

ANXIETATEA DE EVALUARE

IMPLICAȚII PSIHOPEDAGOGICE



PROF. UNIV. DR. ADRIAN ROȘAN

DEPARTAMENTUL DE PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ

FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

UNIVERSITATEA BABEȘ - BOLYAI

ANXIETATEA TRĂSĂTURĂ

DIFERENȚE INTERINDIVIDUALE PRIVIND
VULNERABILITATEA LA STRES.



- ✓ VULNERABILITATE CRESCUTĂ LA STRES
- ✓ TIPURI DE PSIHOPATOLOGIE

(ANXIEATATE ȘI DEPRESIE)

ANXIETY



UNINSTALLING...

ANXIETATEA STARE

CONDIȚIE TEMPORARĂ

NELINIȘTE, SENZAȚII SOMATICE NEPLĂCUTE,
ÎNGRIJORARE Ș.A.)

RĂSPUNS

LA UN EVENIMENT, OBIECT SAU SITUAȚIE
ANUME PERCEPUTĂ CA AMENINȚĂTOARE.

ANXIETY



UNINSTALLING...

DIFERENȚE

ANXIETATEA - TRĂSĂTURĂ

- ✓ DESCRIE O TRĂSĂTURĂ DE PERSONALITATE
- ✓ NIVEL INTENS DE TRĂIRE A ANXIETĂȚII
- ✓ DURATE LUNGI DE TIMP
- ✓ ARIE LARGĂ DE SITUAȚII

ANXIETATEA - STARE

- ✓ STARE TEMPORARĂ
- ✓ NIVEL MAI SCĂZUT DE TRĂIRE A ANXIETĂȚII
- ✓ DURATE MAI SCURTE DE TIMP
- ✓ CONTEXTE SPECIFICE

ANXIETY



UNINSTALLING ...

ANXIETATEA GENERALIZATĂ

ANXIETATE

DATORITĂ

CONVINGERILOR DESPRE SINE ȘI LUME CARE
ÎI FACE SĂ INTERPRETEZE LUMEA

AMENINȚĂTOARE.

ASUMPTII DISFUNCȚIONALE

- **ACCEPTAREA** (“NU SUNT NIMIC DACĂ NU SUNT IUBIT/Ă”, “CRITICA ÎNSEAMNĂ RESPINGERE.”, “ÎNTOTDEAUNA TREBUIE CA CEILALȚI SĂ FIE MULȚUMIȚI DE MINE.”),
- **COMPETENȚA** (“SUNT NUMAI ÎNVINGĂTORI ȘI ÎNVINȘI ÎN VIAȚĂ.”, “DACĂ FAC O GREȘEALĂ, VOI EȘUA”, “NU POT SĂ FAC FAȚĂ SITUAȚIEI.”, “SUCCESUL CELORLAȚI ÎI ÎNDEPĂRTEAZĂ DE MINE.”, “TREBUIE SĂ FAC TOTUL PERFECT.”, “DACĂ CEVA NU MERGE PERFECT NU MAI ARE NICI O VALOARE.”),
- **RESPONSABILITATE** (“SUNT SINGURUL RESPONSABIL DE MODUL ÎN CARE SIMT CEI CARE SUNT CU MINE.”, “SUNT SINGURUL RESPONSABIL DE REUȘITA PRIETENILOR MEI.”) ,
- **CONTROLUL** (“SUNT SINGURUL CARE POT SĂ-MI REZOLV PROBLEMELE.”, “TREBUIE SĂ AM CONTROL TOT TIMPUL.”, “DACĂ PERMIT UNEI PERSOANE SĂ SE APROPIE DE MINE PEA MULT MĂ VA PUTEA CONTROLA.”),
- **ANXIETATEA** (“TREBUIE SĂ FIU CALM TOT TIMPUL.”, “ESTE PERICULOS SĂ SE VADĂ CĂ EȘTI ANXIOS.”).

ATAFUL DE PANICĂ

TRĂIRE BRUSCĂ ȘI RECURENTĂ A UNEI STĂRI DE ANXIETATE INTENSE ȘI PREZENȚA A CEL PUȚIN 4 SIMPTOME:
RESPIRAȚIE ÎNTRETĂIATĂ, SENZAȚIE DE **AMEȚEALĂ**, SENZAȚIE DE **GREAȚĂ ȘI VOMĂ**, **PALPITAȚII**, **TREMUR**,
SENZAȚIE DE **DURERE** ÎN STERN

ANXIETATE ANTICIPATORIE

- ✓ TEAMA NESPECIFICĂ PE CARE O MANIFESTĂ PERSOANELE CARE AU EXPERIENȚIAT UN ATAC
- ✓ O FRICĂ DE A NU MAI FACE ALTE ATACURI

ATAFUL ACUT

- ✓ INSTALAREA,
- ✓ CRESCENDO-UL
ȘI
- ✓ REZOLUȚIA SIMPTOMELOR DE PANICĂ

EVITAREA / REACTIVITATEA FOBICĂ

- ✓ EFORTUL PERSOANEI DE A SCĂPA DE EXPUNEREA VIITOARE LA SITUAȚII / EMOȚII ASOCIATE CU EPISOADELE ANTERIOARE DE PANICĂ.

REVIEW RECENT, WEGER ȘI SANDI (2018) CITAȚI DE MICLEA ȘI COLAB. 2019 – PLATFORMA
[HTTPS://WWW.PAXONLINE.NET](https://www.paxonline.net)

- ✓ performanță mai scăzută la **sarcinile de învățare**, decât persoanele mai puțin anxioase, în condiții de **noutate sau solicitante**;
- ✓ **competitivitate socială** mai scăzută decât persoanele mai puțin anxioase;
- ✓ **hiper-responsivitate** la stimuli **amenințători, ambigui**;
- ✓ **distorsiuni atenționale** care facilitează detectarea **amenințărilor și adversităților**;
- ✓ activitate crescută a **amigdalei și cuplare anormală** cu alte regiuni ale creierului (ex: hipocampusul, cortexul prefrontal);
- ✓ activare prelungită a axei HPA, niveluri crescute de glucocorticoizi, consolidare sporită a memoriei pentru experiențe negative și gânduri negative care pot conduce la utilizarea strategiilor de coping dezadaptative, atunci când sunt supuși unor factori majori de stres.

ANXIETATEA DE EVALUARE

- ✓ SENTIMENTE DE ÎNGRIJORARE, DE AUTO-DEPRECIERE, TENSIUNE ȘI SIMPTOME SOMATICE CARE APARE ÎN TIMPUL SITUAȚIILOR DE EVALUARE
- ✓ CONDIȚIE FIZIOLOGICĂ ÎN CARE OAMENII EXPERENȚIAZĂ STRES, ANXIETATE ȘI DISCOMFORT ÎNAINTE SAU ÎN TIMPUL TESTĂRII

✓ AFECTEAZĂ

- ✓ ABILITATEA DE A A AVEA O PERFORMANȚĂ BUNĂ
- ✓ DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ
- ✓ ATITUDINEA LOR DESPRE EI ÎNSIȘI ȘI MEDIUL ȘCOLAR.

Test Taking Tips



ANXIETATEA DE EVALUARE

ANXIETATEA DE TESTARE POATE FI
ETICHETATĂ DREPT ANXIETATE

ANTICIPATORIE,
SITUAȚIONALĂ

SAU DE

EVALUARE.

- ESTE RELAȚIONATĂ **NEGATIV** CU PERFORMANȚA LA TESTARE, ELEVII/STUDENȚII AVÂND REZULTATE CU APROXIMATIV **12%** SUB CELE ALE ELEVILOR **NON-ANXIOȘI**.



- ACEST LUCRU NU SE DATOREAZĂ PROBLEMELOR DE ORDIN **INTELECTUAL** SAU UNEI SLABE **PREGĂTIRI ACADEMICE**, CI DATORITĂ FAPTULUI CĂ SITUAȚIILE DE TESTARE CREEZĂ UN SENTIMENT DE **AMENINȚARE**, AFECTÂND ATENȚIA ȘI MEMORIA.

CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE CREIERUL NOSTRU ATUNCI CÂND ÎNVĂȚĂM ?

NUNLEY (2003), JENSEN (1996,2006, 2008, 2009)

- ✓ CREIERUL ESTE UN PROCESOR PARALEL. CREIERUL EXECUTE FĂRĂ OPRIRE MULTE FUNCȚII **SIMULTAN**, PRECUM **GÂNDURI, EMOȚII, IMAGINAȚIE**.
- ✓ PROCESUL DE ÎNVĂȚARE ANGAJEAZĂ ÎNTREAGA **FIZIOLOGIE**.
- ✓ INTERACȚIUNILE SINAPTICE SUNT ÎN MOD **INTEGRAL** LEGATE DE **PERCEPȚIA** ȘI **INTERPRETAREA** EXPERIENȚELOR.
- ✓ **STRESUL** POATE AFECTA CREIERUL.
- ✓ ORICE STIMUL CARE AFECTEAZĂ FUNCȚIONAREA FIZIOLOGICĂ AFECTEAZĂ ȘI **CAPACITATEA DE ÎNVĂȚARE**.
- ✓ **CĂUTAREA SENSULUI** ESTE ÎNNĂSCUTĂ.

SOUSA (2003, 2005, 2006, 2007, 2008), WOLFE (2001)

- ✓ CREIERUL ARE NEVOIE ȘI ÎNREGISTREAZĂ AUTOMAT **FAMILIARUL** ÎN TIMP CE , **SIMULTAN**, CAUTĂ ȘI RĂSPUNDE LA **NOI STIMULI**. **CĂUTAREA SENSULUI** APARE PRIN **TIPARE**.
- ✓ CREIERUL ESTE CONSTRUIT SĂ PERCEAPĂ ȘI SĂ GENEREZE **TIPARE**.
- ✓ EMOȚIILE SUT CRITICE PENTRU **TIPARE**.
- ✓ CEEA CE **ÎNVĂȚĂM** ESTE ORGANIZAT ȘI INFLUENȚAT DE **EMOȚII** ȘI DE MINDSET ȘI IMPLICĂ **AȘTEPĂRI, PREJUDECĂȚI, STIMĂ DE SINE** ȘI NEVOIA DE **INTERACȚIUNE SOCIALĂ**.

CE TREBUIE SĂ ȘTIM DESPRE CREIERUL NOSTRU ATUNCI CÂND ÎNVĂȚĂM ?

NUNLEY (2003), JENSEN (1996,2006, 2008, 2009)

- CREIERUL PERCEPE ȘI CEAZĂ SIMULTAN **PĂRȚI ȘI ÎNTREGURI**. VALOAREA DOCTRINEI DOUĂ CREIERE (TWO BRAINS) ESTE ACEEA CĂ LE CERE PROFESORILOR SĂ CONȘTIENTIZEZE TENDINTELE **SEPARATE** DAR **SIMULTANE** ALE CREIERULUI DE A **ORGANIZA INFORMAȚIA**.
- ÎNVĂȚAREA IMPLICĂ ATENȚIA **FOCUSATĂ** ȘI CEA **PERIFERICĂ**. CREIERUL ABSORBE INFORMAȚIA DE CARE ESTE DIRECT CONȘTIENT ȘI CĂREIA ÎI ACORĂ ATENȚIE, DAR, TOTODATĂ, ABSORBE DIRECT INFORMAȚIA ȘI SEMNALELE DIN JUR.
- ÎNVĂȚAREA IMPLICĂ PROCESE **CONȘTIENTE** ȘI **SUBCONȘTIENTE**. MAJORITATEA SEMNALELOR PE CARE LE PERCEPEM PERIFERIC INTRĂ ÎN CREIER FĂRĂ SĂ CONȘTIENTIZĂM ȘI INTERACȚIONEAZĂ LA NIVEL SUBCONȘTIENT. ASTFEL, **NE AMINTIM** CE AM EXPERENȚIAT, **NU DOAR CEEA CE NI SE SPUNE**.

SOUSA (2003, 2005, 2006, 2007, 2008), WOLFE (2001)

- CREIERUL ARE DOUĂ **TIPURI** DE MEMORIE: UN SISTEM DE **MEMORIE SPAȚIALĂ** ȘI UNUL DE **ÎNVĂȚARE PRIN REPETIȚIE**.
- CREIERUL ÎNȚELEGE ȘI ÎȘI AMINTEȘTE MAI BINE ATUNCI CÂND FAPTELE ȘI ABILITĂȚILE SUNT **INCORPORATE**. ȘI ASTFEL EDUCAȚIA ESTE ÎMBUNĂȚĂȚITĂ.
- ÎNVĂȚAREA ESTE ÎNBUNĂȚĂȚITĂ PRIN **PROVOCARE** ȘI ESTE INHIBATĂ DE **AMENINȚĂRI**.
- FIECARE CREIER ESTE UNIC. DEȘI AVEM ACELAȘI SET DE SISTEME, INCLUSIV **SIMȚURILE ȘI EMOȚIILE DE BAZĂ**, ACESTEA SUNT INTEGRATE DIFERIT.

DIGITAL NATIVE

A person born or brought up during the age of digital technology and so familiar with computers and the Internet from an early age.



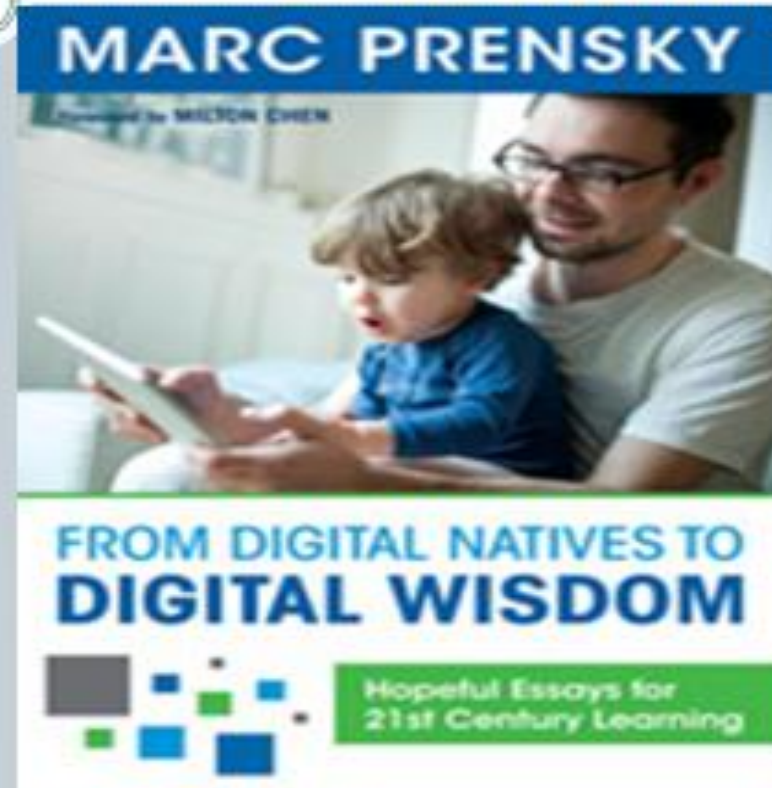
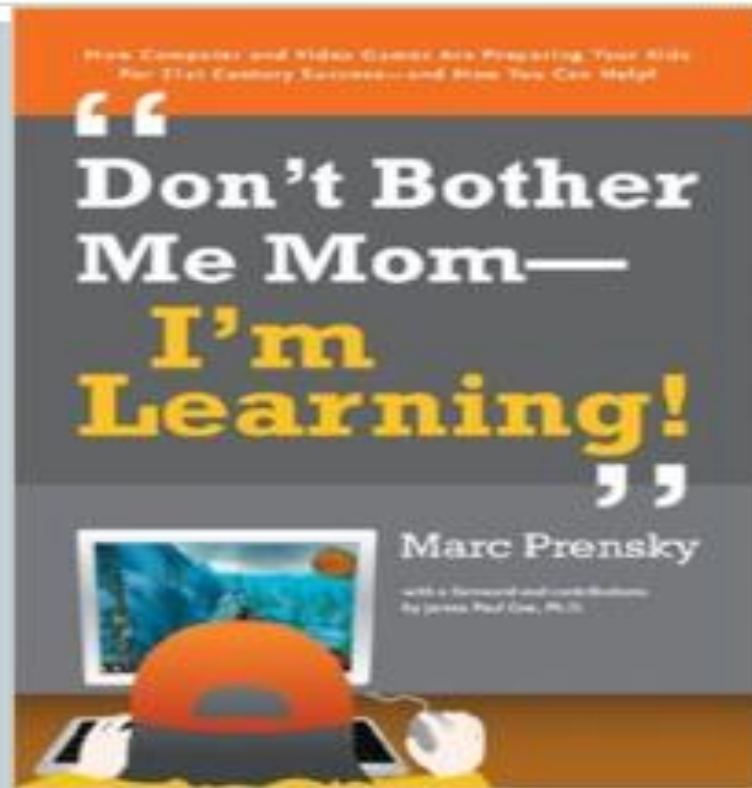
www.marcprensky.com



Visionary
Consultant
Author
Speaker
Inventor
Game designer
Learning designer
Futurist

Marc Prensky
www.marcprensky.com

Digital Natives





Like many of you in this room,
I'm a digital immigrant... My
two young daughters, on the
other hand, will be digital
natives. They'll never know a
world without ubiquitous
broadband internet access...

**We may never become true
digital natives, but we can and
must begin to assimilate** to their
culture and way of thinking.

- Rupert Murdoch, April 2005

Copiii au mult mai multe idei privind ceea ce ne va aduce viitorul decât am putea avea noi. (Marc Prensky, 2005)

- ✓ adoptă noi sisteme de comunicare (**instant messaging**)
- ✓ împărtășesc (**blogs**)
- ✓ cumpără și vând (**eBay**)
- ✓ fac diverse schimburi (**peer-to-peer technology**)
- ✓ creează (**Flash**)
- ✓ meeting (**3D worlds**)
- ✓ colectează (**downloads**)
- ✓ coordonează (**wikis**)
- ✓ evaluează (**reputation systems**)
- ✓ caută (**Google**)
- ✓ analizează (**SETI**)
- ✓ raportează (**camera phones**)
- ✓ programează (**modding**)
- ✓ socializează (**chat rooms**)
- ✓ chiar învață (**Web surfing**).

Where to Start: The Guide!

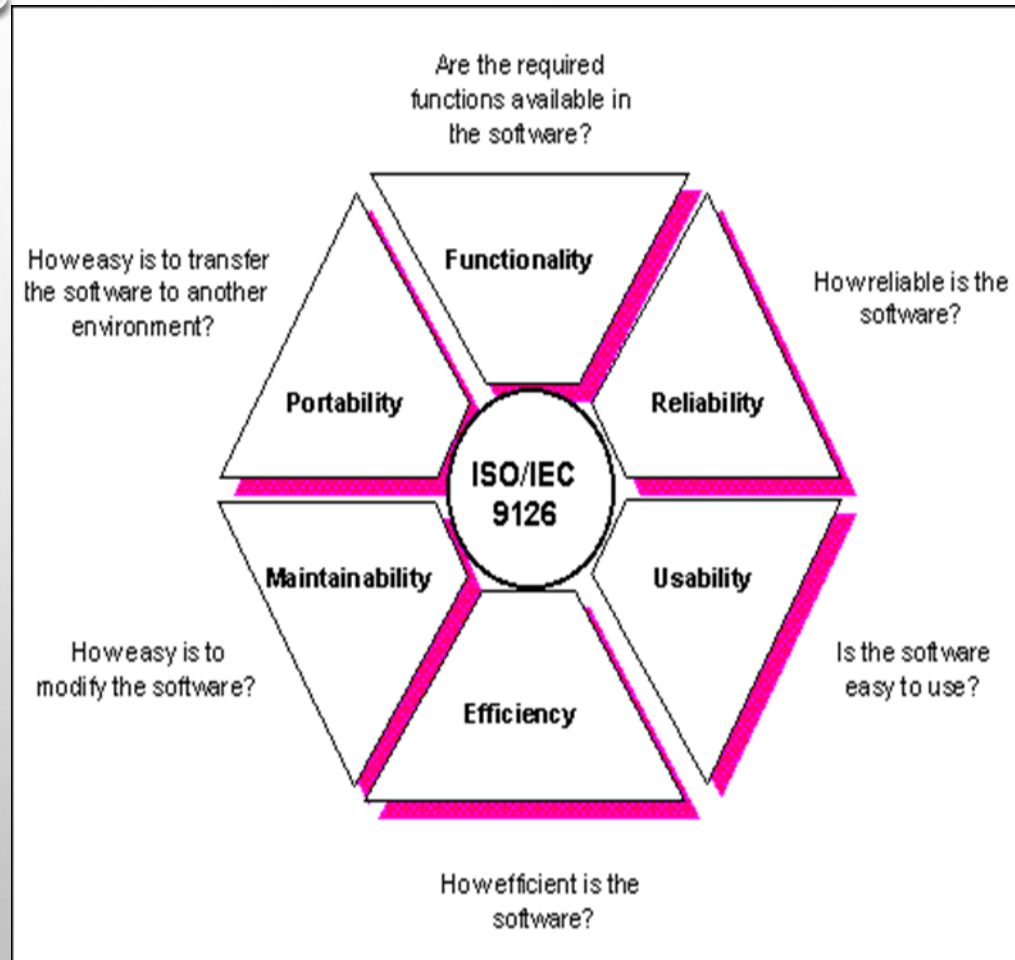
1. Perceivable
2. Operable
3. Understandable
4. Robust



Google Short Link to Guide:
<http://goo.gl/SQcMJW>



probono.net



- **Funcționalitate**
- **Fiabilitate**
- **Usability**
- **Eficiență**
- **Mentenabilitatea**
- **Portabilitatea**

Digital Wisdom



- ✓ O platformă de **screening și evaluare online** pentru copii, părinți și tineri
- ✓ Utilizarea tehnologiei (computere, table) s-a dovedit a fi un potențial demers mult mai **viabil** de evaluare și formare a deprinderilor la copii (Trilling & Fadel, 2009):
- ✓ Un nivel crescut de **responsivitate**
- ✓ un nivel crescut de **participare și angajament** în raport cu conținuturile screeningului și evaluării psihoeducaționale
- ✓ **limitarea** influenței experimentatorului
- ✓ posibilitatea de **individualizare a instrucțiunilor** prin adaptarea nivelului de dificultate abilităților individuale



EPUB (2010)

ÎNTRU **25-40%** DINTRE ELEVII EXPERENȚIAZĂ

ANXIETATE DE TESTARE,

CU O PREVALENȚĂ MAI MARE LA COPIII CU **DIZABILITĂȚI** SAU LA CEI DIN CLASELE PENTRU COPIII CAPABILI DE PERFORMANȚE ÎNALTE, CU IQ FOARTE MARE (GIFTED STUDENTS).

ELEVII CU ANXIETATE

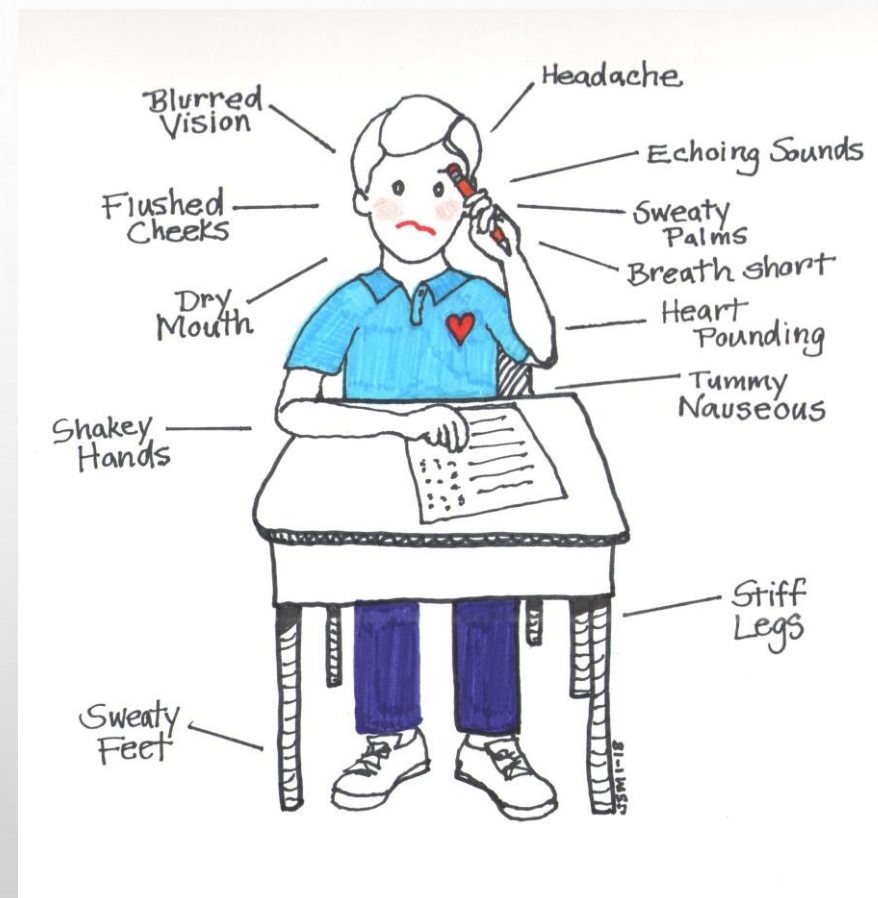
- POT FI **UȘOR DISTRAȘI** ÎN TIMPUL UNUI TEST,
- AU DIFICULTĂȚI ÎN **ÎNȚELEGEREA UNOR INSTRUCȚIUNI RELATIVE SIMPLE ȘI PROBLEME**
- DIFICULTĂȚI ÎN A-ȘI AMINTI **INFORMAȚII RELEVANTE.**
- PĂRINȚII SUNT ADESEA PERCEPUȚI CA FIIND O **SURSĂ DE PRESIUNE**, MAI ALES ATUNCI CÂND PUN FOARTE MULT ACCENTUL PE **REZULATELE** LA EXAMINĂRI.

PRESIUNEA PARENTALĂ :

- **ÎNGRIJORARE** MAI MARE
- SIMPTOME **SOMATICE**
- FRICA DE **EȘEC**,
- **PROCRASTINAREA**
- REZULTATE ANTERIOARE **NESATISFĂCĂTOARE.**

MEDIUL DE ÎNVĂȚARE

- ✓ NATURA SARCINILOR
- ✓ DIFICULTATEA LOR
- ✓ ATMOSFERA
- ✓ TIMPUL OFERIT
- ✓ CARACTERISTICILE EXAMINATORULUI
- ✓ MODUL DE ADMINISTRARE
- ✓ CONTEXTUL FIZIC.



PERFORMANȚA ȘCOLARĂ

- PERFORMANȚA ACADEMICĂ ESTE REZULTATUL EDUCAȚIEI,
- MĂSURA ÎN CARE ELEVUL, PROFESORUL SAU INSTITUȚIA ȘI AU ATINS SCOPURILE EDUCAȚIONALE.
- SE MĂSOARĂ CEL MAI DES PRIN EXAMINĂRI
- NU EXISTĂ UN ACORD GENERAL CU PRIVIRE LA CARE ASPECTE MAI IMPORTANT, CEL CE SE REFERĂ LA **CUNOȘTINȚELE PROCEDURALE** SAU CE CEL CARE MĂSOARĂ

CUNOȘTINȚELE DECLARATIVE ȘI

ABILITĂȚILE.

- ÎN CALIFORNIA, DE EXEMPLU, CUNOȘTINȚELE ELVILOR SUNT MĂSURATE CU INDEXUL DE PERFORMANȚĂ ACADEMICĂ.
- DIFERENȚELE INDIVIDUALE ÎN CE PRIVEȘTE PERFORMANȚA SUNT LEGATE DE DIFERENȚELE LA NIVEL DE **INTELIGENȚĂ** ȘI DE **PERSONALITATE**.

PERFORMANȚA ȘCOLARĂ

- ✓ **ABILITĂȚI MENTALE RIDICATE DEMONSTRATE DE TESTELE IQ**
- ✓ **CONȘTIINCIOZITATE (EFORT ȘI MOTIVAȚIE)**
- ✓ **CURIOZITATE MENTALĂ MĂSURATĂ PRIN GRADUL DE **IMPLICARE INTELECTUALĂ****
- ✓ **PERFORMANȚELE ACADEMICE TIMPURII**
 - ✓ **INFLUENȚELE PARENTALE**
- ✓ **STATUTUL SOCIO-ECONOMIC AL PĂRINȚILOR**
 - ✓ **MEDIU DE ÎNVĂȚARE MAI STIMULANT**



CONDIȚIILE DE EVALUARE



shutterstock.com • 1330433534

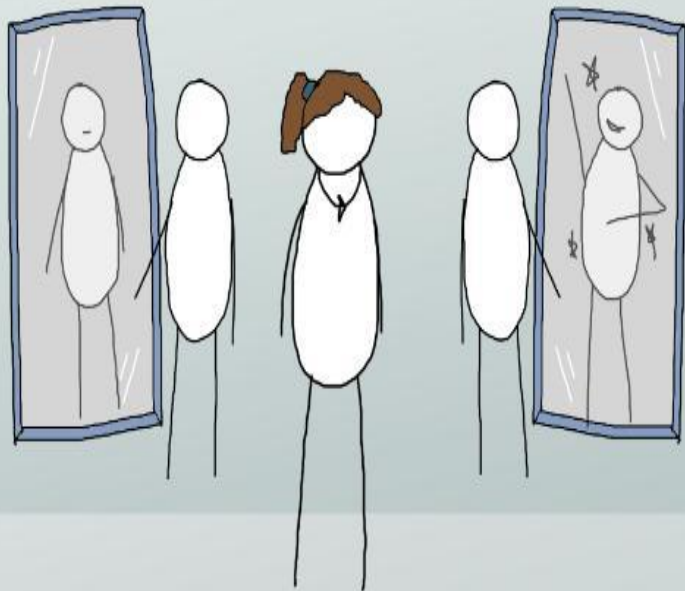
- NIVELE **CRESCUTE** DE ANXIETATE ÎN SITUAȚII DE TESTARE PERCEPUTE DE ELEVI CA FIIND **DIFICILE**
- NIVELE **RIDICATE** DE ANXIETATE ÎN CADRUL TESTĂRILOR CARE SUNT **EVALUATIVE** ȘI CARE AU CONSECINȚE EDUCAȚIONALE
- NIVELE **SCĂZUTE** DE ANXIETATE LA TESTARE ATUNCI CÂND EVALUARE SE FACE SUB FORMĂ DE **ACTIVITĂȚI SAU SCENARII DE ÎNVĂȚARE.**

ABILITATEA

- 7 STUDII CARE AU EVALUAT RELAȚIA DINTRE NIVELUL DE ABILITĂȚI AL ELEVILOR (DETERMINAT PRIN PERCEPȚIA PROFESORILOR DESPRE PERFORMANȚA LA CLASĂ ȘI ANXIETATEA LA TESTARE).
- ÎN CEEA CE PRIVEȘTE EVALUAREA PROFESORILOR, ABILITATEA PERCEPUTĂ ESTE O REFLECȚIE A IMPLICĂRII ELEVULUI ÎN ACTIVITĂȚILE DIN CURRICULUM, NU ESTE UN INDICATOR AL **INTELIGENȚEI** .
- EXISTĂ O CORELAȚIE NEGATIVĂ ÎNTRE CELE DOUĂ NIVELE DE ABILITATE (SCĂZUT ȘI RIDICAT), ELEVII CU ABILITĂȚI RIDICATE RAPORTÂND NIVELE MAI SCĂZUTE DE ANXIETATE LA TESTARE (HEMBREE, 1988)



CONCEPTUL DE SINE



- ✓ AUTO-CONTROLUL (CONTROLUL ASUPRA SARCINILOR ACADEMIC),
- ✓ AUTO-REGLAREA (UTILIZAREA STRATEGIILOR, MONITORIZAREA REZULTATELOR DE ÎNVĂȚARE)
- ✓ AUTO-EFICACITATEA (ABILITATEA DE A TE ANGAJA ÎN COMPORTAMENTE CARE FACILITEAZĂ SUCCESUL ACADEMIC)
- ✓ STIMA DE SINE ȘI ÎNCREDEREA ACADEMICĂ

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! RELAȚIE **INVERSĂ** SEMNIFICATIVĂ CU
ANXIETATEA DE EVALUARE !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

MOTIVATIA

ANXIETATEA DE EVALUARE ARE O CORELAȚIE SEMNIFICATIVĂ PENTRU AMBELE CORELATE, DAR DIFERIT : O RELAȚIE **NEGATIVĂ** CU MOTIVAȚIA INTRINSECĂ DAR **POZITIVĂ** CU CEA EXTRINSECĂ.



TRĂSĂTURILE DE PERSONALITATE



- CORELAȚIE SEMNIFICATIV **POZITIV** CU NEUROTICISMUL (ATRIBUTE: **ANXIOS, DEPRIMAT, VULNERABILITATE CRESCUTĂ LA STRESORII DIN MEDIU**
- RELAȚIE SEMNIFICATIV **NEGATIVĂ** CU CONȘTIINCIOZITATEA , ATRIBUTE: **ORIENTARE SPRE AUTO-DISCIPLINĂ ȘI SPRE SCOPURI .**
- CORELAȚIE **NEGATIVĂ** SCĂZUTĂ CU DIMENSIUNEA DESCHIDERE CĂTRE EXPERIENȚE , ATRIBUTE: **CURIOZITATE INTELECTUALĂ, IMAGINAȚIE BOGATĂ, INSIGHT)**
- O CORELAȚIE **NEGATIVĂ** NESEMNIFICATIVĂ CU EXTRAVERSIA , ATRIBUTE : **ASERTIVITATE, POZITIVITATE, SOCIABILITATE**
- CORELAȚIE **NEGATIVĂ** NESEMNIFICATIVĂ AGREABILITATEA (ATRIBUTE: **ÎNCREDERE, EMPATIE**).

CU ANXIETATEA DE EVALUARE

TREI CREDINȚE RIGIDE MAJORE

- **PERFEȚIONISMUL**
- **NEVOIA DE APROBARE**
- **TOLERANȚA SCĂZUTĂ LA FRUTRARE**



PERFEȚIONISM

- ✓ TREBUIE SĂ FAC LA ȘCOALĂ ORICE LUCRU PERFECT
- ✓ TREBUIE SĂ ȘTIU MAI MULT DECÂT ORICARE COLEG
- ✓ TREBUIE ÎNTOTDEAUNA SĂ FIU DREPT
- ✓ STUDENȚII NU TREBUIE SĂ FACĂ GREȘELI



NEVOIA DE APROBARE

- ✓ TREBUIE SĂ FIU PLĂCUT DE TOȚI
- ✓ TREBUIE SĂ FIU PLĂCUT ȘI APROBAT TOT TIMPUL
- ✓ PROFESORUL TREBUIE ÎNTOTDEAUNA SĂ MĂ APROBE
- ✓ NU TREBUIE SĂ SE SUPERE CINEVA PE MINE



TOLERANȚĂ SCĂZUTĂ LA FRUSTRARE

- ✓ NU SUPORT ATUNCI CÂND LUCRURILE NU MERG BINE
- ✓ TREBUIE SĂ AM TOT CEEA CE AM NEVOIE LA TIMP
- ✓ NU TREBUIE SĂ MĂ ÎNTRERUPĂ NIMENI ÎN TIMP CE MUNCESC
- ✓ NU SUPORT SĂ AM DIFICULTĂȚI ÎN REALIZAREA PROIECTELOR



INCONȘTIENT	CONSTIENT/ INCONȘTIENT	CONȘTIENT
PRIMITIVE - low level	NEVROTICE - higher level	MATURE - high level
1. Splitting	1. Introiecție	1. Umor
2. Disociere/Conversie	2. Identificare	2. Supresie
3. Identificare proiectiva	3. Displacement	3. Ascetism
4. Proiecție	4. Intelectualizare	4. Altruism
5. Negare	5. Izolare afectivă	5. Anticipare
6. Idealizare	6. Raționalizare	6. Sublimare
7. Acting-out	7. Sexualizare	
8. Somatizare	8. Formare de reacție	
9. Regresie	9. Represie	
10. Fantezie schizoidă		

ANXIETATEA DE EVALUARE

COPING FOCUSAT PE PROBLEMĂ/ACTIV

(STRATEGIE MENITĂ SĂ RESOLVE PROBLEMA PRIN ÎNDEPĂRTAREA STRESORULUI)

COPING DE EVITARE

(STRATEGIE PRIN CARE PERSOANA SE ANGAJEAZĂ ÎN COGNIȚII SAU COMPORTAMENTE NON-RELEVANTE PENTRU A EVITA SITUAȚIA STRESANTĂ)

✓ CORELAȚIA SCĂZUTĂ ȘI SEMNIFICATIV **NEGATIVĂ** ✓ MODERATĂ ȘI SEMNIFICATIV **POZITIVĂ**,

SUGERÂND FAPTUL CĂ STUDENȚII CU ANXIETATE DE TESTARE SUNT MAI ÎNCLINAȚI SĂ IGNORE SAU SĂ FUGĂ DE STRESORI SAU SITUAȚIILE STRESANTE.

COPING

“**EFORTURILE** UNEI PERSOANE DE A FACE FAȚĂ **CERINȚELOR**
(CONDIȚII DE VĂTĂMARE, AMENINȚARE SAU DIFERITE PROVOCĂRI)

CARE SUNT EVALUATE (PERCEPUTE)

CA

DEPĂȘIND SAU SUPRASOLICITÂND

PROPRIILE RESURSE.”

(MONAT ȘI LAZARUS, 1991)

If we've heard this once...



www.motivationalplus.com

Managing teacher stress one laugh at a time

TIPURI DE COPING

1. COPING CENTRAT PE PROBLEMĂ

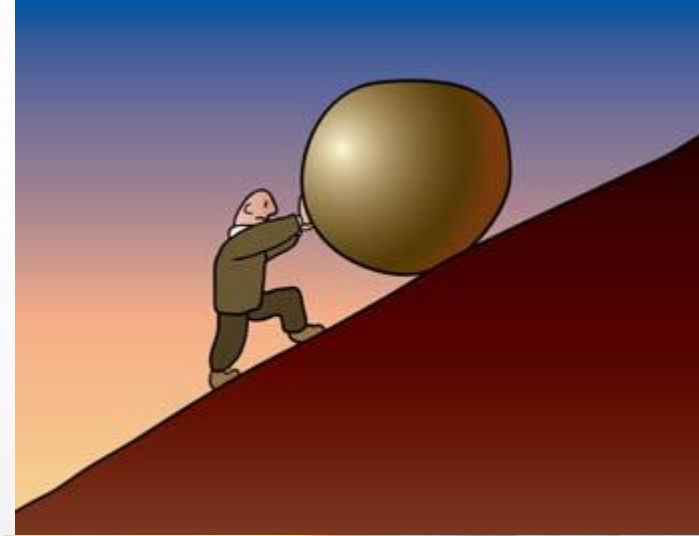
TOATE STRATEGIILE DE COPING CARE SE ADRESEAZĂ DIRECT STRESORULUI

2. COPING CENTRAT PE EMOȚIE

STRATEGIILE DE COPING CARE AU CA ȚINTĂ REGLAREA EMOȚIILOR ASOCIATE STRESORULUI

(COMPAS, OROSAN ȘI GRANT, 1993)

ÎN GENERAL STRATEGIILE DE COPING CENTRATE PE PROBLEMĂ SUNT CONSIDERATE A FI MAI FOLOSITOARE DECÂT CELE CENTRATE PE EMOȚIE (THOITS, 1995)

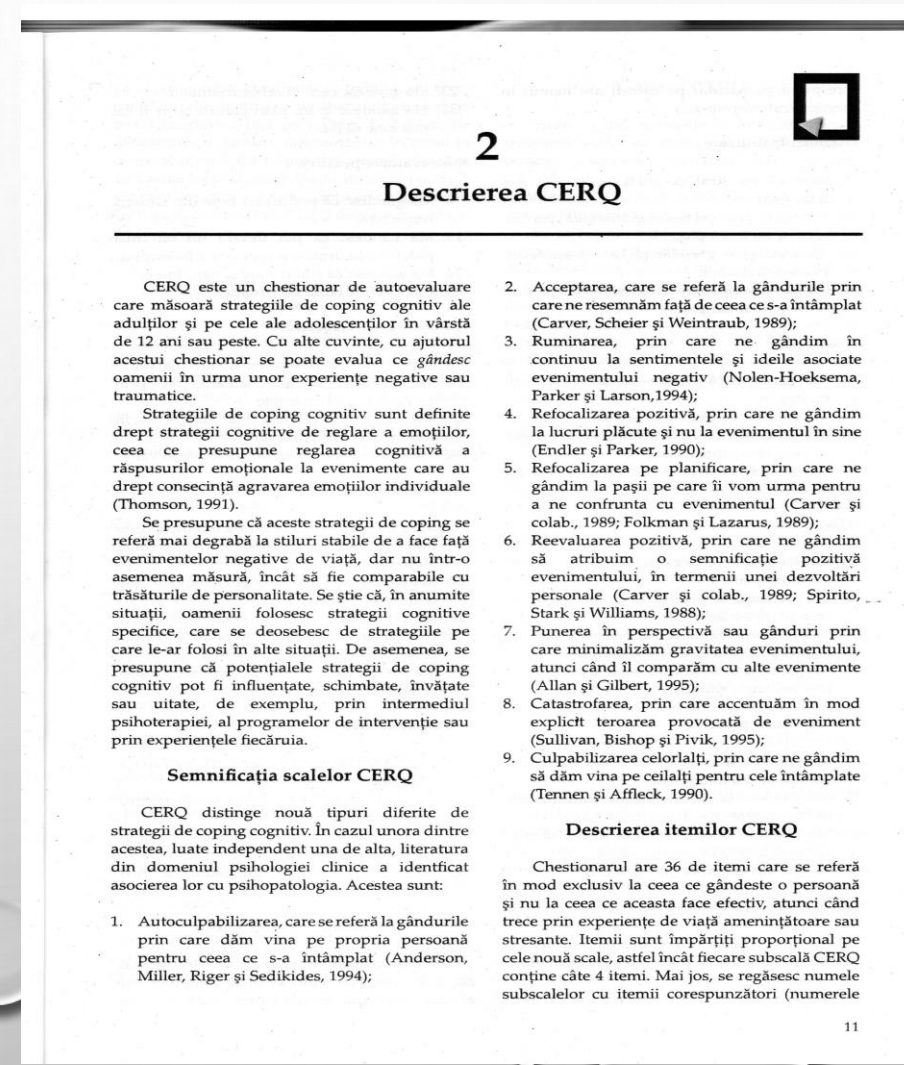


CLASIFICAREA COPINGULUI

- **COPING COGNITIV** (CEEA CE CREZI)
- **COPING COMPORTAMENTAL** (CEEA CE FACI)

EX. CREAREA PLANURILOR VS. ACȚIUNE IMEDIATĂ

MECANISME DE COPING COGNITIV-EMOȚIONAL



CERQ – MECANSIME DE COPING COGNITIV-EMOȚIONAL (GARNEFSKI, KRAAJI, SPINHOVEN, 2001)

- THE COGNITIVE EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE (CERQ) IS A MULTIDIMENSIONAL QUESTIONNAIRE CONSTRUCTED IN ORDER TO IDENTIFY THE COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES (OR COGNITIVE COPING STRATEGIES) SOMEONE USES AFTER HAVING EXPERIENCED NEGATIVE EVENTS OR SITUATIONS. CONTRARY TO OTHER COPING QUESTIONNAIRES THAT DO NOT EXPLICITLY DIFFERENTIATE BETWEEN AN INDIVIDUAL'S THOUGHTS AND HIS OR HER ACTUAL ACTIONS, THE PRESENT QUESTIONNAIRE REFERS EXCLUSIVELY TO AN INDIVIDUAL'S THOUGHTS AFTER HAVING EXPERIENCED A NEGATIVE EVENT.



- Autoculpabilizarea**
- Acceptarea**
- Ruminarea**
- Refocalizarea pozitivă**
- Refocalizarea pe planificare**
- Reevaluarea pozitivă**
- Punerea în perspectivă**
- Catastrofarea**
- Culpabilizarea celorlați**

Vă prezentăm în continuare o serie de **mecanisme de coping cognitiv-comportamental**

(Garnefski, Kraaji, Spinhoven, 2002)

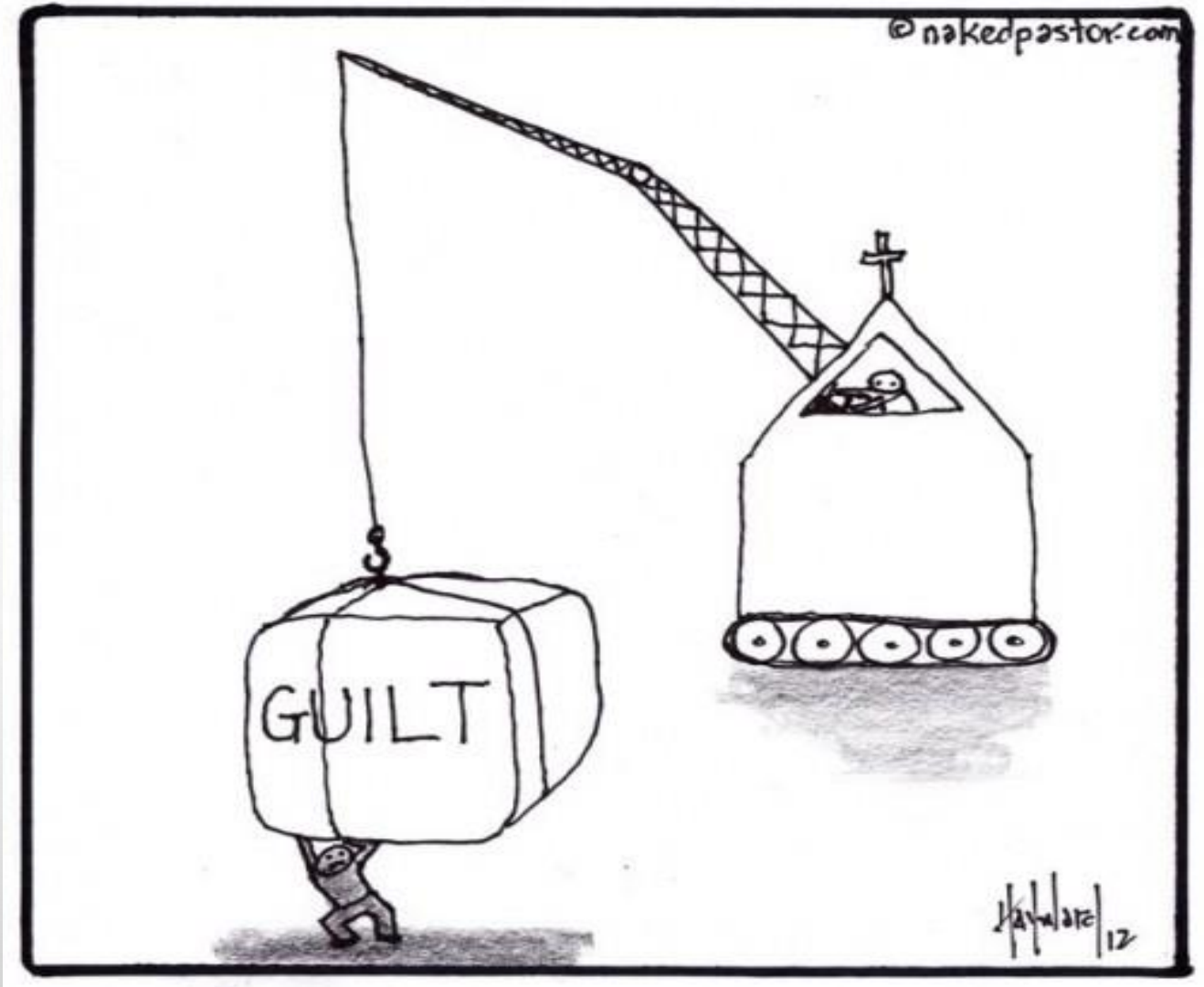
din cadrul manualului de utilizare a

Chestionarului de coping cognitiv emoțional

adaptat și standardizat pe populație românească de Andreea Perțe și Ioana Țincaș (2010), Cognitrom, Cluj-Napoca

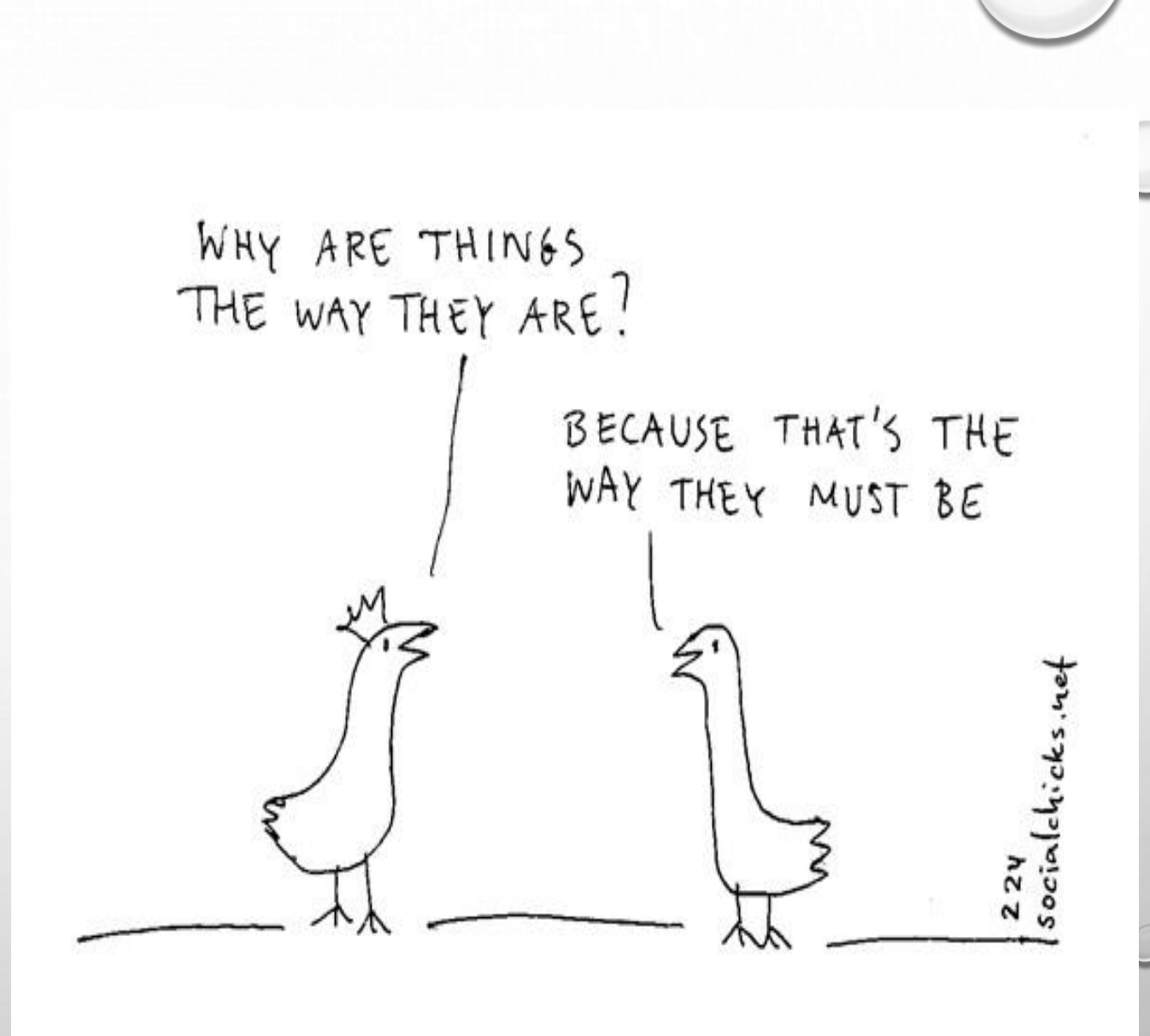
AUTOCULPABILIZAREA

O STRATEGIE DE COPING COGNITIV
CARE PRESUPUNE APARIȚIA UNOR
GÂNDURI POTRIVIT CĂRORA
ÎNTREAGA **RESPONSABILITATE**
PENTRU SITUAȚIA TRĂITĂ APARTINE
PROPRIEI PERSOANE, **VINA** ESTE
ATRIBUITĂ SIEȘI ȘI APAR PREOCUPĂRI
LEGATE DE GÂNDURI CARE SE REFERĂ
LA GREȘELILE PE CARE O PERSOANĂ
LE FACE.



ACCEPTAREA

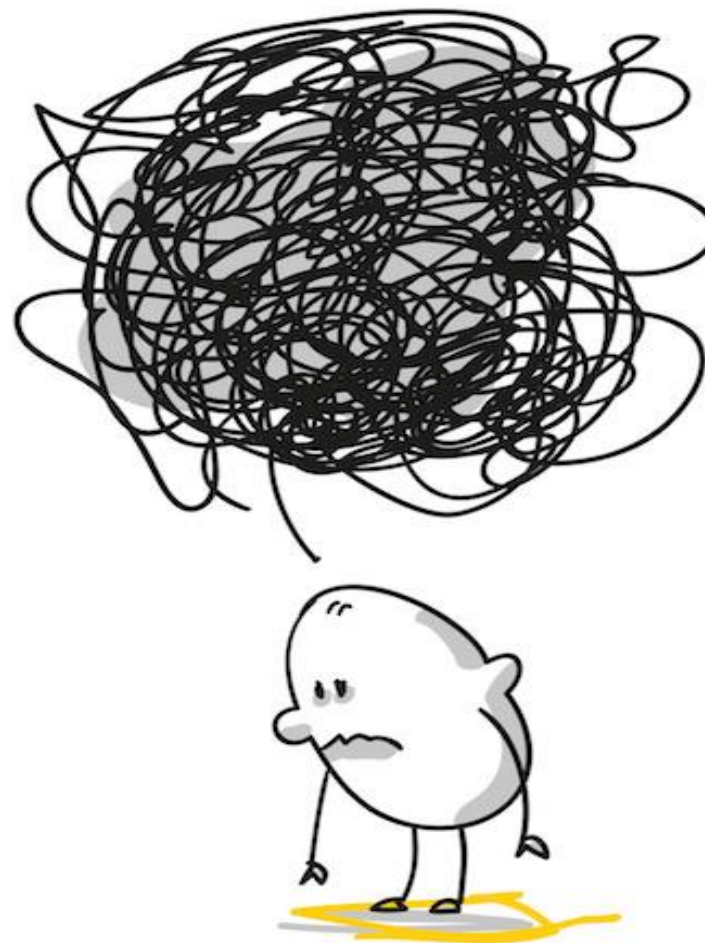
SE REFERĂ LA ACELE GÂNDURI DATORITĂ CĂRORA NE RESEMĂM FATĂ DE CEEA CE S-A ÎNTÂMPLAT, ȘI ACCEPTĂM SITUAȚIA, GÂNDINDU-NE CĂ ACEASTA NU MAI POATE FI SCHIMBATĂ ȘI CĂ VIAȚA CONTINUĂ.



RUMINAREA

SE REFERĂ LA SITUAȚIA ÎN
CARE NE GÂNDIM
ÎNCONTINUU ȘI/SAU
SUNTEM MEREU PREOCUPAȚI
DE SENTIMENTELE ȘI
GÂNDURILE PE CARE LE
ASOCIEM UNUI EVENIMENT

NEGATIV.



REFOCALIZAREA POZITIVĂ

APARE ATUNCI CÂND NE GÂNDIM
LA ALTE LUCRURI MAI

PLĂCUTE,

ÎN LOC SĂ NE GÂNDIM LA

EVENIMENTUL NEGATIV

TRĂIT.



REFOCALIZAREA DE PLANIFICARE

APARE ATUNCI CÂND NE
GÂNDIM LA **PAȘII** PE CARE
TREBUIE SĂ ÎI URMĂM PENTRU
A FACE FAȚĂ UNUI
EVENIMENT NEGATIV SAU
ATUNCI CÂND NE GÂNDIM
LA UN **PLAN** PRIN CARE SĂ
SCHIMBĂM O **SITUAȚIE**.



REEVALUAREA POZITIVĂ

APARE ATUNCI CÂND ASOCIEM
MENTAL O **SEMNIFICAȚIE
POZITIVĂ** UNUI EVENIMENT
NEGATIV ÎN TERMENII
DEZVOLTĂRII PERSONALE,
GÂNDINDU-NE CĂ
EVENIMENTUL NE VA FACE MAI
PUTERNICI, CĂUTÂND
ASPECTELE POZITIVE
ALE ACESTUIA.



PUNEREA ÎN PERSPECTIVĂ

SE REFERĂ LA ACELE GÂNDURI PRIN
CARE SE REDUCE

NIVELUL DE GRAVITATE

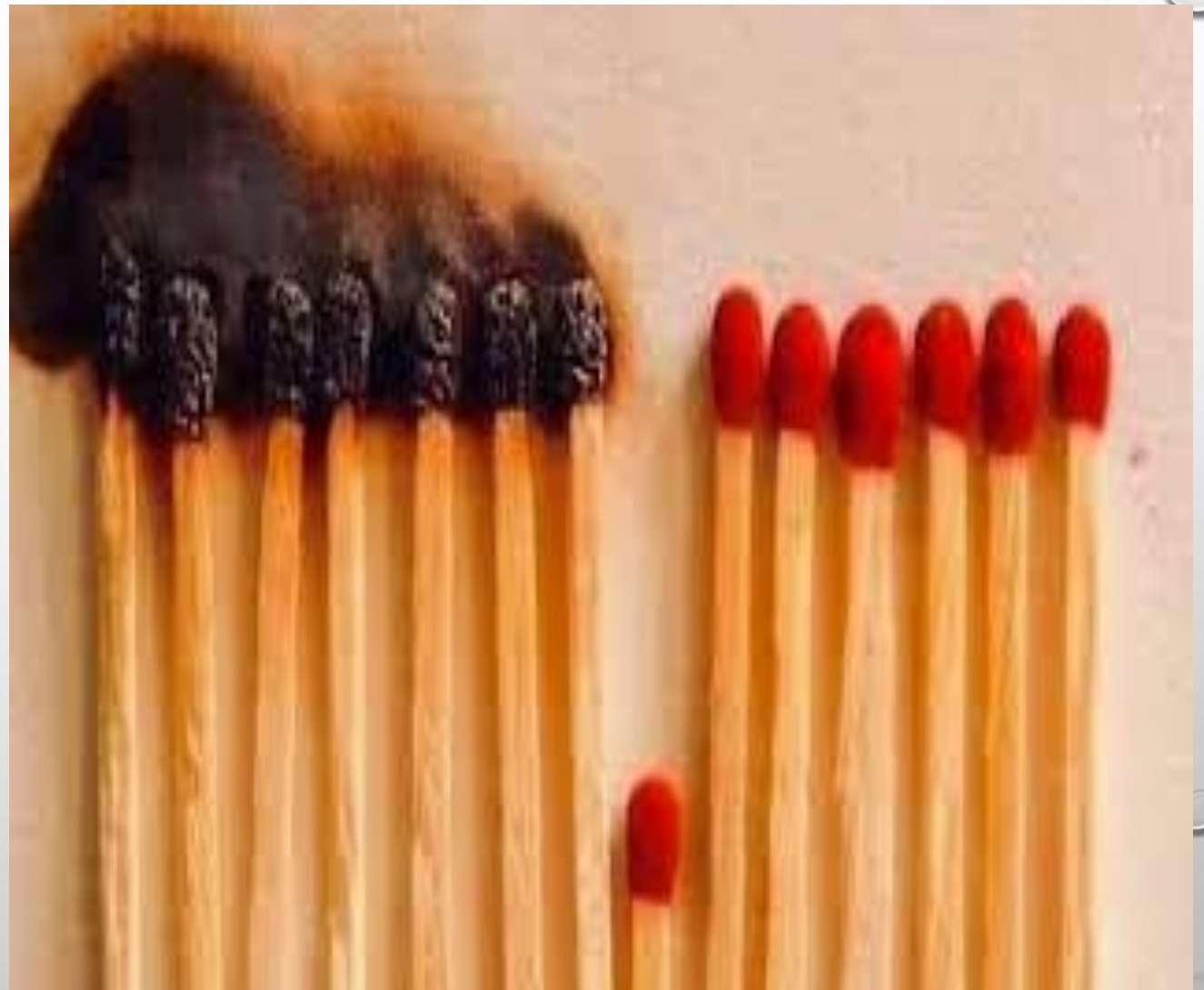
AL

EVENIMENTULUI, PRIN COMPARAȚIA
CU ALTE EVENIMENTE ȘI SE PUNE
ACCENT PE FAPTUL CĂ EXISTĂ ȘI
LUCRURI MAI GRAVE ÎN LUME.



CATASTROFAREA

APARE ATUNCI CÂND NE GÂNDIM
ÎN MOD RECURENT LA CÂT DE
TERIBIL A FOST EVENIMENTUL TRĂIT
ȘI LA FAPTUL CĂ ESTE CEL MAI
CRUNT/GROAZNIC LUCRU CARE SE
PUTEA ÎNTÂMPLA, CĂ ESTE MULT
MAI GRAV DECÂT CEEA CE LI S-A
ÎNTÂMPLAT ALTORA.



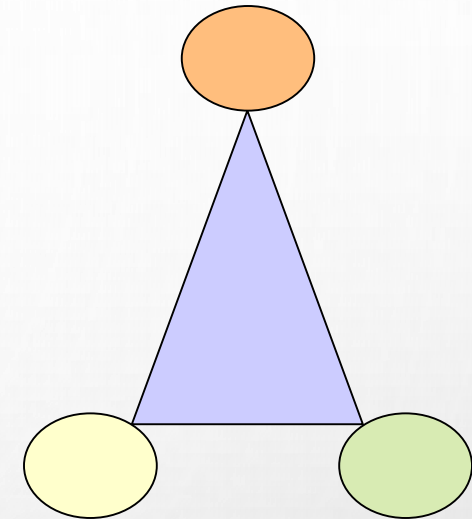
CULPABILIZAREA CELORLALȚI

APARE ATUNCI CÂND ÎI
ÎNVINOVĂȚIM PE **CEIALȚI** PENTRU
CEECE CE NI S-A ÎNTÂMPLAT, ATUNCI
CÂND ÎI FACEM PE CEIALȚI
RESPONSABILI PENTRU CEECE CE S-
A ÎNTÂMPLAT ȘI/SAU ATUNCI CÂND
NE GÂNDIM LA **GREȘELILE** PE CARE
LE-AU FĂCUT CEIALȚI ÎN ACEASTĂ
PRIVINȚĂ.



EXERCİȚIU

GRUP DE TREI PERSOANE
O PERSOANĂ ESTE ANTRENORUL
O PERSOANĂ ESTE CLIENTUL
O PERSOANĂ ESTE OBSERVATORUL
CLIENTUL ÎMPĂRTĂȘEȘTE O SITUAȚIE CARE ÎI PRODUCE SUPĂRARE
AJUTAȚI CLIENTUL SĂ-ȘI IDENTIFICE GÂNDURILE AUTODISTRUCTIVE



BARIERE EMOȚIONALE ÎN ATINGEREA SCOPURILOR

- MAJORITATEA EMOȚIILOR DISFUNCȚIONALE ALE OAMENILOR INTERFEREAZĂ CU CAPACITATEA ACESTORA DE ATINGERE A SCOPURILOR
- CBC IDENTIFICĂ EMOȚIILE DISFUNCȚIONALE ȘI ÎI ÎNVAȚĂ PE CLIEȚI SĂ LE MODIFICE PRIN SCHIMBAREA CREDINȚELOR ȘI COGNIȚIILOR DISFUNCȚIONALE



EMOȚII AUTODISTRUCTIVE



MÂNIA – AR TREBUI SĂ...

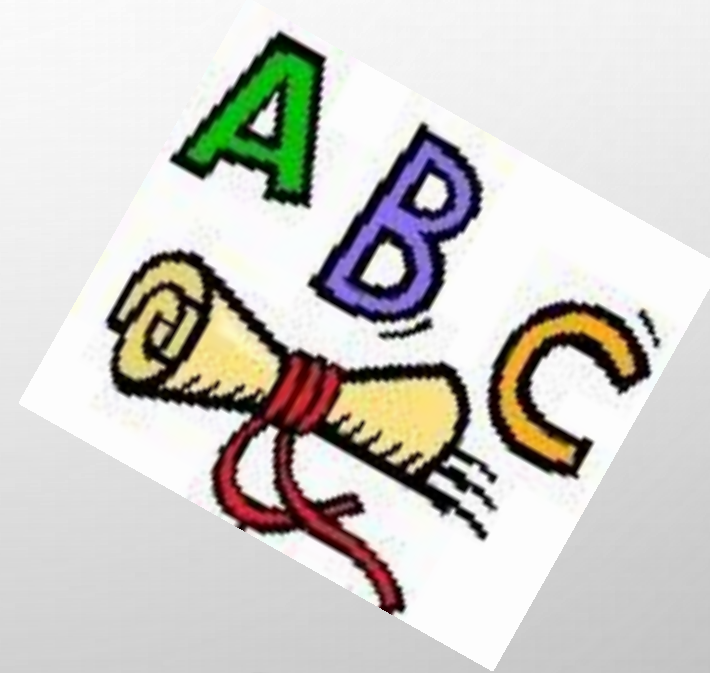
DEPRESIA – LIPSA DE SPERENȚĂ

ANXIETATEA - CATASTROFAREA

VINA – JUDECĂȚI MORALE ASUPRA SINELUI

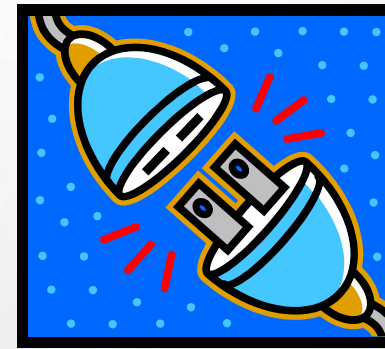
MODELUL ABC AL COMPORTAMENTULUI AUTODISTRUCTIV

- A – EVENIMENT ACTIVATOR
- B- CREDINȚE
- C - CONSECINȚE



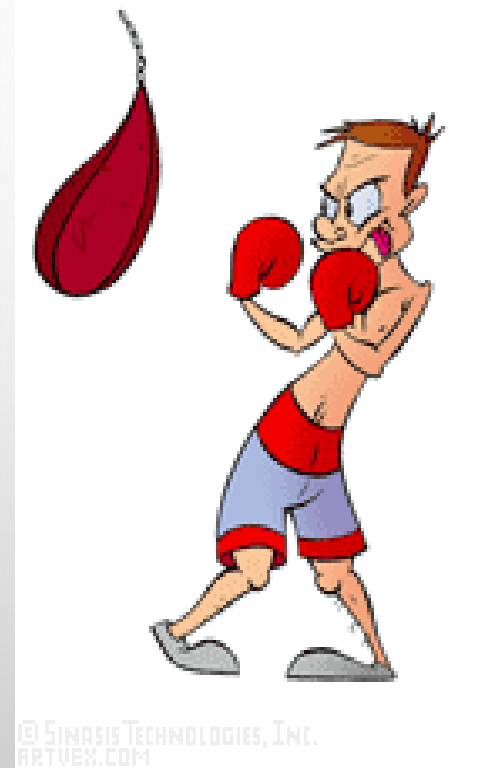
CONEXIUNEA B – C

- “A” NU CAUZEAZĂ “C”
- “B” CAUZEAZĂ “C”
- CREDINȚELE ȘI ATITUDINILE CREEAZĂ EMOȚIILE ȘI COMPORTAMENTELE DISFUNCȚIONALE



D - DISPUTA

- FUNCTIONALĂ
- EMPIRICĂ
- FILISOFICĂ/LOGICĂ
- COPING CU PROPRILE TRĂIRI
- ANALOGII/METAFORE
- IMAGERIE
- UMOR

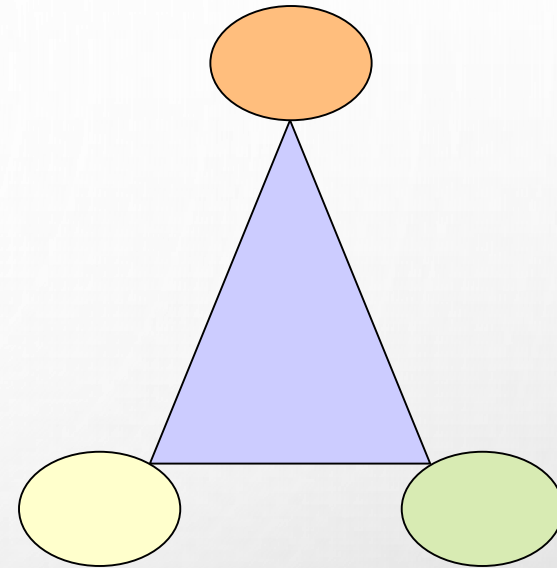


DEMONSTRAȚIE

ÎMPĂRTĂȘIREA PE BAZĂ DE VOLUNTARIAT A UNEI PROBLEME



EXERCİȚIU



- ✓ GRUP DE TREI PERSOANE
- ✓ O PERSOANĂ ESTE ANTRENORUL
- ✓ O PERSOANĂ ESTE CLIENTUL
- ✓ O PERSOANĂ ESTE OBSERVATORUL
- ✓ CLIENTUL ÎMPĂRȚĂȘEȘTE O SITUAȚIE CARE ÎI PRODUCE SUPĂRARE
- ✓ AJUTAȚI CLIENTUL SĂ-ȘI IDENTIFICE GÂNDURILE AUTODISTRUCTIVE
- ✓ DISPUTA CREDINȚELOR IRAȚIONALE

IDENTIFICAREA COMPORTAMENTELOR CARE SABOTEAZĂ SUCCESUL

- STRES
- PROCRASTINARE
- CONFLICT
- FURIE
- ANXIETATE
- BURN OUT



OPTIMIZAREA PERFORMANȚEI

- MOTIVAȚIE
- ASERTIVITATE
- LEADERSHIP
- LUAREA DECIZIILOR
- INVENTARIEREA PERFORMANȚELOR



CONTRACT DE SCHIMBARE

ALEGEȚI UN COMPORTAMENT SPECIFIC PE CARE DORIȚI SĂ-L SCHIMBAȚI ȘI SCRIEȚI

UN

CONTRACT

- ✓ Care sunt cognițiile care mențin acest comportament ?
- ✓ Disputați aceste cogniții
- ✓ Stabiliți un sistem de recompense și pedepse în funcție de ceea ce faceți pentru a schimba sau nu aceste cogniții
- ✓ Stabiliți un deadline



ÎMI ESTE

FRICĂ

CĂ

EXERCİȚIU

TOATA LUMEA TREBUIE SA COMPLETEZE PE O BUCATĂ DE HÂRTIE PROPOZITIA URMATOARE (ANONIM): ÎN ACEASTA INCAPERE (SAU GRUP) IMI ESTE FRICĂ CA'... . BUCĂȚILE DE HÂRTIE SUNT PUSE ÎN PĂLĂRIA DIN MIJLOCUL GRUPULUI. FIECARE PERSOANĂ VA LUA PE RÂND CÂTE O BUCATĂ DE HÂRTIE DIN PĂLĂRIE ȘI VA CITI CU VOCE TARE CE SCRIE PE EA, ÎNCERCÂND SĂ EXPRIME CÂT MAI CORECT CE A SIMȚIT PERSOANA CARE A SCRIS PROPOZIȚIA RESPECTIVĂ.

I. **LUCRURI** DE CARE ÎMI ESTE

FRICĂ

II. **OAMENI** DE CARE ÎMI ESTE

FRICĂ

III. **SITUAȚII** DE CARE ÎMI ESTE

FRICĂ

EXERCİȚIU

ÎN PERECHI SE POATE DISCUTA PE TEMA

“CARE E CEL MAI RĂU LUCRU CARE SE POATE
ÎNTÂMPLA DACĂ ÎȚI ESTE **FRICĂ** DE

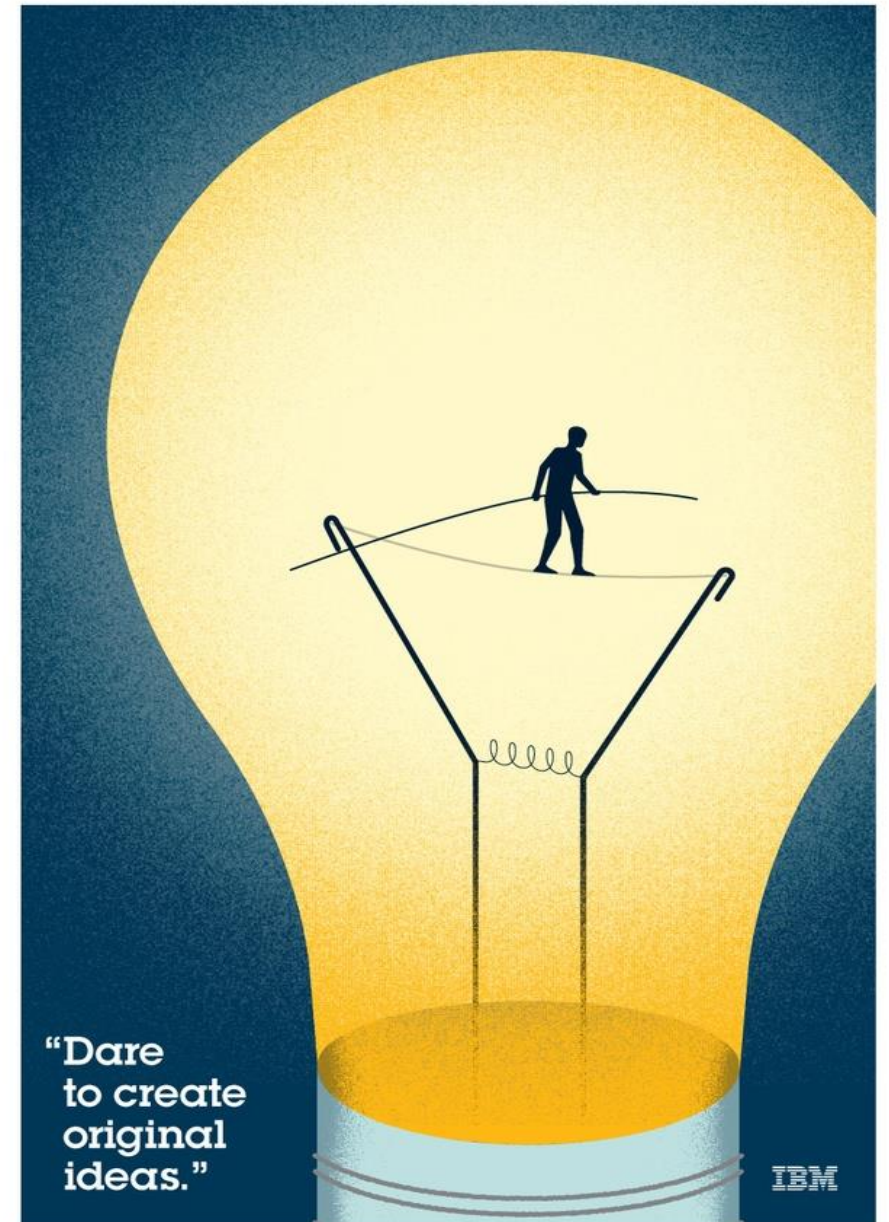
LUCRURI

OAMENI

SITUAȚII

CURAJUL NU SE PREDĂ SE ÎNVAȚĂ

- ✓ Vieți contrafăcute
- ✓ Servitori altruști
- ✓ Furie și disperare
- ✓ Vieți trăite în umbră
- ✓ Ură
- ✓ Venerație
- ✓ Posesia
- ✓ Epuizarea atracției
- ✓ Deziluzia finală



Chestionarul de evaluare a virtuților și trăsăturilor de caracter (Peterson și Seligman, 2004)

I. ÎNȚELEPCIUNEA ȘI CUNOAȘTEREA

- 1. Curiozitatea
- 2. Plăcerea de a învăța
- 3. Discernământul
- 4. Inventivitatea
- 5. Inteligența socială
- 6. Simțul perspectivei

II. CURAJUL

- 7. Vitejia
- 8. Persverența
- 9. Integritatea

III. UMANITATEA ȘI IUBIREA

- 10. Bunătatea
- 11. Capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit

IV. DREPTATEA

- 12. Responsabilitatea cetățenească
- 13. Imparțialitatea
- 14. Dreptatea

V. CUMPĂTAREA

- 15. Autocontrolul
- 16. Prudența
- 17. Umilința

VI. TRANSCENDENȚA

- 18. Aprecierea frumuseții
- 19. Gratitudinea
- 20. Speranța
- 21. Spiritualitatea
- 22. Iertarea
- 23. Simțul umorului
- 24. Entuziasmul

VALUES

FILME

- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=NA8M4GPQA30&FEATURE=YOUTU.BE&FBCLID=IWAR11PVCSWQPVDDACNMO0AMUVA AHYN3OZSJD87Q9LHYOJ4ZOJBOOBUVHOG5S](https://www.youtube.com/watch?v=NA8M4GPQA30&feature=youtu.be&fbclid=IWAR11PVCSWQPVDDACNMO0AMUVA AHYN3OZSJD87Q9LHYOJ4ZOJBOOBUVHOG5S)
- [HTTPS://WWW.NPR.ORG/2019/10/11/764654765/OLIVIA-REMES-WHAT-ARE-SIMPLE-STRATEGIES-TO-COPE-WITH-ANXIETY-DISORDER?T=1588795834367](https://www.npr.org/2019/10/11/764654765/olivia-remes-what-are-simple-strategies-to-cope-with-anxiety-disorder?t=1588795834367)

INTREBĂRI ȘI DISCUȚII

