

Raport de evaluare integrat HAPPY + EPM + BRI + VI

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 59 ani, operator prompter**

Data evaluării **20.09.2026**



Cuprins

1. Descriere inventare
2. Profil cognitiv HAPPY
3. Caracteristici dominante HAPPY
4. Profil cognitiv EPM
5. Caracteristici dominante EPM
6. Profil cognitiv BRI
7. Caracteristici dominante BRI
8. Profil cognitiv VI
9. Caracteristici dominante VI
10. Concluzii finale

1. Descriere inventare

Chestionarul HAPPY

Chestionarul **HAPPY** este un instrument-pivot pentru evaluarea stării de bine și 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.

Chestionarul EPM - Evaluarea Persistenței Motivaționale

Chestionarul **EPM** (*Evaluarea Persistenței Motivaționale*) este un instrument-pivot pentru evaluarea evaluarea persistenței motivaționale care este înțeleasă ca fiind "predispoziția individuală de a persista motivațional în efortul direcționat spre atingerea unui scop, de a găsi resursele motivaționale necesare pentru atingerea obiectivelor pe termen lung și angajamentelor (auto)asumate" (Constantin et al., 2011). Chestionarul EPM este format din 30 de itemi vizând identificarea a șase factori: ambiiie (*stabilirea de obiective ambițioase*), determinare (*urmărirea scopurilor pe termen lung*); planificare (*pregătirea activităților zilnice*); implementare (*realizarea sarcinilor zilnice*); recurentă (*reactualizarea scopurilor neatinse*) și autodisciplină (*respectarea planificărilor și angajamentelor*).

Chestionarul BRI - Bright Side of Personality

Chestionarul **BRI** (*BR*ight *S*ide of *P*ersonality), vizează acele dimensiuni psihologice care dau farmec și valoare personalității individuale: *încrederea* în oameni și în intențiile lor bune, *aprecierea* sau admirația pentru reușitele celorlalți, *generozitatea* și autenticitatea în relațiile cu ei, *emoțiile pozitive* și exprimare lor deschisă, cultivarea unor *relații pozitive* cu ceilalți, *angajamentul* și implicare personală, atribuirea de *sens și scop* vieții personale și sentimentul *realizării și împlinirii* personale, *empatia* în relațiile interpersonale, *compasiunea* față de semenii și *altruism-ul* în relațiile cu ceilalți etc. (Constantin et al. 2023). Prin intermediul a 64 de itemi sunt evaluate cele 11 dimensiuni psihologice pozitive, dimensiuni definitorii pentru partea pozitivă, luminoasă a naturii umane, dimensiuni care pot fi subsumate sintagmei "bright side of personality".

Chestionarul VI - Vulnerabilitate la Inadaptare

Chestionarul **VI** (**V**ulnerabilitate la **I**nadaptare) permite evaluarea unor dimensiuni sau factori după care poate fi descrisă o personalitate cu "vulnerabilitate la inadaptare". Chestionarul VI conține 44 de itemi și permite evaluarea a 7 trăsături psihologice care pot fi asociate cu posibile dificultăți sau deficiențe legate integrarea socio-profesională: *instabilitate emoțională*, *experințe distorsionate*, *identitate deficitară*, *relaționare disfuncțională*, *impulsivitate necontrolată*, *empatie deficitară* și *intimitate problematică*. Chestionarul V.I. este util în identificarea persoanelor cu risc *crescut de inadaptare* și, prin asociere cu alte date relevante (*performanță școlară*, *conduite deviante*, *depresie*, *bullying* etc.), în identificarea vulnerabilităților și în stabilirea strategiilor eficiente de prevenire sau de intervenție curativă.

2. Profil sintetic HAPPY

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. Caracteristici dominante HAPPY

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

Nu își stabilește obiective clare și nu găsește împlinire în activitățile zilnice, simțindu-se adesea nemulțumit(ă) de realizările sale recente. Activitățile sale nu contribuie la obiectivele pe termen lung, ceea ce generează un sentiment de frustrare și lipsă de progres. (*Insatisfacție*)

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*)

Ținde 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*)

4. Profil sintetic EPM

Persistență motivațională redusă

Dificultate în a persevera comportamental și motivațional în direcția atingerii unor obiective personale ambițioase.



Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri modeste; orientare pe termen scurt.



Urmărirea deficitară a scopurilor pe termen lung

Capacitate redusă de urmărire a unor obiective sau scopuri importante pe termen lung.



Planificarea deficitară a sarcinilor curente

Deprinderi deficitare legate de organizarea și planificarea sarcinilor curente.



Slabă concentrare pe sarcinile curente

Ușor de distras și cu o concentrare redusă pe realizarea sau finalizarea sarcinilor zilnice.



Reactualizare redusă a scopurilor neatinse

Slabă reactualizare sau absența preocupărilor legate de obiective și scopuri personale neatinse.



Autodisciplină scăzută

Inconstant(ă) și receptiv(ă) la distragere, nu îi place să își auto-impună respectarea unor planificări sau angajamente anterioare.



Persistență motivațională ridicată

Capacitate de a persevera comportamental și motivațional în efortul de atingere a unor obiective personale ambițioase.

Stabilirea de scopuri ambițioase pe termen lung

Predispoziție spre stabilirea unor obiective sau scopuri ambițioase; orientare pe termen lung.

Urmărirea consecventă a scopurilor pe termen lung

Capacitate bună de urmărire a unor obiective și scopuri personale importante pe termen lung.

Planificarea bună a sarcinilor curente

Deprinderi consistente pentru organizarea și planificarea sarcinilor curente.

Bună concentrare pe sarcinile curente

Greu de distras și cu o concentrare bună pe realizarea și finalizarea sarcinilor zilnice, cotidiene.

Reactualizarea frecventă a scopurilor neatinse

Reactualizarea frecventă a obiectivelor și scopurilor neatinse; reprogramarea lor pentru finalizare.

Autodisciplină ridicată

Tenace și autodeterminat(ă), își auto-impune și respectă cu rigurozitate planificările anterioare și angajamentele luate.

5. Caracteristici dominante EPM

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

Inconstant(ă), evită să își asume obiective sau proiecte ambițioase care cer un efort susținut pe termen lung și nu îi place să își planifice activitățile cotidiene. Cedează ușor în fața plictiselii, obstacolelor și rutinei zilnice. Indisciplinat(ă) și ușor de distras, se abate ușor de la cele stabilite, fiind înclinat(ă) să uite ceea și-a promis la un moment dat. *(Persistență motivațională redusă)*

Modest(ă), cu nevoie mică de afirmare, evită să își propună atingerea unor obiective ambițioase sau a unor scopuri majore pe termen lung. *(Stabilirea de scopuri modeste pe termen lung)*

Spontan(ă), nu are nevoie de planificarea activității curente și preferă să se adapteze activității zilnice în funcție de solicitările imediate. *(Planificarea deficitară a sarcinilor curente)*

Inconstant(ă) și receptiv(ă) la distragere, nu îi place să fie constrâns(ă) de planificări și termene autoimpuse, abătându-se prea ușor de la cele stabilite anterior sau de la activitățile necesare. *(Autodisciplină scăzută)*

6. Profil sintetic BRI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Încredere

Are încredere în oameni și în intențiile lor bune, fiind convins(ă) că și ei gândesc la fel, iertând cu ușurință greșelile celorlalți.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aprecie

Îi privește pe ceilalți cu considerație, ascultând-i cu interes și exprimându-și deschis aprecierea sau admirația față de ei sau reușitele lor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Generozitate

Este generos(oasă) și autentic(ă) în relațiile cu ceilalți, fiind atent(ă) la nevoile lor și încercând să le ofere ceea ce își doresc.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angajament

Este pasionat(ă) și entuziasmat(ă) de ceea ce face și așteaptă cu nerăbdare să reia activitățile pe care îl/o interesează.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emoții pozitive

Trăiește frecvent și intens emoții pozitive de mulțumire, are relații deschise cu cei din jur și o perspectivă optimistă asupra vieții.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaționare

Se simte acceptat(ă), apropiat și iubit(ă) de cei apropiați și simte că primește ajutor și sprijin de la ei, atunci când are nevoie.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sens în viață

Crede că duce o viață plină de sens și are sentimentul că este pe drumul cel bun în ceea ce face și urmează să facă în viitor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Realizare

Este mulțumit(ă) de ceea ce a realizat până acum, trăiește sentimente de recunoștință și se simte împlinit(ă), realizat(ă) personal.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Empatie

Reacționează rapid la emoțiile sau sentimentele celorlalți, fiind sensibil(ă) la trăirile lor afective și înțelegându-le cu ușurință.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Altruism

Îi place să îi ajute pe ceilalți, atunci când aceștia au nevoie de sprijin, găsind satisfacție și chiar fericire în astfel de activități.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Compasiune

Rezzonează profund cu cei aflați în dificultate sau suferință, îi ajută sau trăiește sentimente de afecțiune și solidaritate față de ei.

7. Caracteristici dominante BRI

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

Este autentic și sincer în relațiile cu ceilalți și preferă mai degrabă să îi înțeleagă decât să îi influențeze. Este atent(ă) la ceea ce vor ceilalți și încearcă să le ofere ceea ce și-ar dori ei într-o anumită situație, chiar și atunci când are de pierdut. (*Generozitate*)

Trăiește frecvent și intens emoții pozitive de mulțumire, bucurie și chiar fericire și se simte recunoscător(oare) pentru viața pe care o are. (*Emoții pozitive*)

8. Profil sintetic VI



Instabilitate Emoțională

Trăiește frecvent emoții negative intense, are dificultăți în gestionarea propriilor emoții și are o instabilitate emoțională pronunțată.



Experiențe Distorsionate ridicate

Are o gândire neconvențională, adesea distorsionată, și o atracție puternică către experiențe neobișnuite sau supranaturale.



Identitatea deficitară

Are o percepție difuză a identității personale, o imagine de sine fluctuantă și obiective nerealiste.



Relaționare disfuncțională

Are dificultăți în relațiile interpersonale, un nivel redus de empatie și poate avea comportamente manipulative sau de exploatare a celorlalți.



Impulsivitate necontrolată

Este impulsiv/ă, ia decizii spontane și nechibzuite, este imprevizibil/ă și are dificultăți în respectarea normelor și angajamentelor.



Empatie deficitară

Are o capacitatea limitată de a-i înțelege pe cei din jur și nu conștientizează pe deplin impactul propriilor acțiuni asupra celorlalți.



Intimitate problematică

Are dificultăți în menținerea legăturilor sociale pozitive și durabile, iar trăirile asociate implicării în relații intime sunt contradictorii.

9. Caracteristici dominante VI

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

Trăiește frecvent emoții negative intense, are dificultăți în gestionarea emoțiilor și are o instabilitate emoțională pronunțată. (*Instabilitate Emoțională*)

Confuz/ă cu privire la sine și la obiective sale (nerealiste), cu o imagine de sine fluctuantă și o percepție difuză a identității personale. (*Identitatea deficitară*)

Are dificultăți în relațiile interpersonale, îi lipsește empatia și poate manifesta comportamente manipulative sau de exploatare a celorlalți. (*Relaționare disfuncțională*)

Este impulsiv/ă, ia decizii nechibzuite, are dificultăți în menținerea angajamentelor și un comportament imprevizibil. (*Impulsivitate necontrolată*)

10. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: duminică, 20 septembrie 2026
Psiholog/Consilier: