

Raport de consiliere expert (AI) 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-și 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.



Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung

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



Urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung

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



Planificarea deficitară a sarcinilor curente

Deprinderi deficitare legate de organizarea și planificarea sarcinilor curente.



Slabă concentrare pe sarcinile curente

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



Autodisciplină scăzută

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



Reactualizare redusă a scopurilor neatinse

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



Persistență motivațională ridicată

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

Stabilirea de scopuri ambițioase pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri ambițioase; orientare 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 bună a sarcinilor curente

Deprinderi consistente pentru organizarea și planificarea sarcinilor curente.

Bună concentrare pe sarcinile curente

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

Autodisciplină ridicată

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

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 raportare la dominantele identificate în profilul psihologic, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

1. REZUMAT AL PROFILULUI PSIHOLAGIC

Profilul tău sugerează o combinație interesantă, dar tensionată, între capacitatea de a organiza rezonabil bine ceea ce ai de făcut în prezent și dificultatea de a menține o direcție clară, stabilă și consecventă către obiective mai îndepărtate, ceea ce înseamnă că funcționezi mai bine atunci când cerințele sunt imediate, concrete și delimitate, dar întâmpini blocaje atunci când este nevoie să susții efortul în timp, să tolerezi amânarea recompensei și să îți menții atenția activă pe parcursul unor procese mai lungi. Se observă, așadar, că ai la dispoziție o bază utilă de organizare practică, ce îți permite să structurezi sarcini curente și să vezi pașii operaționali, însă această resursă este diminuată de o concentrare fragilă pe ceea ce faci în momentul prezent, fapt care poate duce la fragmentarea efortului, la întreruperi frecvente, la pierderea ritmului de lucru și, în final, la dificultatea de a transforma planurile bune în rezultate consistente. În termeni de dezvoltare personală, miza principală nu este să înveți de la zero disciplina sau organizarea, ci să construiești o punte mai solidă între intenție, atenție și perseverență, astfel încât ceea ce gândești, planifici și începi să poată fi dus mai des către finalizare și integrat într-un traseu coerent de creștere.

2. RESURSE ȘI VULNERABILITĂȚI

Ceea ce te ajută în mod real să crești este faptul că nu pornești dintr-o zonă de haos funcțional, deoarece ai o capacitate deja conturată de a planifica sarcinile curente, ceea ce arată că poți descompune activitățile în pași, poți înțelege logica unui proces și poți crea o structură minimă de lucru atunci când presiunea timpului sau claritatea cerinței sunt suficiente; această abilitate este o resursă importantă, pentru că dezvoltarea ta nu depinde de apariția unei noi calități, ci de rafinarea și extinderea uneia care există deja. Totodată, faptul că problema apare mai ales în urmărirea scopurilor pe termen lung și în menținerea concentrării pe sarcinile curente indică vulnerabilități care țin mai puțin de lipsa de inteligență practică și mai mult de continuitatea autoreglării: este posibil să pierzi contactul cu sensul mai mare al acțiunilor tale, să te lași captat de stimulii imediați, să alternezi între momente de claritate și perioade de dispersie și să resimți o ruptură între ceea ce știi că ar trebui făcut și ceea ce reușești efectiv să menții în comportament. Blocajul tău principal nu pare a fi incapacitatea de a porni, ci dificultatea de a susține, de a reveni și de a menține o direcție fără a depinde excesiv de motivația de moment, iar această vulnerabilitate, dacă nu este gestionată conștient, poate duce la acumularea de proiecte începute bine, dar slab consolidate, la frustrare față de propriul potențial și la subutilizarea unei capacități reale de funcționare eficientă.

3. DIRECȚII PRIORITARE DE DEZVOLTARE

Prima direcție prioritară pentru tine este transformarea obiectivelor îndepărtate din intenții generale în sisteme concrete de urmărire, deoarece ai nevoie de repere intermediare care să facă viitorul mai vizibil, mai măsurabil și mai angajant comportamental, nu doar conceptual. A doua direcție este antrenarea concentrării funcționale, nu prin idealuri nerealiste de atenție perfectă, ci prin construirea unor contexte de lucru în care distragerile sunt reduse, sarcinile sunt secvențiate, iar revenirea după întrerupere este rapidă și previzibilă. A treia direcție constă în consolidarea continuității dintre planificare și execuție, astfel încât organizarea ta bună a sarcinilor curente să nu rămână o competență izolată, ci să devină motorul unor rezultate stabile, cu efect cumulativ. O altă direcție importantă este dezvoltarea răbdării active față de procesele lente, adică învățarea de a investi consecvent în lucruri care nu oferă satisfacție imediată, dar care îți construiesc în timp autonomie, încredere și eficiență. În fine, este esențial să îți construiești o formă de autoobservare realistă, care să te ajute să identifici când te îndepărtezi de scop, când intri în dispersie și ce condiții concrete îți susțin cel mai bine funcționarea, pentru că progresul tău va depinde mai mult de ajustări repetate și precise decât de schimbări spectaculoase.

4. RECOMANDĂRI CONCRETE

Construiește obiective pe termen lung în trepte vizibile Trăsăturile vizate aici sunt urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung și tendința de a funcționa mai eficient doar în raport cu sarcini imediate, iar această recomandare este importantă pentru că, în lipsa unei arhitecturi intermediare, obiectivele mari rămân abstracte, greu de urmărit și ușor de abandonat în favoarea cerințelor de moment. Este esențial să îți definești fiecare obiectiv important nu doar prin rezultatul final, ci prin repere lunare și săptămânale, formulate în termeni observabili și măsurabili, astfel încât să poți vedea dacă înaintezi sau doar te menții ocupat. Fă în așa fel încât fiecare săptămână să conțină

minimum două acțiuni direct legate de un scop major, nu doar activități administrative sau reacții la urgențe. Revizuiește o dată pe săptămână dacă ceea ce ai făcut te apropie efectiv de direcția dorită sau doar îți consumă energia într-un mod aparent productiv. *De exemplu, dacă ai un obiectiv profesional important, împarte-l în etape precum documentare, exersare, aplicare și evaluare, iar pentru fiecare etapă stabilește termene scurte și rezultate precise. Dacă ai tendința să te pierzi în detalii, folosește o pagină unică în care să vezi simultan obiectivul anual, ținta lunară și cele două priorități săptămânale, pentru a reduce ruptura dintre viziune și acțiune. Dacă observi că un scop rămâne constant amânat, întreabă-te nu dacă este important în general, ci ce pas minim, clar și executabil poți face în următoarele 48 de ore. Poți folosi un ritual de duminică seara în care verifici ce ai închis, ce ai evitat și ce mutare concretă urmează, pentru a preveni reluarea haotică a săptămânii. În timp, această practică îți va antrena capacitatea de a menține firul unei direcții și de a transforma intențiile largi în progres cumulativ.*

Protejează-ți atenția prin reguli externe, nu doar prin voință Trăsătura vizată este slaba concentrare pe sarcinile curente, iar miza este majoră pentru că fără atenție stabilă chiar și planificarea bună devine inefficientă, întrucât execuția se fragmentează, timpul se dilată și apare senzația că depui efort fără să acumulezi rezultate reale. În loc să te bazezi pe promisiunea că „te vei concentra mai bine”, creează medii și intervale de lucru în care distragerea să fie mai greu accesibilă decât sarcina însăși. Lucrează în blocuri scurte, clar delimitate, cu început și sfârșit precis, și decide înainte de fiecare bloc care este singurul rezultat concret pe care vrei să îl obții până la finalul aceluia interval. După fiecare perioadă de lucru, notează rapid unde ți-a fugit atenția, nu ca să te critici, ci ca să înțelegi tiparul real al întreruperilor. *Poți începe prin a stabili trei ferestre zilnice de lucru focalizat de câte 25–40 de minute, în care telefonul este pus în altă cameră, notificările sunt închise, iar spațiul de lucru conține doar materialele necesare acelei sarcini. Dacă lucrezi la o activitate care te plictisește sau te solicită cognitiv, formulează la început o întrebare concretă la care trebuie să răspunzi până la finalul sesiunii, pentru că mintea se concentrează mai ușor când urmărește o țintă clară decât când primește o comandă vagă de tipul „stai concentrat”. Când apare impulsul de a verifica altceva, nu îl urma imediat, ci notează-l pe o hârtie și revino la sarcină, pentru a antrena capacitatea de amânare a reacției. La finalul zilei, observă care intervale au mers cel mai bine și în ce condiții, pentru a reproduce conștient contextul favorabil. Astfel, vei muta controlul atenției din zona intenției fragile în zona unui sistem practic de susținere a concentrării.*

Leagă fiecare zi de o prioritate strategică, nu doar de urgențe Trăsăturile vizate sunt dificultatea de a urmări scopuri pe termen lung și riscul de a te lăsa absorbit de sarcinile imediate, iar acest lucru este important deoarece poți deveni eficient într-o succesiune de activități care nu construiesc nimic esențial pentru tine, ceea ce produce oboseală, dar nu și sentimentul unei evoluții reale. Începe fiecare zi identificând o singură acțiune cu valoare strategică, adică o activitate care are legătură directă cu un obiectiv mai mare și care, dacă este făcută constant, schimbă traiectoria ta pe termen mediu. Programează acea acțiune în prima parte a zilei sau în intervalul tău cel mai bun de funcționare, înainte ca energia să fie consumată de solicitări secundare. Evaluează seara nu doar cât de ocupat ai fost, ci dacă ai protejat sau nu acea prioritate strategică. *De exemplu, poți folosi regula „1 lucru care contează”, în care alegi zilnic activitatea cu cel mai mare impact și o tratezi ca pe un reper fix, nu ca pe ceva ce faci doar dacă îți mai rămâne timp. Dacă ai o zi foarte încărcată, redu dimensiunea priorității, dar nu renunța la ea complet, pentru că menținerea continuității este mai valoroasă decât eforturile ample, dar rare. În situațiile în care apar urgențe, întreabă-te explicit dacă ele sunt cu adevărat neamânabile sau doar solicitante și vizibile, pentru a nu confunda presiunea externă cu importanța reală. Poți marca în agendă cu o culoare diferită activitățile strategice față de cele de întreținere curentă, ca să vezi obiectiv cum îți distribui timpul. Această practică te va ajuta să nu mai trăiești doar reactiv, ci să îți conduci mai clar energia către ceea ce produce dezvoltare autentică.*

Exersează revenirea rapidă după pierderea focusului Trăsătura vizată este vulnerabilitatea la întrerupere și dispersie, iar importanța acestui exercițiu constă în faptul că progresul tău nu depinde de a nu te abate niciodată, ci de a reduce timpul dintre momentul în care te-ai împrăștiat și momentul în care revii eficient la ceea ce ai de făcut. În loc să tratezi fiecare deraiere ca pe un eșec, construiește un protocol simplu de revenire, astfel încât să nu consumi suplimentar energie pe vinovăție, iritare sau reluări confuze. Când observi că ai pierdut firul, oprește-te, reformulează în scris următorul pas concret și reia activitatea timp de încă 10 minute, fără să negociezi intern dacă „mai are rost” sau nu. Scopul nu este să elimini complet fluctuațiile atenției, ci să devii mai competent în repararea lor rapidă. *Aplicat practic, poți folosi formula „M-am oprit – ce urmează exact?”, notând într-o propoziție operațională continuarea sarcinii, de tipul „scriu introducerea în 5 rânduri” sau „verific primele două puncte din listă”. Dacă te surprinzi alunecând frecvent spre activități secundare, stabilește un semnal de resetare, precum ridicarea în picioare, trei respirații lente și revenirea la ultimul punct notat, pentru a crea o ancoră comportamentală clară. În zilele slabe, redu standardul de performanță, dar păstrează standardul de revenire, deoarece identitatea de persoană consecventă se construiește mai ales prin reluare, nu prin perfecțiune. Poți ține o evidență a*

numărului de reveniri reușite, nu doar a orelor de concentrare, pentru a vedea că autoreglarea se dezvoltă și în condiții imperfecte. În timp, vei observa că nu mai pierzi atât de mult timp în derapaje prelungite și că îți recapeți controlul mai repede și mai calm.

Transformă autoobservarea într-un instrument de ajustare, nu de autocritică Trăsăturile vizate sunt dificultatea de continuitate și riscul de a interpreta fluctuațiile de performanță într-o cheie global negativă, iar această recomandare este importantă pentru că, dacă îți evaluezi funcționarea doar prin impresii sau reproșuri, vei corecta greu ceea ce nu vezi clar și vei repeta aceleași blocaje sub forme diferite. Este util să îți urmărești timp de câteva săptămâni tiparele concrete: când te concentrezi mai bine, ce fel de sarcini amâni, în ce momente abandonezi obiectivele pe termen lung și ce condiții preced de regulă aceste dificultăți. Notează scurt, la finalul zilei, ce a mers, ce s-a blocat și ce ajustare mică vei testa mâine, pentru a înlocui judecata globală cu învățarea aplicată. Privește aceste observații ca pe date despre felul tău de a funcționa, nu ca pe verdictes despre valoarea ta. *Poți crea un jurnal foarte simplu cu trei rubrici: „am avansat la”, „m-am blocat la” și „mâine ajustez”, completat în maximum cinci minute, astfel încât procesul să rămână sustenabil. Dacă observi, de pildă, că sarcinile importante sunt evitate mai ales când sunt prea vagi, transformă această descoperire într-o regulă: niciun task important fără primul pas formulat exact. Dacă vezi că atenția ta scade puternic după anumite interacțiuni sau după suprasolicitare, reorganizează ordinea activităților, punând munca de profunzime înaintea consumului social sau administrativ. O dată pe săptămână, recitește notițele și caută repetițiile, deoarece progresul real apare când identifici mecanismele, nu doar episoadele. Astfel, vei dobândi o cunoaștere de sine funcțională, care îți permite să intervii precis și să construiești schimbări realiste, adaptate felului tău concret de a opera.*

5. INDICATORI DE PROGRES

Vei putea recunoaște că evoluezi în mod real atunci când obiectivele tale pe termen lung nu vor mai exista doar ca intenții formulate vag, ci vor fi traduse constant în pași intermediari pe care îi urmezi fără să ai nevoie de mobilizări emoționale excesive de fiecare dată. Un semn important de progres va fi acela că îți vei pierde mai rar direcția în timpul zilei și, mai ales, că atunci când o pierzi, vei reveni mai repede la sarcina relevantă, cu mai puțină iritare, mai puțină evitare și mai puțină risipă de energie. Vei observa, de asemenea, că planificarea ta devine mai realistă, mai puțin decorativă și mai strâns legată de execuție, adică vei face mai puține liste sterile și vei finaliza mai multe lucruri cu sens. Un alt indicator va fi creșterea continuității: chiar dacă nu lucrezi perfect în fiecare zi, vei menține mai bine firul proiectelor importante de la o săptămână la alta. În plan subiectiv, progresul se va simți prin diminuarea tensiunii dintre „știu ce ar trebui să fac” și „nu reușesc să mă țin de asta”, iar în locul acestei rupturi va apărea treptat o experiență mai coerentă de control, claritate și eficiență.

6. CONCLUZII

Dezvoltarea ta personală nu cere o reinventare radicală, ci o reorganizare mai inteligentă a unor resurse pe care le ai deja, în special a capacității de a planifica sarcinile curente, care trebuie conectată mai ferm la obiectivele pe termen lung și susținută de mecanisme mai bune de concentrare și revenire după distragere. Principalele tale dificultăți nu indică lipsa potențialului, ci o funcționare în care organizarea există, dar este slăbită de discontinuitate, de dispersia atenției și de insuficiența traducere a scopurilor mari în acțiuni repetitive, clare și verificabile. Dacă vei lucra consecvent la structurarea obiectivelor, protejarea atenției, prioritizarea strategică, revenirea rapidă după derapaje și autoobservarea aplicată, este realist să te aștepti nu doar la o productivitate mai bună, ci la o formă mai matură de încredere în tine, bazată pe dovezi comportamentale și nu pe intenții bune. Ritmul optim pentru tine nu este cel al schimbărilor bruște, ci al consolidărilor repetate, iar tocmai această logică, dacă este respectată, îți poate oferi un progres stabil, credibil și durabil.

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: