



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA

Proiect

## **CURRICULUM**

la disciplina școlară PSIHOLOGIE

Clasele a X-a – a XII-a

Chișinău, 2026

## CURRICULUM DISCIPLINAR

Aprobat: Consiliul Național pentru Curriculum, proces-verbal nr. XXX din XXXX.2026, Ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr. XXX din XXX.2026.

### **Coordonatori, Ministerul Educației și Cercetării:**

Valentina OLARU, Secretară de Stat, doctor în pedagogie

Corina LUNGU, șefă, Direcția politici în învățământul general

### **Expert național:**

Viorica ANDRIȚCHI, doctor habilitat, profesor universitar, Institutul Național pentru Educație și Leadership

### **Grupul de lucru:**

Viorica COJOCARU, doctor în psihologie, coordonatoare la disciplină, șefă Direcție, Institutul Național pentru Educație și Leadership

Tatiana LUNGU, doctor în psihologie, autor curricular, directoare adjunctă, psihologă, grad didactic superior, Centrul Republican de Asistență Psihopedagogică.

Dana LICHII, magistru în psihologie, autor curricular, șefă, psihologă, grad didactic superior, Structura teritorială de asistență psihopedagogică Bălți

## CUPRINS

|    |                                                 |    |
|----|-------------------------------------------------|----|
| 1. | Preliminarii                                    | 4  |
| 2. | Conceptia disciplinei                           | 4  |
| 3. | Administrarea disciplinei                       | 7  |
| 4. | Competențe specifice ale disciplinei Psihologie | 8  |
| 5. | Unități de învățare pe clase                    | 9  |
| 6. | Finalitățile învățării pe clase                 | 29 |
|    | Bibliografie                                    | 33 |

## **1. Preliminarii**

Disciplina Psihologie face parte din aria curriculară Socio-umană și contribuie la dezvoltarea personală și socială a elevilor, sprijinind formarea competențelor de autocunoaștere, autoreglare, relaționare și luare responsabilă a deciziilor, necesare adaptării la provocările adolescenței și ale tranziției către viața adultă.

Curriculumul disciplinei Psihologie reprezintă o componentă a Curriculumului și constituie documentul de referință pentru proiectarea, organizarea, realizarea și evaluarea procesului educațional la disciplină. Acesta orientează activitatea cadrelor didactice în dezvoltarea unui demers educațional centrat pe formarea competențelor elevilor, în concordanță cu finalitățile învățământului general și cu prevederile politicilor curriculare naționale.

Curriculumul este elaborat în conformitate cu prevederile Codului educației al Republicii Moldova, ale Cadrului de Referință al Curriculumului Național (2025), ale Concepției dezvoltării curriculumului școlar, ale Metodologiei de elaborare a curriculumului disciplinar (2025), precum și ale altor acte normative și documente de politici educaționale relevante. Totodată, documentul valorifică repere europene și internaționale privind dezvoltarea competențelor pentru viață și promovarea învățării pe tot parcursul vieții.

Necesitatea studierii disciplinei Psihologie este determinată de provocările specifice adolescenței și de transformările societății contemporane, care solicită dezvoltarea competențelor necesare autocunoașterii, autoreglării, comunicării eficiente, relaționării constructive, adaptării la schimbare și asumării unor decizii responsabile. Prin caracterul său formativ și aplicativ, disciplina oferă elevilor repere științifice pentru înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman și contribuie la dezvoltarea competențelor necesare valorificării acestora în contexte personale, educaționale, sociale și profesionale.

Scopul disciplinei constă în formarea și dezvoltarea competențelor elevilor de înțelegere și utilizare a conceptelor fundamentale ale psihologiei în explicarea proceselor psihice și a comportamentului uman, dezvoltarea autocunoașterii și autoreglării, optimizarea relațiilor interpersonale și fundamentarea unor decizii responsabile privind dezvoltarea personală, educațională și profesională.

Disciplina îndeplinește funcții cognitiv-explicative, formativ-reflexive, relaționale, aplicative și orientative, contribuind la înțelegerea comportamentului uman, dezvoltarea autocunoașterii și autoreglării, consolidarea relațiilor interpersonale și sprijinirea elevilor în luarea unor decizii informate privind dezvoltarea personală, educațională și profesională.

Curriculumul se adresează, în primul rând, cadrelor didactice care predau disciplina Psihologie în învățământul liceal și constituie documentul de referință pentru proiectarea, organizarea și evaluarea procesului educațional. De asemenea, acesta reprezintă un reper pentru autorii de manuale și resurse educaționale, autorii instrumentelor de evaluare, managerii instituțiilor de învățământ, specialiștii din domeniul educației, precum și pentru instituțiile responsabile de formarea inițială și continuă a cadrelor didactice.

## **2. Concepția disciplinei Psihologie**

Societatea contemporană este caracterizată de schimbări accelerate în plan social, economic, cultural și tehnologic, care influențează semnificativ dezvoltarea adolescenților și modul în care aceștia înțeleg propria persoană, relaționează cu ceilalți și iau decizii privind viitorul lor. În acest context, școala are responsabilitatea de a oferi elevilor nu doar cunoștințe, ci și instrumente de

înțelegere a comportamentului uman și de dezvoltare a competențelor necesare adaptării responsabile la provocările vieții personale, educaționale, sociale și profesionale.

Disciplina Psihologie răspunde acestor nevoi prin valorificarea cunoștințelor științifice despre procesele psihice și comportamentul uman într-o manieră accesibilă și relevantă pentru experiențele adolescenților. Studiul disciplinei contribuie la dezvoltarea alfabetizării psihologice, oferind elevilor repere pentru înțelegerea propriei dezvoltări, a relațiilor interpersonale și a influențelor exercitate de mediul social și digital.

**Viziunea disciplinei** rezidă în promovarea educației centrate pe elev, orientată spre dezvoltarea unei personalități autonome, reflexive și responsabile, capabile să utilizeze conceptele psihologiei pentru interpretarea experiențelor de viață și fundamentarea unor decizii informate. Psihologia este abordată ca disciplină cu rol formativ și aplicativ, care facilitează transferul achizițiilor în contexte autentice și sprijină dezvoltarea competențelor necesare participării active în societate.

**Misiunea disciplinei** constă în formarea competențelor de înțelegere și utilizare a conceptelor fundamentale ale psihologiei pentru explicarea comportamentului uman, dezvoltarea autocunoașterii și autoreglării, optimizarea relațiilor interpersonale și proiectarea propriului traseu educațional și profesional.

Specificul disciplinei rezidă în abordarea integrată a proceselor psihice cognitive, afective, motivaționale și sociale și în evidențierea relațiilor dintre acestea în explicarea comportamentului uman. Accentul este pus pe aplicarea cunoștințelor psihologice în situații relevante pentru viața adolescentului, fără a transforma disciplina într-un demers de diagnostic sau intervenție psihologică. Curriculumul are exclusiv caracter educațional și nu substituie consilierea psihologică, psihoterapia sau alte servicii psihologice specializate.

Concepția curriculară este fundamentată pe un model integrator care corelează dezvoltarea personală cu participarea socială și orientarea spre viitor. Acest model organizează progresiv experiențele de învățare pe parcursul ciclului liceal și este sintetizat prin trei dimensiuni formative complementare:

- Eu – autocunoaștere, dezvoltare personală și înțelegerea proceselor psihice;
- Eu și ceilalți – comunicare, relaționare, comportament social, diversitate și responsabilitate;
- Eu și viitorul meu – luarea deciziilor, adaptarea la schimbare și proiectarea dezvoltării personale, educaționale și profesionale.

Aceste dimensiuni asigură coerența internă a curriculumului și reflectă progresia dezvoltării competențelor specifice pe parcursul claselor a X-a-a XII-a.

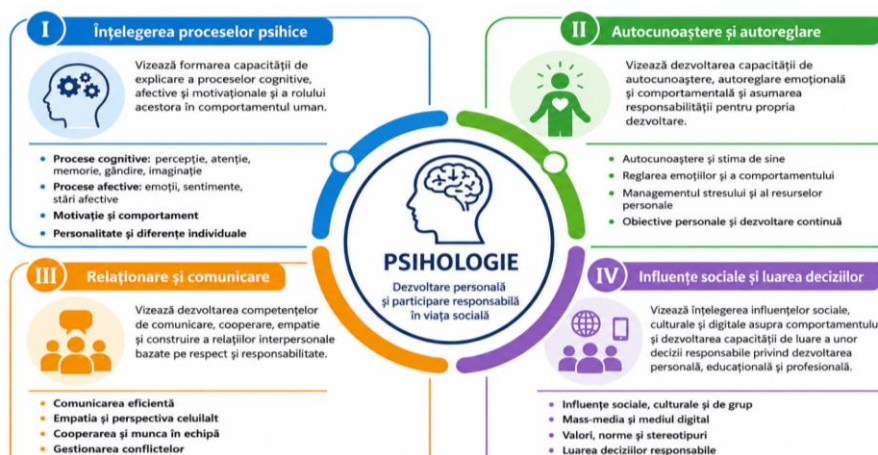


Figura 1. Modelul conceptual al disciplinei Psihologie

Curriculumul promovează valorile fundamentale ale educației contemporane: respectul pentru persoană și demnitatea umană, responsabilitatea individuală și socială, empatia, cooperarea, incluziunea, respectul pentru diversitate și comportamentul etic. Aceste valori sunt integrate transversal în toate unitățile de învățare și constituie repere pentru formarea unei conduite responsabile în contexte personale, școlare și comunitare.

Prin competențele specifice și experiențele de învățare propuse, disciplina contribuie la dezvoltarea competențelor-cheie prevăzute în Cadrul de Referință al Curriculumului Național, în special a competențelor personale și sociale, a competențelor de comunicare, civice, digitale, antreprenoriale și culturale. Relația dintre disciplina Psihologie și competențele-cheie este prezentată în tabelul următor.



**Figura 2. Contribuția disciplinei Psihologie la dezvoltarea competențelor-cheie**

Disciplina valorifică, de asemenea, conexiuni funcționale cu alte domenii ale cunoașterii, precum Filosofia, Biologia, Educația pentru societate, Limba și literatura română, Informatica, Educația pentru sănătate și Ghidarea în carieră, facilitând abordări interdisciplinare și proiecte de învățare relevante pentru experiențele elevilor.

Abordarea curriculară este una competențială și promovează învățarea activă, reflecția, colaborarea și aplicarea cunoștințelor în contexte autentice. Proiectarea activităților didactice urmărește coerența dintre competențele specifice, unitățile de competență, conținuturile curriculare, rezultatele învățării și evaluare, astfel încât elevii să poată transfera achizițiile psihologice în situații diverse de viață.

În ansamblu, curriculumul disciplinei Psihologie oferă un cadru coerent pentru dezvoltarea alfabetizării psihologice și a competențelor necesare unei vieți personale, sociale și profesionale echilibrate, contribuind la formarea unui absolvent autonom, responsabil, reflexiv și capabil să ia decizii informate într-o societate aflată în continuă schimbare.

### 3. Administrarea disciplinei

Disciplina Psihologie face parte din aria curriculară Socio-umană și se studiază în învățământul liceal ca disciplină opțională, în conformitate cu prevederile Planului-cadru pentru învățământul general, aprobat anual de Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Administrarea disciplinei este orientată spre dezvoltarea progresivă a competențelor specifice, prin organizarea conținuturilor în unități de învățare și prin valorificarea unor contexte relevante pentru dezvoltarea personală, socială și educațională a elevilor.

**Tabelul 2. Repartizarea orientativă a orelor**

| Disciplina | Aria curriculară          | Statut     | Profil      | Clasa | Nr. de ore săptămânal | Nr. de ore anual | Număr unități de învățare |
|------------|---------------------------|------------|-------------|-------|-----------------------|------------------|---------------------------|
| Psihologie | Educația socio-umanistică | La alegere | R<br>U<br>G | X     | 2                     | 68               | 4                         |
| Psihologie | Educația socio-umanistică | La alegere | R<br>U<br>G | XI    | 2                     | 68               | 4                         |
| Psihologie | Educația socio-umanistică | La alegere | R<br>U<br>G | XII   | 2                     | 66               | 4                         |

**Notă:** \* Numărul de ore este obligatoriu pentru autorii de manuale și are caracter orientativ pentru cadrele didactice, care pot personaliza demersul didactic în funcție de potențialul și particularitățile de învățare ale clasei

Repartizarea orientativă a timpului reflectă progresia dezvoltării competențelor specifice ale disciplinei pe parcursul ciclului liceal. În clasa a X-a, accentul este pus pe formarea și înțelegerea conceptelor fundamentale ale psihologiei, pe dezvoltarea autocunoașterii și a capacității de analiză a propriilor procese psihice și comportamente. În clasa a XI-a, demersul curricular vizează consolidarea și aplicarea cunoștințelor în contexte sociale și relaționale, prin dezvoltarea competențelor de comunicare, cooperare și gestionare a relațiilor interpersonale. În clasa a XII-a, ponderea sporită a activităților practice, reflexive și a proiectelor de învățare susține integrarea și transferul achizițiilor în situații autentice de viață, contribuind la fundamentarea deciziilor privind dezvoltarea personală, educațională și profesională, precum și la construirea unui proiect de viață responsabil și autonom.

**Tabelul 3. Repartizarea orientativă a activităților de învățare și evaluare**

| Clasa | Unități de învățare | Total ore | Din ele, număr de ore |                                 |                                        |                            |
|-------|---------------------|-----------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
|       |                     |           | Predare - învățare    | Aplicații practice și reflexive | Evaluare inițială, formativă, sumativă | Proiecte interdisciplinare |
| X     | 4                   | 68        | 32                    | 30                              | 4                                      | 2                          |
| XI    | 4                   | 68        | 30                    | 32                              | 4                                      | 2                          |
| XII   | 4                   | 66        | 24                    | 36                              | 4                                      | 2                          |

#### 4. Competențe specifice ale disciplinei Psihologie

Competențele specifice ale disciplinei Psihologie derivă din competențele-cheie prevăzute în Cadrul de Referință al Curriculumului Național și exprimă contribuția disciplinei la dezvoltarea competențelor necesare înțelegerii proceselor psihice și a comportamentului uman, autocunoașterii, autoreglării, relaționării constructive și fundamentării deciziilor personale, educaționale și profesionale.

Competențele specifice sunt formulate în concordanță cu abordarea competențială a Curriculumului Național și fundamentează elaborarea unităților de competență, organizarea conținuturilor curriculare și proiectarea activităților de predare-învățare-evaluare.

##### Competențele specifice:

**Competența specifică 1.** Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.

**Competența specifică 2.** Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.

**Competența specifică 3.** Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional.

Competențele specifice se dezvoltă progresiv pe parcursul claselor a X-a - a XII-a, prin aprofundarea graduală a conceptelor psihologice și extinderea contextelor de aplicare a acestora, în concordanță cu particularitățile de vârstă ale elevilor și cu finalitățile educaționale ale învățământului liceal.

Figura 3 ilustrează progresia competențelor specifice ale disciplinei Psihologie pe parcursul învățământului liceal, evidențiind dezvoltarea graduală a acestora de la înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman la aplicarea achizițiilor psihologice în fundamentarea deciziilor personale, educaționale și profesionale.



**Figura 3. Progresia competențelor specifice pe parcursul învățământului liceal**

Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare asigură transpunerea competențelor specifice și a unităților de competență în experiențe de învățare organizate progresiv. Distribuirea timpului este realizată în funcție de complexitatea conținuturilor, nivelul de dezvoltare al competențelor și ponderea activităților aplicative, având caracter orientativ și putând fi adaptată de cadrul didactic în funcție de particularitățile clasei și de contextul educațional.

**Tabelul 5. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de învățare pe clase**

| Nr. crt.    | Unități de învățare | Total ore |         |          |          |          |
|-------------|---------------------|-----------|---------|----------|----------|----------|
|             |                     | Total ore | Predare | Practică | Proiecte | Evaluare |
| Clasa a X-a |                     |           |         |          |          |          |

|                      |                                                              |           |           |           |          |          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 1.                   | Autocunoaștere și dezvoltare personală                       | 18        | 9         | 8         | 0        | 1        |
| 2.                   | Procese psihice cognitive și strategii eficiente de învățare | 16        | 8         | 6         | 1        | 1        |
| 3.                   | Procese afectiv-motivaționale                                | 18        | 8         | 9         | 0        | 1        |
| 4.                   | Comunicare și relații interpersonale                         | 16        | 7         | 7         | 1        | 1        |
| <b>Total</b>         |                                                              | <b>68</b> | <b>32</b> | <b>30</b> | <b>2</b> | <b>4</b> |
| <b>Clasa a XI-a</b>  |                                                              |           |           |           |          |          |
| 1.                   | Comportamentul social și dinamica grupurilor                 | 16        | 8         | 7         | 0        | 1        |
| 2.                   | Identitate socială și influențe psihosociale                 | 18        | 8         | 8         | 1        | 1        |
| 3.                   | Diversitate, incluziune și comportament responsabil          | 16        | 7         | 8         | 0        | 1        |
| 4.                   | Comunicarea și comportamentul în mediul digital              | 18        | 7         | 9         | 1        | 1        |
| <b>Total</b>         |                                                              | <b>68</b> | <b>30</b> | <b>32</b> | <b>2</b> | <b>4</b> |
| <b>Clasa a XII-a</b> |                                                              |           |           |           |          |          |
| 1.                   | Personalitatea și autonomia personală                        | 16        | 6         | 9         | 0        | 1        |
| 2.                   | Procesul decizional și rezolvarea problemelor                | 16        | 6         | 8         | 1        | 1        |
| 3.                   | Reziliență, adaptare și gestionarea schimbărilor             | 16        | 6         | 9         | 0        | 1        |
| 4.                   | Proiectarea parcursului educațional și profesional           | 18        | 6         | 10        | 1        | 1        |
| <b>Total</b>         |                                                              | <b>66</b> | <b>24</b> | <b>36</b> | <b>2</b> | <b>4</b> |

Distribuirea orientativă a orelor pe unități de învățare reflectă complexitatea conținuturilor și progresia competențelor specifice. Unitățile introductive privilegiază formarea conceptelor fundamentale și a limbajului psihologic, iar unitățile finale valorifică într-o măsură mai mare activitățile aplicative, reflexive și proiectele interdisciplinare, favorizând transferul achizițiilor în contexte autentice de viață.

## 5. Unități de învățare pe clase

### CLASA a X-a

Studiul disciplinei Psihologie în clasa a X-a urmărește dezvoltarea alfabetizării psihologice de bază și formarea competențelor necesare autocunoașterii, înțelegerii proceselor psihice și autoreglării comportamentului. Unitățile de învățare sunt organizate progresiv, pornind de la dezvoltarea identității personale, continuând cu studiul proceselor psihice cognitive și afective și culminând cu aplicarea conceptelor psihologice în comunicare și adaptarea la contexte educaționale și sociale.

**Tabelul 6. Unitățile de învățare ale disciplinei Psihologie pentru clasa a X-a**

**Unitatea de învățare 1: AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ**

**VALORI:**

- **Demnitate. Respect** – prin explorarea propriei identități și valorizarea resurselor personale;
- **Responsabilitate** – prin asumarea propriului proces de autocunoaștere și dezvoltare personală;
- **Autonomie. Perseverență** – prin formularea obiectivelor personale și aplicarea strategiilor de autoreglare.

**Competențe specifice vizate:**

**CS 1.** Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.

**CS 2.** Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.

**CS 3.** Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional.

| Unități de competență                                                                                                                                                                                                    | Unități de conținut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rezultatele învățării<br>Elevul/eleva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UC1.1. Explicarea rolului psihologiei în înțelegerea comportamentului uman<br><br>UC2.1. Analizarea propriei identități prin identificarea particularităților personale, valorilor, intereselor și resurselor personale. | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psihologia contribuie la înțelegerea comportamentului uman prin explicarea modului în care persoana gândește, simte și acționează în diferite contexte de viață.</li> <li>• Identitatea personală se formează prin interacțiunea dintre caracteristicile individuale, experiențele de viață și influențele mediului social și educațional.</li> <li>• Autocunoașterea facilitează identificarea particularităților personale, a valorilor, intereselor și resurselor personale, contribuind la dezvoltarea unei imagini de sine pozitive.</li> </ul> | <b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psihologia și rolul acesteia în înțelegerea comportamentului uman.</li> <li>2. Comportamentul uman și factorii care îl influențează.</li> <li>3. Autocunoașterea și explorarea propriei identități.</li> <li>4. Imaginea de sine, stima de sine și autoeficacitatea.</li> <li>5. Valorile, interesele și resursele personale în dezvoltarea identității.</li> <li>6. Factorii biologici, psihologici și socio-culturali ai dezvoltării identității personale.</li> <li>7. Diversitatea particularităților individuale, acceptarea de sine și respectul pentru diversitate.</li> </ol> | RI1.1.1. Explică rolul psihologiei în înțelegerea comportamentului uman, utilizând exemple din viața cotidiană și din mediul educațional.<br>RI1.1.2. Identifică domeniile de aplicare ale psihologiei în contexte personale, educaționale și sociale, utilizând exemple relevante.<br>RI1.2.1. Identifică propriile particularități personale, valorile, interesele și resursele personale, utilizând activități și instrumente de autocunoaștere.<br>RI1.2.2. Argumentează influența imaginii de sine, a valorilor, intereselor și resurselor personale asupra dezvoltării identității și comportamentului. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorificarea resurselor personale și asumarea propriei identități contribuie la dezvoltarea personală și la adaptarea eficientă în contexte educaționale și sociale.</li> </ul>                                                                                   | 8. Valorificarea resurselor personale pentru dezvoltarea personală.<br>9. Reflecția asupra propriei identități și proiectarea direcțiilor de dezvoltare personală.                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Psihologie; autocunoaștere; identitate personală; imagine de sine; stimă de sine; autoeficacitate; valori personale; interese; resurse personale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru sănătate și bunăstare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru dezvoltare personală; Educație pentru sănătate; Educație pentru valori                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Unitatea de învățare 2: PROCESE PSIHICE COGNITIVE ȘI STRATEGII EFICIENTE DE ÎNVĂȚARE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>VALORI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin asumarea rolului personal în organizarea și eficientizarea procesului de învățare;</li> <li>• <b>Autonomie. Perseverență</b> – prin utilizarea strategiilor cognitive adecvate pentru eficientizarea învățării;</li> <li>• <b>Curiozitate. Gândire critică</b> – prin explorarea modului în care procesele cognitive influențează perceperea, interpretarea și utilizarea informațiilor.</li> </ul> <b>Competențe specifice vizate:</b><br><b>CS 1.</b> Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.<br><b>CS 2.</b> Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Unități de competență</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Unități de conținut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Rezultatele învățării Elevul/eleva</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| UC1.2. Explicarea influenței proceselor cognitive asupra comportamentului și activității de învățare.<br>UC2.1. Analizarea propriei identități prin identificarea particularităților personale, valorilor, intereselor și resurselor personale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesele cognitive susțin receptarea, prelucrarea, stocarea și utilizarea informațiilor în activitatea de învățare și în adaptarea la diferite contexte.</li> <li>• Percepția, atenția, memoria, gândirea, imaginația și</li> </ul> | <b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Percepția și reprezentarea.</li> <li>2. Atenția și concentrarea în activitatea de învățare.</li> <li>3. Memoria și strategiile de memorare eficientă.</li> <li>4. Gândirea și rezolvarea problemelor.</li> </ol> | RI1.2.1. Identifică rolul proceselor cognitive (percepție, atenție, memorie, gândire, imaginație și limbaj) în realizarea activităților de învățare, utilizând exemple din contexte educaționale.<br>RI1.2.2. Explică modul în care procesele cognitive influențează |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>limbajul acționează integrat în învățare, comunicare și rezolvarea problemelor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eficiența activității de învățare depinde de particularitățile proceselor cognitive și de strategiile utilizate pentru organizarea și autoreglarea învățării.</li> </ul> | <p>5. Imaginația și creativitatea.<br/>6. Limbajul și rolul său în învățare și comunicare.<br/>7. Strategii eficiente de învățare și organizarea activității cognitive.</p> | <p>recepționarea, prelucrarea, stocarea și utilizarea informațiilor în procesul de învățare.<br/>RI2.1.1. Analizează relația dintre procesele cognitive și eficiența realizării sarcinilor de învățare în situații concrete.<br/>RI2.1.2. Aplică strategii cognitive adecvate pentru organizarea și eficientizarea propriei activități de învățare.</p> |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Procese cognitive; percepție; reprezentare; atenție; concentrare; memorie; gândire; imaginație; limbaj; strategie cognitivă; strategie de învățare; autoreglarea învățării; preferințe de învățare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Tema cross-curriculară:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Proiect interdisciplinar:</b> „Cum învăț eficient?” – Analiza propriilor strategii de învățare și elaborarea unui ghid personal de strategii cognitive pentru organizarea și eficientizarea activității de învățare.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru dezvoltare personală; Educație pentru media; Educație pentru sănătate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Unitatea de învățare 3: PROCESE AFECTIV-MOTIVAȚIONALE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>VALORI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin conștientizarea rolului emoțiilor, motivației și voinței în reglarea propriului comportament și realizarea obiectivelor personale;</li> <li>• <b>Respect</b> – prin exprimarea adecvată a emoțiilor, înțelegerea trăirilor proprii și ale celorlalți și gestionarea constructivă a relațiilor interpersonale;</li> <li>• <b>Autonomie. Perseverență</b> – prin dezvoltarea capacității de autoreglare emoțională, autocontrol și menținerea efortului pentru atingerea obiectivelor personale.</li> </ul> <b>Competențe specifice vizate:</b><br>CS 2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.<br>CS 3. Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Unități de competență</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Unități de conținut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             | <b>Rezultatele învățării<br/>Elevul/ eleva</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>UC2.2. Analizarea influenței proceselor afective și motivaționale asupra comportamentului și dezvoltării personale.</p> <p>UC3.1. Aplicarea strategiilor de autoreglare pentru gestionarea emoțiilor și comportamentului în contexte educaționale.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Concepte fundamentale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procesele afective și motivaționale influențează comportamentul, activitatea de învățare și modul de raportare la sine și la ceilalți.</li> <li>• Emoțiile contribuie la adaptarea persoanei, iar recunoașterea, exprimarea adecvată și reglarea lor favorizează echilibrul emoțional și relaționarea eficientă.</li> <li>• Motivația și voința susțin orientarea spre obiective, mobilizarea resurselor personale, depășirea dificultăților și autoreglarea comportamentului.</li> </ul> | <p><b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procese afective: natura, caracteristicile și rolul emoțiilor în viața psihică.</li> <li>2. Reglarea emoțională și influența emoțiilor asupra comportamentului și relațiilor interpersonale.</li> <li>3. Motivația ca factor al activității umane și orientării spre obiective.</li> <li>4. Voința, autocontrolul și autoreglarea comportamentului.</li> <li>5. Strategii de autoreglare emoțională și comportamentală.</li> <li>6. Procesele afectiv-motivaționale în contexte personale, educaționale și sociale.</li> </ol> | <p>RI2.2.1. Identifică și explică rolul proceselor afective și motivaționale în manifestarea comportamentului uman.</p> <p>RI2.2.2. Analizează relația dintre emoții, motivație, voință și comportament în situații concrete din viața personală, școlară și socială.</p> <p>RI3.1.1. Utilizează strategii de autoreglare emoțională și comportamentală în situații reale sau simulate.</p> <p>RI3.1.2. Elaborează și aplică un plan personal de gestionare a unei situații dificile, stabilind obiective, strategii și modalități de evaluare a progresului.</p> |
| <p><b>Termeni și noțiuni noi:</b> Emoție; stare afectivă; dispoziție afectivă; motivație; motiv; trebuință; voință; autocontrol; reglare emoțională; autoreglare emoțională; exprimarea emoțiilor; empatie.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru sănătate și bunăstare emoțională</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru sănătate; Educație pentru dezvoltare personală; Educație pentru valori.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Unitatea de învățare 4: COMUNICARE ȘI RELAȚII INTERPERSONALE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>VALORI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respect</b> – prin dezvoltarea unei comunicări bazate pe respect reciproc, acceptarea diversității și valorizarea diferențelor individuale;</li> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin asumarea consecințelor propriului comportament comunicativ în relațiile cu ceilalți;</li> <li>• <b>Solidaritate. Cooperare</b> – prin implicarea activă în construirea relațiilor pozitive și colaborarea eficientă în contexte educaționale și sociale.</li> </ul> <p><b>Competențe specifice vizate:</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și a comportamentului.  
 CS3. Aplicarea achizițiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul traseu educațional și profesional.

| Unități de competență                                                                                                                                                                                                                                                | Unități de conținut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rezultatele învățării<br>Elevul/ eleva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UC3.2. Aplicarea strategiilor de comunicare eficientă în relații interpersonale și contexte educaționale.                                                                                                                                                            | <div data-bbox="604 467 945 500"><b>Concepte fundamentale:</b></div> <ul data-bbox="604 508 1056 1170" style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea este un proces de transmitere, recepționare și interpretare a informațiilor, emoțiilor și nevoilor, contribuind la dezvoltarea relațiilor interpersonale.</li> <li>• Stilurile de comunicare, ascultarea activă și empatia influențează calitatea relațiilor interpersonale și eficiența colaborării.</li> <li>• Comunicarea asertivă și autoreglarea emoțională contribuie la exprimarea adecvată a opiniilor, gestionarea constructivă a conflictelor și dezvoltarea relațiilor pozitive.</li> </ul> | <div data-bbox="1077 383 1518 448"><b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b></div> <ol data-bbox="1098 456 1518 1252" style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicarea ca proces psihologic și social.</li> <li>2. Forme și componente ale comunicării: verbală, nonverbală și paraverbală.</li> <li>3. Stiluri de comunicare și influența lor asupra relațiilor interpersonale.</li> <li>4. Ascultarea activă și oferirea feedbackului constructiv.</li> <li>5. Empatia și dezvoltarea relațiilor interpersonale pozitive.</li> <li>6. Bariere în comunicare și strategii de depășire a acestora.</li> <li>7. Comunicarea asertivă în exprimarea nevoilor și opiniilor.</li> <li>8. Prevenirea și gestionarea constructivă a conflictelor interpersonale.</li> </ol> |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Comunicare verbală; comunicare nonverbală; comunicare paraverbală; stil de comunicare; ascultare activă; feedback constructiv; empatie; comunicare asertivă; bariere în comunicare; conflict interpersonal; gestionarea conflictelor. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru cetățenie democratică și relații sociale armonioase                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Proiect interdisciplinar:</b> „Comunicăm eficient pentru relații bazate pe respect și cooperare”                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:** Educație pentru cetățenie democratică; Educație pentru valori; Educație pentru media.

### CLASA a XI-a

Studiul disciplinei Psihologie în clasa a XI-a aprofundează dezvoltarea competențelor specifice prin analiza comportamentului uman în contexte sociale, culturale și digitale. Accentul este pus pe înțelegerea relațiilor interpersonale, a influențelor sociale asupra identității și comportamentului, precum și pe dezvoltarea competențelor de comunicare, cooperare și participare responsabilă.

Unitățile de învățare sunt organizate progresiv, pornind de la înțelegerea comportamentului social și a dinamicii grupurilor, continuând cu analiza identității sociale și a influențelor culturale și digitale și culminând cu dezvoltarea competențelor necesare construirii unor relații interpersonale sănătoase și participării responsabile în comunitate.

**Tabelul 7. Unitățile de învățare ale disciplinei Psihologie pentru clasa a XI-a**

| Unitatea de învățare 1: COMPORTAMENTUL SOCIAL ȘI DINAMICA GRUPURILOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VALORI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respect</b> – prin valorizarea diversității opiniilor, comportamentelor și perspectivelor membrilor grupului;</li> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin asumarea rolului personal în activitățile de grup și implicarea în comunitate;</li> <li>• <b>Cooperare. Solidaritate</b> – prin participarea activă, constructivă și responsabilă la viața grupului.</li> </ul> <b>Competențe specifice vizate:</b><br>CS1. Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.<br>CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și a comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate. |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Unități de competență                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Unități de conținut                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Rezultatele învățării<br>Elevul/ eleva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| UC1.3. Explicarea mecanismelor psihologice implicate în comportamentul social și funcționarea grupurilor.<br>UC2.3. Analizarea influenței grupului și a relațiilor sociale asupra dezvoltării identității și comportamentului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamentul social este rezultatul interacțiunii dintre particularitățile individuale ale persoanei și influențele mediului social, manifestându-se în contexte de relaționare și participare la grup.</li> </ul> | <b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupul social: caracteristici, funcții și tipuri.</li> <li>2. Structura și dinamica grupurilor sociale.</li> <li>3. Statute, roluri și norme de grup.</li> <li>4. Coeziunea grupului și climatul relațional.</li> <li>5. Influența grupului asupra</li> </ol> | RI1.3.1. Explică modul în care grupul și contextul social influențează comportamentul individual, utilizând exemple din situații cotidiene.<br>RI1.3.2. Compară tipuri de grupuri sociale în funcție de scop, structură, norme și modalități de funcționare.<br>RI2.3.1. Analizează modul în care statutele, rolurile și normele de grup influențează comportamentul membrilor, utilizând exemple sau studii de caz.<br>RI2.3.2. Argumentează rolul apartenenței la grup, cooperării și relațiilor sociale în |

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupurile sociale reprezintă contexte de interacțiune și dezvoltare personală, în care persoanele își asumă statute și roluri, respectă norme comune și își construiesc identitatea socială.</li> <li>• Dinamica grupurilor este influențată de structura grupului, relațiile dintre membri, nivelul de coeziune, climatul grupului și procesele de comunicare, cooperare și luare a deciziilor.</li> <li>• Influența socială determină modul în care grupul și relațiile sociale modelează comportamentele, atitudinile și deciziile individuale prin procese precum conformarea, cooperarea și presiunea de grup.</li> </ul> | comportamentului individual și procesului de luare a deciziilor.<br>6. Cooperarea, competiția și conformarea în grup.<br>7. Apartenența la grup și dezvoltarea identității sociale. | dezvoltarea identității sociale și a comportamentului responsabil. |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Grup social; grup formal; grup informal; statut social; rol social; norme de grup; coeziunea grupului; climat de grup; apartenență la grup; identitate socială; influență socială; conformare; presiune de grup; cooperare; competiție. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                    |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru cetățenie democratică și participare socială                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                    |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru cetățenie democratică; Educație pentru valori; Educație interculturală.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                    |
| <b>Unitatea de învățare 2: IDENTITATE SOCIALĂ ȘI INFLUENȚE PSIHOSOCIALE</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                    |

**VALORI:**

- **Demnitate** – prin valorizarea propriei identități și respectarea identității, valorilor și perspectivei celorlalți;
- **Respect** – prin recunoașterea diversității sociale și culturale și acceptarea diferențelor individuale;
- **Responsabilitate** – prin asumarea consecințelor propriilor comportamente în contexte sociale și digitale.

**Competențe specifice vizate:**

CS1. Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.

CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.

| Unități de competență                                                                                                         | Unități de conținut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rezultatele învățării<br>Elevul/ eleva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UC1.4. Interpretarea influenței contextului social, cultural și digital asupra comportamentului și relațiilor interpersonale. | <p><b>Concepte fundamentale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identitatea personală și identitatea socială se formează prin interacțiunea dintre particularitățile individuale, experiențele personale și apartenența la diferite grupuri sociale.</li> <li>• Socializarea reprezintă procesul prin care persoana interiorizează valori, norme și modele de comportament specifice mediului social și cultural.</li> <li>• Influența socială reprezintă modul în care prezența, opiniile și comportamentele celorlalți afectează gândirea, atitudinile și acțiunile individului.</li> </ul> | <p><b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identitatea personală și identitatea socială: componente și modalități de formare.</li> <li>2. Socializarea și rolul mediului social în dezvoltarea persoanei.</li> <li>3. Apartenența la grupuri sociale și influența acestora asupra identității.</li> <li>4. Valori, norme și atitudini sociale în orientarea comportamentului.</li> <li>5. Influența socială: conformare, persuasiune și luarea deciziilor.</li> <li>6. Imaginea de sine, compararea socială și</li> </ol> | <p>RI1.2.1. Explică modul în care identitatea personală și socială se formează prin interacțiunea dintre caracteristicile individuale și factorii sociali, culturali și digitali.</p> <p>RI1.2.2. Interpretează rolul socializării, valorilor, normelor și modelelor sociale în formarea comportamentului uman.</p> <p>RI2.2.1. Explică influența grupurilor de apartenență și de referință asupra identității și relațiilor interpersonale.</p> <p>RI2.2.2. Argumentează importanța asumării unei identități autentice și responsabile în contexte sociale și digitale.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atitudinile, valorile și normele sociale contribuie la orientarea comportamentului și la modul în care persoana se raportează la sine și la ceilalți.</li> <li>• Imaginea de sine și apartenența socială influențează modul în care persoana își construiește identitatea și participă la viața socială.</li> </ul> | percepția propriei identități.<br>7. Autenticitate și responsabilitate în manifestarea identității în contexte sociale și digitale. |                                                                                   |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Identitate personală; identitate socială; socializare; influență socială; statut social; rol social; valori sociale; norme sociale; atitudini sociale; grup de apartenență; grup de referință; stereotip; comportament prosocial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație interculturală și respectarea diversității                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
| <b>Proiect interdisciplinar:</b> „Identitatea mea într-o societate în schimbare”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație interculturală; Educație pentru cetățenie democratică; Educație pentru valori.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
| <b>Unitatea de învățare 3: DIVERSITATE, INCLUZIUNE ȘI COMPORTAMENT RESPONSABIL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
| VALORI:<br><b>Demnitate</b> – prin recunoașterea valorii și drepturilor fiecărei persoane;<br><b>Respect</b> – prin acceptarea diversității, valorizarea diferențelor și combaterea stereotipurilor;<br><b>Responsabilitate</b> – prin manifestarea unui comportament etic, incluziv și responsabil în diferite contexte sociale și digitale.<br><b>Competențe specifice vizate</b><br>CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.<br>CS3. Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                   |
| <b>Unități de competență</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Unități de conținut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                     | <b>Rezultatele învățării<br/>Elevul/ eleva</b>                                    |
| UC2.4. Interpretarea influenței diversității asupra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Concepte fundamentale:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Conținuturi aplicative/<br/>contextuale:</b>                                                                                     | RI2.4.1. Explică influența diversității, stereotipurilor și prejudecăților asupra |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>relațiilor interpersonale și comportamentului.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversitatea reprezintă existența diferențelor individuale și de grup privind caracteristicile personale, culturale, sociale și experiențele de viață, care influențează identitatea și relațiile interpersonale.</li> <li>• Identitatea și apartenența socială se formează prin interacțiunea dintre caracteristicile personale și mediile sociale și culturale în care persoana se dezvoltă.</li> <li>• Stereotipurile, prejudecățile și discriminarea sunt mecanisme psihosociale care pot influența perceperea celorlalți, relațiile sociale și participarea persoanei în comunitate.</li> <li>• Incluziunea, empatia și comportamentul prosocial favorizează relații bazate pe respect, cooperare, echitate și participare socială.</li> <li>• Comunicarea incluzivă și responsabilitatea socială susțin gestionarea</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diversitatea și identitatea în societatea contemporană.</li> <li>2. Stereotipuri, prejudecăți și discriminare în contexte sociale, educaționale și digitale.</li> <li>3. Incluziunea și echitatea în relațiile interpersonale și comunitare.</li> <li>4. Empatia și comportamentul prosocial în construirea relațiilor pozitive.</li> <li>5. Comunicarea incluzivă și gestionarea situațiilor de diferență sau dezacord.</li> <li>6. Comportamentul responsabil în mediul social și digital.</li> <li>7. Promovarea incluziunii și prevenirea discriminării în grup și comunitate.</li> </ol> | <p>relațiilor interpersonale și comportamentului social, utilizând exemple relevante.</p> <p>RI2.4.2. Analizează rolul incluziunii, empatiei și respectării diversității în dezvoltarea relațiilor interpersonale pozitive și a unui comportament responsabil.</p> <p>RI2.4.3. Argumentează consecințele comportamentelor discriminatorii asupra persoanei, grupului și comunității, utilizând situații concrete.</p> <p>RI2.4.4. Evaluează importanța comunicării bazate pe respect, empatie și acceptarea diferențelor în contexte sociale și comunitare.</p> |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | constructivă a relațiilor și comportamentul etic în contexte reale și digitale.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Identitate; apartenență socială; incluziune; echitate; stereotip; prejudecată; discriminare; empatie; comportament prosocial; comunicare incluzivă; responsabilitate socială.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație interculturală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație interculturală; Educație pentru cetățenie democratică; Educație pentru valori; Educație pentru drepturile omului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Unitatea de învățare 4: COMUNICAREA ȘI COMPORTAMENTUL ÎN MEDIUL DIGITAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>VALORI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin utilizarea conștientă, sigură și etică a tehnologiilor digitale;</li> <li>• <b>Respect</b> – prin promovarea unei comunicări bazate pe demnitate, empatie și respect reciproc în mediul online;</li> <li>• <b>Integritate</b> – prin asumarea unui comportament responsabil și respectarea normelor de conduită în spațiul digital.</li> </ul> <b>Competențe specifice vizate:</b><br>CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.<br>CS 3. Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Unități de competență</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Unități de conținut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Rezultatele învățării<br/>Elevul/ eleva</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| UC3.3. Aplicarea strategiilor de comunicare și cooperare în contexte sociale și digitale.<br>UC3.4. Argumentarea comportamentului responsabil și etic în contexte sociale și digitale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicarea în mediul digital reprezintă procesul de transmitere și schimb de informații prin intermediul tehnologiilor digitale, având particularități specifice privind interacțiunea, exprimarea emoțiilor și relațiile sociale.</li> <li>• Identitatea digitală și reputația online se</li> </ul> | <b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Particularitățile comunicării în mediul digital.</li> <li>2. Identitatea digitală, reputația online și amprenta digitală.</li> <li>3. Rețelele sociale: oportunități, limite și riscuri.</li> </ol> | RI3.3.1. Aplică strategii de comunicare responsabilă și cooperare în situații de interacțiune socială și digitală.<br>RI3.3.2. Analizează modul în care comportamentele online influențează relațiile interpersonale, imaginea de sine și reputația digitală.<br>RI3.4.1. Argumentează importanța respectării normelor etice și a protejării datelor personale în mediul digital.<br>RI3.4.2. Identifică riscurile utilizării necorespunzătoare a tehnologiilor digitale |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>formează prin informațiile, activitățile și comportamentele manifestate de persoană în spațiul digital.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamentul digital responsabil presupune respectarea normelor etice, protejarea datelor personale, respectarea drepturilor celorlalți și asumarea consecințelor acțiunilor online.</li> <li>• Siguranța digitală și cetățenia digitală implică utilizarea critică, echilibrată și responsabilă a tehnologiilor digitale, inclusiv a instrumentelor bazate pe inteligență artificială.</li> <li>• Comunicarea online și autoreglarea comportamentală contribuie la prevenirea conflictelor, comportamentelor de risc și fenomenelor precum cyberbullying-ul.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Comunicarea responsabilă și etica în mediul online.</li> <li>5. Cyberbullying-ul: forme, consecințe și strategii de prevenire.</li> <li>6. Protecția datelor personale și siguranța digitală.</li> <li>7. Utilizarea responsabilă și critică a tehnologiilor digitale și a inteligenței artificiale.</li> </ol> | <p>și propune strategii de prevenire și gestionare a acestora.</p> <p>RI3.4.3. Elaborează recomandări pentru utilizarea responsabilă și critică a tehnologiilor digitale și a inteligenței artificiale.</p> |
| <p><b>Termeni și noțiuni noi:</b> Comunicare digitală; identitate digitală; reputație online; amprentă digitală; cetățenie digitală; etică digitală; siguranță digitală; date personale; cyberbullying; comportament online responsabil; inteligență artificială.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru media, cetățenie digitală și dezvoltarea competențelor digitale</p>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Proiect interdisciplinar:</b> „Cetățean responsabil în mediul digital”</p>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |

**Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:** Educație pentru media; Educație pentru cetățenie democratică; Educație pentru drepturile omului; Educație pentru valori.

### CLASA a XII-a

Studiul disciplinei Psihologie în clasa a XII-a urmărește integrarea și aplicarea achizițiilor psihologice dobândite pe parcursul ciclului liceal în vederea dezvoltării autonomiei personale, luării deciziilor responsabile și proiectării traseului educațional, profesional și personal. Accentul este pus pe dezvoltarea gândirii reflexive, a responsabilității personale și sociale și pe utilizarea conceptelor psihologice în contexte autentice de viață.

Unitățile de învățare sunt organizate progresiv, pornind de la analiza personalității și a diferențelor individuale, continuând cu procesele decizionale și managementul dezvoltării personale și culminând cu proiectarea traseului educațional și profesional într-o societate aflată în continuă schimbare.

#### Tabelul 8. Unitățile de învățare ale disciplinei *Psihologie* pentru clasa a XII-a

| Unitatea de învățare 1: PERSONALITATEA ȘI AUTONOMIA PERSONALĂ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| <p>VALORI:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demnitate</b> – prin valorizarea propriei personalități și recunoașterea unicității fiecărei persoane;</li> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin asumarea propriului proces de dezvoltare și a consecințelor deciziilor personale;</li> <li>• <b>Autonomie. Perseverență</b> – prin valorificarea resurselor personale și orientarea spre dezvoltare continuă în contexte de viață diverse.</li> </ul> <p><b>Competențe specifice vizate:</b></p> <p>CS1. Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.</p> <p>CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.</p> |                     |                                       |
| Unități de competență                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Unități de conținut | Rezultatele învățării<br>Elevul/eleva |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>UC1.5. Evaluarea manifestării proceselor psihice și a particularităților comportamentului în contexte personale, sociale și profesionale.</p> <p>UC1.6. Evaluarea influenței diferențelor individuale și a personalității asupra comportamentului și procesului decizional.</p> | <p><b>Concepte fundamentale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalitatea reprezintă ansamblul particularităților psihologice relativ stabile ale persoanei, formate prin interacțiunea factorilor biologici, psihologici și sociali.</li> <li>• Temperamentul, caracterul, aptitudinile, valorile și interesele contribuie la configurarea personalității și influențează modul de relaționare, adaptare și luare a deciziilor.</li> <li>• Diferențele individuale determină modalități distincte de manifestare a comportamentului în contexte personale, sociale și profesionale.</li> <li>• Autocunoașterea și valorificarea resurselor personale susțin dezvoltarea autonomiei personale și asumarea responsabilă a rolurilor sociale.</li> </ul> | <p><b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personalitatea: concept, structură și factori de dezvoltare.</li> <li>2. Componentele personalității și resursele individuale: temperamentul, caracterul, aptitudinile, valorile și interesele.</li> <li>3. Diferențele individuale și stilurile comportamentale în contexte personale, sociale și profesionale.</li> <li>4. Autocunoașterea și valorificarea resurselor personale în luarea deciziilor.</li> <li>5. Autonomia personală și asumarea responsabilă a rolurilor sociale.</li> </ol> | <p>RI1.5.1. Analizează relația dintre componentele personalității (temperament, caracter, aptitudini, valori și interese) și manifestarea comportamentului în contexte personale, sociale și profesionale.</p> <p>RI1.5.2. Evaluează modul în care particularitățile individuale influențează adaptarea, relaționarea și manifestarea comportamentală în situații concrete de viață.</p> <p>RI1.6.1. Evaluează rolul diferențelor individuale și al resurselor personale în procesul decizional și în orientarea propriilor acțiuni în contexte personale, sociale și profesionale.</p> <p>RI1.6.2. Argumentează importanța autocunoașterii și autonomiei personale pentru dezvoltarea unei identități mature, asumarea responsabilității și luarea unor decizii adecvate.</p> |
| <p><b>Termeni și noțiuni noi:</b> Personalitate; temperament; caracter; aptitudini; interese; valori personale; diferențe individuale; resurse personale; autocunoaștere; autonomie personală.</p>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru dezvoltare personală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru dezvoltare personală; Educație pentru valori; Educație pentru sănătate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Unitatea de învățare 2: PROCESUL DECIZIONAL ȘI REZOLVAREA PROBLEMELOR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>VALORI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Responsabilitate</b> – prin asumarea consecințelor deciziilor personale și evaluarea impactului acestora;</li> <li>• <b>Autonomie</b> – prin formularea unor decizii argumentate, fundamentate pe valori și informații relevante;</li> <li>• <b>Perseverență</b> – prin identificarea și aplicarea strategiilor eficiente de analiză și rezolvare a problemelor.</li> </ul> <b>Competențe specifice vizate:</b><br>CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate<br>CS3. Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Unități de competență</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Unități de conținut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Rezultatele învățării<br/>Elevul/eleva</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| UC2.5.Analizarea mecanismelor psihologice implicate în luarea deciziilor și rezolvarea problemelor.<br><br>UC3.5.Aplicarea achizițiilor psihologice în fundamentarea deciziilor privind dezvoltarea personală, educațională și profesională.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luarea deciziilor reprezintă un proces psihologic complex, bazat pe interacțiunea proceselor cognitive, afective și motivaționale.</li> <li>• Rezolvarea problemelor presupune identificarea situației-problemă, generarea alternativelor, anticiparea consecințelor și selectarea soluțiilor adecvate în funcție de criterii personale și contextuale.</li> <li>• Valorificarea experiențelor, resurselor</li> </ul> | <b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesul decizional: etape, mecanisme psihologice și factori de influență.</li> <li>2. Strategii de rezolvare a problemelor și evaluarea alternativelor de acțiune.</li> <li>3. Erori cognitive, biasuri și bariere în luarea deciziilor.</li> <li>4. Luarea deciziilor responsabile în contexte personale, educaționale și profesionale.</li> <li>5. Fundamentarea deciziilor privind dezvoltarea personală și</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | RI2.5.1. Analizează influența proceselor cognitive, afective și motivaționale asupra luării deciziilor în situații concrete de viață, evidențiind factorii care pot favoriza sau limita alegerea unei soluții.<br>RI2.5.2. Evaluează alternative de soluționare a unei probleme și argumentează alegerea unei decizii adecvate utilizând criterii psihologice, etice și contextuale.<br>RI3.5.1. Aplică strategii și concepte psihologice pentru fundamentarea unor decizii responsabile privind dezvoltarea personală, educațională și profesională.<br>RI3.5.2. Elaborează soluții argumentate pentru situații-problemă, valorificând resurse personale, experiențe anterioare |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>personale și informațiilor relevante contribuie la adoptarea unor decizii responsabile și eficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Strategiile psihologice de analiză, autoreglare și reflecție sprijină fundamentarea deciziilor privind dezvoltarea personală, educațională și profesională.</li> </ul> | <p>traseul educațional-profesional.</p> <p>6. Situații-problemă și luarea deciziilor în contexte personale, educaționale și profesionale.</p>                                     | și informații relevante pentru atingerea obiectivelor propuse.                                                                                                                                                                                   |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Proces decizional; etapă decizională; alternativă; criterii de decizie; strategie decizională; rezolvarea problemelor; gândire critică; erori cognitive; bias cognitiv; asumarea riscului; consecințele deciziei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru antreprenoriat, ghidare în carieră și dezvoltare personală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Proiect interdisciplinar:</b> „Decizii pentru viitorul meu – construirea unui traseu educațional și profesional”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru societate; Matematică; Limba și literatura română.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Unitatea de învățare 3: REZILIENȚĂ, ADAPTARE ȘI GESTIONAREA SCHIMBĂRILOR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>VALORI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Responsabilitate</b> – prin asumarea unui rol activ în gestionarea schimbărilor și provocărilor;</li> <li><b>Perseverență</b> – prin mobilizarea resurselor personale în depășirea dificultăților;</li> <li><b>Autonomie</b> – prin dezvoltarea capacității de adaptare și autoreglare în contexte noi</li> </ul> <b>Competențe specifice vizate:</b><br>CS 2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Unități de competență</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Unități de conținut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   | <b>Rezultatele învățării<br/>Elevul/eleva</b>                                                                                                                                                                                                    |
| UC 2.6.Evaluarea strategiilor de adaptare, reziliență și dezvoltare personală în contexte personale, educaționale și profesionale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schimbarea și tranzițiile de viață reprezintă procese psihologice și sociale care implică adaptarea persoanei la noi</li> </ul>                                                                                                                      | <b>Conținuturi aplicative/contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Schimbarea și tranzițiile de viață: provocări psihologice și modalități de adaptare.</li> </ol> | RI2.6.1. Analizează impactul schimbărilor și tranzițiilor de viață asupra dezvoltării personale și comportamentului, utilizând concepte psihologice relevante.<br>RI2.6.2. Evaluează eficiența strategiilor de adaptare și coping în gestionarea |

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                               | <p>roluri, responsabilități și contexte de dezvoltare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarea psihologică reprezintă capacitatea persoanei de a ajusta gândurile, emoțiile și comportamentele în raport cu cerințele mediului și situațiile noi.</li> <li>• Reziliența psihologică reprezintă capacitatea de a depăși situațiile dificile, de a valorifica resursele personale și sociale și de a continua dezvoltarea personală în condiții de schimbare.</li> <li>• Strategiile de coping și autoreglare reprezintă modalități de gestionare a stresului, emoțiilor și dificultăților, care influențează eficiența adaptării.</li> <li>• Resursele personale, relațiile de suport și experiențele anterioare contribuie la consolidarea autonomiei, rezilienței și capacității de luare a deciziilor.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Reziliența psihologică: caracteristici, factori protectivi și factori de risc.</li> <li>3. Stresul și strategiile de coping în gestionarea situațiilor dificile.</li> <li>4. Autoreglarea emoțională și comportamentală în contexte de schimbare.</li> <li>5. Resurse personale și suport social în dezvoltarea rezilienței.</li> <li>6. Adaptarea la tranzițiile educaționale și profesionale.</li> <li>7. Strategii de dezvoltare personală și proiectarea propriului parcurs de dezvoltare.</li> </ol> | <p>situațiilor dificile, argumentând avantajele și limitele acestora.</p> <p>RI2.6.3. Selectează și aplică strategii de autoreglare și adaptare adecvate situațiilor personale, educaționale sau profesionale.</p> <p>RI2.6.4. Elaborează un plan personal de dezvoltare și gestionare a schimbărilor, valorificând resursele proprii și suportul social.</p> |
| <p><b>Termeni și noțiuni noi:</b> Reziliență; adaptare; coping; stres; autoreglare; strategii de adaptare; factori protectivi; factori de risc; flexibilitate psihologică; suport social.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru sănătate și bunăstare psihologică</p>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:** Educație pentru sănătate; Educație pentru dezvoltare personală; Educație pentru valori

**Unitatea de învățare 4: PROIECTAREA PARCURSULUI EDUCAȚIONAL ȘI PROFESIONAL**

**VALORI:**

- **Responsabilitate** – prin asumarea deciziilor privind propriul traseu educațional și profesional și evaluarea consecințelor acestora;
- **Autonomie** – prin proiectarea, gestionarea și ajustarea propriului parcurs de dezvoltare;
- **Perseverență** – prin stabilirea obiectivelor și monitorizarea progresului în realizarea aspirațiilor personale și profesionale.

**Competențe specifice vizate:**

CS 3. Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional.

| Unități de competență                                                                                                          | Unități de conținut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rezultatele învățării<br>Elevul/ eleva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UC3.6. Elaborarea unui proiect privind propriul traseu educațional și profesional prin valorificarea achizițiilor psihologice. | <b>Concepte fundamentale:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea traseului educațional și profesional presupune autocunoaștere, evaluarea resurselor personale, explorarea oportunităților și luarea unor decizii responsabile.</li> <li>• Interesele, aptitudinile, valorile, motivația și experiențele de învățare influențează alegerea, dezvoltarea și adaptarea traseului educațional și profesional.</li> <li>• Stabilirea obiectivelor și planificarea etapelor de dezvoltare facilitează</li> </ul> | <b>Conținuturi aplicative/ contextuale:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autocunoașterea și explorarea profilului personal în orientarea educațională și profesională.</li> <li>2. Interesele, aptitudinile, valorile și motivația în fundamentarea alegerilor educaționale și profesionale.</li> <li>3. Oportunități educaționale și profesionale și utilizarea surselor de informare privind cariera.</li> <li>4. Stabilirea obiectivelor personale și</li> </ol> | <p>RI3.6.1. Analizează relația dintre interesele, aptitudinile, valorile și motivația personală și opțiunile educaționale și profesionale.</p> <p>RI3.6.2. Evaluează oportunități educaționale și profesionale în raport cu propriile resurse, obiective și perspective de dezvoltare.</p> <p>RI3.6.3. Elaborează un proiect privind propriul traseu educațional și profesional, stabilind obiective, etape de realizare, resurse necesare și modalități de monitorizare a progresului.</p> <p>RI3.6.4. Argumentează deciziile incluse în proiect prin raportare la propriile valori, resurse personale, obiective și dinamica mediului educațional și profesional.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>orientarea personală și adaptarea la schimbările educaționale, profesionale și sociale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflecția asupra experiențelor proprii și monitorizarea progresului contribuie la gestionarea autonomă a dezvoltării personale și profesionale.</li> </ul> | <p>profesionale utilizând modelul SMART.</p> <p>5. Elaborarea, implementarea și monitorizarea planului personal de dezvoltare educațională și profesională.</p> <p>6. Adaptarea traseului educațional și profesional la schimbările societății și ale pieței muncii.</p> |  |
| <b>Termeni și noțiuni noi:</b> Autocunoaștere; orientare educațională și profesională; traseu educațional; traseu profesional; obiective SMART; plan de dezvoltare personală; managementul carierei; oportunități educaționale și profesionale; decizie de carieră. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Tema cross-curriculară:</b> Educație pentru antreprenoriat și orientare educațională și profesională                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Proiect interdisciplinar:</b> „Viitorul meu – traseul meu educațional și profesional”                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| <b>Integrarea noilor educații prin contexte de învățare:</b> Educație pentru societate; Limba și literatura română; Informatică; Matematică.                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |

## 6. Finalitățile învățării pe clase

Finalitățile învățării reprezintă rezultatele integratoare ale procesului educațional, preconizate pentru fiecare clasă, și evidențiază progresia dezvoltării competențelor specifice disciplinei Psihologie pe întreg parcursul ciclului liceal.

**Tabelul 9. Finalitățile învățării la Psihologie pe clase**

| <b>Clasa</b>         | <b>Finalitățile învățării</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Clasa a X-a</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• analizează rolul proceselor cognitive, afective și motivaționale în învățare și comportament, prin studii de caz și situații școlare, manifestând curiozitate și rigoare;</li><li>• utilizează concepte psihologice fundamentale pentru interpretarea unor situații specifice adolescenței și mediului educațional;</li><li>• interpretează relația dintre gânduri, emoții și comportamente în situații specifice adolescenței și adaptării la mediul liceal, manifestând responsabilitate și respect față de sine;</li><li>• aplică strategii de autocunoaștere, autoreglare și comunicare în situații relevante pentru dezvoltarea personală;</li><li>• argumentează importanța responsabilității față de propria dezvoltare și relațiile cu ceilalți, în contexte educaționale și sociale.</li></ul> |
| <b>Clasa a XI-a</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• explică mecanismele psihologice implicate în comportamentul social și funcționarea grupurilor;</li><li>• analizează influența factorilor sociali, culturali și digitali asupra identității și relațiilor interpersonale;</li><li>• evaluează impactul stereotipurilor, prejudecăților și discriminării asupra coeziunii sociale și a relațiilor interpersonale;</li><li>• aplică strategii de comunicare și cooperare în contexte sociale și digitale;</li><li>• argumentează importanța comportamentului responsabil și a respectului pentru diversitate și a utilizării sigure a mediului digital.</li></ul>                                                                                                                                                                                          |
| <b>Clasa a XII-a</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• explică mecanismele psihologice implicate în luarea deciziilor și dezvoltarea personală;</li><li>• analizează relația dintre autocunoaștere, valori și opțiunile educaționale și profesionale;</li><li>• utilizează concepte psihologice pentru fundamentarea unor decizii responsabile;</li><li>• aplică strategii de adaptare, reziliență și autoreglare în contexte diverse;</li><li>• elaborează și argumentează un proiect personal de dezvoltare educațională și profesională, valorificând achizițiile psihologice dobândite.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |

**Tabelul 5. Structura anuală a unităților de învățare**

**Clasa a X-a – Eu: autocunoaștere și înțelegerea funcționării psihologice**

| <b>Nr. crt.</b> | <b>Unitatea de învățare</b>            | <b>Ore</b> | <b>Competențe specifice vizate</b> | <b>Unități de competență dezvoltate</b> |
|-----------------|----------------------------------------|------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.              | Autocunoaștere și dezvoltare personală | 18         | CS1, CS2, CS3                      | UC1.1, UC2.1                            |
| 2.              | Procese psihice cognitive              | 16         | CS1, CS2                           | UC1.2, UC2.2                            |
| 3.              | Procese afectiv-motivaționale          | 18         | CS2, CS3                           | UC3.1                                   |
| 4.              | Comunicare și relații interpersonale   | 16         | CS2, CS3                           | UC3.2                                   |

**Clasa a XI-a – Eu și ceilalți: identitate, relații și comportament social**

| <b>Nr. crt.</b> | <b>Unitatea de învățare</b>                                | <b>Ore</b> | <b>Competențe specifice vizate</b> | <b>Unități de competență dezvoltate</b> |
|-----------------|------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.              | Comportamentul social și dinamica grupurilor               | 16         | CS1, CS2                           | UC1.3, UC2.3                            |
| 2.              | Identitate socială și influențe psihosociale               | 18         | CS1, CS2                           | UC1.4, UC2.4                            |
| 3.              | Diversitate, incluziune și comportament responsabil        | 16         | CS3                                | UC3.4                                   |
| 4.              | Psihologia comunicării și comportamentul în mediul digital | 18         | CS3                                | UC3.3                                   |

**Clasa a XII-a – Eu și viitorul meu: dezvoltare personală și proiectarea traseului de viață**

| <b>Nr. crt.</b> | <b>Unitatea de învățare</b>                        | <b>Ore</b> | <b>Competențe specifice vizate</b> | <b>Unități de competență dezvoltate</b> |
|-----------------|----------------------------------------------------|------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.              | Personalitatea și autonomia personală              | 18         | CS1                                | UC1.5, UC1.6                            |
| 2.              | Procesul decizional și rezolvarea problemelor      | 18         | CS2, CS3                           | UC2.5, UC3.5                            |
| 3.              | Reziliență, adaptare și gestionarea schimbărilor   | 16         | CS2                                | UC2.6                                   |
| 4.              | Proiectarea parcursului educațional și profesional | 16         | CS3                                | UC3.6                                   |

### Matricea dezvoltării competențelor specifice pe clase

Competențele specifice ale disciplinei Psihologie se dezvoltă progresiv pe parcursul ciclului liceal, în concordanță cu particularitățile de dezvoltare ale adolescenților și cu finalitățile educaționale ale disciplinei. Progresia urmărește trecerea de la înțelegerea proceselor psihice și dezvoltarea alfabetizării psihologice de bază către analiza relațiilor interpersonale și a influențelor sociale, culminând cu aplicarea achizițiilor psihologice în fundamentarea deciziilor privind dezvoltarea personală, educațională și profesională.

Matricea de mai jos evidențiază relația dintre competențele specifice și unitățile de competență corespunzătoare fiecărei clase, precum și progresia acestora pe parcursul ciclului liceal, de la dezvoltarea autocunoașterii și înțelegerea proceselor psihice, la analiza comportamentului în contexte sociale și, ulterior, la aplicarea achizițiilor psihologice în luarea deciziilor și proiectarea dezvoltării personale, educaționale și profesionale.

**Tabelul 4. Matricea de dezvoltare a competențelor specifice prin unități de competență la disciplina Psihologie**

| Clasa a X-a                                                                                                                                                                 | Clasa a XI-a                                                                                                                  | Clasa a XII-a                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CS1. Înțelegerea proceselor psihice și a comportamentului uman prin explicarea și interpretarea conceptelor psihologice.</b>                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |
| UC1.1. Explicarea rolului psihologiei în înțelegerea comportamentului uman.                                                                                                 | UC1.3. Explicarea mecanismelor psihologice implicate în comportamentul social și funcționarea grupurilor.                     | UC1.5. Evaluarea manifestării proceselor psihice și a particularităților comportamentului în contexte personale, sociale și profesionale. |
| UC1.2. Explicarea influenței proceselor cognitive asupra comportamentului și activității de învățare.                                                                       | UC1.4. Interpretarea influenței contextului social, cultural și digital asupra comportamentului și relațiilor interpersonale. | UC1.6. Evaluarea influenței diferențelor individuale și a personalității asupra comportamentului și procesului decizional.                |
| <b>CS2. Analizarea dezvoltării identității, a relațiilor interpersonale și a comportamentului prin explicarea proceselor și mecanismelor psihologice implicate.</b>         |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |
| UC2.1. Analizarea propriei identități prin identificarea particularităților personale, valorilor, intereselor și resurselor personale.                                      | UC2.3. Analizarea influenței grupului și a relațiilor sociale asupra dezvoltării identității și comportamentului.             | UC2.5. Analizarea mecanismelor psihologice implicate în luarea deciziilor și rezolvarea problemelor.                                      |
| UC2.2. Analizarea influenței proceselor afective și motivaționale asupra comportamentului și dezvoltării personale.                                                         | UC2.4. Interpretarea influenței diversității asupra relațiilor interpersonale și comportamentului.                            | UC2.6. Evaluarea strategiilor de adaptare, reziliență și dezvoltare personală în contexte personale, educaționale și profesionale.        |
| <b>CS3. Aplicarea conceptelor și strategiilor psihologice pentru dezvoltarea personală și fundamentarea deciziilor privind propriul parcurs educațional și profesional.</b> |                                                                                                                               |                                                                                                                                           |
| UC3.1. Aplicarea strategiilor de autoreglare pentru gestionarea emoțiilor și                                                                                                | UC3.3. Aplicarea strategiilor de comunicare și cooperare în contexte sociale și digitale.                                     | UC3.5. Aplicarea achizițiilor psihologice în fundamentarea deciziilor privind dezvoltarea                                                 |

|                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| comportamentului în<br>contexte educaționale.                                                                         |                                                                                                    | personală, educațională și<br>profesională.                                                                                             |
| UC3.2. Aplicarea<br>strategiilor de comunicare<br>eficientă în relații<br>interpersonale și contexte<br>educaționale. | UC3.4. Argumentarea<br>comportamentului responsabil<br>și etic în contexte sociale și<br>digitale. | UC3.6. Elaborarea unui proiect<br>privind propriul traseu educațional<br>și profesional prin valorificarea<br>achizițiilor psihologice. |

## BIBLIOGRAFIE

### **Referințe normative și legislative**

1. Cadrul de Referință a Curriculumului Național, aprobat prin ordinul MEC nr.1272 din 23.07.2025.
2. Codul educației al Republicii Moldova nr.152 din 17.07.2014. Publicat: 24-10-2014 în Monitorul Oficial Nr. 319-324 art. 634.
3. Concepția Dezvoltării Curriculumului Național, aprobat prin ordinul MEC nr.55 din 15.01.2025.
4. Hotărârea Guvernului Nr. 114 din 07-03-2023 cu privire la aprobarea Strategiei de dezvoltare „Educația 2030” și a Programului de implementare a acesteia pentru anii 2023- 2025. Publicat: 20-04-2023 în Monitorul Oficial Nr. 134-137 art. 289.
5. Metodologia de elaborare, aplicare și evaluare a curriculumului disciplinar, Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova. Chișinău, 2025

### **Lucrări de specialitate relevante**

1. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. Introducere în psihologie. București: Editura Tehnică, 2002. 768 p. ISBN 973-31-3167-4.
2. Boncu, Ș. Psihologie socială aplicată. Iași: Editura Polirom, 2007. 320 p. ISBN 978-973-46-0423-4.
3. Cosmovici, A. Psihologia generală. Iași: Editura Polirom, 1996. 256 p. ISBN 973-9248-27-6.
4. Cosmovici, A., Iacob, L. Psihologie școlară. Iași: Polirom. 1999. 304 p. ISBN 973-683-048-9.
5. Dobrescu, A.I. Adolescența azi. Aspecte psihosociale. Presa universitară Clujeană, 2016. 164 p. ISBN 978-973-595-967-8.
6. Ețco, C., Fornea, Iu. Davidescu, T. (et. al.). Psihologia generală: Suport de curs. Chișinău: USMF, 2007. 188 p. ISBN 978-9975-9528-4-2.
7. Ețco, C., FORNEA, Iu. Practicum la psihologia generală. Chișinău: Centrul Editorial Poligrafic Medicina, 2003. 391 p. ISBN 9975-945-77-5.
8. Frățilă, I. Psihologia generală și educațională. Pentru universitățile tehnice. Vol. I. București: Editura Didactica și Pedagogica, 1993. 253 p. ISBN 973-30-2960-2.
9. Iluț, P. Psihologie socială. Iași: Editura Polirom, 2009. 320 p. ISBN 978-973-46-1147-8.
10. Golu, M. Fundamentele psihologiei. București: Editura Fundației România de Măine, 2000. 1236 p. ISBN 978-973-725-857-1.
11. Golu, M. Bazele Psihologiei Generale. București: Editura Universitară, 2002. 718 p.
12. Goleman, D. Inteligența emoțională. București: Editura Curtea Veche, 2008. 432 p. ISBN 978-973-669-729-1.
13. Gremalschi. A. Educație pentru o societate a cunoașterii: Cadrul de referință al noului Curriculum național. Studii de politici educaționale. Institutul de Politici Publice. Tipogr. „Lexon-Prim”. Chișinău: S. n., 2015. 88 p.
14. Hayes, N. Introducere în psihologie. București: Editura ALL, 1998. 512 p. ISBN 973-571-249-3.
15. Hattie, J. Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. London: Routledge, 2009. 392 p. ISBN 978-0415476183.
16. Myers, D. G. Psihologie. București: Editura ALL, 2007. 912 p. ISBN 978-973-571-740

17. Potâng, A. Psihologia afectivității și a proceselor reglatorii. Suport de curs. Specialitatea Psihologie. Chișinău: Centrul Editorial Poligrafic al Universității de Stat din Moldova, 108. 146 p. ISBN 978-9975-71-974-2.
18. Santrock, J. W. Adolescence. 15th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2013. 432 p. ISBN 978-0078035505.
19. Ștefăneț, D. Psihologia social-economică. Chișinău: Editura Totex-Lux, 2015. 228 p. ISBN 978-9975-3060-3-4.
20. Zlate, M. Fundamentele psihologiei. Ed. a 4-a. Iași: Editura Polirom, 2009. 336 p. ISBN 978-973-46-1520-9.

#### **Documente internaționale de politici educaționale**

21. Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. GreenComp – The European sustainability competence framework. Bacigalupo, M., Punie, Y. (editors), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022; ISBN 978-92-76-46485-3, doi: 10.2760/13286, JRC12804.
22. Council Recommendation of 22 May 2018 on key competences for lifelong learning (2018/C189/01). Disponibil: <https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.C.2018.189.01.0001.01.ENG>.
23. OECD Learning Compass 2030. Disponibil la <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/learning-compass-2030/>.
24. UNESCO International Bureau for Education ( 2013). Glossary of Curriculum Terminology, 65 p. Disponibil la <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000223059>.
25. UNESCO International Bureau for Education (2024). AI Competency Framework for Students: Enabling responsible AI co-creation and citizenship in the AI era. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). Disponibil la: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391105>.
26. Vuorikari, Riina; Kluzer, Stefano; Punie, Yves. DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens – With new examples of knowledge, skills and attitudes. Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022. DOI: 10.2760/115376.