



Universidade Católica Portuguesa | Braga | Psicologia

Parte II

The Recovery Experience Questionnaire (Sonnetag & Fritz, 2007)

Adaptado por (Lobo & Pinheiro, 2012)

Seguidamente vai encontrar várias afirmações relativas à forma como se sente quando termina o trabalho ou quando desfrutou dos dias de folga. **Indique em que medida a afirmação** descreve a sua opinião, **utilizando a escala apresentada**.

Responda a **todas as afirmações** de uma forma honesta.

Coloque apenas um círculo em cada resposta!

Escala	1	2	3	4	5
	Discordo Totalmente	Discordo	Não concordo Nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente

Pergunta

Quando estou fora do horário de trabalho:

Respostas	1	2	3	4	5
1 - Esqueço-me do trabalho.	1	2	3	4	5
2 - Não penso no trabalho de modo algum.	1	2	3	4	5
3 - Distancio-me do trabalho.	1	2	3	4	5
4 - Faço uma pausa nas exigências do trabalho.	1	2	3	4	5
5 - Descanso e relaxo.	1	2	3	4	5
6 - Pratico atividades relaxantes.	1	2	3	4	5
7 - Aproveito o tempo para relaxar.	1	2	3	4	5
8 - Procuo tempo para desfrutar de momentos de lazer.	1	2	3	4	5
9 - Aprendo coisas novas.	1	2	3	4	5
10 - Procuo desafios intelectuais.	1	2	3	4	5
11 - Procuo atividades desafiantes.	1	2	3	4	5
12 - Procuo alargar os meus horizontes.	1	2	3	4	5
13 - Sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer.	1	2	3	4	5
14 - Decido os meus horários.	1	2	3	4	5
15 - Eu próprio (a) determino de que forma aproveitarei o meu tempo.	1	2	3	4	5
16 - Cuido da planificação das minhas tarefas.	1	2	3	4	5