

## Inventarul de stres 4S

(Sources, Symptoms and Strength to Stress)

(Surse și Simptome și Soluții la Stres)

(descriere sintetică)

### DESCRIERE 4S

**Inventarul de stres 4S** (Sources, Symptoms and Strength for Stress) a fost construit în acord cu cele mai recente date ale cercetării științifice vizând stresul și variabilele asociate acestuia, din perspectiva *research based psychology*. În cadrul acestui chestionar s-a urmărit, atât operaționalizarea principalelor "surse de stres", cât și a posibilelor consecințe ale stresului, în termeni de "indicatori de burnout" sau "simptome psihosomatice". Mai mult, s-a urmărit estimarea nivelului de "reziliență la stres", atât ca auto-raportare individuală cât și ca estimare a capacității echipei/ colectivului de a rezista la stres.

**Inventarul de stres 4S** este format din 61 de itemi ("idei, sentimente, gânduri sau reacții pe care oamenii le au la locul de muncă sau în legătură cu activitatea lor profesională"), la care angajații trebuie să reacționeze și să decidă în ce măsură (*cât de des sau cât de intens*), în ultima lună, au avut astfel de gânduri, trăiri sau comportamente, marcând cu un "X" răspunsul lor pe scala în cinci trepte, de la 1 („În foarte mică măsură”) până la 5 („În foarte mare măsură!").

Analiza statistică a răspunsurilor oferite de fiecare persoană în parte permite o estimare a valorilor pentru **patru factori principali** (surse de stres, indicatori de burnout, simptome psihosomatice și reziliență la stres) și pentru **11 factori secundari/ sub-scale**:

#### SURSE DE STRES

- Stres profesional
- Stres social
- Stres financiar
- Stres medical

#### SIMPTOME PSIHO-SOMATICE

- Perturbări cognitive
- Perturbări emoționale
- Perturbări de somn
- Perturbări fiziologice

#### INDICATORI DE BURNOUT

- Epuizare emoțională
- Depersonalizare
- Nivel redus de performanță

#### REZILIENȚĂ LA STRES

- Reziliență personală
- Reziliență colectivă

**Utilizat individual** (nominal) în consilierea individuală, Inventarul de stres 4S permite identificarea **surselor de stres** (*profesionale, sociale, financiare sau medicale*), prezenței și intensității de manifestare a indicatorilor de **burnout** (*epuizare emoțională, depersonalizare/ cinism și reducerea performanței*), posibilei conversii a stresului în **simptome psihosomatice** (*cognitive, emoționale, de somn și fiziologice*) și **rezilienței la stres** (*reziliență personală și reziliență colectivă*).

**Utilizat colectiv** (anonim) în diagnoza organizațională, Inventarul de stres 4S permite o **analiză comparativă și descriptivă**, la nivelul fiecărui departament/ secție sau categorie profesională, a **prevalenței stresului profesional** (printre celelalte surse de stres) a incidenței **simptomelor de tip burnout**, a frecvenței **manifestărilor de tip psihosomatic** (ca medie raportată de angajații fiecărui departament/ categorii profesionale) și a **nivelului de reziliență la stres** evaluat de angajați (cu referire la propria persoană sau la echipa/ colectivul din care fac parte).

Pentru diagnoza organizațională (utilizare colectivă) trebuie utilizată versiunea "C" a chestionarului ("**Inventarul de stres 4S c**"), chestionar oferit angajaților spre completare în variantă print sau online nenominal (de exemplu prin Google.form), versiune pe care angajații nu se vor semna! (pentru a se asigura confidențialitatea ... și sinceritatea răspunsurilor). După colectarea chestionarelor și finalizarea bazei de date (cu variabile de tip 4S1, 4S2, 4S3 ..4S61), vă rugăm să ne contactați la [tconst@uaic.ro](mailto:tconst@uaic.ro), pentru calcularea scorurilor finale și comparațiile colective. Mai multe detalii găsiți mai jos în secțiunea "ÎNREGISTRARE DATE 4S"

Pornind de la aceste date, prin raportare la pragurile de avertizare ("*risc redus*" / "*risc mediu*" / "*risc ridicat*") și corelându-i cu factorii organizaționali care pot fi generatori de stres (vezi dimensiunile procedurii de diagnoză organizațională **Sistem ECO** - <http://sistemeco.ro>), pot fi identificați **factorii de risc psiho-social** (așa cum sunt numiți de *European Agency for Safety and Health at Work* - <https://osha.europa.eu/ro/themes/psychosocial-risks-and-stress>) și se pot stabili (a) **soluții imediate**, directe, de diminuare a riscului de burnout sau (b) **strategii/ programe** de (b1) monitorizare a sănătății în muncă a personalului angajat și de (b2) intervenție punctuală, în scopul diminuării riscului de epuizare profesională și de îmbunătățire a echilibrului psiho-emoțional al angajaților.

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

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *16 ani*.

## FACTORII 4S

### Surse de stres

#### 1. Stres profesional

Este stresat(ă) din cauza problemelor profesionale, de la locul de muncă, acesta fiind considerat unul foarte solicitant, unde există o presiune profesională mare. Conștientizează faptul că este epuizat(ă), că nu mai rezistă solicitărilor profesionale zilnice.

#### 2. Stres social

Este stresat(ă) din cauza problemelor de relaționare cu ceilalți și crede că viața sa intimă nu este deloc ceea ce își dorește. Relațiile cu cei apropiați sunt o permanentă sursă de stres și este epuizat(ă) de problemele date de cei apropiați lui/ei.

#### 3. Stres financiar

Este stresat(ă) din cauza problemelor financiare, a ratelor și cheltuielilor curente, problemele financiare afectându-i munca și calitatea relațiilor cu ceilalți. Problemele financiare o îngrijorează și are stări de anxietate din cauza lor și se simte neputincios(oasă) sau neajutorat(ă) în legătură cu banii și veniturile actuale insuficiente.

#### 4. Stres medical

Este îngrijorată(ă) din cauza problemelor de sănătate, starea de boală și toate problemele asociate făcând-o să fie deseori stresat(ă) sau îngrijorată(ă). Nu se simte bine, "în formă", bine din punct de vedere al stării generale de sănătate, probleme de sănătate o/ îl obosesc și în provoacă îngrijorare.

## Simptome de burnout

---

### 1. Epuizare emoțională

Se simte epuizat(ă) emoțional, că nu mai ai niciun interes sau motivație pentru ceea ce face sau că ceea ce faci în mod obișnuit, nu mai are sens. Conștientizează că nu mai ai resurse emoționale să mai faci față ritmului actual de viață și nu simte sprijinul emoțional sau suportul din partea celorlalți.

### 2. Depersonalizare

Trăiește stări de depersonalizare, de indiferență sau cinism prin raportare la ceea ce face, privind cu detașare sau indiferență persoanele cu care interacționează la locul de muncă. Constată că și-a pierdut empatia și sensibilitatea la nevoile sau problemele persoanelor cu care lucrează (colegi sau clienți)..

### 3. Nivel redus de performanță

Conștientizează că nu mai are nivelul de performanță dorit și că are dificultăți în a-și duce la bun sfârșit sarcinile profesionale curente. Simte că nu se mai poate mobiliza profesional, nu mai are ritmul de lucru dorit și că nu mai poate face față cerințelor și responsabilităților profesionale.

## Simptome psihosomatice

---

### 1. Perturbări cognitive

Are dificultăți cognitive, probleme de concentrare pe ceea ce lucrează sau de a reține și a-și reaminti diverse informații. Este nesigur(ă) sau confuz(ă) din cauza stresului, fiindu-i dificil să gândească clar sau ia decizii relativ simple.

### 2. Perturbări emoționale

Trăiește stări emoționale negative de descurajare, îngrijorare și anxietate sau este nervos(oasă) și irascibil(ă) în relațiile cu ceilalți. Simte că și-a pierdut interesul sau satisfacția pentru ceea ce înainte o/îl bucurau, experimentând frecvent stări de tristețe.

### 3. Perturbări de somn

Nu poate să se odihnească sau să se relaxeze, adormind prea greu sau trezindu-se prea devreme din cauza îngrijorărilor. Are un somn de proastă calitate, fragmentat, de mai multe ori pe noapte sau fiindu-i dificil să adoarmă la loc și trezindu-te insuficient de odihnit(ă).

### 4. Perturbări fiziologice

Are manifestări somatice, fie digestive, chiar dacă nu ai schimbat regimul alimentar, fie cardiovasculare (legate de palpitații sau senzația de sufocare, lipsă de aer etc.), fie migrene/ dureri de cap persistente.

## Reziliență la stres

---

### 1. Reziliență personală

Este o persoană rezilientă care face față presiunilor prelungite și situațiilor văzute de alții ca fiind stresante, păstrându-și calmul și atitudinea pozitivă. Se adaptează ușor, găsește soluții la problemele dificile și are încredere în propriile capacități și abilități de a face față situațiilor dificile, stresante.

### 2. Reziliență colectivă

Face parte dintr-un colectiv rezilient, care se mobilizează ușor și face față cu succes stresului și situațiilor dificile. Poate conta pe colegii săi, împreună cu care se poate adapta rapid și depăși obstacole profesionale importante, șefii oferind sprijinul și resursele de care au nevoie.

## ÎNREGISTRARE DATE 4S

### Pentru scorare manuală/pe pentru cercetare

1. Se creează o bază de date cu răspunsurile la toate chestionarele completate în care fiecare item al chestionarului 4S se definește ca o variabilă numerică (coloană) cu rădăcina 4S (4S1, 4S2, 4S3 .... 4S61) la care se adaugă variabile socio-demografice.
2. În baza de date, în dreptul fiecărui subiect/ persoane se înregistrează (pe linia orizontală) valorile bifate / alese de acea persoană la itemii chestionarului (0, 1, 2, 3 sau 4).
3. După introducerea în baza de date a valorilor bifate pe chestionarele completate (0, 1, 2, 3 sau 4) 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 4S / pentru consiliere

**Inventarul de stres 4S** 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 în secțiunea "[Cum utilizezi PsihoProfile?](#)".

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) **3S - "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 in care au fost culese datele si 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 si scoruri pe factori).*

## Citare utilizare 4S

### Pentru citare:

*Constantin T. et al., 2023)*

Constantin T. et al., (2023), *Sources, Symptoms and Strength to Stress; construction and preliminary validation of the 4S Questionnaire* (manuscris).

## Descriere instrument

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

**Inventarul de stres 4S** - *Sources, Symptoms and Strength for Stress* (Constantin et al., 2023) a fost construit în acord cu cele mai recente date ale cercetării științifice și permite o identificarea **intensității** de manifestare a principalelor **surse de stres** (*profesionale, sociale, financiare sau medicale*), prezenței și intensității de manifestare a indicatorilor de **burnout** (*epuizare emoțională, depersonalizare/ cinism și reducerea performanței*), posibilei conversii a stresului în **simptome psihosomatice** (*cognitive, emoționale, de somn și fiziologice*) și **rezilienței la stres** (*reziliență personală și reziliență colectivă*). **Inventarul de stres 4S** și poate fi folosit atât individual (nominal) în consilierea profesională individuală cât și colectiv (anonim) în diagnoza organizațională a factorilor asociați stresului profesional (surse, intensitate, burnout, simptome psihosomatice, reziliență colectivă etc.).

## DATE STATISTICE 4S

**562 s** (online, 70% feminin, 30% masculin; studii gimnaziale 4,8%, liceale 16,2%, universitare 51,6%, nedeclarat 27,4%; vârsta medie: 33,37;  $SD_{vârsta} = 12,69$ , minin 14, maxim 71).

	N	Alpha Cronbach	Mean	Std. Deviation	Statistics			
					Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
<b>STRES_GENERAL</b>	562	<b>.880</b>	30.49	13.69	.105	-.459	.00	72.00
stres_profesional	562	.861	8.90	5.07	.095	-.791	.00	20.00
stres_interpersonal	562	.732	5.73	3.86	.512	-.425	.00	16.00
stres_financiar	562	.873	7.72	5.24	.465	-.548	.00	20.00
stres_sanatate	562	.826	8.13	4.78	.323	-.518	.00	20.00
<b>NIVEL_BURNOUT</b>	562	<b>.923</b>	22.81	12.88	.300	-.667	.00	60.00
epuizare_emotionala	562	.857	8.02	5.19	.320	-.795	.00	20.00
depersonalizare	562	.761	6.83	4.20	.557	-.182	.00	20.00
nivel_perfromanta	562	.845	7.96	4.84	.303	-.574	.00	20.00
<b>SIMPTOME_PSIHOSOMATICE</b>	562	<b>.942</b>	23.98	15.01	.270	-.612	.00	64.00
perturbari_cognitive	562	.872	6.16	4.30	.313	-.797	.00	16.00
perturbari_emotionale	562	.866	6.81	4.48	.205	-.908	.00	16.00
perturbari_de_somn	562	.882	6.83	4.57	.250	-.958	.00	16.00
perturbari_somatice	562	.717	4.19	3.58	.892	.405	.00	16.00
<b>REZILIENTA_LA_STRES</b>	562	<b>.812</b>	23.28	7.11	.010	-.085	.00	40.00
rezilienta_personala	562	.777	11.68	4.09	-.034	-.184	.00	20.00
rezilienta_colectiva	562	.731	11.60	4.19	-.204	-.252	.00	20.00