

Raport de evaluare psihologică 4S

Examinator **Ticu Constantin**

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

Data evaluării **21.09.2026**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Caracteristici dominante
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Inventarul de stres 4S (**S**ources, **S**ymptoms and **S**trength for **S**tress) 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 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 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



SURSE DE STRES



Stres profesional

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



Stres social

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



Stres financiar

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



Stres sănătate

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



INDICATORI DE BURNOUT



Epuizare emoțională

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



Depersonalizare

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



Nivel redus de performanță

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



SIMPTOME PSIHOSOMATICE



Perturbări cognitive

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



Perturbări emoționale

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



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).



Perturbări fiziologice

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



REZILIENȚĂ LA STRES



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.



Reziliență colectivă

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

3. Caracteristici dominante

În urma completării chestionarului 4S au fost identificate următoarele caracteristici dominante în profilul psihologic al persoanei evaluate:

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. (*Stres profesional*)

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. (*Epuizare emoțională*)

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). (*Depersonalizare*)

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. (*Nivel redus de performanță*)

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

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/i l bucurau, experimentând frecvent stări de tristețe. (*Perturbări emoționale*)

4. Analiză pe factori

STRES GENERAL



Stres profesional



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.

Stres social



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

Stres financiar



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.

Stres sănătate



Stres sănătate: 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 multă îngrijorare.

INDICATORI DE BURNOUT



Epuizare emoțională



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.

Depersonalizare



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).

Nivel de performanță

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

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

Perturbări cognitive

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

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

Perturbări emoționale

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

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.

Perturbări de somn

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

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).

Perturbări fiziologice

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

Perturbări fiziologice: Are manifestări somatice diverse, 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Reziliență personală

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

Reziliență personală: Este o persoană rezistentă la stres 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 probleme dificile și are încredere în propriile capacități și abilități de a face față situațiilor dificile, stresante.

Reziliență colectivă

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 dificile. Crede că șefii le oferă sprijinul și resursele de care au nevoie și poate conta pe colegii săi, împreună cu care știe că se poate adapta rapid și depăși obstacole profesionale importante.

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: luni, 21 septembrie 2026

Psiholog/Consilier: