

Raport de consiliere psihologică

FACT

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 34 ani, programator**

Scopul evaluării **Consiliere**



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 FACT – Flexibility and Adaptability in Career Timeline – (Constantin & all, 2025) permite evaluarea a 13 factori esențiali pentru **evaluarea flexibilității profesionale și adaptabilității în carieră**, dimensiuni psihologice relevante pentru contextul actual al muncii marcat de o continuă schimbare și incertitudine.

Comparativ cu alte chestionare consacrate, cum ar fi *Career Adapt - Abilities Scale – CAAS* (Savickas & Porfeli, 2012), care vizează patru dimensiuni (*preocupare, control, curiozitate și încredere*), **Chestionarul FACT** integrează un număr mare de factori relevanți prin raportare la cerințele și la provocările pieței de muncă contemporane. Fiecare dintre cei **13 factori** ai Chestionarului FACT este reprezentat printr-un set de 6 itemi cu răspunsuri colectate pe o scală Likert în cinci trepte, acoperind o gamă largă de **dimensiuni asociate adaptabilității și rezilienței profesionale**:

- Preocupare pentru carieră (Concern)
- Control în carieră (Control)
- Curiozitate profesională (Curiosity)
- Încredere profesională (Confidence)
- Anticipare în carieră (Anticipation)
- Cooperare profesională (Networking)
- Angajament pentru carieră (Commitment)
- Autonomie în decizii (Autonomy)
- Semnificație și valori (Meaning and value)
- Atitudine față de AI (Attitude Towards AI)
- Activare resurse sociale (Social Resources)
- Dezvoltare competențe (Competency Development)
- Gestionarea incertitudinii (Managing Uncertainty)

Pe lângă cei patru factori consacrați ai adaptabilității în carieră – *”preocupare”, ”control”, ”curiozitate” și ”încredere”* – Chestionarul FACT conține **alți factori identificați în studiile empirice recente** ca fiind **decisivi pentru reușita în carieră**: *”anticipare în carieră”, ”cooperare profesională”, ”angajament pentru carieră” și ”autonomie în decizii”*(Johnston, 2018; Klehe et al., 2021). Prin includerea unor dimensiuni noi ca *”atitudine față de AI”* (Burhan, 2025), *”dezvoltare de competențe”* (Mei & Tang, 2021) și *”gestionarea incertitudinilor”* (Xu & Flores, 2023), FACT răspunde cerințelor unui mediu social și profesional caracterizat prin volatilitate și incertitudine. În plus, evaluarea unor dimensiuni psihologice centrate pe *”semnificație și valori”* asociate carierei profesionale sau pe *”activarea resurselor sociale”* în sprijinul reușitei în carieră, permite și o estimarea a modului de ancorare în realitate a intențiilor în carieră.

Chestionarul FACT poate fi administrat atât în format tradițional pe hârtie, cât și online, putând fi folosit atât în scopuri de **consiliere profesională**, cât și pentru realizarea unor **cercetări științifice** focalizate pe identificarea resurselor personale care pot fi predictorii ai adaptabilității în carieră și succesului profesional.

Având scopul de a oferi o înțelegere detaliată a modului în care o persoană își percepe **capacitatea de a se adapta la schimbările profesionale și de a-și gestiona cariera pe termen lung**, Chestionarul FACT permite **identificarea punctelor forte și a caracteristicilor personale care pot fi dezvoltate**, oferind un suport consistent pentru implementarea unor planuri de intervenție orientate spre îmbunătățirea flexibilității și adaptabilității profesionale.

Prin abordarea integrativă a competențelor, resurselor sociale și tehnologiilor emergente, **Chestionarul FACT** oferă o perspectivă actualizată și amplă asupra adaptabilității în carieră. Chestionarul FACT își dovedește utilitatea nu doar prin numărul și diversitatea factorilor evaluați, ci și prin relevanța lor pentru gestionarea provocărilor profesionale moderne, fiind ideal pentru a fi utilizat în orientarea și consilierea profesională sau vocațională în scopul dezvoltării carierei într-un mediu profesional dinamic și complex.

Timpu mediu de completare a chestionarului online: *10 minute*.

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *14 ani*.

2. Profil sintetic

Preocupare pt. carieră redusă

Evită să se gândească la viitorul profesional sau să își stabilească obiective clare legate de carieră.



Preocupare pt. carieră ridicată

Are o atitudine pro-activă, obiective clare și o preocupare constantă cu privire la viitorul său profesional.

Control în carieră redus

Crede că are o influență redusă asupra viitorului profesional și că nu poate lua decizii de carieră corecte.



Control în carieră ridicat

Crede că are responsabilitatea și abilitatea de a lua deciziile corecte și a influența viitorul profesional.

Curiozitate profesională redusă

Este mai puțin deschis(ă) către noi informații sau dispus(ă) să exploreze noi oportunități profesionale.



Curiozitate profesională ridicată

Deschis(ă) la schimbare, caută să învețe lucruri noi și să exploreze noi domenii și oportunități profesionale.

Încredere profesională redusă

Nu are încredere în propriile abilități de a face față provocărilor profesionale și evită obiectivele ambițioase.



Încredere profesională ridicată

Crede în abilitatea sa de a depăși dificultățile, de a învăța lucruri noi, propunându-și obiective ambițioase.

Anticipare în carieră redusă

Nu urmărește tendințele sau schimbările care i-ar putea afecta cariera, focalizându-se pe prezent.



Anticipare în carieră ridicată

Analizează tendințele pieței muncii și ia măsuri proactive pentru a-și optimiza traseul profesional.

Cooperare profesională redusă

Evită colaborarea sau schimbul de informații, lucrează singur(ă), fără a se implica pe rețele profesionale.



Cooperare profesională ridicată

Se implică în colaborări și activități de networking care favorizează schimbul de informații profesionale.

Angajament pentru carieră redus

Are dificultăți în motivația pe termen lung, obstacolele descurajându-l/o, obiectivele fiind ușor abandonate.



Angajament pentru carieră ridicat

Are o motivație puternică pentru progres, investește timp și energie în atingerea obiectivelor de carieră.

Autonomie în decizii redusă

Depinde de opiniile altora în stabilirea obiectivelor și evită asumarea responsabilității deciziilor în carieră.



Autonomie în decizii ridicată

la decizii în carieră independente și își stabilește propriile obiective fără a depinde de influențele externe.

Semnificație și valori reduse

Nu simte că există o conexiune profundă între propriile valori și reușita în activitatea profesională.



Semnificație și valori ridicate

Identifică un sens profund în valorile și principiile sale personale asociate cu reușita și împlinirea profesională.

Activare resurse sociale redusă

Evită să solicite sprijinul celor din jur și se bazează pe resurse proprii în atingerea obiectivelor profesionale.

**Atitudine față AI negativă**

Are reticență față de utilizarea AI și percepe noile tehnologii informatice ca pe o amenințare profesională.

**Dezvoltare competențe redusă**

Nu investește în actualizarea competențelor profesionale, considerând expertiza actuală este suficientă.

**Gestionarea incertitudinii redusă**

Se adaptează greu la situații noi sau incerte, preferând planuri clare și stabilitate în activitatea profesională.

**Activare resurse sociale ridicată**

Valorifică sprijinul celor din jur și se folosește de o rețea de relații pentru a-și atinge obiectivele profesionale.

Atitudine față AI pozitivă

Percepe AI ca pe o oportunitate în evoluția profesională și explorează modalități inovative de utilizare a AI.

Dezvoltare competențe ridicată

Investește în actualizarea periodică a competențelor profesionale pentru le utiliza și rămâne competitiv.

Gestionarea incertitudinii ridicată

Se adaptează rapid la situații noi sau imprevizibile găsind soluții la problemele profesionale apărute.

3. Sugestii de consiliere

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

Pentru a valorifica la maximum această atitudine, asigură-te că obiectivele tale profesionale sunt suficient de flexibile pentru a se adapta schimbărilor. Continuă să-ți explorezi opțiunile și să identifici resurse utile pentru dezvoltarea carierei. Stabilește perioade regulate pentru evaluarea progresului și ajustarea planurilor. Menține-te informat cu privire la tendințele pieței de muncă și la oportunitățile din domeniul tău. Fii deschis la sugestii și feedback constructiv, deoarece acestea îți pot îmbunătăți strategia. Participă la evenimente de networking și la cursuri relevante, pentru a-ți crește vizibilitatea și expertiza. Prioritizează echilibrul dintre ambițiile tale profesionale și alte aspecte ale vieții. *(Preocupare pt. carieră ridicată)*

Concentrează-te pe succesele din trecut, analizând ce strategii ai folosit și cum le poți adapta pentru viitor. Împarte obiectivele mari în pași mici, care să îți ofere sentimentul că progresezi constant. Învață să percepi eșecurile nu ca pe obstacole definitive, ci ca pe lecții care îți pot îmbunătăți abilitățile. Participă la cursuri sau ateliere care să îți dezvolte competențele și să îți întărească sentimentul de control asupra carierei. Încearcă să iei decizii mai des, chiar și în situații mai puțin semnificative, pentru a te obișnui cu procesul de luare a deciziilor. Identifică modele de succes sau mentori care să te inspire și să îți ofere ghidare. Crește-ți reziliența prin exerciții regulate de reflecție și dezvoltare personală. *(Încredere profesională redusă)*

Continuă să te informezi despre schimbările din industrie și să explorezi moduri prin care acestea te pot avantaja. Implică-te în proiecte care necesită utilizarea noilor tehnologii, câștigând astfel experiență și competențe relevante. Participă la evenimente de networking sau conferințe care te pot ajuta să înțelegi mai bine tendințele pieței. Menține-ți flexibilitatea și fii deschis la ajustarea planurilor tale în funcție de noile cerințe. Găsește oportunități de colaborare cu profesioniști din alte domenii care pot aduce perspective noi asupra schimbărilor viitoare. Dezvoltă un obicei de a evalua periodic progresul tău și de a identifica noi direcții de dezvoltare. *(Anticipare în carieră ridicată)*

Concentrează-te pe dezvoltarea încrederii în propriile alegeri și asumă-ți responsabilitatea pentru deciziile profesionale. Începe cu pași mici, luând decizii în situații cu risc scăzut și observând rezultatele acestora. Reflectează asupra valorilor și aspirațiilor tale pentru a identifica direcțiile care contează cu adevărat pentru tine. Învață să analizezi opțiunile disponibile și să iei decizii informate fără a căuta confirmări externe constante. Participă la cursuri sau workshop-uri dedicate dezvoltării autonomiei și încrederii în sine. Creează-ți un sistem personal de evaluare a progresului pentru a înțelege impactul propriilor decizii. Practică autoevaluarea regulată, identificând atât succesele, cât și domeniile care necesită îmbunătățire. Încurajează-te să explorezi soluții independente chiar și în fața problemelor complexe. Găsește un echilibru între a asculta sugestiile altora și a-ți urma propriile convingeri. *(Autonomie în decizii redusă)*

Menține-ți interesul față de inovațiile tehnologice participând la evenimente sau cursuri de specialitate care abordează utilizarea AI. Implică-te în proiecte care necesită colaborarea dintre oameni și tehnologie, pentru a-ți extinde competențele. Stabilește obiective clare pentru a testa și a implementa soluții AI în activitatea ta zilnică. Caută feedback de la colegi sau experți pentru a înțelege cum poți îmbunătăți integrarea AI în munca ta. Continuă să înveți despre tendințele emergente în domeniul inteligenței artificiale pentru a rămâne la curent cu schimbările. Promovează utilizarea AI în echipa ta, încurajând și pe ceilalți să adopte soluții tehnologice inovatoare. Îmbină creativitatea umană cu capacitățile AI pentru a crea strategii și soluții unice. Contribuie la discuțiile despre etica utilizării AI, pentru a înțelege mai bine cum poate fi folosită responsabil. *(Atitudine față AI pozitivă)*

4. Analiză pe factori

Preocupare pentru carieră (Concern)



Preocupare pt. carieră redusă: Începe să-ți stabilești obiective profesionale concrete și să te gândești la modul în care deciziile actuale îți pot influența viitorul. Fă-ți timp pentru a te gândi la posibile schimbări și pentru a le planifica cu atenție.

Preocupare pt. carieră ridicată: Continua să îți menții abordarea proactivă, stabilindu-ți obiective clare și planificând cu atenție fiecare pas. Explorează oportunități noi care îți pot aduce beneficii profesionale pe termen lung.

Control în carieră (Control)



Control în carieră redus: Cultivă-ți încrederea în propriile decizii prin luarea de pași mici și bine gândiți. Încearcă să identifici soluții independente pentru problemele tale profesionale și să dezvolti o atitudine mai sigură asupra propriilor abilități.

Control în carieră ridicat: Continuă să îți valorifici încrederea în propriile decizii și capacitatea de a controla pașii din carieră. Dezvoltă în continuare strategii care să îți asigure independența și eficiența în rezolvarea provocărilor.

Curiozitate profesională (Curiosity)



Curiozitate profesională redusă: Începe să explorezi activ alte domenii profesionale și să te informezi despre oportunități noi. Încearcă să depășești rutina zilnică, implicându-te în activități care îți extind orizonturile.

Curiozitate profesională ridicată: Continuă să explorezi domenii și oportunități noi, menținându-ți curiozitatea activă. Participă la activități și proiecte care îți pot extinde orizonturile și îmbunătăți traseul profesional.

Încredere profesională (Confidence)



Încredere profesională redusă: Începe să îți construiești încrederea prin stabilirea unor obiective mici și realizabile, care să îți consolideze treptat sentimentul de siguranță. Explorează noi modalități de învățare și dezvoltare profesională pentru a-ți extinde perspectivele și abilitățile.

Încredere profesională ridicată: Continuă să îți stabilești obiective ambițioase, utilizând abilitățile dezvoltate pentru a depăși provocările viitoare. Explorează oportunități complexe care îți pot extinde competențele și îți pot consolida încrederea profesională.

Anticipare în carieră (Anticipation)



Anticipare în carieră redusă: Adoptă o abordare mai proactivă, analizând tendințele pieței și identificând schimbările care ar putea afecta cariera ta. Fă pași mici pentru a-ți dezvolta capacitatea de a anticipa provocările viitoare și de a te adapta la ele.

Anticipare în carieră ridicată: Continuă să analizezi tendințele pieței și să explorezi impactul noilor tehnologii asupra domeniului tău profesional. Menține o abordare proactivă și folosește schimbările în avantajul tău pentru a rămâne competitiv.

Cooperare profesională (Networking)



Cooperare profesională redusă: Începe să te implicii activ în activități de colaborare și să construiești relații profesionale bazate pe schimb de informații. Explorează avantajele networking-ului și dezvoltă o atitudine deschisă față de sprijinul reciproc.

Cooperare profesională ridicată: Continuă să îți dezvolti rețeaua profesională și să explorezi colaborările care pot aduce beneficii comune. Implică-te activ în activități care promovează schimbul de informații și sprijinul reciproc.

Angajament pentru carieră (Commitment)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angajament pentru carieră redus: Stabilește obiective clare și realizabile pentru a-ți crește motivația și implicarea în dezvoltarea profesională. Concentrează-te pe identificarea pașilor mici și constanți care să te ajute să depășești obstacolele.

Angajament pentru carieră ridicat: Continuă să îți valorifici motivația puternică și să explorezi oportunități care te ajută să îți atingi potențialul profesional. Investește în proiecte complexe și programe de formare care îți pot consolida poziția pe piața muncii.

Autonomie în decizii (Autonomy)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autonomie în decizii redusă: Dezvoltă-ți încrederea în propriile decizii, începând cu pași mici și asumându-ți responsabilitatea pentru alegerile făcute. Învață să analizezi opțiunile și să îți stabilești obiective clare, fără a depinde de influențele externe.

Autonomie în decizii ridicată: Menține-ți autonomia profesională prin implicarea în proiecte independente și explorarea de noi direcții de carieră. Continuă să îți ajustezi strategia pe baza învățării din experiențele anterioare.

Semnificație și valori (Meaning and value)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Semnificație și valori reduse: Începe să explorezi care sunt valorile și aspirațiile tale personale pentru a descoperi ce îți oferă sens. Concentrează-te pe activități care te ajută să te conectezi mai bine cu ceea ce consideri important.

Semnificație și valori ridicate: Continuă să valorifici conexiunea cu valorile și principiile tale în activitatea profesională. Explorează oportunități care îți permit să contribui la proiecte importante pentru tine și pentru ceilalți.

Activare resurse sociale (Social Resources)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activare resurse sociale redusă: Creează-ți o rețea de sprijin profesional care să îți ofere resurse și perspective noi. Participă la evenimente de networking pentru a descoperi oportunități valoroase.

Activare resurse sociale ridicată: Continua să îți dezvolti rețeaua socială și să îți valorifici relațiile profesionale pentru atingerea obiectivelor. Participă la colaborări care aduc beneficii comune.

Atitudine față de AI (Attitude Towards AI)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Atitudine față AI negativă: Începe să explorezi beneficiile tehnologiilor AI, învățând cum pot îmbunătăți eficiența și performanța în muncă. Învață să percepi tehnologia ca pe o oportunitate de dezvoltare, nu ca pe o amenințare.

Atitudine față AI pozitivă: Continuă să explorezi aplicații AI care îți pot îmbunătăți performanța profesională și să înveți despre inovațiile tehnologice din domeniul tău. Concentrează-te pe integrarea eficientă a abilităților tale cu cele oferite de tehnologie pentru a crea soluții inovatoare.

Dezvoltare competențe (Competency Development)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dezvoltare competențe redusă: Începe să explorezi beneficiile învățării continue și să integrezi treptat noile tehnologii în activitatea ta profesională. Stabilește obiective mici și clare pentru actualizarea abilităților și alocă timp pentru instruire periodică.

Dezvoltare competențe ridicată: Continuă să investești în actualizarea competențelor profesionale și să explorezi modalități noi de integrare a tehnologiilor în activitatea ta. Concentrează-te pe certificări și cursuri avansate care îți pot oferi un avantaj pe piața muncii.

Gestionarea incertitudinii (Managing Uncertainty)

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

Gestionarea incertitudinii redusă: Concentrează-te pe dezvoltarea capacității de a gestiona schimbările, acceptând incertitudinea ca parte naturală a mediului profesional. Încearcă să îți exersezi flexibilitatea prin implicarea în proiecte care necesită abordări creative și adaptabile.

Gestionarea incertitudinii ridicată: Continua să valorifici abilitatea de a gestiona incertitudinea, implicându-te în proiecte complexe și dinamice. Explorează modalități prin care poți împărtăși această capacitate cu colegii, pentru a contribui la succesul echipei.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 12min 36s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. a	3. e	4. a	5. e	6. a	7. e	8. a	9. a	10. e
11. e	12. a	13. e	14. e	15. d	16. a	17. e	18. e	19. a	20. e
21. a	22. a	23. e	24. a	25. e	26. e	27. e	28. a	29. e	30. a
31. e	32. e	33. a	34. d	35. a	36. e	37. e	38. a	39. e	40. a
41. a	42. e	43. e	44. e	45. e	46. e	47. a	48. e	49. e	50. a
51. e	52. e	53. e	54. b	55. e	56. a	57. e	58. e	59. a	60. a
61. b	62. e	63. a	64. e	65. e	66. e	67. e	68. a	69. d	70. b
71. e	72. a	73. d	74. e	75. a	76. e	77. a	78. e		

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: marți, 18 februarie 2025

Psiholog/Consilier: