



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Szent István Campus

Gazdálkodási Menedzsment

alapképzési szak

**Az egyedülálló szülők munka-magánélet egyensúlyának
kihívásai**

Belső konzulens: Dr. Varga Erika
Egyetemi docens

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Vidékfejlesztés és
Fenntartható Gazdaság
Intézet Idegennyelvi Tanszék

Készítette: **Varga Daniella**

**Gödöllő
2024**

Ez a szakdolgozat az egyedülálló szülők munka és magánélet egyensúlyának kérdéskörét járta körül, kiemelten foglalkozva azzal, hogy mely tényezők segíthetik vagy akadályozhatják ezen egyensúly megteremtését és fenntartását. A dolgozatban négy fő hipotézist vizsgáltam meg:

Az életkor és a sportolás gyakorisága közötti összefüggés vizsgálata.

A fizikai és szellemi munkát végző személyek munkahelyi stresszének hatása a családi kapcsolatokra.

A home office lehetőségének szerepe a munka-magánélet egyensúlyának kialakításában.

A rugalmatlan munkaidő munkahelyi stresszre és a családi kapcsolatokra gyakorolt hatásának elemzése.

A kutatás során online kérdőívek és statisztikai elemzések segítségével gyűjtött adatok alapján dolgoztam. A vizsgálat eredményei alátámasztják, hogy a home office lehetősége és a munkahelyi rugalmasság pozitívan befolyásolják az egyedülálló szülők munka-magánélet egyensúlyát, míg a rugalmatlan munkaidő és a magas munkahelyi stressz szint negatívan hatnak erre.

A dolgozat részletesen kitér arra is, hogy a különböző demográfiai és munkakörülmények hogyan befolyásolják az egyedülálló szülők életét, és milyen stratégiákat alkalmazhatnak az egyensúly eléréséhez. Emellett javaslatokat fogalmaz meg azokra a támogató intézkedésekre és politikákra, amelyek segíthetnek az egyedülálló szülők helyzetén, mint például a rugalmas munkaidő bevezetése, a home office lehetőségeinek bővítése és a munkahelyi stresszkezelő programok kialakítása.

A kutatás eredményei hozzájárulnak az egyedülálló szülők által tapasztalt munka-magánélet konfliktusok jobb megértéséhez, és alapot nyújtanak a további kutatásokhoz ezen a területen. Az eredmények rámutatnak arra is, hogy a társadalmi és munkahelyi támogatás növelése kulcsfontosságú lehet az egyedülálló szülők jólétének javításában.

E dolgozat célja, hogy egyértelmű képet nyújtson az egyedülálló szülők munka és magánélet egyensúlyának aktuális helyzetéről, az ezen egyensúlyt befolyásoló tényezőkről, valamint az e területen megvalósítható javításokról és támogató intézkedésekről.