



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Budai Campus

Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet

Emberi erőforrás tanácsadó mesterképzési szak

A KIÉGÉS ÉS A HOME OFFICE KAPCSOLATA

Belső konzulens:	Dr. Fazakas Ida Egyetemi docens
Belső konzulens intézete/tanszéke:	Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet Humántudományi és Szakképzési Tanszék
Készítette:	Kaczmarczyk Kíra Emília

Budapest

2024

Kaczmarczyk Kíra Emília

A KIÉGÉS ÉS A HOME OFFICE KAPCSOLATA

Absztrakt

A dolgozatom központi témája a kiégés, más néven burnout jelenség és a home office közti kapcsolat. Mivel az említett téma egyre több embert érint a társadalomban, ezért szerettem volna megvizsgálni, hogy a home office milyen hatást képes gyakorolni rá. Kutatásomhoz kérdőíves felmérést végeztem, az így kapott statisztikai adataimat egy esettanulmánnyal bővítettem ki, annak érdekében, hogy mélyebb rálátást kaphassak a témában. A kutatásom célcsoportja a home office lehetőséggel rendelkező felnőttek voltak, de mellettük fontos összehasonlítási alapul szolgáltak azon személyek is, akiknek nincs lehetőségük ebben a munkaformában dolgozni. Az esettanulmányom során egy fiatal férfi esetén keresztül mutatom be a home office hatásait. A kutatásomban különböző szempontok szerint vizsgáltam meg a témámat, mint a munkába járási idő, optimális home office aránya, illetve a hangulat. A kutatásom során arra az eredményre jutottam, hogy a home office és a kiégési szint között nincs szignifikáns összefüggés, azonban home office-ban a dolgozók átlag hangulata jobb, mint munkahelyükön. Az esettanulmányom rámutat arra, hogy egyik munkaforma sem képes csodákat tenni önmagában, azonban, ha megfelelő arányban vagyunk képesek ötvözni őket, akkor pozitív hatásokat érhetünk el általuk.