Raport de evaluare psihologică
HAPPY

Examinator	**Ticu Constantin**
Persoană evaluată	**Senex Anonimus, masculin, 64 ani, arhivar**
Data evaluării	**25.10.2025**



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 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 individuale** 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 formuate **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.



Fericire

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

Ascetism

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



Hedonism

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

Insatisfacție

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



Succes

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

Distragere

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



Absorbire

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

Neclaritate

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



Scop

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

Izolare

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



Relaționare

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

Tulburare

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



Serenitate

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

Pesimism

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



Optimism

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

Așteptări nerealiste

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



Așteptări realiste

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

Vulnerabilitate

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



Reziliență

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

Dezirabilitate

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



Sinceritate

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

3. Caracteristici dominante

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

Are dificultăți în a se lăsa absorbit(ă) de activitățile sale, de a trăi „aici și acum” ceea ce face, distragerile fiind frecvente iar concentrarea pe momentul prezent, fragmentată și inconsistentă. *(Distragere)*

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. *(Tulburare)*

Tinde să se concentreze pe aspectele negative, pierzându-și ușor speranța în viitor și fiind preocupat(ă) de dificultăți și potențiale evoluții negative. *(Pesimism)*

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 îi permite să gestioneze cu succes conflictele și tensiunile. *(Reziliență)*

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. *(Dezirabilitate)*

4. Analiză pe factori

Fericire (Happiness)

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

Tristețe: Trăiește rar sentimente de bucurie pură, iar viața sa pare lipsită de satisfacții și împliniri, ceea ce îl/o face să se simtă departe de a se considera o persoană fericită. Deși trăiește momente plăcute, acestea sunt rare și nu reușesc să îi aducă acea fericire profundă și autentică la care aspiră. În ultimul timp, nu a găsit multe motive să zâmbească sau să râdă, iar zilele trec fără a experimenta bucurie intensă. Această stare generală de nemulțumire și lipsă de energie poate duce la o percepție negativă asupra propriei vieți, creând un cerc vicios din care este dificil să iasă. Trăiește cu un sentiment constant de goliciune emoțională, lipsindu-i energia necesară pentru a se bucura de lucrurile simple.

Fericire: Trăiește momente frecvente de bucurie pură și începe fiecare zi cu entuziasm și energie, simțind o profundă împlinire în viața sa. Se consideră o persoană fericită, iar viața sa este plină de satisfacții și de momente plăcute care îi aduc constant zâmbetul pe buze. În ultimul timp, a avut multe motive să râdă și să se bucure autentic aproape în fiecare zi. Experimentează frecvent sentimente de recunoștință și mulțumire pentru ceea ce are, ceea ce îi conferă un sentiment profund de echilibru emoțional și bunăstare. Viața sa este marcată de o energie pozitivă și de o atitudine optimistă, care îi permit să își trăiască zilele cu o satisfacție continuă și autentică.

Hedonism (Positive Emotion)

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

Ascetism: Nu își face timp pentru sine, pentru micile tabieturi personale și nu reușește să își planifice activități care îi aduc plăcere, ceea ce îi afectează semnificativ starea de bine, conducând la stres și nemulțumire. Lipsa obiceiurilor zilnice menite să îi ofere momente de relaxare contribuie la o stare generală de neglijare a propriei persoane și a nevoilor sale emoționale. Se simte prins(ă) într-o rutină obositoare, fără a avea momente doar pentru sine, ceea ce îi subminează capacitatea de a se bucura de viață. Nu își prioritizează timpul pentru sine și, în consecință, nu reușește să se încarce emoțional sau să își găsească momente de bucurie autentică.

Hedonism: Își face timp zilnic pentru micile tabieturi care îi aduc bucurie și reușește să își planifice activități plăcute care îi îmbunătățesc starea de spirit. Aceste momente de dedicare personală sunt esențiale pentru menținerea echilibrului emoțional și îi permit să se simtă revigorat(ă) și împlinit(ă). Activitățile egoiste, care îi fac bine, fac parte integrantă din rutina sa, ajutându-l/-o să își mențină sănătatea mentală și emoțională. Obiceiurile zilnice, care includ momente doar pentru sine, îi oferă oportunitatea de a se relaxa și de a se reconecta cu sine însuși/ însăși. Își organizează viața astfel încât să își acorde zilnic timp pentru ceea ce îi place, ceea ce duce la un nivel ridicat de satisfacție și fericire.

Succes (Accomplishment)

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

Insatisfacție: Nu își stabilește frecvent obiective personale clare sau semnificative și se simte adesea nemulțumit(ă) de realizările sale recente. Activitățile zilnice nu aduc împlinire, iar lista sa de priorități nu reflectă ceea ce ar putea să facă și să îi ofere satisfacție autentică. Deși poate avea unele obiective interesante, rar reușește să își ducă la îndeplinire planurile, ceea ce duce la un sentiment de frustrare și lipsă de progres. Activitățile desfășurate în mod obișnuit nu oferă o sursă de împlinire zilnică și nu are sentimentul că acestea contribuie la atingerea obiectivelor sale pe termen lung. Lipsa de planificare, direcție și realizare duce la o stare de nemulțumire cronică și la o percepție negativă asupra propriei vieți, întrucât acțiunile sale nu par să aibă un impact semnificativ sau să îi aducă satisfacția dorită.

Succes: Își stabilește frecvent obiective personale pe termen scurt și mediu, obiective clare și semnificative, iar în ultimul timp a reușit să facă lucruri de care se simte mulțumit(ă). Găsește împlinire și satisfacție în activitățile zilnice, iar lista sa de priorități include acele activități care contribuie la starea sa de bine și la obiectivele pe termen lung. Reușește să ducă la îndeplinire multe dintre lucrurile pe care și le propune, ceea ce îi oferă un sentiment de progres și realizare constantă. Simte că acțiunile sale cotidiene sunt pline de sens și că aduc o contribuție importantă la atingerea scopurilor sale pe termen lung. Continuă să își structureze viața în jurul acestor activități care îi aduc bucurie și împlinire, menținând un echilibru sănătos între muncă și satisfacția personală.

Absorbire (Engagement)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Distragere: Întâmpină dificultăți în a se lăsa absorbit(ă) de activitățile sale, de a trăi „aici și acum” ceea ce face, de a intra în acea stare de „flow”, nereușind să se concentreze exclusiv pe ceea ce face în acel moment. Focalizarea pe o singură sarcină pentru o perioadă îndelungată de timp este o provocare, iar gândurile par să fie mereu împrăștiate. În timp ce lucrează la activitățile care, teoretic, ar trebui să îi aducă satisfacție, simte că nu poate să se implice complet pentru că apar constant gânduri paralele care îi distrag atenția. Activitățile realizate nu îi captează suficient interesul sau pasiunea pentru a-l/o face să piardă noțiunea timpului. Acest lucru duce la o stare de nemulțumire, dată de sentimentul că nu reușește să se implice pe deplin în nimic din ceea ce face și să trăiască satisfacția realizării unei anumite activități.

Absorbire: Se lasă absorbit(ă) de activitățile sale într-o asemenea măsură încât timpul pare să treacă fără să își dea seama, trăind frecvent starea de „flow”. Concentrarea pe o singură sarcină pentru perioade îndelungate de timp nu reprezintă o provocare, ci o plăcere, reușind să își elimine toate celelalte gânduri sau preocupări. În timp ce lucrează la ceea ce îl/o pasionează, simte că este complet dedicat(ă) și implicat(ă), pierzând adesea noțiunea timpului. Activitățile sale îi captează interesul și pasiunea, fiind capabil(ă) să se focalizeze exclusiv pe ceea ce face. Se dedică cu plăcere activităților pe care le are de realizat, toată atenția și energia sa fiind canalizate într-o singură direcție. Această capacitate de a se implica total și de a trăi momentele de „flow” îi aduce o satisfacție profundă și o stare de bine continuă.

Scop (Meaning)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Neclaritate: Trăiește o stare de confuzie și incertitudine cu privire la scopul său în viață și la direcția în care ar trebui să se îndrepte. Nu are claritate cu privire la obiectivele pe termen lung și simte că îi lipsește un scop important în care să creadă și pentru care să lupte. Rareori visează la ceea ce își dorește să realizeze, iar atunci când o face, aceste vise par neclare și lipsite de direcție. Experimentează adesea un sentiment de de gol interior, deoarece nu reușește să identifice un scop care să îi ofere împlinire și motivație. Activitățile zilnice par să fie lipsite de semnificație, ceea ce îi afectează profund starea de bine și sentimentul de satisfacție. Starea de nesiguranță și lipsa de scop pot duce la o criză de identitate și la dificultăți în găsirea motivației de a continua.

Scop: Îi este clar care îi este scopul în viață și are o viziune clară asupra direcției în care vrea să ajungă. Simte că viața sa este plină de sens și scop, iar fiecare acțiune pe care o întreprinde este aliniată cu obiectivele sale pe termen lung. Visează frecvent la realizările pe care dorește să le atingă în următorii ani, iar aceste vise sunt concrete și bine definite. Are încrederea că se află pe calea cea bună și că pașii pe care îi face îl/o conduc spre atingerea obiectivelor sale de viață. Simte o profundă împlinire știind că activitățile sale zilnice sunt pline de semnificație și că ceea ce face contribuie la binele său și al celor din jur. Această claritate și determinare îi oferă puterea de a depăși orice obstacol și de a continua să își urmeze cu încredere drumul spre succes și împlinire personală.

Relaționare (Relationship)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Izolare: Se simte izolat(ă) și lipsit(ă) de relații sociale semnificative, având prea puțini oameni cu care să poată discuta sincer despre ceea ce simte. Îi lipsesc prietenii adevărați și suportul emoțional pe care l-ar putea oferi aceștia, ceea ce îi generează o stare de singurătate și insatisfacție relațională. Relațiile cu cei din jur sunt superficiale sau distante, fără profunzimea și încrederea necesare pentru a se simți cu adevărat înțeles/easă și susținut(ă). Este constant în căutarea unor relații mai apropiate, dar adesea nu reușește să găsească acei oameni care să îi ofere sprijinul și afecțiunea de care are nevoie. Nu reușește să petreacă timp de calitate cu cei din jur, iar acest lucru contribuie la o stare de dezamăgire și frustrare în ceea ce privește viața sa socială. Nevoia de sprijin și iubire rămâne nesatisfăcută, ceea ce îi afectează atât starea emoțională, cât și capacitatea de a se conecta autentic cu ceilalți.

Relaționare: Se bucură de un cerc social extins, format din oameni dragi cu care poate discuta orice aspect al vieții sale, simțindu-se iubit(ă) și sprijinit(ă) de aceștia. Nu simte nevoia de a avea mai mulți prieteni adevărați, deoarece relațiile actuale sunt pline de profunzime și încredere, oferindu-i tot sprijinul de care are nevoie. Relațiile cu cei din jur sunt bazate pe respect reciproc, afecțiune și comunicare deschisă, ceea ce îi conferă un sentiment profund de împlinire socială. Petrece timp de calitate cu persoanele importante din viața sa, bucurându-se de fiecare moment și consolidând legăturile existente. Această satisfacție socială îi aduce o stare generală de bine și un sentiment de securitate emoțională, știind că se poate baza pe relațiile sale în orice moment. Încrederea în cercul său social îi permite să trăiască cu mai puține anxietăți și să se concentreze pe alte aspecte ale vieții sale.

Serenitate (Serenity)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tulburare: Întâmpină dificultăți semnificative în a recâștiga armonia după momentele de stres sau conflict, rămânând adesea tulburat(ă) emoțional pentru perioade îndelungate. Nu practică tehnici care să îl/o ajute să se relaxeze și să îi aducă liniște și pace interioară sau nu reușește cu ajutorul lor să elimine stările de neliniște și dezechilibru. Este perceput(ă) de ceilalți ca fiind ușor de tulburat și de afectat, incapabil(ă) să își mențină calmul în fața provocărilor zilnice. Găsirea liniștii interioare, mai ales în medii agitate sau haotice, pare imposibilă, ceea ce amplifică sentimentul de nesiguranță și anxietate. Lipsa relaxării și a încrederii în sine în situații tensionate contribuie la o stare de agitație constantă și la dificultatea de a lua decizii cu care să se simtă împăcat(ă). Această incapacitate de a-și gestiona eficient emoțiile și de a-și regăsi liniștea interioară afectează profund relațiile interpersonale și sănătatea mentală.

Serenitate: Recâștigă rapid armonia și echilibrul emoțional după momente de stres sau conflict, demonstrând o capacitate remarcabilă de a-și păstra sau redobândi starea de serenitate și calm. Practică tehnici specifice sau se implică în activități care îi aduc liniște și pace interioară, ceea ce contribuie la menținerea unei stări constante de calm. Este perceput(ă) de ceilalți ca fiind o persoană senină și greu de tulburat, capabil(ă) să mențină o atitudine relaxată și pozitivă chiar și în cele mai agitate situații. Găsește cu ușurință liniștea interioară chiar și în medii agitate sau haotice, demonstrând o bună stăpânire de sine. Este relaxat(ă) și încrezător(oare), indiferent de agitația din jur, reușind să își păstreze perspectiva pozitivă și să își gestioneze eficient emoțiile. Se simte împăcat(ă) cu sine și cu deciziile pe care le ia, ceea ce contribuie la o stare generală de bine și la o viață echilibrată și plină de sens.

Optimism (Optimism)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Pesimism: Tinde să vadă lumea într-o lumină negativă, concentrându-se mai degrabă pe ceea ce ar putea merge prost decât pe posibilele evoluții pozitive. Lipsa de optimism îi face dificilă menținerea încrederii în viitor, iar gândurile sale sunt adesea dominate de preocupări și calcule legate de dificultățile care ar putea apărea. Îi este greu să se bucure de micile reușite sau să vadă partea plină a paharului, ceea ce îi afectează starea generală de bine și relațiile cu cei din jur. Deși recunoaște că optimismul ar putea fi o calitate benefică, nu consideră că îl/ o caracterizează, fiind mai degrabă preocupat(ă) de dificultăți și potențiale evoluții negative. Această tendință de a se concentra pe aspectele negative îl/ o împiedică să se bucure de prezent și să privească cu speranță spre viitor.

Optimism: Se vede pe sine ca o persoană optimistă, capabilă să vadă mai degrabă „partea plină a paharului” și să își păstreze încrederea în viitor, indiferent de dificultățile întâlnite. În momentele dificile, nu își pierde speranța și este convins(ă) că lucrurile vor evolua într-o direcție pozitivă. Această atitudine optimistă este recunoscută și apreciată de cei din jur. Consideră că optimismul este una dintre calitățile sale definitorii, reprezentând un avantaj în a face față provocărilor cu calm și speranță. Lipsa preocupării pentru dificultăți și evoluții negative în viitor îi permite să trăiască prezentul cu mai multă seninătate. Capacitatea de a vedea mereu partea bună a lucrurilor contribuie la starea sa generală de bine și la relațiile armonioase cu cei din jur, oferindu-i un suport emoțional solid în fața oricăror provocări.

Așteptări (Realistic expectations)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Așteptări nerealiste: Suferă atunci când nu poate obține ceea ce își dorește sau lucrurile la care visează, trăind acut aceste neîmpliniri sau frustrări. Dezamăgirile sunt frecvente, în special în relațiile cu ceilalți, din cauza așteptărilor sale ridicate, adesea exagerate sau nerealiste. Consideră că așteptările sale sunt prea înalte pentru lumea în care trăiește, ceea ce îl/o face să se simtă deseori neînțeles(easă) și izolat(ă). Această combinație de așteptări nerealiste și sensibilitate la dezamăgiri duce la un ciclu constant de suferință și frustrare. Consideră că singura modalitate de a evita suferința este să își reducă așteptările față cei din jur, dar chiar și așa, nu reușește să evite complet dezamăgirile. Cei apropiați observă că are multe așteptări, adesea prea ridicate sau nerealiste, ceea ce îi afectează relațiile și contribuie la un sentiment general de nemulțumire reciprocă.

Așteptări realiste: Are o bună capacitate de a-și seta obiective importante, dar, în același timp, reușește să își gestioneze așteptările în mod realist. În ciuda așteptărilor ridicate, își menține o perspectivă echilibrată și nu lasă dezamăgirile să îi afecteze profund starea de bine. Înțelege că lucrurile nu merg întotdeauna conform planurilor și nu se lasă descurajat(ă) de eventualele obstacole, ci își păstrează încrederea că viața va aduce soluții și oportunități neașteptate. Cei din jur îl/o văd ca pe o persoană optimistă și ambițioasă, fără a deveni nerealist(ă) sau prea exigent(ă). Știe să își tempereze așteptările atunci când este necesar, recunoscând valoarea adaptabilității și a flexibilității în fața provocărilor vieții. Reușește să găsească echilibrul între așteptări și realitate, ceea ce îi permite să trăiască cu o stare de mulțumire și să își mențină relațiile într-un ton pozitiv și constructiv.

Reziliență (Resilience)

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

Vulnerabilitate: Se confruntă cu dificultăți majore în fața problemelor, situațiilor tensionate sau a conflictelor, pierzându-și adesea calmul și trăind stări acute de stres. Rezistența sa la frustrare este scăzută, iar evenimentele dramatice tind să îl/ o destabilizeze emoțional, făcându-i dificilă gestionarea eficientă a acestor momente. Deși și-ar dori să treacă ușor peste momentele de conflict și tensiune, se simte adesea prins în spirale de anxietate și neputință. Capacitatea sa de a rezista în fața stresului este limitată, ceea ce duce la o acumulare de tensiuni interne care îi afectează atât starea emoțională, cât și performanța în situații critice. În fața situațiilor dramatice, se simte nesigur(ă) și tinde să acționeze din impuls, fără a-și păstra calmul și claritatea mentală necesare pentru a găsi soluții adecvate. Lipsa încrederii în capacitatea sa de a face față provocărilor dificile îl/o face să se simtă vulnerabil(ă) și să evite confruntările, ceea ce îi limitează dezvoltarea personală și reziliența.

Reziliență: Demonstrează o rezistență remarcabilă în fața dificultăților și a conflictelor, păstrându-și calmul și claritatea mentală chiar și în cele mai tensionate situații.[i] Evenimentele dramatice nu îl/o destabilizează, ci, dimpotrivă, îi stimulează capacitatea de a acționa prompt și eficient. Rezistența sa la frustrare este ridicată, reușind să depășească rapid momentele de conflict și tensiune fără a se lăsa copleșit(ă) de emoții negative. În fața stresului, își menține o atitudine echilibrată și pozitivă, ceea ce îi permite să gestioneze cu succes provocările și să găsească soluții adecvate. Își păstrează calmul și încrederea în capacitatea sa de a face față oricăror dificultăți, ceea ce îi conferă o siguranță de sine care îi inspiră și pe cei din jur. Această abilitate de a rezista la stres și de a acționa cu eficiență în situații critice contribuie la un sentiment general de încredere și la o percepție pozitivă asupra propriei persoane și a resurselor sale interne.

Sinceritate (Social desirability)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dezirabilitate: Evită situațiile în care ar putea provoca discuții neplăcute sau incomode, preferând să se conformeze opiniilor majorității decât să își exprime sincer punctul de vedere. Înainte de a-și exprima o opinie care ar putea fi diferită, își face griji legate de percepția celorlalți, ceea ce îl/ o determină să fie precaut(ă) și să se cenzureze. Această nevoie de a fi perceput(ă) ca o persoană agreabilă și binevoitoare în orice situație îl/ o face să adopte un comportament de fațadă. Simte nevoia să proiecteze o imagine pozitivă despre sine, pretinzând că se descurcă excelent în orice situație, chiar și atunci când întâmpină dificultăți. Își ascunde momentele de tristețe sau descurajare pentru a nu afecta imaginea pe care o prezintă celor din jur. Tendința sa de a păstra aparențele creează un disconfort intern și o disonanță între cum se simte cu adevărat și imaginea pe care încearcă să o proiecteze. Își dorește să fie văzut(ă) ca o persoană fără defecte semnificative, dar această presiune îl/o poate izola emoțional și îl/o poate împiedica să dezvolte relații autentice și profunde.

Sinceritate: Reușește să mențină un echilibru între a fi agreabil(ă) și a-și exprima autentic opiniile, chiar și atunci când acestea diferă de cele ale majorității. Își gestionează excelent relațiile sociale, fiind perceput(ă) ca o persoană binevoitoare, dar fără a sacrifica sinceritatea sau autenticitatea. În situații dificile, își păstrează calmul și eficiența, reușind să facă față provocărilor fără a simți nevoia de a se prezenta într-o lumină exagerat de pozitivă. Este capabil(ă) să își atingă majoritatea obiectivelor, dar acceptă că nu totul poate fi perfect și că există loc pentru îmbunătățiri și învățare. În relațiile cu ceilalți, se arată deschis(ă) și transparent(ă), recunoscând că, deși este o persoană puternică și capabilă, are momente de vulnerabilitate, ceea ce îi face relațiile mai autentice și mai puternice. Se simte sprijinit(ă) și iubit(ă) de cei din jur, ceea ce îi oferă siguranța că nu trebuie să proiecteze o imagine de perfecțiune pentru a fi apreciat(ă). Această abilitate de a fi autentic(ă) și de a își gestiona eficient relațiile sociale îi conferă o stare de bine generală și un sentiment de împlinire personală și socială.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. d	2. d	3. a	4. d	5. b	6. e	7. e	8. e	9. a	10. e
11. a	12. e	13. e	14. e	15. e	16. e	17. e	18. a	19. a	20. a
21. a	22. e	23. a	24. e	25. e	26. a	27. a	28. a	29. a	30. a
31. e	32. e	33. a	34. e	35. a	36. e	37. e	38. b	39. e	40. b
41. e	42. b	43. e	44. a	45. e	46. a	47. e	48. e	49. e	50. e
51. a	52. e	53. a	54. e	55. b	56. b	57. b	58. b	59. b	60. a
61. b	62. a	63. e	64. e	65. a	66. a	67. a	68. e	69. e	70. a
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: sâmbătă, 25 octombrie 2025 **Psiholog/Consilier:**