

Raport de consiliere psihologică EPM

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 59 ani, operator prompter**

Data evaluării **27.09.2026**



Cuprins

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

1. Descriere inventar

Chestionarul SPM/ EPM (Evaluarea 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/ EPM**, *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) și 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.

Chestionarul de Evaluare a Persistenței Motivaționale (EPM/ SPM) este format din 33 de itemi cu răspuns pe o scală în 5 trepte (1 – în foarte mică măsură; 5 – în foarte mare măsură), itemi vizând identificarea a șase factori:

- o **ambitie** (*stabilirea de scopuri ambițioase*)
- o **determinare** (*urmărire scopuri pe termen lung*)
- o **planificare** (*pregătirea activităților zilnice*)
- o **implementare** (*realizarea sarcinilor zilnice*)
- o **recurență** (*reactualizarea scopurilor neatinse*)
- o **autodisciplină** (*monitorizare și auto-constrângere*)

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 EPM/ 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.*).

EPM/ SPM este recomandat spre utilizare în toate acele situații în care se pune problema evaluării tendinței sau predispoziției unei persoane de a persista în sarcini sau scopuri pe termen lung, cele care presupun **ambitie** în alegerea scopurilor, **consecvență** în urmărirea lor, **planificare** sistematică a activităților curente, **focalizare** pe realizarea sarcinilor zilnice și **reactualizare** frecventă a scopurilor neatinse.

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 sarcinilor curente.



Planificarea bună a sarcinilor curente

Deprinderi consistente pentru organizarea și planificarea sarcinilor curente.

Slabă concentrare pe sarcinile curente

Ușor de distras și cu o concentrare redusă pe realizarea sau finalizarea sarcinilor zilnice.



Bună concentrare pe sarcinile curente

Greu de distras și cu o concentrare bună pe realizarea și finalizarea sarcinilor zilnice, cotidiene.

Autodisciplină scăzută

Inconstant(ă) și receptiv(ă) la distragere, nu îi place să își auto-impună respectarea unor planificări sau angajamente anterioare.



Autodisciplină ridicată

Tenace și autodeterminat(ă), își auto-impune și respectă cu rigurozitate planificările anterioare și angajamentele luate.

Reactualizare redusă a scopurilor neatinse

Slabă reactualizare sau absența preocupărilor legate de obiective și scopuri personale neatinse.



Reactualizarea frecventă a scopurilor neatinse

Reactualizarea frecventă a obiectivelor și scopurilor neatinse; reprogramarea lor pentru finalizare.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului EPM, prin raportarea la dominantele identificate, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Trebuie să îți formezi obișnuința de a planifica etapele de realizare a proiectelor personale pe termen lung 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)*

Este bine să planifici din timp sarcinile și activitățile săptămânale dar este la fel de bine să lași loc pentru neprevăzut și să fii flexibil atunci când cele planificate nu mai corespund realității. Respectă cele planificate dar fii deschis la schimbările impuse de situația de moment. *(Planificarea bună 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)*

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 ambițioase care cer un efort susținut pe termen lung sau are tendința de a le abandona după ce trece entuziasmul inițial. Nu își face multe planuri ambițioase pe termen lung și nu îi place să își planifice activitățile cotidiene. Cedează ușor în fața plictiselii, obstacolelor și rutinei zilnice, ritmul său de muncă fiind unul inconstant. Indisciplinat(ă) și ușor de distras, se abate prea ușor de la cele stabilite anterior sau de la activitățile necesare, fiind 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: Își asumă obiective ambițioase sau inițiază proiecte personale care cer un efort susținut pe termen lung și găsește mereu resurse pentru a-și alimenta motivația în efortul de atingere a unor obiective care cer dedicare sau efort constant. Îi place să își planifice activitățile cotidiene și rămâne concentrat(ă) în activitățile zilnice chiar și după ce acestea devin neplăcute sau mai puțin interesante. Disciplinat(ă) și perseverent(ă), nu se abate prea ușor de la cele stabilite anterior și revine frecvent cu gândul la obiective sau inițiative personale amânate sau abandonate, imaginându-și noi modalități de realizare a lor.

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.

Ambiție

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.

Determinare

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.

Planificare

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 săptămânală 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.

Implementare

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, impulsiv(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 irealizabile sau mai puțin importante.

Autodisciplină

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

Autodisciplină scăzută: Inconstant(ă) și receptiv(ă) la distragere, nu îi place să fie constrâns(ă) de planificări și termene autoimpuse și se abate prea ușor de la cele stabilite anterior sau de la activitățile necesare. Viața sa și lucrurile sale pot fi mereu în dezordine și riscă să nu-și termine treburile la timp sau să nu-și respecte promisiunile. Nu crede că reușita sa în viață depinde de perseverență și autodisciplină.

Avantaje: relaxat(ă) sau optimist(ă), nu își ia prea în serios obligațiile, adaptându-se situației și mizând pe alte calități pentru a reuși în viață.

Riscuri: impredictibil(ă) sau inconsecvent(ă) nu își respectă angajamentele, ratând oportunități importante sau pierzând cu ușurință prietenia și încrederea celorlalți.

Autodisciplină ridicată: Disciplinat(ă) și autodeterminat(ă), își impune și respectă cu rigurozitate angajamentele luate, indiferent de consecințe. Organizat(ă), apreciază ordinea și finalizează activitățile programate la termenul autoimpus. Este convins(ă) că realizările sale cele mai importante se datorează disciplinei și perseverenței.

Avantaje: de încredere, respectat(ă) de ceilalți, este predictibil(ă) și prompt(ă) în respectarea angajamentelor, având șanse mari de a reuși în activitățile care cer efort constant și rigoare.

Riscuri: "prizonier(ă)" a planificării sau cuvântului dat, poate irosi timp prețios sau ocazii importante în detrimentul unor activități sau promisiuni mai puțin importante.

Recurență

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

Reactualizare redusă a scopurilor neatinse: 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.

Avantaje: trăiește în prezent, redefinindu-și mereu obiectivele și scopurile; nu este chinat(ă) de păreri de rău sau de ruminații 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 neatinse: 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. Îi este greu să se detașeze de obiectivele sau proiectele la care a renunțat și nu uită ceea ce și-a promis la un moment dat, anticipând reluarea lor.

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

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. e	3. e	4. e	5. a	6. e	7. e	8. a	9. e	10. e
11. a	12. e	13. a	14. e	15. e	16. e	17. e	18. e	19. e	20. a
21. e	22. a	23. e	24. e	25. e	26. e	27. e	28. a	29. e	30. b
31. e	32. a	33. e							

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 27 septembrie 2026
Psiholog/Consilier: