

MBI – GS (Shaufelli, Leiter, Maslach & Jackson, 1996; Nunes, 1999)

Instruções

Em seguida existem afirmações sobre sentimentos relacionados com o trabalho. Leia cada afirmação cuidadosamente e decida o que sente sobre o seu trabalho. Se nunca apresentou esse sentimento coloque uma cruz no 0. Se já teve indique a frequência que melhor descreve (de 1 a 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
0	1	2	3	4	5	6

1. No meu trabalho sinto-me exausto/a emocionalmente 0 1 2 3 4 5 6
2. Sinto-me usado/a ao fim de um dia de trabalho 0 1 2 3 4 5 6
3. Sinto-me cansado/a quando me levanto de manhã e tenho que ir trabalhar. 0 1 2 3 4 5 6
4. Trabalhar com pessoas todo o dia causa-me stress 0 1 2 3 4 5 6
5. O meu trabalho deixa-me exausto 0 1 2 3 4 5 6
6. Eu consigo resolver eficazmente os problemas que aparecem no meu trabalho 0 1 2 3 4 5 6
7. Eu sinto que estou a contribuir eficazmente para os objectivos da minha instituição 0 1 2 3 4 5 6
8. Eu estou a ficar menos interessado no meu trabalho desde que comecei a trabalhar 0 1 2 3 4 5 6
9. Eu estou a ficar com menos entusiasmo sobre o meu trabalho 0 1 2 3 4 5 6
10. Na minha opinião, eu sou bom naquilo que faço 0 1 2 3 4 5 6
11. Eu sinto-me alegre quando consigo atingir algo no meu trabalho 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
0	1	2	3	4	5	6

12. No meu trabalho, eu tenho conseguido realizar muitas coisas que valem a pena 0 1 2 3 4 5 6
13. Eu só quero fazer o meu trabalho e que não me incomodem 0 1 2 3 4 5 6
14. Eu estou a ficar mis céptico se o meu trabalho contribui para alguma coisa 0 1 2 3 4 5 6
15. Eu duvido do significado do meu trabalho 0 1 2 3 4 5 6
16. No meu trabalho, eu sinto-me confiante de que sou eficaz em ter as coisas feitas 0 1 2 3 4 5 6