

# Ποιότητα Ζωής Σχετιζόμενη με την Εργασία

## ΑΥΣΤΗΡΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ

Το ερωτηματολόγιο αυτό σχεδιάστηκε για να εκτιμήσει την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την εργασία. Παρακαλώ μην παραμείνετε πολύ σε κάθε ερώτηση, θα θέλαμε την πρώτη σας αντίδραση και όχι την απάντηση μετά από χρόνο σκέψης. Παρακαλώ μην παραλείψετε καμία ερώτηση. Δεν είναι κάποια εξέταση, απλά ένα μέτρο της στάσης σας ως προς τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία σας στο χώρο εργασίας.

Παρακαλώ υποδείξτε την απάντησή σας συμπληρώνοντας τους κύκλους με αυτό τον τρόπο: ●, στην περίπτωση

λάθους διορθώστε με αυτόν τον τρόπο: ●

Σε τι βαθμό συμφωνείτε με τα ακόλουθα? Παρακαλώ συμπληρώστε τον κατάλληλο κύκλο		Διαφωνώ απολύτως		Ουδέτερος		Συμφωνώ απολύτως	
		Διαφωνώ		Συμφωνώ			
1.	Έχω σαφείς σκοπούς και στόχους που μου επιτρέπουν να κάνω την εργασία μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Μπορώ να εκφράσω την άποψή μου και να επηρεάσω αλλαγές στην εργασία μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Έχω την ευκαιρία να χρησιμοποιήσω τις ικανότητές μου στην εργασία	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Αισθάνομαι καλά αυτή τη στιγμή	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Ο εργοδότης μου μου παρέχει επαρκείς υποδομές και ευελιξία για να προσαρμόζω την εργασία γύρω από την οικογενειακή μου ζωή	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Το παρόν πρόγραμμα εργασίας ταιριάζει με τις παρούσες συνθήκες της ζωής μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Συχνά αισθάνομαι πιεσμένος/η στην εργασία	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Όταν έχω κάνει καλή δουλειά αναγνωρίζεται από τον άμεσο προϊστάμενό μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Τελευταία, αισθάνομαι δυστυχής και καταθλιπτικός/ή	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Είμαι ικανοποιημένος/η με τη ζωή μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Ενθαρρύνομαι να αναπτύξω καινούργιες δεξιότητες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Συμμετέχω στις αποφάσεις που με επηρεάζουν στη θέση εργασίας μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Ο εργοδότης μου παρέχει ότι χρειάζομαι για να κάνω αποτελεσματικά την εργασία μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Ο άμεσος προϊστάμενος μου προάγει ένα ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Από πολλές απόψεις η ζωή μου μοιάζει ιδανική	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Εργάζομαι σε ένα ασφαλές περιβάλλον	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Γενικά τα πράγματα μου πάνε καλά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Είμαι ικανοποιημένος/η με τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας που μου προσφέρονται στην παρούσα εργασία μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Συχνά αισθάνομαι ότι έχω αυξημένα επίπεδα στρες στην εργασία	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Είμαι ικανοποιημένος/η με την εκπαίδευση που λαμβάνω για να διεκπεραιώσω την παρούσα εργασία μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Το τελευταίο διάστημα αισθάνομαι ευτυχής παρά τις υπάρχουσες συνθήκες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	Οι συνθήκες εργασίας είναι ικανοποιητικές	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Συμμετέχω σε αποφάσεις που έχουν σχέση με την εργασία μου και επηρεάζουν τους πολίτες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	Είμαι ικανοποιημένος/η από τη συνολική ποιότητα της εργασιακής μου ζωής	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>