



## Empirical Articles

# Avaliação do burnout em professores: Contributo para o estudo de adaptação do CBP-R

Evaluation of Burnout in Teachers: Contribution to the Adaptation Study of the CBP-R

Ivone Patrão<sup>\*a</sup>, Joana Rita<sup>b</sup>, João Maroco<sup>a</sup>

<sup>a</sup> ISPA – Instituto Universitário – Unidade Investigação Psicologia e Saúde, Lisbon, Portugal. <sup>b</sup> Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Lisbon, Portugal.

## Resumo

**Objetivo:** Os professores são considerados um dos grupos profissionais mais vulneráveis ao stress profissional e ao burnout. É reconhecido que estes fenómenos afectam individualmente o professor e também o contexto educativo, pelo que a sua avaliação ganha pertinência. O presente estudo teve como objectivo proceder à adaptação do Cuestionario de Burnout do Profesorado (CBP-R) (Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández, & González-Gutiérrez, 2000), através do estudo de uma amostra de professores portugueses do ensino básico e secundário. O interesse neste instrumento prendeu-se com o facto de avaliar especificamente as dimensões do burnout em professores. **Método:** Após a devida autorização dos autores para utilizar o instrumento foram realizados todos os procedimentos de tradução para Português Europeu do CBP-R, que foi aplicado a uma amostra de 513 professores, com idades entre os 22 e 66 anos ( $M = 41.88$ ;  $DP = 9.461$ ). Utilizou-se a versão 19 do software SPSS e do AMOS, respectivamente para inserir os dados, realizar a caracterização da amostra, estudo da fiabilidade e a análise factorial confirmatória do CBP-R. **Resultados:** O CBP-R nas suas dimensões relativas ao burnout, tendo em conta o modelo tripartido da Maslach (1993), apresentou elevada validade factorial e elevada consistência interna. **Conclusão:** Considera-se que este instrumento é útil e adequado para avaliação do burnout, nas dimensões da exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, especificamente em professores portugueses.

**Palavras-chave:** burnout, stress, professores, CBP-R

## Abstract

**Aim:** Teachers are considered one of the most vulnerable professional groups to suffer from occupational stress and burnout. It is recognized that the phenomena affects individual and educational contexts, so their evaluation becomes a relevant issue. This study aims at contributing to the adaptation of the European Portuguese version of the CBP-R, by studying a sample of Portuguese teachers from primary and secondary schools. The interest herein relates to the fact that it specifically evaluates the dimensions of burnout in teachers. **Method:** Once the authors' permission to use the instrument was given, we adopted all the procedures necessary to ensure the translation of the CBP-R to European Portuguese. The instrument was then applied to a sample of 513 teachers aged between 22 and 66 years old ( $M = 41.88$ ,  $SD = 9.461$ ). We used the version 19.0 of the software SPSS and AMOS, to enter data and perform sample characterization and to study the reliability and confirmatory factor analysis of the CBP-R, respectively. **Results:** The dimensions of burnout included in CBP-R showed high factorial validity and high internal consistency, according to the tripartite Maslach Model of Burnout (1993). **Conclusion:** This work suggests that the European Portuguese version of the CBP-R is a useful and appropriate tool to evaluate burnout in teachers, particularly the dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment.

**Keywords:** burnout, stress, teachers, CBP-R

Psychology, Community & Health, 2012, Vol. 1(2), 179–188, doi:10.5964/pch.v1i2.29

Received: 2011-11-15. Accepted: 2012-01-10. Published: 2012-07-25.

\*Corresponding author at: ISPA – IU Superior Applied Psychology Institute – University Institute – UIPEs, R. Jardim do Tabaco, 34, 1149-041 Lisbon, Portugal, email: ivone\_patrao@ispa.pt.



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## Introdução

O *burnout* em professores pode surgir como resultado da exposição a fontes de stress próprias do contexto escolar (Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández, & González-Gutiérrez, 2000). A síndrome de *burnout* parece ser determinada pela utilização de estratégias de confronto não adaptativas, levando a um esgotamento dos recursos emocionais. Como consequência do *burnout* podem ser observados a adoção de comportamentos de distanciamento emocional e falta de investimento na relação com os alunos e colegas de trabalho. Por outro lado, a avaliação negativa que o professor faz relativamente ao seu papel profissional leva à baixa realização profissional e à baixa auto-eficácia no desempenho da profissão (Moreno-Jiménez et al., 2000).

As experiências de stress e *burnout* no professor devem assim ser compreendidas como uma ameaça ao seu bem-estar, auto-estima e valor pessoal, podendo levar ao desenvolvimento de sentimentos negativos e que, na prática profissional, sejam demonstrados pela diminuição da qualidade das actividades desempenhadas em contexto escolar (Gomes et al., 2006).

Várias investigações nacionais (Capelo, Pocinho, & Jesus, 2009; Gomes et al., 2006; Jesus, 2005; Patrão, Rita, Lopes, Guimarães, & Paulo, 2010; Rita, Patrão, & Sampaio, 2010; Rita, Patrão, Pereira, Pinto, & Jesus, 2011; Rita, Patrão, Pinto, Jesus, & Pereira, 2011) e internacionais (Carlotto, 2002; Carlotto & Palazzo, 2006; Carlotto & Câmara, 2008; Kokkinos, 2007; Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández, Gálvez, González-Gutiérrez, & Benevides-Pereira, 2002; Salanova, Martínez, & Lorente, 2005; Silva & Carlotto, 2003; Stoeber & Rennert, 2008; Ursua & Toro, 2006) reportam a presença de níveis de stress e *burnout* nos professores dos diferentes graus de ensino.

No entanto, alguns desses trabalhos não utilizam instrumentos de avaliação específicos para a profissão docente. Tendo em conta as particularidades inerentes ao desempenho profissional do professor, ao proceder a uma avaliação com um instrumento generalista, não serão tidas em consideração as problemáticas específicas da profissão.

O Cuestionario de Burnout do Profesorado (CBP-R) (Moreno-Jiménez et al., 2000), que resulta da adaptação dos instrumentos Teacher Stress Inventory de Petegrew e Wolf, de 1981, e o Teacher Burnout Questionnaire de Hock de 1988, centra a avaliação na síndrome de *burnout*, bem como valoriza os aspetos antecedentes e consequentes da mesma, sendo os itens todos adaptados ao contexto educativo. Este questionário organiza-se com base em três fatores: Fator I - Stress e Burnout, que avalia os elementos consequentes; Fator II - Desorganização e Fator III - Problemática Administrativa, que se constituem no bloco dos antecedentes (Moreno-Jiménez et al., 2002).

Nesta perspetiva, este instrumento torna-se uma mais-valia por dirigir a avaliação do *burnout* contextualizada com os aspetos específicos da organização da escola, do trabalho do professor e da sua relação com os alunos e pais.

O presente estudo pretende contribuir para a adaptação para Português Europeu, da versão revista do Cuestionario de Burnout del Profesorado de Moreno-Jiménez et al. (2000), centrando-se no Fator I - Stress e Burnout.

## Método

### Participantes

A amostra deste estudo incluiu 513 professores de escolas públicas portuguesas, com idades compreendidas entre os 22 e 66 anos ( $M = 41.88$ ;  $DP = 9.461$ ), sendo 82.5% do sexo feminino, 64.0% casados ou a viver em união de facto, 89.7% possuem uma licenciatura, 92.4% trabalham a tempo total na escola onde lecionam, com vínculo efetivo (69.9%), maioritariamente no ensino básico (51.4%), com experiência de docência entre os 10 a 20 anos (30.6%) (Tabela 1).

**Tabela 1**

*Frequências e % das Variáveis Sociodemográficas e Profissionais (N=513)*

Variáveis	%
<b>Sexo</b>	
Feminino	<b>82.5</b>
Masculino	17.5
<b>Grupo Etário</b>	
23-32	20.7
33-42	30.6
<b>43-52</b>	<b>32.9</b>
53-66	15.8
<b>Estado Civil</b>	
Solteiro	24.2
<b>Casado/União Facto</b>	<b>64.0</b>
Divorciado/Separado	9.6
Viúvo	1.6
<b>Habilitações Académicas</b>	
Bacharelato	1.0
Licenciatura	89.7
Pós-Graduação	1.6
Mestrado	7.4
Doutoramento	0.4
<b>Situação Profissional</b>	
<b>Tempo Total</b>	<b>92.8</b>
Tempo Parcial	7.2
<b>Tipo de Vínculo</b>	
<b>Funcionário Público</b>	<b>69.9</b>
Contrato	30.1
<b>Tipo de Ensino</b>	
<b>Básico</b>	<b>51.4</b>
Secundário	28.9
Básico+Secundário	19.7
<b>Tempo Serviço Docente</b>	
0-10 anos	26.5
<b>10-20 anos</b>	<b>30.6</b>
20-30 anos	30.2
30-40 anos	12.7

## Material

A versão revista do Cuestionario de Burnout del Profesorado (CBP-R; [Moreno-Jiménez et al., 2000](#)) pretende avaliar os processos de stress e burnout específicos da profissão docente, bem como a forma como as possíveis variáveis organizacionais e profissionais antecedentes podem atuar como desencadeantes desses processos.

O CBP-R é composto por 66 itens e compreende 6 dimensões: Stress de Papel; Burnout (subdimensões Esgotamento Emocional, Despersonalização e Falta de Realização); Supervisão; Condições Organizacionais; Preocupações Profissionais e Falta de Reconhecimento Profissional. Estas dimensões estão organizadas em três fatores: Fator I - Stress e Burnout; Fator II – Desorganização; e Fator III - Problemática Administrativa.

É utilizada uma escala de Likert de cinco pontos e considera-se como ponto de corte as pontuações obtidas com valores superiores a 2.5.

## Procedimento

Após a devida autorização dos autores para utilizar o instrumento foram concluídos todos os procedimentos de tradução para Português Europeu. Foi utilizado o sistema de tradução e retroversão, implicando dois investigadores experientes em Língua Castelhana. Depois da concordância de ambos os investigadores, chegou-se a uma versão que foi submetida a validação por um especialista sénior em Linguística Portuguesa.

O presente estudo faz parte de um projecto de investigação mais vasto sobre o burnout em professores, que foi sujeito a aprovação da Direcção-Geral da Inovação e do Desenvolvimento Curricular (DGIDC) do Ministério da Educação.

A recolha de dados foi efetuada diretamente em escolas públicas de todo o país, bem como através da disponibilização do questionário *online* e por contato via email com os professores. Todos os participantes deram o seu consentimento informado, seguido do qual preencheram o questionário.

## Análise Estatística

O tratamento e análise dos dados foram efetuados com recurso ao software SPSS e AMOS (v. 19 SPSS). Recorreu-se à estatística descritiva para obter dados relativos à caracterização da amostra em estudo, seguida do estudo das correlações (Teste de Pearson) entre as dimensões do burnout, e o estudo da fiabilidade através do software SPSS. A análise fatorial confirmatória do CBP-R, Fator I – Burnout, foi efetuada através do software AMOS. A fiabilidade foi avaliada com recurso ao Alpha de Cronbach ([Marôco & Garcia-Marques, 2006](#)). A validade fatorial do modelo foi avaliada recorrendo à análise fatorial confirmatória, na qual se utilizaram os seguintes índices de qualidade do ajustamento:  $\chi^2/df$ , CFI, GFI e RMSEA e  $P(\text{rmsea} \leq 0.05)$ . O ajustamento do modelo foi considerado bom quando os valores de CFI, PCFI e GFI são superiores a 0.9 e aceitável para valores a partir de 0.7, e quando os valores de RMSEA estão entre 0.05-0.08 e os de  $\chi^2/df$  entre 1 e 2 ([Arbuckle, 2005](#); [Hoyle, 1995](#); [Hu & Bentler, 1998](#); [McDonald & Ho, 2002](#); [Marôco, 2010](#)).

## Resultados

### Análise descritiva do Burnout Total e das Dimensões

Para a presente amostra de 513 professores portugueses os níveis de burnout total e nas dimensões de falta de realização e exaustão emocional estão no limite do ponto de corte, por isso são considerados níveis médios. Só

para a dimensão despersonalização os valores são baixos (Tabela 2). Contudo, cerca de 35% dos professores da amostra apresentam valores elevados de burnout total e nas diferentes dimensões.

**Tabela 2**

Média, Desvio-Padrão, Valores Mínimo e Máximo de Burnout (N=513)

	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
<b>Burnout</b>	2.3249	0.61177	1	4
<b>Falta Realização</b>	2.5525	0.68683	1	5
<b>Despersonalização</b>	1.6098	0.52807	1	4
<b>Exaustão Emocional</b>	2.4664	0.81504	1	5

### Análise das correlações entre Dimensões e o Burnout Total

Como se pode verificar na Tabela 3 todas as dimensões do burnout e o burnout total se correlacionam positivamente de forma significativa para  $p < 0.001$ .

**Tabela 3**

Correlações entre as dimensões do Burnout (N=513)

	1	2	3	4
<b>1 Burnout</b>				
<b>2 Falta realização</b>	.882***			
<b>3 Despersonalização</b>	.617***	.392***		
<b>4 Exaustão Emocional</b>	.940***	.716***	.473***	

\*\*\* $p < .001$

Desta forma, os professores que apresentam elevados níveis de burnout têm níveis elevados de falta de realização pessoal, despersonalização e exaustão emocional.

### Análise Fatorial Confirmatória e da Fiabilidade - Factor I - Burnout

A estrutura fatorial original proposta pelos autores do CBP-R foi confirmada para o Fator I – Burnout, com as três dimensões, na amostra em estudo, conforme se pode observar na Tabela 4 e Figura 1. Assim, verifica-se um ajustamento dos diferentes itens às três dimensões do burnout, isto é, a exaustão emocional, a despersonalização e a falta de realização pessoal.

**Tabela 4**

Análise Fatorial Confirmatória – CBP R Factor I Burnout

	Dimensões	Nº Itens	Estatística	Alpha Cronbach
<b>CBP-R</b>	Exaustão Emocional	8	$\chi^2=373.574$ , DF=145, $p=.000$ ,	0.84
Fator I	Despersonalização	4	$\chi^2$ df=2.576, RMSEA=.055,	0.60
Burnout	Falta Realização	7	$p$ (RMSEA<0.05)=.094, CFI=.924, PCFI=.784, GFI=.923	0.77
	Burnout Total	19		0.77

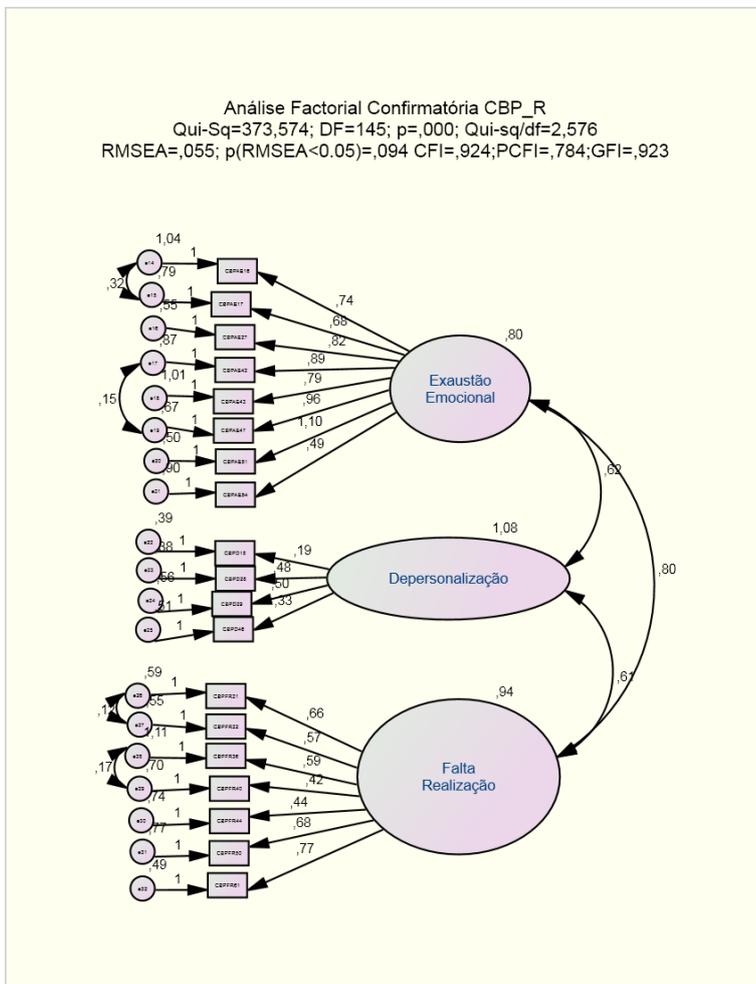


Figura 1. Modelo Fator I Burnout

Para além disso, a consistência interna das dimensões do burnout foi avaliada com recurso ao Alpha de Cronbach, sendo considerada aceitável/boa (Marôco & Garcia-Marques, 2006). Os resultados encontrados foram respectivamente de 0.84 para a dimensão exaustão emocional, 0.60 para a dimensão despersonalização e 0.77 para a dimensão falta de realização pessoal e para o burnout, enquanto fator total. Estes resultados mostram valores de consistência interna muito semelhantes aos obtidos pelo estudo original do instrumento, realizado em Espanha por Moreno-Jiménez e colaboradores (2000) com uma amostra de 222 docentes, designadamente 0.81 para a dimensão exaustão emocional, 0.61 para a dimensão despersonalização, 0.77 para a dimensão falta de realização pessoal e 0.87 para o burnout total.

## Discussão

No contexto social e educativo atual é de extrema importância a avaliação do ajustamento emocional dos professores, não só pelas exigências decorrentes da evolução tecnológica e das mudanças na relação professor-aluno-família, mas também por todos os desafios que têm sido colocados do ponto de vista económico.

A importância dessa avaliação remete para o facto das alterações emocionais dos professores poderem refletir-se de forma negativa na relação com os alunos, e respetiva família, bem como com os colegas de trabalho e superiores (Otero-López et al., 2008).

No presente estudo a percentagem de professores que está em burnout já é significativa, o que indica que em algumas escolas públicas portuguesas existem professores que se sentem exaustos com todas as suas funções e, para além disso, não se sentem realizados com a sua tarefa diária de ensinar.

É importante continuar com a avaliação do burnout em professores e, principalmente, das variáveis que possam estar associadas, de forma a construir um modelo explicativo e que sirva de base a futuras intervenções.

O presente estudo dá um primeiro contributo no que diz respeito ao estudo da adaptação de um questionário específico de burnout em professores.

Confirma-se, assim, que a versão portuguesa do CBP-R, nomeadamente o seu Fator I – Burnout e Stress, tem propriedades idênticas à do instrumento original e que distingue as três dimensões do burnout (i.e., exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal). A confirmação psicométrica destas propriedades é suportada conceptualmente pelo Modelo Tripartido do Burnout proposto por Maslach (1993), reconhecendo-se que a versão portuguesa do CBP-R se ajusta a esta linha teórica tal como acontece com a versão original do instrumento (Moreno-Jiménez et al., 2000).

De acordo com os resultados apresentados, a versão portuguesa do CBP-R é uma medida útil e uma escolha válida quando se pretende avaliar o burnout em professores.

## Conclusão

Este estudo pretendeu constituir-se como um contributo para a adaptação da versão portuguesa do CBP-R, tendo no entanto sido limitado ao Fator I – Burnout e Stress, que se centra nas dimensões da Síndrome de Burnout.

É de salientar que se trata de um trabalho parcial e que será de todo o interesse proceder à avaliação das qualidades psicométricas dos fatores antecedentes do burnout em professores, considerados no instrumento original. Apesar desta limitação, este estudo sugere a importância de considerar o CBP-R enquanto medida útil do stress ocupacional e do burnout em professores.

## Referências

- Arbuckle, J. L. (2005). *Amos 6.0 User's Guide*. Chicago: SPSS
- Capelo, M., Pocinho, M., & Jesus, S. N. (2009). Stress, estratégias de coping e auto-eficácia em professores. *Actas do I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde*, 643-658.
- Carlotto, M. S., & Palazzo, L. S. (2006). Síndrome de burnout e fatores associados: Um estudo epidemiológico com professores. *Cadernos de Saude Publica*, 22(5), 1017-1026. doi:10.1590/S0102-311X2006000500014
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2008). Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores de escolas públicas e privadas. *Psicologia dell'Educazione*, 26, 29-46.

- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 21-29.  
doi:10.1590/S1413-73722002000100005
- Gomes, A., Silva, M. J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Stress, saúde física, satisfação e burnout em profissionais de saúde: Análise das diferenças em função do sexo, estado civil e agregado familiar. In M. Pereira, C. Simões, & T. Mcintyre (Eds.), *Actas do II Congresso Família, Saúde e Doença: Modelos de Investigação e prática em diferentes contextos de saúde* (2<sup>nd</sup> ed., vol. 4., pp. 178-192). Braga: Universidade do Minho.
- Hoyle, R. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453. doi:10.1037/1082-989X.3.4.424
- Jesus, S. N. (2005). Bem-estar docente: Perspectivas para superar o mal-estar dos professores. In A. Silva & A. Pinto (Eds.), *Stress e bem-estar* (pp. 167-184). Lisboa: Climepsi Editores.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *The British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243. doi:10.1348/000709905X90344
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do Alpha de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4, 65-90.
- Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software e aplicações*. Pero Pinheiro: ReportNumber.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout, recent developments in theory and research*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- McDonald, R. P., & Ho, M. H. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analysis. *Psychological Methods*, 7(1), 64-82. doi:10.1037/1082-989X.7.1.64
- Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., & González-Gutiérrez, J. L. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: El CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(1), 331-349.
- Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., Gálvez, M., González-Gutiérrez, J. L., & Benevides-Pereira, A. (2002). A avaliação do burnout em professores: Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 11-19.  
doi:10.1590/S1413-73722002000100004
- Otero-López, J. M., Santiago, M. J., Godás, A., Castro, C., Villardefrancos, E., & Ponte, D. (2008). An integrative approach to burnout in secondary school teachers: Examining the role of student disruptive behaviour and disciplinary issues. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 8(2), 259-270.
- Patrão, I., Rita, J., Lopes, A., Guimarães, M., & Paulo, A. (2010). Avaliação do burnout, ansiedade e depressão em professores: Diferenças de género. *Actas do 8º Congresso de Psicologia da Saúde* (pp. 348-355). Lisboa: ISPA.
- Rita, J. S., Patrão, I., & Sampaio, D. (2010). Burnout, stress profissional e ajustamento emocional em professores do ensino básico e secundário. *Actas do VII do Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1151-1161). Braga: Universidade do Minho.

Rita, J. S., Patrão, I., Pereira, A., Pinto, C., & Jesus, F. (2011). Ansiedade, burnout e auto-eficácia em professores portugueses. *Libro de Actas do XI Congreso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía* (pp. 1373-1386). A Coruña: Universidade da Coruña.

Rita, J. S., Patrão, I., Pinto, C., Jesus, F., & Pereira, A. (2011). Eis a questão: Senhora professora ou senhor professor? Ajustamento emocional, stress, satisfação e estratégias de coping em professores portugueses. *Libro de Actas do XI Congreso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía* (pp. 1387-1399). A Coruña: Universidade da Coruña.

Silva, G. N., & Carlotto, M. S. (2003). Síndrome de burnout: Um estudo com professores da rede pública. *Psicologia Escolar e Educacional, 7(2)*, 145-153. doi:10.1590/S1413-85572003000200004

Salanova, M., Martínez, I. M., & Lorente, L. (2005). Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente? Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 21(1-2)*, 37-54.

Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping, 21(1)*, 37-53. doi:10.1080/10615800701742461

Ursua, M., & Toro, L. (2006). Contexto laboral y malestar docente en una muestra de profesores de Secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 22(1)*, 45-73.

## Anexo 1

**CBP – R adaptado de Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández, & González-Gutiérrez (2000)**

EE – Exaustão Emocional; D- Despersonalização; FR – Falta de Realização

Por favor, a seguir assinale a resposta que melhor descreve o seu grau de concordância com cada uma das frases. Indique a sua opinião segundo a classificação ao lado.		Totalmente em desacordo	Em desacordo	Indeciso	De acordo	Totalmente de acordo
EE	Ensinar esgota-me emocionalmente					
EE	Sinto que qualquer dia poderia ter um ataque de nervos se não deixar de ensinar					
D	Às vezes tendo a tratar os alunos como objectos impessoais					
FR	Basicamente, eu diria que estou muito contente com o meu trabalho					
FR	Actualmente a minha vida é muito proveitosa					
EE	Sinto-me ansioso/a e tenso/a ao ir trabalhar todos os dias					
D	Sinto que os meus alunos são "o inimigo"					
D	Sinto uma pressão constante por parte dos outros para que melhore o meu trabalho					
FR	Sabendo o que sei agora, se tivesse que decidir de novo se voltaria a escolher este trabalho, definitivamente escolhê-lo-ia					
FR	Em geral, o meu trabalho adapta-se muito bem à classe profissional que eu desejava					

Por favor, a seguir assinale a resposta que melhor descreve o seu grau de concordância com cada uma das frases. Indique a sua opinião segundo a classificação ao lado.		Totalmente em desacordo	Em desacordo	Indeciso	De acordo	Totalmente de acordo
EE	A minha profissão está afectando negativamente as minhas relações fora do trabalho					
EE	É-me muito difícil voltar ao trabalho depois das férias					
FR	Sinto que me é impossível produzir alguma mudança positiva na vida dos meus alunos					
D	Sinto que meus alunos não gostam de mim					
EE	Sinto que o meu trabalho está afectando negativamente a minha saúde					
FR	Tenho-me dado conta que desfruto bastante da minha vida					
EE	Com frequência sinto-me deprimido/a com respeito à minha profissão					
EE	Eu teria sérias reservas em recomendar a minha escola, caso um bom amigo/a me dissesse que estava interessado/a em vir a trabalhar nela					
FR	Actualmente sinto a minha vida muito aborrecida					