

Raport de consiliere psihologică

EEE1-JCB

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 28 ani, operator prompter**

Data evaluării **23.07.2025**



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 JCB - Job Characteristics and Benefits (Constantin et. all, 2025) este destinat identificării *percepțiilor angajaților legate de locul de muncă actual*, fiind ideal pentru evaluări de rutină ai factorilor asociați performanței profesionale și satisfacției la locul de muncă, în scopul monitorizării lor și proiectării unor strategii de retenție și motivare a angajaților.

Chestionarul JCB permite evaluarea a **11 dimensiuni/ factori ai activității profesionale**, angajații fiind solicitați să evalueze *77 de afirmații* legate locul de muncă actual și de activitatea profesională din ultima lună. Scopul principal al chestionarului fiind de a descrie percepțiile angajaților legate de locul de muncă actual, această "radiografie" este realizată cu ajutorul 11 dimensiuni asociate muncii:

1. Autonomia în muncă (Autonomy)
2. Compatibilitatea cu job-ul (Fit/Matching Job)
3. Claritatea rolului și a sarcinilor (Role & Tasks Clarity)
4. Volumul de muncă (Workload)
5. Activitate plăcută (Enjoyable Work)
6. Tehnologii noi (Up-to-Date Technology)
7. Dezvoltare profesională (Professional Development)
8. Compensații și beneficii (Compensation & Benefits)
9. Resurse și mediu de lucru (Resources & Work Environment)
10. Susținerea stării de bine (Wellbeing Support)
11. Siguranță psihologică (Psychological Safety)

Prin evaluarea acestor caracteristici, **Chestionarul JCB** ("Job Characteristics and Benefits") permite nu doar identificarea factorilor "tradiționali" ai satisfacției și performanței în muncă, ci oferă și o abordare **în acord cu datele cercetării științifice moderne**. Este demonstrat că volumul de muncă și autonomia în muncă sunt dimensiuni de care depind satisfacția și performanța angajaților, studiile arătând că **volumul excesiv de muncă** este asociat cu un nivel ridicat de *burnout* și scăderea performanței (Alarcon, 2011), în timp ce **autonomia în muncă** crește satisfacția și angajamentul angajaților (Humphrey et al., 2007). Pe de altă parte, **compatibilitatea cu job-ul și claritatea rolurilor** reduc ambiguitatea și stresul profesional, influențând pozitiv performanța (Gilboa et al, 2008) iar accesul la **oportunități de dezvoltare** profesională influențează pozitiv angajamentul organizațional (Ng et al., 2005). În mod similar, **accesul la tehnologiile moderne** crește eficiența în muncă (Tarafdar et al., 2015), **compensațiile și beneficiile** sunt asociate cu angajamentul și bunăstarea lor psihologică (Rynes et al., 2004) iar accesul la **resurse și la un mediu de lucru optim** îmbunătățesc satisfacția și performanța angajaților (Nielsen et al., 2017; Dinda A. P, 2024). În plus, **susținerea stării de bine și compatibilitatea cu job-ul** sunt esențiale pentru atât pentru reducerea fluctuației personalului cât și creșterea satisfacției sau pentru sănătatea mintală a angajaților (Edmondson & Lei, 2014).

Chestionarul JCB poate fi folosit în cadrul ședințelor de **consiliere profesională individuală**, ajutându-l pe angajat să își clarifice (în condiții de confidențialitate) așteptările, posibilele surse de stres și ceea ce îl motivează în muncă, obținând o imagine realistă asupra propriei experiențe de lucru și putând astfel să își formuleze obiective concrete de îmbunătățire a activității profesionale, de dialog constructiv cu managerul sau de re-ajustare cognitivă la contextul profesional actual.

Chestionarul JCB, în versiunea sa pentru **diagnoză organizațională** (versiunea "c" – colectivă), poate fi folosit de conducerea companiei/ instituției cu scopul de obține o imagine mai clară a nevoilor concrete și așteptărilor angajaților, ajutând la identificarea și rezolvarea timpurie a problemelor, la fundamentarea unor deciziilor de HR care să ducă la îmbunătățirea motivării și retenției angajaților. Prin designul său modular, fiecare dimensiune a chestionarului JCB poate fi utilizată separat sau în combinație cu altele, în funcție de nevoile organizaționale.

Timp mediu de completare a chestionarului online: *15 minute*.

Vârsta minimă de la care este posibilă evaluarea: *18 ani*.

2. Profil sintetic

Autonomie în muncă -

Ai un nivel scăzut de autonomie și puține oportunități de a-ți planifica sau organiza activitățile profesionale în acord cu obiectivele individuale.



+ Autonomie în muncă

Ai un nivel ridicat de autonomie, având libertatea de a-ți planifica și organiza activitățile în acord cu obiective profesionale individuale.

Compatibilitate cu job-ul -

Există o diferență între solicitările postului și abilitățile sau interesele tale, expertiza și competențele ne fiindu-ți valorificate în mod optim.



+ Compatibilitate cu job-ul

Te afli într-un post potrivit pentru abilitățile și interesele tale, având sarcini motivante care îți solicită în mod optim competențele.

Claritatea rolului -

Îți sunt neclare responsabilităților și așteptărilor legate de rolul tău și există multe neînțelegeri și confuzie legată de sarcini și subordonări.



+ Claritatea rolului

Îți sunt clare responsabilităților și așteptărilor legate de post și relațiile de sub-ordonare și nu ai conflicte legate de neclaritatea sarcinilor.

Volum de muncă -

Gestionezi un volum de muncă excesiv, cu sarcini peste nivelul de abilități și resursele disponibile, afectând echilibrul muncă-familie.



+ Volum de muncă

Gestionezi de un volum de muncă echilibrat, cu sarcini în concordanță cu abilitățile și resursele tale, în favoarea echilibrului muncă-familie.

Activitate plăcută -

Activitatea zilnică nu este în acord cu pasiunile și interesele tale și trăiești un sentiment de insatisfacție și de neîmplinire profesională.



+ Activitate plăcută

Te bucuri de activități captivante, aliniate cu interesele și pasiunile tale, trăind un sentiment de apartenență și împlinire profesională.

Tehnologii up-to-date -

Ai acces limitat la stagii de formare, echipamente și software potrivite, moderne sau performante, ne fiind mulțumit tehnologia utilizată.



+ Tehnologii up-to-date

Te bucuri de acces la stagii de formare și de o tehnologie modernă și performantă, fiind mulțumit(ă) de echipamentele și software-ul utilizat.

Dezvoltare profesională -

Nu ești mulțumit(ă) de accesul la programele sau resursele pentru dezvoltare profesională pentru că îți limitează progresul în carieră.



+ Dezvoltare profesională

Ai acces la resurse și programe utile de dezvoltare profesională, aliniate cu obiectivele de carieră, suport pentru creștere profesională.

Compensații și beneficii -

Ești nemulțumit(ă) de pachetul de beneficii și compensații oferit, considerând că nu reflectă adecvat efortul depus și nevoile tale.



+ Compensații și beneficii

Ești mulțumit(ă) de beneficiile și compensațiile primite, găsindu-le competitive și bine corelate cu eforturile și nevoile personale.

Resurse și mediu -

Nu dispui de echipamentele și toate resursele necesare pentru a-ți îndeplini sarcinile în mod eficient, spațiul de lucru fiind lipsit de confort.

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

+ Resurse și mediu

Dispui de resursele și echipamentele necesare pentru a lucra și comunica eficient, spațiul de lucru fiind ergonomic și confortabil.

Siguranță psihologică -

Nu sunt încurajate discuțiile despre greșeli și feedback și nici solicitarea de ajutor, creându-se o atmosferă de tensiune și nesiguranță.

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

+ Siguranță psihologică

Este încurajată transparența și solicitarea de ajutor iar discuțiile despre greșeli și feedback sunt văzute ca oportunități de învățare.

Suștinere wellbeing -

Nu există inițiative și sprijin pentru sănătatea mentală și emoțională a angajaților, accesul la resurse sau programele de wellness fiind limitat.

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

+ Suștinere wellbeing

Există inițiative și sprijin real pentru sănătatea mentală și emoțională a angajaților, oferindu-se resurse și programe de wellness eficiente.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului EEE1-JCB, prin raportarea la dominantele identificate, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Te bucuri de un echilibru bun între volumul de muncă și resursele disponibile, ceea ce îți permite să finalizezi sarcinile fără a face sacrificii personale. Continuă să gestionezi eficient timpul, dar fii atent să monitorizezi permanent acest echilibru pentru a nu permite supraîncărcarea viitoare. Este important să menții o comunicare deschisă cu superiorii pentru a asigura că așteptările rămân realiste și adecvate. Dacă apar modificări în responsabilitățile tale sau dacă volumul de muncă crește, ajustează-ți modul de lucru și solicită resurse suplimentare atunci când este necesar. Folosește această perioadă de echilibru pentru a îți dezvolta și mai mult abilitățile de organizare și de gestionare a timpului. Nu ezita să oferi sprijin colegilor care se pot confrunta cu un volum de muncă ridicat, pentru a împărtăși strategiile tale de succes. Menținerea unei bune gestionări a volumului de muncă poate contribui la un nivel ridicat de performanță și satisfacție pe termen lung. (+ *Volum de muncă*)

Menține implicarea ta activă în programele de dezvoltare profesională oferite de organizație, profitând de toate resursele și oportunitățile disponibile. Explorează noi modalități de aplicare a cunoștințelor dobândite, prin inițierea de proiecte sau prin implicarea în colaborări interdisciplinare care să îți extindă aria de competențe. Încearcă să identifici și alte oportunități de învățare, cum ar fi conferințe externe sau cursuri online, care să îți îmbogățească experiența profesională și să îți accelereze progresul în carieră. Păstrează o comunicare deschisă cu superiorii tăi pentru a evalua constant direcția în care te dezvolti și pentru a obține feedback valoros. Continuă să rămâi flexibil(ă) și adaptabil(ă) la noile tendințe din domeniu, pentru a asigura un proces continuu de învățare și creștere. (+ *Dezvoltare profesională*)

Pentru a îmbunătăți siguranța psihologică la locul de muncă, este esențial să promovezi un mediu mai deschis, în care ideile și preocupările să poată fi exprimate fără teama de critici sau judecăți. Încurajează discuțiile deschise despre greșeli și propune o abordare care să transforme greșelile în oportunități de învățare și îmbunătățire. Sugerează întâlniri regulate pentru feedback sincer și transparent, unde fiecare angajat poate contribui cu idei și propuneri fără teama de represalii. Implicarea colegilor într-un cadru mai colaborativ poate ajuta la construirea unui mediu mai sigur, unde angajații se simt valorizați și respectați. Lucrează cu echipa pentru a promova o cultură a încrederii și sprijinului reciproc, creând astfel un spațiu psihologic sigur și propice dezvoltării. (*Siguranță psihologică -*)

Pentru a menține starea de bine la un nivel ridicat, continuă să te implici activ în inițiativele de wellness oferite de companie și să promovezi echilibrul între viața personală și cea profesională. Sugerează noi modalități de a susține starea de bine a echipei, cum ar fi workshopuri de gestionare a stresului sau evenimente care să promoveze sănătatea mentală și fizică. Încurajează un dialog deschis despre sănătatea mentală în cadrul organizației pentru a menține un mediu de lucru susținător și incluziv. Participarea activă la evenimentele și programele de bunăstare va ajuta la consolidarea sentimentului de apartenență și securitate în echipă. Menținerea acestui focus pe starea de bine contribuie la creșterea motivației și a performanței generale pe termen lung. (+ *Susținere wellbeing*)

4. Analiză pe factori

Autonomie în muncă (autonomy)

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

Autonomie în muncă - : Ar fi util să discuți cu superiorii tăi despre extinderea gradului de autonomie la locul de muncă. Încearcă să propui metode alternative de organizare a muncii și să soliciți flexibilitate în stabilirea obiectivelor și programului.

+ Autonomie în muncă: Continuă să îți gestionezi activitățile cu responsabilitate și eficiență, menținând un echilibru sănătos între autonomie și colaborare. Monitorizează constant modul în care utilizezi autonomia, asigurându-te că maximizezi atât productivitatea, cât și inovația.

Compatibilitate cu job-ul (fit / matching job)

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

Compatibilitate cu job-ul - : Te confrunți cu o discrepanță între competențele tale și cerințele jobului actual, iar ajustarea acestora este esențială. Discută cu superiorii despre posibilitatea realocării sarcinilor sau inițiază o evaluare a abilităților necesare pentru a găsi un echilibru.

+ Compatibilitate cu job-ul : Menține această compatibilitate excelentă explorând în continuare oportunități de dezvoltare și diversificare a competențelor. Continuă să colaborezi eficient cu colegii și să valorifici interesele profesionale în cadrul jobului actual.

Claritatea rolului și a sarcinilor (role & tasks clarity)

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

Claritatea rolului - : Clarificarea responsabilităților și așteptărilor legate de rol este esențială pentru a reduce confuzia și a îmbunătăți performanța. Solicită o comunicare mai clară de la superiori și cere feedback regulat pentru a avea o direcție clară.

+ Claritatea rolului : Menține claritatea responsabilităților tale și continuă să soliciți feedback regulat pentru a-ți alinia eforturile la obiectivele organizației. Păstrează această structură eficientă în activități și promovează comunicarea deschisă pentru a evita orice confuzii.

Volumul de muncă (workload)

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

Volum de muncă - : Recomand să discuți deschis cu superiorii despre volumul de muncă și să stabilești limite clare. Învăță să prioritizezi sarcinile și să delegi acolo unde este posibil pentru a preveni oboseala și stresul.

+ Volum de muncă: Continuă să gestionezi eficient volumul de muncă și să monitorizezi echilibrul între sarcini și resurse. Menține comunicarea cu superiori și adaptează modul de lucru dacă volumul de muncă se schimbă.

Activitate plăcută (enjoyable work)

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

Activitate plăcută - : Este necesar să cauți proiecte care să reflecte mai bine pasiunile și abilitățile tale. Inițiază discuții cu superiorii pentru a primi sarcini care să îți ofere mai multă satisfacție și oportunități de dezvoltare.

+ Activitate plăcută : Continuă să te implici în proiecte care îți oferă satisfacție și împlinire. Menține colaborările constructive cu colegii și caută să explorezi noi oportunități care să îți valorifice talentele.

Tehnologii noi (up-to-date technology)

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

Tehnologii up-to-date - : Solicită investiții în tehnologie și formare pentru a rămâne competitiv(ă) și eficient(ă) în industria ta. Încearcă să identifici soluții alternative care să îmbunătățească productivitatea chiar și în condiții de tehnologie învechită.

+ Tehnologii up-to-date: Continuă să valorifici accesul la tehnologie de ultimă generație și să te implici în oportunitățile de formare. Explorează noi modalități de a îmbunătăți procesele folosind tehnologia disponibilă și rămâi deschis(ă) la inovare.

Dezvoltare profesională (professional development)

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

Dezvoltare profesională - : Discută cu superiorii pentru a solicita mai multe resurse și oportunități de dezvoltare profesională. Participarea la programe relevante pentru aspirațiile tale va ajuta la accelerarea progresului în carieră.

+ Dezvoltare profesională: Continuă să te implici activ în programele de dezvoltare oferite și să aplici noile cunoștințe în munca zilnică. Explorează și oportunități externe care să îți diversifice experiențele și să îți accelereze progresul profesional.

Compensații și beneficii (compensation & benefits)

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

Compensații și beneficii - : Solicită o evaluare transparentă a pachetului tău de compensații și beneficii. Discută cu superiorii despre nevoia de aliniere a remunerației și beneficiilor la efortul și contribuția pe care o aduci.

+ Compensații și beneficii : Continuă să monitorizezi și să ajustezi, dacă este cazul, pachetul tău de compensații și beneficii pentru a te asigura că rămâne competitiv. Discută cu superiorii despre eventuale ajustări care să reflecte schimbările în responsabilități sau performanță.

Resurse și mediu de lucru (resources & work environment)

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

Resurse și mediu - : Solicită echipamente și resurse adecvate pentru a îți putea îndeplini sarcinile eficient. Propune îmbunătățiri în ceea ce privește confortul și ergonomia spațiului de lucru și discută cu superiorii despre reorganizarea spațiului pentru a facilita colaborarea.

+ Resurse și mediu: Continuă să valorifici resursele și echipamentele disponibile pentru a menține eficiența și productivitatea. Menține spațiul de lucru organizat și propune soluții pentru a susține în continuare colaborarea și comunicarea cu colegii.

Siguranță psihologică (psychological safety)

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

Siguranță psihologică - : Propuneți să discutați cu colegii sau șefii despre nevoia de a crea un mediu mai deschis și sigur pentru exprimarea ideilor și preocupărilor sau participați la crearea unui cadru unde greșelile sunt văzute ca oportunități de învățare și nu sunt penalizate.

+ Siguranță psihologică: Continuă să îți exprimi deschis ideile și să încurajezi un mediu de lucru sigur și colaborativ. Propune noi oportunități de feedback și dezvoltare bazate pe discuții deschise despre greșeli și învățare colectivă.

Susținerea stării de bine (wellbeing support)

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

Susținere wellbeing - : Propuneți să discutați cu șefii sau colegii despre implementarea unor programe de wellness care să susțină sănătatea mentală și echilibrul între viața profesională și personală. Implicarea în astfel de inițiative este benefică și poate contribui la îmbunătățirea stării de bine personale și colective.

+ Susținere wellbeing: Continuă să te implici în inițiativele de wellness și menține un echilibru sănătos între viața profesională și cea personală. Explorează modalități suplimentare de a susține starea de bine și propune noi inițiative care să beneficieze echipa.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. d	2. d	3. a	4. d	5. a	6. d	7. d	8. a	9. d	10. a
11. c	12. a	13. c	14. a	15. d	16. d	17. a	18. b	19. a	20. e
21. e	22. a	23. e	24. a	25. e	26. e	27. a	28. e	29. e	30. a
31. e	32. e	33. a	34. e	35. e	36. c	37. e	38. c	39. e	40. a
41. e	42. a	43. e	44. a	45. e	46. e	47. a	48. e	49. c	50. e
51. a	52. e	53. a	54. e	55. e	56. e	57. e	58. e	59. e	60. e
61. a	62. e	63. e	64. a	65. e	66. b	67. e	68. a	69. e	70. e
71. e	72. a	73. e	74. a	75. e	76. e	77. a			

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: miercuri, 23 iulie 2025

Psiholog/Consilier: