Teste de avaliação de competência de

EXAUSTÃO EMOCIONAL E DESCRENÇA

Instruções:

Classifique o seu grau de acordo ou desacordo nas seguintes questões, marcando o número conforme a pontuação.

1 – Discordo fortemente 2 – Discordo 3 – Indiferente 4 – Concordo 5 – Concordo Fortemente

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AFIRMAÇÕES** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Os meus estudos ou o meu trabalho deixam-me emocionalmente exausto. |  |  |  |  |  |
| 2 | Sinto-me de rastos no final de um dia de trabalho. |  |  |  |  |  |
| 3 | Sinto-me cansado quando me levanto de manhã e penso que tenho de enfrentar mais um dia. |  |  |  |  |  |
| 4 | Estudar ou trabalhar deixam-me tenso. |  |  |  |  |  |
| 5 | O meu trabalho deixa-me completamente esgotado. |  |  |  |  |  |
| 6 | Tenho vindo a desinteressar-me pelo meu trabalho desde que ingressei. |  |  |  |  |  |
| 7 | Sinto-me pouco entusiasmado com o meu trabalho. |  |  |  |  |  |
| 8 | Sinto-me casa vez mais cínico relativamente à utilidade potencial do meu trabalho. |  |  |  |  |  |
| 9 | Tenho dúvidas sobre o significado do meu trabalho. |  |  |  |  |  |
| 10 | Não consigo resolver os problemas que resultam do meu trabalho. |  |  |  |  |  |
| 11 | Não acredito que participo de forma positiva naquilo que faço. |  |  |  |  |  |
| 12 | Sinto que não sou um bom colaborador. |  |  |  |  |  |
| 13 | Não me sinto estimulado quando alcanço um objetivo. |  |  |  |  |  |
| 14 | Não tenho aprendido matérias relevantes com o meu trabalho. |  |  |  |  |  |
| 15 | Não consigo acompanhar as tarefas de forma eficaz. |  |  |  |  |  |