

Ερωτηματολόγιο Σύγκρουσης Εργασίας – Προσωπικής Ζωής (Work–Life Conflict Scale)

Το παρόν ερωτηματολόγιο εξετάζει πώς οι απαιτήσεις της εργασίας και της προσωπικής ζωής επηρεάζουν η μία την άλλη. Παρακαλούμε δηλώστε τον βαθμό συμφωνίας σας με κάθε δήλωση, με βάση την εμπειρία σας τους τελευταίους τρεις μήνες.

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα:

1 = Διαφωνώ απόλυτα 2 = Διαφωνώ 3 = Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ 4 = Συμφωνώ 5 = Συμφωνώ απόλυτα

Μέρος Α – Επίδραση της Εργασίας στην Προσωπική Ζωή (Work → Life Conflict)

1. Επιστρέφω από τη δουλειά τόσο κουρασμένος/η που δεν έχω ενέργεια για την οικογένεια ή τον εαυτό μου.
2. Οι επαγγελματικές υποχρεώσεις με αναγκάζουν να παραλείπω σημαντικές οικογενειακές δραστηριότητες.
3. Η δουλειά μου απαιτεί τόσο πολύ χρόνο που δεν μου μένει χρόνος για προσωπικά ενδιαφέροντα.
4. Οι επαγγελματικές πιέσεις με κάνουν να φέρομαι πιο αγχωμένα στο σπίτι.
5. Όταν έχω προβλήματα στη δουλειά, επηρεάζουν τη διάθεσή μου στην προσωπική μου ζωή.
6. Η εργασία μου με εξαντλεί συναισθηματικά, ώστε να μην έχω διάθεση για κοινωνικές επαφές.

Μέρος Β – Επίδραση της Προσωπικής Ζωής στην Εργασία (Life → Work Conflict)

7. Οι οικογενειακές ευθύνες δυσκολεύουν τη συγκέντρωσή μου στη δουλειά.
8. Προσωπικές ή οικογενειακές ανησυχίες με αποσπούν από τα επαγγελματικά μου καθήκοντα.
9. Λόγω προσωπικών υποχρεώσεων, αναγκάζομαι να αναβάλω εργασιακά καθήκοντα.
10. Οι ανάγκες των κοντινών μου προσώπων με κάνουν να φεύγω νωρίτερα ή να λείπω από τη δουλειά.
11. Η προσωπική μου ζωή δημιουργεί άγχος που μειώνει την επαγγελματική μου απόδοση.
12. Οι οικογενειακές απαιτήσεις δεν μου επιτρέπουν να συμμετέχω σε επαγγελματικές ευκαιρίες (π.χ. σεμινάρια, αποστολές).

Οδηγίες Υπολογισμού Σκορ

- Για κάθε ερώτηση, οι απαντήσεις βαθμολογούνται από 1 έως 5.
- Υπολογίστε δύο υποκλίμακες:
 - Σύγκρουση Εργασίας → Ζωής (W→L): Μέσος όρος των απαντήσεων 1–6.
 - Σύγκρουση Ζωής → Εργασίας (L→W): Μέσος όρος των απαντήσεων 7–12.

- Συνολικό Σκορ Σύγκρουσης = Μέσος όρος όλων των 12 ερωτήσεων.
-

Οδηγίες:

1. Αντιγράψτε τις απαντήσεις σας (τιμές 1–5) για κάθε ερώτηση.
2. Υπολογίστε το **άθροισμα** των απαντήσεων για κάθε ενότητα (στήλη «Σύνολο Βαθμών»).
3. Διαιρέστε με τον αριθμό των ερωτήσεων (6 ή 12).
4. Το αποτέλεσμα είναι ο **Μέσος Όρος** της (υπο)κλίμακας.
5. Όσο **υψηλότερος ο μέσος όρος**, τόσο **μεγαλύτερη η σύγκρουση** μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.