

# Anexos



**INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA**

**Escola Superior de Educação de Beja**



**Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve**

Os seguintes instrumentos de recolha de dados destinam-se à realização de uma tese de dissertação intitulada “Stresse, *Coping* e *Burnout* em Professores do 3º Ciclo”, no âmbito do Mestrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia da Saúde.

A sua colaboração para este estudo é indispensável, pelo que solicitamos que responda a todas as questões com a máxima sinceridade.

Garantimos a total confidencialidade dos dados obtidos e agradecemos desde já a colaboração prestada.

### **Questionário Sócio – Demográfico**

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Anos de Serviço: \_\_\_\_\_

Área Disciplinar: \_\_\_\_\_

## 23 QVS

### 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 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 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"/>
10. Sou um indivíduo que se enerva facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem Concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
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 custa-me 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 sentimento 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"/>

Por favor

Verifique se respondeu a todas as questões.

Não deixe nenhuma por responder!

## C.J.S. de Latack

(adaptação por Jesus e Pereira, 1994)

As pessoas podem lidar com o mal-estar profissional de diversas formas. Indique, através de uma cruz (x), numa escala de 1 a 5, o grau em que utiliza cada uma das estratégias abaixo referidas quando sente mal-estar por causa de situações do seu trabalho, tendo em conta que cada um dos algarismos significa o seguinte:

1. Quase nunca; 2. Poucas vezes; 3. Algumas vezes; 4. Muitas vezes; 5. Quase sempre.

1. Discutir a situação com o meu supervisor.....	1	2	3	4	5
2. Tentar ser muito organizado para poder gerir as situações.....	1	2	3	4	5
3. Falar com outras pessoas envolvidas.....	1	2	3	4	5
4. Tentar ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas competências.....	1	2	3	4	5
5. Colocar atenção redobrada no planeamento e no horário, para não cometer erros.....	1	2	3	4	5
6. Tentar pensar em mim como um vencedor, como alguém que chega sempre de cabeça erguida.....	1	2	3	4	5
7. Dizer a mim próprio que posso provavelmente trabalhar as coisas à minha maneira.....	1	2	3	4	5
8. Dedicar mais tempo e energia a fazer o meu trabalho.....	1	2	3	4	5
9. Tentar obter o apoio de mais pessoas envolvidas na situação.....	1	2	3	4	5
10. Pensar nas mudanças que podem ser feitas na situação.....	1	2	3	4	5
11. Tentar trabalhar mais depressa e eficazmente.....	1	2	3	4	5
12. Decidir o que deve ser feito e explicar isso às pessoas que se encontram envolvidas.....	1	2	3	4	5
13. Dar o meu melhor para fazer aquilo que penso ser esperado de mim.....	1	2	3	4	5
14. Pedir a ajuda das pessoas que têm o poder de fazer alguma coisa por mim.....	1	2	3	4	5
15. Procurar conselhos de pessoas que se encontram fora da situação, mas que me podem ajudar a pensar como fazer o que é esperado de mim.....	1	2	3	4	5
16. Trabalhar para a mudança de políticas que estão na base da situação.....	1	2	3	4	5
17. Empenhar-me mais no trabalho e trabalhar durante mais horas.....	1	2	3	4	5
18. Evitar encontrar-me na situação se puder.....	1	2	3	4	5
19. Dizer a mim próprio que o tempo toma conta deste tipo de situações.....	1	2	3	4	5
20. Tentar estar fora de situações deste tipo.....	1	2	3	4	5
21. Lembrar-me que o trabalho não é tudo.....	1	2	3	4	5
22. Antecipar as consequências negativas para estar preparado para o pior.....	1	2	3	4	5
23. Delegar o trabalho a outros.....	1	2	3	4	5
24. Separar-me tanto quanto possível das pessoas que criaram esta situação.....	1	2	3	4	5
25. Tentar não ficar interessado sobre a situação.....	1	2	3	4	5
26. Fazer o meu melhor para sair graciosamente da situação.....	1	2	3	4	5
27. Aceitar esta situação porque não há nada que eu possa fazer para a modificar.....	1	2	3	4	5
28. Estabelecer as minhas próprias prioridades com base no que gosto de fazer.....	1	2	3	4	5

29. Dormir.....	1	2	3	4	5
30. Beber um pouco de licor, cerveja ou vinho.....	1	2	3	4	5
31. Beber mais quantidade de bebidas alcoólicas que o devido.....	1	2	3	4	5
32. Tomar tranquilizantes, sedativos ou outros medicamentos.....	1	2	3	4	5
33. Praticar desporto.....	1	2	3	4	5
34. Praticar meditação transcendental.....	1	2	3	4	5
35. Usar o treino de "biofeedback".....	1	2	3	4	5
36. Fazer relaxamento.....	1	2	3	4	5
37. Procurar a companhia dos amigos.....	1	2	3	4	5
38. Procurar a companhia da família.....	1	2	3	4	5
39. Comer.....	1	2	3	4	5
40. Ver televisão.....	1	2	3	4	5
41. Assistir a acontecimentos desportivos, culturais ou comunitários.....	1	2	3	4	5
42. Afastar os problemas da família ou dos amigos.....	1	2	3	4	5
43. Adotar passatempos, como sejam actividades de leitura.....	1	2	3	4	5
44. Fazer compras/ Gastar dinheiro.....	1	2	3	4	5
45. Trabalhar menos tempo.....	1	2	3	4	5
46. Mudar o estado físico, arranjando o cabelo, fazendo massagens, sauna ou actividade sexual.....	1	2	3	4	5
47. Fazer uma viagem para outra cidade.....	1	2	3	4	5
48. "Sonhar" durante as horas de trabalho .....	1	2	3	4	5
49. Procurar ajuda profissional ou aconselhamento.....	1	2	3	4	5
50. Rezar.....	1	2	3	4	5
51. Queixar-me a outras pessoas.....	1	2	3	4	5
52. Fumar .....	1	2	3	4	5

# INVENTÁRIO DE “BURNOUT”

(Versão traduzida e adaptada do “Maslach Burnout Inventory”)  
(Maslach & Jackson, 1986; Cruz, 1993; Cruz & Melo, 1996)

A finalidade deste Questionário consiste em analisar a maneira como os professores encaram o seu emprego, as pessoas com quem trabalham ou lidam diariamente, bem como os seus alunos.

Na página seguinte, indicam-se 22 afirmações relativas a sentimentos relacionados com a actividade profissional. Por favor, leia cada afirmação com atenção e decida se alguma vez se sentiu assim em relação à sua profissão.

Se nunca teve esse sentimento, escreva “0” (zero) no espaço reservado antes da afirmação. Caso contrário, se já experienciou esse sentimento, indique quantas vezes o sente, utilizando para tal a seguinte escala (exemplo):

## EXEMPLOS:

QUANTAS VEZES	0	1	2	3	4	5	6
	NUNCA	ALGUMAS VEZES POR ANO	UMA VEZ POR MÊS	ALGUMAS VEZES POR MÊS	UMA VEZ POR SEMANA	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	TODOS OS DIAS

## QUANTAS VEZES

0 – 6

## AFIRMAÇÃO:

\_\_\_\_\_ Sinto-me deprimido(a) no trabalho

Se nunca se sente deprimido(a) no trabalho deve escrever o número “0” (zero) debaixo do cabeçalho “QUANTAS VEZES”. Se raramente se sente deprimido (a) no trabalho (algumas vezes por ano), deve escrever o número “1”, se os seus sentimentos de depressão são frequentes (algumas vezes por semana, mas não diariamente), deverá escrever “5”.

QUANTAS VEZES	0	1	2	3	4	5	6
	NUNCA	ALGUMAS VEZES POR ANO	UMA VEZ POR MÊS	ALGUMAS VEZES POR MÊS	UMA VEZ POR SEMANA	ALGUMAS VEZES POR SEMANA	TODOS OS DIAS

## QUANTAS VEZES

0 – 6

### AFIRMAÇÃO:

1. Sinto-me emocionalmente insatisfeito(a) com o meu trabalho.
2. No final do meu dia de trabalho, sinto-me como se tivesse sido “usado(a)”.
3. Sinto-me fatigado(a) quando me levanto de manhã e tenho que enfrentar outro dia no emprego.
4. Posso facilmente compreender como é que os meus alunos se sentem em relação às coisas.
5. Sinto que trato alguns alunos como se fossem objectos impessoais.
6. Trabalhar com pessoas todo o dia, constitui realmente uma pressão para mim.
7. Lido de forma muito eficaz com os problemas dos meus alunos.
8. Sinto-me esgotado(a) com o meu trabalho.
9. Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas através do meu trabalho.
10. Tornei-me mais cruel com as pessoas desde que comecei a exercer esta profissão.
11. Preocupa-me o facto deste trabalho me estar a tornar mais “duro(a)” ou “rígido(a)” do ponto de vista emocional.
12. Sinto-me com muitas energias.
13. Sinto-me frustrado(a) com o meu emprego.
14. Sinto que estou a trabalhar demasiado no meu emprego.
15. Não me interessa realmente o que acontece a alguns dos meus alunos.
16. Trabalhar directamente com as pessoas gera-me demasiado “stress”.
17. Sou capaz de criar facilmente um ambiente relaxado com os meus alunos.
18. Sinto-me contente depois de trabalhar “de perto” com os meus alunos.
19. Neste emprego consegui muitas coisas que valeram a pena.
20. Sinto-me como se estivesse no limite das minhas capacidades.
21. No meu trabalho lido calmamente com os meus problemas emocionais.
22. Sinto que os alunos me culpam por alguns dos seus problemas.