

# Raport de consiliere psihologică SPM

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 27 ani, programator**

Scopul evaluării **Consiliere**



# Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Sugestii de consiliere
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

# 1. Descriere inventar

**Scala Persistenței Motivaționale - SPM** (Constantin et al., 2011) permite evaluarea persistenței motivaționale, înțelesă ca fiind predispoziția individuală de a persista motivațional în efortul direcționat spre atingerea unui scop, de a găsi resursele motivaționale necesare pentru atingerea obiectivelor pe termen lung.

În modelul conceptual care stă la baza construcției **SPM**, *implicarea motivațională* (ceea ce ne atrage, ne implică motivațional) este văzută ca o componentă distinctă de **persistența motivațională** (aceasta din urmă intervenind abia după ce este luată decizia implicării motivaționale) care presupune activarea tuturor resurselor (inclusiv a celor care asigură "re-alimentarea motivației") în efortul direcționat spre atingerea obiectivelor propuse, în ciuda obstacolelor, rutinei, stresului, oboselii sau altor factori distractori.

Versiunea scurtă a **Scalei Persistenței Motivaționale** (old version) este formată din 18 de itemi cu răspuns pe o scală în 5 trepte (1 – în foarte mică măsură; 5 – în foarte mare măsură), itemi vizând identificarea a trei factori:

- o **urmărirea de scopuri pe termen lung;**
- o **urmărirea sarcinilor zilnice;**
- o **reamintirea scopurilor neatınse.**

Versiunea lungă a **Scala Persistenței Motivaționale** (new version) este formată din 42 de itemi, tot cu răspuns pe o scală în 5 trepte, și asigură identificarea a cinci factori:

- o **stabilirea de scopuri pe termen lung;**
- o **urmărirea de scopuri pe termen lung;**
- o **planificarea sarcinilor curente;**
- o **urmărirea sarcinilor curente;**
- o **reamintirea scopurilor neatınse.**

Scorurile mari la dimensiunea generală **persistență motivațională** (scor global) sunt reprezentative pentru oamenii care găsesc mereu resurse pentru a-si alimenta motivația în efortul de atingere a unor obiective ambițioase, cele care cer dedicare sau efort constant. Astfel de oameni acceptă provocarea sarcinilor dificile și reușesc să rămână concentrați în activitățile zilnice/ curente chiar și după ce devin neplăcute sau mai puțin interesante, dacă sunt subsumate unor scopuri pe termen lung. Ei revin frecvent cu gândul la obiective sau inițiative personale amânate, le reactualizează și le repun în agenda personală, chiar dacă aparent erau abandonate. Având în minte obiective importante pentru ei, astfel de persoane găsesc resursele necesare pentru a se auto-motiva și investi în efortul spre atingerea acelor obiective îndepărtate în timp.

Rezultatele oferite de **Chestionarul SPM** pot fi relevante pentru activitatea din domeniul **educațional** (*persistență motivațională și succesul/ abandonul în învățare; stabilirea de obiective ambițioase pe termen lung și succesul/eșecul academic etc.*), din domeniul **clinic-psihoterapeutic** (*predispoziția motivațională a clientului și efectul ei asupra reușitei intervenției terapeutice; aderența la tratament și persistența motivațională etc.*) sau din domeniul **organizațional** (*identificarea candidaților sau a angajaților ambițioși/ cu scopuri modeste, estimarea persistenței motivaționale în sarcini complexe, pe termen lung, identificare angajaților rezistenți la activități simple, rutiniere etc.*).

SPM este recomandat spre utilizare în toate acele situații în care se pune problema capacității unei persoane de a persista în sarcini sau scopuri pe termen lung, cele care presupun ambiție în alegerea scopurilor, consecvență în urmărirea lor, planificarea activităților curente, focalizare pe realizarea sarcinilor zilnice și recurența scopurilor neatınse.

## 2. Profil sintetic

### Persistență motivațională redusă

Dificultate în a persevera comportamental și motivațional în direcția atingerii unor obiective personale ambițioase.



### Persistență motivațională ridicată

Capacitate de a persevera comportamental și motivațional în efortul de atingere a unor obiective personale ambițioase.

### Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri modeste; orientare pe termen scurt.



### Stabilirea de scopuri ambițioase pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri ambițioase; orientare pe termen lung.

### Urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung

Capacitate redusă de urmărire a unor obiective sau scopuri importante pe termen lung.



### Urmărirea consecventă a scopurilor pe termen lung

Capacitate bună de urmărire a unor obiective și scopuri personale importante pe termen lung.

### Planificarea deficitară a sarcinilor curente

Deprinderi deficitare legate de organizarea și planificarea a sarcinilor curente.



### Planificarea bună a sarcinilor curente

Deprinderi consistente pentru organizarea și planificarea sarcinilor curente.

### Slabă concentrare pe sarcinile curente

Concentrare și focalizare slabă pe sarcinile și activitățile curente, de zi cu zi.



### Bună concentrare pe sarcinile curente

Concentrare și focalizare bună pe sarcini și activități curente, cotidiene.

### Reactualizare redusă a scopurilor neatrinse

Slabă reactualizare sau absența gândurilor referitoare la obiective și scopuri personale neatrinse



### Reactualizarea frecventă a scopurilor neatrinse

Reactualizarea frecventă și intensă a obiectivelor și scopurilor neatrinse.

# 3. Sugestii de consiliere

**În urma completării chestionarului SPM au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:**

Ai nevoie de obiective personale interesante și de exersarea unor abilități și strategii personale de urmărire a proiectelor pe termen lung. Un spațiu de lucru liniștit, fără factori care să îți distragă atenția și un set de reguli (auto-impuse) mai stricte în respectarea programului zilnic te pot disciplina și face mai eficient(ă). Ai nevoie de o analiza periodică a obiectivelor personale realizate sau abandonate pentru a conștientiza posibilele consecințe ale îndeplinirii sau abandonului acestora. *(Persistență motivațională redusă)*

Chiar dacă nu este în firea ta, încearcă să tinzi spre mai mult, să îți propui scopuri sau obiective mai ambițioase. Chiar dacă nu le atingi în întregime, poți progresa mult mai mult decât o faci atunci când îți propui obiective modeste. *(Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung)*

Ai nevoie de proiecte personale interesante și de obișnuința de a planifica etapele de realizare a acestor proiecte și de a monitoriza progresul în urmărirea lor. Folosirea unor proceduri simple de management al timpului și proiectelor ți-ar fi de mare ajutor. Trebuie să îți exersezi abilitățile de depășire a obstacolelor și dificultăților. Asocierea cu o persoană perseverentă și ambițioasă, în calitate de partener/ co-echipier te-ar ajuta, mai ales la început, să îți îmbunătățești capacitatea de urmărire a unor obiective sau scopuri importante pe termen lung. *(Urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung)*

Fără o anticipare și planificare eficientă a activităților zilnice și săptămânale îți pot scăpa detalii importante și poți rata oportunități profesionale relevante. Obișnuiește-te să folosești liste și agende pentru a-ți nota și reaminti ceea ce ai putea uita la un moment dat. *(Planificarea deficitară a sarcinilor curente)*

Ai nevoie de un spațiu de lucru liniștit, fără factori care să îți distragă atenția și de sarcini interesante, stimulative și familiare. Antrenarea în planificarea activității zilnice și în respectarea acestei planificări ți-ar fi deosebit de utilă, evitând astfel „evadările” în alte activități neesențiale. Ai putea să îți antrenezi și abilitatea de a depăși obstacolele fără acumularea de tensiuni/ frustrări. Impunerea unor reguli mai stricte în ceea ce privește respectarea programului zilnic te pot disciplina și face mai eficient(ă). *(Slabă concentrare pe sarcinile curente)*

Ai nevoie de o mai bună conștientizare a consecințelor directe sau indirecte ale abandonării unor inițiative sau proiecte personale interesante. Analiza periodică a obiectivelor personale realizate sau abandonate și ale posibilelor pierderi sau consecințelor negative ale renunțării la obiective ambițioase ți-ar fi deosebit de utilă. Poate fi utilă și obișnuința de a înregistra promisiunile sau proiectele personale și consultarea periodică acestui ”jurnal al proiectelor personale”. *(Reactualizare redusă a scopurilor neatinse)*

# 4. Analiză pe factori

## Persistență motivațională

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Persistență motivațională redusă:** Evită să își asume obiective sau proiecte importante care cer un efort susținut pe termen lung sau are tendința de a le abandona după ce trece entuziasmul inițial. Rămâne cu greu concentrat(ă) în activitățile zilnice, cedând ușor în fața obstacolelor și rutinei, ritmul de muncă fiind unul inconstant. Se detașează cu ușurința de proiectele la care a renunțat și este înclinat(ă) să uite ceea și-a promis la un moment dat.

**Avantaje:** relaxat(ă), centrat(ă) pe obiective de moment, mobil(ă), cu interese și activități variate, trăiește în prezent redefinindu-și mereu obiectivele și scopurile.

**Riscuri:** neangajat(ă) motivațional, nu este animat(ă) de motivații sau scopuri superioare, gândindu-se în primul rând la satisfacerea nevoilor de moment; se plictisește ușor și este ușor de distras de la sarcinile cotidiene.

**Persistență motivațională ridicată:** Găsește mereu resurse pentru a-și alimenta motivația în efortul de atingere a unor obiective ambițioase care cer dedicare sau efort constant. Se simte provocat(ă) de sarcinile dificile și reușește să reziste tentației naturale de a ceda când activitatea devine greu de tolerat, rămânând concentrat(ă) în activitățile zilnice chiar și după ce devin neplăcute sau mai puțin interesante. Revine frecvent cu gândul la obiective sau inițiative personale amânate sau abandonate și își imaginează noi moduri de a folosi oportunități la care a renunțat la un moment dat.

**Avantaje:** dedicat(ă) carierei și muncii de calitate, își propune obiective ambițioase și duce cu sârguință la bun sfârșit sarcinile sau proiectele asumate; este constant(ă) și consecvent(ă), nu are dificultăți în a amâna recompensa.

**Riscuri:** încăpățânat(ă) și predispus(ă) la epuizare, își poate neglija relațiile în favoarea scopurilor profesionale; își poate risipi energia în realizarea unor sarcini sau proiecte irealizabile.

## Stabilirea de scopuri pe termen lung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung :** Mai puțin ambițios (oasă), nu simte nevoia să se afirme și nu îi place să se gândească la viitoare realizări sau reușite personale. Evită să își propună atingerea unor obiective ambițioase sau a unor scopuri majore pe termen lung.

**Avantaje:** Modest(ă), mai puțin competitiv(ă), nu este motivat(ă) de scopuri acaparatoare și se mulează ușor pe tendințele și nevoile celorlalți.

**Riscuri:** Inert(ă) motivațional, interesat(ă) doar de confort și economisirea efortului; orientat(ă) spre atingerea unor obiective sau scopuri minore, imediate.

**Stabilirea de scopuri ambițioase pe termen lung:** Ambițios(oasă), vrea mereu mai mult de la sine și îi place să se gândească la viitoare realizări sau reușite personale. Tinde să își propună atingerea unor obiective ambițioase sau a unor scopuri majore pe termen lung.

**Avantaje:** Determinat(ă) sau competitiv(ă), știe foarte bine ce vrea și este dispus(ă) să sacrifice multe pentru a-și atinge obiectivele.

**Riscuri:** Supra-motivat(ă), focalizat(ă) doar pe atingerea obiectivelor proprii, poate ignora nevoile sau drepturile celorlalți, sacrificându-i și pe ei pentru scopul final.

## Urmărirea scopurilor pe termen lung (LTPP)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung:** Preferă să nu își propună proiecte importante sau să își stabilească obiective pentru care trebuie să depună un efort susținut pe termen lung. Atunci când face totuși astfel de angajamente, cedează ușor în fața obstacolelor și a dificultăților sau a rutinei. Poate reacționa ca un „foc de paie”, înflăcărându-se ușor în fața noilor proiecte sau oportunități. După entuziasmul inițial, poate abandona cu ușurință, descurajat chiar după primele piedici.

**Avantaje:** relaxat(ă) și centrat(ă) pe obiective de moment, este mulțumit(ă) cu ce are în prezent, fără a-și propune obiective personale ambițioase sau angajamente pe termen lung.

**Riscuri:** autosuficient(ă), nu este animat(ă) de motivații sau scopuri personale ambițioase; inconsecvent(ă), renunță ușor în fața obstacolelor și își schimbă des obiectivele personale.

**Urmărirea consecventă a scopurilor pe termen lung:** Își propune scopuri sau obiective (personale sau profesionale) care solicită o planificare amănunțită și o desfășurare pe perioade lungi de timp (luni sau chiar ani). După înfruntarea repetată de obstacole depune și mai mult efort, stăruință. Animat(ă) și energizant(ă) de aceste idealuri, găsește mereu resurse pentru a-și susține efortul de a progresa în atingerea obiectivelor intermediare.

**Avantaje:** ambițios(oasă), urmărește cu insistență obiective personale înalte și nu cedează în fața rutinei sau obstacolelor; consecvent(ă) și motivat(ă) în urmărirea scopurilor și visurilor personale.

**Riscuri:** încăpățânat(ă), predispus(ă) spre epuizare, urmărind mereu obiective personale ambițioase, poate ignora alte aspecte importante ale vieții sociale sau de familie.

## Planificarea sarcinilor curente

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Planificarea deficitară a sarcinilor curente :** Nu îi place să se gândească, să noteze și să planifice din timp activitățile zilnice sau săptămânale. Folosește mai rar sau deloc agende sau liste pentru a planifica următoarele sarcini, se abate ușor de la cele planificate iar zilele cu activități deja fixate, nu îl încântă prea mult.

**Avantaje:** flexibil(ă), spontan(ă) în abordarea și realizarea sarcinilor zilnice, se adaptează cu ușurință în funcție de solicitările imediate.

**Riscuri:** nestructurat(ă), fără un plan zilnic sau o planificare săptămânale clară, îi pot scăpa detalii semnificative sau poate rata sarcini sau responsabilități importante.

**Planificarea bună a sarcinilor curente :** Îi place să se gândească, să planifice și să își noteze din timp activitățile zilnice sau săptămânale. Folosește agenda și liste pentru aceasta, respectă întru totul cele planificate și preferă zilele cu sarcini și activități clar planificate.

**Avantaje:** organizat(ă), anticipează corect detaliile activităților zilnice și planifică corect sarcinile zilnice și săptămânale;

**Riscuri:** tensionat(ă), obsedat(ă) de liste și planificare, nu se poate relaxa până nu știe exact ce are de făcut în următoarea zi; uneori rigid(ă) în respectarea celor deja anticipate și planificate.

## Urmărirea sarcinilor curente (CPP)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Slabă concentrare pe sarcinile curente:** Are uneori dificultăți în concentrarea și realizarea activităților zilnice, mai ales dacă acestea sunt solicitante. Nu îi plac sarcinile dificile sau nefamiliare, având o rezistență scăzută la frustrare. Renunță ușor la activități începute, mai ales după ce acestea devin obositoare, frustrante sau mai puțin interesante. Ritmul său de muncă este inconstant, amenințat mereu de tentația de a renunța în favoarea angajării în noi ocupații, mai recompensatoare sau incitante.

**Avantaje:** mobil(ă), cu interese și activități variate în timpul unei zile, renunță ușor la o activitate atunci când situația devine nefavorabilă, fără a-și risipi energiile în acțiuni cu reușită incertă.

**Riscuri:** împrăștiat(ă), neglijent(ă) și inconstant(ă) în muncă, se plictisește ușor, este ușor de distras și cedează repede în fața tentațiilor, dificultăților sau obstacolelor cotidiene.

**Bună concentrare pe sarcinile curente:** Acceptă provocarea sarcinilor dificile și reușește să rămână concentrat(ă) în activitățile curente, chiar și după ce acestea devin neplăcute sau mai puțin interesante. Manifestă o preferință cognitivă pentru sarcinile dificile, având o rezistență la frustrare ridicată. Odată ce și-a stabilit un plan concret, pe termen scurt, renunță greu la acesta, impulsivat(ă) fiind de motivația de a duce la capăt ceea ce a început la un moment dat.

**Avantaje:** concentrat(ă), cu o bună capacitate de focalizare pe realizarea activităților zilnice, ignoră cu ușurință factorii distractori și cedează greu odată ce și-a asumat o sarcină de finalizat.

**Riscuri:** rigid(ă) și perfecționist(ă), în focalizarea excesivă pe activitățile planificate, își poate risipi timpul și energia în realizarea unor sarcini cotidiene realizabile sau mai puțin importante.

## Reamintirea scopurilor neatrinse (RUP)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Reactualizare redusă a scopurilor neatrinse:** Revine rareori cu gândul la obiective personale sau inițiative mai vechi, amânate sau la care a fost nevoit(ă) să renunțe în trecut. Nu își pierde timpul cu analiza unor inițiative trecute dar abandonate și nu își imaginează alternative prin care ar fi putut finaliza acele inițiative. Îi este destul de ușor să se detașeze de obiectivele sau proiectele la care a renunțat și este tentat(ă) să uite ceea ce și-a promis la un moment dat, mai ales dacă apar dificultăți în atingerea acelor scopuri personale.

**Avantaje:** trăiește în prezent, redefinindu-și mereu obiectivele și scopurile; nu este chinat(ă) de păreri de rău sau de ruminanții legate de obiectivele sau angajamentele anterioare abandonate.

**Riscuri:** uitând ușor promisiunile făcute sieși, se gândește în primul rând la momentul prezent, fără a fi preocupat(ă) de obiectivele sau de proiectele personale abandonate.

**Reactualizarea frecventă a scopurilor neatrinse:** Revine frecvent cu gândul la obiective sau inițiative personale amânate sau abandonate și îi este dificil să se detașeze mental de acestea. Îi vin câteodată idei noi legate de o problemă sau un proiect mai vechi sau își imaginează noi moduri de a folosi oportunități pe care nu le-a fructificat.

**Avantaje:** nu uită ce și-a propus la un moment dat, revine mereu cu gândul la proiecte și inițiative mai vechi, abandonate și caută încă soluții pentru proiectele personale amâne temporar.

**Riscuri:** este mereu încordat(ă) și preocupat(ă) de promisiunile făcute, gândul că nu a finalizat o anumită activitate sau nu a atins un anumit obiectiv personal, împiedicându-l(o) să se relaxeze.



# 5. Indicatori statistici

## Raspunsuri pe itemi

1. a	2. e	3. a	4. a	5. a	6. e	7. a	8. e	9. a	10. a
11. a	12. a	13. a	14. a	15. a	16. a	17. a	18. e	19. a	20. a
21. a	22. a	23. a	24. a	25. a	26. e	27. a	28. a	29. e	30. a
31. a	32. e	33. a	34. a	35. e	36. a	37. a	38. e	39. a	40. a
41. a	42. e								

# 6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziile parțiale.

---

---

Data: 5 martie 2018

Psiholog practicant: