STUDIU PRIVIND

REZULTATELE ȘI IMPACTUL EDUCAȚIONAL

al programului

EU ALEG

Anul școlar 2025–2026

Program implementat de Asociația Maxwell România

Elaborarea studiului, prelucrarea și analiza datelor,
interpretarea rezultatelor și redactarea raportului

prof. consilier școlar Livia Vlad și Gabriel Ilieș

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Hunedoara

Deva, iulie 2026

STUDIU PRIVIND

REZULTATELE ȘI IMPACTUL EDUCAȚIONAL

al programului

EU ALEG

Anul școlar 2025–2026

Program implementat de Asociația Maxwell România

Elaborarea studiului, prelucrarea și analiza datelor,
interpretarea rezultatelor și redactarea raportului

prof. consilier școlar Livia Vlad și Gabriel Ilieș

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Hunedoara

Deva, iulie 2026

CUPRINS

Rezumat 3

1. Introducere 5

1.1. Contextul și prezentarea programului „Eu Aleg”
1.2. Temele și competențele vizate de program
1.3. Scopul studiului de impact
1.4. Obiectivele evaluării
1.5. Întrebările și ipotezele cercetării

2. Metodologia cercetării 9

2.1. Designul cercetării
2.2. Eșantionul cercetării
2.3. Instrumentele și procedura de colectare a datelor
2.4. Prelucrarea și analiza datelor
2.5. Criteriile de interpretare a rezultatelor

3. Descrierea lotului de subiecți 11

3.1. Structura lotului investigat
3.2. Compararea grupurilor

4. Rezultatele analizei cantitative 16

4.1. Evoluția rezultatelor în grupul experimental
4.2. Comparația cu grupul de control și sinteza rezultatelor

5. Interpretarea educațională a rezultatelor 23

5.1. Interpretarea rezultatelor în raport cu obiectivele programului
5.2. Semnificația educațională și practică a schimbărilor observate

6. Evaluarea rezultatelor în raport cu ipotezele cercetării 26

6.1. Gradul de susținere a ipotezelor
6.2. Sinteza constatărilor rezultate din analiză

7. Limitele studiului 28

7.1. Limite privind designul și structura eșantioanelor
7.2. Limite privind măsurarea și interpretarea rezultatelor

8. Concluzii privind impactul programului 30

8.1. Principalele concluzii privind rezultatele programului
8.2. Concluzia generală și gradul de certitudine

Referințe bibliografice 32

Anexe 33 - 40

Anexa 1. Instrumentele de cercetare
Anexa 2. Tabelele cu rezultatele complete
Anexa 3. Rezultatele testelor statistice

REZUMAT

Programul educațional „Eu Aleg”, implementat de Asociația Maxwell România, este o intervenție de dezvoltare personală, relațională și comportamentală adresată elevilor din ciclurile primar, gimnazial și liceal. Structurat în jurul a 16 teme — Alegeri, Creșterea, Atitudinea, Dedicarea, Relațiile, Caracterul, Iertarea, Stima de sine, Responsabilitatea, Curajul, Inițiativa, Prioritățile, Disponibilitatea de învățare, Autodisciplina, Reziliența și Influența — programul urmărește dezvoltarea unor competențe esențiale pentru viață: asumarea alegerilor, responsabilitatea, perseverența, autonomia, gestionarea dificultăților, construirea relațiilor sănătoase și exercitarea unei influențe pozitive asupra celorlalți.

În anul școlar 2025–2026, programul a fost implementat în unități de învățământ din 22 de județe și din municipiul București. Evaluarea impactului a utilizat un design cvasi-experimental de tip pretest–posttest, cu grup experimental și grup de control. Grupul experimental a inclus 6.193 de răspunsuri la evaluarea inițială și 4.470 la evaluarea finală, iar grupul de control a inclus 75 de răspunsuri inițiale și 70 finale. Instrumentul de evaluare a fost un chestionar online cu 50 de itemi, distribuiți pe cele 16 domenii ale programului.

Rezultatele indică o **evoluție pozitivă, coerentă și extinsă** a profilului autoevaluat al participanților la program. Media generală a grupului experimental a crescut de la **3,853** la evaluarea inițială la **4,014** la evaluarea finală, iar toate cele 16 domenii au înregistrat scoruri finale mai ridicate decât cele inițiale. Această consistență este relevantă deoarece arată că evoluția favorabilă nu se concentrează într-o singură arie, ci se regăsește în întregul ansamblu de competențe personale și relaționale urmărit de program.

La evaluarea finală, grupul experimental a obținut o medie generală de **4,014**, comparativ cu **3,600** în grupul de control. Diferența de **+0,414 puncte** a fost semnificativă statistic și a avut o **mărime moderată a efectului**. Participanții la program au obținut scoruri finale mai ridicate decât grupul de control în toate cele 16 domenii, iar pentru **14 dintre acestea diferențele au fost semnificative statistic**.

Cele mai consistente rezultate comparative au fost identificate pentru **Stima de sine, Reziliență, Responsabilitate și Dedicare**, toate cu efecte de mărime moderată. Aceste patru dimensiuni formează un nucleu educațional cu relevanță directă pentru dezvoltarea elevilor: încrederea în propria valoare, capacitatea de a gestiona dificultățile, asumarea consecințelor propriilor acțiuni și menținerea efortului până la finalizarea sarcinilor și angajamentelor.

Rezultate importante au fost observate și pentru **Inițiativă, Disponibilitatea de învățare, Priorități și Autodisciplină**. Elevii participanți au raportat o disponibilitate mai mare de a începe activități importante fără îndemnuri repetate, de a învăța din experiențe și feedback, de a-și stabili prioritățile și de a continua efortul în situații dificile.

La nivelul comportamentelor autoevaluate, cele mai mari evoluții au vizat **reducerea tendinței de a găsi scuze, iertarea de sine, stabilirea priorităților, solicitarea sprijinului unor adulți de încredere, începerea activităților importante și finalizarea sarcinilor fără intervenția constantă a altor persoane**. Aceste rezultate sunt relevante deoarece traduc dimensiunile generale ale programului în comportamente concrete și ușor recognoscibile în viața școlară și cotidiană.

Din perspectivă educațională, valoarea programului constă și în caracterul său integrat. Cele 16 teme se susțin reciproc: inițiativa este legată de autodisciplină și prioritizare, responsabilitatea de alegeri și caracter, iar

reziliența de stima de sine, relații și disponibilitatea de a solicita sprijin. Astfel, programul nu urmărește o singură competență izolată, ci dezvoltarea unui profil mai larg de autonomie, autoreglare și implicare.

Modelul participativ și reflexiv al programului oferă un mecanism educațional plauzibil pentru rezultatele observate. Lecțiile combină lectura, dialogul în grup, reflecția personală, autoevaluarea și formularea unor acțiuni concrete. Elevii nu sunt doar informați despre valori, ci sunt sprijiniți să le raporteze la propriile experiențe, să își analizeze alegerile și să identifice modalități practice de aplicare.

O contribuție importantă a programului se produce și la nivelul cadrelor didactice. Webinarele și activitățile dedicate comunității de profesori, susținute de speakeri, coachi și traineri din cadrul Maxwell România, sprijină dezvoltarea rolului profesorului ca facilitator al reflecției, dialogului și dezvoltării personale. Comunitatea profesională creată în jurul programului favorizează schimbul de bune practici, adaptarea activităților la nevoile elevilor și aplicarea mai coerentă a principiilor programului.

Datele susțin existența unei **contribuții educaționale pozitive, coerente și multidimensionale** asociate participării la programul „Eu Aleg". Cele mai solide indicii se concentrează asupra stimei de sine, rezilienței, responsabilității și dedicării, fiind completate de evoluții favorabile în inițiativă, autodisciplină, prioritizare și disponibilitatea de învățare.

Studiul utilizează un design cvasi-experimental și date auto-raportate, iar grupurile nu sunt perfect echivalente la evaluarea inițială. Din acest motiv, rezultatele nu permit atribuirea exclusivă a tuturor diferențelor programului. Totuși, convergența mai multor indicatori - evoluție pozitivă în toate cele 16 domenii, rezultate finale superioare grupului de control în toate dimensiunile, diferențe semnificative în 14 domenii și efecte moderate în patru competențe centrale - oferă o bază empirică relevantă pentru susținerea contribuției programului.

Programul „Eu Aleg" dispune de o structură clară, replicabilă și adaptabilă și are potențial de extindere în contexte școlare diverse. Continuarea și dezvoltarea sa pot consolida rezultatele obținute și pot extinde accesul unui număr mai mare de elevi la intervenții de educație pentru viață și dezvoltare personală.

Investiția în „Eu Aleg" poate fi privită ca o investiție într-un program educațional cu **rezultate măsurabile, relevanță practică și potențial de scalare**, orientat spre dezvoltarea unor competențe esențiale pentru adaptarea școlară, viața personală, relațiile sociale și participarea responsabilă la comunitate.

1. INTRODUCERE

1.1. Contextul și prezentarea programului „Eu Aleg”

Programul educațional „Eu Aleg” este o inițiativă a Asociației Maxwell România, orientată spre dezvoltarea personală și relațională a copiilor și tinerilor prin promovarea valorilor, a responsabilității individuale și a principiilor de leadership. Prin activitățile propuse, programul urmărește sprijinirea elevilor în formarea unor competențe necesare gestionării situațiilor personale, școlare și sociale, precum și în dezvoltarea capacității de a lua decizii conștiente și de a-și asuma consecințele propriilor acțiuni.

Ghidul „Eu Aleg” a fost lansat în România în luna noiembrie 2023, ca resursă educațională destinată utilizării în mediul școlar și în activitățile de dezvoltare personală. Potrivit platformei oficiale a proiectului, ghidul se adresează elevilor din clasele a III-a–a XII-a și poate fi utilizat în contexte educaționale diverse, adaptate particularităților de vârstă și nevoilor grupurilor participante.

Anul școlar 2025–2026 reprezintă al treilea an de implementare a programului în forma actuală. Conform datelor analizate în prezentul studiu, activitățile au fost desfășurate în unități de învățământ din 22 de județe și din municipiul București, ceea ce reflectă extinderea teritorială a intervenției și aplicarea acesteia în contexte școlare variate.

Intervenția educațională este structurată în jurul unui ghid alcătuit din 16 lecții, organizate în patru module. Fiecare lecție abordează o valoare, o atitudine sau o dimensiune comportamentală relevantă pentru dezvoltarea personală și relațională a elevilor. Temele programului sunt: Alegeri, Creșterea, Atitudinea, Dedicarea, Relațiile, Caracterul, Iertarea, Stima de sine, Responsabilitatea, Curajul, Inițiativa, Prioritățile, Disponibilitatea de învățare, Autodisciplina, Rezistența și Influența.

Modelul de lucru propus de ghid are un caracter participativ și reflexiv. Activitățile sunt organizate, de regulă, în grupuri mici, iar elevii sunt încurajați să citească și să analizeze conținuturile, să identifice ideile relevante pentru propria experiență, să își exprime punctele de vedere, să reflecteze asupra propriilor alegeri și comportamente și să formuleze modalități concrete de aplicare a celor învățate. Fiecare lecție include secvențe de reflecție, autoevaluare, recapitulare și asumare a unor acțiuni personale.

Prin această abordare, programul nu urmărește doar transmiterea unor informații despre valori și comportamente dezirabile, ci stimularea unui proces de conștientizare, autoanaliză și aplicare practică. Elevii sunt sprijiniți să înțeleagă legătura dintre alegerile personale, comportamentele adoptate și consecințele acestora asupra propriei dezvoltări și asupra relațiilor cu cei din jur.

Continuitatea și relevanța direcției educaționale promovate prin programul „Eu Aleg” sunt evidențiate și de aprobarea, la nivel național, a programei școlare **„Educație pentru viață: Alege! Acționează! Inspiră!”**, destinată elevilor din clasele a V-a–a VII-a. Prin OMEC nr. 6.982 din 22 decembrie 2025, programa a fost aprobată ca disciplină opțională din oferta națională, parte a curriculumului la decizia elevului din oferta școlii, cu aplicare începând din anul școlar 2026–2027.

Această evoluție valorifică experiența și orientarea educațională dezvoltate de Asociația Maxwell România prin programele „Eu Aleg” și „I Lead” și extinde, într-un cadru curricular formal, preocuparea pentru formarea competențelor de viață, a responsabilității personale, a inițiativei, a autonomiei și a leadershipului elevilor.

1.2. Temele și competențele vizate de program

Conținutul programului „Eu Aleg” este organizat în jurul a 16 dimensiuni tematice. Fiecare dimensiune urmărește dezvoltarea unor capacități și comportamente care pot contribui la adaptarea personală, școlară și socială a elevilor.

1. ***Alegeri*** – dezvoltarea capacității de a lua decizii conștiente, de a analiza consecințele acestora și de a-și asuma responsabilitatea pentru opțiunile personale. Tema urmărește și formarea capacității de a învăța din alegerile greșite și de a adopta ulterior alternative mai adecvate.
2. ***Creșterea*** – stimularea preocupării pentru dezvoltarea personală, identificarea și valorificarea punctelor tari, stabilirea unor obiective și solicitarea sprijinului sau a resurselor necesare pentru atingerea acestora.
3. ***Atitudinea*** – conștientizarea modului în care atitudinile influențează gândurile, acțiunile și relațiile cu ceilalți. Tema urmărește dezvoltarea unei perspective constructive asupra dificultăților și a capacității de ajustare a reacțiilor personale.
4. ***Dedicarea*** – dezvoltarea perseverenței și a capacității de a respecta angajamentele asumate, de a continua o activitate în ciuda dificultăților și de a finaliza sarcinile începute.
5. ***Relațiile*** – dezvoltarea capacității de a construi și menține relații bazate pe respect, încredere, comunicare și sprijin reciproc. Elevii sunt încurajați să distingă între relațiile constructive și cele care le pot afecta negativ dezvoltarea.
6. ***Caracterul*** – promovarea integrității, onestității, autenticității, respectului și concordanței dintre valori, alegeri și comportamente. Tema pune accent pe asumarea unor acțiuni considerate corecte, chiar și atunci când acestea sunt dificile.
7. ***Iertarea*** – dezvoltarea capacității de gestionare a resentimentelor și a conflictelor, precum și înțelegerea iertării ca proces distinct de uitare, justificare, reconciliere sau restabilire imediată a încrederii.
8. ***Stima de sine*** – sprijinirea elevilor în recunoașterea propriei valori, dezvoltarea unei imagini de sine echilibrate și utilizarea unui dialog interior care să susțină încrederea și dezvoltarea personală.
9. ***Responsabilitatea*** – dezvoltarea capacității de asumare a propriilor acțiuni, de recunoaștere a aspectelor aflate sub control personal și de îndeplinire a obligațiilor fără transferarea responsabilității asupra altor persoane.
10. ***Curajul*** – formarea capacității de a identifica și înfrunta temerile, de a acționa în acord cu propriile valori și de a susține ceea ce este considerat corect, inclusiv în situații de presiune socială sau opoziție.
11. ***Inițiativa*** – stimularea comportamentului proactiv, a capacității de a începe și realiza sarcini fără solicitări repetate și a disponibilității de a interveni constructiv în situațiile în care este necesară o acțiune.
12. ***Prioritățile*** – dezvoltarea capacității de organizare a timpului și a activităților, de diferențiere între sarcinile importante și cele secundare și de revizuire a priorităților în funcție de obiective și context.
13. ***Disponibilitatea de învățare*** – dezvoltarea deschiderii spre experiențe și informații noi, a flexibilității și a capacității de a utiliza feedbackul și experiențele celorlalți pentru îmbunătățirea propriei activități. În instrumentul de evaluare utilizat în cadrul studiului, această dimensiune este denumită și „Dezvoltare continuă”.
14. ***Autodisciplina*** – dezvoltarea capacității de control al impulsurilor, de menținere a efortului și de construire a unor rutine care sprijină atingerea obiectivelor pe termen lung.
15. ***Rezistența*** – dezvoltarea capacității de a continua efortul în condiții dificile, de a învăța din eșecuri și de a utiliza sprijinul persoanelor de încredere pentru depășirea problemelor. În chestionarul aplicat elevilor, această dimensiune este operaționalizată sub denumirea de „Reziliență”.
16. ***Influența*** – dezvoltarea capacității de a-i încuraja și sprijini pe ceilalți, de a colabora și de a contribui la producerea unor schimbări pozitive în grup, școală sau comunitate.

Cele 16 dimensiuni nu funcționează izolat. Între ele există relații de complementaritate: asumarea alegerilor este legată de responsabilitate, inițiativa presupune autodisciplină și stabilirea priorităților, iar relațiile constructive sunt susținute de caracter, empatie, iertare și stimă de sine. În ansamblu, programul urmărește dezvoltarea unor resurse personale și relaționale care să poată fi transferate în situațiile cotidiene ale elevilor.

Formulările de mai sus descriu obiectivele și competențele vizate de program. Măsura în care acestea au fost efectiv dezvoltate va fi stabilită exclusiv pe baza rezultatelor obținute prin analiza datelor colectate în cadrul studiului.

1.3. Scopul studiului de impact

Prezentul studiu are ca scop evaluarea rezultatelor asociate participării elevilor la programul educațional „Eu Aleg”, implementat de Asociația Maxwell în anul școlar 2025–2026.

Evaluarea urmărește să stabilească dacă, după parcurgerea activităților programului, se observă modificări ale scorurilor obținute de elevi pentru cele 16 dimensiuni tematice: Alegeri, Creșterea, Atitudinea, Dedicarea, Relațiile, Caracterul, Iertarea, Stima de sine, Responsabilitatea, Curajul, Inițiativa, Prioritățile, Disponibilitatea de învățare, Autodisciplina, Reziliența și Influența.

Studiul analizează rezultatele din două perspective complementare:

- evoluția scorurilor medii ale grupului experimental între evaluarea inițială și evaluarea finală;
- compararea rezultatelor elevilor care au participat la program cu rezultatele elevilor din grupul de control, care nu au beneficiat de intervenția educațională.

Prin această abordare se urmărește identificarea domeniilor în care au fost înregistrate cele mai importante schimbări, precum și a dimensiunilor pentru care rezultatele indică evoluții mai reduse sau diferențe care necesită o interpretare prudentă.

Scopul studiului nu este de a demonstra în mod automat că toate modificările observate au fost determinate exclusiv de program. Datele sunt analizate în limitele designului cercetării, iar concluziile vor evidenția atât rezultatele susținute statistic, cât și limitele care afectează formularea unor afirmații cauzale ferme.

1.4. Obiectivele studiului

Obiectiv general

Evaluarea modificărilor observate la nivelul percepțiilor, atitudinilor și comportamentelor autoevaluate de elevii participanți la programul „Eu Aleg”, în raport cu cele 16 dimensiuni tematice ale intervenției educaționale.

Obiective specifice

1. Identificarea sensului și amplitudinii diferențelor dintre scorurile inițiale și cele finale ale grupului experimental, pentru fiecare dintre cele 16 dimensiuni evaluate.
2. Identificarea itemilor și dimensiunilor tematice pentru care au fost înregistrate cele mai mari creșteri ale scorurilor medii.
3. Identificarea dimensiunilor pentru care evoluțiile au fost mai reduse, inexistente sau neuniforme.
4. Verificarea semnificației statistice a diferențelor dintre evaluarea inițială și evaluarea finală, precum și a diferențelor dintre grupul experimental și grupul de control.

1.5. Întrebările și ipotezele cercetării

Întrebările cercetării

Studiul urmărește să răspundă următoarelor întrebări:

1. Ce niveluri ale scorurilor medii au fost înregistrate de elevii din grupul experimental înainte de participarea la programul „Eu Aleg”?
2. Ce niveluri ale scorurilor medii au fost înregistrate de elevii din grupul experimental la finalul implementării programului?
3. În ce măsură diferă scorurile medii finale ale grupului experimental de scorurile medii inițiale?
4. Pentru care dintre cele 16 dimensiuni tematice au fost înregistrate cele mai mari creșteri ale scorurilor?

5. Pentru care dimensiuni schimbările observate au fost mai reduse?
6. Elevii din grupul experimental au obținut la evaluarea finală scoruri medii diferite de cele ale elevilor din grupul de control?
7. Diferențele dintre evaluarea inițială și evaluarea finală și diferențele dintre grupul experimental și grupul de control sunt semnificative statistic?
8. În ce măsură rezultatele cantitative sunt concordante cu obiectivele și competențele urmărite prin conținuturile programului?
9. Ce limite metodologice trebuie luate în considerare pentru interpretarea rezultatelor și evaluarea impactului programului?

Ipoteza generală

Participarea la programul educațional „Eu Aleg" este asociată cu obținerea unor scoruri mai ridicate la evaluarea finală pentru dimensiunile personale, relaționale și comportamentale măsurate prin chestionarele aplicate elevilor.

Ipoteze specifice

1. Scorurile medii obținute de grupul experimental la evaluarea finală sunt mai ridicate decât scorurile medii înregistrate la evaluarea inițială.
2. Creșterea scorurilor nu este identică pentru toate cele 16 dimensiuni tematice, unele domenii înregistrând evoluții mai mari decât altele.
3. La evaluarea finală, grupul experimental obține scoruri medii mai ridicate decât grupul de control pentru majoritatea dimensiunilor analizate.
4. Cel puțin o parte dintre diferențele observate între grupul experimental și grupul de control sunt semnificative statistic la nivelul de semnificație stabilit pentru cercetare.
5. Dimensiunile pentru care sunt înregistrate creșteri cantitative mai mari corespund unor obiective și activități abordate explicit în cadrul lecțiilor programului.

Ipotezele vor fi considerate susținute sau nesusținute în funcție de rezultatele analizei statistice. O diferență numerică între medii nu va fi interpretată automat ca dovadă a unui impact, dacă aceasta nu este susținută de testele statistice și de condițiile metodologice ale cercetării.

2. METODOLOGIA CERCETĂRII

2.1. Designul cercetării

Evaluarea programului educațional „Eu Aleg” a fost realizată printr-un design cvasi-experimental de tip pretest-posttest, cu grup experimental și grup de control neechivalent.

Grupul experimental a fost alcătuit din elevii care au participat la activitățile programului în anul școlar 2025-2026. Grupul de control a fost alcătuit din elevi ai Colegiului Național „Constantin Diaconovici Loga” Timișoara, unitate în care programul nu a fost implementat în perioada evaluată.

Colectarea datelor s-a desfășurat în două momente:

- evaluarea inițială, realizată înainte de parcurgerea programului;
- evaluarea finală, realizată după încheierea activităților educaționale.

Aplicarea aceloraşi categorii de itemi la începutul și la finalul perioadei de implementare a permis analizarea modificărilor înregistrate la nivelul scorurilor medii ale grupului experimental. Rezultatele elevilor participanți la program au fost, de asemenea, comparate cu cele ale elevilor din grupul de control.

Chestionarele au fost completate anonim. Elevii au furnizat informații privind clasa, unitatea de învățământ și cadrul didactic coordonator, fără a indica numele sau un cod individual unic. Din acest motiv, răspunsurile completate la evaluarea inițială nu au putut fi asociate cu răspunsurile aceloraşi elevi de la evaluarea finală.

În consecință, cercetarea nu permite urmărirea evoluției individuale a fiecărui elev și nici aplicarea unor analize statistice pentru eșantioane perechi. Comparațiile pretest-posttest au fost realizate la nivel de grup, pe baza scorurilor medii obținute la cele două momente ale evaluării.

Designul permite identificarea unor diferențe și tendințe asociate participării la program, dar nu permite atribuirea automată și exclusivă a tuturor schimbărilor observate intervenției educaționale. Interpretarea rezultatelor ia în considerare caracterul nealeatoriu al constituirii grupurilor, imposibilitatea asocierii individuale a răspunsurilor și influența posibilă a unor factori externi necontrolați.

2.2. Eșantionul cercetării

Eșantionul cercetării a fost format dintr-un grup experimental și un grup de control. Numărul răspunsurilor este raportat separat pentru evaluarea inițială și evaluarea finală, deoarece chestionarele au fost anonime, iar răspunsurile nu au putut fi asociate la nivel individual.

Grupul experimental a inclus 6.193 de răspunsuri la evaluarea inițială și 4.470 de răspunsuri la evaluarea finală, provenite din unități de învățământ din 22 de județe și municipiul București. Grupul de control a inclus 75 de răspunsuri inițiale și 70 de răspunsuri finale, toate provenite de la elevi ai Colegiului Național „Constantin Diaconovici Loga” Timișoara.

Structura detaliată a celor două grupuri, inclusiv distribuția pe niveluri de învățământ, este prezentată în capitolul 3.

2.3. Instrumentele și procedura de colectare a datelor

Evaluarea programului „Eu Aleg” s-a realizat prin chestionare administrate online elevilor din grupul experimental și din grupul de control. Pentru fiecare grup au fost aplicate un chestionar inițial, înainte de începerea programului, și un chestionar final, după încheierea perioadei de implementare.

Instrumentul a cuprins 50 de itemi corelați cu cele 16 teme ale programului și a urmărit evaluarea unor percepții, atitudini și comportamente auto-raportate de elevi.

Răspunsurile au fost înregistrate pe o scală de la 1 la 5, unde 1 a însemnat „deloc adevărat”, iar 5 „foarte adevărat”. Valorile intermediare au exprimat grade progresive de acord cu afirmațiile prezentate.

2.4. Prelucrarea și analiza datelor

Datele au fost centralizate și prelucrate cu ajutorul programului Microsoft Excel. Pentru descrierea rezultatelor au fost calculate numărul și distribuția răspunsurilor, frecvențele și procentele, media fiecărui item, media celor 16 domenii și diferențele dintre momentele evaluării și dintre grupuri.

Scorul fiecărui domeniu a fost calculat ca medie a răspunsurilor la itemii corespunzători. Un scor mai apropiat de 5 indică un nivel mai ridicat de acord cu afirmațiile pozitive evaluate.

Pentru compararea scorurilor medii s-a utilizat testul t Welch pentru eșantioane independente. Evaluările inițiale și finale au fost tratate ca eșantioane independente, deoarece caracterul anonim al chestionarelor nu a permis asocierea răspunsurilor la nivel individual. Testul a fost aplicat pentru comparațiile inițial-final în cadrul fiecărui grup și pentru comparația dintre grupul experimental și grupul de control la evaluarea finală. Alegerea variantei Welch a fost determinată de dimensiunile diferite ale grupurilor și de imposibilitatea presupunerii egalității varianțelor.

Pentru estimarea amplitudinii diferențelor a fost calculat coeficientul Hedges g, indicator adecvat comparațiilor dintre eșantioane independente și mai puțin sensibil la diferențele dintre dimensiunile grupurilor.

2.5. Criteriile de interpretare a rezultatelor

Interpretarea rezultatelor a avut în vedere nivelul scorurilor medii, sensul și amplitudinea diferențelor, semnificația statistică, mărimea efectului și concordanța rezultatelor cu obiectivele programului.

Pentru testele statistice a fost utilizat nivelul de semnificație $\alpha = 0{,}05$. Valorile $p < 0{,}05$ au fost considerate semnificative statistic, iar valorile $p \geq 0{,}05$ au fost considerate nesemnificative statistic.

Mărimea efectului a fost interpretată pe baza valorii absolute a coeficientului Hedges g, utilizând pragurile convenționale: sub 0,20 - efect neglijabil; 0,20-0,49 - efect mic; 0,50-0,79 - efect moderat; cel puțin 0,80 - efect mare (Cohen, 1988).

Având în vedere dimensiunea ridicată a grupului experimental, semnificația statistică a fost analizată împreună cu mărimea efectului. O diferență numerică sau statistic semnificativă nu a fost interpretată automat ca impact cauzal al programului; concluziile țin cont și de relevanța educațională și de limitele designului de evaluare.

3. DESCRIEREA LOTULUI DE SUBIECȚI

Descrierea lotului urmărește atât dimensiunea grupurilor evaluate, cât și distribuția geografică și școlară a răspunsurilor. Aceste informații sunt necesare pentru contextualizarea rezultatelor și pentru aprecierea gradului în care structura participanților poate influența comparațiile realizate. Diversitatea teritorială și acoperirea mai multor niveluri de învățământ documentează amploarea implementării programului, fără a presupune însă reprezentativitatea statistică a eșantionului pentru întreaga populație școlară din România.

3.1. Structura lotului investigat

Grupul experimental

Grupul experimental a fost alcătuit din elevii care au participat la programul „Eu Aleg" în anul școlar 2025–2026. La evaluarea inițială au fost înregistrate 6.193 de răspunsuri, iar la evaluarea finală 4.470 de răspunsuri. Numărul răspunsurilor finale reprezintă 72,2% din numărul celor inițiale. Diferența exprimă reducerea volumului total de chestionare completate la al doilea moment al evaluării și nu poate fi interpretată ca abandon individual, deoarece chestionarele nu au inclus identificatori care să permită asocierea răspunsurilor fiecărui elev.

Tabelul 3.1. Structura grupului experimental pe niveluri de învățământ

Nivel de învățământ	Evaluare inițială	Evaluare finală
Învățământ primar	432 (7,0%)	364 (8,1%)
Învățământ gimnazial	2.833 (45,7%)	2.061 (46,1%)
Învățământ liceal	2.798 (45,2%)	1.922 (43,0%)
Învățământ postliceal	130 (2,1%)	123 (2,8%)
Total	6.193 (100%)	4.470 (100%)

La ambele momente, cea mai mare parte a răspunsurilor provine din învățământul gimnazial și liceal. Învățământul primar și cel postliceal au avut ponderi mai reduse. Structura procentuală s-a menținut relativ apropiată între cele două evaluări, cu o ușoară creștere a ponderii răspunsurilor din învățământul primar și postliceal și o diminuare a ponderii celor din învățământul liceal.

Distribuția geografică a grupului experimental

În datele centralizate pentru evaluarea inițială sunt reprezentate 22 de unități teritoriale, incluzând municipiul București, iar în datele finale sunt reprezentate 17. Distribuția a fost neuniformă, cu o concentrare mai ridicată a răspunsurilor în anumite județe. La evaluarea inițială, cele mai multe răspunsuri au provenit din Suceava (1.742), Prahova (646), Maramureș (586), Brașov (516) și Galați (367). La evaluarea finală, cele mai mari valori au fost înregistrate în Suceava (1.641), Brașov (549), Prahova (423), municipiul București (282) și Maramureș (273).

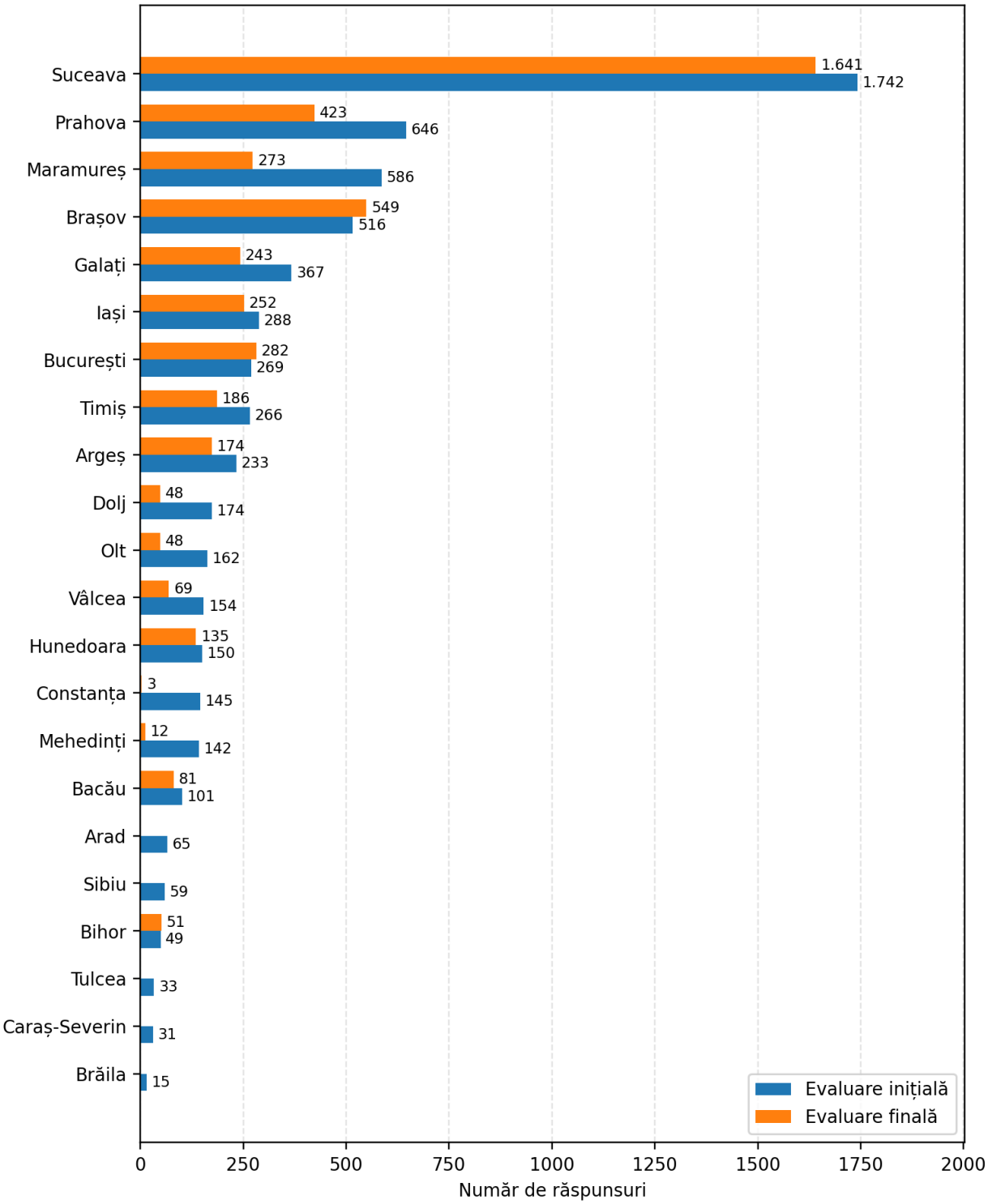

Figura 3.1. Distribuția răspunsurilor grupului experimental pe județe și municipiul București, la evaluarea inițială și finală

Județul Suceava a reprezentat aproximativ 28,1% din răspunsurile inițiale și 36,7% din răspunsurile finale, ceea ce indică o concentrare teritorială importantă. Cinci dintre unitățile teritoriale reprezentate la evaluarea inițială nu apar în distribuția răspunsurilor finale. Această situație nu permite formularea unor concluzii privind continuarea sau întreruperea participării elevilor din județele respective, ci arată doar că structura geografică a chestionarelor disponibile diferă între cele două momente.

Distribuția pe clase a grupului experimental

Lotul experimental a inclus elevi din clasele a II-a–a XII-a și din învățământul postliceal. La evaluarea inițială, cele mai numeroase categorii au fost clasa a IX-a (1.122 de răspunsuri), clasa a X-a (916), clasa a V-a (832), clasa a VI-a (778) și clasa a VII-a (754). La evaluarea finală, cele mai multe răspunsuri au provenit din clasa a IX-a (716), clasa a VI-a (657), clasa a X-a (654) și clasa a V-a (627).

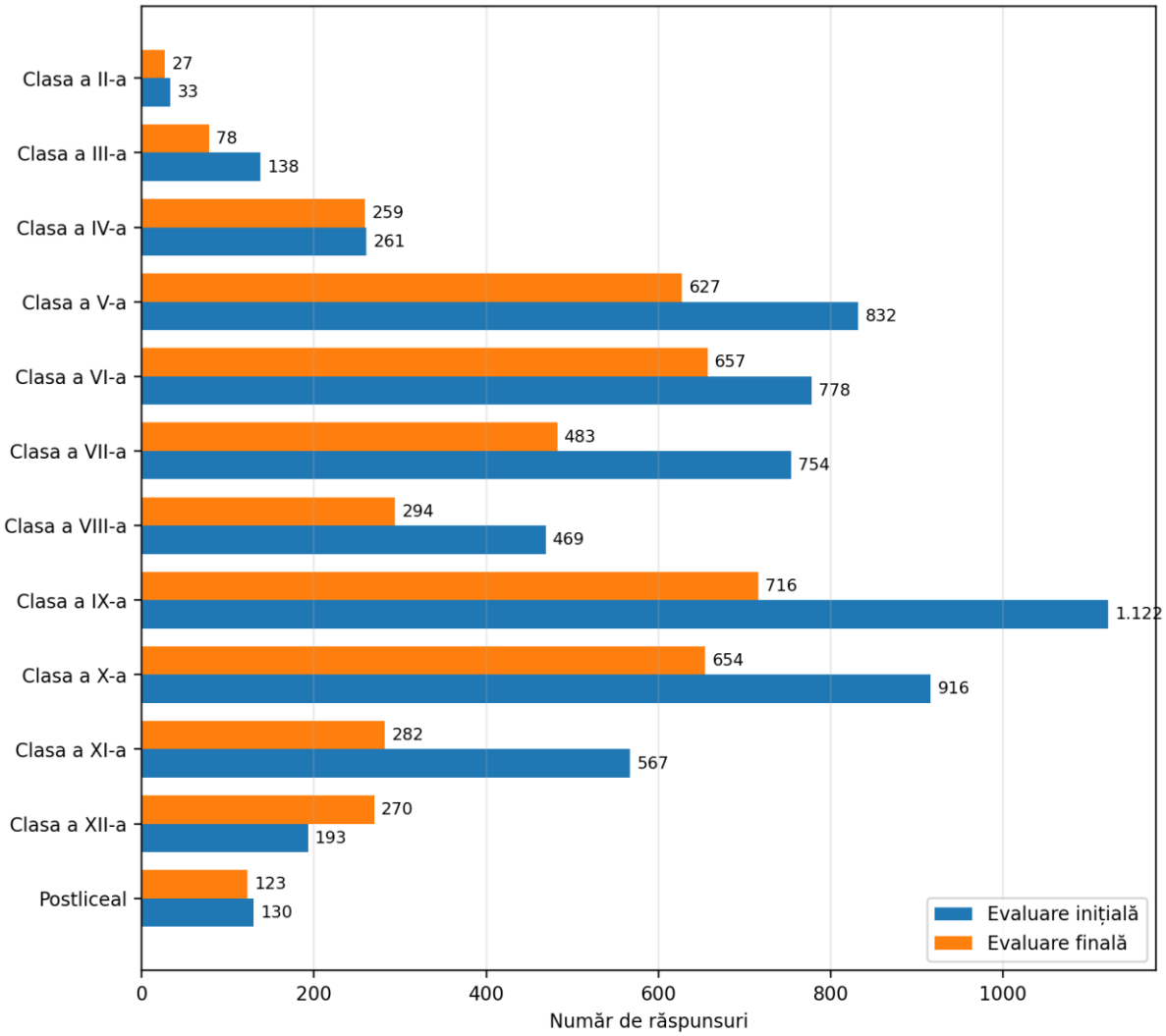

Figura 3.2. Distribuția răspunsurilor grupului experimental pe clase, la evaluarea inițială și finală

Diferențele dintre numărul răspunsurilor inițiale și finale nu sunt identice pentru toate clasele. În cazul clasei a XII-a, numărul răspunsurilor finale este mai mare decât cel inițial, ceea ce confirmă faptul că cele două baze descriu grupurile de răspunsuri disponibile la fiecare moment și nu un panel individual urmărit longitudinal. Din acest motiv, analizele pretest–posttest sunt realizate la nivel agregat.

Din cele 6.193 de răspunsuri: 432 provin din învățământul primar, 2.833 din învățământul gimnazial, 2.798 din învățământul liceal și 130 din învățământul postliceal. La evaluarea finală au fost înregistrate 4.470 de răspunsuri: 364 din învățământul primar, 2.061 din învățământul gimnazial, 1.922 din învățământul liceal și 123 din învățământul postliceal.

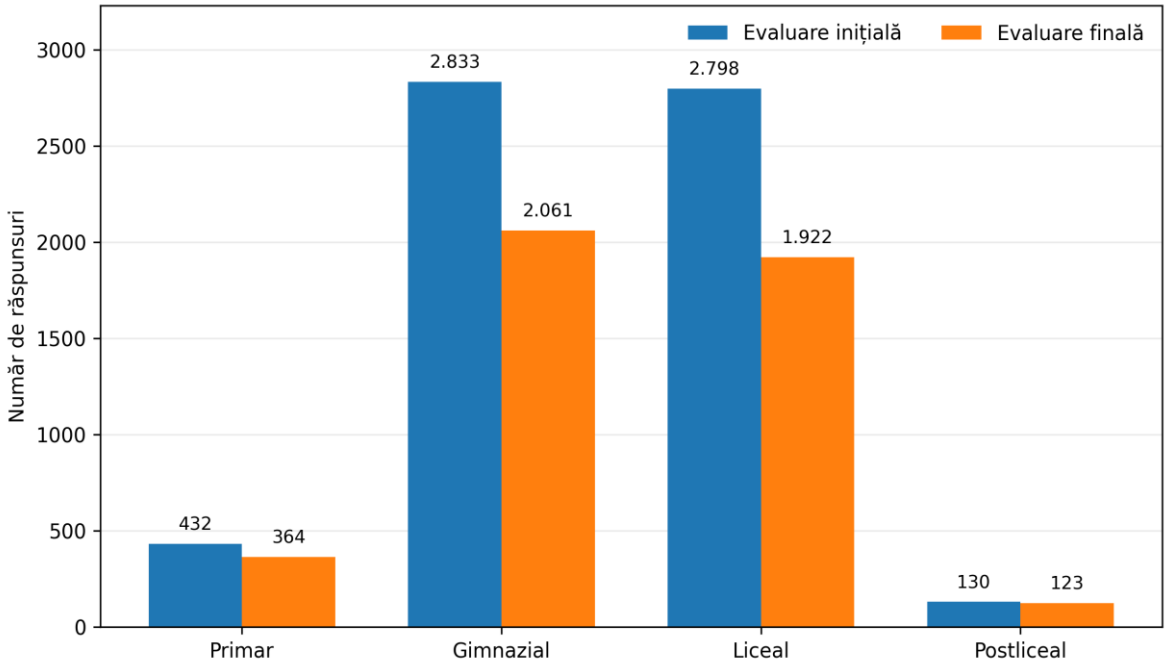

Figura 3.3. Distribuția răspunsurilor grupului experimental pe niveluri de învățământ și momente ale evaluării

Grupul de control

Grupul de control a fost alcătuit din elevi ai Colegiului Național „Constantin Diaconovici Loga" Timișoara, unitate de învățământ în care programul „Eu Aleg" nu a fost implementat în perioada analizată. La evaluarea inițială au fost înregistrate 75 de răspunsuri, iar la evaluarea finală 70 de răspunsuri.

Tabelul 3.2. Structura grupului de control pe niveluri de învățământ

Nivel de învățământ	Evaluare inițială	Evaluare finală
Învățământ primar	27 (36,0%)	26 (37,1%)
Învățământ gimnazial	23 (30,7%)	23 (32,9%)
Învățământ liceal	25 (33,3%)	21 (30,0%)
Total	75 (100%)	70 (100%)

Chestionarele au fost aplicate aceleiași cohorte educaționale, dar caracterul anonim al instrumentelor nu permite verificarea corespondenței dintre răspunsurile inițiale și finale ale fiecărui elev. Și în acest caz, comparațiile sunt realizate la nivelul rezultatelor agregate.

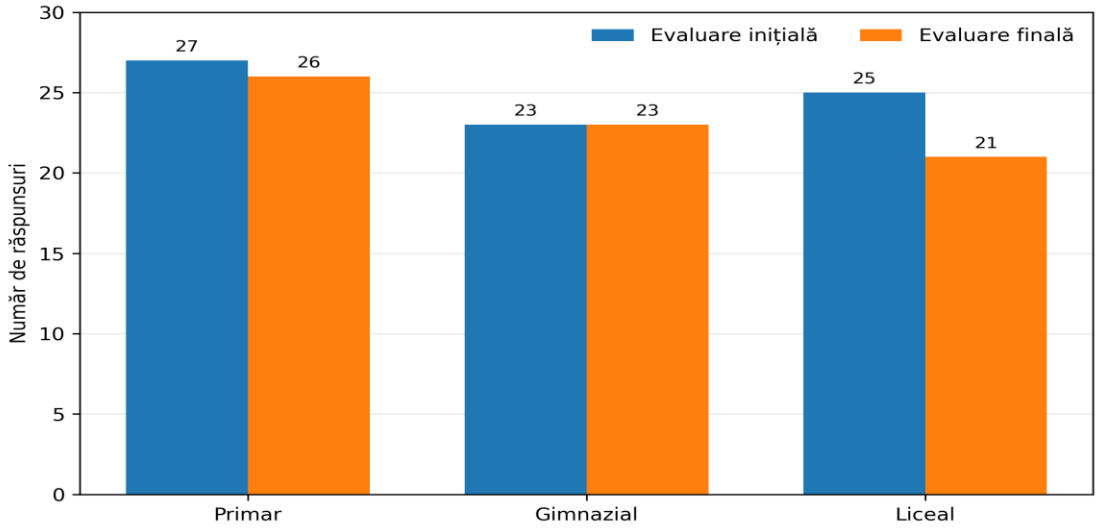

Figura 3.4. Distribuția răspunsurilor grupului de control pe niveluri de învățământ și momente ale evaluării

Din cele 75 de răspunsuri înregistrate la evaluarea inițială 27 provin din învățământul primar, 23 din învățământul gimnazial și 25 din învățământul liceal. La evaluarea finală au fost înregistrate 70 de răspunsuri: 26 din învățământul primar, 23 din învățământul gimnazial și 21 din învățământul liceal.

3.2. Compararea grupurilor

Grupul experimental și grupul de control diferă considerabil în ceea ce privește dimensiunea, proveniența instituțională, distribuția geografică și structura pe niveluri de învățământ. Grupul experimental include câteva mii de răspunsuri provenite din numeroase unități școlare și contexte teritoriale, în timp ce grupul de control este alcătuit din elevii unei singure unități de învățământ din municipiul Timișoara.

Distribuția geografică a grupului experimental este extinsă, dar neuniformă. Concentrarea unui număr mare de răspunsuri în câteva județe, în special în Suceava, înseamnă că rezultatele generale sunt influențate într-o măsură mai mare de participanții din aceste teritorii. În consecință, lotul experimental nu poate fi considerat un eșantion reprezentativ statistic pentru populația școlară națională, chiar dacă reflectă o implementare cu acoperire teritorială largă.

O altă diferență este reprezentată de includerea învățământului postliceal numai în grupul experimental. Grupul de control cuprinde exclusiv elevi din învățământul primar, gimnazial și liceal. Ponderile nivelurilor de învățământ diferă: grupul experimental este dominat de răspunsurile din gimnaziu și liceu, în timp ce grupul de control are o distribuție mai echilibrată între cele trei niveluri reprezentate. Caracterul anonim al chestionarelor și diferențele dintre volumele de răspunsuri inițiale și finale împiedică verificarea evoluției individuale. Modificările observate descriu diferențe între rezultatele agregate ale grupurilor evaluate la cele două momente, nu progresul aceloraşi elevi urmăriți individual.

Prin urmare, grupul de control oferă un reper extern util, dar nu reprezintă un grup perfect echivalent și nici un contrafactual complet pentru grupul experimental. Comparațiile dintre grupuri trebuie interpretate cu prudență, împreună cu informațiile privind nivelurile inițiale, dimensiunea grupurilor și mărimea efectelor statistice.

4. REZULTATELE ANALIZEI CANTITATIVE

Analiza cantitativă a fost realizată pe baza răspunsurilor înregistrate la cele două momente ale evaluării. Pentru grupul experimental au fost analizate 6.193 de răspunsuri la evaluarea inițială și 4.470 la evaluarea finală. Pentru grupul de control au fost analizate 75 de răspunsuri inițiale și 70 de răspunsuri finale.

Scorul fiecărui domeniu a fost calculat ca medie a răspunsurilor la itemii corespunzători, pe o scală de la 1 la 5, unde valorile mai ridicate indică o autoevaluare mai favorabilă a atitudinilor și comportamentelor analizate.

4.1. Evoluția rezultatelor în grupul experimental

La nivelul întregului chestionar, media generală a grupului experimental a crescut de la 3,853 la evaluarea inițială la 4,014 la evaluarea finală. Diferența medie a fost de 0,161 puncte. Creșteri ale scorurilor medii au fost înregistrate în toate cele 16 domenii evaluate.

Tabelul 4.1. Scorurile medii ale grupului experimental la evaluarea inițială și finală

Domeniu	Evaluare inițială	Evaluare finală	Diferență
Iertarea	3,639	3,855	+0,217
Inițiativa	3,689	3,891	+0,203
Reziliența	3,721	3,915	+0,194
Responsabilitatea	3,781	3,964	+0,183
Disponibilitatea de învățare	3,891	4,071	+0,180
Stima de sine	3,845	4,023	+0,179
Autodisciplina	3,808	3,983	+0,175
Prioritățile	3,811	3,981	+0,170
Atitudinea	3,848	4,006	+0,158
Curajul	3,875	4,032	+0,158
Caracterul	3,946	4,091	+0,145
Dedicarea	3,872	4,015	+0,143
Alegeri	3,910	4,048	+0,138
Influența	3,985	4,121	+0,137
Relațiile	4,054	4,169	+0,115
Creșterea	3,955	4,049	+0,094

Cele mai mari creșteri au fost înregistrate în domeniile Iertarea (+0,217), Inițiativa (+0,203), Reziliența (+0,194), Responsabilitatea (+0,183), Disponibilitatea de învățare (+0,180) și Stima de sine (+0,179). Aceste rezultate indică o evoluție mai accentuată a dimensiunilor care presupun gestionarea relației cu sine și cu situațiile dificile, asumarea propriilor acțiuni, depășirea pasivității și utilizarea experiențelor ca resurse pentru dezvoltare.

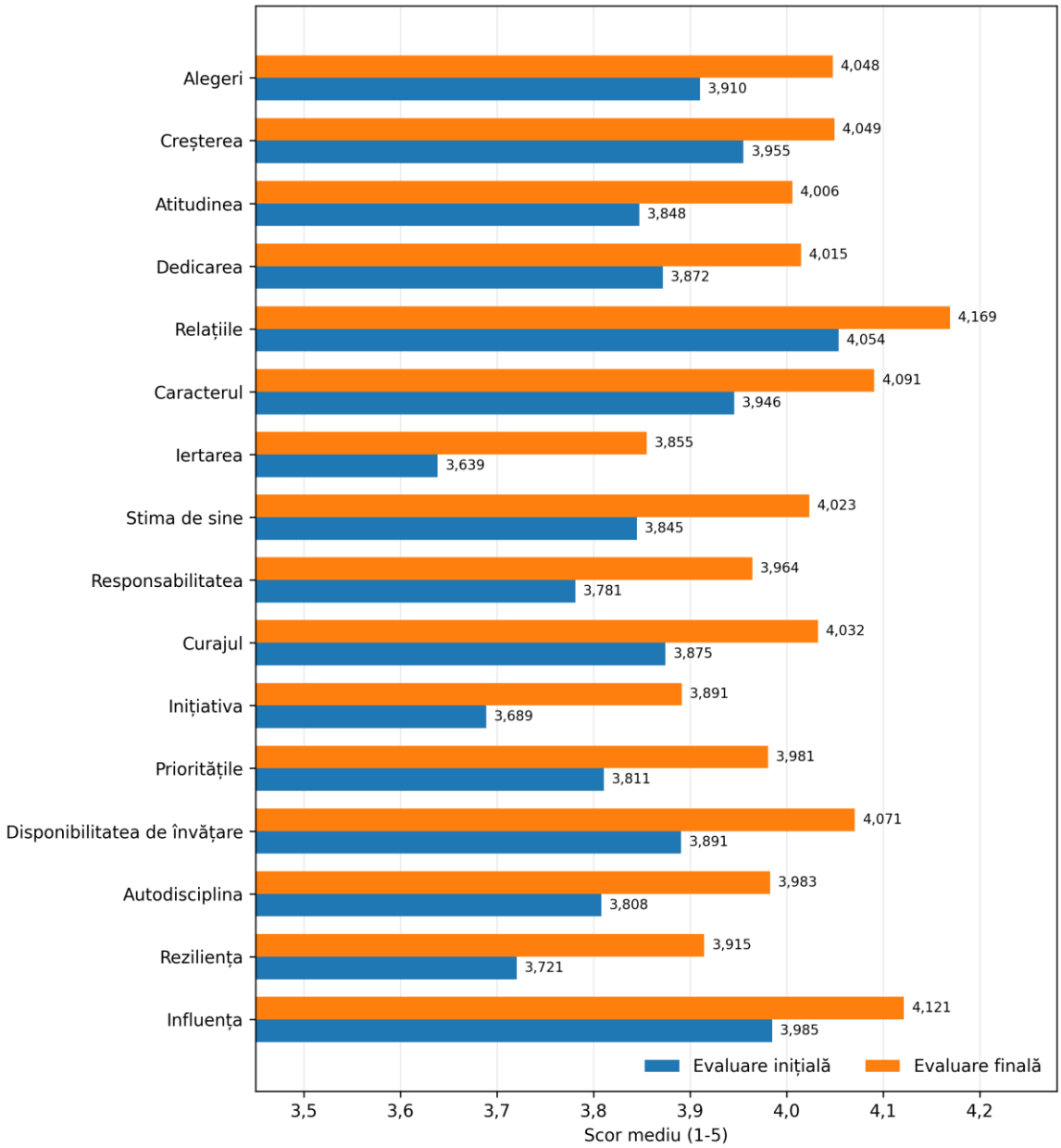

Figura 4.1. Evoluția scorurilor medii ale grupului experimental între evaluarea inițială și evaluarea finală

Creșteri mai reduse au fost observate în domeniile Creșterea (+0,094), Relațiile (+0,115), Influența (+0,137) și Alegeri (+0,138). Aceste domenii prezentau, în general, scoruri inițiale relativ ridicate, ceea ce a redus intervalul disponibil pentru o creștere suplimentară.

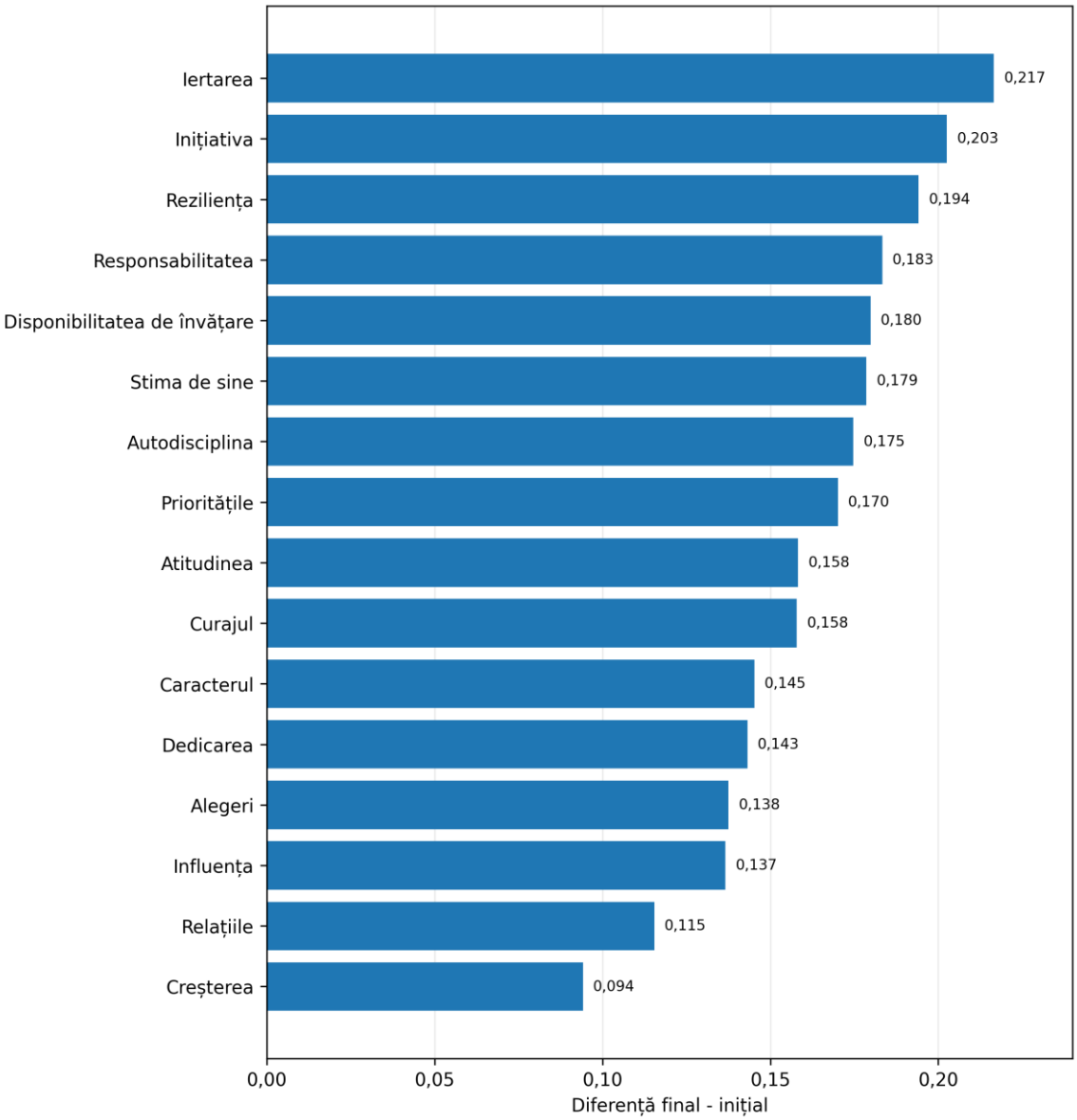

Figura 4.2. Diferența dintre scorurile medii inițiale și finale ale grupului experimental, pe domenii

La evaluarea finală, cele mai ridicate scoruri medii au fost înregistrate pentru Relațiile (4,169), Influența (4,121), Caracterul (4,091), Disponibilitatea de învățare (4,071), Creșterea (4,049) și Alegeri (4,048). Cele mai reduse scoruri finale, deși superioare celor inițiale, au fost înregistrate pentru Iertarea (3,855), Inițiativa (3,891), Reziliența (3,915) și Responsabilitatea (3,964). Aceste domenii au cunoscut evoluții importante, dar continuă să reprezinte arii în care elevii raportează niveluri mai reduse comparativ cu celelalte dimensiuni.

Rezultatele la nivelul itemilor

Analiza celor 50 de itemi arată că cele mai mari creșteri s-au înregistrat pentru comportamentele autoevaluate prezentate în tabelul următor.

Tabelul 4.2. Itemii cu cele mai mari creșteri ale scorurilor medii în grupul experimental

Item	Domeniu	Diferență
Evit să găsesc scuze dacă nu-mi îndeplinesc responsabilitățile	Responsabilitatea	+0,291
Mă iert pe mine însumi/însămi dacă am greșit față de alții	Iertarea	+0,254
Spun „nu" lucrurilor care nu reprezintă o prioritate pentru mine	Prioritățile	+0,233
Vorbesc cu adulți de încredere despre strategii pentru a depăși dificultățile	Reziliența	+0,224
Îi iert pe ceilalți pentru a mă putea vindeca după ce am fost nedreptățit	Iertarea	+0,216
Fac schimbări în viața mea pe baza a ceea ce învăț de la alții	Disponibilitatea de învățare	+0,216
Încep imediat un lucru important pentru mine	Inițiativa	+0,212
Ceea ce simt despre mine influențează modul în care mă percep ceilalți	Stima de sine	+0,206
Finalizez ceea ce trebuie făcut fără să mi se spună	Inițiativa	+0,200
Lucrez cu ceilalți pentru a face o diferență în lumea din jurul meu	Influența	+0,200

Cele mai importante modificări la nivelul itemilor vizează reducerea tendinței de a găsi scuze, autoiertarea, stabilirea limitelor în raport cu activitățile neimportante, solicitarea sprijinului adulților și inițierea independentă a unor acțiuni. Evoluțiile sunt concordante cu obiectivele programului privind asumarea responsabilității, autoreglarea, gestionarea dificultăților și comportamentul proactiv.

Diferențele dintre evaluarea inițială și evaluarea finală au fost semnificative statistic pentru toate cele 16 domenii, cu valori $p < 0,001$. Mărimea efectului, estimată prin Hedges g, a fost neglijabilă pentru 15 domenii și mică pentru Iertare ($g = 0,205$). Rezultatele indică, așadar, schimbări consecvente statistic la nivelul grupului, dar cu amplitudine practică redusă. Rezultatele complete ale testelor statistice și valorile mărimii efectului sunt prezentate în Anexa 3.

4.2. Comparația cu grupul de control și sinteza rezultatelor

Grupul de control a înregistrat o medie generală de 3,526 la evaluarea inițială și de 3,600 la evaluarea finală, ceea ce reprezintă o creștere de +0,074 puncte. Diferența nu a fost semnificativă statistic ($p = 0,624$), iar mărimea efectului a fost neglijabilă (Hedges $g = 0,082$).

La nivelul domeniilor, grupul de control a înregistrat creșteri în 11 dimensiuni și scăderi în 5. Modificările au variat de la −0,172 puncte pentru Reziliență și −0,148 pentru Inițiativă la +0,345 pentru Relații și +0,238 pentru Iertare. Dintre aceste schimbări, numai creșterea domeniului Relații a fost semnificativă statistic ($p = 0,034$), cu o mărime mică a efectului (Hedges $g = 0,359$). În ansamblu, rezultatele grupului de control nu indică o direcție uniformă a evoluției.

La evaluarea inițială, grupul experimental a înregistrat scoruri mai ridicate decât grupul de control în toate cele 16 domenii. La nivel general, diferența inițială a fost de +0,327 puncte în favoarea grupului experimental, a fost semnificativă statistic ($p < 0,001$) și a avut o mărime mică a efectului (Hedges $g = 0,373$). Această neechivalență inițială trebuie luată în considerare la interpretarea rezultatelor finale.

La evaluarea finală, media generală a grupului experimental a fost de 4,014, iar cea a grupului de control de 3,600. Diferența de +0,414 puncte în favoarea grupului experimental a fost semnificativă statistic ($p = 0,002$), cu o mărime moderată a efectului (Hedges $g = 0,508$).

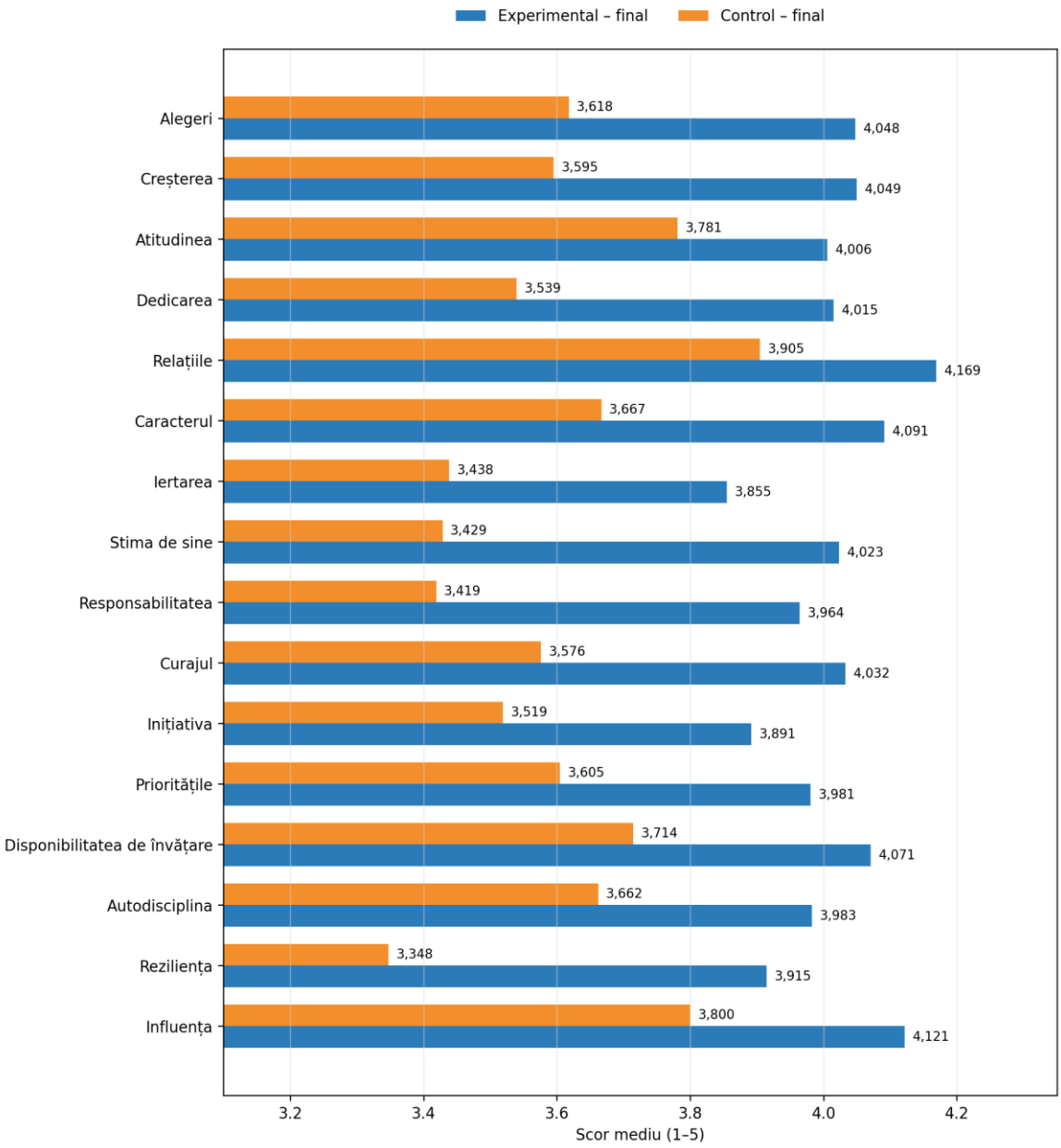

Figura 4.3. Compararea scorurilor medii finale ale grupului experimental și ale grupului de control

La nivelul domeniilor, grupul experimental a obținut scoruri finale mai ridicate decât grupul de control în toate cele 16 dimensiuni. **Diferențele au fost semnificative statistic pentru 14 domenii**; pentru Atitudine și Relații, diferențele nu au atins pragul de semnificație de 0,05.

Efecte de mărime moderată au fost identificate pentru Dedicare, Stima de sine, Responsabilitate și Reziliență, iar în celelalte zece domenii cu diferențe semnificative efectele au fost mici. Tabelul următor prezintă domeniile cu efect moderat, iar rezultatele complete sunt incluse în Anexa 3.

Tabelul 4.3. Domeniile cu diferențe finale semnificative și mărime moderată a efectului

Domeniu	Experimental final	Control final	Diferență	p	Hedges g
Dedicarea	4,015	3,539	+0,476	<0,001	0,520
Stima de sine	4,023	3,429	+0,595	<0,001	0,597
Responsabilitatea	3,964	3,419	+0,545	<0,001	0,546
Reziliența	3,915	3,348	+0,567	<0,001	0,568

Analiza descriptivă a evoluției indică o creștere medie de +0,161 puncte în grupul experimental și de +0,074 puncte în grupul de control. Diferența dintre variațiile medii ale celor două grupuri este de +0,087 puncte în favoarea grupului experimental.

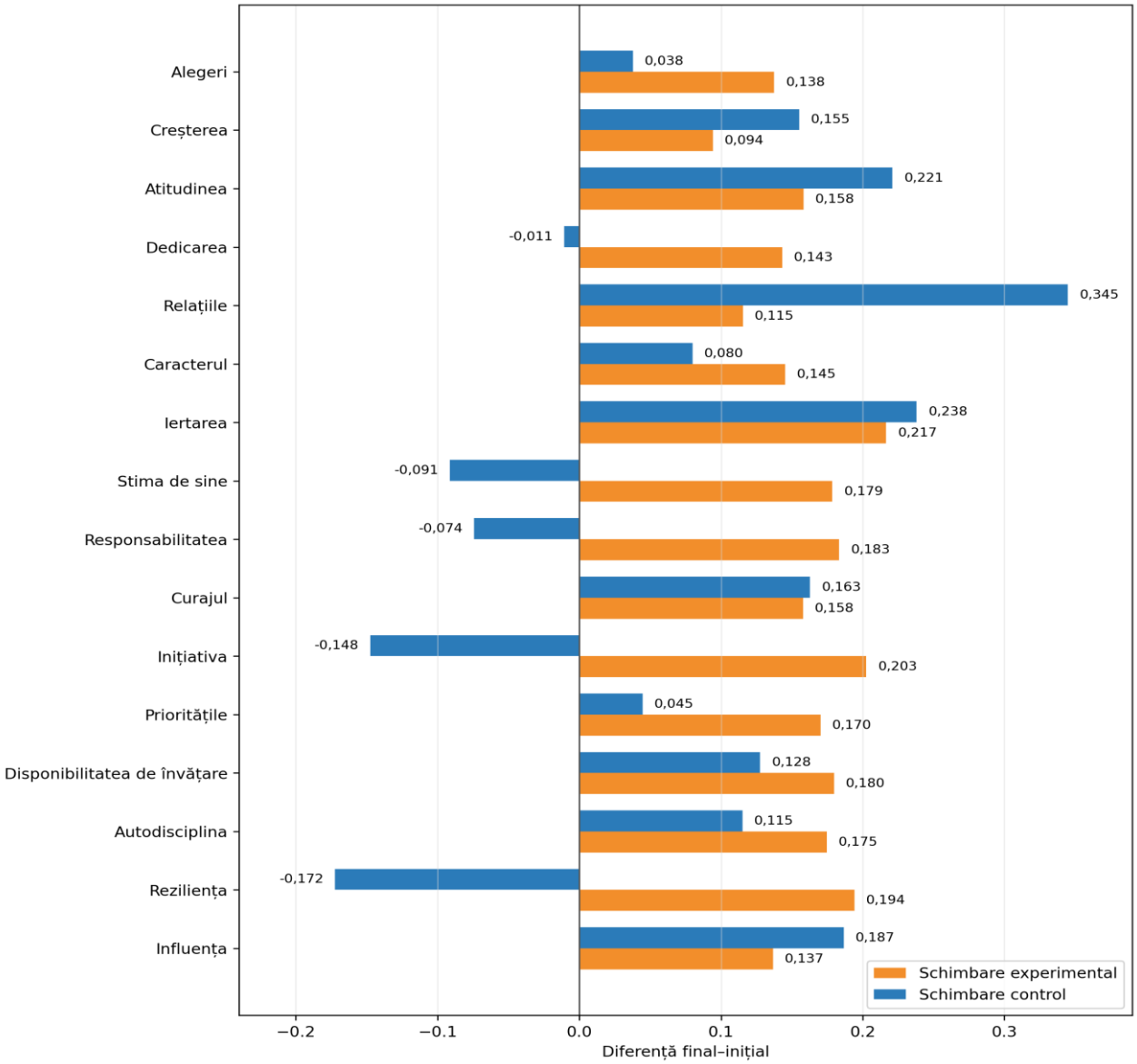

Figura 4.4. Modificarea scorurilor medii între evaluarea inițială și evaluarea finală în cele două grupuri

Cele mai mari diferențe între evoluțiile descriptive ale celor două grupuri au fost înregistrate pentru Reziliență, Inițiativă, Stima de sine, Responsabilitate, Dedicare și Priorități. Aceste domenii reunesc competențe privind gestionarea dificultăților, comportamentul proactiv, percepția valorii personale, asumarea acțiunilor și menținerea efortului.

Analiza cantitativă evidențiază o evoluție pozitivă și consecventă a scorurilor grupului experimental în toate dimensiunile urmărite. Grupul de control a prezentat o evoluție generală redusă și neuniformă. Rezultatele finale favorizează grupul experimental, inclusiv prin diferențe semnificative în 14 domenii.

5. INTERPRETAREA EDUCAȚIONALĂ A REZULTATELOR

Rezultatele obținute conturează un profil educațional favorabil al participanților la **programul „Eu Aleg”** și evidențiază o evoluție coerentă la nivelul tuturor celor 16 dimensiuni urmărite. Dincolo de semnificația statistică, relevanța rezultatelor constă în faptul că schimbările identificate sunt concentrate în arii direct legate de obiectivele programului: asumarea responsabilității, inițiativa personală, gestionarea dificultăților, consolidarea stimei de sine, perseverența, stabilirea priorităților și disponibilitatea de a învăța din experiență.

Media generală a grupului experimental a crescut de la 3,853 la 4,014, iar toate cele 16 domenii au înregistrat scoruri finale mai ridicate decât cele inițiale. Această evoluție generalizată este importantă din perspectivă educațională deoarece arată că schimbarea nu s-a limitat la o singură temă sau la un număr restrâns de competențe, ci s-a manifestat la nivelul întregului profil personal și relațional evaluat.

La evaluarea finală, grupul experimental a obținut scoruri mai ridicate decât grupul de control în toate cele 16 domenii. Pentru 14 dintre acestea, diferențele au fost semnificative statistic, iar pentru Stima de sine, Reziliență, Responsabilitate și Dedicare au fost identificate efecte de mărime moderată. Aceste rezultate oferă o susținere consistentă ideii că participarea la program este asociată cu un profil autoevaluat mai favorabil în domenii esențiale pentru dezvoltarea personală și adaptarea școlară.

5.1. Interpretarea rezultatelor în raport cu obiectivele programului

Una dintre cele mai relevante constatări este faptul că domeniile cu cele mai importante evoluții sunt tocmai cele care solicită trecerea de la înțelegerea unei valori la aplicarea acesteia în comportamentul cotidian.

Responsabilitatea reprezintă un exemplu clar. Grupul experimental a înregistrat o creștere de +0,183 puncte, iar la evaluarea finală diferența față de grupul de control a fost de +0,545 puncte, cu o mărime moderată a efectului. La nivelul itemilor, cea mai mare creștere din întregul chestionar a fost înregistrată pentru afirmația „Evit să găsesc scuze dacă nu-mi îndeplinesc responsabilitățile” (+0,291). Din perspectivă educațională, acest rezultat indică o orientare mai accentuată spre asumarea propriilor acțiuni și diminuarea tendinței de externalizare a responsabilității.

Un rezultat la fel de important este cel privind ***Inițiativa***. Creșterea de +0,203 puncte arată o disponibilitate mai mare pentru comportamente proactive. Elevii declară într-o măsură mai ridicată că încep activități importante, fac ceea ce trebuie făcut fără amânare și finalizează sarcinile fără a aștepta solicitări repetate. Aceste comportamente au o valoare educațională directă, deoarece sunt relevante atât pentru autonomia în învățare, cât și pentru funcționarea eficientă în contexte personale și sociale.

Reziliența constituie unul dintre cele mai puternice rezultate ale studiului. Scorul grupului experimental a crescut de la 3,721 la 3,915, iar diferența finală față de grupul de control a fost de +0,567 puncte, cu un efect moderat. În mod particular, a crescut disponibilitatea elevilor de a discuta cu adulți de încredere despre strategii pentru depășirea dificultăților. Acest rezultat este important deoarece programul promovează o înțelegere matură a rezilienței: nu simpla tolerare a dificultății, ci identificarea resurselor, solicitarea sprijinului și transformarea experiențelor dificile în oportunități de învățare.

Stima de sine înregistrează, de asemenea, unul dintre cele mai consistente avantaje comparative. La final, diferența dintre grupul experimental și grupul de control a fost de +0,595 puncte, cu cea mai ridicată mărime moderată a efectului dintre domeniile analizate. Elevii participanți au raportat o evaluare mai favorabilă a propriei valori, o mai bună conștientizare a influenței imaginii de sine asupra relațiilor și o utilizare mai frecventă a dialogului interior ca resursă de susținere. Acest rezultat are o relevanță specială în contextul dezvoltării adolescenților și preadolescenților, pentru care imaginea de sine, comparația socială și nevoia de validare reprezintă dimensiuni importante ale adaptării. Consolidarea stimei de sine poate susține indirect participarea școlară, asumarea unor obiective, relaționarea și capacitatea de a face față dificultăților.

Dedicarea completează acest nucleu de rezultate cu efect moderat. Evoluția pozitivă a grupului experimental și diferența finală favorabilă indică o mai mare disponibilitate pentru respectarea angajamentelor, finalizarea sarcinilor și menținerea efortului chiar atunci când activitatea presupune dificultate sau disconfort. Din perspectivă educațională, această competență este esențială pentru construirea autonomiei și pentru transformarea intențiilor în acțiuni consecvente.

Rezultate favorabile au fost identificate și pentru ***Disponibilitatea de învățare, Priorități și Autodisciplină***. Elevii declară într-o măsură mai mare că utilizează feedbackul, își ajustează comportamentul în funcție de ceea ce învață, stabilesc priorități și mențin efortul pentru obiective relevante. Aceste dimensiuni formează împreună un nucleu de autoreglare care poate susține dezvoltarea unei atitudini active față de învățare și față de propria evoluție.

Iertarea a înregistrat cea mai mare creștere internă dintre cele 16 domenii. Evoluția este susținută în special de creșterea disponibilității pentru iertarea de sine și pentru depășirea experiențelor relaționale dificile. Chiar dacă acest domeniu necesită o interpretare atentă în raport cu evoluția grupului de control, progresul participanților este relevant deoarece indică o mai bună raportare la greșeală, la conflict și la experiențele negative.

Domenii precum ***Relațiile, Influența, Caracterul și Creșterea*** au înregistrat unele dintre cele mai ridicate scoruri finale. Nivelurile inițiale erau deja favorabile, ceea ce a limitat amplitudinea posibilă a creșterilor. Menținerea unor valori ridicate și evoluția lor pozitivă susțin însă coerența profilului general al participanților: respect față de ceilalți, integritate, colaborare, sprijin și orientare spre dezvoltare personală.

Privite împreună, rezultatele descriu un profil educațional coerent: elevul care începe să își asume mai clar propriile alegeri, își recunoaște valoarea, acționează cu mai multă inițiativă, își menține efortul, învață din dificultăți și știe să solicite sprijin atunci când are nevoie.

5.2. Semnificația educațională și practică a schimbărilor observate

Valoarea programului „Eu Aleg” rezultă nu doar din numărul domeniilor în care au fost înregistrate evoluții favorabile, ci și din natura competențelor dezvoltate. Responsabilitatea, inițiativa, reziliența, stima de sine, dedicarea, autodisciplina și capacitatea de prioritizare sunt resurse cu relevanță transversală, care pot susține funcționarea elevului în contexte educaționale, personale și sociale diverse.

La nivelul comportamentelor autoevaluate, cele mai mari schimbări privesc situații concrete și ușor recognoscibile: evitarea scuzelor, iertarea de sine, stabilirea limitelor în raport cu activitățile neimportante, solicitarea sprijinului adulților, începerea activităților importante și finalizarea lor fără intervenția constantă a altor persoane. Aceste rezultate transformă datele statistice în indicatori educaționali cu sens practic pentru profesori, consilieri și directori.

Modelul de intervenție al programului oferă o explicație plauzibilă pentru această evoluție. Activitățile nu se limitează la transmiterea unor informații despre valori, ci presupun dialog, reflecție personală, autoevaluare, raportarea temelor la experiența proprie și formularea unor acțiuni concrete. Prin repetarea acestor procese, elevii sunt sprijiniți să transforme concepte precum responsabilitatea, curajul, reziliența sau inițiativa în repere pentru propriile alegeri.

Un element important al programului este caracterul său multidimensional. Cele 16 teme nu operează izolat, ci se consolidează reciproc. Inițiativa este susținută de autodisciplină și prioritizare; responsabilitatea este legată de alegeri și caracter; reziliența este susținută de stima de sine, relații și disponibilitatea de a cere sprijin. Din această perspectivă, evoluția favorabilă în toate cele 16 domenii sugerează că intervenția funcționează ca un cadru integrat de dezvoltare personală, nu ca o succesiune de lecții independente.

Rezultatele finale comparative întăresc această interpretare. Grupul experimental a obținut o medie generală de 4,014, față de 3,600 în grupul de control, diferența fiind semnificativă statistic și având o mărime

moderată a efectului. În plus, avantajul grupului experimental este prezent în toate cele 16 domenii, iar pentru 14 dintre acestea diferența este semnificativă statistic.

Din perspectivă educațională, este deosebit de relevant faptul că cele patru domenii cu efect moderat — Stima de sine, Reziliența, Responsabilitatea și Dedicarea — descriu competențe fundamentale pentru capacitatea elevului de a funcționa autonom, de a gestiona dificultăți și de a-și menține implicarea. Aceste rezultate oferă programului un profil distinct: „Eu Aleg" pare să susțină cu precădere acele resurse care îi permit elevului să treacă de la intenție la acțiune și de la dependență de intervenția adultului la asumare personală.

În același timp, dezvoltarea personală și comportamentală are un caracter gradual. Modificări numerice care pot părea moderate într-o analiză statistică pot avea o relevanță educațională importantă atunci când apar consecvent, într-un volum mare de răspunsuri și în domenii direct legate de obiectivele intervenției. În această evaluare, direcția pozitivă apare în toate cele 16 dimensiuni, ceea ce conferă rezultatelor o coerență dificil de redus la un efect punctual.

Un alt element care sporește valoarea programului este scalabilitatea. Structura în 16 teme, ghidurile de lucru și comunitatea de profesori și facilitatori permit implementarea într-o varietate de contexte educaționale. Programul poate funcționa ca resursă pentru dezvoltare personală, consiliere, dirigenție și educație pentru viață, iar rezultatele acestei ediții oferă o bază empirică pentru continuarea și extinderea intervenției.

Pentru partenerii instituționali și finanțatori, datele indică faptul că susținerea programului este asociată cu rezultate favorabile în competențe relevante pentru dezvoltarea elevilor. Investiția în materiale, formarea facilitatorilor, webinarele dedicate profesorilor și monitorizarea implementării poate extinde accesul la o intervenție educațională structurată, replicabilă și orientată către competențe de viață cu relevanță pe termen lung.

Rezultatele susțin o contribuție educațională pozitivă, coerentă și multidimensională a programului „Eu Aleg". Cele mai consistente dovezi se concentrează asupra stimei de sine, rezilienței, responsabilității și dedicării, fiind completate de evoluții favorabile privind inițiativa, prioritizarea, autodisciplina și disponibilitatea de învățare.

Datele nu trebuie interpretate ca demonstrație a unei cauzalități exclusive, însă oferă un set convergent de indicii favorabile: evoluție pozitivă în toate cele 16 domenii, rezultate finale superioare grupului de control în toate domeniile analizate, diferențe semnificative statistic în 14 dimensiuni și efecte comparative moderate în patru domenii centrale ale dezvoltării personale.

În acest sens, programul „Eu Aleg" poate fi considerat o intervenție educațională promițătoare, cu rezultate măsurabile și cu un potențial real de consolidare și extindere. Continuitatea implementării și dezvoltarea evaluării în edițiile viitoare pot transforma aceste rezultate favorabile într-o bază și mai solidă pentru demonstrarea efectelor sale pe termen mediu și lung.

6. EVALUAREA REZULTATELOR ÎN RAPORT CU IPOTEZELE CERCETĂRII

Evaluarea ipotezelor urmărește să stabilească în ce măsură datele obținute susțin existența unei evoluții favorabile asociate participării la programul „Eu Aleg”. Analiza integrează trei repere principale: modificările înregistrate în interiorul grupului experimental, comparația finală cu grupul de control și concordanța dintre direcția rezultatelor și competențele urmărite explicit prin program.

Ansamblul rezultatelor susține ipoteza generală și toate cele cinci ipoteze specifice formulate la începutul studiului. Forța acestei susțineri nu este identică pentru toate dimensiunile, însă datele converg într-o direcție favorabilă: toate cele 16 domenii au evoluat pozitiv în grupul experimental, scorurile finale au fost mai ridicate decât cele ale grupului de control în toate domeniile, iar diferențele au fost semnificative statistic pentru 14 dintre acestea.

6.1. Gradul de susținere a ipotezelor

Ipoteza generală, conform căreia participarea la programul „Eu Aleg” este asociată cu obținerea unor scoruri mai ridicate la evaluarea finală pentru dimensiunile personale, relaționale și comportamentale analizate, este susținută de rezultatele cercetării. Media generală a grupului experimental a crescut de la **3,853** la **4,014**, iar evoluția a fost pozitivă în toate cele 16 domenii. La evaluarea finală, grupul experimental a obținut o medie generală mai ridicată decât grupul de control, diferența de **+0,414 puncte** fiind semnificativă statistic și asociată unei mărimi moderate a efectului, Hedges *g* = **0,508**. Acest rezultat indică un profil final clar mai favorabil al participanților la program.

Ipoteza 1, potrivit căreia scorurile medii finale ale grupului experimental sunt mai ridicate decât cele inițiale, este susținută integral.

Toate cele 16 dimensiuni au înregistrat valori finale superioare celor inițiale. În plus, diferențele pretest–posttest au fost semnificative statistic în toate domeniile evaluate. Consecvența acestei direcții reprezintă un argument important, deoarece progresul nu este limitat la câteva teme izolate, ci se regăsește în întregul profil de competențe urmărit prin intervenție.

Ipoteza 2, conform căreia evoluția nu este identică pentru toate cele 16 dimensiuni, este susținută.

Cele mai mari creșteri au fost înregistrate pentru **Iertare, Inițiativă, Reziliență, Responsabilitate, Disponibilitatea de învățare și Stima de sine**. Aceste domenii sunt relevante prin faptul că presupun autoreflecție, asumarea propriilor acțiuni, trecerea de la intenție la comportament, gestionarea dificultăților și utilizarea experiențelor ca resurse pentru dezvoltare. Diferențele dintre amplitudinile creșterilor nu diminuează impactul general al programului, ci arată că anumite competențe par să fie mai sensibile la tipul de intervenție educațională propus prin „Eu Aleg”. În același timp, domeniile cu valori inițiale deja ridicate au avut un spațiu mai redus pentru creșteri suplimentare.

Ipoteza 3, potrivit căreia grupul experimental obține la evaluarea finală scoruri mai ridicate decât grupul de control pentru majoritatea dimensiunilor analizate, este susținută într-o formă chiar mai puternică decât formularea inițială.

Grupul experimental a obținut rezultate finale mai ridicate în **toate cele 16 domenii**, nu doar în majoritatea acestora. Diferența generală finală a fost de **+0,414 puncte**, în favoarea grupului experimental. Acest avantaj este relevant deoarece se regăsește consecvent în întregul profil evaluat.

Ipoteza 4, conform căreia cel puțin o parte dintre diferențele dintre grupul experimental și grupul de control sunt semnificative statistic, este susținută clar.

Diferențe semnificative statistic în favoarea grupului experimental au fost identificate pentru **14 din cele 16 domenii**. Mai mult, pentru patru dintre dimensiunile centrale ale programului — **Stima de sine, Reziliență, Responsabilitate și Dedicare** — mărimea efectului a fost moderată. Acest rezultat este deosebit de important deoarece cele patru domenii descriu competențe esențiale pentru autonomia și adaptarea elevului: încrederea în propria valoare, capacitatea de a face față dificultăților, asumarea consecințelor propriilor acțiuni și

perseverența în îndeplinirea angajamentelor. Pentru alte zece domenii, diferențele semnificative au avut mărimi mici ale efectului. Aceste rezultate trebuie înțelese în contextul unei intervenții educaționale care urmărește dezvoltarea graduală a atitudinilor și comportamentelor, nu schimbări bruște sau izolate.

Ipoteza 5, potrivit căreia dimensiunile cu evoluții mai favorabile corespund unor obiective și activități abordate explicit în cadrul programului, este susținută la nivel interpretativ.

La nivelul itemilor, cele mai mari creșteri au fost asociate cu comportamente aflate în centrul temelor programului: asumarea responsabilității fără invocarea scuzelor, iertarea de sine, stabilirea priorităților, solicitarea sprijinului unor adulți de încredere, începerea activităților importante și finalizarea lor fără solicitări repetate. Această corespondență dintre conținutul intervenției și direcția rezultatelor oferă o plauzibilitate educațională importantă. Programul nu pare asociat cu schimbări întâmplătoare, ci cu evoluții în competențe pe care le abordează explicit și sistematic.

Toate cele cinci ipoteze specifice sunt susținute, iar ipoteza generală beneficiază de o susținere consistentă prin convergența mai multor categorii de rezultate.

6.2. Sinteza constatărilor rezultate din analiză

Prima constatare majoră este coerența direcției schimbării. Toate cele 16 domenii au înregistrat scoruri finale mai ridicate în grupul experimental. Într-o evaluare multidimensională, această consistență are o valoare importantă deoarece sugerează că participarea la program este asociată cu o evoluție generalizată, nu cu un rezultat punctual.

A doua constatare este concentrarea celor mai importante rezultate în jurul unui nucleu de competențe cu valoare educațională directă: Stima de sine, Reziliență, Responsabilitate, Dedicare și Inițiativă.

Aceste competențe descriu capacitatea elevului de a se raporta constructiv la propria persoană, de a face față dificultăților, de a acționa fără dependență constantă de intervenția adultului, de a respecta angajamente și de a continua efortul în situații mai puțin confortabile. Tocmai această combinație conferă relevanță practică rezultatelor.

A treia constatare este că evoluțiile nu sunt vizibile doar la nivelul unor scoruri abstracte, ci și la nivelul unor comportamente autoevaluate concrete. Elevii declară într-o măsură mai mare că evită să găsească scuze, cer ajutor, își stabilesc priorități, încep activități importante și finalizează ceea ce au de făcut. Acest tip de indicator traduce rezultatele statistice într-un limbaj apropiat de realitatea școlară.

A patra constatare privește comparația cu grupul de control. La final, grupul experimental a obținut scoruri mai ridicate în toate cele 16 domenii, cu diferențe semnificative în 14. În patru domenii, efectele comparative au fost moderate. Din perspectivă educațională, această combinație de rezultate oferă o susținere importantă pentru relevanța intervenției. Grupul experimental pornea deja de la un nivel inițial mai ridicat, aspect care impune prudență în atribuirea integrală a diferențelor programului. Cu toate acestea, avantajul general al grupului experimental s-a menținut și s-a extins ușor, de la +0,327 puncte la evaluarea inițială la +0,414 puncte la evaluarea finală. Diferența descriptivă dintre variațiile generale ale celor două grupuri este de +0,087 puncte în favoarea grupului experimental. Această valoare nu reprezintă un efect diferențial testat separat, dar completează favorabil imaginea generală a rezultatelor.

A cincea constatare este concordanța dintre rezultatele statistice și logica pedagogică a programului. Domeniile și comportamentele care evoluează cel mai favorabil sunt strâns legate de mecanismele de lucru utilizate în cadrul lecțiilor: reflecție personală, dialog, autoevaluare, asumarea alegerilor și formularea unor acțiuni concrete. Această concordanță susține interpretarea potrivit căreia programul poate contribui la dezvoltarea unor competențe personale și relaționale relevante pentru viața școlară și cotidiană.

O altă concluzie importantă este faptul că mărimea efectelor trebuie interpretată în contextul naturii intervenției. Programul urmărește valori, atitudini și comportamente care se dezvoltă gradual. În acest tip de intervenție, consecvența schimbării în mai multe domenii poate avea o semnificație educațională importantă

chiar și atunci când amplitudinea statistică a unor diferențe este mică. Prin urmare, rezultatele oferă un tablou convergent: evoluție pozitivă în toate cele 16 domenii, rezultate finale superioare grupului de control în toate domeniile, diferențe semnificative statistic în 14 dimensiuni și efecte moderate în patru domenii esențiale.

În limitele designului utilizat, aceste constatări susțin concluzia că participarea la programul „Eu Aleg" este asociată cu un profil autoevaluat mai favorabil al elevilor și oferă dovezi promițătoare privind contribuția educațională a intervenției.

7. LIMITELE STUDIULUI

Rezultatele obținute oferă indicii consistente privind contribuția educațională pozitivă a programului „Eu Aleg". Interpretarea lor trebuie realizată însă în raport cu particularitățile designului de evaluare și cu tipul datelor colectate. Prezentarea limitelor nu diminuează valoarea rezultatelor, ci delimitează gradul de certitudine al concluziilor și indică direcțiile prin care evaluările viitoare pot deveni și mai solide.

În pofida acestor limite, studiul beneficiază de un volum extins de răspunsuri din grupul experimental, de aplicarea aceluiași instrument la două momente distincte, de analiza tuturor celor 16 domenii ale programului și de utilizarea unui grup de control ca reper extern. Convergența dintre evoluția pozitivă a grupului experimental, avantajele finale față de grupul de control și concordanța rezultatelor cu temele programului constituie baza interpretării favorabile formulate în prezentul raport.

7.1. Limite privind designul și structura eșantioanelor

Evaluarea a utilizat un design cvasi-experimental, în care elevii nu au fost repartizați aleatoriu în grupul experimental și în grupul de control. Grupurile au provenit din contexte educaționale diferite și prezentau anumite diferențe încă de la evaluarea inițială. Din acest motiv, rezultatele finale trebuie interpretate ca indicii privind contribuția programului, nu ca o măsurare experimentală izolată de toate celelalte influențe educaționale și personale.

Grupul experimental a avut o structură geografică și instituțională amplă, reunind răspunsuri provenite din unități de învățământ din mai multe județe și din municipiul București. Grupul de control a fost mai redus numeric și a provenit dintr-o singură unitate de învățământ. Această diferență limitează comparabilitatea perfectă a grupurilor, dar nu anulează utilitatea grupului de control, care a oferit un reper extern important pentru interpretarea rezultatelor finale.

Chestionarele au fost completate anonim și nu au inclus un cod individual care să permită asocierea răspunsului inițial cu cel final pentru fiecare elev. Analiza descrie, așadar, evoluția rezultatelor la nivelul grupurilor, nu progresul individual al aceloraşi participanți. Nu poate fi stabilit câți elevi au înregistrat creșteri, câți au rămas la același nivel și câți au raportat valori mai reduse.

Numărul răspunsurilor disponibile la evaluarea finală a fost mai mic decât la evaluarea inițială. În absența identificatorilor individuali, această diferență nu poate fi interpretată ca abandon al unor elevi și nici nu permite verificarea unei corespondențe complete între structura celor două loturi. Cu toate acestea, distribuția pe niveluri de învățământ a rămas suficient de apropiată pentru a permite analiza comparativă agregată utilizată în studiu.

Aceste particularități impun prudență în formularea unor concluzii cauzale absolute, dar nu schimbă constatările direct susținute de date: toate domeniile au evoluat pozitiv în grupul experimental, media generală finală a fost mai ridicată decât cea a grupului de control, iar diferențele finale au favorizat elevii participanți în toate cele 16 dimensiuni evaluate.

7.2. Limite privind măsurarea și direcții de consolidare a evaluării

Instrumentele utilizate sunt chestionare de autoevaluare. Rezultatele reflectă modul în care elevii își percep și își descriu propriile atitudini, alegeri și comportamente. Ele nu reprezintă observații directe ale conduitei elevilor în situații școlare, familiale sau sociale.

Autoevaluarea este adecvată pentru investigarea unor dimensiuni precum stima de sine, asumarea responsabilității, autoiertarea, inițiativa sau disponibilitatea de a cere sprijin, deoarece aceste procese includ o componentă subiectivă importantă. Totuși, răspunsurile pot fi influențate de nivelul de autocunoaștere, de înțelegerea itemilor, de dorința de a oferi răspunsuri considerate potrivite și de familiarizarea elevilor cu valorile promovate prin program.

Studiul nu a inclus surse suplimentare de verificare, precum observații sistematice, evaluări ale profesorilor sau părinților, interviuri, grupuri de discuție ori indicatori comportamentali școlari. Integrarea unor asemenea surse în evaluările viitoare ar permite verificarea măsurii în care schimbările de percepție se reflectă și în comportamente observabile.

Nu au fost analizate separat intensitatea și particularitățile implementării în fiecare unitate de învățământ. Frecvența întâlnirilor, experiența facilitatorilor, timpul acordat discuțiilor, climatul grupului și continuitatea participării pot influența rezultatele. Colectarea unor informații sistematice despre procesul de implementare ar permite identificarea condițiilor în care programul produce cele mai bune rezultate.

Datele surprind situația imediat după perioada de implementare și nu permit stabilirea menținerii efectelor pe termen mediu sau lung. O evaluare ulterioară, realizată la câteva luni după finalizarea activităților, ar putea arăta în ce măsură elevii păstrează și aplică în continuare competențele dezvoltate.

În evaluările viitoare se recomandă utilizarea unor coduri anonime, care să permită asocierea răspunsurilor inițiale și finale fără identificarea elevilor. Această procedură ar face posibilă analizarea progresului individual, ar crește precizia estimărilor și ar permite identificarea categoriilor de participanți pentru care programul are cea mai mare contribuție.

Limitele prezentate sunt specifice evaluărilor desfășurate în contexte educaționale reale și cu adresabilitate extinsă. Ele nu anulează profilul pozitiv al rezultatelor, ci arată că impactul programului poate fi documentat și mai convingător prin continuarea monitorizării, diversificarea surselor de date și urmărirea elevilor pe termen mai lung.

8. CONCLUZII PRIVIND IMPACTUL PROGRAMULUI

Rezultatele studiului conturează o imagine favorabilă și coerentă a programului „Eu Aleg" și susțin existența unei contribuții educaționale relevante asupra dimensiunilor personale, relaționale și comportamentale evaluate. Analiza arată o evoluție pozitivă în toate cele 16 domenii urmărite, rezultate finale superioare grupului de control în toate dimensiunile și diferențe semnificative statistic în 14 dintre acestea.

Dincolo de semnificația statistică, valoarea programului este evidențiată de natura competențelor în care apar cele mai clare avantaje: Stima de sine, Reziliența, Responsabilitatea și Dedicarea. Aceste domenii descriu resurse esențiale pentru funcționarea autonomă a elevului, pentru gestionarea dificultăților, menținerea efortului și asumarea consecințelor propriilor alegeri.

8.1. Principalele concluzii privind rezultatele programului

Prima concluzie importantă este caracterul generalizat al evoluției pozitive. Media generală a grupului experimental a crescut de la 3,853 la 4,014, iar toate cele 16 domenii au înregistrat scoruri finale mai ridicate decât cele inițiale. Această consistență indică faptul că rezultatele favorabile nu sunt concentrate într-o singură zonă, ci se distribuie asupra întregului profil de competențe urmărit prin program. Cele mai importante creșteri interne au fost înregistrate pentru Iertare, Inițiativă, Reziliență, Responsabilitate, Disponibilitatea de învățare și Stima de sine. Aceste dimensiuni sunt strâns legate de obiectivele programului și descriu competențe relevante pentru autocunoaștere, autoreglare, asumare și capacitatea de a face față situațiilor dificile. La nivelul comportamentelor autoevaluate, cele mai evidente evoluții au vizat reducerea tendinței de a găsi scuze, iertarea de sine, stabilirea priorităților, solicitarea sprijinului unor adulți de încredere, inițierea activităților importante și finalizarea acestora fără solicitări repetate. Aceste rezultate aduc analiza mai aproape de realitatea educațională și arată că schimbările raportate sunt legate de conduite ușor recognoscibile în viața de zi cu zi.

A doua concluzie rezultă din comparația cu grupul de control. La evaluarea finală, media generală a grupului experimental a fost de 4,014, comparativ cu 3,600 în grupul de control. Diferența de +0,414 puncte a fost semnificativă statistic și a avut o mărime moderată a efectului. Grupul experimental a obținut scoruri finale mai ridicate în toate cele 16 domenii. Pentru 14 dintre acestea, diferențele au fost semnificative statistic, ceea ce indică un avantaj comparativ extins și consecvent al participanților la program.

Cele mai solide rezultate comparative au fost identificate pentru Stima de sine, Reziliență, Responsabilitate și Dedicare, domenii în care mărimea efectului a fost moderată. Relevanța acestui rezultat este importantă deoarece toate cele patru dimensiuni sunt fundamentale pentru adaptarea școlară și dezvoltarea personală:

- ***Stima de sine*** susține raportarea echilibrată la propria persoană și încrederea în resursele personale.
- ***Reziliența*** sprijină capacitatea de a gestiona dificultățile, de a solicita ajutor și de a transforma experiențele negative în oportunități de învățare.
- ***Responsabilitatea*** favorizează asumarea acțiunilor și diminuarea tendinței de externalizare a vinei.
- ***Dedicarea*** susține respectarea angajamentelor și menținerea efortului în situații dificile.

Împreună, aceste rezultate descriu un profil de elev mai autonom, mai perseverent, mai conștient de propria valoare și mai capabil să își gestioneze alegerile și dificultățile.

Un alt rezultat relevant este evoluția ***Inițiativei***, care arată o disponibilitate crescută pentru trecerea de la intenție la acțiune. Elevii declară într-o măsură mai mare că încep activități importante, evită amânarea și finalizează sarcinile fără intervenția constantă a altor persoane. Acest tip de competență are valoare atât pentru activitatea școlară, cât și pentru pregătirea elevilor pentru roluri personale și profesionale viitoare.

Rezultate favorabile au fost înregistrate și în domenii precum ***Disponibilitatea de învățare, Prioritățile, Autodisciplina, Caracterul și Influența***. Chiar și acolo unde efectele comparative au fost mai mici, direcția rezultatelor a rămas favorabilă grupului experimental.

Pentru Atitudine și Relații, diferențele finale față de grupul de control nu au atins pragul de semnificație statistică, dar scorurile finale ale grupului experimental au fost ridicate și au evoluat pozitiv. Aceste rezultate pot fi interpretate ca semnale de consolidare a unor competențe deja relativ bine dezvoltate.

Rezultatele descriu un model coerent de dezvoltare: mai multă asumare, mai multă inițiativă, mai multă reziliență, o raportare mai favorabilă la sine și o mai mare disponibilitate pentru efort și învățare.

8.2. Concluzia generală și relevanța pentru continuarea programului

Pe baza rezultatelor analizate, programul „Eu Aleg" poate fi caracterizat ca o intervenție educațională cu rezultate pozitive, multidimensionale și relevante, asociată cu o evoluție favorabilă a profilului autoevaluat al participanților.

Forța concluziei nu rezultă dintr-un singur indicator, ci din convergența mai multor elemente:

- toate cele 16 domenii au evoluat pozitiv în grupul experimental;
- rezultatele finale au fost mai ridicate decât cele ale grupului de control în toate cele 16 domenii;
- diferențele au fost semnificative statistic pentru 14 dimensiuni;
- patru domenii centrale au prezentat efecte comparative moderate;
- cele mai importante schimbări la nivelul itemilor sunt concordante cu temele și obiectivele explicite ale programului.

Această convergență oferă o bază consistentă pentru susținerea contribuției educaționale a programului. Programul are, în același timp, un avantaj important prin structura sa integrată și replicabilă. Cele 16 teme abordează complementar alegerile, responsabilitatea, inițiativa, caracterul, relațiile, reziliența, stima de sine și autoreglarea. Prin această construcție, „Eu Aleg" nu urmărește o singură competență izolată, ci dezvoltarea unui ansamblu de resurse personale și relaționale.

Metodologia participativă contribuie la această valoare. Elevii sunt implicați în lectură, dialog, reflecție personală, autoevaluare și formularea unor acțiuni concrete. Acest model creează premisele trecerii de la înțelegerea unei valori la recunoașterea ei în experiența proprie și apoi la exersarea unui comportament asociat.

O componentă importantă este reprezentată și de comunitatea de profesori și facilitatori. Formarea, webinarele și schimbul de experiență oferă un cadru prin care principiile programului pot fi aplicate mai coerent și adaptate nevoilor elevilor. Astfel, intervenția nu se limitează la materialele educaționale, ci include și consolidarea capacității adulților de a facilita reflecția și dezvoltarea personală.

Din perspectiva extinderii, programul dispune de caracteristici favorabile pentru scalare: structură clară, teme ușor de organizat, instrumente de evaluare, experiență de implementare în contexte diferite și o comunitate de facilitatori care poate susține transferul modelului către alte unități de învățământ.

Pentru instituțiile educaționale, programul oferă un cadru aplicabil în activități de dezvoltare personală, consiliere, dirigenție și educație pentru viață. Pentru profesori, oferă teme și comportamente concrete care pot fi observate și exersate. Pentru partenerii și finanțatorii externi, programul oferă posibilitatea de a susține o intervenție structurată, cu rezultate măsurabile și cu potențial de extindere.

Studiul actual nu atribuie exclusiv programului toate diferențele observate, deoarece designul de evaluare presupune anumite limite metodologice. Totuși, aceste limite nu modifică rezultatele direct documentate și nici consistența profilului favorabil observat. Ele indică, mai degrabă, direcțiile prin care edițiile viitoare pot demonstra cu și mai multă precizie amploarea și durabilitatea contribuției programului.

Concluzia este că programul „Eu Aleg" dispune de rezultate educaționale favorabile documentate și de un potențial real pentru continuare și extindere. Evoluția pozitivă în toate domeniile, avantajele

comparative finale și efectele moderate identificate în competențe centrale oferă argumente solide pentru menținerea intervenției și pentru dezvoltarea unor noi parteneriate.

În forma actuală, studiul oferă o bază empirică suficient de consistentă pentru a susține că „Eu Aleg” este o intervenție educațională promițătoare, cu relevanță practică, cu rezultate măsurabile și cu potențial de a genera valoare educațională la scară mai largă.

Referințe bibliografice

Asociația Maxwell România: https://www.asociatiamaxwell.ro/cine-suntem/cine-suntem
Detalii ghiduri leadership. https://www.asociatiamaxwell.ro/detalii-ghiduri-leadership
Proiectul educațional EU ALEG: https://www.maxwelleualeg.ro/

Anexa 1. Instrumentele de cercetare

Evaluarea a utilizat chestionare online aplicate grupului experimental și grupului de control, înainte și după perioada de implementare. Setul de 50 de itemi a fost comun celor patru aplicări și a acoperit cele 16 domenii ale programului.
Scala de răspuns a avut valori de la 1 la 5, unde 1 a indicat „deloc adevărat”, iar 5 „foarte adevărat”; valorile intermediare au exprimat grade progresive de acord cu afirmația.
Datele de identificare colectate au fost: județul, unitatea de învățământ și clasa; în formularele grupului experimental a fost solicitat și numele cadrului didactic coordonator. Nu au fost colectate numele elevilor sau coduri individuale de asociere pretest–posttest.

Tabelul A1.1. Domeniile și itemii chestionarului

Nr.	Domeniu	Afirmația evaluată
1	Alegeri	Îmi asum responsabilitatea pentru alegerile pe care le fac.
2	Alegeri	Știu că, dacă fac o alegere greșită, îmi folosesc puterea pentru a face o alegere mai bună data viitoare.
3	Alegeri	Mă gândesc la consecințele alegerilor mele pentru mine și pentru ceilalți, înainte de a le face.
4	Alegeri	Atunci când este posibil, fac alegeri pentru mine însumi/însămi, mai degrabă decât să-i las pe alții să facă alegeri pentru mine.
5	Creșterea	Fac pași pentru a mă îmbunătăți, astfel încât să pot fi cel mai bun și să-mi ating obiectivele.
6	Creșterea	Atunci când îmi asum riscuri și eșuez, învăț din ele pentru a putea continua să mă perfecționez.
7	Creșterea	Cer ajutor sau obțin resursele de care am nevoie pentru a continua să mă perfecționez.
8	Atitudinea	Mă gândesc la modul în care atitudinea mea îmi afectează gândurile și acțiunile.
9	Atitudinea	Mă gândesc la modul în care atitudinea mea îi afectează pe ceilalți.
10	Atitudinea	Petrec timp cu alte persoane care au o atitudine pozitivă.
11	Dedicarea	Îmi duc la bun sfârșit sarcinile pentru a atinge obiectivele pe care mi le-am stabilit.
12	Dedicarea	Îmi iau angajamente față de ceilalți și mă asigur că le respect.
13	Dedicarea	Când îmi stabilesc un obiectiv sau o sarcină de îndeplinit, mă gândesc mai întâi la ceea ce voi realiza când voi termina.
14	Dedicarea	Duc la bun sfârșit sarcinile pentru care mă angajez, chiar dacă nu este distractiv sau ușor.
15	Relațiile	Fac eforturi pentru relațiile importante din viața mea (de exemplu, îmi fac timp pentru ceilalți, ne rezolvăm problemele, îmi ofer ajutorul celorlalți).
16	Relațiile	Știu spre ce relații să mă îndrept și de care să mă îndepărtez.
17	Relațiile	Îmi tratez prietenii așa cum aș vrea să mă trateze ei pe mine.
18	Caracterul	Dau dovadă de un caracter puternic (de exemplu: bunătate, respect, onestitate și curaj) în acțiunile și alegerile mele.
19	Caracterul	Fac ceea ce cred că este corect, nu ceea ce este ușor.
20	Caracterul	Atunci când am o preocupare legată de alții, vorbesc cu ei, mai degrabă, decât despre ei.
21	Iertarea	Îi iert pe ceilalți pentru a mă putea vindeca după ce am fost nedreptățit.
22	Iertarea	Îi pot ierta pe alții chiar dacă nu sunt de acord cu ceea ce au făcut.
23	Iertarea	Mă iert pe mine însumi/însămi dacă am greșit față de alții.
24	Stima de sine	Înțeleg că sunt demn și că am valoare.
25	Stima de sine	Știu că ceea ce simt despre mine influențează modul în care mă percep ceilalți.
26	Stima de sine	Îmi folosesc vocea interioară pentru a mă încuraja și a mă susține.
27	Responsabilitatea	Aleg să controlez lucrurile din viața mea care sunt sub controlul meu.
28	Responsabilitatea	Evit să găsesc scuze dacă nu-mi îndeplinesc responsabilitățile.
29	Responsabilitatea	Îmi asum responsabilitatea acțiunilor mele, chiar dacă acest lucru este inconfortabil pentru mine.
30	Curajul	Fac ceea ce este corect chiar dacă mă confrunt cu împotriviri din partea altora.
31	Curajul	Identific temerile care mă pot reține.
32	Curajul	Acționez pentru a-mi atinge obiectivele chiar dacă îmi este teamă.
33	Inițiativa	Încep imediat un lucru care este important pentru mine, chiar dacă situația nu este tocmai una potrivită pentru asta.
34	Inițiativa	Fac ceea ce trebuie făcut, cât mai repede posibil, și nu evit să fac asta.

Nr.	Domeniu	Afirmația evaluată
35	Inițiativa	Acționez pentru a finaliza ceea ce trebuie făcut, fără să mi se spună.
36	Prioritățile	Mă concentrez asupra lucrurilor importante pe care trebuie să le fac în fiecare zi.
37	Prioritățile	Spun „nu" lucrurilor care nu reprezintă o prioritate pentru mine.
38	Prioritățile	Mă gândesc la prioritățile mele și le schimb atunci când este nevoie.
39	Disponibilitatea de învățare	Găsesc modalități de a continua să învăț, astfel încât să îmi ating potențialul.
40	Disponibilitatea de învățare	Sunt dispus să mă îmbunătățesc, să fiu flexibil și să mă schimb.
41	Disponibilitatea de învățare	Fac schimbări în viața mea pe baza a ceea ce învăț de la alții.
42	Autodisciplina	Fac lucruri care pot fi dificile, pentru că merită pe termen lung.
43	Autodisciplina	Lucrez prin provocări pentru a-mi putea atinge obiectivele.
44	Autodisciplina	Creez rutine care mă ajută să mă concentrez asupra lucrurilor care cred că merită.
45	Reziliența	Mă folosesc de eșecuri pentru a continua să învăț și să mă dezvolt.
46	Reziliența	Vorbesc cu adulți de încredere despre strategii, pentru a depăși dificultățile.
47	Reziliența	Mă concentrez pe lecțiile învățate, mai degrabă, decât pe ceea ce am pierdut atunci când experimentez ceva dificil.
48	Influența	Aleg să îi încurajez, să îmi pese și să îi respect pe ceilalți.
49	Influența	Îmi arăt sprijinul și grija față de ceilalți tot timpul, nu doar în momentele dificile.
50	Influența	Lucrez cu ceilalți pentru a încerca să fac o diferență în lumea din jurul meu.

Anexa 2. Tabelele cu rezultatele

Tabelele din această anexă prezintă valorile complete calculate pe domenii și pe itemi. Scorurile sunt medii pe scala 1–5, iar diferențele pozitive indică valori mai ridicate la evaluarea finală.

Tabelul A2.1. Rezultatele descriptive complete pe domenii

Domeniu	Exp. inițial	Exp. final	Δ exp.	Control inițial	Control final	Δ control	Exp. final – control final
Alegeri	3,910	4,048	+0,138	3,580	3,618	+0,038	+0,430
Creșterea	3,955	4,049	+0,094	3,440	3,595	+0,155	+0,454
Atitudinea	3,848	4,006	+0,158	3,560	3,781	+0,221	+0,225
Dedicarea	3,872	4,015	+0,143	3,550	3,539	−0,011	+0,476
Relațiile	4,054	4,169	+0,115	3,560	3,905	+0,345	+0,264
Caracterul	3,946	4,091	+0,145	3,587	3,667	+0,080	+0,424
Iertarea	3,639	3,855	+0,217	3,200	3,438	+0,238	+0,417
Stima de sine	3,845	4,023	+0,179	3,520	3,429	−0,091	+0,595
Responsabilitatea	3,781	3,964	+0,183	3,493	3,419	−0,074	+0,545
Curajul	3,875	4,032	+0,158	3,413	3,576	+0,163	+0,456
Inițiativa	3,689	3,891	+0,203	3,667	3,519	−0,148	+0,372
Prioritățile	3,811	3,981	+0,170	3,560	3,605	+0,045	+0,376
Disponibilitatea de învățare	3,891	4,071	+0,180	3,587	3,714	+0,128	+0,356
Autodisciplina	3,808	3,983	+0,175	3,547	3,662	+0,115	+0,321
Rezilența	3,721	3,915	+0,194	3,520	3,348	−0,172	+0,567
Influența	3,985	4,121	+0,137	3,613	3,800	+0,187	+0,321

Tabelul A2.2. Rezultatele pe itemi – grupul experimental

Nr.	Domeniu	Item	Inițial	Final	Diferență	p
1	Alegeri	Îmi asum responsabilitatea pentru alegerile pe care le fac.	4,020	4,125	+0,105	<0,001
2	Alegeri	Știu că, dacă fac o alegere greșită, îmi folosesc puterea pentru a face o alegere mai bună data viitoare.	4,002	4,107	+0,104	<0,001
3	Alegeri	Mă gândesc la consecințele alegerilor mele pentru mine și pentru ceilalți, înainte de a le face.	3,774	3,924	+0,151	<0,001
4	Alegeri	Atunci când este posibil, fac alegeri pentru mine însumi/însămi, mai degrabă decât să-i las pe alții să facă alegeri pentru mine.	3,845	4,036	+0,190	<0,001
5	Creșterea	Fac pași pentru a mă îmbunătăți, astfel încât să pot fi cel mai bun și să-mi ating obiectivele.	4,044	4,100	+0,056	0,010
6	Creșterea	Atunci când îmi asum riscuri și eșuez, învăț din ele pentru a putea continua să mă perfecționez.	4,023	4,120	+0,097	<0,001
7	Creșterea	Cer ajutor sau obțin resursele de care am nevoie pentru a continua să mă perfecționez.	3,799	3,928	+0,129	<0,001
8	Atitudinea	Mă gândesc la modul în care atitudinea mea îmi afectează gândurile și acțiunile.	3,758	3,912	+0,154	<0,001
9	Atitudinea	Mă gândesc la modul în care atitudinea mea îi afectează pe ceilalți.	3,768	3,952	+0,184	<0,001
10	Atitudinea	Petrec timp cu alte persoane care au o atitudine pozitivă.	4,017	4,154	+0,137	<0,001
11	Dedicarea	Îmi duc la bun sfârșit sarcinile pentru a atinge obiectivele pe care mi le-am stabilit.	3,901	3,996	+0,095	<0,001
12	Dedicarea	Îmi iau angajamente față de ceilalți și mă asigur că le respect.	3,857	4,010	+0,153	<0,001
13	Dedicarea	Când îmi stabilesc un obiectiv sau o sarcină de îndeplinit, mă gândesc mai întâi la ceea ce voi realiza când voi termina.	3,856	4,044	+0,188	<0,001
14	Dedicarea	Duc la bun sfârșit sarcinile pentru care mă angajez, chiar dacă nu este distractiv sau ușor.	3,873	4,009	+0,137	<0,001
15	Relațiile	Fac eforturi pentru relațiile importante din viața mea (de exemplu, îmi fac timp pentru ceilalți, ne rezolvăm problemele, îmi ofer ajutorul celorlalți).	4,048	4,163	+0,115	<0,001
16	Relațiile	Știu spre ce relații să mă îndrept și de care să mă îndepărtez.	3,980	4,113	+0,134	<0,001
17	Relațiile	Îmi tratez prietenii așa cum aș vrea să mă trateze ei pe mine.	4,133	4,231	+0,098	<0,001
18	Caracterul	Dau dovadă de un caracter puternic (de exemplu: bunătate, respect, onestitate și curaj) în acțiunile și alegerile mele.	4,013	4,136	+0,123	<0,001
19	Caracterul	Fac ceea ce cred că este corect, nu ceea ce este ușor.	3,932	4,051	+0,119	<0,001
20	Caracterul	Atunci când am o preocupare legată de alții, vorbesc cu ei, mai degrabă, decât despre ei.	3,892	4,086	+0,194	<0,001
21	Iertarea	Îi iert pe ceilalți pentru a mă putea vindeca după ce am fost nedreptățit.	3,698	3,914	+0,216	<0,001
22	Iertarea	Îi pot ierta pe alții chiar dacă nu sunt de acord cu ceea ce au făcut.	3,603	3,782	+0,179	<0,001
23	Iertarea	Mă iert pe mine însumi/însămi dacă am greșit față de alții.	3,616	3,870	+0,254	<0,001
24	Stima de sine	Înțeleg că sunt demn și că am valoare.	3,859	4,012	+0,153	<0,001
25	Stima de sine	Știu că ceea ce simt despre mine influențează modul în care mă percep ceilalți.	3,861	4,067	+0,206	<0,001
26	Stima de sine	Îmi folosesc vocea interioară pentru a mă încuraja și a mă susține.	3,814	3,991	+0,177	<0,001
27	Responsabilitatea	Aleg să controlez lucrurile din viața mea care sunt sub controlul meu.	3,998	4,088	+0,090	<0,001
28	Responsabilitatea	Evit să găsesc scuze dacă nu-mi îndeplinesc responsabilitățile.	3,474	3,765	+0,291	<0,001
29	Responsabilitatea	Îmi asum responsabilitatea acțiunilor mele, chiar dacă acest lucru este inconfortabil pentru mine.	3,871	4,040	+0,169	<0,001
30	Curajul	Fac ceea ce este corect chiar dacă mă confrunt cu împotriviri din partea altora.	3,923	4,059	+0,136	<0,001
31	Curajul	Identific temerile care mă pot reține.	3,796	3,983	+0,188	<0,001
32	Curajul	Acționez pentru a-mi atinge obiectivele chiar dacă îmi este teamă.	3,905	4,055	+0,150	<0,001
33	Inițiativa	Încep imediat un lucru care este important pentru mine, chiar dacă situația nu este tocmai una potrivită pentru asta.	3,651	3,862	+0,212	<0,001

Nr.	Domeniu	Item	Inițial	Final	Diferență	p
34	Inițiativa	Fac ceea ce trebuie făcut, cât mai repede posibil, și nu evit să fac asta.	3,674	3,870	+0,196	<0,001
35	Inițiativa	Acționez pentru a finaliza ceea ce trebuie făcut, fără să mi se spună.	3,742	3,942	+0,200	<0,001
36	Prioritățile	Mă concentrez asupra lucrurilor importante pe care trebuie să le fac în fiecare zi.	3,891	4,014	+0,124	<0,001
37	Prioritățile	Spun „nu" lucrurilor care nu reprezintă o prioritate pentru mine.	3,649	3,881	+0,233	<0,001
38	Prioritățile	Mă gândesc la prioritățile mele și le schimb atunci când este nevoie.	3,893	4,047	+0,154	<0,001
39	Disponibilitatea de învățare	Găsesc modalități de a continua să învăț, astfel încât să îmi ating potențialul.	3,893	4,069	+0,176	<0,001
40	Disponibilitatea de învățare	Sunt dispus să mă îmbunătățesc, să fiu flexibil și să mă schimb.	3,998	4,146	+0,148	<0,001
41	Disponibilitatea de învățare	Fac schimbări în viața mea pe baza a ceea ce învăț de la alții.	3,781	3,997	+0,216	<0,001
42	Autodisciplina	Fac lucruri care pot fi dificile, pentru că merită pe termen lung.	3,880	4,031	+0,151	<0,001
43	Autodisciplina	Lucrez prin provocări pentru a-mi putea atinge obiectivele.	3,757	3,952	+0,196	<0,001
44	Autodisciplina	Creez rutine care mă ajută să mă concentrez asupra lucrurilor care cred că merită.	3,787	3,965	+0,178	<0,001
45	Reziliența	Mă folosesc de eșecuri pentru a continua să învăț și să mă dezvolt.	3,836	4,009	+0,173	<0,001
46	Reziliența	Vorbesc cu adulți de încredere despre strategii, pentru a depăși dificultățile.	3,608	3,832	+0,224	<0,001
47	Reziliența	Mă concentrez pe lecțiile învățate, mai degrabă, decât pe ceea ce am pierdut atunci când experimentez ceva dificil.	3,717	3,903	+0,185	<0,001
48	Influența	Aleg să îi încurajez, să îmi pese și să îi respect pe ceilalți.	4,079	4,190	+0,110	<0,001
49	Influența	Îmi arăt sprijinul și grija față de ceilalți tot timpul, nu doar în momentele dificile.	4,025	4,125	+0,099	<0,001
50	Influența	Lucrez cu ceilalți pentru a încerca să fac o diferență în lumea din jurul meu.	3,850	4,050	+0,200	<0,001

Tabelul A2.3. Rezultatele pe itemi – grupul de control și comparația finală

Nr.	Domeniu	Item	Control inițial	Control final	Δ control	Exp. final – control final
1	Alegeri	Îmi asum responsabilitatea pentru alegerile pe care le fac.	3,520	3,571	+0,051	+0,553
2	Alegeri	Știu că, dacă fac o alegere greșită, îmi folosesc puterea pentru a face o alegere mai bună data viitoare.	3,680	3,629	−0,051	+0,478
3	Alegeri	Mă gândesc la consecințele alegerilor mele pentru mine și pentru ceilalți, înainte de a le face.	3,600	3,700	+0,100	+0,224
4	Alegeri	Atunci când este posibil, fac alegeri pentru mine însumi/însămi, mai degrabă decât să-i las pe alții să facă alegeri pentru mine.	3,520	3,571	+0,051	+0,464
5	Creșterea	Fac pași pentru a mă îmbunătăți, astfel încât să pot fi cel mai bun și să-mi ating obiectivele.	3,440	3,829	+0,389	+0,271
6	Creșterea	Atunci când îmi asum riscuri și eșuez, învăț din ele pentru a putea continua să mă perfecționez.	3,560	3,614	+0,054	+0,506
7	Creșterea	Cer ajutor sau obțin resursele de care am nevoie pentru a continua să mă perfecționez.	3,320	3,343	+0,023	+0,585
8	Atitudinea	Mă gândesc la modul în care atitudinea mea îmi afectează gândurile și acțiunile.	3,520	3,543	+0,023	+0,369
9	Atitudinea	Mă gândesc la modul în care atitudinea mea îi afectează pe ceilalți.	3,600	3,743	+0,143	+0,209
10	Atitudinea	Petrec timp cu alte persoane care au o atitudine pozitivă.	3,560	4,057	+0,497	+0,097
11	Dedicarea	Îmi duc la bun sfârșit sarcinile pentru a atinge obiectivele pe care mi le-am stabilit.	3,560	3,400	−0,160	+0,596
12	Dedicarea	Îmi iau angajamente față de ceilalți și mă asigur că le respect.	3,520	3,700	+0,180	+0,310
13	Dedicarea	Când îmi stabilesc un obiectiv sau o sarcină de îndeplinit, mă gândesc mai întâi la ceea ce voi realiza când voi termina.	3,560	3,600	+0,040	+0,444
14	Dedicarea	Duc la bun sfârșit sarcinile pentru care mă angajez, chiar dacă nu este distractiv sau ușor.	3,560	3,457	−0,103	+0,552
15	Relațiile	Fac eforturi pentru relațiile importante din viața mea (de exemplu, îmi fac timp pentru ceilalți, ne rezolvăm problemele, îmi ofer ajutorul celorlalți).	3,560	3,671	+0,111	+0,492
16	Relațiile	Știu spre ce relații să mă îndrept și de care să mă îndepărtez.	3,480	3,886	+0,406	+0,228
17	Relațiile	Îmi tratez prietenii așa cum aș vrea să mă trateze ei pe mine.	3,640	4,157	+0,517	+0,074
18	Caracterul	Dau dovadă de un caracter puternic (de exemplu: bunătate, respect, onestitate și curaj) în acțiunile și alegerile mele.	3,560	3,771	+0,211	+0,364
19	Caracterul	Fac ceea ce cred că este corect, nu ceea ce este ușor.	3,560	3,557	−0,003	+0,494
20	Caracterul	Atunci când am o preocupare legată de alții, vorbesc cu ei, mai degrabă, decât despre ei.	3,640	3,671	+0,031	+0,414
21	Iertarea	Îi iert pe ceilalți pentru a mă putea vindeca după ce am fost nedreptățit.	3,200	3,571	+0,371	+0,343
22	Iertarea	Îi pot ierta pe alții chiar dacă nu sunt de acord cu ceea ce au făcut.	3,400	3,629	+0,229	+0,153
23	Iertarea	Mă iert pe mine însumi/însămi dacă am greșit față de alții.	3,000	3,114	+0,114	+0,756
24	Stima de sine	Înțeleg că sunt demn și că am valoare.	3,440	3,429	−0,011	+0,584
25	Stima de sine	Știu că ceea ce simt despre mine influențează modul în care mă percep ceilalți.	3,640	3,543	−0,097	+0,524
26	Stima de sine	Îmi folosesc vocea interioară pentru a mă încuraja și a mă susține.	3,480	3,314	−0,166	+0,677
27	Responsabilitatea	Aleg să controlez lucrurile din viața mea care sunt sub controlul meu.	3,560	3,714	+0,154	+0,374
28	Responsabilitatea	Evit să găsesc scuze dacă nu-mi îndeplinesc responsabilitățile.	3,440	3,000	−0,440	+0,765
29	Responsabilitatea	Îmi asum responsabilitatea acțiunilor mele, chiar dacă acest lucru este inconfortabil pentru mine.	3,480	3,543	+0,063	+0,497
30	Curajul	Fac ceea ce este corect chiar dacă mă confrunt cu împotriviri din partea altora.	3,560	3,600	+0,040	+0,459
31	Curajul	Identific temerile care mă pot reține.	3,360	3,500	+0,140	+0,483
32	Curajul	Acționez pentru a-mi atinge obiectivele chiar dacă îmi este teamă.	3,320	3,629	+0,309	+0,426

Nr.	Domeniu	Item	Control inițial	Control final	Δ control	Exp. final – control final
33	Inițiativa	Încep imediat un lucru care este important pentru mine, chiar dacă situația nu este tocmai una potrivită pentru asta.	3,560	3,400	−0,160	+0,462
34	Inițiativa	Fac ceea ce trebuie făcut, cât mai repede posibil, și nu evit să fac asta.	3,720	3,571	−0,149	+0,298
35	Inițiativa	Acționez pentru a finaliza ceea ce trebuie făcut, fără să mi se spună.	3,720	3,586	−0,134	+0,357
36	Prioritățile	Mă concentrez asupra lucrurilor importante pe care trebuie să le fac în fiecare zi.	3,800	3,471	−0,329	+0,543
37	Prioritățile	Spun „nu" lucrurilor care nu reprezintă o prioritate pentru mine.	3,320	3,714	+0,394	+0,167
38	Prioritățile	Mă gândesc la prioritățile mele și le schimb atunci când este nevoie.	3,560	3,629	+0,069	+0,418
39	Disponibilitatea de învățare	Găsesc modalități de a continua să învăț, astfel încât să îmi ating potențialul.	3,560	3,543	−0,017	+0,526
40	Disponibilitatea de învățare	Sunt dispus să mă îmbunătățesc, să fiu flexibil și să mă schimb.	3,640	3,829	+0,189	+0,318
41	Disponibilitatea de învățare	Fac schimbări în viața mea pe baza a ceea ce învăț de la alții.	3,560	3,771	+0,211	+0,225
42	Autodisciplina	Fac lucruri care pot fi dificile, pentru că merită pe termen lung.	3,520	3,729	+0,209	+0,302
43	Autodisciplina	Lucrez prin provocări pentru a-mi putea atinge obiectivele.	3,640	3,700	+0,060	+0,252
44	Autodisciplina	Creez rutine care mă ajută să mă concentrez asupra lucrurilor care cred că merită.	3,480	3,557	+0,077	+0,408
45	Reziliența	Mă folosesc de eșecuri pentru a continua să învăț și să mă dezvolt.	3,520	3,500	−0,020	+0,509
46	Reziliența	Vorbesc cu adulți de încredere despre strategii, pentru a depăși dificultățile.	3,440	3,371	−0,069	+0,461
47	Reziliența	Mă concentrez pe lecțiile învățate, mai degrabă, decât pe ceea ce am pierdut atunci când experimentez ceva dificil.	3,600	3,171	−0,429	+0,731
48	Influența	Aleg să îi încurajez, să îmi pese și să îi respect pe ceilalți.	3,640	3,757	+0,117	+0,433
49	Influența	Îmi arăt sprijinul și grija față de ceilalți tot timpul, nu doar în momentele dificile.	3,640	3,900	+0,260	+0,225
50	Influența	Lucrez cu ceilalți pentru a încerca să fac o diferență în lumea din jurul meu.	3,560	3,743	+0,183	+0,307

Notă: O valoare pozitivă în ultima coloană indică un scor final mai ridicat în grupul experimental.

Anexa 3. Rezultatele testelor statistice

Comparațiile au fost realizate prin testul t Welch pentru eșantioane independente, la un nivel de semnificație α = 0,05. Mărimea efectului a fost exprimată prin g Hedges și interpretată astfel: sub 0,20 – neglijabil; 0,20–0,49 – mic; 0,50–0,79 – moderat; cel puțin 0,80 – mare.

Tabelul A3.1. Indicatorii statistici generali

Grup/moment	N	Medie	SD	Diferență	p	g Hedges	Efect
Experimental – inițial	6.193	3,853	0,879	—	—	—	—
Experimental – final	4.470	4,014	0,810	+0,161	<0,001	0,189	neglijabil
Control – inițial	75	3,526	0,698	—	—	—	—
Control – final	70	3,600	1,054	+0,074	0,624	0,082	neglijabil
Experimental final vs. control final	**—**	**—**	**—**	**+0,414**	**0,002**	**0,508**	**moderat**
Experimental inițial vs. control inițial	—	—	—	+0,327	<0,001	0,373	mic

Diferența descriptivă dintre variațiile generale ale celor două grupuri (Δ experimental – Δ control) este de +0,087 puncte.

Tabelul A3.2. Comparația dintre grupuri la evaluarea finală

Domeniu	Experimental final	Control final	Diferență	p	g Hedges	Efect
Stima de sine	4,023	3,429	+0,595	<0,001	0,597	moderat
Reziliența	3,915	3,348	+0,567	<0,001	0,568	moderat
Responsabilitatea	3,964	3,419	+0,545	<0,001	0,546	moderat
Dedicarea	4,015	3,539	+0,476	<0,001	0,520	moderat
Creșterea	4,049	3,595	+0,454	0,001	0,481	mic
Curajul	4,032	3,576	+0,456	0,003	0,472	mic
Caracterul	4,091	3,667	+0,424	0,001	0,466	mic
Alegeri	4,048	3,618	+0,430	0,003	0,446	mic
Iertarea	3,855	3,438	+0,417	0,005	0,404	mic
Prioritățile	3,981	3,605	+0,376	0,019	0,392	mic
Inițiativa	3,891	3,519	+0,372	0,015	0,376	mic
Disponibilitatea de învățare	4,071	3,714	+0,356	0,025	0,370	mic
Influența	4,121	3,800	+0,321	0,039	0,337	mic
Autodisciplina	3,983	3,662	+0,321	0,027	0,333	mic
Relațiile	4,169	3,905	+0,264	0,057	0,293	mic
Atitudinea	4,006	3,781	+0,225	0,106	0,247	mic

Notă: Valorile p trebuie interpretate împreună cu mărimea efectului și cu limitele privind comparabilitatea grupurilor.