

Munka és magánélet egyensúlyának kapcsolata Magyarországon

Juhos Szilvia

Pénzügy Szak, mesterképzés, levelező

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Budai Campus

Belső témavezető: Melisné Dr. Nagy Márta Enikő, Egyetemi docens, Vidékfejlesztési és Fenntartható Gazdasági Intézet

A kutatásom során a következő kérdésekre kerestem a válaszokat:

- A gyermeket nevelő édesanyák előnyben részesítik a teljes home-officet a többi válaszadóhoz képest? Mennyire fontos számukra, hogy a munkahelyük rugalmas legyen?
- A vállalkozói státuszban, illetve a vezetői beosztásban dolgozók jobban be tudják osztani az idejüket a magánéletükben, mint az alkalmazottak?
- Az alkalmazott/beosztott munkakörben dolgozók a fix munkaidejük miatt hatékonyabban tudják összehangolni a munkájukat a magánéletükkel?
- A férfiak kevésbé érzékenyek a munka-magánélet közötti egyensúly hiányára, mint a nők?
- Melyik az a tényező, amit a legtöbb munkavállaló preferál egy munkahely vonatkozásában?
- Mennyire mosódott el a határvonal a két életszféra között?

A diplomadolgozatom témáját több oldalról megközelítve vizsgáltam meg. A munkám első részében a munka fogalmának és magyarországi törvényi előírásainak bemutatása mellett kitértem az Európai Unió jogszabályok implementációjának hatásaira a magyar munkajogban. Továbbá részletesen próbáltam a magánélet és szabadság tárgykörének lényegi meghatározásait és jelenlegi szabályait ismertetni. A dolgozatom második fejezetében kitértem a két életterület egyensúlyával kapcsolatos legfontosabb alapfogalmakra, valamint a szimmetriára ható gazdasági, munkahelyi és egyéni komponenseknek az ismertetésére. Kiemeltem az egyes tényezők perszonális, illetve társadalmi szintű hatásait. A harmadik részben összefoglaltam azokat a kihívásokat, amelyekkel a munkavállalók nap mint nap szembesülhetnek, amikor

előtérbe kerül a munka és magánélet összeegyeztetésének igénye. Részleteztem a kibillent egyensúly, a folyamatos munkakényszer hatásainak káros következményeit, mint például a munkahelyi stressz és a kiégés. A negyedik fejezetben különböző munkahelyi és egyéni stratégiákat mutattam be, amelyek segíthetik a kiegyensúlyozottabb életvitel kialakítását, mint a helyes időmenedzselés szükségessége. Az ötödik fejezetben kifejtettem a primer kutatásaim célját és módszereit. Az online kérdőíves felmérés célja, hogy a témával kapcsolatban felvetett kérdéseimre választ kapjak. A kérdőív kérdéseire érkezett válaszokat részletesen elemeztem és értékeltem. A témával kapcsolatban 3 hipotézist állítottam fel. Foglalkoztam a hipotézisek vizsgálatával, a vizsgálatok eredményének értékelésével és a befejező részben megválaszoltam a kutatás főbb kérdéseit, illetve megfogalmaztam a relevánsabb következtetéseimet és javaslataimat.