

Az anyák munka- magánélet egyensúlya, különös tekintettel a generációs sajátosságokra

Kákonyi Enikő

Emberi erőforrás tanácsadó mesterképzési szak, levelező munkarend

Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet/ Humántudományi Szakképzési Tanszék

*Dr. Visztenvelt Andrea, egyetemi adjunktus, Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet/
Humántudományi Szakképzési Tanszék*

A munka és magánélet egyensúlya napjaink egyik fontos társadalmi kérdése, különösen az anyák esetében, akiknek egyszerre kell helyt állniuk a családi és szakmai szerepekben. Az X, Y és Z generációk eltérő értékrendje, életmódja és munkához való viszonya befolyásolja, hogyan élik meg ezt az egyensúlyt. Míg az idősebb generációk számára a stabilitás a legfontosabb, a fiatalabbak inkább az önmegvalósítást és rugalmasságot keresik.

A dolgozat célja, hogy feltárja, mely tényezők segítik vagy akadályozzák az anyák munka–magánélet egyensúlyát generációs bontásban, és hogyan változik ez életkor és családi helyzet függvényében. A kutatás a személyes, családi és munkahelyi tényezőket egyaránt vizsgálja.

A kutatás három fő hipotézis mentén épült fel, miszerint a Z generáció számára fontosabb a rugalmas munkavégzés, az Y generáció érzelmileg terheltebb, az X generációt pedig a társadalmi elvárásoknak való megfelelés nyomasztja. A vegyes módszertani megközelítés kvantitatív kérdőíves felmérést és kvalitatív interjúkat ötvözött.

Az első hipotézis szerint a Z generáció a rugalmas munkavégzést részesíti előnyben, azonban az eredmények azt mutatják, hogy a rugalmasság minden generáció számára fontos, és nincs statisztikailag szignifikáns különbség.

A második hipotézis esetében azt feltételeztem, hogy az Y generáció magasabb érzelmi terhelést él át. Kvantitatív adatok ezt nem támasztották alá, de az interjúk enyhe tendenciát jeleztek: az Y generáció gyakrabban tapasztal büntudatot és belső feszültséget, különösen a gyermek korai éveiben, míg az X generáció ezt kevésbé érzékeli.

A harmadik hipotézis szerint az X generációt erősebben terheli a társadalmi megfelelés. A kvantitatív kutatásban egyetlen szignifikáns különbség mutatkozott, hogy az Y és Z generáció gyakrabban szembesül a hagyományos anyaszerep elvárásaival, amely eredmény ellentmond az általam megfogalmazott hipotézissel. Az interjúk szerint minden generáció találkozott az előítélettel, de ez hosszú távon nem befolyásolja az egyensúly érzését.

A kutatás rávilágított, hogy az anyák számára a munka–magánélet egyensúlyában legfontosabb a pénzügyi biztonság, a munkahelyi rugalmasság, a támogató családi háttér és a saját idő biztosítása, míg az egyedi programok, mint a stresszkezelés vagy gyermekfelügyelet, kevésbé prioritások.

Össességében a szakirodalmi jó gyakorlatok és a valós tapasztalatok között jelentős szakadék van. Az egyensúly elsősorban az idő feletti kontrolltól, rugalmasságtól és önrendelkezéstől függ, nem a generációtól. Bár a munkáltatói támogatások fontosak, a valódi hatás a home office, a rugalmas munkaidő és a támogató családi környezet révén érvényesül, ami azt jelzi, hogy a munka–magánélet egyensúly komplex, pszichológiai és szervezeti dimenzióban egyaránt jelentkezik.