile expuse. După ce fiecare anunța ideea lui, sau poate chiar mai multe idei odată, următorul participant verbalizează problema lui.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

Se finalizează atunci când fiecare participant a primit idei de soluționare de la colegii săi.

Fișa *Orientările valorice*. Participanții valorifică fișa.

Fiecare individ are un sistem propriu de valori. Aceste valori ne dau energie și pasiune, acționând ca o forță care ne susține pentru a îndeplini ceea ce ne dorim cu adevărat. Ele ne fac să ne simțim fericiți sau triști, ne dau speranță sau aduc în pragul disperării, în funcție de felul în care trăim: fie în acord, fie în dezacord cu ele.

Uneori întâlnim oameni cu sisteme de valori care sunt în măsură semnificativă asemănătoare cu ale noastre – în acest fel se explică relațiile interumane armonioase.

Atunci când suntem expuși unui sistem de valori contradictorii cu cele proprii sau unor practici neconforme cu valorile noastre, apare disconfortul psihic și vom încerca să acționăm în direcția reinstaurării echilibrului psihic.

*Exercițiul* Cum să dăm un sens acțiunilor noastre?

De cele mai multe ori, atunci când ne gândim la rostul vieții, ne gândim la valorile pe care le susținem prin gândurile și acțiunile noastre.

Stabilirea și formularea obiectivelor ne permit în egală măsură să dăm un sens acțiunilor noastre. Urmărirea unor obiective clare ne structurează modul de a trăi și ne determină să ne construim în mod conștient un scenariu de viață, să definim principalele etape de urmat: trecut, prezent, viitor, ce rămâne de clădit, ce se clădește acum, la ce trebuie să renunțăm.

Chiar dacă structurarea obiectivelor nu ne permite întotdeauna să ne realizăm visurile, acest lucru ne permite totuși să le dăm unora dintre acestea o formă realistă, care să le facă pe deplin realizabile, și să le păstrăm pe celelalte într-un colț al minții. Exercițiul ce urmează vă propune să identificați și să ierarhizați din timp obiectivele pe care le urmăriți.

*Exercițiul* Cum să anticipăm viitorul prin identificarea și ierarhizarea obiectivelor

A anticipa înseamnă a da un sens vieții. Puneți-vă întrebări legate de obiectivele pe care le urmăriți:

*Pe termen scurt:*

Care sunt obiectivele mele pentru ziua de astăzi?

Care sunt obiectivele mele pentru această săptămână?

*Pe termen mediu:*

Care sunt obiectivele mele pentru săptămânile care urmează?

Care sunt obiectivele mele pentru acest an?

*Pe termen lung:*

Care sunt obiectivele mele pentru următorii 5-10 ani?

Ce proiecte îmi propun să duc la îndeplinire până la sfârșitul vieții?

*Exercițiul Valorile*

Participanții sunt rugați să scrie 10 valori umane posibile – unele norme generale obligatorii de respectat (valori: lucru interesant, situație bună în țară, situație materială bună, dragoste, familie, satisfacție, distracție, libertate, dreptate, bunătate, sinceritate, credință...). Acestea urmează să fie aranjate ierarhic în funcție de importanța lor. Se propune să se selecteze 5 valori de importanță maximă și 2 valori mai puțin importante. După lucrul individual participanții formează grupuri (de 3-4 persoane) și analizează variantele sale. În final, se discută în grupul mare, unde iarăși își expun părerile.

*Exercițiul Aranjarea valorilor* (conștientizarea propriilor valori)

Valorile noastre sunt în strânsă legătură cu nivelul de adaptare psihosocială. De aceea, dacă promovăm valori importante pentru noi, nu ne simțim comod când valorile noastre sunt ignorate de către ceilalți. Este evident că diferențele dintre preferințele valorice în diferite grupuri sociale duc ușor spre conflicte.

În acest exercițiu, participanții trebuie să ierarhizeze cele 18 valori ale lui M. Rokeach, ei lucrând în grupuri a câte 4 persoane.

*Instrucțiune:* Fiecare dintre voi va analiza cele două liste A și B de valori, în care sunt scrise câte 18 valori terminale și instrumentale. Le veți citi atent mai întâi pe toate, apoi le veți aranja în ordinea importanței conform principiului de care vă conduceți personal în viața și activitatea cotidiană.

Cercetați-le atent, alegeți-o pe cea mai importantă și aranjați-o pe primul loc, atribuindu-i în față cifra 1. Apoi o alegeți pe cea mai importantă din cele rămase și o aranjați pe locul doi, atribuindu-i în față cifra 2. Procedați în același mod cu toate celelalte valori. Cea mai puțin importantă va rămâne ultima și o veți aranja pe locul 18, respectiv ea va fi notată cu numărul 18. Nu vă grăbiți atunci când lucrați, gândiți-vă. Dacă în timpul lucrului vă schimbați părerea, puteți corecta răspunsurile schimbând locul numerelor pentru afirmații. Rezultatul final trebuie să reflecte poziția dv. reală.

Nr. d/o	Lista A (valori terminale):
1	2
1.	<b>viață activă</b> (plină de acțiuni, evenimente, sentimente și emoții)
2.	<b>înțelepciunea vieții</b> (concluzii mature, rezonabile, obținute prin experiență, minte trează)
3.	<b>sănătate</b> (fizică și psihică)
4.	<b>muncă interesantă</b>

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

1	2
5.	<b>frumusețea naturii și a artei</b> ( a fi receptiv la frumosul din natură și din artă)
6.	<b>dragoste</b> (relații apropiate spirituale și fizice cu omul iubit)
7.	<b>bunăstare materială</b> (viață fără dificultăți materiale)
8.	<b>prieteni buni, fideli</b>
9.	<b>apreciere socială</b> (respectul celor din jur, al colectivului, al colegilor)
10.	<b>cunoaștere</b> (posibilitatea de a-și lărgi orizontul, cultura generală, studii, dezvoltare intelectuală)
11.	<b>viață productivă</b> (valorificarea maximă a posibilităților, forțelor și capacităților sale)
12.	<b>dezvoltare</b> (lucrurile asupra propriei posibilități, autoperfecționare fizică și spirituală permanentă)
13.	<b>distracții</b> (lipsa obligațiilor, petrecerea veselă și ușoară a timpului)
14.	<b>libertate</b> (independență în acțiuni și gândire)
15.	<b>viață familială fericită</b>
16.	<b>fericirea altora</b> (bunăstarea, dezvoltarea și perfecționarea altor persoane, a poporului, a umanității în general)
17.	<b>creație</b> (posibilitatea de a crea)
18.	<b>încredere în sine</b> (armonie interioară, liber de contradicții interne, de îndoieli)

Nr. d/o	Lista B (valori instrumentale)
1	2
1.	<b>acuratețe</b> (priceperea de a ține în ordine lucrurile sale, ordine în afaceri)
2.	<b>educație</b> (maniere alese)
3.	<b>exigențe înalte</b> (cerințe și aspirații înalte de viață)
4.	<b>plin de viață</b> (cu simțul umorului)
5.	<b>executivitate</b> (disciplină în muncă)
6.	<b>independență</b> (capacitatea de a reacționa independent, hotărât)
7.	<b>intransigență față de neajunsurile sale și ale altora</b>
8.	<b>studii</b> (cunoștințe, cultură generală înaltă)
9.	<b>responsabilitate</b> (simțul datoriei, capacitatea de a-și onora promisiunile)
10.	<b>raționalism</b> (capacitatea de a gândi logic și real, decizii raționale și bine gândite)
11.	<b>autocontrol</b> (stăpânire de sine, autodisciplină)
12.	<b>curaj în susținerea opiniei proprii, a convingerilor</b>
13.	<b>voință</b> (a fi perseverent, a nu se teme de greutate)
14.	<b>toleranță</b> (a fi atent față de opiniile și convingerile altora, a ști să ierți greșelile și rătăcirile altora)
15.	<b>viziuni largi</b> (a înțelege un alt punct de vedere, a respecta obiceiurile, gusturile, obișnuințele altora)

1	2
16.	<b>onestitate</b> (sinceritate, dragoste pentru adevăr)
17.	<b>eficacitate în activitate</b> (hărnicie, productivitate în muncă)
18.	<b>delicatețe</b> (atitudine grijulie față de alții)

În procesul îndeplinirii exercițiului se iscă o comunicare activă, deoarece fiecare începe să-și impună punctul de vedere.

Se discută succint despre importanța valorii în viața omului. Trebuie să fie obținut acordul fiecăruia în stabilirea ierarhiei.

Fiecare echipă își va prezenta rezultatele lucrului.

#### Tehnica Arborele valorilor

*Materialele necesare:* Unul dintre seturile de carduri metaforice SAGA, MORENA. HABITAT, OH++.

Ai vrea să afli care sunt valorile tale? (o tehnică simplă dar eficientă pentru a interacționa cu participanții trainingului).

Se prezintă printată Fișa cu Arborele valorilor și, valorificând unul dintre seturile OH, aranjați/„agațați” pe acest arbore valorile (reprezentate prin cardurile metaforice) care sunt importante în viziunea voastră. Mai apoi vorbiți despre ele. (O vor face cu mai multă plăcere în timpul acestui exercițiu!)

#### Tehnica Dragostea este...

*Materialele necesare:* Unul dintre seturile de carduri metaforice (OH++, SAGA, MYTHOS)

Ce este dragostea? Cu ajutorul cardurilor OH găsiți un răspuns la această întrebare. Din seturile propuse, fiecare participant extrage *orbește* câte un card-cuvânt și un card-image și continuă: „*Dragostea este...*”

Exercițiul se termină atunci când s-au exprimat toți participanții. Acest exercițiu este valorificat pentru a îmbogăți starea emoțională și pentru a indica caracteristici valorii *dragoste!*

#### Debriefare:

- Ce este astăzi valoarea de bază în viața voastră?
- În ce măsură a fost stabilit acordul comun în ierarhizarea valorilor?

#### **Reflecția**

- De ce se schimbă valorile?
- Care valori, după părerea voastră, vor fi prioritare peste 10 ani?  
De ce?

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

##### Extensia

Stabiliți un sistem de valori care considerați că orientează adolescentul spre succes.



##### Ședința 19. INDICATORI AI ORIENTĂRII SPRE VALORILE ADAPTĂRII, SOCIALIZĂRII ȘI INDIVIDUALIZĂRII

##### Obiective:

- stabilirea indicatorilor orientării spre valorile adaptării; indicatorilor orientării spre valorile socializării; indicatorilor orientării spre valorile individualizării;
- analiza ierarhiei proprii a valorilor conform autorului М.С. Яницкий.

##### Înviorarea

*Exercițiul Valorile ființei dragi (fișe cu omuleț...).*

##### Debriefare:

- Cum v-ați simțit? Ce ați observat în momentul comunicării?

##### Conținutul de bază al ședinței

Formatorul prezintă participanților **Testul pentru determinarea valorilor** elaborat de către М.С. Яницкий.

##### *Analiza valorilor adaptării*

1. Lipsă de nevoi, suficiență (bunăstare) materială.	orientare spre valorile adaptării
2. Bunăstarea familiei.	valorile socializării
3. Autorealizare intelectuală și creativă.	valorile individualizării
4. Menținerea forței și a sănătății.	orientare spre valorile adaptării
5. Serviciu interesant, prestigios.	valorile socializării
6. Abilitatea de a te bucura de drepturi și libertăți democratice.	valorile individualizării
7. Păstrarea ordinii și a stabilității în societate.	orientare spre valorile adaptării
8. Respectul altora, apreciere socială.	valorile socializării
9. Făurirea unei societăți mai umane și tolerante.	valorile individualizării

*Caracteristici pentru tipurile de orientări (activitate în 3 grupuri):*

1. indicatori ai orientării spre valorile socializării;
2. indicatori ai orientării spre valorile individualizării;
3. indicatori ai orientării spre valorile adaptării.

Cercetătorilor li se cere să aleagă afirmațiile prezentate în fișă, pe care le consideră cele mai importante pentru ei (este posibil de indicat de la 1 la 3 opțiuni).

Exercițiul Cum să anticipăm viitorul prin identificarea și ierarhizarea obiectivelor

Tehnica Roata vieții

*Materialele necesare:* Se valorifică seturile de carduri metaforice OH++, 1001, MORENA, fișa *Roata vieții* (Anexa 11).

Se selectează de către fiecare participant câte 8 carduri resursă, *în formă deschisă din setul de carduri metaforice 1001*, pentru fiecare dimensiune a diagramei (1. Familie; 2. Bani; 3. Carieră; 4. Sănătate; 5. Timp liber; 6. Prieteni; 7. Partener/ă; 8. Evoluție personală), iar apoi *orbește* se selectează din setul de carduri metaforice MORENA soluția pentru fiecare dimensiune.

*Debriefare:*

– În ce măsură v-ați gândit la aceste soluții prezentate de cardurile resursă pentru dimensiunile Roții vieții? Aveți și alte sugestii?

Exercițiul Diamantul prieteniei

Scopul: să stabilească ierarhia valorilor prieteniei; dezvoltarea capacității de analiză; dezvoltarea spiritului de echipă, colaborării.

Descriere:

Etapa I. Fiecărui participant i se oferă o fișă „Diamantul cu nouă fațete” (8 diamante conțin afirmații despre semnificațiile prieteniei, iar unul nu). Fiecare participant trebuie să aranjeze afirmațiile în ordinea importanței (cea mai importantă afirmație în vârf și cea mai puțin importantă în capătul de jos). Se va completa diamantul gol cu o afirmație proprie, afirmație care va fi așezată la locul potrivit (5 min.).

Fișă „Diamantul cu nouă fațete” (Anexa 12)

Etapa II. Apoi se formează 3 grupuri și participanții vor discuta cu alte persoane pentru a-și compara diamantele și pentru a ajunge la o înțelegere. Nu trebuie să existe un acord asupra tuturor celor 9 afirmații, ei trebuie să încerce să cadă de acord asupra celei mai importante și a celei mai puțin importante dintre priorități (5 min.).

Etapa III. Fiecare grup își alege câte un purtător de cuvânt care va explica întregului grup cea mai importantă prioritate, cea mai puțin importantă prioritate.

Reflecție: A fost greu sau ușor grupului să ajungă la consens? De ce? Ce afirmație ați scris în diamantul gol?

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

*Debriefare:*

- Este prietenia o valoare? De ce?

**Reflecția**

- Care sunt indicatorii orientării spre valorile adaptării; indicatorii orientării spre valorile socializării; indicatorii orientării spre valorile individualizării?

**Extensia**

Elaborați un ghid de promovare a orientării spre valorile adaptării.



#### **Ședința 20. IMPACTUL ORIENTĂRILOR VALORICE ASUPRA ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE A ADOLESCENȚILOR**

**Obiective:**

- analiza rezultatelor trainingului;
- avantajele organizării trainingurilor în scopul facilitării adaptării psihosociale.

**Înviorarea**

*Exercițiul Autoportretul/Pirații*

Imaginați-vă că în timpul unei călătorii, din cauza unor pirați nava în care erați a avut de suferit, astfel încât ați ajuns cu greu pe o insulă nepopulată. Aveți la îndemână totuși o sticlă, un pix și o bucată de foaie, în care trebuie să scrieți niște calități, evenimente importante despre propria persoană, adică să vă autodescrieți, astfel încât cei care vor găsi bilețelul să poată să vă recunoască, fiindcă atunci când ați ajuns să semnați pixul nu mai scria...

*Debriefare:*

- La care calități v-ați gândit în primul rând? V-ați gândit să vă faceți o autoapreciere negativă?

**Conținutul de bază al ședinței**

*Analiza fișei Impactul orientărilor valorice asupra adaptării psihosociale a adolescenților.*

*Exercițiul Trebuințele vârstei*

Scopul: să recunoască oportunitățile și riscurile trebuințelor vârstei adolescente.

Descriere:

Se formează 4 grupuri și se solicită de a reprezenta prin desen, vers, schemă sau altă modalitate una dintre trebuințele definatorii

ale vârstei: trebuința în independență, trebuința în afirmare, propria identitate (cine sunt Eu?), trebuința în afectivitate ... trebuința în propriul sistem de valori. Timp limită – 10 minute. Apoi liderul grupului prezintă întregului grup rezultatele.

Reflecție: Cum sunt satisfăcute trebuințele în ... propriul sistem de valori? Ce riscuri implică satisfacerea acestor trebuințe pentru adolescent, pentru anturajul lui?

#### *Tehnica Desenează cu ECCO („terapie prin artă”)*

Participanților li se propune să aleagă din setul ECCO câte un card și să-l amplaseze pe o foaie albă de hârtie. Mai apoi li se propune ca spațiul alb rămas în jurul cardului să fie suplinit cu un desen. După ce foaia a fost colorată, participanților li se propune să deseneze și în locul gol unde a fost amplasat inițial cardul.

Se discută, după dorință, ce este reprezentat pe acest desen. I se da oferă un titlu și se expune într-o „galerie virtuală”.

#### *Tehnica De vorbă cu...*

*Materialele necesare:* Seturile de carduri metaforice PERSONA, PERSONITA

Alegeți 5 carduri din seturile PERSONA și PERSONITA. Imaginați-vă că sunteți: copil, adolescent(a), tânăr(a), adult, persoană în etate. Organizați o discuție între toate aceste persoane de vârstă diferită. Ce ați dori să le comunicați acestor persoane? După dorință, ați putea să înregistrați „discuția” pentru o analiză ulterioară.

#### *Exercițiul Conexiuni inverse*

Participanții discută despre avantajele/dezavantajele trainingului:

- despre activitățile care le-au fost mai mult pe plac;
- despre subiectele care li s-au părut mai actuale;
- despre necesitatea unor astfel de traininguri;
- despre modalitatea de utilizare a celor asimilate în cadrul trainingului.

#### *Exercițiul Ultima întâlnire*

Participanților li se propune să închidă ochii și să-și imagineze că s-au finalizat activitățile în grup. Veți merge acasă. Gândiți-vă la ceea ce nu ați spus grupului, dar ați fi vrut să spuneți. (Peste 1-2 minute ...). Deschideți ochii. Li se oferă posibilitatea să spună ceea despre ce nu au vorbit.

#### 4. CADRUL FORMATIV DE FACILITARE A ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI

---

Discuții...

*Exercițiul Valiza fermecată*

Câte o persoană iese din sală, iar ceilalți participanți îi pregătesc o valiză în care îi scriu (pe o fișă): 3 calități bune, stabilite de către colegi în cadrul activității la training și 3 aspecte care ar trebui îmbunătățite.

#### **Reflecția**

Secvența proiectului „Cine sunt Eu contează pentru ceilalți” (film educativ) – modul de a reliefa orientările valorice ale adolescentului.

#### **Extensia**

\* \* \*

*Înmânarea certificatelor de participare.*

*Completarea chestionarului.*

Programul de intervenție psihologică elaborat în scopul fundamentării adaptării psihosociale a adolescenților este un model care reliefează câteva dimensiuni structurale: identificarea, atribuirea sensului adecvat conceptului de adaptare psihosocială; cunoașterea factorilor facilitatori ai adaptării psihosociale; conștientizarea importanței dezvoltării potențialului adaptativ în contextul provocărilor societale contemporane; stabilirea relațiilor dintre orientările valorice și adaptarea psihosocială. În acest context evidențiem importanța factorilor facilitatori ai adaptării psihosociale conform dimensiunilor: motivațională și valorică, a controlului, metacognitivă, emoțional-reglatorie, de evaluare și autoevaluare.

## BIBLIOGRAFIE

1. ADLER, A. *Cunoașterea omului*. București: Iri, 1996. 141 p.
2. ANGHEL, E. *Psihologia educației pe tot parcursul vieții: pentru specialiști și adulți interesați de propria lor dezvoltare*. București: For You, 2011.
3. BABA, A., CIUREA, R. *Stresul, adaptare și patologice*. București: Editura Academiei Române, 1992.
4. BALODE, N. *Factorii psihosociale ai burnout-ului cadrului didactic școlar*: Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2019. 187 p.
5. BRÂNZEI, P. *Adolescență și adaptare*. Iași: Editura Științifică, 1974. 367 p.
6. BUCUN, N., PUZUR, E. Succesul adaptării psihosociale – factor determinant în dezvoltarea personalității studentului. În: *Materialele Conferinței științifice Tehnologii didactice moderne*. Chișinău: IȘE, 2016, p. 435-437.
7. BUCUN, N., CERLAT, R. Nivelul stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar în funcție de vârstă, vechimea în muncă și mediul de trai. În: *Revista Univers Pedagogic*, 2017, nr. 2 (54), p. 82-95.
8. BUCUN, N., PUZUR, E. Adaptarea psihosocială a studenților în primul an de studii universitare. În: *Materialele Conferinței științifice internaționale consacrate aniversării a 75 de ani de activitate, Institutul de Științe ale Educației: Istorie, Performanțe, Personalități*. 20-21 octombrie, IȘE, 2016, p. 24-28.
9. BUCUN, N., TOMA, S. Particularitățile adaptării psihosociale a elevilor cu cerințe educaționale speciale în instituțiile de învățământ general. În: *Revista Univers Pedagogic*, 2018, nr. 4 (60), p. 18-27.
10. CALANCEA, A. *Psihologia personalității*: Suport de curs. Chișinău: F.E.-P. „Tipografia Centrală”, 2006. 271 p.
11. CALANCEA, V. *Practicum la psihologia clinică*. Chișinău: Cetatea de Sus, 2018. 194 p.
12. CARUSSO, D. *Aplicabilitatea practică a modelului inteligenței emoționale la locul de muncă*. București, 1999.
13. CEMORTAN, S., PALADI, O. [et al.]. *Repere metodologice pentru socializarea copiilor de vârstă timpurie*. AȘM, IȘE. Chișinău: Tipografia Cavaioli (Colecția Științe ale Educației), 2015. 112 p.
14. CEOBANU, C. *Psihologia educației*. Iași: Universitatea „Al. I. Cuza”, 2006. 80 p.
15. CERLAT, R. *Particularitățile psihosociale ale stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar*: Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2019. 231 p.
16. CERNIȚANU, M., NEGURĂ I. Motivațiile și orientările valorice ale studentului contemporan. În: *Revista Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2006, p. 67-73. Disponibil: <https://scholar.google.com/citations?user=ookoXv0AAAAJ&hl=ro>
17. COAȘAN, A., VASILESCU, A. *Adaptarea școlară*. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1988.

18. COJOCARU-BOROZAN, M. *Teoria culturii emoționale*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2010. 239 p.
19. CREȚU, T. *Psihologia vârștelor*. Iași: Polirom, 2016. 389 p.
20. CRISTEA, D. *Tratat de psihologie socială*. București: Trei, 2015. 1027 p.
21. CSABA, M. Orientările de valoare ale tineretului universitar român. În: *Tineretul și dimensiunea sa valorică*. Simpozion național, Eforie Nord. Timișoara: Helicon, 1995, p. 171-179.
22. DEBESSE, M. *Etapele educației*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1981. 54 p.
23. DOBSON, J. *Pregătirea pentru adolescență*. / Trad. Verlan O. Timișoara: Noua Speranță, 2004. 268 p.
24. DORON, R., PAROT, F. *Dicționar de psihologie*. București: Humanitas, 2007. 885 p.
25. DUMITRU, I.A. *Consiliere psihopedagogică: baze teoretice și sugestii practice*. Ed. a 2-a, rev. Iași: Polirom, 2008. 332 p.
26. ENĂCHESCU, C. *Tratat de igienă mintală*. Ed. a 2-a, rev. și adăugită. Iași: Polirom, 2004. 408 p.
27. *Enciclopedia de Filosofie și Științe Umane*. București: ALL Educațional, 2007.
28. ERIKSON, E.H. *Copilarie și societate*. București: Trei, 2015. 528 p.
29. EWEN, R.B. *Introducere în teoriile personalității*. București: Trei, 2012. 575 p.
30. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională, cheia reușitei în viață*. București: ALLFA, 2004, 2008. 376 p.
31. GOLU, F. *Manual de psihologia dezvoltării: o abordare psihodinamică*. Iași: Polirom, 2015.
32. GORGOS, M.C. *Dicționar enciclopedic de psihiatrie*. Vol. I-IV. București: Editura Medicală, 1992.
33. HADDOU, M. *Cum să-ți întărești încrederea în tine*. București: Trei, 2004. 195 p.
34. ILUȚ, P. (coord.) *Dragoste, familie și fericire: spre o sociologie a seninătății*. Iași: Polirom, 2015. 339 p.
35. JUDE, I. *Psihologie școlară și optim educațional*. București: Editura Didactică și Pedagogică. 2002. 363 p.
36. JUNG, C. *Puterea sufletului*. Antologie II. *Descrierea tipurilor psihologice*. București: Anima, 1994.
37. KRĂSIKO, V.G. *Psihologia socială*. / Trad. V. Poleanu. București: Europress Group, 2007. 265 p.
38. LAROUSSE. *Marele dicționar al psihologiei*. București: Trei, 2006. 1358 p.
39. MÎSLIȚCHI, V. *Adaptarea școlară: ghid metodic*. Chișinău: Pulsul Pieței, 2015. 350 p.
40. MITROFAN, I., NUȚA, A. *Jocurile conștiinței sau terapia unificării*. București: Sper, 1999. 215 p.

41. MOSCOVICI, S. *Psihologie socială sau Mașina de fabricat zei.* / Traducere din l. franceză de Oana Popârda. Iași: Polirom, 1997. 232 p.
42. MULCO, I. *Dezvoltarea sferei volitive la preșcolari în cadrul activităților de coregrafie:* Rezumatul tezei de doctor în psihologie. Chișinău, 2020.
43. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane.* Ed. a 2-a. Iași: Polirom, 2006. 441 p.
44. MURARIU, D. *Impactul psihodinamicii neurocerebrale asupra adaptării sociale a adolescenților:* Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2015.
45. NECULAU, A. *Manual de psihologie socială.* Ed. a II-a revizuită. Iași: Polirom, 2004. 352 p.
46. PALADI, O. Abordări psihologice și pedagogice ale procesului de socializare. În: Revista științifică de pedagogie și psihologie *Univers Pedagogic*, 2013, nr. 2, p. 33-41.
47. PALADI, O. Caracteristici ale componentelor adaptării psihosociale. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria: Științe ale Educației (Pedagogie, Psihologie)*, 2020, nr. 5 (135), p. 140-148.
48. PALADI, O. *Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescentului:* Monografie. Chișinău: Print-Caro, 2013. 223 p.
49. PALADI, O. *Orientările valorice și adaptarea psihosocială la vârsta adolescenței: abordări teoretice:* Monografie. / Coordonator științific: N. Bucun; Ministerul Educației și Cercetării, Institutul de Științe ale Educației. Chișinău: Print-Caro SRL, 2021. 261 p. ISBN 978-9975-48-190-8
50. PALADI, O. *Orientările valorice și adaptarea psihosocială la vârsta adolescenței:* Teză de doctor habilitat. Chișinău, 2022. 503 p. CZU: 316.6:159.922.8(043.3)
51. PÂNIȘOARĂ, G. (coord.) *Parenting de la A la Z: 83 de teme provocatoare pentru părinții de astăzi.* Iași: Polirom, 2022. 627 p. ISBN 978-973-46-8782-4
52. PÂNIȘOARĂ, G. *Psihologia învățării: cum învață copiii și adulții.* Iași: Polirom, 2019. 294 p.
53. PÂNIȘOARĂ, G., SĂLĂVĂSTRU, D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescența: provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării.* Iași: Polirom, 2016. 308 p.
54. PĂUNESCU, C., MUȘU, I. *Psihopedagogie specială integrată. Handicapul mintal. Handicapul intelectual.* București: Pro Humanitate, 1997.
55. PIAGET, J. *Psihologia inteligenței.* București: Editura Științifică, 1965./ Trad. Dan Răutu. Ed. a 3-a. Chișinău: Cartier, 2008. 204 p.
56. POPESCU-NEVEANU, P. *Personalitatea și cunoașterea ei.* București: Editura Militară, 1969.
57. *Psihologia adolescenței. Manualul Blackwel*/Gerald R. Adams, Michael D. Berzonsky (coord.); trad. de D. Nistor, G. Oancea ș.a. Iași: Polirom, 2009. 701 p.
58. *Psihologie. Idei fundamentale.* / Trad. Crina Boitor. București: Litera, 2015. 352 p. ISBN 978-606-741-996-2

59. PUZUR, E. *Adaptarea psihosocială a studenților anului I din instituțiile de învățământ superior*: Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2016. 178 p.
60. RACU, Ig. *Dezvoltarea conștiinței de sine la vârsta adolescență*. Disponibil: [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/99-109\\_1.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/99-109_1.pdf)
61. RACU, J., RACU, Iu. Studiul încrederii în sine la adolescenți. În: *Studia Universitatis Moldaviae*. Seria: *Științe ale Educației* (Pedagogie, Psihologie), 2018, nr. 9 (119), p. 259-263.
62. RADU, N. *Adolescența, o vârstă descoperită de câteva ori*. În: *Revista de Pedagogie*, 1992, nr. 1-2, p. 23-25.
63. RADU, N. *Adolescența. Schița de psihologie istorică*. București: Editura Fundației România de Mâine, 1995. 190 p.
64. SĂLĂVĂSTRU, D. *Psihologia învățării: teorii și aplicații educaționale*. Iași: Polirom, 2009. 228 p.
65. ȘCHIOPU, U. *Criza originalității la adolescenți*. București: Odeon, 1995. 234 p.
66. ȘCHIOPU, U. *Dicționar enciclopedic de psihologie*. București: Babel, 1997. 740 p.
67. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. *Psihologia vârstelor*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 338 p.
68. SILLAMY, N. *Dicționar de psihologie. Larousse*. București: Univers Enciclopedic, 2000. 351 p.
69. STĂVILĂ, V. *Psihologia personalității*: Note de curs. Chișinău: US Cahul, 2010. 212 p.
70. ȚĂRNĂ, E. *Adaptarea studentului la mediul universitar*: Teză de doctor în pedagogie. Chișinău: UST, 2013.
71. TUCICOV, B.A. *Dicționar de psihologie socială*. București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1981.
72. VLAS, G. *Psihologia vârstelor și pedagogică*. Chișinău: Lumina, 1992. 354 p.
73. VOICU, B., VOICU, M. *Valori ale românilor: 1993-2006. O perspectivă sociologică*. Iași: Institutul European, 2007.
74. ZLATE, M. (coord.) *Psihologia la răspântia mileniilor*. Iași: Polirom, 2001. 432 p.
75. ZLATE, M. *Fundamentele psihologiei*. Ed. a IV-a. Iași: Polirom, 2009. 334 p.
76. ZLATE, M. *Introducere în psihologie*. Iași: Polirom, 2000. 416 p.
77. ZLATE, M., MITROFAN, N., CREȚU, T., ANIȚEI, M. *Psihologie: manual pentru clasa a X-a*. București: Aramis Print, 2005. 160 p.
78. АГАДЖАНЯН Н.А. *Проблемы адаптации и учение о здоровье: Учебное пособие*. Москва: РУДН, 2006. 284 с.
79. АКИМЕНКО, А.К. *Взаимосвязь представлений о лжи и стратегий поведения в системе социально-психологической адаптации личности*: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05./Науч. рук. Р.М. Шамионов. Саратов, 2008. 217 с.

80. АКИМЕНКО, А.К. Понятие адаптации, ее критериях и механизмах адаптационного процесса. În: *Адаптация личности в современном мире*: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. Вып. 3. 110 с.
81. АЛЕКСАНДРОВ, Ю.А. *Пограничные психические расстройства*. Москва: Медицина, 1993.
82. АЛЕКСАНДРОВСКИЙ, Ю.А. *Состояния психической дезадаптации и их компенсация*. Москва: Наука, 1976. с. 9-42.
83. АНДРЕЕВА, Г.М. *Психология социального познания: Учебное пособие для студ. вузов. 3-е изд., перераб. и доп.* Москва: Аспект-Пресс, 2005. 303 с.
84. АНДРЕЕВА, Г.М. *Социальная психология*. Москва: Аспект-Пресс, 2002. 364 с.
85. БАЛЛ, Г.А. *Понятие адаптации и его значение для психологии личности*. În: *Вопросы психологии*, 1989, № 1, с. 92-100.
86. БЕЗНОСИКОВ, В.Н. *Динамика первичной производственной адаптации молодых рабочих на промышленном предприятии*: Дис. ... канд. психол. наук. Москва, 1986. 189 с.
87. БЕРЕЗИН, Ф.Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Ленинград: Наука, 1988. 267 с.
88. БОРИСОВА, Е.М., ЛОГИНОВА, Г.П., МДИВАНИ, М.О. *Диагностика управленческих способностей*. În: *Вопросы психологии*, 1997, № 2, с. 112-121.
89. ВАСИЛЕВСКИЙ, Н.Н. *Современные проблемы экологической физиологии*. Ленинград, 1984.
90. ВЕРШИННИНА, Т.Н. *Взаимосвязь текучести и производственной адаптации рабочих*. Новосибирск: Наука, 1986.
91. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология* [Текст] / Л.С. Выготский. (Серия «Мир психологии»). Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с.
92. ВЫГОТСКИЙ, Л.С. *Психология развития человека*. Москва: Смысл, 2005. 1136 с.
93. ГАНЖА, С.Ю. *Социально-психологическая адаптированность и ее относительность*. În: Ежегодник Российского психологического общества: *Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25-28 июня 2003г.* В 8 Т. СПб., 2003. Т.2, с. 292-295.
94. ГЕФЕЛЕ, О.Ф. *Социальная адаптация личности в ситуациях неопределённости*. În: Ежегодник Российского психологического общества: *Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25-28 июня 2003г.* В 8 Т. СПб., 2003. Т.2, с. 319-321.
95. ГРИЦЕНКО, В.В. *Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности/группы в новой социо- и этнокультурной среде*. În: *Проблемы социальной психологии личности*: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2005. Вып. 2, с. 4-22.

96. ЕЛИСЕЕВ, О.П. *Практикум по психологии личности*. СПб.: Питер, 2008. 512 с. ISBN 978-5-94723-288
97. ЕНИКЕЕВ, М.И., КОЧЕТКОВ, О.Л. *Общая, социальная и юридическая психология: краткая энциклопедия слов*. Москва, 1997.
98. ЖМЫРИКОВ, А.Н. *Диагностика социально-психологической адаптивно-ванности личности в новых условиях деятельности и общения*. Ленинград, 1989.
99. КАЗНАЧЕЕВ, В.П. *Современные проблемы адаптации*. Новосибирск, 1980.
100. КАРПУШИНА, Л., КАПЦОВ, А. *Социокультурные детерминанты отношения к жизни современного подростка*. În: *Aspecte psihosociale ale procesului educațional*. Chișinău, 2006, с. 109-111.
101. КОЛЕСОВ, Д.В. *Адаптация организма подростков к учебной нагрузке*. Москва, 1987.
102. КРЯЖЕВА, И.К. *Социально-психологические факторы адаптации рабочего на производстве*. În: *Прикладные проблемы социальной психологии*. Москва, 1983, с. 203-213.
103. ЛАРИОНОВА, С.А. *Концептуальная модель социально-психологической адаптации личности*. În: *Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов*, 25-28 июня 2003г. В 8 Т. СПб., 2003. Т.5, с. 39-42.
104. ЛЕОНТЬЕВ, А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Смысл, (1975) 2004. 352 с.
105. ЛЕОНТЬЕВ, Д.А. *Тест смысложизненных ориентаций*. Москва: Смысл, 1992. 16 с.
106. МАКЛАКОВ, А.Г. *Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Автореферат диссертации на соискание ученой степени д-ра психол. наук*. СПб., 1996. 50 с.
107. МЕДВЕДЕВ, В.И. *О проблеме адаптации. Компоненты адаптационного процесса*. Ленинград, 1984.
108. МЕЛЬНИКОВА, Н.Н. *Классификация стратегий адаптивного поведения*. În: *Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: Сборник научных трудов/Под ред. Н.А. Батурина*. Челябинск: ЮУрГУ, 2001. Т.3, с. 13-23.
109. МЕЛЬНИКОВА, Н.Н. *Процесс социально-психологической адаптации. Подходы к изучению*. În: *Теоретическая, экспериментальная и прикладная психология: Сборник научных трудов/Под ред. Н.А. Батурина*. Челябинск: ЮУрГУ, 1998. Т.1, с. 31-49.
110. МЕЛЬНИКОВА, Н.Н. *Социально-психологическая адаптация личности: Методические указания*. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. 34 с.
111. МЕЛЬНИКОВА, О.Т., ЕРОХИН, Д.О. *Качественные методы как инструмент изучения ценностных ориентаций*. În: *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2012, № 1, с. 19-28.

112. МИЛАСЛАВОВА, И.А. *Социальная адаптация: анализ понятия. Понятия, принципы, категории.* Ленинград: Изд-во ЛГПИ им. И.А. Герцена, 1975. 410 с.
113. МИЛОСЛАВОВА, И.А. Адаптация как социально-психологическое явление. În: *Социальная психология и философия* / Под ред. Б.Д. Парыгина. Вып. 2. Ленинград, 1973. с. 111-120.
114. МИЛОСЛАВОВА, И.А. *Структура социальной адаптации* / Герценов-ские чтения. Философия и социальная психология. Ленинград: ЛГПУ, 1976, с. 109-114.
115. НАЛЧАДЖАН, А.А. *Социально-психологическая адаптация личности.* Ереван: ЭПО, 1988. 262 с.
116. ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Психология: Учебник для ВУЗов.* 2-е изд. Москва, 2001.
117. ПЕТРОВСКИЙ, В.А. *Личность в психологии: парадигма субъектности.* Ростов-на-Дону, 1996.
118. ПЕТРОВСКИЙ, В.А. *Психология неадаптивной активности.* Москва: РОУ, 1992. 224 с.
119. ПИАЖЕ, Ж. *Избранные психологические труды.* Москва, 1969.
120. ПОЛЯНОК, О.В. *Психологические особенности адаптации студентов педагогических специальностей: Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. психол. наук.* Казань, 2002. 22 с.
121. РАЙГОРОДСКИЙ, Д.Я. (ред. сост.) *Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие.* Самара: Издательский Дом «Бахрах М», 2002. 672 с.
122. РЕАН, А.А. *К проблеме социальной адаптации личности.* În: *Вестник СПбГУ.* Серия 6, 1995. Вып. 3. № 20, с. 74-79.
123. РЕАН, А.А. *Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика.* СПб., 2006.
124. РЕАН, А.А. *Психология изучения личности: Учебное пособие.* СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999.
125. РЕАН, А.А. *Психология личности: Социализация, поведение, общение.* СПб., 2004.
126. РУБИНШТЕЙН, С.Я. *Психология умственно отсталого школьника.* Москва: Просвещение, 1986. 192 с.
127. СЛОБОДЧИКОВ В.И. *Категория возраста в психологии и педагогике развития.* În: *Вопросы психологии,* 1991, № 2, с. 37-50. <http://ebooks.grsu.by/psihologia/slobodchikov-v-i-kategoriya-vozrasta-v-psihologii-i-pedagogike-razvitiya.htm>
128. *Словарь психолога-практика* / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Минск, 2001. 301 с.
129. СНЕГИРЕВА, Т.В. *Особенности межличностного воспитания в подростковом возрасте.* Москва, 1988.

130. ФЕТИСКИН, Н.П., КОЗЛОВ, В.В., МАНУЙЛОВ, Г.М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 339 с.
131. ФРОЛОВА, О.П., ЮРКОВА, М.Г. *Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе*. În: *Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки*. Иркутск, 1994, с. 55-64.
132. ШАМИОНОВ, Р.М. *К вопросу об адаптационной готовности личности*. În: *Адаптация личности в современном мире*: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. Вып. 3. 110 с.
133. ШАМИОНОВ, Р.М. *Личность и ее становление в процессе социализации*. Саратов, 2000.
134. ШАМИОНОВ, Р.М. *Профессиональные намерения студентов-психологов 3 курса*. În: *Адаптация личности в современном мире*. Межвуз. сб. науч. тр. Саратов: ИЦ «Наука», 2011. Вып. 3. 110 с.
135. ШАМИОНОВ, Р.М. *Психология субъективного благополучия личности*. Саратов, 2004.
136. ШИБУТАНИ, Т. *Социальная психология: Учебное пособие* / Пер. с англ. В.Б. Ольшанского. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 544 с.
137. ШПАК, Л.Л. *Социокультурная адаптация: сущность, направление, механизмы реализации*: Дис. ... д-ра социол. наук. Кемерово, 1992. 398 с.
138. CAVELL, T.A. *Social adjustment, social performance, and social skills: A tri-component model of social competence*. În: *Journal of Clinical Child Psychology*, 1990, no. 19.
139. EYSENCK, H.J. *Personal preferences, aesthetic sensitivity and personality in trained and untrained subjects*. În: *Journal of Personality*, vol.40, issue 4. London: Institute of Psychiatry, 1972.
140. EYSENCK, H.J., ARNOLD, W., MEILI, R. *Encyclopedia of Psychology*. Search Press, London, 1972, vol.1, p. 25.
141. KLEIN, R.M. *Dictionary of Sport Science*. Schorndorf: Edit. E. Beyer, Karl Hofmann Verlag, 1987.
142. PHILIPS, L. *Human adaptation and his failures*. Academic Press, N-Y&London, 1968.

## ANEXE

## Anexa 1

Factori care pot fi valorificați în *Ancheta psihosocială* elaborată  
pentru studierea particularităților adaptării psihosociale  
a adolescentului

Nume, Prenume \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Localitatea: \_\_\_\_\_

Sexul: \_\_\_\_\_ 1) masculin \_\_\_\_\_ 2) feminin \_\_\_\_\_

Mediul de proveniență: \_\_\_\_\_ 1) urban \_\_\_\_\_ 2) rural \_\_\_\_\_

Instituția în care înveți: \_\_\_\_\_ Specialitatea: \_\_\_\_\_

1) Gimnaziu 2) Liceu 3) Școală profesională 4) Centru de Excelență 5) Universitate

Clasa \_\_\_\_\_ Clasa \_\_\_\_\_ Anul \_\_\_\_\_ Anul \_\_\_\_\_ Anul \_\_\_\_\_

Profilul studiilor: \_\_\_\_\_ 1) umanist \_\_\_\_\_ 2) real \_\_\_\_\_

Tipul studiilor: \_\_\_\_\_ 1) buget \_\_\_\_\_ 2) contract \_\_\_\_\_

Ai venit la universitate după ce ai absolvit: 1) liceu 2) colegiu 3) altă facultate 4) șc. profesională

Vârsta: 1) 4-15 ani 2) 15-16 ani 3) 16-17 ani 4) 17-18 ani 5) 18-19 ani 6) 19-20 ani

7) 20-21 ani 8) 21-22 ani 9) 22-23 ani 10) 23-24 ani 11) 24-25 ani 12) peste 25 ani

Starea familială: \_\_\_\_\_ 1) căsătorit(ă) \_\_\_\_\_ 2) necăsătorit(ă) \_\_\_\_\_

Lucrezi undeva? \_\_\_\_\_ 1) da \_\_\_\_\_ 2) nu \_\_\_\_\_

Ai un venit lunar (salariu/altă remunerare)? \_\_\_\_\_ 1) da \_\_\_\_\_ 2) nu \_\_\_\_\_

Reușita academică \_\_\_\_\_ medie cuprinsă între: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 1) 9-10 \_\_\_\_\_ 2) 8-9 \_\_\_\_\_ 3) 7-8 \_\_\_\_\_ 4) 6-7 \_\_\_\_\_ 5) 5-6 \_\_\_\_\_ 6) mai mică decât 5

Media generală a notelor în ultimul semestru: \_\_\_\_\_

Etnie: \_\_\_\_\_ 1) română \_\_\_\_\_ 2) rusă \_\_\_\_\_ 3) ucraineană \_\_\_\_\_ 4) altă naționalitate \_\_\_\_\_

**ANEXE**

<b>Familia din care provini este:</b>	1) completă	2) monoparentală: a) numai mama; b) numai tata					
<b>Ai frați, surori:</b>	1) nu	2) da: Am: a) 1; b) 2; c) 3; d) 4; e) 5 și mai mulți					
<b>Familia are un venit mediu lunar:</b>	1) până la 1500 lei	2) 1500-4000 lei	3) 4000-8000 lei	4) peste 8000 lei			
<b>Locuiești în:</b>	1) apartamentul, casa părinților	2) cămin	3) apartament în chirie	4) apartament personal			
<b>În acest an ai fost la medic cu probleme de sănătate?</b>	1) niciodată	2) o dată	3) de 2 ori	4) de 3 ori	5) mai mult de 4 ori		
<b>Suferi de vreo boală?</b>	1) nu	2) da: a) boală cronică; b) boală acută					
<b>Părinții tăi au studii:</b>	<b>mama</b>	1) medii	2) medii speciale	3) superioare incomplete	4) superioare complete		
	<b>tata</b>	1) medii	2) medii speciale	3) superioare incomplete	4) superioare complete		
<b>Cum consideri starea ta de sănătate în general?</b>	1) foarte bună		2) bună	3) mai puțin bună			
<b>Părinții tăi au fost plecați la muncă peste hotare?</b>	1) nu	2) da: a) a fost plecat 1 părinte; b) au fost plecați ambii părinți					
<b>Dacă părinții au fost plecați la muncă, câți ani au stat peste hotare?</b>	1) până la 1 an	2) 1-2 ani	3) 2-4 ani	4) 4-6 ani	5) 6-8 ani	6) 9-12 ani	6) peste 12 ani
<b>După absolvirea studiilor ai vrea să pleci peste hotare?</b>	1) nu	2) da – pentru a face studii	3) da – pentru a munci				
<b>În viziunea ta, Adaptarea psihosocială a persoanei este</b>							

*Fișa ADAPTARE*

Sunt de mare valoare studiile despre procesul de adaptare realizate de autorii străini și autohtoni: C.G. Jung, J. Piaget, A. Adler, K. Horney, H.J. Eysenck, J. Mayer, P. Salovey, D. Goleman, D. Caruso, R. Bar-On, R.M. Klein, T. Cavell, A.H. Леонтьев, С.Я. Рубинштейн, Л.С. Выготский, Д.А. Андреева, В.Г. Асеев, Т.В. Снегирева, А.В. Петровский, Б.Ф. Березин, А.А. Реан, С.А. Васильева, Ф.З. Меерсон, И.А. Миласлалова, Т.И. Рогинская, V.G. Krâsiko, P. Popescu-Neveanu, M. Zlate, S. Chelcea, A. Neculau, P. Golu, A. Coașan, A. Vasilescu, A. Baba, R. Ciurea, N. Bucun, A. Bolboceanu, P. Jelescu, S. Rusnac etc.

Noțiunea de **adaptare** este definită drept ansamblu al modificărilor conduitelor care vizează asigurarea echilibrului relațiilor între organism și mediile lui de viață și, în același timp, al mecanismelor și proceselor care susțin acest fenomen [*Marele dicționar al psihologiei*].

Conceptul de **adaptare** vizează reacția, conduita ce pune organismul și activitatea psihică care îl caracterizează social în repliere suplă la condițiile variabile și numeroase ale mediului în care acesta trăiește, capacitatea psihicului de a se modifica în raport cu schimbările intervenite în condițiile sale de viață, devenind apt de a îndeplini funcțiile și obiectivele sale [*Șchiopu U. Dicționar de psihologie*].

**Adaptarea** se manifestă ca „proces dinamic de schimbare, dezvoltat în mod voluntar sau involuntar, în scopul replasării organismului într-o poziție mai avantajoasă față de mediul înconjurător și presupunând capacitatea de a învăța. Comportamentul este medierea cea mai des folosită pentru plasarea organismului într-o situație mai puțin amenințătoare, pentru satisfacerea trebuințelor sale, pentru asigurarea atât a propriei supraviețuiri, cât și a speciei sale. Un obstacol obligă la mobilizarea organismului care încearcă prin comportament să-și mențină echilibrul anterior sau să ajusteze și să creeze un nou echilibru compatibil cu supraviețuirea sa. Căutarea acestui echilibru este o necesitate psihologică” [*Doron R., Parot F. Dicționar de psihologie*].

În lucrările autorului C.G. Jung relația dintre subiect și obiect constă întotdeauna dintr-un *raport de adaptare*, aceasta presupunând acțiuni

ale unuia asupra celuilalt, acțiuni ce duc la acele modificări reciproce ale subiectului și obiectului care constituie însăși adaptarea. Autorul susține că personalitatea dispune de patru funcții principale pentru a se adapta lumii și structurii sale interne: „gândirea”, „sentimentul”, „senzația” și „intuiția”. Predominarea unei funcții caracterizează tipul și determină acțiunea sa. Conform autorului, extravertiții se adaptează repede și bine în comparație cu introvertiții [*Jung C. Puterea sufletului. Antologie II. Descrierea tipurilor psihologice*].

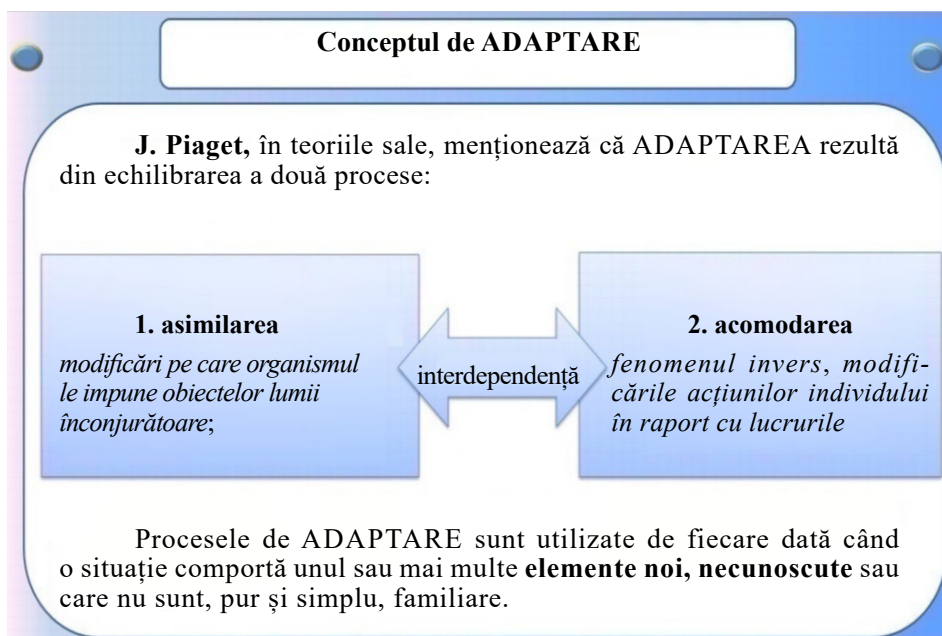
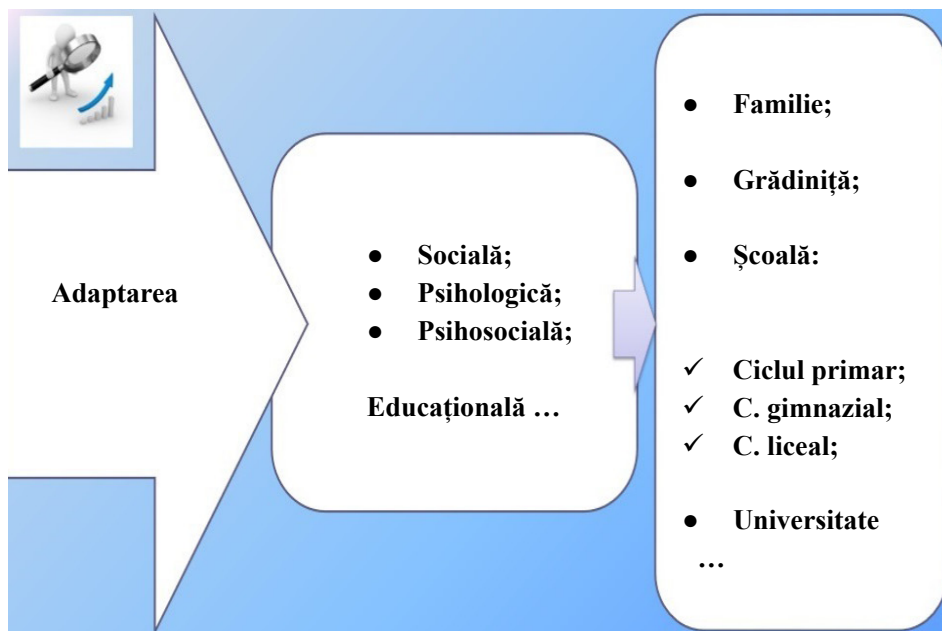
J. Piaget, în teoriile sale, menționează că **adaptarea** rezultă din echilibrarea a două procese: asimilarea și acomodarea. Prin asimilare se înțeleg modificările pe care organismul le impune obiectelor lumii înconjurătoare, iar prin acomodare – fenomenul invers, constând în modificarea acțiunilor individului în raport cu lucrurile [*Piaget J. Psihologia inteligenței*].

A. Adler afirmă că dezvoltarea personalității este condiționată de factorii socioculturali, accentuând importanța influențelor educative în formarea Eului. Influențele sociale se concretizează în plan psiho-comportamental, în două aspecte: **adaptarea** – modificarea variabilelor personale în funcție de mediu; modelarea – modificarea variabilelor de mediu în funcție de configurația personală [*Adler A. Cunoașterea omului*].

K. Horney, în explicitarea conceptului de **adaptare**, pune accentul pe determinanți socioculturali. Astfel de indivizi aleg valorile... *să se supună prin inferioritate „față de societate” sau prin încercarea de a transpune pe ceilalți slăbiciunile lor respective*, acestea fiind necesare pentru sistemul lor de protecție internă [*apud Even R.B. Introducere în teoriile personalității*].

H.J. Eysenck determină **adaptarea** ca o stare de armonie între individ și mediul natural sau social, ca proces prin care se realizează o stare armonioasă [*Eysenck H.J. Personal preferences, aesthetic sensitivity and personality in trained and untrained subjects*].

P. Popescu-Neveanu definește termenul „adaptare” ca fiind „ansamblul de procese și activități prin care se trece de la un echilibru mai puțin stabil între organism și mediu la un echilibru mai stabil; funcționarea organismului prin înglobarea schimburilor dintre el și mediu. Dacă aceste schimburi favorizează funcționarea normală a organismului, acesta este considerat ca adaptat” [*Popescu-Neveanu P. Personalitatea și cunoașterea ei*].



## Fișa ADAPTARE PSIHOLIGICĂ

Ю.А. Александров analizează **adaptarea psihologică** ca urmare a activităților sistemice de autoguvernare holistică, activități ce țin de componente individuale în interacțiunea lor, dar și ca „asistență” care generează noua calitate integratoare a subsistemelor individuale [Александров Ю.А. *Пограничные психические расстройства*].

I. Mânzat susține că „adaptarea este un proces al învățării, care contribuie la construcția omului asigurându-i adolescentului dezvoltarea ca factor constructiv și dinamizator”. Autori precum M. Epuran, I. Holdevici și F. Tonița consideră că ultima dimensiune a modalităților de reacție și adaptare este rezultatul unui sistem rațional/ științific de pregătire-învățare, care conduce la formarea deprinderilor psihice de autoreglare a diferitelor instanțe, procese sau funcții psihice, cum sunt atenția, gândirea pozitivă, controlul anxietății, imaginea de sine, autosugestia, încrederea în sine, relaxarea, orientarea spre un scop, combativitatea [apud Murariu D. *Impactul psihodinamicii neurocerebrale asupra adaptării sociale a adolescenților*].

Д.В. Колесов introduce rafinament în această terminologie. În opinia lui, procesul de adaptare poate fi numit stare a organismului, ca urmare a implementării cu succes a acestui proces – adaptabilitate, iar diferențele în starea corpului, înainte și după procesul de adaptare – ca efect de adaptare [Колесов Д.В. *Адаптация организма подростков к учебной нагрузке*].

Adaptarea este folosită pentru a descrie rezultatul procesului de adaptare în genere și al celui de adaptare asociat cu o anumită „viziune”, de pregătire a individului pentru socializare [Фролова О.П., Юркова М.Г. *Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе*].

## Fișa ADAPTARE SOCIALĂ

În Dicționarul de psihologie socială, adaptarea socială este definită ca fiind un „produs al acumulării și condensării în timp a interacțiunii interpersonale, caracterizat printr-o serie de transformări și ajustări mutuale ale trăsăturilor de personalitate și conduitelor indivizilor participanți la interacțiune” [Tucicov B. A. *Dicționar de psihologie socială*].

R.M. Klein afirmă că „**adaptarea socială** este o formă de activitate socială care constă din stăpânirea ambianței. Ea urmărește realizarea unui echilibru între capacitățile, aspirațiile, obiectivele și dorințele individului cu cerințele și solicitările ambianței sociale și a mijloacelor oferite de ea pentru satisfacerea acestor aspirații” [Klein R.M. *Dicționar de Sport Science*].

T. Cavell definește **adaptarea socială** ca măsura în care persoana este capabilă să atingă scopuri personale, incluzând acceptarea din partea egalilor și starea de bine emoțională adecvat nivelului său de dezvoltare. Autorul subsumează adaptarea socială conceptului supraordonat de competență socială, ce include și deprinderile necesare producerii răspunsurilor adecvate contextului social și performanța sau calitatea acestor răspunsuri [Cavell T.A. *Social adjustment, social performance, and social skills: A tri-component model of social competence*].

Adaptarea socială descrie mecanismele prin care un individ se recunoaște apt de a aparține unui grup. Ф.Б. Березин definește **adaptarea socială** drept proces de asimilare de către personalitate a relațiilor sociale existente, a normelor, a etaloanelor, a tradițiilor existente în societatea în care trăiește și activează [Березин Ф.Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*].

J. Fleyvell definește adaptarea ca un proces și ca un rezultat al activității subiectului în cadrul mediului social [аруд Снегирева Т.В. *Особенности межличностного воспитания в подростковом возрасте*].

Autori precum J. Mayer, P. Salovey, D. Goleman, D. Caruso, R. Bar-On sunt de părere că planul emoțional este implicat în adaptarea socială.

*Fișa* **ADAPTARE PSIHOSOCIALĂ**

Autori precum A.H. Леонтьев, С.Я. Рубинштейн consideră procesul de **adaptare psihosocială** ca raport între cele două componente: persoana și mediul social, în care persoana acționează, pe de o parte, și ca actul interacțiunii multidimensionale, pe de altă parte. Рубинштейн a propus pentru prima dată formula „reflecție-personalitate-rezultat”, pentru a clarifica că personalitatea umană se manifestă ca un „tot unitar” incluzând totalitatea structurilor interne pentru a interacționa cu mediul extern [*Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность*], [*Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника*].

T.B. Снегирева consideră că **adaptarea psihosocială** este un proces activ de însușire de către personalitate a experienței sociale, posedarea de capacități comunicative și roluri sociale [*Снегирева Т.В. Особенности межличностного воспитания в подростковом возрасте*].

A.B. Петровский evidențiază că **adaptarea psihosocială** reprezintă fenomenul includerii omului în mediul social, în activitatea de bază, integrarea lui în grup, în funcție de particularitățile sale individuale [*Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив*].

Angajamentul personal ca o condiție de adaptare eficientă este descris de A.A. Реан, care evidențiază faptul că adevărata **adaptare** este întotdeauna un proces activ, și anume: dacă se schimbă în mod activ **mediul social**, se schimbă în mod activ și individul [*Реан А.А. Психология изучения личности*].

V.G. Krâsiko definește **adaptarea psihosocială** ca rezultat al interacțiunii dintre individ și mediul social, care conduce la raportul optim între scopurile și valorile unui individ și grup. Adaptarea reprezintă procesul de dobândire de către oameni a unui anumit statut psihosocial, de asimilare a unor funcții psihosociale pe roluri. Reflexia reprezintă un mecanism de comprehensiune reciprocă, adică conștientizarea de către individ a mijloacelor cu care a produs o anumită impresie asupra altor persoane.

**În procesul de adaptare psihosocială** individul tinde să obțină o armonie între condițiile de viață și activitatea internă/externă. Pe măsura realizării acestei armonii crește gradul de adaptabilitate a individului. În cazul unei adaptabilități totale se obține caracterul adecvat al activității psihice a individului la condițiile date ale mediului și ale activității sale în anumite situații sau altele.

Adaptarea psihosocială apare și ca un mijloc de protecție a individului, cu ajutorul căruia se relaxează și se elimină tensiunea psihică internă, neliniștea, stările destabilizatoare care apar la individ în cazul interacțiunii cu alte persoane, cu societatea în ansamblu. Mecanismele de protecție ale psihicului acționează în acest caz ca mijloace de adaptare psihologică a individului. În ansamblu, când individul asimilează mecanismele de protecție psihologică, aceasta mărește potențialul său adaptativ, favorizează reușita adaptării psihosociale [Krâsiko V.G. *Psihologia socială*].

Procesul de adaptare de la vechile reguli și idealuri la cele noi este un proces de durată, caracterizat de competiție între diferite ideologii pentru a fi acceptate de către public [Voicu B., Voicu M. *Valori ale românilor: 1993-2006. O perspectivă sociologică*].

C. Păunescu și I. Mușu consideră că „procesul adaptării constituie o acțiune complexă care, pe baza anumitor funcții și strategii, generează o fuziune esențială între elementele sistemului personalității și elementele sistemului social, determinând o dinamică de dezvoltare și de proces simultan și reciproc” [Păunescu C., Mușu I. *Psihopedagogie specială integrată. Handicapul mintal. Handicapul intelectual*].



## Fișa ADAPTABILITATE PSIHOSOCIALĂ

## Adaptabilitatea psihosocială

*este o stare a subiectului care îi permite:*

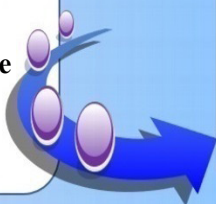
- să se simtă liber și dezinhibat în mediul sociocultural;
- să se implice în activitatea de bază;
- să simtă schimbări în mediul familiar;
- să se adâncească în probleme spirituale intrapersonale;
- să-și îmbogățească lumea interioară prin forme și metode mai bune de interacțiune socioculturală.

## Gradul de adaptabilitate psihosocială



este determinat de resursele adaptative ale individului și de caracteristicile mediului concret în condițiile cărora are loc satisfacerea nevoilor de bază ale individului într-o ambianță pozitivă, ceea ce este posibil doar dacă rezultatele activităților individuale corespund cerințelor societății.

**Resursele adaptative  
ale personalității**



sunt o serie de caracteristici psihosociale și individuale ale acesteia care determină gradul de adaptabilitate a persoanei în condițiile sociale specifice.

În procesul de adaptare psihosocială persoana tinde să obțină o armonie între condițiile de viață și activitatea internă/externă.

Pe măsura realizării acestei armonii crește gradul de adaptabilitate a individului.



În cazul unei adaptabilități totale se obține **caracterul adecvat al activității psihice a individului** în condițiile date ale mediului și ale activității sale în anumite situații sau altele.

### Fișa ADOLESCENȚA

Adolescența este o perioadă importantă a dezvoltării umane, perioadă de numeroase și profunde schimbări biologice, fizice, psihice, morale etc., perioadă a dezvoltării, în care dispar trăsăturile copilăriei, cedând locul unor particularități complexe și foarte bogate, unor manifestări psihice individuale specifice.

Adolescentul este un nonconformist și un luptător activ pentru îndeplinirea dorințelor sale, un original în adaptarea soluțiilor urmărite, în modul de a privi și de a se adapta la lumea înconjurătoare.

În opinia mai multor cercetători, procesul intens de constituire a structurilor personalității în adolescență se explică prin dezvoltarea gândirii abstracte, a autoconștiinței și a capacității reflexive. Această vârstă reprezintă o permanentă și indiscutabilă căutare a identității prin asemuirea și compararea cu alții, alături de aspectele integrării sociale. Adolescența este vârsta căutării reprezentată printr-o aglomerare de multiple necesități. La această vârstă una dintre categoriile de reacții legate de modificările esențiale este dezvoltarea preocupărilor conștiinței și ale conștiinței de sine (ca percepție de sine, inclusiv schema corporală) ca expresie a identității egoului. Adolescenții simt nevoia unei participări sociale intense. Anume în adolescență se formează atitudinea emoțional-valorică a persoanei față de sine, adică „autoaprecierea operativă” începe să se bazeze pe tipul de comportament respectiv propriilor păreri, convingeri, rezultate ale activității.

Descrierea vârstei adolescente este prezentată în concepțiile autorilor T. Crețu, F. Golu, E. Angel, C. Ceobanu, A. Muntean, M. Debesse, Ginzberg și Ginsburg, Axelrad și Helma, Ch. Biihler, В.И. Слободчиков et al.

De exemplu, în concepțiile autoarei T. Crețu, adolescența, care este cuprinsă între 14 și 20 de ani, urmată de postadolescență până la 25 de ani, se caracterizează prin foarte multe schimbări și transformări și de aceea a fost considerată o a doua naștere (J.-J. Rousseau) sau un moment esențial în dezvoltarea psihică umană (Lehalle). Toate schimbările caracteristice acestui stadiu îndreptătesc o interesantă concluzie a lui M. Debesse. „Este ultima și cea mai complexă dintre marile etape ale dezvoltării” și, mai departe, ea se caracterizează nu doar prin multiplele învățături care îl pregătesc pe tânăr sau pe tânără pentru sarcinile maturității, ci și prin proiectele, aspirațiile unei personalități care în cunoștință de scopurile pe care ar vrea să le atingă caută mijloacele adecvate pentru a le atinge. T. Crețu evidențiază că în adolescență se atinge un nivel mai înalt de reglare a conduitelor emoțional expresive. Adolescentul poate manipula voit expresivitatea sa emoțională, ușurându-și adaptarea în diferite situații.

## Fișa ADAPTAREA ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL



**Fișa METODA PUZZLE – persoana adaptată/dezadaptată psihosocial**

Fișa 1

Nr. d/o	Afirmatii – Persoana care denotă ADAPTARE PSIHOSOCIALĂ:
1	2
1.	Își înaintează cerințe mari față de propria persoană.
2.	Deseori se ceartă pentru ceea ce a făcut.
3.	Relații calde, binevoitoare cu cei din jur.
4.	Este o persoană responsabilă pe care te poți baza în multe privințe.
5.	Acceptă, în general, acele norme și reglementări care trebuie urmate.
6.	Este capabil să-și organizeze propriile acțiuni, poate să se impună, poate să-și permită; autocontrolul pentru el nu este o problemă.
7.	Oamenii, de regulă, îi plac.
8.	Nu se rușinează de sentimentele sale, le exprimă în mod deschis.
9.	Cu cei din jur, de obicei, se împacă bine.
10.	Cea mai grea este lupta cu propria persoană.
11.	În suflet este optimist, crede în mai bine.
12.	Majoritatea celor care îl cunosc se comportă bine cu el, îl iubesc.
13.	Este o persoană cu aspect exterior atractiv.
14.	Luând o decizie, o urmează.
15.	Este mulțumit de toate.
16.	Echilibrat, liniștit.
17.	Este un om impulsiv, nerăbdător, fierbinte, nu se poate reține.
18.	Pe primul loc este mintea, nu sentimentul, înainte de a face ceva, se gândește.
19.	Este tolerant cu alți oameni, îl acceptă pe fiecare așa cum este.
20.	Se consideră o persoană interesantă, atractivă și impozantă.
21.	Ambițios, nu este indiferent față de succes sau laudă: în ceea ce este important pentru el, se străduie să fie printre cei mai buni.
22.	Este un om întreprinzător, energic, plin de inițiative.
23.	În general, are o părere bună despre sine.
24.	Este mulțumit de sine.
25.	Este un om plăcut, atrăgător.
26.	La față poate nu este chiar frumos, dar poate plăcea ca om, ca personalitate.
27.	Îi este ușor și liniștit pe suflet, nu este nimic ce l-ar putea îngrijora tare.
28.	Simte că crește, se maturizează, se schimbă el însuși și atitudinea sa față de lume.

1	2
29.	Este inteligent, îi place să reflecteze.
30.	Se străduie să se bazeze pe propriile puteri, nu contează pe ajutorul cuiva.
31.	Se remarcă printre alții.
32.	Se cunoaște bine, își înțelege bine propria persoană.
33.	Este un om comunicabil, deschis, stabilește ușor relații apropiate cu oamenii.
34.	Competențele și abilitățile sunt în concordanță deplină cu sarcinile care trebuie rezolvate, cu toate se poate descurca.

Fișa 2

Nr. d/o	Afirmații – Persoana care denotă DEZADAPTARE PSIHOSOCIALĂ:
1	2
1.	Nu are dorința să se destăinuie în fața altora.
2.	Deseori se simte umilit.
3.	Are dubii că poate să placă cuiva dintre membrii sexului opus.
4.	Simte că nu poate schimba nimic, toate eforturile sunt zadarnice.
5.	Propriile convingeri și reguli nu-i ajung.
6.	Este gata permanent de apărare sau chiar de atac, este ranchiunos, selectează mintal modalități de răzbunare.
7.	Acum se simte destul de inconfortabil. Ar vrea să renunțe la tot, să se ascundă undeva.
8.	Este precaut cu atitudinea pozitivă a celor din jur, atunci când o consideră nemeritată.
9.	De obicei se simte nu conducător, ci condus; nu-i reușește întotdeauna să gândească și să acționeze de sine stătător.
10.	Se simte neajutorat, are nevoie de cineva care să-i fie alături.
11.	Se pare că ia singur deciziile, dar nu se poate elibera de influența altor oameni.
12.	Are un sentiment de ostilitate pentru ceea ce-l înconjoară.
13.	Este sustras, nu-și poate aduna gândurile, „să se ia în mâini”, să se organizeze.
14.	Simte moleșeală, tot ceea ce-l bucura odinioară i-a devenit dintr-odată indiferent.
15.	Nu prea are încredere în propriile sentimente, uneori îl trădează.
16.	Îi este destul de dificil să fie el însuși.
17.	Se străduie să nu se gândească la problemele sale.
18.	Este o persoană timidă. Se rușinează ușor.
19.	Nu este nimic în ce persoana dată și-ar pune propria amprentă, și-ar manifesta individualitatea, Eul personal.
20.	Se teme de ceea ce vor gândi alții despre el.
21.	Este un om, la care în momentul dat sunt multe lucruri demne de dispreț.
22.	Cedează în fața dificultăților și a situațiilor care amenință cu complicații.

*ANEXE*

<b>1</b>	<b>2</b>
23.	Nu-i place atunci când se strică relațiile cu cineva, îndeosebi dacă neînțelegerile amenință să devină evidente.
24.	Este distrat, la el toate sunt încâlcite, amestecate.
25.	Ghinionist.
26.	Îi disprețuiește pe cei de sex opus și nu stabilește relații cu ei.
27.	Când trebuie să facă ceva, îl apucă frica: dacă nu mă descurc, dacă nu se primește?
28.	Este tulburat, îngrijorat, tensionat.
29.	Pentru a-l impune să facă măcar ceva, trebuie intens de insistat și atunci el va ceda.
30.	Deseori circumstanțele îl forțează să se apere, să-și justifice și argumenteze acțiunile.
31.	Ia decizii și imediat le modifică, se disprețuiește pentru lipsă de voință, dar nu se poate schimba.
32.	Nu prea este un tovarăș de încredere, nu poți să te bizui în toate pe el.
33.	Nu se prețuiește pe sine, nimeni nu-l ia în serios; în cel mai bun caz este tolerat, pur și simplu răbdat.
34.	Își face griji că persoanele de sex opus îi ocupă prea mult gândurile.

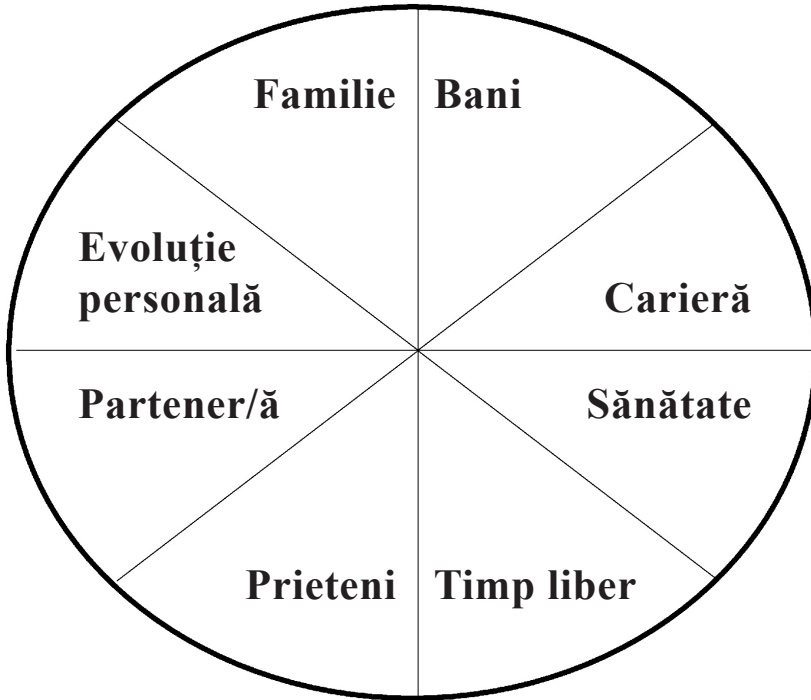
***Fișa* EU ÎN TRECUT – PREZENT – VIITOR**

Eu în trecut	Eu în prezent
Eu în viitor (starea dorită)	Cum să ajung la starea dorită?

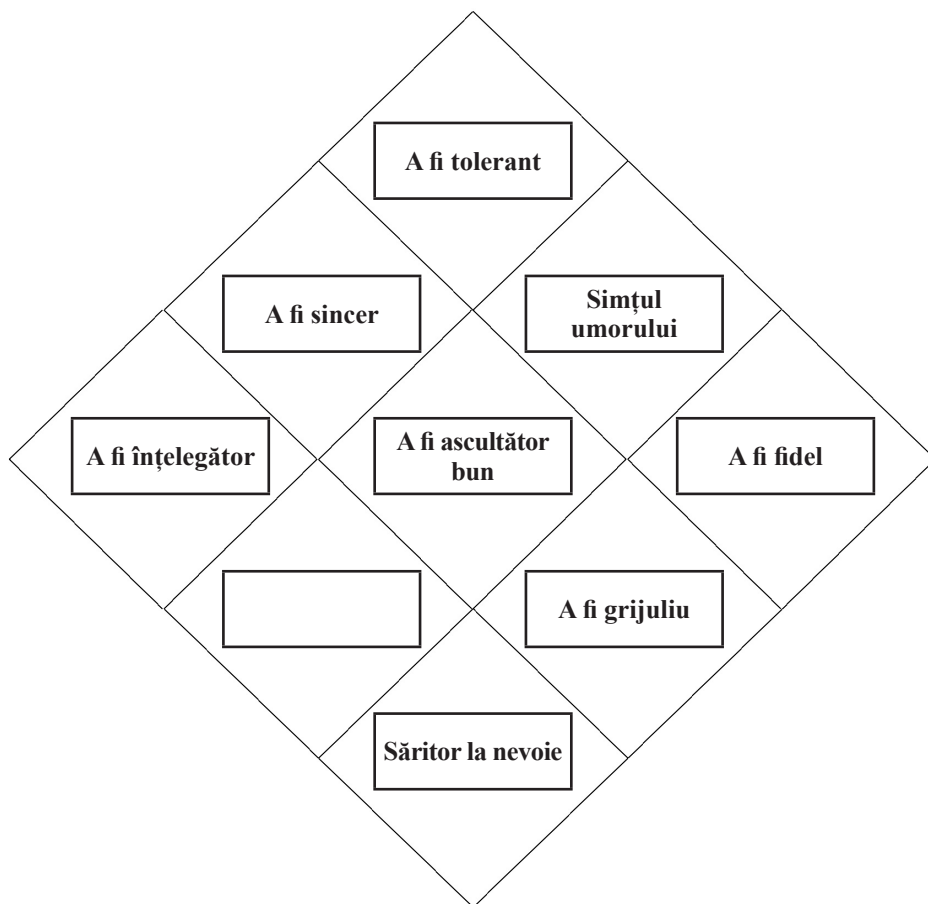
*Fișa* **ROATA VIETII**

1. Aranjați componentele incluse în *Roata vieții* într-o ierarhie, astfel încât cu 1 să fie notată cea mai importantă, iar apoi cu 2 (mai puțin importantă decât 1), 3, 4,... cu 8 – componenta cea mai puțin importantă pentru voi.

2. Oferiți 5 sugestii prin care să convingeți colegii despre faptul că componenta selectată de voi ca prioritară (aranjată pe locul 1) trebuie să fie importantă pentru toți.



Fișa DIAMANTUL CU NOUĂ FAȚETE



*Fișa* **STEAUA PERSONALĂ**

**Trei calități pozitive care te caracterizează**

**Două lucruri pe care le poți face mai bine decât alții**

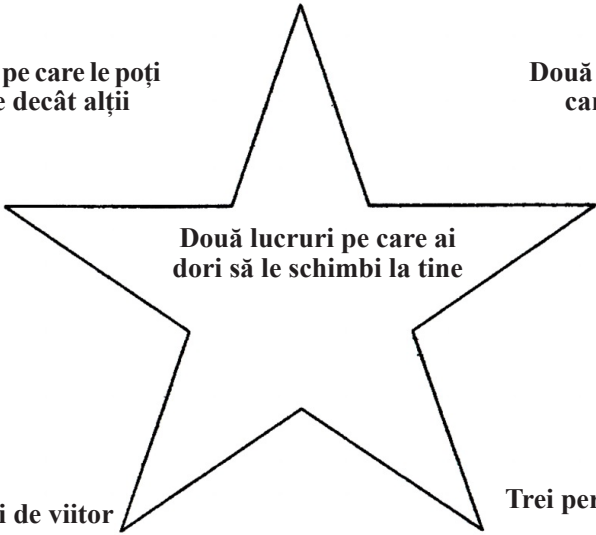
**Două realizări pentru care ești mândru/ă**

**Două lucruri pe care ai dori să le schimbi la tine**

**Două scopuri de viitor**

**Trei persoane pe care le apreciezi mult**

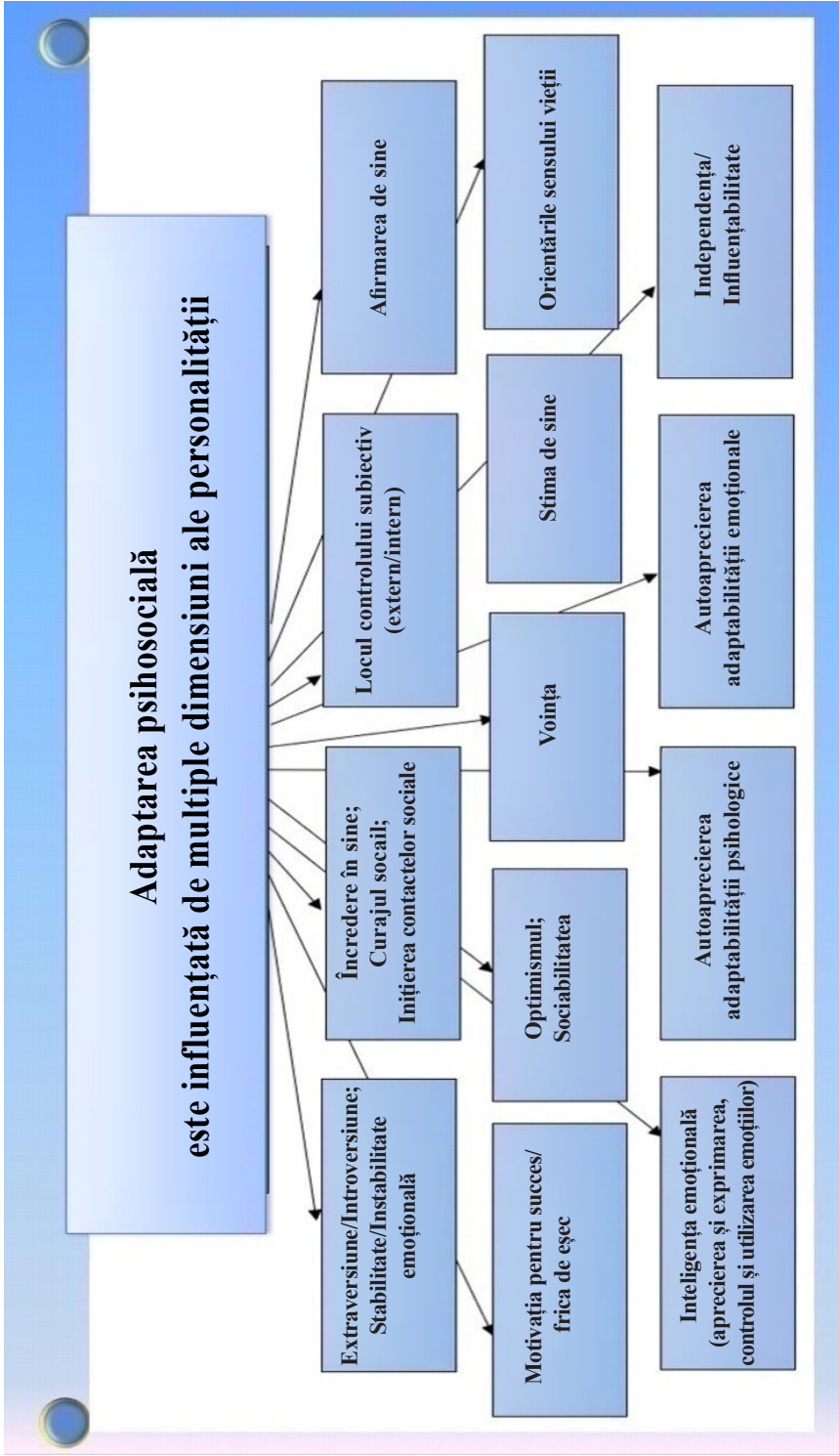
**NUMELE ȘI PRENUMELE**



**Fișa FACTORI FACILITATORI AI ADAPTĂRII  
PSIHOSOCIALE**

Factori facilitatori	PRO	CONTRA
– încrederea în sine		
– curajul social		
– inițierea contactelor sociale		
– stabilitatea emoțională		
– inteligența emoțională (aprecierea și exprimarea emoțiilor; controlul emoțiilor; utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor)		
– locul controlului subiectiv (intern și extern)		
– afirmarea de sine		
– motivarea pentru succes		
– optimismul		
– sociabilitatea		
– autoaprecierea voinței		
– stima de sine		
– orientările sensului vieții (scopurile în viață; procesul vieții – interes și saturația emoțională a vieții; rezultat – rezultativi- tatea vieții și satisfacția emoțională; locul controlului – Eu stăpânul vieții; locul controlului – viața sau conducerea vieții)		
– independența etc.		
<b>Alți factori importanți:</b>		
–		
–		
–		
–		
–		
–		
–		
–		
–		

**Fișa DIMENSIUNILE PERSONALITĂȚII CE INFLUENȚEAZĂ ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ**



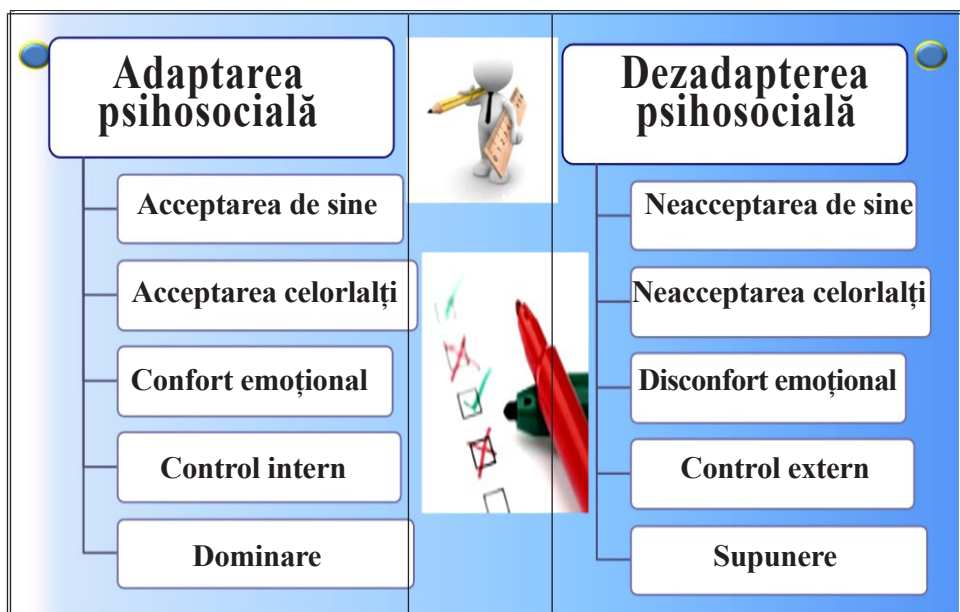
**Fișa Componentele adaptării psihosociale în conformitate  
cu concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond**

Adaptarea psihosocială, în conformitate cu concepțiile autorilor C. Rogers și R. Dymond, are următoarele componente:

1. Adaptabilitate/Dezadaptabilitate;
2. Mitomanie (Sinceritate);
3. Acceptare de sine/Neacceptare de sine;
4. Acceptarea celorlalți/Neacceptarea celorlalți;
5. Confort emoțional/Disconfort emoțional;
6. Control intern/Control extern;
7. Dominare/Supunere;
8. Evitarea problemelor (Escapism).

Componentele enumerate reliefează următorii indicatori integrali:

1. Adaptarea;
2. Autoacceptarea;
3. Acceptarea celorlalți;
4. Confortul emoțional;
5. Internalitatea (controlul intern);
6. Tendința către dominare.



**Fișa de evaluare a ședințelor de lucru în cadrul  
Programului de intervenție psihologică  
Facilitarea adaptării psihosociale a adolescenților**

Stimați adolescenți, Vă solicit opinia referitor la Programul de intervenție psihologică realizat. Toate sugestiile sunt binevenite, fiindcă vor contribui la îmbunătățirea conținutului Programului.

Vă mulțumesc anticipat.

**1. Cât de util a fost programul realizat?**

- a. Inutil
- b. Parțial util
- c. Util
- d. Foarte util

**2. Care din subiectele abordate V-au fost de folos? Numerotați după gradul utilității.**

<b>I. Adaptarea psihosocială – caracteristici ale conceptului</b>	
	Ședința 1. Conceptul de adaptare în psihologie
	Ședința 2. Caracteristicile adaptării psihosociale
	Ședința 3. Componentele adaptării psihosociale
	Ședința 4. Adaptare versus dezadaptare psihosocială
<b>II. Dimensiuni ale personalității care facilitează adaptarea psihosocială</b>	
	Ședința 5. Caracteristica dimensiunilor personalității – facilitatori ai adaptării psihosociale
	Ședința 6. Adaptarea psihosocială – încrederea în sine
	Ședința 7. Adaptarea psihosocială – curajul social
	Ședința 8. Adaptarea psihosocială – inițierea contactelor sociale
	Ședința 9. Adaptarea psihosocială – afirmarea de sine
	Ședința 10. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin aprecierea și exprimarea emoțiilor
	Ședința 11. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin controlul emoțiilor

	Ședința 12. Adaptarea psihosocială – inteligența emoțională prin utilizarea emoțiilor în soluționarea problemelor
	Ședința 13. Adaptarea psihosocială – optimismul
	Ședința 14. Adaptarea psihosocială – sociabilitatea
	Ședința 15. Adaptarea psihosocială – voința
	Ședința 16. Adaptarea psihosocială – motivația pentru succes
	Ședința 17. Adaptarea psihosocială – orientările sensului vieții (sensul vieții scop, sensul vieții proces, sensul vieții rezultat, sensul vieții pentru locul controlului Eu, sensul vieții pentru locul controlului Viața)
<b>III. Adaptarea psihosocială și orientările valorice ale adolescenților</b>	
	Ședința 18. Adaptarea psihosocială – orientările valorice
	Ședința 19. Indicatori ai orientării spre valorile adaptării, socializării și individualizării
	Ședința 20. Impactul orientărilor valorice asupra adaptării psihosociale a adolescenților

**3. Cum veți utiliza cunoștințele acumulate?**

- a. Nu voi schimba nimic în adaptarea mea psihosocială.
- b. Am conștientizat unele probleme în adaptarea mea psihosocială.
- c. Sunt hotărât să schimb ceva în adaptarea mea psihosocială.

**4. Ați recomanda colegilor să frecventeze acest program?**

- a. Da
- b. Nu

**5. Ce teme ați sugera să fie abordate mai pe larg sau incluse adițional în cadrul programului desfășurat?**

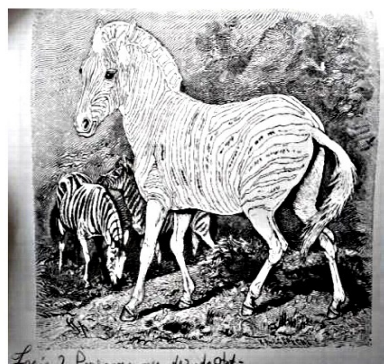
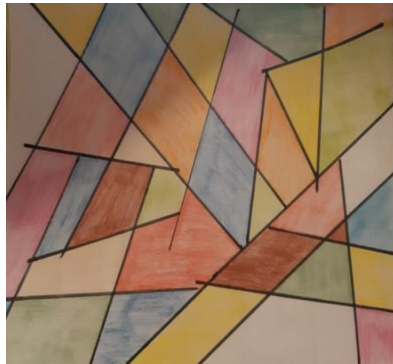
\_\_\_\_\_

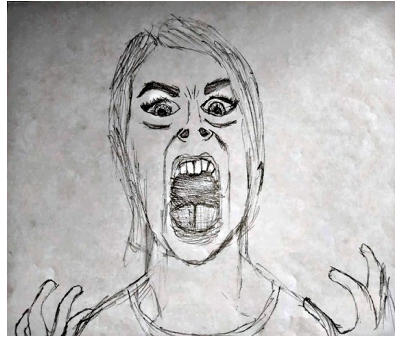
Produce ale activităților

– *Exercițiul* **Persoana mea adaptată și Persoana mea dezadaptată psihosocial**

Pe 2 foi A4 desenați (creioane...) persoana voastră în „două ipostaze”:  
 Persoana mea adaptată (foaia 1) și Persoana mea dezadaptată (foaia 2).

S.	F1 – Persoana mea adaptată	F2 – Persoana mea dezadaptată
		
		

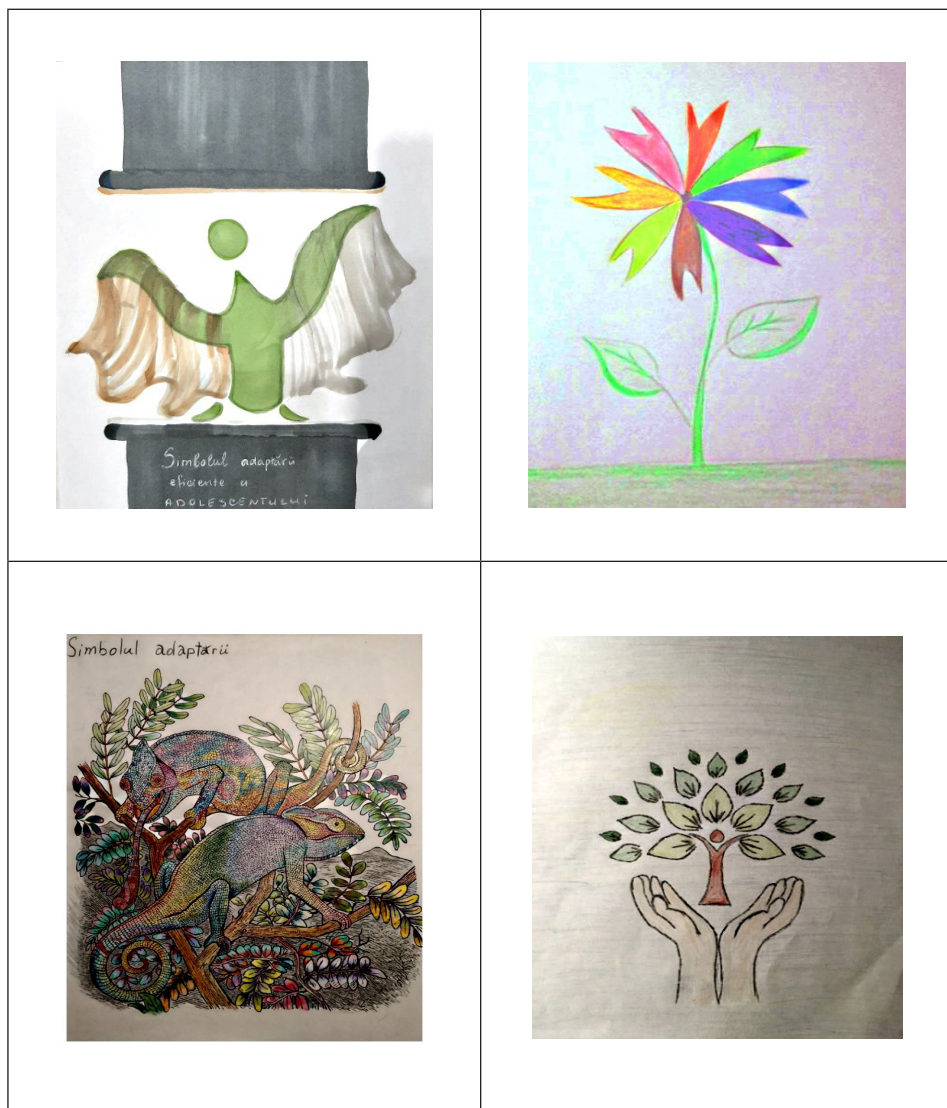


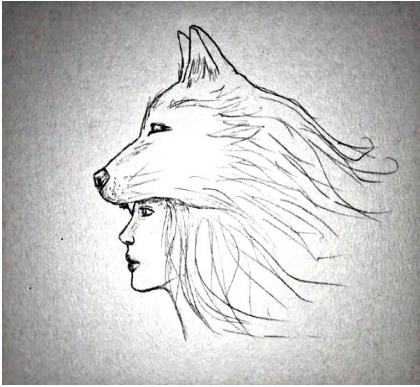


## Produse ale activităților

– *Exercițiul* Simbolul adaptării eficiente a adolescentului

Prezentați prin desen un obiect, ființă (ex.: copac, animal) pe care ați dori să vi-l faceți simbolul adaptării. Acesta poate reprezenta orice... Străduiți-vă să prezentați acest simbol cu toate amănuntele sale imaginative.





Simbolul adaptării eficiente  
a adolescentului



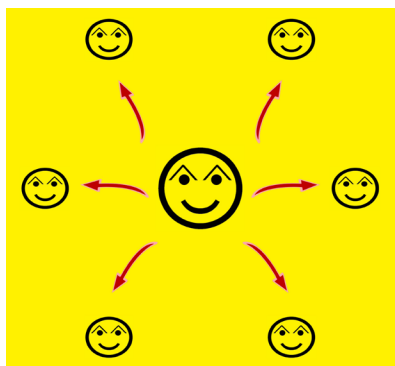
Simbolul adaptării eficiente



## Produse ale activităților

– *Exercițiul* **Rolul încrederii în sine a adolescentului pentru adaptarea psihosocială eficientă**

Realizați o activitate creativă (eseu, poezie, desen ...) pentru subiectul indicat.

*Iubește-te*

*De ce ai vrea sa fii altcineva?  
De la răspuns, te rog, nu te eschiva.  
Să știi că ești apreciată undeva  
Pentru lucruri pe care TU nu le poți observa.*

*Încercând să trăiești viața altora,  
Nu faci altceva decât să o alterezi pe a ta.  
Un bal mascat, lipsit de ceva,  
De farmecul specific care ți-ar pava  
Calea spre fericirea eternă,  
Cea care te va salva.*

*Fii tu încrezută!  
Când tu te vei accepta,  
Societatea te va observa,  
Iar fericirea ți se va activa!*





**Oxana PALADI**

**FACILITAREA ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE  
LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI**

*Ghid metodic*

---

Redactare – *Ariadna Strungaru*  
Asistență computerizată – *Galina Prodan*

---

Bun pentru tipar 21.02.2024. Formatul 70×100<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
Coli de tipar 17,0. Coli editoriale 14,0.  
Comanda 1. Tirajul 50 ex.

Centrul Editorial-Poligrafic al USM  
str. Al. Mateevici, 60, Chișinău, MD 2009  
e-mail: [ceplusm@mail.ru](mailto:ceplusm@mail.ru)



**UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA**

**FACULTATEA DE PSIHOLOGIE, ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI,  
SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ**

**DEPARTAMENTUL PSIHOLOGIE**

**Oxana PALADI**

**FACILITAREA ADAPTĂRII PSIHOSOCIALE  
LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI**

*Ghid metodic*



**Chișinău, 2024**