

پرسشنامه ارزیابی تعادل کار و زندگی توسط وانگ و کو (۲۰۰۹) در ۷ مولفه و ۲۶ گویه ساخته شده است. سوالات پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) طراحی شده است.

این مولفه‌ها شامل موارد زیر است:

- زمان کافی فراغت از کار داشتن
- وفاداری به کار
- حمایت محل کار از تعادل کار - زندگی
- انعطاف پذیری در برنامه کاری
- جهت‌گیری زندگی
- نگهداری کار و حرفه
- کاهش داوطلبانه ساعات کاری برای رفع نیازهای شخصی

نکته:

گویه‌های معکوس این پرسشنامه عبارتند از: ۶ و ۲۰ و ۲۱ (یعنی به "کاملاً موافقم" نمره ۱ و به "کاملاً مخالفم" نمره ۵ داده می‌شود).

پرسشنامه ارزیابی تعادل کار و زندگی وانگ و کو

ردیف	سوال	کاملاً موافقم	موافقم	نه موافق و نه مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
زمان کافی فراغت از کار داشتن						
۱	زمان کافی برای معاشرت با دوستانم دارم.					
۲	زمان کافی برای رسیدگی و گذراندن وقت با خانواده‌ام دارم.					
۳	برای خواب زمان کافی دارم.					
۴	بعد از کار وقت کافی برای موضوعات شخصی‌ام دارم.					
وفاداری به کار						
۵	من هر روز مشتاقانه منتظر افرادی هستم که با آن‌ها کار می‌کنم.					
۶	من به خاطر تعهد به کارم، کار کردن خارج از وقت را می‌پذیرم.*					
حمایت محل کار از تعادل کار- زندگی						
۷	هنگامی که با همکارانم درباره مسایل شخصی یا خانوادگی که بر روی کارم تأثیر دارد، صحبت می‌کنم، آن‌ها مرا حمایت می‌کنند.					
۸	هنگامی که با سرپرستم درباره مسایل شخصی یا خانوادگی‌ام که بر روی کارم تأثیر می‌گذارد صحبت می‌کنم، او من را درک می‌کند.					
۹	من به خاطر سیستم مدیریتی خوب، به راحتی کارم را به شیفت بعدی تحویل می‌دهم.					
۱۰	من بعد از کار احساس پر انرژی بودن دارم.					
انعطاف پذیری در برنامه کاری						
۱۱	من به خاطر انعطاف سازمانم، می‌توانم به راحتی کارم را با زندگی شخصی و خانوادگی‌ام مدیریت کنم.					
۱۲	من در انتخاب زمان شروع و پایان کارم شخصاً مختارم.					
جهت‌گیری زندگی						
۱۳	من به خاطر حمایت خانوادگی، می‌توانم به راحتی روی کارم تمرکز کنم.					
۱۴	من در مراحل مختلف زندگی، مسئولیت‌های مختلفی دارم.					

				من از این که وقت مناسبی برای زندگی خانوادگی‌ام دارم، احساس خوشحالی می‌کنم.	۱۵
				من برای خوشحالی خود و خانواده‌ام، می‌توانم از یک موقعیت بالاتر صرف‌نظر کنم.	۱۶
				من کار خارج از وقت را انتخاب نمی‌کنم، حتی اگر به ازای آن پول یا مرخصی داده شود.	۱۷
نگهداری کار و حرفه					
				اگر ساعات کاری من ثابت نباشد می‌توانم فهرست کاری روزانه‌ام را تغییر دهم.	۱۸
				من آن روزهایی که از حمایت گروهم برخوردار نیستم را می‌توانم برنامه ریزی کنم.	۱۹
				من حداقل ۱۰ ساعت کار در روز را می‌پذیرم تا حجم کاری‌ام خوب نگه داشته شود. *	۲۰
				من برای پیشرفت در حرفه‌ام، هر روزه ساعات کاری اضافه را می‌پذیرم. *	۲۱
کاهش داوطلبانه ساعات کاری برای رفع نیازهای شخصی					
				من می‌توانم کارم را در ساعت مقرر تمام کنم.	۲۲
				من می‌خواهم زمان بیشتری را صرف علایق و آرزوهایم کنم.	۲۳
				من به خاطر یک رویداد پیش بینی نشده، با یک اطلاع کوتاه می‌توانم مرخصی بگیرم.	۲۴
				من با توجه به حقوق پرداختی، هر روزه ساعات کمی را در هر شیفت صرف می‌کنم.	۲۵
				من برای رفع نیازهایم، به تغییر شرایط کاری از تمام وقت به پاره وقت (۶ ماهه یا ۱ ساله)، فکر می‌کنم.	۲۶

مدیریت منابع انسانی