

A FIATAL FELNŐTT NEMZEDÉKEK MEGKÜZDÉSI TAPASZTALATAI A JÁRVÁNYHELYZET IDEJÉN EGY KVALITATÍV KUTATÁS TÜKRÉBEN²

– László Tamás¹ –

Absztrakt

A tanulmány a fiatal felnőtt generációk koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tapasztalatait és megküzdési stratégiáit vizsgálja, különös tekintettel a mentális jóllétet befolyásoló tényezőkre, valamint a reziliencia és a szolidaritás szerepére. A kutatás összesen tizennégy, félig strukturált témaorientált életútinterjúra épül, amelyek a 21–38 éves korosztályhoz tartozó, eltérő társadalmi és gazdasági helyzetű fiatalok narratíváit teszik hozzáférhetővé. Az eredmények alapján a fiatal felnőttek számára a járványhelyzet fő kihívásai közé tartozott az egészségügyi bizonytalanság, a társas kapcsolatok beszükülése, a gazdasági instabilitás és a személyes szabadság korlátozása. A megküzdési stratégiák közé sorolható a strukturált időmenedzsment, a támogató közösségi kapcsolatok és az egyéni rugalmasság. A kutatás rámutat arra, hogy a járványhelyzet nemcsak nehézségeket eredményezett, hanem hosszú távú önreflexiós folyamatokat is generált, melyek eredménye – legalábbis a beszámolók szerint – az értékrendek és életmódok egymással is összefüggő átalakulása (adott esetben megszilárdulása). Az eredmények megerősítik azt az értelmezést, miszerint a reziliencia válsághelyzetben sokkal inkább egyfajta másodlagos, „kényszermegoldásként” fogható fel (az egyszerű rezisztencia jelentette „spontán” válságállósághoz képest), valamint hogy sikeressége részben azon áll vagy bukik, hogy kizárólag egyéni problémamegoldásként vagy társias módon, a szolidaritás gyakorlataival együtt valósítják-e meg.

Kulcsszavak: generáció, koronavírus-járvány, reziliencia, megküzdés, szolidaritás

Bevezetés

A koronavírus-járvány társadalmi hatásai

A Magyarországot a 2020-as esztendőben elérő pandémia társadalomtudományi jelentőségét elsősorban nem a válság kiindulópontjaként szolgáló egészségügyi komponens adja. A veszélyre adott ad hoc és intézményes válaszok – mint tág értelemben vett kulturális reakciók – ugyanis olyan mértékű és kiterjedésű változásokat eredményeztek a társadalmak életmódjában, amelyek hatásait nem hagyhatjuk figyelmen kívül. Nem elvitatva a fertőzés és a megbetegedések, a halálesetek súlyát, azt mondhatjuk, hogy a koronavírus-járvány a szociológia és társtudományai eszközrendszerével leginkább mint *járványhelyzet* vizsgálható (László, 2022a).

Ennek lényege úgy foglалható össze, hogy az emberek cselekvései az adott időszakban a megszokottól eltérő társadalmi, gazdasági, kulturális feltételek között konstituálódtak, ami együtt járt a megváltozott helyzet különböző értelmezéseivel és az életmódok kisebb-nagyobb mértékű, hol időszakos, hol tartósabb átalakulásával is. Ez a folyamat az emberi közösségeket, a társadalom különféle csoportjait más-más módon érintette, és abban is eltérések mutatkoztak, hogy mennyire viselte meg a járványhelyzet időszaka az embereket. A tapasztalatok sokszínűségét nagyban befolyásolta az erőforrásokkal való ellátottság szintje, a kiinduló élethelyzetek sajátosságai, de az életútban bekövetkező „természetes”, a koronavírustól független változások is.

¹ Doktorandusz, ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem; szenior kutató, Századvég Közéleti Tudásközpont Alapítvány. Elérhetőség: laszlo.tamas.attila@gmail.com

² A tanulmány elkészítéséhez forrásként felhasznált, *A koronavírus-járvány az egyéni élettörténetekben és a közösségi emlékezetben* című kvalitatív interjú kutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium EKÖP-24 kódszámú Egyetemi Kiválósági Ösztöndíj Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

A kutatók figyelme, a tudományos érdeklődés hamar olyan csoportok felé fordult, amelyek valamilyen szempontból speciálisnak tekinthetők, akiket fokozottan érintettek a változások vagy éppen kiszolgáltatottak, veszélyeztetettek voltak. A teljesség igénye nélkül, ilyenek voltak az egészségügyi és szociális területen dolgozók (Spányik et al., 2022, 2023), a közoktatási rendszer működtetésében részt vevő diákok és tanárok (Hermann és Molnár, 2022; Holb et al., 2022; Lannert, 2022), az idős szülőket támogató középkorosztály és főleg annak női tagjai (Bartal et al., 2022a; Kövesdi et al., 2022a), a bevételi forrásaik bizonytalanná válását megélők (Boza et al., 2022; Köllő, 2022), de a lakásotthonok szűkös tereibe szoruló nagyvárosi emberek széles rétege is (Csizmady és Kőszeghy, 2023).

A koronavírus-járvány társadalmi hatásaival foglalkozó tudományos és szakpolitikai megközelítések közkedvelt elméleti kereteként szolgált a válságokkal való megküzdést, a rugalmasság fontosságát hangsúlyozó *rezilienciakutatási* irányzat (László, 2022b). Mivel az események hordereje egyértelművé tette, hogy egy igen kiterjedt, komplex és potenciálisan elhúzódó krízisről beszélhetünk, a fő cél sok esetben már nem annyira az érintettek azonosítása volt, csakhamar olyasféle kérdésfeltevések kerültek előtérbe, amelyek hallgatólagos kiindulópontként elfogadták a válságban való érintettséget, és a normalitás, egy régi vagy új egyensúlyi állapot megtalálását (Békés, 2002; Székely, 2015), az erre vonatkozó lehetőségeket és jó gyakorlatokat kutatták. Hogyan tud egy egyén, egy közösség, egy társadalom rugalmas módon alkalmazkodni a változásokhoz – mitől függ, hogy valaki reziliensnek bizonyul-e egy adott válságszituációban, jelesül a kialakult járványhelyzetben?

A kezdeti időszakra vonatkozó magyarországi kutatások rámutattak arra, hogy a választott és sikeres megküzdési stratégiák szempontjából érdemes az *érintettség* mértéke szerint definiálni két csoportot. Akikre kisebb alkalmazkodási kényszer nehezedett, azok részéről gyakran elegendőnek bizonyult a felfogást, a változásokhoz való viszonyulást „finomhangolni”, például derűsen és optimistán hozzáállni a mindennapokhoz (kiegészítve ezt a személyes kapcsolatok lehetőségeihez mérten történő ápolásával). Mások számára azonban az volt a sikeres stratégia, hogyha kreatívan alakítottak ki újfajta rutinokat és életmódot, ahelyett, hogy csak sodródtak vagy különféle maladaptív eszközökhöz folyamodtak volna (Kollár és László, 2023). Nem elhanyagolható az sem, hogy a járványhelyzetben egyaránt mutatkozott fokozott igény és készség a segítségek, általában véve a szolidaritásra épülő társas-társadalmi gyakorlatok irányában (Bartal et al., 2022b). Ezek bizonyos mértékig és ideig tudták ugyan tompítani a koronavírus-járvány időszaka alatt bekövetkező változások negatív hatásait, azonban viszonylag hamar mutatkoztak a pszichés kifáradás és az erőforrások kimerülésének jelei (Kövesdi et al., 2022b). Mindezek ellenére 2021-ben, a koronavírus lecsengő szakaszában már a felnőttkorú magyarországi népesség több mint harmada – saját megítélése szerint – túl volt a nehézségeken (reziliensnek bizonyult), és körülbelül ugyanennyien nyilatkoztak úgy, hogy nem is érintette őket kedvezőtlenül a krízis (rezisztensnek bizonyultak). Ebben az időszakban mintegy 17 százalék volt azok aránya, akiket aktívan érintettek a megpróbáltatások (aktuálisan „rugalmatlanok” voltak), további 13 százaléknál válaszadót pedig annak ellenére is megviseltek a változások, hogy a mindennapok szintjén nem tapasztaltak érdemi átalakulást (őket „riadtaknak” is nevezhetjük) (László és Gyorgyovich, 2024).³

³ A szóban forgó elnevezések a különféle fogalmakon keresztül a válságszituációban kialakuló eltérő érintettségi és/vagy választípusokat igyekeznek elkülöníteni. Ezt a szándékot tükrözi a kurrens kutatási irányok közül a Kollár Dávid és Kollár József (2020) által kidolgozott adaptív és exaptív típusú reziliencia fogalom-párja, a két jelenségkör megkülönböztetése is. A megközelítés nagy hangsúlyt fektet az erőforrások felhasználásának, alkalmazásának módjára. Míg az adaptív reziliencia az eredeti funkcióknak megfelelő, jellemzően kisebb „költséggel” járó alkalmazást jelent, addig az exaptív reziliencia nagyobb kreativitást igényel, tekintve, hogy az eredeti funkciótól eltérő módon hasznosul az adott erőforrás. Meglátásom szerint ez a fogalmi keret az egyes (elemi) cselekvések szintjén használható leginkább, annak megértését segítve, hogy az adott megküzdési „stratégia” (pontosabban fogalmazva inkább „lépés”) megvalósítása a konkrét esetben – a rendszer és annak erőforrásai szempontjából – milyen módon zajlott le (tehát precízebbnek tűnik, ha nem például egy személy tipikus megküzdési stratégiájaként, hanem egy konkrét esemény elemzése során alkalmazzuk az értelmezési keretet). Ez a gondolatmenet elvezethet a reziliencia fogalma magyar nyelvű fordításaiban is megjelenő kettősséghez, melyek egyikében (rugalmas ellenállóképesség) az identitás megőrzésének, biztonságának cselekvésorientáló alapértéke áll, míg a másik esetben (rugalmas alkalmazkodóképesség) fokozottabban jelenik meg a kreatív változtatás és önmeghaladás implicit imperatívusza (László, 2022b). Míg az adaptív módon reziliens események/cselekvések előbbit, addig az exaptív típusúak inkább utóbbit fejezik ki.



A járványhelyzet hatásai generációs megközelítésben

A koronavírus-járvány társadalmi hatásaival foglalkozó kutatások nem csak a reziliencia fogalma felől értelmezték, értelmezik a látott jelenségeket. Egy másik népszerű megközelítés a *generációs szemléletet* (Mannheim, 1969; McCrindle, 2014) alkalmazza – nem meglepő módon, hiszen hamar világossá vált, hogy hiába az idősebb korosztályok képviselői azok, akik egészségügyi szempontból a leginkább veszélyeztetettek, mégis a fiatalok viselik látványosan rosszabbul a változásokat (László et al., 2024). Az ugyan még nemigen eldönthető, hogy hosszabb távon az elmúlt évek tapasztalatai növelik-e rezilienciájukat (mint egyfajta képességet), de számos kutatás foglalkozott például az iskolai lemaradás (Hermann és Molnár, 2022; Holb et al., 2022; Lannert, 2022), a gyenge szociális készségek (Domokos, 2021; Engler és Pári, 2021; Székely, 2021), vagy éppen az élet fontos eseményeiből, fordulópontjaiból való kimaradás problémakörével (Böcskei et al., 2023). Egyes kutatók felvetették annak lehetőségét is, hogy a fiatalkori szocializáció intenzív időszakában, gyermekkorban és/vagy

az ifjúsági életszakaszban megtapasztalt krízishelyzet egy külön generáció körvonalait is megrajzolja (Szabó, 2020; Székely, 2021).

Egy 2020-ban készített magyarországi kutatás igyekezett elkészíteni az együtt élő nemzedékek társadalomspecifikus „térképét” (Bauer et al., 2022). Ez alapján az akkori felnőttkorú népességben belül összesen nyolc generáció körvonalazható, amelyek egymástól viszonylag jól azonosítható módon elkülöníthetők sajátos tapasztalataik és viszonyulásaik fényében. A két, viszonylag új belépő a Libikóka- (1985 és 1994 között születettek) és a Babzsák-generáció (1995 és 2002 között születettek). Az adatfelvételre a 2020-as év őszi hónapjaiban került sor. A kutatási eredmények alapján már ekkor érzékelhető volt, hogy más, idősebb nemzedékek tagjaihoz képest ők voltak azok, akik számára szignifikáns mértékben meghatározóbb *generációs élményként* tűnt fel – saját válaszaik alapján – a koronavírus-járvány. A jelen tanulmányban bemutatott empirikus vizsgálat segítségével az ő tapasztalataikat, történeteiket igyekszünk kicsit közelebbről megérteni.

Az életútinterjú kutatás módszertanáról

A társadalmi reziliencia és szolidaritás összefüggéseit a koronavírus-járvány jelentette esetre összpontosítva doktori kutatási program keretében kezdtem vizsgálni 2021-ben. Empirikus forrásként – eredetileg – kérdőíves felméréseket és fókuszcsoportos interjúkat használtam (ELKH KRTK KI, 2022; Századvég, 2021), idővel azonban világossá vált, hogy a járványhelyzethez való alkalmazkodás folyamatainak megértésében megkerülhetetlen egy olyasfajta kvalitatív módszertan alkalmazása, ahol az életutakkal való összefüggésben érthetőek meg az adott időszak változásai, azok percepciói, valamint a koronavírus-járványhoz kapcsolódó egyéni és kollektív történetek. Ezen belátásokra építve, 2023 novembere és 2025 januárja között összesen harminc, félig strukturált témaorientált *életútinterjút* készítettem el, a beszélgetéseket diktafonra rögzítve. Minden beszélgetésről automatizált leíratkészítő szoftver (Alrite) segítségével teljes szöveges változat készült, ezek kézi ellenőrzése és javítása folyamatban van, a végleges szó szerinti átíratok részlegesen rendelkezésre állnak.

A teljes szövegtörzs alapjául szolgáló felvételek összesen több mint 53 órányi hanganyagot tesznek ki. Ezek részletes feldolgozása és bemutatása meghaladja e tanulmány kereteit, így a kvalitatív szövegelemzéshez kiválasztottam azt a tizennégy interjúalanyt, aki születési évszáma alapján az úgynevezett Libikóka- vagy Babzsák-generáció tagja. A rekrutálás során *elméletvezérelt mintavételt* alkalmaztam (Corbin és Strauss, 2015), törekedtem a minta sokszínűségének biztosítására, a különböző élethelyzetben lévők, a járványhelyzettel kapcsolatban eltérő tapasztalatokkal rendelkezők társadalmi csoportjainak megszólaltatására. Az elemzett, tizennégy fős mintában fele-fele arányban található nők és férfiak, négyen budapesti lakosok, négyen a főváros Pest vármegyei agglomerációjában, hárman-hárman pedig kelet-, illetve nyugat-magyarországi településeken élnek. Életkorukat tekintve – az interjú elkészítésekor – 21 és 38 év között szóródtak, az interjúalanyok fele még nem töltötte be a 30. életévét.⁴

Az interjúk szöveges átíratait a MAXQDA kvalitatív szövegelemző szoftver segítségével dolgoztam fel, a *megalapozott* elmélet módszertani szempontjait



figyelembe véve (Corbin és Strauss, 2015). Ennek szellemében az egyes szövegrészeket – előre meg nem határozott – kódokkal láttam el, melyek struktúráját és elnevezéseit az elemzési folyamat során fokozatosan tisztáztam, finomítottam. Az interjúszövegek azon részére összpontosítottam, ahol kifejezetten a járványhelyzet került előtérbe. Az itt található megnyilatkozásokat kiindulásként két – felsőszintű – kód kategória szerint csoportosítottam: egyrészt a nehézségekre, másrészt a megküzdéssel kapcsolatos szempontokra való tekintettel. Már a folyamat kezdetén bevezettem egy további, „semleges” felsőszintű kategóriát; néhány fontosabb háttérinformációt ugyanis lényegesnek tűnt rögzíteni, hogy érthetővé váljanak azok a sajátos élethelyzetek, ahonnan az interjúalanyok megfogalmazták a járványhelyzettel kapcsolatos tapasztalataikat és véleményeiket. A fontosabb összefüggéseket és megállapításokat memók formájában rögzítettem.

⁴Részletesebben lásd a függelékben (1. táblázat).

Részben ezek, részben pedig a kódolási folyamat végén kialakított kódfa, tematikus-fogalmi elrendezés adja a következőkben bemutatott eredmények vázát, hangsúlyait. A kvalitatív szövegelemzés során röviden kitérek minden lényegesebbnek tűnő, feltárt szempontra, ugyanakkor részletesebben csak azokat a mentális jólléthez tartozó tényezőket bontom ki, amelyek szorosabban kapcsolódnak a folyóirat tematikus számához. Az elemző megállapításokat az interjúkból vett – kézi ellenőrzésen átesett – néhány részlet, szó szerinti idézet szerepeltetésével illusztrálom.

Jelen kvalitatív szövegelemzés célja egyrészt, hogy *jobban megértsük a fiatal felnőttek generációinak járványhelyzettel kapcsolatos tapasztalatait és gondolkodásmódját, különös tekintettel az őket ért nehézségek és az azokkal összefüggő megküzdési folyamatok sajátosságaira*. Másrészt – közelebről – annak feltárása, hogy különösen *a mentális jóllét szempontjából milyen megpróbáltatásokkal kellett szembenézniük a koronavírus-járvány idején, és milyen tényezők segítették őket ezek kezelésében, egy (újfajta) egyensúlyi állapot kialakításában*.⁵

A kvalitatív szövegelemzés eredményei – A járványhelyzet elhelyezése az életutak elbeszélésében

A megkérdezett huszon-harmincéves fiatalok igen széles palettát fedtek le „kiinduló” *élethelyzeteiket*, azon életszakaszaikat tekintve, amikor a koronavírus-járvány beköszöntött az életükbe. Társas környezetüket szemügyre véve, volt olyan közöttük, aki bérleményben élt – egyes időszakokban lakótársakkal, később egyedül⁶ –, mások pedig éppen a családalapítás útjára léptek (a járványhelyzet egybeesett jegyességi időszyakkal, esküvőszervezéssel, várandóssággal és gyermek születésével is).

⁵ A szövegelemzést bemutató fejezetben jellemzően nem lépek túl az interjúalanyok által elbeszélte nehézségek és megküzdési folyamatok döntően leíró jellegű közlésén. Az interjúkat kiegészítő rövid kérdőív alapján többletinformációk állnak rendelkezésre az egyes válaszadók-ról, ez alapján pedig lehetővé válik sajátos tapasztalataik – töredékes – visszavezetése a reziliencia elméleti szempontból többféleképpen is megalapozott fogalomváltozataira, illetve az azokkal érintkező egyéb fogalmakra (rezisztens, reziliens, rugalmatlan, riadt). A járványhelyzet nehézségeinek és azok leküzdésének tapasztalatait tárgyaló részt követően, a záró fejezetben térek vissza az absztraktabb jellegű következtetések megfogalmazásához.

⁶ Egy harmincas éveiben járó, családos interjúalany számára természetes reakciónak tűnt, hogy negatívan reagáltak a járványhelyzetre (például befelé fordultak, tehetetlenségbe süppedtek) azok a fiatalok, akik kisebb lakásban, egyedül, párkapcsolat nélkül töltötték mindennapjaikat az adott időszakban (az ő helyzetük különösen nehéznek tűnik utólag). „Nem hibásnak tartom azt, hanem nagyon sajnálom azt, aki meg... mondjuk, tényleg egy olyan élethelyzetbe' élte meg, mondjuk, voltak ilyen ismerőseink, aki mondjuk, egyedül egy lakásba', egyedülálló, mondjuk, fiatal ráadásul, mert mondjuk, most pont párkapcsolat előtt-után, és, és nincs, mit-, egy harminc négyzetméter, vagy húsz, és akkor bezárva. Szóval nem gondolom, hogy ők rosszul reagáltak, de hogy, hogy, hogy őket nagyon sajnáltam [Nevet.], az biztos, hogy ott mit kezd magával... egyedül, vagy az nehezebb... Szerintem az, az, aki így befordult, vagy nem tudott ezzel mit kezdeni, az egy negatív reakció, de nem gondolom, hogy hibás lenne az, aki így reagált... tök érthető.” (Libikóka-generáció, nő, fővárosi agglomeráció, reziliens, RI: 99, „hála”).

Egyes esetekben a szülők válásának vagy éppen egy gyász folyamatnak az időszakával esett egybe a pandémia. Volt, aki az adott időszakban változtatott – a lezárásoktól függetlenül – lakóhelyet, másnak pedig külföldi tanulmányait kellett megszakítania és hazaköltöznie a szülői házba (kifejezetten az állami döntésekkel, a járványügyi intézkedésekkel összefüggésben). A koronavírus-járvány történései hol párhuzamosan, hol pedig az életutakkal szorosan összefonódva kísérték a megkérdezettek személyes történeteit. Kollégiumi tanárok voltak kénytelenek átszervezni munkájukat és otthoni életüket, és pályakezdekőknek kellett helytállniuk addig ismeretlen környezetben (például oltóponton vagy covid-osztályon). A gépjárművezetői engedély megszerzése, a kertés házba költözés és az otthoni munkavégzés lehetősége szintén olyan körülményszerű változásoknak, illetve adottságoknak tekinthetők, amelyek nagyban befolyásolhatták az interjúalanyok tapasztalatait.

Nemcsak a kiinduló élethelyzet és az életút „szokásos” fordulópontjai azok, amelyek lényeges információval szolgálhatnak számunkra annak megértése során, hogy a járványhelyzet tapasztalatait miért adott módon értelmezték a fiatal felnőtt generációk tagjai. A nehézségek és a megküzdés dichotóm kategóriáiba ugyancsak nem illeszthető be néhány visszatérő szempont, amire az interjúalanyok kitértek történetük elmesélése közben. Egyesek a médiához és a hírekhez való viszonyt emelték ki: volt, aki a járványhelyzet idején fokozódó médiafogyasztásról számolt be, de olyan is akadt, aki ekkoriban kifejezetten igyekezett távolságot tartani a hírektől.⁷ A veszélyérzetet és az óvintézkedésekkel kapcsolatos percepciókat, illetve magatartásokat nagyban befolyásolhatták azok az – interjúk során semleges módon – említett tényezők is, amelyek mintegy körülményként voltak jelen az interjúalanyok életében. Ezek lenyomatainak tekinthetjük azokat a félmondatokat, amelyek arról szóltak, hogy nem történt súlyos kimenetelű megbetegedés a megkérdezettek közvetlen környezetében, vagy hogy éppenséggel a koronavírussal nem összefüggésbe hozható halálesetek nyomták rá bélyegüket a mindennapokra. A védőoltásokkal kapcsolatos bizonytalanságokat, halomásból szerzett információkat, a társas környezetben keringő eltérő és ellentmondásos vélekedéseket is visszatérően említették. Mindezek fényében nem meglepő, hogy míg egyesek arról számoltak be, hogy nem voltak extrém reakciók a környezetükben, más interjúalanyok a felelőtlen magatartás vagy éppen a túlzott félelmek és preventív gyakorlatok példáival találkoztak – másoknál, vagy éppen saját maguknál (utólagosan értékelve a járványhelyzetben tanúsított magatartást).⁸ Ezen a ponton kell még megemlíteni, hogy több fiatal külön kérdés nélkül emelte ki, hogy ő maga nem élt a vakcinák nyújtotta lehetőséggel (volt, aki hangsúlyozta, hogy nem eredendő oltásellenességből adódóan).⁹

Az említett nehézségek főbb dimenzióiról röviden

Az interjúalanyok által említett különféle nehézségeket, zavaró szempontokat, negatívan értékelt jelenségeket lefedő kódokat összesen öt kategória mentén sikerült csoportosítani. Ezek egyike magához a vírushoz, illetve az egészségügyi dimenzióhoz köthető dolgokat fejez ki. Halálozási statisztikák, egészségügyi óvintézkedések, a közvetlen hozzátartozók, szeretteik védelme és az övelük kapcsolatos aggodalmak, a megfertőződéssel kapcsolatos tapasztalatok, a járulékos egészségügyi megterheltség, az oltásokkal összefüggésbe hozható bizonytalanságok és félelmek, valamint a koronavírus utólagos, hosszabb távú vagy éppen áttételes – vélt vagy valós – hatásai tartoztak ide.

Megkülönböztethetjük az intézkedésekkel kapcsolatos említéseket, a politikai jellegű dimenziót. A megnyilatkozások egy része az állami autoritás túlzott mértékét és a személyes szabadság korlátozását problematizálta.¹⁰ Más esetekben a politikai döntések konkrét tartalma, azok megfelelősége került a középpontba, egyes kritikák pedig az intézkedések kommunikálásának hiányosságait, az érthetőség és az átláthatóság szempontjait emelték ki. A nehézségekkel kapcsolatos szempontok, kódok külön alcsoportjait alkották a válságkezelés gazdaságpolitikai elemeivel, az egészség-, oktatás- vagy éppen a sportügyi területtel kapcsolatos megjegyzések, de megjelentek általános munkaügyi tényezők is (amelyek többnyire a munkavégzés során betartandó szabályokkal foglalkoztak). Nemcsak a „nagypolitika”, de az intézményi, szervezeti politikák tekintetében is tapasztaltak nehézségeket az interjúalanyok.

⁷ Reprezentatív mintán végzett felmérések szerint a fiatalokra inkább előbbi, a megnövekedett figyelem és közéleti érdeklődés, aktivitás volt jellemző a koronavírus-járvány időszakában (Szabó és Oross, 2021).

⁸ Az egyik interjúalany szerint a járványhelyzet okozta beszűküléssel szemben védelmet jelentett ugyan, hogy lazábban kezelte az előírásokat, ugyanakkor ezt utólag kritikusan szemléli, mivel a szolidaritás egyfajta hiánya jelent meg magatartásában.

⁹ Sok fiatal felnőtt fenntartásokkal kezelte az oltásokat, ehhez kapcsolódóan pedig problematizálta a kapcsolódó hivatalos kommunikációt; az egyik interjúalany azonban tovább ment, megkülönböztette az oltásellenességet és a vírustagadást (utóbbit inkább összeesküvés-elméletnek tartva).

¹⁰ A koronavírus-járvány miatti intézkedések, lezárások, korlátozások, az országhatárok lezárása kicsit azt idézte meg, amit a fiatalabb generáció csak a generációközi transzfereken keresztül ismerhet, egy korlátozott világ/időszak képét, tapasztalatát jelentette.

Az anyagi, fizikai, tárgyi szempontok, a gazdasági dimenzió külön kategóriát alkot az említett nehézségek sorában. Ez egyes esetekben a szűkebben-tágabban értett lakóhellyel kapcsolatos konkrétumokat jelentett (például a terek és funkciók otthoni környezetben történő összemosódását), másoknál kifejezetten pénzügyi természetű problémákat (anyagi bizonytalanság, jövedelemforrás elvesztése stb.). Az egyéni szintű megpróbáltatások mellett megjelentek makroszinten értelmezhető szempontok is (infláció, hosszabb távon is kiszámíthatatlanná váló gazdasági helyzet).

A koronavírus-járvány során megtapasztalt nehézségek között sokan említettek olyan tényezőket is, amelyek a közösségi, társadalmi dimenzióhoz sorolhatók. A tágabb értelemben kulturális vonatkozásúnak tekinthető szempontokat gyarapítják a szezonálisan változó lehetőségek és igényszintek, vagy éppen a halálhoz mint olyanhoz való viszonyulás társadalmi keretei. Az interjúalanyok visszatérően kitértek a beszűkülő (akként érzékelt) terek és tevékenységi körök jelenségére, a virtualitás árnyoldalaira. Sokan számoltak be a környezetükben tapasztalt igen eltérő nézetekről és magatartásokról, explicit konfliktusokról – vagy éppen áttételesen, valamely közeli személyen keresztül átélt nehézségekről. A társas támogatás nyújtásával, az erőforrások kimerülésével kapcsolatos narratíva az interjúk során is felmerült. Visszatérően zavaró körülményként említettek a bizalomhiánnyal, a rossz közérzettel, közhangulattal kapcsolatos társadalmi tapasztalatokat, szociálpszichológiai vonatkozású jelenségeket. Hosszabb távon is aggodalomra adnak okot – több interjúalany véleménye szerint – a fokozódó individualizációs tendenciák, az atomizálódás és az elidegenedés.

A mentális tényezők, pszichológiai jellegű, vonatkozású nehézségek említése, az ezekre vonatkozó kódok külön dimenzióban kaptak helyet az elemzés során – ezekre a következő alfejezetben térek ki részletesebben.

A mentális megterheléssel kapcsolatos tényezőkről részletesebben

A koronavírus-járvány során tapasztalt nehézségek pszichológiai jellegű aspektusait, a mentális jóllétet kedvezőtlenül befolyásoló tényezőket az interjúalanyok válaszaik alapján a következő témák, fogalmi alcsoportok segítségével ragadhatjuk meg:

- személyiségbeli és habituális tényezők, vérmérséklet;
- mentális állapotok, hangulatok, beállítódások;
- kényelmetlenségek (változások, kényszerű konatív alkalmazkodás);
- maladaptív megküzdési stratégiák;
- ágenciavesztettség tapasztalata vagy percepciója;
- stresszorok és válságok halmozódása, erőforrások kimerülése;
- környezet és külső ingerek által kiváltott hatások;
- időhöz való viszonyulás, a történések taktusa.

A járványhelyzet – a beszámolók alapján – főként azoknak okozott (mentális) megpróbáltatásokat, akik életkorukból adódóan az *aktívabb életmódot folytatók* körébe sorolhatók, akik eredendően extrovertáltabb személyiségvonásokkal bírnak, de explicit módon megjelent a szabadságszeretet (mint érték) kontradikcionális viszonya a külső korlátozásokhoz, valamint a testi érintkezéseken (például öleléseken) keresztül megélt „szeretetnyelv” kényszerű (ön)korlátozása is.

A járványhelyzetben megélt, felerősödött, illetve *megtapasztalt érzelmi és mentális állapotok* között említett tényezőket tovább bonthatjuk jellemzően tartósabb és inkább eseti, szituatív jellegű (és/vagy akként említett) elemekre. Előbbiek közé sorolhatjuk a mentális betegséget, a pánikrohamot és a klausztrrofóbiát (ezeket elsősorban mint korábban is megtapasztalt jelenségek felerősödését említették). Utóbbiak között találjuk az (általános) mentális megterhelést (annak fokozott voltát, például kisgyermekes szülőként), a depressziót, lehangoltságot, a frusztrációt, idegességet, a szorongást, vagy éppen a – jövőképpel összefüggő – motivációvesztettséget.

Már a cselekvéssel szorosabban összefüggő mentális tényezők sorát gyarapítják azok a nehézségek, amelyek sok esetben valamilyen korlátozó intézkedéshez és/vagy a mindennapok megváltozásához is kötődnek. Ide sorolhatjuk a maszkviselés kényelmetlenségét, a sporttevékenységek megritkulását, a túlzott (vagy annak tartott) online jelenléteket, a lakóhely kényszerű megváltozását (és az amiatti csalódottságot, negatív érzéseket), illetőleg a megnövekedett munkaterhelést (ez utóbbit kifejezetten egészségügyi területen említették).

Az interjúalanyok nem igazán tértek ki *maladaptív megküzdési stratégiákra*, habár erre – az utólagosan nem megfelelőnek ítélt reakciók formájában – külön rákérdeztem a beszélgetések során. Szinte egyetlen példaként azt a megjegyzést említhetjük, ahol a fokozott alkoholfogyasztás merült fel (esti online baráti beszélgetések kísérőjelenségeként).

Annál inkább visszatérő volt az *ágenciavesztettség* erőfogalma alá besorolható mentális aspektusok szóba hozatala. Bizonytalanság (általános érzésként vagy éppen konkrétan, az alkalmazandó óvintézkedések megfelelő mértékét illetően), kiszolgáltatottság, sebezhetőség, társadalmi kockázatok, tehetetlenség, félelem egy újabb járványhelyzettől, tartós bizonytalanság, kiszámíthatatlanság – ilyen kódok, e körbe tartozó interjúrészeket segítségével írható le a mentális nehézségek ezen vonulata.

Fölmerült továbbá, hogy a különféle negatív mentális állapotok nemcsak önmagukban, különálló módon fejtettek ki kedvezőtlen hatást, de rendszerbe szerveződve is. Volt, aki számára az egyéni vonatkozású *stresszorok halmozódása* jelentett problémát, más viszont a makroszintű, társadalmi szinten tapasztalható válságok meg sokasodását, egymásra következését említette nehézségként. Mindkettő egyfajta lelki, pszichés elfáradáshoz, kimerültséghez vezethet.

A környezet és a *külső ingerek által kiváltott hatásoknak* három csoportját sikerült azonosítani. Ilyenek voltak a természeti-környezeti jellegű ingerforrások (például a szezonálisan változó közérzet, hangulat), az egészségügyi jellegű ingerforrások, félelmek (a sok halálesetről szóló hír, a halálesetek testközelből való megtapasztalása és az azokkal kapcsolatos utólagos feldolgozási folyamat, az ismerősök megbetegedésével összefüggő

tapasztalatok, fokozódó aggodalmak stb.), valamint a médiával és általában véve a közvetített információval kapcsolatos irritációk (információs túlterhelés, a média-hírek esetében megfigyelhető kettősség és polarizáció, félelem az oltások kötelezővé válásától és az esetleges mellékhatásoktól stb.).

Végül, de nem utolsó sorban fontos témacsoportot jelentettek az *időhöz való viszonyulás* megváltozásával, a történések taktusával kapcsolatos észrevételek. Sok fiatal tapasztalt a járványhelyzet időszakában egyfajta eseménytelenséget. Korábban tervezett programok maradtak el vagy kellett azokat elhalasztani, kimaradtak az élet egyes, fontosnak tartott fordulópontjai, jeles eseményei. Többek életében jellemzővé vált a nagy mértékű lelassulás, a monotonitás, az unalom és a türelmetlenség – adott esetben a csapongás ezek között, esetenként pedig kifejezetten a düh (a járvány megtörténte, illetve elhúzódása okán). Egyes interjúalanyok egyenesen úgy fogalmaztak, hogy maga az időérzékelés változott meg, nemcsak egyéni, de kollektív értelemben is. Ezt elveszett, az elvesztegetett, a kiesett idő képeivel igyekeztek leírni. A járványhelyzet kezdete ezzel szemben egyeseknél egyfajta sokkhatásként jelentkezett – pontos dátumok mint fordulópontok rögzültek az emlékezetben.

A megküzdést segítő tényezők főbb kategóriáiról röviden

Ahogy a „negatívumok” oldala, a nehézségek esetében is kódkategóriák segítségével vettük szemügyre az interjúk során elhangzott válaszok sokféleségét, úgy a „pozitív” szempontokat is hasonló módon tehetjük átláthatóbbá. A létrehozott négy dimenzió közül elsőként itt is a *virussal, az egészségügyi szempontokkal* kapcsolatos dolgokat emelhetjük ki. Ezek között a legmarkánsabb vonulat az óvintézkedésekkel, preventív eszközökkel (maszkhasználat, izoláció, karantén, szociális távolságtartás, higiéniai és egyéb szabályozások) volt kapcsolatos. Az egyéni hozzáállás milyenségéről és annak változásáról is többen szót ejtettek (például megjelent az egészségügyi prevenció mint sportolási motiváció megerősödése). A járványhelyzettel való megbirkózást az egészségügyi helyzet, illetve állapot pozitív változásai mikroszinten és társadalmi szinten is segítették, segíthették (utóbbi esetében gyakran említett példa volt az oltások megjelenése és a csökkenő esetszámok).

A megküzdési oldalon is körvonalazódott egy „*materiálisabb*” jellegű dimenzió, ami fizikai tényezőket, gazdasági és kulturális szempontokat fogott át. A lakóhely, lakókörnyezet, fizikai terek kapcsán volt, aki a fővárosi környezet előnyeit emelte ki (több lehetőség, kisebb távolságok), más viszont a vidéki lakóhely pozitívumait hangsúlyozta (kiemelendő a kert fontossága).¹¹ Az életkörülményeket, életminőséget, komfortérzetet javító tényezők között jelentek meg az életmód időbeosztásában kialakított újfajta „kiegyensúlyozottságok”, a kisállatok, házi kedvencek jótékony jelenléte, valamint a technológiai jellegű innovációk (online megoldásokkal összefüggő lehetőségtér bővülése, digitális átállás, a rugalmas foglalkoztatás kultúrájának erősödése). Hagyományosabb értelemben „materiális” szempontoknak tekinthetjük azokat a háztartási és pénzügyi döntéseket, amelyek szintén pozitív hatással voltak a koronavírus-járvánnyal való megküzdési folyamatra (például alaposabban

megtervezett, ritkább bevásárlások, az úgynevezett több lábbon állás, vagy különféle proaktív egyéni vállalkozói döntések, a tevékenységi kör részleges módosításai). Többen kiemelték a megküzdés sikerességét alapvetően meghatározó tényezőként a bevételi források stabilitását, de sokan részletezték az otthoni és/vagy hibrid munkavégzésre történő átállás folyamatát, történeteit is.¹² Megjelent ezzel ellentétes tapasztalat is; volt olyan megkérdezett, aki egyedülként járt be az irodába, annak érdekében, hogy képes legyen fenntartani a munka és a magánélet hagyományos szétválasztását, a mindennapi rutin megszokott kereteit.

A pozitív oldal két további, *a megküzdési folyamatokat segítő egyéni és társas-társadalmi dimenzióját*, kódkategóriáját részletesebben is áttekintjük a következő alfejezetekben.



¹¹ Város és vidék kettőssége kapcsán megemlíthetjük továbbá, hogy az egyik megkérdezett véleménye szerint a városi embert a járványhelyzet érintette inkább (korlátozások és hasonlók), viszont vidéki környezetben kiszolgáltatottabbak voltak az emberek az információ bizonytalanságával, a média hírek kavalkádjával szemben (összeesküvés-elméletek és hasonlók).

¹² Az alkalmazkodási folyamatban volt, akinek az jelentett fordulópontot, amikor a korlátozások már kevésbé érintették és tudott legalább pótólágosan online dolgozni, internetes aktivitásokkal kezelni a kedvezőtlen pénzügyi helyzetet.

A megküzdés egyéni összetevői (rezisztencia és reziliencia)

A koronavírus-járvány során megtapasztalt nehézségek leküzdésében segítő tényezők között azonosíthatunk olyanokat, amelyek az egyéni ellenállás (egyszerű válságállóság, rezisztencia és/vagy rugalmas alkalmazkodás, reziliencia¹³) tárgykörében beszélhetők el leginkább.¹⁴ Ezeknek mintegy altémáit alkotják a következő kódkategóriák:

- sajátos élethelyzet, illetve személyiség előnyei vagy hasznosítása;
- szezonális hatások, külső körülmények kihasználása;
- hozzáállás, felfogás, hitrendszer;
- jövőorientáltság, tervezés, előzetes felkészülés;
- válságállóság, stressztűrő képesség, krízismenedzsment;
- tapasztalatszerzés, tanulás, tehermentesítő távolságtartás;
- rugalmas ellenállás;¹⁵
- újfajta aktivitások, kreativitás, cselekvés, változtatás;
- időhöz való viszony, időfelhasználás változása;
- értékrendbeli és életmódbeli változások.

A megváltozott körülményekhez történő alkalmazkodást az elmondások alapján nagyban tudta segíteni, hogyha valakinek eleve nem okozott gondot az egyedül-, illetve otthonlét, hogyha nem hajlamos az unatkozásra, az *autonóm személyiségjegyek* és feladatvégzés kedvező hatással bírtak. Voltak, akik inkább az életszakasz vagy élethelyzet szerencsés aspektusait emelték ki.

Ilyenként jelent meg, hogy már az egyetemi évek végén járt az interjúalany, így nem maradt ki lényeges dolgokból, de az a megállapítás is, miszerint egy – másik – interjúalany bizonyos értelemben szerencsésnek mondható, hogy már nem éltek a nagyszülei, mert így nem kellett átélnie (neki és a családnak) a koronavírussal járó extrém aggodalmakat és nehézségeket. A fiatal életkorral összefüggő csekélyebb veszélyeztetettséget is többen említették.¹⁶

A *szezonális hatások* nemcsak a nehézségek vonatkozásában játszottak szerepet, de segítőleg is hathattak, például a kedvezőbb nyári közérzet, vagy a jó időjárás miatt bővülő szabadidő lehetőségei vonatkozásában.

Az egyik legjelentősebb vonulatnak bizonyult az interjúk során a *hozzáállással kapcsolatos tényezők* említése. Egyfelől a tárgyilagosság, másfelől pedig különféle szellemi-lelki erőforrások igénybevétele. Előbbihez sorolhatjuk például a megváltozott helyzet és a kényelmetlenségek elfogadását, a higgadtságot, az objektív feladatorientáltságot és a realista hozzáállást (többek között az emberi szenvedés vonatkozásában).¹⁷ Utóbbihoz tartozik inkább a hit, a spiritualitás, az alternatív gyógyászati szempontok, a pozitív életszemlélet és jövőkép, valamint a humor és az ironikus hozzáállás alkalmazása.

¹³Az elméleti jellegű megközelítésekben – mint láthattuk – többféle változata is megjelenik a különféle érintettségi és/vagy választípusok egymástól való elkülönítésének. Ezek a kvalitatív interjúrészek alapján nehezen beazonosíthatók, éppen ezért a rezisztenciát nagyjából kifejező jelenségeket, „történettöredékeket” – köznapibb kifejezéssel – az „egyszerű válságállóság” szókapcsolattal igyekeztem kifejezőbbé tenni, míg az interjúkban nemigen néven nevezett reziliencia (jelen) fogalomhasználatát a „rugalmas alkalmazkodás” változásokat/változtatásokat előtérbe helyező magyar megfelelőjével is próbáltam árnyalni.

¹⁴A koronavírus-járvány kikényszerítette az alkalmazkodást, megtanította adaptálódni az embereket, de milyen áron, teszi fel a kérdést egy interjúalany. „Hát, alkalmazkodni, alkalmazkodni, biztosan sok embert megtanított a koronavírus-járvány időszakában. Más kérdés, milyen áron. Milyen áron? Hát, új helyzet... online oktatás... egyszerűen az, hogy, az, hogy más-, máshogyan éli az ember ugye, a mindennapjait, meg a, meg a megszokott helyeken máshogy viselkedik... [Nevet.] Ez a két lépés távolságot tartós dolog is... Nem tudom, mint a dedóba, kicsit.” (Babzsák-generáció, férfi, fővárosi agglomeráció, reziliens, RI: 96, „szenvedély”). Ez, a költői kérdésszerű megállapítás összefüggésbe hozható azon – kvantitatív – kutatási eredményekkel, amelyek megmutatják, hogy voltaképpen sokkal jobb helyzetben vannak azok, akik a válságokat rezisztens módon vészelik át, azokhoz képest, akik a reziliencia útján kénytelenek járni (vö.: Hannos és László, kézirat; László és Gyorgyovich, 2024).

¹⁵Ebben az esetben lényeges, hogy a reziliencia nem elsősorban alkalmazkodásként, hanem ellenállásként, vagy legalábbis az ellenállás lehetőségeinek kereséseként jelenik meg.

¹⁶Felmerült továbbá a vidékiek és a városiak percepcióinak kettőssége. Az egyik interjúalanyánál hangsúlyos volt az is, hogy az idősebbek sokkal inkább aggódtak, nemcsak a fokozott veszélyeztetettség, de a médiabefolyásolásnak való nagyobb kitettség okán is.

¹⁷Nem teljesen reflektált módon, de az egyik interjúalany arról számolt be, hogy a változások higgadt kezelése nála azt is jelentette, hogy bezárkózott, elzárkózott a külvilágtól, próbálta magában, egyéni módon feldolgozni a lehetőségek beszűkülését. E tekintetben tehát nemcsak a szolidaritás, a társas megoldások keresése, hanem az izoláció is egyfajta megoldási stratégiaként tűnik fel. Ez összhangban van azzal a – korábbi – kutatási eredménnyel, miszerint sok, segítőkapszolatot szempontból inaktív egyén tulajdonképpen sikeres megküzdési utat választott (Bartal et al., 2022b).

A jövőorientáltságot, a pozitív jövőképet és tervezést külön is érdemes kiemelni. Voltak olyan interjúalanyok, akik hangsúlyozták a higgadt, nyugodt előzetes felkészülést és annak fontosságát (például a covid-osztályon való helytállásra vagy éppen a lezárások utáni időszakra, az „újrainyításra”).

Egy másfajta hozzáállást körvonalaztak azok a történetek, amelyek a válsághelyzetekhez való pozitív viszonyulással voltak kapcsolatosak. Idővel enyhülő félelmekről, a krízissituáció izgalmáról, fokozódó aktivitásról és tettvágyról, a változások által előidézett újdonságokról, dinamikákról szóltak az e körbe tartozó beszámolók.

Meg kell említeni a kevés, ám lényeges beszámolót, ami a tapasztalatok halmozódásával, a tanulási folyamatokkal és egyfajta „bölcst”, tehermentesítő távolságtartással volt kapcsolatos. Volt, akiknek idővel megváltozott az oltáshoz való viszonyulása, más egészségügyi területen szerzett hasznos munkahelyi tapasztalatokat, és volt, aki tudatosan igyekezett kordában tartani a hozzá eljutó média hírek, információk mennyiségét.

A reziliencia fogalmát nemcsak rugalmas alkalmazkodásként, de rugalmas ellenállóképességként is szokás magyarrá fordítani. Utóbbi körbe sorolhatók azok a szempontok és történetek, amelyek a nehézségeket okozó korlátozások kijátszásáról szóltak, egyfajta lázadásként a rendszer ellen. Fontos gócpont volt e tekintetben a maszkviselés terén tanúsított magatartás.

Az újfajta aktivitások, a kreativitás, a cselekvés, az aktív változtatás mintázatai sok interjúalanyánál jelent meg, különféle formákban. Ilyen volt az új készségek és képességek elsajátítása, az új hobbik, szabadidős tevékenységek gyakorlása, konkrétan pedig a sütés-főzés, házilag elkészített élelmiszerek és dolgok, a túrázás-kirándulás-természetjárás hármasa, illetőleg a sportolás-testmozgás-edzés kategóriája.

A fiatal felnőtt interjúalanyok nemcsak a „kizökkent idő” jelenségét említették mint negatívumot – kitértek az időhöz való viszony pozitív átalakulására is. A járványhelyzet többeknek lehetőséget adott a koncentráltabb időfelhasználásra. Több mindenre jutott idő, utol tudták érni magukat, az otthoni és ház körüli teendőket illetően is. Egyesek megtanulták jobban, autonóm módon beosztani az idejüket, illetőleg nagyobb szabadság nyílt a tevékenységek rendjének rugalmas kialakításában.

Lényeges szempontokat említettek a megkérdezettek a nagyobb horderejű, megtapasztalt értékrendbeli és életmódbeli változások vonatkozásában. Ezek egyik csoportját az egzisztenciális jellegű tényezők jelentik: felértékelődött az emberi élet és az egészség, kialakult egyfajta haláltudat (amit korábban mintha kizsároltunk volna a kultúránkból – vö.: Elias, 2000)¹⁸, még inkább felértékelődött a (személyes) szabadság.

¹⁸ A halál kezelése, feldolgozása – ahogyan az egyes interjúbeszámolók is mutatják – nincs benne a kultúránkban, így amikor a járványhelyzet szembesítette a társadalmat ezzel, az olyan ösztönreakciókat váltott ki, amelyek strukturálisan hasonlatosnak tűnnek a népi lélekterápiához, előhozva egyfajta ressentiment-érzetet. „*Én egy picit arra tudok gondolni, hogy ebben a mai világban mi úgy nem nagyon találkozunk a halállal, nekünk nincs szükség az ösztöneinkre. Mi úgy, úgy elvagyunk, nem? Ha valaki meghal, azt se nagyon nézzük meg, meg semmi. Ott valaki eltemeti, ott, majd viszünk valami virágot, a holttestet se látjuk. Tehát, hogy úgy, úgy már nincs úgy benne szerintem ez a valóságunkban. És azt gondolom, hogy most jött egy ilyen pánik, ilyen tömegpánik, hogy úristen, akkor mind meghalunk. És akkor most így egyszerre találkozott azzal sok ember, hogy... hogy mind meghalunk, és hogy ennek egyszer vége lesz, és lehet, hogy most lesz vége. És szerintem ez így, így felhozott ilyen... ilyen létvó ösztönöket, és hát, mindenki a saját maga képességei szerint próbálta magát, meg a, a szereteteit védeni... Hát, nyilván nem vagyunk egyformák, nyilván máshogy látjuk a dolgokat. De az például nagyon szépen kijött, hogy mennyire... nincs benne szerintem a társadalomba' a tolerancia, vagy a, vagy az, hogy, hogy el tudjuk fogadni azt, hogy a másinak egy másik élete van, egy másik véleménye van, és ő, és ez az áldozatkeresés, vagy, vagy nem is áldozatkeresés, hanem ez a bűnös-, bűnöskeresés, meg, meg másik hibáztatása, ez például nagyon durván feljött. Én egyébként esküszöm, láttam valami... valami hasonlóságot mondjuk aközött, hogy, hogy ha mondjuk, most ki-, ki-, kikiáltottuk volna a cigányokat bűnösnek, hogy ők terjesztik, akkor szerintem itt most tömegesen gyilkoltuk volna a cigányokat. Érted? Tehát, hogy, hogy valahogy ez a tömeghipnózis [Nevet.] hatás, vagy nem-. Érted, hogy mire gondolok? Ezt se tudom elmondani, de vala-, valahogy azt éreztem, hogy itt, itt olyan indulatok jöttek föl, hogy valami hihetetlen. És ugye, ami a zsidókkal történt annak idején, attól is olyan távol érezzük magunkat, hogy hát, mi sose, mi sose. De, de szerintem a covid most így picibe' megmutatta, hogy igazából olyan tömegeket lehet megmozdítani, olyan egyszerű szlogenekkel, hogy, hogy hihetetlen, és, és hogy szerintem ezt így látnia kell az embernek, hogy te is ugyanúgy beállnál, meg egy harmadik is ugyanúgy beállna, hogyha olyan lenne a korszellem, hogyha olyan lenne a környezet, hogyha olyan, olyan, úgy lenne felépítve egy, egy, egy kommunikáció.” (Libikóka-generáció, nő, Kelet-Magyarország, reziliens, R1: 102, „multiple”).*

Az egészségtudatosság több aspektusa is nagyobb hangsúlyt kapott a koronavírus megjelenése óta: egészséges életmód, természetközelség, tudatosság, önmagunkra való odafigyelés, aktívabb életmód (a bezártsággal kapcsolatos tapasztalatok miatt is).¹⁹ Nem utolsó sorban pedig a szociális szempontokat említhetjük: az interjúalanyok szerint megtanultuk jobban értékelni a társas kapcsolatokat, a közös tevékenységeket, de a járványhelyzet jótékonyan hatott az empátia és az énhatárok tiszteltetésének tekintetében is (habár más szöveghelyeken ezzel ellentétes tapasztalatok is megjelentek).²⁰

A megküzdés társas-társadalmi összetevői (szolidaritás)

Az interjúk során rögzített beszámolók alapján megerősítést nyert, hogy az egyéni reziliencia – legalábbis a koronavírus-járvány esetében – szétválaszthatatlan a társas-társadalmi szolidaritás mintázataitól; ezért ezekre is részletesebben kitérünk.²¹ Ezt a dimenziót olyan kódcsoportok mentén írhatjuk le, mint:

- találkozások dinamikájának változásai, alkalmazkodás;
- otthoni interakciók, közös tér és társas cselekvések;
- kapcsolattartás, közös tevékenységek, kommunikáció;
- referenciacsoportok, példák, minták;
- társas támogatások;
- (tágabb körű) társadalmi szolidaritás.

Sok fiatal, fiatal felnőtt számára a járványhelyzet elsősorban a korlátozásokon keresztül vált megtapasztalhatóvá. Ennek megfelelően a megküzdésben is fontos szerepet játszottak a kapcsolódó szempontok – például a korábbi tapasztalatok hasznosítása (volt kollégiumi diákként nem volt ismeretlen az időszakosan ritka találkozás a családtagokkal).

Olyan interjúalany is volt, aki – eleinte – örült annak, hogy mentesül a kötelező vagy elvárt találkozásoktól. A legtöbbször mégis a *korlátozó intézkedések fokozatos enyhülése* volt az, amihez a rezilienciatapasztalatok²² köthetők (például az esküvő megrendezhetővé válása). Van, akit intézményi aktorok is segítettek a rugalmas alkalmazkodásban (például támogató munkahelyi környezetet biztosítottak vagy lehetőséget nyújtottak mentálhigiénés segítség igénybevételére) – másokat pedig a rugalmas ellenállásban (például a szabályok kijátszásában).²³ Volt olyan megkérdezett is, akit a koronavírus-járvány tapasztalatai nagyban motiváltak arra, hogy közéleti-politikai pályára lépjen, aktivitást fejtsen ki e téren.²⁴

Különösen jelentős vonulatot képeztek a beszámolókból az *otthon társas dinamikái*, ezek jótékony szerepe. Ez jelenthette a lakó-, illetve bérlőtársakat, a közvetlen szomszédokat is, de még többen számoltak be a párkapcsolati és családi viszonyok megerősödéséről, megtartó erejéről (társasjátékozást, szűk körben végzett közös programokat vagy éppen meghittebb, szorosabb módon megélt szülésre való felkészülést említve).

Társas vonatkozásban többen fokozott *erőfeszítéseket tettek a személyesség megtartására*, amennyire ez lehetséges volt az adott körülmények között (például közösségi terek helyett magánlakásokon való találkozás révén). Ilyenek hiányában jellemző volt az alternatív megoldások előnyben részesítése (volt, aki idegenkedve az online kapcsolattartástól, inkább a kissé „ódivatúbb” telefonálást preferálta).

¹⁹ Az alkalmazkodási és tanulási folyamat egyik eredménye, hogy felértékelődött a mindennapi tevékenységek és a mozgás szabadsága, valamint a társakhoz, a közösséghez való viszony. „Hogy mit tanított... Hát, hogy hálás vagyok, hogy nincsenek korlátozások a hétköznapiakba”. [Nevet.] ((...)) Hát, hogy mennyire fontos a kímözölés, a környezet, közösség. Tehát, hogy így ezek még inkább jelentőségesebbek lettek.” (Libikóka-generáció, nő, Kelet-Magyarország, reziliens, RI: 113, „nyitottság”).

²⁰ Az egyik interjúban például felfedezhető egy afféle ambivalens viszonyulás: az értékrendi szempontból felértékelődő társiság mellett az életmód gyakorlatában inkább fokozódó elidegenedés érhető tetten. Annak ellenére, hogy tanulságként a közösség és a szabadság fontossága fogalmazódott meg, a mindennapi életmód szintjén a biztonság választása és ezzel együtt az izoláció és az elidegenedés érzése erősödött az interjúalanyban.

²¹ A reziliencia szolidaritás nélkül dehumanizáló is lehet. Ezt láthatjuk kifejeződni abban, hogy az egyik megkérdezett tartós társadalmi változásként értelmezi, hogy az alkalmazkodás sok szempontból a hatékonyság növekedését jelentette, ám megvan ennek a típusú rezilienciának az árnyoldalai, az elszemélytelenedés (ez dehumanizáló, hiszen a társas interakciótól lesz ember az ember).

²² Ebben az esetben: a megszokott életmódból való kizökkenés időszaka utáni, normál állapotba való (vissza)térés élménye.

²³ A reziliencia kétféle magyar fordításáról, azok rejtett konnotációiról bővebben lásd: László, 2022b.

²⁴ A szóban forgó interjúalany esetében a változásokhoz való alkalmazkodás három szakaszban öltött testet: óvatosság – kiábrándulás – lázadás. Végül pedig politikai aktivitásban csúcsozott ki, ami egyúttal a rezilienciának mint rugalmas ellenállásnak a példája is.

Egyes fiatalok külön kiemelték annak jelentőségét, hogy ebben a szokatlan helyzetben sokat számított az, ha volt az embernek kiforrott társasága, akikkel kölcsönösen tettek erőfeszítéseket – például akár a közös tervezéseket, az elmaradt események későbbi pótlását illetően.²⁵

A társas környezet hatása *a mintaadás* és a kiszámíthatóság tekintetében is lényeges. Erről tanúskodnak azok a megjegyzések, amelyek a megküzdés sikerességében fontos szerepet tulajdonítottak annak, hogy az interjúalany környezetében nem voltak szélsőséges és/vagy pánikreakciók, hogy kiegyensúlyozottság uralkodott, vagy legalábbis megjelentek pozitív, megoldásközpontú példák a koronavírus-járványhoz való hozzáállást illetően. Egyesek barátaikkal közösen egymást is ösztönözték arra, hogy fokozottan figyeljenek oda az egészséges életmódra.

A segítségnyújtás mint a megküzdést segítő tényező – mind a kapott, mind az adott segítségek – explicit módon is megjelent az interjúszövegekben.

Emellett *a szolidaritásnak* nagyobb ívű, (makro)társadalmi példáit is többen említették mint a járványhelyzethez való alkalmazkodást segítő, pozitív tényezőt. A kinyilvánított percepciók szerint a koronavírus-járvány időszakában tapasztalható volt a tolerancia és az elfogadás is (nemcsak az eltérően viselkedőkkel szemben, de az egyik interjúalany például a társasház idősebb lakóinak félelmeire való tekintettel a lift helyett rendszeresen inkább a lépcsőt használta). Emellett megjelent az empátia, a spontán és a szervezett segítségnyújtás példáin keresztül (az emberek megtanultak jobban odafigyelni egymásra, megfigyelhető volt az egészségügyi és a szociális szféra társadalmi megbecsültsége, presztízse).

Habár sok tekintetben kritikával illették a politikai döntéshozatali mechanizmusokat, voltak olyan fiatalok is, akik a kormányzati intézkedéseket végső soron gyorsnak és hatékonynak tartották. Emellett megemlégtették a sportesemények jelentette közösségi élmény fokozott jelentőségét abban az időszakban, amikor a korlátozások már enyhültek. Végül pedig annak jelentőségét, ahogy az egész járványhelyzet időszakának tapasztalatait utólag, kommunikációs folyamatok révén igyekszünk elhelyezni a közös emlékezetben.



²⁵ Az elmaradt események bepótlása mint megküzdési stratégia bizonyos esetekben ráadásként egy közös jövőkép megalkotásába ágyazva történik, egy olyan jövőkép létrehozását előrevetítve, ami nem engedi az időt kifolyni az emberek keze közül, nem hagyja, hogy az elvesztegetetté váljon. „Szerintem így a barátokkal nagyon az, hogy... így terveztünk. Az nagyon sokat segített, hogy majd, ha vége lesz, akkor mit fogunk csinálni. És ez szerintem mindenkinek egy ilyen motivációt adott, hogy akkor így összeírtuk magunknak, hogy akkor mit terveztünk, és hogy mit kell bepótolnunk, és hogy az így motivált arra, hogy na, ez tök jó, akkor nem elvesztegetett idő lesz ez, meg nem vesznek el ezeket az élményeket, csak később csináljuk meg. [Nevet.] Úgyhogy a, az, az szerintem nagyon sokat segített, hogy így előre terveztünk valamennyire így, útközben is, hogy majd mit fogunk csinálni. [Nevet.]” (Babzsák-generáció, nő, fővárosi agglomeráció, reziliens, RI: 123, „kalandos”).

Összegzés és következtetések

A tanulmány a fiatal felnőtt nemzedékek (konkrétan az úgynevezett Libikóka- és Babzsák-generáció) koronavírus-járvánnyal kapcsolatos tapasztalatainak és megküzdési mechanizmusainak kvalitatív elemzésére épült. A kutatás célja kettős volt: egyfelől az érintettek által megélt nehézségek feltárása, másfelől pedig annak vizsgálata, hogy milyen egyéni és közösségi tényezők járultak hozzá a megküzdés sikerességéhez. A szövegkorpusz elemzése során különös figyelmet szenteltünk a mentális jóllét (és a szolidaritás) társadalomtudományi szempontjainak.

A megkérdezett fiatal vagy középkorú felnőttek széles skálán mozgó élethelyzetekből, elbeszélői pozíciókból közelítették meg a járványhelyzetet. A kvalitatív szövegelemzés alapján a megélt nehézségek több dimenzió mentén strukturálhatók. Kiemelendők egyrészt az egészségügyi aspektusok, különösen a betegségtől való félelem és a preventív intézkedések mentális hatásai vonatkozásában. Másrészt az anyagi és munkaerőpiaci bizonytalanság, valamint az otthoni életfeltételek radikális átalakulása is meghatározó volt. Jelentősnek bizonyult továbbá az elmagányosodás jelensége, a szociális kapcsolatok beszűkülése, a hétköznapi rutinok felborulása.

A megküzdési stratégiák vizsgálata azt mutatta, hogy a sikeres alkalmazkodás kulcsa – jellemzően – az egyéni rugalmasság és a közösségi támogatás kombinációja volt. A mentális jóllétet befolyásoló legfontosabb tényezők közé sorolhatók olyan egyéni megküzdési mechanizmusok, mint a pozitív gondolkodás, a rugalmasság és a strukturált időbeosztás. Emellett a családi és baráti kötelek megerősödése is lényeges védőfaktorként jelent meg.

A reziliencia fogalmához kapcsolódóan az elemzés rámutatott arra, hogy az érintettek – az utólagos beszámolóik alapján – jellemzően képesek voltak valamilyen adaptív stratégiát kialakítani.²⁶ A reziliens személyek gyakran kreatív megoldásokhoz folyamodtak, például új tanulási és munkamódszereket vezettek be, illetve nagyobb figyelmet fordítottak a testi és mentális egészség megőrzésére. Az eredmények többek között azt az eredetileg kvantitatív adatforrásokon alapuló következtetést (Hannos és László, kézirat; László és Györgyovich, 2024) is megerősítették, hogy a reziliencia válsághelyzetben sokkal inkább egyfajta másodlagos, „kényszermegoldásként” fogható fel – szemben az egyszerű rezisztencia jelentette „spontán” válságállósággal.²⁷ A kutatás emellett alátámasztotta, hogy a szolidaritás meghatározó szerepet játszott a megküzdés során, hiszen a társas kapcsolatok fennmaradása és a kölcsönös segítség fontos pszichológiai támaszt jelentett a bizonytalan időszakban.

Az életútinterjúk arra is rávilágítottak, hogy a járványhelyzet nem pusztán nehézségeket hozott, de hosszú távú szemléletbeli és értékrendbeli változásokat is előidézett – legalábbis az interjúalanyok utólagos percepciói alapján. A fiatal felnőttek egy része tudatosabbá vált saját jövőjének tervezésében, nagyobb hangsúly került az önreflexióra és az előremutató életmódbeli gyakorlatokra. Kapcsolódó jövőbeni kutatási irányként körvonalazódik annak vizsgálata, hogy az említett változások mennyiben tekinthetők valósak, illetve hogyha azok, mennyire képesek egyúttal tartósak maradni, hatással lehetnek-e például a fiatal generációk munkaerőpiaci sikerességére, illetve társadalmi integrációjára a járvány utáni időszakban.

²⁶ Ebben az esetben nem alkalmazom az adaptív és exaptív reziliencia megkülönböztetését (vö.: Kollár és Kollár, 2020), az adaptációt – a fogalom alapjelentése nyomán – a sikeresnek bizonyult alkalmazkodási folyamatokra értem.

²⁷ Az elemzésnek nem volt ugyan kifejezett célja, hogy a reziliencia fogalmával kapcsolatos (új) megállapításokra jusson, a kapcsolódó elméleti keretek használatától mégsem tekinthetünk el a kutatási eredmények értelmezése során. Éppen ezért érdemes lehet röviden tisztázni, hogy az elméleti háttér, a korábbi kvantitatív kutatások, valamint a kvalitatív életútinterjúk háromszögében hogyan is látszanak egymáshoz viszonyulni a különféle fogalmak, pontosabban miként tűnnek termékeny módon összekapcsolhatónak – a jelen tanulmányban bemutatott elemzés fényében – a némiképp eltérő háttérű fogalmak. Az adott válságban való érintettség és/vagy az arra adott reakciók alapján az egyének – megkérdésen alapuló válaszaik mentén – különféle (elemzési) kategóriákba sorolhatók (például: rezisztens [~ egyszerű válságállóság], reziliens [~ rugalmas alkalmazkodás / rugalmasság / adaptáció], rugalmatlan, riadt) (Hannos és László, kézirat; László és Györgyovich, 2024). Az elemi megküzdési lépések (események) – Kollár és Kollár (2020) megközelítését alapul véve – az erőforrások eredeti funkciói és felhasználásuk tényleges módja alapján a reziliens cselekvések adaptív és exaptív típusaiban ölthetnek testet. A reziliencia fogalmában rejlő, a magyar nyelvű megfelelők által is tükrözött feszültségteli kettősség pedig leginkább kvalitatív jellegű források alapján szárazható szét, amennyiben egyes interjúrészeteknek köszönhetően láthatóvá válik, hogy az adott cselekvő szempontjából az adott megküzdés (megküzdési történet) mint rugalmas ellenállás vagy mint rugalmas alkalmazkodás (vö.: László, 2022b), értelmeződik-e inkább.

Függelék

1. táblázat: Az elemzett interjúk bemutatása

Generáció	Nem	Lakóhely	Kulcsfogalom (az eddigi életút jellemzésére)	Érintettség (reziliens / rugalmatlan / rezisztens / riadt) ²⁸	Rezilienciaélmény-index ²⁹ (minimum: 20, maximum: 140, elemzett minta átlaga: 110)
Libikóka-generáció (születési év: 1985–1994)	férfi	Budapest	motiváltság	reziliens	103
		Budapest	csapongó	reziliens	114
		Kelet-Magyarország	rugalmasság	rezisztens ³⁰	114
		Nyugat-Magyarország	hajó a tengeren	reziliens	101
	nő	Kelet-Magyarország	nyitottság	reziliens	113
		Kelet-Magyarország	multiple	reziliens	102
		fővárosi agglomeráció	hála	reziliens	99



²⁸ Az interjút követően egy rövid kiegészítő kérdőívet is kitöltöttek a kérdeztettek. Ezek között kapott helyet három olyan kérdés, ami alapján – önbevallásra támaszkodva – kategóriákba sorolhatók az egyes válaszadók aszerint, hogy milyen módon érintette őket a járványhelyzet (lásd a bevezető fejezetben). (Bővebben: Hannos és László, kézirat; László és Gyorgyovich, 2024).

²⁹ Az index összesen húsz kérdésre épül, a hétfokú skála segítségével kapott válaszokat egyenlő súllyal vettem figyelembe. A kérdés szövege: „Mennyire érzi igaznak vagy sem önmagára a következőket? Kérem, válaszoljon egy hétfokú skála segítségével, ahol az 1-es jelentése, hogy egyáltalán nem, a 7-es jelentése pedig, hogy teljes mértékben!”, az egyes állítások a következők: „Ura vagyok az életemnek, rajtam múlik, hogyan alakul.”; „A megpróbáltatások ellenére is töretlenül haladok a céljaim felé.”; „Ha szükséges, elfogadom, hogy vannak korlátok és új-ratervezek.”; „Képes vagyok arra, hogy nemet mondjak mások kéréseire.”; „Előbb vagy utóbb, de rendszerint elérem, amit akarok.”; „Vállalom a felelősséget a döntéseim rossz következményeiért is.”; „Képes vagyok nyitni mások felé, megosztani érzéseimet, gondolataimat.”; „Tudom, hogy ha nehézségeim adódnak, számíthatok mások segítségére.”; „Jelen tudok lenni, figyelmemet az »itt és most«-ra összpontosítom.”; „Őszinte vagyok magammal, a számomra fontos elvekhez tartom magam.”; „Előretekintek, és közben építkező korábban szerzett tapasztalataimra.”; „Váratlan helyzeteket is meg tudok oldani, feltalálom magam.”; „Képes vagyok összetett problémákat elemezni és megoldásokat kidolgozni.”; „Látom a dolgok humoros oldalát, tudom könnyedén venni a helyzeteket.”; „Hiszek benne, hogy a jövőben kedvező irányban változhatnak a dolgok.”; „Bízom magamban és képességeimben, amik átsegítenek az akadályokon.”; „Helyén tudom kezelni az élet és a mindennapok okozta nyomást.”; „Bele tudok helyezkedni mások nézőpontjába, hogy feloldjunk egy helyzetet.”; „El tudom fogadni a veszteséget, és ha valamin nem lehet változtatni.”; „Amikor cselekszem, figyelembe veszem erősségeimet és gyengeségeimet is.” (Gyorgyovich és László, 2024).

³⁰ Az interjúalany esetében az általánoshoz képest éppen egy fordított élethelyzetet, illetve interpretációt láthatunk: mivel egy parkban laktak, ezért számukra nem annyira a biztonság körül forgott minden (mint sokak esetében) – ahogy az interjúalany mondja; a leghabzártabb időszak volt ez, a gyerekei számára (is). Ilyen értelemben ez a fajta rezisztencia-történet összhangban van az érintettség – megkérdőjelezés alapuló – típusával, kategóriájával is. „A koronavírusnál mázlink volt. Azzal, hogy [településnév]-n lakunk... Mert ez egy négyhektáros park, ahol mi lakunk. Zárt. Tehát a koronavírus alatt ez zárva volt, csak mi laktunk ott. [Nevet.] Úgyhogy az én két gyerekemnek a leghabzártabb időszaka volt. Úgyhogy meg kell mondanom, hogy én nagyon élveztem a koronavírus miatti lezárást [Nevet.]... Mert... mert csak miénk volt a park. Nem voltak vendégek, nem volt senki, kiengedhettem a fiamat öt évesen, hogy rohadjon négy hektáron. [Nevet.]” (Libikóka-generáció, férfi, Kelet-Magyarország, rezisztens, RI: 114, „rugalmasság”).

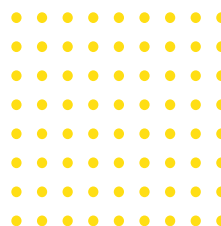
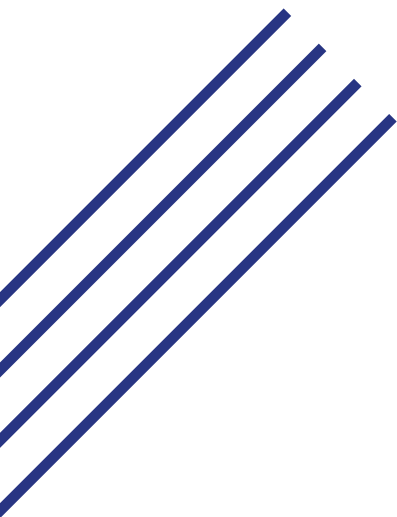
1. táblázat folytatása

Generáció	Nem	Lakóhely	Kulcsfogalom (az eddigi életút jellemzésére)	Érintettség (reziliens / rugalmatlan / rezisztens / riadt) ²⁸	Rezilienciaélmény-index ²⁹ (minimum: 20, maximum: 140, elemzett minta átlaga: 110)
Babzsák-generáció (születési év: 1995–2002)	férfi	fővárosi agglomeráció	szenvedély	reziliens	96
		Budapest	fejlődés	rezisztens	126
		Nyugat-Magyarország	tenyér (Isten a tenyerén hordozza)	reziliens	108
	nő	fővárosi agglomeráció	zavaros	reziliens	108
		Budapest	boldog	reziliens	129
		fővárosi agglomeráció	kalandos	reziliens	123
		Nyugat-Magyarország	kusza	reziliens	107

Forrás: László, 2025 – saját szerkesztés

Szerzői biográfia

László Tamás egyetemi tanulmányait a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, kommunikáció- és médiatudomány, valamint szociológia szakon végezte. PhD-hallgatóként az ELTE TáTK Szociológia Doktori Iskola Interdiszciplináris Társadalomkutatások Programjának keretei között a társadalmi reziliencia és a szolidaritás összefüggéseit vizsgálja. A Századvég Közéleti Tudásközpont Alapítvány senior kutatójaként számos kutatásban vett részt, így az elmúlt években többek között a történelmi emlékezet, a médiahasználat, a vallásosság és a kollektív identitások témakörével foglalkozott.



Irodalomjegyzék

- Bartal, A. M., Lukács, J. Á. & László, T. (2022. 08. 11.a). Mi történt a segítő kapcsolatokkal a pandémia alatt és után? KRTK BLOG. Forrás: <https://www.portfolio.hu/krtk/20220811/mi-tortent-a-segito-kapcsolatokkal-a-pandemia-alatt-es-utan-560601#>
Letöltés dátuma: 2025. 05. 09.
- Bartal, A. M., Lukács, J. Á. & László, T. (2022b). A COVID-19-járvány hatása a közösségi rezilienciára. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 68–98). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.
- Bauer, B., Gondi-Bokányi, Z., László, T. & Sövegjártó, V. (2022). „Lövészároktól babzsákfotelig”. A magyarországi generációk sajátosságai. In Pillók P., Stefkovics Á. és Hortay O., Századvég Riport 2021. Társadalom, gazdaság és politika napjainkban (pp. 369–386). Budapest: Századvég Kiadó.
- Békés, V. (2002). A reziliencia-jelenség, avagy az ökológizálódó tudományok tanulságai egy ökológizált episztemológia számára. In Forrai G. és Margitay T., „Tudomány és történet” – Tanulmánykötet Fehér Márta tiszteletére (pp. 215–228). Budapest: Typotex.
- Boza, I., Kónya, I. & Krekó, J. (2022). Állásvesztés és állásváltás. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 178–194). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.
- Böcskei, B., Fekete M., Nagy, Á. & Szabó, A. (2023). „Az iskolában ennél jobb átlagom még soha nem volt: egyfolytában ötöst kaptam”. Az online oktatás a magyar fiatalok percepciói alapján – egy empirikus társadalomtudományi alapú kutatás első eredményei. Új Pedagógiai Szemle, 73(1–2), 31–48.
- Corbin, J. & Strauss, A. (2015). A kvalitatív kutatás alapjai. A Grounded Theory elemzési módszer technikája és eljárásai. Pszichológia és Társadalom. Budapest: L'Harmattan, Semmelweis Egyetem EKK MHI, SAGE Publications.
- Csizmady, A. & Kőszeghy, L. (2023). A Covid-19-járvány hatása a lakáshasználati szokásokra és a lakásmobilitásra. In Csurgó B. és Kovách I., A Covid-19 járvány társadalmi hatásai (pp. 98–120). Budapest: Társadalomtudományi Kutatóközpont.
- Domokos, T. (2021). A fiatalok demográfiai helyzete és jövőképe. In Székely L., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről (pp. 59–86). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.
- Elias, N. (2000). A haldoklók magányossága. Helikon Huszonegy. Budapest: Helikon Kiadó.
- ELKH Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet (2022). A közösségi reziliencia vizsgálata a COVID-19-járvány idején. Adatbázis. Kézirat. Budapest.
- Engler, Á. és Pári, A. (2021). Párkapcsolat és családalapítás. In Székely L., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről (pp. 87–114). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.
- Gyorgyovich, M. & László, T. (2024). Resilience Experience Index – Development of a new sociological tool to measure resilience. In 16th Conference of the European Sociological Association – Tension, Trust and Transformation (pp. 747). Paris: European Sociological Association.
- Hannos, G. & László, T. (nincs évszám). A járványhelyzet mint esemény és elbeszélés. A reziliencia és alternatívái az elbeszéléstörédek időszociológiai-narratív értelmezési keretében. Kézirat.
- Hermann, Z. & Molnár, Gy. (2022). A koronavírus-járvány okozta rendkívüli oktatási helyzet hatása a tanulói teljesítményekre. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 130–136). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.
- Holb, É., Khayouti, S., Kisfalusi, D., Messing, V., Varga, K. & Varga, J. (2022). A távolléti oktatás időtartama, az iskolák, pedagógusok és diákok felkészültsége, tanulási elmaradása pedagógusok véleménye szerint. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 108–129). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.

- Kollár, D. & Kollár, J. (2020). The Art of Shipwrecking. The Information Society and the Rise of Exaptive Resilience. *Dialogue and Universalism*, 30(1), 67–84. DOI: <https://doi.org/10.5840/du20203015>
- Kollár, D. & László, T. (2023). A reziliencia Magyarországon. Megküzdés az életút és a járványhelyzet nehézségeivel. In Stefkovics Á. és dr. Pillók P., Századvég Riport 2022 (pp. 129–150). Budapest: Századvég Kiadó.
- Köllő, J. (2022). Munkaerőpiaci következmények. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 154–177). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.
- Kövesdi, A., Hadházi, É. & Törő, K. (2022a). Egyéni pszichés változók vizsgálata a covid-19-járvány idején. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 54–69). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.
- Kövesdi, A., Bartal, A. M., Lukács, J. Á. & László, T. (2022b). Az egyéni és a közösségi reziliencia összefüggései. In Horn D. és Bartal A. M., Fehér könyv a covid-19-járvány társadalmi-gazdasági hatásairól (pp. 99–103). Budapest: Eötvös Loránd Kutatási Hálózat Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaságtudományi Intézet.
- Lannert, J. (2022). A pandémia miatti iskolabezárások és a digitális oktatás hatása a tanulók felkészültségére a közoktatásban és a felsőoktatásban. In Kolosi T., Szélnyi I. és Tóth I. Gy., Társadalmi Riport 2022 (pp. 307–323). Budapest: TÁRKI. DOI: <https://doi.org/10.61501/TRIP.2022.16>
- László, T. (2022a). Reziliencia, rezilienciaélmény, rezilienciaszabályozók – Észrevételek a reziliencia fogalmának társadalomtudományi használata és a jelenség mérhetősége kapcsán. In Dezső T. és Pócsa I., BLA Doktori Ösztöndíjprogram Tanulmánykötet 2021/2022. BLA Tudástár (pp. 184–196). Budapest: Batthyány Lajos Alapítvány.
- László, T. (2022b). Közelítések a reziliencia fogalmához és méréséhez a narrativitás kontextusában. *Replika*, (127), 149–164. DOI: <https://doi.org/10.32564/127.7>
- László, T. (2025). A koronavírus-járvány az egyéni élettörténetekben és a közösségi emlékezetben. Kvalitatív interjúk nyersanyagai és a kapcsolódó dokumentáció. Kézirat.
- László, T. & Gyorgyovich, M. (2024). Szabottság és reziliencia. A szabottság individuális és kollektív dimenzióiról a járványhelyzet kontextusában, különös tekintettel a vallásosság szociokulturális jelentőségére. In Máté-Tóth A., A konvívencia kihívásai. A vallási sokféleségről Kelet-Közép-Európában (pp. 39–72). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- László, T., Kolozsvári, K. & Pillók, P. (2024). Válságpercepció és rezilienciaélmény a koronavírus-járvány kezdeti és lecsengő szakaszában. *Szociológiai Szemle*, 34(2), 140–164. DOI: <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.12228>
- Mannheim, K. (1969). A nemzedéki probléma. In Huszár T. és Sükösd M., Ifjúságszociológia. (pp. 31–67). Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.
- McCrandle, M. (2014). *The ABC of XYZ. Understanding the Global Generations*. Bella Vista, NSW: McCrandle Research Pty Ltd.
- Spányik, A., Simon, D., Rigó, A., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Zs. (2022). Subjective COVID-19-related work factors predict stress, burnout, and depression among healthcare workers during the COVID-19 pandemic but not objective factors. *PLoS ONE*, 17(8). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270156>
- Spányik, A., Simon, D., Rigó, A., Griffiths, M. D. & Demetrovics, Zs. (2023). Emotional exhaustion and traumatic stress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: Longitudinal changes and protective factors. *PLoS ONE*, 18(12). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291650>
- Szabó, A. (2020). A V, mint Vírus-generáció születése? PTIblog. Forrás: <https://politikatudomany.tk.hu/blog/2020/03/a-v-mint-virus-generacio-szuletese> Letöltés dátuma: 2025. 05. 09.
- Szabó, A. & Oross, D. (2021). Változó világ – állandó értékek. Az ifjúság politikai érdeklődésének és politikai értékrendjének változása. In Székely L., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről. (pp. 211–236). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.

Századvég Konzorcium (2021). Reziliencia az egyének, a közösségek és a társadalom szintjén. Adatfeldolgozás; kvantitatív és kvalitatív közvélemény-kutatási eredmények elemzése. Kézirat. Budapest.

Székely, I. (2015). Reziliencia: a rendszerelmélettől a társadalomtudományokig. Replika, 24(5), 7–23.

Székely, L. (2021). A járvány nemzedéke – magyar ifjúság a koronavírus-járvány idején. In Uő., Magyar fiatalok a koronavírus-járvány idején. Tanulmánykötet a Magyar Ifjúság Kutatás 2020 eredményeiről (pp. 9–32). Budapest: Enigma 2001 Kiadó és Médiaszolgáltató Kft.

