Raport de evaluare psihologică
SENIOR

Examinator	**Ticu Constantin**
Persoană evaluată	**Patranus Anonimus, masculin, 64 ani, arhivar**
Data evaluării	**25.10.2026**



PsihoProfile

Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Caracteristici dominante
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Chestionarul SENIOR - ***S**cales for **E**valuating **N**eeds, **I**ntentions and **O**pportunities for **R**etirement* - (RO) *Scalele pentru Evaluarea Nevoilor, Intențiilor și Oportunităților legate de Retragerea 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. **nerăbdare** *(Retirement Anticipation)* – entuziasmul de a explora oportunitățile post-pensionare;
7. **pregătire financiară** *(Objective Financial Preparedness)* planificarea securității financiare viitoare;
8. **reziliență 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 statului post-pensionare.

Dimensiunile Chestionarului SENIOR surprind aspectele *adaptative* și pe cele *disfuncționale* ale tranziției la pensionare, permițând atât obținerea unui **profil dimensional detaliat** (11 dimensiuni), cât și calcularea unui **scor global de pregătirea 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**.

Timpul 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, percepându-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!)

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

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.

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

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.

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

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.

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

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 pensionare

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

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

Compensare ridicată legată 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 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.

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

Anxietate scăzută legată 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 re-definire 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, percepând 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. Caracteristici dominante

În urma completării chestionarului SENIOR au fost identificate următoarele caracteristici dominante în profilul psihologic al persoanei evaluate:

Se raportează la pensionare cu pesimism și lipsă de încredere în viitor, considerând că această etapă nu va aduce oportunități semnificative. Nu anticipează experiențe pozitive sau satisfăcătoare, ci mai degrabă pierderi și limitări. Absența speranței reduce motivația de a explora activități noi sau de a valorifica libertatea de timp. Percepe pensionarea ca pe un declin inevitabil, fără perspective atractive sau stimulante. Experiența anticipată este marcată de dezinteres și lipsă de entuziasm față de ceea ce urmează. Lipsa unei perspective optimiste fragilizează adaptarea și poate favoriza retragerea socială și emoțională. În acest context, pensionarea este mai mult o sursă de îngrijorare decât de satisfacție sau curiozitate. *(Speranță redusă legată de pensionare)*

Fără entuziasm, lipsit(ă) de așteptări pozitive sau de planuri atractive pentru viitor, nu își imaginează cu plăcere activitățile post-pensionare și nu percepe libertatea de organizare a timpului ca pe o resursă valoroasă. Pensionarea nu este privită ca o oportunitate, ci mai degrabă ca o etapă neutră sau chiar lipsită de semnificație. Absența anticipării pozitive reduce nivelul de motivație pentru planificare și explorarea de noi activități. Sentimentul de tihnă și libertate nu este asociat cu această etapă, ceea ce poate conduce la perceperea tranziției ca pe o simplă schimbare inevitabilă. Lipsa entuziasmului creează riscul instalării apatiei și al retragerii sociale. În consecință, această persoană nu are resurse afective care să transforme pensionarea într-o experiență plină de sens și bucurie. *(Entuziasm redus asociat pensionării)*

Cu un grad ridicat de incertitudine financiară cu privire la viitor, nu are calcule clare privind veniturile și cheltuielile lunare. Nu a acumulat suficiente rezerve pentru cheltuieli neprevăzute și nu dispune de un plan concret pentru a menține un trai mulțumitor. Lipsa discuțiilor cu familia sau cu persoane de încredere despre resursele financiare accentuează sentimentul de nesiguranță. Situația actuală este percepută ca vulnerabilă, iar planificarea deficitară crește riscul apariției unor dificultăți materiale. Trăiește cu îngrijorarea că resursele vor fi insuficiente pentru a asigura confortul necesar. Această lipsă de pregătire îl/o face să privească tranziția către pensionare cu anxietate și teamă. În lipsa unor resurse clare și a unor calcule obiective, adaptarea la etapa post-pensionare devine fragilă și tensionată. *(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 este pregătit(ă) și se raportează la pensionare cu neliniște, rezerve și neîncredere, percepându-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 +): Este pregătit(ă) și adoptă o atitudine deschisă și optimistă, anticipând pensionarea 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: Are dificultăți în a contura o imagine clară asupra vieții de după pensionare, ceea ce îi reduce sentimentul de control asupra viitorului. Evită să elaboreze planuri concrete sau să stabilească obiective personale, ceea ce conduce la o stare de incertitudine persistentă. Percepe perioada post-profesională mai degrabă ca pe un vid existențial, fără direcție și fără activități menite să aducă satisfacție. Trăiește cu teama că pierderea rolului profesional va echivala cu pierderea sensului și valorii personale. Experiența anticipată a pensionării este asociată cu anxietate și nesiguranță, fiind văzută mai mult ca o limitare decât ca o oportunitate. Lipsa obiectivelor concrete determină o motivație scăzută și o atitudine pasivă față de viitor. În consecință, perspectivele de adaptare sunt fragile, iar tranziția riscă să fie marcată de retragere socială și emoțională.

Planificare bună pentru pensionare: Are o imagine bine conturată despre modul în care își dorește să își trăiască viața după pensionare, ceea ce îi conferă încredere și sentimentul de control. A reflectat mult asupra activităților viitoare și are planuri concrete, bine structurate și motivate de valori personale clare. Percepe tranziția ca pe o oportunitate de a explora noi proiecte și de a se implica în activități cu sens. Este convins(ă) că pierderea rolului profesional nu va conduce la pierderea sensului vieții, deoarece și-a construit deja alte surse de identitate și satisfacție. Manifestă motivație puternică, stabilind obiective importante care îi dau energie și optimism. Anticipează pensionarea cu entuziasm și curiozitate, integrând-o în povestea sa de viață ca pe o etapă firească. Acest mod de raportare favorizează o adaptare armonioasă și o calitate ridicată a vieții post-pensionare.

Acceptare (Acceptance)

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

Acceptare redusă a etapei de pensionare: Se raportează la pensionare cu rezistență și dificultăți de acceptare, percepând această tranziție ca pe o ruptură nedorită. Nu reușește să o considere o etapă firească a vieții, ci mai degrabă o pierdere a rolului și a recunoașterii sociale. Se simte insuficient pregătit(ă) să facă față schimbărilor și privește viitorul cu teamă și incertitudine. Trăiește sentimente de regret și îngrijorare, accentuate de credința că valoarea sa personală va scădea în ochii celorlalți odată cu retragerea din activitate. Percepe pensionarea ca pe o experiență complicată, marcată de frământări emoționale și dificultăți de adaptare. Se teme că pierderea rutinei profesionale va aduce cu sine un gol greu de umplut. Această lipsă de acceptare poate fragiliza adaptarea și crește riscul de anxietate sau depresie.

Acceptare ridicată a etapei de pensionare: Se raportează la pensionare cu deschidere și liniște interioară, considerând-o o etapă firească a vieții. Reușește să privească schimbările inevitabile fără teamă sau regret, integrându-le în povestea personală cu seninătate. Are încredere în capacitatea proprie de adaptare și simte că este pregătit(ă) să facă față provocărilor acestei tranziții. Consideră că valoarea sa personală nu depinde exclusiv de rolul profesional, ci și de alte surse de identitate și recunoaștere. Anticipează pensionarea ca pe un proces normal, lipsit de frământări excesive, ceea ce îi asigură o adaptare echilibrată. Manifestă o atitudine pozitivă, ce sprijină sănătatea emoțională și favorizează un sentiment de continuitate între etapele vieții. Această acceptare facilitează o tranziție armonioasă și reduce riscul de anxietate sau depresie.

Speranță (Hope)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Speranță redusă legată de pensionare: Se raportează la pensionare cu pesimism și lipsă de încredere în viitor, considerând că această etapă nu va aduce oportunități semnificative. Nu anticipează experiențe pozitive sau satisfăcătoare, ci mai degrabă pierderi și limitări. Absența speranței reduce motivația de a explora activități noi sau de a valorifica libertatea de timp. Percepe pensionarea ca pe un declin inevitabil, fără perspective atractive sau stimulante. Experiența anticipată este marcată de dezinteres și lipsă de entuziasm față de ceea ce urmează. Lipsa unei perspective optimiste fragilizează adaptarea și poate favoriza retragerea socială și emoțională. În acest context, pensionarea este mai mult o sursă de îngrijorare decât de satisfacție sau curiozitate.

Speranță ridicată legată de pensionare: Se raportează la pensionare cu optimism și încredere, văzând această etapă ca pe o sursă de oportunități și libertate. Anticipează numeroase experiențe pozitive, plăcute și împlinitoare, care îi vor aduce satisfacție personală. Consideră că pensionarea reprezintă o șansă de a începe activități noi și de a-și urma visuri nefinalizate. Are așteptări ridicate legate de diversitatea experiențelor pe care le va trăi, ceea ce îi susține motivația și energia. Vede această etapă ca pe o continuare a vieții active, cu mai mult timp și flexibilitate pentru dezvoltare personală. Manifestă o atitudine pozitivă care facilitează o adaptare armonioasă și reduce riscul de izolare sau stagnare. Speranța și entuziasmul îi creează cadrul psihologic pentru o pensionare percepută ca o etapă a libertății și a creșterii.

Compensare (Compensation)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Compensare redusă legată pensionare: Se raportează la pensionare cu dificultăți în a identifica activități sau roluri care să înlocuiască rutina profesională. Lipsa de alternative clare face ca tranziția să fie percepută ca o pierdere ireversibilă a structurii și a motivației zilnice. Absența unor planuri pentru implicarea activă sau stimularea mentală amplifică riscul de pasivitate și retragere. Nu reușește să vadă ce activități ar putea aduce satisfacție sau un sentiment de utilitate după retragerea din activitate. Percepe pierderea rolurilor profesionale ca pe o diminuare a identității personale și sociale. Lipsa unor surse alternative de stimulare și implicare îl/o face vulnerabil(ă) la demotivare și scăderea stimei de sine. În consecință, pensionarea este asociată cu sentimentul de gol și cu teama de inactivitate prelungită.

Compensare ridicată legată pensionare: Reușește să identifice activități și roluri care pot înlocui cu succes rutina și satisfacțiile profesionale. Are un plan clar privind modul în care va rămâne activ(ă) și implicat(ă) după pensionare. Găsește surse variate de motivație și structură, ceea ce îi asigură continuitatea sentimentului de utilitate și sens. Este convins(ă) că va găsi numeroase activități care să îi ofere plăcere și stimulare mentală. Anticipează această tranziție ca pe o ocazie de a diversifica experiențele și de a valorifica resursele personale. Capacitatea de a înlocui pierderea rolurilor profesionale cu altele noi reduce riscul de retragere și stagnare. Această abordare activă și flexibilă facilitează adaptarea și crește calitatea vieții post-pensionare.

Anxietate (Retirement Anxiety)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anxietate ridicată legată pensionare: Se raportează la pensionare cu neliniște și îngrijorări persistente, percepând această tranziție ca pe o sursă de stres major. Este preocupat(ă) de aspectele financiare, de pierderea rutinei profesionale și de posibila distanțare de rețeaua socială construită la serviciu. Trăiește frecvent stări de anxietate atunci când se gândește la viitorul post-pensionare, ceea ce poate reduce calitatea vieții prezente. Lipsa de încredere în resursele proprii și sentimentul de nesiguranță sporesc teama de necunoscut. Anticiparea pierderilor este mai puternică decât percepția oportunităților. Tranziția este percepută ca un moment dificil, lipsit de stabilitate, care poate genera stres prelungit. Această anxietate ridicată poate conduce la retragere socială, pasivitate sau chiar probleme de sănătate emoțională și fizică.

Anxietate scăzută legată pensionare: Se raportează la pensionare cu calm și siguranță, reușind să gestioneze în mod echilibrat gândurile legate de această tranziție. Nu manifestă neliniște majoră cu privire la schimbările financiare, sociale sau de rol care însoțesc retragerea din activitate. Privește această etapă cu un nivel scăzut de teamă, bazându-se pe încrederea în resursele proprii și în capacitatea de adaptare. Lipsa anxietății permite concentrarea pe aspectele pozitive și pe oportunitățile post-pensionare. Menține un sentiment de stabilitate emoțională, care îi oferă reziliență în fața incertitudinilor inevitabile. Reușește să păstreze legătura cu persoanele importante fără a dramatiza schimbările. Atitudinea calmă constituie un factor de protecție pentru sănătatea psihologică în această perioadă de tranziție.

Nerăbdarea (Retirement Anticipation)

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

Entuziasm redus asociat pensionării: Se raportează la pensionare fără entuziasm, lipsit(ă) de așteptări pozitive sau de planuri atractive pentru viitor. Nu își imaginează cu plăcere activitățile post-pensionare și nu percepe libertatea de organizare a timpului ca pe o resursă valoroasă. Pensionarea nu este privită ca o oportunitate, ci mai degrabă ca o etapă neutră sau chiar lipsită de semnificație. Absența anticipării pozitive reduce nivelul de motivație pentru planificare și explorarea de noi activități. Sentimentul de tihnă și libertate nu este asociat cu această etapă, ceea ce poate conduce la perceperea tranziției ca pe o simplă schimbare inevitabilă. Lipsa entuziasmului creează riscul instalării apatiei și al retragerii sociale. În consecință, această persoană nu are resurse afective care să transforme pensionarea într-o experiență plină de sens și bucurie.

Entuziasm ridicat asociat pensionării: Se raportează la pensionare cu bucurie și anticipare pozitivă, așteptând cu entuziasm momentul în care va avea libertatea de a-și organiza viața. Își imaginează cu plăcere activitățile viitoare și le asociază cu relaxare, tihnă și satisfacție personală. Pensionarea este percepută ca o oportunitate de a explora domenii noi, de a-și urma pasiunile și de a-și împlini dorințe amânate. Experiența viitoare este proiectată ca fiind plăcută, stimulativă și plină de sens. Anticiparea pozitivă alimentează motivația și facilitează planificarea concretă a obiectivelor post-pensionare. Perspectiva entuziastă reduce anxietatea și transformă tranziția într-un moment de bucurie. Această atitudine contribuie la o adaptare psihologică armonioasă și la o viață activă după retragere.

Flexibilitatea rolurilor (Role & Identity Flexibility)

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

Redefinirea slabă a identității post-pensionare : Manifestă dificultăți în a accepta schimbarea și în a-și reconfigura viața după încheierea carierei profesionale. Se simte atașat(ă) de identitatea sa de până acum și îi este greu să își imagineze un rol nou sau diferit. Nu are intenția de a explora pasiuni sau activități noi și percepe tranziția ca pe o pierdere mai degrabă decât ca pe o oportunitate. Se teme că își va pierde sensul și coerența identității odată cu retragerea din activitate. Este mai predispus(ă) la rigiditate, menținând obiceiuri și rutine care nu îi mai aduc neapărat satisfacție. Lipsa de deschidere către noi experiențe limitează capacitatea de adaptare psihologică și emoțională. În acest context, pensionarea este percepută mai mult ca o restricție decât ca o etapă de redescoperire.

Redefinirea bună a identității post-pensionare: Se raportează la pensionare ca la o oportunitate de redescoperire și de reinventare personală. Manifestă curiozitate și deschidere către experiențe noi, fiind dispus(ă) să își schimbe obiceiurile și să învețe lucruri diferite. Este capabil(ă) să își lase în urmă identitatea profesională, integrând-o într-un proces mai amplu de evoluție personală. Își propune să exploreze pasiuni noi, să dezvolte competențe și să își construiască o viață variată și stimulativă. Pensionarea este percepută ca un moment de libertate și oportunitate, nu ca o pierdere. Reușește să își vizualizeze cu ușurință un rol diferit de cel profesional, menținându-și astfel continuitatea și sensul existențial. Această flexibilitate îl/o face să fie rezilient(ă), optimist(ă) și pregătit(ă) pentru tranziția la noua etapă a vieții.

Pregătire financiară (Financial Preparedness)

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

Anticipare financiară deficitară post-pensionare: Se raportează la pensionare cu un grad ridicat de incertitudine financiară, neavând calcule clare privind veniturile și cheltuielile lunare. Nu a acumulat suficiente rezerve pentru cheltuieli neprevăzute și nu dispune de un plan concret pentru a menține un trai mulțumitor. Lipsa discuțiilor cu familia sau cu persoane de încredere despre resursele financiare accentuează sentimentul de nesiguranță. Situația actuală este percepută ca vulnerabilă, iar planificarea deficitară crește riscul apariției unor dificultăți materiale. Trăiește cu îngrijorarea că resursele vor fi insuficiente pentru a asigura confortul necesar. Această lipsă de pregătire îl/o face să privească tranziția către pensionare cu anxietate și teamă. În lipsa unor resurse clare și a unor calcule obiective, adaptarea la etapa post-pensionare devine fragilă și tensionată.

Anticipare financiară detaliată post-pensionare: Se raportează la pensionare cu o bună pregătire financiară, având calcule clare privind veniturile și cheltuielile lunare. Dispune de surse de venit suficiente pentru a menține un trai mulțumitor și a planificat rezerve pentru cheltuieli neprevăzute. A purtat discuții deschise cu familia despre resursele disponibile, ceea ce contribuie la sentimentul de siguranță. Analiza financiară riguroasă îi oferă liniște și încredere în viitor. Se simte protejat(ă) în fața incertitudinilor și capabil(ă) să facă față eventualelor dificultăți materiale. Această pregătire reduce anxietatea și permite concentrarea pe aspectele pozitive și pline de sens ale pensionării. Atitudinea responsabilă față de planificarea financiară devine un factor important de stabilitate și adaptare.

Reziliența psihologică (Psychological Resilience)



Reziliență scăzută legată de pensionare : Se raportează la pensionare cu dificultăți de adaptare și cu o încredere redusă în capacitatea personală de a face față schimbărilor. Se simte copleșit(ă) de ideea tranziției și tinde să evite gândurile legate de posibilele probleme post-pensionare. Percepe viitorul ca fiind mai degrabă incert și se îndoiește de resursele proprii de gestionare a provocărilor. Ritmul de adaptare este lent, ceea ce poate genera stres prelungit și rezistență la nou. Se simte vulnerabil(ă) în fața schimbărilor inevitabile și poate trăi intens emoții de nesiguranță. În lipsa rezilienței, pensionarea riscă să fie percepută ca o pierdere greu de integrat. Această atitudine poate afecta atât bunăstarea psihologică, cât și calitatea vieții sociale și familiale.

Reziliență ridicată legată de pensionare: Se raportează la pensionare cu încredere și cu un nivel ridicat de reziliență psihologică, reușind să privească schimbările ca pe provocări gestionabile. Se adaptează rapid atunci când apar situații neprevăzute și nu evită să reflecteze la problemele care ar putea apărea. Tranziția este percepută ca o etapă firească, la care se simte pregătit(ă) să răspundă cu flexibilitate și curaj. Încrederea în resursele personale de coping este puternică, reducând riscul de anxietate. Această capacitate de adaptare îi permite să vadă oportunități acolo unde alții văd doar dificultăți. Pensionarea devine astfel o experiență integrată armonios, cu potențial de dezvoltare personală și socială. Reziliența ridicată constituie un factor protector, care îi asigură echilibru și bunăstare pe termen lung.

Sănătate fizică (Physical Health & Autonomy)



Sănătate fizică precară pre-pensionare: Se raportează la propria sănătate cu dificultăți și limitări care afectează activitățile zilnice și nivelul de autonomie. Nu urmează un stil de viață sănătos în mod constant și nu integrează obiceiuri preventive, cum ar fi controalele medicale periodice sau activitatea fizică regulată. Se confruntă frecvent cu stări de oboseală și energie scăzută, ceea ce limitează inițiativa și participarea la activități sociale sau recreative. Problemele de sănătate existente pot genera dependență de ajutorul altora, reducând sentimentul de control și libertate personală. Lipsa de preocupare pentru întreținerea condiției fizice scade reziliența în fața schimbărilor aduse de pensionare. Tranziția către această etapă a vieții este percepută cu vulnerabilitate și nesiguranță din cauza fragilității fizice. În acest context, sănătatea precară devine un factor de risc major pentru calitatea vieții post-pensionare.

Sănătate fizică bună pre-pensionare: Se raportează la propria sănătate cu încredere și echilibru, având un stil de viață sănătos și activ, pe care intenționează să îl mențină după pensionare. Integrează obiceiuri de prevenție, cum ar fi controalele medicale regulate și activitatea fizică constantă, ceea ce îi consolidează rezistența și autonomia. Se află într-o formă fizică bună, nu depinde de ajutorul altora și își desfășoară activitățile cotidiene cu ușurință. Nivelul de energie este ridicat, permițându-i să exploreze activități noi și să participe la viața socială. Această autonomie funcțională îi oferă libertatea de a trăi pensionarea ca pe o etapă plină de oportunități și de stabilitate. Atitudinea activă față de sănătate devine un factor de protecție împotriva problemelor asociate îmbătrânirii. Prin această bază solidă, pensionarea este percepută ca un timp valoros, trăit cu vitalitate și încredere.

Suport social (Social Support Networks)



Sprijin social redus asociat cu pensionarea: Se confruntă cu un nivel scăzut de sprijin social și cu o rețea relațională limitată, ceea ce poate amplifica riscul de izolare după pensionare. Nu are suficiente persoane apropiate pe care să se bazeze în caz de nevoie și întâlnirile cu prietenii sau familia sunt rare sau superficiale. Absența unor relații de calitate face dificilă împărtășirea gândurilor sau a momentelor importante din viață. Pensionarea este percepută ca o etapă în care pierderea contactelor profesionale nu este compensată de alte surse de sprijin. Trăiește adesea senzația de singurătate și lipsă de conexiuni sociale satisfăcătoare. Rețeaua restrânsă de prieteni sau cunoscuți limitează oportunitățile de implicare în activități sociale și recreative. Lipsa suportului afectează atât bunăstarea psihologică, cât și sănătatea fizică, crescând vulnerabilitatea în fața tranziției spre pensionare.

Sprijin social ridicat asociat cu pensionarea: Dispune de o rețea socială solidă și diversă, formată din familie, prieteni și cunoscuți, pe care se poate baza în caz de nevoie. Se întâlnește frecvent cu persoane apropiate și își menține conexiunile cu ușurință, chiar și după retragerea din activitate. Are cui să împărtășească gândurile, experiențele și momentele importante din viață, ceea ce îi oferă un sentiment de siguranță și apartenență. Se simte rar singur(ă) și are mereu posibilități de a-și petrece timpul liber în compania altora. Rețeaua socială bogată devine o resursă majoră de adaptare pozitivă la pensionare. În acest context, pensionarea este percepută ca o oportunitate de consolidare a relațiilor existente și de dezvoltare a unor noi conexiuni. Sprijinul social acționează ca un factor protector împotriva izolării, anxietății și declinului emoțional.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. a	3. a	4. a	5. e	6. a	7. a	8. a	9. a	10. a
11. a	12. a	13. a	14. a	15. a	16. e	17. a	18. a	19. a	20. a
21. a	22. a	23. a	24. a	25. a	26. e	27. a	28. a	29. a	30. a
31. a	32. a	33. a	34. a	35. a	36. a	37. e	38. a	39. a	40. a
41. a	42. a	43. a	44. a	45. a	46. a	47. a	48. e	49. a	50. a
51. a	52. a	53. a	54. a	55. a	56. a	57. a	58. a	59. e	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, 25 octombrie 2026 **Psiholog/Consilier:**