



## ATSISTATYMO NUO STRESO KLAUSIMYNO (REQ) LIETUVIŠKOS VERSIJOS VADOVAS

### Atsistatymo nuo streso klausimynas (REQ)

Atsistatymo nuo streso klausimynas (REQ) yra skirtas įvertinti asmens įgūdžius, susijusius su gebėjimu atsistatyti nuo streso. REQ metodika, kurią sukūrė Sonnentag ir Fritz (2007), yra išversta į daugelį kalbų ir plačiai naudojama moksliniuose tyrimuose atsistatymo nuo streso patirčiai įvertinti. REQ susideda iš keturių poskalių: (1) psichologinio atsitraukimo poskalė, kuri vertina tai, kaip asmuo sugeba atsiriboti nuo darbo savo laisvu laiku (2) atsipalaidavimo poskalė, kuri matuoja žmogaus gebėjimą paleisti įtampą ir grįžti į ramybės būseną; (3) meistriškumo poskalė, kurią sudaro teiginiai apie asmens atvirumą ir požiūrį įsitraukti į naujas, iššūki keliančias veiklas, kurios nėra susijusios su jo profesine sritimi; (4) kontrolės poskalė, kuri vertina žmogaus patirtį planuojant laiką, veiklas ne darbo metu.

Originali REQ metodikos versija buvo validuota 930 suaugusiųjų imtyje (Sonnentag & Fritz, 2007). Konstrukto validumo analizei atlikti, tyrimo dalyviai buvo suskirstyti atsitiktiniu būdu į dvi atskiras imtis (kiekvienoje imtyje  $n = 465$ ). REQ metodikos subskalių vidinio suderintumo rodikliai, gauti analizuojant dviejų imčių duomenis: psichologinio atsitraukimo poskalės *Cronbach*  $\alpha$  varijavo nuo 0,84 iki 0,85, atsipalaidavimo poskalės *Cronbach*  $\alpha = 0,85$ , meistriškumo poskalės *Cronbach*  $\alpha$  varijavo nuo 0,79 iki 0,85 ir kontrolės poskalės *Cronbach*  $\alpha = 0,85$ . Patvirtinamosios faktorinės analizės rezultatai patvirtino keturių faktorių (psichologinio atsitraukimo, atsipalaidavimo, meistriškumo ir kontrolės) modelio tinkamumą duomenims.

### REQ metodikos lietuviškos versijos psichometriniai duomenys

REQ klausimynas buvo adaptuotas 471 Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojų imtyje (Kazlauskas et al., 2023). Tyrimo amžiaus vidurkis buvo 42,16 m. ( $SD = 12,03$ ). REQ metodikos subskalių vidinio suderintumo rodikliai: psichologinio atsitraukimo poskalės *Cronbach*  $\alpha = 0,82$ , atsipalaidavimo poskalės *Cronbach*  $\alpha = 0,87$ , meistriškumo poskalės *Cronbach*  $\alpha = 0,77$  ir kontrolės poskalės *Cronbach*  $\alpha = 0,91$ . Faktorinės analizės rezultatai patvirtino keturių faktorių modelio tinkamumą duomenims. REQ vidutinis įvertis tyrimo imtyje buvo 50,86 ( $SD = 9,80$ ), psichologinio atsitraukimo poskalės vidurkis buvo 10,74 ( $SD = 3,37$ ), atsipalaidavimo poskalės vidurkis – 13,16 ( $SD = 3,10$ ), kontrolės poskalės vidurkis – 14,31 ( $SD = 3,02$ ). REQ struktūrinio validumo analizė patvirtino keturių išskirtų faktorių tinkamumą vertinant sveikatos priežiūros specialistų įgūdžius, susijusius su atsistatymu nuo streso. Patvirtinamosios faktorinės analizės rodikliai:  $CFI = 0,975$ ,  $TLI = 0,968$ ,  $RMSEA = 0,08$  (95%  $CI [0,071, 0,088]$ ), ( $\chi^2 = 361,91$ ,  $df = 19$ ,  $p < 0,001$ ). Visų faktorių svoriai varijavo nuo 0,29 iki 0,99 ( $p < 0,001$ ), o koreliacijos koeficientai tarp faktorių buvo nuo 0,45 iki 0,77 ( $p < 0,001$ ). Metodikos patikimumas ir konstrukto validumas pakankamas ir metodika gali būti naudojama Lietuvos populiacijoje (Kazlauskas et al., 2023).

### REQ įverčių skaičiavimas

Metodiką sudaro keturios poskalės ir bendras įvertis. REQ metodikos atsakymų variantų skaitinės reikšmės: „Visiškai nesutinku“ (= 1), „Nesutinku“ (= 2), „Nei sutinku, nei nesutinku“ (= 3), „Sutinku“ (= 4), „Visiškai sutinku“ (= 5). Subskalių įvertis yra subskalę sudarančių teiginių įverčių suma, jis gali varijuoti nuo 4 iki 20.



## Psichotraumatologijos centras

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas

REQ **psichologinio atsitraukimo** poskalę sudaro: 3, 5, 10, 16 teiginiai.

REQ **atsipalaidavimo** poskalę sudaro: 6, 11, 12, 14 teiginiai.

REQ **meistriškumo** poskalę sudaro: 2, 7, 8, 15 teiginiai.

REQ **kontrolės** poskalę sudaro: 1, 4, 9, 13 teiginiai.

Galutinis REQ įvertis – visų instrumentų sudarančių teiginių suma. Aukštesni balai reiškia didesnį asmens gebėjimą atsistatyti nuo streso.

*Jeigu kiltų kokių nors klausimų dėl REQ metodikos lietuviškos versijos naudojimo, prašome kreiptis į Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centrą (M. K. Čiurlionio g. 29, 203 kab., LT-03100, Vilnius), el.paštas: [psichotraumatologija@fsf.vu.lt](mailto:psichotraumatologija@fsf.vu.lt).*

### Literatūra

Kazlauskas, E., Dumarkaitė, A., Gelezelytė, O., Nomeikaitė, A., Zelviene, P. (2023). Validation of the Recovery Experience Questionnaire in a Lithuanian Healthcare Personnel. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2734. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032734>

Sonnentag S, Fritz C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>



## ATSISTATYMO NUO STRESO KLAUSIMYNAS (REQ)

Žemiau pateikti teiginiai, kurie susiję su Jūsų savijauta ir laisvalaikiu ne darbo metu. Prašome pažymėti, kiek sutinkate ar nesutinkate su pateiktais teiginiais apie tai, kaip jaučiatės ir ką veikiate laisvu nuo darbo metu.

<i>Po darbo aš:</i>	<i>Visiškai nesutinku</i>	<i>Nesutinku</i>	<i>Nei sutinku, nei nesutinku</i>	<i>Sutinku</i>	<i>Visiškai sutinku</i>
1. Jaučiu, kad galiu pats (-i) nuspręsti, kuo užsiimti.	1	2	3	4	5
2. Mokausi naujų dalykų.	1	2	3	4	5
3. Pamirštu apie darbą.	1	2	3	4	5
4. Pats (-i) nusprendžiu, ką ir kada veiksiu.	1	2	3	4	5
5. Visai negalvoju apie darbą.	1	2	3	4	5
6. Ilsiuosi ir atsipalaiduojau.	1	2	3	4	5
7. Ieškau intelektualinių iššūkių.	1	2	3	4	5
8. Užsiimu dalykais, kurie man kelia iššūkių.	1	2	3	4	5
9. Pats (-i) pasirenku, kaip praleisiu laiką.	1	2	3	4	5
10. Atsitraukiu nuo darbo.	1	2	3	4	5
11. Užsiimu tuo, kas man padeda atsipalaiduoti.	1	2	3	4	5
12. Skiriu laiko atsipalaidavimui.	1	2	3	4	5
13. Darau dalykus taip, kaip man atrodo geriausia.	1	2	3	4	5
14. Skiriu laiko laisvalaikiui.	1	2	3	4	5
15. Užsiimu tuo, kas praplečia mano akiratį.	1	2	3	4	5
16. Atitrūkstu nuo darbo reikalų.	1	2	3	4	5

**DĖKOJAME, KAD SKYRĖTE LAIKO ATSAKYTI Į PATEIKTUS KLAUSIMUS**