

## **„Koronapló”: Egy egyetemi közösség élete a karantén idején** *Covid-19 diary: The life of a student community during the quarantine*

BAKOS LILI, CSUVIK MARIANN, FARKAS ANETT, GRAFFITS ESZTER, HEGEDŰS LILLA CSENGE, HORVÁTH PATRIK, JÓZSA FERENC, KAISER KORNÉL, KESZTHELYI BOGLÁRKA ENIKŐ, NAGY ESZTER, NÁNAI TAMÁS, SÁNDORI ENIKŐ, VIDOVICES VANESSZA & BRETTNER ZSUZSANNA

**Bakos Lili:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; bakoslili98@gmail.com

*Lili Bakos: BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; bakoslili98@gmail.com*

**Csuvik Mariann:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; marcsicsuvik@gmail.com

*Mariann Csuvik: BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; marcsicsuvik@gmail.com*

**Farkas Anett:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; controlanett@gmail.com

*Anett Farkas: BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; controlanett@gmail.com*

**Graffits Eszter:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; eszter199507@gmail.com

*Eszter Graffits: BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; eszter199507@gmail.com*

**Hegedűs Lilla Csenge:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; lilla.hegedus98@gmail.com

*Lilla Csenge Hegedűs: BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; lilla.hegedus98@gmail.com*

**Horváth Patrik:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; paterfater@gmail.com

**Patrik Horváth:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; paterfater@gmail.com

**Józsa Ferenc:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; j.feri93@hotmail.com

**Ferenc Józsa:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; j.feri93@hotmail.com

**Kaiser Kornél:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; kaiserkornel08@gmail.com

**Kornél Kaiser:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; kaiserkornel08@gmail.com

**Keszthelyi Boglárka Enikő:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; keszthelyi.boglarka0301@gmail.com

**Boglárka Enikő Keszthelyi:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; keszthelyi.boglarka0301@gmail.com

**Nagy Eszter:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; eszternagy84@gmail.com

**Eszter Nagy:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; eszternagy84@gmail.com

**Nánai Tamás:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; tamasnandai2000@gmail.com

**Nánai Tamás:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; tamasnandai2000@gmail.com

**Sándori Enikő:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; enikosandori1999@gmail.com

**Enikő Sándori:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; enikosandori1999@gmail.com

**Vidovics Vanessza:** BA-hallgató; Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; vidovani@gmail.com

**Vanessza Vidovics:** BA student; University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; vidovani@gmail.com

**Brettner Zsuzsanna:** Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Társadalmi Kapcsolatok Intézete, Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék; brettner.zsuzsanna@pte.hu

**Zsuzsanna Brettner:** University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Institute of Social Relations, Department of Community and Social Studies; [brettner.zsuzsanna@pte.hu](mailto:brettner.zsuzsanna@pte.hu)

### **Absztrakt**

A koronavírus 2020 eleje óta mindenki számára a hétköznapiok részévé vált. A reflektív naplók részletei alapján elmondható, hogy az egyetemi hallgatók élete is gyökeresen, egyik pillanatról a másikra megváltozott. Sokuknak haza kellett költöznie, amely újraformálta a korábbi családi kapcsolatokat, a vírus közvetlenül bontotta meg a család addig jól működő dinamikáját. Legtöbbjük ez idő alatt nem tudott dolgozni, néhányuk családjában a szülők is elvesztették munkájukat. Az idősebb rokonokkal legtöbbször nem érintkeztek, barátaikkal sem találkoztak, saját mindennapi rutinjuk is felborult, különösen az online, távolléti oktatásnak köszönhetően. Ezeket a nehézségeket több módon igyekeztek feldolgozni. Az évfolyamtársaik közül ketten külföldön éltek meg a járványt. Volt, aki önkéntes munkát vállalt, de a legtöbbször a négy fal között vészték át ezt az időszakot. Összességében elmondható, hogy nem létezett olyan életér, amelyre ne lett volna hatással a járvány. A szerzők mint szociális munkás hallgatók életük azon területeiről írnak, amelyekben a változást a legjelentősebbnek ítélték meg.

**Kulcsszavak:** Covid-19-járvány hatásai, hallgatói közösség, változások, megélt tapasztalatok, reflektív napló

### **Abstract**

*The Covid-19 pandemic has changed everyone's life since the first months of 2020. Students' reflective diaries inform the readers about major changes in their lives. Many of them had to move back home what had a significant impact on the family structure: the reincorporation of young adults deeply transformed the family dynamics. Some of the students lost their jobs and some of the parents could not continue to work either. Students were not able to visit their other family members or meet their friends. Their daily routines also changed due to the introduction of online education. Most students could successfully cope with the difficulties of the newly emerging situation: some of them had to deal with the quarantine abroad, others volunteered here in Hungary, and most of the students spent their days at home. In conclusion, the pandemic and the quarantine situation had a major effect on the lives of the students who give a detailed summary on their lived experiences in their weekly reflections.*

**Keywords:** *impact of the Covid-19 pandemic, student community, transformations, lived experiences, reflective diary*

### **Így született meg az írásunk**

A 2019/20-as tanév tavaszi szemeszterében a PTE BTK TKI Közösségi és Szociális Tanulmányok Tanszék másodéves hallgatói a közegészségügy és járványtan kurzust hallgatták, ahol már az első órákon számos kérdés merült fel a járvánnyal, annak terjedésével kapcsolatban. A kurzus oktatójaként februárban még azt vélelmeztem, hogy nem lesz pandémia, mert lokalizálhatók lesznek az egyes országokban, régiókban kialakult fertőzések. Márciusra hazánkat is elérte a járvány, és március 23-tól már áttértünk a távolléti oktatásra. Addigra megtapasztalhattam, milyen hatást gyakorol a karantén, az online munka a szociális területen dolgozó szakemberekre. Az új helyzethez való alkalmazkodás számos dilemmát, kérdést, valamint nehézséget vetett fel kollégáimban. Feltételezhetővé vált, az egyetemi hallgatók is hasonlóan reagálnak a bezártságra, a társak nélküli létre, a megváltozott helyzetre, így született meg a „koronapló” – „koronapló” ötlete, mely kiegészítette a kurzus medikális fókuszú tartalmát. A hallgatók hétről hétre leírták személyes és szakmai tapasztalataikat, reflexióikat, amely segítséget kívánt nyújtani az események hatásainak, következményeinek feldolgozásában.

A 2020/2021 tanév őszi szemeszterében az évfolyammal a szakdolgozati műhely, projektmunka II. című kurzus keretében találkoztunk ismét, és határoztuk el, hogy szülessen egy tanulmány a koronaplók tartalmaiból, ennek a közös munkának az eredményét tárjuk most az olvasó elé.

### **A járványhelyzet és az egészségügy a hallgatók szemével**

Közegészségügy és Járványtan kurzuson ezek a szavak szerepeltek a legelső órán, a legelső diásorokban: járvány, fertőzés. „A járvány (epidémia) valamely fertőző betegség viszonylag rövid időn belüli nagyobb számasságú, tömeges előfordulása” (Somogyi, 2012: 63). *Fertőzés: élő organizmus vagy annak terméke (toxin) által előidézett megbetegedés, mely képes emberről emberre, állatról emberre vagy állatról állatra terjedni. Fertőző ágens lehet: vírus (is)* (Ádány, 2011).

Ezekkel a gondolatokkal nyitottam meg 2020 márciusában a korona naplóm:

„2020 elején már hallottunk a COVID–19 vírusról, de akkor még csak messziről figyelhettük az eseményeket. Ma ez a pár szó leírja azt, hogy mi történik most velünk, mindenkivel. A Föld történetében példátlan, hogy a világ szinte összes lakója, minden földrészen, egyazon időben egy dolog miatt biztosan aggódik, szorong. Példátlan, hogy kapcsolódni tudunk Földünk szinte összes emberéhez ezáltal, egy vírus által. Talán csak néhány eldugott közösség az, aki mit sem tud arról, hogy mi történik a Föld lakóival. Szokatlan érzés, hogy ez az első olyan esemény a világban, ami már (az internetnek és a légi közlekedésnek is köszönhetően) valóban mindenkire közvetlen, azonnali hatást gyakorol. Furcsa belegondolni, hogy járványtani szempontból jelenleg az úrben a legbiztonságosabb, az a maroknyi ember érezheti magát bizonyos szempontból kívülállónak.” (N. E.)

Most a másik végletet, egy maroknyi „földhözragadt” ember véleményét, érzéseit gyűjtöttem össze a COVID–19 terjedése miatt hozott egészségügyi intézkedésekhez kapcsolódóan. A veszélyhelyzet kihirdetése, a járványügyi intézkedések, például a kijárási korlátozás, a kórházak kiürítése, az kórházi osztályok lezárása és a karanténba helyezés az állampolgárok egészségének védelmében jött létre.

### **Csoportunk egészségügyi veszélyhelyzetre adott első reakciói**

Az addig átlagosan élt napjainkba berobbanó vírus miatt meghozott kormányzati intézkedések ráégették bélyegüket az életünkre. Reakcióink ambivalensek és diverznek mondhatók. Egyesek nem vették komolyan az intézkedéseket, azt gondolták, csak hogy pár hétig fog tartani a karantén, míg mások gyerekes viselkedést tapasztaltak az ismeretségi körükben, vagy konfliktusba keveredtek a szüleikkel az óvintézkedések elhanyagolása kapcsán. Viszont egy valami minden hallgató társunk életében jelentős változást idézett elő, és ez az egyetem látogatási tilalmának bevezetése. A naplók szövegei tükrözik, hogy az egyetem kapuinak bezárása mennyire érzékenyen érintette az évfolyam tagjait.

„A kormány egészségügyi veszélyhelyzetet hirdetett, melyről a szaktársaimon keresztül értesültem. Először nem vettem komolyan a dolgot, gondoltam csak pánikkeltésről lehet szó. Pár órán belül mindenki tudott róla. A hír hivatalos volt. A sok-sok bevezetett szankció mellett minket leginkább az egyetemek bezárása érintett.” (V. V.)

„A veszélyhelyzet kihirdetését követően egyetemünk bezárt, és hallgatóit előrehozott tavaszi szünetre küldte. 2020. március 23-án azonban a szünet véget ért, és a távolléti oktatás vette kezdetét. Most, az első hét vége felé közeledve azt a következtetést vontam le, hogy nagyon nehéz időszaknak nézünk elébe.” (N. T.)

„Hiányzott az, hogy bemegyünk a „Rókusba” és ott találkozunk egymással, beszélgetünk és megyünk órára” (J. F.).

„A vírushelyzet miatt haza kellett költöznöm Szerbiába.” (Cs. M.)

„A kollégiumból való kiköltözés és köznevelési intézmények bezárása, a vészhelyzet kihirdetése hatalmas sokként ért.” (G. E.)

„Amikor bezárták az egyetemeket, félvállról vettem ezt az egész járványt, és azt gondoltam két hét, és újra minden a régi lesz.” (F. A.)

„A járványügyi intézkedések közül szüleim a maszkviselésen kívül semmit nem tartottak be, aminek kapcsán konfliktusok alakultak ki köztünk, tekintve, hogy a veszélyeztetett korosztályhoz tartoznak.” (V. V.)

### **Az egészség védelmében bevezetett későbbi intézkedések hatása**

Mindennapi életünket érintő korlátozásokat vezettek be, köztük a kijárási korlátozást, a karantént, az otthonelhagyási tilalmat, megjelentek a vásárlási idősávok, kórházak szárnyait üritették ki, teljeskörű látogatási tilalom volt érvényben, a háziorvoshoz pedig csak kifejezetten indokolt esetben lehetett menni. A szűrővizsgálatok – amik minket is érintettek, mint a tüdőszűrő, nőgyógyász, fogorvos – szüneteltek, és csak életmentő műtéteket végeztek. A legmegterhelőbbnek mégis az mutatkozott, hogy szüleink, nagyszüleink, beteg rokonaink egészségének védelmében egyáltalán nem látogathattuk őket. A tehetetlenség érzését felerősítette, hogy ez hónapokon keresztül fennálló állapot volt.

„A nagymamám két háztömbnyire lakik tőlem, mégis három hete nem voltam nála, vagy ha pl. bevásároltam neki, akkor is a bejárási ajtónál megálltam maszkkal az arcomon. Látom rajta, hogy nagyon nehezen viseli el ezt a helyzetet, hogy csak így lát minket, de nem szeretnék kockáztatni az egészségét.” (K. B.)

„(...) nem tudtam személyesen meglátogatni a nagynénémet, aki kórházban feküdt, talán ezt éreztem a legmegterhelőbbnek. A doktornő nagyon kedvesen és lelkiismeretesen tájékoztatt minket az állapotáról, de mégis szerettem volna látni, a személyes jelenlétemmel támogatni.” (H. L.)

„Számomra a legnehezebb az egész otthonlétben az volt, hogy nem látogathattam meg az anyukámat és a bátyámat. Korábban szinte minden nap felmentem hozzájuk, mert segítségre szorulnak a mindennapi életben, és ezt most nem tehettem meg. A tehetetlenség érzése a legrosszabb, úgy éreztem mintha cserben hagytam volna őket, pedig ezt értük tettem, az ő egészségüket próbáltam meg védeni.” (F. A.)

„A közösséghez tartozás élményének és a társas kapcsolatoknak a hiánya így egyszerre érintette az idős és fiatal korosztályt is – beláthatatlan időre.” (V. V.)

„A szüleimet nagyon megviselte ez az időszak, legfőképp anyát, aki mintegy négy hónapon keresztül nem ment ki az udvarra meg úgy sehova, mivel ő a betegségei miatt rendkívül veszélyeztetett kategóriába tartozik. Nem mehetett el orvosi vizsgálatokra (...).” (J. F.)

„Megmondtam a páromnak, nem érdekel, hogy ő melegítőben jön, én most kisminkelem magam, megigazítom a hajam, és felveszek egy szép ruhát (nagyon jó érzés volt).” (F. A.)

„A boltokban és piacokon bevezették, hogy a 65 év feletti csak délelőtt 9 és 12 óra között mehetnek vásárolni. Ennek célja, hogy ez a rendkívül veszélyeztetett korosztály ne érintkezzen fiatalabbakkal, így ezáltal próbálják meg csökkenteni körükben a fertőzés kialakulásának az esélyét.” (H. P.)

„A falunkban egyáltalán nem lehetett érezni a járvány hatásait. Az önkormányzatunk semmiben sem segített, az emberek nemigen foglalkoztak a járvánnyal, egyedül akkor lehetett észrevenni, amikor egy külföldről hazatérő lakos karanténba kényszerült, és elmentünk a háza előtt, amin a „piros lap” jelezte a vesztegár alá vont épületet (...). Ezen kívül minden olyan volt, mint egy átlagos hétvégén.” (G. E.)

### **Fertőzöttségi adatok (nem/helytelen) közlésének következményei**

A fertőzöttségi adatok figyelése szinte minden írásban megjelent. Hallgatótársaim naplói szerint ebben a témában az volt a legfrusztrálóbb, hogy ellentmondásos hírek kerültek napvilágra, ami egy önmagában megterhelő helyzetben még bizonytalanabbá tett bennünket.

„A legtöbb fertőzöttet a számítások szerint 611 ember jelenti majd Magyarországon. Öt perc múlva azt olvastam az interneten, hogy 814 fertőzöttel számolnak maximum az országban az egész járvány alatt.” (G. E.)

„Szerbiában nagyon szigorú karantént vezettek be. (...) Amikor a lakosság körében fertőzöttek száma nagyon magas lett, lezárták a határokat, és a szerb állampolgárok szinte egyik országba sem léphettek be engedély nélkül.” (Cs. M.)

„Ami engem a mai napig bosszant a járványhelyzettel kapcsolatban, az a bizonytalanság és a sok féligazság vagy a teljes pánikkeltés a közösségi médiában. Senki sem tudja eldönteni, hogy kinek lehet hinni valójában, és mi várható a következő nap.” (G. E.)

„Egyelőre nem lépett a tömeges megbetegedések szakaszába a járvány, és ha továbbra is ilyen kis számban (napi 50-70 fő) növekedik a regisztrált fertőzöttek száma, akkor talán el is kerülhető ez a szakasz.” (H. P.)

„Nálunk [Szerbiában] minden héten változtatták a karanténnal kapcsolatos törvényeket (...).” (Cs. M.)

### **A maszk-kérdés – a szolidaritás megjelenése**

A maszkok használhatóságának és hasznosságának kérdése széles társadalmi körben vitát váltott ki. Nem történt ez másként nálunk sem. Ahogy az sem, hogy sokan a saját bőrükön tapasztalhatták meg a szolidaritás ilyenfajta megjelenését, ami a járványhelyzetre való tekintettel a maszkok ajándékozásában mutatkozott meg. Az emberek maszkokat adtak és kaptak ajándékba.

„A falumban még senki sem állt neki maszkokat varrni, nem került senki postaládájába fertőtlenítőszer, gumikesztyű és maszk sem. A gyógyszerárban nagyon drágán lehetett hozzájutni ezekhez a védőfelszerelésekhez és kellékekhez. Az utcákon nem talákoztam maszkot viselő emberekkel. Sokan ugyanúgy többen összeverődve sétálgatnak. Az idősek megsegítésére sem kerestek önkénteseket.” (G. E.)

„Én panellakásban lakok, és az egyik lakó varrt maszkokat, amelyeket kiakasztott a lift mellé, és bárki vihetett el belőle. Gumit nem tudott belevarni, mert hiánycikk lett, de szerencsére volt itthon, és én megoldottam magamnak. Apukám felesége falun lakik, és ő, illetve még két önkéntes kezdett el maszkokat varrni a falu lakosainak. Mostanra mindenkinek jut két darab maszk, amiből én is kaptam, így ezért szerencsére nem kellett horribilis összegért vennem.” (K. B.)

„Édesanyám és nagymamám mindketten varrónők, így jelenleg felkérésre maszkokat varrnak. Mostanra megszokottá vált számomra, hogy a ház tele van maszkokkal. A járvány beköltözött az otthonomba egy szokatlan és pozitív módon. A maszkok tömeges gyártása (körülbelül heti 500-600 darab) része lett a mindennapi életünknek.” (H. P.)

„Véleményem szerint kezdik betartani a rendelkezéseket az emberek. A fölösleges járkálással, a kézmosással és a maszk viselésével kapcsolatban is egyre többen döntenek úgy, ahogy a kormány azt javasolja. A maszk viselésének fontossága mostanában vitatéma. Én azon a véleményen vagyok, hogy ha el kell mennünk a gyógyszerárba vagy a közértbe, igenis húzzunk maszkot! Nyilván zéró védelmet nyújt a viselőjének a koronavírussal szemben, azonban, ha valaki köhög, tüsszent, akkor azt a maszkban fogja tenni. Így a cseppfertőzést közel szinte teljesen ki lehet zárni a rizikótényezők köréből.” (N. T.)

## **A lazítások hatása**

A korábban meghozott szigorú intézkedések enyhültek, a lazításnak örültünk és megkönnyebbültünk, a szociális kapcsolataink offline szintéren történő ápolása újra megjelent.

„Nagyon várom a korlátozások végét, azt, hogy visszamehessek Pécsre, vagy csak igazából azt, hogy összeülhessek a barátokkal.” (K. K.)

„Én örülök a lazításoknak, igazából abszolút pozitívan viszonyulok ehhez a helyzethez.” (N. T.)

„Erre a hétvégére [május közepe] már találkát beszélünk meg egy ismerőssel a lakásán.” (N. E.)

„Terveztük a barátaimmal, hogy elmegyünk pár napra a Balatonhoz, mert van ismeretségünk, akik odaadnák nekünk a nyaralójukat. Szerintem leginkább a környékünkön fogunk túrázni és kikapcsolódni.” (K. B.)

„Bejelentették a korlátozásokat lazító intézkedéseket. (...) Külön öröm számomra, hogy a mai naptól nyithatnak a vendéglátóhelyek teraszai/kerthelységei is. Már szerveződoban is van egy összejövetel a barátaimmal valamelyik bajai kocsmánál. Természetesen csak az ajánlott védelmi intézkedéseket betartva, másfél méterre ülve, maszkban (...).” (N. T.)

Az egészségügyi intézkedések naplóink szerint markánsan két ponton befolyásolták életünket, egyrészt az idősebb rokonainkért való aggodás, a velük való személyes találkozások hiánya, másrészt a baráti kapcsolatok offline ápolásának ellehetetlenítése.<sup>1</sup>

## **Lelki egészségünk a járvány idején**

A koronavírus kapcsán felmerülő kellemetlenségek mindenkire másként hatottak. Számos érzelmi hullám mutatkozott meg naplóink szövegében, hétről hétre máshogy álltunk hozzá a

---

<sup>1</sup> Az alfejezetben nem ismertettük hallgatótársunk személyes tapasztalatait az egészségügyi ellátásról, mert J. F. naplója részletese beszámol az általa átélt eseményekről.

tanuláshoz, az otthonlétéhez és a világ eseményeihez. Minden embernek meg kellett küzdenie a járvány okozta mentális kihívásokkal, és ez mindenkinek máshogy sikerült.

A World Health Organization (WHO) összeállított egy útmutatót arról, hogy hogyan őrizzük meg a járvány alatt a mentális egészségünket. Javasolja, hogy kerüljük a híresőt és próbáljunk kialakítani napi rutinokat, ne hibáztassunk másokat a járvány kitöréséért és tiszteljük az értünk dolgozókat, segítsünk másokon akár egy telefonbeszélgetéssel. A kiadvány támogatást nyújt a vezetőknek és a gyermekekkel foglalkozóknak, hogy miként kössék le a gyermek figyelmét, továbbá ahhoz is ötletekkel szolgál, hogyan magyarázzák el nekik a jelenlegi helyzetet (WHO, 2020).

A tanulmány írása során volt lehetőségünk arra, hogy egymás naplóit/naplókivonatait elolvassuk, miközben az írásainkban több fázist figyelhettünk meg. A járvány kezdetekor minden bizonytalan volt még, napról napra újabb intézkedéseket vezettek be hazánkban, egyúttal felhívták a figyelmünket arra, miként védekezhettünk a járvánnyal szemben. Rácz József ezt az első fázisnak nevezi, melyben a biztonság és a jövőkép hiánya dominál (Rácz, 2020). A bizonytalanság érzése a koronaplóink szövegében is kirajzolódott.

„Nálunk [Szerbiában] minden héten változtatták a karanténnal kapcsolatos törvényeket, szigorúan korlátozták az otthonelhagyás időtartamát, a boltokon kívül szinte sehova nem lehetett menni, mert semmi nem volt nyitva.” (Cs. M.)

„Az első héten dőltek le azok a megküzdési mechanizmusok, amiket az évek alatt fáradtságos munkával építettem fel magamnak. Porrá omlottak, és nem tudtam, hogyan, vagy mivel kellene helyettesítenem őket. Őszintén szólva a mai napig nem tudom. Fogalmam nincs. Teljesen tanácstalan vagyok.” (G. E.)

„Az első pár nap volt érzelmileg minden téren megterhelő. A bizonytalanság, a kiszámíthatatlanság, a kijárási korlátozás, az egyetem látogatásának a tiltása. Korábban nem tapasztalt, előreláthatatlan szituációk forgatagába kerültem, és került szó szerint az egész világ. Az említettekén kívül alapvetően pozitívan éltem meg a vírus miatt kialakult helyzetet. A nyugalmat, mely minden napszakban az utcákon honolt, ami szerintem kiemelkedő.” (N. E.)

A második fázis a karantén időszaka alatt történtek hatásairól szól, hogy milyen érzelmeket váltott ki belőlünk, egyetemistákból a helyzet. A sokk, a pánik, a hitetlenség szavakkal írható le leginkább a naplóink szövegeiben megjelenő emocionális tartalmak.

„Azért akadtak olyan napok, percek, amikor kétségbeestem azon, hogy vajon meddig fog ez még tartani. Volt olyan hét, amikor egyetlen egy nap mozdultam ki a házból, és akkor is csak a bevásárlás miatt. Soha nem gondoltam volna, hogy egy vásárlás ennyit fog jelenteni az életemben.” (F. A.)

„A járvány nagyon megviselt, mert elvesztettem minden stabil pontot, és valahol önmagamat is. A régi mechanizmusok abban a két hónapban érvényüket veszítették, és egyáltalán nem tudtam mit kezdeni magammal.” (G. E.)

Rácz József (2020) a harmadik fázist hősi fázisnak nevezi, melyben mindent áthat az altruizmus. Az országban a járvány kezdetekor rengetegen kezdtek el önként maszkokat varrni, és többen segítettek az időseknek a bevásárlásban, így több szaktársunk is önkéntes munkát vállalt, amelynek írásunkban egy külön alfejezetet szenteltünk.

A negyedik fázis az optimizmus, melyben azt érezzük, hogy lassan visszatér minden a megszokott mederbe (Rácz, 2020).



„Külön öröm számomra, hogy a mai naptól nyithatnak a vendéglátóhelyek teraszai/kerthelységei is. Már szerveződobben is van egy összejövetel a barátaimmal valamelyik bajai kocsmánál.” (N. T.)

Az utolsó fázis a helyreállítás fázisa, amelyben a „társadalom igyekszik visszatérni a normál működéshez, de vannak olyan egyének és csoportok, amelyek további segítséget igényelnek. Ez a fázis hónapokig, akár évekig is eltarthat. A pandémia esetében ez „nem a helyreállítás, hanem átmenet egy következő fertőzési fázisba. Ha a helyreállítási fázis több éves hosszával számolunk, akkor a most feltételezett téli második hullám a helyreállítás elején ér el minket, lerontva az első hullám helyreállítási esélyeit. Majd ezután – ha több hullám lesz – a helyreállítási fázisok egyre kevésbé alakulnak ki, illetve kibontakozásuk egyre nehezebb, hatásuk kisebb és elhúzódóbb lesz.” (Rácz, 2020)

A társadalom különböző csoportjai másként reagálnak a pandémiára, például a krónikus megbetegedésben szenvedők, az idősek, a kórházi dolgozók és a karanténban lévők. Egyes csoportok sebezhetőbbek lehetnek, mint mások, a járványok pszichoszociális hatásaival szemben. Különösen a már meglévő fizikai, mentális vagy szerhasználati problémákkal küzdő emberek számára jelenthet fokozott kockázatot a járványhelyzet a pszichoszociális helyzetükből adódó hátrányos következmények folytán. A jelenlegi járványhelyzetben a lakosság jelentős részében a határozatlan idejű karantén elrendelése, valamint a kormányzati és a közegészségügyi hatóságok egymásnak ellentmondó üzenetei felerősíthetik a szorongást (Pfefferbaum & North, 2020).

### **A COVID–19 megjelenése a családi életben**

A család egy folyamatosan változásban lévő nyílt, dinamikus rendszer, amely reagál a családon belül történő hatásokra és a külső ingerekre. A gyermekek formálják a szülők viselkedését, és ez fordítva is elmondható. A külső társadalmi és gazdasági változások mindenképpen befolyásolják a család rendszerét (Busi, 2006). A Covid–19 megjelenése számos család életében változást okozott, nemcsak a mindennapi rutinfeladatok megvalósításában, hanem az anyagi biztonság tekintetében is a tömeges munkahely elvesztés miatt.

„Itthon elég nagy a feszültség. Apukám munkahelye egyre bizonytalanabb, hiszen gyermekétkeztetésben dolgozik, és bezárták az iskolákat.” (K. B.)

A hallgatótársaink szüleinek egy része szerencsésebbnek mondható a munkahelyüket tekintve. Többünk szülei a szociális szférában dolgoznak szociális munkásként, szociálpolitikusként, szociális gondozóként, vagy éppen olyan munkaterületen, ahol nem voltak leépítések. A teljes bezártság a gyerekek esetében valósult meg, a szülők el tudtak menni dolgozni, így attól sem kellett tartaniuk, hogy jövedelemkieséssel kell majd megbirkózniuk. A járványhelyzet következtében a szociális ágazatban is számos új, illetve megnövekedett feladattal szembesültek a területen dolgozók. Az intézményekbe szinte minden nap érkezett egy új minisztériumi utasítás, amely akár ellent is mondott a korábbi intézkedéseknek. A szüleink feszülten és kimerülten érkeztek haza a hét minden napján, mert a munkahelyi körülményeket, a munkafolyamatokat alapjaiban változtatta meg a járványhelyzet.

„A szüleimet nagyon megviselte ez az időszak, legfőképp anyát, mivel ő a betegsége miatt rendkívül veszélyeztetett kategóriába tartozik. Nem mehetett el orvosi vizsgálatokra Szekszárdra. Amíg a kórházban voltam mint koronavírus-fertőzött, valóságos sokkémény lett úrrá rajta, amit azóta se tudott leküzdeni: rengeteget idegeskedett, a tüdőbetegsége roppant mód felerősödött. Apának ugyanúgy dolgoznia kellett, annak ellenére, hogy egyrészt ő is veszélyeztetettnek számít, másrészt pedig bármikor hazavihette a fertőzést. Apám anyában tartotta a lelket, nehogy összezuhanjon lelkileg.” (J. F.)

A kezdeti lendület alábbhagyott, ahogyan az ember kizökölt az otthoni komfortzónájából a másik miatt. „Kétségtelen, hogy eme nem várt válság sajátos helyzetbe hozza a párkapcsolatban élőket” (Erát, 2020). A sajátos helyzet alatt Erát Dávid (2020) a napi feladatok és a betöltött szerepek változását érti, valamint az együtt töltött idő mennyisége is megváltoztatja, több az érintkezés a párok között, illetve a szülők és gyerekek között. Nagyobb eséllyel alakulhatnak ki konfliktusok az idő előrehaladtával, melyeknek forrása lehet jövedelemkiesés egy esetleges munkanélkülivé vált szülő esetén, vagy akár a frusztráció, amelyet a kialakult kényszerű helyzet és bezártság hozott létre. A huzamosabb kényszerű együttléttel fellépő frusztráció a hallgatók körében is kialakult.

„Sajnos, így nagyon rosszul viselem már az itthon töltött időt. Egyre jobban unatkozom, egyre jobban kényelmetlen a fél napos ülés, egyre többet vitatkozom a szüleimmel, mivel összezárva „egymás agyára megyünk” szépen lassan.” (N. T.)

Azoknak a hallgatóknak, akik az egyetem miatt félig már elszakadtak otthonuktól és Pécsen éltek – majd a járványidőszak miatt hazaköltöztek –, a családjaikkal egy hosszadalmasabb együttlétben kellett tartózkodniuk. A család érzelmi szükségleteket kielégítő funkciója talán a Covid-19 megjelenésével kapcsolatban tekinthető a legjelentősebbnek, mert egy támogató és elfogadó légkörben könnyebben leküzdhetők azok a problémák, amelyeket a járvány okozott. Azonban a folyamatos összezártság, a már megszokott önálló életvitel (ideiglenes) megszűnése újabb feszültségeket szült még a legjobban funkcionáló családok esetében is. A hallgatótársaink többnyire arról számolnak be, hogy ez a bezártság, valamint a kényszerű együttlét a családdal egy pozitív irányú változást is indított, azonban hosszú távon megjelentek a konfliktusok a szülők között vagy a szülők és a gyermekeik között, valamint a testvérek között is kialakultak nézeteltérések. „Hill kötődés-hipotézise szerint a közös időtöltés kölcsönös élvezettel jár a pár tagjai számára, és elősegíti a kapcsolat fennmaradását, de a kényszerűen együtt töltött idő negatív hatással is lehet.” (Erát, 2020).

„Márciusban még örültem a bezártságnak, mert a családdal kellemesen telt az idő, minden nap kártyáztunk, főztünk, filmet néztünk... stb.” (V. V.)

A XXI. században egyre ritkábban fordulnak elő többgenerációs családok, így az idősek ellátása komoly erőfeszítést jelent a családtagok számára. A Covid-19 megjelenése az idős személyeket és a krónikus betegségben szenvedőket veszélyeztette a legnagyobb mértékben. Számos családban nem találkoztak a családtagok az idősekkel, mert így próbálták megvédeni az egészségüket.

„Számomra a legnehezebb az egész otthonlétben az volt, hogy nem látogathattam meg az anyukámat és a bátyámat. Korábban szinte minden nap felmentem hozzájuk, mert segítségre szorulnak a mindennapi életben, és ezt most nem tehettem meg.” (F. A.)

A hallgatók egy része biztonsági okokból inkább nem látogatta meg családját, ami aggodalmat, szomorúságot és tehetetlenséget keltett bennük. Talán a járványhelyzetben megélt tehetetlenség a legszörnyűbb érzés. Azzal tettünk jót, ha egyszerűen otthon maradtunk, és óvakodtunk attól, hogy ne „hurcoljuk” be a családba a vírust. Így a bezártság mellett megjelent az elmagányosodás és a kiszolgáltatottság érzéséből keletkezett frusztráció is.

„A nagymamám két háztömbnyire lakik tőlem, mégis három hete nem voltam nála, vagy ha pl. bevásároltam neki, akkor is a bejárat ajtójánál megálltam maszkkal az arcomon. Látom rajta, hogy nagyon nehezen viseli el ezt a helyzetet, hogy csak így lát minket, de nem szeretnénk kockáztatni az egészségét.” (K. B.)

Ezzel szemben másoknak épp az jelentett kiutat, ha a nagy bezártságban közösen tudták elfoglalni magukat. Egy hallgatótársunk többgenerációs családban él, és a járvány ideje alatt az egyik legfontosabb időtöltésük a maszkok varrása lett. A frusztráció, hogy a járvány az otthoni létbe is beköltözött, egy idő után megszokottá vált.

„Édesanyám és nagymamám mindketten varrónők, így jelenleg felkérésre maszkokat varrnak. Mostanra megszokottá vált számomra, hogy a ház tele van maszkokkal. A járvány beköltözött az otthonomba egy szokatlan és pozitív módon. A maszkok tömeges gyártása része lett a mindennapi életünknek. Édesanyám teljes munkaidő mellett folyamatosan a varrógépen dolgozik, nagymamámnak pedig végre van valami, ami kitölti az életét. Abszolút büszkeségre méltó, amit nap mint nap csinálnak, én pedig próbálok nekik segíteni mindenben, amiben csak tudok.” (H. P.)

A Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Karának Alkalmazott Társadalomtudományi Intézete a Covid–19 megjelenése után nagyszabású kutatást végzett. A kérdőíves vizsgálat arra irányult, hogy a járvány a lakosság kapcsolataiban, megélhetésében, tevékenységében milyen változásokat idézett elő. „Majd minden második válaszadó mondta azt, hogy vannak konfliktusok az összezártság miatt, közülük is kétharmadnyian ugyanazokat említették, amelyek korábban is jelen voltak a háztartási, családi kapcsolatokban. Új problémákról, illetve a régiiek intenzitásának fokozódásáról 7,4%, illetve 7,5% számolt be.” (Mihályi, 2020: 59) Lényeges kiemelni, hogy ez a kutatás a Covid–19 megjelenése után nem sokkal valósult meg, ezért még a családok esetében együtt töltött hónapokról nem beszélhetünk. A vizsgálatban résztvevők is hasonló családi konfliktusokról számoltak be, mint amelyekről az évfolyam hallgató is említést tettek. Az összezártságból adódó gondokat, feszültségeket tanúsítják a megkérdezettek válaszaik.

„Apa és a testvérem a karantén ideje alatt végig dolgozott, jöttek néhányan a műhelybe, így érintkezhetek idegen emberekkel, egyáltalán nem foglalkoztak a járvánnyal, csak a munka volt a fontos számukra.” (G. E.)

A COVID–19 az élet minden területére kiható változást okozott a társadalom életében. A családon belüli konfliktusok még jobban megnehezíthetik a járvány leküzdését. A magánszféra hiánya, a munkahely elvesztése és az idős családtagokért való aggodás, valamint a járványhelyzet eltérő megítélése okozhat leggyakrabban konfliktusokat egy háztartáson belül. A tanulmány írásának idején kevés szakirodalom állt rendelkezésünkre a koronavírus családra gyakorolt hatásaival kapcsolatban, de amelyeket áttekinttünk, azokban hasonló kérdésekkel, nehézségekkel találkoztunk, mint a hallgatótársaink naplóiban.

## Szabadidős tevékenységek a karantén alatt

A tavaszi szemeszterben megvalósult távolléti oktatás miatt a hallgatók többsége otthonról folytatta a tanulmányait. Az új oktatási forma és a kijárási korlátozások következtében a fiatalok megszokott életritmusa megváltozott. A szellemi és a fizikai rekreációs tevékenységek köre leszűkült az otthoni lehetőségekre. A járvány előtt az egyetemisták természetes szabadidős tevékenységei közé tartozott a társasági életben való aktív részvétel. Gósi Zsuzsanna és Magyar Márton (2020) tanulmányukban ismertetik, hogy a járvány következtében milyen változások következtek be a szellemi rekreációs tevékenységek körében.

A hallgatók életének szerves részét képezte korábban a különböző kulturális, szociális programokon való részvétel. Az olyan tevékenységek, mint például a mozi- vagy a színházlátogatás, a barátokkal való rendszeres találkozás, a koncertekre és szórakozóhelyekre járás szinte teljesen eltűntek a járvány következtében.

„Úgy gondoltam, az introvertált személyiségemnek nem lesz túlzottan megterhelő ez a bezártság. Sok tekintetben úgy éreztem, mintha egy hosszúra nyúlt nyaraláson vettem volna részt. Sok filmet, sorozatot néztem meg, amik évek óta a képzeletbeli „megnézendő” listámon szerepeltek, sokkal több időt fordítottam olvasásra, és tulajdonképpen az égegyadta világon szinte semmi felelősség sem volt a vállamon.” (H. L.)

A járvány hatására a közösségi médián keresztül történő kapcsolattartás, és kikapcsolódási lehetőségek kihasználása vált elsődlegessé, más alternatíva hiányában. Azonban az online kapcsolattartás nem pótolta teljes mértékben a személyes találkozásokat, élményeket, amit az emberek az egyik legnagyobb veszteségként éltek meg a tavaszi járványhelyzet során.

„Valóban, eltelt egy hét, ugyan nem volt sok kapcsolat a külvilággal, úgy tűnt az emberek megnyugodtak, elfogadták a helyzetet és igyekeztek alkalmazkodni hozzá. Én is igyekeztem hasonlóan cselekedni, még tulajdonképpen élveztem is az otthon töltött időt.” (H. L.)

Az otthon töltött idő alatt a hallgatók alternatív szórakozási lehetőségekre kényszerültek, és olyan tevékenységek kerültek előtérbe, amelyek addig egyáltalán nem, vagy csak kisebb mértékben játszottak szerepet az életükben.

„Új rutinokat próbáltam kialakítani, hogy ne legyenek szürkék a mindennapok. Szeretek sütni, főzni, amire most bőven jutott időm. Sportolni mindig is utáltam, de most valahogy azt éreztem, hogy szükségem van rá, ezért elkezdtem itthon edzeni.” (F. A.)

Az egyik ilyen tevékenység az olvasás, melynek esetében a felmérések azt mutatják, hogy az olvasni kedvelők jelentősen több időt fordítottak erre az időtöltésre. Az önművelésre, a különböző kreatív tevékenységekre, és a hobbikra szánt idő is megnövekedett az otthon töltött időszak alatt (Gósi & Magyar, 2020). Ilyen tevékenységek közé tartozik például az idegen nyelvek elsajátítása, a festés, a rajzolás, a kézműves tevékenységek és az otthoni keretek között megvalósítható sportolás.

„A szabadidőmet próbálom minél értelmesebben eltölteni, olvasok, festek, edzek. Ezekben lelem most az örömet, és így gyorsabban is telnek a napok. Elkezdtem edzeni, sokkal jobban érzem magam, hogy mozgok. Hiányzik a futás, de most el kell engednem egy ideig. A kutyámat muszáj levinni sétálni, akkor legalább levegőn vagyok.” (K. B.)

„Hétfvégén a szokásos kertészkedés következett. Lenyírtam a fűvet hátul a benzines fűnyírómmal, oldalt a szegélynyíróval, itt-ott gazoltam. Elöl a mini udvaromat majd jövő hétfvégén teszem rendbe (ha akkor nem kell dolgoznom), hadd erősödjön, terjedjen a fű. Várom az esőt. Jót fog tenni a természetek. A fák teljes terjedelmükben kibontakoztak. Hamarosan virágozni fognak és fantasztikus illattal telítik meg a levegőt.” (N. E.)

A felsorolt szellemi és fizikai rekreációs tevékenységek a szociális munkás hallgatók életében is nagy szerepet játszottak.

Az otthon töltött idő alatt az egyének mentális állapota változó volt, annak függvényében, hogy ki milyen mértékben tudta kihasználni a megváltozott élethelyzet adta lehetőségeket (Gósi & Magyar, 2020).

„Az első pár hónapban jó volt otthon lenni a családdal, de a végére már nagyon frusztrált a helyzet. A megnövekedett szabadidőmben új hobbikba kezdhettem, és próbáltam minél hasznosabb dolgokkal eltölteni az időt.” (V.V.)

„Saját magamon azt éreztem, hogy kezdek beleszokni ebbe az új életstílusba. Kialakítottam egy heti rutint, megszabtam melyik napon mit tanulok, mikor megyek ki az udvarra, mikor edzek egy kicsit.” (H. P.)

A kialakult élethelyzetben mindenki kénytelen volt újragondolni szabadidős tevékenységeit, mely szokatlan volt elsőre, de a hallgatók feltalálták magukat az otthon töltött idő alatt.

„Ez a karanténhelyzet új érdeklődési köröket teremtett nekem. Eddig nem voltam éppen műszaki érdeklődésű ember, de most, hogy rekordmennyiségű időt töltök a laptop előtt, és sorra írom az elméleti beadandókat, szükségem lett valami újdonságra.” (N. T.)

## **A távolléti oktatás kihívásai**

2020 márciusában Magyarország Kormánya úgy döntött, hogy bezárja oktatási intézményeit, és a jelenléti oktatás helyett távolléti, online oktatást vezet be. A gyorsütemű technikai fejlődés alapjaiban változtatta meg az utóbbi években az oktatást, amelyben mi magunk is részesülünk. Eddig az oktatók dönthettek arról, hogy hagyományos módszerekkel tanítanak, avagy alkalmazzák a technikai eszközök által nyújtott lehetőségeket, illetve a tanulók is maguk választhattak annak kapcsán, hogy a tananyag elsajátításához mely módszer a leghatékonyabb számukra. Azonban a vírushelyzetre való tekintettel gyorsan kellett döntést hozni arról, hogyan biztosítható továbbra is az oktatás hasonló formában ahhoz, ahogyan eddig is zajlott. Ez rendkívüli kihívások elé állított számos oktatót, szülő, tanuló, mert nem minden családban adottak a tárgyi feltételek az online oktatásban való részvételhez. Másrészt a digitális oktatás követelményei nemcsak a tárgyi adottságokban merülnek ki, hanem komoly készségeket is igényelnek. Ezzel az oktatási módszerrel csak azok a tanulók tudnak megfelelően teljesíteni, akik már elsajátították az önszabályozó tanulás képességét, vagy nyitottak/képesek annak megtanulására (Proháczik, 2020). A diákoknak sokszor nincs igényük a digitális eszközök használatának mélyebb megismerésére, valamint kellő motivációval sem rendelkeznek a digitális térben elvégzendő feladatok teljesítéséhez (Osváth & Papp, 2020). A tanulás folyamata nem csupán a figyelemre és memorizálásra terjed ki, hanem magába foglalja az érzékelés, az érzelmek, a képzelet, az akarat és a cselekvés által alkotott hálózatot is. Az online platformokon

keresztül nehezen lehetett megalkotni egy inspiráló, motiváló környezetet a tanulók számára, mert egy sokkal ingerszegényebb, elszigetelt helyzetből kellett befogadniuk a tananyagot (Hargitai, Grósz & Veres, 2020). Az említett problémákat, nehézségeket jól szemléltetik az alábbi hallgatói beszámolók:

„Márciusban még egy kicsit örültem az online oktatásnak, mert kényelmesebbnek tartottam. Azonban a korábbi években megszoktam, ha otthon vagyok, akkor pihenek, ezért nagyon nehezen tudtam rávenni magam a tanulásra. Hamar hiányozni kezdett a rendszeresség is az életemből, illetve a személyes találkozások is.” (Cs. M.)

„A távoktatás hatalmas érvágás volt számomra minden szempontból. Az egész nagyon személytelen volt, és úgy éreztem, mintha lassabban telne az idő.” (J. F.)

„Nekem nagyon hiányoztak a jelenléti oktatásban fellelhető és számomra fontos nonverbális visszajelzések. Az otthon ülés mind a fizikai, mind a mentális egészségemre káros hatást gyakorolt. A pihenés és az oktatási tér összemosódása is megterhelő volt számomra.” (G. E.)

„A negyedik hétre eljutottam oda, hogy szó szerint rosszul vagyok attól, ha online vagyok. Eddig az „online levés” a szabadidőm része volt, használtam, ha akartam, most körülbelül az összes kommunikáció oda tevődött át. Legyen az munkahelyi megbeszélés, egyetemi órák vagy beszélgetés az ismerőssémmel, családtagjaimmal. Gondolkodtam, a kari ütemterveben megjelölt tavaszi szünet hetén online-mentes hetet tartok, és lekapcsolom magamat a netről. Se Facebook, se Teams, se Google, se Neptun, se laptop, tablet, okostelefon, se koronavírus-adatok, updatek.” (N. E.)

Az online platformok használata sokak számára újfajta technikai kihívást jelentett még úgy is, hogy az egyetemisták körében a mindennapi lét szerves részét képezi az infokommunikációs eszközök használata.

„A digitális tanítás bevezetése komoly gondot okozott a hátrányosabb helyzetű gyermekek körében. Például a pécsi ÉlményTár Tanoda adományból biztosított routereket és laptopokat a hátrányos helyzetű gyermekek részére, valamint önkéntesek segítségével online, majd májustól hagyományos módon korrepetálták a hozzájuk járó iskolásokat.” (G. E.)

„Ha valami igazán gyengélkedett a járvány alatt, az a laptopom. A Teams teljesen lelassította. Kétszer töröltem le és telepítettem újra az alkalmazást. A Teams rendszerét alapvetően megbízhatónak gondolom, sok funkció elérhető rajta, a kicsi hibáit félretéve pedig egészen jól alkalmazható az online oktatás terén.” (G. E.)

„Érdekes, hogy videochaten egy oktatóval beszélve szorongok, az órán ezt nem érzem. Az első alkalommal én azt hittem, hogy az alkalmazásban csak akkor látszom, amikor beszélek. De kiderült hamar, hogy nem így van. A többiek és az oktató is végignézte, ahogy egyszer csak eltűntem, mert elmentem mosdóba, majd megebédeltem. Akkor szólt egy szaktársam privát chaten, hogy jó étvágyat. Ez irtó zavarbaejtő volt.” (N. E.)

„Megint egy zavarbaejtő és kicsit vicces eset történt online oktatás közben. Oktatóm ppt-t vetített, és megjelent egy olyan funkció, hogy „irányítás átvétele”. Nem tudtam mit jelent. Azt gondoltam, hogy saját magamnak tudom a diasort lapozni. Az elején csak nézegettem a feliratot. De mivel folyamatosan láttam, erősen izgatta a kíváncsiságomat, hogy mi lehet az. Így hát „átvettem az irányítást”. Végig lapozgattam a diákat. Nem jelzett senki semmit. Ah, mondom, de jó, ilyet is tud a Teams. Körülbelül fél óra múlva kiderült, hogy mindenki más is azt látta, amit én csináltam. Az oktató rákérdezett, látjuk-e, amit vetít. Válaszoltam, hogy igen, nekem olyan opciót is megjelenít, hogy „irányítás átvétele”. Erre ő: igen, valaki korábban átvette az irányítást, de aztán

én visszavettem. A szünni nem akaró, gyermeki énekből fakadó kíváncsiságom megint zavarba ejtő szituációba kevert.” (N. E.)

Sokan arról számoltak be naplóinkban, hogy az online oktatás világában sokkal önállóbbá kellett válniuk, amellyel sokszor nehezen birkóznak meg a tanulók és hozzátartozóik:

„Kezdetben nem gondoltam, hogy az online oktatás valójában több munkával fog járni, illetve otthoni feladattal. Számomra az órákon való személyes jelenlét által a tananyag is könnyebben megérthető, jobban elsajátítható.” (V.V.)

„A távoktatás második hetén már kezdtem azt érezni, hogy sikerült átállnom az otthoni tanulásra. Több önálló feladatot kapunk, melyekkel igyekeztem napról-napra haladni, azonban számomra hamar nehézséget okozott, hogy sokkal könnyebben elkalandozik a figyelmem az online előadások alatt.” (F. A.)

„A kisgyermek számára alapvetően nem sok támaszpont szolgált a tanuláshoz a szülőknél, illetve a „kidolgozott mintapéldákon” kívül. Azt pedig elképzelni sem tudom, hogy az első osztályosok miképpen birkóztak meg az olvasás, írás, számolás új világával, főleg olyan családokban, ahol esetleg a technikai felszereltség sem volt adott ahhoz, hogy segítséget kapjanak, illetve a szülők támogatása sem megoldható ezen a téren.” (H. L.)

A digitális távoktatást mások pozitív élményként élték meg, kisebb-nagyobb hibáival együtt is.

„Számunkra nagyszerűen megoldották az online oktatást, bár úgy gondolom, az egyetemistáknak alapvetően könnyebb volt a helyzet, hiszen felnőtt emberek vagyunk, akik képesek önállóan elvégezni a feladataikat, és a segítségkérés is számunkra sokkal elérhetőbb a kiforrottabb tanár-diák viszony által. Általában az egyetemistáknak rendelkezésére is állnak az online oktatásban való részvételhez szükséges eszközök, azok használata sem okoz különösebb problémát.” (H. L.)

„Az online oktatás, bár nem tökéletes, de úgy gondolom igazán jól működött nálunk, nem sokban éreztem hátrányát. Nyilván valamennyivel lassabban haladtunk így a tananyaggal, de a tanáraink igazán ügyesen megoldották, hogy a lehető legtöbb tudást átadhassák nekünk a különböző online platformokon keresztül is, és talán az, hogy ők ennyire gyorsan, rugalmasan képesek voltak reagálni erre az új jelenségre, engem is sokban segített.” (H. L.)

„Hétről hétre készülünk, érdekes, kihívást, kreativitást, olvasást igénylő feladatokat kaptunk. Ebből a szempontból nagyon örülök a vírusnak, és a körülötte létrejövő, más számára szorongató, káosz, nekem egyetemi feladataimon kívül munkát adó helyzetnek. Ez egyrészt munka mellett megnehezíti az időbeosztásomat, másrésztől azonban nagyon élvezem.” (N. E.)

A naplók oktatásra vonatkozó részeit tekintve elmondhatjuk, hogy a digitális oktatás során a hallgató kerül előtérbe, így az egyén eddig meglévő tudása, tanulási módszerei, képességei, számítógépes felhasználói ismeretei nagyban hozzájárulnak teljesítményéhez. Az online tanuláskor a hallgatók függetlenebbek, sokkal nagyobb mértékű kreativitást várnak el tőlük oktatóik, hiszen jóval korlátozottabb a kapcsolat az oktatókkal, és nehezebb segítséget kérni akár a többi hallgatótól is (Hargitai, 2020).

### **Hallgatók az önkéntesség folyamatában**

Ebben a szokatlan járványügyi helyzetben gondolnunk kellett azokra az embertársainkra is, akik külföldről utaztak haza vagy a veszélyeztetett korosztályba tartoztak. A koronavírus-

járvány ideje alatt az „önkénteshiányos” Magyarországon is egyre többen jelentkeztek önkéntesnek. Önkéntességről akkor beszélünk, ha a tevékenységet önkéntes és szabad elhatározásból végezzük, nem várunk érte ellenszolgáltatást, illetve a társadalom akár egyetlen tagjának hasznára, jóllétére vagy jólétére irányul (Anheier és Salamon, 2001). Az önkéntes munkát végzők a közösség felelős tagjaiként viselkedtek, részt vállaltak a járvány következtében elesetté, hirtelen depriválttá vált egyének, csoportok megsegítésében. Feladatkörükbe tartozott a hatósági karanténban lévők csekkjeinek befizetése, a bevásárlás, pénzváltás, illetve a magányos időskorúak ellátása és az, hogy a személyes jelenlétet igénylő ügyintézéshez kíséretet biztosítsanak. Mindezeket természetesen a járványügyi előírások betartásával, a megfelelő távolságtartás, kézfertőtlenítés és maszkviselés mellett hajtották végre.

„Az országban a járvány kezdetekor elkezdtek rengetegen önként maszkokat varrni, és többen segítettek az időseknek a bevásárlásban.” (N. T.)

„Önkormányzatunk kihirdetett egy felhívást, amelyben önkéntesek jelentkezését várják az egyedül élő idősek megsegítése céljából.” (N. T.)

A karantén időszakában jelentős volt a negatív előítéletek, sztereotípiák felülírása, valamint a közösségben fellelhető feszültségek feloldása, amelyeknek hatására jobb és egészségesebb társadalom, tisztább környezet vagy szélesebb körű kulturális ismeretterjedés alakulhatott ki a koronavírussal terjedése mellett is (Hetesi & Csovcics, 2014).

Néhány évvel ezelőtt az önkéntesség sokak számára azt jelentette, hogy a magasabb társadalmi státuszú csoportok tagjai segítik a hátrányos helyzetűeket a különböző karitatív tevékenységek során, mint a ruhaosztás, az ételosztás; ma az önkéntes munka azt jelenti, hogy az egyén civil szervezetekkel működik együtt (Silló, 2016). Egyik hallgatótársunk nővére is egy, a Covid-19-járvány alatt létesített program keretében segített a Pécs városban élő időseken.

„Miután megkapták a címeket, elindultnak az idősekhez és felvették a pénzt, valamint a bevásárlólistát, csekket, gyógyszerreceptet – PAPI = Program a Pécsi Idősekért.”<sup>2</sup> (F. A.)

#### Az önkéntesség motivációi:

„Szekszárdon, ahol élek, a humánszolgáltató központ hirdetett felhívást, hogy önkénteseket keresnek. A feladat igazából bevásárlás és gyógyszerkiváltás volt idős személyeknek, akik a vírus miatt nem hagyják el az otthonukat. A legjobb barátnőmmel jelentkeztem, illetve ott derült ki, hogy még ismerek pár személyt, akik szintén jelentkeztek. Nagyon jó pár hetet töltöttünk el, nagyon szoros viszonyt alakítottam ki a családsegítőben dolgozókkal, ami a jövőben hasznos lehet a szakmai oldalról nézve. Illetve az önkénteseket is megkedveltem. Nagyon kedvesek voltak az idősek, akiknek segítettünk, és nagyon hálásak. Szerettem ezt csinálni, mert hasznosnak éreztem magam.” (K. B.)

„A Facebookon láttam meg egy hirdetést, hogy önkénteseket keresnek Pécsen a Sürgősségi Betegellátó Osztályra. Nemrégiben hirdettek teljes állásban munkát szociális munkásoknak, és nagyon szerettem volna ott dolgozni. Nagyon érdekel (t volna), hogy miként működik a kórház

---

<sup>2</sup> Program A Pécsi Idősekért (PAPI), mely 2020. március 26-tól segítette a 65 éves és idősebb korosztály egyedül élő tagjait a karantén ideje alatt. A program leírása az alábbi link alatt érhető el: [https://www.pecs.hu/tartalmak/Fontos\\_informaciok\\_a\\_PAPI-rol\\_20200326](https://www.pecs.hu/tartalmak/Fontos_informaciok_a_PAPI-rol_20200326)



ezen részlege, és a vezetőség nekünk, (leendő) szociális munkásoknak milyen feladatokat gondolt ki. Eddig csak egyszerű „user”-ként élhettem át az SBO „vendégszeretetét”. Ezen vágyamon felbuzdulva akartam jelentkezni. De egy időre félre kellett raknom. Ugyanis míg másoktól elvette, elveszi a munkát a SARS-CoV-2, nekem munkát (elfoglaltságot és pénzt) adott. Előbbiből nagyon sokat.” (N. E.)

Az önkéntes munka motivációi közé tartozik a tapasztalatszerzés, a kihívás, a szakmai fejlődés lehetősége, a szabadidő hasznos eltöltésének lehetősége, új barátok, ismerősök szerzése, kapcsolatok kiépítése és a közösséghez való tartozás (Silló, 2016). Az önkéntes tevékenység hozzájárulhat a szakmai élet, a karrier fejlesztéséhez, gyakran egy-egy önkéntes programban való részvétellel igyekeznek a fiatalok ellensúlyozni a gyakorlat hiányát, amely a munkáltatóknál toborzáskor egyre fontosabb és pozitívabb szempontnak számít (Hetesi & Csovcsecs, 2014).

„Szekszárd város önkormányzata két hete felhívást hirdetett meg, önkénteseket kerestek az idős otthonmaradó személyek ellátása érdekében. Jelentkeztem, a Humánszolgáltató Központ munkatársaival együtt dolgozunk. A feladataink különbözőek: bevásárlás, kutyasétáltatás, gyógyszerkiváltás, ebédrendelés. Élvezem a munkát és örülök, hogy szociális munkásokkal végezhetem, így sokat tudok tanulni tőlük közben.” (K. B.)

„Többen állítják, hogy nálunk viszonylag kevés azon özvegy/egyedül élő idős emberek száma, akikről nem gondoskodik most a családjuk. Őket viszont teljes erőbedobással ellátja a házi segítségnyújtás, a bajai Cédrus Egyesített Szociális Intézmény 5 szociális gondozója, így végül nem kellett segédkeznünk.” (N. T.)

A kutatók megkülönböztetik a régi típusú, tehát hagyományos önkéntességet, illetve az új típusú, modern önkéntességet. Az altruista-idealista, illetve gyakorlati-pragmatista osztályozás elvét követik. Harmadik típus a vegyes típusú önkéntesség, amely esetében a régi (szegényeken való segítés, vallás és hit fontossága, erkölcsi kötelesség, közösséghez való tartozás) és az új típusú önkéntességet jellemző tényezők (tapasztalatszerzés, kihívás, szakmai fejlődési lehetősége, szabadidő hasznos eltöltése, új barátok és ismerősök szerzése, kapcsolatok kiépítése) és kapcsolódó motivációk hasonló súllyal jelen vannak az egyén esetében (Hetesi & Csovcsecs, 2014).

## **Hallgatók a határon kívül**

A koronavírus okozta egészségügyi és gazdasági helyzetre az első időszakban az Európai Unió tagállamai külön-külön reagáltak, bár minden államban ugyanazok vagy nagyon hasonló problémák okoztak nehézséget, így az egészségügy humán erőforrást illető (orvosok, szakdolgozók) és infrastrukturális (eszközök, férőhelyek) hiányosságai, a járvány megfékezését szolgáló tervek hiánya, a meglévő források elégtelen allokációja, a készletek feltöltésének nehézségei (Szijártó, 2020). „A koronavírus megjelenésével és terjedésével párhuzamosan Szerbia is lezárta határait a személyforgalom előtt, mindössze három (Hercegszántó, Röske, Tompa) határátkelőt hagyott nyitva a teherforgalom számára.” (Hajdu & Rác, 2020: 207)

### *Szerbia*

„A vírus terjedésével a határok lezárása rendkívül rövid idő alatt lezajlott, épp ezért nagyon meglepődtem, amikor egy hétvégén hazamentem Szerbiába, és a határzár miatt vasárnap már nem

jöhettek vissza, így a kollégiumból sem tudtam kiköltözni. Szerbiában nagyon szigorú karantént vezettek be március végétől, naponta 10 órát tartózkodhattunk a közterületeken, egyébként nem hagyhattuk el otthonunkat, bezártságban éltünk. A rendőrök rendszeresen járőröztek az utcákon, akik a megengedett időszávon kívül elhagyták otthonukat, azokat megbüntették. A karanténnal kapcsolatos törvényeket minden héten változtatták, soha nem lehetett előre tervezni. A lakosság körében a fertőzöttek száma nagyon magas lett, így a szerb állampolgárok szinte egyik országba sem léphettek be engedély nélkül. Május elején volt, amikor 72 óráig nem mehettek ki az emberek a lakásaikból, így egy egész hétvégére be voltunk zárva, még a vásárlás miatt sem hagyhattuk el otthonunkat. Júliusban az elnök újabb kijárási tilalmat rendelt el Belgrádban, így az emberek a parlament előtt összegyűlve tüntettek a járvány nem megfelelő kezelése és az elnök ellen.” (Cs. M.)

„Végül a négy napos tüntetés után a szerb elnök visszavonta a kijárási tilalmat, így véget ért a bezártság.” (Cs. M.)

### *Spanyolország*

„Egy szakkollégiumi romakutatásban vettem részt, melynek keretében a Barcelonában élő cigány (spanyol nevükön gitano vagy calo) közösséget vizsgáltuk. A kutatás előkészületei már januárban elkezdődtek, amikor még nem éreztük közvetlenül a bőrünkön a koronavírus jelenlétét. Az egyhetes kutatásra konkrét kutatási tervvel, nyelvtanári ajánlással lehetett jelentkezni. Sokak ösztönzésére én is beadtam a jelentkezésemet, amit rövid időn belül el is fogadtak, így már arra készülhettem, hogy egy hetet a katalán fővárosban fogok tölteni kutatási céllal. Kutatási tervem a spanyol cigányság, különösképpen a barcelonai agglomeráció La Mina nevű negyedének mindennapi életére, kihívásaira, történetiségére összpontosult.

Január vége, február eleje környékén már a háttérben elkezdődött az egyhetes program megtervezése, a meglátogatandó civil szervezetek megkeresése. Február közepétől két-három alkalommal elkezdtük egyeztetni a kutatásokat, átbeszéltük az esetleges programokat, a szállást és magát az utazást, és annak menetét. Emlékszem, ebben az időszakban a koronavírus terjedése fokozatosan érzékelhető volt itthon is, bár ekkor még nem érkezett híradás tényleges magyarországi fertőzöttről. Ahogy teltek a hetek, úgy változott a járványhelyzet itthon és Európában egyaránt. Úrrá lett rajtam a bizonytalanság. Vajon így, egy ilyen krízishelyzetben jó döntés-e, hogy egy hetet a katalán fővárosban töltsék? Az egyéni előremenetelem megér-e annyi kockázatot, hogy kiutazzak, és ezzel komoly veszélybe sodorjam magam? Mi lesz a szüleimmel, ha esetlegesen haza kell mennem, és pont akkor megjelennek a koronavírus tünetei? Mi lesz velem egyáltalán? Ezek a kérdések fogalmazódtak meg bennem, amikor elgondolkoztam azon, hogy ezt az egész kutatást a magam részéről elengedem és visszalépek. Ekkor már nemcsak én éreztem, hogy mindennek, így a saját döntéseink súlyát is közösen át kell gondolnunk.

Egy héttel az utazás előtt a kutatás vezetője kikérte az egyetemi virológus tanácsát, hogy engedélyezi-e a kutatás külföldi lebonyolítását. Miután a virológus járványügyi szempontból megnyugtatót minket, eldől, a kutatás zöld utat kapott, bár aki nem szerette volna kockázatnak kitenni magát, az bármikor visszamondhatta az utat. Tehát mindenkin hatalmas volt a felelősség, hogy amennyire csak lehet, vigyázzunk egymásra, és kerüljük a nagy tömeget. Kétségek közt tengődtem. Egyrészt megvolt bennem az a fajta izgalom, hogy életemben először fogok a katalán fővárosban járni, ami a helyzetemből adódóan soha nem adatott meg. Másik oldalról pedig ott volt a félelem, hogy bármikor elkaphatom a fertőzést, ráadásul úgy, hogy akár még másokat is megfertőzhetek, sőt, akár még bele is halhatok. Utóbbi gondolat akkor lett erősebb, mikor arról szóltak a hírek, hogy Madrid Bergamo után a második legnagyobb gócpontjává vált a Covid-19 európai terjedésének. De akkor már úgy voltam vele, ha már beadtam a kutatási tervemet, akkor azt mindenképp végig kell csinálnom. A döntésemről már akkor tudtam, és tisztában voltam vele, mekkora kockázatot vállalok. Így aztán hosszabb szervezés és előkészületi fázis után, védőeszközökkel (maszk, fertőtlenítőszer) felszerelve egy márciusi éjjel elindultunk a katalán

fővárosba. Életem legelső repülése fantasztikus élmény volt, csak azt sajnáltam, hogy nem közvetlenül az ablak mellett ültem. Ennek ellenére így is hatalmas élmény volt egy falusi szegény gyerek számára, akinek eddig még sohasem adatott meg a repülés lehetősége.

Mikor megérkeztünk Barcelonába, olyan volt, mintha egy cseppnyi mennyországba érkeztünk volna az Ibériai-félsziget északi partján. Egy kis buszozás után végül megérkeztünk ideiglenes lakhelyünkhöz, a Hotel Aspasiohoz, ami a Ramblához (a város központjához) közel található. A kutatás vezetői kérték, ahogy ők, úgy mi is folyamatosan figyeljük a híreket, előrejelzéseket, a járványügyi adatokat, mert ugyan Barcelonát (és vele együtt Katalóniát) még nem érte el teljesen a koronavírus, de ez bármikor, bármelyik pillanatban változhat, és ennek függvényében igazodnunk kell a spanyol kormány járványügyi döntéseire. Amint döntés születik a határok lezárásáról, azonnal indulnunk kell haza Magyarországra. Továbbá tudatosították bennünk, hogy ugyan minden biztonsági előírást igyekszünk betartani, és arra törekszünk, hogy óvjuk egymást, de amint Pécsre leszünk, mindenki köteles két hetet önkéntes karanténba elvonulni, és a továbbiakban felelősen viselkedni. Hozzáteszem, nem mi voltunk az egyetlenek, akik Barcelonában voltunk ekkor, mert a turistacsoportok szép számmal járták az egész várost, amely ekkor még az egyik legbiztonságosabb helynek számított Spanyolországban. Ekkor komoly félelem nehezedett rám. Hiába próbálunk ugyanis bárminemű óvintézkedést betartani, a vírus bárhol elérhet minket. Barcelona mellett, hogy mesés hely, rendkívül sokszínű. Nagyon jól megfér egymás mellett a spanyol, az európai, a cigány, az afrikai és az arab kultúra, melyek nagyon sokat hozzáadnak a város, illetve az agglomeráció képéhez.

Az első napokban a város csak úgy nyüzsgött, emberek mentek dolgozni, a gyerekek siettek az iskolába, a turisták fotókat készítettek a helyi látványosságokról és a hatalmas méretű hajókról. Akárhova ment az ember, nem érezte azt, hogy a koronavírus szép lassan itt is megjelenik, pedig napokkal később már érezni lehetett. Az emberek viccelődtek ezzel, illetve próbáltak úgy tenni, hogy semmi baj nincs. Utólag visszagondolva, az emberek próbálták minél pozitívabban kezelni a helyzetet, nem gondolni a járványra, és több-kevesebb sikerrel visszatartani a bennük növekvő pánikot.

Megérkezésünktől tisztában voltunk azzal, hogy bármikor berobbanhatnak az esetszámok, így készen álltunk arra, hogy ha szükséges, bizonyos programokat elengedjünk. Meglátogattunk két cigányok lakta negyedet, El Pratot és La Minát, betekintést nyerhettünk a mára már haldokló spanyol piaci élet nyüzsgésébe, megnéztünk egy iskolát La Minában, benézhattunk a Barcelonai Egyetem épületébe, illetve gyönyörködhattunk a városban és annak sokszínűségében. Mikor szerda délutánra a koronavírus-fertőzöttek aránya fokozatosan berobbant, vezető tanáraink tanácsát megfogadva lemondtuk a hátralévő programokat. Az utolsó két napban elmerültünk a város látványosságaiban, de éreztük a feszültséget a levegőben. Mikor bementünk az egyik szupermarketbe, félelmetes volt látni azt, ahogy a katalán fővárost is elérte az általános pánik. Nem lehetett már WC-papírt, lisztet, tészta kapni, húsból is igencsak csekély mennyiség maradt. Ugyanez volt a fertőtlenítőszer esetében, amit már szinte sehol nem lehetett kapni a környéken.

Pénteken kisebb várakozás után, nem sokkal a spanyol határok lezárása előtt, repülővel indultunk Budapestre. Pécsre hazajövet mindnyájan önkéntes karanténba vonultunk. Én két másik szakkollégiumi társammal a Márton Áron kollégiumba mentem, ahol összességében szuper két hetet töltöttünk, bár lelkileg elég változóan éltem meg a helyzetet. Rágórcsöltem arra, hogy lehetséges az, hogy elkaptam a fertőzést, de a karanténtársaim igyekeztek elterelni a gondolataimat, ne foglalkozzak a járvánnyal. Őszintén szólva nem volt egyszerű, főleg ahogy megjelentek a hírek minden felületen. Sok esetben éreztem, hogy egyes híroldalak az objektív hírközlés helyett túldramatizálták a híreket, olyat is megírtak, amiről később kiderült, hogy téves állítás. A média felelőssége tehát, hogy eléggé csak ferdített bizonyos dolgokon, nem beszélve a kormányzati kommunikáció teljes zavaráról. Attól függetlenül az a két hét nagyon jól telt hármasban: csomó filmet néztünk, közösen játszottunk, illetve egy csomót beszélgettünk. Ezen idő alatt "karanténtestvérekké" váltunk, hisz a két hét alatt jobban megismertük egymást. A

negatív gondolatok ezen időszak alatt mintha nem is léteztek volna. A karantén után a Laterum kollégiumban laktam, ahol nem voltam tovább két napnál. A második nap úgy keltem, hogy konkrétan semmi erőm nem volt, lázasnak éreztem magam folyamatosan, nem volt étvágyam, a májam tompán fájt, egyre keményebben köhögtem. Kezdtém realizálni, hogy lehet, hogy mégiscsak elkaptam a koronavírust. Az orvosom és a kollégiumvezetés tanácsára elmentem teszteltetni magam, de a hőmérsékletem elegendő volt ahhoz, hogy ne engedjenek haza, és befektessenek a megyei kórház Covid-osztályára. Nagyon keményen szenvedtem. Nemcsak a fent felsorolt tünetek kínoztak, hanem az a belső félelem, szorongás, amit akkor éreztem. Főleg, amikor körbehívtam ismerősöktől kezdve mindenkit, hogy tudjanak az állapotomról. Megterhelő és valahol nyomasztó volt egyszerre. Mikor másnap közölték a teszt eredményét, akkor már megfelelő higgadsággal tudtam kezelni.

Nagyon sok erőt kaptam a kórházi létem alatt. Szaktársaimtól, barátaimtól olyan energiákat és empátiát kaptam, amiért nem tudok eléggé hálás lenni. Ahogy teltek a napok, egyre jobban éreztem magam minden téren, a lázam szépen lassan elmúlt, a májam kezdett visszaállni a normális működésébe, az étvágyam is visszajött. Elindultam a gyógyulás útján, amihez kellett barátok, szakkollégiumi társak, a tanárok és a pozitív hozzáállás. Úgy kezeltem a helyzetet, hogy most egy karibi hotelben vagyok, ahol úgy tombol a vihar, hogy nem tudok kimenni. A nővérek, orvosok is végig kedvesek voltak velem, éreztem, hogy velem vannak ebben a kemény, idegőrlő csatában. Az éjszakák és a hajnalok viszont nyomasztók voltak. Nemcsak azért, mert ilyenkor jöttek tesztelni, illetve vért venni, hanem azért is, mert folyamatosan hallottam, hogy a mellettem lévő szobákban a betegek szenvednek a vírus okozta tünetektől.

Két hét után egy idősebb, de igen fitt bácsival utolsóként hagytuk el a kórházat. Lezárult egy kemény, ámde tanulságos szakasz az életemben. Hogy mit tanultam ez idő alatt? Legfőképp azt, hogy a biztonság és az egészség sokkal fontosabb bárminél. Lehet, hogy valamiben sikeres lehet az ember, de ha az egészsége rámeleg, akkor már nem tudja teljes mértékben kiélni a sikert. Azt is megtanultam, hogy legyen bármi, soha, de soha nem vagyok egyedül. És ez a legfontosabb tanulság. Ez tett engem még inkább emberré, és akkor megfogadtam, szeretném ezt mindenkinek visszaadni abban a formában, hogy tudják, nagyon hálás vagyok. Leginkább a szaktársaimat és a tanárait emelném ki, akiktől rengeteg erőt és kitartást kaptam ahhoz, hogy kibírjam ezt a két hetet. Rajtuk keresztül megértettem azt, milyen is az igazi szociális munkás mentalitás és ez még inkább megvillantotta a szakma szépségeit. Akármikor visszagondolok arra, elérzékenyülök (ha legtöbbször nem is mutatom ki).” (J. F.)

## Összefoglalás

A tanulmány gondolatainak összegzésére több lehetőség állt előttünk, és nem a hagyományosnak tekinthető befejezés mellett tettük le a voksukat, hanem – közös döntés eredményeként – reflektáltunk a koronapló megírására, arra, hogy miként éltük meg a feladat teljesítését.

„Az első koronaplóm megírása előtt arra gondoltam, miről fogok vajon írni, ha nem történik velem semmi. Aztán valahogy mégis jól esett kiadni magamból ezt a semmit több oldalon keresztül.” (F. A.)

„Igazság szerint eleinte nehezen voltam képes pár mondatnál többet írni egyszerre. Ekkoriban még nem vettem komolyan a vírushelyzetet, azt hittem pár hét alatt minden visszaáll a normális kerékvágásba. Idővel, amikor realizálódott bennem, hogy hónapokig életem szinte minden pontjára kihat majd a Covid-19, akár pozitív, akár negatív módon, akkor már jól esett leírni minden egyes apró történést, tapasztalást. Rendszert vitt az életembe, segített megfogalmazni a bennem végbemenő érzéseket, gondolatokat.” (H. L.)

„Érdekes volt számomra naplót írni, hiszen még sosem csináltam ilyet ezelőtt. Sok minden kavargott a fejemben hétről-hétre, és jó érzés volt ezeket írásban is látni, ezenkívül feszültségevezető hatását is éreztem magamon. A Covid–19 változást hozott mindnyájunk életébe, ezeket a változásokat írtuk le hétről-hétre. Különböző események történtek velünk, máshogyan kezeltük a kialakult helyzetet, és érzelmileg is máshogy hatott ránk, de ami közös volt mindenkienél, hogy más lett az életünk. Kiszakadtunk a pécsi egyetemista légkörből, meg kellett barátkoznunk az online térrel és az otthoni környezettel. Az évfolyam egy része másfél éve költözött el a szüleitől, és elkezdett önálló, „felnőtt” életet élni, de a koronavírus visszakényszerített minket a régi életünkbe.” (K. B)

„A naplók írása szokatlan, de izgalmas újdonságnak bizonyult. Jól esett hétről-hétre kiírni magamból a karanténhelyzet által generált új tapasztalatokat, gondolatokat, érzéseket. Talán a jövőben is visszaolvasom őket nosztalgizálás végett.” (H. P.)

„A naplóírást nagyon jó ventiláló kifejezőmódnak találtam. Ez volt az egyik kedvenc részem az online tanításból. A járvány nagyon megviselt mentálisan, ez is segített túljutni azon az időszakon. Rossz és furcsa érzés számomra elszakadni az eddigi életemből, visszaköltözni a szüleimhez. Úgy éreztem, hátrahagytam mindent, ami az elmúlt egy és fél évben fontos volt számomra. Először nagyon nehezen vágtam bele az írásba, nem tudtam eldönteni, hogy mi való a koronánaplóba és miről ne beszéljek inkább. Majd lassan kialakultak a tematikus írásaim. Mindig egy-egy témáról írtam többnyire. A rendszeresség jó volt, mert tudtam tartani az időpontokat, és segített haladni a tanulással is.” (G. E.)

„A járványügyi veszélyhelyzet és a hozzá kapcsolódó távolléti oktatás személy szerint nagyon megviselt. Dühös voltam, hogy nem mehettem Pécsre, nem élhettem tovább egyetemi hallgatói életemet. A koronánaplók írása teremtette meg nekem azt a közeget, ahol hétről hétre kiadhattam magamból a felgyülemlett dühöt. Abban az esetben, ha újra bevezetnék a távolléti oktatást, szívesen írnék hasonló naplókat. Azonban remélem, hogy ez nem fog bekövetkezni.” (N. T.)

„Szeretek írásban létrehozni, így szívesen osztottam meg a kijárási korlátozás alatt bekövetkező eseményeket, másrésztől, emlékszem, egyfajta keretet adott az akkori időszaknak. Ma pedig érdekes visszaolvasni mely témák foglalkoztattak, a naplók rálátást kínálnak az akkori önmagamra, és társaimmal történetekre egyaránt. Hálás vagyok a lehetőségért” (N. E.).

„Eleinte nem igazán értettem, miről tudnék írni, amikor be vagyunk zárkózva, és nem történik velünk semmi. Az első pár alkalommal nagyjából a semmiről írtam, mivel nem csináltam mást, csak unatkoztam. Később viszont már jól esett minden héten megosztani, hogy igazából mennyi minden történhet a négy fal között is.” (Cs. M.)

„A Covid–19 minden területen befolyásolta a mi kis életünket. Az irományunk ezekre a területekre tért ki a koronánaplóinkkal tarkítva. Talán a napló kapcsán az egyik legnehezebb dolog volt elkezdeni az írását. A sok semmisségben és bezártságban az emberrel nem sok minden történik, de mégis rengeteg érzelmét, apró történéseket, amelyek a karanténhelyzetben történtek, írásba tudtunk foglalni.” (K. K.)

„Maga a koronánapló megírása számomra pozitív élményt nyújtott, hiszen minden héten kiírhattuk magunkból a karantén okozta frusztrációkat, lehangoltságot. Valamint, amikor mindezeket egy cikkbe összesítettük, az kicsit a közösségünket is formálta. Ahogyan együtt igyekeztük kitalálni a címet, a szerkesztés menetét, és ahogyan a sok egyéni véleményből egy közöset formáltunk, megadta a jóleső sikerérzést.” (S. E.)

„Hogy milyen érzés volt koronánaplókat írni hétről-hétre? Nyomasztó és frusztráló. Nem szeretem a helyzetet, nem tudtam hozzá alkalmazkodni, és mindennek a tetejébe még meg is kellett írni a saját élményeim, érzéseim, melyeket már akkor is rosszul éltem meg, és most, hogy visszaolvasom az akkor írt gondolataimat, még inkább rossz érzés fog el. Pozitívumként

viszont megemlíteném, hogy egy örök emlékként fogok gondolni a helyzetre (bár ki nem), illetve a szaktársaimmal írt összegzésre is.” (V. V.)

„A koronavírus-járvány sok olyan akadályt gördített elénk, amelyek megnehezítették a mindennapjainkat, de miután sikerrel tudtunk változtatni az addigi rutinjainkon, több-kevesebb sikerrel leküzdöttük őket. Azok a tapasztalatok, amiket a járvány adott számunkra, megmutatták, milyen rugalmasak vagyunk nemcsak magunkkal, hanem másokkal szemben is. Képesé váltunk úgy beosztani az időnket, hogy napjainkat a távolléti oktatás rideg árnyékában is kellemesen és hasznosan el tudjuk tölteni. A pozitív és negatív élmények hozzájárultak ahhoz, hogy megtanuljunk járványhelyzetben is túlélni, illetve saját kereteink között kezelni a kialakult helyzetet. Ahogy nekünk, úgy az egész világnak tanította meg a koronavírus azt, hogy sosem kényelmesedhetünk el, hanem mindig készen kell állnunk bármilyen komoly helyzetre.” (J. F.)

„Amikor a hallgatók naplóját olvastam, közelebb kerülhettem hozzájuk a fizikai távolság ellenére, nekem is hiányoztak a személyes találkozások, az órai kérdések, viták, a folyósói „csak egy kérdésem van” beszélgetések. A naplók tartalmának őszintesége, a megfogalmazott kritikák, dilemmák, vélemények, érzések örömmel töltötték el, mert az írásaikon keresztül szemtanúja lehettem a hallgatók személyes és szakmai személyiségformálódásának. A koronaplók beengedtek a hallgatók személyes életterébe, a mindennapjaiba – ami a jelenléti oktatás esetén lehet, hogy nem történik meg –, így részese lehettem életük egy szeletének, amelyért köszönettel tartozom az évfolyam minden tagjának.” (B. Zs.)

### Irodalom

- Ádány R. (2011). *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Pfefferbaum, B. & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. doi: 10.1056/NEJMp2008017
- Bodonyi E., Busi E., Hegedűs J., Magyar M. & Vizely Á. (2006). *Család, gyerek, társadalom*. Bölcsész Konzorcium.
- Erát D. (2020). A „koronaválások” jelensége és lehetséges magyarázatai. In: Fokasz N., Kiss Zs. & Vajda J. (szerk.) *Koronavírus idején* (pp. 151–156). <http://real.mtak.hu/101934/1/korona-v7.pdf>
- Gösi Zs. & Magyar M. (2020). A „karantén” kultúra Magyarországon. *Recreation*, 10(2), 40–42.
- Hajdú Z. & Rácz Sz. (2020). Államhatár-politikák az Európai Unióban és Magyarországon a globális koronavírus-válság kezdeti időszakában. <http://real.mtak.hu/112056/1/3260-Tanulm%C3%A1nysz%C3%B6veg-12650-1-10-20200522.pdf>
- Hargitai D. M., Sasné Grósz A. & Veres Z. (2020). Hagyományos és online tanulási preferenciák a felsőoktatásban – A COVID-járvány kihívásai. *Statistikai Szemle*, 98(7), 839–857.
- Hetesi E. & Csovcics A. (2014). Az egyéni önkéntesség motivációinak feltárása és azok marketing vonatkozása. In: Hetesi E. & Révész B. (szerk.), „Marketing megújulás” – *Marketing Oktatók Klubja 20. Konferenciája előadásai* (pp. 168–179). Szegedi Tudományegyetem Gazdaságtudományi Kar.
- KSH (2012). *Önkéntes munka Magyarországon*. (A Munkaerő-felmérés, 2011. III. negyedévi kiegészítő felvétele.) <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/onkentesmunka.pdf>
- Mihályi H. (2020). A járvány hatása az emberekre – gyenge és erős kötésekre szerepe a járvány elviselésében. In: Szabó-Tóth K. & Szepessy P. (szerk.), *Látélet a Járványhelyzetről* (pp. 47–86). Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar Alkalmazott Társadalomtudományok Intézet.
- Osváth A. & Papp A. (2020). Digitális fordulat az oktatásban? A digitális távoktatás tapasztalatai, lehetséges következményei. *Szellem és Tudomány*, 11(2):179–204.
- Prohász Á. (2020). A tantermi és az on-line oktatás (tanítás és tanulás) összehasonlító elemzése. *Opus et Educatio*, 7(3). doi: <http://dx.doi.org/10.3311/ope.390>

- Silló Á. (2016). Az önkéntesség modern formái. In Berger V. (szerk.), *Útközben: Az I. Demográfia és Szociológia Doktoranduszkonferencia anyagai* (pp. 71–81). Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Demográfia és Szociológia Doktori Iskola.
- Somogyi V. (2012). *Veszélyhelyzetek kezelése*. Pannon Egyetem.
- Szijártó N. (2020). *Az Európai Unió gazdasága és a koronavírus (COVID-19)*. Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont Világgazdasági Intézet.  
[http://real.mtak.hu/108265/1/Szijarto\\_Kihivasok\\_200417.pdf](http://real.mtak.hu/108265/1/Szijarto_Kihivasok_200417.pdf)
- Rác J. (2020). Depresszió, szorongás, ivás: A Covid–19-járvány mentális egészségre gyakorolt hatásai. *Qubit*. <https://qubit.hu/2020/05/28/depresszio-szorongas-ivas-a-covid-19-jarvany-mentalis-egeszsegre-gyakorolt-hatasai>
- World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>