

Raport de consiliere psihologică HAPPY

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 33 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 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 reprezentarea profilului individual, a premiselor pentru o viață mai bună/ satisfăcătoare din punct de vedere psihologic, în timp ce *Raportul de consiliere* oferă sugestii cu privire la **strategiile practice care pot fi folosite pentru (re)câștigare stării de bine/ fericirii**, reguli, acțiuni și soluții relativ simple care pot fi folosite pentru îmbunătățirea armoniei și satisfacției individuale.

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

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

STRATEGII:

2. **Hedonism** (căutarea plăcerii, a activităților care aduc bucurie, satisfacție și fac bine)
3. **Succes** (gratificarea realizărilor cotidiene, planificarea și realizarea obiectivelor mici)
4. **Absorbție** (trăirea momentului prezent, a activității în desfășurare; starea de "flux")
5. **Scop** (identificarea cu o viziune/ scop major, obiective sau pasiuni pe termen lung)
6. **Relaționare** (echilibru relațional, integrare și satisfacție în relațiile interpersonale)

TRĂSĂTURI:

7. **Serenitate** (calm și liniște interioară, independent de circumstanțele exterioare)
8. **Optimism** (a vedea partea bună a lucrurilor și a anticipa reușita și fericirea)
9. **Așteptări** (standardele sau obiectivele realiste, referitoare la sine sau la ceilalți)
10. **Reziliență** (abilitatea de "a face față" și de a se adapta la schimbări și dificultăți)
11. **Sinceritate** (deschidere, transparentă și autenticitate în comportament și declarații).

În prima parte a raportului HAPPY sunt descrise **strategiile individuale** de (re)dobândire a fericirii, în acord cu modelul "teoriei bunăstării" propuse de Seligman – *modelul PERMA* (Seligman, 2011), model confirmat de o meta-analiză (Jimenez et al., 2023) care a cumulat 692 de dimensiuni psihologice, din 33 de studii empirice, totalizând 10.050 de evaluări. În Raportul de consiliere HAPPY, pentru dimensiunile relevante ale profilului personal, **sunt descriși succint pașii concreți care trebuie realizați** pentru re-dobândirea stării de bine/ fericirii.

Partea a doua raportului HAPPY vizează **trăsăturile de personalitate** care sunt cel mai frecvent asociate cu well-being/ fericirea, cele care au fost evidențiate și reconfirmate de numeroase metaanalize (Steel et al., 2008; Kotov et al., 2010; Quevedo & Abella, 2011). În Raportul de consiliere HAPPY sunt formulate **sugestii legate de diminuarea posibilele influențe negative** asupra stării de bine/ fericirii, provocate de valorile mici ale acestor caracteristici personale.

Analiza raportelor HAPPY poate ajuta persoana evaluată să conștientizeze **care sunt componente sale deficitare ale stării de bine/ fericirii** (*hedonism, succes, absorbție, scop, relaționare*) și **cum ar trebui să procedeze**, ținând cont de propriile trăsături de personalitate (*optimism, serenitate, așteptări, reziliență*) pentru a (re)câștiga starea de bine/ fericirea.

Ghidarea acestui proces de către un psiholog sau consilier este întotdeauna cea mai sigură cale spre reușită

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

Vârsta minimă de la care este posibilă evaluarea: 16 *ani*.

2. Profil sintetic

Tristețe



Trăiește rar momente de bucurie, viața sa pare lipsită de satisfacții, iar motivele de a zâmbi sunt puține.

Ascetism



Nu își alocă timp pentru sine sau pentru micile plăceri zilnice, fiind prins(ă) într-o rutină obositoare.

Insatisfacție



Nu își stabilește obiective clare și nu găsește împlinire în ceea ce face pe termen scurt, simțindu-se frustrat(ă).

Distragere



Are dificultăți în a se lăsa absorbit(ă) de ceea ce face, distragerile fiind dese iar concentrarea inconsistentă.

Neclaritate



Trăiește o stare de incertitudine și confuzie cu privire la scopul său în viață, lipsindu-i claritatea și direcția.

Izolare



Se simte izolat(ă) și lipsit(ă) de conexiuni sociale semnificative, fără sprijin și mulți prieteni adevărați.

Tulburare



Are dificultăți în păstrarea calmului în situații de stres sau conflict și își recâștigă greu echilibrul emoțional.

Pesimism



Vede "partea goală a paharului", dificultățile și potențiale evoluții negative, pierzându-și ușor speranța.

Așteptări nerealiste



Suferă din cauza așteptărilor sale nerealiste, trăind frecvent sentimente de nedreptate și frustrare.

Vulnerabilitate



Are o capacitate redusă de a rezista situațiilor tensionate sau dificultăților fiind ușor de afectat și destabilizat.

Dezirabilitate



Cu o tendință de fațadă ridicată, se descrie în termeni dezirabili social și se conformează opiniilor celorlalți.

Fericire

Trăiește des momente de bucurie și entuziasm, viața sa fiind plină de satisfacții și momente fericite.

Hedonism

Își acordă zilnic timp pentru sine și pentru activitățile plăcute, cu scopul de se relaxa și reconecta cu sine.

Succes

Își stabilește obiective simple și clare pe termen scurt și găsește, în atingerea lor, împlinire și satisfacție.

Absorbire

Se lasă complet absorbit(ă) de ceea ce face, pierzând noțiunea timpului și trăind starea de flow/ mindfulness.

Scop

Îi este clar care este scopul în viață, are încredere că se află pe drumul cel bun spre atingerea obiectivelor.

Relaționare

Se bucură de un cerc social extins, format din oameni suportivi, fiind mulțumit(ă) de calitatea relațiilor.

Serenitate

Îți păstrează calmul și încrederea în situații haotice și își recâștigă rapid echilibrul după situații conflictuale.

Optimism

Vede "partea plină a paharului" și își păstrează speranța și încrederea în viitor, chiar și în momentele dificile.

Așteptări realiste

Are așteptări realiste, de la sine sau de la ceilalți, reușind să își mențină echilibrul între dorințe și realitate.

Reziliență

Demonstrează o rezistență ridicată în fața dificultăților și stresului, păstrându-și cumpătul în situații dificile.

Sinceritate

Este deschis(ă) și transparent(ă) în relațiile sale, promovându-și opiniile și recunoscându-și vulnerabilitățile.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului HAPPY au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

Având în vedere că nu îți faci timp pentru tine și micile tale rutine, tabieturi sau plăceri zilnice, este important să începi să prioritizezi aceste activități. Încearcă să îți planifici în mod activ momente doar pentru tine, în care să te dedici activităților care îți fac plăcere și care îți aduc relaxare. Stabilirea unui program zilnic care să includă aceste momente te poate ajuta să recâștigi echilibrul emoțional și să îți îmbunătățești starea generală de bine. Poți începe prin a identifica acele activități mici, dar semnificative, care îți aduc bucurie și liniște și să îți faci un obicei din a le integra în rutina zilnică. Este, de asemenea, important să îți acorzi permisiunea de a te dedica unor activități care îți fac bine, fără a te simți vinovat(ă). Încercarea de a-ți proteja aceste momente de relaxare și de a le considera esențiale pentru sănătatea ta emoțională, te poate ajuta să te simți mai împlinit(ă) și mai fericit(ă). Nu uita că timpul dedicat ție este la fel de important ca și responsabilitățile zilnice și că merită să îți acorzi această atenție. (*Ascetism*)

Având în vedere dificultatea de a te lăsa absorbit(ă) de ceea ce faci și de a-ți menține concentrarea pe o singură activitate, este important să îți ajustezi mediul și să creezi condiții care să favorizeze starea de „flow”. Încearcă să îți elimini toate distragerile înainte de a începe o sarcină și să îți acorzi un timp clar definit pentru a te dedica unei singure activități, fără întreruperi. Este util să îți stabilești obiective clare și să îți împarți sarcinile în segmente mai mici, realizabile, care să îți ofere un sentiment de progres și de satisfacție. Practicarea tehnicilor de mindfulness te poate ajuta să rămâi prezent și focusat, reducând tendința de a te lăsa distras(ă) de alte gânduri sau preocupări. Încearcă să identifici activitățile care îți trezesc cu adevărat interesul și pasiunea, și încearcă să te concentrezi pe ele, punând deoparte activitățile mai puțin importante. Este esențial să îți dai permisiunea de a te dedica cu totul unei activități, fără a te simți vinovat(ă) pentru ignorarea altor sarcini. Pe măsură ce îți antrenezi concentrarea și elimini distragerile, vei observa o îmbunătățire a capacității tale de a te implica complet și de a găsi satisfacție în ceea ce faci. (*Distragere*)

Dat fiind că te consideri o persoană optimistă și capabilă să îți păstrezi încrederea în viitor, este important să continui să cultivi și să protejezi această atitudine pozitivă. Menține-ți obiceiul de a vedea partea plină a paharului și încurajează-i și pe ceilalți să adopte o perspectivă mai optimistă asupra vieții. În momentele dificile, reamintește-ți de resursele interioare și de reziliența ta, care te-au ajutat să depășești provocările anterioare. Continuă să îți stabilești obiective pozitive și să te concentrezi pe realizările tale, folosindu-le ca bază pentru a-ți construi și mai mult încrederea în viitor. Înconjoară-te de persoane care îți împărtășesc optimismul și care pot contribui la menținerea acestei perspective sănătoase. În același timp, rămâi realist și deschis la soluții practice pentru a face față dificultăților, fără a pierde din vedere optimismul tău natural. Această abordare echilibrată îți va permite să continui să trăiești o viață plină de sens și bucurie. (*Optimism*)

Având în vedere dificultățile tale în a face față conflictelor și stresului, este esențial să îți dezvolti abilități de gestionare a emoțiilor și de creștere a rezilienței personale. Încearcă să practici tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă, meditația sau yoga, pentru a îți calma mintea și corpul în momentele de tensiune. Analizează situațiile stresante din trecut și identifică modalitățile prin care ai putea răspunde mai bine în viitor, folosind aceste experiențe ca oportunități de învățare. Încearcă să îți îmbunătățești toleranța la frustrare prin setarea de obiective realiste și prin acceptarea faptului că nu totul poate merge conform planului. Construiește-ți încrederea în propriile abilități prin stabilirea unor pași mici și realizabili, care să îți permită să te simți mai pregătit(ă) în fața provocărilor. Caută suportul celor din jur și nu ezita să ceri ajutor atunci când simți că nu poți gestiona singur o situație dificilă. Pe măsură ce îți dezvolti reziliența, vei observa o îmbunătățire a capacității tale de a gestiona conflictele și stresul cu mai mult calm și încredere. (*Vulnerabilitate*)

4. Analiză pe factori

Fericire (Happiness)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tristețe: Identifică cauzele lipsei de bucurie și energie, și creează rutine zilnice cu activități care îți aduc plăcere, concentrându-te pe practici de recunoștință și exerciții fizice pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit. Caută sprijin emoțional din partea celor apropiați și implică-te în activități sociale pentru a redescoperi treptat bucuria și entuziasmul pentru viață.

Fericire: Continuă să cultivi starea de fericire și energie prin menținerea obiceiurilor care îți aduc binele, cum ar fi recunoștința și implicarea în activități pline de sens, și împărtășește bucuria cu cei din jur. Înfruntă provocările cu resursele tale interioare și investește în relații și dezvoltare personală, pentru a consolida sentimentul de împlinire și a menține echilibrul emoțional.

Hedonism (Positive Emotion)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ascetism: Începe să prioritizezi micile tale rutine, tabieturi sau plăceri zilnice, planificând momente doar pentru tine, timp care să îți aducă relaxare și echilibru emoțional. Integrarea acestor activități în rutina zilnică și trăirea lor fără a te simți vinovat(ă) te va ajuta să te simți mai împlinit(ă) și fericit(ă), recunoscând importanța timpului pentru tine.

Hedonism: Continuă să prioritizezi micile tale tabieturi și plăceri zilnice, menținând echilibrul între responsabilități și activitățile care îți aduc bucurie. Explorează noi pasiuni și protejează aceste momente de relaxare, esențiale pentru sănătatea ta emoțională, contribuind astfel la un nivel ridicat de satisfacție și echilibru.

Succes (Accomplishment)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Insatisfacție: Identifică și definește clar obiectivele tale pe termen scurt, stabilind priorități care îți aduc zilnic împlinire și contribuie la realizările pe termen lung. Concentrează-te pe progresul zilnic și cultivă un sentiment de mulțumire, ajustându-ți obiectivele și planurile pentru a rămâne aliniat(ă) cu valorile tale.

Succes: Menține-ți orientarea spre obiective clare pe termen scurt și mediu și continuă să îți ajustezi prioritățile pe măsură ce evoluezi personal și profesional. Asigură-te că îți menții echilibrul între muncă și viața personală, explorând noi domenii care îți pot aduce satisfacție și împlinire continuă.

Absorbire (Engagement)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Distragere: Ajustează-ți mediul și elimină distragerile pentru a crea condiții favorabile stării de „flow”. Practică mindfulness și stabilește obiective clare pentru a îți crește capacitatea de concentrare și implicare totală în activitățile care îți trezesc interesul.

Absorbire: Continuă să protejezi și să valorifici starea de „flow” prin eliminarea distragerilor și explorarea activităților care îți trezesc pasiunea. Acordă-ți timp suficient pentru implicare totală, ceea ce va contribui la îmbunătățirea productivității și bunăstării tale generale.

Scop (Meaning)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neclaritate: Explorează-ți valorile și pasiunile pentru a descoperi ce este cu adevărat important pentru tine. Stabilește obiective pe termen scurt și implică-te în activități semnificative care să îți ofere un scop sau un sens clar în viață și să îți aducă împlinire.

Scop: Menține-ți viziunea clară asupra scopului tău în viață și aliniaza-ți acțiunile zilnice cu obiectivele tale pe termen lung. Continuă să te implici în activități semnificative și să îți protejezi motivația, rămânând focusat pe drumul tău spre împlinire.

Relaționare (Relationship)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Izolare: Încearcă să fii mai deschis(ă), să îți împărtășești sentimentele cu oamenii în care ai încredere, investind în construirea unor legături mai strânse și mai autentice.

Relaționare: Continuă să investești în relațiile existente și să petreci timp de calitate cu cei dragi, menținându-le sănătoase și echilibrate, asigurându-te că oferi și primești sprijinul de care ai nevoie.

Serenitate (Serenity)

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

Tulburare: Antrenează-ți abilitățile de gestionare a stresului prin meditație, mindfulness și activități relaxante care să îți aducă pace interioară și să îți îmbunătățească echilibrul emoțional și starea generală de bine.

Serenitate: Menține-ți practicile care îți asigură echilibrul emoțional și explorează noi tehnici de relaxare pentru a îți îmbunătăți starea de bine. Analizează periodic deciziile luate și menține-ți încrederea în alegerile pe care le faci, pentru a îți păstra împăcarea interioară.

Optimism (Optimism)

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

Pesimism: Încearcă să te concentrezi pe aspectele pozitive din viața ta, oricât de mici ar părea, să te implici în activități care îți aduc bucurie și satisfacție. Înconjoară-te de persoane optimiste și celebrează micile reușite, pentru a-ți dezvolta încrederea în viitor.

Optimism: Continuă să cultivi și să protejezi optimismul, încurajându-i și pe ceilalți să adopte o perspectivă pozitivă. Rămâi realist(ă) și deschis(ă) la soluții practice, folosindu-ți optimismul natural pentru a trăi o viață plină de sens și bucurie.

Așteptări (Realistic expectations)

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

Așteptări nerealiste: Revaluează-ți și ajustează-ți așteptările pentru a le alinia cu realitățile din jur și cu dorințele, nevoilor sau planurilor celorlalți, învățând să îți gestionezi frustrările și să negociezi așteptările cu cei din jur pentru a construi relații mai echilibrate și satisfăcătoare.

Așteptări realiste: Continuă să îți gestionezi așteptările realist, menținând o atitudine flexibilă și deschisă la schimbări și provocări, fiind conștient(ă) că succesul și satisfacția vin adesea din capacitatea de a te adapta și de a găsi noi soluții, mai degrabă decât din setarea unor așteptări înalte.

Reziliență (Resilience)

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

Vulnerabilitate: Dezvoltă-ți abilitățile de gestionare a emoțiilor și a rezilienței la situațiile dificile prin strategii proprii de a face față provocărilor, creșterea toleranței la frustrare și utilizarea unor tehnici de relaxare.

Reziliență: Continuă să îți cultivi abilitățile de gestionare a stresului și situațiilor dificile, aplicând strategiile care funcționează cel mai bine pentru tine și căutând mereu noi modalități de a îți îmbunătăți capacitatea de a face față provocărilor.

Sinceritate (Social desirability)

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

Dezirabilitate: Permite-ți să fii autentic(ă) și să îți exprimi sincer opiniile, folosind asertivitatea și acceptându-ți vulnerabilitățile, concentrându-te pe sinceritate în relațiile cu ceilalți și discutând deschis despre dificultățile și limitele tale.

Sinceritate: Menține echilibrul între a fi agreabil(ă) și a rămâne autentic(ă), continuând să îți exprimi deschis opiniile și vulnerabilitățile și păstrându-ți capacitatea de a face față provocărilor fără a simți nevoia de a te prezenta într-o lumină exagerat de pozitivă.

5. Indicatori statistici

Răspunsuri pe itemi

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

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: marți, 17 septembrie 2024
practicant:

Psiholog