

## A KARANTÉN HATÁRAI:

### A COVID-KRÍZIS ÉS AZ OTTHON HELYHASZNÁLATI SZOKÁSAI<sup>1</sup>

DOI 10.35402/kek.2025.3.11

#### Absztrakt

A Covid-krízis alatt karanténba szorult munkavégzés és családi élet helyhasználati szokásainak tapasztalatait osztjuk meg egy digitális történetmesélő projekt kutatási eredményei alapján. A közösségi média meghatározott felületére feltöltött tematikus képek és szövegek elemzése rámutatott a családok belső hatáira, amelyeket a megváltozott munkavégzés keretei más megvilágításba helyeztek. A saját home office individuális meghatározása gyakran nehéznek bizonyult, inkább a családi perspektíva uralta a narrációt, különösen a nők, az anyák esetén. A nemi különbségek terén számottevő sajátossággént tapasztaltuk, hogy a női élményvilágban tendenciósabban megjelennek a saját én határátlépései, mind a téri struktúra, mind az érzelmi narratíva szemszögéből.

*Kulcsszavak:* otthon, környezetpszichológia, karantén, digitális történetmesélés, feminizmus, home office

#### The limits of lockdown – The usage habits of the home space during Covid crisis

#### Abstract

We share the results of a digital storytelling project about the experiences of place usage of homes due to changed work habits and family life patterns during the lockdown period of Covid crisis. Content analysis of thematic images and texts uploaded to specific social media platforms revealed the internal boundaries of families, which were put into a different perspective by the changed work framework. The individual definition of one's own home office often proved difficult, with the family perspective dominating the narrative, especially for women and mothers. In terms of gender differences, we found

that boundary crossings tended to appear more prominently in women's experiences, both in terms of spatial structure and emotional narrative.

*Keywords:* home, environmental psychology, quarantine, digital storytelling, feminism, home office

#### Otthonkutatások a környezetpszichológiában

A Covid-krízis nyomán létrejött lezárások jelentősen megváltoztatták az otthonhasználat módjait, és változásokat hozhattak az otthonnal kapcsolatos érzelmeinkkel és kognícióinkkal kapcsolatban is. Az ember-környezet tranzakciójával foglalkozó kutatások már a nyolcvanas évek óta előszeretettel foglalkoznak az otthonok mint kitüntetett környezetek vagy elsődleges territóriumok (Altman 1975)<sup>2</sup> lélektanával. Az otthonok minden más helytől megkülönböztető jellegzetessége, hogy fölötté nagyfokú kontrollal rendelkezünk, hogy perszonalizálhatjuk (azaz személyünkre szabhatjuk) és viszonylag erőteljesen szabályozhatjuk az ott zajló érintkezéseket, jobban, mint bárhol másutt. Azért is fontos, hogy megkülönböztessük a háztól, a lakóépülettől (lásd Saegert 1985), mert az otthon leginkább a környezet és az ott lakó(k) között kialakult, érzelmileg megalapozott, jelentésekkel teli kapcsolatként definiálható (Dúll 2009).

Az otthon mint elsődleges territórium akkor is központi szerepet játszik az emberek életében, ha az élet a szokásos kerékvágásban zajlik, hát még a járvány lezárásokkal terhelt időszakában! Az otthon tere az ott töltött idő, az ott folyó rutinizált cselekvések összességétől (Seamon 1979)<sup>3</sup> válik az egyszerű, fizikai térből valódi helyé vagy „megélt térre” (Lefebvre 1991, idézi Berger 2018), s leginkább ez eredményezi az otthonhoz való kötődést (Dúll 2002). Ez a kötődés pedig számos lélektani folyamatot befolyásol, Scanell és Gifford (2010) hármas modellje szerint magában foglal affektív, kognitív és viselkedési pszichológiai folyamatokat is. Az

<sup>1</sup> A tanulmány *A krízis antropológiája* című, a Magyar Kulturális Antropológiai Társaság (MAKAT) V. vándorkonferenciáján (2023. október 27–28. Pécs) elhangzott előadás kibővített, átdolgozott változata.

<sup>2</sup> vö. Dúll 1995

<sup>3</sup> vö. Dúll 1998

affektivitás az egyének kötődése mentén jelenik meg, amely megkönnyíti a figyelem helyreállításának (Kaplan – Kaplan 1989) és az érzelmszabályozás folyamatát. A kognitív elemek elsősorban az identitás megerősítésével kapcsolatosak (Proshansky et al. 1983), azzal a jelenséggel, hogy az otthonok általában tükrözik lakóik tulajdonságait (pl. személyiségjegyeit) (Gosling et al. 2002). A viselkedési lélektani folyamatok közül kiemelkedően fontos az otthon menedékként és a biztonság helyeként történő megfogalmazása. Az otthon azonban nem csak pozitív jellemzőkkel felruházható fogalom. Manzo (2003, 2005) kutatásai alapján tudjuk, hogy lehetnek olyan helyzetek, amikor az otthon tértapasztalata nem ruházható fel pozitív ismérvekkel. Mivel az otthon jelentése mindig egyszerre társas és fizikai is, ezért a negatív téri jellemzők (például a lakóépület nem megfelelő fizikai állapota vagy a társas életre vonatkozó negatív tapasztalatok, akár normatív vagy paranormatív családi krízisek idején) is képesek negatív otthonkötődést létrehozni. Mindezek mellett valódi krízishelyzetként volt értelmezhető a Covid-19-pandémia is, amelynek otthonkötődésre gyakorolt hatása izgalmas környezetpszichológiai kutatások kiindulópontja.

### Járványhelyzet és otthonkötődés

2020 márciusában, a koronavírus-pandémia első hullámában karanténhelyzetbe került az ország, köztük több százezer olyan ember is, akinek az otthonából kellett a továbbiakban ellátnia a munkáját. Ebben a krízishelyzetben egyrészt örülhetett, aki munkáját és ezzel a bevételeit megtarthatta, s „csak” a munkavégzés helyét kellett átstrukturálnia az otthona terébe. Ugyanakkor az otthon, ami optimális esetben a pihenés, a kikapcsolódás és a feltöltődés személyes tere, arra kényszerült, hogy magába foglaljon nagyon más természetű és funkciójú tevékenységeket is: különböző típusú munkahely(ke)t, iskolá(ka)t, óvodá(ka)t. A pandémiás helyzet s vele együtt a bezártság, a szociális kapcsolatok korlátozása, a munkavégzés helyének megváltozása (vagy az eredeti munka megszűnése) egyetemes jelenség volt szerte a világon. A Covid-19-járvány egyik fontos következménye volt, hogy felerősítette, tudatosabbá tette a helyekhez való viszonyunkat (Devine-Wright et al. 2020). A környezetpszichológia alapvetése szerint a helyekhez való kötődésünk, viszonyulásunk soha nem statikus, hanem feltétlenül egy időben változó, dinamikus jellegű folyamat (Düll 2009). Ennek változása függhet

az egyén preferenciáinak változásától, élethelyzetének belső és külső körülményeinek változásától is, melybe beleérthetjük a 2020-ban beköszöntött pandémiás helyzetet is. A lezárások egyértelműen megmutatták, hogy az otthon, a munkahely és más fontos elsődleges és másodlagos territóriumok egy gyökeresen más külső kontextusba kerülve mindig kihívás elé állítják használóikat. Kérdésként merült fel, hogy a járványhelyzet alatt be tudták-e tölteni az eredeti és az új helyzet által megkívánt, megváltozott funkciójukat, s ha igen, miképp zajlott ez a folyamat. A helyekhez való viszonyulás és a helyélmény dinamikus szerepére mindenképpen erőteljesen rámutatott a világszerte bezárásokkal és átrendezett életmódot megkívánó változásokkal járó koronavírus-járvány.

Mivel az otthonhoz való kötődés fontos az érzelmszabályozás szempontjából, a lezárások és a járványhelyzet pedig minden kétséget kizáróan stresszként hatott az emberekre, ezért logikus a felvetés, hogy a mentális egészség és az otthonkötődés közti kapcsolatot közelebbről is megismerjük. Meagher és Cheadle (2020) a pandémia első szakaszában megvizsgálták a mentális egészség és az otthonkötődés kapcsolatát, s egyértelmű összefüggést találtak az otthonhoz való kötődés és a pozitív mentális egészség között. A vizsgálat három hullámban zajlott, s az otthonkötődés mindannyiszor negatív összefüggést mutatott a depresszió, a szorongás és a stressz tüneteivel. A személy és környezete tranzakcionális viszonyát (vö. Düll 2009), kölcsönös egymásra hatását jól mutatja az a jelenség, hogy a stressz magas szintje és a negatív érzések is előre jelezték az otthonkötődés negatív voltát.

### Krízishelyzet és kezdeményezések

Ebben az összetársadalmi krízishelyzetben többféle kezdeményezés, összefogás született, melyek kimondva vagy kimondatlanul a nehéz helyzetben való összetartozásra, a sorsközösségre igyekeztek felhívni a figyelmet. Kutatásunkban ennek egyik hazai példáját vizsgáltuk, mely a Magyar Nemzeti Múzeum 2020 tavaszán, azaz a pandémia kezdeti, bizonytalanságokban bővelkedő szakaszában életre hívott projektje. A múzeum egyik kurátora<sup>4</sup> *My home office challenge (MHOC)* néven létrehozott egy Facebook-csoportot, melybe bárki, aki meghívást kapott ebbe a csoportba, feltölthette a saját otthoni munkaállomása fotóját az átélt helyzetet leíró szöveges magyarázattal kiegészítve.

<sup>4</sup> Simonovics Ildikó művészettörténész

Ha rátekintünk erre a kezdeményezésre, akkor azt kell látnunk, hogy a projekt tulajdonképpen egyfajta digitális történetmesélésnek<sup>5</sup> is tekinthető, amelynek célja, hogy az ember megalkothassa és elmondhassa a saját történetét fotók, filmek, hanganyagok IKT-eszközök felhasználásával, melyek ezáltal mások számára is megismerhetővé, megoszthatóvá válnak, segítve az önkifejezést és a közösségépítést. A megírt történetek a vizuális anyag kiegészítéseként, hitelesítőjeként, magyarázataként szolgálhatnak a szöveg mellett (Gács 2020). A *My home office challenge*-re a beérkezett posztokat rész-önéletrajzi elbeszélésnek vagy legalább vignettajellegű élettörténeti önbemutatásnak is tekinthetjük, azzal a megkötéssel, hogy pontosan kijelölt időhatárai keretek között dolgozhattak a beküldők. A jelenlegi élethelyzet rögzítése akár egyetlen pillanatképpen is bemutatható volt, ugyanakkor arra is volt lehetőség, hogy lineárisan, az idő múlásával, a helyzet változásával ki-ki szemléltesse saját élethelyzetének aktuális állapotát is.

Ezen ismeretek fényében kezdte el kutatócsoportunk a projekt anyagának empirikus elemzését, amelyben feltártuk a karanténhelyzet munkavégzési aspektusai közül azokat a lehetséges témacsoportokat, amelyek (környezet)pszichológiai elemzésünk tárgyát jelentették. Kutatásunkban a szöveg- és tartalomelemzés módszerével világítottuk meg az otthon falai közé kényszerült munkavégzés során átélt élményeket.

## Módszer és kvalitatív vizsgálat

Kutatásunkban a fentebb már bemutatott *My home office challenge* Facebook-csoport posztjait vetettük elemzés alá, a teljes minta 1290 szöveges és 1880 képes bejegyzést tartalmazó anyagot ölelt fel. A feltöltők tisztában voltak azzal, hogy a beküldött anyagaik kutatás és további feldolgozás bázisaként is szolgálnak, ugyanis a Facebook-csoport névjegye tartalmazta, hogy a beküldött képi és írásos tartalom a járvány elmúltával egy szociológusokból és pszichológusokból álló kutatócsoport munkája révén feldolgozásra kerül, sőt, az előzetes tervek

szerint a Magyar Nemzeti Múzeumban egy kiállítás is készült volna az anyagból, mely végül sajnos nem valósult meg. A minta a csoportba önkéntesen jelentkező személyekből állt, s a kezdeményezésből logikusan adódik, hogy nem lehetett reprezentatív (a kvalitatív metodológia nem is kívánja ezt meg). A felhívás jellemzően a városban élő, munkahellyel, saját otthonnal rendelkező, (kulturális) értelmiségi réteget, leginkább a középosztályba sorolható felnőtt nőket és férfiakat szólította meg. Az adatfelvétel ideje 2020 áprilisától június végéig zajlott. Kvalitatív szövegelemzésünk Tematikus Analízissel (TA, Braun – Clarke 2006), valamint a Grounded Theory módszerével (GT, Corbin – Strauss 2015), a metodológia sajátosságainak megfelelően a szaturációig zajlott, mely 200 bejegyzés után érkezett el, ezt követően már nem képződtek új kódok az elemzési folyamatban.

Első megközelítésben igyekeztünk feltérképezni (Tematikus Analízissel), hogy milyen tematikák jelennek meg az otthonról történő munkavégzés kapcsán, majd a tématerkép megrajzolása után a kutatási kérdésünk arra összpontosult, hogy miképp manifesztálódik az otthoni munkahely a válaszokban és a fotókban.

## A kvalitatív kutatás eredményei

### 1) Tématerkép

A kvalitatív szövegelemzés első eredményeképpen TA segítségével megszületett az MHOC kutatás tématerképe, melyben az alábbi öt fontos témát azonosítottuk.

- a) Önreprezentáció – Otthonreprezentáció
- b) Érzelmszabályozás, megküzdési stratégiák
- c) Privát-publikus terek viszonya
- d) Gender szempontok
- e) Tér strukturálása

A home office manifesztálódását kutató kérdésfeltevésünk elemzése révén létrejött hierarchikus kódrendszer, avagy a kódfát – terjedelmi okokból – nem ismertetjük itt teljes egészében, azonban röviden bemutatjuk a digitális történetmesélés és az érzelmszabályozás e kutatás keretein belül feltárt összefüggéseit. Egyrészt izgalmas volt meg tapasztalni, hogy a tartalmak megosztása nagyon hamar közösséggé kovácsolta a tagokat, gyakran egymásra reflektáltak, kérdéseket tettek fel vagy ötleteket adtak egymásnak, megfogalmaztak jó és rossz érzéseket egy-egy bejegyzés kapcsán, de akár nézőpontok mentén kisebb-nagyobb klikkek, csoportosulások is alakultak. Például kényelmes (iroda)székek

<sup>5</sup> Digital Storytelling, amit az 1990-es években az Egyesült Államokban éppen erre a célra fejlesztettek ki. Ez magában foglalhatja a néhány perces videóktól az egész estés filmeknek át a Facebook idővonalának fotóit, bejegyzéseit. Része annak a törekvésnek, hogy a művészete ne csak marginalizált, hanem széles társadalmi elérésű lehessen, amelynek eszköze az önéletrajzi történetek digitális megfogalmazása (Gács 2020).

beszerzési helyéről érdeklődtek vagy osztották meg a velük kapcsolatos tapasztalataikat a felhasználók, de akár nyakbarát laptopállványok ügyében is folyt eszmecsere, dicsérték vagy irigyelték egymás kertjét, kilátását, vagy éppen a rendteremtő képességét. Egy-egy hosszabb bejegyzés kapcsán olykor élettörténettel kapcsolatos kérdéseket tettek fel egymásnak, vagyis a mások élete iránti érdeklődés, a közösségi szellem tükröződött a hozzászólásokban.

Ez a jelenség akár azt az érdekes kérdést is felveti, hogy a csoporttagság, a közösséghez tartozás révén vajon már önmagában érzelmreguláló funkcióval bírhatott-e, akár aktívan posztolt az illető, akár „csak” befogadóként volt jelen a csoportban. Ez a kérdés is megért volna egy kutatást, azonban erre az adott helyzetben nem nyílt lehetőségünk. Arra viszont annál inkább, hogy a feltöltött képi és írott tartalmak mentén feltárjuk karanténhelyzetben alkalmazott szelfreguláció megjelenési formáit. Elemzéseink azt mutatták, hogy az érzelmreguláció mentális és fizikai stratégiái is megjelentek, részben az érzelmek (hiányok, vágyak, rivalizáció) megfogalmazása, illetve az aktivitás és a kreatív tevékenységek növekedése révén (Tóth-Varga et al. 2021). Az énszabályozás környezeti stratégiáira úgyszintén sok példát találtunk, ugyanis azt tapasztaltuk, hogy a tartalomfeltöltők a karanténkörülményeiket intuitív módon is igyekeztek úgy alakítani, hogy az minél inkább regeneráló legyen, ennek szolgálatába állították a természetélmény markánsabb beemelését a mindennapjaikba, valamint a karanténkörülményeiket erőteljesen igyekeztek az otthonosság érzet növelésével élhetőbbé, szerethetőbbé tenni (Tóth-Varga et al. 2022).

## 2) A munka körülhatárolása és a munka nézőpontja

A tématerkép által felvázolt témák közül jelen tanulmányban az érzelemszabályozás, a tér strukturalítása, valamint a gender szempontok által érdekesen kirajzolt mintázatot mutatjuk be, amelyben az otthoni munkavégzés megnyilvánulásaiban a határok kérdése markánsan jelentkezett.<sup>6</sup> Elemzésünk (Grounded Theory) azt mutatta, hogy az emberek a saját home office bemutatása közben törekedtek arra, hogy behatárolják a munkavégzésüket, s igyekeztek egyfajta keretet adni neki, s a térben, időben történő lokalizálás révén valamiképpen definiálták is azt. Ennek megfelelően *A munka helye/*

*körülhatárolása* című kategórián belül (ld. szelektív kód) az alábbiak bontakoztak ki alkategóriaként (axiális kód): a) tárgyak, b) a saját test, testrész, c) idői sík, d) térhez kötöttség. Az alkategóriákba sorolható nyílt kódokat az 1. táblázat mutatja.<sup>7</sup>

1. táblázat. *Szelektív kód: A munka helye/ körülhatárolása*

| Axiális kód                                            | Nyílt kódok                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tárgyak                                                | laptop/számítógép                                                                                                                                                                                          |
|                                                        | kézműves eszközök                                                                                                                                                                                          |
| <b>Test, testrész</b>                                  | fejben                                                                                                                                                                                                     |
|                                                        | lélekben                                                                                                                                                                                                   |
|                                                        | változó testhelyzetben                                                                                                                                                                                     |
|                                                        | ülve                                                                                                                                                                                                       |
|                                                        | földre kuporodva                                                                                                                                                                                           |
|                                                        | fekve                                                                                                                                                                                                      |
|                                                        | állva                                                                                                                                                                                                      |
| Időben definiált                                       | éjszaka                                                                                                                                                                                                    |
|                                                        | amikor a gyerek(eknek) órája van/nincs órája                                                                                                                                                               |
|                                                        | amikor ihlet van                                                                                                                                                                                           |
|                                                        | korán reggel                                                                                                                                                                                               |
| <b>Térben definiált:</b> Külső szemszögből lokalizálva | város, városrész: pl. „FSZEK közelében”, „Alumíniumgyárral szemben”, Duna partján, Nógrád, Zebegény                                                                                                        |
| <b>Térben definiált</b> Belső szemszögből lokalizálva  | nappali, ebédlő, konyha, vendégszoba, szuterén, legkisebb zug, babzsák, ágy, ebédlőasztal, íróasztal, nyári sarok, kreatív sarok, legkisebb zug, szuterén, vendégszoba, terasz, gang, balkon, erkély, kert |

<sup>6</sup> A kutatás egyéb eredményei „*A világjárvány pszichológiája*” című kötetben is olvashatók, lásd Frankó et al. 2022, valamint Tóth-Varga et al. 2022.

<sup>7</sup> A GT szelektív kódoknak nevezi a hierarchikus rendszerbe szerveződő kategóriák legfelsőbb szintjét, nyílt kódoknak a legkisebb egységet, míg axiálisnak a kettő közti köztes szintet.

|                                                                         |                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Térben definiált</b><br>Változó terek<br>belső szükségletek<br>miatt | különböző munkafázisok<br>más teret kívánnak meg,<br>unalom ellen, monotonitás<br>ellen, hangulat szerint, fény<br>szerint, „keresem a helyem” |
| <b>Térben definiált</b><br>Változó terek<br>külső szükségletek<br>miatt | legyen hely, asztal, net, gép,<br>csend                                                                                                        |

Az elemzés eredményeképpen kikristályosodott egy másik főkategória is, amely a munka nézőpontjára világít rá, s amelynek alkategóriáiként az (a) individuális nézőpont/saját élményt, illetve a (b) családi perspektívát azonosítottuk, ami a 2. táblázatban nyomon követhető.

2. táblázat. *Szelektív kód: A munkára való rátekintés látószöge, nézőpontja*

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÉN-élmény</b>           | magány, elmélyülés,<br>csend, harc, függőségek,<br>hiány, bizonytalanság,<br>fáradtság, hiányzó<br>helyek (étterem, tábor),<br>hízás, kudarc,<br>fáradtság, gyomorideg,<br>türelmetlenség,<br>szétesettség, optimizmus,<br>lendület, nyugalom, rend,<br>rendetlenség |
| <b>Családi perspektíva</b> | „Szóval ezt látják: heti 5<br>nap sok órájában belőlem:<br>egy csukott ajtót.”                                                                                                                                                                                       |
|                            | „Home office helyett<br>home school”                                                                                                                                                                                                                                 |
|                            | „család az irodában/ család<br>tűzhely lett a Home<br>Office”                                                                                                                                                                                                        |
|                            | „gyerek melletti Home<br>Office”                                                                                                                                                                                                                                     |
|                            | családi munkamegosztás                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | családi időbeosztás                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | családi terhek                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Az eredmények megbeszélése: Határok

A fentiekben a kirajzolódó válaszok erőteljesen felvetik a határok kérdéskörét. Szövegelemzésünk

fontos és e keretek között kifejtendő eredményeként tekintünk a munkavégzés személyes, egyedi, illetve kontextuális jellegére. A feltöltött posztok ugyanis egyrészt arról tesznek tanúbizonyságot, hogy amikor az emberek megpróbálják definiálni az otthoni munkavégzésüket, akkor igyekeznek ezt valamiféleképpen körülhatárolni, lokalizálni, és ezt bizonyos aspektusok mentén meg tudják tenni. Gyakran megjelölnek tárgyakat, amelyekkel dolgoznak (például laptop, könyvek-jegyzetek, kézműves eszközök), vagy a saját testüket, fejüket jelölik meg mint munkahelyüket, amelyet egy saját homlokról készült fotó feltöltésével illusztrálnak. Emellett előszeretettel lokalizálják a térben az otthoni munkahelyet, részben külső perspektívából, bemutatva a városbéli elhelyezkedését, valamilyen számukra fontos vagy nevezetes ponthoz viszonyítva: például a „FSZEK közelében” vagy „a kilátásom a monitoron kívül a Szentendrei-sziget és a túlparton Vác”. Ugyanakkor a lakásban elfoglalt helyét tekintve is megfogalmazzák az emberek a munkaállomásukat, ki-ki dolgozószobát, konyhát, kis zugot, vagy akár babzsákot, ágyat megjelölve és bemutatva. A téri elhelyezés mellett sokszor időben válik megfoghatóvá a munkahely. Gyakran ilyen az éjszaka, amikor elcsendesedik a család, vagy délelőtt, „amikor a gyerek(ek)nek órája van” (azaz lefoglalja őket az iskola).

Másrészt a munka (olykor akár csak vágyott) szeparált voltára irányuló bejegyzések mellett izgalmas kategóriaként bukkant elő a munkára és a karanténbeli tapasztalatokra való rátekintés látószöge is, melynek egyik logikus alkategóriája az *én-élmények* voltak. Ezek között például a „magány”, „elmélyülés”, „csend”, „harc”, „függőség”, „hiányok”, „bizonytalanság” stb. jelennek meg, addig a másik alkategória, a *családi perspektívából látás és láttatás* a családi terhek, a családi munka- és időmegosztás témáját öleli fel. Ezekben nemcsak a saját megélések és az egyéni „munkaállomás” került bemutatásra, hanem az otthonlét családi perspektívából történő ábrázolása, melyben a saját munkavégzés a nagy egész részeként kap csak szerepet. Bemutatásra kerültek például zárt ajtók külső perspektívából, melyek mögött a válaszadók dolgoztak, mert a családtagjaik (pl. tipikusan a gyerekeik) napi sok-sok órában csak ezt látták belőlük. „Szóval ezt látják: heti 5 nap sok órájában belőlem: egy csukott ajtót.” Ez a gondolat egyrészt felvillant egy, a fizikai tér szempontjából megvalósult szeparált munkateret, de ennek dacára a munkavégző mindezt külső perspektívából láttatja, éreztetve, hogy ez nehézségekkel

és érzelmi teherrel jár számára. Születtek posztok, melyek „*Home office helyett home school*”-ként definiálták az otthoni munkavégzést, vagy „*családi tűzhely lett a Home Office*” – fogalmazták meg, jól érzékeltetve, hogy a saját keresőmunkáról szóló munkavégzés helyett a hangsúly igencsak eltolódott a család és a háztartás menedzselése, a gyerekek taníttatása felé. Mindebből kiviláglik, hogy nagyon sok bejegyzés az egyén családtagjainak szemszögén keresztül mutatta be, hogy is dolgozik otthon. Ez tipikusan a gyerek(ek) vagy a házastárs nézőpontja szokott lenni, de nem ritkán a házi kedvenc perspektívájából ábrázolódik, érzékeltetve, hogy még ők sem leválaszthatóak az otthoni munkavégzésről. „*Kezdődik az otthoni munka mai programja a napaliban, Maxime kutya társaságában.*” Ez olyannyira markáns nézőpont, hogy még olyan esetben is megjelenik a kontextus, ha az ember egyedül él, ez esetben ugyanis a magány érzése artikulálódik: „*Utoljára március 11-én öleltem meg valakit. Örülök, ha írtok valami kedveset.*” Ez is jól tükrözi, hogy a választott perspektíva nem egyszerűen annak a függvénye, hogy családban vagy egyedül él az ember.

### Tartalomelemzés: Nemi különbségek

Az egyéni és családi perspektívák mintázatának kirajzolódásában jelentkező különbségeket igyekeztünk árnyaltabban is megvizsgálni, hogy feltáruljon milyen tartalmak rejtőzhetnek mögöttük.

„*Nálunk 4 személy munkaállomása lett az étkezőasztalom. - egy gyógypedagógus - egy grafikus, senior content manager - egy nyugdíjas online gyógykezeléssel - és én, aki már azt sem tudom, mi vagyok. Háttérstory: Romániából utolsó pillanatban áthoztam és magamhoz költöztettem fekvőbeteg, 92 éves nagymamát, akit nem volt ki ápoljon, és édesanyámat, akit nem láttak el az orvosok. A gondozás fizikai részét (emelés, fürdetés stb.) egyedül nem bírtam, így hoztam költöztek öcsémek is a párjával. Mivel az egész lakás egyetlen asztala az étkezőasztal, így itt dolgozunk mindannyian, kivéve, amikor valamelyikünk elvonul egy sarokba, a földre (általában én).*” Az ilyen és ehhez hasonló bejegyzések miatt a kvalitatív szövegelemzés után tartalomelemzéssel is közelítettünk ehhez a kérdéshez, s megnéztük, hogy a férfi és női válaszadók esetében találunk-e hangsúlyos különbséget a saját élmény és a családi perspektíva megjelenése tekintetében. Eredményeink azt mutatják, hogy a világméretű pandémiában való egységes érintettség ellenére a helyzet heterogenitása a gender tematika szerint is explicit módon meg nyilvánul,

ugyanis a nemi különbségek terén számottevő sajátosságokat tapasztaltunk. Azt a tendenciát figyeltük meg, hogy a szűken vett, konkrét home office értelmezés átlépése főként a női válaszolók bejegyzéseit jellemezte: „*Eddig is kihívás volt, hogy hogyan tudok dolgozni, max. ovi időben meg kora reggel, késő este... fix helyem eddig se sok volt, itthon meg beszippant a háztartás (most is látható az alapkupi).*” A női válaszadók posztokba csomagolt élményvilágában karakterisztikusan megjelent a házastárs, a gyerekek és a háztartási teendők széles köre: „*Stílus tanácsadással foglalkozom, [...] egyébként is sok a háttér munkám, tehát normál időszakban is van otthoni munkaállomásom. Most kiszorultam az étkezőbe 😊, mert mindenki otthon van, a férjem elfoglalta a dolgozó szobát, a gyerekek a saját szobáikban, a hálóban pedig nincs íróasztal. Viszont így közel vagyok a konyhához, és a főzést és blogolást össze tudom kapcsolni.*” Ezzel szemben a férfiak inkább konkrétan a munka világára reflektáltak, a home office terében maradván. Eredményeink szerint egyértelműen kijelenthető, hogy a „körülhatároltabb” home office, a saját nézőpont alapján történő karanténbeli munkavégzés a férfiakra volt jellemző: „*könyvtári tudományos munka és koordináció, könyvkiadói program vezetése, egyetemi előadások*” vagy például „*dán krimi fordítok németből, júniusban megjelenik.*” Míg a nők esetén a házastárs, a gyerekek és a háztartási teendők mint szavak, kifejezések megjelenése jóval gyakoribb volt, mint a férfi posztolók esetében, azaz a női énhatárok erőteljesen elmozdulni, kiterjedni látszanak, mind a téri struktúra, mind az élményvilág narratívája szempontjából. Kutatásunk célja a jelenség identifikálása, illetve a lehetséges következmények és az ezzel kapcsolatos társadalmi felelősség felvetése.

### Következtetések

#### a) Gondoskodási krízis

„*Ekkor könyörögtem ki a férjemnél (Mr. Pénzkereső), hogy szegiük meg a kezdeti dealt, és hadd dolgozzak én is hetente 2-3 napot a tévénél, különben be fogok golyózni. Szóval, most az egyetlen seggemmel ülöm meg a lovakat, mert hogy a rendet is kedvelem.*”

Szociológusok, közgazdászok, a nemek egyenlőségével foglalkozó szakemberek és aktivisták is régóta mondják, hogy nem tartható tovább az a társadalmi modell, amely jellemzően a nőktől várja el a gyereknevelést, idősgondozással és a háztartási feladatok elvégzésével kapcsolatos fizetetlen vagy alulértékelt teendőket. A koronavírus-járvány

ráirányította a figyelmet a gondoskodási válságra<sup>8</sup>, arra, hogy hosszú távon tarthatatlan az a rendszer, amelyben a gondoskodási feladatok túlnyomórészt és markánsan, roppant egyenlőtlen módon a nők vállát nyomják, s egyben előkészíti a terepet a kiszolgáltatott helyzet számára (Gregor – Kovács 2019). További nehézség, hogy ideológiákat gyártva a nők természetes szerepeiként tekintenek a gondoskodásra, holott ez a jelenség mindig gazdasági-társadalmi-politikai alapon szerveződött (Csányi – Kerényi 2018).

Szakirodalmak garmadája támasztja ma már alá, hogy a világjárvány Chilétől Izlandon át Magyarorszáig nemcsak a munkaerőpiacon érintette hátrányosan a nőket (Devine-Wright et al. 2020), hanem a családi munkamegosztásban is főleg rájuk, különösen az anyákra hárultak a megnövekedett terhek (Fodor et al. 2021; Hjalmsdóttir – Bjarnadóttir 2021; Nagy et al. 2023; Somogyi et al. 2023). Cuidar 2020-as tanulmánya szerint (idézi Devine-Wright et al. 2020) Chilében a világjárvány kiváltképp a 12 év alatti gyerekeket nevelő nők számára alakította át jelentősen az otthonokat és a nők otthoni gondozási munkáinak mennyiségét, ami jelentős alkalmazkodást kívánt tőlük. A háztartáson belüli munkamegosztás nemi egyenlőtlenségeinek mélyülése a lezárások idején még a nők helyzetében kiemelkedően „teljesítő” izlandi társadalomban sem volt másként (Hjalmsdóttir – Bjarnadóttir 2021), ámbár egy brit kutatás azt találta, hogy azokban az esetekben, amikor az apák is otthonról dolgoztak, növelték a családi feladatokban való részvételüket, különösen a gyermekekkel való foglalkozás terén (Geambaşu et al. 2022). Magyarországon és Romániában végzett kutatások (Geambaşu et al. 2022; Nagy et al. 2023) bemutatják, hogy az otthon falai között megsokszorozódott gondoskodási feladatok alapvetően az anyákra hárultak<sup>9</sup>, az évtizedek óta kibontakozó gondoskodási válság tovább mélyült, s miközben az anyák gyakran hajnalban vagy éjjel

végezték keresőmunkájukat, addig az apák (pénzkereső) munkavégzése jelentősen nem változott a családi teendők miatt. A feladatok a kint és bent választóvonal mentén szerveződtek, és a nőknek jutott a lakáson belüli – főként a konyhai – tevékenységek nagy része, a férfiak a bevásárlásba – mint ház-on kívüli teendőbe – vonódtak be erősebben.

A feminista nézőpont képviselői az otthonkötődés kapcsán kiemelik, hogy a nemek közötti munkamegosztás sztereotípiák alapján leosztott egyenlőtlenségei önmagában is stresszes életet eredményeznek és megakadályozhatják vagy megnehezíthetik a pozitív otthonkötődés kialakítását, azáltal, hogy az egyén kevésbé tudja sajátjaként megélni az otthonteret. Mindez nem csoda, hiszen a vezető válókok között megtalálhatóak az otthonhoz tartozó stressztényezők is, pl. háztartással kapcsolatos elvárások, a helyhiány, a lakás-lakhatás finansziális tényezői, melyek mind személyközi konfliktusokba torkollhatnak (Meagher et al. 2020).

### ***b) Dialektikus viszony a helyekkel: Befelé és kifelé irányuló tekintet***

A Covid-19-járvány a helyekkel kapcsolatos dialektus viszonyunkra is ráirányította a figyelmet.<sup>10</sup> Az életünk helyhez kötött, helyekbe ágyazott volta a világjárvány kapcsán még inkább hangsúlyossá vált, hisz az otthonmaradási intézkedések bevezetése a világ sok-sok országában aláhúzza az emberek helyhez rögzítését, s egyrészt a lakásukba, az otthonukba zárta őket, ugyanakkor ez a kötöttség el is választotta őket egyéb helyektől, például a munkahelyüktől, az eddig kedvelt szabadidős, közösségileg megszokott helyektől, illetve barátok, rokonok felkeresésétől. Ez a megkötés jelentős hatást gyakorolt a jólétre, a lelki egészségre, s a magányérzet és a depresszív tünetek előszobájaként tekinthető. Azaz a helyhez kötöttség és a helyektől való elválasztottság, illetve bizonyos funkciók másik térbe helyezése egymást feltételezve, egyidejűleg van jelen különböző helyekre vonatkozólag (Devine-Wright et al. 2020).

Minden hely jelentése alapvetően magában foglalja, hogy nyitott struktúráként gondolunk rá, nem pedig lehatárolt, bekerített egységként. A hely mint jelentéssel bíró fenomén nem egy körülhatárolt és elszigetelt entitásként fogható fel, hanem sokkal inkább a belső és a külső közötti kapcsolat-ként (Seamon 2013). A zárlat azonban megakadályozta ezt a kint és bent közötti harmonikus átmenetet, az éles lezárás, hogy a vírus ne kerülhessen

<sup>8</sup> Nancy Fraser (2016) kapcsán a gondoskodási válság alatt azt értjük, amikor a gondoskodási munkát társadalmilag szervezeten úgy osztják ki, hogy az nemi, osztályalapú és globális egyenlőtlenségen alapszik. A gondoskodáson a globális rendszer spórol, ugyanis fizetetlen munka formájában, családon belül, leginkább a nőkre terheli, ahelyett, hogy ezt intézményes keretek között, tisztos fizetés fejében biztosítaná (Gregor – Kovács 2020).

<sup>9</sup> Lásd még Lendvai et al. 2024.

<sup>10</sup> Lásd ehhez Düll 2012.

be az otthonokba, azaz az egyének elzárása a külső helyektől, egyértelműen megszakította ezt a fokozatosságot a kint és bent között.

Az egyén és a helyek kapcsolatát szabályozó harmadik fontos dialektika a helyhez kötöttség és a mobilitás, ami e kettő feszültségében ölt testet. Mivel éppen a mobilitás képes újraértelmezni a helyhez való viszonyunkat (például éppen az elutazások hívhatják életre bennünk az otthon utáni vágyat), a lezárások meggátolták, hogy az emberek átélhessék ezek dialektikájának élményét.

E fogalmi dialektikák dinamikus kölcsönhatása révén szükségszerűvé válik a helytapasztalat eredendő ellentmondásainak újragondolása. Mivel a világjárvány újrafogalmazta a mindennapi életünk tereit, az otthon jelentését is szükségképpen újradefiniálta (Byrne 2020).

A hiányzó kint-bent dialektika szép megoldásának lehetünk tanúi, ha a kifelé, illetve befelé forduló tekintetre, figyelemre koncentrálnunk, mely fontos szerepet játszott az érzelmszabályozásban. A betekintés, azaz mások otthonába való „bekukucskálás” fontos jelenséggé jelenik meg a kutatásban: „Olyan jó más alkotók műhelyébe bekukucskálni”. Az adatok azt mutatják, hogy az emberek szeretik, ha akár csak virtuálisan is, de beengedik őket az otthonukba: „Mindig is imádtam benézni, meglesni, bemenni mások lakásaiba”. Nemcsak betekinteni jó, hanem azt is látni, hogy mások hogy oldják meg, miképp boldogulnak a karantén által előállt új helyzettel és az otthonhoz kötődő feladatok menedzselésével. Itt nemcsak a többiek jó „feladatmegoldásait” izgalmas látni, de a nem elég jó boldogulást, az őszinte feltárulkozást is, a nehézségek és kudarcok beismerését, megosztását is: „Ha Ildi nem írja ki, hogy kupis kép is lehet, akkor csak irigykedve nézem a képeiteket, - de posztolni tuti nem merek - mert én itt egyhamar nem rakok rendet” – írja az egyik posztoló. Segíti az érzelmek szabályozását, ha megtapasztaljuk, hogy más is hasonlóan nehezen boldogul: „Eleinte nem volt ilyen rendetlenség, de 6 hét alatt...”. Ugyanakkor – és nyilván nem függetlenül a bezártság tényétől és a vele járó érzelmektől – a kitekintés fontossága, izgalmas volta is egyértelműen kidomborodik. „A negyedik képen a szobából látható kilátás esti fényekkel.” Ezt nemcsak az MHOC kutatásunkban megjelenő sok kilátás és panoráma kép támasztja alá, hanem az a tény is, hogy a járvány világszerte legnépszerűbb Facebook-csoportja a *View from my window* nevű volt, mely a járvány kezdetekor három hét alatt 1,5 millió követőre tett szert. Ennek a csoportnak a deklarált

célkitűzése csupán csak annyi, hogy az emberek az otthonukból nyíló kilátásról osszanak meg képe(ke)t; ez egyébként az MHOC-nál is gyakorta spontán módon megjelent. „Itt egy nappali és egy éjszakai kilátás a hetedik emeletről”. Ezzel egyúttal privát/lokális és globális utazáson vehet részt az ember a virtuális térben, így a globalizáció mint a társadalomtudományokban amúgy is már használatos kifejezés nagyobb teret hódított, mint annak előtte valaha is (Bozóki 2020), hiszen a globális és helyi egyszerre érvényesült és vált fontossá, s oldódtak fel benne az ellentétes tendenciák.

## Felhasznált irodalom

- Altman, Irwin 1975 *The environment and social behavior. Privacy, personal space, territory and crowding*. Brooks/Cole, Monterey.
- Berger Viktor 2018 *Térré szőtt társadalmiság. A tér kategóriája a szociológiaelméletekben*. L'Harmattan, Budapest.
- Bozóki András 2020 Orwell után – szabadon? In Fokasz Nikosz- Kiss Zsuzsanna – Vajda Júlia szerk. *Koronavírus idején*. Replika e-könyv. Replika Alapítvány. 81–86. [https://replika.hu/files/attachedfiles/korona-v5\\_1.pdf](https://replika.hu/files/attachedfiles/korona-v5_1.pdf)
- Braun, Virginia – Clarke, Victoria 2006 Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3. 2:77–101. <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>
- Byrne, Michael 2020 Stay home: Reflections on the meaning of home and the Covid-19 pandemic. *Irish Journal of Sociology*, 28. 3:351–355. <https://doi.org/10.1177/0791603520941423>
- Corbin, Juliet – Strauss, Anselm 2015 *A kvalitatív kutatás alapjai*. L'Harmattan, Budapest.
- Csányi Gergely – Kerényi Szabina 2018 A „jó anya” mítosza Magyarországon a reprodukció munka és a piac globális történetének szempontjából. *Fordulat: Társadalomelméleti Folyóirat*, 24:134–160.
- Devine-Wright, Patrick – de Carvalho, Laís Pinto – Di Masso, Andres – Lewicka, Maria – Manzo, Lynne – Williams, Daniel R. 2020 “Re-placed” – Reconsidering relationships with place and lessons from a pandemic. *Journal of Environmental Psychology*, 72. 101514. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101514>
- Düll Andrea 1995 Az otthon környezetpszichológiai aspektusai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 35. 5–6:345–377.

- Dúll Andrea 1998 *Hétköznapi otthoni rutinkok környezetpszichológiai vizsgálata*. Doktori disszertáció (témavezető: Czigler István). ELTE Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest.
- Dúll Andrea 2002 Ember és környezet affektív kapcsolata: a helykötődés. *Alkalmazott Pszichológia*, 4. 2:49–65.
- Dúll Andrea 2009 *A környezetpszichológia alapkérdései – Helyek, tárgyak, viselkedés*. L'Harmattan, Budapest.
- Dúll Andrea 2012 Az otthon dialektikája: A hétköznapi rutinkok kreativitásától az otthon szakralitásáig. In Varga Katalin – Gősiné Greguss Anna szerk. *Tudatállapotok, hipnózis, egymásra hangolódás*. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 525–561.
- Fodor Éva – Gregor Anikó – Koltai Júlia – Kovács Eszter 2021 The impact of COVID-19 on the gender division of childcare work in Hungary. *European Societies*, 23. S1:S95–S110. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1817522>
- Frankó Luca – Somogyi Krisztina – Tóth-Varga Violetta – Keszei Barbara 2022 A karanténroda jelenség környezetpszichológiai megközelítésben In V. Komlósi Annamária – Polonyi Tünde szerk. *A világjárvány pszichológiája*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest. 113–118.
- Fraser, Nancy 2016 Contradictions of capital and care. *New Left Review*. 100:99–117.
- Gács Anna 2020 Előszó: Egy vallomás nyomában In Gács Anna *A vágy, hogy meghatódjunk*. Magvető, Budapest.
- Geambaşu Réka – Gergely Orsolya – Nagy Beáta – Somogyi Nikolett 2022 Alapvető anyaság: Az anyai szerep felértékelődése középosztálybeli magyar nők körében az első Covid19-lezárások idején. *Socio.hu Társadalomtudományi Szemle*, 12. 4:4–29. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2022.4.4>
- Gosling, Samuel D. – Ko, Sei Jin – Mannarelli, Thomas – Morris, Margaret E. 2002 A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82. 3:379–398. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.3.379>
- Gregor Anikó – Kovács Eszter 2018 *Nőügyek 2018. Társadalmi problémák és megoldási stratégiák. A kutatási eredmények összefoglalója*. Friedrich-Ebert-Stiftung, Budapest. <https://library.fes.de/pdf-files/buer-os/budapest/14461.pdf>
- Gregor Anikó – Kovács Eszter 2019 Work – life: balance? Tensions between care and paid work in the lives of Hungarian women. *Socio.hu Társadalomtudományi Szemle*, 9. S17:91–115. <https://doi.org/10.18030/socio.hu.2019en.91>
- Gregor Anikó – Kovács Eszter 2020 Koronajárvány: A gondoskodási válság látványos lelepleződése. In Fokasz Nikosz – Kiss Zsuzsanna – Vajda Júlia szerk. *Koronavírus idején*. Replika e-könyv. Replika Alapítvány. 127–134. [https://replika.hu/files/attachedfiles/korona-v5\\_1.pdf](https://replika.hu/files/attachedfiles/korona-v5_1.pdf)
- Hjálmisdóttir, Andrea – Bjarnadóttir, Valgerour S. 2021 “I have turned into a foreman here at home”: Families and work–life balance in times of COVID-19 in a gender equality paradise. *Gender, Work & Organization*, 28. 1:268–283. <https://doi.org/10.1111/gwao.12552>
- Kaplan, Stephen 1995 The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15. 3:169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Korpela, Kalevi M. – Hartig, Terry 1996 Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16. 3:221–233. <https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0018>
- Lendvai Lilla – Hevesi Judit – Végh Judit – Dúll Andrea – Nguyen Luu Lan Anh 2024 How the online presence of mothers changed over time during the COVID pandemic: A longitudinal study. *Women's Studies International Forum*, 107. Paper:103013.
- Manzo, Lynne. C. 2003 Beyond house and haven: Toward a revisioning of emotional relationships with places. *Journal of Environmental Psychology*, 23. 1:47–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00074-9](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00074-9)
- Manzo, Lynne C. 2005 For better or worse: Exploring multiple dimensions of place meaning. *Journal of Environmental Psychology*, 25. 1:67–86. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.01.002>
- Meagher, Benjamin R. – Cheadle, Alyssa D. 2020 Distant from Others, but Close to Home: The Relationship between Home Attachment and Mental Health during COVID-19. *Journal of Environmental Psychology*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101516>

- Meagher, Benjamin R. –Kraus, Sara –Alvarez-Gomez, Aliana –Donahue, Kathleen – Kennedy, Tyler M. –Kline, Collin –Miller, Kendahl L. –Moran, Erin –Shampine, MacKenna 2024 Predicting home attachment through its psychological costs and benefits: Restoration, space, and social relationships. *Journal of Environmental Psychology*, 98. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102404>
- Nagy, Beáta – Geambaşu, Réka – Gergely, Orsolya – Somogyi, Nikolett 2023 “In this together”? Gender inequality associated with home-working couples during the first COVID lockdown. *Gender, Work and Organization*, 30. 3:1059–1079. <https://doi.org/10.1111/gwao.12971>
- Proshansky, Harold M. – Fabian, Abbe K. – Kaminoff, Robert 1983 Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology*, 3. 1:57–83. [https://doi.org/10.1016/s0272-4944\(83\)80021-8](https://doi.org/10.1016/s0272-4944(83)80021-8)
- Saegert, S. 1985 The role of housing in the experience of dwelling. In Altman, Irwin – Werner, Carol M. eds. *Home environments*. Plenum Press, New York. 287–311.
- Seamon, David 1980 Body-subject, time–space routines, and place-ballets. In Buttner, Anne – Seamon, David eds. *The human experience of space and place*. St. Martin's Press, New York. 148–165.
- Scannell, Leila – Gifford, Robert. 2010 Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30. 1:1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.09.006>
- Seamon, David 2013 Place attachment and phenomenology: The synergistic dynamism of place. In Manzo, Lynne C. – Devine-Wright, Patrick eds. *Place attachment. Advances in theory, methods and applications*. Routledge, New York. 11–22.
- Somogyi, Nikolett – Nagy, Beáta – Geambaşu, Réka – Gergely, Orsolya 2023 ‘The children, the family, the household, and myself, these made the quarantine up for me, and I was really happy with it’ – positive evaluations of the first COVID-19 lockdown among middle-class Hungarian mothers. *Journal of Family Studies*, 29. 4:1904–1922. <https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2103017>
- Tóth-Varga Violetta – Somogyi Krisztina – Frankó Luca – Keszei Barbara 2022 Érzelmek szabályozása és a térhasználat összefüggései karanténban In V. Komlósi Annamária – Polonyi Tünde szerk. *A világjárvány pszichológiája*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest. 139–144.