

## SZAKDOLGOZATI ÖSSZEFOGLALÁS

(Szövegszerkesztővel töltendő ki! Benyújtandó pdf formátumban 1 példányban)

Hallgató neve:	Stefán Bettina Bella
Neptun kódja	D6HB20
Munkarend	Levelező
Szak/specializáció	Emberi Erőforrások
Értesítési címe:	1084, Budapest, Bérkocsis utca 22.
Telefon (mobil)	+36308227005
e-mail címe:	Stefan.Bettina.Bella.12@unibge.hu

A szakdolgozat címe: A stressz és a megküzdés nemi különbségei

A szakdolgozat készítésének helye:

Vállalat neve:	
Vállalat címe:	
Külső konzulens	
Neve, beosztása:	Epresi Dóra, HR szakértő
E-mail cím,	<a href="mailto:dora@epresiconsulting.com">dora@epresiconsulting.com</a>
telefonszám:	+36 30 485 5488

## ÖSSZEFOGLALÁS

(benyújtandó pdf formátumban 1 példányban)

Kutatásom célkitűzése az volt, hogy a stressz folyamatokban rejlő, a szakirodalmi kutatások által korábban feltárt nemi különbségeket vizsgáljam. A nemi szerepek – tehát a társadalom által elvárt nemekhez társított attitűdök és magatartások – terén zajló dinamikus változások felvetik a kérdést, hogy továbbra is megfigyelhetőek-e különbségek a nemek tekintetében és ha igen, akkor azok milyen mértékűek és mennyiben magyarázhatóak a nemi szerepekből adódó különbségekből. A stressz komplex és elkerülhetetlen mivolta – hiszen kortól, nemtől, élethelyzettől függetlenül mindenkit érint – indokolja a téma feltárásának fontosságát és aktualitását napjainkban is. Az egyének számára a stressz nem csupán egy pszichofizikai reakció, hanem egy olyan jelenség, amely mind a mentális, mind a fizikai egészséget befolyásolja. Az egyéni adaptációs képesség, a hatékony coping mechanizmusok kialakítása létfontosságú a mindennapi kihívásokkal való megbirkózásban és pozitív hatást gyakorol az életminőségre és az egyéni teljesítményre is. Kutatási kérdéseimet öt nagyobb téma mentén fogalmaztam meg, így vizsgálom a nemi eltéréseket a munkahelyi stresszorok tekintetében, a stressz mértéke és a jóllét szintjén, a megküzdési stratégiák megválasztásában, a társas támogatás mértékében és annak védőhatásában, valamint a munka-család konfliktus vonatkozásában. A dolgozatom első részében elméleti áttekintést nyújtok a társadalmi nemről és a nemi sztereotípiákról, majd röviden bemutatom a nemi szerepek változását Magyarországon. A második elméleti részben a stressz, a stresszorok, a fő stresszmodellek ismertetése következik, majd a harmadik fejezetben specifikusan a munkahelyi stressz témakörét járom körül. Mivel a stressz önmagában nem feltétlenül jár együtt negatív, egészségkárosító hatással, hanem nagyban függ a stresszre adott választól is, így az ötödik fejezetben a coping fogalmát és őselméletét mutatom be. Az elméleti rész utolsó fejezetét a korábbi szakirodalmi kutatások által beazonosított stressz folyamatokban fellelhető nemi különbségek ismertetése adja, melyek a kutatási kérdéseim alapját is képezik. Dolgozatom zárásaként ismertetem az empirikus kutatásom célkitűzéseit, az eljárási módot, a felhasznált mérőeszközöket, végül a statisztikai módszerekkel alátámasztott eredményeket tárom fel.



**BGE**

BUDAPESTI GAZDASÁGI EGYETEM  
ALKALMAZOTT TUDOMÁNYOK EGYETEME

**PÉNZÜGYI ÉS SZÁMVITELI KAR**

1149 Budapest, Buzogány utca 10-12.

Telefon: (+36-1) 469-6600

Fax: (+36-1) 469-6610

[www.uni-bge.hu](http://www.uni-bge.hu)