

Absztrakt:

A tanulmány a távmunka munka-magánélet egyensúlyra és termelékenységre gyakorolt hatását vizsgálja, különös tekintettel a társadalmi, pszichológiai és gazdasági tényezőkre. A kutatás arra keresi a választ, hogy mely tényezők befolyásolják leginkább a távmunkában dolgozók jóllétét, valamint hogyan hat a távmunka a hosszú távú termelékenységre és a szociális kapcsolatokra.

Az adatgyűjtés 20 ország résztvevőinek körében történt kérdőívekkel és interjúkkal, majd az adatokat többváltozós regressziós elemzéssel vizsgáltuk.

Az eredmények szerint a társadalmi tényezők, például a munkahelyi támogatás és a kapcsolattartás, gyakorolják a legnagyobb hatást a távmunkások munka-magánélet egyensúlyára, amelyet pszichológiai és gazdasági hatások követnek. A tanulmány azt javasolja, hogy a távmunka élményének javítása érdekében a szervezetek helyezték előtérbe a szociális támogató rendszereket, támogassák a szakmai fejlődést, és hatékonyan integrálják a technológiát. Ezek az intézkedések fokozhatják a távmunkások termelékenységét és jóllétét, hozzájárulva egy kiegyensúlyozott és eredményes munkakörnyezet kialakításához.

Abstract:

This study explores how remote work impacts work-life balance and productivity, focusing on social, psychological, and economic influences. The research aims to answer which factors most significantly affect remote workers' well-being and how remote work influences long-term productivity and social connections.

Data were collected from participants across 20 countries through surveys and interviews, and analyzed using statistical techniques, including multiple regression analysis.

Findings indicate that social factors, such as workplace support and connectivity, have the strongest influence on work-life balance for remote workers, followed by psychological and economic impacts. The study suggests that to improve remote work experiences, organizations should prioritize social support systems, foster professional development, and integrate technology effectively. These measures can enhance remote workers' productivity and well-being, ultimately supporting a balanced and productive work environment.