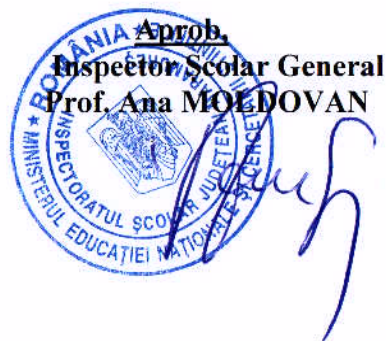




Nr.5895/ 21.03.2017



IMPLICAȚII PSIHOLOGICE ÎN ABORDAREA TRANSDISCIPLINARĂ LA ELEVII CAPABILI DE PERFORMANȚE

Motto : „În domeniul educației, transdisciplinaritatea urmărește punerea în funcțiune a unei inteligențe largite, care reflectă triada: inteligența analitică, inteligența emotivă, inteligența corpului.”

(Basarab Nicolescu, Transdisciplinaritatea, o nouă viziune asupra lumii, 2006)

PERIOADA DE DERULARE: AN ȘCOLAR 2016-2017

INFORMAȚII DESPRE APLICANT

APLICANT 1	CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ
Numele instituției/unității de învățământ organizatoare:	
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș - Baia Mare, str. 8 Martie, nr. 7, CP 430406
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.262.211.228, Fax: 0040.262.211.227
Site și adresă poștă electronică	http://www.cjraemm.ro , cjraemm@yahoo.com
Coordonator/i (<i>nume și prenume, funcție, date de contact</i>)	Delia-Mariana ARDELEAN Director CJRAE Maramureș
Numărul cadrelor didactice participante la proiect/ nr. total de cadre didactice din unitate	Cadre didactice implicate în CJTCP
Numărul elevilor din unitate participanți la proiect	Elevi implicați în CJTCP

COLABORATORI:

- Inspectoratul școlar Județean Maramureș
- Centrul Județean pentru Tineri Capabili de Performanță
- Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAIA MARE

COORDONATORI PROIECT:

- prof. Ana MOLDOVAN, inspector școlar general, ISJ MM,
- prof. drd. Camelia BOGDAN, inspector școlar general adjunct, ISJ MM,
- prof. dr. Gheorghe ANDRASCIUC, inspector școlar general adjunct, ISJ MM,
- prof. dr. Ciprian CUCUIAT, inspector școlar general adjunct, ISJ MM,
- prof. Gheorghe MAIORESCU, inspector școlar, ISJ MM,
- prof.dr. Delia-Mariana ARDELEAN, director, CJRAE MM,
- prof. dr. Delia-Felicia MUNTEAN, director CNVL, Baia Mare
- prof. Adela BONTOȘ, coordonator CJAP
- prof. Antoaneta BOLCHIȘ
- prof. Liana COVACIU
- prof. Simona DONCA

ECHIPA DE PROIECT:

- Ardelean Delia-Mariana – psiholog/Director CJRAE MM
- Bontoș Adela – consilier școlar/coordonator CJAP
- Berci Maria, consilier școlar
- Coroiu Lioara, consilier școlar
- Donca Simona, consilier școlar
- Ambruș Cristina, consilier școlar

- Moldovan Andra, consilier școlar
- Georgescu Luminita, consilier școlar
- Lupan Ioana, consilier școlar
- Pralea Alina, consilier școlar
- Rotaru Liana, consilier școlar
- Nechita Oana, consilier școlar

A. INFORMAȚII DESPRE PROIECT:

A.1. **Titlul Proiectului:** „Implicații psihologice în abordarea transdisciplinară la elevii capabili de performanțe”

A.2. Precizați tipul activității principale din cadrul proiectului: consiliere și orientare

A.3. Domeniul în care se încadrează proiectul: Științific

A.4: Ediția nr. 1

A.5: Număr participanți la proiect: elevi, cadre didactice, consilieri școlari din Centrul de Excelență

A.6: Bugetul proiectului: Nu necesită

ARGUMENT!

STRATEGII DIDACTICE ÎN ABORDAREA INTER, PLURI ȘI TRANSDISCIPLINARĂ

Viața a demonstrat faptul că la sfârșitul anilor de școală, mulți elevi sunt nepregătiți pentru provocările viitoare, atât ca indivizi, cât și ca membri ai societății. Abordarea prin excelență cognitivă a demersurilor curriculare și didactice nu este suficientă pentru a avea succes și a fi fericit. Este nevoie de **abilități practice** pentru **gestionarea emoțiilor**. Din perspectiva noilor teorii despre natura emoțiilor, prin învățare socială și emoțională, dacă **inteligenta emoțională** a copiilor este dezvoltată, aceasta constituie un bagaj important pentru viitorul lor personal și profesional. Studiile arată că IE (inteligenta emoțională) este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare, pentru succes față de inteligența tradițională, cognitivă. Este o **abilitate transferabilă** care permite adaptarea rapidă a omului la schimbările sociale contemporane. Prin urmare, obținerea succesului în viață depinde de abilitățile emoționale și sociale care se formează pe tot parcursul educației formale sau cel puțin ar trebui să fie urmărite ca obiective, dincolo de discipline.

Conceptul de inteligență emoțională are o istorie relativ recentă. Preocupările în acest sens pot fi evidențiate astfel: Cel care face pentru prima dată referință în scrierile sale, la elementele intelectului și Repere teoretice 74 ale non-intelectului, adică la factorii afectivi, sociali și personali este David Wechsler. El definește inteligența ca fiind „capacitatea globală a individului de a acționa în vederea atingerii unui anumit scop, de a gândi rațional și de a se adapta eficient mediului în care trăiește” (Wechsler, 1958). Wechsler susține că aceste abilități ale non-intelectului sunt esențiale în precizarea succesului unei persoane în viață. El spunea: „Principala necunoscută este dacă abilitățile afective (elementele non-intelecte) reprezintă factori majori ai inteligenței generale. Părerea mea este nu numai că reprezintă, ci și că sunt foarte importanți. Am încercat să demonstrez că, pe lângă factori ai

intelectului, există și factori ai non-intelectului care determină un comportament inteligent. Dacă observațiile mele sunt corecte, acest lucru ar însemna că nu ne putem aștepta la a fi capabili în a măsura inteligența integral până când testele noastre nu vor include și acești factori” (Wechsler, 1943). Wechsler nu a fost singurul cercetător care a identificat aceste aspecte non-cognitive ale inteligenței ca importante pentru capacitatea de adaptare și pentru succes.

Robert Thorndike, de exemplu, vorbea despre „inteligența socială” la sfârșitul anilor 30 (Thorndike & Stein, 1937). Din nefericire, munca acestor pionieri a fost trecută cu vederea până în anul 1983, când Howard Gardner a început să vorbească despre „inteligența multiplă”. Gardner susținea că atât inteligența „interpersonală”, cât și cea „intrapersonală” ocupă un loc la fel de important ca și ceea ce considerăm noi IQ-ul și testele prin care se măsoară acesta.

În anul 1960 un cercetător american a întreprins primul studiu (studiul „bomboanelor”) legat de dezvoltarea emoțională a elevilor care este decisivă pentru succesul școlar și pentru reușita în viață. „Experimentul bomboanelor” realizat în 1960, de psihologul W. Mischel, de la Universitatea din Stanford, poate fi descris astfel: niște copii de 4 ani au avut de ales între a aștepta câteva minute și a lua o bomboană, până când un cercetător va reveni în cameră și le va oferi două bomboane. Aceștia au fost monitorizați până când au absolvit liceul. Cercetătorul și echipa sa, au observat, în urma studiului efectuat, că acei copii care au amânat recompensa, au dat dovadă de autocontrol și stăpânire de sine, adică au fost echilibrați emoțional, au rezultate mai bune și sunt mai competenți la școală și în viața cotidiană. Cercetările arată că dezvoltarea emoțională a elevilor este decisivă pentru succesul școlar și pentru reușita în viață. (D. Goleman, 2001, M. J. Tobias, S. E. Tobias, B. S. Friendlander, 2002).

Astfel, potrivit studiilor de psihologia copilului și a celor de psihologia dezvoltării la vârsta de 5 ani apare sindromul “bomboanei amare”, respectiv starea afectivă pe care o traversează copilul când primește o recompensă nemeritată. De aici putem deduce faptul că există o “memorie emoțională”, un fel de „santinela psihică”, care devine organul responsabil pentru toate emoțiile pe care le trăim: iubire, plâns, frică, durere, râs, rusine, mânie, optimism, bucurie, ură, etc (Le Doux). În 1985, americanul Wayne Leon Payne, includea termenul de inteligență emoțională în titlul lucrării sale de doctorat. Aceasta pare să fie prima apariție academică a acestui concept care este definit de autor ca fiind o abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință. Mai târziu, în 1988, Sternberg consideră că cei ce reușesc să depășească obstacolele zilnice și au abilitatea a înțelege și de a stabili relații cu oamenii dispun de ceea ce numim inteligență socială.

D. Wechsler, autorul testelor standardizate de inteligență apreciază că adaptarea individului la mediu se realizează prin *elemente cognitive* și *non-cognitive*, precum cele de ordin afectiv, social, personal. John D. Mayer (University of New Hampshire) și Peter Salovey (University of Yale), au publicat, în 1990, mai multe articole în reviste de specialitate, susținând teoriile și exemple care să dezvolte o metodă științifică de măsurare a diferențelor dintre abilitățile oamenilor în domeniul emoțiilor. Aceștia au descoperit că unii oameni obțin scoruri mai bune decât alții la identificarea propriilor sentimente, la recunoașterea emoțiilor celorlalți și rezolvarea problemelor care implicau emoțiile. Astfel, cei doi profesori au dezvoltat două teste de măsurare pentru ceea ce ei numeau „inteligență emoțională”. Sigur, au fost și alți psihologi care au făcut referire în studiile lor la acest concept, dar în 1983 când Howard Gardner vorbește de „inteligențele multiple”. Howard Gardner este

părintele modelului Inteligențelor Multiple (Multiple Intelligences). În accepțiunea acestuia, avem de a face cu șapte inteligențe. Unii cercetători vorbesc de “module ale minții”, alții despre o “societate a minții”, în cazul acesta fiind vorba despre “inteligențe multiple”.

Potrivit lui Gardner, toate aceste tipuri de inteligențe pot funcționa atât separate, cât și în interrelaționare, stabilind conexiuni de la cele mai simple, până la cele mai complexe. Ce este însă foarte important, vizează modalitățile în care aceste tipuri de inteligențe variază sau se combină între ele. Modalitățile de combinare sau de variație diferă precum chipurile sau personalitățile indivizilor, spune Gardner.

Este important ca în interacțiunile noastre cu elevii să ținem cont și de acest aspect, de faptul fiecare dintre ei este *unic*, că nu este neapărat necesar „ să posede o inteligență “dacă toate aceste tipuri de inteligențe multiple pot fi exploatate de către dascăli în *abordarea transdisciplinară* ce dezvoltă competența cheie de sensibilizare și expresie culturală, mai ales când pregătim elevii pentru adaptarea lor socială, ulterioară.

B. REZUMATUL PROIECTULUI (maxim 2500 caractere)

Elementele proiectului:

- Participanți: elevi, cadre didactice, consilieri școlari din Centrul Județean pentru Tineri Capabili de Performanță
- Beneficiari direcți și indirecti:

Beneficiari direcți: CJRAE MM, ISJ MM, CJPTCP, CNVL, unități de învățământ preuniversitar, elevi, cadre didactice.

Beneficiari indirecti: comunitatea locală.

- Activități propuse:

Nr. Crt.	Data desfășurării	Descrierea pe scurt
1.	Martie - 2017	<p><i>Activitate informativă:</i> Formarea echipei de implementare, întocmirea proiectului și a strategiei de lucru, a materialelor suport.</p> <p><i>Lansarea Proiectului</i> „Implicațiile psihologice în abordarea transdisciplinară”.</p> <p>Diseminarea informațiilor despre activitățile derulate în cadrul acestui proiect.</p>
		<p><i>Desfășurarea proiectului</i> “Implicațiile psihologice în abordarea transdisciplinară”.</p> <p>Activitatea Nr. 1: Evaluare inițială- aplicarea chestionarelor ce au în vedere măsurarea anxietății tinerilor capabili de performanță.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chestionar STAI-forma X1 și STAI-forma X2 (ANEXA 1) <p>Activitatea Nr.2: Portretul copilului supradotat :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lectorat cu cadrele didactice din Centrul de Excelență

2.	Aprilie - 2017	<p>Activitatea Nr.3: Exerciții aplicative –</p> <p>a. <i>Relaxarea progresivă Jacobson ANEXA2</i></p> <p>b. <i>Antrenamentul autogen ANEXA3</i></p> <p>Cum influențează gândirea anxietatea generalizată? Cum v-ar putea fi de ajutor terapia cognitiv - comportamentală? Descrierea stărilor de îngrijorare- grilă <i>ANEXA4</i></p>
3.	Mai - 2017	<p>Activitatea Nr.4- Modelul Inteligențelor Multiple (Multiple Intelligences)- Implicații în abordarea transdisciplinară.</p> <p>■ Chestionar Inteligențe Multiple <i>ANEXA 5</i></p> <p>Activitatea Nr.5 – Exerciții de autocunoaștere:</p> <p>■ <i>Listă cu calități și defecte</i></p> <p>■ <i>Listă cu persoane semnificative</i></p> <p>■ <i>Tabel zilnic cu aspecte pozitive și negative</i></p> <p>■ <i>Chestionar de autoanaliză</i></p> <p>■ <i>ABC</i></p> <p>■ <i>Povestea mea</i></p> <p>■ <i>Scaunul gol</i></p>
4.	Mai 2017	<p>Activitatea Nr.6 – ”Comunicare asertivă”, „Despre Optimism și pesimism”</p> <p>■ Chestionar Comunicarea asertivă ANEXA 6</p> <p>■ Joc de rol</p> <p>■ Exercițiu de comunicare</p>
5.	Iunie- 2017	<p>Activitatea Nr.7 Evaluare finală- aplicarea chestionarelor ce au în vedere măsurarea anxietății tinerilor capabili de performanță.</p> <p>■ Chestionar STAI-forma X1 și STAI-forma X2 (ANEXA 1)</p> <p>Activitatea Nr.8- Evaluarea proiectului</p> <p>■ Raport final</p>

- d. În ordinea în care se vor desfășura: formarea echipei de implementare a proiectului, lansarea proiectului, desfășurarea activităților, evaluarea finală a proiectului.
- e. Parteneri: ISJ MM, Colegiul Național “VASILE LUCACIU”, Centrul Județean pentru Tineri Capabili de Performanță, mass-media

C. PREZENTAREA PROIECTULUI

C.1. Argument justificare, context (analiză de nevoi):

Pregătirea și motivarea copiilor și a tinerilor pentru continuarea învățării pentru o lume în schimbare, formarea personalității și dezvoltarea creativității, sensibilității și a talentului, selectarea informației și folosirea ei în scopuri utile, reprezintă principalele coordonate ale politicii educaționale ale școlii românești. Orientându-se după principiile învățământului european, învățământul românesc se raportează însă la tradițiile școlii autohtone, oferindu-i unitate în diversitate.

Principalele finalități ale politicii noastre educaționale subscriu celor europene și vizează:

- egalitatea reală a șanselor;
- asigurarea educației de bază pentru toți;
- promovarea concomitentă a stabilității și a schimbării sociale;
- pregătirea copiilor pentru viața adultă și activă, pentru timpul liber, pentru familie și societate;
- pregătirea și motivarea copiilor pentru continuitatea învățării într-o lume în schimbare.

Învățământul românesc trebuie să aibă ca scop nu doar absolvenți bine informați, ci formarea de persoane cu resurse adaptative la solicitările sociale și psihologice ale vieții, cu un sistem axiologic ferm conturat. În fapt, scopul ultim al educației este pregătirea pentru viață a elevului. În acest sens, este vitală conceperea școlii ca o instituție socială cu funcții multiple, aptă să răspundă eficient nevoilor psihologice și sociale ale elevului, să asigure cadrul optim pentru starea sa de bine, pentru diminuarea și prevenirea tulburărilor de adaptare specifice vârstei, pentru formarea unor cetățeni responsabili ai societății civile.

În orice sistem de educație, învățarea ar trebui să se spijine pe următorii piloni aflați în interacțiune directă: „a învăța să știi”, „a învăța să faci”, „a învăța să faci împreună”, „a învăța să fii” (J. Delors) și „a învăța să te transformi pe tine însuși și să schimbi societatea”(Shaffer). Tradițional, în sistemul românesc de învățământ, predomină abordarea monidisciplinară, cu unele influențe pluridisciplinare și chiar **transdisciplinare** în cazul unor discipline la decizia școlii. Organizarea informației este unilaterală, corectă, riguroasă, dar nu pune accent pe elementele transferabile. Ca aceste lucruri să fie posibile, profesorii trebuie să dețină cunoștințe pedagogice, psihologice, cunoștințe specifice disciplinei pe care o predau, cunoștințe de metodică disciplinei și nu în ultimul rând, talent și vocație pentru profesiunea de dascăl.

Literatura de specialitate relevă mai multe tipuri de cooperare, întrepătrundere a disciplinelor, a metodelor, precum și a abordărilor, ceea ce se traduce prin mai multe niveluri de integrare curriculară. Să ne stabilim definițiile :

1. Monodisciplinaritatea – discipline separate, independente, considerate izolate. Accentuează importanța fiecărei discipline, văzută, fiecare dintre ele, ca un întreg. Nu există elemente de integrare decât la nivel intradisciplinar. Exemplu: armonizarea unor fragmente din cadrul aceleiași discipline cu scopul asigurării înțelegerii unor fenomene complexe.

2. Pluridisciplinaritatea / multidisciplinaritatea – formă superioară a interdisciplinarității, constă în suprapunerea unor elemente ale diverselor discipline, care colaborează. O temă aparținând unui anumit domeniu este analizată din perspectiva mai multor discipline, care însă își păstrează structura și independența conceptuală. Exemplu: electroliza - aspecte relevante din punct de vedere al fizicii, chimiei și tehnologiei.

3. Interdisciplinaritatea – cooperare între discipline înrudite, este o formă mai puțin dezvoltată a comunicării, integrării unor discipline, care presupune intersectarea unor arii curriculare. Interdisciplinaritatea este centrată pe formarea de competențe transversale, cu o durabilitate mai mare în timp. Exemplu: Balena Albă - Moby Dick – tema poate fi studiată prin prisma mai multor discipline, fără ca acestea să își piardă independența: literatură, geografie, biologie (capodopera literară „Moby Dick” a scriitorului american Herman Melville).

4. Transdisciplinaritatea – întrepătrunderea mai multor discipline, sub forma integrării curriculare, cu posibilitatea constituirii, în timp, a unei discipline noi sau a unui nou domeniu al cunoașterii, prin ceea ce se numește fuziune – faza cea mai radicală a integrării. Abordarea integrată, specifică transdisciplinarității este centrată pe lumea reală, pe aspectele relevante ale vieții cotidiene, prezentate așa cum afectează și influențează ele viața noastră. Exemplu: Ce înseamnă să fii informat?, „Știi cum se fac legile UE?”

De ce transdisciplinaritate? Pentru că: **Tehnologia progresează! Știința impulsionează dezvoltarea sa!** Zilnic apar meserii noi. La unele dintre ele nici nu ne gândim deocamdată. Mulți dintre copiii aflați acum pe băncile școlii vor îmbrățișa aceste meserii. Poate nu le vor putea învăța în școală pentru că nu se vor fi inventat încă. Totuși, ei le vor deprinde cumva...

Abilitățile și deprinderile de manipulare a informației sunt absolut necesare pentru a supraviețui. Competiția economică și industrială reclamă ridicarea nivelului de școlarizare al tuturor categoriilor sociale. Cunoștințele dobândite prin învățare devin o adevărată bogăție și sursă de putere.

Găsirea unui loc de muncă în ziua de azi presupune că solicitantul: este capabil să gândească critic și strategic pentru a-și rezolva problemele poate învăța într-un mediu aflat într-o continuă schimbare; își poate construi cunoașterea pe surse numeroase, din mai multe perspective; este capabil să colaboreze la nivel local și regional.

Transdisciplinaritatea este necesară pentru că paradigmele învățământului tradițional primesc noi interpretări. Învățarea nu mai este rezultatul exclusiv al demersurilor profesorului. Învățarea este un proces cognitiv complex și o activitate socială intra și interpersonală. Distribuția învățării diferă de la un individ la altul în spațiu și timp. Momentul prielnic achiziționării anumitor cunoștințe nu mai poate fi prezis și/ sau impus; cel mult, activitatea (lecția), poate fi localizată în spațiu și timp în sala de clasă. În mileniul III, tratarea diferențiată a elevilor și abordarea integrată a cunoașterii devin obligatorii.

Transdisciplinaritatea permite “învățarea în societatea cunoașterii” și asigură:

- ❖ formarea la elevi a competențelor transferabile;
- ❖ dezvoltarea competențelor de comunicare, intercunoaștere, autocunoaștere,
- ❖ asumarea rolurilor în echipă,
- ❖ formarea comportamentului prosocial;
- ❖ evaluarea formativă.
- ❖ crearea de modele mentale bazate pe transfer și integralizare și care determină succesul în viața personală și socială a educabilului.
- ❖ dezvoltarea competenței de a învăța să înveți;
- ❖ lectura personalizată a programei școlare și elaborarea hărților conceptuale (cognitive).

Care sunt avantajele acestui tip de abordare a învățării? Abordarea transdisciplinară a învățării are o serie de avantaje, dintre care menționăm: permite stabilirea unei relații biunivoce de învățare între cei doi parteneri educabil – educator; se trece la tipul de învățare conceptuală aprofundată și utilă, pe tot parcursul anului școlar; angajarea elevilor în procesul de învățare prin probleme provocatoare, semnificative, adaptate nivelului lor cognitiv (și zonei proximei dezvoltări); achiziția și aplicarea cunoștințelor se realizează în situații noi și complexe, pentru a favoriza transferul și generarea de noi cunoștințe; procesul de învățare se centrează pe investigație colaborativă, învățare integrată, identificare și rezolvare de probleme; oferă elevilor cadrul formal adecvat pentru organizarea cunoștințelor oferind un cadru adecvat de transfer al cunoștințelor din viața de zi cu zi în practica școlară, de la o disciplină la alta, pe verticală și orizontală; se corelează cu evaluarea continuă, formativă;

Transdisciplinaritatea presupune procese complexe de integrare și corelare a unor cunoștințe aparținând/neaparținând disciplinelor științifice, precum și aplicarea acestora în scopul cercetării unor fenomene și procese complexe, insuficient elucidate sau nou apărute în viața economică și socială sau în natură.

Rolul consilierului școlar în activitățile desfășurate în centrele de excelență se vrea a fi un factor al optimizării stării de bine a elevilor ca predictor al performanțelor școlare și al adaptabilității sociale a viitorilor adulți. Cunoștințele și informațiile psihologice, considerăm noi, sunt liantul între competențele cognitive asimilate în centrele de excelență prin proiectarea transdisciplinară și instrumentele non-cognitive, ambele facilitând adaptabilitatea cu succes în mediul social.

Prezentăm succint câteva din mecanismele psihologice și relația dintre ele, deoarece **performanța școlară și succesul social** a elevilor capabili de performanță depind de acestea.

Mecanismele psihologice:

Definirea perfecționismului

Perfecționismul ca trăsătură a fost discutat foarte mult în psihologia personalității și literatura de specialitate atât ca trăsătură de adaptare (de exemplu, din punct de vedere intrinsec - motivația pentru a seta obiective personale de succes), dar și ca trăsătură maladactivă. Mai frecvent, perfecționism este considerat un produs al altor probleme sociale/ personale, sau în legătură cu diverse forme de psihopatologie.

Perfecționismul este definit în literatura de specialitate ca fiind tendința de a fixa standarde excesiv de înalte și de a se implica în evaluări personale critice. Cu alte cuvinte se poate spune că perfecționismul este tirania lui “trebuie” manifestat prin interpretări ale evenimentelor, autoevaluări și evaluări ale celorlalți după standard de performanță excesiv de ridicate. Aceste standarde ridicate de performanță sunt asociate cu teama de eșec care motivează persoana să se implice în atingerea standardelor ridicate de performanță prin comportamente precum: verificarea cu atenție a modului cum se realizează sarcina, căutarea permanent de reasigurări în atingerea standardelor de performanță, corectarea celorlalți și analizarea excesivă până în momentul deciziei.

Pentru o mai bună înțelegere a constructului (perfecționismul) și care sunt dimensiunile din care este compus, Hewitt et al. (2003), au introdus auto-prezentarea perfecționistă ca și construct formată din trei fațete:

- auto – promovarea perfecționistă, a susține și a arăta perfecțiunea personală,

- neexpunerea perfecțiunii, ascunderea sau evitarea demonstrării comportamentale a perfecțiunii și
- nedezvăluirea imperfecțiunii, eschivarea și evitarea recunoașterii verbale a imperfecțiunii.

Definirea anxietății

Anxietatea se caracterizează printr-o stare permanentă de tensiune psihică, iritabilitate, lipsă de încredere în propria persoană, incapacitate sau rezerve în asumarea unui risc, tremur și alte reacții neurovegetative, diverse semne psihosomatice.

Situațiile stresante produc reacții emoționale diverse, de la excitabilitate (când evenimentul este solicitant, dar controlabil), la emoțiile comune de anxietate, furie, descurajare și depresie. Dacă situația stresantă continuă, emoțiile noastre se pot comuta pe rând între oricare dintre acestea, în funcție de succesul eforturilor noastre de adaptare. Cel mai frecvent răspuns la un stresor este anxietatea. Prin anxietate înțelegem emoția neplăcută caracterizată prin termeni cum ar fi „neliniște”, „aprehensiune”, „tensiune” și „teamă”, pe care fiecare din noi le resimțim uneori și cu diferite intensități. Totodată, trăsăturile individuale în această predispoziție la anxietate vor duce la reacții diferite în condiții de stres..

Anxietatea prezintă următoarele caracteristici:

- este nemotivată;
- se referă la un pericol iminent și nedeterminat, față de care apare o atitudine de așteptare
- este însoțită de convingerea neputinței și dezorganizării în fața pericolului;
- asocierea unei simptomatologii vegetative generatoare de disconfort somatic; se declanșează astfel un cerc vicios prin care anxietatea se autoîntreține.

Definirea ruminației

În contextul de anxietății, ruminația este privită în general, ca o formă de gândire repetitivă neproductivă, care urmează unui eveniment. În conformitate cu Lyubomirsky și Nolen-Hoeksema, (1995) ruminația este o modalitate de a face față afectelor negativ care cuprinde atenția auto-concentrată.

Ruminația este o formă orientată spre trecut, contraproductivă de a reflecta asupra propriei persoane, care implică o recurentă concentrare pe emoții negative. Deși indivizii pot să se angajeze în ruminații ca urmare a diferite situații, Rood, Roelofs, Bogels, Nolen-Hoeksema și Schouten (2009), afirmă că aceasta este în special asociată cu depresia, îngrijorarea și anxietatea.

Relația dintre Anxietate și Perfecționism

Studiile anterioare au arătat că anxietatea și perfecționismul au legătură, perfecționismul ducând la creșterea anxietății, în timp ce alți cercetători postulează că anxietatea poate duce la un perfecționism crescut. Au existat cercetări care au urmărit examinarea relațiilor dintre anxietate și perfecționism precum și dintre anxietatea și fațete sau scale de perfecționism specifice. De exemplu, Juster, Heinberg, Frost, Holt Mattia, și Faccenda (1996) au constatat că participanții cu anxietate au avut scoruri mai mari pentru perfecționismul general, comparativ cu cei fără anxietate. De asemenea, comparativ cu cei fără anxietate, persoanele anxioase au raportat scoruri mai mari pentru îngrijorarea față de greșeli și au fost mai înclinați să se îndoiască de performanța lor.

Relația dintre Ruminație și Anxietate

Toți indivizii experimentează gânduri legate de propria persoană în fiecare zi. Un anumit grad de ruminare poate fi utilă. Ruminarea este un proces uman natural care permite auto-evaluarea, stabilirea unor idealuri, acțiuni, precum și a consecințelor acestora în mediul social. Gândurile orientate către propria persoană pot fi benefice pentru indivizii sănătoși. Totuși o metanaliză (2002) a relevat că aceste gânduri pot conduce spre o afectare negativă sau la experiențe deprezive, ori la simptome anxioase. Ruminarea apare atunci când individul se angajează într-o revizuire detaliată a propriei performanțe în urma unei situații.

Relația dintre Ruminare și Perfecționism

Există păreri diferite în ceea ce privește relația dintre ruminare și perfecționism. Treynor și Nolen-Hoekesma (2003) au evidențiat că persoanele care au tendințe perfecționiste sunt caracterizate mai frecvent de stres și că frecvențe ridicate ale gândurilor legate de perfecționism și ruminare sunt asociate cu depresia și anxietatea. Concluzia care a reieșit a fost că ruminarea mediază relația dintre perfecționism și stres. Acest fapt este posibil și în ceea ce privește relația dintre perfecționism și anxietate

C.2. Scopul proiectului :

Formarea și dezvoltarea abilităților privind gestionarea emoțională din perspectiva noilor teorii, constituind o premisă importantă pentru viitorul personal și profesional al elevilor.

C.3. Obiectivele specifice ale proiectului:

- Măsurarea nivelului de anxietate al elevilor capabili de performanță în vederea gestionării eficiente a stărilor emoționale.
- Înțelegerea relației dintre activarea emoțională și performanță școlară.
- Asimilarea unor tehnici eficiente de control emoțional în vederea utilizării acestora în situații solicitante, generatoare de stres.
- Înțelegerea și valorificarea tipurilor de inteligențe multiple aplicate în predarea transdisciplinară.
- Educarea și dezvoltarea capacităților de comunicare asertivă.
- Valorificarea potențialului de cunoaștere și autocunoaștere în dezvoltarea personală a elevilor.

C.4. Descrierea grupului țintă căruia i se adresează proiectul

Ne adresăm elevilor din Centrul de Excelență al Colegiului Național „ Vasile Lucaciu” Baia Mare.

C.5. Beneficiarii direcți și indirecti;

Elevi, cadre didactice din județ, consilieri școlari, comunitatea locală;

C.6. Durata proiectului:

Martie 2017 – iunie 2017

C.7. Descrierea activităților:

ACTIVITATEA NR. 1

- a) Titlul activității:** Activitate informativă
- b) Data/perioada de desfășurare:** Martie 2017
- c) Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș

- d) **Participanți:** Coordonatorii de proiect
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**
Formarea echipei de implementare, întocmirea proiectului și a strategiei de lucru, a materialelor suport.
- f) **Parteneri:** ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național “VASILE LUCACIU”- Centrul de Excelență
- g) **Responsabili:** echipa de proiect
- h) **Modalități de monitorizare și evaluare:** articole în presa locală

ACTIVITATEA NR. 2

- a) **Titlul activității:** Lansarea proiectului
- b) **Data/perioada de desfășurare:** Martie 2017
- c) **Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
- d) **Participanți:** Coordonatorii de proiect, elevi, cadrele didactice din Centrul de Excelență
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**
 - identificarea grupului țintă al proiectului și al beneficiarilor (directi și indirecti);
 - selectarea temelor de interes general;
 - prezentarea argumentelor motivate privind scopul și obiectivele acestui proiect.

Organizarea unei întâlniri între echipa de proiect și cadrele didactice din Centrul de Excelență în care se va prezenta scopul și obiectivele acestei campanii, durata proiectului, se prezintă materialele care alcătuiesc mapa consilierului aplicant și modul de monitorizare și evaluare al activităților. Toate acestea se vor prezenta și în materiale informative prin presa locală.

- f) **Parteneri:** ISJ MM, CJPTCP, și Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență.
- g) **Responsabili:** echipa de proiect
- h.) **Modalități de monitorizare și evaluare:** articole în presa locală.

ACTIVITATEA NR. 3

Desfășurarea proiectului:

Activitatea Nr. 1

- a) **Titlul activității:** ” Evaluare inițială- aplicarea chestionarelor ce au în vedere măsurarea anxietății tinerilor capabili de performanță”
- b) **Data/perioada de desfășurare:** Aprilie 2017
- c) **Locul desfășurării:** Centrul de Excelență de la Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAI A MARE
- d) **Participanți:** elevii membri ai grupului țintă, consilierul școlar, cadrele didactice.
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**

În vederea gestionării eficiente a stărilor emoționale se va realiza o evaluare inițială, folosind ca instrumente psihologice Chestionarul de măsurare a anxietății STAI- forma XI și STAI- forma X2. (ANEXA1).

f.)Parteneri: ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență

g.)Responsabili: consilieri școlari din CJAP

h.)Modalități de monitorizare și evaluare: cotarea și interpretarea rezultatelor chestionarului.

Activitatea Nr.2

a) Titlul activității: : “Portretul copilului supradotat”

b) Data/perioada de desfășurare: Aprilie 2017

c) Locul desfășurării: Centrul de Excelență de la Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAIA MARE

d) Participanți: elevi ai grupului țintă, consilierul școlar, cadrele didactice

e) Descrierea pe scurt a activității: Se va realiza un lectorat cu cadrele didactice implicate în vederea familiarizării acestora cu profilul copilului supradotat: credințe, valori hobby-uri etc.

f)Parteneri: ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență

g)Responsabili: consilieri școlari din CJAP

h)Modalități de monitorizare și evaluare: prezentare power-point.

Activitatea Nr. 3

a) Titlul activității: : Exerciții aplicative –

1.*Relaxarea progresivă Jacobson ANEXA2*

2.*Antrenamentul autogen ANEXA3*

Cum influențează gândirea anxietatea generalizată?

Cum v-ar putea fi de ajutor terapia cognitiv - comportamentală?

Descrierea stărilor de îngrijorare- grilă (ANEXA4)

b) Data/perioada de desfășurare: Mai 2017

c) Locul desfășurării: Centrul de Excelență de la Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAIA MARE

d) Participanți: elevi ai grupului țintă, consilierul școlar, cadrele didactice

e) Descrierea pe scurt a activității: Se va explica elevilor cele două tehnici de relaxare cu rol în gestionarea emoțională, relația dintre gândire și anxietate generalizată și impactul terapiei cognitiv-comportamentale.

Relaxarea progresivă Jacobson -Este o metodă de relaxare inițiată de Jacobson. Ea constă în alternarea relaxării și tensionării principalelor grupe de mușchi până la eliminarea contracțiilor musculare și obținerea relaxării.

Antrenamentul autogen - Starea autogenă se obține printr-un antrenament de câteva luni în cursul cărora se efectuează următoarele exerciții: (1). exercițiul bazal prin care se obține starea de relaxare; (2). exercițiul prin care se induc modificări somatice;(3). exercițiul prin care se induc modificări psihice; (4). exercițiul meditației

f) Parteneri: ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență

g) Responsabili: consilieri școlari din CJAP

h) Modalități de monitorizare și evaluare: Analizarea grilei -Descrierea stărilor de îngrijorare (ANEXA4)

Activitatea Nr. 4

a) Titlul activității: Modelul Inteligențelor Multiple (Multiple Intelligences)- Implicații în abordarea transdisciplinară. ANEXA 5

b) Data/perioada de desfășurare: Mai 2017

c) Locul desfășurării: Centrul de Excelență de la Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAIA MARE

d) Participanți: elevi, membri ai grupului țintă, consilierul școlar, cadre didactice

e) Descrierea pe scurt a activității: Se va prezenta pe scurt elevilor Modelul Inteligențelor Multiple (Multiple Intelligences) a lui Howard Gardner și se va aplica și ulterior interpreta Chestionarul Inteligențelor Multiple cu rol în valorificarea la elevi a tipului de inteligență.

f) Parteneri: ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național „Vasile Lucaciu”, CJPTC

g) Responsabili: consilieri școlari din CJAP și UPJ

h) Modalități de monitorizare și evaluare: interpretarea chestionarului, analizarea și explicarea rezultatelor.

Activitatea Nr. 5

a) Titlul activității: Exerciții de autocunoaștere:

- *Listă cu calități și defecte*
- *Listă cu persoane semnificative*
- *Tabel zilnic cu aspecte pozitive și negative*
- *Chestionar de autoanaliză*
- *ABC*
- *Povestea mea*
- *Scaumul gol*

b) Data/perioada de desfășurare: Mai 2017

c) Locul desfășurării: Centrul de Excelență de la Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAIA MARE

d) Participanți: elevi membri ai grupului țintă, consilierul școlar, cadrele didactice

e) Descrierea pe scurt a activității: Vor fi realizate activități de cunoaștere și autocunoaștere cu diferite teme , cu rol în dezvoltarea personală a elevilor. Descrierea fiecărei activități va fi detaliată în ghidul ce însoțește proiectul.

f) Responsabili: Echipa de proiect

g) Modalități de monitorizare și evaluare: Fișe de lucru, chestionare, tabele.

Activitatea Nr. 6

a) Titlul activității: „Comunicare asertivă”, „Despre Optimism și pesimism”

- Chestionar Comunicarea asertivă ANEXA 6
- Joc de rol
- Exercițiu de comunicare

b) Data/perioada de desfășurare: Mai 2017

c) Locul desfășurării: Centrul de Excelență de la Colegiul Național „Vasile Lucaciu” BAIA MARE

d) Participanți: elevii membri ai grupului țintă, consilierul școlar, cadrele didactice implicate.

e) Descrierea pe scurt a activității: În scopul educării și valorificării capacității asertive a elevilor se vor desfășura trei activități pe tema comunicării asertive. Aceste activități se vor desfășura pe grupe de elevi și vor consta în exerciții de comunicare și jocuri de rol precum și aplicarea unui chestionar prin intermediul căruia elevii vor avea posibilitatea de a-și identifica fiecare tipul de comunicare.

f) Parteneri: ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență

g) Responsabili: Echipa de proiect

h) Modalități de monitorizare și evaluare: interpretarea rezultatelor chestionarului de comunicare asertivă.

Activitatea Nr. 7

a) Titlul activității: Evaluare finală- aplicarea chestionarelor ce au în vedere măsurarea anxietății tinerilor capabili de performanță.

b) Data/perioada de desfășurare: iunie 2017

c) Locul desfășurării: Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență

d) Participanți: elevii membri ai grupului țintă, consilierul școlar ,cadrele didactice implicate

e) Descrierea pe scurt a activității:

Se va realiza evaluarea finală prin aplicarea instrumentelor ce au în vedere măsurarea anxietății tinerilor capabili de performanță: Chestionar STAI-forma X1 și STAI-forma X2 (ANEXA1), făcându-se o comparație cu rezultatele evaluării inițiale în vederea stabilirii progresului privind modificarea stării generate de anxietate.

f) Parteneri: ISJ MM, CJPTCP, Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență

g) Responsabili: Echipa de proiect

h) Modalități de monitorizare și evaluare: cotarea și interpretarea rezultatelor chestionarului și raportarea lor la rezultatele evaluării inițiale în vederea stabilirii unui progres.

Activitatea Nr. 8

a) Titlul activității: Evaluarea finală a proiectului

b) Data/perioada de desfășurare: iunie 2017

c) Locul desfășurării: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș

d) Participanți: echipa de proiect

e) Descrierea pe scurt a activității:

- întocmirea raportului asupra derulării proiectului;
- întocmirea portofoliului de evaluare a proiectului;
- diseminarea rezultatelor obținute cu elevii din Centrul De Excelență de către consilierii școlari implicați în derularea activităților, în cadrul Cercului Pedagogic și Comisiilor Metodice.

- mediatizarea impactului proiectului în presa locală, pe site-ul instituțiilor aplicante.

f) Responsabili: echipa de proiect

g) Modalități de monitorizare și evaluare: articole în presa locală, publicarea rezultatelor înregistrate pe site-ul instituțiilor aplicante.

D.8. Diagrama Gantt a activităților

Nr. crt.	Obiectiv specific	Activitate	Luna Martie 2016	Luna Martie 2017	Lunile martie-aprilie-mai – iunie 2017	Luna iunie 2017	Responsabili
1.	Formarea echipei de implementare, intocmirea proiectului și a strategiei de lucru, a materialelor suport. Lansarea proiectului	Activitate informativă Lansarea proiectului					Echipa de elaborare, implementare și monitorizare
2.	Desfășurarea proiectului “Implicațiile psihologice în abordarea transdisciplină”: a) Evaluare inițială b) Portretul copilului supradotat. c) Exerciții aplicative						Echipa de elaborare, implementare și monitorizare
3.	Modelul Inteligențelor Multiple (Multiple Intelligences)- Implicații în abordarea transdisciplinară.						Consilieri școlari, profesori din Centrul de Excelență.
4.	Întocmirea raportului asupra derulării proiectului; Întocmirea portofoliului de evaluare a proiectului;	Evaluarea finală a proiectului					Echipa de elaborare, implementare și monitorizare

D.9. – Rezultate calitative și cantitative așteptate ca urmare a implementării proiectului:

- Măsurarea nivelului de anxietate al elevilor capabili de performanță în vederea gestionării eficiente a stărilor emoționale.
- Înțelegerea relației dintre activarea emoțională și performanță școlară.
- Asimilarea unor tehnici eficiente de control emoțional în vederea utilizării acestora în situații solicitante, generatoare de stres.
- Înțelegerea și valorificarea tipurilor de inteligențe multiple aplicate în predarea transdisciplinară.
- Educarea și dezvoltarea capacităților de comunicare asertivă.
- Valorificarea potențialului de cunoaștere și autocunoaștere în dezvoltarea personală a elevilor.

D.10. Modalități de monitorizare și de evaluare ale campaniei:

- elaborarea unui raport final al proiectului;
- articole în presa locală;
- raport în care vor fi prezentate date privind, număr de elevi consiliați, numărul de activități realizate, rezultate preconizate și rezultate atinse.
- chestionare, fișe de lucru, fișe de monitorizare.

D.11. Modalități de asigurare a continuității /sustenabilității proiectului:

- posibilitatea continuării proiectului și în anul școlar 2017- 2018;
- încheierea de acorduri partenoriale și cu alte unități de învățământ interesate din județ și nu numai, dar și cu organizații nonguvernamentale;
- experiențele dobândite vor fi valorificate în contextul altor proiecte inițiate.

D.12. Activități de promovare/mediatizare și de diseminare pe care intenționați să le realizați în timpul implementării proiectului:

- Proiectul va fi prezentat/ promovat prin intermediul site-ului ISJ MM; CJRAE MM;

D.13. Parteneri implicați în proiect descrierea parteneriatului:

ISJ MM, CJPTCP și Colegiul Național „Vasile Lucaciu”- Centrul de Excelență.

DIRECTOR,

Prof. dr. Delia-Mariana ARDELEAN

