

## Egzisztenciális krízis

**Boldizsár Boglárka – Csendesné Cseri Kinga**  
**Széchenyi István Egyetem, Győr**

### Bevezetés

Tanulmányunk fókuszja az egzisztenciális krízis gondolatrendszerének elméleti és gyakorlati kontextusban való áttekintése. Célunk annak a kérdéskörnek a megválaszolása, hogy az egyén létében és alaphelyzetében gyökerező félelmek (mint pl. szorongás, végeesség érzésének az átélése) milyen módon és mélységben hathatnak az emberi egzisztenciára.

Az egzisztencializmus filozófiai rendszeréből építkezve reflektálunk az alábbi kérdésre: a Jaspers által meghatározott „határszituációk” túlmutathatnak-e önmagukon az autentikus emberi életet lehetővé téve, avagy csupán a kilátástalanság szorongató érzésének börtönül szolgálnak. A fenti témákat gyakorlati szempontból főképp nyitott kérdésekből álló, online kérdőívvel vizsgáltuk 128 fő önkéntes részvételével.

### 1. „Határhelyzetek” lényegisége az egzisztencializmus vonatkozásában

Az egzisztencializmus irányzata az emberi élet mélységét érintő autentikus problémákat állította a középpontba. A 20. századi egzisztencialista gondolkodók közös őseinek a 19. századi dán bölcselő, Sören Kierkegaard tekinthető. Az egzisztencializmus filozófiai irányzata differenciált képet mutat, azaz egymástól jelentősen eltérő bölcséleti rendszereket foglal magában. Tanulmányunk az egzisztenciális krízis vonatkozásában reflektál a releváns gondolati dimenziókra, körülményekre.

A 20. századi gondolkodók közül Karl Jaspers filozófiája irányította a figyelmünket az emberi végeesség problémájára (Jaspers 1996). A halál filozófiai megközelítése gyökerének a 20-as évek eleje tekinthető, s ennek fontos mérföldköve Karl Jaspers *A világnézetek pszichológiája* című könyve (Jaspers 1960). Jaspers – Kierkegaard hatására – eltávolodva az orvosi pszichológiától, eljutott az emberi egzisztencia filozófiai értelmezéséhez. Főként a „határhelyzetekben” – mint például súlyos megrázkódtatás, betegség, végeesség tudatának átélése, bűn – tanúsított magatartásmódok érdeklik, amelyben az egyén megtapasztalja az önmagáért való felelősség jelentőségét (Safranski 2000: 175–178) és feltárul számára a lét valódi értelme.

Martin Heidegger német gondolkodó felismeri a jaspersi határszituációk fontosságát, amelyek önmagukon túlmutatva végső horizontként lehetőséget nyújtanak az Egésznek a megpillantására. A német génusz korai művében, a *Lét és időben* megtalálhatóak azok a jelenségek, amelyekről Kierkegaard is írt, mint például **halálhoz viszonyuló lét, döntés, szorongás, bűn és világba helyezettség** (Heidegger 1986).

Tanulmányunk gondolati dimenziójában a **szorongás és a halálhoz viszonyuló lét** kérdéskörére reflektálunk. Mi lehet az oka a szorongás állandó, meg nem szűnő jelenlétének az emberben – tehetnénk fel joggal a kérdést. A válasz a történelmi körülmények által is megközelíthető. Heidegger szorongásfilozófiája a húszas évek általános krízishangulatának is lehet a következménye. Freud híres műve a kultúra rossz közérzetéről szól, az említett műben a pszichoanalízis jeles képviselője elénk tárja az elidegenedett világ fásultságának a hangulatát (Freud 1982). Ebbe a kontextusba illik bele, hogy a fiatal Heideggerre Schelling szabadság-tanulmányának következő mondata nagy hatással volt: „Az élet szorongása kiüzi

az embert a középpontból” (Schelling 1992: 81). Heidegger a szemináriumán állítólag ehhez a helyhez az alábbi felszólítást mellékelte: „Uraim, nevezzenek meg nekem csupán egyetlen mondatot is Hegeltől, mely e mondattal mélységben fölér” (Gadamer 1977: 214).

Schelling idézett mondatának Heideggerre gyakorolt hatása érthetővé válik számunkra, ha megvizsgáljuk a szorongás fogalmának a jelentőségét a német filozófus gondolatmenetében. A heideggeri szorongás egzisztenciális jelentőségét vizsgálva állíthatjuk, hogy a **világban benne** létnek az alapvető kísérője a szorongás, amely közvetlen módon tárja fel a világot. A szorongásban a „mindennapi otthonosság szertefoszlik” (Heidegger 1994: 22), s az **otthonalanság** egzisztenciális módusába lépünk. A szorongás megélése tehát az otthonalanság érzésével párosul, miáltal elszakítja az embereket az embertársaktól, s megfosztja őket a világ kiszámíthatóságától (Safranski 2000: 224). A szorongás tárgya a közeli világon belüli ártalmas tényező, amelynek az eljövetele azonban nem bizonyos (Heidegger 1986: 185).

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a jelenvalólét létlehetőségeként értelmezett szorongás pozitív jelentőségű az emberi egzisztencia létmódja szempontjából, mivel hozzásegít a jelenvalólét eredendő létezésének explicit megragadásához. Az emberi végességünkkel való szembenézés pillanata által a tulajdonképpeni lét feltárul, következésképp a lét igazságának titokzatossága a lényegi szorongás hangoltsága által tapasztalható meg.

A végességünkkel való szembenézés lehetővé teszi azt a belátást, hogy az ember igazából nem lehet a létnek az ura, csupán a pásztora, őrzője (Biemel 1991: 140–142). Mindezek fényében érthetővé válik az a heideggeri konklúzió, miszerint a szorongás minden ember életét végigkíséri, ám egyúttal az emberi egzisztencia mélységét is feltárja. A létező addig rejtett valóságát feltárva a szabadságnak és transzcendenciának egyaránt az alapjává válik.

Továbbhaladásunk gondolati lépéseként a halálhoz viszonyuló lét lényegiségét hangsúlyozzuk a heideggeri gondolatmenetben. Az élet látóterében jelen van a halál, amit **küszöbön állóként önmagunk előtt bírnunk** (Heidegger 1996–97: 17). Ha a halálnak az életre gyakorolt jelentőségét felfogjuk, akkor elfogadhatjuk a német filozófus nézetét, miszerint a halál „képes látást adni az életnek, és állandóan legsajátabb jelene és – benne, magában növekvő, mögötte halmazódó – múltja elé vezetni” (Heidegger 1996–97: 17). Az embert megérintő végesség tudata által az ittlét az elmúlást anticipálva képes a saját maga jövőjévé válni, azaz önmagát elsajátítani saját totalitásában (Heidegger 1992: 41). Következésképp a halál - mint egzisztenciális lehetőség - önmagunk megismerésére szólít fel, ezáltal az emberi élet értelmét mélységében meghatározza.

## 2. Az emberi lét értelmére vonatkozó kérdés a logoterápia dimenziójában

Az emberi lét értelmének kontextusában érdemes visszanyúlnunk Frankl Viktor osztrák neurológus és pszichiáter logoterápiájához, amely az értelmes célokra és tevékenységekre koncentrálna a pozitív egzisztenciális erőket szeretné tudatosítani az egyénben (Frankl 2020).

Ezen a ponton érdemes felidéznünk Frankl élettörténetét. Négy koncentrációs tábort végigélve, tragikus élményeiből táplálkozva hozta létre a terápiás módszerét. Frankl auschwitz-i élményeinek hatására mélyen elgondolkozott a cél és szenvedés összefüggésén, s hangsúlyozta, hogy a túlélés szélsőséges helyzetben azon múlhat, hogy az ember képes-e arra, hogy értelmet adjon a szenvedésnek. Következésképp: a szenvedésnek lehet értelme, ha az átélt élmények hatására az ember változik, jobbá válik (Yalom 2019). A szellemi szabadság lehetősége tehát a borzalmak megélése közepette is jelen van, mivel az elkerülhetetlen szenvedéshez való viszonyunkat szabadon megválaszthatjuk (Frankl 2020: 205). Mindebből kiindulva állíthatjuk, hogy az emberi élet értelme az öntranszcendencia, s ezen a létsíkon az ember élete már nem önmaga körül forog.

„Kizökkent világ” – Szokatlan és különleges élethelyzetek: a nem-konvencionális, nem “normális”, nem kiszámítható jelenségek korszaka?

XXIV. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötete

Az öntranszcendencia lehetőségének egyik legnagyobb gátja az egzisztenciális vákuum megtapasztalása, amely korunk kollektív neurózisa. Az értelmetlen léttel való küzdelem a nihilizmus egy személyes formájának is tekinthető – ebben a vonatkozásban teljes mértékben osztjuk a szerző álláspontját (Frankl 2020: 234). Az egzisztenciális vákuum azonban feloldható a logoterápia dimenziójában, amely hangsúlyozza, hogy az embernek nem csupán feszültségmentes állapotra kell törekednie, azaz „homeosztázisra”, hanem leginkább arra, hogy betöltse azt a szerepet, amely az élete potenciális értelme által rá vár. Frankl egzisztenciális dinamikának, „noodinamiká”-nak nevezi azt a poláris feszültséget, amely az egyén és az elérendő célja között feszül (Frankl 2020: 195).

### **3. Az emberi lét értelmezési lehetősége az egzisztenciális pszichoterápia tükrében**

Vegyük szemügyre a fentiek által hangsúlyozott összefüggések vonatkozásában Irvin D. Yalom egzisztenciális pszichoterápiájának ideillő mozzanatait, amely az értelemnélküliség egzisztenciális vákuumát mint az ember sorsában gyökerező alapkérdés lényegiségét hangsúlyozza.

Yalom pszichoterápiája az egyén létében gyökerező félelmekre fókuszál (Yalom 2019). Az értelemnélküliség érzésére az életbe való bevonódás a megfelelő terápiás lehetőség. Az élet aktivitásainak végtelen dimenziójába beolvadva megerősíthető annak a lehetősége, hogy az ember koherens módon kiegészítse élete eseményeinek mintáját. Azaz otthont találni, gondoskodni más emberekről, kutatni, alkotni, építeni, ezek az átélések belsőleg gazdagítanak bennünket, azaz „enyhítik a létezés megannyi nyers, feldolgozatlan adatából fakadó diszfóriát” (Yalom 2019: 575). A végesség érzésének megtapasztalása segíthet bennünket abban, hogy az élet prioritásait átértékeljük. Az elszigeteltség érzésének megszüntetése azonban nem lehetséges – hangsúlyozza Yalom, azaz létünkben mindannyian egyedül vagyunk. A másik ember iránt érzett szeretet azonban képessé válhat arra, hogy ellensúlyozza az elszigeteltség fájalmát (Yalom 2019).

Zárógondolatként érdemes felidézni a buberi tézist: „Egy nagyszerű kapcsolat rést üt a büszke magány falain, mérsékeli annak szigorú törvényét, és az univerzumtól érzett rettegés mélységei fölött hidat ver két egyszemélyes lét között” (Buber 1965: 175).

### **4. A vizsgálat bemutatása**

A tanulmány elsőként felvázolja a vizsgálat célját, módszereit és eszközét, majd a vizsgálati személyek bemutatása történik meg a demográfiai adatok alapján. A fejezet az eredmények ismertetésével zárul.

#### **4.1. A vizsgálat célja, módszere és eszköze**

Kutatásunk célja az volt, hogy választ kaphassunk azokra a kérdésekre, amelyek a különböző családi háttérrel rendelkező, felnőtt magyar lakosság körében a COVID–19 első hullámában (2020. márciustól május végéig tartó időszakra vonatkozóan) kialakult karanténhelyzet következtében felmerülhettek. Az online, főképp nyitott kérdésekből álló kérdőív kitöltésével és elemzésével a családok hétköznapi személyes, illetve munkahelyi egzisztenciális bizonytalansági tényezőit/helyzetét próbáltuk feltérképezni. A kérdések összeállításánál arra törekedtünk, hogy a válaszadóknak lehetőségük legyen arra, hogy szabadon kifejthessék véleményüket, ezért a 10 kérdés közül 8 esetben konkrét szöveges választ vártunk, más szóval azt kértük, hogy az elkezdett mondatok közül azt fejezzék be röviden, amely a kérdés kapcsán saját helyzetüket a legjobban jellemezte.

A kérdések többségénél lehetőség nyílt arra, hogy akár több válaszlehetőséggel is élhessenek a megkérdezettek, azaz több mondatot is kiegészíthettek. A kérdőív október második hetétől két hétig volt elérhető online formában a közösségi média egyik felületén, s

ez idő alatt 128 fő töltötte ki. A férfiak alacsony szintű reprezentáltsága miatt (N=8) az eredmények bemutatásánál nem fogunk külön kitérni a nemek szerinti különbségekre.

A kérdőív első részében néhány demográfiai adatot vettünk fel (nem, életkor, lakóhely/megye, munkahely, gyermekek életkora, száma). Ezt követően a kérdések a válaszadók érzéseit kívánták feltérképezni több témára vonatkozóan. Az egyes témák többször megjelentek a kérdőív más-más részében abból a célból, hogy minél részletesebb képet kaphassunk a vizsgálati személyeket érintő kérdésekről.

A kérdőív felépítését tekintve öt lényeges területen vizsgáltunk. Elsőként egy általános jellegű kérdéssel feltérképeztük a járványügyi intézkedések társadalomra, az emberek életére gyakorolt közvetlen hatását (1. kérdés). Ezt követően a munkahelyi kérdéseket érintő esetleges változások s a munkahely elvesztésével kapcsolatos félelemérzet (2–3. kérdés), majd a gyermekes családok intézményi ellátásának megváltozott körülményei következtében kialakult otthoni életet érintő változások kezelése (a családi élet és a munkavégzés egy szintéren való összeegyeztetési lehetőségei) került a vizsgálat fókuszába (4–5. kérdés). Emellett kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen formában tapasztalható a családtagok egészségéért, életéért való aggodalom megjelenése a megkérdezettek körében (6–8. kérdés).

Az utolsó előtti kérdés (9.) esetében 1-től 5 pontig terjedő attitűdskálát alkalmaztunk. A válaszadóknak itt lehetőségük nyílt újra átgondolni, meghatározni, hogy mennyire okoztak életükben stresszhelyzetet, szorongást, illetve félelmet a korábban vizsgált területek: a társadalmi környezetben bekövetkezett változások (pl. kijárási korlátozások, karantén, home office), a család és a munkahely összeegyeztetése, valamint a szeretett személyek életéért, egészségéért való aggodalom lelki/pszichés megterhelése. A felsorolások között néhány újabb vizsgálati szempont is szerepelt. A 10. kérdés a jövőre vonatkozott, mely során arra voltunk kíváncsiak, hogy önmaguk számára mi volt a legnagyobb tanulság, amelyet meg tudnak fogalmazni, illetve változott-e értékítéletük a megélt tapasztalataik hatására.

#### **4.2. Vizsgálati személyek**

A kérdőívet 120 nő és 8 férfi töltötte ki. A megkérdezettek többsége (76%) Győr-Moson-Sopron megyét képviselte, Pest megyéből (11%) és még 11 másik megyéből is voltak válaszadók, igaz, nagyon alacsony arányban. A vizsgálati személyek életkori megoszlása a következőképp alakult. A megkérdezettek valamivel több mint fele a 40-es éveikben levők korosztályát képviselte (53,1%). A fiatalabb kitöltők (31–40 évesek: 21,2%; illetve 25–30 évesek: 0,7%) a vizsgálati személyek közel egynegyedét (21,2%), míg az idősebb korosztály több mint egynegyedét tette ki (51–60 évesek: 14,8%; 60 év feletti: 10,2%). A válaszadók többsége aktív munkavállaló volt (86,7%), ennél jóval kisebb arányban vettek részt a kutatásban nyugdíjasok (6,3%), gyesen, gyeden otthon lévő kismamák (4,7%), illetve olyan kitöltők, akiknek jelenleg nem volt munkájuk (2,3%).

A demográfiai adatok alapján a vizsgálati személyek többsége (92,2%) gyermekeket nevel; a legtöbben két (N=56), ennél kevesebben egy (N=27), illetve három (N=27) gyermeket. Négy vagy több gyermekes válaszadó az előbb említetteknél jóval kisebb százalékot (N=8) jelentett.

#### **4.3. Vizsgálati eredmények**

A fenti tények ismeretében tehát kutatásunk nem reprezentatív, célunk a többség által érzett, tapasztalt irányvonalak körvonalazása. Az alábbiakban kérdésenként vagy kérdéscsoportonként részletesen bemutatjuk a vizsgálati személyek által megfogalmazott gondolatokat.

#### 4.3.1. A járványügyi intézkedések hatása

Az első kérdés arra vonatkozott, hogy mennyire érintette meg érzelmileg a megkérdezetteket az, amikor Magyarországon is felütötte a fejét a COVID–19, és járványügyi intézkedések léptek életbe. A vizsgálati személyek három eltérő jellegű érzelmi töltetű mondatkezdemény befejezésével élhettek. Az első csoportba az olyan erős érzelmi érintettséget jelző kifejezések tartoztak, mint a félelem, pánikhangulat, létbizonytalanság, megrendültség (Szabályszerűen féltem attól, hogy..., Pánikhangulatban voltam, mert..., Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert..., Megrendültem...). A válaszlehetőségek második csoportjába azokat a kifejezéseket soroltuk, amelyek enyhébb pszichés tünetekre utaltak (enyhe fokú bizonytalanság, kezdődő szorongásérzet). Végül a harmadik szint azokat a válaszlehetőségeket foglalta magában, amelyek esetében a mikrokörnyezetben zajló, eddig nem tapasztalt változások híre nem különösebben viselte meg a megkérdezettet, vagy esetleg érdektelenség, hitetlenség jellemezte a hírek hallatán.

Az első kérdésre összesen 196 válasz érkezett, amelyek között voltak komplex, több területet érintő válaszok is. A kapott válaszokat tartalmi szempontok szerint és érzelmi töltetük szerint külön kódoltuk. Elsőként azt elemezzük, hogy mennyire viselte meg a megkérdezetteket a válsághelyzet, majd a tartalmi kérdéseket tárgyaljuk.

A vizsgálati személyek leggyakrabban (az esetek 48%-ában) erős érzelmi töltetű mondatkezdeményeket fejeztek be, vagyis esetükben eléggé kézzelfogható volt a félelem, belső bizonytalanság, megrendültség. Voltak, akiknél nem hagyott ilyen mély nyomot ez az időszak, de mégis enyhe fokú bizonytalanságot, szorongást éreztek (a válaszadók 24,7%-a). A megkérdezetteknek az előzőekhez képest jóval kisebb aránya (12%-a) állította, hogy nem viselte meg őket a járványhelyzet generálta állapot, vagy egyáltalán nem is foglalkoztatta őket a dolog, s voltak közöttük olyanok is, akik hitetlenül álltak a helyzettel szemben. Ami igazán meglepő eredmény számunkra, hogy a vizsgálati személyek 15,3%-ának válasza pozitív életszemléletet tükrözött (pl. „Nem estem kétségbe.”, „Nem vagyok aggodalmaskodó típus.”, „Tudtam, hogy a megoldásra kell koncentrálni.”, „Igyekszem mindig a lehető legjobban alkalmazkodni a helyzethez.”).

A kérdőívet kitöltők esetében a bizonytalanság, félelem, szorongás leggyakrabban három fő területen mutatkozott meg: egzisztenciális, érzelmi és tudati szinten, melyek további kérdésköröket foglaltak magukban. Az alábbiakban ezek részletes bemutatása következik.

Az egzisztenciális (pragmatikus, testi, anyagi szinthez kötődő) bizonytalanság kapcsán az általános jellegű, meghatározhatatlan fókuszú válaszok („Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert nem tudtam, hogy hogyan oldjuk majd meg a mindennapokat.”) mellett számos, az egészség-betegség témakörét érintő megfogalmazást olvashattunk (pl. „Szabályszerűen féltem attól, hogy én, családtagjaim, szerettem elkapják a vírust, megfertőződnek.”, „Pánikhangulatban voltam, mert nem tudtam, hogy valójában mindent alaposan sikerült-e fertőtleníteni vásárlás után.”, „Elkezdtém szorongani, mert féltem, megbetegszünk, és nem kapunk rendes orvosi ellátást.”).

A megélhetés kérdése és a munkahellyel kapcsolatos esetleges változások is számos vizsgálati személyt foglalkoztattak (pl. „Pánikhangulatban voltam, mert nem találtam munkát.”, „Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert [...] lecsökkent a bevételünk, veszélybe került a családom megélhetése.”, „Kissé elbizonytalanodtam, hogy a munkám hogyan lehetne online működtetni, van-e így értelme a munkának.”) Végül a megkérdezettek a gyermekek otthoni tanulása és az otthoni munkavégzés nehézségeit említették (pl. „Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert mikor bevezették a digitális oktatást, erre senki nem volt felkészülve.”, „Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert nekem kellett oktatnom a gyerekeimet, emellett dolgoznom is, ami kissé nehezebben összeegyeztethető.”)

Az érzelmi bizonytalanság, amely a lelki, pszichikus tényezőket érinti, a belső erő megrendülésével hozható összefüggésbe. Ezen a téren a válaszadók egy része általános belső

„Kizökkent világ” – Szokatlan és különleges élethelyzetek: a nem-konvencionális, nem “normális”, nem kiszámítható jelenségek korszaka?

XXIV. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötete

bizonytalanságot élt meg, mely létbizonytalanságot okozott számukra (pl. „Pánikhangulatban voltam, mert bekúszott az életembe a félelem.”, „Pánikhangulatban voltam, mert kicsúszott a lábam alól a talaj.”, „Elkezdtem szorongani, mert úgy éreztem mintha egy rossz katasztrófa film szereplője lennék.”, „Pánikhangulatban voltam, mert nagyon féltettem (idős) szüleimet.”, „Elkezdtem szorongani, mert a média által közvetített hírek rendkívül vészjóslóak voltak.”). Két másik aspektus ezenkívül még az élet–halál kérdésköre (pl. „Szabályszerűen féltem attól, hogy meghalnak a szüleim.”) és a szabadság–kényszerű elszigetelődés, a karantén fizikai-lelki hatásainak megélése volt (pl. „Elkezdtem szorongani, mert bezárt minden bolt, nem találkozhattunk a barátainkkal.”, „Megrendültem, hogy nem ölelhetem meg sokáig a családtagjaimat.”, „A húsvét kettesben a férjemmel, család és templom nélkül elég nehéz volt.”).

A tudati szinten megjelenő bizonytalanság szellemi szinten értelmezendő, amely főképp az ismeret hiányából vagy az ismeretlennel szembeni félelemből fakadt. Az első téma, amely a válaszokból körvonalazódott, az információ, tapasztalat hiánya, avagy a jövőtől való általános értelemben vett szorongás (pl. „Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert nem tudtam, hogy mit hoz a jövő, meddig tart ez a rendkívüli állapot.”, „Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert el sem tudtam képzelni, hova vezet ez az egész, és mennyiben változtatja meg az életünket.”).

A másik ilyen gyakori téma konkrétan a politikai, kormányzati kérdéseket érintette (pl. „Szabályszerűen féltem attól, hogy felborul a teljes világ, anarchia lesz, és a kormány nem tudja kézben tartani a helyzetet”, „Nagyfokú bizonytalanságot éreztem, mert nem tudtam, hogy milyen intézkedésekkel próbálják megakadályozni a járvány terjedését.”).

#### **4.3.2. Munkahelyi változások, munkahely elvesztése**

A munkahelyi változások kérdése (2. és 3. kérdés) kapcsán eléggé megosztó válaszok születtek. A vizsgálati személyek közel egyharmada (30,5%) arról számolt be, hogy semmilyen jelentős munkahelyi változás nem történt az adott időszakban, ezért egyáltalán nem aggódtak. Ennek oka az volt, hogy vagy már nem voltak aktív munkavégzők (nyugdíjas korosztály N=6; kismama N=2; nem dolgozott éppen N=3), vagy kilátásban sem volt bármiféle munkahelyi változás lehetősége (pl. leállás, vagy már jól működött a home office N=11).

Azok, akik viszont változásokat kényszerültek megélni, sokan pozitívan tekintettek vissza a helyzetre, s képesek voltak gyorsan alkalmazkodni (25,8%) a home office vagy az online oktatás kihívásaihoz, ami nagyban megkönnyítette számukra a munkavégzés során előállt változások hatékony kezelését, mint például az időmenedzsmentet. (pl. „A családdal tervet és időbeosztást készítettünk, és próbáltam a saját munkámat is kreatívan megoldani.”, „Csak át kellett strukturálni a napirendet, és ment minden tovább.”). A válaszok között olyan megjegyzéseket is találni, amelyekben kifejezetten örültek a vizsgálati személyek az otthoni munkavégzés lehetőségének (pl. „Elkezdtem örülni, hogy közelebb leszek a családomhoz.”, „Nem okozott gondot a home office, sőt így tudtam segíteni a kislányomnak a tanulásban.”). Külön említeném néhány pedagógus online oktatáshoz való pozitív hozzáállását (pl. „Én élveztem az E-learning-et, deréktől lefelé pizsóban”, „Nekem megváltás volt a tantermen kívüli digitális munkarend!”).

A válaszadók másik csoportja (28,1%) viszont egzisztenciális bizonytalanságban élte át ezt az időszakot, mert vagy nem volt munkájuk (N=3), vagy jelenlegi munkájuk elvesztése, illetőleg saját vállalkozásuk, cégük jövője miatt aggódtak (N=18), illetve a járvány gazdaságra gyakorolt negatív hatása miatt szorongtak (N=2). Voltak, akik egzisztenciális bizonytalanságérzete abból fakadt, hogy vajon rendben megkapják-e járandóságukat (N=2) („Meddig fogják folyósítani a teljes fizetésem?”, „Lesz-e jövedelmünk a leállás idejére?”), s hogy tudják-e majd biztosítani családjuk anyagi biztonságát (N=2).

Emellett néhányan arról számoltak be (N=9), hogy egyre nagyobb pszichés teher hárult rájuk megváltozott feladatkörük következtében, vagy a helyzet által támasztott új feladatok elvégzése miatt (pl. „Sok új módszert kellett megtanulnom.”, „Nekem kellett levezenyelmem a home office-ra való átállást.”, „Teljesen át kellett alakítanom a munkával kapcsolatos gyakorlatomat.”). Mind a dolgozók, mind a vezető pozícióban levők között is voltak személyes aggodalmak („Sajnáltam, hogy a munkahelyi intézkedéseket az alkalmazottak megkérdezése nélkül – „fönről jött és el kell fogadni” alapon bevezették. Ezzel a stresszt növelték a dolgozóknál. Nem történt véleménykutatás.”, „Saját magam miatt nem voltak aggodalmaim, több lábon állunk, bíztam benne, hogy az átmeneti időszak nem okoz majd problémát, de munkahelyemen a munka teljesen leállt, a kollégák fizetés nélkül maradtak, és gazdasági vezetőként ez komoly kihívások elé állított”).

A válaszadók között néhányan azon stresszeltek, hogy ebben a megváltozott helyzetben továbbra is a maximumot tudják nyújtani munkavégzésük során (N=2), s szorongtak attól, hogy ezt hogy fogják tudni megtenni, vagy bizonytalanok voltak abban, hogy meg tudnak-e felelni az új elvárásoknak („kevésnek bizonyulok”). Voltak, akik a digitális oktatásra való áttérés minőségét illetően, illetve annak megfelelő kezelésében éreztek bizonytalanságot.

Az általános bizonytalanság érzelmi és tudati szinten egyszerre is tetten érhető volt (18,8%) (pl. „Hogy alakul a jövő?”, „...a bizonytalanság nagyon rossz volt”, „Mikor lesz ennek vége?”, „...a gyermekeimet, unokáimat hátrányosan érintheti”), amely abból is fakadhatott, hogy nehezen tudtak alkalmazkodni, féltek az új helyzettől (pl. „Milyen kihívásokkal kell szembe nézmem?”) vagy saját döntésük meghozatalában éreztek bizonytalanságot (pl. „Dolgozzak-e tovább, vagy maradjak otthon a családdal?”). Többen az idő hatékony beosztásának nehézségét tapasztalták a gyermekek otthoni tanulása, munkahelyi helytállásuk és a háztartásvezetés „bűvös háromszögében” (pl. „Nem tudtam hatékonyan beosztani az időt a gyerkőc tanítása, az én munkám és a főzés bűvös háromszögében.”), vagy akár „négyzetében”: az idős szülők gondozása kapcsán.

#### **4.3.3. A digitális oktatás bevezetése**

A digitális oktatásra való áttérés (4. és 5. kérdés), illetve a még nem iskoláskorú gyermekek otthoni gondozásának kérdése kapcsán a megkérdezettek egy része (30,5%) nem aggódott, mert vagy nincs gyermeke, vagy már idősebb, vagy önállóan boldogult, esetenként kisebb segítséggel, amelyet az otthon levő (néha maga is pedagógus) szülő biztosítani tudott. A megkérdezettek nagy többsége (49,2%) kifejezetten örült, optimistán, támogató szellemmel, bizalommal állt a megváltozott helyzethez. Egyrészt azért, mert így nagyobb biztonságban érezték gyermekeiket, több időt tölthetett együtt a család, a gyerekek – esetenként segítséggel – könnyebben haladtak az otthoni tanulásban, s a technikai háttér is biztosítva volt. Másrészt viszont nagyobb volt a harmónia, mert megvolt a nyugodt napirend, s nem kellett sehova se sietni.

A vizsgálati személyek közül voltak, akik kicsit aggódtak (25%) vagy elbizonytalanodtak (8,6%) a megváltozott helyzetben, hogy hogyan fogják tudni saját munkájukat és a gyermekük otthoni tanulását hatékonyan összeegyeztetni (N=4), vagy maga a digitális oktatás eredményessége miatt (N=6), amely teljesen váratlanul és előkészítetlenül került bevezetésre egyik napról a másikra. A bizonytalanság továbbá az adott témák kapcsán merült fel: szülők megfelelő szintű segítségnyújtása (N=5), a pedagógusok felkészültsége (N=2), a digitális tananyagok hiánya (N=2), a gyerekek önálló tanulása (N=5), hogy bírni fogják-e a tempót vagy lemaradnak (N=5). Voltak, akik számára nehézséget jelentett, hogy hogyan magyarázzák el ezt a helyzetet kisgyermeküknek (N=2). A bezártságnak ezek mellett két következményéről számoltak be a válaszadók, mégpedig a családtagok közötti súrlódások megnövekedett arányáról, ami általános feszültséget generált (N=2), vagy a (gyermek)közösség hosszú, eleinte beláthatatlan ideig tartó hiányáról.

Voltak, akiket ez a helyzet egészen felőrölt (8,6%), vagy szabályszerűen pánikba estek (4,7%), mert úgy érezték, hogy egyszerre minden a nyakukba szakadt. Igyekeztek megfelelni minden szerepben, de nagyon nehéznek érezték az otthoni tanulást a gyermekükkel, esetenként a különböző oktatási platformok közötti eligazodást (pl. „... sok energia volt mindent nyomon követni, nem tudott mindent elmagyarázni, folyamatosan ösztönözni kellett a gyermeket a tanulásra.”) vagy azt érezték, hogy folyamatosan időhiánnyal kell megküzdeniük.

#### **4.3.4. Az élet múlandósága, az egészség megőrzése miatti aggodalom**

A vizsgálati személyeknek az élet-halál kérdéshez való viszonyulása nem tükrözött komoly pánikhangulatot. A válaszadók csupán egynegyede érezte azt, hogy mindez a karantén alatt Damoklész kardjaként nehezedett rájuk, gyakorta szorongást idézve elő. A megkérdezettek 27%-a viszont egyáltalán nem félt, hogy elveszíthetne egy hozzá közel álló személyt. Leggyakrabban azonban (42%) ez a gondolat a vizsgálati személyeknél időnként reális félelemként fel-felütötte fejét.

Arra a kérdésre, hogy kikért vagy mikért aggódtak leginkább, a válaszadók túlnyomó többsége az idős családtagok, rokonok, barátok egészségi állapotát (73,4%) említette első helyen. Amiatt, hogy esetlegesen valakit az előbb említett személyek közül rendszeresen el kelljen látni, gondoskodni kelljen róluk (14,8%), vagy kórházba kerülésük esetén látogatni kelljen őket, jóval kevesebben aggódtak (14,8%). Más személyek vagy okok miatt ennél többen fejezték kis aggodalmukat (28,9%).

#### **4.3.5. A leggyakoribb félelmek**

Az attitűdskála elemzése (9. kérdés) során azt kaptuk, hogy a vizsgálati személyek esetében csupán néhány területen volt érezhető bizonytalanság, szorongás. Nem meglepő módon talán, de a járvány társadalmat érintő egzisztenciális kérdései kapcsán a szeretett személyek (családtagok, rokonok, barátok) egészségéért való aggodalom a bizonytalansági faktorok tekintetében magasan az élen járt (a válaszadók több mint kétharmadát érintve). De nemcsak az egészség-betegség kérdése, hanem a szeretteik életéért való aggodalom is közel kétharmaduk számára (61%) komoly belső bizonytalanságot eredményezett. Az adatokból az is leolvasható, hogy a válaszadók saját egészségükért (30%), életükért (28%) jóval kevésbé aggódtak, mint szeretteikéért. Következésképp a végső érzésének megsejtése segíthet bennünket abban, hogy átértékeljük az élet prioritását, azaz az egoizmus elszigetelt börtönéből kilépve a másik ember fele forduljunk.

Bár a kifejtős kérdések esetében számos válasz fogalmazódott meg a munkahely megtartására, a család anyagi erőforrásainak biztosítására vonatkozó bizonytalansági tényezők tekintetében, az attitűdskála esetében ugyanezen téma kapcsán az látszik, hogy a megélhetés miatt a megkérdezettek csupán több, mint egy harmada (37%) aggódott, illetve szorongott. Az adatok a munkahely megtartásának kérdésével szoros összefüggést mutattak, azonban ennek kapcsán úgy tűnik, hogy kevesebben aggódtak amiatt, hogy esetlegesen elveszthetik állásukat (27%), s összességében az anyagi erőforrások teljes felélésének aggodalma csupán a megkérdezettek közel egyharmadát (30%) foglalkoztatta komolyabban.

Ebből arra következtetünk, hogy bár az anyagi erőforrások megteremtése létfontosságú kérdés lehet egy krízishelyzetben, az élet-halál, egészség-betegség kérdéséhez kapcsolódó érzelmi és testi/materiális viszonyulás jóval erőteljesebben jelenik meg az emberek értékrendjében.

#### **4.3.6. Tapasztalható-e valódi értékrend-változás?**

A kérdőív végén arra voltunk kíváncsiak, hogy a vizsgálati személyek mit tanultak ebben az időszakban, mit gondolnak másképp, mi az, ami fontosabbá vált számukra és prioritásként



jelent meg életükben. Erre a kérdésre a válaszadók gyakran több területre kiterjedő megfogalmazásokkal éltek, valamint voltak olyan megjegyzések is, amelyek sem közvetlenül, sem közvetve nem vonatkoztak a feltett kérdésre. Ez utóbbiakat az irrelevancia miatt nem értékeltük. A kapott válaszokat összegezve a legtöbben (N=47) – érzelmi síkon – az összetartozás érzését, az emberi kapcsolatok fokozottabb jelentőségét hangsúlyozták. Ez alatt leggyakrabban a család szerepét, a családdal töltött minőségi idő jelentőségét értjük, de emellett még kiemelték a nem közvetlen családtagokkal való kapcsolattartás s az irányukba tanúsított segítségnyújtás fontosságát is („Sokkal egyértelműbb lett számomra, hogy mennyire fontosak az emberi kapcsolatok, hogy a család mellett a tágabb közösségre is milyen nagy szükségem van.”). Az érzelmi síkon említésre került még a szabadság megélésének, illetőleg a szabadidőnek fontossága is (N=4), valamint a hála érzése (N=2), és az „itt és most érzés” megélése is (N=1), azonban jóval kisebb arányban, mint az emberi kapcsolatok jelentősége.

Egzisztenciális, testi szinten lényeges pontként fogalmazódott meg az egészségmegőrzés, az egészséges életmód szerepe (N=18), illetve a tartalékképzés fontossága mellett egyesek a tudatos vásárlói szemlélet keretén belül a spórolás és a pazarlás megszüntetésére való törekvést tanulták meg (N=7). Ebben a szemléletváltásban tudati elemek is jelen vannak már. Egzisztenciális, anyagi síkon a vizsgálati személyek közül ketten az otthonról végezhető munka jelentőségét emelték ki, mégpedig a családi élet és a munka összehangolásának aspektusából.

Érzelmi és tudati szinten a lassabb, nyugodtabb élet értékelése jött szóba (N=3), illetve egy valaki a rendszeresebb hitélet iránti fokozódó vágyát hangsúlyozta. Pusztán tudati szinten bekövetkező értékrend-változást csupán kisszámú vizsgálati személy esetében tapasztaltunk, ezek közül kiemelnénk a rugalmasságot, az alkalmazkodóképességet, avagy a megoldáskeresés szemléletét (N=5), valamint az emberi lét kérdéseinek előtérbe helyezését is. Ez utóbbiak közül néhány kiemelendő gondolat:

- az ember esendősége, a dolgok múlandósága (N=2) („Az Univerzumnak csak egy esendő, parányi részei vagyunk.” „Bár a veszélyhelyzet nem okozott megugorhatatlan problémákat az életünkben, inkább csak minimális kényelmetlenséget, amihez gyorsan alkalmazkodtunk, értékes tapasztalatokkal lettünk gazdagabbak. A kapcsolatok, materiális dolgok fontosságáról vagy elhanyagolhatóságáról, a korábban természetesnek vett körülmények múlandóságáról, és nem utolsósorban a kiszolgáltatottságról.”)
- az ember természet iránti felelőssége (N=1) („Még jobban érzem személyes felelősségünket a természettel való kapcsolatunkban...”)

Végül a vizsgálati személyek közül 9-en elmondták, hogy nem történt (radikális) változás a karantén ideje alatt értékrendükben (pl. „Nem változott az értékrendem. Előtte is ugyanezeket a dolgokat tartottam fontosnak.”, „Alapban is hasonló módon élünk, mint a karantén idején: odafigyelés egymásra, munka, testmozgás (gyaloglás, kerékpár), természetszeretet [stb.]”, „Szeretjük az egyszerű, békés életet, nem vágyunk sokra. Megerősödtünk eddig vallott értékrendünkben.”).

### **Konklúzió**

Összegzésül azt tapasztaltuk, hogy a vizsgálati személyek körében az egzisztenciális krízis testi-lelki dominanciája érezhető, a tudati metamorfózis, mint az öntranszcendencia lehetősége háttérbe szorult. Megítélésünk szerint a krízishelyzet egzisztenciális vákuumában létezve nem meglepő az a tény, hogy az egzisztenciális félelmek, szorongások által kiváltott érzelmi hatások determinálnak bennünket. Mindezt megerősíteni látszik az a tény, hogy a jelen kor, különösen a 21. század második évtizede a nagy váltások kora társadalmi, politikai, technológiai téren. Következésképp egyfajta opcionális kultúrában élünk, ahol a választási

„Kizökkent világ” – Szokatlan és különleges élethelyzetek: a nem-konvencionális, nem “normális”,  
nem kiszámítható jelenségek korszaka?

XXIV. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötete

lehetőségek szabadsága nagyfokú bizonytalansággal párosulhat az emberek életében, amelyet a krízishelyzetben való lét, azaz a járvány második hulláma még inkább megerősíthet. Ennek következtében a jelen helyzetben az erkölcsi tanulságok levonása kevésbé domináns. Megítélésünk szerint a szellemi szint pozitív transzformációját, azaz a krízishelyzetben rejlő egzisztenciális lehetőségeket s az öntranszcendencia altruisztikus mozzanatának a lényegiségét a válsághelyzetet követően lenne érdemes vizsgálnunk.

### **Irodalom**

- Biemel W. 1991. Heidegger művészet-értelmezése. In: Fehér M. I. (szerk.): *Utak és tévutak – A budapesti Heidegger-konferencia előadásai*. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.
- Buber M. 1965. *Between Man and Man*. New York: Macmillan.
- Frankl V. E. 2020. *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Freud S. 1982. *Rossz közérzet a kultúrában*. In: *Esszék*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Gadamer H. G. 1997. *Philosophie Lehrjahre*. Frankfurt/Main: Klostermann.
- Heidegger M. 1986. *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag (Magyar fordításban: Heidegger M. 2001. *Lét és idő*. Budapest: Osiris Kiadó.)
- Heidegger M. 1992. *Az idő fogalma*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.
- Heidegger M. 1994. *Mi a metafizika?* In: *'...költőien lakozik az ember...'* *Válogatott írások*. Pompeji Budapest, Szeged: T-Twins Kiadó.
- Heidegger M. 1996–97. *Fenomenológiai Aristotelés-interpretációk. Existencia*. VI–VII.
- Jaspers K. 1960. *Psychologie der Weltanschauungen*. Budapest: Springer-Verlag.
- Jaspers K. 1996. *Bevezetés a filozófiába*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Safranski R. 2000. *Egy némethoni mester. Heidegger és kora*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Schelling F. 1992. *Az emberi szabadság lényegéről*. Budapest: T-Twins Kiadó.
- Yalom I. D. 2019. *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest: Park Könyvkiadó.