Questionário de *Stress* nos Professores do Ensino Superior (QSPES)

Stress Questionnaire for Academic Staff

Autoria | Authorship
A. Rui Gomes
2010
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 24/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X	Desenvolveu originalmente este instrumento
	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 24/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X	Originally developed this instrument
--	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

| Versão em PORTUGUÊS | 3
| Utilização do instrumento | 4
| Referências | 5
| Descrição | 6
| Cotação | 8
| Condições de aplicação | 9
| Contextos educativos | Professores | 10
QSPES (professores do ensino superior) 11

ARDH

| Versão em PORTUGUÊS |

| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de "investigação-ação". No caso da "investigação-ação", a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

Gomes, A. R. (2010). *Questionário de Stress nos Professores do Ensino Superior (QSPES).* [Stress Questionnaire for Academic Staff]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92531

(*) Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013). Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress, 27*(4), 351-367. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.840341 Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/26538

Gomes, A. R., Oliveira, S., Esteves, A., Alvelos, M., & Afonso, J. (2013). Stress, avaliação cognitiva e burnout: Um estudo com professores do ensino superior. *Revista Sul-Americana de Psicologia, 1*(1), 6-26.

(*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de *Stress* em Professores do Ensino Superior (QSPES; Gomes, 2010) pretende avaliar diferentes fontes de *stress* em professores do ensino superior (independentemente do contexto ou formação científica).

Existem indicações positivas acerca das propriedades psicométricas deste instrumento com o total de 32 itens originais (ver Gomes, Oliveira, Esteves, Alvelos, Afonso, 2013). No entanto, dados da utilização de análises fatoriais confirmatórias ao instrumento revelaram uma estrutura mais ajustada com apenas três itens por fator (ver Gomes, Faria, & Gonçalves, 2013). Dado que estas indicações resultam de dados preliminares, estudos futuros devem utilizar a versão original de 32 itens no sentido de analisar a estrutura fatorial com quatro e três itens por fator, observando assim o melhor ajustamento de três ou quatro itens por fator.

O instrumento é constituído por duas partes distintas, sendo a primeira caracterizada por uma questão destinada a avaliar os níveis globais de *stress* dos professores, numa escala que varia entre 0 (*Nenhum stress*) e 4 (*Elevado stress*). Na segunda parte, são incluídos 32 itens correspondentes a diferentes fontes de *stress* colocados aos profissionais de ensino superior, sendo respondidos numa escala tipo "Likert" de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = Moderado *stress*; 4 = *Elevado stress*).

Os 32 itens distribuem-se por oito fatores:

1) **Desmotivação dos alunos:** *stress* dos professores relacionado com a desmotivação e desinteresse dos alunos face ao ensino bem como face à pouca vontade de trabalhar pelos alunos.
2) **Excesso de trabalho:** *stress* dos professores relacionado com o trabalho decorrente das obrigações profissionais, nomeadamente a falta de tempo, o excesso de tarefas a realizar e o elevado número de horas de trabalho.
3) **Trabalho burocrático/administrativo:** *stress* dos professores relacionado com as obrigações burocráticas e de caráter administrativo inerentes à atividade profissional.
4) **Carreira profissional:** *stress* dos professores relacionado com vários aspetos da carreira docente.

5) **Relações no trabalho:** *stress* dos professores relacionado com o relacionamento existente com os colegas de trabalho.
6) **Condições de trabalho:** *stress* dos professores relacionado com os recursos existentes ao nível humano, financeiro e material bem como com as condições de trabalho.
7) **Produtividade científica:** *stress* dos professores relacionado com a necessidade de publicar em revistas/editoras de reconhecido mérito internacional.
8) **Vida pessoal e profissional:** *stress* dos professores relacionado com a conciliação entre as tarefas profissionais e a vida pessoal.

Os **valores totais** de cada subescala são **calculados** através da soma dos itens de cada dimensão, dividindo-se depois o valor encontrado pelo número total de itens que a constituem. Neste sentido, os resultados dos fatores apresentados podem variar entre um mínimo de zero e um máximo de quatro, representando os valores máximos níveis mais elevados de *stress*.

Embora sem critérios clínicos de diagnóstico de perturbações mentais, é possível discriminar **três níveis de *stress*,** seguindo os valores da escala "Likert":

- 0 a 1 pontos – baixos níveis de *stress*
- Mais de 1 até 3 pontos – níveis moderados de *stress*
- Mais de 3 até 4 pontos – níveis elevados de *stress*

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Desmotivação dos alunos (4 itens)	3, 12, 28*, 30 Total = 0 – 4
2. Excesso de trabalho (4 itens)	2, 11, 20, 29* Total = 0 – 4
3. Trabalho burocrático/administrativo (4 itens)	4, 13, 22*, 31 Total = 0 – 4
4. Carreira profissional (4 itens)	5, 14, 23, 32* Total = 0 – 4
5. Relações no trabalho (4 itens)	1, 6, 15*, 24 Total = 0 – 4
6. Condições de trabalho (4 itens)	7, 10, 16, 25* Total = 0 – 4
7. Produtividade científica (4 itens)	9, 18*, 21, 27 Total = 0 – 4
8. Vida pessoal e profissional (4 itens)	8, 17*, 19, 26 Total = 0 – 4
	Total = 32 itens

Nota – Os itens assinalados com asterisco (*) foram retirados no estudo de Gomes, Faria e Gonçalves (2013).

| Condições de aplicação |

1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização ("analisar o *stress* ocupacional na atividade profissional") e o caráter confidencial da recolha dos dados;
2) Planear **10** a **15 minutos** para a aplicação;
3) Organizar um **contexto reservado e sossegado:** evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

ARDH

| Contextos educativos | Professores |

Ensino superior

ARDH

QSPES (professores do ensino superior)

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

==========

2ª Parte

2. Apresentam-se seguidamente várias **fontes** potencialmente geradoras de ***stress* na sua atividade profissional**. 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*).

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de *stress* que sente.	**Nenhum *stress***	**Pouco stress**	**Moderado *stress***	**Bastante *Stress***	**Elevado *stress***
1. Isolamento profissional face aos colegas de trabalho	0	1	2	3	4
2. Falta de tempo para realizar todas as minhas atividades	0	1	2	3	4
3. Alunos pouco motivados	0	1	2	3	4
4. Cumprimento de prazos nas tarefas burocráticas/administrativas	0	1	2	3	4
5. Carreira demasiado hierarquizada	0	1	2	3	4
6. Falta de reconhecimento e/ou apoio por parte dos colegas	0	1	2	3	4
7. Falta de conforto/condições nas instalações de trabalho	0	1	2	3	4
8. Falta de tempo para estar com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge/companheiro/a, filhos, amigos, etc.)	0	1	2	3	4
9. Produzir trabalhos com qualidade para publicação em revistas/editoras de impacto internacional	0	1	2	3	4
10. Poucos recursos físicos/materiais para a realização do trabalho	0	1	2	3	4
11. Demasiado trabalho/tarefas para fazer em simultâneo	0	1	2	3	4
12. Baixo interesse/motivação dos alunos para trabalhar	0	1	2	3	4
13. Diversidade de tarefas burocráticas/administrativas	0	1	2	3	4
14. Falta de perspetivas de progressão na carreira	0	1	2	3	4
15. Competição entre colegas	0	1	2	3	4
16. Espaços físicos deficientes/insuficientes para efetuar o meu trabalho	0	1	2	3	4
17. Necessidade de trabalhar em casa fora do horário de trabalho	0	1	2	3	4
18. Atingir os níveis exigidos de produtividade científica	0	1	2	3	4
19. Conciliar o trabalho com as atividades familiares e pessoais	0	1	2	3	4
20. Falta de tempo para aprofundar os meus conhecimentos	0	1	2	3	4
21. Publicar em revistas/editoras de impacto internacional	0	1	2	3	4
22. Entraves e problemas burocráticos/administrativos	0	1	2	3	4
23. Falta de estabilidade e segurança na carreira	0	1	2	3	4
24. Atitudes e comportamentos negativos de outros colegas	0	1	2	3	4
25. Recursos escassos para efetuar o meu trabalho (e.g., financeiros, materiais, humanos, etc.)	0	1	2	3	4
26. Pouco tempo para estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
27. Internacionalizar a investigação produzida	0	1	2	3	4
28. Alunos barulhentos/ruidosos	0	1	2	3	4
29. Excesso de horas de trabalho	0	1	2	3	4
30. Pouca vontade de trabalhar manifestada pelos alunos	0	1	2	3	4
31. Obrigações burocráticas/administrativas	0	1	2	3	4
32. Exigência de prestação de provas públicas e/ou documentais	0	1	2	3	4