A Covid–19 koronavírus járványhelyzet értékelméleti és interpretációs vonatkozásainak vizsgálata győri egyetemisták körében

Boldizsár Boglárka – Cseri Kinga
Széchenyi István Egyetem, Győr

Bevezetés

Tanulmányunkban a koronavírus járványhelyzet következtében kialakult értékrendbeli és életviteli változások vizsgálatára fókuszálunk. A kutatásunk célja a győri Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Karán tanuló hallgatók életét érintő, a járványhelyzet által generált interpretációs megközelítési lehetőségek, illetve az egzisztenciális és a szociális vonatkozások felmérése.

1. A krízishelyzetben rejlő dualitás hatása az emberi érzelmek megélésére

A járványhelyzet értékelméleti és interpretációs szempontból való megközelítése kiindulópontjaként a krízis fogalmának – témánk szempontjából releváns – alapösszefüggéseit érdemes körbejárnunk.

A krízis görög eredetű szó, amely a „fordulat", „válság" lényegiségét foglalja magában (Bakos 1994). A pszichológiai alapokhoz visszanyúlva Erikson fejlődésmodelljét érdemes felidéznünk a fejlődési krízis vonatkozásában. A híres fejlődéspszichológus a freudi pszichoanalitikus elmélet fejlődési szakaszaiból kiindulva és azt továbbgondolva a halálig tartó fejlődéselmélet lényegiségét hangsúlyozza (Erikson 1950). Erikson elméletében mind a nyolc fejlődési szakasz az előzőre épül, azaz azt gazdagítja, strukturálja az érett identitás kialakulásának fényében. Következésképp az egyes fejlődési szakaszok fókuszában teljesített feladat a következő szakaszba lépés feltételévé válik (Erikson 1991). Hajduska (2008) az intenzív tanulás állapotaként jellemzi az életszakaszváltások időszakát, amelyben az addig jól bevált szerepek, konfliktusmegoldások, stratégiák már nem működnek, de az új megoldások még nem alakultak ki.

A kríziselmélet megalkotója Gerald Caplan definiálta a krízishelyzet lényegiségét, amely az alábbi mozzanatok által határozható meg. A krízis az egyén számára lélektanilag kritikus reakció, veszélyeztető helyzet, amelyben a megoldandó probléma mindennél fontosabbá válik, nem kerülhető el; továbbá ebben a léthelyzetben a szokásos problémamegoldó eszközök már nem relevánsak (Caplan 1964). A katasztrófahelyzetek pedig halmozott, sűrített krízisként definiálhatók (Hajduska 2008), azaz az emberek csoportját, életét, testi épségét is veszélyeztető megélésről beszélhetünk. Váratlan megjelenése által az addig természetes biztonságérzet szertefoszlik, s az emberi lét kiszolgáltatottá és esetlegessé válik.

A széttöredezett, esetleges lét mindazonáltal potencialitást rejt magában. A kínai képírás jelrendszere szerint a krízis veszély és lehetőség is egyben. A Janus-arcú jelenséget alátámasztja az orvosi megfigyelés, miszerint súlyos járványok alatt a kritikus állapotú betegek vagy hirtelen meggyógyulnak a mélypontról kikerülve vagy irreverzibilis folyamat következtében az életüket vesztik. Hajduska az alábbi sorok által érzékelteti a fordulópontban meghúzódó dualitást: „Mint minden jelentős pillanat: kétarcú. Benne rejlik az intenzív,

nagyszabású fejlődés lehetősége, még ha veszteségek árán is, de a bukás, a zsákutcába kerülés, a tartósan sérült, hátrányos pozíció esélye is benne foglaltatik" (Hajduska 2008: 12).

2. A járványhelyzet interpretációs megközelítése

A krízishelyzetben rejlő dualitás megélési lehetősége a járványhelyzet értelmezési dimenzióit is meghatározza. Ebben a vonatkozásban érdemes utalnunk Selye János magyar származású kanadai tudós személyére, a modern stresszkutatás legfőbb képviselőjére, aki a stresszelméletében hangsúlyozta a jól ismert gondolatot, miszerint a stressz az „élet sava borsa". A gyakran idézett formulában benne rejlik az a lehetőség, miszerint a stressz a fejlődés mérföldkövévé válhat, hozzásegítve az embereket a megküzdési stratégiák kialakulásához (Selye 1964). A jó stressz (eustressz) ennélfogva cselekvésre sarkallhat bennünket, kihívás és késztetés is egyben; ezzel szemben a károsító stressz (distressz) súlyosan romboló hatást gyakorol az emberi élet minden dimenziójára.

A megküzdési folyamat legátfogóbb megközelítése Lazarus (1966) nevéhez fűződik. A szerző a modelljében azt vizsgálja, hogy az egyén vagy a közösség hogyan értelmezi a helyzetet, továbbá hogyan viszonyul hozzá. Lazarus az alkalmazkodási kísérleteket megküzdésnek nevezi és a megküzdés lehetőségének szempontjából probléma-, illetve érzelemközpontú stratégiát különít el. Az utóbbi esetben cél az érzelmi stressz-reakciók enyhítése, azaz a negatív érzelmek áradatának a visszaszorítása. Az érzelemközpontú stratégiák arra hivatottak, hogy megvédjék a személyt a destruktív indulatoktól és érzelmektől. Ezzel szemben a problémaközpontú megküzdés által az egyén a probléma leküzdésére vagy jövőbeli elkerülésére vállalkozik (Follmann–Lazarus 1988); azaz a problémát definiálva a lehetséges megoldásokat feltérképezi, majd az előnyök és hátrányok számbavételével választ az alternatívák között és kijelöli a számára megfelelő és követendő cselekvéssort (Atkinson 1999). A problémacentrikus megküzdést alkalmazva a személy tehát magát a stressz forrását próbálja megszüntetni. Mindazonáltal hangsúlyoznunk kell, hogy a fentiekben felvázolt stratégiák nem összeférhetetlenek. Az érzelemcentrikus megküzdés ugyanis csökkenti a negatív érzelmi állapotot, s ezáltal lehetővé teszi a személy számára, hogy a későbbiekben a problémacentrikus stratégiát is alkalmazza.

A krízishez való viszonyulás tekintetében az emberek a problémacentrikus stratégiát gyakrabban használják azokban a szituációkban, ahol hisznek abban, hogy a körülményeket konstruktív módon képesek megváltoztatni, alakítani, azaz az átélt helyzetet kihívásként érzékelik. Az érzelemcentrikus megközelítés alkalmazásakor a személyek az adott helyzetet determinisztikusnak látják, ezáltal kiszolgáltatva érzik saját magukat és érzelemcsillapítással próbálják csökkenteni a bennük lévő feszültséget.

A személyiség vizsgálatát középpontba állító rezilienciakutatások az egyéni különbségre fókuszálva keresnek magyarázatot a negatív események által kiváltott ellentétes hatások értelmezésére. Ezen a ponton joggal merülhet fel bennünk a kérdés: miért vezetnek egyes személyeknél súlyosabb esetekben mentális betegségekhez, míg más esetben a stresszel való megküzdés produktív következményekkel járhat, azaz akár a személyiségfejlődés mérföldkövévé is válhat (Rutter 1985). Az önbecsülés, a kontroll és az énhatékonyság érzése rezilienciához hozzájáruló személyiségvonás, amely segít bennünket abban, hogy az élet nehézségeihez, kihívásaihoz hatékonyan alkalmazkodjunk: „A különösen reziliens személyiség átlagon felül hajlamos egy helyzetnek, eseménynek a jövendőre nézve aluldeterminált voltát felismerni, a helyzetet újraértelmezni és a szükségből erényt kovácsolva a váratlan lehetőségeket megpillantani" (Békés 2002: 221).

3. A járványhelyzet mint az egzisztenciális fejlődés (értékrend, értékszemlélet) mérföldköve

A járványhelyzetnek az egzisztenciális fejlődés kontextusában való megközelítésekor érdemes visszanyúlnunk a korábbi tanulmányunk eredményéhez, amelyben az egyén létében és alaphelyzetében gyökerező félelmek (mint pl. szorongás, végesség érzésének az átélése) emberi egzisztenciára gyakorolt hatását vizsgáltuk (Boldizsár–Cseri 2021). Az egzisztencializmus filozófiai rendszeréből építkezve kutattuk, hogy a Jaspers által meghatározott „határszituációk" túlmutathatnak-e önmagukon az autentikus emberi életet lehetővé téve, avagy csupán a kilátástalanság szorongató érzését erősítik.

20. századi gondolkodók közül Karl Jaspers filozófiája irányította a figyelmünket az emberi végesség problémájára (Jaspers 1996). Jaspers – Kierkegaard hatására – eltávolodva az orvosi pszichológiától, eljutott az emberi egzisztencia filozófiai értelmezéséhez (Jaspers 1960). A „határhelyzetekben" – mint például súlyos megrázkódtatás, betegség, végesség tudatának átélése, bűn – tanúsított magatartásmódok érdeklik, amelyben az egyén megtapasztalja az önmagáért való felelősség jelentőségét. Martin Heidegger német gondolkodó szintén hangsúlyozza a határszituációk fontosságát, amelyek önmagukon túlmutatva végső horizontként lehetőséget nyújtanak az Egésznek a megpillantására. Az embert megérintő végesség tudata által az ittlét képes önmagát elsajátítani saját totalitásában (Heidegger 1992). Következésképp az elmúlás egzisztenciális lehetősége önmagunk megismerésére szólít fel, azaz az emberi élet értelmét mélységében meghatározza.

Az emberi lét értelmének kontextusában Frankl Viktor osztrák neurológus és pszichiáter logoterápiája szintén autentikus jelentőségű, amely az értelmes célokra és tevékenységekre koncentrálva a pozitív egzisztenciális erőket szeretné tudatosítani az egyénben (Frankl 2020). A logoterápia megalkotója tragikus élményeiből táplálkozva hozta létre a terápiás módszerét. Az auschwitzi megtapasztalásainak a hatására hangsúlyozta, hogy a szellemi szabadság lehetősége a borzalmak megélése közepette is jelen van, azaz az elkerülhetetlen szenvedéshez való viszonyunkat képesek vagyunk szabadon megválasztani (Frankl 2020). Következésképp a túlélés szélsőséges helyzetben azon múlhat, hogy az ember képes-e arra, hogy értelmet adjon a szenvedésnek. A szenvedésnek tehát lehet értelme, ha az átélt élmények hatására az ember változik, fejlődik, autentikus életet élő emberré alakul (Yalom 2019), azaz képessé válik az öntranszcendenciára.

4. A kérdőíves vizsgálat bemutatása (a vizsgálat háttere)

A 2021/22-es tanév első félévének elején kérdőíves kutatást végeztünk, amelyben a koronavírus járványhelyzet következtében kialakult értékrendbeli és életviteli változásokat vizsgáltuk. A kutatás célja az egyetemi hallgatók életét érintő, a járványhelyzet által generált egzisztenciális és szociális vonatkozások felmérése volt.

A vizsgálati személyek az győri Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Karán tanuló különböző szakirányú (tanító, nemzetközi tanulmányok, gyógypedagógia és humán erőforrás, kulturális mediáció, szociálpedagógus, szociológia szakos) nappali és levelező tagozatos hallgatói voltak, akik a tavalyi tanévben online formában végezték egyetemi tanulmányaikat, s ebben a fent jelzett tanévben kezdték meg (legalább a) harmadik félévüket.

Az általunk összeállított kérdőív első felében a kitöltők demográfiai adatait térképeztük fel ügyelve az anonimitásra. A vizsgálati eszköz szerkezetét tekintve hét feleletválasztós, két ötfokozatú Likert-skálás és három kifejtős jellegű kérdésből áll. A kérdések a 2020/21-es tanév online oktatási idejére, valamint a 2021/22-es tanév őszi félévének jelenléti oktatására vonatkoznak. A kérdőív linkjét október elején Neptun üzenetben kapták meg a hallgatók, amely három hétig volt elérhető.

A vizsgálati eszköz tematikáját tekintve három részből áll. Az első kérdéscsoport az online oktatás során megélt hallgatói tapasztalatokat feltárását kísérli meg, illetve ennek a

jelenléti formában megvalósuló oktatással való összevetését. A második kérdéscsoport magát a járványhelyzet értelmezését, megélését vizsgálja, a hallgatók életszemléletében, értékrendszerében, illetőleg életvitelében bekövetkezett változásokra fókuszálva. A vizsgálat utolsó három kérdése a jelenléti oktatás és általánosságban véve a hallgatók jövőorientációját kutatja.

A kérdőívet összesen 72 hallgató töltötte ki, ami a kiküldött kérdőívek arányát tekintve 34,5%-os válaszadási kedvet mutatott. Az alacsony kitöltési arány talán annak tudható be, hogy a hallgatóknak viszonylag rövid idő állt rendelkezésére a kérdőív kitöltésére (három hét), vagy lehetséges, hogy a szeptember vége nem a legszerencsésebb időpont volt a vizsgálatra, hiszen ilyenkor rendszerint sok egyéb teendőjük van a hallgatóknak. Ennél talán az évkezdés szerencsésebb időszak lett volna.

A demográfiai adatok tekintetében a vizsgálati személyek között szinte azonos arányban képviseltették magukat a levelezős (51,4%) és a nappali (48,6%) tagozatos diákok. Többségük ebben a félévben kezdte meg az 5. tanulmányi félévét (52,8%), illetve a válaszadók egynegyede a 3. félévét (25%). A 7. félévüket megkezdő hallgatók jóval alacsonyabb arányban képviseltették magukat (9,7%), hasonlóképp, mint a keresztféléves hallgatók. (A kérdőív kitöltésekor nem kértük a hallgatókat a szakok megjelölésére, mert a kutatási kérdés nem indokolta ennek szükségességét.) Életkorukat tekintve a válaszadók többsége a 18–23 éves korosztályból került ki (48,6%), ezt követte a 41–50 évesek csoportja (22,2%), majd a 24–30 éveseké (16,7%) és a 31–40 éveseké (11,1%). A kitöltők csupán 1,4% volt 51 éves kor feletti. A kérdőív tartalmi kérdéseihez kapcsolódóan fontosnak tartottuk arra is rákérdezni, hogy a hallgatók mennyit utaznak tanulmányaik helyszínére. A vizsgálati személyek legnagyobbrészt (41,7%) Győr 40–100 km-es vonzáskörzetéből érkeznek. A győri, Győr környéki (27,8%) és a 100–150 km-ről ingázók (23,6%) hasonló arányt tesznek ki. A válaszadók közül néhányan messzebbről járnak az egyetemre, 150–200 km-t (2,8%) vagy 200 km-nél is többet (4,2%) utaznak.

5. A vizsgálati eredmények

5.1. Az online tanulás hallgatói tapasztalatai

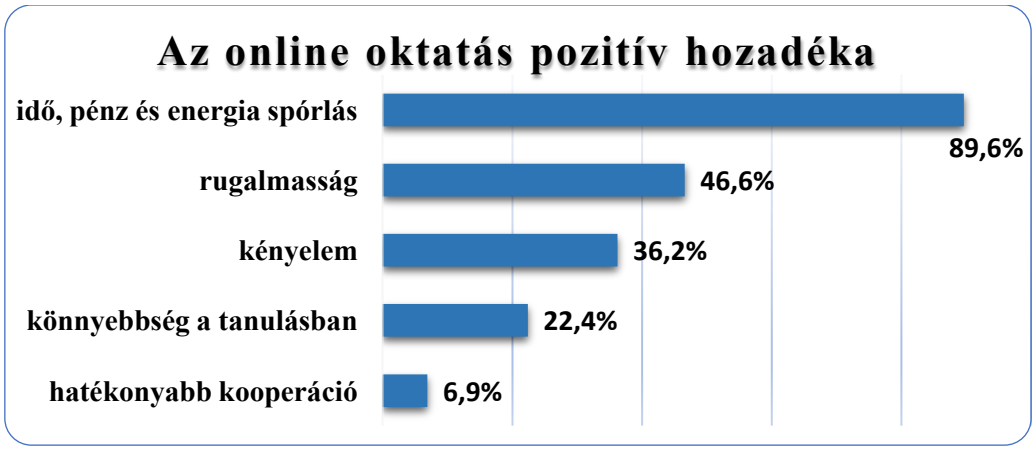
A kérdőíves vizsgálat első kérdéscsoportja az online oktatás során megélt hallgatói tapasztalatokat tárja fel. A tanulmányi előmenetelt illetően nem rajzolódott ki egy egységes tendencia a válaszokból, csupán az látszik, hogy a legtöbb hallgató úgy véli, hogy az online formában megvalósuló oktatás kevésbé (41,7%) vagy egyáltalán nem volt olyan hatékony (12,5%), mint a jelenléti oktatás. Ezzel ellentétben a hallgatók közel egyharmada érezte úgy, hogy a jelenléti oktatásnál sokkal (11,1%) – vagy legalábbis valamivel – hatékonyabb volt (20,8%) a távolléti oktatási forma.

A hallgatói elégedettséget vizsgáló előre rögzített válaszok ötfokozatú Likert-skálán történő értékelése alapján az derült ki, hogy a válaszadók döntő többségének nem okozott gondot a beadandó dolgozatok elkészítése, a vizsgákra való felkészülés vagy a tananyag megértése az online térben. A pozitív hallgatói tapasztalatok közül kiemelték még a tananyag jó hozzáférhetőségét (pl. a Moodle felületen), az utazás hiányának előnyét, az otthonról történő időbeosztás hatékonyságát és a családi háttér támogató hozzáállását. A hozzáférhető tananyagok minőségét és a csoporttársakkal megvalósuló kooperatív munkát is leggyakrabban jónak vagy kiválónak minősítették a válaszadók.

A további pozitív tapasztalatok mellett a „változó” minősítés az alábbi témák kapcsán magasabb arányban jelent meg, mint az előbb említett tények esetében. Az oktatókkal megvalósuló szakmai párbeszéd – a pozitív válaszok mellett (52,78%) – többeknek változó tapasztalatot eredményezett ebben a kérdésben (26,4%). Továbbá a válaszadó hallgatók több mint egyharmada az oktatók által megadott követelmények nem kellő egyértelműségét (36,1%) vagy nem eléggé rugalmas problémamegoldó hozzáállását emelte ki (26,4%).

Emellett a vizsgálati személyek egyharmada érezte úgy, hogy a tanulmányaik sikeres elvégzéséhez szükséges információ csupán változó minőségben volt biztosítva (33,3%), illetve azt, hogy a tanulmányaikkal kapcsolatos ügyintézés kevésbé volt gördülékeny (32%).

A személyes jelenlétet igénylő oktatás helyett bevezetett online oktatási forma pozitív és negatív hozadékát az előre rögzített válaszok mellett nyílt kérdésekkel is vizsgáltuk. Ez alapján még változatosabb kép tárult elénk. Voltak olyan hallgatók, akik hosszabb válasszal éltek, amely több területet lefedett. A „nyereség" oldalon, amely 58 beérkezett hallgatói válaszból került összegzésre, az alábbi 5 téma rajzolódott ki: idő, pénz és energia spórolás; rugalmasság, kényelem, könnyebbség a tanulásban és hatékony kooperáció (lásd 1. ábra).



1. ábra Az online oktatás pozitív hallgatói tapasztalatai
Forrás: saját szerkesztés 2021.

Az első téma kapcsán összességében azt tapasztaltuk, hogy a hallgatók több mint kétharmada kifejezetten elégedett volt azzal, hogy az online oktatás időszakában a fárasztó utazással eltöltött időt megspórolhatták (51,7%), így több idő jutott tanulásra is (15,6%). Emellett anyagilag is jobban jártak, hiszen nem kellett szállást foglalniuk (5,2%) vagy a konzultációs napokra szabadságot kivenniük (5,2%).

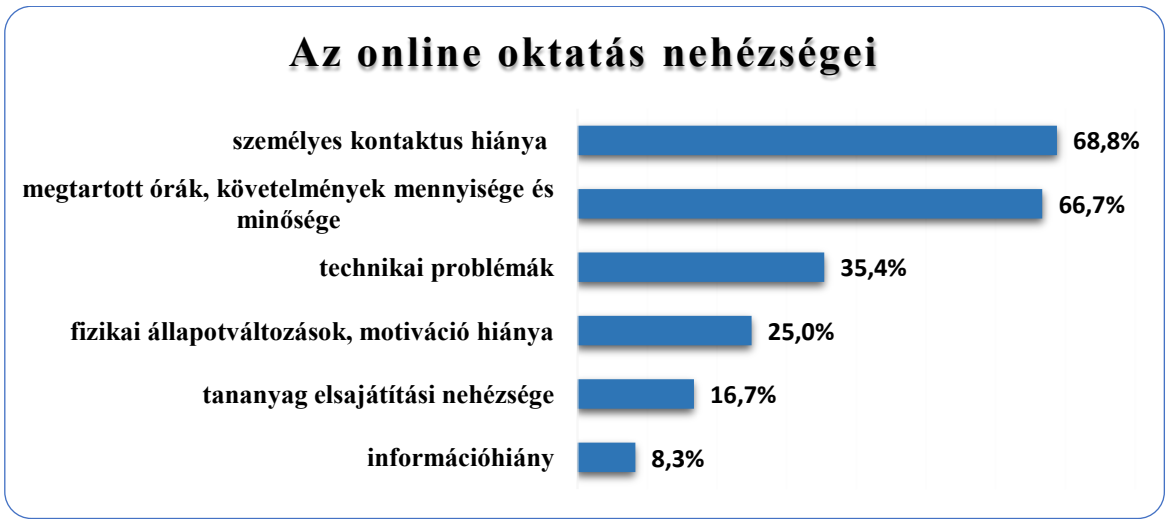
Az online oktatás a hallgatók élethelyzetére gyakorolt rugalmassága kapcsán a hallgatók kiemelték, hogy az internet-hozzáférés segítségével nem voltak konkrét helyhez kötve az online órák idején, így hatékonyabb időbeosztással élhettek (18,9%), több szabadidejük (10,3%) vagy a családra fordítható idejük volt (6,9%), pl. „Nem kellett két teljes napra kiszakadnom a családból".

Az online formában történő tanulás a vizsgálati személyek 36,2%-nak könnyebbséget jelentett a tananyagok hozzáférhetősége, rendszerezése és elsajátítása kapcsán. A Moodle felület hasznossága emellett abban is tetten érhető volt, hogy a videóra rögzített tanórák „akár többször visszanézhetőek voltak". Olyan válaszokat is rögzítettünk, melyek szerint a hallgatóknak több beadandót kellett készíteni, mint a jelenléti oktatás során, amelynek további pozitív hozadéka volt, pl.: „A beadandók által jobban megértettük a tananyagot, mintha vizsgáztunk volna belőle."; „Egyszerűbb [volt] a beadandó feladatok leadása, elég volt csak feltölteni."; „hosszabb határidők [biztosítása]".

Végül a szaktársakkal való szorosabb együttműködést említette néhány hallgató (6,9%) („A csoporttársak között felerősödött a kommunikáció."), s voltak, akik azt is megjegyezték, hogy az ügyintézés során is könnyebb volt a kapcsolattartás.

A megkérdezettek kétharmada (66,7%) számolt be az online tanulás során hátráltató, nehezítő tényezőről. A válaszokat az alábbi 6 téma köré csoportosítottuk: a személyes kontaktus hiánya; a megtartott órák, tantárgyi követelmények mennyisége és minősége;

technikai problémák; fizikai állapotváltozások, motiváció hiánya; a tananyag elsajátítási nehézsége; illetőleg az információhiány.



2. ábra Az online oktatás negatív hallgatói tapasztalatai
Forrás: saját szerkesztés 2021.

A személyes kontaktus hiánya esetén többen konkrétan kiemelték a szaktársakkal megélt közös élmények pótolhatatlanságát (27%). Emellett több hallgató is (20,83%) rámutatott arra, hogy az oktatás online formában sokkal személytelenebb volt, mert elveszett belőlük a „kontakt órákon való szemináriumok családi, barátságos hangulata", vagy a „személyes előadás varázsa elmaradt". Az oktatókkal való órai munkára vonatkozóan néhányan (8,3%) csalódottan fogalmazták meg, hogy „kevesebb olyan beszélgetés volt az oktatóval, ami nem szorosan a tananyaghoz kapcsolódott, pl. személyes tapasztalatok, meglátások, gyakorlati tanácsok."

Az online térben megtartott órák és a tantárgyi követelmények minősége és mennyisége több szinten negatív tapasztalatot szült a válaszadók 66,7%-a esetében. Legtöbbjük (25%) azt nehezményezte, hogy „nem volt személyes kontakt, gyakorlat, hospitálás, ami nagy hiányt okoz a tapasztalatszerzésében". Az online tanórák kapcsán érkeztek olyan válaszok is, melyek szerint túl gyorsan haladtak az anyaggal, esetenként a megtartott órák minősége vagy a tananyagok elérhetősége kifogásolható volt, illetőleg említésre került a nem egyértelműen megfogalmazott követelmények vagy azok túlzott leegyszerűsítésének ténye.

Az online térben való tanulás fenti nehézségei mellett technikai problémák is adódtak, például a gyenge internetkapcsolat, áramkimaradások, s az ezekből fakadó nehézkes kommunikációs helyzetek. A technikai nehézségek magukkal vonták azt a tényt is, hogy a hallgatók túlzottan sok időt töltöttek az elektronikai eszközök „társaságában", amely kedvezőtlen fizikai hatásként a szem fáradékonyságát és a testtartás romlását eredményezték (25%). Emellett a válaszadók elkényelmesedett életvitele, valamint az ingerszegény környezetből és a figyelemösszpontosítás hiányából fakadó, tanulás iránti motiválatlanságuk is figyelmet érdemel.

A fenti megjegyzések arányát tekintve nem számottevő mértékben (16,7%), a hallgatók az online oktatási helyzetet tették felelőssé a tananyag megértésének vagy elsajátításának nehézsége miatt. Az információhiány (8,3%) pedig a szakirodalom hozzáférésére, illetve az oktató-hallgatók közötti nem kellően hatékony információáramlására vonatkozott.

5.2. A járványhelyzet értelmezése a hallgatói életszemléletben, életvitelben történő változásának tükrében

Vizsgálatunk második kérdéscsoportja magát a járványhelyzet megélését, értelmezését vizsgálja, a hallgatók életszemléletében, értékrendszerében, illetőleg életvitelében bekövetkezett változásokra fókuszálva.

5.2.1. A járványhelyzet megélése

Elsőként a vizsgálati személyek megtapasztalásait mutatjuk be a járványhelyzet egyes vonatkozásait számba véve (egészségügyi óvintézkedések, szabadidő, emberi kapcsolatok, egzisztenciális félelmek vagy bizonytalanság, életvitelében bekövetkező változások kapcsán). Mindezt előre megfogalmazott feleletválasztós (egy- és többválasztós) kérdésekkel vizsgáltuk.

Az eredmények azt mutatják, hogy az egészségügyi óvintézkedések (maszkviselés, higiénés szabályok) betartását a megkérdezettek többsége (73,6%) fontosnak tartotta.

A szabadidő téma kapcsán nagyon változatos kép tárult elénk. A válaszadók fele (50%) ugyanis arról számolt be, hogy több ideje volt, sőt, többletenergiával is rendelkeztek ebben az időszakban (36,1%), mint a járványhelyzetet megelőzően. Egy adott élethelyzet értelmezési lehetőségei változatosak, tehát ezen kérdés kapcsán is voltak olyan vizsgálati személyek, akik viszont arról panaszkodtak, hogy kevés idejük jutott kikapcsolódásra, szórakozásra (26,4%) vagy a családi, baráti kapcsolatok ápolására (20,8%).

A közvetlen családi környezetben a megkérdezettek egynegyede több kommunikációról számolt be (29,2%), illetve arról is, hogy az összezártság hosszú távon meghitt családi légkört eredményezett (26,4%). A vizsgálati személyek 40,3%-nak nem volt szigorú napirendje, ennek ellenére meg tudott oldani minden szükséges feladatot, s eleget tudott tenni kötelezettségeinek, de elég nagy számban voltak olyanok, akik ragaszkodtak ahhoz, hogy mindent maximális erőbedobással végezzenek el (34,7%), ami nyilvánvalóan több időt és energiát jelentett számukra.

Az egzisztenciális bizonytalanság, félelem érzése változó arányban ütötte fel a fejét a hallgatók körében, voltak, akikben nem volt félelem (27,8%), de voltak olyanok is, akik folyamatosan aggódtak saját maguk és szeretteik épségéért (26,4%).

Az anyagiak kapcsán a válaszadók egyharmada számára (34,7%) nem volt észrevehető változás, amíg egynegyedüket (23,6%) nehezen érintette ez az időszak.

A hallgatókat arról is megkérdeztük, hogy vajon az online oktatás alatt voltak-e olyan tevékenységek, amelyeket elkezdtek végezni vagy szokások, amelyeket bevezettek hétköznapjaikba. A válaszok alapján az derült ki, hogy a megkérdezettek közel fele (41,7%) nem változtatott eddigi életformáján, azonban voltak olyan vizsgálati személyek, akik belső téren végezhető (18,1%) és kültéri tevékenységeket is (18,1%) bevezetett hétköznapjaiba. Sőt, hasonló arányban (18,1%) voltak olyan válaszadók is, akik az online oktatás ideje alatt új szokásokat vezettek be napirendjükbe.

Arról, hogy milyen jellegű változások voltak ezek, az alábbi tendencia rajzolódott ki. Az előző százalékos arányokkal nem teljesen egyező mértékben érkeztek válaszok, azaz a megkérdezettek 50%-a sorolt fel egy vagy akár több tevékenységet, újabb szokást. Ezek közül legnagyobbrészt a testmozgással járó tevékenységek (sport, gyaloglás, futás, kirándulás, túrázás, kertészkedés) jelentek meg, de voltak, akik (16%) jelezték, hogy fontos lett számukra az elmélyült idő megteremtése, amelybe a relaxáció, meditáció, jóga vagy egyszerűen csak a kevesebb munkavégzés tartozott bele.

5.2.2. A járványhelyzet értelmezése

A kérdőív összeállításakor arra is kíváncsiak voltunk, hogy miben látják a hallgatók a járványhelyzet lényegiségét. Három állítás került megfogalmazásra, melyeket 5-fokozatú Likert-skálán kellett értékelni a vizsgálati személyeknek. Az első megállapítással, mely szerint a „járványhelyzet megtapasztalása a problémák új típusú megközelítését teszi lehetővé az emberek számára", a megkérdezettek 87,5%-a egyetértett. A második megfogalmazással, ami abban állt, hogy a „járványhelyzet megélése leginkább az emberi érzelmek (frusztrációk, szorongások, félelmek) szabályozásában kap döntő szerepet", a válaszadók nagy többsége szintén egyetértett (76,4%). Azzal a gondolattal, melyben a járványhelyzetre, mint az egzisztenciális fejlődés (értékrend, életszemlélet) mérföldkövére tekintenek az emberek, a megkérdezettek 68%-a értett egyet. Ennél a megfogalmazásnál találtuk az egyértelmű állásfoglalást nélkülözők legmagasabb arányát (16,7%).

A kérdőív későbbi részében arra kértük a hallgatókat, hogy definiálják a járványhelyzetet saját életükre vonatkoztatva. A válaszokat a fent említett kategóriák mentén csoportosítottuk. Az első megfogalmazáshoz hasonlóan („a járványhelyzet megtapasztalása a problémák új típusú megközelítését teszi lehetővé az emberek számára") három téma bontakozott ki: a változásokhoz (új körülményekhez, kihívásokhoz) való alkalmazkodás; új lehetőségek, utak keresése (munkában, tanulásban), valamint az idő hatékony beosztása (pl. napirend). A válaszadók közül néhányan kiemelték, hogy a járványhelyzet rugalmasságra „nevelte" őket, az új helyzetekhez való alkalmazkodás a különféle feladatok újra tervezésére motiválta őket. Sőt, voltak olyanok, akik úgy látták, hogy ez az időszak „lehetőséget nyújt[ott] az önfejlesztésre, tanulmányainkra való fókuszálásra".

A második megközelítésbe („a járványhelyzet megélése leginkább az emberi érzelmek szabályozásában kap döntő szerepet") a testi, anyagi szinten megélt veszteség, a külső körülmények nehézségei (korlátozások, bezártság) vagy a belső negatív megélések (bizonytalanság, félelem, testi vagy lelki szinten jelentkező túlterheltség, családi tragédia, túlélés a mindennapokban) témaköreit soroltuk. Erre néhány példa, amely jól szemléltetni ezeket a kategóriákat:

- „Nagyon sok bevételtől estem el…" (anyagi veszteség)
- „Inkább negatív érzéseim voltak a járványhelyzet során, nem kedveltem az online oktatási formát, és bár szeretek egyedül lenni, a végére már nehezen viseltem a bezártságot és a közösségek hiányát is." (korlátozások, bezártság érzés)
- „Borzasztó nehéz volt. Bár szerencsés vagyok, mert van lehetőségem home office-ban dolgozni, de az, hogy folyamatosan a család-háztartás-munka között kellett egyensúlyoznom, minden energiámat felemésztette. Folyamatosan úgy éreztem, hogy soha nem lesz vége a feladatoknak, soha nem érem magam utol." (testi-lelki szinten megjelenő túlterheltség)
- „Várakozás, félelem valamitől, ami nem látható, nem tapintható." (bizonytalanság, félelem)
- „Családtagot is vesztettem a járvány miatt." (veszteség)
- „Egy időszak, amit el kell viselni, túl kell élni és kivárni, míg újra kisüt a nap." (túlélésre játszani).

A járványhelyzet harmadik megfogalmazásához („a járványhelyzet megélése az emberek egzisztenciális fejlődésének mérföldkövévé válhat") hasonló megállapításokat találtunk a hallgatói válaszok között, melyekben a befelé fordulás mellett az értékrendben, életszemléletben bekövetkező változásokat emelték ki (pl. „Hatalmas lehetőséget adott arra, hogy észrevegyük az igazi értékeket az életünkben."; „Befelé figyelés, önismeret, a fontossági sorrend átértékelődése."), valamint a társadalmi összetartás fontosságát hangsúlyozták.

A hallgatók által megfogalmazott összes válasz alapján azt kaptuk, hogy a járványhelyzetet személyes életükre vonatkoztatva leginkább valamiféle belső, illetve külső

körülmények által gerjesztett szorongásként, félelemként, vagy esetenként bizonytalanságként élték meg (53,5%). Egyharmaduk azonban az megváltozott élethelyzet értelmi, pragmatikai aspektusait emelete ki, s jóval kevesebben említették (20%) a járványhelyzet egzisztenciális vonatkozásait.

5.2.3. A járványhelyzet tanulsága

A kérdőívben arra is rákérdeztünk, hogy mit tanultak a hallgatók a Covid–19 ideje alatt megélt helyzetből. A kitöltők (69 fő) rövid válaszai alapján azt kaptuk, hogy a leggyakrabban olyan állítások fogalmazódtak meg, amelyek az értelmi, pragmatikai kategória alá voltak beilleszthetők (53,6%). Első helyen a fizikai és a mentális egészség megőrzésének, valamint a rugalmas életszemlélet, azaz a váratlan helyzetekhez való alkalmazkodás szerepét hangsúlyozták. Ezek mellett megjelent még a megoldásközpontú szemlélet, az óvatosság, a napirend és a megfelelő időbeosztás mint tanulság (4–9%); valamint az anyagi biztonságra törekvés is (2,9%).

A járványhelyzet tanulságának értelmi vagy pragmatikai oldalról való megközelítése mellett az egzisztenciális vonatkozások tekintetében is számos megjegyzés született (42%). Leggyakrabban a világszerte bekövetkezett változások hatására érzett egzisztenciális bizonytalanság megtapasztalását emelték ki (pl. „Azt, hogy az életünk megváltozhat egy pillanat alatt.”; „A félelemmel teli élet sokkal kiszolgáltatottabbá tesz.”). Emellett voltak olyan hallgatók, akik a változandóságot, a mulandóságot pozitív oldalról közelítették meg, azt a hitvallást követve, hogy a pillanatot meg kell élni, s ha lehet, új dolgokat kell kipróbálni. Fontosnak tartották még a nyugalom, belső béke megélését (pl. „Nem kell hajszolni az életet.”; „Az élet túl rövid ahhoz, hogy állandóan aggódjak […]”), s néhányan a társadalmi összetartás jelentőségét is kiemelték.

A Covid–19 időszakára vonatkozóan a két előbb említett nézőpont mellett érzelmi tapasztalatok is megfogalmazódtak (33%), melyek kapcsán az emberi, családi, baráti kapcsolatok felértékelődését, a másokra és önmagukra való fokozottabb figyelmet emelték ki hallgatók (pl. „Sokkal fontosabbak a barátok, család, mint azt eddig gondoltam. Elkezdtem magammal is úgy igazán foglalkozni, ami néha nagyon nehéz, de felemelő érzés, ahogy tanulom magamat.”; „Emberi kapcsolatainkat folyamatosan ápolnunk kell, szeretteinket védenünk kell. Gondolnunk kell a másikra is, nem csak önmagunkra.”). Emellett néhány válaszadó az empátia és a türelem jelentőségére direkt módon is rámutatott.

A többszörös feleletválasztós előre megfogalmazott válaszok között külön rákérdeztünk az értékrendben, életszemléletben bekövetkezett változásokra. A hallgatók közel egynegyede úgy vélte, hogy nem változott az élethez való viszonyulása, illetőleg nem lett más az értékrendje a járványhelyzetben, s azt követően. Egyharmaduk viszont a család és a családi kapcsolatok ápolásának, az egészséges életmódnak, illetve az „én”-időnek fontosságát hangsúlyozta. A megkérdezettek egynegyede a másokra való odafigyelés kifejezését, a rugalmasabb életszemlélet kialakítását, valamint az anyagi biztonság megteremtésének jelentőségét emelte ki. Valamivel kevesebben (18,1%) a körültekintő, megfontolt és óvatos magatartást tartották fontosnak. Ezek a változások a korábbi kérdések esetében is említésre kerültek.

5.3. A jelenléti oktatás hallgatói megítélése, jövőorientáció

A vizsgálat utolsó három kérdése a hallgatók a mostani, jelenléti oktatás helyzetének megélését és általánosságban véve a jövőorientációjukat kutatja.

Arra a kérdésre, hogy milyennek élik meg a mostani jelenléti oktatást a korábbi online oktatás tapasztalatait maguk mögött hagyva, a legtöbben (59,7%) örömüket fejezték ki a megélénkült szociális élettel kapcsolatban, de azt is sokan megjegyezték, hogy most már nem fognak kétségbeesni akkor, ha újabb lezárások lennének (55,6%). Az online és a jelenléti

oktatás preferálása eléggé megosztotta a válaszadókat, voltak, akiknek sokkal kényelmesebb lenne az online formában történő tanulás (37,5%), vagy akár a hibrid jellegű oktatás (30,6%). Ennél kevesebben voltak azok a hallgatók, akik úgy nyilatkoztak, hogy nagy könnyebbség számukra, hogy újra személyes jelenlétben folyik az oktatás (27,8%).

Arra a többszörös feleletválasztós kérdésre, hogy jelen pillanatban mennyire elégedettek életükkel, a hallgatók többségénél a pozitív szemlélet érvényesült. A tökéletesen elégedett válaszadók arányánál (20,8%) jóval több hallgató jelezte, hogy nagyrészt elégedett életével, azonban ha lehetőségük lenne rá, akkor sok mindenben (18,1%) vagy néhány dologban változtatnának (56,9%). A teljes nyugalom, az önmagukba vetett hit (18,1%), illetve a kiegyensúlyozottság is több hallgató (8,3%) életében tetten érhető. A válaszadók viszonylag kis százaléka azonban nehezebben éli meg a jelent, azt érzi, hogy elvesztette a motivációját (8,3%) vagy kilátástalanság jellemzi napjait (4,2%).

A jövőorientáció kapcsán – hasonlóképp – az optimista életszemlélet dominál. A legtöbben saját maguk felelősségét hangsúlyozzák céljaik megvalósításáért (43,1%), illetőleg bíznak abban, hogy minden jól fog alakulni (34,7%). A megkérdezettek közel egyharmada a jövő anticipálása helyett inkább a jelen helyzet produktív megélésére fókuszál (30,6%. Vannak azonban olyan hallgatók is, akik passzívan fogadják az életüket érintő esetleges változásokat (11,1%), vagy úgy érzik, hogy ki vannak szolgáltatva a jövőnek, amit ebből következően (továbbra is) bizonytalanságként és szorongásként élnek meg (11,1%).

Összegzés

Kérdőíves kutatásunkban a Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Karon tanuló hallgatók a 2020/21-es tanév során megélt online oktatási tapasztalatait, a járványhelyzet értelmezését és az ezen időszakból merített tanulságokat, illetve jelen és jövőszemléletüket vizsgáltuk.

A kérdőíves felmérés esetében a kitöltők nem túl magas arányú (34,5%) részvétele miatt az eredmények tekintetében csak óvatos megfogalmazásokat tehetünk. Összességében azt tapasztaltuk, hogy az oktatás formáját illetően az egyetemisták többsége azon az állásponton volt, hogy az online formában történő oktatás kevésbé volt hatékony számukra, mint a jelenléti módon megvalósuló ismeretátadás. Hiányolták a személyes kontaktust mind szociális téren, mind pedig az oktatókkal való diskurzus kapcsán. Emellett a járványhelyzet sok esetben nem tette lehetővé a kötelező gyakorlatok megvalósulását, amely a tanulási folyamatot kedvezőtlenül érintette. A technikai problémák és az IKT eszközökkel való jelentős idő eltöltése kellemetlen fizikai változásokat is eredményezett a hallgatók életében. A 2021/22-es tanév első félévében végzett vizsgálatunk időpontjában a kérdőív adatelemzésekor azt tapasztaltuk, hogy a hallgatók az online, illetőleg a jelenléti oktatási formára vonatkozó preferenciája nagy eltéréseket mutat. A korábbi, többnyire kedvezőtlenebb megtapasztalások ellenére is, főként kényelmi okok miatt, a legtöbben az online formát vagy akár a hibrid jellegű oktatást részesítenék előnyben a jelenléti oktatással szemben. Bár a preferenciák közti eltérés nem olyan jelentős, ez az eredmény mindenképp elgondolkoztató.

A járványhelyzet lényegiségének megfogalmazásakor a hallgatók válaszaiban főképp az érzelmi oldalról való megközelítések domináltak. Tehát a legtöbben érzelmi bizonytalanságban, félelemben élték meg ezt az időszakot akár a bezártság, akár a korlátozások miatt, vagy a sok feladat és a megváltozott körülmények hatására lelki-fizikai túlterheltséget tapasztaltak. Emellett igyekeztek alkalmazkodni az új körülményekhez jó időbeosztással, vagy akár új lehetőségeket, új utakat keresve a boldoguláshoz (értelmi, pragmatikai vonatkozások). Vizsgálati eredményünk tükrében állíthatjuk, hogy a megélt érzelmi bizonytalanság állapotában is jelen volt a problémacentrikus stratégia alkalmazása (Follmann–Lazarus 1988), azaz a válaszadók nagy része élt a körülményekhez való konstruktív alkalmazkodás lehetőségével.

A járványhelyzet megélésének definiálásakor az előző témákhoz képest jóval kevesebben reflektáltak az értékrendjükben, életszemléletükben bekövetkező változásokra. A járványhelyzet tanulságaként viszont az értelmi és pragmatikai megjegyzések voltak túlsúlyban (egészségmegőrzés, rugalmasság, megoldás központúság, óvatosság, stb.). Változást jelentett a járványhelyzet lényegiségének megéléséhez képest az, hogy az egzisztenciális megközelítés jóval dominánsabban van jelen (pl. a világ változik, megélni a pillanatot, új dolgokat kipróbálni, belső béke megteremtése, társadalmi összetartás). Az érzelmi oldalon az emberi, baráti, családi kapcsolatok felértékelődését fogalmazták meg a hallgatók, illetve azt, hogy jócskán toleranciára nevelte őket ez az időszak.

A jelen és a jövő sem borús, a hallgatók túlnyomórészt optimisták, s csak kevesen érzik azt, hogy bizonytalanok vagy kétségbe vannak esve. Az mindenképp fontos, hogy a válaszadók nagy többsége örömét fejezte ki arra vonatkozóan, hogy újra láthatja csoporttársait.

Jelen kutatásunk fényében méltán állíthatjuk, hogy a Jaspers által hangsúlyozott „határszituációk" túlmutatnak önmagukon; azaz az egzisztenciális változás, erkölcsi átalakulás, fejlődés dimenzióját erősítik az autentikus emberi lét vonatkozásában.

Irodalom

Atkinson, R.L. 1999. *Pszichológia.* Budapest: Osiris Kiadó.

Bakos F. 1994. *Idegen szavak és kifejezések kéziszótára.* Budapest: Akadémiai Könyvkiadó.

Békés V. 2002. *Reziliencia-jelenség avagy az ökologizálódó tudományok tanulságai egy ökologizált episztemológia számára.* In: Forrai G.–Margitay T. (szerk.): *Tudomány és történet.* Budapest: Typotex Könyvkiadó.

Boldizsár B.–Cseri K. 2021. *Egzisztenciális krízis* In: Makkos A.–Kecskés P.–Kövecsesné Gősi V. (szerk.): *„Kizökkent világ" – Szokatlan és különleges élethelyzetek: a nem-konvencionális, nem „normális", nem kiszámítható jelenségek korszaka? XXIV. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötete.* Győr: Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Kar.

Caplan, G. 1964. *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books.

Erikson, E. 1991. *A fiatal Luther és más írások*. Budapest: Gondolat Könyvkiadó.

Erikson, E. 1950. *Childhood and Society.* New York: Norton and Compny.

Folkman, S.–Lazarus, R.S. 1988. Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology* 54(3): 466–475.

Frankl, V. E. 2020. *Mégis mondj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Budapest: Európa Könyvkiadó.

Hajduska M. 2008. *Krízislélektan.* Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

Heidegger, M. 1992. *Az idő fogalma*. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.

Jaspers, K. 1960. *Psychologie der Weltanschauungen.* Budapest: Spinger-Verlag.

Jaspers, K. 1996. *Bevezetés a filozófiába*. Budapest: Európa Könyvkiadó.

Lazarus, R. 1966. *Psychological Stress and Coping Process.* New York: Mcgraw-Hill.

Rutter, M. 2006: *The Promotion of Resilience in the Face of Adversity*. In Clarke-Stewart, A.–Dunn, J. (eds.): *The Jacobs Foundation Series on Adolescence. Families count: Effects on Child and Adolescent Development*. New York: Cambridge University Press.

Selye J. 1964. *Életünk és a stressz*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Yalom, I.D. 2019. *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest: Park Könyvkiadó.