

Munka-magánélet egyensúlya

Kutatási eredmények

Jasik Zsófia, Kavcsák Réka

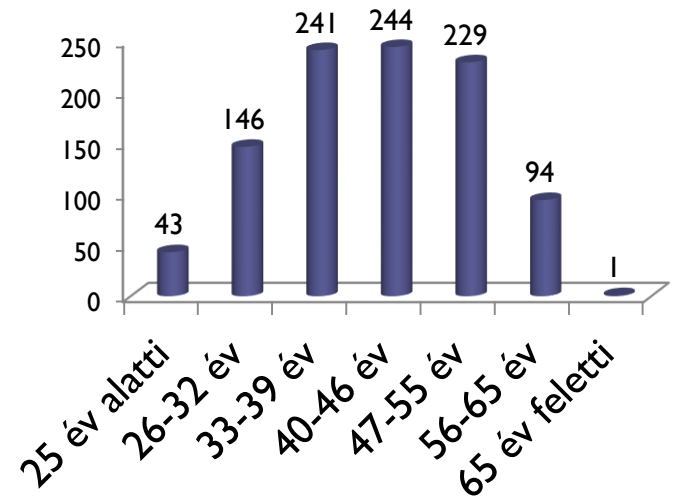
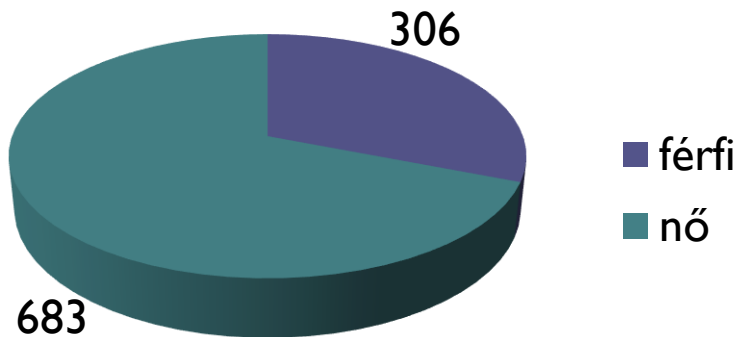


jasik.zsofia@gmail.com
kavcsakreka@gmail.com

Az elemzett minta

- 1 000 kitöltő
- Nagyrészt alkalmazott beosztásúak (63%)

Nemi arányok



Munka-magánélet egyensúly

- „Úgy élek, hogy a munkám és magánéletem között egyensúly van.”
- különböző életszerepek → ellentét
- ha az egyensúly felborul: stressz, munkamánia



Milyen tényezőkkel függ össze?



További eredmények

- Nemi eltérés nincs
- Családi állapot befolyásol
 - Az egyedülállók szignifikánsan kevésbé számolnak be munka-magánélet egyensúlyról
 - Elváltak szintén
 - Házasság, együtt élés (párkapcsolat) esetén magasabb szint

Értelmezés

- Társas támasz szerepe (családi állapot, munkahelyi kollektíva, vezetővel való kapcsolat)
- Pihenési lehetőség (munkaórák száma, elégedettség)

Miért fontos ez a munkahelyeknek?

- Motiváltabb, elkötelezettebb dolgozók, jobban teljesítenek
- A kérdőíves mérés segíthet feltérképezni a jelen állapotot, megmutathatja a fejlesztendő területeket

**Köszönjük a
figyelmet!**

