Lumina Measures

WAAQ

Escala de Flexibilidade Psicológica no Trabalho

Versão em português · 7 itens

Nome _____

Data _____

As frases a seguir referem-se a seu modo de se relacionar com seu trabalho. Para expressar suas opiniões sobre as mesmas, utilize a escala abaixo, indicando a frequência que melhor lhe descreveria marcando um X na coluna do número que melhor corresponde à sua opinião:

1 Nunca verdadeiro
2 Raramente verdadeiro
3 Às vezes, mas raramente verdadeiro
4 Neutro
5 Às vezes verdadeiro
6 Normalmente verdadeiro
7 Sempre verdadeiro

1	Sou capaz de trabalhar efetivamente, apesar de quaisquer preocupações pessoais que eu tenha.	1	2	3	4	5	6	7
2	Posso admitir meus erros no trabalho e ainda assim ser bem sucedido.	1	2	3	4	5	6	7
3	Posso ainda trabalhar de forma eficaz, mesmo estando nervoso com algo.	1	2	3	4	5	6	7
4	Preocupações não entram em meu caminho para o sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
5	Posso executar meu trabalho conforme o necessário, independentemente de como eu me sinta.	1	2	3	4	5	6	7
6	Posso trabalhar de forma eficaz, mesmo quando duvido de mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
7	Meus pensamentos e sentimentos não entram no caminho do meu trabalho.	1	2	3	4	5	6	7

Referências

Escala de Flexibilidade Psicológica no Trabalho. Formulário em português.

BOND, Frank W.; LLOYD, Joda; GUENOLE, Nigel. The work-related acceptance and action questionnaire: initial psychometric findings and their implications for measuring psychological flexibility in specific contexts. Journal of Occupational and Organizational Psychology, v. 86, n. 3, p. 331-347, 2013. https://doi.org/10.1111/joop.12001

HAYES, Steven C.; LUOMA, Jason B.; BOND, Frank W.; MASUDA, Akihiko; LILLIS, Jason. Acceptance and Commitment Therapy: model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, v. 44, n. 1, p. 1-25, 2006. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

NOVAES, Vladimir Pinto; FERREIRA, Maria Cristina; VALENTINI, Felipe. Evidências de validade da Escala de Flexibilidade Psicológica no Trabalho em amostras brasileiras. Psico, Porto Alegre, v. 46, n. 3, p. 362-373, 2015. https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.3.18679