

Túlélési stratégiák, társadalmi adaptációs módok működése a járványhelyzetben

Régóta foglalkoztat bennünket kutatási kérdésként is, hogy a társadalom milyen módon reagál a válsághelyzetekre, milyen generációkon keresztül átadott kulturális tapasztalatanyagot mozgósít, s ezek miképpen működnek a mindennapi gyakorlatban. **Túlélési stratégiák, társadalmi adaptációs módok** című kutatásunkban (MTA Szociológiai Intézet), illetve a belőle készült azonos című könyvünkben (Budapest: Kossuth, 2007) ezeket a szocio-kulturális gyakorlatokat igyekeztünk körüljárni, szakirodalom-feldolgozás, illetve a kutatás során készített interjúk segítségével. Jelen év március eleje, a járványhelyzet berobbanása óta végzett résztvevő megfigyeléssel, a rendelkezésünkre álló személyes és szakmai beszámolók, adatok alapján áttekintettük, hogy a könyvben bemutatott alapvető túlélési stratégiák közül melyek és hogyan mozgósítódnak a mostani (2020) krízishelyzetben. Az alábbiakban ezekre utalnánk, a terjedelmi korlátok miatt természetesen, csak röviden.

1. *Kooperáció, szolidaritás, mások érdekében kifejtett aktivitás.* Az egyik legelőször tapasztalható stratégia, (az időseknek nyilvánítottak számára való bevásárlástól a munka nélkül maradtak számára elkezdett gyűjtésekig, a karitatív szervezeteknél végzett önkéntes munkától, ingyenesen felajánlott textilmaszkok készítésén át a gyógyításba való bekapcsolódásig). A mások érdekében végzett tevékenység az egyik leghatékonyabbnak bizonyuló önvédelmi stratégia is.
2. *Tradíciók, korábbi tapasztalatok felelevenítése.* A széles körben elterjedt házi kenyérsütéstől kezdve a háborús időkből, ötvenes évekből származó „szegényételek” receptjeinek internetes megosztásáig...
3. *Előzetes felkészülés (a kritikus helyzetekre), tartalékképzés.* A 20. század sajnálatos módon kellően trenírozta – különösen a mai idősebb generációt, de közvetve a középnemzedéket is – arra, hogy mindig felkészültnek kell lenni várható újabb, nehéz történelmi helyzetekre; ennek tapasztalatanyaga továbbél, s most látványosan felszínre kerül. Ennek megnyilvánulása a felvásárlási roham is (élelmiszerek, gyógyszerek, tisztítószerek, védelmi eszközök), de olyan példákat is sorolhatnánk itt, mint azon fiatal dizájnereké, akik villámgyorsan túlélő csomagot terveztek felnőttek és újszülöttek számára.
4. *A közösség, közös embervoltunk előtérbe helyezése.* A krízis világméretű, a nemzetközi világ hírei folyamatosan összekapcsolódnak a hazai helyzetjelentésekkel, a védekezési módok is nemzetközileg adaptálhatóak, (és ezeket a magánemberek is az interneten

¹ TK SZI – MOME

monitorozzák), nem beszélve a nemzetközi tudóscsoportok által végzett kutatásokról. Mindez erősíti a minden embert érintő, közös sors érzetét.

5. *Személyes példa, példamutatás szerepe.* Ismert emberekkel készült interjúk, beszélgetések arról, hogyan élük meg, hogyan oldják meg a krízishelyzet kihívásait. Hasonló népszerűségnek örvendenek az internetre civil szereplők által felvitt személyes beszámolók, blogok, vlogok is.
6. *A védettségbe vetett hit.* A tudományos-technikai eredményekbe vetett hittől a kormányzati intézkedések betartásának tulajdonított biztonságérzeten át az isteni gondviselésbe vetett hitig (amelynek erősítését számos, a helyzethez alkalmazott forma is szolgálja a transzcendens közös imától a vallási-egyházi rítusok online szolgáltatásáig) és voltaképpen idesorolható a predestináció-elv alkalmazása is, (amellyel a kálvinizmus illetve a keleti hitek képviselői rábízák magukat az események eleve elrendelt alakulására).
7. *Saját erőbe vetett hit.* Az immunrendszer erősítésének különböző módszerei, a sportolással, testedzéssel növelhető védettség, a vitalitás-tartalékok mozgósítása (a zene, a természet, a tavasz vitalizáló hatására fókuszálás), a saját egészség kikezdetlenségébe illetve az akarat erejébe vetett hit.
8. *Alapnormákra, alapértékekre támaszkodás illetve értékátrendeződés.* A kultúra megnövekedett fontossága, online nézhető filmek, színházi előadások, koncertek, hangoskönyv-felolvasások stb. megosztása. A munkaerő előtérbe kerülése: ki-ki tegye a dolgát külső kontroll nélkül is. A családi, rokoni, baráti, szomszédsági kapcsolatok megnövekedett fontossága és aktivizálása. A kezdeti felvásárlási láz, tartalékképzés után a fogyasztás jelentős csökkenése is megfigyelhető, az autó- és repülőgép-forgalom minimalizálódása következtében a természet „fellelegzik”, és ennek tapasztalatai alapján továbberősödik a zöld-, öko-gondolkodás. Az online térrel való „telítődés” következtében megnő az offline, valós érintkezési formák fontossága (még a fiatalabb generációkban is). Sokakban felmerül annak szükségessége, hogy a krízishelyzet tapasztalatai hosszabb távon is beépüljenek a mindennapi gyakorlatba (például az otthoni munka lehetőségének növelése stb.)
9. *Optimista alapállás.* A média negatív hírdömpingjével szemben a humor, irónia szerepének megnövekedése (online terjesztett viccek, karikatúrák, paródiák), amelyek segíthetnek a helyzettől való távolságtartásban, a fölényérzet megteremtésében, a helyzet átkeretezésében, stb. A korábbi nehéz helyzetekből „felálló” kultúrák, társadalmak példáinak felidézése, a kedvező, pozitív hírekre fókuszáló figyelem.
10. *„Az életnek folytatódni kell” paranca.* A kényszerű radikális életformaváltások, munkaforma-váltások ellenére pár napos bizonytalanság után az emberek új napirendeket, új módon strukturált időháztartást, újfajta lehetséges kapcsolattartási formákat alakítanak ki.
11. *Több lábon állás.* A színházak művészei a kényszerű szünet miatt online felolvasásokat, próbákat tartanak, a vendéglők átálltak az ételek házhozszállítására, az utazási irodák

idegenvezetőik úti beszámolóit közvetítik törzsutasaiknak, stb. A nagyobb cégek és a kisebb vállalkozások is megpróbálják diverzifikálni gazdasági tevékenységüket.

12. *Megnövelt óvatosság.* Ennek a jelen helyzetben evidens példái a másfél-kétméteres távolságtartás, a maszkviselés, a gyakori kézmosás, az otthoni fertőtlenítés stb. Ez az óvatosság nemcsak az egészségvédelemre s nemcsak a fizikai térre terjed ki, (rásugárzik az internethasználattal járó veszélyekkel szembeni fokozott óvatosságra is).
13. *Az időstratégiák megváltozása. A jelen mellett a középtávú és hosszú távú jövőorientáció fontossága.* Mivel jelenleg „beláthatatlanok” a krízishelyzet időhatárai, ennek következtében még fontosabbá válik, sokakban a korábbiaknál erősebben merül fel az az igény, hogy az egyének és a társadalmak is rendelkezzenek közép-, és hosszabb távú jövőstratégiákkal, válaszlépésekkel, alternatívákkal.
14. *Eltökélttség, kitartás.* Az önvédelmi mechanizmusok szempontjából a nehéz és tartós válsághelyzetek leküzdésében felerősödik ezen tulajdonságok szerepe, jelentősége. (Egymás buzdítása, orvosok, egészségügyi személyzet lelkesítése, tapsal, személyes ajándékokkal jutalmazása.)
15. *Fokozott munkavégzés.* Sokan az otthoni munkavégzés lehetőségét és a felszabadult időt arra használják, hogy a korábbinál sokkal többet és intenzívebben, hatékonyabban dolgoznak, mintegy belevetik magukat a munkába.
16. *Autonómia, egzisztenciális függetlenedés.* Szinte első reakcióként a fővárosokból, nagyvárosokból vidékre (rokonokhoz, barátokhoz, nyaralókba) áramlanak az emberek, az ezáltal biztosítható magasabb fokú mozgásszabadság, egzisztenciális autonómia reményében. Idesorolható a home office lehetőségeinek kihasználása is, ami nagyobb fokú rugalmasságával segítheti az egyéni autonómia és az intézményes elvárások összeegyeztetését. A krízishelyzetre adott válaszként „villámvállalkozások” elindítása mint egzisztenciális függetlenedés, stb. A média által terjesztett sematikus álláspontokkal szembeni kritikus alapállás, információkeresés a helyzet saját értelmezésének kialakításához.
17. *Szabad akarat, választás lehetősége.* Szorosan összefügg az előző pontban jelzettel. Még a bármilyen erős külső kényszerekkel szemben is mindig legyen az embernek döntési-választási lehetősége. A mozgásszabadság korlátozása ellenére a választás szabadságának megőrzése. Fokozódó figyelem a külső kontrollok megnövekedett veszélyére.
18. *Új készségek, ismeretek elsajátítása, tanulása.* Az idősebb nemzedékek körében is mozgósulnak olyan számítógépes skillek, platformok (zoom, skype, chat-fórumok) használata, amelyeket korábban nem használtak, hasonlóan az online oktatás fórumainak „kényszerű” elsajátítása a szülők generációjában.
19. *Szerepváltás.* A krízishelyzet kikényszeríti, hogy az egyének új szerepekben, megváltozott szerepkörökben is helytálljanak, segítsék gyermekeik online tanulását. A home office miatt a nemi szerepmegosztások tovább differenciálódnak, olyan férfiak is bekapcsolódnak háztartási feladatok ellátásába, akik korábban kevésbé tették ezt.

20. *Teljes újrakezds.* A válság egyik legsúlyosabb következménye a munkahelyek elvesztése, kisvállalkozások bedőlése. Jövőbeli kutatások tárgya lehet: milyen egyéni és társadalmi válaszok jönnek létre ennek következtében.

21. *Eddigi kommunikációs módok változása.* Az egyik legszembetűnőbb adaptációs módként a kényszerű karantén elzártságából rendkívüli találékonysággal alakítanak ki az emberek új kommunikációs formákat. (Online konferenciák, zoomos, csoportos beszélgetések, unokáknak telefonon, skype-on mondott esti mese, bábozás, idősothtonok lakóival skype-os kapcsolattartás, online kártyapartik, kellő távolságból kerítésen át vagy szomszédos erkélyekről folytatott beszélgetések, a közös, illetve egymásnak előadott ének, tánc- és egyéb szórakoztató produkciók felbukkanása).

Valamennyi adaptációs mód példáit még hosszan sorolhatnánk, de a terjedelmi korlátok ebben is határt szabnak.

Hangsúlyoznunk kell, hogy a fentiekben a túlélési stratégiák, társadalmi adaptációs módok pozitív aspektusait emeltük ki, de természetesen nem szabad eltekinteni a krízishelyzetre adott túlélési stratégiák közül néhányak a *negatív hatásaitól*, illetve túlhajtásuk ártalomba fordulásától sem. Például: a túlzott óvatosság következtében a többi emberrel szembeni bizalmatlanság növekedése, a másik ember veszélyeztető tényezőként való besorolása (akár etnocentrizmussal is összekapcsolódva); a már eddig is túlfutott individualizáció további növekedése, atomizáló hatása; a társaktól a személyes érintkezések során kapott inspiráció, motiváció hiánya; az óvatosság rettegéssé fokozódása és a tartós stressz pusztító hatásai; a kényszerű összezártságból fakadó feszültségek növekedése; a gyerekek számára nehezen érthető felforgatott világ; a tisztaságmánia kényszeressé válása; a védettség reményében a külső kontrollok megnövelésének elfogadása, sőt, igénye; a „szabályszegők” feljelentgetése; a független válaszok keresése közben az összeesküvés-elméletek felerősödése, terjedése; az idősek „védelme” érdekében hozott intézkedések magukban hordják a stigmatizáció, diszkrimináció veszélyét, megnőhet az amúgy is lappangó generációs konfliktusok lehetősége is. És ami talán a legdrámaibb: a válsághelyzet nagymértékben megnövelheti a lehetőségek társadalomban amúgy is meglévő egyenlőtlenségét.

Sorra vettük „Túlélési stratégiák” című kutatásunk valamint személyes és szakmai beszámolók alapján azt is, hogy mi minden akadályozza, nehezíti a fent leírt társadalmi adaptációs módoknak a működését, akár azok korlátaiként, akár éppen az adaptációs stratégiák túlfutásaként.

1. A kooperációt, szolidaritást akadályozza az ego védelme, a *túlfutó individualizmus*, a *szociális vakság*, amely a viszonylagos jólét, a középosztályi helyzet relatív védettségéből nem képes rálátni más szociális helyzetű csoportokra, egyes esetekben saját biztonságát veszélyeztetőnek éli meg a leszakadó, marginális helyzetben lévő emberekkel való szolidaritás lehetőségét. (Itt sok extrém, partikuláris reakció is felbukkan, mint például az éhséglázádat vizionáló rettegés, vagy a tartós élelmiszerek és higiénés eszközök mellett az önvédelmi fegyverek vásárlásának megnövekedése.)

2. A tradíciók adaptációs működtetését hátráltathatja a *rigiditás*: különösen gyakran előfordul ez nagyobb, hosszabb tradíciókkal rendelkező szervezetek működése esetében, amelyek a tehetetlenségi erő következtében nehezebben mozdulnak, nehezebben változnak, nehezebben reagálnak kellő differenciálást kívánó szociális helyzetekre. A kényszerítő helyzetben számos hivatalos intézmény még a szokottnál is bürokratizáltabb módon, a konkrét esetekhez alkalmazkodni képtelenül próbálja betartani és betartatni a szabályokat.
3. A *tartalékképzés* túlfutásának látványos példáit érzékelhettük a járvány terjedésének első napjaiban, amikor olyan mértékű tartalékképzés-igényű *felvásárlási* láz indult be, amely sok esetben messze meghaladta az ésszerűség, a józan helyzetmérlegelés kereteit. És nem szabad megfeledkezni azokról a társadalmi csoportokról sem, akiknek *nincsenek anyagi lehetőségeik* ahhoz, hogy bármiféle tartalékképzést működtessenek, s ez a társadalmi egyenlőtlenségek fokozódásához vezet.
4. Nehezíti a közösség erejének, a közös embervolton alapuló társadalmi adaptációs módoknak működését az *elzárkózás* a többi embertől; az elzárkózás olyan mértékűvé fokozódása, amely már szinte az *etnocentrizmus* módján érez veszélyeztetőnek a saját csoporttól idegennek látott más csoportokat, közösségeket (ez volt tapasztalható kínaiakkal, Olaszországban jártakkal, sőt vidéken a budapestiekkel szemben is). A járvány kommunikációs módjában a *katonai, háborús terminológia* jelentős aránya sokaknál szerepet játszik a veszélyhelyzet kiváltotta félelmek fokozódásában.
5. A személyes példa, példamutatás adaptációs módjának gátlója lehet a példák *inadekvát* alkalmazása. A közösségi média különböző felületein terjedő, bemutatott személyes példák sok esetben különösen torzítottak, megszépítettek (például a karanténhelyzetet önfeledten élvezők bemutatása), s ezek (a csoportnyomás reklámpsziológiából ismert jelenségeihez hasonlóan) nyomasztóan hathatnak azokra, akik más élethelyzetekből, más problémavilágból szembesülnek ezekkel a gyakran irreális, idealizált példákkal.
6. A védettségbe vetett hit „túlfutása” egyéni és csoportos társadalmi *passzivitást* eredményezhet, olyan magatartásformákat, amelyek *külső erőktől várják* a veszélyhelyzet megoldását. Ez megnyilvánulhat a külső kontroll növekedésének lelkes elfogadásában, a felfedezendő oltóanyag iránti messianisztikus várakozásban, és sok más pszichológiai reakcióban is. Az *adaptációs lehetőségek túlhomogenizálódása* is növelheti a passzivitást, miközben a panaceaként hangsúlyozott „maradj otthon”, „tartsd a szociális távolságot”, „tartsd be a higiénés szabályokat” – és hasonló, természetesen hasznos óvintézkedések – a komplex krízishelyzet számos súlyos következményével szemben nem képesek kellő támogatást nyújtani az egyéneknek.
7. A saját erőbe vetett hit működését korlátozhatja mindkét szélsőséges magatartásforma, akár a *veszélyhelyzet negligálása*, akár az *énerőbe vetett hit alulértékelése*. Mindkét esetben a hamis helyzetértékelés az énerőnek a lehetőségekhez képest alacsonyabb határfokú kihasználását eredményezi.

8. Az alapnormákra támaszkodás működését gátolhatja az „ex lex” állapotok gyakori velejárója, amikor ideiglenesen felfüggesztődnek, megkérdőjeleződnek ezek az alapnormák, alapértékek, s az emberek a veszélyhelyzetre hivatkozva egyéni vagy csoportos szinten *megkerülik ezeket az alapnormákat*. (Jellegzetes szélsőséges tünete ennek, hogy ebben a veszélyhelyzetben is gyorsan megjelentek a bűnözés új formái is a szélhámosoktól a kiterjedt kiberbűnözésig). De itt nem csak a bűnözésről, s nem is csak az egyének reakcióiról van szó. Sokak által felvetett kérdés, hogy az intézményes ellátások többhónapos felfüggesztése milyen következményekkel jár például a gyerekekre, az egészségügyi intézményekre szorulóakra, a szociális ellátottakra; vagy, hogy a helyzetnek milyen hosszabb távú poszttraumás következményei lehetnek.
9. Az optimista alapállás túlfutását jelentheti egyfajta *inadekvát optimizmus*, amely a jelenlegi járványhelyzettől az emberiség megigazulását, évtizedek óta felhalmozódott társadalmi, környezeti problémák gyökeres megváltozását várja, s már a jelen egyes adaptációs módjaiban is ennek egyértelmű jeleit szeretné felfedezni.
10. Az „életnek folytatódni kell” parancsa is észrevétlenül átcsaphat egy olyan magatartásformába, amely az ideiglenes állapotot, *a helyzet kényszerű elfogadását tartósítja*, s amely egyfajta beletörődést eredményez.
11. A „több lábon állás” túlélési stratégiája az egyéni és csoportos *energiák szétforgácsolódásába*, egymással össze nem kapcsolódó tevékenység-próbálkozásokba torkolhat. (És itt is megemlítendő, hogy a társadalmi egyenlőtlenségek következtében sokaknak a több lábon állás – sőt, egyáltalán a talpon maradás -- lehetősége nem áll a rendelkezésükre.)
12. A megnövekedett óvatosság túlfutásának példái szintén hamar jelentkeztek: a főbiává növelt *félelem*, a mániákussá váló *tisztaságkényszer*, a másik embertől való *túlzott távolságtartás* különböző formáiban.
13. Az időstratégia mint társadalmi alkalmazkodási mód működését nehezíti a *perspektívahiány*. A jelen helyzet számtalan bizonytalansági tényezője miatt nehezen beláthatóak az időhorizont határai, s ez egyéni és csoportos szinten is megnehezíti a kilábalásra vonatkozó jövőképek körvonalazódását. Ez sokak számára azzal is jár, hogy úgy érzik, el kell menekülni a jelenből az idealizált múltba, a védettnek megélt gyerekkorba, a szabadságot megtestesítő virtuális világokba.
14. Az eltökéltség, a kitartás mint túlélési stratégia működését korlátozhatja a személyes és csoportos energiák *kimerülése*. A veszélyhelyzet elhúzódása, tartóssá válása következtében olyan mértékű multiplikált terhek rakódhatnak az egyénekre (gyerekek otthoni ellátása, oktatása, home office munkavégzés, idősekről való gondoskodás), ami rövidesen az energiatartalékok kimerüléséhez is vezethet.
15. A fokozott munkavégzés mint adaptációs mód túlfutását jelzik már most is a home office számtalan pozitív oldala mellett egyes negatív fejlemények: *a munka időkorlátok nélküli folytatásának kényszere*, „végtelenedése” (olykor a munkáltató által támasztott követelmények folytán is), illetve a munka és magánélet összeegyeztetésének nehézségei.

16. Az autonómia, az egzisztenciális függetlenedés mint túlélési stratégia korlátját jelezheti a járvány miatti *atomizálódás*, a társadalmi beágyazódás, a társadalmi horizont elhomályosulása, az „egyedül vagyok” érzése.
17. A szabad akarat, a választás lehetőségének adaptációs módja túlfutás esetén *mások veszélyeztetését*, az ésszerűtlen viselkedésmódokhoz való egyéni jog hangsúlyozását is jelentheti.
18. Az új készségek, új ismeretek elsajátítása mint társadalmi adaptációs mód korlátjával sokan szembesülnek, akik érzik ugyan ezen új tudások elsajátításának szükségességét, például a digitális kultúrához szükséges készségeket, de nem rendelkezvén az azokhoz szükséges eszközökkel és/vagy alapismeretekkel kiszorulnak az így megszerezhető és gyakorolható adaptációs módok lehetőségéből. Ez megint csak a társadalmi egyenlőtlenségek fokozódását eredményezheti.
19. A szerepváltás mint túlélési stratégia korlátját, túlfutását jelentheti, amikor az új szerepek elsajátítása nem belső meggyőződésből, belülről vállaltan történik, hanem ezek külső kényszerek következtében rakódnak rá az egyénekre, s ennek következtében szétfeszítik a mindennapi életgyakorlat kereteit, fokozhatják például az *egyén inkompetenciájának* keserű érzését. (Például, amikor egy szülőnek a kényszerhelyzet következtében olyan szerepeket kellene átvállalnia állami intézményektől, amelyek külön szakismereteket kívánnak.)
20. A teljes újrakezdés társadalmi adaptációs módjának számos korlátozó tényezője van: lehetnek ezek anyagi tényezők, az életkorból adódó korlátok stb. Mindezek együtt számos esetben lehetetlenné teszik a teljes újrakezdést. (Például egy megkezdett vállalkozás csődje, vagy elvesztett munkahely esetén.) A hirtelen megnövekedett munkanélküliség nagy mértékben növelheti az emberek kiszolgáltatottságát. S mindez nagyon súlyos kilátástalanságot, megnövekedett depressziót eredményezhet.
21. Annak az adaptációs módnak, amely az eddigi kommunikációs formák változásán alapul, szintén számos korlátját láthatjuk: A skype, a zoom, a teams, a google classroom stb. kommunikációs formái ugyan sokféle lehetőséget biztosítanak, de *korántsem tudják pótolni a face-to-face, személyes kommunikációnak az erejét, intimitását, bensőségességét, érzelmetléttségét*. (S ezt még a számítógépen felnőtt fiatalabb generáció is hiányolja.) Egy másik hátrány, hogy bár az internet számtalan kommunikációs formát tesz lehetővé, és a járványhelyzetről tömérdek információt tesz közzé, de mivel itt eleve keverednek egymással a hiteles és alaptalan információk, a tájékozódásnak az erre a csatornára való szűkülése nagymértékben megnöveli a *tévképzetek*, különböző összeesküvés-elméletek terjedésének veszélyét is. És (tovább) növekedhet a *kóros netfüggőség* gyakorisága is. Az offline média sem mindig segít a helyzet realitásának felmérésében, sőt, sokkoló képeivel, az adatközlés és kommentálás módjaival inkább a pánik fokozódásához járul hozzá.

Mindezek további kutatások tárgyát képezhetik.

Budapest, 2020 áprilisa