

Raport de consiliere psihologică HAPPY

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 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)câștigarea 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, transparență 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 rapoartelor 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:

Deoarece nu îți stabilești frecvent obiective de etapă sau cotidiene și te simți nemulțumit(ă) de realizările tale recente, este important să începi prin a identifica și a defini clar ceea ce îți dorești să realizezi zilnic sau pe termen scurt. Stabilește obiective zilnice sau pe termen scurt sau mediu, care să fie specifice, realizabile și care să te motiveze. Este util să îți structurezi prioritățile în așa fel încât să includă activități care îți aduc zilnic împlinire și satisfacție, și care contribuie direct la atingerea obiectivelor tale pe termen lung. Încearcă să îți aloci timp zilnic pentru a lucra la aceste obiective și să te concentrezi pe progresul pe care îl faci, oricât de mic ar fi acesta. Gândește-te la realizările tale, chiar și la cele mici, pentru a le conștientiza și a-ți cultiva un sentiment de mulțumire și împlinire. Dacă te simți blocat(ă), nu ezita să cauți sprijin din partea unor mentori sau prieteni care te pot ghida și motiva. De asemenea, fii deschis(ă) să ajustezi obiectivele și planurile pe măsură ce progresezi, depășind obstacolele sau ocolind dificultățile majore, pentru a rămâne aliniat cu valorile și nevoile tale. În acest fel, vei începe să găsești împlinire în ceea ce faci și vei simți că acțiunile tale au un impact semnificativ. (Insatisfacție)

Dacă ai dificultăți de a te lăsa absorbit(ă) de ceea ce faci și de a-ți menține concentrarea pe o singură activitate, este timpul să exersezi capacitatea de concentrare sau 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(ă) și focusat(ă), 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)

Pentru că suferi din cauza așteptărilor tale ridicate față de ceilalți și a dezamăgirilor pe care aceștia ți le provoacă, poate este momentul să îți reevaluezi așteptările și să le ajustezi la realitățile din jurul tău. Încearcă să fii mai flexibil(ă) și să accepți faptul că lucrurile nu vor decurge întotdeauna conform dorințelor, nevoilor sau planurilor tale și că trebuie să îi iei în calcul și pe ceilalți cu dorințele, nevoilor sau planurilor lor. În loc să îți reduci așteptările drastic, încearcă să le adaptezi la realitate prin abordarea unei perspective mai realiste sau să le negociezi cu ceilalți. Învăță să accepți că viața are propriile sale reguli și provocări și că neîmplinirile sau dezamăgirile sunt parte din experiența de zi cu zi. Poate fi util să îți dezvolti abilități de gestionare a frustrării și să înveți să te concentrezi pe aspectele pozitive din jurul tău. Încearcă să discuți deschis cu cei din jur despre așteptările tale și să fii dispus(ă) să negociezi cu ceilalți aceste așteptări pentru a menține relații sănătoase și echilibrate. Fii deschis să explorezi modalități noi de a-ți îndeplini dorințele, fără a te fixa pe un singur rezultat. Prin aceste ajustări, vei putea să îți reduci dezamăgirile și să îți crești nivelul de satisfacție și mulțumire în viață. (Așteptări nerealiste)

Dacă te simți presat(ă) să îți menții față de ceilalți o imagine mereu pozitivă și să faci tot ce poți pentru a evita conflictele, este important să știi că îți poți permite să fii autentic(ă) și sincer(ă) în relațiile cu ceilalți. Încearcă să îți exprimi opiniile chiar și atunci când acestea sunt diferite de cele ale majorității, practicând asertivitatea și respectul reciproc. Reflectează asupra motivelor pentru care simți nevoia de a proiecta o imagine perfectă și încearcă să accepți faptul că toți oamenii au momente de vulnerabilitate și imperfecțiuni. Încearcă să te concentrezi mai mult pe cum ești cu adevărat decât pe modul în care ești perceput(ă) de ceilalți, ceea ce poate duce la relații mai autentice și mai satisfăcătoare. Fii deschis(ă) să discuți despre momentele tale de tristețe sau dificultăți cu persoanele de încredere, deoarece aceste conversații pot consolida legăturile și pot aduce un sentiment de eliberare emoțională. Învăță să accepți că nu poți gestiona totul perfect și că este în regulă să ai momente de slăbiciune. Prin acceptarea vulnerabilităților tale și exprimarea lor autentică, vei descoperi că relațiile tale devin mai profunde și mai satisfăcătoare, iar presiunea de a menține o față va scădea semnificativ. (Dezirabilitate)

4. Analiză pe factori

Fericire (Happiness)



Tristețe: Identifică cauzele lipsei tale de bucurie și energie, și creează rutine zilnice cu activități care îți aduc plăcere, concentrându-te pe activități plăcute care te ajută să îți îmbunătățești 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)



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)



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)



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)



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)



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

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: marți, 26 noiembrie 2024
practicant:

Psiholog