

SZTÁNYI-SZEKÉR BARBARA – HÓGYE-NAGY ÁGNES – SZEMÁN-NAGY ANITA

JÓL-LÉT, ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG ÉS A MUNKA-CSALÁD KONFLIKTUS KÖZTI KAPCSOLAT A DOLGOZÓ ANYÁK KÖRÉBEN

Bevezetés: A munka-magánélet területekről származó stressz, valamint a különböző szerepkonfliktusok negatívan befolyásolják a fizikai és mentális jól-létet, ezáltal az élettel való elégedettségre is hatással vannak (Aryee et al., 1999; Bakker et al., 2003). Feltételezésünk szerint az élettel való elégedettség magasabb jól-léttel-, családi életbe való bevonódással jár együtt; a munkával való elégedettség szintén pozitív kapcsolatot mutat a jól-lét érzettel. Továbbá, a munka-család területeinek diszharmóniája csökkenti az élettel való elégedettség és a jól-lét érzet szintjét.

Módszer: Egy 231 fős mintán elemeztük a jól-lét, élettel való elégedettség, illetve a munka-család konfliktus közötti kapcsolatot dolgozó édesanyáknál.

Eredmények: Az eredmények szerint, az élettel való elégedettség, a jól-léttel és a családba való bevonódással is pozitív kapcsolatban áll. A munkával való elégedettség pozitív hatással van a jól-lét érzetre. Továbbá, a munka-család konfliktus negatív összefüggést mutat a jól-léttel és az élettel való elégedettséggel.

Következtetés: Összességében az eredmények is alátámasztják, hogy a munka-család területek közti harmónia fenntartása központi kérdés a pszichés és mentális egészség szempontjából.

A stressz és a pszichoszociális jól-lét („well-being”)

Selye János úgy definiálta a stressz fogalmát, mint a szervezet nem-specifikus reakcióját bármilyen jellegű igénybevételre (Ádám & Salavecz, 2010). Az emberek életében, a különféle pszichoszociális stresszorok más-más életterületeken (pl.: család, munkahely, társas kapcsolatok) jelentkező követelmények és igények következtében jelentkeznek, melyek nem határolhatóak el az egyéneknél az ezeken a különböző területeken vállalt szerepeitől (Ádám et al., 2010). A nemi különbségek tekintetében, vizsgálati eredmények alapján kimutatták, hogy a nők nem csupán több negatív életeseménnyel szembesülnek életük során, de szenzitívebbek is az ilyen helyzetekben és érzékenyebben reflektálnak. A társas támasz bizonyult az első számú védőfaktorának a nőknél, s abban az esetben, ha ez nincs jelen, ugyanolyan mértékű stresszhelyzet következtében, hamarabb válnak depresszióssá, mint a férfiak (Dalgard, et al., 2006; You & Conner, 2009). Mivel a munka az egyik fő komponense az emberek életének, – a család mellett – természetes, hogy a mindennapos munkavégzés során folyamatosan stresszhelyzetekkel kerülnek szembe, amely a szubjektív jól-lét érzetet jelentősen befolyásolja, s elősegítheti annak csökkenését (Cropanzano & Wright, 2001).

A szakirodalom elsődlegesen a szubjektív jól-lét („subjective well-being”) elemzésével foglalkozik, mely tulajdonképpen szinte mindent magába foglal, vagyis azt, hogy az egyén hogyan értékeli saját életének különféle aspektusait (pl.: lakókörnyezet, megélt életesemények, testi-lelki történések, munkahelyi esetek). A jól-lét esetében tulajdonképpen az egyén életének szubjektív

Sztányi-Szekér Barbara, főiskolai tanársegéd, PhD hallgató, Nyíregyházi Egyetem; Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola

Hógye-Nagy Ágnes, egyetemi adjunktus, Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet

Szemán-Nagy Anita, tanszékvezető, egyetemi docens, Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet

DOI: <https://doi.org/10.58269/UMSZ.2023.1.2>

értékeléséről van szó, amely összesen 4 összetevőt foglal magába. Az első az étellel való elégedettség (az élet átfogó értékelése), második a pozitív affektivitás (ide tartozik az életöröm, a boldogság, a mentális egészség), harmadik a negatív affektivitás (mint például a szégyen, a megbánás vagy a stressz), végezetül pedig a szituatív elégedettség (ahová sorolható az egészség, a munka, valamint a munka-magánélet egyensúlya) (Diener, 2000; Deutsch et. al., 2015). A fenti meghatározásokat áttekintve jól látható, hogy a jól-lét, az élet jó néhány területével kapcsolatban magyarázható, mint például munka-magánélet, társas kapcsolatok, egészség. Mindent összevetve tehát, egy olyan definícióról van szó, melynek különféle nézőpontjai egybevéve járulhatnak hozzá az emberek elégedettségéhez, az egyéni egyensúlyi állapot megteremtéséhez, illetve a pszichés kiegyensúlyozottsághoz. Abban az esetben, ha valamelyik szempont nem optimális, az egyén mindenre kiterjedő jól-lét érzete sem lesz teljes, vagy pozitív előjelű (Deutsch et. al., 2015).

A családi állapot és az étellel való elégedettség összefüggései

A családi kapcsolatok - illetve más társas kapcsolatok - és hálózatok integráló funkciójának elemzése már évtizedek óta rendszeresen kutatott témának számít mind a nemzetközi, mind pedig a hazai szakirodalomban (Péter, 1999; Sik, 2012; Czibere, 2017). A szocializáció kérdéskörével foglalkozó források körében is szinte teljes az egyetértés arra vonatkozóan, hogy mind időbeliségét, mind pedig jellegét tekintve, a család az elsődleges szocializációs közeg az emberek életében. Ebben az intim családi térben, a személyes élmények és tapasztalatok révén mutatkozik meg először - optimális esetben - a gondoskodás, szeretet, biztonság érzése, kialakulnak a későbbiekben nélkülözhetetlen kompetenciák, készségek, a személyes én, az én-rendszer, valamint a belső kontrollfunkciók alapjai (Nagy, 2013). Manapság a hagyományos értelemben vett nukleáris családmóddal mellett egyre jellemzőbb lett a különböző családformák sokszínűségének térhódítása, melyet a tradicionális nemi szerepek jelentőségének csökkenése, valamint a nők társadalmi-gazdasági életben elfoglalt helyének átalakulása is jelentősen befolyásolt.

A társadalmi beilleszkedés egyik kulcsfontosságú tényezője az étellel való elégedettség, melyet a különböző családi impulzusok által mért elégedettségi szintjét tekintve értelmezhetünk (Czibere, 2017). Az étellel való elégedettség az optimista szemléletű, pozitív életminőség („quality of life”) egyik legtöbb esetben vizsgált dimenziója (Diener, 2000). Az emberek eltérő módokon minősíthetik a jól-létüket, valamint az életüket: az értékelés egyrésztől történhet érzelmi szemszögből azáltal, hogy éppen jól vagy kevésbé jól érzik magukat az adott szituációban vagy egy dologgal kapcsolatosan, mialatt a lelkiállapotuk szintje jelez az általános adaptációs szintjüket illetően. Ezek az emocionális kiértékelések automatikus módon zajlanak, megadva a lehetőséget ezáltal arra, hogy az adott impulzusokra és hatásokra reagálhassanak. Mindemellett kognitív értékelés is történik, mely során az egyének összevetik a jelenlegi életüket azzal, amilyenre vágnak (Veenhoven, 2000).

Az étellel való elégedettség alatt a szubjektív jól-lét, valamint az élet globálisan történő értékelése értendő, vagyis egyszerűen megfogalmazva az, hogy az egyén mennyire van megelégedve életével, mennyire szereti azt az életet, amit jelenleg él (Diener, 2000; Cheng, 2004). Az étellel való elégedettség speciális módon is vizsgálható abból a szempontból, hogy figyelembe vehetőek az elégedettség eltérő szintjei az élet valamennyi területén, mely alatt, olyan dimenziók külön-külön történő kiértékelése értendő, mint például a különböző társas kapcsolatok (párkapcsolat, házasság), család, testi-lelki egészség és harmónia, szabadidő, munka-család egyensúly (Vas & Gombor, 2008). A szubjektív életminőség témájában kutatók eredményei alátámasztják, hogy a házasságban vagy tartós párkapcsolatban élő embereknél magasabb szubjektív jól-lét szint mutatható ki, valamint azok is nagyobb mértékű elégedettségről számolnak be, akik nagyobb gyakorisággal találkoznak barátaikkal, ismerőseikkel és rokonaikkal (Stutzer & Frey, 2006; Wong & Waite, 2015;

Amati et al., 2018). A gyermekek családi életre, étellel való elégedettségére vonatkozó hatását vizsgáló kutatás eredményei azt mutatták, hogy a 20 és 50 év közötti embereknél, általánosságban pozitív kapcsolat mutatkozik meg a gyermekek léte és a boldogság között (Aassve et al., 2012).

Chen (2001), valamint Lengyel és Janky (2003) tanulmányaikban az életkor és az étellel való elégedettség összefüggéseit vizsgálták, mely szerint a fiatalabb generáció átlagosan nagyobb mértékben elégedettebb az életével, az étellel való elégedettség az életkor előrehaladtával csökkenést mutatott. A társadalmi beilleszkedés oldaláról szemlélve, a család és az elégedettség közti összefüggések vitathatatlanok, azonban az emberek elégedettségére jelentős mértékű hatást gyakorol a társadalom minősége, valamint az adott személy társadalmi státusza is. Mindemellett, az emberek elégedettségi szintje is befolyásolja a társadalmi integráltságot, melyet vizsgálati eredmények is bizonyítanak: minél magasabb jól-lét érzettel jellemezhető egy személy, egyfelől annál jobb a teljesítőképessége, másfelől pedig kevésbé mutathatóak ki náluk mentális problémákra utaló (dezintegráló) jelek (Seeman, 2000).

A munka-család konfliktus jellemzői dolgozó anyák esetében

A női munkavállalók szakaszosan történő, tömeges munkába állása miatt, egy ideje a szakirodalomban is megjelent a hagyományos nemi szerepek újragondolása, tanulmányozása. Mindezeknek azért is van nagy jelentősége, hogy a gyermeket nevelő nők esetében is természetes igényként merülhessen fel a munkavállalás kérdése (Blaskó, 2005). A munka-magánélet egyeztetésével kapcsolatos aggodalmak sok esetben érintették a nőknél azt a kérdést, hogy egyáltalán vállaljanak-e gyereket munka mellett, és ha igen, akkor karrierjük mely pontján (Fondas, 1995). A témában kutatók eredményei szerint, a dolgozó és emellett családós nők egy idő után kimerültségről és bűntudatról számoltak be, az egymással versengő területek közötti energiakonfliktus következtében (Friedman & Greenhaus, 2000; Buzzanell et. al., 2005).

Napjainkban is nagyon meghatározó tény, hogy a családós munkavállalók, nevelnek-e gyermeket/gyermeket a háztartásban vagy sem, hiszen nagyon sok esetben kell szembesülniük azzal a helyzettel, hogy ki és milyen mértékig vállalhat karriert úgy, hogy közben gyermekük/gyermekük van/vannak. Ez a kérdés pedig különösen nagy jelentőséggel bír a nőket illetően (Juhász, 2014, 2017). A munka-magánélet összehangolási folyamat a legtöbb esetben konfliktusokkal jellemezhető, hiszen a dolgozó, gyermekes nőkre sok elvárás és teher hárul mind a munkahely-, mind pedig a család felől (Juhász, 2017). Több tanulmányban is úgy hivatkoznak a munka-család konfliktusra, mint egyfajta szerepkonfliktusra, ahol két vagy több követelmény jelenik meg egyidejűleg, melyből, ha az egyiket teljesítjük, akkor az akadályozza azt, hogy közben a többinek is eleget tegyünk (Greenhaus & Beutell, 1985; Makra et al., 2012). Makra és munkatársai (2012) a szerepkonfliktusokból származó legmeghatározóbb hatásként a kiégést, a különböző szomatikus problémákat és az alacsony munkateljesítményt említik. Mindezek mellett nagyon gyakori az általános stresszállapot megjelenése és fennállása, valamint a munkával való elégedetlenség (Firth-Cozens, 2001).

Összességében tehát a szerepkonfliktusok negatívan befolyásolják az emberek mentális- és fizikai jól-létét, ennek következtében pedig hatással vannak az étellel való elégedettségére is (Aryee et al., 1999; Schaufeli & Bakker, 2004; Molnár & Orosz, 2017). Makra és munkatársai (2012) eredményei alapján megkülönböztethetjük azokat a hatásokat melyek a munka irányából eredeztethetőek a családi életre, valamint a család befolyását a munkára. Az előbbi azt mutatja be, amikor a munka területe negatív irányba befolyásol valamilyen családi faktort, az utóbbi pedig ennek fordítottjára utal (Molnár & Orosz, 2017). Női minta tekintetében, Ádám és munkatársai (2010) eredményei alapján, a nőknél magasabb szintű munka-család konfliktus, otthon megélt stressz, túlvállalás, illetve alacsonyabb szintű munkahelyen tapasztalt kontroll volt megfigyelhető. Egy szintén

nőknél elvégzett tanulmány kutatási eredményei is alátámasztják, hogy a munkával való elégedettség nem túl erős, de negatív kapcsolatban áll a pszichés jól-lét mutatóival (Neculai et al., 2006). Összegezvén tehát, a már több évtizede kialakult és jellemzővé vált női munkavállalás tekintetében sem lett kevesebb a teher a nők vállán az otthoni teendőket, a gyermekek nevelését és a munkahelyi feladatokat illetően, mely tapasztalat az elvárások, követelmények szintje mellett, a mindennapi életben is megjelenik. Mindezek következtében, napjainkban nagyon gyakran válik elsődleges problémaforrássá a munka és a magánélet összeegyeztetése a családok életében, hiszen a sikertelen eredménynek, az élet számos területén súlyos következményei lehetnek (Neményi & Takács, 2018).

Kutatási módszer bemutatása

Célkitűzés, hipotézisek

A jelen tanulmányban szereplő vizsgálat célja a munka-család konfliktus különféle aspektusainak, az általános jól-lét, valamint az étellel való elégedettség kapcsolatának feltárása volt az aktuálisan dolgozó, gyermekes nők körében. A munka-család konfliktust tekintve, egy alapvető stresszforrásról van szó, ami azt is jelenti, hogy az egyik területen megélt stressz átszivárog a másik területre, melynek következtében a munkahelyen tapasztalt különböző stressz hatások befolyásolhatják a családi életet, az általános jól-lét érzetet és az étellel való elégedettséget is (Molnár & Orosz, 2017). Korábbi vizsgálatokkal ellentétben, a legutóbbi kutatások eredményei, a munka családi életre gyakorolt pozitív hatásait is kimutatták, illetve a szakirodalmi fogalmakat kibővítették a pozitív spillover elméletével is. Több kutató is alátámasztotta tanulmányaiban, hogy a két élet-szféra kapcsolatában mind pozitív, mind pedig negatív kölcsönhatás is jelen van, melyek mindkét irányból befolyásolják egymást (a munka is hatással van a családra és a család is a munkára) (Radó et al., 2018).

Kutatási eredmények alapján a munka-család konfliktusra jelentős mértékben hatással vannak a munkahely felől érkező elvárások, valamint a kiégés, a munkahelyen megélt stressz és társas támogatás, továbbá a gyermekek magas száma (Makra et al., 2012). Fuß és munkatársai (2008) egyik vizsgálatukban arra a következtetésre jutottak, hogy erre a konfliktusra a családba való bevonódás, illetve a munkával való elégedettség pozitív hatással van. Továbbá a korábban említett tényezők jelentős mértékben meghatározzák az étellel való elégedettség-, és az általános jól-lét optimális szintjét (Aryee et al., 1999.; Makra et al., 2012). Kossek és Ozeki (1998) eredményeinek összefoglalása alapján a munka-család konfliktus minden típusa negatív kapcsolatot mutat a munkával-, illetve az étellel való elégedettséggel, mely összefüggés a nők esetében erősebben jelenik meg, mint a férfiaknál.

Mindezekhez adódnak még hozzá azok a kutatási adatok, melyek szerint a szerepkonfliktusok negatív hatással vannak az emberek mentális és fizikai jól-létére, melynek következtében befolyásolják az étellel való elégedettségét is (Aryee et al., 1999; Schaufeli & Bakker, 2004). Mindezen összefüggések és a szakirodalmi elemzés alapján a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: Feltételezésünk szerint, az étellel való elégedettség és a jól-lét összefüggést mutat, minél magasabb az étellel való elégedettség mértéke, annál magasabb a jól-lét érzet szintje.

H2: Feltételezésünk szerint, a munkával való elégedettség és a jól-lét között pozitív összefüggés mutatkozik meg, minél nagyobb a munkával való elégedettség mértéke, annál magasabb a jól-lét érzet szintje.

H3: Feltételezésünk szerint, a munka-család konfliktus és az étellel való elégedettség és a jól-lét érzet között negatív korreláció mutatkozik meg.

H4: Feltételezésünk szerint, a családba való bevonódás és az élettel való elégedettség között pozitív összefüggés van, minél magasabb mértékű a családi involváltság, annál magasabb az élettel való elégedettség mértéke.

Vizsgálati módszerek

Jelen vizsgálathoz tartozó kérdőív felvétele egyrészt online módon történt, a kutatásban részt vevő személyeket közösségi portálon keresztül kerestük fel, valamint papír alapú kitöltést is alkalmaztunk. A résztvevők önként vállalkoztak a vizsgálatban való részvételre, a kérdőív kitöltéséért semmilyen jutalomban nem részesítettük őket. A kérdőívcsomag elején, a kitöltők részletes tájékoztatást kaptak a kutatásról, illetve biztosítottuk őket a teljes anonimitásról. A vizsgálatban kizárólag 18 év feletti nők vehettek részt, akik jelenleg is aktívan dolgoznak és van/vannak 18 év alatti gyermekük/gyermekeik. A kutatási tervet az Egyesített Pszichológiai Kutatás-Értékelési Bizottság (EPKEB) etikai szempontból megvizsgálta, és annak elvégzésére, a Debreceni Egyetem Pszichológia Tanszék megbízásából engedélyt adott (kutatási engedély száma: 2020-25 (2019-41 módosítása).

Az online kérdőívcsomagban lévő kérdőívek közül – amik teljes mértékben majd a doktori értekezésben kerülnek felhasználásra – a következőkből kapott adatokat alkalmaztuk ehhez a vizsgálatunkhoz: saját készítésű demográfiai kérdéssor (életkor, kapcsolati státusz, gyerekek száma és életkora), valamint 2 sztenderd kérdőív (WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5) rövidített, magyar változata és a Munka-család konfliktus kérdőív).

Statisztikai eredmények és elemzés

Jelen tanulmány adatbázisából származó adatai teljes mértékben megegyeznek egy másik, folyamatban lévő publikációnkban szereplő adatokkal, melynél azonban a fókusz a családi élettel, párkapcsolattal való elégedettség és a munka-család konfliktus közötti összefüggésekre helyeződött. Az elemzésünk során alkalmazott kérdőívcsomagot összesen 231, a kitöltés idején aktuálisan dolgozó egy vagy több gyermekes édesanya töltötte ki. A vizsgálati mintánkban szereplő személyek átlagéletkora 40,5 év ($SD= 6,475$), a legfiatalabb kitöltő 23 éves, a pedig legidősebb 55 éves volt. A válaszadók legnagyobb mértékben (60,6%) megyeszékhelyen vagy városban (20,7%), ezt követően pedig községben (4,8%), faluban (3,5%) vagy fővárosban (3,5%) élnek. A gyermekszámot tekintve, az átlag 1,92 értékre tehető ($SD= 0,814$), a családban lévő legkevesebb gyermek 1, a legtöbb pedig 5 volt. A választ adó édesanyák legfiatalabb gyermekének életkora átlagosan 8,06 volt ($SD= 4,989$), közülük volt olyan eset, ahol a kitöltő anyuka a még meg nem született gyermek magzati korát is megjelölte a kérdőívben. A legidősebb mintában szereplő gyermek átlagosan 18 éves volt. A vizsgálati személyek közül a legtöbben kettő (48,9%) vagy egy (31,6%) gyermeket nevelnek, őket pedig a három (16,5%), négy (1,7%), valamint az 5 (1,3%) gyermekes édesanyák követték.

A családi állapotot illetően a legnagyobb arányban házasságban (74%), illetve élettársi kapcsolatban (10%) élnek. Jóval kevesebben voltak azok, akik párkapcsolatban (6,5%), vagy egyedülállóként (6,5%) nevelnek gyermeket/gyermekeket, a legkevesebb arányban pedig azok voltak, akik elváltak (3%). A kitöltők legnagyobb része felsőfokú (77,5%) vagy középiskolai (20,3%) végzettséggel rendelkezett, kevesek esetében volt jellemző a szakmunkásképző, szakiskola (1,7%) vagy a technikum (0,4%), mint legmagasabb iskolai végzettség. Kapcsolatban lévő válaszadóknál, a párjaik jelentős hányada szintén felsőfokú (48,5%) vagy középiskolai (28,1%) végzettséggel rendelkezett, míg a szakmunkásképző, szakiskola (14,3%), illetve 8 általános (0,4%) kevésbé volt megfigyelhető (Sztányi-Szekér et. al., 2023).

JÓL-LÉT, ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG ÉS A MUNKA-CSALÁD KONFLIKTUS...

Vizsgálatunk első lépéseként leíró statisztikai elemzés alá vetettük az általunk vizsgált változókat (1. táblázat).

1. TÁBLÁZAT: VIZSGÁLT DIMENZIÓK ÁTLAG- ÉS SZÓRÁS ÉRTÉKEI 1-4-IG TERJEDŐEN (N=231)

	Jól-lét	Élettel_ elégedettség	Munkával_ elégedettség	Családba_ bevonódás
Átlag	1,9913	3,1108	2,6118	3,7338
Szórás	0,69327	0,65952	0,40394	0,36416
Min.	0	1,2	1	2,25
Max.	3	4	3,67	4

Forrás: saját szerkesztés

A megkérdezett személyekről elmondható, hogy inkább jellemezhetőek magasabb mértékű jól-lét szinttel és élettel való elégedettséggel, habár ezekben az esetekben a szórás is nagyobb. A munkával való elégedettségénél mutatkozik meg alacsonyabb szám az átlag tekintetében, a családba való bevonódás magasabb mértéke a kitöltők döntő többségénél megmutatkozik.

Az elemzéseket az SPSS statisztikai program segítségével végeztük. A hipotézisek teszteléséhez megnéztük a vizsgált változók közötti korrelációkat, melyek eredményeit az 2. táblázatban** szemléltetjük.

2. TÁBLÁZAT: KORREKCIÓS ELEMZÉS EREDMÉNYEI A VIZSGÁLT VÁLTOZÓK MENTÉN (N=231)

		Jól-lét	Munkával_ elégedettség	Élettel_ elégedettség
Jól-lét	R.	1	0,182**	0,523**
	Sig.		0,006	0,001
Családba_ bevonódás	R.	NS	NS	0,156*
	Sig.			0,018
Munka-család_ konfliktus	R.	-0,332**	-0,255**	-0,341**
	Sig.	0,001	0,001	0,001

Forrás: saját szerkesztés

Hipotéziseink vizsgálata érdekében a Pearson-féle korrelációs próbát alkalmaztuk. Első hipotézisünk, mely szerint feltételeztük, hogy az élettel való elégedettség és a jól-lét között pozitív irányú összefüggés van, beigazolódott. Az eredmények szerint közepes erősségű kapcsolat azonosítható ($r=0,523$; $p=0,001$). Gyenge pozitív irányú összefüggést találtunk a jól-lét és a munkával való elégedettség között ($r=0,182$; $p=0,006$), ezzel második hipotézisünk is bizonyítást nyert. Negatív irányú, gyenge kapcsolat volt fellelhető a munka-család konfliktus, a jól-lét ($r=-0,332$; $p=0,001$) és az élettel való elégedettség ($r=-0,341$; $p=0,001$) között. Végül a családba való bevonódás és az élettel való elégedettség között pozitív, ám gyenge korreláció került azonosításra ($r=0,156$; $p=0,018$). Annak ellenére, hogy a hipotéziseink között nem szerepelt, érdemes megemlíteni a munka-család

konfliktus, illetve a munkával való elégedettség közti gyenge, negatív kapcsolatot ($r=-0,255$, $p=0,001$).

Összegzés

Jelen tanulmányban azt igyekeztük feltérképezni, hogy a munka-magánélet konfliktus kérdőív egyes dimenziói (*munkából származó család konfliktus*, családból származó munka konfliktus, *családba való bevonódás*, munkába való bevonódás, *munkával való elégedettség*) hogyan befolyásolják a jól-lét érzetet és az étellel való elégedettséget a sok esetben kettős terhet cipelő, dolgozó, gyermeket/gyermekeket nevelő édesanyáknál.

Első hipotézisünk során, mintánkon megvizsgáltuk a szubjektív jól-lét és az étellel való elégedettség kapcsolatát. Feltételezésünk igazolást nyert, hiszen kölcsönösen erős pozitív kapcsolatban állnak egymással. Eredményünk is alátámasztja, hogy a szubjektív jól-lét és az étellel való elégedettség két olyan eleme életünknek, melyek egymásnak jó kiegészítői, valamint előrejelző mutatói (Diener, 2000). Eredményeink is megmutatják, – csakúgy, mint korábbi kutatások – hogy abban az esetben, amikor a munkáltatók is valószínűsíthetően arra törekcsenek, hogy az alkalmazottak elégedettebbek legyenek munkájukkal, a szubjektív jóllét is magasabb szintű lesz (Makra et. al., 2012; Molnár & Orosz, 2017). A szakirodalomnak megfelelően, igazolást nyert, hogy a munka-család konfliktus negatívan befolyásolja az étellel való elégedettséget, valamint az ennek következtében feltételezhetően kialakuló szerepkonfliktusok rontják az egyének mentális- és fizikai jól-létét (Aryee et al., 1999; Shaufeli & Bakker, 2004; Makra et. al., 2012). Az eredmények alapján megfigyelhető, hogy azok, akik jobban bevonódnak a családi életbe, általánosságban elégedettebbek életükkel. Ennek hátterében nagy valószínűséggel az állhat, hogy a család egyfajta védőhálóként is funkcionál a munkába való túlzott bevonódással, valamint a munkahelyi stresszel szemben, amik csökkentik az étellel való elégedettség szintjét (Matthews et. al., 2012). Ez az összefüggés a nőknél még inkább megmutatkozik, hiszen a tradicionális nemi szerepeknek megfelelően jobban szocializálódnak a családi felelősségvállalásra és tevékenységekre és jellemzően jól is érzik magukat ebben a feladatkörben, élethelyzetben (Calvo-Salguero et. al., 2012; Molnár & Orosz, 2017). A családba való bevonódás konfliktusokra való közvetett hatása is érzékelhető, mivel a nagyobb mértékű családi involváltság esetén csökkennek a konfliktusok, mely nagymértékben meghatározza egyrészt az étellel való elégedettséget, illetve a jól-lét érzetet is (Aryee et. al., 1999; Fuß et. al., 2008; Makra et. al., 2012).

A hipotéziseinknél nem szereplő, munkából származó család konfliktusok és munkával való elégedettség közti negatív kapcsolat, Bruck és munkatársai (2002) eredményeit támasztja alá, mely szerint a munka-család konfliktus egy olyan stresszor, ami hatással van a munkával való elégedettségre, csökkentve annak mértékét. Amennyiben a munkavégzés feltételei megfelelőek, az növelheti az egyének munkával való elégedettségét, valamint mindez kedvezően hat a szubjektív jól-lét érzetükre és étellel való elégedettségükre is. Azonban a munkahelyi terhek és konfliktusok csökkentik az étellel való elégedettség mértékét. A családnak pedig, – optimális esetben – olyan támogató és védelmező funkciója érvényesül, mely nagyobb mértékű bevonódás esetén, magasabb szintű étellel való elégedettséggel társul. A társadalom jelentős része még mindig úgy véli, hogy a munka-család egyensúly létrehozása, valamint a mentális- és fizikai egészség és elégedettség fenntartása mindennapjaink egyik legnehezebb feladatai közé tartozik (Nagy et. al., 2018). Jelen kutatásból származó eredmények lényeges összefüggéseket jelölnek és újabb kutatási irányokra mutatnak rá, melyeket érdemes nagyobb mintán vizsgálni a továbbiakban.

Irodalomjegyzék

- Aassve, A., Goisis, A., & Sironi, M. (2012). Happiness and childbearing across Europe. *Social Indicators Research*, 108(1), 65–86. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9866-x>
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Aryee, S., Fields, D., & Luk, V. (1999). A cross-cultural test of a model of the work-family interface. *Journal of Management*, 25(4), 491-511. <https://doi.org/10.1177/014920639902500402>
- Ádám S., & Salavecz G. (2010). A stressz elméleti háttere és mérése: a Selye János Lelki Egészség Program tesztbattériájának bemutatása = Theoretical background and assessment of stress: review of the test battery utilized in the János Selye Mental Health Programme. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(1), 53-80. <https://doi.org/10.1556/mental.11.2010.1.4>
- Ádám Sz., Cserháti Z., Balog P., & Kopp M. (2010). Nemi különbségek a stressz szintjében és a pszichoszociális jóllét mutatóiban = Gender differences in the level and prevalence of stress and psycho-social well-being. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11(4), 277-296. <https://doi.org/10.1556/Mental.11.2010.4.3>
- Blaskó Zs. (2005). Dolgozzanak-e a nők? A magyar lakosság nemi szerepekkel kapcsolatos véleményének változásai 1988, 1994, 2002. *Demográfia*, 48(2-3), 159-186. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/588/440>
- Bruck, C. S., Allen, T. D., & Spector, P. E. (2002). The relation between work-family conflict and job satisfaction: A finer-grained analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 60(3), 336-353. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1836>
- Buzzanell, P. M., Meisenbach, R., Remke, R., Liu, M., Bowers, V., & Conn, C. (2005). The good working mother: Managerial women's sensemaking and feelings about work-family issues. *Communication Studies*, 56(3), 261-285. <https://doi.org/10.1080/10510970500181389>
- Calvo-Salguero, A., Martínez-de-Lecea, J. M. S., & del Carmen Aguilar-Luzón, M. (2012). Gender and work-family conflict: Testing the rational model and the gender role expectations model in the Spanish cultural context. *International Journal of Psychology*, 47(2), 118-132. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.595414>
- Chen, C. (2001). Aging and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 54(1), 57-79. <https://doi.org/10.1023/A:1007260728792>
- Cheng, S. T. (2004). Age and subjective well-being revisited: a discrepancy perspective. *Psychology and Aging*, 19 (3), 409-415. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.3.409>
- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (2001). When a "happy" worker is really a "productive" worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(3), 182-199. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.53.3.182>
- Czibere I. (2017). A családi állapot és az élettel való elégedettség összefüggései és hatásuk a társadalmi integrációra a magyar társadalomban. *Szociológiai Szemle*, 27(1), 30-63. https://szociologia.hu/dynamic/czibere_ibolya.pdf
- Dalgard, O. S., Dowrick, C., Lehtinen, V., Vazquez-Barquero, J. L., Casey, P., Wilkinson, G., Ayuso-Mateos, J. L., Page, H., Dunn, G. (2006). Negative life events, social support and gender difference in depression: a multinational community survey with data from the ODIN study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(6), 444-451. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0051-5>
- Deutsch S., Fejes E., Kun Á., & Medvés D. (2015). A jóllétet meghatározó tényezők vizsgálata egészségügyi szakdolgozók körében. *Alkalmazott Pszichológia*, 15(2), 49-71. <https://doi.org/10.17627/alkpszich.2015.2.49>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Firth-Cozens, J. (2001). Interventions to improve physicians' well-being and patient care. *Social science & medicine*, 52(2), 215-222. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00221-5](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00221-5)
- Fondas, N. (1995). The biological clock confronts complex organizations: Women's ambivalence about work and implications for feminist management research. *Journal of Management Inquiry*, 4(1), 57-65. <https://doi.org/10.1177/105649269541009>
- Friedman, S. D., & Greenhaus, J. H. (2000). *Work and family: Allies or enemies?* New York: Oxford University Press.

- Fuß, I., Nübling, M., Hasselhorn, H. M., Schwappach, D., & Rieger, M. A. (2008). Working conditions and work-family conflict in German hospital physicians: psychosocial and organisational predictors and consequences. *BMC Public Health*, 8(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-353>
- Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Juhász T. (2014). *Családbarát munkahelyek, családbarát szervezetek*. Pécs: Publikon Kiadó.
- Juhász T. (2017). A családi karriertervezés a gyermekes és a nem gyermekes nők szemszögéből = The family career planning from point of view of women with children and without children. *GRADUS*, 5(1), 121-127. http://real.mtak.hu/109716/1/2018_1_ECO_005_Juhasz.pdf
- Kossek, E. E. & Ozeki, C. (1998). Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>
- Lengyel Gy. & Janky B. (2003). A szubjektív jólét társadalmi feltételei. *Esély*, 1, 3-25. http://www.esely.org/kiadvanyok/2003_1/LENGYEL.pdf
- Makra G., Farkas E. & Orosz D. (2012). A munka-család konfliktus kérdőív magyar validálása és a munka-család egyensúlyra ható tényezők. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(3), 491-518. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.67.2012.3.5>
- Matthews, R. A., Swody, C. A., & Barnes-Farrell, J. L. (2012). Work hours and work-family conflict: The double-edged sword of involvement in work and family. *Stress and Health*, 28(3), 234-247. <https://doi.org/10.1002/smi.1431>
- Molnár N., & Orosz G. (2017). A munkahelyi destruktív és konstruktív versengés kapcsolata a munka-család konfliktussal. *Alkalmazott Pszichológia*, 17(2), 7-28. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2017.2.7>
- Nagy Á. (2013). Szocializációs közeg. *REPLIKA*, 83(2), 95-108. http://real.mtak.hu/110317/1/83_05_Nagy.pdf
- Nagy B., Géring Zs., & Király G. (2018). Előszó. A munka és a magánélet határán. Hogyan kutassunk egy régi témát új megközelítéssel. In: Nagy B., Géring Zs. & Király G. (szerk.): *Dilemmák és stratégiák a család és a munka összehangolásában* (pp. 7-15). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Neculai K., Salavecz G., Stauder A., & Kopp M. (2006). Munkahelyi tényezők és pszichés jól-lét az oktatás és kultúra területén dolgozó nők körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(2), 111-123. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.2.3>
- Neményi M., & Takács J. (2018). Családfenntartó anyák munka-magánélet harmonizációs kísérletei Magyarországon. In: Nagy B., Géring Zs., Király G. (szerk.): *Dilemmák és stratégiák a család és munka összehangolásában* (pp. 355-380). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Péter S. (1999). A sokféleség zavara: a családi életformák pluralizációja Magyarországon. *Demográfia*, 42(1-2), 38-47. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/176/301>
- Radó M., Nagy B., & Király G. (2018). A munka-család spillover hatások különbségei genderszempontról Magyarországon. In: Nagy B., Géring Zs., Király G. (szerk.): *Dilemmák és stratégiák a család és munka összehangolásában* (pp. 174-196). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Seeman, T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion*, 14(6), 362-370. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-14.6.362>
- Sik E. (2012). *A kapcsolati tőke szociológiája*. Budapest: ELTE Kiadó.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.043>
- Sztányi-Szekér B., Hőgye-Nagy Á., Szemán-Nagy A. (in press). A családi étellel-, párkapcsolattal való elégedettség és a munka-magánélet egyensúly összefüggései a gyermekes nők életében. *Új Munkaügyi Szemle*.
- You, S., Conner, K.R. (2009). Stressful life events and depressive symptoms: influences of gender, event severity, and depression history. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), 829-833. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181be7841>

Vas L., & Gombor A. (2008). Az élettel való elégedettség magyar és izraeli orvostanhallgatók körében = Life satisfaction among Hungarian and Israeli medical students. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(4), 323-347. <https://doi.org/10.1556/Mental.9.2008.4.3>

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1-39. <https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>

Wong, J. S., & Waite, L. J. (2015). Marriage, social networks, and health at older ages. *Journal of population ageing*, 8(1), 7-25. <https://doi.org/10.1007/s12062-014-9110-y>