

## Chestionar HAPPY

(descriere sintetică)

Copyright CONSTANTIN Ticu  
[tconst@uaic.ro](mailto:tconst@uaic.ro),  
(004) 0744 643 467

### DESCRIERE HAPPY

**Chestionarul HAPPY** permite evaluarea nivelului actual al emoțiilor pozitive (well-being sau fericire), trăsăturilor psihologice asociate dobândirii sau pierderii stării de bine/ fericirii și măsurii în care sunt puse în practică strategiile minimale de păstrare sau de (re)câștigare a stării de bine/ fericirii. .

*Raportul de evaluare HAPPY* permite evaluarea profilului individual, a premiselor pentru o viață mai bună/ satisfăcătoare din punct de vedere psihologic, în timp ce *Raportul de consiliere HAPPY* oferă sugestii cu privire la strategiile practice care pot fi folosite pentru (re)câștigare a stării de bine/ fericire, reguli, acțiuni și soluții relativ simple adaptate profilului individual care pot fi folosite pentru îmbunătățirea satisfacției și stării de bine personale.

Format din 77 de itemi, Chestionarul HAPPY permite evaluare a 10 dimensiuni psihologice asociate stării de bine/ fericirii:

1. **Fericire** (nivel general al emoțiilor pozitive, stării de bine/ fericirii)

#### STRATEGII

2. **Hedonism** (căutarea plăcerii, a activităților aduc bucurie, satisfacție și fac bine)
3. **Pasiune** (trăirea momentului/ activității în care este implicat; starea de "flux")
4. **Viziune** (identificarea cu un scop major, obiective sau viziuni pe termen lung)
5. **Succes** (gratificarea realizărilor cotidiene, planificarea și realizarea obiectivelor)
6. **Relaționare** (împlinire relațională, integrarea lor în funcție de nevoile personale)

#### TRĂSĂTURI

7. **Optimism** (a vedea partea bună a lucrurilor și de a anticipa succesul și fericirea)
8. **Serenitate** (calm și liniște interioară, indiferent de circumstanțele exterioare)
9. **Reziliență** (abilitatea de a face față și de a se adapta la schimbări și dificultăți)
10. **Așteptări** (anticipări realiste, legate de sine, de ceilalți sau de provocările vieții)
11. **Sinceritate** (tendința de fațădă sau dezabilitatea socială de auto-raportare)

Fiecare dintre cei 10 factori ai chestionarului HAPPY sunt definiți în acord cu cele mai recente date ale *evidence based psychology*. Primele dimensiuni ale Chestionarului HAPPY sunt în acord cu modelul "teoriei bunăstării" (*Well-Being Theory*) propuse de Seligman – modelul PERMA (Seligman, 2011), model confirmat deja de o meta analiză ([Jimenez et al., 2023](#)) care a cumulat 692 de dimensiuni psihologice măsurate din 33 de studii empirice independente, totalizând 10.050 de evaluări. Aceste dimensiuni stau la baza unor strategii concrete de redobândire a stării de bine/ fericirii vizate și de Chestionarului HAPPY.

Partea a doua chestionarului vizează trăsăturile de personalitate care sunt cele mai frecvent asociate cu *wellbeing*/ fericirea, cele care au fost evidențiate și reconfirmate de numeroase metaanalize (Steel et al., 2008; Kotov et al., 2010; Quevedo & Abella, 2011).

## FACTORII CHESTIONARULUI HAPPY

### 1. Fericire (*Happiness*)

- ( – ) Trăiește rar momente de bucurie, viața sa pare lipsită de satisfacții, iar motivele de a zâmbi sau de a se bucura sunt puține, ceea ce duce la o stare generală de insatisfacție în viață.
- ( + ) Trăiește frecvent momente de bucurie, entuziasm și energie, viața sa fiind plină de satisfacții și momente fericite, având o stare generală de mulțumire și satisfacție în viață.

### 2. Hedonism (*Positive Emotion*)

- ( – ) Nu își alocă timp pentru sine sau pentru micile plăceri zilnice, iar activitățile care îi aduc relaxare și bucurie sunt rare, fiind prins(ă) într-o rutină obositoare, fără momente doar pentru sine.
- ( + ) Își acordă zilnic timp pentru sine și micile tabieturi și activități plăcute, momente doar pentru sine care îi oferă oportunitatea de a se relaxa și de a se reconecta cu sine însuși.

### 3. Pasiune / Absorbire (*Engagement*)

- ( – ) Are dificultăți în a se lăsa absorbit de activitățile în care este implicat, de a trăi "aici și acum", distragerile fiind frecvente iar concentrarea pe momentul prezent, fragmentat și inconsistentă.
- ( + ) Se lasă complet absorbit(ă) de activitățile sale, pierzându-și adesea noțiunea timpului și trăind starea de „flow”, trăind adesea o satisfacție profundă față de ceea ce face.

### 4. Viziune (*Meaning*)

- ( – ) Experimentează o stare de confuzie și incertitudine cu privire la scopul său în viață, lipsindu-i claritatea și direcția necesare pentru a se simți împlinit(ă). Activitățile zilnice par lipsite de semnificație, iar sentimentul de nemulțumire și gol interior devine tot mai prezent.
- ( + ) Îi este clar care îi este scopul în viață și are încrederea că se află pe calea cea bună spre atingerea obiectivelor sale. Viața sa este plină de sens și scop, iar activitățile zilnice îi aduc o satisfacție profundă și o motivație continuă.

## 5. Succes (*Accomplishment*)

- ( – ) Nu își stabilește obiective clare și nu găsește împlinire în activitățile zilnice, simțindu-se adesea nemulțumit de realizările sale recente. Activitățile sale nu contribuie la obiectivele pe termen lung, ceea ce generează un sentiment de frustrare și lipsă de progres.
- ( + ) Își stabilește frecvent obiective clare și semnificative pe termen scurt și mediu iar acțiunile sale contribuie direct la atingerea scopurilor pe termen lung, reușind să găsească împlinire și satisfacție în activitățile zilnice și un sentiment constant de realizare și mulțumire.

## 6. Relaționare (*Relationship*)

- ( – ) Se simte izolat(ă) și lipsit(ă) de conexiuni sociale semnificative, fără mulți prieteni adevărați și suportul emoțional oferit de aceștia, nevoia de sprijin și iubire rămâne nesatisfăcută.
- ( + ) Se bucură de un cerc social extins, format din oameni dragi și suportivi, simțindu-se iubit și împlinit în relațiile sale, fiind mulțumit de calitatea relațiilor sale sociale.

## 7. Așteptări (*Expectations*)

- ( – ) Suferă frecvent din cauza așteptărilor sale nerealiste, trăind sentimente de nedreptate și frustrare atunci când lucrurile nu merg conform așteptărilor sale.
- ( + ) Are așteptări de la sine sau de la ceilalți pe care le gestionează în mod realist, reușind să își tempereze așteptările și să mențină un echilibru între aspirații și realitate, fără a lăsa dezamăgirile să îi afecteze

## 8. Optimism (*Optimism*)

- ( – ) Tinde să se concentreze pe aspectele negative, pierzându-și ușor speranța în viitor și fiind preocupat(ă) de dificultăți și potențiale evoluții negative.
- ( + ) Se consideră o persoană optimistă, capabilă să vadă partea plină a paharului și să își păstreze încrederea în viitor, chiar și în momentele dificile. Optimismul său este apreciat de cei din jur, iar această calitate îi permite să trăiască prezentul cu seninătate și speranță.

## 9. Serenitate (*Serenity*)

- ( – ) Întâmpină dificultăți în recâștigarea armoniei după stres sau conflict, rămânând tulburat(ă) emoțional și incapabil(ă) să își găsească liniștea interioară în situațiile agitate sau tensionate.
- ( + ) Recâștigă rapid armonia și echilibrul emoțional după stres, implicându-se activ în activități care îi aduc liniște interioară. Este perceput(ă) ca o persoană senină și greu de tulburat, capabil(ă) să își păstreze calmul și încrederea chiar și în medii agitate sau haotice.

## 10. Reziliență (*Resilience*)

- ( – ) Se simte copleșit(ă) în fața problemelor, situațiilor tensionate sau a conflictelor, fiind destabilizat(ă) de evenimente dramatice, având o capacitatea redusă de a rezista la frustrare și la situațiile stresante.

- ( + ) Demonstrează o rezistență ridicată în fața dificultăților și stresului, păstrându-și calmul și acționând prompt în situații dramatice, încrederea în capacitatea sa de a face față provocărilor permițându-i să gestioneze cu succes conflictele și tensiunile.

#### 11. Sinceritate (*Dezirabilitate socială*)

- ( – ) Se conformează opiniilor majorității, sacrificând autenticitatea pentru acceptare socială simțind nevoia de a menține o imagine exagerat de pozitivă, ceea ce creează un disconfort intern și o disonanță între cum se simte cu adevărat și imaginea pe care încearcă să o proiecteze.
- ( + ) Își exprimă autentic opiniile și gestionează relațiile sociale cu echilibru, fără a simți presiunea de a fi perfect(ă), fiind deschis(ă) și transparent(ă) în relațiile sale, recunoscându-și vulnerabilitățile și construind astfel legături autentice și puternice.

## ÎNREGISTRARE DATE HAPPY

### Pentru scorare manuală/pe ceretare

1. Se creează o bază de date în care fiecare item al chestionarului TOP se definește ca o variabilă numerică cu rădăcina HAPPY (HAPPY1, HAPPY2, HAPPY 3 ... HAPPY77) la care se adaugă variabile socio-demografice (solicitați baza de date standard CODE).
2. În baza de date, în dreptul fiecărui subiect/ persoane se înregistrează valorile bifate / alese de acea persoană la itemii chestionarului (1, 2, 3, 4, sau 5).
3. După introducerea în baza de date a valorilor bifate pe chestionar (1, 2, 3, 4, sau 5) și salvarea bazei de date ("bazadate0.sav") se verifică corectitudinea datelor introduse (În SPSS: *Analyze - Descriptive statistics – Frequencies, Minimum si Maximum*).
4. În aceeași bază de date se introduc și valorile la celelalte probe psihologice sau alte variabile luate în calcul în designul de cercetare și se calculează scorurile pe factori la acest probe psihologice/ variabile.
5. Se trimite baza de date corect completată la adresa [tconst@uaic.ro](mailto:tconst@uaic.ro) solicitând verificarea consistenței interne și calcularea scorurilor pe factori.

### Pentru scorare automată HAPPY / pentru consiliere

**Chestionarul HAPPY** poate fi aplicat și în format electronic (on-line), prin invitații e-mail trimise de pe platforma **PsihoProfile** ([www.psihoprofile.ro](http://www.psihoprofile.ro)). Detaliile succinte referitoare la utilizarea PsihoProfile se găsesc la adresa <http://www.psihoprofile.ro/Public/Viitorul>.

Dacă se dorește aplicarea chestionarului în format imprimat (creion-hârtie) și înregistrarea în baza de date PsihoProfile (alături de chestionarele aplicate on-line) după logarea pe PsihoProfile, în secțiunea *EVALUARE – "Aplică chestionare"* – (selectează) *TOP*

- "Introdu răspunsuri", pot fi introduse datele de pe chestionarele aplicate în varianta imprimată.

La finalul cercetării (după aplicarea/ înregistrarea tuturor chestionarelor), pentru a avea acces la baza de date cu toate chestionarele completate (on-line, introduse automat sau imprimat, introduse manual), se va trimite un e-mail la adresa [tconst@uaic.ro](mailto:tconst@uaic.ro) pentru a solicita baza de date, precizând: *Numele si prenumele* cercetătorului (clientului PsihoProfile, cel care a oferit spre completare chestionarul), *chestionarul/ chestionarele aplicate*, *intervalul* în care au fost culese datele și *numărul aproximativ* de persoane evaluate. Ca răspuns la acest e-mail se va primi o bază de date în format Excel sau SPSS cu toate chestionarele completate (itemi și scoruri pe factori).

## CITARE UTILIZARE HAPPY

### Descriere instrument:

(de introdus în secțiunea Metodologia / Designul cercetării: Instrumente utilizate) Chestionarul HAPPY

Chestionarul HAPPY (Constantin et al., 2025) permite evaluarea (a) nivelului actual al *emoțiilor pozitive* (well-being sau fericire), (b) trăsăturilor psihologice asociate dobândirii sau pierderii stării de bine/ fericirii (*optimism, serenitate, așteptări, reziliență*) și (c) măsurii în care sunt puse în practică strategiile minimale de păstrare sau de (re)câștigare a stării de bine/ fericirii (*hedonism, succes, absorbție, scop, relaționare*). Format din 77 de itemi, instrumentul permite evaluarea celor 10 dimensiuni psihologice asociate stării de bine/ fericirii iar *Raportul de consiliere* oferă sugestii cu privire la *strategiile practice* care pot fi folosite de persoana evaluată *pentru (re)câștigare stării de bine*, reguli, acțiuni și soluții relativ simple care pot fi folosite pentru îmbunătățirea armoniei și satisfacției individuale, pornind de la caracteristicile personale evaluate.

**Citare:** (Constantin T. et al., 2025)

**Bibliografie:** Constantin T. et al., (2025), "The HAPPY Questionnaire: A Multidimensional Assessment Tool for Well-Being and Happiness Strategies" (manuscris).

## DATE STATISTICE HAPPY

### Indicatori statistici generali:

Decembrie 2024, 605 s

	N	Alpha Cronbach	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid							
<b>Fericire</b>	605	<b>.904</b>	15.98	6.29	-.326	-.298	.00	28.00
<b>Hedonism</b>	605	<b>.857</b>	16.43	5.63	-.413	.103	.00	28.00
<b>Pasiune</b>	605	<b>.778</b>	17.38	4.81	-.543	.753	.00	28.00
<b>Viziune</b>	605	<b>.857</b>	18.65	5.99	-.645	-.135	.00	28.00
<b>Succes</b>	605	<b>.874</b>	18.44	5.70	-.508	-.006	.00	28.00
<b>Serenitate</b>	605	<b>.850</b>	17.24	5.73	-.495	-.015	.00	28.00
<b>Optimism</b>	605	<b>.885</b>	13.78	5.20	-.069	.010	.00	28.00
<b>Așteptări</b>	605	<b>.762</b>	15.74	5.65	-.172	-.060	.00	28.00
<b>Reziliența</b>	605	<b>.830</b>	17.17	6.16	-.558	-.160	.00	24.00
<b>Relaționare</b>	605	<b>.840</b>	13.81	5.21	-.314	-.142	.00	28.00
<b>Sinceritate</b>	605	<b>.646</b>	16.36	3.98	-.074	1.225	.00	28.00

Octombrie 2024, 294 s

	N	Alpha Cronbach	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid							
<b>Fericire</b>	294	<b>.910</b>	15.92	6.36	-.353	-.342	.00	28.00
<b>Hedonism</b>	294	<b>.866</b>	16.57	5.70	-.460	.079	.00	28.00
<b>Pasiune</b>	294	<b>.816</b>	17.67	5.03	-.674	1.234	.00	28.00
<b>Viziune</b>	294	<b>.859</b>	18.88	6.08	-.829	.206	.00	28.00
<b>Succes</b>	294	<b>.879</b>	18.53	5.79	-.658	.232	.00	28.00
<b>Serenitate</b>	294	<b>.858</b>	15.64	5.70	-.320	.005	.00	28.00
<b>Optimism</b>	294	<b>.904</b>	17.07	6.42	-.513	-.304	.00	28.00
<b>Așteptari</b>	294	<b>.784</b>	13.65	5.38	-.109	-.152	.00	28.00
<b>Rezilienta</b>	294	<b>.848</b>	13.79	5.41	-.399	-.179	.00	24.00
<b>Relationare</b>	294	<b>.848</b>	17.15	5.99	-.499	-.007	.00	28.00
<b>Sinceritate</b>	294	<b>.640</b>	16.32	4.15	-.342	2.098	.00	28.00