



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

PRIMII PAȘI ÎN MEDIUL UNIVERSITAR: ADAPTARE ȘI INTEGRARE

Obiectivele sesiunii de consiliere de grup:

Studentii vor fi capabili

- Să identifice principalele dificultăți cu care se confruntă în procesul de adaptare la viața universitară (ex. ritmul de învățare, independența, relațiile sociale);
- Să exploreze resursele de sprijin (surse interne și externe - colegi, cadre didactice, servicii universitare, activități extracurriculare) care pot facilita integrarea;
- Să formuleze modalități practice prin care să-și îmbunătățească integrarea academică și socială (organizarea timpului, implicarea în activități de grup, menținerea echilibrului personal).

Elemente teoretice

Introducere

Trecerea de la învățământul preuniversitar la cel universitar reprezintă una dintre cele mai semnificative tranziții din viața unui tânăr. Este o etapă marcată de oportunități, dar și de provocări, în care studentul trebuie să se adapteze la un nou stil de viață, la cerințe academice





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate
Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

sporite și la un mediu social divers. Procesul de integrare universitară influențează în mod direct atât performanța academică, cât și dezvoltarea personală și profesională a studenților.

Dimensiuni ale integrării

Cercetările din psihologia educațională evidențiază faptul că integrarea universitară are mai multe dimensiuni complementare:

- *Integrarea academică* – presupune adaptarea la cerințele de studiu, la metodele de predare și evaluare specifice mediului universitar, precum și dezvoltarea unor abilități de învățare autonomă. Studenții trebuie să învețe să gestioneze un volum mai mare de informații, să-și organizeze timpul și să-și dezvolte gândirea critică.
- *Integrarea socială* – se referă la stabilirea de relații cu colegii, profesorii și personalul administrativ. Apartenența la un grup și sprijinul social joacă un rol major în reducerea sentimentului de izolare și în crearea unei experiențe universitare pozitive.
- *Integrarea personală* – presupune adaptarea emoțională și psihologică la noul stil de viață. Mulți studenți se confruntă cu anxietate, nesiguranță, dor de casă sau dificultăți în luarea deciziilor. Dezvoltarea rezilienței și a autonomiei personale este esențială pentru depășirea acestor provocări.

Provocări ale integrării

Tranziția la mediul universitar aduce cu sine numeroase provocări. Printre cele mai frecvente se numără:

- *Schimbarea mediului de învățare* – de la un cadru mai structurat și controlat, specific liceului, la unul flexibil, unde accentul cade pe responsabilitatea personală.
- *Volumul ridicat de cunoștințe* – care poate genera stres academic și, uneori, anxietate de performanță.





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

- *Adaptarea la independență* – mulți studenți se mută pentru prima dată de acasă și trebuie să învețe să-și gestioneze singuri resursele materiale și emoționale.
- *Construirea unui nou cerc social* – interacțiunea cu persoane necunoscute, din medii culturale și sociale variate, poate fi o sursă de oportunități, dar și de nesiguranță.

Resurse care sprijină integrarea

Integrarea reușită în mediul universitar este facilitată de accesarea unor resurse multiple:

- *Resurse personale* – motivația pentru învățare, încrederea în sine, flexibilitatea cognitivă și abilitățile de gestionare a timpului.
- *Resurse sociale* – sprijinul colegilor, implicarea în activități de grup, participarea la organizații studențești.
- *Resurse instituționale* – serviciile oferite de universitate (consiliere psihologică, tutoriat, activități extracurriculare, programe de orientare).

Un rol important îl au și cadrele didactice, prin atitudinea lor deschisă, prin feedback-ul constructiv și prin crearea unui climat educațional incluziv.

Strategii pentru o integrare eficientă

Studiile arată că există câteva strategii cheie care sprijină studenții în procesul de integrare:

- *Organizarea timpului și stabilirea obiectivelor* – planificarea realistă a activităților academice și extracurriculare.
- *Implicarea activă în comunitatea universitară* – participarea la cursuri, proiecte, activități culturale și sportive.
- *Construirea unei rețele de sprijin* – stabilirea unor relații sănătoase cu colegii și profesorii, ceea ce crește sentimentul de apartenență.





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

- *Autoreglarea emoțională* – utilizarea tehnicilor de reducere a stresului și dezvoltarea rezilienței.
- *Accesarea serviciilor de consiliere* – pentru cei care se confruntă cu dificultăți persistente în adaptare.

Concluzie

Integrarea în mediul universitar este un proces complex, care implică ajustări la nivel academic, social și personal. Deși provocările sunt numeroase, această etapă oferă și oportunități semnificative pentru dezvoltarea identității, a independenței și a competențelor profesionale. Sprijinul oferit de universitate, combinat cu implicarea activă a studentului, contribuie decisiv la construirea unei experiențe academice de succes și la formarea unei personalități echilibrate.

Elemente practice

Pentru integrarea reușită în mediul universitar, studenții pot urma un plan practic pentru primele luni de universitate, plan ce-i poate ajuta să se adapteze atât academic, cât și social:

1. Cunoaște-ți universitatea și resursele oferite

Informează-te despre facultate, programe de studiu, laboratoare, bibliotecă, servicii de consiliere și activități extracurriculare. Cunoașterea mediului îți oferă încredere și te ajută să profiți de oportunități.

2. Stabilește-ți obiective clare pentru primul an

Definește ce vrei să realizezi academic, social și personal. Obiectivele te ajută să rămâi motivat și să îți organizezi timpul eficient.

3. Creează un program de studiu echilibrat





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Planifică-ți orele de învățare, activitățile sociale și timpul pentru odihnă. Gestionarea corectă a timpului previne stresul și suprasolicitarea.

4. Implică-te în activități extracurriculare

Participarea la cluburi, voluntariat sau proiecte studentești facilitează socializarea și dezvoltarea abilităților complementare studiului academic.

5. Construiește relații cu colegii și profesorii

Fii deschis la comunicare și colaborează în proiecte de grup. Relațiile pozitive sprijină integrarea socială și oferă suport în situații dificile.

6. Caută mentori și persoane de sprijin

Un coleg mai mare, un profesor sau un consilier academic te poate ghida în luarea deciziilor și îți poate oferi feedback valoros.

7. Exersează abilități de autoreglare emoțională

Învățarea tehnicilor de reducere a stresului (respirație, mindfulness, exerciții fizice) te ajută să faci față provocărilor universitare fără a te copleși.

8. Fii curios și implică-te activ în procesul de învățare

Participă la cursuri, pune întrebări și explorează materiale suplimentare. Implicarea activă facilitează adaptarea academică și crește încrederea în sine.

9. Acceptă greșelile și învață din experiențe

Primele luni pot aduce dificultăți. Vezi eșecurile ca oportunități de învățare, nu ca obstacole definitive.





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

10. Monitorizează progresul și ajustează strategiile

Evaluează-ți periodic realizările și adaptează-ți metodele de învățare sau de integrare socială. Flexibilitatea crește șansele de succes și de adaptare durabilă.

Exerciții propuse pentru lucrul în microgrupe sau în perechi de studenți (la alegerea consilierului și în funcție de nevoile grupei de studenți)

➤ *Harta universitară*

Pentru familiarizarea cu universitatea și identificarea resurselor disponibile, mai ales în cazul studenților anului I, studenții participanți vor fi împărțiți în grupe de lucru, fiecare grup primind o foaie mare de flipchart. Studenții desenează o „hartă” a facultății, indicând clădirile importante (săli de curs, bibliotecă, laboratoare, cantină, servicii de consiliere). În paralel, notează și resursele disponibile în fiecare loc (ex. grupuri de studiu, cluburi, ghiduri). La final, grupurile prezintă harta și discută ce locuri sau resurse vor folosi pentru integrare. Astfel, studenții se familiarizează rapid cu universitatea și conștientizează resursele la care pot apela.

➤ *Rețeaua mea de sprijin*

În scopul dezvoltării abilităților sociale ale studenților și a identificării de către aceștia a persoanelor de sprijin în mediul universitar, fiecare student desenează pe o foaie un cerc central cu propria persoană. În jurul cercului, notează colegii, profesori, mentori sau prieteni care îi pot oferi sprijin academic și emoțional. În perechi, apoi, studenții împărtășesc rețelele lor și discută cum pot consolida relațiile sau extinde rețeaua, conștientizând sprijinul disponibil și reducându-și sentimentul de izolare în mediul universitar.

➤ *Primii pași în universitate*





**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Programul Educație și Ocupare 2021 – 2027

Apelul pentru proiecte: PEO/291/PEO_P6/OP4/ESO4.6/PEO_A40 - „Primul student din familie” - Regiuni mai puțin dezvoltate
Titlul proiectului: „FAST - Facilitarea Accesului la Studii pentru Tineri”

Cod SMIS: 324861

Planificarea pașilor concreți pentru o adaptare reușită, se poate face provocându-i pe studenți să listeze individual 5-7 acțiuni concrete pe care le pot face în prima lună pentru a se integra (ex. participarea la un club studentesc, întâlnirea cu un profesor, vizitarea bibliotecii). În grup, studenții își prezintă pașii și primesc sugestii pentru completarea sau ajustarea planului. La final, fiecare student alege 1–2 pași prioritari și îi notează ca obiective pe termen scurt. Studenții pleacă cu un plan concret de acțiune și au un sentiment de control asupra adaptării lor.

Bibliografie

Crăciun, M. (2017). *Contribuția consilierii de carieră la integrarea studenților în comunitate*. Editura Tritonic.

Ana-Maria Cazan, Camelia Truța, Maria Magdalena Stan, Cătălin Ioan Maican. (2024). *Adaptarea academică: teorii, cercetări și intervenții*. Editura Trei.

