

A PANDÉMIA OKOZTA KRÍZIS EGZISZTENCIÁLIS VONATKOZÁSAINAK ELEMZÉSE INTERPRETATÍV FENOMENOLÓGIAI ANALÍZIS (IPA) ALKALMAZÁSÁVAL



TÓTHFALUSI Dóra
ELTE PPK Doktori Iskola
dora.tothfalusi@gmail.com

KÖVÁRY Zoltán
ELTE PPK Pszichológiai Intézet
kovary.zoltan@ppk.elte.hu

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések

Már Frankl (2007) felhívta a figyelmet az élet értelmességének fontosságára az egyének életében. A COVID-19 számos ember életét megváltoztatta, kezdve a karantén időszakától a munkahelyek és szociális kapcsolattartási formák megváltoztatásáig. Ezek a változások egyfajta határhelyzetet (Jaspers, 2008) alakítottak ki sok személynél, mely értékrendjük és identitásuk változását vonja maga után. Az élet értelmességének megélése fontos faktor a krízisek, határhelyzetek során, hiszen adaptívabbá teheti a megküzdésünket (Korkmaz & Güloğlu, 2021; Chao et al., 2020; Yu et al., 2020). Hennekam, Ladage & Powell (2021) kutatásában a karantén időszak pozitív elmozdulást idézett elő a résztvevők szakmai és családi identitásában, akár az identitás újradefiniálására is sor kerülhet a krízissel való megküzdéskor. Kvalitatív kutatás során félig strukturált interjúk segítségével sikerült feltárni a pandémiás időszak megélését és hatásait, főképp az értékrendbeli változásokra, az identitás újraértelmezésére, a megküzdési stratégiákra és az élet értelmére.

Módszer

Félig strukturált interjú felvétele 10 kutatási személlyel a pandémia megélésével kapcsolatban, főképp a jelentős változásokra (pl.: karrier, szociális kapcsolatok, értékrend és identitásbeli változások). Emellett az adaptív megküzdési módszerek és értelmet adó tényezők feltárására

is sor került. Az interjúk átírása után a kutatócsoportban az Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) módszerével elemeztünk, mely során létrehoztuk a fő és altémákat (krízis megélése, megküzdési stílus, szociális kapcsolatok, identitás újradefiniálása, változások az értékrendben és az élet értelmében).

Eredmények

Az IPA elemzés alapján a személyek nagyrésze személyiségfejlődésen ment keresztül a COVID-19 krízisből fakadó határhelyzet során, melynek hatásai az élet értelmességének tudatára fellelhetőek voltak. A legtöbb személy kiemelte a szociális kapcsolatok és támogatás fontosságát, a karrierbeli változásokat és a prioritások újrendeződését, mely legtöbbjüknél egy új értékrend megteremtődéséhez vezetett.

Következtetések

A krízisek egzisztenciális pszichológiai szemszögből való vizsgálata mint határhelyzet, a korábbi eredményeket alátámasztja: valóban az identitás újradefiniálásához és adaptív megküzdési módok kialakításához vezethet. A COVID-19 megélése a korlátozások hátrányai mellett egy mélyebb önismereti szembenézést eredményezett. Adaptívnak bizonyult a szociális támogatás, az egészségesebb életmódra való törekvés és az intrinzik értékre való fókuszálás, továbbá a krízis a korábbi eredményeket alátámasztva segített a mélyebb értelemtalálásban is.

Kulcsszavak: határhelyzet, krízis, adaptív megküzdés, identitás, értékrend, élet értelme, IPA

BEVEZETÉS

Minden krízis során megvan annak a lehetősége, hogy feltáruljon az a dimenzió, amelyben az egyén megtalálhatja önmagát – hiszen a nehézséghez való hozzáállásunk fogja megmutatni számunkra az értelmet. – Viktor E. Frankl

Az élet értelmének keresése az emberi létezés alapvető kérdése, amely különösen kiéleződik krízishelyzetek során. A krízisek során a megszokott megküzdési erőforrások elégtelenné válhatnak, amely fokozott pszichés distresszhez és egyensúlyvesztéshez vezet (James & Gilliland, 2017). A COVID-19 pandémia globális társadalmi krízisként jelent meg, amely egyszerre érintette az

egyének mindennapi működését, társas kapcsolatait és egzisztenciális biztonságérzetét. A járványhoz kapcsolódó izoláció, bizonytalanság és kontrollvesztés növelte a szorongás és reménytelenség szintjét, miközben számos esetben az identitás és az életcélok újragondolását is előtérbe helyezte (Killgore et al., 2020; Trzebiński et al., 2020; Godinic & Obrenovic, 2020). Az egzisztenciális pszichológia szemléletében az ilyen helyzetek nemcsak válságként, hanem potenciális fordulópontként is értelmezhetők. Frankl (2007) szerint az élet értelmetlenségének megélése a pszichés problémák egyik központi forrása, míg Yalom (2018) rámutat, hogy a halandóság, izoláció, szabadság és értelem dilemmái alapvetően meghatározzák az emberi működést. A pandémia ezekkel

a végső kérdésekkel való szembesülést erősítette fel, így egyfajta egzisztenciális „határhelyzetet” (Jaspers, 2008) teremtett, amely egyszerre hordozott pszichés terheket és a jelentéskeresés, valamint a személyes fejlődés lehetőségét (Cooper, 2022).

Identitásformálódás

Bár nem minden krízis érinti közvetlenül az identitást, bizonyos helyzetek – különösen azok, amelyek tartós bizonytalansággal, szerepváltozással és életstruktúrák átalakulásával járnak – előhívhatják az identitás újragondolását. A COVID-19 pandémia ilyen szempontból nem elsősorban identitáskrízisként jelent meg, hanem az életbiztonság, a kontroll és a kiszámíthatóság fenyegetettsége révén egzisztenciális kihívást jelentett. Ugyanakkor a mindennapi rutinok felbomlása, a munka- és családi szerepek átrendeződése, valamint a társas kapcsolatok átalakulása sok esetben az önmagunkról alkotott kép újraértelmezéséhez vezethetett. Az identitás ilyenkor nem feltétlenül sérül, hanem reflexív módon átalakulhat. Az identitáselméleti megközelítések szerint fenyegető helyzetekben megjelenhet egy folyamat, amely az identitás reflexióján és esetleges rekonstrukcióján keresztül segíti az egyént a helyzethez való alkalmazkodásban (Stets & Serpe, 2013). Ezzel párhuzamosan a proaktív megküzdés mint jövőorientált, erőforrásépítő stratégia hozzájárulhat ahhoz, hogy az egyén a kihívásokat ne kizárólag fenyegetésként, hanem fejlődési lehetőségeként értelmezze (Schwarzer & Knoll, 2003). Az identitásformálódás ezen folyamat során különböző, eltérő mértékben aktív megközelítések mentén valósulhat meg, a proaktív alakítástól a passzív sodródásig (Chalari & Panagiota, 2018). Empirikus vizsgálatok arra

is rámutatnak, hogy a pandémia időszakában sok egyén fokozott önreflexiót élt meg, és újraértékelte életének prioritásait. Például Hennekam, Ladge és Powell (2021) kutatásában az otthonról dolgozó szülők esetében az identitás nagyobb mértékben igazodott a személyes értékekhez, és a résztvevők gyakran a kapcsolataikat helyezték előtérbe a karrierrel szemben. Hasonlóképpen, O'Connor és munkatársai (2021) longitudinális vizsgálata is rámutatott arra, hogy a pandémia során átélt bizonytalanság és élethelyzeti változások az önértékelés és az énkép átalakulásával járhattak együtt.

Szociális kapcsolatok változása

Az új szabályozások hosszú távú hatásai a közösségi létre és az interszociális kapcsolatokra előre nem voltak megjósolhatók. Mivel a társas kapcsolatok fenntartása alapvető szerepet játszik egészségünk és jóllétünk megőrzésében, a szociális távolságtartás által bevezetett korlátozások új típusú alkalmazkodási folyamatokat tettek szükségessé. Sokaknál a kapcsolattartás a legközelebbi hozzátartozókra korlátozódott, ami a kevésbé szoros kapcsolatok megszakadásához és a társas hálók beszűküléséhez vezetett (Long és mtsai, 2022). A fiatalok a járvány során leggyakrabban alkalmazott megküzdési stratégiák között említették a barátokkal és családjukkal való időtöltést, vagyis a szeretteikkel való kapcsolódás örömteli élményét és az online kapcsolattartási formákat (Hawke és mtsai, 2020; Bond 2021). Nemcsak a távolság, hanem a szoros közelség és összezártság is kihívást jelentett a kapcsolatok számára. A járványhelyzet lehetőséget adott az egy háztartásban élők számára az újrapcsolódásra, hiszen drasztikusan lecsökkent a házon kívüli

társas programok száma, így kézenfekvőbbé vált a feljük való fokozottabb odafordulás, akár új közös hobbik kialakításával, mely beszélgetésekkel, társasjátékozással (Long és mtsai, 2022). Zuo és munkatársai (2021) kutatásukban azt vizsgálták, hogyan függ össze az észlelt társas támogatás és a pandémia alatt megélt reménytelenség. Eredményeik szerint az élet értelmének megélése segít abban, hogy a társas támogatás valódi erőforrássá váljon, és ezáltal csökkentse a reménytelenség érzését.

Értelem és értékrend

Az élet értelmének megélése Frankl (2007) szerint három módon lehetséges:

1. Alkotás és értékteremtő munka által
2. Szeretettel, a másokhoz való kapcsolódásban
3. Szenvedés által, avagy a szenvedéssel való megküzdésünk, beállítódásunk alapján. Hogyha a szenvedésben megtaláljuk a fejlődési potenciált, az értelmet, akkor életünket pozitív irányba változtathatjuk általa. A szenvedéshez való hozzáállásunk értelemadó mivolta jelentős a pandémiahelyzet kapcsán is, hiszen az emberek attitűdje sokat elárult önismeretük mélységéről és értelemtalálásuk szintjéről.

Korábbi kutatások szerint a legfontosabb védőfaktor és leggyakrabban mért értelem forrása a kapcsolatok és család voltak minden kultúrában és életkorban (Glaw et al., 2016), melyeket intrinzik aspirációknak nevezhetünk (Deci & Ryan, 1985, 2000). A járványhelyzet az egyének értelemkeresésére és értékrendjére is hatással lehetett. Kasser és Ryan (1993) szerint az intrinzik értékek – mint az önfejlesztés, a közösséghez

való hozzájárulás és a társas kapcsolatok – szoros kapcsolatban állnak a pszichológiai jólléttel, míg az extrinzik értékek, például a vagyon és a társadalmi státusz, inkább pszichés problémákhoz vezethetnek. Az intrinzik értékek pozitívan összefüggenek a jólléttel, a self-aktualizációval és a vitalitással (Sheldon et al., 2003), míg az extrinzik értékek hajlamosabbá tesznek szorongásra és depresszióra (Dittmar et al., 2014). A COVID-19 alatt végzett kutatások szerint a belső értékek, például a személyiségfejlesztés és a társas kapcsolatok prioritássá váltak, míg az extrinzik értékek, mint a hatalom és a vagyon, háttérbe szorultak (Sönmez, 2023). Becker (1973) terrormenedzsment elmélete (TMT) is ezt igazolja, mely szerint a haláltudat aktiválódása fokozza a kulturális értékekbe és szociális struktúrákba való kapaszkodást, miközben az egyének igyekeznek növelni önértékelésüket és stabilitásukat. Krok, Zarzycka & Telka (2021) szerint az emberek kihívást jelentő és distresszt okozó helyzetekben újraértékelik a szituációt, és igyekeznek megtalálni benne az értelmet, ezzel előlendítve a kognitív megküzdést (magyarázattalálás). Rettie és Daniels (2020) szerint a COVID-19 során leggyakrabban alkalmazottak megküzdési stratégiák az elfogadás, az aktív megküzdés és a figyelemelterelés voltak.

Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA)

Az Interpretatív Fenomenológiai Analízis (IPA) gyökerei a fenomenológiai és hermeneutikai hagyományokhoz nyúlnak vissza. Célja, hogy a kutatási személy a saját nézőpontjából értelmezze az adott jelenséget, miközben a kutató aktív szerepet játszik az értelmezési folyamatban (Smith és mtsai, 2009). Az IPA

alkalmazása különösen indokolt olyan kutatásokban, amelyek célja az egyének mélyen személyes és komplex élményeinek feltárása, így elsősorban pszichológiai és egészségtudományi kutatásokban szokták alkalmazni (Smith, Flowers & Larkin, 2009). A COVID-19 járvány globális krízist idézett elő, amely alapvetően befolyásolta az emberek mindennapi életét, identitását és értékrendjét. Számos, a pandémia során készült IPA kutatás is rámutat arra, hogy az egyének élményeit egyszerre jellemezte a bizonytalanság, a kontrollvesztés és az egzisztenciális kérdések felerősödése, miközben új jelentésalkotási folyamatok is megjelentek (Denovan et al., 2020; Gillard et al., 2021). Az IPA lehetőséget nyújt arra, hogy mélyrehatóbban megértsük, hogyan élték meg az egyének ezeket a változásokat, milyen jelentést tulajdonítottak tapasztalataiknak, és hogyan alakult át életük értelme. Ezáltal hozzájárulhatunk a krízishelyzetekben megélt élmények mélyebb megértéséhez és a megfelelő támogatási stratégiák kidolgozásához.

CÉLKITŰZÉSEK

A jelen kutatás célja, hogy kvalitatív módszerrel (IPA) feltárja a COVID-19 világjárvány hatását az egyének identitására, értékrendjére és megküzdési stratégiáira. A pandémia olyan globális krízishelyzetet teremtett, amely radikálisan megváltoztatta a mindennapi élet kereteit, és számos egyén számára sorsfordító eseményként szolgált. Kutatásunk középpontjában az identitásformálódás, a megküzdési stílus és az élet értelme, illetve az értékrendben felmerülő változások állnak. Habár kutatásunkban nem tettünk felső életkori limitet, a felhívásra jelentkezők többségében a fiatal felnőtt korcsoportba tartoznak.

Ez az életkori sajátosság különösen relevánssá teszi a vizsgált témát az eriksoni pszichoszociális fejlődéslmélet szerint: a fiatal felnőttkor az identitás megszilárdulását és az intimitás kialakítását középpontba állító életszakasz, amelyben az egyének fokozottan érzékenyek az élet irányát, értelmét és kapcsolataikat érintő kihívásokra (Erikson, 1968). Egy olyan globális krízishelyzet, mint a pandémia, különösen erőteljesen hathat ezekre a fejlődési feladatokra, mivel bizonytalanságot idéz elő a jövőképpel, az önazonossággal és a társas kapcsolatokkal kapcsolatban.

Összefoglalóan az alábbi kérdéskörökre fókuszáltunk:

- *Pandémia megélése:* Milyen érzéseket váltott ki a pandémiás időszak? Milyen változásokat hozott ez az egyén életében?
- *Identitás újradefiniálása:* Milyen módon alakult át az egyéni és társadalmi identitás a krízis alatt?
- *Megküzdési stratégiák:* Milyen pszichológiai és viselkedési stratégiák váltak dominánssá a járvány alatt, és hogyan járultak hozzá ezek a mentális egészség fenntartásához?
- *Értékrendbeli változások:* Módosult-e az egyének értékrendje a pandémia hatására?
- *Élet értelme:* Hogyan befolyásolta a pandémia az élet értelméről alkotott fel fogást?

MÓDSZER

A kutatásban 10 fő vett részt ($n = 10$), ebből férfi = 5, nő = 5, életkor: 21–33 évesek, többnyire budapesti lakosok. Két egyetemi hallgató (a kutatás pillanatában), 8 fő már munkavállaló.

1. táblázat. Résztvevők

Név	Életkor	Foglalkozás
Bátor	26	vállalkozó
Szilvi	26	pszichológus
Emma	22	egyetemi hallgató
Márk	21	egyetemi hallgató
Írisz	33	filmes szakember
Kornél	27	HR tanácsadó
Zalán	21	irodai alkalmazott
Regi	27	team leader
Kíra	23	közgazdász
Noé	25	építészmérnök

Kutatási eszköz

A jelen kutatásban az IPA módszer alkalmazása különösen indokolt (Smith, 1996; Smith & Osborn, 2003; Smith et al., 2009; Rác, Pintér & Kassai, 2017), hiszen a pandémia egyéni és társadalmi szinten is mélyreható pszichológiai hatásokkal járt, amelyek nem pusztán objektív eseményekként, hanem személyes narratívákon keresztül érthetők meg igazán. Az IPA lehetőséget biztosít arra, hogy a félig strukturált interjúkban elhangzó történeteket a résztvevők saját megélései alapján értelmezzük, miközben a kutató reflexívelemzéssel tovább mélyíti a megértést.

Mivel az IPA egy olyan kvalitatív kutatási módszer, melyben szubjektív vélemények jelenhetnek meg, javasolt csoportban végezni az elemzést, ahol több szemszögből is áttekintett, egyetértésen alapuló témákat hozhatnak létre a kutatók. Ezen megfontolásból az ELTE PPK hallgatóiból toborzott, 2021 őszén alapított egzisztenciális pszichológiai

kutatói csoport a kezdetektől együttműködve vett részt a kutatásban, Tóthfalusi Dóra vezetésével. Bizonyos hallgatók kutatási terepgyakorlatát is képezte a kutatásban való részvétel, azonban a kezdetektől a kutatás végéig részt vevő hallgatók önkéntesen vettek részt az Interpretatív Fenomenológiai Analízis folyamatában. A folyamat kutatói csoportban ment végbe egészen a kutatási hipotézisek megalkotásától, interjúkérdések megírásától a konkrét kutatás lépésein át, az IPA elemzésig. A kutatócsoport Dr. Rác József (ELTE Pszichológiai Doktori Iskola) szakmai véleményét követve végezte el az IPA folyamatát. A félig strukturált interjúkat Tóthfalusi Dóra készítette az interjúkérdések alapján, online vagy személyes formában, melyekről hangfelvétel készült. A hangfelvételek ezután átírássá kerültek. Az elemzés során a kutatási személyek egyéni kódok kaptak, ezzel biztosítva anonimitásukat. A legépelte interjúk elemzésében részt vett a kutatócsoport, egyénileg, majd csoportosan elemezve az interjúkat.

Eljárás

A vizsgálat módszere az IPA által ajánlott félig strukturált interjú, melyekről hangfelvétel készítettünk és azokat legépeztük. Az interjúalanyok számára biztosítottuk, hogy a személyazonosításra alkalmas adatokat nem rögzítjük, valamint a személyes információk harmadik félhez nem kerülnek. Az interjúalanyok beszámolóit álnéven szerepelnek. A kutatáshoz szükséges etikai engedélyt az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Kutatásetikai Bizottsága adta ki. Az etikai engedély száma: 2021/598.

Az IPA módszertanának lépései Rác, Pintér és Kassai (2017) & Smith és mtsai (2009) nyomán

1. *Adatgyűjtés – félig strukturált interjú*
A félig strukturált interjú a vázlat alapján haladt, rugalmasan követve az interjú irányát, hogy mélyebb betekintést nyerjünk a kutatási személy nézőpontjába.
2. *Adatok transzkripciója*
Az interjú hangfelvételre rögzítése után szó szerinti átirat készült, amely tartalmazza a kimondott szavakon túl az érzelmi megnyilvánulásokat, szüneteket és hangsúlyokat is, amelyek jelentéssel bírhatnak.
3. *Elsődleges kódolás – a szöveg alapos olvasása*
A kutatócsoportban többször átolvastuk az átiratokat, hogy mélyebben megértsük a résztvevők által kifejezett élményeket. Ebben a fázisban előzetes jegyzetek készültek, amelyek a kulcsfontosságú témákra és érzelmekre fókuszálnak.

4. Kibontakozó témák azonosítása

A kezdeti kódok alapján azonosítottuk a legfontosabb témákat, amelyek az élmények mélyebb struktúráját tükrözték (pl.: a személyiségfejlődés folyamatát, az alkalmazkodást és az értékrendbeli változásokat).

5. Tematikus hálózat kialakítása

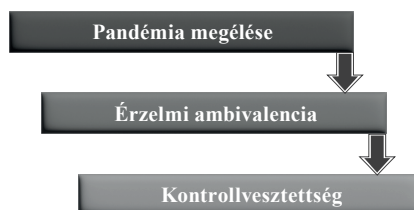
Az egyes interjúkból származó témák összevetése során azonosítottuk azokat a közös mintázatokat, amelyek több résztvevőnél is megjelennek. Ezekből bontakoztak ki a Főtémák és az Altémák.

6. Interpretáció és fenomenológiai reflexió

Közösen értelmeztük az eredményeket, figyelembe véve az előzetes kutatásokat és az egzisztenciális pszichológiai szempontokat (dupla hermeneutika).

7. Eredmények összegzése és jelentésalkotás

Végül átfogó elemzést készítettünk, amelyben a kigyűjtött idézetek alapján véglegesítettük a Főtémákat és azok jelentőségét a kutatási kérdésünk szempontjából.



1. ábra. A pandémia megélése

Első főtéma:

A pandémia megélése

A résztvevők beszámolóiban a pandémia egy rendkívüli, a mindennapi élet megszokott kereteit felborító eseményként jelent meg. A megszokott rutinok, jövőbeli tervek és

társas struktúrák hirtelen bizonytalanná váltak, ami sokaknál intenzív érzelmi reakciókat váltott ki. Ugyanakkor az interjúk azt is megmutatták, hogy a pandémiával kapcsolatos élmények nem voltak egyértelműen negatívak: több résztvevő beszámolt egymásnak ellentmondó érzésekről, valamint a helyzet bizonyos pozitív vagy felszabadító aspektusairól is.

1. Érzelmi ambivalencia

Az interjúkban gyakran jelent meg az a tapasztalat, hogy a pandémia egyszerre váltott ki félelmet és bizonytalanságot, ugyanakkor kíváncsiságot vagy akár izgalmat is. Ez az érzelmi ambivalencia jól tükrözi a krízishelyzet paradox természetét, amelyben a fenyegetettség élménye mellett új tapasztalatok és lehetőségek is megjelenhettek. Kornél számára a következő érzések kerültek felszínre: „*De nem úgy álltam*

hozzá, érdekes módon, hogy jaj istenem, mi lesz velem, hanem olyan izgi volt na... Valahogy tetszett ez a bizonytalanság, meg ez a kiszámíthatatlanság, meg hogy mi lesz otthon. Ez volt az első olyan időszak az életemben, amikor tényleg ilyen szempontból tők szabad voltam.” (Kornél)

Kornél beszámolója arra utal, hogy a pandémia nem kizárólag fenyegető tapasztalként jelent meg, ő a bizonytalanságot egyfajta izgalmas, szokatlan helyzetként élte meg, amelyben a megszokott életstruktúrák felfüggesztése bizonyos fokú szabadságélményt is lehetővé tett. Szilvi szintén a pandémia egy pozitív aspektusát emelte ki: „*Egész életemben ez volt az első ilyen nagy szünet, pihenés.*” Szilvi tehát a kényszerű lelassulást egy régóta hiányzó pihenés lehetőségeként élte meg. Ugyanakkor nem minden résztvevő számára jelent meg ez a kettősség pozitív élményként. „*És akkor nyilván ezzel*

Eredmények

Az IPA alapján a következő főtémákat és altémákat hoztuk létre.

2. táblázat. Főtémák és altémák

Főtémák	Altémák
Pandémia megélése	• Érzelmi ambivalencia • Kontrollvesztettség
Egészségtudatosság	• Egészséges étrend • Életmódváltás
Szociális kapcsolatok fontossága	• Barátságok felértékelése • Párkapcsolati kihívások
Személyiségfejlődés	• Identitás újradefiniálása • Önismeret mélyülése
Megküzdési stílus	• Pozitív szemléletmód • Szembenézés az érzésekkel • Minőségi időtöltés
Értékrendbeli átalakulás, értelem	• Extrinzik értékek helyett intrinzik értékek • Értelemtalálás

együtt jött ez a nehéz, ilyen érzelmi hullámvölgy... egyszer csak láttam azt, hogy mennyire bizonytalanok a dolgok, és hogy az élet nem annyira stabil, mint amennyire addig, így naiv fejjel tűnt.” (Zalán)

Zalán beszámolója inkább a bizonytalanság és a kontrollvesztés felerősödését tükrözi. Ez a tapasztalat jól mutatja, hogy a pandémia sok résztvevő számára a világ kiszámíthatóságába vetett korábbi biztonságérzet megingását jelentette. Zalán narratívájában ez a felismerés különösen hangsúlyosan jelenik meg: a pandémia során szembesült azzal, hogy az addig magától értetődőnek tűnő stabilitás és jólét valójában törékenyebb, mint korábban feltételezte, ami a jövővel kapcsolatos bizonytalanság és sérülékenység élményét is felerősítette.

II. Kontrollvesztettség

A pandémiával kapcsolatos élmények másik meghatározó aspektusa a kontroll elvesztésének élménye volt. Több résztvevő számolt be arról, hogy a hirtelen megváltozó körülmények kiszámíthatatlanná tették a jövőt, ami erős szorongást és egzisztenciális bizonytalanságot idézett elő. Írisz beszámolója jól érzékelteti ezt az élményt: *„Ilyen egzisztenciális pánik volt, hogy most mi lesz a szakmámmal, mi lesz a munkámmal, mi lesz a szüleimmel, ők 50 felettiek, és hát aggódtam értük.”* (Írisz)

Írisz narratívájában a kontrollvesztés élménye nem csupán a saját jövőjével kapcsolatos bizonytalanságban jelenik meg, hanem a közeli hozzátartozókért érzett felelősségen keresztül is. A pandémia így egyszerre aktiválta a személyes egzisztenciális szorongást és a mások iránt érzett aggodalmat. A kontrollvesztés élménye Kíra beszámolójában még erőteljesebb egzisztenciális dimenziót kapott: *„Az az érzés, hogy*

én elveszítem a kontrollt az életem felett a vírushelyzet által, akkoriban egy hatalmas nagy sokkot, bizonytalanságot és stresszt adott hozzá az életemhez. És azért így pánikba estem, és elkezdtem megkérdőjelezni azt, hogy van-e egyáltalán értelme az életnek, meg hogy mi az, ami most történik, és ez valamilyen szintén tök felfoghatatlan volt az elején szerintem.” (Kíra)

Kíra megfogalmazása arra utal, hogy a pandémia tapasztalata nála a kontrollvesztés élményén túl az élet értelmével kapcsolatos alapvető kérdéseket is felszínre hozta. A megszokott világ stabilitásának megingása így egzisztenciális bizonytalanságként is megjelent. A résztvevők beszámolóiban a kontrollvesztés élménye gyakran összekapcsolódott a kiszolgáltatottság érzésével és a külső korlátozások tapasztalatával is. Ez az állapot egyes résztvevőknél maladaptív megküzdési módok felerősödésével is együtt járt.

„Összességében nekem, amit ez az egész bezártság okozott, hogy nagyon lebénított meg előhozta a függőségeimet (füvezés)... ilyen kis élvezetekben találtam meg így az örömet, hogy azért valami legyen már, mert amúgy olyan szürke minden.” (Zalán)

Ahogy Zalán esetében is, a beszűkült létér, a bizonytalanság és a jövő kiszámíthatatlansága egyes résztvevőknél olyan állapotot idézett elő, amelyben az azonnali megkönnyebbülést nyújtó viselkedések, például az alkoholfogyasztás vagy a szerhasználat átmeneti menekülési lehetőséget jelentettek a feszültséggel szemben. A függőségek felerősödése így értelmezhető a kontrollvesztett helyzetre adott kísérletként arra, hogy a résztvevők valamilyen módon visszanyerjék a jóllét vagy a megkönnyebbülés élményét egy alapvetően bizonytalan és korlátozott élethelyzetben.



2. ábra. Egészségtudatosság

Második főtéma: Egészségtudatosság

A pandémia időszaka több résztvevő beszámolója szerint az egészséggel kapcsolatos attitűdök újragondolását is elindította. A fertőzésveszély, valamint a testi sérülékenység tudatosulása sokaknál fokozta az egészség iránti érzékenységet, és ráirányította a figyelmet a mindennapi életmódbeli szokások jelentőségére. Az interjúk alapján az egészség kérdése nem csupán a betegség elkerülésének szintjén jelent meg, hanem egy átfogóbb életmódbeli és önmagunkról való gondoskodással kapcsolatos szemléletváltozásként is.

I. Egészséges étrend

Több résztvevő beszámolója szerint a pandémia időszaka lehetőséget teremtett arra, hogy nagyobb figyelmet fordítsanak étkezési szokásaikra. A lelassult életritmus és az otthon töltött idő növekedése sokaknál a táplálkozáshoz való viszony tudatosabb újragondolásához vezetett. Bátor beszámolója jól érzékelteti ezt a változást: „Akkor álltam át növényi táplálkozásra, ami, azt érzem egészen komolyan, az egészségtudatosság felé mutat. Sokkal egészségtudatosabban étkezem, élek, létezek azóta. Előtte úgy gondoltam az étkezésre mint egy üzemanyagra, ami kell ahhoz, hogy működjünk, [most]

sokkal komplexebben látom, hogy mitől lesz valami egészséges és mitől lesz valami tápláló és jobb a testemnek.” (Bátor)

Bátor narratívájában az étkezés jelentése átalakul: a pusztán funkcionális „üzemanyag” szerep helyett a testhez való tudatosabb és reflektáltabb viszony jelenik meg. Az étrend megváltoztatása így nem csupán praktikus döntésként, hanem az egészséghez való mélyebb kapcsolódásként jelenik meg. Hasonló változás Regi esetében is megfigyelhető volt: „Meghíztam egy pár évvel ezelőtt, és most van arra idő, hogy így tényleg oda lehet figyelni, úgyhogy irattam egy étrendet meg elkezdtem egy új sportot. Belekezdtem a diétába, és látszik, tehát hogy ez tök jó, van egy hatása.” (Regi)

Regi számára a pandémiás időszak lehetőséget teremtett a testtel kapcsolatos változások tudatosítására és az életmód korrekciójára, amely több résztvevő esetében fellelhető volt.

II. Életmódváltás

Az egészséggel kapcsolatos fokozott figyelem a mindennapi életmódban is megjelent. A pandémia több résztvevő számára rávilágított az egészség sérülékenységére és értékére, ami az életmód újragondolását indította el. Többeknél megjelent az életmódváltás: nagyobb hangsúlyt kezdtek fektetni a testmozgásra, a pihenésre és általánosságban az önmagukról való tudatos gondoskodásra. Szilvi beszámolója jól tükrözi ezt a tudatosabb viszonyulást: „Az egészséghez való hozzáállásom olyan, hogy szeretnék érte tenni és örülni, hogy nincs olyan nagy bajom, de azért ez olyan szerintem, amiért folyamatosan kell küzdeni meg tenni... hogy tényleg a testmozgás mennyire fontos, meg a pihenés, amiket nyilván mindegyiket tudtam, csak

nem tudtam aszerint élni, mert éppen azon voltam, hogy túlterheljem magam.” (Szilvi)

Szilvi narratívájában az egészséghez való viszony átalakulása a túlterhelés felismerésével és a pihenés jelentőségének újraértékelésével kapcsolódik össze. A pandémia így olyan időszakként jelenik meg, amelyben lehetőség nyílt a korábbi életmódbeli minták tudatos felülvizsgálatára. Más résztvevők beszámolóiban az egészség hosszabb távú perspektívában jelent meg fontos értéként. Bátor például így fogalmazott: *„Szeretnék sokáig élni, szeretnék egészséges maradni, szeretném, hogyha nem a testem fizikai gyengesége, betegsége szabná meg annak a korlátját, hogy mennyit bírok, meg mit bírok csinálni.”* (Bátor)

Az idézet arra utal, hogy az egészség nem csupán aktuális állapotként, hanem az élet jövőbeli lehetőségeit meghatározó értéként jelenik meg a résztvevő narratívájában. Az életmódváltás egyes résztvevők esetében a korábban felerősödött függőségekkel való tudatos szembenézést és azok leépítését is magában foglalta. Zalán beszámolója jól mutatja ezt a folyamatot: *„Amikor így ráeszméltem, hogy egyébként most már kéne valamit kezdeni ezekkel a függőségeimmel... letettem teljesen a füvet meg minden ilyen cuccot, szépen lépésről lépésre lebontottam... és még bulizni is úgy járok, hogy teljesen józanul.”* (Zalán)

Több narratívában, akárcsak Zalán esetében, az életmódváltás egy tudatos önreflexiós folyamat eredményeként jelent meg, amelyben a pandémia időszaka fordulópontként működött a korábbi viselkedésminták felülvizsgálatában.



3. ábra. A szociális kapcsolatok fontossága

Harmadik főtéma:

A szociális kapcsolatok fontossága

A pandémia időszaka jelentősen átalakította a társas kapcsolatok megélését is. A korlátozások, a fizikai távolságtartás és az izoláció sok résztvevő számára új perspektívába helyezte a kapcsolatok jelentőségét. Az interjúk alapján a pandémia egyrészt felerősítette a társas kapcsolatok iránti igényt, másrészt több résztvevő számára tudatosította a közeli kapcsolatok értékét és szerepét az érzelmi jóllét fenntartásában.

I. Barátságok felértékelése

A baráti kapcsolatok jelentőségének újraértékelése több interjúban is megjelent. Bár a személyes találkozások lehetősége korlátozottá vált, a résztvevők beszámolói arra utalnak, hogy a barátságok fenntartása továbbra is központi szerepet játszott életükben, és a kapcsolattartás módjai rugalmasan alkalmazkodtak a megváltozott körülményekhez.

Regi így fogalmazott: *„A szociális kapcsolatokat emelném ki talán a legjobban, hogy azokat milyen fontos fenntartani, meg milyen könnyű is. A barátokkal is ugyanúgy tudtam tartani a kapcsolatot, max nem étterembe mentünk, hanem ők jöttek át vagy én... előtte is a social medián beszélgettünk folyamatosan, ezt alapvetően fenn tudtuk tartani továbbra is. Amikor együtt van a család*

meg a barátok, akkor szerintem sokkal jobban megéljük a dolgokat.” (Regi)

Regi narratívája arra utal, hogy a baráti kapcsolatok nem csupán fennmaradtak a korlátozások idején, hanem bizonyos értelemben tudatosabbá is váltak, hiszen az érzelmi támogatásnak fontos tereivé lettek. A fizikai korlátozások ellenére a kapcsolatok fenntartása aktív erőfeszítést igényelt, amely a barátságok tudatosabb ápolásához vezetett. Egyes megélésekben a pandémia paradox módon a baráti kapcsolatok megerősödésének időszakává vált. Mindezt különösen szemléletesen ragadja meg Bátor metaforikus megfogalmazása: *„Annyi történt, hogy nem tudtunk személyesen találkozni... Sokkal fontosabb lett az, hogy kikkel töltöttem az időmet. Gyönyörűszép tulipánként képzelem el őket [barátokat], akiket boldog vagyok, hogy megöntözhetek időről időre.”* (Bátor)

A metaforikus megfogalmazás jól érzékelteti, hogy a barátságok ebben az időszakban gondozást igénylő, értékes kapcsolatokként jelentek meg. Az interjúk alapján a pandémia több résztvevőnél hozzájárult ahhoz, hogy tudatosabban válasszák meg, kikkel töltik az idejüket, és nagyobb figyelmet fordítsanak a számukra fontos kapcsolatok ápolására.

II. Családi változások

A pandémia a családi kapcsolatok dinamikáját is átalakította. Több résztvevő beszámolt arról, hogy a krízishelyzet következtében új szerepek és felelősségek jelentek meg a családon belül. Írisz megélésében: *„Egész életemben én voltam a gyerek, és anyuék hozták a fontos döntéseket, így a családdal kapcsolatban, az életünkkel kapcsolatban. És volt egy pillanat, mikor úgy éreztem, hogy ez megfordult. És akkor wao oké, ez egy új*

dinamika a családban. Tehát kicsit megfordultak a dolgok.” (Írisz)

Írisz beszámolója arra utal, hogy a pandémia nemcsak külső körülményként jelent meg, hanem a családi szerepek újradefiniálásának élményét is magával hozta a generációk közötti szerepek átrendeződésével. Az összefüggés több résztvevőnél a családi konfliktusokkal való szembenézést is elősegítette: *„De érdekes, mert közben meg az összezárás is tud egy ilyen hatást csinálni. Hogy valahogy így kihozza, hogy az emberek rákényszerülnek arra, hogy megoldják a problémát, mert már annyira szembeütnő, hogy már nem tudnak hova menekülni.”* (Noé)

Noé családjában a problémák elkerülése egyre nehezebbé vált, a szembenézés elkerülhetetlenné vált. Zalán beszámolója hasonló folyamatot ír le: *„Ahogy így visszaköltöztem anyámékhoz, tök durva volt az, hogy képesek voltunk leülni és azokat a régi dolgokat fel tudtam hozni nekik... Valahogy ez a távolság végül is segített egy ilyen messzebb perspektívából nézni a dolgokat. Amikor meg találkoztunk [apával] volt, hogy feljöttek ilyen régi sérelmek, és akkor azokat meg tudtuk beszélni. Valahogy kialakult apukámmal egy olyan viszonyom, hogy elfogadtuk egymást olyannak, amilyenek vagyunk.”* (Zalán)

Az ő esetében a pandémia pozitív lehetőséget teremtett a korábban elkerült családi konfliktusok feldolgozására, ezáltal közelebb hozva a családtagokat egymáshoz.

Összeségében az interjúk alapján a pandémia sok esetben a családi kapcsolatok újraértelmezéséhez és a korábban elkerült konfliktusokkal való szembenézéshez vezetett. Az együtt töltött idő megnövekedése és a megszokott menekülési utak hiánya olyan helyzetet teremtett, amelyben a résztvevők kénytelenek voltak reflektálni

a családi dinamika korábban kimondatlan feszültségeire. Ez a folyamat egyeseknél a családi szerepek újragondolásához, másoknál a kapcsolatok mélyebb megértéséhez és elfogadásához vezetett.

III. Párkapcsolati kihívások

A pandémia a párkapcsolatok területén gyakran feszültségeket is felszínre hozott. Az összezártság, a külső bizonytalanság és a megszokott hétköznapi menekülési lehetőségek hiánya több résztvevőnél felerősítette a kapcsolati konfliktusokat. A krízishelyzet így sok esetben olyan érzelmi és kommunikációs dinamikákat tett láthatóvá, amelyek korábban kevésbé kerültek felszínre. Szilvi beszámolója jól érzékelteti, hogy az állandó közelség hogyan hatott a párkapcsolati dinamika különböző aspektusaira: „*Hát a párkapcsolatnak szerintem ez nem tett jót. Hogy ennyire egymásban voltunk, vagy hogy mondjam szépen. A szexualitás is lecsökkent...*” (Szilvi)

Az idézet arra utal, hogy a fizikai és érzelmi közelség folyamatos jelenléte paradox módon a kapcsolati intimitás bizonyos formáinak csökkenéséhez is vezethetett. Az összezártság következtében a párok számára kevesebb lehetőség maradt az egyéni tér megtartására, ami feszültségeket generálhatott a kapcsolatban. Zalánra így hatott ez a helyzet: „*Terveztem éppen azt, hogy külön költözöm a barátnőmmel, az egésznek a vége az lett, hogy szakítottunk igazából... úgyhogy fel kellett dolgoznom az első szakításomat.*” (Zalán)

Az elmesélt tapasztalatok jól érzékeltetik, ahogy az összezártság és az elmenekülés lehetőségei lecsökkentének következtében a pár tagjai egymás mélyebb énjét ismertették meg. Az álarcok lehullása, az

autentikus én megjelenése és a krízis következtében megnövekedett feszültség mind hozzájárulhatott ahhoz, hogy a kapcsolatok véget értek, akár csak Zalán esetében. Az izoláció ugyanakkor a párkapcsolat iránti vágy felerősödését is előidézhette. Bátor beszámolója különösen szemléletesen ragadja meg a magány élményének univerzalitását: „*Nagyon elkezdtem vágyani egy társra... Mert igazából ugyanannyira rossz magányosnak lenni Thaiföldön egy gyönyörű tengerparton, mint Budapesten a lakásban, és persze nyilván más a körítés, de az érzés meg igazából a nap végén ugyanaz.*” (Bátor)

Bátor megfogalmazása arra utal, hogy a külső körülmények, még ha kedvezőek is, nem képesek ellensúlyozni a kapcsolati hiány élményét. Az interjúk alapján a pandémia több résztvevőnél felerősítette a társ iránti vágyat, és tudatosabbá tette a kapcsolódás iránti alapvető emberi szükségletet.



4. ábra. Személyiségfejlődés

Negyedik főtéma: Személyiségfejlődés

I. Az identitás újradefiniálása

A pandémia időszaka több résztvevő számára nem csupán külső körülményekben bekövetkező változásokat jelentett, hanem belső folyamatokat is elindított.

A megszokott életstruktúrák megszakadása és a lelassulás lehetőséget teremtett arra, hogy a résztvevők reflektáljanak saját életükre, döntéseikre és személyes határaikra. Mindez elindított egy önismereti folyamatot, melyben a résztvevők saját megélésük szerint közelebb kerültek az autentikus énjük valódi érzéseihöz, igényeihez és vágyaihoz. Többen arról számoltak be, hogy ebben az időszakban kezdtek el tudatosabban figyelni saját belső folyamataikra és igényeikre. Zalán: *„Végigmentem egy nagy önértékelési úton... amellet, hogy tényleg egy ilyen nagyon korlátolt és magányos életstílust hozott létre, amellet így visszakapcsolt, vagy rákényszerített arra, hogy a belső dolgokat is figyeljem, nem csak a külsőket. Sokkal jobban ráfókuszáltam azokra a dolgokra, amik előrébb visznek az életben.”* (Zalán)

Ez a beszámoló jól érzékelteti, hogyan vezethetett a külső aktivitások csökkenése a belső folyamatok erősebb megfigyeléséhez. Hasonló önreflexiós folyamat jelenik meg Bátor narratívájában is: *„Előtte nagyon olyan volt az életem, hogy a külső tényezők alakították, klasszikus kiégett, lelketlen robotmunkaként csináltam... muszáj voltam időt tölteni magammal, így egyszerűen nem tudtam nem észrevenni, hogy mennyire nem akarom ezt csinálni. A Covid az megnyugtattott, ráébresztett arra, hogy tényleg mi az, ami valójában belülről jön.”* (Bátor)

Bátor beszámolója arra utal, hogy a pandémia olyan helyzetet teremtett, amelyben a korábbi életpálya és identitásminthát újra-gondolása elkerülhetetlenné vált. Az identitás újraalkotása több lépésből áll össze, többeknél a belső hang meghallásával indult, mely arra készítette a személyeket, hogy több határt húzzanak a környezetükkel szemben, elkezdjék a saját igényeiket priorizálni és követni az ambícióikat. Szilvi így fogalmazott: *„Tehát a környezetemnek nem vagyok*

talán annyira kellemes, mint amilyen azelőtt voltam, mikor sokkal inkább lehetett engem terhelni, de én saját magamnak, meg amilyen életet magamnak csinálok az sokkal kellemesebb számomra.” (Szilvi)

Szilvi beszámolója jól érzékelteti, hogy a saját szükségletek előtérbe helyezése a társas környezet reakcióit is megváltoztathatja. A személyes határok tudatosabb kijelölése ugyan kezdetben feszültséget kelthet a kapcsolatokban, ugyanakkor hozzájárulhat az egyén saját jóllétének növekedéséhez. Néhány résztvevő esetében az identitás újradefiniálása konkrét életdöntésekben is megjelent, például a karrierrel kapcsolatos irányváltásban.

„Új egyetemre mentem egy új szakkal, amit sokkal jobban élveztem, mint az előzőt, szóval ez biztos, hogy egy fordulópon volt. Ambiciózusabbak lettek a céljaim.” (Márk)

Látható, hogy a pandémia akár olyan fordulópon is lehetett, amely közelebb vitte a személyeket a valódi érdeklődésükhöz, céljukhoz, akár csak Márk esetében.

II. Az önismeret mélyülése

A pandémia időszaka több résztvevő számára az önismereti folyamatok elmélyülését is elősegítette. A megszokott életstruktúrák megszakadása és a lelassulás lehetőséget teremtett arra, hogy a résztvevők nagyobb figyelmet fordítsanak saját belső folyamataikra; az önismereti reflexió elmélyülése pedig több esetben az önel fogadás és az önszeretet erősödésében, valamint a spiritualitás iránti nyitottság megjelenésében mutatkozott meg. Többen beszámoltak arról is, hogy ebben az időszakban kezdtek el pszichológushoz vagy párterápiára járni önfejlesztés céljából. Írisz így élte meg: *„Kedvesebb lettem önmagamhoz, megtanultam több dolgot szeretni önmagamban. Belül találtam egy belső barátot, aki ott van mellettem.”* (Írisz)

Írisz beszámolója jól érzékelteti az önel fogadás és önszeretet erősödését, míg Szilvi esetében a pszichológiai segítség igénybevé tele is hozzájárult az önismereti fejlődéshez: *„Fontos, hogy jobban megszeressem én is saját magamat ebben az életben, mert ezt magammal élem le. Az elmúlt 2 évben azért imádkoztam. Meg voltam külön pszichológushoz, nagyon nagyot nőtt az önbizalmam.”* (Szilvi)

Hasonló módon más résztvevők is arról számoltak be, hogy ebben az időszakban kezdtek el tudatosabban foglalkozni önmagukkal. Volt, aki különböző spirituális gyakorlatok felé fordult, mások új önreflexió és terápiás formákat próbáltak ki. Ezek a folyamatok gyakran együtt jártak az önmagukhoz való viszony átalakulásával, például a korábbi énközpontúbb szemlélet helyett nagyobb nyitottság és alázat megjelenésével. Kornél számára ezt jelentette: *„Amikor jobban kezdtem el így az önismereti munkát, akkor rájöttem, hogy tök jól be tudom építeni az életembe ezt a nevezük öngondoskodásnak... Meg a kompetencia érzésem megnövekedett.”* (Kornél)

Kornél beszámolója különösen jól érzékelteti, hogy az önismereti munka hogyan járulhat hozzá az önmagunkról való gondoskodás és a kompetenciaérzés erősödéséhez. Végeredményben az interjúk alapján a pandémia időszaka több résztvevő számára olyan reflexív teret teremtett, amely lehetővé tette a belső erőforrások tudatosítását és az önmagukhoz való viszony újragondolását.



5. ábra. Megküzdési stílus

Ötödik főtéma: Megküzdési stílus

Az interjúk alapján a bizonytalan helyzethez való alkalmazkodás során a résztvevők különböző módokon igyekeztek kezelni a felmerülő érzelmi és egzisztenciális kihívásokat. A beszámolók alapján fontos szerepet játszott a nehéz érzésekkel való tudatos szembenézés, a mindennapi tevékenységek újraértékelése, valamint a krízishelyzet pozitívabb értelmezésének keresése.

I. Szembenézés a nehéz érzésekkel, stresszel

Több résztvevő beszámolója arra utalt, hogy a pandémia időszaka arra készítette őket, hogy tudatosabban szembenézzenek saját érzéseikkel és belső folyamataikkal. A megszokott életvitel megszakadása sok esetben olyan érzelmi tapasztalatokat hozott felszínre, amelyek korábban háttérbe szorultak a mindennapi tevékenységek mellett. Írisz reakciója: *„Felismertem, hogy van ez az érzés, de én ettől most nem fogok bepánikolni. És utána elindult egy pozitív folyamatnak az eleje, hogy elkezdtem erre válaszreakciót építeni magamban. A stressznek a kezelését tanultam meg szerintem.”* (Írisz)

Írisz beszámolója jól érzékelteti, hogyan jelent meg az érzelmek tudatosabb kezelése és az önnyugtató képességének fejlődése. Hasonló módon Zalán is arról számolt be, hogy ebben az időszakban intenzívebben élte meg és fejezte ki az érzelmeit: *„Nekem az nagyon fontos, hogy tudjak sírni... volt nagyon sok olyan időszak a tavalyi évemben, ahol így minden nap sírtam majdnem.”* (Zalán)

Az interjúk alapján a megnövekedett egyedüllét és az elterelő tevékenységek csökkenése hozzájárult ahhoz, hogy a résztvevők közvetlenebb kapcsolatba kerüljenek saját érzelmi folyamataikkal.

II. Minőségi időtöltés

A megküzdés egyik fontos formája a mindennapi tevékenységekhez való viszony átalakulásában is megjelent. Több résztvevő számolt be arról, hogy nagyobb hangsúlyt kezdett fektetni olyan tevékenységekre, amelyek örömet vagy feltöltődést jelentettek számára. Emma beszámolója azt mutatja, hogy: *„Az ad bizonyos napokon értelmet, hogy csak kimenjek az erdőbe és mondjuk megnézzem a virágokat vagy a fákat.”* (Emma)

Sokaknak a természethez való kapcsolódás a mindennapi megküzdés fontos részévé vált, hiszen pl. az erdőben, folyóparton továbbra is megélhették a szabadságérzetet és feltöltődést.

Írisz a szabadidőt tudatosan olyan gyakorlatokra fordította, amelyek segítették a stresszkezelést: *„Elkezdtem foglalkozni többet a jógával, meditációval, főzéssel, tehát arra fordítottam ezt a sok-sok szabadidőt, hogy magam felé kezdtem olyan dolgokat megtalálni, ami nekem stresszesebb időszakban segít.”* (Írisz)

Az interjúk alapján a résztvevők több esetben a korábbi külső elvárások és túlterheltség helyett inkább befelé kezdtek

figyelni, és olyan tevékenységeket kerestek, amelyek hozzájárultak a testi és lelki feltöltődéshez, mint például a testmozgás, kirándulás és alkotás.

III. Pozitív szemléletmód

A pozitív keretezés több résztvevő számára segítette a krízishelyzet kezelését. A beszámolók alapján a pandémia időszaka gyakran olyan tapasztalatként jelent meg, amely a bizonytalanság ellenére is lehetőséget teremtett a rugalmas alkalmazkodás és a személyes erőforrások felismerésére. Zalán például: *„Megvan ez az igény bennem, hogy azért a pozitívát is keressem a negatív történetekben. Legfontosabb az, hogy szeretve vagyok és tudok szeretni.”* (Zalán)

Többen Zalánhoz hasonlóan a nehézségek közepette is tudatosan igyekeztek a pozitív átkeretezésre, amely segített megküzdni a krízishelyzettel.

Kíra: *„Amit ez az egész covid kifejlesztett, az, hogy sokkal gyorsabban megtanuljunk reagálni, és jobban tudjunk alkalmazkodni ilyen kiszámíthatatlan helyzetekhez. Fontos, hogy pozitívan álljunk hozzá az élethez, az élet egy lehetőség, és minden nap igazából egy ajándék. Ha azt is érezzük, hogy elvesztettük a kontrollt, ez nem jelenti azt, hogy nem tudjuk újra megtalálni.”* (Kíra)

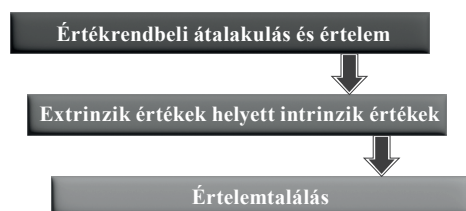
Láthatóan több résztvevő magabiztosabbá vált, Kírához hasonlóan. Pozitív szemléletmódjuk segítette az énjük felerősödését és az adaptív megküzdést a krízis során.

Többen a pandémia időszakából személyes tanulságokat is levontak, amelyek hozzájárultak egy rugalmasabb és elfogadóbb szemléletmód kialakulásához. Kornél például egy filozófiai gondolattal fogalmazta meg ezt: *„Pont a nyáron olvastam*

Voltaire-t, és neki az egyik ilyen elbeszélése így végződik, hogy a világon nem minden jó, de minden elviselhető... ez annyira jól összefoglalja a mostani világképet.” (Kornél)

Szilvi: „Az volt a tanulsága, hogy ha úgy nagyon ki is mozdul az élet a megszokott kerékvágásából, abban is meg lehet találni a helyemet, a boldogságot, hogy hogyan tudom jól érezni magam.” (Szilvi)

Szilvi narratívája pedig azt mutatja, hogy a krízishelyzet a változásokkal szembeni alkalmazkodóképesség megerősödéséhez is hozzájárulhat. Az interjúk alapján a pandémia megélése összességében megerősítette a nehéz helyzetekkel való megküzdésbe vetett bizalmat, és hozzájárult egy rugalmasabb, elfogadóbb szemléletmód kialakulásához.



6. ábra. Értérendbeli átalakulás és értelem

Hatodik főtéma:

Értérendbeli átalakulás és értelem

Az interjúk alapján a pandémia nemcsak gyakorlati kihívásokat hozott a résztvevők életébe, hanem egzisztenciális kérdéseket is felvetett azzal kapcsolatban, hogy mi számít igazán fontosnak az életben. A megszokott életstruktúrák felbomlása és a bizonytalanság tapasztalata sokakat arra készítetett, hogy újragondolják értékeiket és életcéljaikat. A beszámolók alapján ez a reflexív folyamat több résztvevőnél az értékrend

átalakulásához és az élet értelmének tudatosabb kereséséhez vezetett.

I. Extrinzikből – intrinzik

Több résztvevő beszámolója arra utalt, hogy a pandémia időszakában a korábbi, külső teljesítményhez vagy társadalmi elvárásokhoz kapcsolódó célok háttérbe szorultak, és nagyobb jelentőséget kaptak a személyes jelentéssel bíró értékek, például a kapcsolatok, az önfejlesztés vagy a személyesen fontos tevékenységek. Márk beszámolója: „Szóval a Covid az adott egy ilyen felerősítést, hogy mi a purpose... szóval megtalálad, hogy mit szeretnél csinálni és miért csinálod. Ezen sok idő volt gondolkozni. Szerintem a legnagyobb változás, hogy így értelmet adsz az életednek kicsit. Az értékrendem változott meg, ezeket a szociális dolgokat fontosabbnak találtam, mint a munka.” (Márk)

Ez az idézet jól érzékelteti az értékrendbeli eltolódást, melyben az intrinzik értékek felerősödtek. Bátor narratívájában szintén megjelenik a korábbi karrierközpontú szemlélet átalakulása: „[Korábban] nagyon ilyen klasszikus karrierista goaljaim voltak. Nagyon más lett a realitásom... sokkal fontosabbak lettek az értékek, hogy milyen emberekkel töltöm az időmet, meg közben milyen tevékenységet végzek.” (Bátor)

Írisz beszámolója pedig egy általánosabb életfilozófiai felismerést tükröz: „Az élet nem egy versenyt, hogy ki ér el a legtovább, és ki él a leghosszabb ideig közülünk, hanem olyan verseny, hogy amíg éltél, addig milyen minőségű életet éltél.” (Írisz)

Ezek a beszámolók jól érzékeltetik, hogy a pandémia tapasztalata több résztvevőnél az értékek újrendeződését indította el, amelynek során a külső teljesítményorientált célok helyett a személyes jelentéssel bíró, intrinzik értékek kerültek előtérbe.

II. Értelmentalálás

Habár a krízishelyzet számos veszteséggel járt, több résztvevőt számvetésre készített, és sokaknál mélyebb értelmentaláláshoz vezetett. Az értelemkeresés elsősorban a hivatás, az önfejlesztés és a szociális kapcsolatok jelentőségének újragondolásában jelent meg. Kíra beszámolója jól érzékelteti a kezdeti bizonytalanságot: *„Azért így pánikba estem, és elkezdtem megkérdőjelezni azt, hogy van-e egyáltalán értelme az életnek.”* (Kíra)

Az ilyen jellegű reflexiók ugyanakkor több résztvevőnél később az élet értelmének tudatosabb megfogalmazásához vezettek. Bátor például a pandémia időszakát egyfajta egzisztenciális fordulópontként írta le: *„Az én életemnek a Covid alatt lett értelme tulajdonképpen.”* (Bátor)

Szilvi: *„Értelmet ad, hogy valami olyat csináljak, hogy valami olyan legyen az én hivatásom, amittől azoknak az embereknek, akik kapcsolatba kerülnek velem, egy kicsit jobb legyen az élete.”* (Szilvi)

Az ő beszámolója azt mutatja, hogy az értelem gyakran a hivatásban és mások segítségének jelentőségében jelenik meg. Az értelem megtapasztalása ugyanakkor nemcsak a hivatásban, hanem a mindennapi kapcsolatokban és az alkotó tevékenységekben is megjelenhetett. Noé beszámolója ezt az élményt különösen lényegre törően fogalmazza meg: *„Az alkotás öröme, és hogy azzal lehetek, akit szeretek. Hiszen ezért vagyunk itt valójában, nem?”* (Noé)

Az idézetek jól tükrözik, hogy ez az időszak több résztvevőnél egzisztenciális kérdéseket vetett fel az élet értelméről. Bár ez kezdetben bizonytalansággal és az élet értelmességének megkérdőjelezésével járt, sokaknál a reflexió folyamata végül a tudatosabb megfogalmazásához vezetett, amely

leggyakrabban a személyes fejlődésben, a hivatásban és a közeli emberi kapcsolatokban jelent meg. A pandémia tapasztalata így több résztvevő számára olyan egzisztenciális fordulópontként jelent meg, amely az élet értelmének tudatosabb keresését és újrafogalmazását indította el.

DISZKUSSZIÓ

A pandémia megélése – ambivalens érzelmek és kontrollvesztés

A résztvevők beszámolóí alapján a pandémia időszaka mélyen ambivalens élményként jelent meg, amely egyszerre idézett elő pozitív és negatív pszichológiai hatásokat. A külső világ lelassulása bizonyos esetekben pihenést, megkönnyebbülést és megnövekedett szabadságérzetet hozott, hiszen a mindennapi kötelezettségek átmenetileg háttérbe szorultak. Ez a tapasztalat összhangban van más kvalitatív kutatásokkal is, amelyek rámutattak arra, hogy a pandémia lehetőséget teremtett az önreflexióra és az élet újrastrukturálására (Williams, Armitage, Tampe & Dienes, 2020). Ugyanakkor a kontrollvesztettség érzése, amely a korlátozásokból, a társadalmi izolációból és az információs bizonytalanságból fakadt, sok résztvevő számára jelentős pszichológiai terhelést jelentett. A beszámolóikban gyakran megjelent az egzisztenciális bizonytalanság, a jövő kiszámíthatatlansága és a szerettekért való aggodás is. Eredményeink összhangban állnak korábbi kutatásokkal, amelyek szerint a pandémia korai szakaszában sokan éltek át intenzív szorongást, egzisztenciális félelmet és fokozott pszichés distresszt (Smith et al., 2020). A jelen kutatás alapján a pandémia megélése egyfajta pszichológiai

diszsonanciaként írható le: a lelassulás és felszabadulás élménye egyszerre jelent meg a kontrollvesztettség, a bizonytalanság és a félelem tapasztalatával. Ez az ambivalens élmény jól mutatja a pandémia paradox hatását az emberek pszichológiai megélésében, amely egyszerre hordozta magában a krízis és az önreflexió lehetőségét.

Egészségtudatosság – egészséges étrend és életmódváltás

A résztvevők beszámolóiban erőteljesen kirajzolódott az egészségtudatosság felé való elmozdulás, amely az étrend tudatosabb alakításában, valamint új mozgásformák és sporttevékenységek bevezetésében jelent meg. Többen életmódváltásról számoltak be, amely magában foglalta a káros szokások elhagyását és a testi jóllét tudatosabb fenntartását. A pandémia időszaka így sok résztvevő számára olyan fordulópontként jelent meg, amely ráirányította a figyelmet a test és az egészség sérülékenységre, valamint az egyéni felelősség szerepére az egészség megőrzésében. Eredményeink jól illeszkednek a pandémia alatti egészségmagatartásbeli változásokat vizsgáló kutatásokhoz. Di Renzo és munkatársai (2020) kimutatták, hogy az otthoni izoláció időszaka sokaknál növelte az egészséges táplálkozás és az otthoni főzés iránti érdeklődést, míg Zachary és munkatársai (2020) szerint a karantén lehetőséget teremtett a táplálkozási szokások újragondolására. Magyar mintán végzett kutatások szintén rámutattak arra, hogy a pandémia hozzájárult az életmóddal kapcsolatos tudatosság növekedéséhez és a káros szokások csökkentésére irányuló törekvésekhez (Horváth-Szabó & Demetrevics, 2021). Egy nemzetközi, több országot érintő vizsgálat (Górska és mtsai, 2021)

is hangsúlyozta, hogy a mentális és fizikai egészség közötti kapcsolat tudatosabbá válása a pandémia idején számos életmódváltozáshoz vezetett. A jelen interjúk adatai alapján az egészségtudatos életmód nem csupán rövid távú reakció volt a krízisre, hanem több résztvevő esetén hosszabb távú identitásformáló tényezővé vált.

A szociális kapcsolatok fontossága

A résztvevők beszámolóiban egyértelműen kirajzolódott a szociális kapcsolatok megnövekedett jelentősége a pandémia időszakában. A baráti és családi kapcsolatok sok esetben felértékelődtek, miközben a találkozások formája és gyakorisága jelentősen átalakult. Többen hangsúlyozták, hogy a pandémia ráirányította a figyelmet arra, kik azok az emberek, akikkel valóban fontos számukra időt tölteni, így a kapcsolatok minősége sok esetben hangsúlyosabbá vált a mennyiségnél. A családi kapcsolatokban az összezártság gyakran konfliktusokat is felszínre hozott, ugyanakkor több esetben a korábban elkerült problémák nyíltabb kommunikációját is elősegítette. A résztvevők beszámolói alapján a pandémia így nem csupán feszültségek forrásaként jelent meg, hanem a kapcsolatok újraértelmezésének és mélyülésének lehetőségét is magában hordozta. Ezek az eredmények összhangban állnak a szakirodalommal, amely szerint a társas támogatás kulcsfontosságú védőfaktor krízishelyzetben (Cohen & Wills, 1985). A COVID-19 pandémia kapcsán végzett kutatások szintén rámutattak arra, hogy a stabil kapcsolatok segítenek mérsékelni az izoláció negatív pszichológiai hatásait, és támogatják az adaptív megküzdést (Saltzman et al., 2020; Fiorillo & Gorwood, 2020). Magyar mintán végzett vizsgálatok is megerősítették, hogy

a társas támogatás jelentős szerepet játszik a reménytelenség és a pszichés distressz csökkentésében fiatal felnőttek körében (Szabó & Békés, 2021). A családi kapcsolatok különösen fontos védőfaktoroknak bizonyultak: Walsh (2020) családi reziliencia modellje szerint a közös jelentésadás, a nyílt kommunikáció és a rugalmas szerepek segítenek a krízishelyzetekhez való alkalmazkodásban.

Ugyanakkor a pandémia az intim kapcsolatokban nemcsak közeledést, hanem feszültségeket és kapcsolatfelbomlást is eredményezhetett. A bizonytalanság, a stressz és a fizikai elszigeteltség több résztvevő esetében párkapcsolati konfliktusokhoz vagy szakításhoz vezetett. Ez összhangban áll Holt-Lunstad (2021) eredményeivel, amelyek szerint a társas izoláció és a krónikus stressz különösen érzékenyen érintheti az intim kapcsolatokat, és jelentős hatással lehet a mentális egészségre.

Személyiségfejlődés: az identitás formálódása és az önismeret mélyülése

A résztvevők beszámolóiban központi szerepet kapott az önismeret elmélyülése és az identitás újradefiniálása. Többen úgy írták le a pandémia előtti időszakot, mint egyfajta „robotpilóta-üzemmódot”, amelyben a mindennapi kötelezettségek és külső elvárások domináltak. A kényszerű lelassulás azonban lehetőséget teremtett arra, hogy a résztvevők nagyobb figyelmet fordítsanak saját szükségleteikre, vágyaikra és belső folyamataikra. Ezek a tapasztalatok jól értelmezhetők az egzisztenciális pszichológia keretében. Jaspers határhelyzet-konceptiója szerint a krízishelyzetek olyan alapvető életkérdésekkel szembesítik az egyént, amelyek ráirányítják a figyelmet saját létünk

törékenységeire és identitásunk alapjaira (Jaspers, 2008). Frankl logoterápiás szemlélete is hangsúlyozza, hogy a megszokott életstruktúrák felbomlása egyrészt üresség-élményt és bizonytalanságot idézhet elő, másrészt lehetőséget teremthet az értelem és az autentikus életcélok újrafelfedezésére (Frankl, 2007). A jelen kutatás eredményei azt mutatják, hogy a pandémia időszaka sok résztvevő számára valóban ilyen határhelyzetként jelent meg. A beszámolók alapján többen tudatosabban kezdtek el figyelni saját belső világukra, valamint nagyobb hangsúlyt fektettek személyes határaik meghúzására és saját igényeik képviselésére. Nemzetközi kutatások szintén arról számolnak be, hogy járványhelyzet hozzájárulhatott az önreflexió erősödéséhez, az identitás tisztulásához és a poszttraumás növekedés különböző formáinak megjelenéséhez (Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020; Fino et al., 2021; Varga et al., 2021). A jelen eredmények ezt a tendenciát erősítik meg: a pandémia a vizsgált mintában nemcsak bizonytalanságot és veszteséget hozott, hanem egy olyan reflexív folyamatot is elindított, amely az autentikus önmagukhoz való közeledést segítette.

Megküzdési stílusok

A résztvevők beszámolói alapján a pandémiával való megküzdés többdimenziós folyamatként jelent meg, amelyben egyaránt szerepet kapott a nehéz érzelmekkel való szembenézés, a kognitív újrakeretezés, valamint az olyan tevékenységek felé fordulás, amelyek pszichológiai feltöltődést biztosítottak. Több résztvevő beszámolt arról, hogy a megszokott életvitel megszakadása lehetőséget teremtett arra, hogy tudatosabban reflektáljanak saját érzelmeikre és belső folyamataikra. A mindennapi elfoglaltságok

csökkenése sok esetben intenzívebb önreflexiót eredményezett, amely elősegítette a stresszkezelési stratégiák tudatosabb kialakítását. Ezek az eredmények jól illeszkednek a krízishelyzetekkel kapcsolatos megküzdési modellekhez. Folkman és Moskowitz (2000) hangsúlyozzák, hogy a stresszhelyzetek adaptív feldolgozásában kulcsszerepet játszik az érzelmi feldolgozás és a kognitív újreraketezés. A jelen kutatásban kirajzolódó mintázatok leginkább az aktív és proaktív megküzdési stratégiák jelenlétére utalnak, amelyek magukban foglalják a helyzet értelmezésének áttervezését, az érzelmek tudatos feldolgozását, valamint a személyes fejlődés lehetőségeinek keresését (Chalari & Panagiota, 2018). A megküzdés fontos elemként jelent meg a mindennapi tevékenységekhez való viszony átalakulása is. Több résztvevő számolt be arról, hogy a pandémia idején nagyobb figyelmet fordított olyan tevékenységekre, amelyek örömet vagy belső stabilitást nyújtottak, például a meditációra, az alkotásra, a természetben való tartózkodásra vagy a mélyebb beszélgetésekre. Ezek a tevékenységek sok esetben a belső erőforrások újrafelfedezésének eszközeivé váltak. A természetben való tartózkodás pszichológiai jóllétre gyakorolt pozitív hatását számos kutatás is alátámasztja (Pouso et al., 2021). A jelen eredmények alapján a megküzdés nem pusztán a stresszorok csökkentését jelentette, hanem egy mélyebb belső átalakulási folyamat részeként jelent meg, amely hozzájárult a pszichológiai reziliencia erősödéséhez.

Értékrendbeli átalakulás és értelemkeresés

A résztvevők beszámolóiban világosan kirajzolódott, hogy a pandémia nemcsak bizonytalanságot és szorongást idézett elő, hanem

egy mélyebb értelemkeresési folyamatot is elindított. A megszokott életstruktúrák felbomlása sok résztvevőt arra készítetett, hogy újragondolja addigi céljait és prioritásait. A reflexió során gyakran megjelent az élet értelmességének megkérdőjelezése, amely azonban több esetben egy tudatosabb értékrend kialakulásához vezetett. Ez a folyamat jól értelmezhető Frankl logoterápiás szemléletének keretében, amely szerint a krízishelyzetek gyakran katalizátorként működnek az élet értelmének keresésében (Frankl, 2007). A résztvevők beszámolóai alapján a pandémia során többeknél háttérbe szorultak a korábban domináns extrinzik értékek, mint a karrier, teljesítmény és társadalmi státusz, és nagyobb jelentőséget kaptak az intrinzik értékek, mint az emberi kapcsolatok, az önfejlesztés vagy a személyesen jelentéssel bíró tevékenységek. Ez az eltolódás összhangban áll Deci és Ryan önmeghatározás-elméletével, amely szerint a belső motivációk és értékek nagyobb szerepe hozzájárulhat a pszichológiai jólléthez (Deci & Ryan, 1985, 2000). A jelen kutatás eredményei arra utalnak, hogy a pandémia a vizsgált mintában nem csupán veszteségélményként jelent meg, hanem egy olyan egzisztenciális reflexiós folyamatot is elindított, amely az élet értelmének tudatosabb kereséséhez vezetett. Több résztvevő beszámolója szerint ez a folyamat az emberi kapcsolatok, a személyes fejlődés és a belső értékek felé fordulásban manifesztálódott. Összességében a pandémia tapasztalata jól rávilágít arra, hogy egy globális krízis nem csupán társadalmi és egészségügyi kihívást jelent, hanem mély pszichológiai és egzisztenciális kérdéseket is felszínre hozhat. Az eredmények azt mutatják, hogy az ilyen krízishelyzetek egyszerre hordozhatnak veszteségeket és fejlődési lehetőségeket. Egzisztenciális

pszichológiai keretben értelmezve mindez alátámasztja Frankl és Jaspers gondolatait, amelyek szerint a határhelyzetek képesek felerősíteni az élet értelmével, az emberi lét végességével és az autentikus önmagunk keresésével kapcsolatos kérdéseket. A kvalitatív kutatási módszer lehetővé tette ezen folyamatok mélyebb megértését, és rámutatott arra, hogy a pandémia a résztvevők számára nem csupán krízisként, hanem egy olyan reflexiós térként is megjelent, amely hozzájárult az értékek tisztulásához és a személyes fejlődéshez. Ugyanakkor fontos figyelembe venni a kutatás korlátait is: a kvalitatív módszer és a többségében fiatal

felnőttekből álló kis minta nem teszi lehetővé az eredmények szélesebb populációra való általánosítását. A jövőbeni kutatások számára ezért fontos irány lehet annak vizsgálata, hogy a pandémia hosszabb távon milyen hatással van az értékrendre, az identitás alakulására és az élet értelmével kapcsolatos gondolkodásra különböző társadalmi és kulturális kontextusokban. Mindazonáltal az eredmények arra utalnak, hogy a globális krízisek nem csupán veszteségeket hordoznak, hanem lehetőséget is teremthetnek arra, hogy az emberek tudatosabban reflektáljanak saját életük értelmére és alapvető értékeire.

SUMMARY

EXISTENTIAL DIMENSIONS OF THE PANDEMIC CRISIS: AN INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS

Background and aims

Frankl (1997) already pointed out the importance of meaning in life in existential psychology. COVID-19 changed many people's lives, from quarantine through the drastic changes at work to our social lives. These changes created a boundary situation (Jaspers, 1999) which can result in new values and identity changes. Finding meaning in life is a major factor during crisis, a boundary situation, since it leads to more adaptive coping mechanisms (Korkmaz & Güloğlu, 2021; Chao et al, 2020; Yu et al., 2020). Hennekam, Ladge & Powell (2021) found that the quarantine period made a positive impact in the participants' career and family identity, meaning that a newly-defined identity could form while coping with a crisis. In our qualitative research we explored the lived experience of the pandemic with half-structured interviews, focusing on the reevaluated priorities, the new identity forming, the adaptive coping mechanisms & meaning of life.

Methods

Semi-structured interviews with 10 participants about their experience during the pandemic, with a focus in major life changes (eg.: career, social life, values, identity), in addition to the adaptive coping mechanisms & factors that give meaning in life. The interviews were analyzed in a research group with IPA (interpretative-phenomenological analysis), the main themes were formed (crisis, coping, social connections, new identity, reevaluated priorities & meaning in life).

Results

Based on the IPA most of the persons went through self-development due to the boundary situation by COVID-19, which showed the existential psychological effects on meaning in life. Most participants mentioned the importance of social connections, support, career-changes, and reevaluated priorities which resulted in a new value system.

Discussion

Regarding a crisis from an existential psychological viewpoint, as a boundary situation, just like in previous research data it leads to a newly-defined identity and adaptive coping mechanisms. Living through the pandemic with all the difficulties also made people face their authentic selves. Social support, a healthier lifestyle and intrinsic values seem to be highly-adaptive copings during a crisis & as in previous results a boundary situation that can also lead to finding deeper meaning in life.

Keywords: boundary situation, crisis, adaptive coping mechanisms, identity, values, meaning of life, IPA

IRODALOM

- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Bond, M. (2021). Digital socializing and coping during COVID-19. *Journal of Social Psychology*, 161(3), 345–358.
- Chalari, A., & Panagiota, P. (2018). Identity formation among young adults in times of crisis. *Journal of Youth Studies*, 21(5), 620–635. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1394998>
- Cooper, J. (2022). Existential anxiety and coping in global crises. *Journal of Humanistic Psychology*, 62(2), 150–167.
- Cooper, M. (2022). Existential psychotherapy and the COVID-19 pandemic. *Existential Analysis*, 33(1), 6–20.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Denovan, A., Dagnall, N., Dhingra, K., & Grogan, S. (2020). Evaluating the perceived impact of the COVID-19 pandemic on student wellbeing: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Further and Higher Education*, 46(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1847261>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18, 229. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fino, E., Giusberti, F., Bonfanti, R., & Origo, G. (2021). Post-traumatic growth during COVID-19: Coping strategies and well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 654404. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654404>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Frankl, V. E. (2007). *Mégis mondj igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. *Logoterápia dióhéjban* (K. É. Kalocsai-Varga & Á. Dippold, ford.) Európa Kiadó.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32.
- Gillard, S., Dare, C., Hardy, J., Nyikavaranda, P., Rowan Olive, R., & Shah, P. (2021). Experiences of living with mental health problems during the COVID-19 pandemic in the UK: A co-produced, participatory qualitative interview study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(8), 1447–1457. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02051-7>
- Godinic, D., & Obrenovic, B. (2020). COVID-19 and identity threats. *Psychology in Society*, 3, 14–26.
- Godinic, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: Social identity disturbance perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 578024.
- Górska, P., Kołodziejczyk, B., & Czajkowski, R. (2021). Lifestyle changes and health consciousness during the COVID-19 pandemic: A cross-country survey. *Health Promotion International*, 36(6), 1651–1663.
- Hawke, L. D., Barbic, S. P., Voineskos, A. N., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., Relihan, J., Daley, M., Courtney, D., Cheung, A., Darnay, K., & Henderson, J. (2020). Impacts of COVID-19 on youth mental health, substance use, and well-being: Online survey. *JMIR Mental Health*, 7(8), e20592. <https://doi.org/10.2196/20592>
- Hennekam, S., Ladge, J., & Powell, G. (2021). Identity reconstruction during COVID-19 lockdown among remote-working parents. *Journal of Vocational Behavior*, 127, 103548.
- Holt-Lunstad, J. (2021). Social isolation and health: Implications for COVID-19. *Perspectives on Psychological Science*, 16(2), 231–239.
- Horváth-Szabó, K., & Demetrovics, Z. (2021). Életmódbeli és egészségmagatartásbeli változások a COVID-19 járvány idején: Magyar felnőttek. *Egészségfejlesztés*, 62(2), 45–58.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2017). *Crisis intervention strategies* (8th ed.). Cengage Learning.
- Jaspers, K. (2008). A határhelyzetek mint conditio humana. In *Mi az ember?: Filozófiai gondolkodás mindenkinek* (L. Körös, ford.), Katalizátor Könyvkiadó.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A motivational approach to postulates of value and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 962–974.
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Kövár, Z. (2025). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába I-II.*, Budapest, Scholar Kiadó.

- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Meaning-making and coping with the COVID-19 pandemic. *Journal of Religion and Health*, 60, 1607–1623.
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., Robb, K. A. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326–333.
- Long, C. R., Blok, A., & Feldman, S. (2022). Social networks and the pandemic: Changes in personal relationships. *Social Science & Medicine*, 301, 114945.
- Pouso, S., Borja, Á., Fleming, L. E., Gómez-Baggethun, E., White, M. P., & Uyarra, M. C. (2021). Contact with blue-green spaces during the COVID-19 pandemic lockdown beneficial for mental health. *Science of the Total Environment*, 756, <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.143984>
- Rácz, J., Pintér, J. N., & Kassai, Sz. (2017). *Az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) elmélete, módszertana és alkalmazási területei*. Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Rettie, H., & Daniels, J. (2020). Coping and tolerance of uncertainty: COVID-19 pandemic responses. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 1021–1035.
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S55–S57.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Functional roles of social support within the stress and coping process. *Advances in Psychology Research*, 28, 235–259.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, 11(2), 261–271.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51–80). Sage.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., López-Sánchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2020). Correlates of anxiety, depression, and mental well-being during COVID-19: A cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>
- Sönmez, S. (2023). Intrinsic vs. extrinsic values during the COVID-19 pandemic: Implications for well-being. *Journal of Happiness Studies*, 24, 125–141.
- Stets, J. E., & Serpe, R. T. (2013). Identity theory. In J. DeLamater & A. Ward (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 31–59). Springer.
- Szabó, A., & Békés, V. (2021). Társas támogatás és reménytelenség fiatal felnőttek körében a COVID-19 idején. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(4), 567–584.
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A. (2020). Post-traumatic growth and resilience during COVID-19. *Psichiatriki*, 31(3), 228–234.
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on anxiety and hopelessness. *Personality and Individual Differences*, 167, 110199.

- Varga, K., Bužgová, R., & Kováčová, L. (2021). Self-reflection and identity reconstruction in pandemic times. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 31–40.
- Walsh, F. (2020). Loss and resilience in the time of COVID-19: Meaning making, hope, and transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911.
- Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. (2020). Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study. *BMJ Open*, 10, e039334. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039334>
- Yalom, I. D. (2018). *Egzisztenciális pszichoterápia*. Budapest: Park Kiadó.
- Zachary, Z., Sharan, S., & John, L. (2020). COVID-19 quarantine and eating habits: Changes in food consumption and nutrition awareness. *Appetite*, 157, 105002.
- Zuo, Y., Wang, M., & Li, S. (2021). Perceived social support and hope during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 40, 5622–5631. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00477-x>

MELLÉKLETEK

1. melléklet. Interjúkérdések

Demográfia

Életkor, nem, lakhely, iskolai végzettség
Átesett-e a COVID-19 fertőzésen? Ha igen, bekerült-e kórházba?

1. COVID-időszak megélése, krízissel való megküzdés

Hogyan jellemezné a COVID-időszakot?

- Össze tudna hasonlítani a hétköznapijait /életét a COVID előtt és a járvány ideje alatt? Volt bármilyen változás a tevékenységeiben és ahogy a szabadidejét tölti a (COVID-időszak előtthöz képest)? Alkérdeések: Változás a kapcsolataiban? Változás a karrierjében?
- Történt-e bármi változás az életében a COVID hatására?
- Hogyan hatott a kapcsolataira ez az időszak?
- Mik voltak ennek az időszaknak a pozitívumai?
- Volt-e bármilyen fordulópont a COVID során?
- Hogyan hatott Önre / az életére ez az időszak?
- Változott-e a hozzáállása?

2. Én-kép és identitás

- Hogyan tekintett a változásokra? Hogyan élte meg a változást?
- Voltak váratlan helyzetek? Kérem, meséljen róluk.
- Hogyan alkalmazkodott ebben a helyzetben? Hogyan értékelné az alkalmazkodását?

- Hozott-e bármi újat ez az időszak? Alkérdeés: Fedezett-e fel bármilyen újdonságot önmagával kapcsolatban?
- Mások hogyan látták / látják Önt?
- Mi segítette Önt ebben az időszakban?

3. Értérend

- Változtak-e a céljai a COVID-időszak hatására?
- Hogyan hatott az egészséghez való hozzáállására ez az időszak?
- Mit gondol, változtak-e a prioritásai?
- Össze tudná hasonlítani, hogy hogyan áll az élethez, egészséghez most és a COVID előtt?
- Hogyan tekintett önmagára a COVID előtt/elején és most hogyan tekint önmagára?

4. Élet értelme

- Mi ad önnek értelmet az életében?
- Mit gondol, volt-e erre bármilyen hatással a COVID-időszak?
- Korábban mit tartott fontosnak az életében?

5. Lezáró, összegző kérdések

- Volt-e bármilyen tanulsága ennek az időszaknak?
- Mi volt a legpozitívabb az elmúlt időszakban?
- Van-e még bármi, amit hozzátenne?