

Chestionar 4S

(Sources, Symptoms and Strength to Stress)

(Descriere sintetică)

DESCRIERE 4S

Chestionarul 4S (Sources, Symptoms and Strength to 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, operaționalizarea atât a 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.

Chestionarul 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"). Angajații sunt rugați să răspundă în ce măsură (cât de des sau cât de intens), au avut astfel de gânduri, trăiri sau comportamente în ultima lună, 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 respondent la itemii chestionarului permite evaluarea a **4 factori principali** (surse de stres, indicatori de burnout, simptome psihosomatice; reziliență la stres) și a altor **11 factori secundari/sub-scale**:

SURSE DE STRES

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

SIMPTOME PSIHOSOMATICE

- 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, Chestionarul 4S permite identificarea **intensității** de manifestare a principalelor **surse de stres** (profesională, socială, financiară sau medicală), 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, Chestionarul 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 ("**Chestionarul 4S_c**"). Această versiune este oferită angajaților spre completare în variantă printată sau online **nenominal** (de exemplu prin Google Forms) versiune în care angajații nu se vor semna. 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, pentru calcularea scorurilor finale și comparațiile colective. Mai multe detalii găsiți mai jos în secțiunea "ÎNREGISTRARE DATE 4S"

Aceste date vor fi raportate la pragurile de avertizare ("*risc redus*"/ "*risc mediu*"/ "*risc ridicat*") și corelate cu factorii organizaționali care pot fi generatori de stres (vezi dimensiunile procedurii de diagnoză organizațională **Sistem ECO** - <http://sistemeco.ro>), pentru a identifica apoi **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 a 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 îi afectează 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 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, iar problemele de sănătate o/ îl obosesc și în provoacă multă îngrijorare.

Simptome de burnout

1. Epuizare emoțională

Se simte epuizat(ă) emoțional, că nu mai are niciun interes sau motivație pentru ceea ce face sau că ceea ce face în mod obișnuit, nu mai are sens. Conștientizează că nu mai are resurse emoționale să mai facă față ritmului actual de viață și nu simte sprijinul emoțional sau ajutorul 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 față de 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, că nu mai are ritmul de lucru dorit și că nu mai poate face față cerințelor și responsabilităților profesionale.

Simptome psihosomatice

4. 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 greu să gândească clar sau să ia decizii relativ simple.

5. 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.

6. 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, trezindu-se de mai multe ori pe noapte sau fiindu-i dificil să adoarmă la loc și trezindu-se insuficient de odihnit(ă).

7. Perturbări fiziologice

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

Reziliență la stres

8. 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. El /ea e adaptează ușor, găsește soluții la problemele dificile și are încredere în propriile capacități și abilități de a face față situațiilor dificile, stresante.

9. 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, în timp ce șefii oferă 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/persoană, 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 and 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 aceste probe psihologice/variabile.
5. Se trimite baza de date corect completată la adresa tconst@uaic.ro, solicitând verificarea consistenței interne și calcularea scorurilor pe factori.

Pentru scorare automată 4S/pe pentru consiliere

Chestionarul 4S poate fi aplicat și în format electronic (online), prin invitații e-mail trimise de pe platforma **PsihoProfile** (www.psihoprofile.ro). Detaliile succinte referitoare la utilizarea PsihoProfile se găsesc la adresa <http://www.psihoprofile.ro/Public/Viitorul>.

Dacă se dorește aplicarea (administrarea) chestionarului în format imprimat (creion-hârtie) și înregistrarea în baza de date PsihoProfile (alături de chestionarele aplicate online) după logarea pe PsihoProfile, datele de pe chestionarele aplicate în varianta imprimată vor putea fi în secțiunea *EVALUARE – "Aplică chestionare" – (selectează) 3S - "Introdu răspunsuri"*.

La finalul cercetării (după aplicarea/înregistrarea tuturor chestionarelor), pentru a avea acces la baza de date cu toate chestionarele completate (online, introduse fie automat sau imprimat, fie manual), se va trimite un e-mail la adresa tconst@uaic.ro, pentru a solicita baza de date, precizând: *Numele și prenumele cercetătorului* (clientului PsihoProfile, cel care a oferit spre completare chestionarul), *chestionarul/chestionarele aplicate*, *intervalul* în care au fost culese datele și *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 și scoruri pe factori).

Citare pentru utilizarea 4S

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*)

Chestionarul 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 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*). **Chestionarul 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

Date statistice generale

1343 s. (online 78,9%, print 21,1%; 64.9% feminin, 35.1% masculin; studii gimnaziale 6,3%, liceale 18,5%, universitare 52,0%, nedeclarat 22,2%; vârsta medie: 35,30; SD_{vârsta} = 12,51, minin 16, maxim 77).

Statistics								
	N	Alpha Cronbach	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis	Minimum	Maximum
STRES_GENERAL	1343	.901	29.33	15.02	.229	-.536	.00	72.00
stres_profesional	1343	.857	8.09	5.13	.275	-.809	.00	20.00
stres_interpersonal	1343	.787	6.87	4.75	.526	-.487	.00	20.00
stres_financiar	1343	.868	7.18	5.16	.595	-.397	.00	20.00
stres_sanatate	1343	.817	7.19	4.74	.494	-.398	.00	20.00
NIVEL_BURNOUT	1343	.925	20.50	12.94	.442	-.673	.00	60.00
epuizare_emotionala	1343	.857	7.15	5.20	.505	-.722	.00	20.00
depersonalizare	1343	.757	6.17	4.12	.652	-.060	.00	20.00
nivel_performanta	1343	.858	7.18	4.94	.467	-.611	.00	20.00
SIMPTOME_PSIHOSOMATICE	1343	.952	21.41	15.85	.440	-.713	.00	64.00
perturbari_cognitive	1343	.882	5.43	4.37	.516	-.702	.00	16.00
perturbari_emotionale	1343	.888	6.04	4.69	.368	-.962	.00	16.00
perturbari_de_somn	1343	.897	6.06	4.72	.420	-.944	.00	16.00
perturbari_somatice	1343	.781	3.88	3.79	.958	.283	.00	16.00
REZILIENTA_LA_STRES	1343	.827	24.41	7.46	-.076	-.412	.00	40.00
rezilienta_personala	1343	.767	12.24	4.18	-.129	-.435	.00	20.00
rezilienta_colectiva	1343	.757	12.16	4.36	-.300	-.285	.00	20.00

Consistența internă a versiunii 4S

	Alpha Cronbach		
	v1 2023 562 s.	v2 2023 1343 s.	v3 2025 4536 s.
STRES_GENERAL	.880	.901	.94
stres_profesional	.861	.857	.86
stres_interpersonal	.732	.787	.80
stres_financiar	.873	.868	.88
stres_sanatate	.826	.817	.82
NIVEL_BURNOUT	.923	.925	.94
epuizare_emotionala	.857	.857	.86
depersonalizare	.761	.757	.76
nivel_performanta	.845	.858	.87
SIMPTOME_PSIHOSOMATICE	.942	.952	.97
perturbari_cognitive	.872	.882	.89
perturbari_emotionale	.866	.888	.90
perturbari_de_somn	.882	.897	.90
perturbari_somatice	.717	.781	.84
REZILIENTA_LA_STRES	.812	.827	.87
rezilienta_personala	.777	.767	.77
rezilienta_colectiva	.731	.757	.77