

Anexos

Anexo A

Formulário disponibilizado *online* através do Google Drive.

Avaliação do stress e autoestima em professores do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico

Este questionário insere-se num projeto de investigação que decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, com o objetivo de avaliar o stress e a autoestima dos professores do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, e será utilizado apenas para fins académicos e científicos na elaboração da dissertação de Mestrado.

Neste sentido, serão aplicados os seguintes instrumentos: Questionário sociodemográfico, Escala de autoestima de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES): Rosenberg (1965), adaptado por Santos e Maia (1999, 2003)), Questionário de stress nos professores: ensino básico e secundário (QSPEBS - adaptado por Gomes e colaboradores (2006, 2010), com base em Cruz e Freitas (1988), Cruz e Mesquita (1988) e Kyriacou e Sutcliffe (1978)) e a Escala 23QVS (Escala de vulnerabilidade ao stress: Vaz Serra, A., 2000).

Os dados recolhidos serão trabalhados e apresentados em total anonimato e confidencialidade, estando também assegurado que ninguém da entidade onde se encontra a lecionar terá acesso às suas respostas.

Assim, peço a sua colaboração para responder aos questionários que se seguem. Não existem respostas certas ou erradas, responda, por favor, de forma espontânea e sincera a todas as questões.

Ao responder aos questionários, declara que tomou conhecimento do estudo e que consente participar na presente investigação.

Caso deseje colocar alguma questão ou pretenda algum esclarecimento adicional, contacte a investigadora através do seguinte endereço: estudo.stress.professores@gmail.com.

Muito obrigada pela colaboração,

Catarina Rodrigues Marcelino

***Obrigatório**

1. Caracterização sociodemográfica

1. 1.1. Idade: *

.....

2. 1.2. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

3. 1.3. Estado civil:

Marcar apenas uma oval.

Solteiro(a)

Casado(a)/União de facto

Viúvo(a)

Divorciado(a)/Separado(a)

4. 1.4. Número de filhos que tem:

.....

5. 1.4.1. Se tem filho(s), indique a(s) idade(s):

.....

6. 1.5. Habilitações:

Marcar apenas uma oval.

- Licenciatura
 Mestrado
 Doutoramento

7. 1.6. Nível de ensino que leciona no presente ano letivo: *

Marcar tudo o que for aplicável.

- 1.º Ciclo
 2.º Ciclo
 3.º Ciclo

8. 1.7. Disciplinas que leciona:

(Não aplicável a docentes do 1.º ciclo)

Marcar tudo o que for aplicável.

- Apoio ao Estudo
 Ciências Naturais
 Educação Física
 Educação Moral e Religiosa
 Educação Musical
 Educação para a Cidadania
 Educação Tecnológica
 Físico-Química
 Geografia
 História
 História e Geografia de Portugal
 Língua Estrangeira - Alemão
 Língua Estrangeira - Espanhol
 Língua Estrangeira - Francês
 Língua Estrangeira - Inglês
 Matemática
 Português
 Tecnologias de Informação e Comunicação
 Outra:

9. 1.8. É docente no serviço de educação especial?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

10. 1.9. É docente num curso vocacional?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

11. 1.10. É diretor(a) de turma?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

12. 1.11. Para além da docência e direção de turma, desempenha outras funções na escola?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

13. 1.11.1. Se sim, indique qual/quais:

14. 1.12. Vínculo profissional:

Marcar apenas uma oval.

- Quadro de escola
 Quadro de zona
 Contratado
 Outra: _____

15. 1.13. Indique o número de anos de serviço enquanto docente: *

16. 1.14. Indique o agrupamento de escolas onde leciona: *

17. 1.15. Indique o número de anos de serviço enquanto docente no atual agrupamento:

18. **1.16. Indique o número de horas que leciona por semana:**

19. **1.17. Indique os quilómetros percorridos do local de residência à escola:**

20. **1.18. Indique o tempo (em minutos) utilizado no percurso do local de residência à escola:**

2. Escala de autoestima de Rosenberg

(Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES): Rosenberg (1965), adaptado por Santos e Maia (1999, 2003))

21. **Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). Na escala abaixo de cada afirmação seleccione a resposta que mais se lhe adequa. ***
Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo fortemente | Concordo | Discordo | Discordo fortemente |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2.1. Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.2. Por vezes penso que não sou bom/boa em nada. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.3. Sinto que tenho algumas qualidades. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

22. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo fortemente | Concordo | Discordo | Discordo fortemente |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2.6. Por vezes sinto-me, de facto, um(a) inútil. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.7. Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.8. Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.9. Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir que sou um(a) falhado(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2.10. Adoto uma atitude positiva para comigo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3. Questionário de stress nos professores: ensino básico e secundário (QSPEBS)

(Adaptado por Gomes e colaboradores (2006, 2010), com base em Cruz e Freitas (1988), Cruz e Mesquita (1988) e Kyriacou e Sutcliffe (1978))

3.1 Parte 1

23. Na escala que se segue, assinale o que melhor indicar o nível de stress que sente geralmente no exercício da sua atividade profissional. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Em termos gerais, a minha atividade profissional provoca-me... | <input type="radio"/> |

3.2 Parte 2

24. Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de stress na atividade profissional dos professores. Por favor, assinale na escala o que melhor indicar o nível de stress/pressão que sente no exercício da sua atividade profissional (0 = Nenhum stress; 2 = Moderado stress; 4 = Elevado stress). *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.2.1. Mau comportamento dos alunos em geral. | <input type="radio"/> |
| 3.2.2. Existência de sanções disciplinares pouco adequadas. | <input type="radio"/> |
| 3.2.3. Falta de tempo para preparar as aulas. | <input type="radio"/> |
| 3.2.4. Falta de iniciativa e vontade de trabalhar pelos alunos. | <input type="radio"/> |
| 3.2.5. Trabalho administrativo. | <input type="radio"/> |
| 3.2.6. Salário inadequado. | <input type="radio"/> |

25. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.2.7. Comportamento indecente/descarado dos alunos. | <input type="radio"/> |
| 3.2.8. Falta de aceitação da autoridade do professor. | <input type="radio"/> |
| 3.2.9. Demasiado trabalho para fazer. | <input type="radio"/> |
| 3.2.10. Alunos com baixas capacidades. | <input type="radio"/> |
| 3.2.11. Obrigações burocrático-administrativas. | <input type="radio"/> |
| 3.2.12. Poucas oportunidades de promoção. | <input type="radio"/> |
| 3.2.13. Mau comportamento contínuo de alguns alunos. | <input type="radio"/> |

26. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.2.14. Falta de poder e influência nas sanções disciplinares. | <input type="radio"/> |
| 3.2.15. Falta de tempo para aprofundar o estudo de temas curriculares. | <input type="radio"/> |
| 3.2.16. Disparidade nas capacidades dos alunos. | <input type="radio"/> |
| 3.2.17. Demasiado trabalho burocrático. | <input type="radio"/> |
| 3.2.18. Baixo estatuto socioprofissional da profissão. | <input type="radio"/> |
| 3.2.19. Alunos barulhentos. | <input type="radio"/> |

27. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.2.20. Ineficácia das sanções disciplinares existentes. | <input type="radio"/> |
| 3.2.21. Exigências ou obrigações para além do período letivo. | <input type="radio"/> |
| 3.2.22. Alunos com capacidades muito diferentes. | <input type="radio"/> |
| 3.2.23. Excesso de tarefas de carácter burocrático. | <input type="radio"/> |
| 3.2.24. Carreira mal estruturada. | <input type="radio"/> |
| 3.2.25. Políticas disciplinares inadequadas da escola e do ensino. | <input type="radio"/> |

28. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.2.26. Ritmo demasiado rápido do período letivo. | <input type="radio"/> |
| 3.2.27. Alunos que demonstram falta de interesse. | <input type="radio"/> |
| 3.2.28. Deveres e obrigações administrativas. | <input type="radio"/> |
| 3.2.29. Falta de perspetivas de desenvolvimento e promoção na carreira. | <input type="radio"/> |
| 3.2.30. Problemas de comportamento difícil por parte dos alunos. | <input type="radio"/> |

29. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.2.31. Falta de participação nas decisões disciplinares a tomar. | <input type="radio"/> |
| 3.2.32. Falta de tempo para cumprir o programa. | <input type="radio"/> |
| 3.2.33. Nível de barulho bastante elevado nas aulas. | <input type="radio"/> |
| 3.2.34. Alunos pouco motivados. | <input type="radio"/> |
| 3.2.35. Falta de estabilidade e segurança na carreira. | <input type="radio"/> |
| 3.2.36. Turmas difíceis. | <input type="radio"/> |

4. Escala de vulnerabilidade ao stresse - 23QVS

(Vaz Serra, A., 2000)

Cada uma das questões que a seguir é apresentada serve para avaliar a sua maneira de ser habitual. Não há respostas certas ou erradas. Há apenas a sua resposta. Responda de forma rápida, honesta e espontânea.

Na escala apresentada selecione a resposta que mais se aproxima do modo como se comporta ou daquilo que realmente lhe acontece.

30. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo, nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|--|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4.1. Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.2. Tenho dificuldade em me relacionar com pessoas desconhecidas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.3. Quando tenho problemas que me incomodam posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.4. Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades pessoais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

31. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo, nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4.5. Preocupo-me facilmente com os contratempos do dia a dia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.6. Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.7. Dou e recebo afeto com regularidade | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.8. É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

32. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo, nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4.9. Perante as dificuldades do dia a dia sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.10. Sou um indivíduo que se enerva com facilidade | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.11. Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.12. Quando me criticam tenho tendência a sentir-me culpabilizado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

33. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo, nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4.13. As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.14. Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que às minhas próprias necessidades | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.15. Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

34. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo, nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4.16. Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.17. Há em mim aspectos desagradáveis que levam ao afastamento das outras pessoas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.18. Nas alturas oportunas custa-me exprimir abertamente aquilo que sinto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.19. Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

35. *

Marcar apenas uma oval por linha.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo, nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 4.20. Sou um tipo de pessoa que, devido ao sentido de humor, é capaz de se rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.21. O dinheiro de que posso dispor mal me dá para as despesas essenciais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.22. Perante os problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4.23. Sinto-me mal quando não sou perfeito naquilo que faço | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Com tecnologia



Anexo B

Questionário Sociodemográfico.

Questionário Sociodemográfico

* *Questões de resposta obrigatória*

1. Idade: *

.....

2. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

3. Estado civil: Marcar

apenas uma oval.

Solteiro(a)

Casado(a)/União de facto

Viúvo(a)

Divorciado(a)/Separado(a)

4. Número de filhos que tem:

.....

4.1. Se tem filho(s), indique a(s) idade(s):

.....

5. Habilitações: Marcar

apenas uma oval.

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

6. Nível de ensino que leciona no presente ano letivo: *

Marcar tudo o que for aplicável.

1.º Ciclo

2.º Ciclo

3.º Ciclo

7. Disciplinas que leciona (Não aplicável a docentes do 1.º ciclo): *Marcar tudo o que for aplicável.*

- Apoio ao Estudo
- Ciências Naturais
- Educação Física
- Educação Moral e Religiosa
- Educação Musical
- Educação para a Cidadania
- Educação Tecnológica
- Físico-Química
- Geografia
- História
- História e Geografia de Portugal
- Língua Estrangeira - Alemão
- Língua Estrangeira - Espanhol
- Língua Estrangeira - Francês
- Língua Estrangeira - Inglês
- Matemática
- Português
- Tecnologias de Informação e Comunicação
- Outra:

8. É docente no serviço de educação especial?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

9. É docente num curso vocacional?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

10. É diretor(a) de turma?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

11. Para além da docência e direção de turma, desempenha outras funções na escola?

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

11.1. Se sim, indique qual/quais:

12. Vínculo profissional:

Marcar apenas uma oval.

Quadro de escola

Quadro de zona

Contratado

Outra: _____

13. Indique o número de anos de serviço enquanto docente: *

14. Indique o agrupamento de escolas onde leciona: *

15. Indique o número de anos de serviço enquanto docente no atual agrupamento:

16. Indique o número de horas que leciona por semana:

17. Indique os quilómetros percorridos do local de residência à escola:

18. Indique o tempo (em minutos) utilizado no percurso do local de residência à escola:

Anexo C

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

RSES

Segue-se uma lista de afirmações que dizem respeito ao modo como se sente acerca de si próprio(a). À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (X), na respectiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.

| | Concordo fortemente | Concordo | Discordo | Discordo fortemente |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Por vezes penso que não sou bom/boa em nada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sinto que tenho algumas qualidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Por vezes sinto-me, de facto, um(a) inútil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir que sou um(a) falhado(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Adopto uma atitude positiva para comigo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Anexo D

Questionário de stress nos professores: ensino básico e secundário
(QSPEBS).

QSPEBS

Parte 1

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente **geralmente** no exercício da sua atividade profissional.

| | | | | |
|--|------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Em termos gerais , a minha atividade profissional provoca-me... | | | | |
| Nenhum stress | Pouco stress | Moderado stress | Bastante stress | Elevado stress |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Parte 2

Apresentam-se seguidamente várias **fontes** potencialmente geradoras de **“stress”** **na atividade profissional** dos professores. Por favor assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de stress/pressão** que sente no exercício da sua atividade profissional (0=Nenhum *stress*; 2 = Moderado *stress*; 4=Elevado *stress*).

| | NENHUM STRESS | | | ELEVADO STRESS |
|--|------------------|---|---|-------------------|
| 1. Mau comportamento dos alunos em geral | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 2. Existência de sanções disciplinares pouco adequadas | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 3. Falta de tempo para preparar as aulas | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 4. Falta de iniciativa e vontade de trabalhar pelos alunos | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 5. Trabalho administrativo | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 6. Salário inadequado | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 7. Comportamento indecente/descarado dos alunos | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 8. Falta de aceitação da autoridade do professor | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 9. Demasiado trabalho para fazer | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 10. Alunos com baixas capacidades | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 11. Obrigações burocrático-administrativas | 0 | 1 | 2 | 3 4 |
| 12. Poucas oportunidades de promoção | 0 | 1 | 2 | 3 4 |

| | NENHUM STRESS | | ELEVADO STRESS | | |
|---|------------------|---|-------------------|---|---|
| 13. Mau comportamento contínuo de alguns alunos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Falta de poder e influência nas sanções disciplinares | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Falta de tempo para aprofundar o estudo de temas curriculares | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Disparidade nas capacidades dos alunos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Demasiado trabalho burocrático | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Baixo estatuto socioprofissional da profissão | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Alunos barulhentos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Ineficácia das sanções disciplinares existentes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Exigências ou obrigações para além do período letivo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Alunos com capacidades muito diferentes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Excesso de tarefas de carácter burocrático | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Carreira mal estruturada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Políticas disciplinares inadequadas da escola e do ensino | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Ritmo demasiado rápido do período letivo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Alunos que demonstram falta de interesse | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Deveres e obrigações administrativas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Falta de perspectivas de desenvolvimento e promoção na carreira | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Problemas de comportamento difícil por parte dos alunos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Falta de participação nas decisões disciplinares a tomar | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Falta de tempo para cumprir o programa | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Nível de barulho bastante elevado nas aulas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Alunos pouco motivados | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Falta de estabilidade e segurança na carreira | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Turmas difíceis | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo D

Escala de vulnerabilidade ao stress (23 QVS).

23QVS

(© A. Vaz Serra, 2000)

Nome: _____ Data: ___/___/201__

Idade: _____ anos Estado Civil: _____

Habilitações: _____ Profissão: _____

Naturalidade: _____ Residência: _____

Nota global _____ F1 _____ F2 _____ F3 _____ F4 _____ F5 _____ F6 _____ F7 _____

INSTRUÇÕES

Cada uma das questões que a seguir é apresentada serve para avaliar a sua maneira de ser habitual. Não há respostas certas ou erradas. Há apenas a *sua* resposta. Responda de forma rápida, honesta e espontânea. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo aquela que se aproxima mais do modo como se comporta ou daquilo que realmente lhe acontece.

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tenho dificuldade em me relacionar com pessoas desconhecidas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Quando tenho problemas que me incomodam posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades pessoais | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Preocupo-me facilmente com os contratempos do dia-a-dia | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Dou e recebo afecto com regularidade | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Perante as dificuldades do dia-a-dia sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Continua no verso ↵

| | Concordo em absoluto | Concordo bastante | Nem concordo nem discordo | Discordo bastante | Discordo em absoluto |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. Sou um indivíduo que se enerva com facilidade | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Quando me criticam tenho tendência a sentir-me culpabilizado | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que às minhas próprias necessidades | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Há em mim aspectos desagradáveis que levam ao afastamento das outras pessoas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Nas alturas oportunas costumo exprimir abertamente aquilo que sinto | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Sou um tipo de pessoa que, devido ao sentido de humor, é capaz de se rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. O dinheiro de que posso dispor mal me dá para as despesas essenciais | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Perante os problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Sinto-me mal quando não sou perfeito naquilo que faço | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

✕

Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões.
Não deixe nenhuma por responder!