

Munkahelyi Életminőség Kérdőív (MÉK)

A következő nemzetközi kérdőív (WRQoL) nem teszt. Az Ön munkahelyi feladataihoz, munkakörülményeihez való hozzáállást szeretné felmérni. Kérjük, hogy legjobb tudása szerint és őszintén válaszoljon a kérdésekre. Harmadik személynek egyéni kérdőívet csak az Ön beleegyezésével adjuk ki, a vezetőség azonban egy általános összefoglalót kap, amely az összes kitöltött kérdőív eredményét foglalja össze. Kérem, minden kérdésre válaszoljon, karikázza be az Ön érzésének megfelelő lehetőségek közül egyet. Amennyiben elrontaná, satírozza át a választ és egyértelműen, majd jelölje be a végleges választását.

A kérdéseken ne gondolkodjon, az első reakciót jelölje be.

Kérem, választát a következőképpen jelölje meg ha elrontotta, akkor a rossz választ húzza át: **X**

	egyáltalán nem értek egyet	nem értek egyet	semleges	egyérték	teljesen egyérték
1. Egyértelmű célkitűzéssel és szándékkal rendelkezem, amelyek képessé tesznek a munkám elvégzésére.					
2. Úgy érzem, hangot tudok adni a véleményemnek és hatással vagyok a munkaterületemet érintő változásokra.					
3. Lehetőségem van arra, hogy a képességeimet alkalmazzam a munkában.					
4. Jelenleg jól érzem magam.					
5. A munkáltatóm megfelelő eszközökkel és rugalmassággal segíti elő, hogy a munkámat össze tudjam egyeztetni a családi életemmel.					
6. A jelenlegi munkaidő/munkabeosztás illeszkedik a magánéletemhez.					
7. A munkában gyakran érzem nyomás alatt magam.					
8. A felettesem elismeri, ha jól végzem a munkámat.					
9. Az utóbbi időben boldogtalannak és lehangoltnak érzem magam.					
10. Elégedett vagyok az életemmel.					
11. Ösztönözve érzem magam arra, hogy új képességeket szerezzek.					
12. Bevonnak olyan döntésekbe, amely kihatással van a saját munkaterületemre.					
13. A munkáltatóm mindent biztosít, ami a szükséges az eredményes munkavégzéshez.					
14. A felettesem aktívan támogatja és elősegíti a rugalmas munkaidő/munkabeosztás.					
15. A legtöbb szempontból nézve az életem szinte ideális.					
16. Biztonságos környezetben dolgozom.					
17. Általában jól alakulnak a dolgaim.					
18. Elégedett vagyok az általam elérhető munkahelyi karrier lehetőségekkel.					
19. Gyakran érzek túlzott mértékű stresszt a munkában.					
20. Elégedett vagyok a képzéssel, amit a jelenlegi munkám elvégzéséhez biztosítanak.					
21. Mindent egybevetve az utóbbi időben elég boldognak érzem magam.					
22. A munkakörülmények kielégítőek.					
23. Bevonnak olyan döntésekbe, amelyek kihatnak az emberekre.					

24. Teljesíthetetlen határidőim vannak.					
25. A munkám pont olyan érdekes és változatos, amilyennek szeretném volna.					
26. Képes vagyok egészséges egyensúlyt kialakítani a munkám és a magánéletem között.					
27. Motiváltak érzem magam abban, hogy a jelenlegi munkámban a legjobbat nyújtsam.					
28. A szervezet jól kommunikál az alkalmazottaival.					
29. Büszken osztom meg másokkal, hogy ennél a szervezetnél dolgozom.					
30. Úgy ajánlanám ezt a szervezetet másoknak, mint egy munkahely, ahol jó dolgozni.					
31. Sikerélményem van a munkavégzésem során.					
32. Rákényszerülök, hogy túlórázzak.					
33. Irreális időnyomás alatt állok.					
34. Megfelelő számú lehetőségem van arra, hogy a munkámat érintő változásokról megkérdezzem a feletteseimet.					
35. Elégedett vagyok azzal fizikai környezettel, ahol rendszerint dolgozom.					
36. Összességében elégedett vagyok a munkahelyi életminőségemmel.					

Köszönjük, hogy időt szánt a kérdőív kitöltésére. Kellemes napot kívánunk!

Translator:
Edit Komlósi,
Department of Management,
Faculty of Economics,
University of Pannonia,
Veszprém, Egyetem u. 10. 8200
With Amendments by Endre Kadar, University of Portsmouth, 27/3/15.