

A koronavírus hatás a párkapcsolati stabilitásra

Home office és a párkapcsolati konfliktusok

Jelige: RKK014

Dolgozat záró dátuma: 2023.01.11.

Tartalom

BEVEZETÉS	4
I. FEJEZET KONSZENZUS - ÉS KONFLIKTUSELMÉLET	5
A konszenzus- és konfliktuselmélet lényege	5
A konfliktuselmélet fontosabb megállapításai	6
A konfliktusok jellemzői	6
Konfliktus-kategóriák	7
A konfliktusok okai és előfordulása	8
Párkapcsolati stabilitás	10
II. FEJEZET CSALÁDFORMÁK	11
Interakcionista iskola	11
Strukturalista-funkcionista iskola	11
Újabb megközelítések	12
Családformák alakulása, szerepek változása	13
III. FEJEZET PÁRKAPCSOLATTAL VALÓ ELÉGEDETTSÉG	14
Az elégedettség alakulása	14
Munka és családi élet összeegyeztetése	16
IV. FEJEZET A COVID-19 JÁRVÁNY TÁRSADALMI HATÁSAI	18
Munkaerőpiac – A home office	18
Oktatás	19
Kötések – társadalmi távolságtartás	19
V. FEJEZET A KUTATÁS MÓDSZERTANA	21
A minta bemutatása, az interjúalanyok jellemzői	21
VI. FEJEZET EREDMÉNYEK – PÁRKAPCSOLATI KONFLIKTUSOK A PANDÉMIA IDŐSZAKÁBAN HOME OFFICBAN DOLGOZÓK KÖRÉBEN	23
Párkapcsolat kialakulásának időszaka – összeköltözés, kezdeti nehézségek	23
Szerepek, szerepeltvárások	25
Kommunikáció	27
Szabadidő és időbeosztás	29
Baráti kapcsolatok	29
Szülők; család	30
Anyagi helyzet	30
A munka és a magánélet	31
Kapcsolatok beszűkülése elidegenedés	32
Összességében mit adott a home office	34

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS ÖSSZEGZÉS	36
Irodalomjegyzék.....	39

BEVEZETÉS

Jelen tanulmányban a párkapcsolati stabilitás és konfliktus közötti kapcsolatot vizsgálom a pandémia időszakában elterjedt home office típusú foglalkoztatás hatásain keresztül. Arra vagyok kíváncsi, hogy az otthoni munkavégzés a járvány időszakában milyen típusú párkapcsolati feszültségeket, konfliktusokat alakított ki, és ezekkel a konfliktusokkal miként küzdöttek meg az érintettek. Szintén vizsgálom, hogy a konfliktusok feloldása milyen mértékben volt sikeres, milyen stratégiák alakultak ki, illetve hogyan élték meg az érintettek. Érzékelnek-e bármilyen hatást, amely maradandónak bizonyult akár a párkapcsolati konfliktusaik körében, akár a konfliktusmegoldásaik között.

Bemutatom, hogy milyen elméletek járnak körbe a konfliktus, konszenzus elméleteit, és a párkapcsolat, a család, illetve a Covid -19 kérdéskörét. Az elméleti keretek ismertetése mellett kitérek a hazai statisztikai adatokra, valamint a témában releváns korábbi kutatások eredményeire is a konfliktusforrásokkal kapcsolatban. Ezen kutatások alapján konfliktusforrási rangsorokat állítottam fel, melyet alapul véve vizsgálom a párkapcsolatokra irányulóan a home office hatását. Az elméleti keret után kitérek a kutatás módszertanára, illetve az alanyok fontosabb adataira, majd a párkapcsolatok jellemzőit foglalom össze röviden. Kitérek a párkapcsolatok kialakulására, egymás felé kialakított elvárásokra és a kezdeti nehézségekre. A konfliktusokat a szerepek, konfliktusok, szabadidő és időbeosztás, illetve a baráti kapcsolat, szülő-család, anyagi helyzet mentén vizsgálom, mely során kitérek még a munka és a magánélet kapcsolatára. Mindezen tényezők korábbi kutatásokban is előfordultak. Az utolsó fejezetben kitérek a home office hatásaira, illetve azokra a tényezőkre, amik fennmaradtak és tartóssá váltak. Szó lesz még a covid-19 előnyeiről és hátrányairól, a kapcsolatok szűküléséről, illetve a covid hatásairól.

Mindezek vizsgálatára négy kutatási kérdést fogalmaztam meg, melyek a következők: 1) A home office munkakultúra hogyan hatott a párkapcsolati (együtt)működésre? 2) Milyen változások figyelhetők meg a párkapcsolati konfliktus okaira vonatkozóan? 3) Milyen konfliktusmegoldási stratégiákat alkalmaznak a felmerülő problémára? 4) A pandémia miatt home office munkavégzésben dolgozók körében milyen tartósnak tűnő változások következtek be a magánéletben a párkapcsolati stabilitás terén?

I. FEJEZET

KONSZENZUS - ÉS KONFLIKTUSELMÉLET

A konszenzus- és konfliktuselmélet lényege

Tanulmányomban a családon belüli stabilitást és felbomlást két elmélet alapján magyarázom, a konfliktus és konszenzuselmélettel. A konszenzuselmélet fő tézise, hogy a konfliktusnak diszfunkciós szerepe van és az adott csoportoknak, egyéneknek ezen diszfunkció felszámolására kell összpontosítani annak érdekében, hogy harmóniát érjenek el (Somlai 1986). Ezen elméletet sok kritika érte a konfliktuselmélet hívei részéről, amely a harmónia és a konfliktus kölcsönös megjelenésére fekteti a hangsúlyt. Elkerülhetetlen és szükséges a megfelelő kapcsolat kialakításához, különösképpen a párkapcsolatok területén (Deutsch 1969; Somlai 1986). A konszenzuselmélet hívei szerint tehát a konfliktus nélküli világ egyfajta egyensúlyi helyzetet teremt, harmónia alakul ki, melyet a konfliktus megzavar.

A konszenzus lényege a különböző szerepek integrálásával előidézett harmónia. A család intézményének egyensúlyát a szabályozó mechanizmusok és normák mentén lehet elérni. A család működése többnyire alkalmazkodáson múlik, amelynek kölcsönösnek és egyben folyamatosnak kell lennie (Somlai 1982, 1989). Szerepegyeztetések mennek végbe a családtagok között, melynek következményeit Talcott Parsons (1951) két tényezőben határozta meg. Az egyik a személyiségfejlődés, mely a családtagok, a szülők és gyerekek között megjelenő összhang. A második tényező a társadalmi rendszer működésbeli problémája. A megfelelő szocializációhoz tehát a család stabilitásának megléte és fenntartása a legfontosabb, ezen belül a család megfelelő funkcióinak ellátása (Somlai 1982; Andorka 2006). Parsons nevéhez fűződik a funkcionalizmus (más néven harmóniaelmélet) bevezetése a szociológiába. A funkcionalizmus a stabilitást és a konszenzust véli a legfontosabbnak, a társadalom tagjainak közös érdekének megfogalmazását. A funkcionalizmus gyökerei Durkheimig nyúlnak vissza, aki a vallást, mint érték elfogadásának morális eszközét tartotta a legfontosabb tényezőnek, így alakul és szilárdul meg a társadalom (Somlai 1982).

Parsons nézőpontja szerint a társadalom intézmények csoportosulása, amik bizonyos funkciókat látnak el. Mindezek a konszenzust és a folytonosságot hivatottak megőrizni. Ennél fogva a családnak fontos szerepe van, melynek célja a társadalmi rend fenntartása (Somlai 1982; Andorka 2006; Giddens 2008). A modern család legfontosabb funkciói Parsons szerint a reprodukció, szocializáció, a feszültségek oldása és az érzelmi kiegyensúlyozottság fenntartása. A családon kívüli funkciókat Bell és Vogel foglalták össze, ezek a gazdasági, a közösségi és a

politikai funkció, amelyek fontos szerepet játszanak. Robert Winsch öt fontos funkciót határozott meg, a reprodukció (utánpótlás biztosítása), a gazdasági (munkamegosztás és fogyasztás), a politikai (konfliktusok kezelése, alkalmazkodás), szocializáció és nevelő funkció és az ötödik funkció a vallás (kontroll) (Cseh-Szombathy 1979, Szalma – Takács 2022). A funkcionalista iskola a nemek között megjelenő eltéréseket is vizsgálta, miszerint azért jelentkezhettek, mert a közöttük megjelenő munkamegosztás és az ebből eredő szerep eltérések előnnyel járnak a társadalom egésze számára. A nők képesek a reprodukciót biztosítani, gyermekeket szülni, míg a férfiak képviselik az erőt a tradicionális felfogás szerint. Ezen felfogás értelmében a nő az érzelmi szerepet, míg a férfi az instrumentális, megélhetési szerepet látja el a modern családban (Andorka 2006). Ezen felfogást számtalan kritika és cáfolat érte.

A konfliktuselmélet fontosabb megállapításai

A konfliktuselmélet a funkcionalista és pozitivista elméletek hagyományos megjelenésével szembeni reakció, melynek alapja marxista gyökerekhez vezethető vissza, aki az osztálykülönbségeket vizsgálta (Andorka 2006; Csizmadia 2014; Czibere – Molnár 2015;). Marx tézise szerint a konfliktus a társadalom része, mely a fejlődést segíti elő, ezáltal van pozitív szerepe is. Max Weber és Pareto is úgy vélekedtek, hogy a konfliktus a társadalom része, a haladás eszköze, ennél fogva a konfliktuselmélet hívei nem tartják problémának a konfliktust. J. Habermas, aki a Frankfurti iskola híve, a harmónia, - és a konfliktuselmélet közötti szintézisre törekedett. A társadalom akkor működőképes, ha a konfliktust és a kizsákmányolást kordában tudják tartani. Ennek eszköze a legitimáció és a konszenzus, melyet a hatalmon lévő osztályoknak kell biztosítani. Habermas és Dahrendorf is - weberi irányzathoz kapcsolódva - úgy vélekedtek, hogy a konfliktus akkor tudja előrébb vinni a társadalmat, hogy ha az kezelve, megszilárdítva, tehát domesztikálva van (Andorka 2006). Dahrendorf megállapítása szerint a konfliktus az eltérő érdekekből adódik (Somlai 1982). Továbbá ezen elmélet képviselői a legfőbb problémának az egyenlőtlen hatalmi viszonyokat tartják. A hatalom megosztását figyelembe véve a hétköznapi életben megjelenhet a háztartási munkák felosztása kapcsán a nők és férfiak között (Czibere-Molnár 2015).

A konfliktusok jellemzői

A konfliktus társadalmi csoportok és/vagy egyének között alakul ki, amely érdekkellentétten alapszik, ez lehet érzelmi vagy szándék béli (Cseh-Szombathy 1985), melynek okai lehetnek eltérő igények, szándékok, nézetek, vélemények, vágyak, érdekek, törekvések (Szekszárdi 1995). Rahim (2001) megfogalmazásában a konfliktus olyan folyamat, amelyben interakció

zajlik le a személyen belül vagy személyek, illetve csoportok között. Ennek oka az össze nem egyeztetetőség, disszonancia, illetve egyet nem értés is. A konfliktus során különböző érdekek, értékek, viselkedésmódok és érzelmek kerülnek egymással szembe (Dávid et.al. 2014), melyek lehetnek nyílt és rejtett konfliktusok egyaránt, továbbá egyszerre is jelen lehetnek. A rejtett konfliktus azt jelenti, hogy nincs szükség tettekre, ahhoz, hogy konfliktusról beszéljünk, ilyen például, ha megszakadnak a korábbi kapcsolatok vagy a társunktól való elhidegülés. Funkcióját tekintve lehet negatív és pozitív is egyaránt. A negatív konfliktus a harmónia megzavarásával az együttműködést is megszakítja. Pozitív értelemben a fejlődést serkenti, és egy hajtóerőt hoz létre, motivációs szerepe van (Cseh-Szombathy 1985). Önmagában sem a harmónia, sem a konfliktus nem nevezhető se jónak, se rossznak. Fontos, hogy egymás nélkül nem jelennek meg, ahol nincs konfliktus, nem jelenhet meg harmónia és fordítva egyaránt. Ha a kommunikációs folyamat megbomlik, a harmónia sérülését eredményezi. Kialakulhat maradandó konfliktus, amennyiben a félreértés továbbra is fennmarad (Csepeli 2015).

Maga a konfliktus része a szocializációnak, mely azt is jelenti, hogy ez egy tanulási folyamatot ír elő. Az életünk során átélt konfliktusok bevésoódnak az egyéni tudatba és ezek a tapasztalások hozzájárulnak a későbbi magatartásokhoz és a hasonló konfliktusforrás kiküszöböléséhez (Koncsos 1989).

Konfliktus-kategóriák

A konfliktusokat számos szempontból lehet kategorizálni. Szociológia szempontból megkülönböztetjük az interperszonális és intraperszonális konfliktusokat. Az intraperszonális konfliktus azt jelenti, hogy a folyamat az egyénen belül zajlik le, míg az interperszonális két vagy több egyén között (Zoltayné 2002).

Moore (1992) a konfliktust a szerint kategorizálta, hogy az emberi viszonyrendszer mely szintjén jelentkezik. Ez alapján öt szintet különböztet meg. Kapcsolati (személyközi, interperszonális konfliktus), érték-, és érdekkonfliktust, strukturális és kommunikációs/információs konfliktust. A kapcsolati konfliktus általában két vagy több személy, csoport között jön létre, ennek oka lehet az egymással kapcsolatos negatív érzelem, melynek eredménye a bosszú is lehet. Továbbá okai közé sorolható még a téves megfigyelés, sztereotípiák, előítélet és a kommunikációs zavar. A második szint az értékkonfliktus, mely eltérő értékrendszerből adódik. A család fogalma kapcsán is megjelennek az eltérő értékek. Akkor fordul át konfliktusba ez a rendszer, ha a szereplők a saját értékeiket a másik félre akarják

ráterőltetni. A harmadik konfliktus a strukturális, mely szervezeti, működési hiba, rendellenesség okán jön létre. A kommunikációs és információs konfliktus mögött az információ mennyisége és minősége is megjelenik. Az ötödik az érdekkonfliktus, mely az egymással szemben álló szereplők ellentétes felfogása alapján alakul ki. Minél több szereplő érintett, annál gyakrabban beszélhetünk érdekkonfliktusról (Moore 1992; Zoltayné 2002).

A családra vonatkoztatva Marx egyik munkatársa, Friedrich Engels jutott azon következtetésekre a kapitalista társadalom kapcsán, miszerint az osztályegyenlőtlenségekből adódnak a családon és házasságon belüli problémák. A konfliktusmodellhez kapcsolódóan, de azon túlmenően a feminista iskola az 1960-as években a nemi szerepek rendszerére fektette a hangsúlyt, azaz a férfi és női kapcsolatra, erőviszonyra és ezekből fakadó különbségekre (Czibere - Molnár 2015; Szalma – Takács 2022). Ennél fogva a munkamegosztás helyett a hangsúly a férfiak hatalmi helyzetére tevődött át. A modern társadalomban megjelenő harc a nők felszabadulásáért, jogaikért kezdődött, megjelent az emancipáció gondolata/igénye (Andorka 2006). A feminista irányzat ennél fogva a családon belüli viszonyrendszereket térképezte fel és hívta fel a figyelmet a különböző ellentétekre, konfliktusokra, egyenlőtlenségekre és különbségtételekre. A konfliktusmodell értelmezésében a családi működés nem minden esetben jó, a családtagok jólétére hatást gyakorló viselkedésformák nem egységesen pozitív kimenetelek. A családon belül is megfigyelhető az egyenlőtlenül megosztott hatalom (Czibere - Molnár 2015).

John Scanzoni kutatásai nyomán megállapítható, hogy a házasságon belüli konfliktusoknak nem csak diszfunkciói vannak, a család működéséből adódik. Minden olyan véleménykülönbséget konfliktusnak tekintett, melyek a házastársak között zajlottak. Mindezek értékek, normák, célok, meggyőződések és magatartások okán jöttek létre. Erick Fromann úgy vélekedett, hogy a konfliktusok jelentős része egy kísérlet arra, hogy elkerüljék a nézeteltéréseket. Raush, Barry, Richard, Hertel és Swain (1974) kutatásuk nyomán elmondható, hogy a konfliktusok csak olyan közegben romboló hatásúak, ahol nem tolerálják a nézeteltéréseket. A házasságok egy része márpedig ilyen, próbálja kerülni a konfliktusokat az ellentmondások tagadásával.

A konfliktusok okai és előfordulása

Cseh-Szombathy 1985-ös tanulmányában a konfliktusok okaiként az alábbiakat sorolta fel: a gazdasági funkciót, lakáshiányt, féltékenységet/szexuális életet, gyereket, házastársi és baráti lojalitás szembenállását, szabadidő felhasználását és alkoholizmust. 2006-ra némiképpen

átrendeződtek, a tanulmányban megjelenő okok. A konfliktus hat leggyakoribb okát sorolta fel: a körülmények megváltozása, döntés meghozatala, gyermek vállalása és nevelése, anyagi helyzet (mely gyerekek esetén is változik), időmérleg átrendeződése és a baráti és családi kör. Megfigyelhető, hogy a szabadidő felhasználás, mint időmérleg jelent meg, mely nem csak a szabadidő eltöltését, de a hétköznapi rutin megváltozását is jelenti. A másik tényező az alkoholizmus, amely kikerült az akkori ok-okozati viszonylatból.

Cseh-Szombathy 2006-os tanulmányában a házasság minőségét, jellegzetességét, a kommunikációt, konfliktusokat és azok okait tárta fel. Kifejtette, hogy a házasságok minősége függ attól, hogy a férj és a feleség hogyan éli/élte meg a házasságot és ezek különbözhetnek egymástól. Amennyiben bevonják kölcsönösen egymást az életükbe, tudnak jól kommunikálni és meghallgatni egymást, nyitottabbá válnak egymás iránt és közösen tudják a megoldást keresni. Mindezek hiányában kialakulhatnak a házastársi konfliktusok. Ennek több oka is lehet, ilyen például, amikor a két fél ellentétes állásponton van és ragaszkodik véleményéhez vagy elodázzák a problémát, illetve a józan mérlegelés, mely jobb esetben kompromisszumkötéssel zárul.

Pilinszki és munkatársai (2015) arra a megállapításra jutottak, hogy három konfliktus- reláció van jelen: két szülő között, gyerek-szülő között és a testvérek között. Ebben a vizsgálatban a legtöbbet említett konfliktusforrás úgyszintén az anyagi probléma volt, majd az alkoholfogyasztás és magatartási probléma, gyerekneveléssel kapcsolatos viták, család és munka összeegyeztetése és végül a féltékenység és iskolai problémák.

A szerepek közötti konfliktus legjellemzőbb esete a családban a nőt érinti, akiknek többnyire a családi és munkahelyi szerepek kettősségével kell megküzdenie, mely szerepkonfliktust és kettős terhet is jelent. A gyermekvállalással még több feladat és új szerepek alakulnak ki, mely változások nem csak a családi folyamatra, de a párkapcsolati minőségre és egyben a stabilitásra is hatással vannak. Olyan egyéneknél lehet a legalacsonyabb az instabilitás, akik szülei is házasságban élnek (Pilinszki 2014). Ennek oka lehet, a már korábban említett megfelelés a környezetnek és az elvárásoknak. A megfelelő kép és példa, motiváló lehet a házasság fenntartásában. Az, hogy a párok, hogyan tudják kezelni a nézeteltéréseiket, meghatározza a kapcsolatuk stabilitását és minőségét is (Gottman 1991).

Ahogy volt már róla szó, a konfliktus és a kommunikáció szoros kapcsolatban áll egymással. Három fő dimenzióban érintkeznek, a cél, az idő és a stratégia dimenzióiban. A viselkedések

egy meghatározott célra intézett reakciók. A stratégia szempontjából lehet destruktív és építő jellegű, az idő szempontjából pedig a folyamatos és egyszeri megjelenésű (Hamlin 2018).

Párkapcsolati stabilitás

Somlai Péter (1982) a családon belüli rendszert vizsgálta, kitérve az egyetértésre és a konfliktusok szerepére. A családi életben létfontosságú az egyetértés és az együttműködés, azonban ez az együttműködés nem minden esetben oldja fel a konfliktusok keletkezését és forrását. A problémát ennél fogva nem a konszenzus generálja, hanem azon szerepek kötött rendszere, amely azt hivatott megakadályozni, hogy kialakuljon a viszály. Konfliktusoknak van destruktív formája, amely káros. Ez olyan felfogással jár, miszerint én annyit nyerek az egészből, amennyit veszít a másik fél. Itt tehát a cél a saját győzelem a másik fél felett, aki ezen szempont alapján veszít (Somlai 1982, 1986).

A konszenzuselmélet szemszögéből a konfliktusok káros hatást gyakorolnak a család stabilitására és tartósságára. Mindezen tézisekkel szemben érvel a konfliktuselmélet. Ezen elmélet úgy véli, hogy a harmónia nem egy normál állapot a család életében, a konfliktusok jelen vannak, és nem lehet minden áron elkerülni, mivel erre való törekvés sokkal több feszültséget eredményez. Ennél fogva elmondható, hogy a konfliktus a családi stabilitáshoz elengedhetetlen (Somlai 1986). Konfliktuselméletek értelmében a család stabilitását a tagok között megjelenő kommunikáció befolyásolja. Az, hogy mennyire tudják elfogadni egymást, mennyire tudnak kölcsönösen együttműködni, együtt dönteni közös célokról, érdekekről, szerepekről, szükségletekről (Somlai 1982).

A belső dinamikáját tekintve folytonos mozgás jellemzi, mely a családon belüli viszonyok változását, a családok működését és mind ezek folytonos alakulását eredményezi. A családi rendszer érzelmi kötődésen alapul. Kiindulópontjában a szeretet áll, melyhez kapcsolódik az a felvetés, hogy legtöbbször a párok azonos jegyeket hordoznak, mint például azonos érdeklődési kör, társadalmi helyzet, szellemi és kulturális tényezők. Fontos a bizalom és ezzel egyidejűleg az is, hogy az imént felsoroltak kölcsönhatásban legyenek egymással, mert, ha ez megbomlik, instabillá válik a kapcsolat, a harmónia is felborul, amely konfliktust eredményezhet (Bánlaky 2006).

II. FEJEZET CSALÁDFORMÁK

Interakcionista iskola

A család fogalmának meghatározására számos megközelítés érkezett. Különböző iskolák, szociológusok igyekeztek a legközelebbi definíciókat megfogalmazni. Ernest W. Burgess (1926) munkásságából alakult ki az interakcionista iskola. Meghatározása szerint a család legfontosabb jellemzője az interakció, a családtagok közötti folyamatos érintkezés és kölcsönhatás. Középpontjában tehát az egyének közötti interakció áll, mely azt is eredményezi, hogy ha megszűnik, a család maga is megszűnik. Ennél fogva a család létezésének nem feltétele a harmonikus viszony sem. Azonban, az interakció milyensége eltérő lehet, nem szükséges a harmónia megléte, konfliktusok közben is fent tud maradni. Az iskola másik fő tézise, amely elengedhetetlen a család meghatározásához, a szerep. Burgess szerint tehát a családtagok vérségi, házassági, örökbefogadási kapcsolatban vannak, egy fedél alatt élnek és közös a háztartásuk, osztoznak és közös kultúrát képviselnek, mégis van megkülönböztető vonásuk (Cseh-Szombathy 1979; Szalma – Takács 2022).

Hill úgy vélte, hogy a család egy rendszer, mégpedig az interakció zárt rendszere. Hill és Rodgers a családi életciklusok 8 szakaszát tárta le (most házasodott házaspár családja; csecsemős család; bölcsődés-óvodás család; iskolás család; serdülő gyermekes család; magukra maradt, de aktív korú család; inaktív öreg házaspár). Ezen szakaszok mentén a családnagyság, korösszetétel, aktivitás és a szerepek is változnak, fejlődnek (Cseh-Szombathy 1979). Összességében tehát folyamatosan változó és fejlődő egység a család.

Strukturalista-funkcionalista iskola

Ahogy volt már róla szó a strukturalista-funkcionalizmus fő képviselője Parsons. Értelmezése szerint a család egy társadalmi rendszer, amely azt jelenti, hogy a kapcsolatok és interakciók összefüggenek, melyek a családtagok viszonyából eredeztethetőek. A család a társadalom egészén belül egy alrendszer, melyet csak akkor tudunk megérteni, ha az egészet vizsgáljuk, azt, hogy az egészen belül milyen funkciót lát el (Parsons - Bales 1955). Bell és Vogel a családot, mint nyitott rendszert írták le. Ennél fogva a családon kívüli funkciók is fontos szerepet töltenek be. Robert F. Winsch az öt legfontosabb funkciót emelte ki (Cseh-Szombathy 1979). A család intézménye számos fontos funkciót tölt be a társadalom életében, melyek a társadalmi integrációt segítik elő, a legfontosabb öt ezek közül: a reprodukciós, a gazdasági, a fogyasztási, a gyermekek szocializációját segítő és a felnőttek pszichés védelmét betöltő

funkció. A gazdasági és fogyasztási funkció mára már szinte egybeolvadt, de összességében az anyagi és elemi szükségletek kielégítését jelenti. A gyermekek szocializációjában az intézmények közül a családnak van a legnagyobb szerepe, mivel a gyerekek lelki fejlődését biztosító közeg. A család mindazonáltal egy nyílt és egyben dinamikus rendszer, amely támogató funkcióval is rendelkezik (Bodonyi et.al. 2006).

A család a szocializáció első színtere, mely nemcsak fontos funkciók ellátását kell, hogy szolgálja, hanem a társadalmi normák, értékek, elvárások színterének is helyet ad. Bánlaky Pál (2004) a családot, mint rendszer definiálja, amely elemekből áll, akik maguk a családtagok. Ők felelősek az egész rendszer működéséért. Satir (1999) értelemezésében a család szerepekre épít, melynek tagjai kommunikálnak egymással és meghatározott célok eléréséhez döntéseket hoznak (főként közösen). A családi élet fenntartásához négy fontos aspektust emel ki, melyek az önértékelés (magas szintű), kommunikáció (nyílt, tiszta), szabályok (alakíthatóak) és a társadalommal való együttműködés/kapcsolat (nyitott).

Újabb megközelítések

Az évtizedeken keresztül bekövetkező változások a család életére is kihatással voltak. Olyan családformák terjedtek el, amelyek korábban nem voltak jelen: mostohacsaládok, egy szülő családok, homoszexuális és leszbikus együttélések és házasságok, illetve három generációs családok (Czibere - Molnár 2015). Ezen változások következtében a család definícióját is át kellett gondolniuk a kortárs szerzőknek. „A család-definíció magába foglalja a vérségi, jogi kötelékeket, az örökbefogadás által létrejövő kapcsolatot, beleértve az informális kötelékeket, amelyek közé sorolható a képletes vagy társadalmi megállapodás szerinti rokonsági viszony” (Furstenberg 2005: 810).

A rendszerelmélet modellben a családot önálló intézményként kezelik. Egy mechanikusan működő gépezethez hasonló, amely egy bizonyos módon funkcionál. Az emocionális megnyilvánulás és viselkedés befolyásolja a család megjelenését. Ezen mechanizmus a dinamikából kikerült családtagokat arra ösztönzi, hogy a családi rendszerbe vissza tudjon illeszkedni (Czibere - Molnár 2015).

Háztartásnak tekintjük azok csoportját, akik közösen élnek egy fedél alatt, megosztják megélhetéshez szükséges költségeiket és együtt fogyasztanak (Andorka 2006). Mindazonáltal az élettársi kapcsolatban élők is egy háztartást alkotnak, de Giddens abban az esetben beszél családról, ha van közös gyermekük, vagy az egyik fél gyermeke velük él egy háztartásban, nem

feltétel a házasság. A család tehát gazdasági egység, ahol a szülők élettársi vagy házassági kapcsolatban vannak (Giddens 2008).

Családformák alakulása, szerepek változása

A rendszerváltás hatására a polgári család elvesztette meghatározott szerepét, a családformák sokféleségét eredményezte. Megváltozott az életút menete, a különböző életszakaszokban megjelenő sorrend, az együttélés intézménye ezzel egyidejűleg a családi szerkezet is egyaránt. Az egyre modernizálódó, feminizálódó világban, a nők lehetőségei megnöttek, mely a magasabb foglalkoztatást is eredményezte esetükben így megkezdődtek a mobilitással és munkamegosztással járó változások is, amelyek újabb életformákat és változó tendenciákat hoztak létre. Megemelkedett a válások száma, és egyre több olyan család van, ahol házasság helyett élettársi kapcsolatban élnek (Somlai 1998). Átalakultak a családszerkezetek melyet a magatartásminták átalakulása idézett elő, melynek eredményeként a családformák pluralizálódtak.

Korunkban egyre több az egy szülő háztartás és a mozaikcsaládok megjelenése is egyre jobban elterjed (Somlai 2013; Szalma – Takács 2022). Manapság egyre kisebb a házasságok aránya, illetve egyre kevesebben vállalnak gyereket. A házassági együttélésnek több oka is lehet, ilyen például a szerelem, racionális döntés vagy sodródás a gyerek miatt. Egyre elterjedtebbek az élettársi kapcsolaton alapuló családok, az egy szülő családok, multinukleáris vagy mozaik családok, a látogató kapcsolat (Vaskovics 2013; Szalma – Takács 2022).

III. FEJEZET

PÁRKAPCSOLATTAL VALÓ ELÉGEDETTSÉG

Az elégedettség és a minőség alakulása kapcsolatban van egymással és az egyén életében meghatározó szerepet töltenek be, mivel a szubjektív jóllétre is hatást gyakorolnak. Az egyének elégedettségére számos tényező van befolyással. Ilyen a párkapcsolati forma, a nem, a társadalom minősége, a társadalmi hierarchiában elfoglalt hely. Elmondható, hogy a nők elégedettebbek a férfiaknál minden területen (Czibere 2017), bár számos olyan tényező van, amely befolyással bír az egyén döntésére. Nem minden esetben van rá lehetőségünk, hogy ezeket feltárjuk, mivel a megélt események sokaságából mi magunk sem tudjuk sokszor, mi van ránk nagyobb benyomással. Fontos megjegyezni, hogy mind az étellel, mind a párkapcsolat minőségével kapcsolatos elégedettségi faktorok szubjektív véleményen alapulnak, melyek különféle dimenziók mentén veszik számba az egyéni preferenciákat.

Az Életünk fordulópontjai panelkutatás (2001-2013-ig 4 hullámban) a párkapcsolati minőség időbeli alakulását vizsgálta és tárta fel, melyet Erát 2019-es tanulmányában foglalt össze. A párkapcsolatok minősége több dimenzió mentén mérhető, ilyenek a boldogság, elégedettség, harmónia, a párkapcsolatban megjelenő ellentétek, az ebből fakadó problémák és instabilitás is szerepet játszik. Mindazon által megjelennek torzító tényezők is, mint a konvencionizáció, amely azt jelenti, hogy az egyén jobb színben tünteti fel kapcsolatukat, mely nem csak a környezetére, de szubjektív véleményére is hatással van.

Az elégedettség alakulása

De mit is takar az, hogy időbeli alakulás, változás? Több kutatásban a kapcsolatok első évére összpontosítanak, ahol az rajzolódik ki, hogy az együtt eltöltött idő növekedésével, csökkenő minőség jelenik meg, míg ezzel szemben megjelenő elméletek épp a stabilitást, vagy ideiglenességet véltek felfedezni. Összességében tehát két irányvonal került szembe egymással. Csökken a párkapcsolat minősége, ha az egyén olyan ideális képet kíván festeni a párjáról, amely nem tükrözi a valóságot viszont, egy idő után ez a képzet eltűnik és a valós kép sok esetben kiábrándító erővel bír. A másik csökkenést előidéző folyamat a nehézségek modell, amely a felmerülő problémákban, kihívásokban és konfliktusokban látja a probléma gyökerét. A harmadik párkapcsolat minőségéhez hozzájáruló tényező a szürke hétköznapiak és az unalom megjelenése. Ez azt takarja, hogy az egyén a párkapcsolati életével és dinamikájával nincs megelégedve. Mindezen tényezők a minőség romlásához járulnak hozzá. A romló tendencia

főként olyan kapcsolatokban van jelen, ahol a kommunikáció és a konfliktuskezelés nem működik gond nélkül (Erát 2019).

Mint már korábban volt róla szó, számos tényező befolyással bír a szubjektív véleményekre. Ilyen az egyén neme is, mely hatással van a betöltött szerepekre, átélt életeseményekre, elvárásokra, érzelmekre és a család nagyságra is. Fontos tényező a vallás, mely erősebb dinamikát eredményez. Ezen egyének párkapcsolattal való elégedettsége magasabb. Meghatározó továbbá, hogy a párkapcsolat minőségére és alakulására az anyagi helyzet is befolyással van, melyhez a gyerekvállalás is szorosan kapcsolódik (Erát 2019). A párkapcsolatokra a gyerekvállalás nagy hatást gyakorol, mely kapcsolatban van a jólléttel, életkörülményekkel és kapcsolati beágyazottsággal is egyaránt (Monostori 2021). A gyermekvállalás nem csak pozitív, de negatív tényezője is lehet a párkapcsolatoknak. Negatív olyan értelemben, hogy átszervezi a családi viszonyokat, perspektívákat és konfliktusforrás szerepét is betöltheti. Sok esetben a gyerek még a rosszul működő kapcsolatokat is egyben tartja. Főként a dolgozó nők esetében van negatív hatással a gyerek születése, mivel a szerepek összeegyeztetése nehéz feladatnak bizonyul (Erát 2019). Pozitív hatással van, ha figyelembe vesszük azt, hogy a legtöbben olyan egyénnel alapítanak családot, akivel megfelelő a kapcsolatuk, elég stabil és hosszútávú fennmaradást terveznek (Erát 2019).

A párkapcsolati elégedettség kihat a lelki egészségre és az általános jóllétre is. Rövid, Erát és Füzér 2020-as tanulmányában a 2016-as mikrocenzust alapul véve a szubjektív jóllét alakulását vizsgálták 20-49 évesek körében. A kor ilyen mértékű lehatárolása azért fontos, mivel a nők ekkor még reprodukтивak, nagyobb eséllyel tudnak gyereket vállalni. A szubjektív jóllétet befolyásolja a párkapcsolati forma, amiben élünk, a gyerek megléte vagy nem léte, társadalmi és demográfiai tényezők, mint pl. a nem, életkor, településtípus és a végzettség is. A kapcsolatok is befolyásolják, például a családi, baráti, rokon és kisebb közösségi egyaránt. A legelégedettebbek Budapesten találhatók, többek között azok is ide sorolhatók, akik gyermektelen házaspárok. A szubjektív jóllét és elégedettség összefügg a társadalmi tőke három dimenziójával, mely a bizalom, kapcsolathálók és az interakciós normák. A bizalomhoz és a kapcsolathálóhoz kötődve fontos megemlíteni, hogy a házaspárok és gyereket nevelőkre a vizsgálatban a családcentrikusság jellemző és igénylik a rokonlátogatást mely nagyobb elégedettséget jelent a szubjektív véleményükben. Az élettársi kapcsolatban élők körében, akik úgyszintén gyereket nevelnek, az imént leírt tendencia érvényes, annálval kiegészítve, hogy a baráti látogatás is ugyan olyan fontos számukra (Rövid, Erát, Füzér 2021). Mindezekből arra

következtethetünk, hogy többek között a társas kapcsolatok és a kommunikáció is nagy hatást gyakorol a párok elégedettségére.

Munka és családi élet összeegyeztetése

A munka-magánélet, illetve család összeegyeztetésének problematikája már a nők tömeges munkába állása idején bekerült a menedzsment kutatásaiba. Egyfajta kölcsönhatás alakul ki a munkahely és a családi élet között, a munkahelyen jelentkező problémák hatást gyakorolnak a magánéletre, illetve fordítva is igaz ez a tendencia (Friedman - Greenhaus 2000).

Szalma Ivett (2013) tanulmányában a 2004-2010 közötti időszakot vizsgálta. Az European Social Survey adatai alapján elmondható, hogy minél magasabb az egyén beosztása, annál nagyobb a konfliktus mértéke. Ezen tényező hátterében számos ok húzódik, mint a nagyobb teher, hosszabb munkaidő, nagyobb szabályozás. Azonban a munkarend is befolyással bír, amennyiben nem változik az időbeosztás, sokkal kevesebb konfliktus fordul elő a párkapcsolatban. Összességében tehát, amely családban változás következett be a szokásos kiadásokban, óraszámokban, fizetésben, sokkal nagyobb eséllyel alakult ki munka és magánélet között konfliktus (Szalma 2013). A munka és magánélet összeegyeztetése főként a nőket érinti. A legtöbb esetben a gyermekvállalás és a karrier időszaka egybeesik, mely választás elé kényszeríti az egyént. Egy nőnek akkor van esélye nagyobb karriert befutni, hogyha a gyermekvállalást a húszas évei elejére vagy a harmincas évei végére időzíti. Mindez főként a magasan képzett nőkre jellemző (Nagy – Paksi 2014). A férfiak életében is előfordulhat a munka-család közötti konfliktus, többek között az elvárások okán. Mind a férfiak, mind a nők különbözően élik meg a konfliktusokat, válságokat. Nem csak a nem, de a munka típusa, gondolkodás, családi státusz is befolyással bír (Geszlér 2013). A férfiak esetében ez némiképpen másképp alakul, elmondható, hogy a férfi siker kulcsa a család, valószínűbb, hogy sikeres a férfi, ha van felesége és gyermekei is (Nagy – Paksi 2014).

A munka és a magánélet összeegyeztetésében szerepet játszik a munkaidő is, mint például a részmunkaidős foglalkoztatás vagy az atipikus foglalkoztatási formák (Nagy – Paksi 2014). Srinivasan a munkahelyen megjelenő stresszfaktorokat vizsgálta, ilyen tényezők lehetnek a félreérthetőség, kontroll hiánya, túlterheltség, rossz munkakörülmény, személyközi stressz, hatalmaskodás és a szervezeten belüli változások is egyaránt (Srinivasan 2010). A terhek csökkentésében szerepet játszik a háztartási munka megosztása vagy esetleges fizetett segítség bevonása, mely a magasan kvalifikált nők esetében a terhek csökkentését jelentené. Mindezen

faktorok hatással vannak a magánéletre, hiszen a stresszt és a feszültséget sok esetben haza viszi az egyén (Nagy – Paksi 2014).

IV. FEJEZET

A COVID-19 JÁRVÁNY TÁRSADALMI HATÁSAI

A Covid-19 járvány 2019 jelent meg melynek súlyos gazdasági, egészségügyi és társadalmi következményei a világ számos országát sújtotta. Csökkenés jelentkezett mind a turizmusban, termelésben munkaerőpiacon, kereskedelemben és számos más területen (Bagó 2020; Susskind – Vines 2020). Nem csak egészségügyi, de epidemiológiai (pandémia) kihívással is járt a vírus, mely az életünk minden színterére hatást gyakorol. Az emberekből félelemérzetet, bizonytalanságot és egyfajta kiszolgáltatottságot is kiváltott. Több területen is át kellett szervezniük az életüket (Örkény 2020).

Munkaerőpiac – A home office

A világjárványok esetében több veszélyeztető tényező is felmerülhet, és több változás következhet be egyszerre. Az egészségügy nehézségei, a fertőzöttek számának növekedése, illetve a megelőzésre irányuló intézkedések hatására gazdasági válság alakult ki (Bagó 2020). A KSH 2021-es felmérése alapján a világjárvány hatására átrendeződött a munkaerő piac, megnőtt a távmunka és a home office iránti kereslet, mindennek a bevezetett korlátozások adtak teret, amelyet a munkáltatók a létszámleépítés elkerülése, illetve a munkanélküliség csökkentése érdekében alkalmaztak. Nagyobb valószínűséggel dolgoztak otthonról olyan személyek, akik rendelkeztek internetkapcsolattal és megfelelő eszközökkel (2020 májusában a foglalkoztatottak 17-a ebben a formában dolgozott).

A KSH (2020) jelentése alapján már a XX. század második felében megjelentek a rugalmas munkavállalási formák, melyek a munka megtartását segítették elő. A távmunka egy internet alapú munkavégzés, mely során infokommunikációs eszközök segítségével tartják a kapcsolatot a munkáltatójukkal, munkatársaikkal és főnökökkel.

A táv munka és a home office között jelentős eltérések vannak (1.ábra). Míg az első esetben a Munka törvénykönyve szabályozza a munkafeltételeket, munkaidőt, a munka végzése előre meghatározott rendszerességgel zajlik, addig a home office olyan távmunka, amely rendszertelenségen alapul, ad hoc jellegű, ezáltal a Munka törvénykönyve sem tér ki a szabályozására (Bankó 2020; KSH 2020; Bihari 2022).

1. ábra: A távmunka és a home office összehasonlítása

Jellemzők	Táv munka	Home office
Helye	teljes mértékben / részlegesen otthon végzik	munkáltató székhelyétől eltérő helyen végzik
Munkavégzés	rendszeres	ad hoc
Létrejöhét (alap esetben)	csak munkaszerződésben való kikötés esetén	nem kell munkaszerződésbe foglalni
Munkaidő	kötetlen	nem kötetlen
Munka Törvénykönyv	szerepel benne	nincs külön nevesítve

Forrás: Csepregi, A., & Csanády, B. (2021). Z generáció és a home office viszonya 2020-ban a COVID19 idején–Pilot kutatás eredményei. Marketing & Menedzsment 62. oldal

Oktatás

A koronavírus hatására az oktatás átkerült az online térbe, mely sok háztartásnak okozott gondot. A digitális oktatásra való átállás nem csak az eszközök, de a képességek hiánya miatt is akadályba ütközött. Ezek elsajátítása a szülő feladata volt elsősorban, mely új kihívás elé állította a szülőket. Immár nem csak a munkát és a családot, de az oktatást is bele kellett építeni a napi rutinba (Bencéné 2021). Jelen tanulmány írásánál már jelenléti oktatás van, viszont számos nehézséget hagyott hátra a távoktatás.

Kötések – társadalmi távolságtartás

A Covid-19 hatásokat Tóth és Hudácskó (2020) foglalták össze tanulmányukban. Az egyének a vírus fékezésének érdekében elzárkóztak embertársaiktól és ez által a kapcsolataik szűkültek. Minimalizálni kellett a társas cselekvést és sok kapcsolat is odaveszhetett a vírus ideje alatt. Az egyének legtöbb idejüket a munkahelyükön töltötték, és az otthonukban, elzárkózva. Kevés olyan lehetőségük volt, ami teret engedett volna a levegőn töltött szabadidőnek, kirándulásnak. Az idősebb generáció, a 65 év felettiek, akik veszélyeztetettebbek és hajlamosabbak a betegségekre, nagyobb segítségre szorultak, mind a bevásárlásban, gyógyszerek kiváltásában, de a bezártság lelki eredetű problémákat is okozott. Ez a jelenség nem csak az idősebb generációt érintett. Az embereknek egy új körülményt kellett megszokniuk, mely lelkileg is megterhelő volt. A mindennapi rutin átszerveződött és egy teljesen új napi beosztást kellett kialakítaniuk.

Sokkal nagyobb szerepe lett a családnak a gyerekek szocializációjában és a mentális egészség fenntartásában is. Ezen új vagy épp felerősödő szerepek (funkciók) azt is eredményezték, hogy a kihívásokkal nem minden családtag tudott megbirkózni, mely konfliktushoz vezetett. Immár a háztartás a korábbi szükségleteket, melyek más színtereken is jelen voltak, teljesen ki kellett

elégíteni (Füzér 2020) Mihály Helga (2020) a gyenge és erős kötések vizsgálata mellett megfigyelte, hogy az összezártság több új konfliktust eredményezett, melyhez a fiatalabbak könnyebben tudtak alkalmazkodni. Az idősebb generáció nehezebben élte meg az új struktúrák megjelenését. Az újonnan megjelenő kihívások között megtalálható az összezártság szülte feszültségek (alkalmazkodás), a gyerekekkel és az otthon-tanulással felmerülő problémák, a nagyobb félelmek, a megnövekedett munka miatti feszültség, az anyagi gondok miatti aggodás, a társas kapcsolatok hiánya és a járvány kezelésének és leküzdésének a feszültségei. A kötések ebben a válságos, nehéz időszakban átalakultak, az erős kötések váltak dominánssá, melynek oka a fizikai kontaktus hiánya is lehet. Ennek kiküszöbölése az online térbe áthelyezett kommunikáció lett, viszont a megnövekedett feladatok mértéke szoros beosztást igényel.

A családi szerep és funkció tehát felértékelődik, ami a bizonytalanság és a megjelenő elszigetelődés következménye (Örkény 2020).

V. FEJEZET

A KUTATÁS MÓDSZERTANA

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a home office milyen hatással volt a párkapcsolatokra, milyen nehézségekkel kellett megküzdeniük az egyéneknek a kapcsolatuk terén, a világjárvány idején és a járvány alatt kialakuló konfliktusokból, illetve a megoldási stratégiákból, melyek bizonyultak tartósnak, amelyek a járvány utáni időszakban is megmaradtak.

Ahhoz, hogy mind erről pontosabb képet kapjak négy kutatási kérdést fogalmaztam meg. 1) A home office munkakultúra hogyan hatott a párkapcsolati (együtt)működésre? 2) Milyen változások figyelhetők meg a párkapcsolati konfliktus okaira vonatkozóan? 3) Milyen konfliktusmegoldási stratégiákat alkalmaznak a felmerülő problémára? 4) A pandémia miatt home office munkavégzésben dolgozók körében milyen tartósnak tűnő változások következtek be a magánéletben a párkapcsolati stabilitás terén?

A vizsgálatomat kvalitatív módszerrel végeztem el, félig strukturált interjúk készítésével, melyekről átiratot készítettem. Az interjúk felvétele online és személyes formában történt. A mintába kerülés feltétele az volt, hogy legalább az egyik fél jelenleg, vagy a járvány alatt korábban home office munkaformában dolgozzon. Ezen túl feltétel volt, hogy legalább 2019 közepe óta éljenek egy háztartásban. Az együtt élők körében mindkét partnerrel készítettem interjút. Összesen 10 párt kérdeztem meg, azaz 20 interjút készítettem.

Három idődimenziót hoztam létre a kutatás során, a kapcsolat eleje/Covid-19 előtti időszak, a koronavírus és home office időszaka és napjainkra vonatkozó kérdésblokkot. Ezeket 5 nagyobb dimenzió alapján fogom vizsgálni, a szerepek, a kommunikáció, a szabadidő és barátok, a család és szülők, valamint az anyagi helyzet. Cseh-Szombathy, illetve Pilinszki és mtsai kutatásai igazolták, hogy ezek a tényezők a konfliktusforrások leggyakoribb forrásai.

A minta bemutatása, az interjúalanyok jellemzői

A megkérdezett interjúalanyok életkort tekintve 23 és 48 év közé sorolhatók. A párok között a legnagyobb életkori különbség 5 év volt. Többségükben a 20-as éveikben járnak. Őket figyelembe véve a jelenlegi az első komolyabb párkapcsolatuk és egyben a leghosszabb is. A legrövidebb kapcsolat 5 és fél éve tart, míg a leghosszabb 8 éve. A 30-40 éves korosztályban ez már nem az első kapcsolat, voltak előtte minden esetben tartósabb együttélések, mely akár

negatív élményként és későbbi nehézségként jelentkezett. A kapcsolatuk idejét tekintve 5-8-év közötti intervallum jellemző, egy pedig már 14 éve él együtt.

Iskolai végzettséget tekintve a home office-ban dolgozók közül (13 fő) túlnyomórészt felsőfokú végzettséggel rendelkeznek. Akik legmagasabb iskolai végzettségüket tekintve középfokú végzettségűek, a számítástechnika és az irodai-diszpécsermunka területén dolgoztak. Több esetben a fiatalabb korosztályban megjelennek a munka mellett az egyetemi tanulmányok is. Egy pár kivételével minden esetben a nők dolgoztak home office-ban, és 4 esetében volt jellemző, hogy mind a két fél ebben a formában dolgozott (1 esetben a férfitag egyetemi online oktatásban vett részt).

Gyermekeket tekintve 3 párnak volt már 4 év alatti gyermeke. Lakóhelyüket tekintve minden pár megyeszékhelyen, vagy környező településein élt.

Az elemzés során a párok esetében számozással (1. alanypár, 2. alanypár stb.) jelzem, ahol róluk vagy az egyik félről van szó. Az 1. táblázatban összefoglalom az interjúalanyok főbb jellemzői

1. tábla. Az interjúalanyok jellemzői.

	Életkor		Iskolai végzettség		Munkajelleg		Volt-e Ho-ban		Munkaidő – beosztás	
	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	ffi
1	24	25	felső	közép	könyvelő	hetelő	jelenleg is	nem	rugalmas	hetelő
2	26	28	felső	felső	jogász	PHD/elemző	jelenleg is	nem	rugalmas	9-17
3	24	25	felső	közép	irodai	játékfejlesztő	jelenleg	jelenleg	8-16	9-17:30
4	23	25	felső	közép	irodai	szállító	igen	nem	rugalmas	0-24
5	35	40	felső	felső	oktató	oktató	igen	igen	rugalmas	rugalmas
6	30	30	felső	felső	irodai	gépészmérnök	igen	nem	8-16	6-14
7	30	33	közép	közép	irodai	irodai	nem	igen	8-16	0-24
8	43	48	felső	felső	oktató	oktató	igen	igen	rugalmas	rugalmas
9	40	45	felső	felső	irodavezető	tulajdonos	igen	nem	0-24	0-24
10	23	28	felső	felső	irodai	irodai	igen	igen	rugalmas	rugalmas

Forrás: saját kutatás (2022)

VI. FEJEZET

EREDMÉNYEK – PÁRKAPCSOLATI KONFLIKTUSOK A PANDÉMIA IDŐSZAKÁBAN HOME OFFICBAN DOLGOZÓK KÖRÉBEN

Párkapcsolat kialakulásának időszaka – összeköltözés, kezdeti nehézségek

Az összeköltözés a kapcsolatok kialakulása után pár hónappal megtörtént, fiatalok esetében a 18. életév betöltése után. Fontos azonban kiemelni, hogy más élethelyzetek is közre játszottak az összeköltözésnél, mint az egyetem elkezdése. Minden esetben alkalmazkodásra volt szükség egy új helyzethez, új személyhez. Mindez a párkapcsolat elején nézeteltéréshez is vezetett. Erről a következő részben részletesebben szó lesz, viszont fontos kiemelni, hogy a legtöbb esetben nem konfliktusról, hanem nézeteltérésről beszélhetünk, véleményütközésről mely minden esetben konszenzussal és kommunikációval zárult.

„Van pohár csörgés adott esetben. Azt nem mondanám, hogy vita nélkül végig vittük az elmúlt 14 évet, mert az nem igaz. Nem nagyon emlékszem, hogy nagyon veszekedtünk volna. Nézeteltérések persze akadnak, de szerintem fura lenne, ha nem. Nem nagyon tudok olyan emberi kapcsolatokat, ahol csak az igenlésről szól a dolog, akkor ott szerintem ugyanúgy nincsenek rendben a dolgok vagy még inkább nincsenek rendben.” (48 éves férfi)

Ha nem is konfliktusra, de a saját vélemény kinyilvánítására, a saját érdekek melletti kiállásra szükség van annak érdekében, hogy egyenlő partnerek legyenek a kapcsolatban. Itt is megmutatkozik, hogy nem csak negatív hatása van a nézeteltéréseknek, hiszen mindenkinek egyéni preferenciái vannak, melyről később bővebben lesz még szó.

Ahhoz, hogy egy kapcsolat jól működjön kompromisszumokra és kommunikációra van szükség. Mindehhez elengedhetetlen, hogy a személyes elvárásait a párok ismerjék. Az ilyen elvárások közé sorolandóak a bizalom, a hűség, megértés, türelem és hasonló értékszemlélettel rendelkezzenek annak érdekében, hogy mindez közösen megvalósulhasson. A türelmet is fontos tényezőnek említették abból a szempontból, hogy az egyén egy kapcsolat során változáson megy keresztül, amely mentén igazodik is párjához.

„A legnagyobb elvárásom szerintem azok voltak, ami minden kapcsolatban ez a hűség, szeretet, odafigyelés, bizalom, őszinteség.” (23 éves, nő)

„Számomra a papír nem jelent sok mindent viszont az igen, hogy tudjak vele kommunikálni úgy, hogy az számomra megfelelő legyen... egyfajta elvárásom volt összességében, hogy értsük egymást.... Más nincsen mert ennyi idő alatt megtanultam, hogyan működik.” (48 éves, férfi)

Mindezeken túl tehát nem csak a belső értékek, a jellem, hanem a kommunikáció is nélkülözhetetlen tényező a harmonikus kapcsolatban.

Az egyik fő és kezdeti nehézség a párkapcsolat alakulásában a fiatal kor volt, elsősorban a 17-18 éves korúak körében. Akár az egy év körülnövekedés is jelentett időbeosztási eltéréseket, hiszen az egyik fél dolgozott addig, amíg a másik még iskolába járt, és mindez kihatott a programokra, közös időtöltésre, a kommunikációra is.

„Mindketten gyerekek voltunk. Égbekiáltó nézeteltéréseink sosem voltak, mindig meg tudtuk beszélni.” (24 éves, nő)

„Én akkor voltam a gimiben végzős tehát az egy elég nehéz időszak év volt. A szalagavató minden időmet és energiámat kivette. Emellett az érettségire való felkészülés és azért a barátokkal is kellett volna foglalkozni. Más volt az időbeosztásunk. Ekkor még nehézségnek mondanám azt is, hogy voltak olyanok, akik nem igazán akarták, hogy mi együtt legyünk. Mondjuk ez napjainkban is megvan néha.” (23 éves, nő)

Az érettség, kor mellett fontos kiemelni a hozott értékeket, szocializációt, mely nem csak az egyén jellemére, de életvitelére is hatással van. Kihat a tevékenységére, kommunikációjára, vita kultúrájára és a megoldási stratégiákra is. Ez a hozott érték, a korábbi társadalmi elvárás a házimunka megosztása kapcsán jelenik meg. Hangsúlyos az egyik eset, ahol épp a férfitag hozza ezeket az értékeket a családjából.

„A szüleim és én is rendszeretők vagyunk, ő kevésbé. Jobban el tudja engedni. Ennek kellett idő, amíg ez kialakul. Meg szerintem az a 3 év, ő 19 volt én 22, az érettségben pont egy lépés volt talán a különbség közöttünk.” (28 éves, férfi)

Viszont, ahogyan a példa is mutatja az életkor előrehaladtával, a fejlődéssel és alkalmazkodással mindez megváltozott. Az alkalmazkodás képessége mindenképpen egy elengedhetetlen készség, mely az új környezetben és élethelyzetekben nyújt segítséget, mint egy új párkapcsolati forma, az együttélés. Minden párkapcsolat elején szükség van mindegyik

félre ehhez, de csak csekély esetben fordul elő nézeteltérés emiatt, inkább nehézségek fordulnak elő. Azon egyéneknek, akik nem rendelkeznek kellő tapasztalattal sokkal nehezebb feladatnak bizonyul, mint, aki legalább egy komolyabb kapcsolatot átélt már.

„Én úgy próbálom működtetni hosszú-hosszú évek óta ezt a párkapcsolatot, ami nekem sziklaszilárd elvem volt mindig is, attól, hogy egy párkapcsolatban élek a másikkal a saját életéről még nem kell lemondania, mint ahogy nekem sem. Tehát párkapcsolat ez igaz, nyilván adjuk meg a másikkal a számára szükséges szabadságot és hogyha ez megvan, illetve működik a kommunikáció, ami egy másik vezérelvem, hogy beszéljünk meg mindent. Ha valami nézeteltérés van, akkor ott és akkor és ez s persze kényelmetlen beszélgetéshez is vezet vagy beszélgetéshez az is vezethet, de ez még mindig jobb.” (48 éves, férfi)

Mint nehézségek felmerül a munka, háztartási munkamegosztás, kommunikáció, időbeosztás, munka-magánélet összeegyeztetése a kapcsolat elején is. Ezekre térek ki a következő fejezetekben.

Szerepek, szerepelvárások

A kapcsolat elején, a Covid-19 megjelenése előtt az alkalmazkodás és a szerepek kiépülése során megkezdődött a háztartási munkamegosztás kialakulása. Legtöbb esetben a férfiak is kiveszik a részüket a folyamatokból. Már a kapcsolat elején rögzültek az egyéni feladatok, például a nők esetében jellemzőbb volt a főzés, mosás, teregetés, vasalás, mosogatás. A férfiak legtöbb esetben magukra vállalták a szemétkivítelt, a ház körüli teendőket (amennyiben lehetőség volt rá), porszívózást. Mindezen túl mégis megmutatkozik, hogy a nők, hamarabb magukra vállalják a háztartás körüli teendőket. Mindennek oka lehet a hozott norma, a párja vagy épp a saját munkarendje, az időbeosztása. Sok esetben egyszerűen a nyugalom érdekében történik, mint például, ha tudja, hogy a párja más módon hajtogat és neki újra meg kell ismételni ezt a feladatsort. Nevezhető rigolyáknak is. A munkamegosztás során két tendencia figyelhető meg, az első a részleges, amikor a párok női tagjaira nagyobb felelősség és teher hárul. Erre a párok férfi tagjainak a munkaideje és a beosztása volt hatással. Nem fix munkaidőben dolgoznak, melynek következtében a nők nagyobb eséllyel tudják napközben ezeket a teendőket elvégezni, mely egy idő után kényszerből történik. Kiemelendő azonban a 2. és 3. párkapcsolat esetében, hogy ott pont az ellenkező tendencia figyelhető meg, a férfi sokkal

jobban hordozza azokat az attitűdöket, mely a házimunkára, rendre ösztönöz. Mindez az ő esetükben nagyobb eséllyel fordul nézeteltérésbe.

„Éreztem sokszor, hogy kicsit túl vállalom magam, viszont ő nem volt akkor sem a házi tündérek gyöngye. Akkor nem is vártam úgy el. Igyekezett olyanokban kivenni a részét, hogy levitte a szemetet, néha megfogta a seprűt, maga után elpakolt, főként kérésre, amely lehet több időt vett igénybe, mint maga a munka, de már ez nekem nagy segítség volt, ami mára már alább hagyott. Tehát ma már nehezebben küzdök meg ezekkel.” (23 éves, nő)

„Ezt a rendszeretetet, takarítás részét én emeltem bele úgymond a dinamikába” (28 éves, férfi)

A második tendencia a teljes megosztás. A párok igyekeztek fel és megosztani a munkákat a kisebb terhelés miatt. Mindez hatással volt az együtt eltöltött idejükre is.

A pandémia idején sokkal jobban megfigyelhető a munkamegosztás azoknál a pároknál, ahol mind a két fél home office-ban dolgozott. Egy azon szintérbe tevődött a munka és a magánélet, ezáltal a szabadidőt tudatosabban, akár házimunkával töltötték el, ezáltal jobban meg tudták osztani a feladatokat, melynek következtében a nap végére több idejük maradt magukra és egymásra is egyaránt.

„Hogyha nekem bejött egy munka és a gép előtt ültem, akkor az övé volt minden, a gyerek, bevásárlás, háztartás, takarítás.” (35 éves nő)

Azonban fontos megjegyezni, hogy a színterek összemosódása, a munka és a magánélet a négy fal közé való bezárása egy időben frusztrációt eredményezett. Sok esetben ez egy új állapot volt, sok szerepben kellett mind a nőknek, mind a férfiaknak helytállni.

„Borzasztó volt négy szerepben megjelenni ugyan azon az intervallumon és helyszínen belül. Tiszta skizofrén állapot, hogy akkor most ki szólt hozzád. Az egyetemista, akinek kérdése van, a dolgozó, aki tudja és majd ő megcsinálja, a párom vagy akkor ki és hogyan válaszoljak rá.” (23 éves nő)

Egy esetben előfordult, hogy nem csak a magánélet, munka, háztartási feladatok, de a gyereknevelés és a körülötte megjelenő feladatokat is el kellett látniuk a pároknak. Ők ekkor is oktatóként tevékenykedtek, mely során online oktatásban tudták összeegyeztetni ezeket. Számos esetben nagyon precíz beosztást igényelt, hogy minden szintéren helyt tudjanak állni.

„A munkarend, a rutin teljesen felborult. Egyszerre tartottunk órát és mostunk, főztünk, takarítottunk. Légóztam a gyerekekkel, miközben a hallgató éppen előadást tartott valamiből. Így nagyon sokszor kellett multifunkciósnak lenni és azt mondani, hogy lehet, hogy most dolgoznom kellene, amit eddig meg tudtam tenni az irodában, de itt van a gyerek, akire rá kell néznem, mert ha 5 percig nem teszem, akkor magára fogja borítani a könyvespolcot.” (35 éves nő)

Ahol nem jelent meg a közös megosztás, minden esetben a nő vállalt több szerepet. A párok női tagjai a pandémia idején otthon tartózkodtak, ebben nem csak a home office, hanem a gyerekekre nevelés is közre játszott, mely újabb nehézséget eredményezett a színterek és a feladatok összehangolása kapcsán.

Elmondható, hogy a férfiak több feladatot vállaltak a házkörüli teendőkből, főként a gyerekekkel kapcsolatos feladatok területén, illetve, az egyik pár esetében a HO megléte és a három színtéren, egyetemen, otthon és munkában való lavírozás nehézsége miatt, a férfitag sokkal többet segít be.

„Általában apa feladata volt a reggeli készítése, majd elmentek a gyerekekkel sétálni. Addig én általában dolgoztam. Miután ők haza értek és játszottak, nagyjából az óráimnak is vége lett és cseréltünk.” (35 éves nő)

A gyerekekkel kapcsolatos teendők mértéke a home office után is jelentős, melyet úgyszintén meg tudnak osztani a szülők. Az otthon lét alatt megszokott és rutinná vált feladatok a home office után is megmaradt, mint a korábbi példában is említett reggeli rutin.

Kommunikáció

A kezdeti időszakban a kommunikációt is az alkalmazkodás, egymás megismerés. Az egyének nyitottabbak voltak egymás felé, sokkal befogadóbbak és bármilyen tématerületről legyen szó, tudtak egymással kommunikálni. Volt nyelvi és nyelvezeti akadály, de ezt az idő múlásával meg tudták oldani. Előfordult, hogy a személyes kommunikáció nem annyira ment a kapcsolatuk elején, az online térben sokkal jobban tudták megbeszélni a problémáikat, mely ugyancsak vitát eredményezett. A vita forrása tehát a nem megfelelő minőségű és mennyiségű kommunikáció volt. Ezen probléma megoldására a konfrontálódás is megjelent, mint megoldás.

„Nyilván csakis veszekedéssel lehet, vagy nem tudom. Nyilván egy veszekedés során bukik ki az emberből, hogy milyen problémái vannak, hogyha alapjáraton egyébként nem beszél róla. Aztán veszekedtünk és utána nyilván

jót tudunk beszélgetni róla miután összeveszünk, csak kell egy kicsit veszekedés, hogy észbe kapjon a másik. Érzékeltük, hogy neki sem volt jó, hogy nem beszélgettünk, másrészt nekem sem, harmadrészt meg ugye a kapcsolatra is elég kihatott ezt éreztük mindketten.” (24 éves nő)

„Én vagyok a gyerekesen kommunikáló, mai napig. Ez néha szokta idegesíteni, hogy a szerinte komoly dolgot nem veszem elég komolyan.” (24 éves nő)

A home office főként pozitív hatást gyakorolt a kommunikációra. Számos esetben az összezártság és elszigetelődés miatt az egyének főként csak egymással tudtak kommunikálni. Ennek pozitív hatást tulajdonítottak, sokkal jobban összeszoktak és jobban megértik egymást, mint korábban.

„Mivel rengeteget kommunikáltunk, mert nagyon mással nem tudtunk, tényleg az van, hogy már félszavakból is megértjük egymást. Egy kézjelből, fejbiccentésből, egy bármiből, már tudjuk, hogy a másik mire gondol, hova akar menni stb.” (23 éves nő)

Kiemelendő azonban, hogy az egyén személyisége minden esetben szerepet játszik a kommunikáció folyamatában a párok életében. Befolyásolja a kommunikáció formáját, rendszerességét és tartalmát egyaránt.

„A gyerekes civódás születésemtől kezdve, szerintem halálomig megmarad, aminek kifejezetten örülök, mert látom, hogy a szüleim is mennyire élvezik ilyenkor egymás társaságát, főleg anyukám apukám társaságát.” (24 éves nő)

A kommunikáció terén a nehézségek és konfliktusok megoldásai során a legtöbb esetben a kommunikáció valamilyen formáját választák, ezen belül elsősorban a megbeszélés, és ementén a kompromisszum keresés, vagy a vitát.

„Nyilván csakis veszekedéssel lehet. vagy nem tudom meg kell nyilván egy veszekedés során bukik ki az emberből, hogy milyen problémái vannak, hogyha alapjáraton egyébként nem beszél róla. aztán veszekedtünk és utána nyilván jót tudunk beszélgetni róla miután összeveszünk, csak kell egy kicsit veszekedés, hogy észbe kapjon a másik. Érzékeltük, hogy neki sem volt jó

hogy nem beszélgettünk, másrészt nekem sem, harmadrészt meg ugye kapcsolatokra is elég kihatott ezt éreztük mindketten.” (24 éves nő)

Összességében azonban a kapcsolat elejéhez képest a megoldási stratégiák nem, mindinkább a konfliktusok gyakoribbá válása következett be.

Szabadidő és időbeosztás

A szabadidőt, illetve a párok időeltöltését tekintve elmondható, hogy míg kezdetben az aktívabb programokat részesítették előnyben, a pandémia hatásai közé sorolható a passzívabb, elzárkózóbb programok szervezése. Első sorban kiemelendő az online játékok megjelenése az időeltöltésben. A barátokkal való közös időtöltés is csökkenést mutatott, mely a változó körülményeknek, mintsem a HO-nak tudható be.

„Az a szorongó magatartás, ami megvolt az alatt a hosszútávú időszak alatt, annak hatására nem is nagyon tudtunk mit kezdeni a felmerülő szabadidővel. Minthogyha folyamatosan az élne bennünk, hogy bármelyik pillanatban jöhet a következő hullám, elrendelhetik a távoktatást. Valami ilyesmi még mindig van a levegőbe.” (40 éves férfi)

Mindebből azonban számos vitaforrás is keletkezett. Mind az online játék világának a térnyeréséből, mind az időeltöltésből vagy annak hiányából.

„A munkája miatt reggeltől késő délutánig a gépe előtt ül, de sokszor még után is játszik a kollégáival barátaival. Volt egy megállapodásunk, hogy heti két napot nem játszik és együtt töltjük az estét. Ez csak az elején működött, mert túlórázott, mely a munkájából adódóan ugyan úgy játékot jelent.” (24 éves nő)

Baráti kapcsolatok

A baráti közeget figyelembe véve, mindenki ismerte a másik baráti társaságát, és sok időt töltöttek együtt. A pandémia és a korlátozások hatására a bezárkózás miatt áttevődött a kommunikáció nagyrésze a virtuális világba, mely során a kapcsolatok beszűkültek többnyire. Voltak olyan barátok, akik távolabb kerültek, megszűnt a kapcsolat. Elmondható továbbá, hogy korábban megszűnt kapcsolatok is újramegújultak, mely úgyszintén az online térnek köszönhető.

„Emberekkel is tartottuk a kapcsolatot, akár így az online játékokon keresztül. Sok barátom elkezdett így játszani, és az is tök jó volt, hogy régi

barátokkal, akikkel így nem tartottuk a kapcsolatot olyan sűrűn, most elkezdtek ők is játszani és kezdtük a kapcsolatot tartani.” (28 éves férfi)

Szülők; család

A családdal, szülőkkel való kapcsolattartásra nem a home office, mindinkább a pandémia volt hatással. Ennek köszönhetően ritkábban jártak haza, és online, telefonon igyekeztek kommunikálni egymással, amennyire a lehetőségek engedték.

„Nagyon ritkán mentem haza, mert veszélyeztetett korosztályba tartozik az apukám” (48 éves férfi)

„Szerintem nem is voltam otthon a Covid alatt, mert nem akartam haza vinni semmiféle vírust.” (23 éves nő)

A párok életében a szülők miatt két esetben fordul elő konfliktus, mely nem kapcsolható a munkavégzéshez, viszont kiélezte a konfliktusokat azáltal, hogy a szülő közel lakott, határokat nem ismerve igyekezett kapcsolatot létesíteni. A másik esetben viszont a megnövekedett feszültség és stressz miatt ingerlékenyebb lett, mely megnövelte a konfliktus mértékét is. Egyik esetben sem oldódott meg a konfliktus.

Anyagi helyzet

Anyagi helyzet a fiatalabb párok esetében változik, melyre a kor, az életút keresése, a tapasztalat hiánya, a körülmények megváltozása is befolyással volt. Mindez az idő múlásával és a munkaerőpiaci részvétellel megoldódott, ezáltal a pénz és anyagi helyzet miatti nézeteltérések is felszámolódtak a pandémia idején. Bevétel szempontjából két terminus volt megfigyelhető. Az egyik, aki munkahelyet váltott ezáltal jobb anyagi helyzetbe került, mely nem a home office-nak tudható be. Pozitív hatása a spórolás volt, mely az ingázás hiányában, otthon töltött időben mutatkozik meg. Hátránya is volt azonban. A turizmust érintve csökkent a kereslet ezáltal a fizetés is, viszont nem eredményezett sem jelentős hátrányt számára, sem pedig nézeteltérést a párjával.

„Kérdező: Volt valami hatással a home office a fizetését tekintve?”

„A munka csökkenése, kevés utas miatt természetesen a fizetésünk is kevesebb lett” (33 éves férfi)

A munka és a magánélet

Számos esetben nehéz egyszerre több szerepben megjelenni, viszont a két színtér egybeesésével ez a nehézség fokozódik. A férfiak esetében ezek elkülönítése sokkal jobban megoldható, míg a nőknek nagyobb terhet és erőfeszítést igényel. A pandémia előtt kevésbé a kettő közötti egyensúly, mint inkább az élet szülte pörgés és dinamika volt hatással.

„Az egyensúly nem volt nehéz, inkább nagy rohanás volt egyébként. Erre már csak a korona alatt döbbsen rá az ember, amikor otthon volt már két hetet, hogy olyan nyugodt vagyok és kiegyensúlyozott. Aztán rájössz, hogy attól, hogy nem kell felkelned, nem kell bemenned és ott lenned. Nem kell időre járni. Az sokkal jobb volt, korábban nehéz volt összeegyeztetni mindent.” (26 éves nő)

A home office során a színterek összemosódása, a feladatok csoportosítása okozta a legnagyobb problémát.

„Itthon könnyebben feledkezem bele a munkába. Nem igazán tesz jót nekem, hogy ugyanabban a közegben dolgozom, mint, amiben a magánéletemet és a mindennapjaimat töltöm.” 24 éves nő

„Eltűnt akkor ez a keretrendszer, nagyon összefolytak a különböző szférák, nem csak az, hogy most akkor mikor van munkaidő, mikor van egyetemi óra; mikor van szabadidő vagy háztartásra fordított idő, hanem az is, hogy mikor vagyok egymagam, mikor vagyunk ketten, mikor én és egyetem, én és munka stb. Teljes egészében fejetetejére állt és nagy massa lett ebből az egészből. Nem volt szilárdan elválasztható szekció. Kifejezetten ad hoc kellett ezt az egészet megfogni. Amikor neki órája volt, akkor nekem kellett elszöszmötölni csendben valamit, de ez Vica verza. Amikor mindkettőnknek volt elfoglaltsága, akkor mind a ketten ültünk egyik és másik szobában.” ... a háztartási teendők elvégzésére irányuló késztetés sérült.” (28 éves férfi)

Az, hogy mind a két fél otthon van, kényelem és frusztráció szempontjából is negatívan hat. Az egyén újra nagyobb alkalmazkodási fázison mentek keresztül, mely során jobban megismerték a társukat, akár negatív irányból is.

„Bejött hallgatóni miket mondok órán. Mondhatnám, hogy kicsit kényelmetlenül érinti az embert amikor más is hallgatja, de nekem mindegy mert bárki előtt felvállalom amit mondok most ezt is előszedhetném hogy most

így meglátta így, hogy te hogyan dolgozol a valóságban mit eddig nagyjából sikerült eltitkolni mert hát azt csinálsz az egyetemen vagy Budapesten amit akarsz lényegében. itthon azért csak látja és hallja, hogy hogyan beszélsz a hallgatóságodhoz. Ez adott esetben okozhatott volna a konfliktust, de nálunk nem, adott esetben jót röhögött rajta. Különösen a vizsgáztatásnál volt ez. Eltérő oktatási módszerünk van.” (48 éves férfi)

Mindez napjainkra úgy jelentkezik, hogy a Home Office lehetősége számos cégnél fennmaradt, még ha kötöttebb formában azáltal, hogy be kell járni az irodába is. Mindezek a bezártság érzését feloldják viszont számos esetben nincs lehetőség annyire elhatárolni az otthoni munkakörzetet, akár a lakás nagysága, a párja tevékenysége vagy akár a gyermek megléte miatt.

Egy esetben volt kiemelkedő ezen szerepek elkülönítése, illetve az igény rá. Kezdetben a munkahely és a magánélet a párkapcsolat miatt fonódott össze. Az otthoni munkavégzés során ez kiéleződött, mivel született egy gyermek is és még több szerep keletkezett. Nem csak főnök, barátnő, munkatárs, hanem már anya szerepben is megjelent és mindeközben a háztartást is vinni kellett. Mindez napjainkra is hatással van, hiszen az egyetemi életben az online oktatás következtében lehetővé vált a hibrid oktatás, mely még nagyobb rugalmasságot és beosztást igényel.

„Na most így, hogy itthonra tolódott minden, átrendezte a napi ritmust, egymás közötti kommunikációt, mert egyszerre kellett itthon, mint pár és szülő működni és mint kollégák és mint főnök és beosztott.” (35 éves nő)

Mindez az otthoni légkörben is megmutatkozott. Későbbi hatásai is voltak azonban. A pandémia alatt megjelenő időbeosztás megbomlása a későbbi szerepekre is hatással volt. Átszervezte a rutint, azáltal az újbóli visszarázódás a jelenléti munkába nehézséget okozott.

„Így, hogy offline vagyunk, valamikor olyan, mintha a kapcsolatunk elején lennénk és keverednek a szerepek. Ezek mély nyomot hagyott, de úgy érzem, hogy vissza tudunk rendeződni idővel az eredeti felállásba.” (35 éves nő)

Kapcsolatok beszűkülése elidegenedés

Sok esetben a pandémia alatti home office munkavégzés következtében nem csak a kollégáktól, de a főnöktől is elszigetelték a munkavállalókat. Mindez azt eredményezte, hogy főként a frissen oda került munkavállaló adott esetben nem is vagy csak pár alkalommal találkozott a főnökkel. Mindez elvette azt a minimális személyes kontaktust is, amely a távmunkához adott volna egy kis szociális teret. Megjelent az emberek és a kapcsolat hiánya.

„Az, hogy utálok bemenni egy boltba, rosszul vagyok, hogyha embereket látok, tehát ez a hagyjanak békén. Mint ez a ne kopogjon senki, mert akkor idegen jön. Ide ne jöjjön. Maradjon szépen otthon, hívjon fel telefonon. Szerintem annyira hozzá szoktunk. Régebben annyira szerettem azt, hogy volt egy fél óráam és elmentem nézelődni. Rohannak, rád tolják, bele ültet a bevásárlókocsiba, kiveszik a kezedből.” (40 éves nő)

A home office előnyei és hátrányai közé sok tényező sorolandó. A legfontosabb a rugalmasság és a szabadság érzése. Mindez természetesen nagyobb felelősséggel is jár mind a munkaadó és a munkavállaló részéről is egyaránt. Rugalmas nem csak a munkavégzés, a munkaidő, de számos esetben lehetőség van más, személyes tevékenységek elvégzésére, mint a házimunka, bevásárlás stb. Sokkal nyugodtabb a munkavégzés folyamata ennél fogva javul a munkavégzés minősége is. Mégis adott egyfajta védelmet is, illetve nem volt a napi ingázás jelen.

Legnagyobb előnye, hogy osztozunk a házimunkán. Ő azt fogja mondani, hogy nem osztozunk, de ez hazugság. A másik, hogy nem üres lakásba jövök haza. (24 éves nő)

Előnye és egyben hátránya is a kényelem, nem muszáj felöltözni, szinte az ágyból lehet dolgozni. Mindez az egészség romlásához is vezethet. Továbbá a folytonos monitor nézése sem egészséges a szem számára. Az online platformba tevődött át a munkavégzés legjava, így a kommunikáció is. Hiányzott belőle nem csak az élő szó, de az interakció is. Nehéz volt a figyelmet fenntartani.

„Amíg oda jött hozzám a hallgató, hogy tanárnő nekem ez és ez a problémám, addig ezt simán le tudtuk beszélni egy 15 perces kis diskurzusban és ez átkerült egy 12-13 fordulós emailváltásba. Emailben, online kellett kommunikálnom a világ legkülönbözőbb embereivel.” (35 éves nő)

A home office legnagyobb nehézsége az internettel összefüggő problémák kezelése, sávszélessége, megléte volt. Továbbá az online platformok megfelelő használata, a digitális eszközök megfelelő működtetése. Ez a szintér megkövetel skilleket, némi tudást a digitális eszközök terén. Mindez tanulási folyamat volt ennek az időszaknak, mely nehezítette a gördülékeny munkát.

„Nekem személy szerint kinyitotta a világot családállítóként, mert addig én online nem nagyon állítottam, csak Amerikába és után én annyira félttem,

*hogy embert nem mertem beengedni a lakásba ezért kénytelen voltam online.
Viszont segített tényleg abban, hogy kinyitotta a termet és sokkal több
kliensem lett.” (43 éves nő)*

Összességében a pandémia idején jelen lévő és napjainkban megjelenő home office is vegyes képet mutat. Függ a munka jellegétől, lehetőségektől, környezettől, adott élethelyzettől, hogy az egyént negatívan vagy pozitívan érinti. Nincs egy egységes séma mely magára a munkavégzésre igazolható. Nagyban befolyásol a személyiség és a kapcsolat dinamikája, működése. Ahol korábban harmónia volt, kevés konfliktus, sokkal gördülékenyebben tudták megoldani ezen új élethelyzetet is.

Habár maga a home office elterjedése is a világjárványnak köszönhető, fontos kiemelni a félelmet, amit eredményezett. A félelem nem elhanyagolható téma, ha a bezártságról, szabadidő eltöltésről beszélünk ebben az időszakban. Az egyén már azért sem ment közösségbe, mert félt, hogy valamit haza visz a párjának, idős rokonának, szülőnek. Mindez kényszerítő erővel bírt. A másik a keretrendszer, amelyet a szabályozások és az oltás hozott. A szabályozások mentén még jobban kiéleződött a bezártság és elszigetelődés érzése, mely a kapcsolatok szűkülését, online térbe kerülését eredményezte.

„Ha nem félttem volna mellette akkor ez ilyen csoda időszak lett volna számomra.” (43 éves nő)

Családi beszédtema lett az oltás, mely sok esetben konfliktushoz vezetett, úgy ahogyan maga a téma is. Továbbá az is nehézséget okozott, ha a pár egyik tagja nem volt beoltva és a szabályozások értelmében nem tudtak programokat szervezni.

Összességében mit adott a home office

Közelebb hozta a párokat, új élethelyzet révén, megerősítette a kapcsolatokat. Mindezek mellett arra ösztönözte, hogy közösen oldják meg a felmerülő problémákat és ne kifelé éljék az életüket. Másfajta szemléletmódot és lehetőséget adott az egyéneknek arra, hogy jobban megbecsüljék azt, amilyük van.

„Teljesen új munkavégzés, én mindig is azt hittem, abban szocializálódtam, hogy a napi 8-16ig munkán kívül nincs más. Egyetem elején is ezt gondoltam. Ez teljesen megváltoztatott mindent. Ez multi területen sem annyira elterjedt.” (26 éves lány)

„Nekem személy szerint kinyitotta a világot.” (43 éves nő)

Emellett nem csak szabadságérzetet, nagyobb autonómiát, döntéshozatali lehetőséget, de tanulási folyamat is volt. A járványidőszak alatt, időmenedzsmentre készítette a résztvevőket, még inkább, hogy a munka és a magánélet különválasztása ne hasson olyan mértékben a párkapcsolatokra. A legtöbb esetben ez sikerült.

„Mikor haza értem általában ő még egy órát dolgozott, de utána tudtunk együtt, illetve hármásban lenni.” (30 éves férfi)

Összességében két dimenzió mentén lehet csoportosítani a home office hatásait, az egyik azon párkapcsolatok, ahol mind a két fél volt home office-ban, a másik csoport, ahol csak az egyik fél.

Azok esetében, ahol az egyik fél volt vagy van még home office-ban, hat párt érintett. Közülük két pár esetében megfigyelhető, hogy a másik fél is otthon volt vagy az egyetem vagy gyerekgondozás miatt. A színterek elválasztása nem okozott gondot a párkapcsolatot tekintve. Tudtak a felek együtt működni és a kommunikáció is megvolt a felek között. A home office-nak nem tulajdonítható párkapcsolati változás.

Azon párok esetében, ahol a nap nagyobb részében egyedül volt otthon az egyén a konfliktusokat tekintve két dimenziót különíthetünk el egymástól. Az első esetben a home office pozitív hatást gyakorolt az egyénre, szabadságot és szabadság érzetet adott, mely a boldogságot is növelte, így a kapcsolatokra is pozitív hatással volt. Esetükben nem vagy kevés nézeteltérés volt, de a home office nem hozott új problémát. A másik esetben a megjelenő stressz és konfliktus, mely a rutintalanság és a munka-magánélet összeegyeztetésével járt kihatott a kapcsolatra is. Sokkal több nézeteltérés és kommunikációs gond lépett fel a párkapcsolatban.

A második esetben, amikor mind a két fél otthon volt úgy szintén két dimenzió figyelhető meg, akikre nem volt hatással, illetve akikre akkor negatívan hatott a home office. Az első esetben elmondható, hogy a korábbi kommunikáció és munkafolyamatok fennmaradtak, amelyre hatással volt a munkaidő, amely a home office előtt és alatt is megegyezett, vagy ugyan olyan arányban változott. A párkapcsolati harmónia és a korábban megjelenő dinamika segítségével sokkal jobban vették a nehézségeket és nem engedték, hogy probléma alakuljon ki. A másik esetben az összezártság, a stressz, a színterek egybemosódása, a szerepek összeegyeztetése káoszt eredményezett, mely nehézséghez vezetett, mind a kommunikációban, feladatokban és az időbeosztásban egyaránt.

Összességében azonban elmondható, hogy minden helyzet erősítette a párokat és közösen meg tudták oldani a felmerülő nézeteltéréseket. Pozitív hatással volt a párkapcsolati stabilitásra nézve, mivel mára már leginkább pozitív hatása van az új helyzet közös megélésének.

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS ÖSSZEGZÉS

A konszenzus és a konfliktuselméletek alapjait figyelembe véve elmondható, hogy jelen kapcsolatok esetében mind a két elmélet elemeit tartalmazzák. A konszenzuselmélet mentén megjelenik az alkalmazkodás képessége, mely magának a működésnek a feltétele. Ezen keresztül személyiségfejlődés megy végbe, mely az összhangot teremti meg. Továbbá szerepegyeztetések következtében értékeket közvetítenek és képviselnek (Somlai 1982, 1989; Andorka 2006) Ezek mellett a konfliktuselmélet híveinek elméleti keretéből kiemelendő és megjelenik a konfliktus pozitív szerepe. A konfliktus a fejlődést segíti elő és egy tanulási folyamatot feltételez. Egyfajta motivációs szerepe van (Cseh-Szombathy 1985; Koncsos 1989), mely korábban a kommunikáció tekintetében meg is jelent, amikor is az egyén a konfliktus, vita gerjesztésével érte el azt, hogy a párjával meg tudják beszélni a felmerülő nehézségeket.

Összességében tehát elmondható, hogy konfliktus mellett is nyitott tud maradni az egyén és a kapcsolat és meg tudják beszélni a problémákat. Minden esetben legalább az egyik fél érzi a késztetést a kommunikálásra és a problémamegoldásra.

Dolgozatom záró részében a kutatási kérdéseim mentén foglalom össze kutatásom legfontosabb eredményeit. Az első kutatás kérdésem 1): A home office munkakultúra hogyan hatott a párkapcsolati (együtt)működésre? Ahogyan az alanyok adatainál megfigyeltük sok esetben elég fiatalon alakult ki a kapcsolat és viszonylag sokáig fenn is marad az együttélés. Működésre hatással van a konfliktusok intenzitása és gyakorisága is. Általánosságban elmondható, hogy az idő múlásával egyre kevésbé fordulnak elő nézeteltérések, tovább menve intenzitást tekintve nincsenek olyan nagy horderejű viták, amelyek mondjuk egymás lökdösésével, tányértöréssel, szakítással vagy a közeli állapottal járhat. A másik kiemelendő tényező a kommunikáció mely mindennek az alapja és a kulcsa. Ahhoz, hogy együtt tudjanak működni elengedhetetlen egymás ismerete. Egymás részére való információ átadása, akár az elvárásokról, napi tevékenységről, problémákról, zavaró tényezőkről stb.

Jelen adatok szerint elmondható, hogy a home office nyújtotta bezártság, a kezdeti nyugalom erősebbé tette a kapcsolatokat és beindított egy újfajta tanulási mechanizmust, mely során nem csak az adott szituációt, de egymást és a reakcióikat is behatóbban tudták tanulmányozni.

Kutatásom második vizsgálendő kérdése 2): Milyen változások figyelhetőek meg a konfliktus okait tekintve?

Cseh-Szombathy 2006-os tanulmányában a körülmények megváltozása, döntés meghozatala, gyermek vállalás és nevelés; anyagi helyzet, Időmérleg átrendeződése (szabadidő is); baráti és családi kör. Ezzel szemben Pilinszki és mtsai 2015-ös vizsgálatánál az anyagi probléma, alkoholizmus, gyerekek, család és munka összeegyeztetése, féltékenység jelentek meg

Jelen vizsgálatban ez hogyan mutatkozik idődimenziók mentén. Összességében tehát elmondható, hogy a párkapcsolat elején a legnagyobb konfliktusforrást az időbeosztás jelentette, mely számos tényezőt takar, mint a közös programok, időmenedzsment a munka-magánélet területén. Következő tényezők a házimunka, munkahely, kommunikáció, illetve anyagi helyzet is megjelent, melyre korábban kitértünk. Az utolsó helyre a már sűrűn megjelenő alkalmazkodás került. Ez is mutatja, hogy észlelik az egyének, de próbálnak egymáshoz igazodni, mint például az alvás terén. Mindenkinek megvan a maga napi időbeosztása, mely az összeköltözés következtében megváltozik.

A Covid-19 alatt ez némiképpen átrendeződött. Első helyre a munka és magánélet összehangolása, illetve az időbeosztás került. Ez után jött a kommunikáció. Új tényezőként jelent meg az új szabályok, mint vitatéma. Ez után a szerepek és színterek elmosódása és a szülőkkel való konfliktus.

Napjainkban első helyre került a munka, majd az időbeosztás, mely nagymértékben kapcsolódik egymáshoz. A kommunikáció és a gyerek után a szülő következik, majd egy új tényező a dohányzás, az erről való leszokás igénye. Elmondható, hogy egyik korszakhoz sem kapcsolódik teljes mértékben, inkább egyfajta vegyülete a két elemzésnek. Fontos kiemelni, hogy nagyjából 8-9 év a tanulmányok között, mely a mai fejlődő világban számos új tényezőt és élethelyzetet hozott mely hatással volt az alakulásra.

Jól látható a három korszakban, hogy milyen életfázisokon mentek keresztül az egyének. Első esetben új élethelyzet, mely minden területre kiterjed és össze kell csiszolódni. A második esetben a teljes élet átszervezése, a munka-magánélet-időbeosztás mindenre kiterjedő hatása és a rendeletek mentén való bezártság. Míg napjainkban ezek hatása és az általános tényezők jelennek meg. Minden esetben a leghangsúlyosabb az időmenedzsment.

A harmadik kérdés 3): Milyen megoldási stratégiákat alkalmaznak a felmerülő problémák megoldására?

Ahogy arról már volt szó, a kapcsolatok nagyrésztében már a kapcsolat elején a kommunikáció és a kompromisszum volt döntő értékű. A mindenre kiterjedő kommunikáció

révén rájöttek az egyének, hogy mi az a tématerület, amiről tudnak és ahogyan tudnak a párjukkal kommunikálni és mindez hozzá járul a megoldási stratégiájukhoz. Az egyének sok esetben egyszerűen nem szeretik és kerülnek a konfrontálódást, még másik szeretnek ebbe bele állni és hasznos is lehet a megoldás szempontjából. Mindez egyén és jellem függő. A Home Office során egy ingerszegény környezet alakult ki mely során még inkább interakcióra volt szükség a kapcsolatokban, mely jobb esetben kommunikációban nyilvánult meg. Az párok teljes mértékben elégedettek azzal, ahogyan lereagálják a vitás helyzetet és ahogyan kezelni tudják ezeket. Mindez a párkapcsolati elégedettségre is hatással van mely általánosságban magas szinten van.

A negyedik kérdés, amely mentén vizsgáltam az alanyokat 4) Mi az, ami tartósság vált a Home Office hatására?

Először is maga a munkaforma mely széles teret nyert szerte a világon, köztük jelentősen Magyarországon is. Negatív értelemben a stressz, a frusztráció, ami megmaradt magától a négy fal között való tartózkodástól. Megjelent az igény a programokra, az aktív kikapcsolódásra, az elengedésre is. Rákényszerült az egyén egyfajta tanulásra az időmenedzsmentet és egyeztetést illetően, mely minden élethelyzetben és időben alkalmazható. Nagyobb teret nyitott az online térnek, olyan egyének is használják, akik korábban féltek tőle és ezáltal nagyobb spektrumot látnak és több szeletét élvezhetik a világnak és a munkaerőpiacnak egyaránt. Ami negatívumként jelent még meg az a szinterek újbóli helyénkezelésének nehézsége, az elzárkózás az emberektől, a távolságtartás. Továbbá a sok hónapnyi rutintalanság, káosz nem csak a felnőttek, de a gyerekek szocializációjára is hatást gyakorolt. Sokkal kevésbé tudja azt a napi feladatot ellátni, amit a társai, mint például az óvodában való alvás időre. Ilyen még a szülők hiányának érzése is, illetve fordítva.

Együttvéve mégis, ami a legtartósabb lett a HO következtében az maga a kapcsolat. Minden téren és említett dimenzióban igyekeztek a legnagyobb odafigyeléssel kommunikálni és megoldani a korábban is felmerülő problémákat és mindez közelebb hozta az egyéneket.

Összességében kutatásom során gyűjtött információk során megállapítható, hogy habár más-más konfliktusforrás jelent meg a párkapcsolatokban, nem volt jelentős konfliktus, mely hatással lett volna a jövőre nézve. Mindinkább, mivel a párok alkalmazkodtak nem csak egymáshoz, de az új felmerülő problémákhoz is, melyet kommunikációval a legtöbb esetben meg tudtak oldani.

Irodalomjegyzék

- Albert Fruzsina (2022): Emberi kapcsolatok. *A személyes kapcsolathálózatok szociológiai szempontú elemzése*. Debreceni Egyetem Kiadó. Forrás: https://szociologia.tk.hu/uploads/files/2022_konyv_albertfruzsina_emberikapcsolatok.pdf
- Andorka Rudolf (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Budapest, Osiris Kiadó 274. oldal
- Antony Giddens (2008): *Szociológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- Bagó József (2020): Járvány és munka. *Új Munkaügyi Szemle*, 1. évf. 3. sz. 2020. pp. 14–25.
- Bankó Z. (2020): Az atipikus munkajogviszonyok in: (Kiss, Gy. szerk.): *Munkajog*, Budapest: Ludo-vika, 335-363. oldal
- Bánlaky Pál (2004): *Családszociológia*. Wesley János Lelkészképző Főiskola, Budapest
- Bánlaky Pál (2006): A család belső működése – A családon belüli kapcsolatok dinamikája. In (Czibere Ibolya szerk.): *Családszociológia*. Debrecen.
- Bencéné Fekete A. (2021): Digitális oktatás a család szemszögéből. *Gyermeknevelés Tudományos Folyóirat*, 9(2), 205-226. Forrás: <https://doi.org/10.31074/gyntf.2021.2.205.226>
- Bihari Ildikó (2022): A home office megújítása. Összefoglaló a Magyar Közgazdasági Társaság Munkaügyi Szakosztálya online konferenciájáról. *Munkaügyi Szemle*. Forrás: <https://www.munkaugyiszemle.hu/home-office-megujitasa-konferencia-beszamolo>
- Bodonyi Edit, Busi Etelka, Hegedűs Judit, Magyar Erzsébet, Vizely Ágnes (2006): A gyakorlati pedagógia néhány alapkérdése. *Család, gyerek, társadalom*. Bölcsész Konzorcium. Forrás: <https://www.elib.hu/05400/05461/05461.pdf>
- Burgess W. Ernest (1926): The family as a unity of interacting personalities. "Family". 7. 3-9. pp.
- Czibere Ibolya (2017): A családi állapot és az élettel való elégedettség összefüggései és hatásuk a társadalmi integrációra a Magyar társadalomban. *Szociológiai Szemle* 27(1): 30–63.
- Czibere Ibolya, Molnár Éva (2015): "... nem a kortárs családi lét múltó aberrációja" Családdefiníciók és családelméletek az angolszász szociológiai irodalomban. *Metszetek* Vol. 4. No.4
- Cseh- Szombathy László (2006): A házasság minősége. In (Czibere Ibolya szerk.): *Családszociológia*. Debrecen
- Cseh-Szombathy László (1979): *Családszociológiai problémák és módszerek*. Gondolat Könyvkiadó.
- Cseh-Szombathy László (1985): *A házastársi konfliktusok szociológiája*. Budapest: Gondolat
- Csepeli György (2015): A szervezkedő ember. Kossuth Kiadó, Budapest. 272-285. oldal
- Csepregi A., Csanády B. (2021). Z generáció és a home office viszonya 2020-ban a COVID19 idején–Pilot kutatás eredményei. *Marketing & Menedzsment*, 55(3), 59-69. Forrás: https://www.academia.edu/81375789/Z_gener%C3%A1ci%C3%B3_%C3%A9s_a_home_office_vizonya_2020_ban_a_COVID19_idej%C3%A9n_Pilot_kutat%C3%A1s_eredm%C3%A9nyei
- Csizmadia Zoltán (2014): A társadalmi konfliktusok kutatásának elméleti megalapozása. *Magyar Tudomány* 2014/11. 1332-1344. oldal
- Dávid Imre–Fülöp Márta–Pataky Nóra–Rudas János (2014): *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége. Forrás: https://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf
- Deutsch, M. (1969). Conflicts: Productive and Destructive. *Journal of Social Issues*, 1. 7–41.
- Erát Dávid (2019): A párkapcsolattal való elégedettség időbeli alakulása: lehetséges pályák és befolyásoló tényezők. *Demográfia* 62. évfolyam, 4.sz. forrás: http://real-j.mtak.hu/17371/3/demografia_62evf_4.pdf 347-385. oldal

- Furstenberg F. F. (2005): *Banking on Families: How Families Generate and Distribute Social Capital*. *Journal of Marriage and Family* 67(4): 809–821.
- Füzér Katalin (2020): Társadalmi távolságtartás és digitalizáció: Reflexiók a társadalmi tőkék szempontjából. *Socio.hu. Társadalomtudományi Szemle* 2 pp. 121-125.
- Geszler Nikolett (2013): A munka és a család konfliktusának forrásai az európai férfiak életében. *Szociológiai Szemle* 24(2): 65–89.
- Gottman, J.M. (1991). *Predicting the longitudinal course of marriages*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1. 3–7.
- Hamlin, Emily (2018): *Gender and Conflict in Long-Term Romantic Relationships*
<https://stars.library.ucf.edu/etd/6045>
- Koncsos Ferenc (1989): *Családi harmónia és konfliktusok* Az Egri Ho Si Minh Tanárképző Főiskola tudományos közleményei (Új sorozat 19/1. köt.) = Acta Academiae Paedagogicae Agriensis. Filozófia. pp. 115-127. ISSN 0239-1422
- KSH 2020: *Táv munka és „home office”*.
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/munkerohelyz/tavmunka/index.html>
- KSH 2021: *Felértékelődött a távmunka a Covid19 árnyékában*.
<https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/koronavirus-tavmunka/index.html>
- Mihályi Helga (2020): A járvány hatása az emberekre - gyenge és erős kötések szerepe a járvány elviselésében. In:(Szabó-Tóth Kinga, Szepessy Péter szerk.): *Látletet a járványhelyzetről. Szellem és Tudomány* 2020/2.szám. forrás: https://atti.uni-miskolc.hu/docs/SzellemesTudomany2020_2.pdf#page=47 47-87. oldal
- Moore. C.W. 1992.: *The mediation process: Practical Strategies for Resolving Conflict*, San Francisco, CA: Jossey Boss,
- Nagy Beáta, Paksi Veronika (2014): A munka és a magánélet összehangolásának kérdései a magasan képzett nők körében. In (Spéder Zsolt szerk.): *A család vonzásában: tanulmányok Pongrácz Tiborné tiszteletére*. KSH Népeségstudományi Kutatóintézet, Budapest, pp. 159-175.
- Örkény Antal (2020): Koronavírus-járvány a szociológia optikájából. In (Fokasz Nikosz, Kiss Zsuzsanna, Vajda Júlia szerk.): *Koronavírus idején. Replika e-könyv*. 57-64. oldal forrás: https://replika.hu/sites/default/files/attachedfiles/korona-v5_1.pdf
- Parsons T., R. F. Bales (1955): *Family, socialization and interaction process*. Glencoe, The Free Press.
- Parsons, Talcott (1951): *The Social System*. Routledge & Kegan Paul Ltd, London
- Pilinszki Attila (2014): *A párkapcsolati instabilitást meghatározó tényezők*. Doktori értekezés.
https://edit.elte.hu/xmlui/bitstream/handle/10831/44539/pilinszki_attila_doktori_ertekezes.pdf?sequence=1
- Pilinszki Attila, Szabó Tünde, Héra Gábor (2015): Családi konfliktusok és konfliktuskezelési stratégiák. In (Pilinszki Attila, Szabó Tünde szerk.): *Családi és közösségi konfliktusok*. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Közzolgálati Kar Mentálhigiéné Intézete.) forrás: http://mental.semmelweis.hu/mellekletek/konferencia-doc/Csaladi_es_kozossegi_konfliktusok_ready0114.pdf 9-28. oldal
- Rahim, M. A. (2001): *Managing conflict in organization*, Quorum, Westport, Connecticut.
- Raush H. L., Barry W. A., Hertel R. K., Swain M. A. (1974): *Communication conflict and marriage*. Jossey-Bass.
- Rövid Irén, Erát Dávid, Füzér Katalin. (2021).: *A párkapcsolat, a gyermeknevelés és a társadalmi tőke szerepe a szubjektív jóllét alakulásában* . , 62–83. oldal <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2021.1.62>.
- Satir V. (1999): *A család együttélésének művészete: új családműhely*. Coincendencia Kft., Budapest

- Somlai Péter (1982): A családi stabilitás kapcsolati szemlélete. *Szociológia* 4. 503-519. oldal. Forrás: https://www.fszek.hu/szociologia/somlai/somlai_peter_a_csaladi_stabilitas_kapcsolati_szemlelete.pdf
- Somlai Péter (1986): *Konfliktus és megértés*. Gondolat Kiadó. Budapest.
- Somlai Péter (1989): A családi stabilitás kapcsolati szemlélete (p. 216-239.) In (Szabó Ákosné szerk.): *Szemelvénygyűjtemény a nevelésszociológia tanulmányozásához*. Bp., Tankvk.,
- Somlai Péter (1998): A sokféleség zavara: A családi életformák pluralizációja Magyarországon. In (Czibere Ibolya szerk.): *Családszociológia*. Debrecen 2006
- Somlai Péter (2013): *Család 2.0. Együttélési formák a polgári családtól a jelenkorig*. Napvilág Kiadó
- Srinivasan, P. (2010). *The relationship between work environment stress and marital happiness among software professionals*. Sunway Academic Journal, 7, 105–118
- Susskind D., Vines D. (2020),: *The economics of the COVID-19 pandemic: An assessment*”, Oxford Review of Economic Policy, 36(1), S1–S13, DOI:10.1093/oxrep/graa036
- Szalma Ivett (2013): Hogyan alakult a kétkeresős családok munka és magánélet közötti konfliktusa a válság hatására 2004 és 2010 között Európában? *Szociológiai Szemle* 24(1): 102–129. oldal
- Szalma Ivett, Takács Judit (2022): *Családszociológiai mozaik*, Debreceni Egyetem Kiadó
- Szekszárdi Júlia (1995): Utak és módok. *Pedagógiai kézikönyv a konfliktuskezelésről*. Iskolafejlesztési Alapítvány.
- Tóth István György, Hudácskó Szilvia (2020): A koronavírus-járvány társadalmi hatásai a közvélemény-kutatások tükrében. In.: (szerk.: Kolosi Tamás, Szelényi Iván, Tóth István György), *Társadalmi Riport 2020*, Budapest. Forrás:https://www.tarki.hu/sites/default/files/2020-10/553_572_Toht_Hudacsko_web.pdf
- Vaskovics László (2013): Családszerkezeti átalakulások európai kitekintésben. *Szociológiai Szemle* 24(1): 5–39. oldal
- Zoltayné Paprika Zita (2002): *Döntéelmélet*. Alinea Kiadó, Budapest, 2002. 301-332. oldal