Quadro 1: Itens que constituem cada escala

	Secção	Questão
Escala de Satisfação		
Satisfação com o Trabalho	Secção 2	2. O trabalho em si. 3. Grau de motivação que você sente em seu trabalho. 6. Tipo de trabalho ou de tarefas que você deve realizar. 7. Grau de desenvolvimento ou de crescimento pessoal que você pode atingir em seu trabalho. 9. Grau no qual seu trabalho exige as habilidades que você possui. 12. Grau de esforços exigidos em seu trabalho.
Satisfação Organizacional	Secção 2	1. Comunicação e o fluxo de informações em sua empresa. 4. Estilo de supervisão de seus superiores. 5. Maneira pela qual as mudanças e inovações são implementadas. 8. Maneira pela qual os conflitos são solucionados em sua empresa. 10. Atmosfera ou ambiente que domina na empresa. 11. Forma da estrutura da sua empresa.
Escala de Organização		

Segurança Organizacional	Secção 1	3. A reorganização exerce pressões nos funcionários, que resulta em pouca ou nenhuma vantagem. 5. Eu me preocupo com o futuro do meu emprego. 8. Minha empresa passa por um número excessivo de mudanças. 13. Eu me preocupo com os efeitos dos programas de "mudanças". 19. Em geral, existe uma falta de estabilidade na empresa.
Envolvimento Organizacional	Secção 1	2. Meu trabalho melhora a minha qualidade de vida. 4. Eu realmente aprecio o meu trabalho. 7. Eu sou muito comprometido com a empresa para a qual eu trabalho. 9. Eu tenho um ótimo controle sobre o meu trabalho. 11. Meu trabalho é mais agradável do que antes.
Escala de Saúde mental		
Estado Mental	Secção 3	2. Durante um dia de trabalho normal, às vezes você se sente ansioso e contrariado sem saber a razão? 4. Às vezes no trabalho, quando você está exasperado, você acha que a vida é realmente dura demais? 7. Se as tarefas que você tiver implementado ou os trabalhos que você estiver fazendo começarem a dar errado, você algumas vezes perde a confiança e entra em pânico, como se as coisas saíssem do controle? 10. Com o tempo, você acha que você passa muito tempo se sentindo infeliz ou melancólico por razões que você simplesmente não pode identificar? 12. Existem momentos em seu trabalho nos quais as coisas se tornam pesadas demais e que você se sente tão sobrecarregado que você pensa que vai

		enlouquecer?
Resiliência	Secção 3	3. Quando as pressões começam a se amontoar no trabalho, você é capaz de achar reservas de energia suficientes para reagir? 5. Durante o seu trabalho, você já se questionou a respeito de sua própria habilidade e julgamento e percebeu uma diminuição em sua autoconfiança? 8. Você acredita que identificou e resolveu problemas devidamente e com eficiência em seu trabalho ou em casa recentemente? 11. Você diria que você tem uma atitude positiva e que é capaz de passar por cima de problemas do presente ou dificuldades futuras, como por exemplo ao resolver dilemas ou tomar decisões difíceis?
Nível de Confiança	Secção 3	1. Você poderia dizer que você é uma pessoa conscienciosa demais, que se preocupa com os erros e medidas que você teria tomado no passado, como por exemplo, as decisões tomadas? 6. Se seus colegas e amigos agem com frieza em relação a você, você tem a tendência a se preocupar com o que você poderia ter feito para que eles se sintam ofendidos ou apenas a ignora? 9. A respeito de seu trabalho e sua vida em geral, você descreveria você mesmo como alguém que se preocupa demais com os problemas?
Escala de Saúde Física		
Sintomas Físicos	Secção 4	3. Respiração curta ou sensação de tontura. 4. Tremor nos músculos (p. ex. tique nos olhos). 5. Sensações de formigamento ou pontadas no corpo.
Nível de Energia	Secção 4	1. Sensação de cansaço ou exaustão sem motivo.

		6. Falta de vontade de se levantar de manhã cedo. 7. Falta de energia. 8. Dificuldade de dormir.
Escala de Fontes de Pressão		
Volume de Trabalho	Secção 7	2. Trabalho em casa. 6. Incapacidade de se desligar do trabalho em casa. 12. Obrigação de trabalhar durante muitas horas seguidas. 13. Conflito entre as tarefas e as exigências no papel que eu desempenho. 17. Exigências que meu trabalho faz sobre a relação com meu cônjuge e filhos. 25. Exigências que o trabalho faz sobre a minha vida privada e social.
Relacionamentos	Secção 7	4. Direção e suporte inadequado de superiores. 5. Falta de consulta e de comunicação. 8. Qualidade de treinamento e de gerenciamento inadequada ou ruim. 14. Discriminação e favoritismo. 15. Sensação de isolamento. 16. Falta de incentivo dos superiores.

		18. Sentimento de desvalorização. 20. Retorno inadequado a respeito do meu desempenho.
Reconhecimento	Secção 7	3. Subpromoção - trabalho em um nível abaixo da minha competência. 23. Falta de clareza nas perspectivas de promoção. 33. Falta de oportunidade de promoções. 37. Oportunidades de desenvolvimento pessoal.
Clima Organizacional	Secção 7	26. Mudanças na maneira pela qual lhe pedem que você faça seu trabalho. 29. Fatores que não estão sob o seu controle direto 34. Ambiente da empresa. 40. Características da estrutura e da forma da empresa.
Responsabilidade pessoal	Secção 7	19. Obrigação de correr riscos. 31. Situações ambíguas ou delicadas. 35. Decisões importantes. 36. Conseqüências dos erros cometidos.
Papel de Gestão	Secção 7	1. Gerenciamento ou supervisionamento do trabalho de outras pessoas. 21. Viagem a trabalho.

		22. Ser visto simplesmente como um "chefe". 32. Obrigação de assumir um papel desagradável, p. ex. demitir alguém.
Equilíbrio Trabalho – Família	Secção 7	11.Atitude de meu cônjuge a respeito de meu trabalho e da minha carreira. 28. Falta de apoio prático de outras pessoas fora do trabalho. 30. Vida familiar com um cônjuge que também está construindo uma carreira. 38. Falta de estabilidade ou de confiança na vida familiar. 39. Carreira que sacrifica a vida familiar.
Perturbações Diárias	Secção 7	7. Atualizar-se em relação a novas técnicas, idéias, tecnologias ou inovações. 9. Participar de reuniões. 10. Falta de apoio social pelas pessoas no trabalho. 27. Simplesmente estar "visível" ou "disponível".
Escala de Comportamento Tipo - A		
Comportamento Tipo - A	Secção 5	1. Como eu sou satisfeito com a minha vida, eu não sou uma pessoa muito ambiciosa, que precisa de ter sucesso ou progresso na carreira. 5. Eu não sou uma pessoa empreendedora. 7. Eu sou uma pessoa de convívio relativamente fácil, que leva a vida como ela aparece e que não é super ativo. precisa ganhar ou se sobressair em tudo o que fizer.

		12. Eu sou uma pessoa competitiva.
Paciência- Impaciência	Seccão 5	6. Eu fico irritado quando as coisas não acontecem tão rápido quanto eu desejaria. 8. Eu acho extremamente frustrante esperar em filas. 9. Eu fico irritado quando eu não consigo terminar as coisas dentro do prazo previsto. 11. Eu fico irritado quando as pessoas me fazem esperar. 15. Eu sou uma pessoa muito impaciente, que acha difícil esperar, principalmente por outras pessoas.
Escala de Influência e Controlo		
Controlo	Seccção 6	1. As avaliações de desempenho não refletem a maneira nem o quanto as pessoas trabalham. 2. Mesmo se algumas pessoas tentam controlar os acontecimentos da empresa fazendo parte dos negócios sociais ou da política do escritório, a maioria das pessoas estão sujeitas a serem influenciadas por situações que não compreendem nem controlam. 3. A direção pode ser injusta na avaliação do desempenho dos subordinados, pois o desempenho é sempre influenciado pelas situações acidentais. 5. A maioria das pessoas estão à mercê de acontecimentos que não podem influenciar nem controlar. 6. Eu tenho pouca influência sobre o que acontece no trabalho.
Influência Pessoal	Secção 6	7. Eu tenho muita autonomia em meu trabalho. 8. Eu sou livre para gerenciar meu próprio trabalho. 13. Eu acredito que meu trabalho me dá muito poder.

Escala de *Coping*		
Focus no Problema	Secção 8	2. Tentar lidar com as situações objetivamente de maneira racional. 3. Gerenciar o tempo eficazmente. 5. Planejar com antecedência. 7. Utilizar a atenção seletiva, ou seja, a concentração em problemas específicos. 8. Resolver os problemas de acordo com as prioridades estabelecidas. 9. Tentar afastar-se e refletir sobre a situação.
Equilíbrio Vida familiar - trabalho	Secção 8	11. Não deixar que nada me aborreça. 13. Separar a casa do trabalho. 14. Encontrar tempo para relaxar. 15. Aproveitar da vida fora do trabalho.
Escala de Suporte Social		
Suporte Social	Secção 8	4. Conversar com amigos compreensivos. 10. Buscar o máximo de suporte social possível. 17. Compartilhar minhas preocupações com outras pessoas.

Fonte: *ResourceSystems, Co*, fornecido via email a 16 de Maio de 2011.