

# Raport de consiliere psihologică 4S

Psiholog examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Adrian Manolache, bărbat, 33 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

**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 întrebări referitoare la "*idei, sentimente, gânduri sau conduite pe care oamenii le au la locul de muncă sau în legătură cu activitatea lor profesională*", întrebări la care angajații trebuie 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 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, Inventarul de stres 4S 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 personale 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).

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 ei 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.

**Atenție!** Pentru Inventarul de stres 4S au valoare interpretativă doar scorurile mari, valori de 8, 9 sau 10 pentru factorii principali (scalele în 10 trepte!) și valori de 7 și 8 pentru sub-factorii acestor dimensiuni principale.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: 15 minute .

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

## 2. Profil sintetic

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### SURSE DE STRES

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Stres profesional

Este stresat(ă) din cauza problemelor profesionale, de la locul de muncă, acesta fiind unul foarte solicitant.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Stres social

Este stresat(ă) din cauza problemelor de interpersonale și este epuizat(ă) de dificultățile cu cei apropiați lui/ ei.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Stres financiar

Este stresat(ă) din cauza problemelor financiare, simțindu-se neajutorat(ă) în legătură cu banii și veniturile actuale insuficiente.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Stres sănătate

Este îngrijorată(ă) din cauza sănătății, de starea de boală și problemele asociate.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### INDICATORI DE BURNOUT

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Epuizare emoțională

Nu mai are resurse emoționale necesare să facă față ritmului actual și nu mai găsește sens sau motivație în ceea ce face.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Depersonalizare

Trăiește stări de indiferență sau de cinism față de ceea ce face, față de cei cu care interacționează la locul de muncă.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Nivel redus de performanță

Nu mai are nivelul de performanță dorit și are dificultăți în a-și finaliza, la timp, sarcinile.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### SIMPTOME PSIHOSOMATICE

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Perturbări cognitive

Are dificultăți cognitive, de memorare sau de concentrare, fiindu-i uneori dificil să gândească clar sau ia decizii relativ simple.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Perturbări emoționale

Trăiește frecvent stări emoționale negative de descurajare și îngrijorare sau este deseori nervos(oasă) și irascibil(ă).

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Perturbări de somn

Nu poate să se relaxeze și să se odihnească, având un somn de proastă calitate, fragmentat, trezindu-te insuficient de odihnit(ă).

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Perturbări fiziologice

Acuză perturbări fiziologice de tip digestiv, respiratoriu, cardiovascular sau neurologic.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### REZILIENȚĂ LA STRES

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Reziliență personală

Se adaptează ușor, găsește soluții la probleme dificile și are încredere în propriile capacități și abilități de a face față situațiilor dificile, stresante.

1 2 3 4 5 6 7 8

#### Reziliență colectivă

Consideră este parte dintr-un colectiv rezilient, care se mobilizează ușor și face față cu succes stresului și situațiilor profesionale dificile.

# 3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului 4S au fost formulate următoarele sugestii de consiliere în profilul psihologic:

*Pentru că te-ai confruntat cu stresul profesional, este important să identifici modalități de gestionare a acestui stres. Pentru a îmbunătăți managementul timpului, poți utiliza tehnici de prioritizare a sarcinilor (cum ar fi metoda Eisenhower), aplica tehnica Pomodoro (pentru a împărți timpul de lucru în intervale eficiente), planifica pauze regulate (pentru a preveni epuizarea) și delega sarcini, atunci când este posibil (pentru a mai reduce presiunea). Dezvoltarea rezilienței la stres implică practicarea tehnicilor de mindfulness, cum ar fi meditația pentru reducerea anxietății, învățarea și aplicarea tehnicilor de relaxare, participarea la sesiuni de consiliere sau terapie pentru dezvoltarea strategiilor de coping și crearea unui echilibru între viața profesională și cea personală. Îmbunătățirea comunicării și a relațiilor la locul de muncă poate fi realizată prin participarea la ateliere de dezvoltare a abilităților de comunicare, stabilirea de limite sănătoase cu colegii și superiorii, solicitarea de feedback constructiv și participarea la sesiuni de coaching, precum și încurajarea și participarea la activități de team-building. (Stres profesional)*

*Fiind epuizat(ă) emoțional și simțind că activitățile obișnuite nu mai au sens, este esențial să găsești modalități de a reconstrui resursele emoționale. Pentru a combate epuizarea emoțională, este important să iei pauze regulate pentru a te reconecta cu sinele tău și cu ceea ce îți aduce bucurie. Practicarea activităților relaxante cum ar fi yoga, meditația sau hobby-urile creatoare te poate ajuta să te deconectezi de la stresul cotidian. Crearea unui sistem de suport emoțional, fie prin conectarea cu prietenii și familia, fie prin alăturarea la grupuri de suport sau sesiuni de consiliere, poate fi extrem de benefică. În plus, este important să redefiniți scopurile și obiectivele personale pentru a reda sens activităților tale zilnice. (Epuizare emoțională)*

*Având dificultăți cognitive, cum ar fi oboseală cognitivă, probleme legate de concentrare sau confuzie, sunt necesare strategii de reducere a solicitării cognitive și de îmbunătățire a concentrării și clarității mentale. Este important să muncești mai puțin, cu pauze mai dese, să reduci multitasking-ul și să te concentrezi pe o singură sarcină la un moment dat. Tehnici precum exerciții de concentrare și mindfulness te pot ajuta să îți îmbunătățești focalizarea și claritatea mentală. Practicarea unui somn adecvat și a unei alimentații sănătoase poate, de asemenea, să contribuie la îmbunătățirea funcțiilor cognitive. În cazuri de confuzie sau incertitudine persistentă, ar putea fi utilă consultarea unui specialist, cum ar fi un neuropsiholog. (Perturbări cognitive)*

*Pentru că faci parte dintr-un colectiv rezilient, care face față cu succes stresului și situațiilor dificile, este important să vă mențineți și să consolidați această reziliență colectivă. Pentru a menține reziliența colectivă, continuă să promovezi comunicarea deschisă și sprijinul reciproc în cadrul echipei. Încurajează dezvoltarea de strategii de coping la nivel de grup, cum ar fi sesiunile de brainstorming pentru soluționarea problemelor și workshop-uri de dezvoltare a abilităților de echipă. Crearea unui mediu de lucru pozitiv și suportiv, în care fiecare membru se simte valorizat și util, contribuie la creșterea rezilienței colective. În plus, este important să recunoașteți și să sărbătoriți realizările grupului, consolidând astfel sentimentul de coeziune și de succes prin forța echipei. (Reziliență colectivă)*

# 4. Analiză pe factori

## STRES GENERAL



### Stres profesional



**Stres profesional:** Pentru că te-ai confruntat cu stres profesional, este important să identifici modalități de gestionare a acestui stres. Pentru a îmbunătăți managementul timpului, poți utiliza tehnici de prioritizare a sarcinilor, cum ar fi metoda Eisenhower, aplica tehnica Pomodoro pentru a împărți timpul de lucru în intervale eficiente, planifica pauze regulate pentru a preveni epuizarea, și delega sarcini atunci când este posibil pentru a reduce sarcina de lucru. Dezvoltarea rezilienței la stres implică practicarea tehnicilor de mindfulness, cum ar fi meditația pentru reducerea anxietății, învățarea și aplicarea tehnicilor de relaxare, participarea la sesiuni de consiliere sau terapie pentru dezvoltarea strategiilor de coping și crearea unui echilibru între viața profesională și cea personală. Îmbunătățirea comunicării și a relațiilor la locul de muncă poate fi realizată prin participarea la ateliere de dezvoltare a abilităților de comunicare, stabilirea de limite sănătoase cu colegii și superiorii, solicitarea de feedback constructiv și participarea la sesiuni de coaching, precum și încurajarea și participarea la activități de team-building.

### Stres social



**Stres social:** Având probleme de relaționare și stres social, este esențial să găsești modalități de a îmbunătăți aceste aspecte. Dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare poate fi realizată prin participarea la cursuri sau ateliere pentru îmbunătățirea comunicării, practicarea tehnicilor de ascultare activă, exercitarea empatiei și înțelegerii în relații și exprimarea clară a nevoilor și așteptărilor în relații. Creșterea încrederii în sine și a stimei de sine se poate face stabilind obiective personale mici și sărbătorind realizările, participând la activități care oferă un sentiment de realizare, practicând afirmații pozitive zilnic și implicându-te în activități sociale valoroase. Îmbunătățirea managementului conflictelor și a relațiilor necesită învățarea și aplicarea tehnicilor de rezolvare a conflictelor, încercarea de a vedea situațiile din perspectiva celorlalți, participarea la consiliere sau terapie de cuplu și recunoașterea și evitarea comportamentelor toxice.

### Stres financiar



**Stres financiar:** Fiind în situația de a te confrunta cu stres financiar, este important să găsești strategii pentru a gestiona această provocare. Îmbunătățirea managementului financiar poate include elaborarea unui buget detaliat, reducerea cheltuielilor neesențiale și economisirea regulată, informarea despre opțiuni de investiții sau economii și consultarea unui consilier financiar. Dezvoltarea unor surse suplimentare de venit poate fi realizată prin căutarea de oportunități de muncă part-time sau freelance, învățarea unei noi abilități sau calificări, explorarea hobby-urilor sau pasiunilor care pot fi monetizate și participarea la cursuri pentru dezvoltarea carierei. Îmbunătățirea stării de bine și reducerea anxietății legate de bani necesită practicarea tehnicilor de relaxare, alăturarea la grupuri de suport, diferențierea între nevoi și dorințe în cheltuieli și deschiderea pentru discuții despre problemele financiare cu un consilier sau terapeut.

### Stres sănătate



**Stres sănătate:** Fiind îngrijorat(ă) din cauza problemelor de sănătate și a stresului asociat, este crucial să găsești modalități de a te ocupa de această situație. Îmbunătățirea stării generale de sănătate implică adoptarea unui stil de viață sănătos, asigurarea unui somn adecvat, evitarea consumului excesiv de alcool sau tutun și efectuarea controalelor medicale regulate. Dezvoltarea unui sistem de suport emoțional poate fi realizată prin împărtășirea preocupărilor cu prietenii sau familia, alăturarea la grupuri de suport, menținerea activităților sociale și solicitarea sprijinului de la consilieri sau terapeuți. Învățarea gestionării stresului și anxietății necesită practicarea tehnicilor de mindfulness, învățarea și aplicarea tehnicilor de relaxare, participarea la ateliere despre gestionarea stresului și recunoașterea semnelor timpurii ale stresului pentru a preveni exacerbarea acestuia.

## INDICATORI DE BURNOUT

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

### Epuizare emoțională

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Epuizare emoțională:** Fiind epuizat(ă) emoțional și simțind că activitățile obișnuite nu mai au sens, este esențial să găsești modalități de a reconstrui resursele emoționale. Pentru a combate epuizarea emoțională, este important să iei pauze regulate pentru a te reconecta cu sinele și cu ceea ce îți aduce bucurie. Practicarea activităților relaxante cum ar fi yoga, meditația sau hobby-urile creatoare te poate ajuta să te deconectezi de la stresul cotidian. Crearea unui sistem de suport emoțional, fie prin conectarea cu prietenii și familia, fie prin alăturarea la grupuri de suport sau sesiuni de consiliere, poate fi extrem de benefică. În plus, este important să redefinești scopurile și obiectivele personale pentru a reda sens activităților tale zilnice.

### Depersonalizare

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Depersonalizare:** Trăind stări de depersonalizare și pierderea empatiei, este crucial să regăsești conexiunea cu sinele și cu ceilalți. Pentru a combate depersonalizarea, este util să te implici în activități care te ajută să te reconectezi cu emoțiile și empatia, cum ar fi voluntariatul sau activitățile care implică interacțiunea și ajutorarea altora. Practicarea mindfulness-ului și a meditației te poate ajuta să te reconectezi cu emoțiile și să reduci sentimentele de detașare. Este de asemenea util să explorezi cauzele subiacente ale cinismului și indiferenței prin terapie sau consiliere, pentru a înțelege și a aborda problemele de bază.

### Nivel de performanță

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Nivel redus de performanță:** Conștientizând un nivel redus de performanță profesională, este important să găsești modalități de a te remobiliza și a-ți îmbunătăți productivitatea. Stabilirea obiectivelor realiste și a pașilor mici pentru a le atinge te poate ajuta să regăsești motivația și să îți îmbunătățești performanța. Împărțirea sarcinilor mari în sub-sarcini mai mici și mai ușor de gestionat poate reduce sentimentul de copleșire. Este de asemenea util să cauți feedback constructiv și sprijin de la colegi sau supervizori, și să te implici în sesiuni de coaching sau mentoring pentru a-ți îmbunătăți abilitățile și eficiența.

## SIMPTOME PSIHOSOMATICE

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

### Perturbări cognitive

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Perturbări cognitive:** Având dificultăți cognitive, cum ar fi oboseală cognitivă, probleme legate de concentrare sau confuzie, sunt necesare strategii de reducere a solicitării cognitive și de claritate mentală. Este important să reduci multitasking-ul și să te concentrezi pe o singură sarcină la un moment dat. Tehnici precum exerciții de concentrare și mindfulness te pot ajuta să îți îmbunătățești focalizarea și claritatea mentală. Practicarea unui somn adecvat și a unei alimentații sănătoase poate, de asemenea, să contribuie la îmbunătățirea funcțiilor cognitive. În cazuri de confuzie sau incertitudine persistentă, ar putea fi utilă consultarea unui specialist, cum ar fi un neuropsiholog.

### Perturbări emoționale

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Perturbări emoționale:** Trăind stări emoționale negative precum descurajare, îngrijorare sau anxietate, este esențial să găsești modalități de a restabili starea de bine emoțională. Pentru a aborda aceste perturbări emoționale, este important să te implici în activități care îți aduc bucurie și satisfacție, fie acestea hobby-uri, activități în aer liber sau interacțiuni sociale plăcute. Tehnici de gestionare a stresului și anxietății, cum ar fi exercițiile de respirație și relaxare, pot fi de mare ajutor. Consilierea sau terapia pot oferi un spațiu sigur pentru a explora și a aborda cauzele subiacente ale stărilor emoționale negative. De asemenea, practicarea gândirii pozitive și a recunoștinței zilnice poate contribui la îmbunătățirea stării de spirit și la reducerea sentimentelor de tristețe sau descurajare.

## Perturbări de somn

1 2 3 4 5 6 7 8

**Perturbări de somn:** Fiind o persoană care nu poate să se odihnească sau să se relaxeze din cauza îngrijorărilor, având un somn de proastă calitate, este important să găsești modalități de a îmbunătăți calitatea somnului. Pentru a combate perturbările de somn, este util să stabilești o rutină de somn regulată, incluzând mersul la culcare și trezirea la aceleași ore. Practicarea tehnicilor de relaxare înainte de culcare, cum ar fi meditația sau exercițiile de respirație, poate ajuta la reducerea îngrijorărilor. Evitarea ecranelor și a luminii albastre înainte de culcare și crearea unui mediu liniștit și confortabil în dormitor sunt de asemenea importante. Dacă problemele persistă, consultarea unui specialist în tulburări de somn poate fi necesară pentru o evaluare și tratament adecvat.

## Perturbări fiziologice

1 2 3 4 5 6 7 8

**Perturbări fiziologice:** Având manifestări somatice diverse, fie digestive, cardiovasculare sau migrene, este esențial să găsești modalități de a reduce aceste simptome fizice. Pentru a aborda perturbările fiziologice, este important să ai o dietă echilibrată și să practici exerciții fizice regulate, care pot ajuta la reducerea stresului și îmbunătățirea sănătății generale. Tehnici de relaxare și gestionare a stresului, cum ar fi yoga sau mindfulness, pot reduce simptomele somatice. Este, de asemenea, important să consulți un medic pentru a exclude orice condiții medicale subiacente și pentru a obține un tratament adecvat pentru simptomele fizice.

## REZILIENȚĂ LA STRES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### Reziliență personală

1 2 3 4 5 6 7 8

**Reziliență personală:** Fiind o persoană rezistentă la stres, care face față presiunilor și se adaptează ușor, este important să menții și să îmbunătățești această reziliență personală. Pentru a-ți menține reziliența, continuă să practici auto-reflecția și conștientizarea emoțională pentru a înțelege și a gestiona eficient reacțiile la stres. Dezvoltarea unui sistem de suport emoțional puternic și menținerea relațiilor pozitive te poate ajuta să rămâi rezistent. Încurajează-te să te implicii în activități care îți oferă un sentiment de realizare și satisfacție, și să te angajezi în învățare continuă și dezvoltare personală pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de a face față stresului.

### Reziliență colectivă

1 2 3 4 5 6 7 8

**Reziliență colectivă:** Pentru că faci parte dintr-un colectiv rezilient, care face față cu succes stresului și situațiilor dificile, este important să vă mențineți și să consolidați această reziliență colectivă. Pentru a menține reziliența colectivă, continuă să promovezi comunicarea deschisă și sprijinul reciproc în cadrul echipei. Încurajează dezvoltarea de strategii de coping la nivel de grup, cum ar fi sesiunile de brainstorming pentru soluționarea problemelor și workshop-uri de dezvoltare a abilităților de echipă. Crearea unui mediu de lucru pozitiv și sprijinitor, în care fiecare membru se simte valorizat și împuternicit, contribuie la reziliența colectivă. În plus, este important să recunoașteți și să sărbătoriți realizările grupului, consolidând astfel sentimentul de coeziune și succes comun.





# 6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

---

---

Data: joi, 16 februarie 2023

Psiholog practicant: