

A KÖZÖSSÉGEK TÁRSAS KÖTELÉKEINEK ERÓZIÓJA A TÁVOLSÁGTARTÁSBAN



KOVÁCS Judit
DE Pszichológiai Intézet

BEVEZETÉS

Bevallom, soha nem rajongtam a disztópiákért. Valahogy úgy voltam velük, hogy van éppen elég dráma a jelenben. A pszichológia s szűkebben a szociálpszichológia jövőjéről szóló becsléseket persze szívesen olvastam, s tettem később azokat próbára. Így például a szociálpszichológia születésének századik évfordulójára írt válogatásból (Rodrigues és Levine, 1999) Pepitone (1999) jóslatait, aki akkor az elkövetkezendő évtizedek szerinte felfutó témái közül az egyik legfontosabbnak azt tartotta, hogy az ember szociokulturális működését, alkalmazkodását, hogyan befolyásolja a tudomány és a technika robbanásszerű fejlődése, a gazdaság globalizációja és a materiális valóságtól egyre nagyobb fokú elrugaszkodás. Igaza lett, korunknak ezek tényleg jelentős kérdései.

Egy éve még nem gondoltam, hogy 2021 tavaszán én magam is írni fogok arról, hogy mit tartok a szociálpszichológia jövőjében az egyik fontos témának. Tegyük hozzá, hogy, mivel a jelenünkben mintha hirtelen évtizedeket ugrottunk volna előre a jövőbe – a társas kapcsolataink tekintetében mindenképpen – ezek a becslések, melyekről írok, nem is igazi becslések, hanem maga a jelen.

Kenneth Gergen *absent presence* fogalma arra vonatkozik, amikor egy olyan személy van jelen a társaságunkban, aki nincs is a szó szoros értelmében jelen, de technológiai megoldások segítségével valahogyan mégis jelen van. A fogalom filozófiai értelemben a mélységében, széltében-hosszában megélt tapasztalatok továtúnését, a természetes tapasztalatok teljességének szétforgácsolódását jelöli. Egyik írásában Gergen (2002) a „szomszédsági kapcsolatok” fellazulásával illusztrálja, többek között milyen változásokat hozott az életmódban a telekommunikációs eszközök és az információs technológia fejlődése. Például a vidéki környezetben egymáshoz átugró, a vacsorán, a közös élményeken, ízeken és illatokon egy térben, egy időben osztozó emberek számára a szomszédokhoz képest lassan érdekesebbé vált a TV-műsor.

A kommunikációs eszközökkel hatékonyan áthidalhatjuk az egymás számára ismeretlen emberek közötti távolságokat is. A nagy földrajzi távolságokat például a repülőgépekkel íveljük át. Közben föl sem fogjuk igazán azt a távolságot, amit átszeltünk, legalább is nem úgy, mint tettük akkor, amikor közelebbi helyszínekre mentünk autóval. Vagy a tapasza-

lásnak még nagyobb teret engedve még lassabb járművel, esetleg biciklivel, netán gyalog. Sokan a változó életmód pszichológiai hatásai között a gyors tapasztalatoknak, az információdömpingnek a kognitív terhelésből fakadó fárasztó mentális hatását hangsúlyozzák (Gleick, 2000), de az életünk felgyorsulásának, a hagyományos élet fragmentálódásának a kognitív terhelésen messze túlmutató, a társas életünkbe, kapcsolatainkba, kötődéseinkbe beavatkozó minőségi hatásait is láthatjuk. Jelen lehetünk testben valahol, miközben virtuálisan egészen máshol vagyunk. Gergen (2003) is ezeket a társas vonatkozásokat jelöli *floating world* fogalmával, amelyet leginkább „sodródó világ”-nak fordíthatnánk. E fogalom – legalább is számomra – a stabil struktúrákat elmosó, mindent összevegyítő öntörvényű árvizek látványának képébe sűríti a társas támpontok elvesztése fölötti aggodalmat. Ahogyan Szécsi (2019: 19) fogalmaz: „A globális társadalmi hálózat tagjává váló ember számos kapcsolat, értékrend, vágy és vélekedés iránt kötelezi el magát, miközben közösségről közösségre vándorol televíziózás, internetezés vagy éppen mobiltelefonálás közben.”

Tagadhatatlan, hogy az internettel és a számítógép-közvetített kommunikációval kapcsolatban kezdettől fogva voltak pesszimista vélemények, amelyek szerint szegényedni fog a valódi személyekkel kötött kapcsolataink világa, és elmagányosodunk, eltávolodunk egymástól. De a kutatások rendre mást mutattak. Amellett szoltak, hogy a számítógép-közvetített kommunikáció a kapcsolataink rendszerébe és tartalmába, a kapcsolati kötődésekbe nem szól bele, inkább csak segíti gördülékeny lefolytatásukat, a nagy távolságokat gyorsan áthidalni ösztönzött globális világban (Pléh és mtsai, 2003). Tehát a '90-es

évektől a 2010-es évek végéig a kutatások az aggodalmak ellenére jellemzően arra jutottak, hogy az internetes kapcsolattartás és információszerzés lehetősége nem nyúl bele drasztikusan az emberi társas kapcsolatok jellemzőibe, és az interneten ápoltt kapcsolatok nem zavarják, sőt inkább támogatják az offline kapcsolatokat (Bargh és McKenna, 2004). Vadhajtasai, például az új típusú függőségek kialakulása, inkább csak a különös, veszélyeztetett csoportba tartozó személyeket fenyegetik (McIntyre és mtsai, 2015; Zimbardo és Coulombe, 2016).

A 2020-as évben azonban a járványhelyzettel sokaknál drasztikusan megváltozott az offline és online aktivitások mennyisége és minősége is. Az online kommunikáció hirtelen *nem kiegészítette, hanem teljes egészében felváltotta* az offline működésmódot, a legszűkebb családon kívüli személyekkel való kapcsolattartás és sokaknál a munka vagy tanulás tekintetében is. Első ijedelmükben az emberek, főleg a kevésbé ifjak, a technikai, a szoftverhasználattal kapcsolatos kihívást látták meg a váltásban. Nem voltak ismertek számukra a különféle online platformok, a Zoom, a Webex, és sorolhatnánk még, s a programok használatának megtanulásán túl ki kellett tapasztalni és dolgozni a munkavégzéshez szükséges új megoldásmódokat. A tanároknak például új pedagógiai gyakorlatokat kellett kitalálniuk arra, hogy mondjuk hogyan, mivel helyettesíthetnék az osztályteremben spontán gyakorolt táblai munkájukat, amiben olykor szemléltető, rajzos elemek is vannak. Vagy ki kellett alakítani új számonkérési módszereket. Az ezekhez a kihívásokhoz való többé-kevésbé sikeres alkalmazkodás a problémamegoldás örömeivel, megkönnyebbüléssel töltötte el az embereket, és egy-egy feladat teljesítése után elégedetten hátra lehetett dőlni a székünk-

ben, hogy „ezt is megcsináltuk”. Legalább el tudjuk látni a munkánkat. Legalább tudjuk tartani a kapcsolatot a számunkra legfontosabb emberekkel, közösségekkel. A médiából is áradt a digitális váltással kapcsolatos kincstári optimizmus: például hogy a szülői visszajelzések alapján a szülők milyen elégedettek az online oktatással, vagy a tanárok milyen ügyesen, találékonyan reagáltak az új helyzetre. Ezeket az önn nyugtató gesztusokat sokszor inkább a kétségbeesésben éledő életosztón munkálta ki bennünk, és nem a realitás.

A napi feladatok ellátásán túl kezdetben rövidlátó módon sokkal kevesebbet foglalkoztunk valami egészen mással: a kizárólagosan online kommunikációnak a közösségeket és kapcsolatokat erodálni képes hatalmával, a távolságtartásnak a kötődések ellen feszülő erejével. Jelen pillanatban még előtte vagyunk a visszarendeződésnek, ha egyáltalán eljön a visszarendeződés lehetősége, és ha egyáltalán akarunk visszarendeződni. A felelősségteljes véleményformálók rendre azt a reményüket fejezik ki, hogy talán jó értelemben véve nem lesz ugyanaz a világ a járvány után, mint előtte, talán tanulunk belőle.

Ahhoz, hogy tanulhassunk, érdemes számba venni, hogyan alakította át a távolságtartás a világunkat, például a társas kapcsolataink tekintetében, és hogyan lehet hosszú távon a nemkívánatos hatások ellen tenni, azokat kivédeni. Tanulmányomban kifejezetten a közösségeket érintő hatásokat elemzem. A *Diagnózis*-fejezet három ilyen hatást részletez: (1) a közeli kapcsolatok szorosságának lazulását a tapasztalatok érzelmi gazdagságának csökkenése miatt; (2) a csoportösszetartás visszaesését a normalizálás miatt; (3) és a kerek egész élmények és tapasztalatok leértékelését az összehasonlító

kiértékelés miatt. A *Problémakezelés*-fejezet javaslatokat tesz arra, hogy a pszichológiai tudást hogyan alkalmazhatjuk a közösségek megtartásában és regenerálásában, egyrészt most, amikor a járványhelyzet szorítja sa múlni látszik, másrészt pedig a jövőben, számolva az online távolsági kapcsolattartás előre törésével.

A közösségek összetartásának, kohéziójának az esése messze nem csak arról szól, hogy a kapcsolódás és a valahova tartozás társas szükségletének (Baumeister és Leary, 1995) kielégítésében elénk gördülő akadályok egyéni szinten elégedetlenné, lehangolttá, boldogtalanná tehetnek bennünket (Diener és Seligman, 2002). A szervezetekink, az iskolák, a munkahelyek, az egyház, a művészeti és a sportegyesületek, a szabadidős klubok, mind csoportokból épülnek fel. Ezeknek a szervezeteknek feladataik vannak, és a szervezetpszichológiai tudásunk jelen állása szerint, és a mindennapi tapasztalat szerint is, feladatukat – legyen az bármelyik szervezet bármelyik feladata – jobban el tudják látni, ha erősebb a tagokat összekötő kohézió (Beal és mtsai, 2003). A *home office*-feladatvégzés, az online oktatás, az online hitgyakorlás és bizonyára folytathatnánk még a példák sorát, komoly rendszerszintű szervezetpszichológiai újragondolásoknak is fölvetik a szükségét, ami például az elköteleződésnek, az identitásnak, a vezetésnek, a csoportcélok érdekében történő mozgósításnak a kérdéseit illeti. Hogyan töltsék be a csoportok, szervezetek a feladataikat anélkül, hogy meríthetnének a csoportkohézióból származó többletből? Jelen írásban kizárólag azt gondoljuk végig, hogy a távolságtartásban az összetartás, a kohézió milyen mechanizmusokon keresztül csökken, és javaslatokat próbálunk tenni ennek kivédésére. Egy a feladatait máskép-

pen, kohézió nélkül teljesítő társadalomról szóló futurisztikus vízió felvázolására nem vállalkozunk.

A COVID–19-JÁRVÁNY PSZICHOLÓGIAI ÉS SZOCIOKULTURÁLIS HATÁSAIT VIZSGÁLÓ KUTATÁSOK

Míg a vírusnak az egészségre, a korlátozó-soknak pedig a gazdaságra gyakorolt hatásai evidensek, a pszichológiai és a szociokulturális hatások csak fokozatosan tudatosulnak még a szakemberekben is (Wassler és Talarico, 2021). E ponton amellet érvelek, hogy a közösségi összetartás alakulásáról szóló tanulmányok egyelőre feltűnően hiányoznak a szakirodalomból. Ugyanakkor a mentális egészség alakulását egyéni szinten vizsgáló írások szép számmal megjelentek, és olyanok is, amelyek nagyobb léptékű (országos, illetve nemzetközi szintű) társadalmi vonatkozásokot vizsgálnak.

A távolságtartásnak az egyéni mentális jóllétre gyakorolt hatását tehát tanulmányok sora dokumentálta. Az online tanulásra kényszerített gyerekek nyugtalanabbak, szorongóbbak és dekoncentráltak lettek, a nagy nyomásnak kitett egészségügyi dolgozók pedig a lehangoltság, álmatlanság stressztüneteit mutatják (Saladino és mtsai, 2020). A hátrányos hatásokat befolyásoló tényezők között több tanulmány kiemelte, milyen fontos, hogy valaki egyedül él-e, vagy párkapcsolatban (Hoffart és mtsai, 2020), illetve ha párkapcsolatban, az a kapcsolat mennyire harmonikus (Pieh és mtsai, 2020). A társas támogatás protektív szerepére más tanulmányok is felhívják a figyelmet. A lezárások miatt otthonuktól távol rekedt nemzetközi diákok stresszszintje és egészséggel kapcsolatos szorongása például jóval magasabb volt,

mint azoké a diákoké, akik a lezárást otthonukban, hazai környezetben vésztették át (Garbóczy és mtsai, 2021).

A kutatások a szerteágazó szociokulturális hatásoknak is próbáltak nyomába eredni. Többen leírták a társadalmi, közösségi-lakossági szolidaritásnak a kezdeti fellángolás után történt visszaesését (pl. Borkowska és Laurence, 2021; Saladino és mtsai, 2020). Arról is beszámoltak, hogy a veszélyhelyzet kedvez a csoportok közötti előítéleteség növekedésének, különösen ami a kínaiakkal kapcsolatos előítéleteket illeti (Wassler és Talarico, 2021), illetve az összeesküvés-elméletek elfogadásának, ami a hatóságokkal való együttműködést, a szabályok betartását, a társas felelősségvállalást nehezíti (Pummerer és mtsai, 2020). Az együttműködés fokozásának lehetőségeiről, a hatékony kockázatkommunikációt segítő, illetve nehezítő tényezőkről szóló beszámolók is szép számmal megjelentek. Például a hatóságokba vetett bizalom segíti a hatékony kockázatkommunikációt (Malecki és mtsai, 2021), az pedig, hogy a vírus az embereket különbözőképpen érintheti, és emiatt veszélyessége nehezen reprezentálható, nehezíti a kockázatkommunikációt (Donnarumma és Pezzulo, 2021).

A nagyívű társadalmi vonatkozásokon túl az online interperszonális kapcsolatok is a vizsgálatok fókuszába kerültek. Többen méltatták a telekommunikáció gazdaságosságát, és mutattak rá arra, hogy akár a pszichológiai segítségnyújtásban is támaszkodhatunk ezekre az eszközökre (pl. Saladino és mtsai, 2020). Mások a kreatív online együttműködések térhódítását üdvözlötték az oktatásban (pl. Brown és Finn, 2021). Kritikus hangok arra is rámutattak, hogy az online kommunikáció mindazonáltal nem ér fel a személyessel. Például Swift (2020) arról

számolt be, hogy azok az idősgondozásban résztvevő lelkigondozók és gondozottjaik voltak a legrosszabb állapotban, akik online *sem* voltak kapcsolatban egymással. Az online kapcsolatot tartók mentális állapota pedig elmaradt azokétól, akik offline interaktív módon tudták a kapcsolatot tartani.

Azonban még a munkahelyi kontextusban is csak az egyéni szintű hatásokig jutottak el a kutatások. Például vizsgálták a COVID-19-járvány alatti távmunka-teljesítményt és a távmunkával történő munkavégzés alatt megtapasztalt mentális jóllétet (Wang és mtsai, 2021). Az idézett vizsgálat mindkét tekintetben a társas támogatottság érzésének pozitív hatását emeli ki.

A közösségek összetartását és a csoportfolyamatokat vizsgáló kutatásoknak az eredményei valószínűleg azért váratnak magukra, mert ezeknek a vizsgálatoknak közösségalapúaknak kell lenni. Ilyenkor a közösséget alkotó emberek összessége számít *egyetlen* közösségi szintű adatnak. Azok a közösségalapú vizsgálatok pedig, amelyek nem érik be azzal, hogy ki-ki mit *mond* a közösségéről, hanem azt vizsgálják, hogy mi *van* a közösségben, különösképpen idő- és energiaigényesek. Fontos lenne az osztályközösségek, a munkahelyi közösségek csoportjellemzőinek a nyomon követése, és nagyon izgalmas lenne azoknak a közösségeknek a vizsgálata is, amelyekből a kilépés és akár egy másik közösségbe belépés adminisztratív értelemben könnyű, legalább is könnyebb, mint például egy iskolai osztályból történő kilépés vagy egy munkahelyváltás. Ahol az intézményes keretek nem akadályozzák olyan erősen a közösségből kiválást, ott az érzelmi alapú csoportösszetartásnak az esése gyors átalakulásokkal járhat. A vallási közösségek ilyenek. A szakirodalmi beszámolók egyelőre a gyülekezeti történéseket sem dokumentál-

ják, a hosszú távú hatásoknak az empirikus vizsgálatához több idő szükséges. Azt természetesen a közlemények már tükrözik, hogy a vallásszociológusok és történészek maguk is úgy gondolják, a COVID-19-járvány beírja magát a vallástörténelembe, amennyiben az „online térbe vonulással” sok évszázados alapvetések relativizálódtak a gyülekezetek működésével kapcsolatban (Parish, 2020).

DIAGNÓZIS: A TÁVOLSÁGTARTÁS OKOZTA „ÉLMÉNYFORGÁCSOLÓDÁS”, NORMALAZULÁS ÉS LEÉRTÉKEELÉS

Festinger (1950) a csoportkohézióról szóló egyik írásában a csoportkohéziót egy háromkomponensű konstruktumnak tartotta, a csoporttagok kedvelését, a feladataktívítások iránti elkötelezettséget és a csoport nagyra értékelését egyaránt beleértve a kohézió fogalmába. Ehhez képest hosszú ideig a kutatások inkább csak a kedveléskomponenst ragadták meg (Beal és mtsai, 2003). Az általunk a következőkben végigvett három távolságtartási hatás nagy vonalakban megfeleltethető a Festinger (1950) által számba vett három komponensnek: az első alfejezetben az érzelmi kapcsolatok hőfokának a csökkenéséről beszélek, a másodikban arról, hogy a tevékenységeket szabályozó normák működése nehezített a távolságtartásban, a harmadikban pedig arról, hogy a más csoportokkal való összehasonlítgatások – melyeket online sokkal könnyebb megtenni – miként ássák alá a saját csoport presztízsét.

„Élményforgácsolódás” versus együttes élmény

Amikor egy csoport, például egy iskolai csoport, ténylegesen jelen van egymás társasá-

gában, számos tekintetben másképp működik, mint amikor az online térben vannak együtt, ki-ki a saját fizikai környezetében. A térbeli közelséggel együtt járó kapcsolati közelség makacs csoportdinamikai törvényszerűség (Festinger és mtsai, 1950), és nem csak amiatt, mert aki közel van, azzal több interakciót van lehetőségünk folytatni. Hiába az online találkozások rendszeressége: a feladatvégzésre irányuló aktivitások talán működhetnek a maguk teljességében, de a kapcsolatápolást szolgálók kevésbé. Az eszmecserek intellektuális értelemben színvonalasak lehetnek, a tananyagot „le lehet adni”, és akár még feleltetni is lehet, de viccelődni, barátkozni, támogatást nyújtani stb. kevésbé. Nem csak azért, mert a viszonz szabályozó metakommunikáció számos csatornája kiiktatódik. Nincs közlés, nincs szemkontaktus, érintés, testbeszéd, és sorolhatnánk még, hogy az érzelmi közelség szabályozásának milyen eszközei maradnak némák (Wiemann és Giles, 1995).

De azért is másképp működik a csoport az online térben, mert a közösségekben az együttes élményekre *utalás* (Mérei, 1989) kontextusban működik, és az online kommunikációban hiányos a kontextus. Az emlékeket eszünkbe juttató mások jelenléte teszi hozzáférhetővé a közös múltbeli élményeket, sokszor nem függetlenül attól a tértől, helyszíntől, amiben a jelenben együtt vagyunk, és a múltban is együtt voltunk. Az összetartó közösségek utalásaikkal „fél szavakból is értik egymást”, az együttlétnek kellemes bensőségességét kölcsönözve. Az online interakciókkal az együttes érzelmű hőfoka tehát mindenképpen csökken.

Normalizálás és távolságtartás

A norma a csoportok viselkedését összehangoló és a csoportbéli viselkedésnek irányt

szabó támpont, amelyet a csoport követ, és számon kér a tagjaitól. A közösségeknek egyrészt saját normáik is vannak, másrészt a tagok egymással szemben az általános emberi normákat is betartják. Minél szorosabb a viszony közöttük, annál inkább betartják és betartatják a normákat. A normák egyik fontos funkciója épp a közösség összetartása (Deutsch és Gerard, 1955).

Ugyan a *social distancing*, a társas távolságtartás nem arra szólított fel, hogy a csoportokat összefogó kötelekeket is lazítsuk, mégis az online kommunikációban megvalósuló távolságtartás sok szempontból normalizáláshoz vezetett. Az online kommunikáció eldurulásának lehetőségét a szakirodalom régóta vizsgálja, és a kutatási eredmények szerint például a munkahelyi kommunikációban az online kommunikáció nem agresszívabb, mint az offline kommunikáció (Postmes és Spears, 1998; Walther és mtsai, 1994). A normákat azonban nem csak valamilyen direkt normasértő cselekedettel, például a feszültség szításával vagy a csúnya beszéddel lehet megsérteni, de azzal is, ha valamilyen nem teszünk, például ha közönyt mutatunk a többiek iránt.

Meglátásom szerint a Covid-19-járvány alatt gyakorolt távolságtartásban különösen sérült a csoporttagokra való odafigyelés normája. Ez nagymértékben abból következik, hogy a lehalkított mikrofon és a kikapcsolt kamera leple alatt a csoporttagok végül is bármit csinálhatnak. Ironikus módon a zavarok kivédése érdekében a csoporttagokat éppen a csoportvezetők szocializálták a kamera és a mikrofon kikapcsolására még a távolságtartási időszak kezdetén, attól való félelmükben, hogy a kapcsolat minőségével technikai értelemben valami baj lesz. Azóta tudjuk, hogy noha a mikrofon kikapcsolása tényleg segít, a bekapcsolt kamera valójában

a legtöbb esetben semmit sem ront az információserén.

A más tevékenységgel való foglalkozás problémája persze a jelenléti kapcsolatokban is felmerül. Például az, hogy a diák a tanórán a mobiltelefonjával játszik. Jellemző módon azonban a normasértők próbálnak adnia látszatra, és próbálják a normasértést eltitkolni. Az online világban ezzel szemben gyakran megtörténik, hogy a csoporttagok még a csoportvezető külön felszólítására sem tesznek eleget a kérésnek, hogy kapcsolják be a kamerát, esetleg még meg is jegyzik, hogy közben ők annyi mindent csinálnak, hogy csak elterelnék a csoport figyelmét. Mintha nem lennének eléggé tudatában annak, hogy a meghallgatás, a csoporttagra odafigyelés milyen fontos eleme az interakciós normának, és ennek megsértése tiszteletlenséget, elutasítást kommunikál, kirekesztésértelmű, a kapcsolatokat ziláló (Lind, 2019). Ezen persze nem kellene meglepődnünk, hiszen az emberek a jó megtételének az elmulasztása általában sokkal kevésbé aggasztja, mint a helytelen cselekvés aktív megtétele (Baron és Ritov, 2004). Vagyis sokkal kisebb vétségnek tűnik egy hozzájárulást nem megtenni, mint mondjuk a másiktól ugyanolyan értékben valamit elvenni. Ilyen értelemben a közösségek normalizálása is inkább várható a mulasztások, mint az ártások vonatkozásában.

A távolság leple s különösképpen a vizuális információ hiánya ellenőrizhetlenné teszi a csoporttagot, akiben ilyenkor az önző motivációk legyőzik a közösségi hozzájárulásra indító motivációt. Nem csak a figyelmét nem szenteli oda mások meghallgatására, de hozzá sem tesz semmit a csoportmegbeszéléshez. Érdekes eseményekre, mozzanatokra, amelyek megütik a mércét, amelyek érdekesebbek, mint a saját ügye, talán odafigyel, de egyébként nincs jelen. A távolság-

tartás a csoportegységet tehát a normatartás számonkérhetőségének a csökkenésével is próbára teszi, a közösségi odafigyelést és a hozzájárulásokat nehezítve.

A saját csoport leértékelése az összehasonlítások miatt

Ebben az írásban egy másik, talán kevésbé kézenfekvő minőségi különbségre is szeretném a figyelmet ráirányítani: az online tér „összehasonlító kiértékeléseire” a személyes kapcsolattartás „elkülönülő kiértékeléseihez” képest („*joint*” versus „*separate*” *evaluation*; Hsee és mtsai, 1999).

„Jelen lenni” valahol befektetést igényel. Fel kell hozzá öltözni, el kell oda menni, ha már ott vagyunk, maradni kell, vagyis nem lehet össze-vissza, ide-oda ugrálni programok, kapcsolatok, helyszínek között. A jelenléttel a tapasztalat kerekesebb tud lenni, de egy adott időtartamba kevesebb tapasztalat tud beleférni. Ezzel szemben online linkek között ide-oda kattintani sokkal egyszerűbb. Csaknem annyival, mint amennyire egyszerűbb a TV-csatornák között szörfölni, mintsem moziról mozira járni.

Nevezzük az egy eseményen a maga egészében való részvételt (ami melleleg nem teszi lehetővé, hogy ugyanabban az időben más helyen is legyünk) elkülönülő kiértékelésnek teret adó tapasztalatnak – a több lehetőség összevetését lehetővé tevő bele-belekóstolást a különböző eseményekbe pedig összehasonlító kiértékelésnek teret adó tapasztalatnak! Milyen következménye van annak, ha az egyedi kiértékelést összehasonlító kiértékelésre váltjuk? Nagyon sok dologgal vagyunk úgy, hogy önmagában véve tökéletesen kielégítőnek tartjuk, eszünkbe sem jut, hogy nem szeretnénk csinálni, valami másra vágyunk, változtatni kellene rajta. Az összehasonlítás-

ra és választásra más alternatívák felbukkanása indít. Tudunk-e ilyenkor jól választani? Tudjuk-e, mi a jó nekünk?

A kínálat növekedésével működésbe lendülő összehasonlítások sokszor csalóka támpontokat kínálnak: előtűnnek olyan szempontok, amiknek a fontosságára eddig nem is gondoltunk, mert támpont híján nem is tudtuk megbecsülni, hogy amihez eddig szoktunk, az sok vagy kevés. Mivel kedveljük a józan mennyiségi összehasonlításokat, ezek az addig bujkáló szempontok egy kontraszt jelenlétében válhatnak fontossá. Hsee (1996) egyik kísérleti tapasztalatának példájával élve egy kifogástalan megjelenésű vékony kottagyűjteményért *úgy önmagában* több pénzt vagyunk hajlandók fizetni, mint *úgy önmagában* egy gyűrt fedelű vastagabb kottagyűjteményért. Mert tetszetősebb. Ám ha a szép fedelű vékony gyűjteményt és a szépséghibás vastagot *egymás mellé* állítjuk, akkor a vastosabb tűnik jobb fogásnak, és több pénzt vagyunk készek érte kifizetni.

Vagy például kiraknak elénk megannyi hifiberendezést a boltban, méricskéljük az árat, a technikai paramétereket. A végén előfordulhat, hogy veszünk egy olyat, ami sem színben sem formában nem passzol az újonnan berendezett gyönyörű nappalinkhoz. Mert nem a tapasztalat teljessége és harmóniája számított, hanem valami részlet vitt el bennünket. Ezért tanácsolják a fogyasztói viselkedéssel foglalkozó szakemberek, hogy érdemes a fogyasztói tapasztalatokat integrált élménynek tekinteni. Meginni szomjoltásképp egy üveg kólát, és nem egymás után belekóstolgatni kortyonként különböző italokba. Elmenni egy előadó koncertjére, nem pedig belehallgatni egy számba. Eltölteni valamennyi időt a lakberendezési bolt készen berendezett „nappalijában”, amely magába foglalja azt a kanapét, amire

vágyunk, nem pedig kipróbálni sok-sok kanapét, s közülük kiválasztani egyet. Szakmai tapasztalatként egy hosszabb gyakorlaton belelátni egy szakterület mindennapjaiba, nem pedig csak úgy egy kicsit belekapni az adott területbe, ahogyan az egy rövid gyakorlati órába belefér (Gladwell, 2005).

Meglátásom szerint az online tér villámgyors, térben, időben és társas értelemben is könnyű átjárhatósága olyan választási lehetőségeket nyit meg, melyek értéktelenebbnek mutathatják azokat az alapértelmezéseinket, amelyekkel addig teljesen elégedettek voltunk, s ennek a „kiábrándulásnak” maradó hatása tud lenni arra az időre is, amikor visszatérnek az offline kapcsolati lehetőségek. Több példát is említhetnénk a jelenség kapcsán. Kettőt fogok: az egyikben lazább, a másikban szorosabb a kapcsolat. Állításum szerint a távolságtartás a személyeséget kivonja a kapcsolatokból, és az online térben kezdenek a nem személyes, elkülönülten nehezebben megítélhető, de egymás mellé rakva mennyiségileg könnyebben összemérhető szempontok többet számítani (Hsee és mtsai, 1999).

Példáinkat egy eladó–vevő-helyzettel nyitjuk. Tétélezzük föl, hogy valaki egy kis üzletbe, mondjuk egy családi vállalkozásban működtetett optikai szaküzletbe jár igen régóta, ahol az állandó személyzettel névről ismerik egymást. Ha találkoznak valahol, köszönnek, esetleg még szót is váltanak. Az illető harminc éve ott csináltatja a szemüvegét, onnan szerezi be a kontaktlencsét a családtagok számára, stb. A járványhelyzet szigorítása hozta üzletbezárások miatt a kontaktlencse beszerzés kapcsán kénytelen az online térben tájékozódni, és rátalál egy gazdaságosabb megoldásra. Visszamegy-e vajon a nyitás utáni időben kontaktlencséért az üzletbe? Nem biztos. Hiszen egy rend-

szeres tétel költségének a lejjebb faragásával számottevő pénzüsszeget lehet megtakarítani.

Pedig az eladó–vevő-kapcsolatoknak is tud személyes ereje lenni. Különösképpen akkor, ha a termék-előállítás, az eladás, a fogyasztás olyan hosszú távú kölcsönös együttműködéseit látjuk, mint amilyen például a közösségi mezőgazdálkodásban van (Birtalan és mtsai, 2020). Annak az a lényege, hogy a vásárlók tartósan beállnak egy gazdálkodó mögé, és szerződésbe foglalják, hogy egy bizonyos összegért a gazdálkodó hosszabb időre folyamatosan ellátja a fogyasztót az általa termesztett zöldséggel, gyümölcssel. Mindig azzal, ami idény szerint nála megterem. A gazdálkodót az adott számú család és ügyfél, akikkel hosszú távra szóló szerződést kötött, „fönntartja”. Cserébe a fogyasztók érezhetik, hogy emberi kapcsolatokat ápolnak, figyelnek a környezetükre, hiszen a környezetükben megtermelt élelmiszert fogyasztanak, a sok zöldséggel és gyümölcssel egészségesebben táplálkoznak, tudják, honnan származik a táplálékuk, és transzparensten átlátják, azok milyen módon lettek termesztve. Gyarapodnak leleményességükben, amennyiben rátalálnak a dömpingszerűen érkező idényportékák változatos elkészítési módjaira stb. Sorolhatnánk még, a fogyasztás milyen rétegei alkotják náluk a jelenben, helyben megélt élmény teljességét, amihez képest az online „kosár” vagy a szupermarketes kosár tartalma, elvétele és felhasználása nem lehet ugyanaz az egész. Ráadásul a zöldségközösségek – ahogyan magyarul sokszor leegyszerűsítve nevezik ezeket a szerveződéseket – járványhelyzet idején még a fertőzési kockázatot is minimalizálják, hiszen az áru kevesebb személlyel érintkezik.

Persze a közösségi mezőgazdaság fogyasztói szerepébe is bele lehet fáradni. Sokan lelkesen belekezdnek, de a szemléletváltásban nem tudnak kitartani. Az elköteleződésben

megmaradástól legtöbbször olyan prózai okok távolítják el őket, mint az, hogy belefáradnak a kínálathoz való folytonos alkalmazkodásba, és megunják a szinte nap mint nap szükséges ételkészítést. Ugyanis az intézmény eszméjével a pazarlás elkerülése szorosan együtt jár, ha veszni hagyná a fogyasztó az érkező alapanyagot, ezt a célt sértené meg (Birtalan és mtsai, 2020). E kényelmetlenségek miatt végül mégis elsodorja őket a mozgalmas, változatos, városi életük.

A következő példában nem áru, hanem személyesebb szolgáltatás, az egyetemi oktatás áll a középpontban, ahol az egyik fél tanít, a másik pedig ismereteiben, szakmai kompetenciáiban gyarapszik. Az osztott képzéseken az alapképzés befejeztével a hallgatók mesterképzésre mennek, sokszor másik intézménybe, esetleg másik országba. Ez a rendszer alkalmazkodni tud a hallgató érdeklődéséhez, és egészséges „piaci versenyt” teremt a hallgatókért versengő, mesterképzéseket kínáló intézmények között. Az online lehetőségekbe jó stratégiai érzékkel belegondolni képes képzőhelyek az idén komoly kreatív energiákat fektettek az online nyílt napok megszervezésébe. Amikor a messzi helyszíneken lévő nyílt napok látogatásának időben, pénzben komolyabb költsége volt, kevesebben látogatták ezeket az eseményeket, mint a járványhelyzet idején, amikor egy képzésbe való bepillantáshoz egy kattintás is elegendő. Tapasztalatom alapján ilyen online nyílt nap hatására a másik vonzó alternatíva megjelenésével és az ismert leértékelésével több olyan diák is sorsfordító elhatározásra jutott a jövőjét illetően, és döntött az egyetemváltás mellett, akikben addig talán nem forrott ki, hogy más intézményben folytatják a mester tanulmányaikat, mint az alapozóakat.

Pedig a jól működő tanár–diák-kapcsolat folytatásában is rejlik lehetőség, de ez az

összehasonlító kiértékelésben kevésbé számít, hiszen az ismeretlenről ebben a tekintetben nincs adat. A szakirodalom is kezdi felismerni, hogy a tanár–diák-kapcsolatoknak nemcsak a kisiskolások, de a felnőttek, az egyetemisták esetében is van jelentősége a tanulmányi előmenetelben, a sikerességváltásban. Igaz, még nem sok kutatást folytattak ezzel kapcsolatban, és az egyetemi protokollok is inkább az átláthatóságot és a rendelkezésre állás mennyiségi szempontjait értik támogatáson (*support*), de a hallgatói tanár–diák-együttműködésnek van egy kétségkívül jelenlévő, bár sokkal kevésbé kikutatott érzelmi szála is (Hagenauer és Volet, 2014). A közös munka során megtapasztalt együttes élmények nemcsak a diákok kapcsolati kötődési igényeinek betöltéséhez, ezen keresztül mentális jóllétének növekedéséhez és végtére alkotóerejük kibontakoztatásához járulhatnak hozzá, de a tanárokéhoz is.

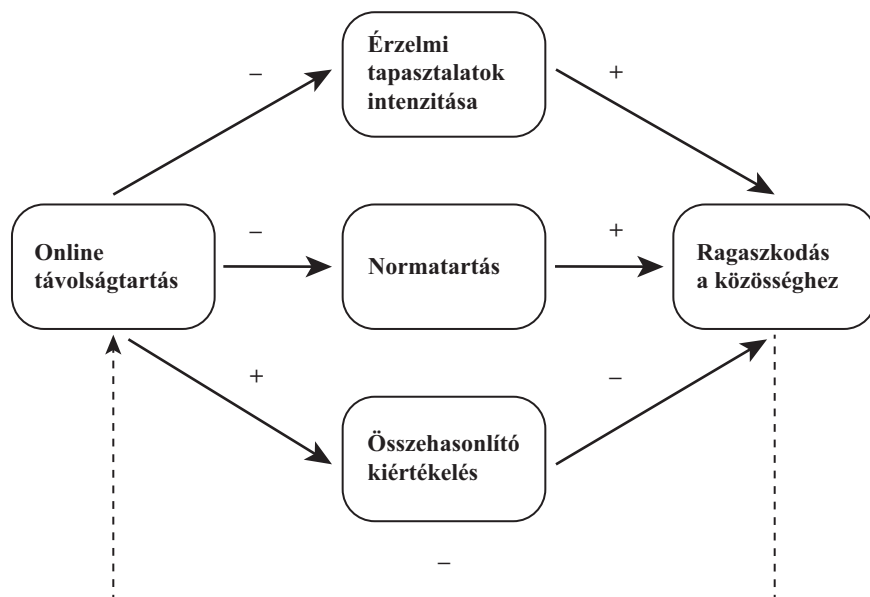
Az 1. ábra összefoglalja, hogy a távolságtartás miatt az online interakciók hogyan erodálhatják a közösségi kapcsolatainkat. Nagyon fontos helyére tennünk, hogy az online távolságtartás (online interakció) ellenpontja a személyes interakció, és nem az interakciók teljes hiánya, beleértve az online interakciókat is. Természetesen az online lehetőségekkel folytatott kapcsolattartás arra nagyon jó, hogy ne szűnjön meg teljesen a kapcsolat, és legalább valamilyen szinten működjön (Swift, 2020).

Az 1. ábra tehát a távolságtartó online kommunikációnak a társas tekintetben vett hatásairól szóló elképzelésünket, munkahipotézisünket foglalja össze: az online forma elszegényesíti az interakciók érzelmi gazdagságát, csökkenti a normatartást, és teret ad az összehasonlító kiértékeléseknek, amelyek a saját csoport leértékeléséhez vezethetnek. Ezek a hatások mind a közösségi összetartás

ellen dolgoznak a személyes interakciókkal való összehasonlításban.

Nem részleteztük, de ezek a hatások nyilvánvalóan nem egyformán érintik az embereket, vagyis lehetnek abban egyéni különbségek, hogy kinek mennyire lazul a közösséghez való ragaszkodása a hatások eredményeképpen. Ez függ a személyes tulajdonságoktól és a csoporthoz fűződő viszony jellegzetességeitől, például a csoporttal való azonosulástól, a személyesen megélt csoportidentitástól. Egy erős érzelmi intelligenciájú személy valószínűleg az online kapcsolatban is odafigyel érzései pontos kifejezésére vagy a másik érzéseinek megértésére. Vagy egy elvi alapon együttműködő személy akkor is bekapcsolva hagyja a kameráját, ha a csoport másik 40 tagja azt nem teszi. És a saját csoportjához igazán hűséges és lojális csoporttag akkor sem látogatja más csoportok online alkalmait, ha azt észrevétlenül meglehetné. Mert nem is érdekli. Ezeket az árnyalatokat ebben az írásban nincs alkalom részletezni.

A problémakezelési javaslatainkat tárgyaló harmadik szakaszban is ezeknek az egyéni változatosságoknak a számbavétele nélkül, általános értelemben gondolkozunk el azon, hogyan lehet a nagyon is szükséges, „életmentő” online kommunikáció „káros mellékhatásait” tompítani. Az ábra alján a közösséghez való ragaszkodástól az online távolságtartás irányába mutató nyíl azt jelenti meg, hogy a meglazult kötelékű csoportokban az online kommunikáció preferálása akkor is megmaradhat, amikor az online formát a csoport felválthatná személyes jelenlétire. Azért jelenítettük meg szaggatott vonallal, mert ezt a szálát különösebben nem fejtettük ki az eddigiekben, de a káros hatások menedzselésében szerephez juthat. Az ábrában vázolt modellben jelölt hatásokat, utakat a későbbiekben empirikusan is tesztelni szükséges.



1. ábra. A távolságtartó online interakció feltételezett hatása a kapcsolatokhoz való ragaszkodásokra a kapcsolat érzelmi gazdagságának csökkenésén, a normatartás lazulásán és az összehasonlító kiértékeléseken keresztül. A fellazult szerkezetű csoportok az online kommunikációt akkor is előnyben részesíthetik, ha megnyílik a lehetőségük a személyes kapcsolattartásra.

ÚTKERESÉS A MEGOLDÁSOKHOZ:

MIT TANULTUNK A PANDÉMIÁS TAPASZTALATOKBÓL, HOGYAN LEHET A KÁROS HATÁSOKAT KIKÜSZÖBÖLNI?

Először is szögezzük le, hogy ha nem találkozhatunk személyesen, online sokkal jobb találkozni, mint sehogy. Ez a kiindulópont. Egy másik igen fontos támpont, hogy amikor visszatér a lehetőség az offline működésre, éljünk az offline lehetőségekkel, és gondoljuk át, mit tartunk meg az online gyakorlatokból. Ne legyen az az alapértelmezés, hogy a több mindig jobb a kevesebbnél. Véleményem szerint az online közösségi kapcsolatok ápolása kapcsán nagyon gondoljuk meg, hogy valóban meg akarjuk-e tartani, ha azt nem muszáj. Munkamegbeszélésekre, egyeztetésekre hatékony

és működőképes lehet továbbra is, lévén igen takarékos, és például az országos testületek tanácskozásait az utazási idők és költségek megtakarításával érdemi veszteség nélkül lehet működtetni online is. És legfőképpen érdemes számba venni, és megtanulni, hogy az online kommunikáció kapcsolatgyengítő hatásait hogyan lehet fékezni.

Az érzelmi kötelékek lazulása ellen

A kiscsoportok összetartásának legrosszabbat kétségkívül az tehet, ha az emberek nem találkoznak. Csak azért, mert az online „nem az igazi”, nem hanyagolhatjuk el a találkozásokat. Az interaktív kiscsoportos online kommunikációval kapcsolatban azonosított problémák egyike az volt, hogy csökken az interakciók érzelmi gazdagsága, egyrészt

amiatt, mert a nonverbális viszonzyszabályozó jelek csatornái korlátosak, és nem tudjuk az érzelmi közelséget kifejezni, másrészt azért, mert nem működnek az együttesség utalásai. A teljesség igénye nélkül veszünk számba néhány lehetőséget azzal kapcsolatban, hogyan lehet ezekből az akadályokból valamennyit elbontani.

Először is óriási tévedés a viszonzyszabályozást kizárólag a nonverbális kommunikációra leszűkíteni. Érzelmi közelítést a szavainkkal és a témaválasztásainkkal is ki tudunk fejezni. Például a másikkal való helyeslő csatlakozással, a tréfálkozással, valamilyen személyes tapasztalat megosztásával. Érdekes a feladattevékenységek mellett a kiscsoportokban személyesebb beszélgetéseket is kezdeményezni tehát.

Az együttesség és összetartozás érzésének fokozására is lehet kezdeményezéseket tenni. Például lehet esetleg régebbi közösségi eseményekről pár képet megnézni, vagy lehet a meetingen résztvevőknek a platform kínálatából közös háttérválasztással élni. Akár a csoport szokásos egybegyülekezésének lefotózott helyszínét is választhatjuk azonos egyéni háttérként!

A távolságtartásban való normalizálás ellen

Ezen a ponton kétféle irányban nyílik beavatkozási lehetőség. Lazulhatnak a csoportnormák, és lazulhatnak az általános emberi normák. Mindkét folyamat kedvezőtlen az összetartás szempontjából. Lehetnek akár maguk a csoportnormák is az online beszélgetések témái, hogy hozzáférhetőbbé váljanak. Ezt persze nem lehet túlzásba vinni, mert természetes körülmények között a csoportok normaműködése nagyon nagy arányban tacit, tehát nem direkt módon kommunikált, emiatt

a normákról való beszéd erőltetettnek, didaktikusnak tűnhet. Az online kommunikáció csoporton belüli (illetve általános) etikettjét átbeszélni azonban egyáltalán nem erőltetett, tekintettel arra, hogy ezzel kapcsolatban nincsenek korábbi tapasztalatok, amelyek rögzülhettek volna.

Ha csak annyit el tudnánk érni, hogy az online találkozásokkor mindenki bekapcsolja a kameráját, már rengeteget javítanánk az általános emberi normák és csoportnormák betartásán. Azon belül is a másikkal való odafigyelés, és a másikkal megadott alapvető emberi tisztelet normájának betartásán, mivel a bekapcsolt kamera némileg visszatart attól, hogy a találkozó közben nem oda való dologgal is foglalkozunk. Nem beszélve arról, hogy legalább azt a kevés nonverbális viszonzyszabályozó információt közrebocsátjuk, amennyit az online kommunikáció egyáltalán megenged.

Az összehasonlításokból eredő leértékelések ellen

Nehéz egyszerű ajánlásokat tenni azzal kapcsolatban, hogy hogyan ne sóvárogjon valaki valami más után, mint ami az övé, és hogyan vonja ki magát az összehasonlításokból eredő hatások, például a saját közösség leértékelése alól. A képzésben, felvilágosításban viszont látok lehetőséget. Ha megismernék, tanulnák – akár az iskolában – az emberek, hogy a saját boldogságukat igazából mi befolyásolja, és rádöbbenének, hogy sokszor ezzel ők maguk mennyire nincsenek tisztában, akkor talán ugyanúgy tartózkodnának a saját közösség vonzerejének leértékeléséhez vezető meggondolatlan mennyiségi összehasonlításoktól, mint amennyire az egészségtudatos személyek jó esetben tartózkodnak az egészségkárosító dolgok fogyaszt-

tásától. Talán. Azért nem lehetünk ebben nagyon biztosak, mert az emberek sokszor még a nagyon káros dolgoktól sem tartózkodnak, pedig a tudásnak birtokában vannak. Sokszor még olyankor sem tartózkodnak a káros dolgoktól, amikor a károkozásról szóló tudás olyan egyértelmű, mint például az, hogy a dohányzás árt az egészségnek. Ehhez képest a közösségi kötődések fontossága és értéke sokkal kevésbé tényszerű, nagyfokú véleménykülönbségeknek kitett.

ÖSSZEGZÉS

Ebben a tanulmányban azt tekintettük át, hogy a közösségeket miként képes fellazítani az offline kommunikáció háttérbe szorítása és az online kommunikáció előretörése. Megállapítottuk, hogy a COVID–19-járvány mentális, szociokulturális hatásait elemző szakcikk sorából egyelőre hiányoznak a beszámolók a közösségi hatásokat vizsgáló kutatásokról, miközben az egyéni szinten, illetve nagyobb társadalmi léptékben megragadható következményeket leírók jelen vannak (pl. Borkowska és Laurence, 2021; Donnarumma és Pezzulo, 2021; Garbóczy és mtsai, 2021; Hoffart és mtsai, 2020; Malecki és mtsai, 2021; Pieh és mtsai, 2020; Pummerer és mtsai, 2020; Saladino és mtsai, 2020; Wassler és Talarico, 2021).

A közösségi hatások végig gondolására különös lehetőséget kínáltak a pandémiás

időszak alatt a különféle közösségekben megélt saját tapasztalataim is, amelyeket szociálpszichológusként egy klasszikus szociálpszichológiai téma – a csoportkohézió – égisze alatt próbáltam integrálni csoportdinamikai (Festinger, 1950), illetve kognitív szociálpszichológiai (Hsee és mtsai, 1999) elméletek alapján. A csoportkohézió a közösségeket illető jelenlegi pszichológiai tudásunk szerint bármilyen csoport, bármilyen szervezet bármilyen feladatának elvégzését támogatja (Beal és mtsai, 2003). Éppen ezért hatalmas kihívás a szervezetek, de a szervezetek működésével foglalkozó pszichológia számára is a teljesítménynek a megőrzése – a kohézió csökkenésének az ellenére is. E kérdés hogyanjának az irányába tanulmányunkban nem tettünk lépéseket, kizárólag az online kommunikációs forma esetleges veszélyeinek a tompítására irányult figyelmünk, különösen az foglalkoztatott, hogy az online kapcsolattartást miként lehetne közelíteni az offline kommunikáció személyességéhez.

A felállított modell segítségével – Festinger (1950) háromkomponensű csoportkohézióról szóló modelljének megfelelően – az érzelmi tapasztalatok hanyatlásából, a normatartás lazulásából és az összehasonlító kiértékelés hozta leértékelésből származó közösségerodáló hatásokról beszéltünk, valamint a kivédésükre irányuló javaslatokról. A távolságtartásnak a közösségek összetartását lazító hatásairól felállított modell empirikus kutatásokból származó megerősítésekre vár.

IRODALOM

- BARGH, J. A., MCKENNA, K. Y. (2004): The internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55. 573–590.
- BARON, J., RITOV, I. (2004): Omission bias, individual differences, and normality. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 94(2). 74–85.

- BAUMEISTER, R. F., LEARY, M. R. (1995): The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3). 497–529.
- BEAL, D. J., COHEN, R. R., BURKE, M. J., MCLENDON, C. L. (2003): Cohesion and performance in groups: a meta-analytic clarification of construct relations. *Journal of Applied Psychology*, 88(6). 989–1004.
- BIRTALAN I. L., KISS, B., BÁRDOS Gy. (2020): A közösség által támogatott mezőgazdálkodás szubjektív aspektusai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2). 271–288.
- BORKOWSKA, M., LAURENCE, J. (2021): Coming together or coming apart? Changes in social cohesion during the Covid-19 pandemic in England. *European Societies*, 23(supl). S618–S636.
- BROWN, M. E., FINN, G. M. (2021): Intra-COVID collaboration: Lessons for a post-COVID world. *Medical Education*, 55(1). 122–124.
- DEUTSCH, M., GERARD, H. B. (1955): A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3). 629–636.
- DIENER, E., SELIGMAN, M. E. (2002): Very happy people. *Psychological Science*, 13(1). 81–84.
- DONNARUMMA, F., PEZZULO, G. (2021): Moral decisions in the age of COVID-19: Your choices really matter. *Social Sciences & Humanities Open*, 4(1). 100149.
- FESTINGER, L. (1950): Informal social communication. *Psychological Review*, 57(5). 271–282.
- FESTINGER, L., SCHACHTER, S., BACK, K. (1950): *Social Processes in Informal Groups*. Stanford University Press, Stanford, CA.
- GARBÓCZY, S., SZEMÁN-NAGY, A., AHMAD, M. S., HARSÁNYI, S., OCSENÁS, D., REKENYI, V., ... KOLOZSVÁRI, L. R. (2021): Health anxiety, perceived stress, and coping styles in the shadow of the COVID-19. *BMC Psychology*, 9(1). 1–13.
- GERGEN, K. (2002): The Challenge of Absent Presence. In Katz, J., Aakhus, M. (eds): *Perpetual contact: mobile communication, private talk, public performance*. Cambridge University Press, Cambridge. 227–241.
- GERGEN, K. J. (2003): Self and community in the new floating worlds. In Nyiri, K. (ed.): *Mobile democracy: Essays on society, self, and politics*. Passagen Verlag, Vienna. 103–114.
- GLADWELL, M. (2005): A Kenna-dilemma. In Gladwell, M.: *Ösztönösen – A döntésről másképp*. HVG Kiadó, Budapest. 119–148.
- GLEICK, J. (2000): *Faster: The acceleration of just about everything*. Vintage, New York.
- HAGENAUER, G., VOLET, S. E. (2014): Teacher–student relationship at university: An important yet under-researched field. *Oxford Review of Education*, 40(3). 370–388.
- HOFFART, A., JOHNSON, S. U., EBRAHIMI, O. V. (2020): Loneliness and social distancing during the COVID-19 pandemic: Risk factors and associations with psychopathology. *Frontiers in Psychiatry*, 11. 1297. DOI: 10.3389/fpsy.2020.589127
- HSEE, C. K. (1996): The evaluability hypothesis: An explanation for preference reversals between joint and separate evaluations of alternatives. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 67(3). 247–257.

- HSEE, C. K., LOEWENSTEIN, G. F., BLOUNT, S., BAZERMAN, M. H. (1999): Preference reversals between joint and separate evaluations of options: a review and theoretical analysis. *Psychological Bulletin*, 125(5). 576–590.
- LIND, E. A. (2019): Exclusion, exploitation, and the psychology of fairness. In Lind, A. (ed.): *Social Psychology and Justice*. Routledge, New York. 75–92.
- MALECKI, K. M., KEATING, J. A., SAFDAR, N. (2021): Crisis communication and public perception of COVID-19 risk in the era of social media. *Clinical Infectious Diseases*, 72(4). 697–702.
- MCINTYRE, E., WIENER, K. K., SALIBA, A. J. (2015): Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48. 569–574. DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.021
- MÉREI F. (1989): Az utalás. Az élményközösség szemiotikai többlete. In Mérei F.: *Társ és csoport*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 264–288.
- PARISH, H. (2020): The absence of presence and the presence of absence: Social distancing, sacraments, and the virtual religious community during the COVID-19 pandemic. *Religions*, 11(6). 276–289.
- PEPITONE, A. (1999): Historical sketches and critical commentary about social psychology in the golden age. In Rodrigues, A., Levine, R. V. (eds): *Reflections on 100 years of experimental social psychology*. Basic Books, New York. 170–199.
- PIEH, C., O'ROURKE, T., BUDIMIR, S., PROBST, T. (2020): Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLoS One*, 15(9). e0238906.
- PLÉH Cs., KRAJCSI A., KOVÁCS K. (2003): Webhasználat, kommunikációs mintázatok, magány és társasság. *Magyar Tudomány*, 2013(12). 1513–1517.
- POSTMES, T., SPEARS, R. (1998): Deindividuation and anti-normative behavior: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 123(3). 238–259.
- PUMMERER, L., BÖHM, R., LILLEHOLT, L., WINTER, K., ZETTLER, I., SASSENBERG, K. (2020): Conspiracy theories and their societal effects during the COVID-19 pandemic. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1). 49–59.
- RODRIGUES, A., LEVINE, R. V. (eds) (1999): *Reflections on 100 years of experimental social psychology*. Basic Books, New York.
- SALADINO, V., ALGERI, D., AURIEMMA, V. (2020): The psychological and social impact of Covid-19: New perspectives of well-being. *Frontiers in Psychology*, 11. 2550. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.577684
- SWIFT, C. (2020): Being there, virtually being there, being absent: chaplaincy in social care during the COVID-19 pandemic. *Health and Social Care Chaplaincy*, 8(2). 154–164.
- SZÉCSI G. (2019): Énteremtő narratívák az új média korában. *Kultúratudományi Szemle*, 1(2–3). 14–21.
- WALTHER, J. B., ANDERSON, J. F., PARK, D. W. (1994): Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A meta-analysis of social and antisocial communication. *Communication Research*, 21(4). 460–487.
- WANG, B., LIU, Y., QIAN, J., PARKER, S. K. (2021): Achieving effective remote working during the COVID-19 pandemic: A work design perspective. *Applied Psychology*, 70(1). 16–59.

- WASSLER, P., TALARICO, C. (2021): Sociocultural impacts of COVID-19: A social representations perspective. *Tourism Management Perspectives*, 38. 100813. DOI: 10.1016/j.tmp.2021.100813
- WIEMANN, J. M., GILES, H. (1995): Az interperszonális kommunikáció. In Hewstone, M., Stroebe, W., Codol, J.-P., Stephenson, G. M. (szerk.): *Szociálpszichológia*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest. 221–244.
- ZIMBARDO, P., COULOMBE, N. D. (2016): *Nincs kapcsolat. Hová lettek a férfiak?* Libri Kiadó, Budapest.