

Ábrák és táblázatok jegyzéke

Ábra 1.: A vizsgálati személyek lakhely szerinti százalékos megoszlása.

Ábra 2.: A vizsgálati személyek legmagasabb iskolai végzettség szerinti százalékos megoszlása.

Ábra 3.: A vizsgálati személyek szellemi és fizikai munka szerinti százalékos megoszlása.

Ábra 4.: A vizsgálati személyek foglalkozás szerinti százalékos megoszlása.

Ábra 5.: A jelen kutatásban felépített négyfaktoros modell.

Táblázat 1.: A minta heti munkaórák szerinti százalékos megoszlása.

Táblázat 2.: A Job Crafting Skála faktortöltései.

Táblázat 3.: A Job Crafting Skála illeszkedési mutatói.

Táblázat 4.: A Job Crafting Skála Cronbach-alfa értékei.

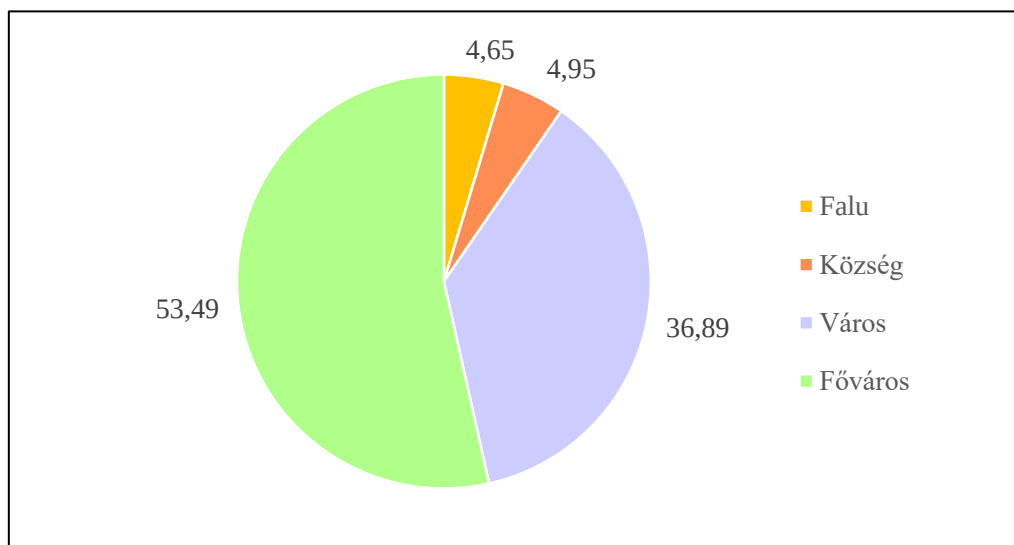
Táblázat 5.: A Job Crafting Skála és az alskálák jelen kutatásban (2022) kapott átlag és szórás értékei.

Táblázat 6.: A Munka Értelmessége Skála Cronbach-alfa értékei.

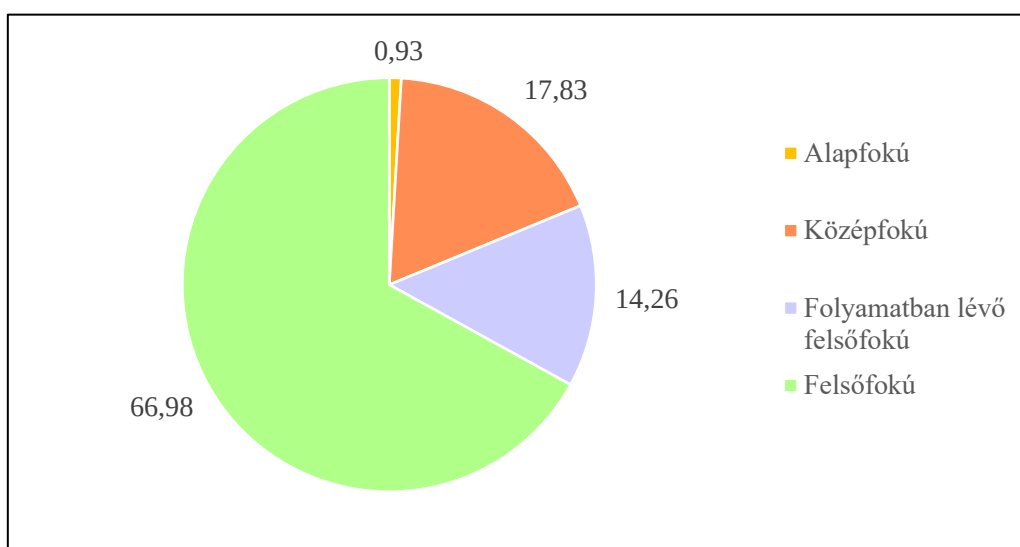
Táblázat 7.: A WHO Jólét Kérdőív rövidített magyar változatának Cronbach-alfa értékei.

Táblázat 8.: A Munkával Való Elégedettség Kérdőív Cronbach-alfa értékei.

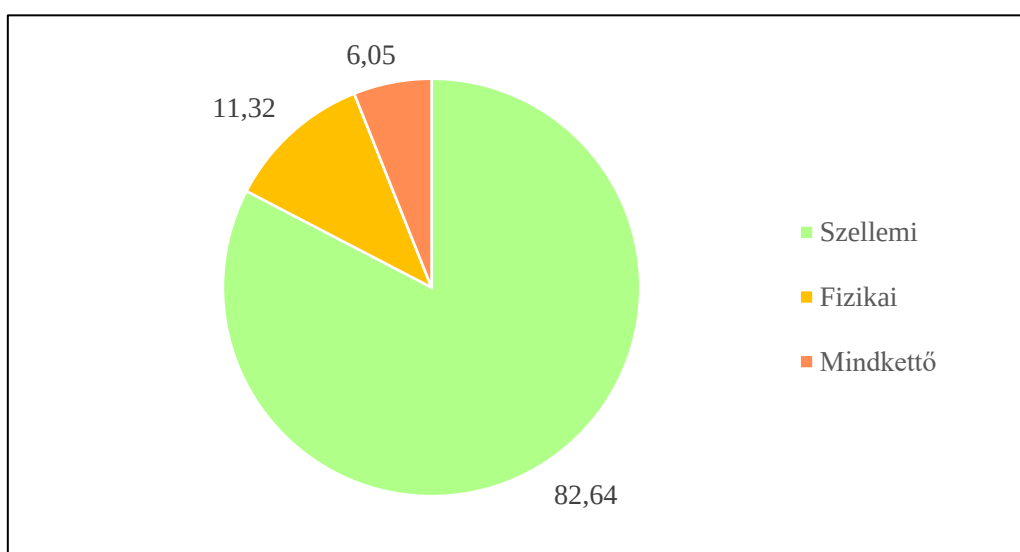
Ábrák és táblázatok



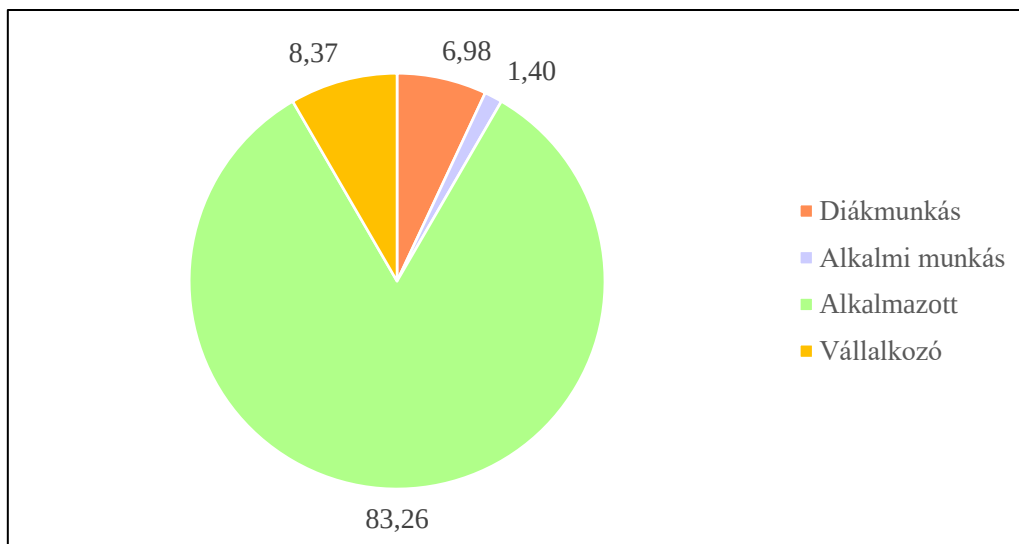
Ábra 1.: A vizsgálati személyek lakhely szerinti százalékos megoszlása.



Ábra 2.: A vizsgálati személyek legmagasabb iskolai végzettség szerinti százalékos megoszlása.



Ábra 3.: A vizsgálati személyek szellemi és fizikai munka szerinti százalékos megoszlása.



Ábra 4.: A vizsgálati személyek foglalkozás szerinti százalékos megoszlása

	Elemszám	%
Heti 20-nál kevesebb óra	20	3,1
Heti 20 óra	53	8,2
Heti 30 óra	21	3,3
Heti 40 óra	475	73,6
Heti 40-nél több óra	58	8,9
Változó heti óraszám	18	2,8
Teljes minta	645	

Táblázat 1.: A minta heti munkaórák szerinti százalékos megoszlása.

Faktor	Item	Faktortöltés
Strukturális munkahelyi erőforrások növelése	Próbálom fejleszteni a képességeimet.	0,496
	Igyekszem szakmailag fejleszteni önmagam.	0,577
	Igyekszem új dolgokat tanulni a munkámban.	0,517

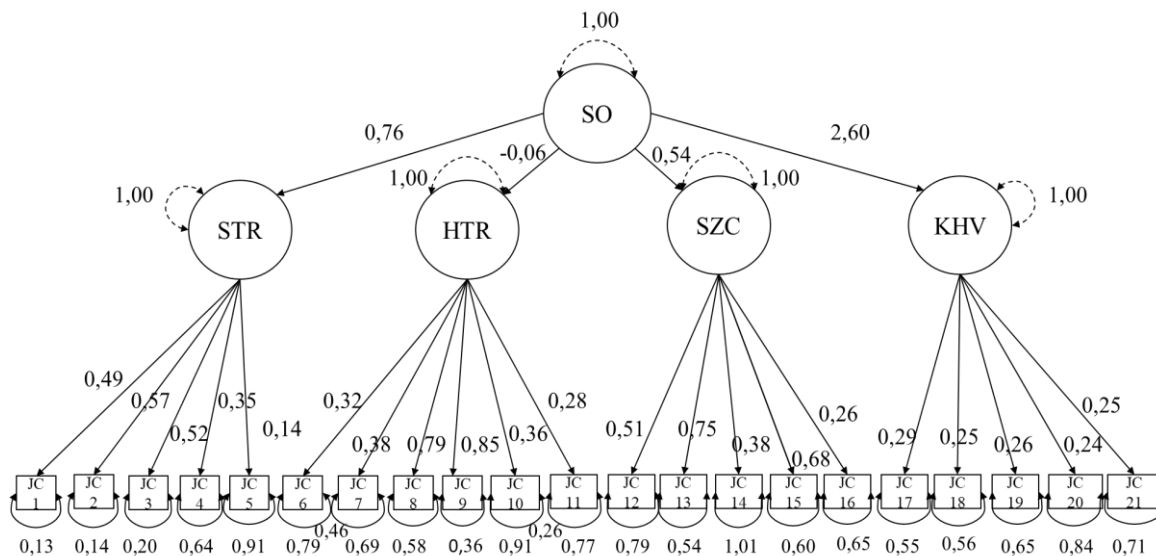
	Gondoskodom róla, hogy a teljesítőképességemet teljes egészében kihasználjam.	0,354
	Én magam döntök arról, hogy végzem el a dolgaimat.	0,137
Hátráltató munkakövetelmények csökkentése	Gondoskodom róla, hogy a munkám mentálisan kevésbé megterhelő legyen.	0,324
	Próbálom azt biztosítani, hogy a munkám érzelmileg kevésbé legyen megterhelő.	0,379
	Úgy szervezem a munkámat, hogy minél kevesebb kapcsolatom legyen azokkal az emberekkel, akiknek a problémája érzelmileg hatással van rám.	0,786
	Úgy szervezem a munkámat, hogy minél kevesebb kapcsolatom legyen azokkal az emberekkel, akiknek az elvárásai nem reálisak.	0,847
	Arra törekszem, hogy ne kelljen sok nehéz döntést hoznom munkám során.	0,355
	Úgy szervezem a munkám, hogy biztos legyek benne, nem kell egy dologra túl sokáig koncentrálnom.	0,281
Szociális munkahelyi erőforrások növelése	Megkérem a felettesemet, hogy készítsen fel engem a feladataimra.	0,513
	Megkérdezem, hogy a felettesem elégedett-e a munkámmal.	0,752
	A felettesemtől várok inspirációt.	0,378

	Visszajelzést kérek másoktól a munkahelyi teljesítményemről.	0,675
	Tanácsot kérek a munkatársaimtól.	0,263
Kihívást jelentő munkahelyi erőforrások növelése	Amikor egy érdekes projekt indul, önszántamból jelentkezem mint résztvevő.	0,286
	Ha új fejlesztésekről van szó, az elsők között vagyok, aki megtanulja és kipróbálja azokat	0,254
	Amikor nincsen sok munka, azt egy újabb esélynek látom egy új projekt elindítására.	0,256
	Gyakran vállalom plusz feladatokat, még akkor is, ha nem kapok értük plusz fizetést.	0,238
	Próbálom a munkámat még érdekesebbé tenni azáltal, hogy mélyebb összefüggéseket keresek a munkám egyes területei között.	0,247

Táblázat 2.: A Job Crafting Skála faktortöltései.

Illeszkedési mutatók	A kezdeti faktorstruktúra	A végleges faktorstruktúra
CFI	0,821	0,893
TLI	0,795	0,878
SRMR	0,087	0,078
RMSEA	0,081	0,062

Táblázat 3.: A Job Crafting Skála illeszkedési mutatói.



Ábra 5.: A jelen kutatásban (2022) felépített négyfaktoros modell

	Tims és mtsai (2012)	Jelen kutatás (2022)
Strukturális erőforrások növelése alskála	0,82	0,74
Hátráltató munkakövetelmények csökkentése alskála	0,79	0,71
Szociális erőforrások növelése alskála	0,77	0,69
Kihívást jelentő munkakövetelmények növelése alskála	0,75	0,79
Job Crafting Skála		0,76

Táblázat 4.: A Job Crafting Skála Cronbach-alfa értékei.

	Átlag	Szórás
Strukturális erőforrások növelése alskála	16,153	2,966
Hátráltató munkakövetelmények csökkentése alskála	14,977	3,835
Szociális erőforrások növelése alskála	12,588	3,523
Kihívást jelentő munkakövetelmények növelése alskála	12,805	4,009
Job Crafting Skála	56,522	8,662

Táblázat 5.: A Job Crafting Skála és az alskálák jelen kutatásban (2022) kapott átlag és szórás értékei.

	Akin és mtsai (2013)	Di Fabio (2018)	Puchalska- Kamińska és mtsai (2019)	Leonardo és mtsai (2019)	Oprea és mtsai (2022)	Csordás és mtsai (2022)	Jelen kutatás (2022)
Munka Értelmes- sége Skála	0,64 – 0,86	0,74 – 0,82	0,88, 0,92	0,96	0,9	0,84	0,85

Táblázat 6.: A Munka Értelmessége Skála Cronbach-alfa értékei.

	Susánszky és mtsai (2006)	Jelen kutatás (2022)
WHO Jóllét Kérdőív rövidített magyar változata	0,85	0,77

Táblázat 7.: A WHO Jóllét Kérdőív rövidített magyar változatának Cronbach-alfa értékei.

	Csordás és mtsai (2022)	Jelen kutatás (2022)
Munkával Való Elégedettség Kérdőív	0,87	0,85

Táblázat 8.: A Munkával Való Elégedettség Kérdőív Cronbach-alfa értékei.

Mellékletek

Job Crafting Skála

1. Próbálom fejleszteni a képességeimet.
2. Igyekszem szakmailag fejleszteni önmagam.
3. Igyekszem új dolgokat tanulni a munkámban.
4. Gondoskodom róla, hogy a teljesítőképességemet teljes egészében kihasználjam.
5. Én magam döntök arról, hogy végzem el a dolgaimat.
6. Gondoskodom róla, hogy a munkám mentálisan kevésbé megterhelő legyen.
7. Próbálom azt biztosítani, hogy a munkám érzelmileg kevésbé legyen megterhelő.
8. Úgy szervezem a munkámat, hogy minél kevesebb kapcsolatom legyen azokkal az emberekkel, akiknek a problémája érzelmileg hatással van rám.
9. Úgy szervezem a munkámat, hogy minél kevesebb kapcsolatom legyen azokkal az emberekkel, akiknek az elvárásai nem reálisak.
10. Arra törekszem, hogy ne kelljen sok nehéz döntést hoznom munkám során.
11. Úgy szervezem a munkám, hogy biztos legyek benne, nem kell egy dologra túl sokáig koncentrálnom.
12. Megkérem a felettesemet, hogy készítsen fel engem a feladataimra.
13. Megkérdem, hogy a felettesem elégedett-e a munkámmal.
14. A felettesemre hagyatkozom, ha ötletre van szükségem.
15. Visszajelzést kérek másoktól a munkahelyi teljesítményemről.
16. Tanácsot kérek a munkatársaimtól.
17. Amikor egy érdekes projekt indul, önszántamból jelentkezem, mint résztvevő.
18. Ha új fejlesztésekről van szó, az elsők között vagyok, aki megtanulja és kipróbálja azokat.
19. Amikor nincsen sok munka, azt egy újabb esélynek látom egy új projekt elindítására.

20. Gyakran vállalom plusz feladatokat, még akkor is, ha nem kapok értük plusz fizetést.
21. Próbálom a munkámat még érdekesebbé tenni azáltal, hogy mélyebb összefüggéseket keresek a munkám egyes területei között.

Munka Értelmessége Kérdőív

1. Egy értelmes hivatást találtam.
2. Úgy érzem, hogy a munkám hozzájárul a személyes fejlődésemhez.
3. A munkám egyáltalán nincs hatással a világra.
4. Tisztában vagyok azzal, hogy a munkám miképp járul hozzá az életem értelmessé tételéhez.
5. Jól tudom, hogy mi teszi értelmessé a munkámat.
6. Tudom, hogy a munkám pozitív változásokat eredményez a világban.
7. A munkám segít abban, hogy jobban megértsem önmagam.
8. Rátaláltam egy olyan munkára, amelynek értelmes célja van.
9. A munkám segítségével jobban megértem a körülöttem levő világot.
10. A munka, amit végzek, egy nagyobb cél szolgálatában áll.

Munkával Való Elégedettség Kérdőív

1. A munkám a legtöbb tekintetben közel van az ideálshoz.
2. A munkakörülményeim kitűnőek.
3. Elégedett vagyok a munkámmal.
4. Eddig minden fontosat elértem a munkámban, amit csak akartam.
5. Ha újra leélhetném az életem, a munkámmal kapcsolatban szinte semmin sem változtatnék.

A WHO Jólét Kérdőív Rövidített magyar változata (WBI-5)

Az elmúlt két hét során érezte-e magát...

1. ... vidámnak és jókedvűnek?
2. ... nyugodtnak és ellazultnak?
3. ... aktívnak és élénknek?
4. ... ébredéskor frissnek és élénknek?
5. A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?

