

Vragen over de werk-privé-balans uit het meetinstrument SWING

Vraag 1. Hoe vaak komt het voor dat ...

- A. u thuis prikkelbaar bent, omdat uw werk veeleisend is?
- B. u moeilijk aan uw verplichtingen thuis kunt voldoen, omdat u in gedachten steeds met uw werk bezig bent?
- C. u thuis efficiënter met uw tijd omgaat door de manier waarop u uw werk uitvoert?
- D. u vanwege verplichtingen op uw werk afspraken met uw partner/familie/vrienden moet afzeggen?
- E. u thuis beter functioneert in omgang met uw partner/familie/vrienden door dingen die u op het werk leert?
- F. u zich thuis beter aan afspraken houdt, omdat dat op het werk ook van u gevraagd wordt?
- G. uw werktijden het moeilijk maken om aan uw verplichtingen thuis te voldoen?
- H. u door uw werk geen energie heeft om met uw partner/familie/vrienden leuke dingen te doen?
- I. u zoveel werk te doen heeft, dat u niet toekomt aan uw hobby's?
- J. u thuis beter uw verantwoordelijkheden nakomt, omdat u dat op uw werk ook geleerd heeft?
- K. de eisen die uw werk aan u stelt het moeilijk maken u thuis ontspannen te voelen?
- L. uw werk tijd in beslag neemt die u liever aan uw partner/familie/vrienden zou besteden?
- M. u na een plezierige werkdag/werkweek meer zin heeft om met uw partner/familie/vrienden activiteiten te ondernemen?

De volgende vragen gaan over de invloed die uw thuissituatie kan hebben op uw werk.

Vraag 2. Hoe vaak komt het voor dat ...

- A. u na een gezellig weekend met uw partner/familie/vrienden met meer zin uw werk uitvoert?
- B. u zich moeilijk kunt concentreren op uw werk, omdat u zich druk maakt over zaken in uw thuissituatie?
- C. u op uw werk beter uw verantwoordelijkheden nakomt, omdat u dat thuis ook moet doen?
- D. uw thuissituatie irritaties veroorzaakt die u op uw collega's op het werk afreageert?
- E. u zich op het werk beter aan afspraken houdt, omdat dat thuis ook van u gevraagd wordt?
- F. uw prestaties op het werk verminderen door problemen met uw partner/familie/vrienden?
- G. u op uw werk efficiënter met uw tijd omgaat, omdat u de tijd thuis ook goed moet indelen?
- H. u met meer zelfvertrouwen uw werk uitvoert, omdat u alles thuis goed geregeld heeft?
- I. u geen zin heeft om aan het werk te gaan vanwege problemen met uw partner/familie/vrienden?

Bron: de SWING is ontwikkeld door Prof. Sabine Geurts e.a., Behavioural Science Institute, Radboud Universiteit Nijmegen". De vragenlijst inclusief de instructie hoe de vragen te scoren en de interferentie tussen werk& privé te berekenen is te vinden op [\[http://www.arbokennisnet.nl/images/dynamic/Richtlijnen/Werk-privé_balans/10-03-2014_RL_werk-privé_balans_DEF.pdf\]](http://www.arbokennisnet.nl/images/dynamic/Richtlijnen/Werk-privé_balans/10-03-2014_RL_werk-privé_balans_DEF.pdf)