Questionário de *Stress* nos Professores: Ensino Básico e Secundário (QSPEBS)

Stress Questionnaire for High School Teachers (SQHST)

Autoria | Authorship

Gomes (2005)
Gomes, Montenegro, Peixoto, & Peixoto (2010)
Reisa, Gomes, & Simães (2018)

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
QSPEBS (professores do ensino básico/secundário)..... 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 |

Cruz, J.F., & Freitas, M. (1988). *Prevalência e fontes de stress nos professores: Um estudo comparativo.* Comunicação apresentada na "First International Conference on Counselling Psychology and Human Development". Porto, Portugal, Junho.

Cruz, J.F., & Mesquita, A. (1988). *Incidence and sources of stress in teaching.* Comunicação apresentada na "13th Conference of the Association for Teacher Education in Europe". Barcelona, Espanha, Setembro.

Gomes, A. R. (2005). *Questionário de Stress nos Professores: Ensino Básico e Secundário (QSPEBS)* [Stress Questionnaire for High School Teachers (SQHST)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92530

(*) Gomes, A.R., Montenegro, N., Peixoto, A.B., & Peixoto, A.R. (2010). Stress ocupacional no ensino: Um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário [Occupational stress in teaching: A study with high school teachers]. *Psicologia & Sociedade, 22*(3), 587-597. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/11845

Gomes, A.R., Silva, M.J., Mourisco, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: Um estudo sobre o stresse, "burnout", saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário [Problems and challenges on teaching activity: A study on high school teachers' stress, "burnout", physical health and professional fulfilment]. *Revista Portuguesa de Educação, 19,* 67-93. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/5619

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology, 48,* 159-167.

Reisa, S. B., Gomes, A. R., & Simães, C. (2018). Stress e burnout em professores: Importância dos processos de avaliação cognitiva. *Psicologia, Saúde & Doenças, 19*(2), 208-221.

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

| Descrição |

O Questionário de *Stress* nos Professores do Ensino Básico e Secundário (QSPEBS) foi desenvolvido por Gomes et al. (2006, 2010) a partir dos trabalhos realizados por Cruz e Freitas (1988), Cruz e Mesquita (1988) e Kyriacou e Sutcliffe (1978). Tendo por base estudos da estrutura fatorial, esta versão ficou com 27 itens, mantendo-se as seis dimensões de *stress* avaliadas (ver Reisa, Gomes, & Simães, 2018).

Assim sendo, este instrumento avalia seis dimensões:

1) **Indisciplina dos alunos:** *stress* dos professores relacionado com os problemas de comportamento dos alunos e com as dificuldades em gerir a indisciplina na sala de aula.
2) **Excesso de trabalho:** *stress* dos professores relacionado com os impedimentos de tempo para a preparação adequada das aulas e cumprimento dos planos curriculares bem como *stress* relacionado com os problemas associados ao excesso de trabalho decorrente das obrigações profissionais.
3) **Capacidade/motivação dos alunos:** *stress* dos professores relacionado com o ensino de alunos com níveis de aprendizagem distintos bem como *stress* relacionado com as dificuldades em estabelecer objetivos específicos para cada um dos alunos.
4) **Carreira docente:** *stress* dos professores relacionado com vários aspetos da carreira profissional.
5) **Trabalho burocrático:** *stress* dos professores relacionado com as obrigações burocráticas e de caráter administrativo inerentes à atividade profissional.
6) **Políticas disciplinares:** *stress* dos professores relacionado com as políticas disciplinares ao seu dispor bem como com a pouca aceitação da sua autoridade e poder.

Assim sendo, o QSPEBS 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 27 itens correspondentes a

diferentes fontes de *stress* colocados aos docentes no processo de ensino, sendo respondidos numa escala tipo "Likert" de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress*; 4 = *Elevado stress*).

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 de cada um dos fatores apresentados pode 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. Indisciplina dos alunos (5 itens)	6, 12, 22, 24, 27
Students indiscipline	Total = 0 – 4
2. Excesso de trabalho (4 itens)	3, 8, 14, 18
Work overload	Total = 0 – 4
3. Capacidade/motivação dos alunos (4 itens)	4, 9, 19, 25
Students abilities/motivation	Total = 0 – 4
4. Carreira docente (4 itens)	11, 16, 21, 26
Teaching career	Total = 0 – 4
5. Trabalho burocrático (4 itens)	2, 5, 10, 15, 20
Bureaucratic work	Total = 0 – 4
6. Políticas disciplinares (4 itens)	1, 7, 13, 17, 23
Disciplinary policies	Total = 0 – 4
	Total = 27 itens

| 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 básico e secundário

ARDH

QSPEBS (professores do ensino básico/secundário)

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

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*).

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. Existência de sanções disciplinares pouco adequadas	0	1	2	3	4
2. Trabalho administrativo	0	1	2	3	4
3. Demasiado trabalho para fazer	0	1	2	3	4
4. Alunos com baixas capacidades	0	1	2	3	4
5. Obrigações burocrático-administrativas	0	1	2	3	4
6. Mau comportamento contínuo de alguns alunos	0	1	2	3	4
7. Falta de poder e influência nas sanções disciplinares	0	1	2	3	4
8. Falta de tempo para aprofundar o estudo de temas curriculares	0	1	2	3	4
9. Disparidade nas capacidades dos alunos	0	1	2	3	4
10. Demasiado trabalho burocrático	0	1	2	3	4
11. Baixo estatuto socioprofissional da profissão	0	1	2	3	4
12. Alunos barulhentos	0	1	2	3	4
13. Ineficácia das sanções disciplinares existentes	0	1	2	3	4
14. Exigências ou obrigações para além do período letivo	0	1	2	3	4
15. Excesso de tarefas de caráter burocrático	0	1	2	3	4
16. Carreira mal estruturada	0	1	2	3	4
17. Políticas disciplinares inadequadas da escola e do ensino	0	1	2	3	4
18. Ritmo demasiado rápido do período letivo	0	1	2	3	4
19. Alunos que demonstram falta de interesse	0	1	2	3	4
20. Deveres e obrigações administrativas	0	1	2	3	4
21. Falta de perspetivas de desenvolvimento e promoção na carreira	0	1	2	3	4
22. Problemas de comportamento difícil por parte dos alunos	0	1	2	3	4
23. Falta de participação nas decisões disciplinares a tomar	0	1	2	3	4
24. Nível de barulho bastante elevado nas aulas	0	1	2	3	4
25. Alunos pouco motivados	0	1	2	3	4
26. Falta de estabilidade e segurança na carreira	0	1	2	3	4
27. Turmas difíceis	0	1	2	3	4