

# Escala da Qualidade de Vida Relacionada com o Trabalho

## Estritamente Confidencial

A sua resposta é muito importante para nós. Tenha em conta que ninguém da sua instituição irá ler o seu questionário. Poderá ser entregue um resumo à sua entidade patronal mas não será disponibilizada nenhuma informação que possa identificar os participantes. Não demore muito tempo a responder a cada pergunta; queremos a sua primeira reacção e não uma reflexão demorada. Por favor responda a todas as perguntas. Este questionário não é um teste; é simplesmente uma avaliação das suas atitudes em relação aos factores que influenciam a sua experiência no local de trabalho.

Assinale as suas respostas preenchendo o círculo correspondente ●

ou, se eventualmente se enganar, riscá-lo com uma cruz. ✕

Em que medida concorda com as seguintes afirmações?		Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
<i>Por favor preencha o círculo correspondente à resposta que pretende.</i>						
1.	Tenho um conjunto claro de objectivos e metas que me permitem realizar o meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Sinto-me capaz de expressar opiniões e influenciar alterações na minha área de actividade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Tenho oportunidade de usar as minhas competências no meu local de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Sinto-me bem neste momento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	A entidade patronal oferece instalações adequadas e flexibilidade para conjugar o trabalho com a vida familiar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	O meu horário/padrões de trabalho actuais adequam-se às minhas circunstâncias pessoais.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Sinto-me frequentemente sob pressão no local de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Quando faço um bom trabalho, o meu superior hierárquico, reconhece-o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Ultimamente tenho-me sentido infeliz e deprimido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Estou satisfeito com a minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Sinto-me motivado para desenvolver novas competências.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Estou envolvido em decisões que <u>me</u> afectam na minha própria área de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	A minha entidade patronal disponibiliza-me tudo o que preciso para realizar o meu trabalho eficazmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	O meu superior técnico promove de forma activa horários/padrões de trabalho flexíveis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Em muitos aspectos, a minha vida está próxima do ideal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Trabalho num ambiente seguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	De forma geral, as coisas têm-me corrido bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Estou satisfeito com as minhas oportunidades de carreira disponíveis na minha organização.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Sinto frequentemente níveis excessivos de stress no local de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Estou satisfeito com a formação que recebo para realizar o meu trabalho actual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	De forma geral, tenho-me sentido bastante feliz ultimamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	As condições de trabalho são satisfatórias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Estou envolvido em decisões que afectam membros do público na minha própria área de trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	De forma geral, estou satisfeito com a qualidade da minha vida profissional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tradução e validação para Português por Gomes, José; Silva, Carlos e Cruz, Arménio : Coimbra, 2011 ©