

**BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM**

**PÉNZÜGYI ÉS SZÁMVITELI KAR**

**SZAKDOLGOZAT**

**Horváth Vivien  
Nappali munkarend  
Emberi erőforrás**

**2022**

**BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM**

**PÉNZÜGYI ÉS SZÁMVITELI KAR**

**A hibrid munkarend, mint arany középút**

**Belső konzulens: Dr. Bácsi Katalin**

**Külső konzulens: Kelsánszky Mária**

**Horváth Vivien**

**Nappali munkarend**

**Emberi erőforrások**

**2022**

NYILATKOZAT

Alulírott HORVÁTH VILVÉN büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom, hogy a szakdolgozatomban foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, és az abban leírtak a saját, önálló munkám eredményei.

A szakdolgozatban felhasznált adatokat a szerzői jogvédelem figyelembevételével alkalmaztam.

Ezen szakdolgozat semmilyen része nem került felhasználásra korábban oktatási intézmény más képzésén diplomaszerzés során.

Tudomásul veszem, hogy a szakdolgozatomat az intézmény plágiumellenőrzésnek veti alá.

Budapest, 2022. év .....12..... hónap .....12... nap

  
.....

hallgató aláírása

# Tartalomjegyzék

1. Bevezető.....	1
2. Elméleti áttekintés.....	2
3.1 Atipikus foglalkoztatási formák.....	2
3.2 A távmunka.....	2
3.3 A home office.....	3
3.4 A hibrid munkarend.....	4
3. Az otthoni munkavégzés előnyei és hátrányai.....	5
3.1 Hátrányok.....	5
4.2 Előnyök.....	7
4. A hibrid munkarend fajtái.....	8
5.1 Iroda fókuszú.....	8
5.2 Távmunka fókuszú.....	8
5.3 Osztott hét.....	8
5.4 Heti modell.....	9
5.5 Tetszés szerinti modell.....	9
5. A megfelelő otthoni munkaállomás.....	9
6.1 Optimális ülőhelyzet.....	10
6.2 Berendezés.....	10
6.3 Bemeneti eszközök.....	11
6. A kutatás.....	12
7.1 Hipotézisek.....	12
7.2 A kutatás módszertana.....	14
7.4 A kutatás eredménye, és annak elemzése.....	19
7. Összefoglalás.....	36
8. Irodalomjegyzék.....	37

# 1. Bevezető

Az hibrid munkarend vizsgálata szakmai és személyes szempontból sem lehetne aktuálisabb. A Covid-19 világjárvány következtében minden olyan munkakör betöltője, amelyben kivitelezhető volt, hogy otthonról végezzék, home office munkavégzésre kényszerült. Ez az atipikus foglalkoztatási forma sok előnnyel, ám hátrányokkal is jár. Kutatásomban ezeket fogom vizsgálni. A járvány enyhülésével a munkavállalók elkezdtek visszaszivárogni az irodákba, azonban sokan nem szerették volna teljesen feladni a home office nyújtotta rugalmasságot. Ennek okán vált népszerűvé napjainkban a hibrid munkarend. Ez a típusú munkarend lehetővé teszi, hogy a munkavállalók kihasználják az otthoni munkavégzéssel járó pozitívumokat, de nem akkora mennyiségben, és nem olyan hosszú távon, hogy a negatív hatások érzékelhetővé váljanak. Tehát véleményem szerint, ez a munkarend egy arany középút a szellemi munkát végzők számára. HR gyakornokként én is hibrid munkarendben dolgozom jelenleg, ezáltal azt is megtapasztaltam, hogy igényel némi előre tervezést is ahhoz, hogy hatékonyan működjünk benne. Ennek lehetőségeit is vizsgálom, és a tárgyalásban részletesen kifejtem.

A dolgozatom az elengedhetetlen elméleti áttekintéssel kezdem. Az otthoni munkavégzés nem újkeletű, azonban gyakorlata csupán két éve nőtt robbanásszerűen a vállalatoknál. Ennek okán a home office típusú munkarendet is elemezni fogom. Többek között azért is, mert a hibrid munkarenddel kéz a kézben jár. A távmunkát sokszor összekeverik az otthoni munkavégzéssel, így a kettő közti különbségeknek is utána járok és tisztázom azokat. Szakdolgozatom címe a hibrid munkarend, mint arany középút, így főként ezt a modellt szeretném kielemezni. Ahogy korábban is említettem mik az előnyei, hátrányai, kik számára lehet megfelelő, milyen fajtái léteznek, hogyan lehet hatékonyan dolgozni ebben. Ki fogok térni az ergonómiai, illetve munkavédelmi szempontból megfelelő otthoni munkaállomásra is.

A kutatásom fő kérdése, melyik jelenleg a legnépszerűbb munkarend munkavállalói szempontból. Tehát ki melyikben dolgozna, vagy dolgozik a legszívesebben. A kutatásom során a munkavállalók két csoportjának a véleményét fogom vizsgálni és kiértékelni. Feltételezésem szerint, akik nem tapasztalták még meg az otthoni munkavégzést, általában idealizálják azt, és egészen másképp vélekedhetnek, akik igen. Kérdőíves módszerrel ezen két csoport tapasztalatait, feltételezéseit, gondolatait állítom szembe, és hasonlítom össze.

## 2. Elméleti áttekintés

Először is szeretném bemutatni az atipikus foglalkoztatási formákat, abból kifolyólag, hogy a hibrid munkarend is ide tartozik. Emellett szeretnék utána járni a home office munkavégzésnek is, ugyanis része a hibrid modellnek. Továbbá sokan összetévesztik az otthoni munkavégzést a távmunkával. Ebben a részben szeretném bemutatni ezeknek a fogalmait, illetve háttereit.

### 3.1 Atipikus foglalkoztatási formák

Atipikus foglalkoztatási formáknak nevezzük mindazon foglalkoztatási formát, amely eltér a hagyományostól. A munka törvénykönyve több helyen is megkülönbözteti ezeket a formákat a hagyományos foglalkoztatástól. Ide soroljuk többek között a részmunkaidős foglalkoztatást, a határozott idejű munkaviszonyt, és a távmunkát is például. (Hovánszky, 2005)

### 3.2 A távmunka

A távmunkát ahogy korábban is említettem, az atipikus foglalkoztatási formák közé soroljuk. Abból kifolyólag, hogy eltér a hagyományostól. Nem feltétlenül otthonról kell végezni, ezért nem összekeverendő a home office-al. A távmunka helyszíne lehet állandó vagy változó is. Szabály szerint távmunkavégzésre akkor kerülhet sor, ha előzetesen munkaszerződésbe volt foglalva. Ezen a törvényen Covid19 világjárvány okán enyhítettek a vészhelyzet idejére, miszerint a munkáltató elrendelheti egyoldalúan az otthoni munkavégzést, vagy a távmunkavégzést. (erthetojog.hu, 2020)

„A távmunkát végző munkavállaló: a munkáltató működési körébe tartozó tevékenységet rendszeresen az általa választott, a munkáltató székhelyétől, telephelyétől elkülönült helyen, információtechnológiai és informatikai eszközzel végző és a munkavégzés eredményét elektronikus eszközzel továbbító munkavállaló.” A munka törvénykönyve 192/D. §

A munkavállaló munkarendje minden esetben kötetlen, magának osztja be az idejét. Ennek ellenére egyik fél sem élhet vissza ezzel, vagyis a munkavállaló nem dolgozhat időben kevesebbet, mint amiben megállapodtak. Illetve a munkáltató sem várhat el többet. Egyes esetekben megállapodhatnak a felek abban, hogy a munkáltató ossza be a munkavállaló idejét,

például, ha a munkavégzés kifejezetten időhöz kötött.

Az, hogy ki biztosítja a munkaeszközt szintén a megállapodáson múlik. A munkáltató is biztosíthatja, de nincs kizárva, hogy a munkavállaló használhassa a saját eszközeit. Viszont, abban az esetben, ha a munkáltató biztosít eszközt előírhatja, hogy csak munkavégzésre használható, privát célra nem. A munkáltató jogosult ellenőrizni a munkaeszközt, abban az esetben is amikor ez a munkavállaló saját eszközével történik. A távmunka során kialakult költségekről is érdemes előzetesen megállapodni, ugyanis távmunka során felmerülhetnek nagyobb költségek, például telefonszámla, vagy internethasználat díja, amit a munkavégzés jellege kíván.

### 3.3 A home office

A home office nincs külön nevesítve a munka törvénykönyvében, ennek ellenére továbbra sem egyenlő a távmunkavégzéssel. A legfőbb különbség a kettő között a rendszeresség. Rendszeres otthonról történő munkavégzés esetén jogilag távmunkáról beszélhetünk, amit kifejezetten rögzíteni kell a munkaszerződésben. Tehát a home office eseti jelleggel fordulhat elő. A munkáltató rendelheti el, vagy a munkavállaló kérésére a munkáltató engedélyével alkalmazható.

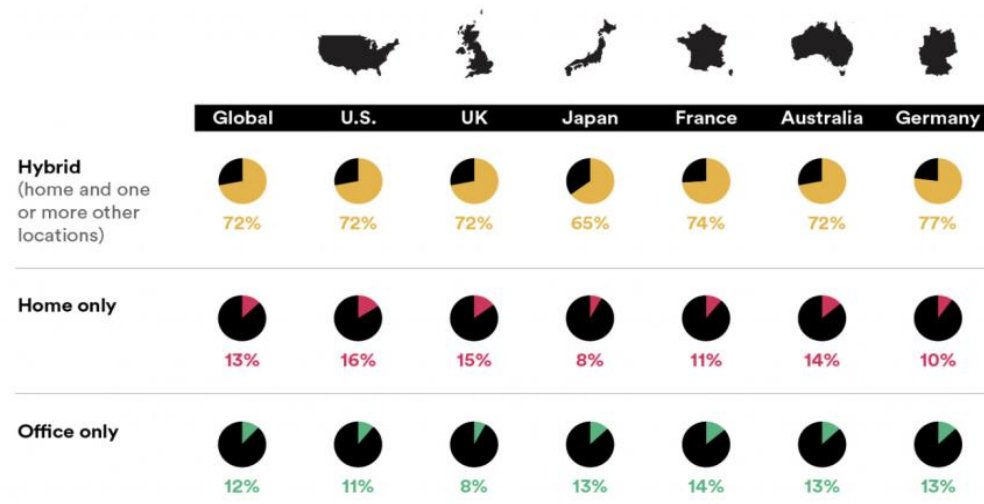
Egy másik fontos különbség a munkaidő. Míg a távmunka során a munkavállaló magának oszthatja be az idejét, addig az otthoni munkavégzés során továbbra is a meghatározott munkaidőben kell munkát végezni. A munkáltató hozhat ettől eltérő szabályozást a home office-ra vonatkozóan.

A munkaeszköz biztosításával kapcsolatban is az az általános szabály érvényesül, miszerint a munkáltató köteles a munkavégzéshez szükséges eszközöket biztosítani. Munkavédelmi szempontból az eszközök megfelelősége, és a biztonságos otthoni munkavégzés követelménynek számít, és a munkáltató felelőssége.

### 3.4 A hibrid munkarend

A hibrid munkarendben foglalkoztatottak részben otthonról, részben a munkáltató telephelyén végeznek munkát. Például a munkavállaló hetente két napot home officeban tölt, a másik három munkanapon pedig az irodában látja el a feladatait. Tehát lényegében a home office és az irodai munka ötvözete. Ez a típusú munkarend jelenleg nincs jogi normákhoz kötve. A munkáltatók saját maguk alakíthatnak ki rendszert és szabályozást erre vonatkozóan. Néhány hibrid modellt követő nagyvállalat: Google, Spotify, Facebook, Shopify, Uber, Microsoft, Apple, Reddit, Revolute, Zoom, Ebay, Twitter, Citibank. (Slack.com, 2020)

#### Hybrid, home or office: A global breakdown of working location preferences



Forrás: slack.com, 2020

Az ábra különböző országok, illetve egy globális preferenciát ábrázol a home office, a hibrid, vagy az otthoni munkavégzésről. Az ábra alapján globálisan elmondható, hogy a hibrid munkarend a legnépszerűbb.



### 3. Az otthoni munkavégzés előnyei és hátrányai

Ebben a két fejezetben szeretném sorra venni az otthoni munkavégzés, valamint a hibrid munkarend előnyeit és hátrányait munkavállalói szempontból, szintén szakirodalmak feldolgozásával. A hibrid munkarend magában foglalja a home office lehetőségét, azonban feltételezéseim szerint egészen más hatásai lehetnek kisebb mennyiségben, mint teljes remote állásnál.

#### 3.1 Hátrányok

##### **Izoláció**

A teljes home office leggyakoribb hátránya az izoláció. Az emberek többségében szorongást okoz, ha egyedül maradnak a munkavégzés során eléjük gördülő akadályokkal. Ez a szorongásos helyzet pedig hosszú távon vezethet kiégéshez, vagy munkahely váltáshoz. (Kertész, 2021) Továbbá nem csupán ebből a szempontból hátrány a home office során az izoláció, hanem szimplán az emberi kapcsolatok hiányának szempontjából is. Nincsenek közös kávészünetek a kollégákkal, nincsenek közös ebédek. (Linkedin.com, 2021)

##### **Munka-magánélet egyensúlyának felborulása**

Egy másik gyakori hátránya a munka-magánélet egyensúlyának felborulása. Sokakra negatívan hat, ha ugyanabban a térben kell dolgozniuk, amit otthonnak hívnak. Az otthonunkban pihenésre és kikapcsolódásra vágyunk. Továbbá nehézséget okozhat a szerepek váltakozása. Aki nem egyedül él, annak számára nehéz ugyanabban a környezetben egyszerre anyának, majd vezetőnek, feleségnek és kollégának lenni. Az otthon és munkahely térbeli elhatárolása hozzájárul a kiegyensúlyozottsághoz, és a magasabb fokú teljesítményhez. (Kertész, 2021) Home office munkavégzés során a magánéleti és munka feladatok összemosódhatnak. Hiányzik a zsilipelő funkció, amit a munkába járás kínál. Nincs lehetőségünk ráhangolódni egyik vagy másik feladatra. (Fazekas, 2021)

### **Megfelelő otthoni munkaállomás megteremtése**

A hátrányokhoz sorolhatjuk még az otthoni munkaállomás megteremtésének nehézségeit is. Ha a munkáltató telephelyén végezzük a munkát, akkor a munkáltató felelőssége gondoskodni a tiszta és munkavégzésre alkalmas környezetről. Home office munkavégzés során azonban a munkavállaló kötelessége. Ez azonban nem csak anyagi nehézséget okozhat egyesek számára, de komoly kihívást jelent, hogy olyan munkaállomást alakítsunk ki, amelyben gond nélkül 8 órát el tudunk tölteni. Az ergonómiailag megfelelő szék és asztal beszerzése mellett gondoskodnunk kell a megvilágításról, napi takarításról és még sok más tényezőről. (Kertész, 2021) A megfelelő munkaállomást a tartalomjegyzék alapján egy későbbi fejezetben fogom bővebben kifejteni és szemléltetni.

### **Túlóra**

A következő hátrány szorosan kapcsolódik a korábban említett feladatok összemosódásához. Könnyen előfordulhat home office esetén, hogy többet dolgozunk, mint amennyit idő szerint kellene, illetve elvárnak tőlünk. Ez a legtöbb esetben pedig szintén fokozott munkahelyi stresszhez és kiégéshez vezethet. Ebben segíthet, ha van egy meghatározott munkaállomásunk, amelyet elhagyhatunk az otthonunkon belül is, miután végeztünk a munkával. Továbbá egy tervezett időbeosztás is segíthet ennek elkerülése érdekében. (Herrity, 2022)

### **Láthatatlanság**

Távmunkavégzés során előfordulhat, hogy láthatatlannak érzi magát a munkavállaló. Az online térben nehezebb megmutatni magunkat, és képességeinket. Egyes munkakörökben pedig nehezebb megmutatni a teljesítményünket, és hogy mennyit is dolgozunk. Továbbá elvesznek a beszélgetések azokkal a munkavállalókkal, akikkel nem dolgozunk szorosan együtt. Ebből kifolyólag úgy érezhetik, hogy kimaradnak a vállalat életéből. Mindez abban a tekintetben is gondot okozhat, ha előléptetést szeretnénk a karrier létrán. ( Kertész, 2021)

## 4.2 Előnyök

### **Utazási idő és költség megspórolása**

Az egyik legnagyobb előnye az ingázási idő megspórolása. Ez akár több órát is jelenthet naponta. (Linkedin.com, 2021) Valamint nem csupán időt spórolhatunk meg, de az utazás költségeit is. Itt lehet szó tömegközlekedésre szóló bérletről, üzemanyag költségről, parkolási díjról, de akár azzal is számolhatnak egyesek, hogy amíg otthon beleférhet egy gyors ebéd elkészítése, az irodában többnyire rendelünk, vagy a közelben veszünk ebédet. A megemelkedett üzemanyag, élelmiszer árak és parkolási díjak okán egyre többe kerül ingázni és bejárni a munkáltató telephelyére. (Pénzcentrum.hu, 2022) Továbbá az ökológiai lábnyomunk is kisebb lehet ezáltal, ami egyre több cég számára kezd fontossá válni. (Fazekas, 2021)

### **Rugalmasság**

A home office általában nagyobb rugalmassággal is jár, főként ha kötetlen munkaidőben dolgozunk. Kevesebb idő alatt intézhetjük el dolgainkat napközben, mint munkaidő előtt vagy után. (Linkedin.com, 2021) Könnyebb elvégezni az otthoni házimunkát, ha egész nap otthonunkban tartózkodunk. Például el tudunk indítani egy mosást két megbeszélés között. Továbbá ebédszünetünkben akár egy gyors ételt is összedobhatunk, ezzel pénzt is spórolva.

### **Önállóság**

Az otthoni munkavégzés növeli az önállóságot, és az egyéni feladatvállalás igényét. (Poór, 2020) Azok számára, akik szeretnek önállóan dolgozni, nagy előnyt jelent ez a fajta munkarend. Általánosságban is elmondható, hogy könnyebb otthon egyedül elmélyültebben munkát végezni, mint az irodában, ahol akarva akaratlanul is szóba elegyedünk egymással. Már csak a minket körül vevő zaj, és beszélgetés is elvonhatja a figyelmünket. Továbbá személyesen sokkal gyakoribban az ad hoc jelleggel érkező segítségkérések, amivel időt kell eltöltenünk. (hrpwr.hu, 2018)

## 4. A hibrid munkarend fajtái

### 5.1 Iroda fókuszú

Ennél a modellnél a hangsúly az irodai jelenlétén van. Ez azon csapatok számára lehet előnyös, amelyek szorosan együttműködnek egymással. Továbbá azoknak a munkavállalóknak is kedvező lehet, akik munkájának egy része függ az irodában elérhető eszközöktől/erőforrásoktól. A többnyire irodai munkavégzés előmozdítja a csapatmunkát, és erősebb kötelékek alakulhatnak ki a kollégák között. A home office lehetőség azonban biztosít némi rugalmasságot emellé. A közös projektmunkák érdekében, érdemes olyan rendszert bevezetni, amelyben előre lehet tervezni ki, és mikor dolgozik home officeban. (sharespace.work)

### 5.2 Távmunka fókuszú

Ez a modell tulajdonképpen a korábbi, iroda fókuszú ellentétje. Tehát ennél a típusnál az otthoni munkavégzésen van a hangsúly. Ez pedig azoknak a csapatokban lehet hatékony, amelyekben nem létfontosságú a szoros együttműködés. A munkafolyamatok gondtalan működéséhez elegendők az online meetingek, és kommunikáció. Természetesen itt is hibrid munkarendről beszélünk, így ennél a modellnél is jelen van a helyszíni, irodai munkavégzés. Azonban ennek többnyire a célja, hogy a kollégák ne távolodjanak el egymástól, illetve ezáltal a munkavállalók jólléte is fokozódhat. Ez a típus előnyös lehet azok számára is, akik távol laknak a munkáltató helyszínétől. Az ingázás megszűnése rengeteg időt és energiát spórolhat meg a munkavállalók számára. (sharespace.work)

### 5.3 Osztott hét

Ennél a modellnél megoszlik a home office, és az irodai munkavégzés 2:3 arányban. Vagy az egyik vagy a másik javára. Ennek eldöntéséhez szintén érdemes utána járni, mennyire szoros együttműködésre van szükség. Viszont ebben az arányban, már nem annyira mérvadó, így akár a beosztottak preferenciája alapján is lehet dönteni. Ezek lehetnek akár rögzített napok, vagy választhatóak is. Utóbbinál nagyon fontos a rendszeres kommunikáció, ugyanis előfordulhat, hogy a munkavállalók nem ugyanazonokon a napokon végeznek irodai munkát. Ennek hiánya csökkentheti az együttműködést. Azonban a home office napok lehetőséget biztosítanak az elmélyültebb, önálló munkához. (sharespace.work)

## 5.4 Heti modell

Ez a modell lehetőség ad egy rutin kialakításához, miszerint a munkavállalók hetente váltogathatják az irodai és az otthoni munkavégzést. Ezáltal lehetőség van a személyes megbeszélésekre két heti jelleggel, de az otthoni elmélyült autonóm munka lehetősége sem vész el. Pozitívuma továbbá, hogy könnyű tervezni vele a vezetőknek és a beosztottnak is. Negatívuma pedig, hogy a rugalmasság kissé elvész belőle. (sharespace.work)

## 5.5 Tetszés szerinti modell

Ennél a modellnél munkavállalónak kell eldöntenie, milyen elrendezés felel meg leginkább az igényeinek. Az iroda mindig biztosított, azonban eldönthetik, mikor van szükségük rá. Ez a modell sokszor jár olyan irodákkal, amelyek nyitott elrendezésűek, és a használók a szabad asztaloknál dolgozhatnak, de ide tartoznak a coworking terek is, ahol nem kell saját asztalt biztosítani minden munkavállalónak. (sharespace.work)

# 5. A megfelelő otthoni munkaállomás

A megfelelő munkaállomás kialakítása munkavédelmi okokból nagyon fontos. Olyan kockázati tényezőket kell figyelembe venni, mint a látásromlás, pszichés terhelés, valamint a fizikai állapot romlása. A testtartásnak kell lennie a legfőbb szempontnak a munkaállomás kialakításakor. Az ergonómiai alapelveket kell figyelembe venni. Ezek az alapelvek arra szolgálnak, hogy elkerüljük a szükségtelen fizikai terhelést munkánk során, és növeljük a hatékonyságunkat. Azt azonban fontos tudni, hogy egyetlen ülőhelyzet sem egészséges hosszú távon. Érdemes óránként felállni tíz percre, sétálni egy kicsit, vagy csak nyújtani. Ez segíti a véráramlást, és elkerülhetjük a hosszú távú ülés okozta fájdalmakat, sérüléseket. Ebben a fejezetben szeretném ismertetni az optimális ülőhelyzetet, a megfelelő berendezést, illetve, hogy mivel járhat hosszú távon a nem megfelelő munkaállomás hiánya, vagy rosszul történő használata.

## 6.1 Optimális ülőhelyzet

A lábaknak teljesen alátámasztva kell lenniük a padló által. Ha testmagasságunkból fakadóan ez nem kivitelezhető, úgy lábtartót szükséges alkalmaznunk. A fejünket tartsuk egyenesen, a vállaink felett. A szemünkkel enyhén lefelé nézzünk, nyakunk behajlítása nélkül. A könyökünk legyen behajlítva 90°-ban, míg az alkarok vízszintesen pihennek. Csuklónkat tartsuk egyenesen a munkavégzés során. Hátunkat támasszuk a szék támlájának úgy, hogy a gerincünk természetes görbülete megmaradjon.

## 6.2 Berendezés

### **Szék**

Munkavégzés során, ha nem érezzük magunkat kényelmesen általában elsőként a székünkre gyanakszunk. Vannak irányelvek, amelyek figyelembevételével beszerezhetjük a számunkra megfelelő irodai széket otthonra. Mindenekelőtt legyen kartámasza, amelyet könyékmagasságba tudunk állítani. Az ülőlapnak, vagyis a felületnek, amin ülünk, akkorának kell lennie, hogy a háttámlának dőlve, ne nyomja a térdünk hátulját. Ha túl széles ez a felület alkalmazhatunk deréktámaszt a rövidítéséhez. Vannak olyan irodai székek, melyek ülő felülete állítható. Ezt olyan magasságra szükséges beállítani, hogy ha szemben állunk a székkal, a térdünk alatt legyen a legmagasabb pontja. A kényelem fokozása érdekében válasszunk dönthető háttámlával rendelkező széket. A súlyeloszlásnak olyannak kell lennie, hogy combunkon ne érezzünk nyomást.

### **Munkaterület – asztal felülete**

A székhez hasonlóan a munkafelületnek is illeszkednie kell hozzánk. A szék beállítása után határozhatjuk meg a megfelelő asztalmagasságot. Az asztal felületének könyékmagasságban kell lennie. A billentyűzetnek stabilnak kell lennie. A munkánk során gyakran használt tárgyaknak érdemes elérhető távolságban az asztal felületén lenniük. A ritkábban használt tárgyaknak érdemes olyan távolságban lenniük, hogy fel kelljen érte állnunk. Ezzel is biztosítva valamennyi mozgást.

## 6.3 Bemeneti eszközök

### **Billentyűzet**

Sokféle billentyűzet kapható, amelyeket úgy terveztek, hogy a kezeket semleges helyzetbe helyezze. Ezáltal elkerülhetőek a sérülések. Ahogy korábban is említettem nagyon fontos, hogy a kezek egyenesek legyenek.

### **Egér**

Az egérnek a billentyűzettel megegyező magasságban szükséges lennie. Valamint könnyen elérhetőnek kell lennie a felhasználó számára. A hüvelykujjnak könnyedén el kell érniük, a gombokat, illetve a görgőt. Ennél a bemeneti eszköznél is fontos, hogy csuklónkat egyenesen tudjuk tartani. Amennyiben a kábel ezt nem teszi lehetővé, úgy érdemes wireless egeret alkalmaznunk.

### **Monitor**

Ennél az eszköznél az egyik legfontosabb szempont a megfelelő távolság. Ez azonban több tényezőtől is függ. Függ a monitor méretétől, annak felbontásától, valamint a látásunk minőségétől. Általános szabály, hogy minél távolabb kell helyezni a monitort, és növelni inkább a betűméretet. Ergonómiai szabályként 50-100cm távolság van előírva. Magasságot tekintve, úgy érdemes elhelyezni, hogy a monitorunk teteje épp szemmagasságban legyen. Ezáltal kissé lefelé nézünk, ami kényelmesebb a szemünknek. Ha ezt a monitorunk magassága nem teszi lehetővé, érdemes alátámasztást használni. Azonban, ha a monitorunk túl magasan, vagy alacsonyan helyeznek el, nem csak a szemünknek okoz kényelmetlenséget, hanem a nyaki fájdalmat is okozhat. Érdemes a monitort 10-15 fokban megdőnteni a megfelelő látószög elérése érdekében. A számítógépes munkavégzés során a fényszintet 75-300 lux közötti értékre kell beállítani. Az elhelyezését, pedig úgy választani, hogy elkerüljük a monitorunkra vetülő magas fényeket.

### **Állítható munkaállomások (sit-stand asztalok)**

Az állítható munkaállomások használata azért javasolt, mivel ezek lehetővé teszik a nap folyamán a testtartás nagyobb mértékű megváltoztatását. Ez növelheti a vérkeringést és a termelékenységet, valamint csökkentheti az MSI kialakulásának kockázatát. A megfelelő egészségi állapot megőrzéséhez a tanulmányok szerint minden munkaóra 30-45 percet kellene állva tölteni. (dr. Jack Callaghan, 2016)

## 6. A kutatás

Az elmúlt két évben rengeteg változáson mentek keresztül a vállalatok, és dolgozóik. A hagyományos munkarendről sokaknak hirtelen teljes home office munkavégzésre kellett váltaniuk a világjárvány következtében. Ez sok mindenkinek kihívást és bosszúságot jelentett, ám vannak, akik pozitívan élték meg. Később, miután a járvány alábbhagyott, az emberek elkezdtek visszatérni az irodákba. Azonban az otthoni munkavégzés nyújtotta kényelmet, és rugalmasságot nem szerették volna teljesen feladni az emberek. Így vált népszerű, és szerethetővé a hibrid munkarend. Kölsönösen jó a munkáltatóknak, és a munkavállalóknak is egyaránt. Ebből kifolyólag a fő kutatási kérdésem, hogy vajon melyik a legnépszerűbb munkarend? Melyiket kedvelik a legjobban? A teljes otthoni munkavégzést, vagyis hivatalosan a távmunkát, vagy a teljesen hagyományos irodait, vagy az arany középútnak nevezett hibridet?

A kutatásom igyekeztem objektív módon összeállítani. A következő fejezetekben bemutatott grafikonok mind saját készítésűek.

### 7.1 Hipotézisek

A fő hipotézisem, hogy jelenleg a legkedveltebb munkarend a hibrid. Ezt az elméleti elemzésem során külföldi kutatások alá is támasztották több ország tekintetében. Továbbá szerettem volna összehasonlítani két csoport véleményét. Az egyik csoport, akik még nem tapasztalták meg a home office munkavégzést. Kíváncsi vagyok hogyan vélekednek róla. Feltételezésem szerint pozitívabban képzelik el, mint amilyen valójában. Ennek a csoportnak a véleményét szeretném összevetni azokéval, akik dolgoztak már home officeban. Például azt feltételezem, hogy akiknek gyermekneveléssel nem kellett még home office során foglalkozniuk, könnyebbnek ítélik meg. A háziállat tartásáról viszont úgy gondolom valóban egyszerűbb, ugyanis akár ebédszünetünk idejéből lecsípve el tudjuk vinni a kutyánkat egy rövid sétára, vagy egy online megbeszélés alatt tudjuk az ülünkben simogatni a cicánkat. Összességében a háziállatoknak már az is pozitívum, ha egy légtérben vagyunk vele. Ennek hátulütője lehet, ha háziállatunk zavaróan viselkedik munkavégzésünk során. Egy megbeszélés alatt ugathat a kutyánk vagy a cicánk átsétál a billentyűzetünkön. Többek között emiatt is kérdeztem rá, hogy van-e az alanyaimnak lehetőségük professzionális munkakörnyezetet teremteni otthon. Ebből kifolyólag, feltételezésem közé tartozik, hogy akik többen élnek egy háztartásban, mint két fő, nehezebb kialakítani a professzionális környezetet. Továbbá a hipotézisem, hogy sokan azt gondolják otthon egyszerűbb egészségesebb életmódot folytatni, azonban a hűtő végtelen tárháza akadályt jelenthet. Azt gondolom, hogy az irodában könnyebb távol tartani magunkat a



káros nassolástól. A hipotéziseim közé tartozik még, hogy akinek van otthonról végezhető hobbija, szívesebben választja a home office munkavégzést, ugyanis szabad idejében tud ezeknek hódolni. Ami a produktivitást és a túlórát illeti, akik dolgoztak már otthonról többnyire alátámaszthatják, hogy produktívabban teltek a munkaórák, és időben hajlamosabbak vagyunk elcsúszni és többet dolgozni, ha nem kell elhagynunk a helyszínt. Ezzel szemben azt feltételezem, hogy azok, akik nem tapasztalták még meg ezt a fajta munkavégzést azt gondolhatják kevesebbet tudnak dolgozni ellenőrzés hiányában. A kommunikációról azt gondolhatjuk, hogy a mai technológiával nem jelenthet problémát. Azonban úgy gondolom, akik dolgoztak már otthonról azt tapasztalták, hogy nehezebb. Illetve a kollégákkal való személyes találkozást hipotézisem szerint alábecsülhetik azok, akik még nem tapasztalták meg. Emberi mivoltunkból adódóan vágyunk a hova tartozás érzésére, amely hosszú távú otthoni munkavégzésnél elveszhet. Kíváncsi vagyok, hogyan vélekednek erről valójában a kérdőív alanyaim, főként, akik jelenleg is ebben a munkarendben dolgoznak. Egyszerűbb hipotéziseim közé tartozik a reggeli készülődés. Azt gondolom az emberek többsége nem úgy készül el reggel, mint amikor utcára is kell lépnie. Továbbá a munkaállomás betartására voltam kíváncsi. Hipotézisem, hogy ha otthonról végzünk munkát csábító a kanapé, illetve az ágyból való munkavégzés lehetősége. Ez azonban hosszú távon, ahogy a megfelelő munkaállomás fejezetemben is részleteztem fizikai problémákhoz vezethet. Ami a mentális egészséget illetni, az a hipotézisem, hogy akik hosszú távon otthonról dolgoznak azokra nem hat jól lelkileg. Akik viszont hibrid munkarendben dolgoznak otthonról eseti jelleggel, viszont nem hat annyira hátrányosan. Véleményem szerint, akik hibrid munkarendben dolgoznak jelenleg is, ők nem érzik magukat szociálisan elszigetelve. Akik általános munkarendben dolgoznak, és korábban sem dolgoztak otthonról, úgy vélem a munkáltatótól várnák az otthoni munkavégzéshez szükséges megfelelő berendezéseket. Hipotézisem még, amit az otthoni munkavégzés előnyeinek is felsoroltam, hogy kevesebb kiadással jár otthonról dolgozni hibrid munkarendben. Ennek oka, hogy nem csupán az útiköltségeket spórolhatjuk meg, hanem akár az ebéd költségét is azáltal, hogy otthon megcsináljuk magunk. Illetve a haza és oda vezető úton sem térünk ki és esünk bele impulzusvásárlásba. Azonban távmunkavégzésnél már előfordulhat, hogy nem költséghatékonyabb otthonról dolgozni. Véleményem szerint a munkavállalók többsége eseti jelleggel elintézne személyes dolgot otthoni munkavégzés során. Ennél a kérdésnél megadtam olyan válaszlehetőségeket is, mint a néha, illetve a csak sürgős esetben.

## 7.2 A kutatás módszertana

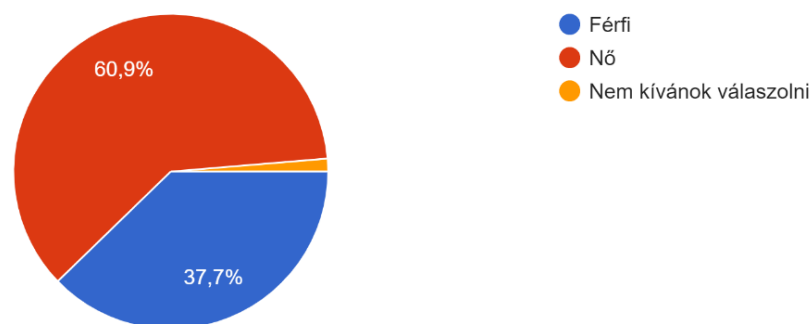
Minden ember személyisége és életvitele eltérő. A kutatásom kérdéseire adott válaszok ezáltal nagyon szubjektívek. Ennek okán választottam egy kvantitatív kutatási módszert, hogy számokban tudjam mérni a véleményeket, és ebből következtetéseket tudjak levonni. Kérdőívet készítettem, amelyben a kitöltőim teljesen anonim módon tudtak válaszokat adni. Célcsoportként nem szűkítettem, ugyanis szükségem volt azok véleményekre, akik dolgoztak már home office-ban, illetve olyanokéra is, akik még nem. Így inkább a demográfiai kérdések bővítésével értem el, hogy később pontos elemzést tudjak készíteni. Kivétel nélkül feleletválasztós lehetőségeket adtam csak meg. Ennek oka szintén a későbbi számszerű elemzés és statisztika volt.

### Demográfiai adatok ismertetése

A kérdőíves kutatásomban összesen 151 fő vett részt. A nemek szerinti eloszlás a következőképpen alakult: a válaszadók 60,9%-a nő, a 37,7%-a férfi. Megadtam a lehetőséget arra, hogy akik nem szerettek volna erre a kérdésre válaszolni, nekik ne kelljen. Az ő részük azonban elenyésző volt.

Az Ön neme?

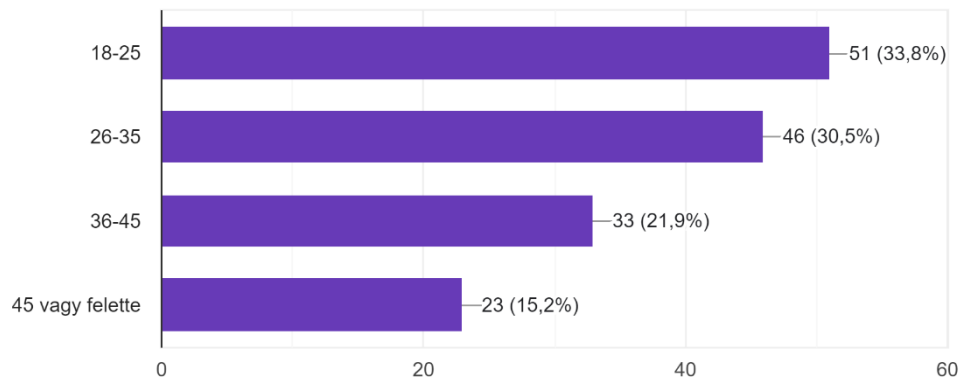
151 válasz



Az életkort tekintve az összehasonlíthatóság okán négy csoportot határoztam meg. Legfiatalabbként azonban a 18 évet adtam meg, mint lehetőséget, ugyanis kevés a lehetőség ezalatt a kor alatt az otthoni, vagy a hibrid munkavégzésre. A válaszadóim legnagyobb csoportja 18-25 év közötti. Ez fakadhat a közösségi média használati szokásokból is. Viszont úgy gondolom minden általam megadott korosztályból akadt a reprezentatív statisztikához megfelelő számú kitöltő.

### Életkora?

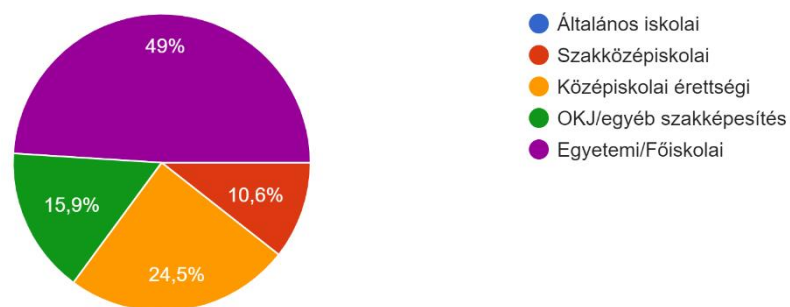
151 válasz



Ami a végzettséget illeti, több alacsonyabb végzettségű kitöltőben reménykedtem. Ugyanis vélhetően kevesebb home office tapasztalattal rendelkezhetnek, amire szükségem lett volna nagyobb mennyiségben az összehasonlítás érdekében. Azonban általános iskolai végzettséggel nem töltötték ki a kérdőívet. Viszont ezzel szemben az egyetemi/főiskolai végzettséggel rendelkezők a kitöltőim 49%-át teszik ki. Az otthoni munkavégzés lehetősége azonban nem végzettséghez kötött, így tudok következtetéseket levonni.

### Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

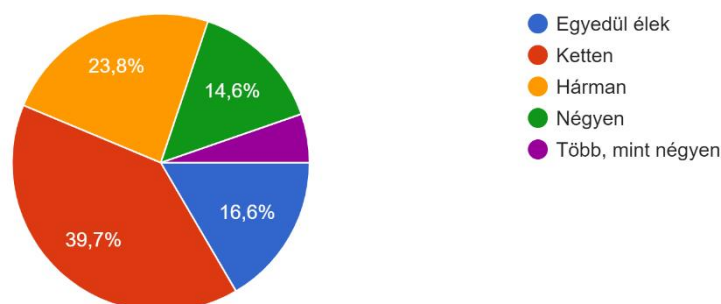
151 válasz



Az egy háztartásban élők számát tekintve gyönyörűen megoszlik az alábbi diagram. Öt kategóriát adtam meg ennél a kérdésnél, ugyanis lényegesen eltérő véleménnyel lehetnek az otthoni munkavégzésről, valamint a hibrid munkavégzésről, akik egyedül élnek, akik ketten, hárman és így tovább. Magyarország korfájából, és a születések számából kiindulva nem láttam értelmét több kategóriát megadni.

### Hányan élnek egy háztartásban?

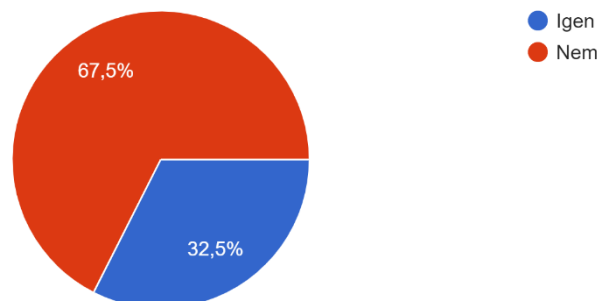
151 válasz



A válaszadóim 32,5 %-a él kiskorú, oktatási intézménybe járó gyermekkel egy háztartásban. Ezt a kérdést azért tartottam fontosnak feltenni, hogy össze tudjam hasonlítani ezt a két csoportot. Ahogy a hipotéziseimnél is felvetettem, véleményem szerint, akik jelenleg is otthonról dolgoznak nem ítélik könnyebbnek a gyermeknevelést. Ezzel szemben viszont, akiknek nincs erre lehetőségük, könnyebbnek ítélik.

### Él kiskorú/oktatási intézménybe járó gyermek a háztartásban?

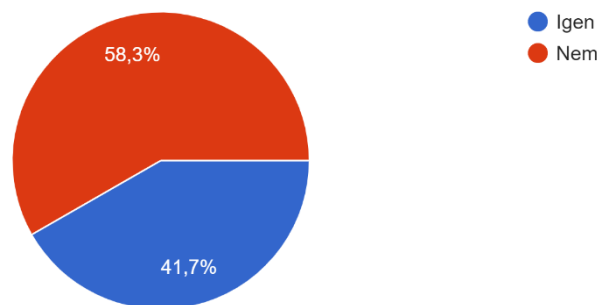
151 válasz



A válaszadóim majdnem fele tart háziállatot otthonában. Pontosabban 41,7%. Ezt a kérdést azért tettem fel a kitöltőimnek, hogy elemezhessem miként vélekednek a háziállat tartásról, home office munkavégzés tekintetében.

Van háziállat az Ön háztartásában?

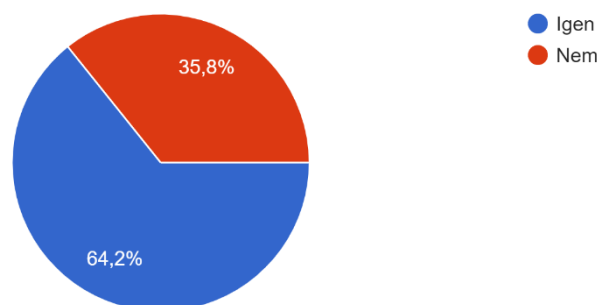
151 válasz



A válaszadóim 64,2%-a rendelkezik otthonról végezhető hobbival. Ezt a kérdést azért tartottam érdekesnek felvetni, hogy megvizsgáljam vajon jobban vágnak-e az otthoni munkavégzésre azok, akiknek van otthon is végezhető szabadidős tevékenységük.

Van otthon végezhető hobbija? (pl.: festés, jóga)

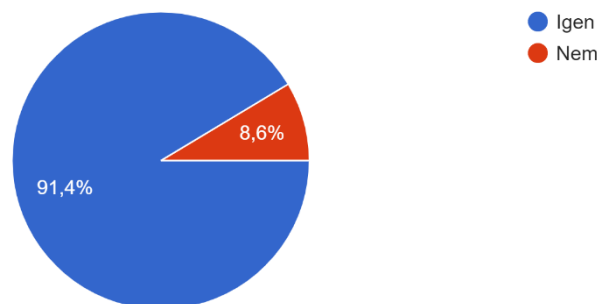
151 válasz



A válaszadóim 91,4%-a dolgozik jelenleg. 8,6% pedig nem, ez azonban nem zárja ki, hogy legyen az illetőnek home office élménye, vagy tapasztalatlanként véleményt alkosson róla.

Dolgozik jelenleg?

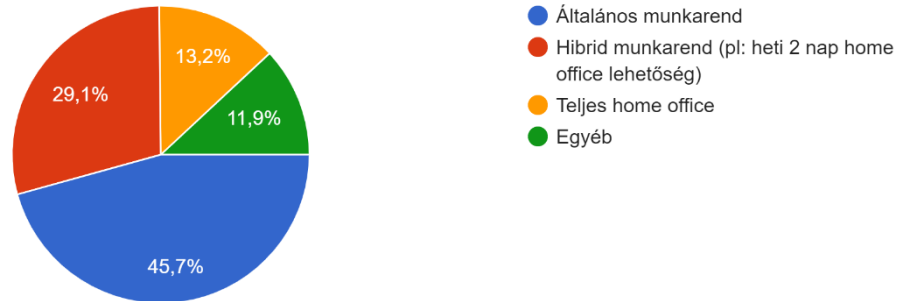
151 válasz



Szerencsémre igen változatos a paletta a munkarendeket tekintve. A válaszadóim 45,7%-a dolgozik általános munkarendben. 29,1% hibrid munkarendben, és 13,2% teljes home officeban.

Milyen munkarendben dolgozik jelenleg?

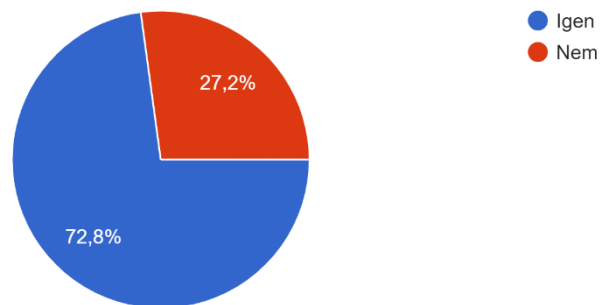
151 válasz



A megkérdezetteim nagyrésze megtapasztalta már a home office munkavégzést, de akad 27,2% akik még nem. Az elemzésemhez szükségem lesz az ő véleményeikre is, így örülök, hogy ennyien kitöltötték.

Dolgozott már otthonról?

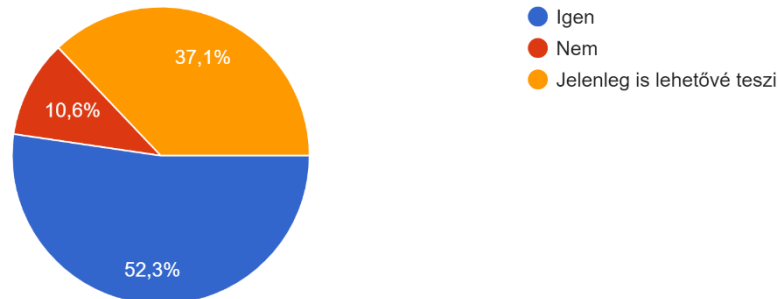
151 válasz



## 7.4 A kutatás eredménye, és annak elemzése

Ha a munkáltatója/foglalkozása lehetővé tenné szívesen dolgozna otthonról?

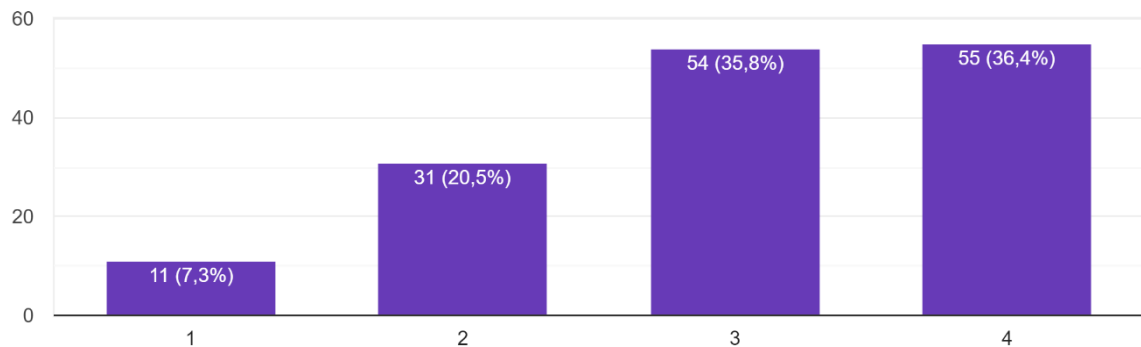
151 válasz

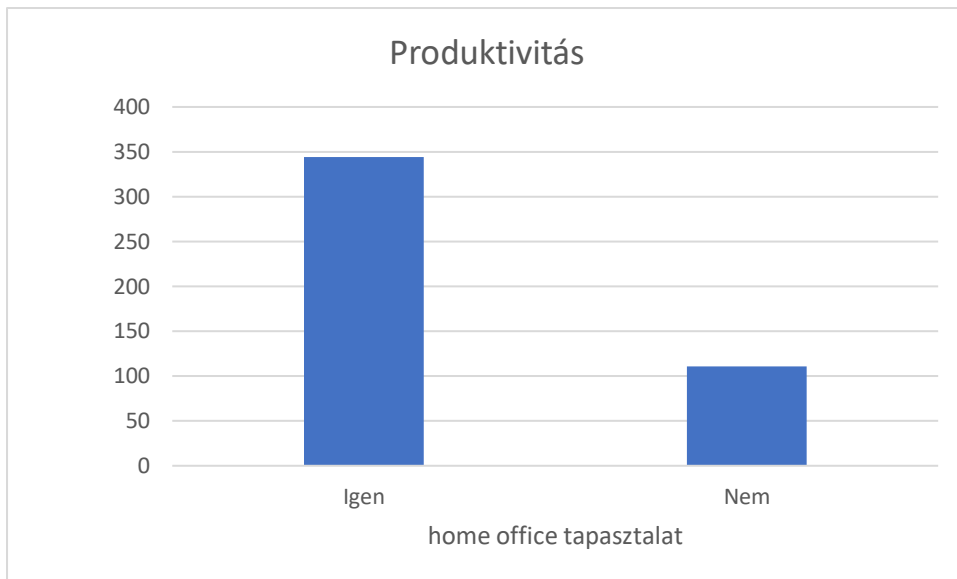


A válaszadók 89,4%-a szívesen dolgozna, vagy dolgozik otthonról. Ez alátámasztja azt a hipotézisem, hogy a vészhelyzet megszűnése után a munkavállalók nem szeretnék teljesen feladni a home office lehetőséget.

Mit gondol produktívabb/produktívabb lenne-e home officeban?

151 válasz

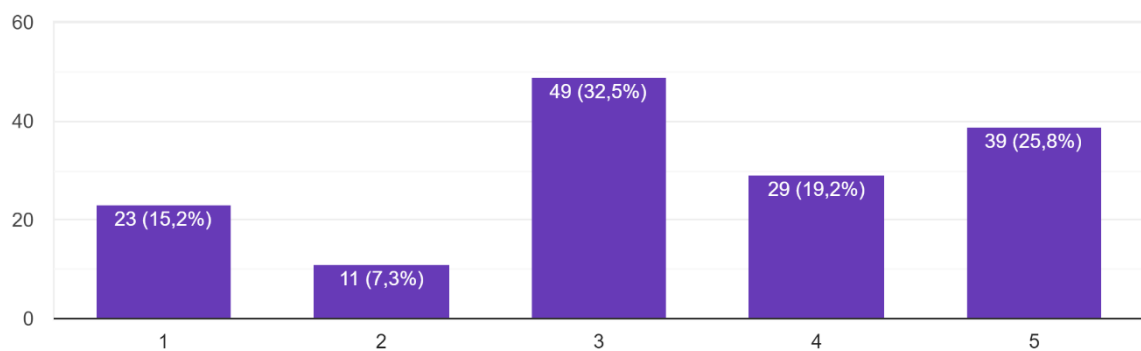




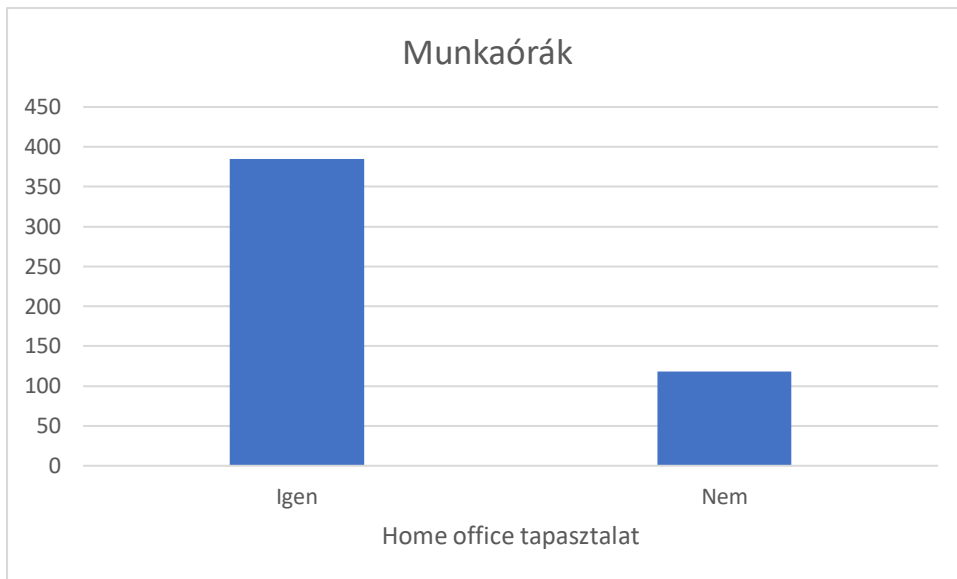
Ennél a diagramnál összevetettem azoknak a válaszait, akik dolgoztak már otthonról, és akik még nem. Mit gondolnak a produktivitásról. Az eredmény pedig, akik már dolgoztak home officeban alá támasztják, hogy nőtt a produktivitásuk. Akik pedig még nem tapasztalták meg, kevésbé gondolják így. Tapasztalat nélkül valóban lehetséges azt gondolni, hogy otthoni környezetben nem lehet produktívan dolgozni.

Mit gondol időben többe dolgozik/dolgozna home officeban?

151 válasz



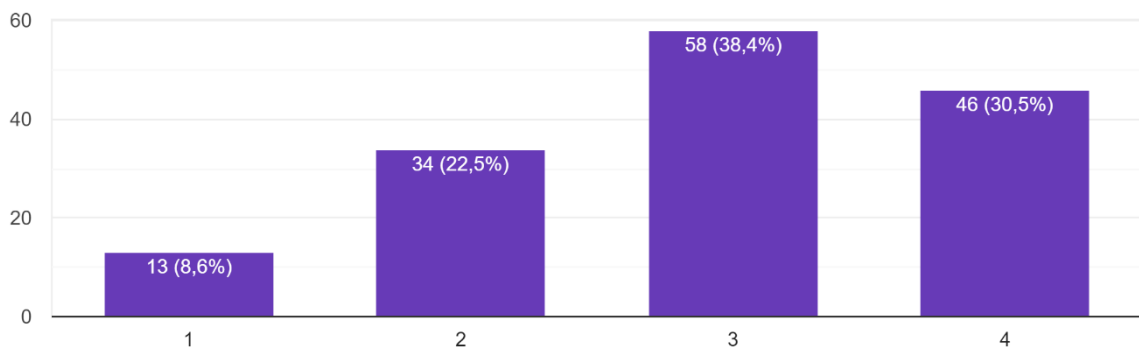


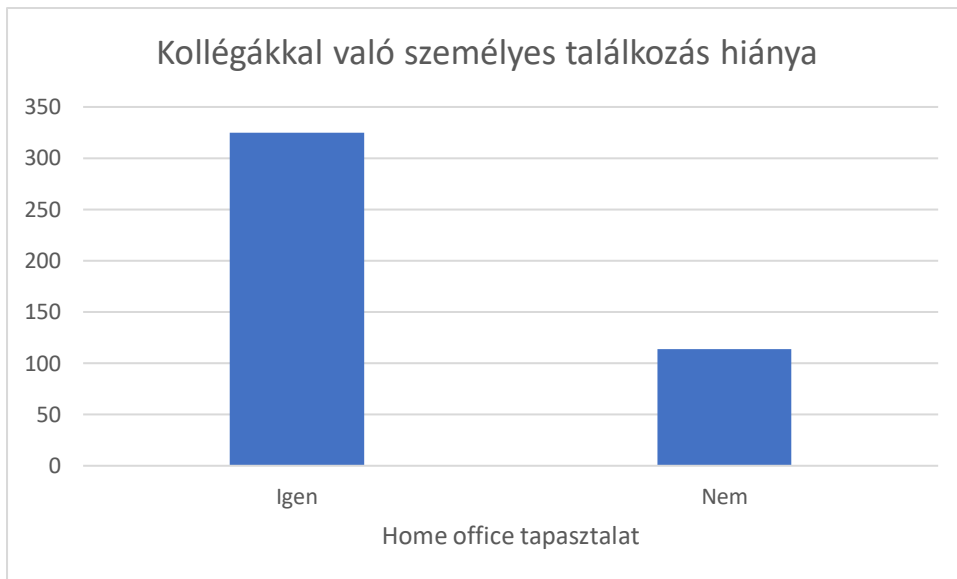


Munkaórák tekintetében is alátámasztották a válaszadók azt a hipotézist, mely szerint, akik még nem tapasztalták meg, home office munkavégzés során általában azt gondolják kevesebbet dolgozhatnak. A tapasztalat sajnos többnyire az, hogy időt tekintve többet dolgozunk otthon. Ennek oka lehet a hátrányoknál említett zsilipelő funkció hiánya. Nagy tudatosság kell hozzá, hogy megfelelő időrendet tartsunk.

Hiányolja/hiányolná a személyes találkozást kollégáival?

151 válasz

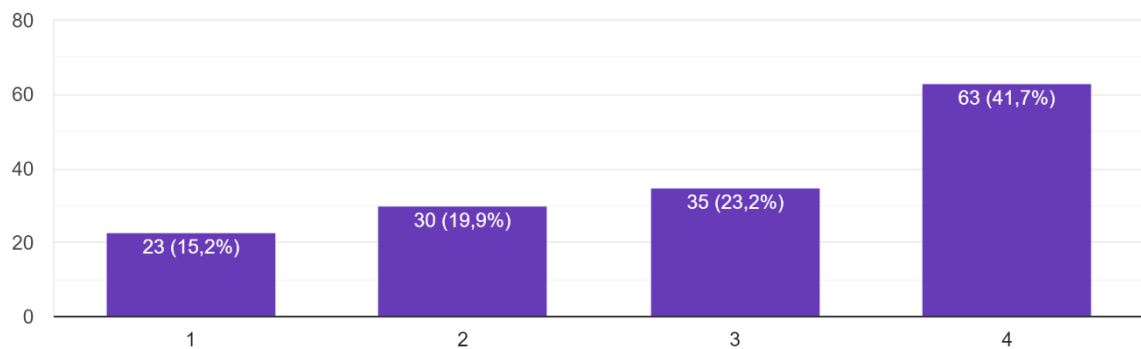




Akik dolgoztak már home officeban, úgy gondolják hiányolnák a kollégákkal való személyes találkozást. Ezzel szemben azonban, akik még nem dolgoztak ilyen munkarendben, úgy gondolják elegendő lenne az online térben való kapcsolattartás.

Könnyebbnek ítéli/ítélné a gyermeknevelést ha otthonról dolgozhatna?

151 válasz

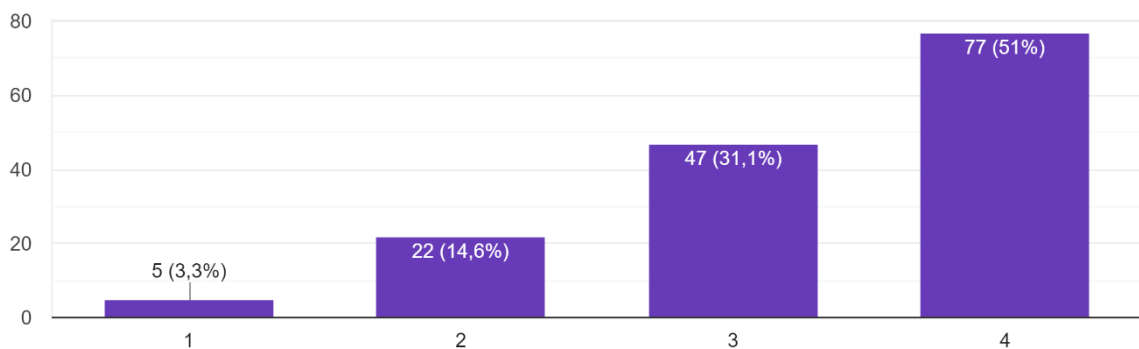




Azokban a háztartásokban, ahol él kiskorú gyermek nem igazán ítélnék könnyebbnek a gyermeknevelést, ha otthonról dolgozhatnának. Ahol viszont nincs kiskorú gyermek ott lényegesen többen gondolják úgy, hogy könnyebb lenne a gyermeknevelés, ha otthoni munkavégzésben részesülnének.

Van/lenne-e lehetősége nyugodt és professzionális munkakörnyezetet teremteni otthon, ami nem gátolná Önt a koncentrációban?

151 válasz

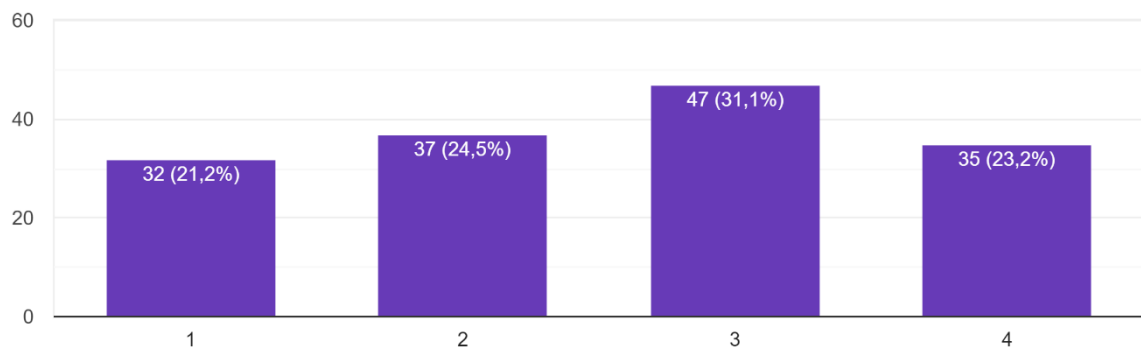


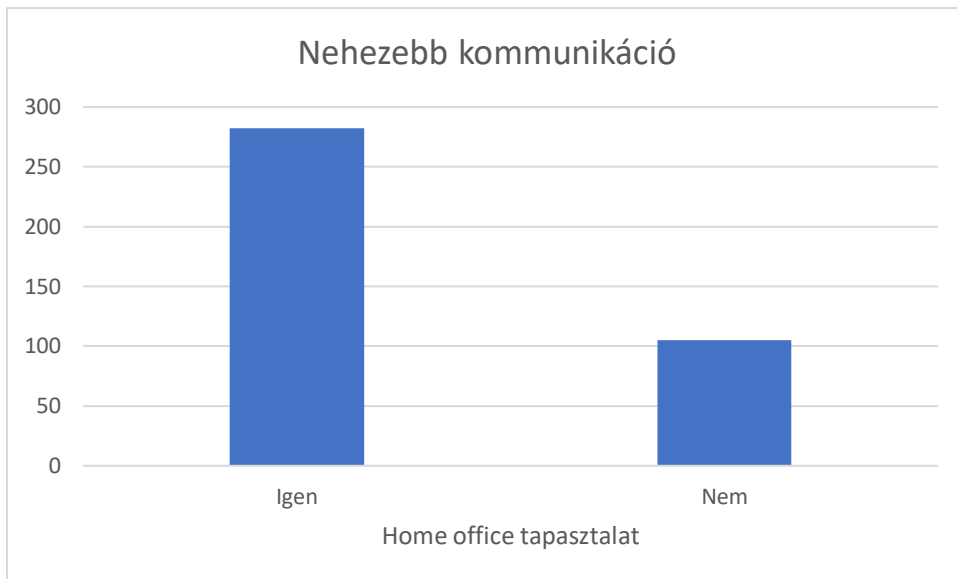


Meglepetésemre nem az egyedül élők voltak azok, akiknek a legkönnyebben van lehetőségük kialakítani professzionális munkakörnyezetet otthonukban, ami nem gátolja őket a koncentrációban. Ennek sok egyéni oka lehet, mint például a hely hiánya, vagy egyéb lakhatásból fakadó zavaró tényezők. Viszont az a hipotézis igazolódott, miszerint minél többen élnek egy háztartásban, annál nehezebb ennek a kialakítása.

Nehezebb/nehezebb lenne a kommunikáció Ön szerint?

151 válasz

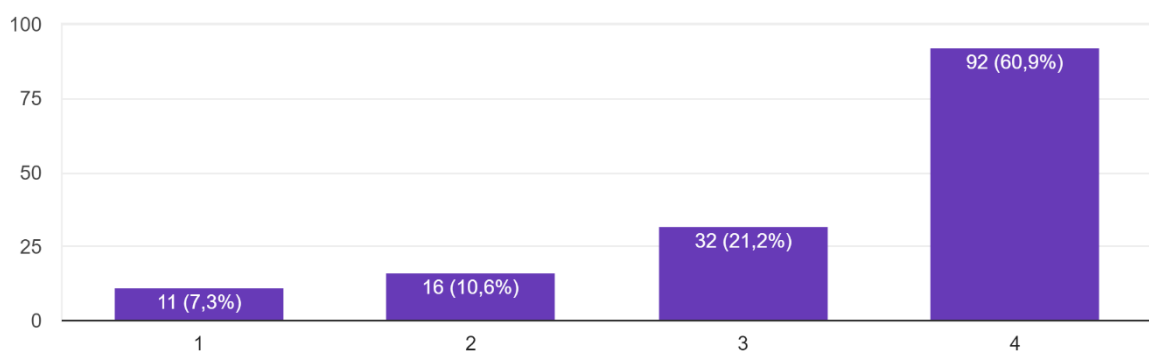


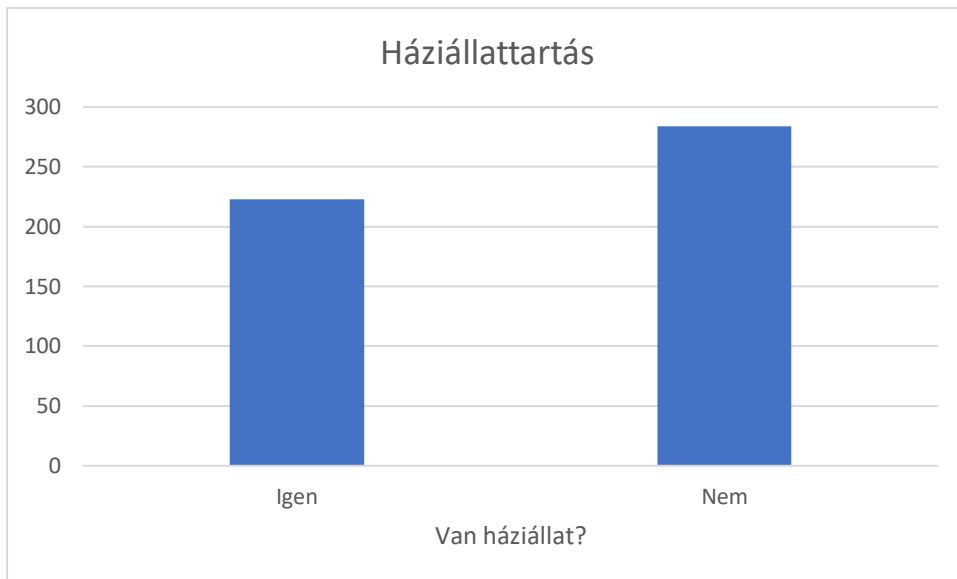


Akiknek még nincs home office tapasztalatuk, nem gondolják sokkal nehezebbnek a kommunikációt. Ennek oka az lehet, hogy a mai kommunikációs eszközökkel és csatornákkal, azt gondolnánk semmi sem szabhat gátat az információk áramlásának. Azonban akik megtapasztalták, jóval nehezebbnek gondolják. Hiszen van, amikor szükséges nehezen jutunk hozzá a munkavégzésünkhöz szükséges információhoz, ha fizikailag távol vagyunk attól a személytől, akitől várnánk.

Könnyebbnek ítéli/ítélné a háziállattartást, ha otthonról dolgozhatna?

151 válasz

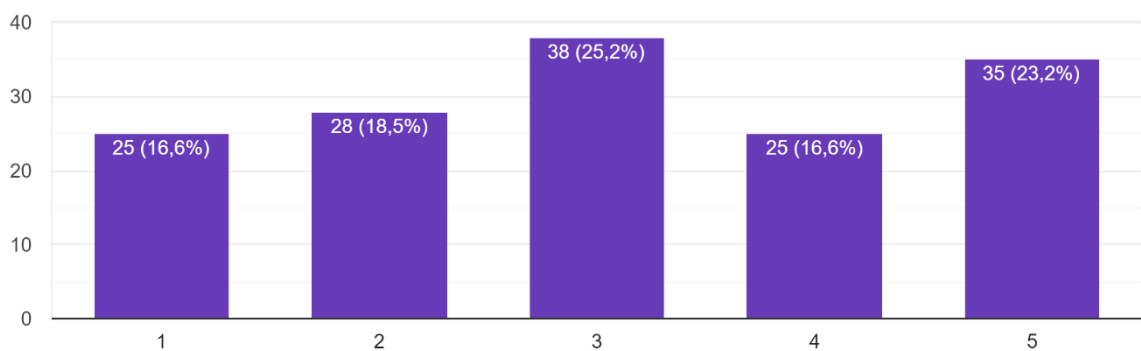


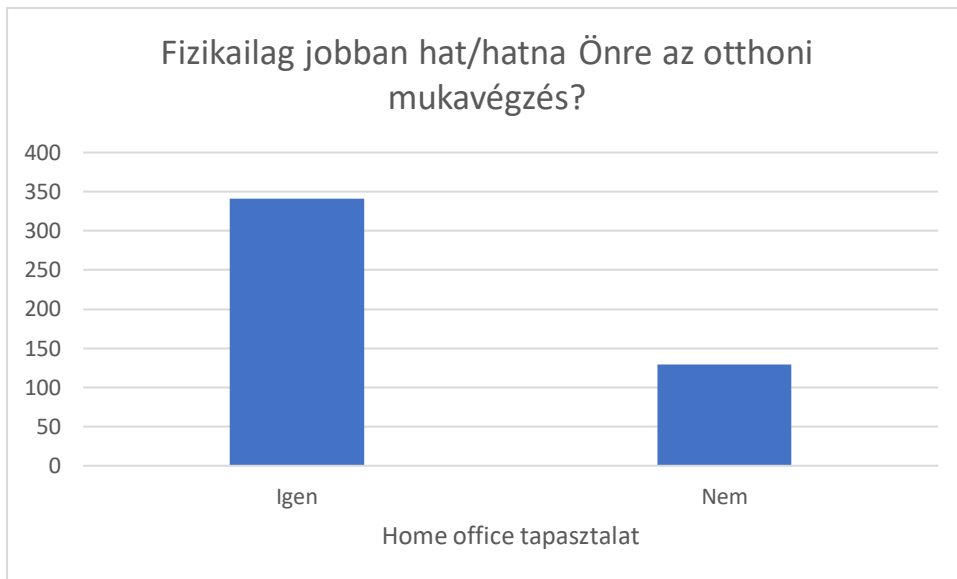


A háziállattartásról való vélekedés szintén meglepett. Azt gondoltam, akik tartanak háziállatot alá fogják támasztani, hogy otthoni munkavégzés esetén könnyebb a tartásuk. Ezzel szemben, akiknek nincs háziállatuk, könnyebbnek ítélték, mint akiknek van. Ennek oka lehet néhány negatív tapasztalat is azoktól, akik tartanak, és nehézséget okoz számukra a home office munkavégzés során.

Fizikailag jobban hat/hatna Önre az otthoni munkavégzés?

151 válasz

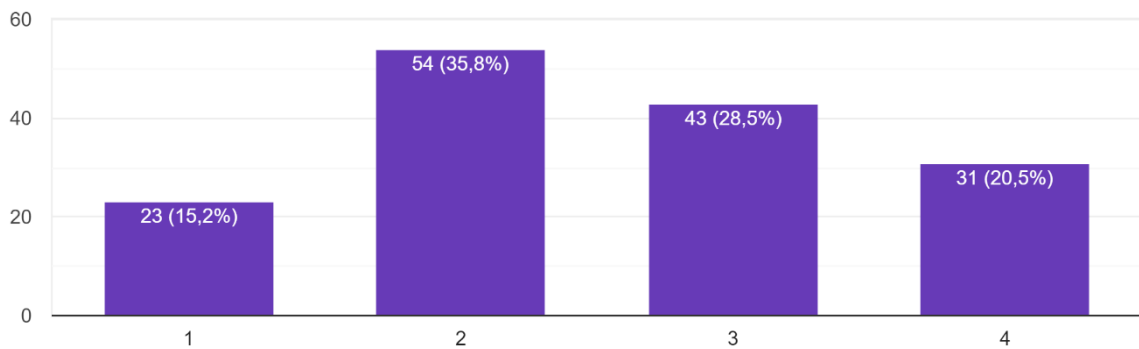


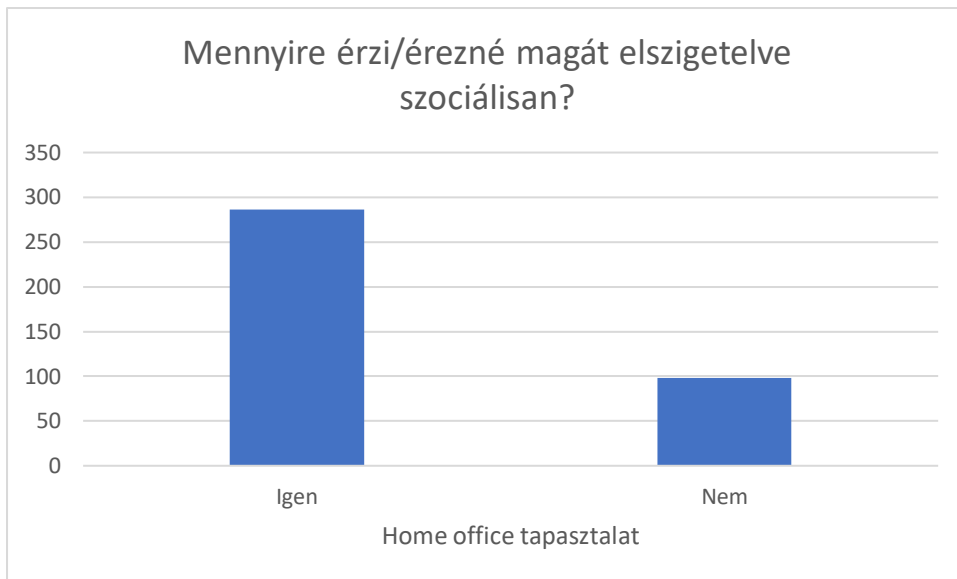


Az a csoport, amely már dolgozott, vagy dolgozik otthonról, azt vallotta, jobban hat rájuk fizikailag a home office. Ennek sok oka lehet. Akár az utazási idő megspórolásával nyert szabadidő, amelyet edzésre fordíthatnak, vagy a reggeli készülődés helyett nyert idő, egy kis reggeli tornára. Azok, akik még nem tapasztalták meg az otthoni munkavégzést, úgy gondolják, fizikailag nem hatna jobban rájuk ez a fajta munkavégzés.

Mennyire érzi/érezné magát elszigetelve szociálisan?

151 válasz

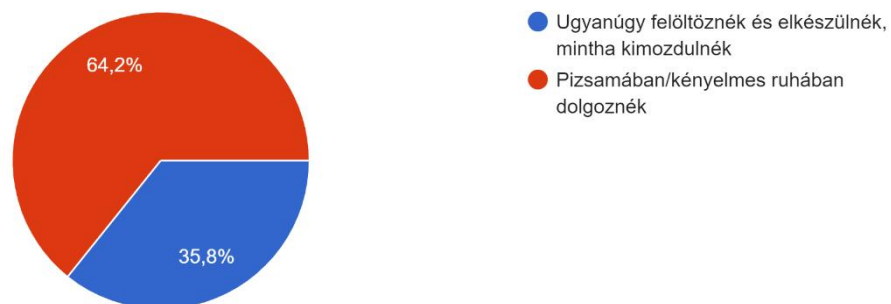




Ez az ábra azt mutatja meg, hogy akik már dolgoztak, vagy jelenleg is otthonról dolgoznak sokkal inkább érzik/éreznék magukat elszigetelve szociálisan, mint akik még sosem dolgoztak otthonról. Ez alátámasztja azt a hipotézisem, mely szerint, akik még nem tapasztalták meg személyesen, idealizálhatják, és azt gondolhatják a kollégákkal való napi, vagy heti találkozás nem számottevő.

Hogyan készül/készülne el reggel?

151 válasz

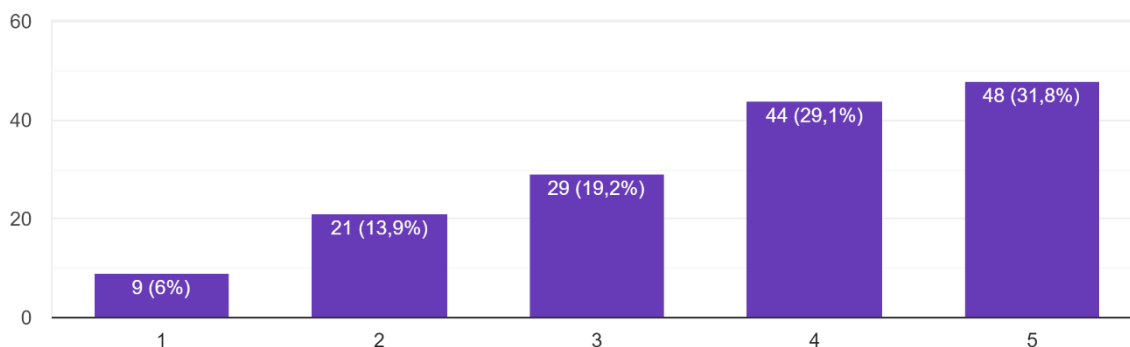


A megkérdezetteim 64,2%-a válaszolta, hogy pizsamában vagy kényelmes ruhában dolgozna otthonról. A maradék 35,8% pedig ugyanúgy felöltözne, mintha kimozdulna.



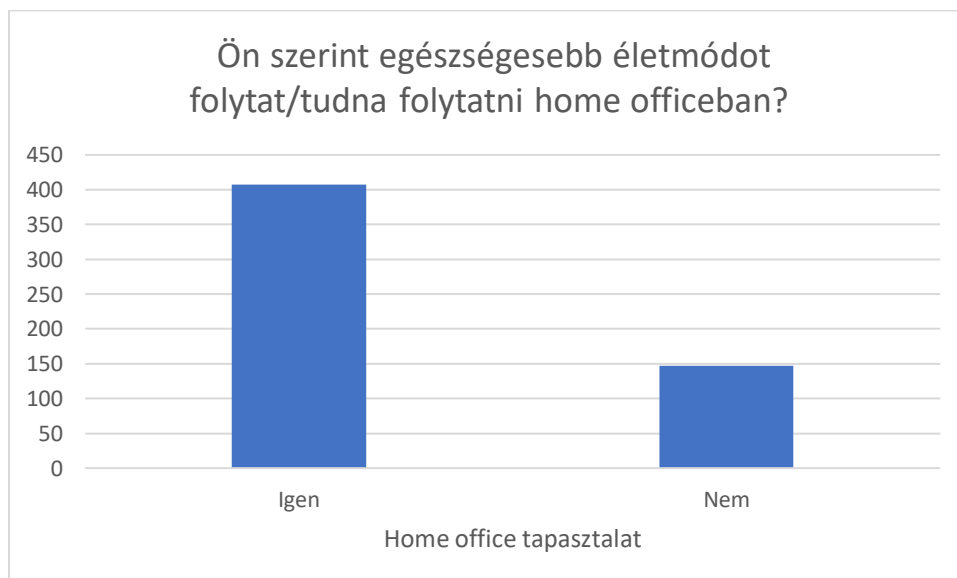
Ön szerint egészségesebb életmódot folytat/tudna folytatni home officeban?

151 válasz



A válaszok alapján 60,9% gondolja úgy, hogy egészségesebb életmódot tudna folytatni home office munkavégzés során. 19,2% gondolja úgy, hogy nem változna az életmódjuk ezáltal, és 19,9% szerint kevésbé tudna egészséges életmódot folytatni, ha otthonról dolgozna.

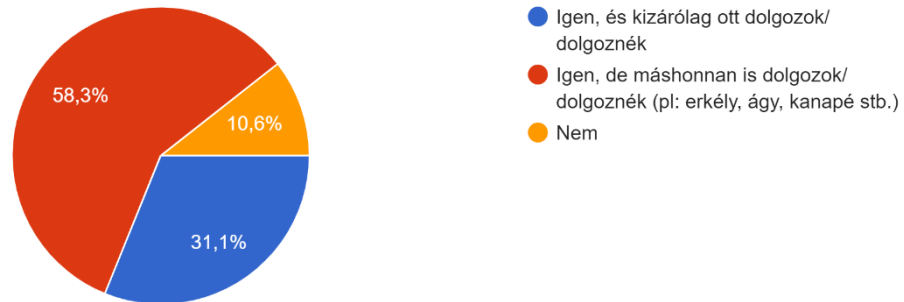
Lássuk hogyan oszlanak meg ezek a vélemények azok között, akik megtapasztalták már az otthoni munkavégzést, és akik még nem:



Ebből az ábrából az derül ki, hogy akik már dolgoztak otthonról, többnyire úgy ítélik meg hogy egészségesebb életmódot tudnak folytatni. Akik pedig még nem dolgoztak otthonról, kevésbé gondolják így.

### Berendezett/berendezne-e egy ergonómiaailag megfelelő munkaállomást?

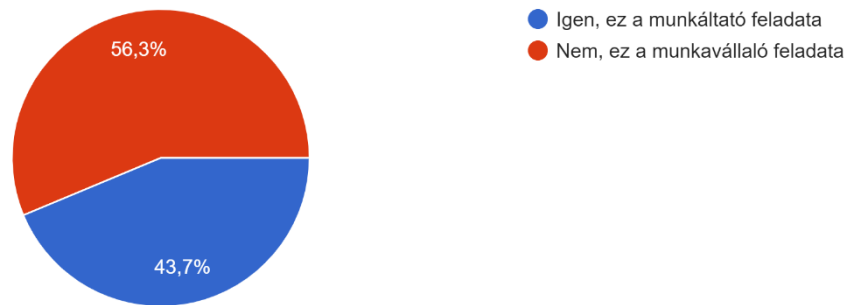
151 válasz



Sajnos csupán a válaszadóim 31,1%-a rendezne be egy ergonómiaailag megfelelő otthoni munkaállomást, és dolgozna kizárólag ott. Az fizikai állapotunk megőrzéséhez szükséges lenne hosszú távon. 58,3% berendezne ugyan egy ilyen munkaállomást, azonban máshonnan is dolgozna a munkanap folyamán. 10,6% pedig nemmel válaszolt erre a kérdésemre.

### Elvárná-e, hogy a munkáltatója biztosítsa az otthoni munkavégzéshez szükséges eszközöket számára? (pl ergonómiaailag megfelelő irodai szék)

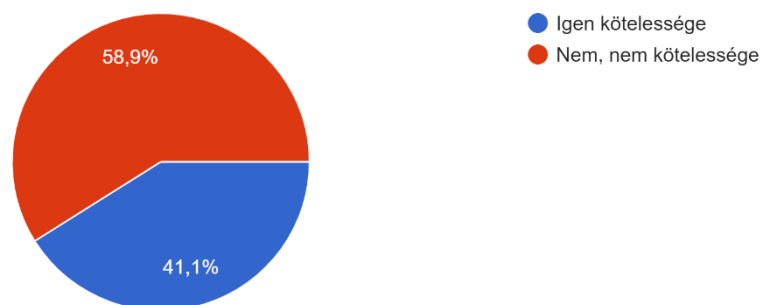
151 válasz



Ahogy az elméleti áttekintésnél említettem távmunkavégzés során legtöbbször a munkavállaló felelős az eszközökért. Azonban bármely munkavégzési formánál kijelenthetjük, hogy megbeszélésen alapszik. A megkérdezettek 43,7% elvárná a munkáltatójától, 56,3% pedig nem várná el, és saját feladatának tekinti.

Ön szerint kötelessége a munkáltatónak kompenzálni az otthoni munkavégzés során keletkezett rezsitöbbletet? (pl nyáron többet megy a klíma az otthoni munkavégzés során)

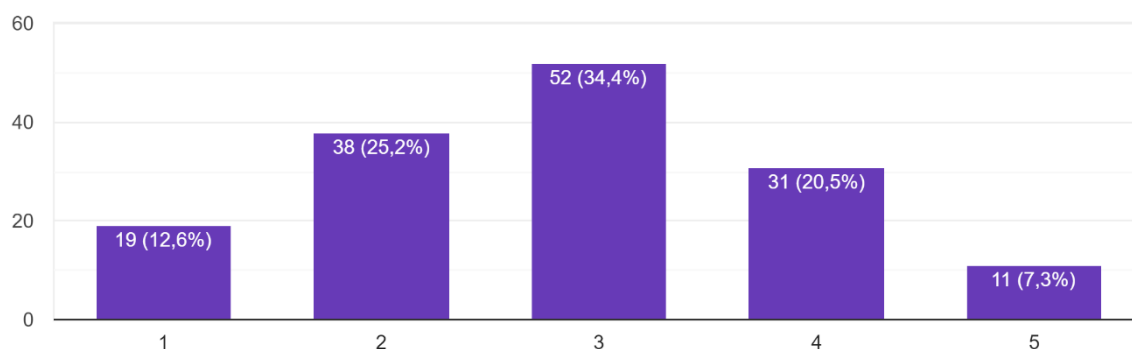
151 válasz



A munkáltatónak lehetősége van adómentes juttatásként megtéríteni a rezsitöbbletet egy bizonyos összegig. Azonban ez nem elvárható a munkáltatótól. Rendszeres távmunka során érdemes előzetesen megállapodni erről a kérdésről. A válaszadóim 41,1%-a elvárná ezt a térítést a munkáltatótól, 58,9% ezzel szemben nem várná el.

Ön szerint többet költ/költene havi szinten ha otthonról dolgozna?

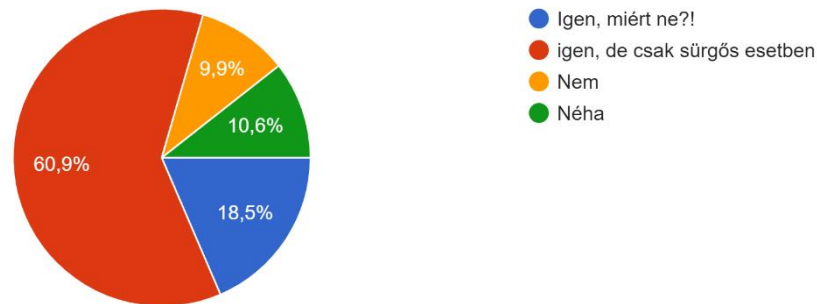
151 válasz



A kitöltőim 37,8% úgy gondolja, kevesebben költ/költene otthoni munkavégzés során. 34,4% szerint nem költene se többet, se kevesebbet, és 27,8%, úgy véli többet költene home office során.

Szokott elintézni/elintézne-e személyes ügyeket munkaidő alatt?

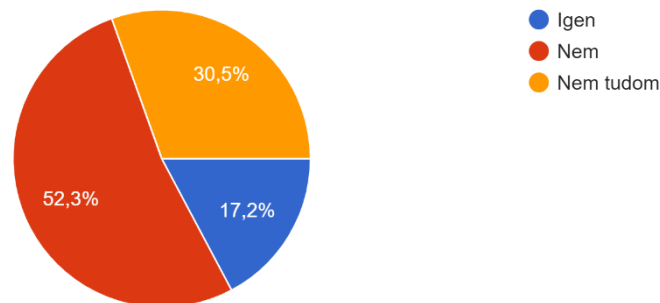
151 válasz



A távmunkában dolgozók nagyrésze rugalmas munkaidőben dolgozik, így kényelmesen elintézhetnek személyes ügyeket napközben. Azonban a válaszadók 60,9%-a csak sürgős esetben intézne el személyes dolgot munkaidőben. Ez alapvetően azt mutatja meg, hogy a válaszadók nagyrésze tartaná magát a törzsidőhöz, és csak akkor bontaná meg, ha nagyon szükséges.

Ön szerint munkahelyi balesetnek számít-e ha home officeban elcsúszik a fürdőszobában?

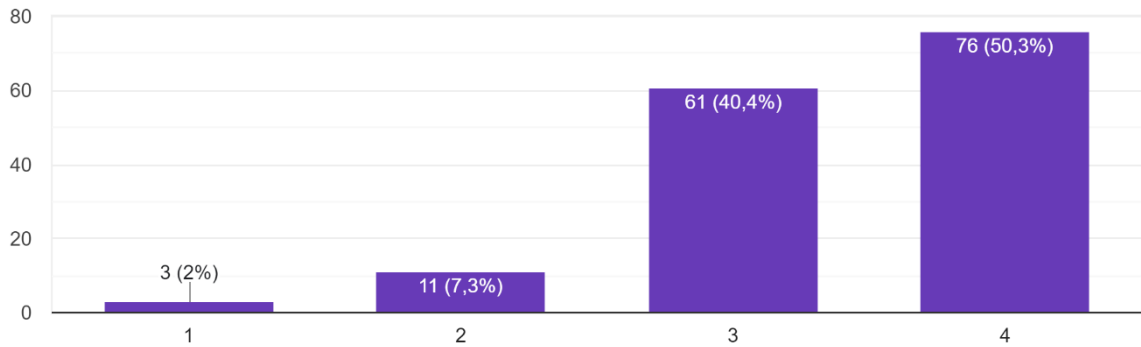
151 válasz



Erre a kérdésre a válasz tulajdonképpen az, hogy attól függ. A munkáltatóknak javasolt home office szabályzatot létrehozni, amelyben tisztázva van, hogy mi számít munkaterületnek az otthonukban. Ebben a tekintetben, nem számít munkahelyi balesetnek a fürdőszobában való elcsúszás. A válaszadók 30,5%-a nem tudom választ adott erre a kérdésre.

Oda tud/tudna-e figyelni az érzékeny, vagy titkos adatok védelmére otthon?

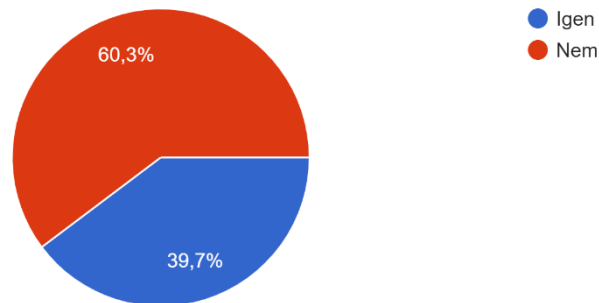
151 válasz



A megkérdezettek 90,7%-a gondolja úgy, hogy inkább oda tudna figyelni az érzékeny, vagy titkos adatok védelmére az otthonukban. A további 9,3% inkább nem, vagy egyáltalán nem tudna odafigyelni ezek védelmére.

Ön szerint hátráltatja/hátráltatná Önt karrierjében, előrelépési lehetőségben az otthonról történő munkavégzés?

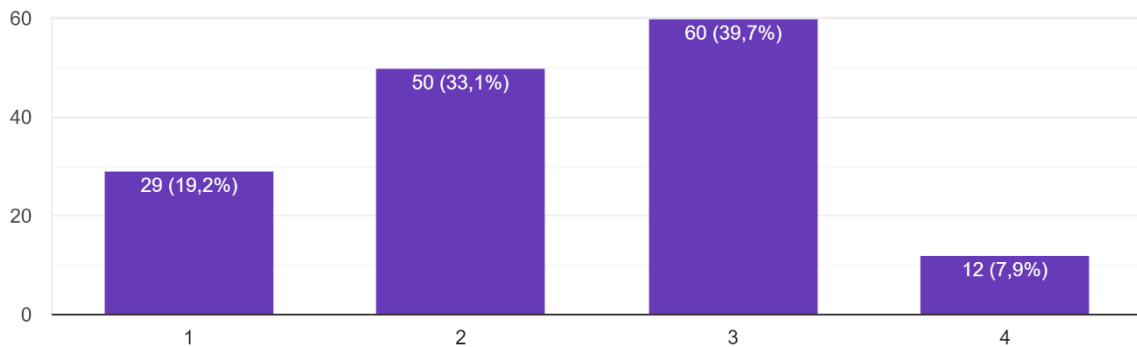
151 válasz



A válaszadóim 39,7%-a gondolja úgy, hogy hátráltatja/hátráltatná őket az előre lépési lehetőségükben az otthonról történő munkavégzés. Ennek oka lehet, hogy a személyes kapcsolatok háttérbe szorulnak, kevésbé ismerik egymást a kollégákkal. Valamint egyes szellemi munkakörökben nehéz megmutatni a munkánk eredményességét. Ezzel szemben szerencsére 60,6% nem gondolja így.

Ön szerint jobb/jobb lenne a kapcsolata a vezetőjével ha otthonról dolgozna?

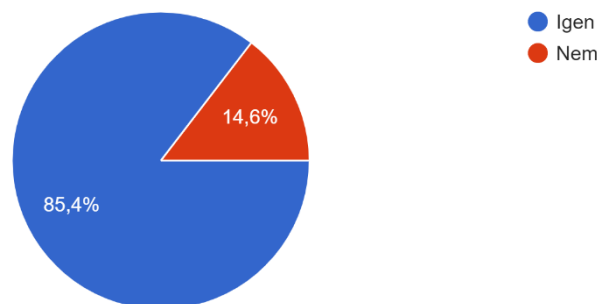
151 válasz



Eszerint az ábra szerint megoszlanak a vélemények arról, a kérdésről, hogy milyen hatással lenne a vezetőjükkel való kapcsolatukra az otthoni munkavégzésnek. 52,3% kevésbé gondolja úgy, hogy jó hatással lenne, míg 47,6% szerint nem mérvadó.

Ellenőrizheti-e Önt vezetője az otthoni munkavégzés során?

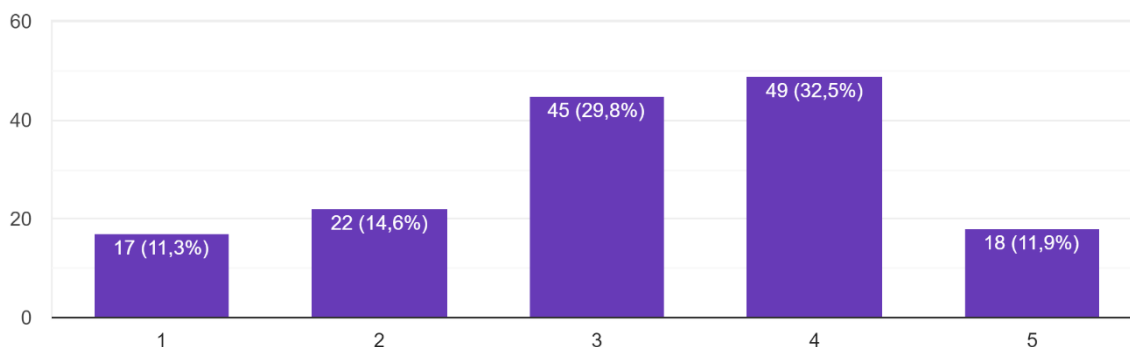
151 válasz



A megkérdezettjeim 85,4%-a egyetért azzal, hogy ellenőrizheti a vezetője az otthoni munkavégzés során. 14,6% válaszolt nemmel erre a kérdésre. Alapvetően ellenőrizheti a vezető a beosztottjait, abban az esetben, ha a mód nem sért személyiségi jogokat.

### Nehezebb Ön szerint a teljesítményértékelés home office munkarendben?

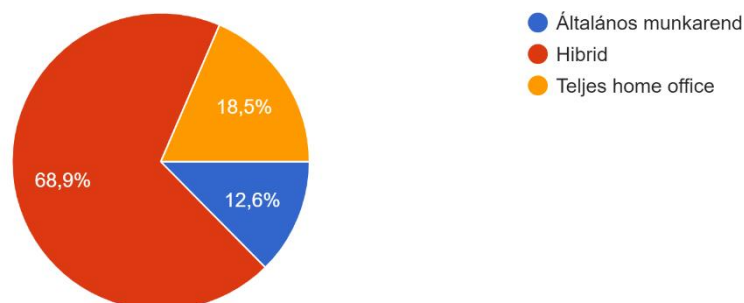
151 válasz



Összességében többnyire nehezebbnek ítélik a teljesítmény értékelését home office munkavégzés során. Ez összefüggésben lehet a láthatatlanság érzésével. Amikor egyedül dolgozunk otthon, nem érezzük, hogy látják az erőfeszítéseinket, és úgy érezhetjük az eredményen sem feltétlen látszódik mennyi munka rejtőzik egy-egy dolog mögött.

### Az alábbiak közül melyik munkarendben dolgozna a legszívesebben?

151 válasz



Az ábra alapján a legkedveltebb munkarend a hibrid. Ez alátámasztotta a hipotézisemet. A válaszadóim csupán 12,6% válaszolta azt, hogy általános munkarendben dolgozna a legszívesebben. Többnyire ők olyan válaszadók, akik jelenleg is általános munkarendben dolgoznak.

## 7. Összefoglalás

A kutatásom alapján a legfőbb hipotézisem igaznak bizonyult, miszerint a hibrid munkarend a legkedveltebb jelenleg. Ennek oka véleményem szerint az elméleti áttekintésben is home office hátrányok. Hibrid munkavégzés során az irodai napokkal ezek a hátrányok csökkennek, nem jelentkeznek, mint teljes távmunka során. Azonban a home office nyújtotta előnyök megmaradnak bizonyos mértékben. A mérték az alkalmazott modelltől függ. A csoportok összehasonlításánál azonban érték meglepetések. Nem minden esetben értékelték pozitívabban, akik még nem tapasztalták meg az otthoni munkavégzést, mint azok, akik igen, vagy jelenleg is otthonról dolgoznak. Általánosságban elmondható, hogy a koronavírus járvány okozta hirtelen átállás során sokan megtapasztalhatták a hátrányokat, aminek következtében a munkáltatói és a munkavállalói oldalról is a legelőnyösebb munkavégzési forma hibrid lehet. Ezt a munkarendet lehet személyre, szakmára, vagy csapatra szabni. Ahol magasabb szintű csapatmunka a jellemző, ott ajánlott több napot az irodában tölteni, és kevesebbet home officeolni. Ahol azonban az önálló munkavégzés a jellemző, ott érdemes több otthoni napot, és kevesebb irodai munkavégzést beiktatni. Akár személyre is szabhatjuk. Kisgyermekes anyukák számára, vagy távolabb lakók számára is lehet találni kedvező modellt. Véleményem szerint ez a munkarend igazi arany középút lehet mindenki számára. Legyen bármilyen az élethelyzetünk, vagy a személyiségünk ebben kiteljesedhetünk. Amire véleményem szerint nagyon fontos hangsúlyt fektetni, az a megfelelő otthoni munkaállomás berendezése. Ezáltal őrizhetjük meg egészségünket hosszú távon. Még ha csupán heti két napot is töltünk home officeban, több tíz évvel számolva igenis van kockázata. A munkáltatóknak érdemes lenne tájékoztatni munkavállalóit ezekről a tényezőkről, és hangsúlyozni ennek fontosságát. Egy megfelelő munkaállomással otthon, heti, vagy két heti szintű személyes találkozóval a kollégákkal, vezetőkkel, úgy vélem a hibrid munkarend lehetőséget ad egy kiegyensúlyozott élethez. Nem érezzük hosszú távon elszigetelve magunkat, nem borul fel a munka és magánélet egyensúlyunk, és a karrierünk építése során sem érezzük magunkat láthatatlannak.



## 8. Irodalomjegyzék

Letöltés helye: <https://erthetojog.hu/munkajog/home-office-es-tavmunka-a-ketto-ugyanaz-vagy-kulonbozik/>

Letöltés ideje: 2022.09.23.

Letöltés helye: <http://www.munkaugyiszemle.hu/sites/default/files/Hovanszky.pdf>

Letöltés dátuma: 2022.10.05.

Letöltés helye: [https://www.jogpontok.hu/kiadvanyok/Atipikus\\_foglalkoztatasi.pdf](https://www.jogpontok.hu/kiadvanyok/Atipikus_foglalkoztatasi.pdf)

Letöltés ideje: 2022.10.05.

Letöltés helye: [https://kerteszasdras.hu/blog/karrier\\_coaching/home-office-hatranynok/](https://kerteszasdras.hu/blog/karrier_coaching/home-office-hatranynok/)

Letöltés dátuma: 2022.11.03.

Letöltés helye: [https://www.linkedin.com/pulse/otthoni-munkav%C3%A9gz%C3%A9s-15-pro-%C3%A9s-kontra-appwiseft/?trk=organization-update-content\\_share-article](https://www.linkedin.com/pulse/otthoni-munkav%C3%A9gz%C3%A9s-15-pro-%C3%A9s-kontra-appwiseft/?trk=organization-update-content_share-article)

Letöltés ideje: 2022.11.03.

Letöltés helye: <https://fazekaszsolts.hu/home-office-elonyok-hatranynok/kihivasok/>

Letöltés ideje: 2022.11.03.

Letöltés helye: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/the-pros-and-cons-of-working-from-home>

Letöltés ideje: 2022.11.05.

Letöltés helye: <https://www.penzcentrum.hu/karrier/20221106/a-rezsikoltsegeken-mulik-minden-ez-donti-el-mi-lesz-a-home-office-szal-telen-1130500>

Letöltés helye: <https://www.sharespace.work/blog/hu/office-hu/hibrid-lesz-a-jovo-a-hibrid-munkamodell-elonyei-a-ceged-szamara/>

Letöltés ideje: 2022.09.25.

Letöltés helye: [https://www.munkahelyeink.hu/hirek/mi-az-a-hibrid-munkarend-es-mikent-nyerhetsz-vele-248?gclid=Cj0KCQjwqoibBhDUARIsAH2OpWgNA\\_ivrbF9knb-ksC8BMRAEv8gaLHCCpeAhpzHZvN846n-E5SDaLcaAspvEALw\\_wcB](https://www.munkahelyeink.hu/hirek/mi-az-a-hibrid-munkarend-es-mikent-nyerhetsz-vele-248?gclid=Cj0KCQjwqoibBhDUARIsAH2OpWgNA_ivrbF9knb-ksC8BMRAEv8gaLHCCpeAhpzHZvN846n-E5SDaLcaAspvEALw_wcB)

Letöltés ideje: 2022.09.22.

Letöltés ideje: 2022.11.12.

Letöltés helye: <https://slack.com/blog/collaboration/workplace-transformation-in-the-wake-of-covid-19>

Letöltés ideje: 2022.11.10.

Letöltés helye: [https://munkavedelem.dsgi.hu/MV4\\_w1.pdf](https://munkavedelem.dsgi.hu/MV4_w1.pdf)

Letöltés ideje: 2022.11.21.

Letöltés helye: <https://hrpwr.hu/cikk/szakertok-szerint-csakis-igy-erdemes-kialakitani-a-hibrid-munkavegzes-kereteit>

Letöltés ideje: 2022.11.09.

Letöltés

helye:[https://www.worksafenb.ca/media/61622/computer\\_workstation\\_ergonomics.pdf](https://www.worksafenb.ca/media/61622/computer_workstation_ergonomics.pdf)

Letöltés ideje: 2022.11.21.

Letöltés helye:[https://www.profession.hu/hrfeed/otthoni-munkavegzes-a-munkajogasz-szemevel/?gclid=Cj0KCQiA1ZGcBhCoARIsAGQ0kkpfoxaYBkhzotnlip4wa2gyR9ZzvYfSBjeLTsVff6xh\\_RftNP\\_TsCwaAnEbEALw\\_wcB](https://www.profession.hu/hrfeed/otthoni-munkavegzes-a-munkajogasz-szemevel/?gclid=Cj0KCQiA1ZGcBhCoARIsAGQ0kkpfoxaYBkhzotnlip4wa2gyR9ZzvYfSBjeLTsVff6xh_RftNP_TsCwaAnEbEALw_wcB)

Letöltés ideje: 2022.11.28.

Letöltés helye: [http://real.mtak.hu/134063/1/POOR\\_et-al\\_KoronaHR\\_1-vs-2-vs-3.pdf](http://real.mtak.hu/134063/1/POOR_et-al_KoronaHR_1-vs-2-vs-3.pdf)

Letöltés ideje: 2022.11.28.

Letöltés helye:[https://uwaterloo.ca/centre-of-research-expertise-for-the-prevention-of-musculoskeletal-disorders/sites/ca.centre-of-research-expertise-for-the-prevention-of-musculoskeletal-disorders/files/uploads/files/4204-1\\_cre-msd\\_position\\_paper\\_2020\\_-\\_fewster\\_callaghan\\_sit-stand\\_workstations.pdf](https://uwaterloo.ca/centre-of-research-expertise-for-the-prevention-of-musculoskeletal-disorders/sites/ca.centre-of-research-expertise-for-the-prevention-of-musculoskeletal-disorders/files/uploads/files/4204-1_cre-msd_position_paper_2020_-_fewster_callaghan_sit-stand_workstations.pdf)

Letöltés ideje: 2022.11.21.

Letöltés helye: <https://hrpwr.hu/cikk/5-tipp-a-hatekony-home-office-hoz>

Letöltés ideje: 2022.10.05.

Kérdőív:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyhv6WMldSfKuaaKQ6WF1JvI2K6C7HV4I3-kZccl\\_XYM1Kjg/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyhv6WMldSfKuaaKQ6WF1JvI2K6C7HV4I3-kZccl_XYM1Kjg/viewform?usp=sharing)

