

Raport de consiliere psihologică SENIOR

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Senior Anonimus, masculin, 63 ani, operator prompter**

Data evaluării **02.11.2025**



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 SENIOR - *Scales for Evaluating Needs, Intentions and Opportunities for Retirement* - (RO) *Scalele pentru Evaluarea Nevoilor, Intențiilor și Oportunităților legate de Retragera din activitatea profesională* (Constantin et al. 2025), este un instrument psihometric multidimensional conceput pentru a evalua **factorii psihologici, sociali, financiari și comportamentali** relevanți pentru pregătirea **tranziției de la activitatea profesională la pensionare**. Instrumentul a fost dezvoltat ca răspuns la necesitatea tot mai accentuată de a înțelege percepțiile, nevoile și aspirațiile personale asociate cu perspectiva retragerii din muncă și de a sprijini seniorii în construirea unei pensionări echilibrate, active și cu sens.

Chestionarul SENIOR conține **66 de itemi** grupați pe **11 dimensiuni**, fiecare operaționalizată prin itemi specifici (afirmații cu răspuns pe o scală Likert de la acord total la dezacord total). Aceste dimensiuni se referă atât aspectele interne (*psihologice și motivaționale*), cât și cele externe (*resurse financiare, sprijin social*) legate de pensionare:

1. **planificare** (*Purposefulness*) – claritatea obiectivelor și a direcției de viață după pensionare;
2. **acceptare** (*Acceptance*) – gradul de integrare a ideii pensionării ca etapă firească și normală a vieții;
3. **speranță** (*Hope*) – atitudinea optimistă și anticiparea pozitivă a tranziției către pensionare;
4. **compensare** (*Compensation*) – a găsi activități și roluri care să înlocuiască identitatea profesională;
5. **anxietate** (*Retirement Anxiety*) – îngrijorări legate de schimbările financiare, sociale și existențiale;
6. **nerăbdarea** (*Retirement Anticipation*) – entuziasmul de a explora oportunitățile post-pensionare;
7. **pregătire financiară** (*Objective Financial Preparedness*) planificarea securității financiare viitoare;
8. **reziliența psihologică** (*Psychological Resilience*) – flexibilitatea și adaptabilitate în fața schimbării;
9. **sănătate fizică** (*Physical Health & Autonomy*) – starea de sănătate fizică și autonomie funcțională;
10. **suport social** (*Social Support Networks*) – calitatea conexiunilor sociale și resurselor suport;
11. **flexibilitatea rolurilor** (*Role & Identity Flexibility*) – redefinirea identității și statutului post-pensionare.

Dimensiunile Chestionarului SENIOR surprind aspectele *adaptive* și pe cele *disfuncționale* ale tranziției la pensionare, permițând atât obținerea unui **profil dimensional detaliat** (11 dimensiuni), cât și calcularea unui **scor global de pregătire pentru pensionare** (pe o scală de la 1 la 10).

Chestionarul SENIOR este un instrument deosebit de util pentru **psihologi și consilieri/ coach**, oferind un cadru de evaluare comprehensiv al aspectelor esențiale asociate cu perspective pensionării, instrument care permite identificarea punctelor forte și a vulnerabilităților persoanelor în prag de pensionare, facilitând astfel personalizarea intervențiilor suport (ex. *reducerea anxietății, întărirea imaginii de sine, definirea de noi obiective, identificarea surselor de satisfacție personală, cultivarea sănătății, îmbunătățirea legăturilor sociale* etc.). În activitatea organizațională chestionarul poate fi folosit în **programe de consiliere pre-pensionare** pentru angajați, sprijinind companiile să gestioneze tranziția personalului către pensionare. În **activitățile de cercetare** scalele oferă oportunitatea de a studia factorii psihosociali implicați în adaptarea la pensionare și corelațiile acestora cu reușita și satisfacția post-pensionare, sănătatea mentală, satisfacția vieții sau implicarea socială.

Chestionarul SENIOR este un instrument complex și riguros, facilitând o bună înțelegere a percepțiilor, atitudinilor și conduitelor asociate tranziției de la viața profesională la cea post-activă, sprijinind consilierul în gestionarea procesului de consiliere, pentru a ajuta persoanele evaluate **să își construiască o etapă de viață caracterizată de echilibru, sens și autonomie**.

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

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *peste 44 de ani*.

2. Profil sintetic

Pregătire deficitară pentru pensionare (- scor total)

Nu este pregătit(ă) și se raportează la pensionare cu neliniște, rezerve și neîncredere, percependu-o ca pe o etapă dificilă, cu pierdere de sens, statut și control asupra propriei vieți. Sunt necesare intervenții suport de anticipare și optimizare a resurselor. (detalii și particularități în cele 11 dimensiuni specifice de mai jos!)



Pregătire excelentă pentru pensionare (scor total +)

Este pregătit(ă) pentru pensionare și adoptă o atitudine deschisă și optimistă, anticipând pensionarea ca pe o etapă de creștere, libertate și de reconfigurare semnificativă a vieții. Nu sunt necesare intervenții suport de sprijin și pregătire a resurselor! (detalii și particularități în cele 11 dimensiuni/ fațete de mai jos!)

Planificare redusă pentru pensionare

Anticipează pensionarea fără un plan clar și fără obiective concrete și o anticipează cu neliniște, ca pe o etapă dificilă de pierdere a rolului profesional și valorii personale.



Planificare bună pentru pensionare

Se raportează la pensionare cu încredere, având planuri clare și obiective bine conturate anticipând această etapă ca pe o oportunitate de creștere și împlinire personală,

Acceptare redusă a etapei de pensionare

Privește pensionarea cu teamă, regret și rezistență și nu se simte pregătit(ă) să accepte schimbările, anticipând dificultăți majore viitoare.



Acceptare ridicată a etapei de pensionare

Privește pensionarea cu calm și încredere, văzând-o ca pe o etapă firească și se simte pregătit(ă) să accepte schimbările ce vor veni.

Speranță redusă legată de pensionare

Privește pensionarea cu pesimism și lipsă de speranță, raportându-se la perioada următoare cu pesimism, motivație redusă și insatisfacție.



Speranță ridicată legată de pensionare

Privește pensionarea cu optimism și încredere, anticipând libertatea și timpul suplimentar ca pe resurse pentru a explora sau a se relaxa.

Compensare redusă legată de pensionare

Nu are planuri sau activități concrete care să înlocuiască rutina profesională, nu are alternative sau strategii clare de adaptare la noul statut.



Compensare ridicată legată de pensionare

Identifică activități și roluri noi care îi vor înlocui rutina profesională și se pregătește activ pentru o tranziție bazată pe diversitate și stimulare.

Anxietate ridicată legată de pensionare

Privește pensionarea cu teamă și neliniște, fiind copleșit(ă) de îngrijorări financiare, sociale și emoționale, anticipând viitorul ca pe o sursă de stres și nesiguranță.



Anxietate scăzută legată de pensionare

Privește pensionarea cu calm și echilibru, având încredere în sine și resursele proprii și în capacitatea sa de adaptare la schimbările viitoare, fără teama pierderii controlului.

Entuziasm redus asociat pensionării

Pensionarea este așteptată fără entuziasm, nu își imaginează cu plăcere activitățile post-pensionare, și nu are planuri atractive de viitor.



Entuziasm ridicat asociat pensionării

Privește pensionarea cu entuziasm, ca pe o oportunitate, imaginându-și activități plăcute și libertatea de a-și explora și de a-și urma pasiunile.

Redefinirea slabă a identității post-pensionare

Se raportează rigid la schimbare și rămâne ancorat(ă) în identitatea profesională trecută, fără a anticipa schimbarea, noi roluri sau pasiuni.



Redefinirea bună a identității post-pensionare

Este deschis(ă) către ideea de redefinire a identității după pensionare și explorează activ pasiuni și roluri noi, anticipând schimbările viitoare.

Anticipare financiară deficitară post-pensionare

Fără a avea calcule financiare clare și rezerve suficiente, așteaptă cu incertitudine financiară pensionarea, cu trăiri de nesiguranță și anxietate.



Anticipare financiară detaliată post-pensionare

Se bazează pe o analiză clară sau o planificare financiară riguroasă și pe rezerve clar definite, simțindu-se în siguranță și pregătit(ă) pentru viitor.

Reziliență scăzută legată de pensionare

Se adaptează greu la schimbare și nu are încredere în resursele proprii de a gestiona tranziția, pensionarea fiind văzută ca o sursă de stres.



Reziliență ridicată legată de pensionare

Se adaptează rapid la schimbare și are încredere în capacitatea de a gestiona tranziția, pensionarea fiind privită ca pe o provocare firească.

Sănătate fizică precară pre-pensionare

Se confruntă cu limitări de sănătate și energie scăzută, ne având un stil de viață activ, sănătos și depinzând parțial de alții sau de instituții suport



Sănătate fizică bună pre-pensionare

Are un stil de viață sănătos și activ, cu obiceiuri preventive și autonomie funcțională ridicată, fără a depinde de alții sau de instituții suport.

Sprijin social redus asociat cu pensionarea

Dispune de o rețea socială limitată și are puține persoane pe care să se sprijine, percepend pensionarea ca pe o pierdere a conexiunilor sociale.



Sprijin social ridicat asociat cu pensionarea

Are relații bune cu ceilalți și o rețea socială extinsă și de încredere, anticipând pensionarea ca o etapă de întărire a legăturilor sociale.

3. Sugestii de consiliere

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

Faptul că privești pensionarea cu pesimism și fără speranță îți poate limita adaptarea și satisfacția. Încearcă să explorezi aspectele pozitive pe care această etapă le poate aduce, chiar dacă acum nu le vezi clar. Fă o listă cu lucruri pe care nu ai avut timp să le faci în perioada activă și vezi dacă unele ar putea deveni posibile acum. Conectează-te cu persoane care au transformat pensionarea într-o experiență pozitivă și inspiră-te din parcursul lor. Permite-ți să încerci activități mici, care îți pot trezi curiozitatea și bucuria. Cultivă recunoștința zilnică pentru resursele și libertățile pe care le ai. Dacă simți că pesimismul devine copleșitor, ia în considerare consilierea psihologică pentru a lucra la dezvoltarea unei perspective mai optimiste. Învăță să îți recadrezi gândurile, orientându-te spre ce poate fi câștigat și nu doar pierdut. Amintește-ți că speranța se poate construi treptat, prin pași mici și experiențe pozitive. *(Speranță redusă legată de pensionare)*

Faptul că nu aștepți cu nerăbdare pensionarea și nu îți imaginezi activități plăcute poate face tranziția mai dificilă. Încearcă să identifici activități care să îți aducă bucurie și să-ți trezească interesul. Reflectează asupra lucrurilor pe care ți-ai dorit să le faci, dar nu ai avut timp să le explorezi în perioada activă. Construiește planuri mici și realizabile, care să îți ofere sentimentul de progres și libertate. Caută exemple de persoane care au reușit să transforme pensionarea într-o etapă pozitivă, pentru a-ți lărgi perspectiva. Permite-ți să experimentezi, chiar și prin activități scurte și simple, pentru a descoperi ce îți oferă plăcere. Concentrează-te pe resursele de libertate și timp suplimentar pe care această etapă le aduce. Împărtășește ideile cu prietenii sau familia, pentru a primi inspirație și sprijin. Cultivă o atitudine deschisă și încearcă să vezi pensionarea ca pe un nou început. *(Entuziasm redus asociat pensionării)*

Faptul că nu ai o imagine clară asupra resurselor financiare pentru pensionare poate reprezenta un factor de risc. Începe prin a-ți nota toate veniturile și cheltuielile pe care le anticipezi, pentru a avea o imagine realistă. Caută să economisești o sumă destinată cheltuielilor neprevăzute, chiar dacă este modestă. Discută deschis cu familia despre resurse și așteptări, pentru a construi un plan comun. Consultă materiale sau specialiști în planificare financiară pentru a găsi soluții adaptate situației tale. Stabilește obiective simple și realiste, care să îți ofere treptat mai multă siguranță. Concentrează-te pe reducerea cheltuielilor inutile și pe consolidarea surselor de venit. Încurajează-te să vezi planificarea financiară nu ca pe o povară, ci ca pe o modalitate de a-ți oferi liniște și libertate. Amintește-ți că fiecare pas mic spre o mai bună organizare contribuie la creșterea siguranței tale. *(Anticipare financiară deficitară post-pensionare)*

4. Analiză pe factori

Scor global

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

Pregătire deficitară pentru pensionare (- scor

total): Nu ești pregătit(ă) pentru o eventuală pensionare și te raportezi la această etapă cu neliniște, rezerve și neîncredere, percependu-o ca pe o etapă dificilă, cu pierdere de sens, statut și control asupra propriei vieți. Obținerea unui punctaj global de 3, 2 sau un 1 punct indică o pregătire inadecvată legată de pensionare, fiind necesare intervenții de anticipative de optimizare a resurselor.

Pregătire excelentă pentru pensionare (scor total

+) : Ești pregătit(ă) pentru o eventuală pensionare și adopți o atitudine deschisă și optimistă, anticipând acest moment ca pe o etapă de creștere, libertate și reconfigurare semnificativă a vieții personale. Obținerea unui punctaj global de 8, 9 sau 10 puncte indică o pregătire bună pentru pensionare, ne fiind necesare intervenții anticipare și de optimizare a resurselor personale!

Planificare (Planning)

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

Planificare redusă pentru pensionare: Faptul că nu îți conturezi o imagine clară asupra vieții de după pensionare te face să te simți vulnerabil și lipsit de direcție. Începe prin a reflecta la valorile și interesele tale personale, chiar și în absența unui plan bine definit. Scrie într-un jurnal câteva lucruri care îți aduc bucurie și gândește cum le-ai putea integra în rutina viitoare. Caută sprijin în familie sau prieteni pentru a explora activități posibile, de la hobby-uri la voluntariat. Participă la grupuri sau cursuri care te-ar putea ajuta să descoperi noi motivații și să îți creezi o structură pentru perioada de tranziție. Stabilește obiective mici, ușor de realizat, pentru a-ți crește încrederea și a reduce anxietatea. Ia în considerare consilierea psihologică pentru a lucra asupra fricii de pierdere a sensului și a identității profesionale. Amintește-ți că perioada de după pensionare nu este o încheiere, ci o etapă de redescoperire, care poate fi adaptată dorințelor și resurselor tale.

Planificare bună pentru pensionare: Faptul că îți conturezi o imagine clară asupra vieții de după pensionare îți oferă un avantaj major pentru o tranziție reușită. Continuă să îți rafinezi obiectivele, astfel încât să rămână flexibile și adaptabile schimbărilor care pot apărea. Explorează constant noi oportunități care pot adăuga varietate și valoare planurilor tale. Împărtășește-ți entuziasmul și planurile cu familia și prietenii, pentru a-ți consolida rețelele de sprijin. Ia în considerare implicarea în activități de mentorat sau voluntariat, care pot aduce sens suplimentar și recunoaștere socială. Alocă timp atât pentru activități productive, cât și pentru relaxare și cultivarea sănătății fizice și mentale. Nu uita să te preocupi de echilibrul financiar, pentru a susține proiectele și activitățile pe termen lung. Permite-ți să te bucuri de această etapă cu flexibilitate și deschidere, transformând planurile în experiențe memorabile.

Acceptare (Acceptance)

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

Acceptare redusă a etapei de pensionare: Faptul că privești pensionarea cu teamă și rezistență îți îngreunează adaptarea la această etapă. Încearcă să îți dai timp pentru a procesa emoțiile, fără a te judeca pentru modul în care le trăiești. Reflectează la alte momente din viața ta în care ai trecut prin schimbări și amintește-ți cum ai reușit să le depășești. Încearcă să discuți deschis cu persoane care au trecut prin pensionare și au găsit moduri constructive de adaptare. Permite-ți să explorezi activități noi care să îți ofere un sentiment de valoare și apartenență. Stabilește obiective mici, realiste, care să îți întărească sentimentul că poți gestiona schimbările. Ia în calcul participarea la grupuri de suport sau consiliere pentru a-ți exprima și organiza mai bine emoțiile. Caută sprijin în familie și prieteni, care te pot reasigura de valoarea ta independent de statutul profesional. Amintește-ți că pensionarea nu este o pierdere definitivă, ci o tranziție către un alt tip de echilibru.

Acceptare ridicată a etapei de pensionare: Faptul că accepți pensionarea ca pe o etapă firească și lipsită de teamă îți oferă o bază solidă pentru o tranziție reușită. Continuă să îți menții această atitudine deschisă și încrezătoare, care te ajută să rămâi echilibrat(ă). Cultivă relații sociale și implică-te în activități care îți confirmă valoarea dincolo de rolul profesional. Împarte experiența și perspectivele tale cu alții care trec prin aceeași etapă, pentru a le oferi sprijin și inspirație. Fii atent(ă) să îți păstrezi flexibilitatea, pentru că și schimbările pozitive pot aduce provocări neprevăzute. Explorează proiecte sau activități care să îți îmbogățească rutina, consolidându-ți sentimentul de continuitate. Permite-ți să vezi pensionarea ca pe un timp de dezvoltare personală, nu doar de retragere. Alege să îți pui în valoare experiența acumulată prin voluntariat sau mentorat. Continuă să îți hrănești încrederea și seninătatea prin obiceiuri de sănătate și reflecție personală.

Speranță (Hope)

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

Speranță redusă legată de pensionare: Faptul că privești pensionarea cu pesimism și fără speranță îți poate limita adaptarea și satisfacția. Încearcă să explorezi aspectele pozitive pe care această etapă le poate aduce, chiar dacă acum nu le vezi clar. Fă o listă cu lucruri pe care nu ai avut timp să le faci în perioada activă și vezi dacă unele ar putea deveni posibile acum. Conectează-te cu persoane care au transformat pensionarea într-o experiență pozitivă și inspiră-te din parcursul lor. Permite-ți să încerci activități mici, care îți pot trezi curiozitatea și bucuria. Cultivă recunoștința zilnică pentru resursele și libertățile pe care le ai. Dacă simți că pesimismul devine copleșitor, ia în considerare consilierea psihologică pentru a lucra la dezvoltarea unei perspective mai optimiste. Învăță să îți recadrezi gândurile, orientându-te spre ce poate fi câștigat și nu doar pierdut. Amintește-ți că speranța se poate construi treptat, prin pași mici și experiențe pozitive.

Speranță ridicată legată de pensionare: Faptul că privești pensionarea cu speranță și încredere îți oferă o resursă puternică pentru o adaptare reușită. Continuă să îți cultivi optimismul, dar menține și o doză de realism pentru a evita dezamăgirile. Explorează constant activități și proiecte care să îți aducă bucurie și satisfacție. Împărtășește-ți planurile și entuziasmul cu cei apropiați, pentru a-ți consolida rețeaua de sprijin și a inspira și alte persoane. Pune pe listă visuri vechi și vezi cum le poți transforma acum în experiențe realizabile. Menține un echilibru între activitățile care cer energie și cele care îți oferă relaxare și refacere. Fii deschis(ă) la oportunități neprevăzute, care pot adăuga valoare planurilor deja existente. Alege să transformi fiecare nouă experiență într-o sursă de învățare și creștere. Sprijină-ți optimismul prin obiceiuri sănătoase și activități sociale care te mențin conectat(ă).

Compensare (Compensation)

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

Compensare redusă legată de pensionare: Faptul că nu ai identificat încă activități sau roluri care să înlocuiască rutina profesională îți poate îngreuna adaptarea. Începe prin a explora domenii care te-au interesat în trecut și pe care nu le-ai putut dezvolta din lipsă de timp. Gândește-te la activități care îți pot oferi atât plăcere, cât și structură zilnică, cum ar fi voluntariatul, hobby-urile sau participarea la cluburi și asociații. Ia în considerare roluri care să-ți permită să îți folosești abilitățile profesionale, dar într-un mod mai flexibil și relaxat. Încearcă să creezi o rutină zilnică nouă, chiar și cu pași mici, pentru a menține un ritm stabil. Fă o listă cu activități posibile și încearcă să testezi câteva, pentru a descoperi ce ți se potrivește cel mai bine. Caută sprijin în familie sau comunitate pentru a găsi oportunități de implicare. Menține un echilibru între activități care îți oferă relaxare și altele care te stimulează mental. Permite-ți să vezi pensionarea nu ca pe o închidere, ci ca pe o oportunitate de a construi o viață diversificată și plină de sens.

Compensare ridicată legată de pensionare: Faptul că ai identificat activități și roluri care să înlocuiască rutina profesională reprezintă o resursă majoră pentru adaptarea ta. Continuă să îți diversifici activitățile, pentru a păstra entuziasmul și a preveni monotonia. Încearcă să îmbini activități care îți aduc relaxare cu unele care te solicită mental și social. Caută proiecte care să îți permită să valorifici experiența profesională, dar și să îți dezvolti abilități noi. Implică-te în comunitate, fie prin voluntariat, mentorat sau inițiative civice, pentru a-ți întări sentimentul de contribuție. Alocă timp pentru explorarea unor pasiuni sau hobby-uri care nu au fost posibile în perioada activă. Menține flexibilitatea, pentru a putea ajusta planurile în funcție de schimbările din viață. Împărtășește-ți experiențele și ideile cu alții, pentru a construi o rețea de sprijin și inspirație reciprocă. În acest fel, vei transforma tranziția într-o etapă activă, variată și împlinitoare.

Anxietate (Retirement Anxiety)

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

Anxietate ridicată legată pensionare: Faptul că te raportezi cu teamă și anxietate la pensionare îți poate îngreuna adaptarea și calitatea vieții. Încearcă să normalizezi parțial aceste trăiri, pentru că orice schimbare importantă aduce neliniște. Concentrează-te pe ceea ce poți controla: planificarea financiară, menținerea legăturilor sociale și stabilirea unor obiective mici. Caută informații clare despre beneficiile și resursele disponibile pentru pensionari, pentru a reduce incertitudinea. Împărtășește-ți îngrijorările cu persoane apropiate sau cu un specialist, pentru a nu le purta singur(ă). Încearcă exerciții de relaxare și tehnici de respirație pentru a-ți reduce tensiunea zilnică. Construiește o rutină echilibrată care să îți ofere atât structură, cât și momente de plăcere. Explorează treptat activități care să îți ofere satisfacție și să reducă sentimentul de pierdere. Adu-ți aminte de situații trecute în care ai depășit schimbări dificile, pentru a-ți spori încrederea.

Anxietate scăzută legată pensionare: Faptul că privești pensionarea fără anxietate îți oferă un avantaj important pentru o tranziție sănătoasă. Menține acest echilibru emoțional prin continuarea activităților care îți dau încredere și stabilitate. Cultivă relațiile sociale existente și fii deschis(ă) la noi conexiuni, astfel încât să reduci riscul izolării. Continuă să-ți planifici resursele financiare pentru a-ți păstra sentimentul de siguranță. Amintește-ți să normalizezi micile emoții de neliniște atunci când apar, pentru că fac parte din proces. Folosește strategiile de coping pe care le-ai exersat și în alte tranziții din viață. Încurajează-te să privești pensionarea ca pe o ocazie de creștere și reorientare, nu doar ca pe o pierdere. Continuă să menții un echilibru între preocupările realiste și deschiderea către oportunități noi. Ai grijă să îți consolidezi sentimentul de autonomie și control.

Nerăbdarea (Retirement Anticipation)

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

Entuziasm redus asociat pensionării: Faptul că nu aștepti cu nerăbdare pensionarea și nu îți imaginezi activități plăcute poate face tranziția mai dificilă. Încearcă să identifici activități care să îți aducă bucurie și să-ți trezească interesul. Reflectează asupra lucrurilor pe care ți-ai dorit să le faci, dar nu ai avut timp să le explorezi în perioada activă. Construiește planuri mici și realizabile, care să îți ofere sentimentul de progres și libertate. Caută exemple de persoane care au reușit să transforme pensionarea într-o etapă pozitivă, pentru a-ți lărgi perspectiva. Permite-ți să experimentezi, chiar și prin activități scurte și simple, pentru a descoperi ce îți oferă plăcere. Concentrează-te pe resursele de libertate și timp suplimentar pe care această etapă le aduce. Împărtășește ideile cu prietenii sau familia, pentru a primi inspirație și sprijin. Cultivă o atitudine deschisă și încearcă să vezi pensionarea ca pe un nou început.

Entuziasm ridicat asociat pensionării: Faptul că aștepti cu entuziasm pensionarea îți oferă o bază solidă pentru o tranziție reușită. Continuă să îți planifici activitățile și proiectele care te motivează, pentru a transforma anticiparea în experiențe reale. Împarte planurile mari în pași concreți și realizabili, astfel încât să te bucuri de progres constant. Menține un echilibru între activitățile relaxante și cele care te provoacă, pentru a evita rutina. Împărtășește-ți entuziasmul cu cei apropiați și implică-i în proiectele tale, pentru a-ți consolida rețeaua de sprijin. Fii deschis(ă) și la oportunități noi, chiar dacă nu erau prevăzute inițial. Amintește-ți să cultivi flexibilitatea și să te adaptezi schimbărilor care pot apărea. Încurajează-te să valorifici resursele de timp și energie pentru a-ți dezvolta pasiuni și relații. Permite-ți să trăiești pensionarea ca pe o etapă plină de satisfacții și libertate.

Flexibilitatea rolurilor (Role & Identity Flexibility)

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

Redefinirea slabă a identității post-pensionare : Faptul că îți este greu să îți schimbi rolurile și să îți redefinești identitatea poate face pensionarea mai dificilă. Începe prin a explora mici activități care să îți trezească interesul și să nu te îndepărteze complet de cine ești acum. Permite-ți să experimentezi, fără să pui presiune pe tine, și vezi ce îți aduce bucurie. Reamintește-ți că identitatea nu se limitează la rolul profesional, ci se poate construi și prin relații, hobby-uri sau contribuții sociale. Vorbește cu alți pensionari care au reușit tranziția cu succes și inspiră-te din experiențele lor. Notează-ți obiective mici, realiste, prin care să îți dezvolti treptat noi abilități sau pasiuni. Acceptă că pierderea rolului profesional nu înseamnă pierderea valorii personale. Ai încredere că flexibilitatea se poate antrena prin exercițiu și prin deschidere. Concentrează-te pe cine vrei să devii, nu doar pe cine ai fost.

Redefinirea bună a identității post-pensionare: Faptul că ești deschis(ă) la schimbare și la redefinirea identității îți oferă un avantaj puternic. Continuă să cauți activități și pasiuni care îți aduc bucurie și sens. Folosește energia și curiozitatea pentru a te implica în proiecte personale sau comunitare. Păstrează echilibrul între păstrarea unor aspecte familiare ale identității și explorarea unor roluri noi. Învățarea continuă te va ajuta să îți menții vitalitatea și încrederea. Fii atent(ă) să nu te dispersezi în prea multe direcții, alegând ceea ce este cu adevărat semnificativ pentru tine. Valorifică libertatea pe care o ai acum pentru a construi o identitate autentică și variată. Împărtășește experiențele tale cu alții pentru a inspira și a crea conexiuni. Privește pensionarea ca pe un proces de evoluție personală, nu ca pe un final.

Pregătire financiară (Financial Preparedness)

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

Anticipare financiară deficitară post-pensionare:

Faptul că nu ai o imagine clară asupra resurselor financiare pentru pensionare poate reprezenta un factor de risc. Începe prin a-ți nota toate veniturile și cheltuielile pe care le anticipezi, pentru a avea o imagine realistă. Caută să economisești o sumă destinată cheltuielilor neprevăzute, chiar dacă este modestă. Discută deschis cu familia despre resurse și așteptări, pentru a construi un plan comun. Consultă materiale sau specialiști în planificare financiară pentru a găsi soluții adaptate situației tale. Stabilește obiective simple și realiste, care să îți ofere treptat mai multă siguranță. Concentrează-te pe reducerea cheltuielilor inutile și pe consolidarea surselor de venit. Încurajează-te să vezi planificarea financiară nu ca pe o povară, ci ca pe o modalitate de a-ți oferi liniște și libertate. Amintește-ți că fiecare pas mic spre o mai bună organizare contribuie la creșterea siguranței tale.

Anticipare financiară detaliată post-pensionare:

Faptul că ai o pregătire financiară solidă îți oferă o bază importantă pentru o pensionare echilibrată. Continuă să-ți monitorizezi periodic veniturile și cheltuielile, pentru a rămâne realist(ă). Menține rezervele pentru situații neprevăzute și ajustează planul în funcție de schimbările din viață. Consultă periodic resurse de educație financiară pentru a rămâne informat(ă). Împarte experiența și cu alții, pentru că poate reprezenta un model valoros. Asigură-te că planul financiar îți permite nu doar supraviețuirea, ci și accesul la experiențe care aduc satisfacție. Încurajează-te să vezi partea pozitivă a stabilității financiare și să profiți de libertatea obținută. Continuă să discuți cu familia pentru a menține o viziune comună asupra resurselor. Folosește această siguranță ca bază pentru a explora activități și proiecte care îți dau sens.

Reziliență psihologică (Psychological Resilience)

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

Reziliență scăzută legată de pensionare : Faptul că te îndoiești de capacitatea ta de adaptare poate face pensionarea mai dificilă decât este în realitate. Încearcă să privești schimbările ca pe oportunități de învățare și nu doar ca pe obstacole. Adu-ți aminte de situații trecute în care ai reușit să te adaptezi cu succes, chiar dacă inițial păreau dificile. Exersează gândirea realist-pozitivă, concentrându-te pe soluții și nu pe probleme. Permite-ți să vorbești cu persoane de încredere despre temerile tale, pentru a găsi sprijin și validare. Învăță tehnici de gestionare a stresului, precum relaxarea sau mindfulness, pentru a-ți recăpăta echilibrul. Încearcă să îți planifici pașii mici de adaptare și să îți validezi reușitele intermediare. Menține-te activ(ă) prin activități care îți stimulează resursele psihologice și sociale. Acceptă că adaptarea este un proces și oferă-ți răbdare pentru a-l parcurge treptat.

Reziliență ridicată legată de pensionare: Faptul că ai o reziliență psihologică ridicată îți oferă un avantaj major pentru pensionare. Continuă să folosești flexibilitatea și încrederea în sine pentru a integra schimbările viitoare. Permite-ți să îți vezi reușitele ca resurse pentru etapele care urmează. Ajută-i și pe cei apropiați să își dezvolte reziliența, împărtășindu-le modul în care gestionezi tranzițiile. Menține-ți deschiderea către experiențe noi, chiar dacă presupun efort suplimentar. Folosește reziliența ta pentru a explora activități diverse și pentru a-ți extinde rețeaua socială. Amintește-ți că flexibilitatea trebuie echilibrată cu planificarea, pentru a nu lăsa lucrurile la voia întâmplării. Continuă să îți cultivi resursele interioare prin activități care îți oferă energie și sens. Valorifică reziliența nu doar pentru adaptare, ci și pentru dezvoltarea personală și contribuția în comunitate.

Sănătate fizică (Physical Health & Autonomy)

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

Sănătate fizică precară pre-pensionare: Faptul că ai un nivel redus de sănătate și autonomie poate afecta semnificativ calitatea vieții după pensionare. Încearcă să introduci treptat obiceiuri sănătoase, cum ar fi mișcarea zilnică și alimentația echilibrată. Programează controale medicale preventive regulate, pentru a putea interveni la timp asupra problemelor. Menține o rutină zilnică care să includă activități fizice adaptate condiției tale, chiar dacă sunt exerciții ușoare. Încurajează-te să reduci dependența de alții prin mici gesturi de autonomie zilnică. Cere sprijinul unui medic sau al unui nutriționist pentru a-ți personaliza planul de sănătate. Gestionează cu seriozitate oboseala printr-un echilibru între efort și odihnă. Concentrează-te pe obiective realiste, care să îți ofere sentimentul progresului constant. Privește sănătatea ca pe o investiție în libertatea ta viitoare și acordă-i prioritatea cuvenită.

Sănătate fizică bună pre-pensionare: Faptul că ai o sănătate bună și o autonomie ridicată îți oferă o bază excelentă pentru pensionare. Continuă să îți menții obiceiurile sănătoase prin alimentație echilibrată și activitate fizică regulată. Programează-ți în continuare controale preventive, chiar dacă te simți bine. Valorifică energia pe care o ai pentru a te implica în activități care îți aduc bucurie și sens. Explorează hobby-uri sau proiecte care să îți mențină vitalitatea și să îți stimuleze funcțiile cognitive. Menține echilibrul între activitate și odihnă, pentru a-ți conserva resursele. Împărtășește stilul tău de viață cu cei apropiați, pentru a deveni un exemplu pozitiv. Continuă să investești în sănătatea ta ca în cea mai importantă resursă pentru libertatea și independența ta. Folosește acest avantaj pentru a-ți construi o viață post-pensionare bogată și activă.

Sprijin social redus asociat cu pensionarea: Faptul că ai o rețea socială redusă poate face pensionarea mai dificilă și mai solitară. Încearcă să cauți contexte în care poți cunoaște persoane noi, fie prin activități recreative, fie prin implicare voluntară. Menține legătura cu familia și prietenii apropiați prin contacte regulate, chiar și telefonice sau online. Investește în calitatea relațiilor, nu doar în numărul lor, pentru a crea sprijin real și reciproc. Învăță să ceri ajutor atunci când ai nevoie, fără teamă de judecată. Explorează grupuri comunitare sau cluburi care împărtășesc aceleași interese. Propune-ți obiective mici, cum ar fi întâlniri regulate sau inițierea unor activități comune. Amintește-ți că socializarea este o resursă vitală pentru sănătate și echilibru emoțional. Permite-ți să fii deschis(ă) și autentic(ă) în relații, ceea ce va consolida sprijinul de care ai nevoie.

Sprijin social ridicat asociat cu pensionarea: Faptul că ai o rețea socială solidă este un avantaj important pentru pensionare. Continuă să îți cultivi relațiile apropiate și să le dedici timp constant. Împărtășește cu ceilalți experiențele și resursele tale, pentru a menține relații reciproce și satisfăcătoare. Explorează și contexte noi de socializare, care să îți îmbogățească cercul relațional. Folosește sprijinul social ca resursă de echilibru emoțional și de prevenție a izolării. Implică-te în activități comunitare sau voluntariat, unde rețeaua ta poate fi și mai valorificată. Întreține un echilibru sănătos între timpul personal și cel social, pentru a evita suprasolicitarea. Privește pensionarea ca pe o oportunitate de a aprofunda conexiunile existente și de a construi altele noi. Menține deschiderea, empatia și autenticitatea în relații, pentru a-ți asigura sprijin constant.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

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

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 2 noiembrie 2025

Psiholog/Consilier: