

A KÖZ- ÉS FELSŐOKTATÁS
ELŐTT ÁLLÓ KIHÍVÁSOK A XXI. SZÁZADBAN
KELET-KÖZÉP-EURÓPÁBAN AZ OKTATÁSI REFORMOK TÜKRÉBEN

Nemzetközi tudományos konferencia
Beregszász, 2019. március 28–29.

Tanulmánykötet

ВИКЛИКИ ХХІ СТОЛІТТЯ
У СФЕРІ СЕРЕДНЬОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ СХІДНОЇ
ТА ЦЕНТРАЛЬНОЇ ЄВРОПИ В ПРОЦЕСІ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 28–29 березня 2019 року

Збірник наукових робіт

CHALLENGES OF THE 21ST CENTURY
IN THE FIELD OF SECONDARY AND HIGHER EDUCATION OF EASTERN
AND CENTRAL EUROPE IN LIGHT OF EDUCATIONAL REFORMS

International Academic Conference
Berehove, March 28–29, 2019

Selected papers

A KÖZ- ÉS FELSŐOKTATÁS ELŐTT ÁLLÓ KIHÍVÁSOK A XXI. SZÁZADBAN KELET-KÖZÉP-EURÓPÁBAN AZ OKTATÁSI REFORMOK TÜKRÉBEN

Nemzetközi tudományos konferencia
Beregszász, 2019. március 28–29.

Tanulmánykötet

Szerkesztette:

*Berghauer-Olasz Emőke, Gávriljuk Ilona,
Hutterer Éva és Pallyay Katalin*



„RIK-U” Kft.
Ungvár
2019

УДК (ЕТО): 061.3(477.87)

K– 93

A kiadvány a 2019. március 28–29-én Beregszászban a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia és Pszichológia Tanszéke által rendezett *A köz- és felsőoktatás előtt álló kihívások a XXI. században Kelet-Közép-Európában az oktatási reformok tükrében* című nemzetközi tudományos konferencián elhangzott előadások anyagát tartalmazza.

Készült a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Kiadói Részlege és Pedagógia és Pszichológia Tanszéke
közreműködésével.

Szerkesztette:

*Berghauer-Olasz Emőke, Gávriljuk Ilona,
Hutterer Éva és Pallay Katalin*

Korrektúra: *Grica-Varcaba Ildikó, Lőrincz Marianna, Kordonec Olekszandr*

Tördelés: *Tótin Viktória, Dobos Sándor*

Borítóterv: *Dobos Sándor*

A borítón a Pedagógia és Pszichológia Tanszék tanító és óvodapedagógia szakos hallgatói láthatók. A felvételeket Csopák Éva és Espán Margaréta a tanszék rendezvényein készítette.

ETO-besorolás: *a II. RF KMF Apáczai Csere János Könyvtára*

A kiadásért felelnek: *Orosz Ildikó, Dobos Sándor*

A közölt tanulmányok tartalmáért a szerzők a felelősek.

A tudományos rendezvényt és a kiadvány megjelenését támogatta:



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKÁRSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap

Kiadó és nyomdai munkák: „RIK-U” Kft.
88000 Ungvár, Gagarin u. 36. E-mail: print@rik.com.ua
Felelős vezető: Sztanyisevszkij Jevgen

ISBN 978-617-7692-33-0

© A szerzők, 2019

© A szerkesztők, 2019

© II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, 2019

ВИКЛИКИ ХХІ СТОЛІТТЯ У СФЕРІ СЕРЕДНЬОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ СХІДНОЇ ТА ЦЕНТРАЛЬНОЇ ЄВРОПИ В ПРОЦЕСІ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 28–29 березня 2019 року

Збірник наукових робіт

За редакцією:

*Емьовке Бергхауер-Олас, Ілона Гаврилюк,
Єва Гуттерер та Каталін Поллої*



ТОВ «РІК-У»
Ужгород
2019

УДК: 061.3(477.87)

К– 93

Збірник містить матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Виклики XXI століття у сфері середньої та вищої освіти Східної та Центральної Європи в процесі реформування освіти», яка відбулася 28–29 березня 2019 року в м. Берегове. Організатор конференції – кафедра педагогіки та психології Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II.

Підготовлено Видавничим відділом спільно з
кафедрою педагогіки та психології Закарпатського угорського
інституту ім. Ференца Ракоці II

За редакцією:

*Емьовке Бергхауер-Олас, Ілона Гаврилюк,
Єва Гуттерер та Каталін Поллої*

Коректура: *Ільдико Гріца-Варцаба, Маріанна Леврінци, Олександр Кордонець*

Верстка: *Вікторія Товтін, Олександр Добош*

Обкладинка: *Олександр Добош*

На обкладинці: студенти спеціальностей «початкова освіта» та «дошкільне виховання» кафедри педагогії та психології. Фото зроблені Євою Чопак та Маргаритою Ешпан на кафедральних заходах.

УДК: *Бібліотечно-інформаційний центр “Опацої Черє Янош” при ЗУІ ім. Ф.Р. II*

Відповідальні за випуск: *Ільдико Орос, Олександр Добош*

За зміст опублікованих статей відповідальність несуть автори.

Проведення конференції та друк збірника здійснено за підтримки:



Видавництво та поліграфічні послуги: ТОВ «РІК-У»
88000, м. Ужгород, вул. Гагаріна, 36. E-mail: print@rik.com.ua
Генеральний директор: Станішевський Євген Вікторович

ISBN 978-617-7692-33-0

© Автори, 2019

© Редактори, 2019

© Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

**CHALLENGES OF THE 21ST CENTURY
IN THE FIELD OF SECONDARY AND HIGHER
EDUCATION OF EASTERN AND CENTRAL EUROPE
IN LIGHT OF EDUCATIONAL REFORMS**

International Academic Conference
Berehove, March 28–29, 2019

Selected papers

Edited by:

*Emőke Berghauer-Olasz, Ilona Gávriljuk,
Éva Hutterer and Katalin Pallay*



”RIK-U” LLC
Uzhhorod
2019

УДК (UDC): 061.3(477.87)
К– 93

The publication contains the materials of the international academic conference “Challenges of the 21st century in the field of secondary and higher education of Eastern and Central Europe in light of educational reforms” held on 28–29 March, 2019 in Berehove. The academic event was organized by the Department of Pedagogy and Psychology of Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education.

Prepared at the Publishing Department of Ferenc Rákóczi II
Transcarpathian Hungarian College of Higher Education in cooperation with
the Department of Pedagogy and Psychology

Edited by:

*Emőke Berghauer-Olasz, Ilona Gávriľjuk,
Éva Hutterer and Katalin Pallay*

Proof-reading: *Ildikó Grica-Varcaba, Marianna Lőrincz, Olekszandr Kordonec*

Makeup: *Viktória Tótin, Sándor Dobos*

Cover design: *Sándor Dobos*

The book cover features students of the Department of Pedagogy and Psychology. The photographs of extra-curricular activities were taken by Éva Csopák and Margaréta Espán.

Universal Decimal Classification (UDC): *The Apáczai Csere János Library of
Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education*

Responsible for publishing: *Ildikó Orosz, Sándor Dobos*

Authors are responsible for the content of research papers.

The international academic conference and the publication of studies sponsored by:



Publishing and printing: "RIK-U" LLC
88000 Uzhhorod, Gagarin Street, 36. E-mail: print@rik.com.ua
Responsible manager: Jevgen Stanyisevskiy

ISBN 978-617-7692-33-0

© Authors, 2019

© Editors, 2019

© Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education

TARTALOM

Baracsi Ágnes: PÁLYAKEZDÉS A „FEKETE PEDAGÓGIA” ÁRNYÉKÁBAN.....	21
Berghauer-Olasz Emőke: A KINETIKUS ISKOLARAJZ MINT KÖZÖSSÉGEK REJTETT KAPCSOLATAINAK FELTÁ- RÓ MÓDSZERE.....	31
Bida Olena: EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS A PE- DAGÓGUSKÉPZÉS FOLYAMATÁBAN.....	41
Cséke Katalin: ROMA TANULÓK HELYZETÉNEK TANÁRI PERCEPCIÓI	47
Csoóri Zsófia: A PEDAGÓGUSKÉPZÉS FEJLŐDÉSÉNEK SAJÁTOS SÁGAI KÁRPÁTALJÁN A XVIII. SZÁZAD VÉGE ÉS A XX. SZÁZAD ELSŐ FELE KÖZÖTT A LEVÉLTÁRI FORRÁSOK ALAPJÁN.....	57
Csopák Éva: AZ ALTRUIZMUS MEGJELENÉSE ÓVODÁS- KORÚ GYERMEKEK KÖRÉBEN	65
Dzsanda Galina: AZ UKRÁNNYELV-TANÍTÁS AKTUÁLIS KÉRDÉSEI A NEMZETISÉGI KISEBBSÉGI ISKO- LÁK KÉTNYELVŰ KÖZEGÉBEN.....	77
Fónai Mihály: OSZTÁLYTERMI BEFOGADÁS ÉS SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNY.....	85
Gonda Zsuzsa: DIGITÁLIS SZÖVEGFELDOLGOZÁS A MA- GYARTANÁRKÉPZÉSBEN	93
Greba Ildikó – Knobloch Beáta: AZ INKLUZÍV OKTATÁS FEJLŐDÉSE UKRAJNÁBAN.....	103
Hnatik Katalin: A MAGYAR MINT IDEGEN NYELV TANU- LÁSÁNAK LEHETSÉGES BUKTATÓI NYELVTANU- LÓI SZEMMEL	111
Hollósi Hajnalka Zsuzsanna: SZEMÉLYRE SZABOTT DIF- FERENCIÁLÁS AZ ALAPFOKÚ OKTATÁSBAN A LEMORZSOLÓDÁS ELLEN	119
Hollósi M. Cecília: A FŐISKOLÁSOK MENTÁLHIGIÉNÉS MEGSEGÍTÉSE PSZICHOLÓGIAI ESZKÖZÖKKEL.....	127
Horváth Kinga: A FELSŐOKTATÁS ELŐTT ÁLLÓ KIHÍVÁ- SOK A PÁLYAORIENTÁCIÓ MEGKÖZELÍTÉSÉBŐL.....	135

Horváth Kinga – Tóth Péter: PEDAGÓGUSHALLGATÓK NÉZETE AZ IDEÁLIS TANÁRI INTERAKCIÓS STÍLUSRÓL EGY EMPIRIKUS KUTATÁS TÜKRÉBEN	159
Huszi Ilona: A MEGFIGYELÉS MINT IRÁNYÍTOTT TEVÉKENYSÉG ALKALMAZÁSA AZ ANGOLTANÁRKÉPZÉSBEN	171
Juhász Valéria: A SIGHT WORD OLVASÁSTANÍTÓ MÓDSZER ALKALMAZHATÓSÁGA A MAGYAR OLVASÁSFEJLESZTÉSBEN	179
Kirdan Alexander: GAZDASÁGI SZAKEMBEREK KÉPZÉSÉNEK RENDSZERE LENGYELORSZÁGI ÉS UKRAJNAI FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE ALAPJÁN	189
Kiss Julianna: AZ UKRAJNAI MŰVÉSZETOKTATÁS AZ OKTATÁSI TÖRVÉNYEK TÜKRÉBEN KURRIKULÁRIS ÉS EXTRAKURRIKULÁRIS SZÍNTEREKEN	193
Koncz Tímea: AZ ÓVODÁSOK ERKÖLCSI NEVELÉSE AZ IRODALOM ESZKÖZEIVEL.....	203
Kóré Dóra – Atroscsenko Tatjana: A LEENDŐ PEDAGÓGUS SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSE MULTIKULTURÁLIS FELSŐOKTATÁSI KÖRNYEZETBEN	213
Kucsaj Tatjana – Kucsaj Olekszandr: IKT-TECHNOLÓGIÁK ALKALMAZÁSA A SZAKMAI TEVÉKENYSÉGRE VALÓ FELKÉSZÍTÉSBEN	219
Kuzminszkij Anatolij: AZ ÖNMENEDZSELÉS SZEREPE A SEGÍTŐ HIVATÁSBAN MINT A PSZICHOSZOMATIKUS KIÉGÉS MEGELŐZÉSÉNEK ESZKÖZE.....	223
Lebovics Viktória: TARASZ SEVCSENKO <i>ÁLOM</i> C. MŰVÉRŐL EGY KICSIT MÁSKÉNT	233
Margitics Marianna: IKT-TECHNOLÓGIÁK ALKALMAZÁSA AZ OKTATÁSBAN	241
Márton Sára: TKO1114	247
Molnár Ferenc: A BEREGI FŐESPERESI KERÜLET GÖRÖGKATOLIKUS NÉPISKOLÁINAK OKTATÁSI HELYZETE AZ 1840-ES ÉVEKBEN.....	255

Mónus Ferenc: MERRE TOVÁBB CIVILIZÁCIÓ? – A FENNTARTHATÓSÁGRA NEVELÉS HANGSÚLYAI A XXI. SZÁZAD KÖZ- ÉS FELSŐOKTATÁSÁBAN	265
Nagy Edit: A MUNKÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ DISTRESSZ JELENTŐSÉGE ÉS KÖVETKEZMÉNYEI	275
Nagy György: AZ ISMERETEK HATÉKONY KÖZVETÍTÉSE KÖRNYEZETISMERET-ÓRÁN	285
Nagy Melinda – Strédl Terézia – Szarka László – Zahatňanská Mária – Poráčová Janka: TOLERANCIA ÉS TOLERANCIÁRA VALÓ NEVELÉS A SELYE JÁNOS EGYETEM TANÁRKÉPZŐ KARÁN	295
Nárai Márta: FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYEK SZEREPE A FIATALOK TÁRSADALMI ÉRZÉKENYÍTÉSÉBEN	305
Orosz Ildikó: A FORMÁLIS ÉS NONFORMÁLIS TANULÁSI TEVÉKENYSÉG KIEGYENSÚLYOZOTT ÖSSZEANGOLÁSA A FELNŐTTKÉPZÉSBEN	315
Pallay Katalin: A KÁRPÁTALJAI MAGYARSÁG AZ UKRÁN OKTATÁSPOLITIKA ÚTVESZTŐJÉBEN	321
Pallay Mária: NEMEK KÖZÖTTI BÉREGYENLŐTLENSÉG: A PÁLYAVÁLASZTÁS MINT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐ	333
Pávlovics Judit: A KORAI IDEGENNYELV-OKTATÁS TARTALMÁNAK ALAKULÁSA A XX. SZÁZAD VÉGÉN ÉS A XXI. SZÁZAD ELEJÉN	343
Pillar Granville: ESETTANULMÁNY: EMPIRIKUS VIZSGÁLAT AZ INTEGRÁLT MULTISZENZOROS INPUT HATÁSAIRÓL A NYELVFEJLESZTÉSRE	353
Sejko Anasztázia: A PEDAGÓGIAI PROGNOZIS TECHNOLOGIÁJA A FELSŐFOKÚ EGÉSZSÉGÜGYI OKTATÁSBAN	367
Simon Gabriella: A KEZDŐ PEDAGÓGUSOK MENTORI TÁMOGATÁSÁNAK HUMANISZTIKUS MODELLJE	373
Szilágyi Iván – Marinec Nagyija: A DEMOKRATIKUS OKTATÁSMENEDZSMENT MODELLJEI A VILÁG VEZETŐ ORSZÁGAIBAN	401
Szilágyi László: A NYELVTANULÁSI STRATÉGIÁK MINT MÓDSZER ALKALMAZÁSA AZ IDEGENNYELVTANULÁSBAN ÉS -TANÍTÁSBAN	409

Szontágh Pál Iván: PEDAGÓGUSJELÖLTEK ÁLTAL VÁLTOTT ÉS KÖVETETT ETIKAI ÉRTÉKEK	419
Taskovics Okszana: ONLINE CSOPORTOK SZEREPE A NYELVOKTATÁSBAN	429
Tokai Dalma: TEHETSÉGEK EGYÉNI FEJLESZTÉSE.....	437
Török Tamás: A PEDAGÓGIAI GYAKORLAT A SELYE JÁNOS EGYETEM TANÁRKÉPZŐ KARÁN	447
Vizáver Árpád: EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS A HALLGATÓK SPORTBAN ELÉRT EREDMÉNYESSÉGÉNEK NÖVELÉSÉVEL	455
Zorocskina Tatjana: A SZAKEMBERKÉPZÉS RENDSZERE NAGY-BRITANNIÁBAN	461
A II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA MESTERKÉPZÉSÉBEN RÉSZT VEVŐ TANÍTÓ SZAKOS HALLGATÓINAK A PUBLIKÁCIÓI	465
Bábel Zsuzsanna: A MAGZAT ELVESZTÉSE MINT KRÍZISHELYZET.....	467
Fekete Evelin: AZ ÓVODÁS GYERMEK ÉRZELMI INTELLIGENCIÁJÁNAK FEJLESZTÉSE MESÉKKEL	475
Hete Klára Annabella: A SZOCIALIZÁCIÓ ÉS ALKALMAZKODÁS MÉRFÖLDKÖVEI AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEK ÉLETÉBEN	485
Mészáros Renáta: KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS KAMASZOK KÖRÉBEN	493
Mitro Livia Etelka: TÁRSAS KAPCSOLATOK KISISKOLÁSKORBAN	503
Molnár-Hrábcsák Éva: JÁTSSZ VELEM! BÁBKÉSZÍTÉS, BÁBOZÁS 1. OSZTÁLYOS GYEREKEKKEL ÉS SZÜLEIKKEL	515
Nagy Nikoletta: A TANÓRAI KOMMUNIKÁCIÓ ÉS AZ ALKALMAZOTT MUNKAFORMA ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA ALSÓ TAGOZATBAN	525

ЗМІСТ

Борочі Агнеш: ШЛЯХ ВЧИТЕЛЯ-ПОЧАТКІВЦЯ В ТІНІ «ЧОРНОЇ ПЕДАГОГІКИ».....	21
Бергхауер-Олас Емьовке: МОЖЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ МЕТОДОМ КІНЕТИЧНОГО ШКІЛЬНОГО МАЛЮНКУ	31
Біда Олена: ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	41
Чейке Катерина: СТАНОВИЩЕ РОМСЬКИХ УЧНІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ПЕРЦЕПЦІЇ.....	47
Човрій Софія: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ НА ЗАКАРПАТТІ НАПРИКІНЦІ ХVІІІ – НА ПОЧАТКУ ХХ СТ. НА ОСНОВІ АРХІВНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	57
Чопак Єва: ФОРМИ ПРОЯВУ АЛЬТРУЇЗМУ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	65
Джанда Галина: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ БІЛІНГВІЗМУ	77
Фонаі Мігаль: ВКЛЮЧЕННЯ ДО СИСТЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ.....	85
Гонда Жужа: ОБРОБКА ЦИФРОВОГО ТЕКСТУ У ПІДГОТОВЦІ УГОРСЬКИХ ФІЛОЛОГІВ.....	93
Греба Ілдіко – Кноблех Беата: РОЗВИТОК ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	103
Гнатик Катерина: МОЖЛИВІ НЕДОЛІКИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВИВЧЕННЯМ УГОРСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ, ОЧИМА ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ	111
Голлоші Гойнолка Жужанна: ОСОБИСТІСНА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ, СПРЯМОВАНА ПРОТИ «ВІДСІВУ» В ПОЧАТКОВІЙ ЛАНЦІ ОСВІТИ	119
Голлоші М. Цецилія: МЕНТАЛЬНА ГІГІЄНА СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ	127
Горват Кінга: ВИКЛИКИ ПЕРЕД АБІТУРІЄНТАМИ З ТОЧКИ ЗОРУ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ.....	135

Горват Кінга – Товт Петер: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОГЛЯДІВ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ НА ІДЕАЛЬНІ ІНТЕРАКЦІЙНІ МОДЕЛІ ВИКЛАДАЧІВ	159
Густі Ілона: ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЯК КЕРОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ АНГЛІЙСЬКИХ ФІЛОЛОГІВ	171
Югас Валерія: ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ SIGHT WORD У РОЗВИТКУ ЧИТАННЯ УГОРСЬКОЮ МОВОЮ	179
Кірдан Олександр: ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОЇ ГАЛУЗІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ РЕСПУБЛІКИ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ.....	189
Кіш Юліанна: ШКІЛЬНА ТА ПОЗАШКІЛЬНА МИСТЕЦЬКА ОСВІТА В УКРАЇНІ У ДЗЕРКАЛІ ЗАКОНІВ ПРО ОСВІТУ.....	193
Конц Тімея: МОРАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКА ЗАСОБАМИ ЛІТЕРАТУРИ	203
Коврей Дора – Агрощенко Тетяна: ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА В ПОЛКУЛЬТУРНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	213
Кучай Тетяна – Кучай Олександр: ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНИХ І КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	219
Кузьмінський Анатолій: РОЛЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ФАХІВЦЯ СОЦІОНОМІЧНОЇ ПРОФЕСІЇ ЯК ЗАСІБ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНОМУ ВИГОРАННЮ.....	223
Лебович Вікторія: ПРО ПОЕМУ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА «СОН» ІНАКШЕ.....	233
Маргітич Маріанна: ЗАПРОВАДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНІКИ	241
Мартон Шара: ТКО1114.....	247
Молнар Федір: ОСВІТНЄ СТАНОВИЩЕ ГРЕКО-КАТОЛИЦЬКИХ НАРОДНИХ ШКІЛ БЕРЕЗЬКОГО АРХІДІЯКОНСЬКОГО ОКРУГУ У 1840-Х РОКАХ	255

Монуш Ференц: ЦИВІЛІЗАЦІЯ – ЯК ДАЛІ? ПОСЛІДОВ- НІСТЬ У ВИХОВАННІ СТАЛОСТІ В СЕРЕДНІЙ ТА ВИЩІЙ ОСВІТІ У ХХІ СТОЛІТТІ.....	265
Надь Едіт: ЗНАЧЕННЯ ТА НАСЛІДКИ ДИСТРЕСУ У РОБОТІ .	275
Надь Дьєрдь: ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗНАЇЬ НА УРОКАХ ПРИРОДОЗНАВСТВА.....	285
Надь Мелінда – Штрелл Терезія – Сорко Ласло – Захатнянсь- ка Марія – Порачова Янка: ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ВИ- ХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ФАКУЛЬТЕТУ ПІД- ГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ЯНОША ШЕЙЕ	295
Нарої Марта: РОЛЬ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ ЧУТЛИВОСТІ МОЛОДІ.....	305
Орос Ільдико: ГАРМОНІЙНЕ ПОЄДНАННЯ ФОРМАЛЬ- НИХ І НЕФОРМАЛЬНИХ ПЕРІОДІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.....	315
Поллої Каталін: ЗАКАРПАТСЬКІ УГОРЦІ В ЛАБІРИНТІ ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ	321
Полої Марія: ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ В ОПЛАТІ ПРАЦІ: ВИБІР КАР'ЄРИ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ	333
Павлович Юдіта: ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ РАННЬОЇ ІН- ШОМОВНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ НАПРИКІНЦІ ХХ НА ПОЧАТКУ ХХІ СТ.	343
Піллар Гренвілл: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВВІД- НОГО ІНТЕГРАТИВНОГО МУЛЬТИСЕНСОРНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК МОВИ	353
Шейко Анастасія: ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОГНО- ЗУВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ.....	367
Шімон Габрієлла: ГУМАНІСТИЧНА МОДЕЛЬ МЕНТОР- СЬКОЇ ПІДТРИМКИ ПЕДАГОГІВ ПОЧАТКІВЦІВ	373
Силадій Іван – Маринець Надія: ОСНОВНІ МОДЕЛІ ДЕ- МОКРАТИЧНОГО УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ В ПРО- ВІДНИХ КРАЇНАХ СВІТУ	401
Сіладі Василь: ВИКОРИСТАННЯ СТРАТЕГІЙ ОВОЛО- ДІННЯ ІНШОМОВНОЮ ЛЕКСИКОЮ ЯК МЕТОДУ ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	409

Сонтаг Пал Іван: ЕТИЧНІ ЦІННОСТІ КАНДИДАТІВ У ВЧИТЕЛІ	419
Ташкович Оксана: РОЛЬ ОН-ЛАЙН ГРУП У ВИКЛАДАННІ МОВИ	429
Токаї Далма: ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ	437
Терек Томаш: ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА НА ПЕДАГОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ЯНОША ШЕЙЕ.....	447
Візавер Арпад: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	455
Зорочкіна Тетяна: СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ВЕЛИКІЙ БРИТАНІЇ	461
ПУБЛІКАЦІЇ СТУДЕНТІВ МАГІСТРАТУРИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПОЧАТКОВА ОСВІТА» ЗАКАРПАТСЬКОГО УГОРСЬКОГО ІНСТИТУТУ ІМ. ФЕРЕНЦА РАКОЦІ П.....	
Бабел Жужанна: ВТРАТА ВАГІТНОСТІ ЯК ЖИТТЄВА КРИЗОВА СИТУАЦІЯ	467
Фекете Евелін: КАЗКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКА	475
Гете Клара Аннабелла: ПЕРІОДИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ У ЖИТТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	485
Мейсарош Рената: РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКІВ	493
Митро Лівія-Етелка: СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	503
Молнар Грабчак Єва: ГРАЙСЯ ЗІ МНОЮ! ВИГОТОВЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТЕАТРАЛЬНИХ ЛЯЛЬОК З ДІТЬМИ ТА ЇХ БАТЬКАМИ У ПЕРШОМУ КЛАСІ	515
Надь Ніколетта: ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ КОМУНІКАЦІЄЮ ТА ІНШИМИ ФОРМАМИ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС УРОКУ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	525

CONTENT

Baracsi, Ágnes: GRADUATES IN THE SHADOW OF „BLACK PEDAGOGY”	21
Berghauer-Olasz, Emőke: KINETIC SCHOOL DRAWING AS A METHOD OF REVEALING HIDDEN SOCIAL RELATIONSHIPS.....	31
Bida, Olena: TRAINING FUTURE PROFESSIONALS FOR HEALTH SAVING ACTIVITIES	41
Cséke, Katalin: THE TEACHERS’ PERCEPTIONS OF THE SITUATION OF ROMA STUDENTS.....	47
Csoóri, Zsófia: PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL PEDAGOGICAL EDUCATION IN TRANSCARPATHIA IN LATE 18 TH – THE FIRST HALF OF 20 TH CENTURY IN THE CONTEXT OF ARCHIVE SOURCES	57
Csopák, Éva: ALTRUISM DISPLAY AMONG PRESCHOOL CHILDREN.....	65
Dzsanda, Galina: CURRENT PROBLEMS OF UKRAINIAN LANGUAGE LEARNING IN ETHNIC MINORITY SCHOOLS IN THE CONTEXT OF BILINGUALISM	77
Fónai, Mihály: INCLUSION IN THE CLASSROOM AND SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS	85
Gonda, Zsuzsa: DIGITAL ADAPTATION OF TEXTS IN HUNGARIAN TEACHER TRAINING.....	93
Greba, Ildikó – Knobloch, Beáta: DEVELOPMENT OF INCLUSIVE EDUCATION IN UKRAINE.....	103
Hnatik, Katalin: THE POTENTIAL PITFALLS OF HUNGARIAN AS A FOREIGN LANGUAGE LEARNING	111
Hollósi, Hajnalka Zsuzsanna: PERSONALIZED DIFFERENTIATION IN PRIMARY EDUCATION AGAINST DROP-OUT.....	119
Hollósi M., Cecília: THE ROLE OF MENTALHIGENICS IN THE LIFE OF COLLEGE STUDENTS (OR WHAT CAN A PSYCHOLOGYST DO WHEN NOT TEACHING?).....	127
Horváth, Kinga: THE CHALLENGES FACING HIGHER EDUCATION IN PROFESSIONAL ORIENTATION	135

Horváth, Kinga – Tóth, Péter: FUTURE TEACHERS' VIEWS ON THE INTERACTION STYLE OF AN IDEAL PEDAGOGUE IN THE LIGHT OF AN EMPIRICAL RESEARCH.....	159
Husztí, Ilona: THE APPLICATION OF OBSERVATION AS A FOCUSED ACTIVITY IN ENGLISH TEACHER TRAINING.....	171
Juhász, Valéria: APPLICATION OF THE "SIGHT WORD" READING TEACHING METHOD IN THE READING DEVELOPMENT OF HUNGARIAN PUPILS.....	179
Kirdan, Alexander: PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS OF ECONOMIC SECTOR IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF POLAND AND UKRAINE: COMPARATIVE ANALYSIS	189
Kiss, Julianna: ASPECTS OF CURRICULAR AND EXTRACURRICULAR ART EDUCATION IN UKRAINE IN LIGHT OF EDUCATIONAL LAW	193
Koncz, Tímea: CONVENTIONAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS WITH THE HELP OF LITERATURE	203
Kóré, Dóra – Atroschenko, Tetiana: FORMING THE PERSONALITY OF THE FUTURE PEDAGOGUE IN THE MULTICULTURAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION.....	213
Kuchai, Tetiana – Kuchai, Oleksandr: PREPARING SPECIALISTS FOR PROFESSIONAL WORK BY MEANS OF COMPUTER AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES.....	219
Kuzminskyi, Anatolij: THE ROLE OF SELF-MANAGEMENT OF SPECIALISTS IN THE SOCIONOMIC PROFESSION AS A MEANS OF RESISTANCE TO PSYCHOSOMATIC BURNOUT.....	223
Lebovics, Viktória: ON TARAS SHEVCHENKO'S «COH (DREAM)» IN A DIFFERENT WAY	233
Margitics, Marianna: THE APPLICATION OF ICT IN EDUCATION	241
Márton, Sára: TKO1114	247
Molnár, Ferenc: THE GREEK CATHOLIC EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF MUNKÁCS (MUKACHEVO) EPARCHY IN THE MID-19 TH CENTURY	255

Mónus, Ferenc: WHICH DIRECTION TO FOLLOW, HUMAN CIVILIZATION? – SUSTAINABILITY EDUCATION EMPHASES IN THE PUBLIC AND HIGHER EDUCATION AT THE EARLY 21 TH CENTURY	265
Nagy, Edit: THE SIGNIFICANCE AND CONSEQUENCES OF WORK-RELATED DISTRESS	275
Nagy, György: EFFECTIVE COMMUNICATION OF KNOWLEDGE IN ENVIRONMENTAL EDUCATION.....	285
Nagy, Melinda – Strédl, Terézia – Szarka, László – Zahatňanská, Mária – Poráčová, Janka: TOLERANCE AND TOLERANCE EDUCATION AT FACULTY OF EDUCATION OF J. SELYE UNIVERSITY.....	295
Nárai, Márta: THE ROLE OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN SOCIAL SENSITIZATION OF YOUNGSTERS.....	305
Orosz, Ildikó: HARMONIZING LEARNING ACTIVITY OF ADULT POPULATION	315
Pallay, Katalin: TRANSCARPATHIAN HUNGARIANS IN THE MAZE OF UKRAINIAN EDUCATION POLICY	321
Pallay, Mária: REVISITING THE GENDER WAGE GAP: GENDER AND CAREER CHOICE	333
Pávlovics, Judit: EARLY FOREIGN LANGUAGE EDUCATION CONTENT FORMATION IN UKRAINE AT THE END OF THE 20 TH AND AT THE BEGINNING OF THE 21 ST CENTURY	343
Pillar, Granville: AN EMPIRICAL INVESTIGATION INTO THE EFFECTS OF INTEGRAL MULTI-SENSORY INPUT ON LANGUAGE DEVELOPMENT: A CASE STUDY.....	353
Sheyko, Anastasiya: TECHNOLOGY OF PEDAGOGICAL PROGNOSIS IN THE ESTABLISHMENTS OF HIGHER MEDICAL EDUCATION	367
Simon, Gabriella: THE HUMANISTIC MODEL OF MENTORING OF NOVICE TEACHERS	373
Szilágyi, Iván – Marinec, Nadia: MAIN MODELS OF DEMOCRATIC EDUCATIONAL MANAGEMENT IN THE LEADING COUNTRIES OF THE WORLD	401
Szilágyi, László: LANGUAGE LEARNING STRATEGIES IN INDEPENDENT LANGUAGE LEARNING.....	409

Szontagh, Pál Iván: THE ETHICAL ATTITUDES OF TEACHER CANDIDATES	419
Taskovics, Okszána: THE ROLE OF ONLINE GROUPS IN LANGUAGE TEACHING	429
Tokai, Dalma: INDIVIDUAL DEVELOPMENT OF GIFTED YOUTH.....	437
Török, Tamás: PEDAGOGICAL PRACTICE AT THE FACULTY OF EDUCATION OF J. SELYE UNIVERSITY	447
Vizáver, Árpád: HEALTHY LIFE STYLE EDUCATION: DEVELOPING STUDENTS' ATHLETIC SKILLS.....	455
Zorochkina, Tetiana: THE SYSTEM OF PROFESSIONAL EDUCATION IN GREAT BRITAIN	461
RESEARCH PAPERS OF STUDENTS STUDYING FOR MASTER'S DEGREE IN PRIMARY EDUCATION OF FERENC RÁKÓCZI II TRANSCARPATHIAN HUNGARIAN COLLEGE OF HIGHER EDUCATION.....	
Bábel, Zsuzsanna: PREGNANCY STOP AS A LIFE CRISIS	467
Fekete, Evelin: PRESCHOOLER'S EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT BY MEANS OF TALES	475
Hete, Klára Annabella: MILESTONES OF SOCIALISATION AND ADAPTATION IN THE LIFE OF PRESCHOOL CHILDREN	485
Mészáros, Renáta: COMMUNITY BUILDING AMONG TEENAGERS.....	493
Mitro, Livia Etelka: SOCIAL RELATIONSHIPS AT EARLY SCHOOL AGE	503
Molnár-Hrábcsák, Éva: PLAY WITH ME! – MAKING PUPPETS, PUPPETING FOR FIRST FORM KIDS AND THEIR PARENTS.....	515
Nagy, Nikolett: EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN CLASSROOM COMMUNICATION AND CLASSROOM WORK ORGANISATION IN PRIMARY EDUCATION.....	525

A MUNKÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ DISTRESSZ JELENTŐSÉGE ÉS KÖVETKEZMÉNYEI

Nagy Edit

Szent Atanáz Görögkatolikus Hittudományi Főiskola
nagy.edit@szentatanaz.hu

Abstract

In the paper the negative consequences of distress on our physical and spiritual community health are presented.

The workers are subjected to stress in the changing world of occupation like, for example, redundancy, having to move to a new place of residence due to occupational demands, fixed-term contracts, occupational insecurity, intensity of work, inability to create balance between work and private life, inability to combat stress. Long lasting stress or distress results in negative consequences for the individual, workplace and society as well. The main solution is for the employer to pay attention to the effects of the workplace stress, providing their employees with regular recharging recreation and relevant training opportunities.

Key words: *supporting occupation, chronic workplace stress, burnout, crisis, emotional overwhelming.*

Absztrakt

Tanulmányomban a károsító, azaz distressz negatív következményeinek a testi-lelki-közösségi egészségünkre gyakorolt hatásait szeretném bemutatni.

A munka változó világa egyre jobban megterheli a munkavállalókat – értve ezen a leépítéseket, a tevékenységek gyakori kihelyezését, a határozott időre szóló szerződések szaporodását, a munkahelyi bizonytalanságot, a munka intenzitásának növekedését, a munka és a magánélet közötti egyensúly megteremtésének nehézségeit, valamint a munkahelyi stresszrel való megküzdést segítő programok hiányát. A tartós, káros stressz (distressz) az egyén, a munkahely és a társadalom szintjén is számos negatív következménnyel jár. A lényegi megoldás pedig az, hogy a munkáltató odafigyelve a munkahelyi stressz okozta ártalmakra, biztosít a dolgozóinak rendszeres feltöltődést eredményező pihenést, tréningeket, amelyek arra szolgálnak, hogy a dolgozók elsajátíthassanak olyan módszereket, amelyekkel egymást könnyebben megértik, konfliktusaikat kezelni tudják anélkül, hogy a gyakori, ám semmit meg nem oldó sértődés vagy agresszió jelentkezzen.

Kulcsszavak: *segítő hivatás, krónikus munkahelyi stressz, kiegészés, krízis, érzelmi túlterhelés.*

Bevezetés

A stressz nélkülözhetetlen eleme mindennapi működésünknek, segít minket a kihívások leküzdésében, a veszélyhelyzetek elkerülésében, a problémáink megoldásában. Alapvető célja tehát, hogy segítse alkalmazkodásunkat vagy védekezésünket, azaz túlélésünket.

A károsító stressz egy olyan tényezővé vált, amely ha elhatalmasodik rajtunk, felmorzsolja energiáinkat, tönkreteszi kapcsolatainkat, aláássa az önbizalmunkat, sőt az elhatalmasodó szorongás miatt, pszichoszomatikus tünetek kialakulásához vezethet. A stresszhelyzeteket nem tudjuk kizárni életünkéből, azok folyamatosan körülvesznek minket, azt azonban, hogy mi hogyan reagálunk ezekre, tudjuk befolyásolni. Nem mindegy, hogy reakcióinkat tudjuk-e kontrollálni, és ezáltal a stresszhatásokat a magunk javára fordítani, vagy pedig csak sodródunk az eseményekkel és hagyjuk elha-

talmasodni magunkon. A munkahelyi stresszhelyzetek jó megoldásához fontos a pozitív énkép, a reális önértékelés, a valós eredményeken nyugvó önbizalom és a változtatni tudás és merés képessége és bátorsága. A munkavégzés közben elfáradhatunk, szoronghatunk még a legjobb munkahelyen is. Telítődhetünk az ingerekkel, a feladatokkal, a hallottakkal, látottakkal. Ilyenkor nagyon jót tesz a relaxáció, az autogén tréning, de sokat segít néhány egyszerű mozdulatsor, mély légzésekkel, vagy néhány korty folyadék. A lényegi megoldás azonban az, ha a munkáltató odafigyelve a munkahelyi stressz okozta ártalmakra, biztosít a dolgozóinak rendszeres feltöltődést eredményező pihenést, testi-lelki tréningeket. Utóbbiak célzottan arra szolgálnak, hogy a dolgozók elsajátíthassanak olyan módszereket, amelyekkel egymást könnyebben megértik, konfliktusaikat kezelni tudják anélkül, hogy a gyakori, ám semmit meg nem oldó sértődés vagy agresszió jelentkezzen.

A tartós stressz a szervezetet láthatatlanul mérgezi, ha a beteg nem tud megbirkózni egyedül vagy segítséggel a munka jelentette terheléssel, akkor saját egészsége érdekében, sajnos, a munkahelyváltás lehetőségét is mérlegelni kell.

A téma elméleti megalapozása

A stresszről, általában

Egy adott munkakör jellegéből sokféle stresszkeltő körülmény adódhat. Minden munkahelyi pozícióhoz szerepelvárások társulnak, amelynek a munkavégzés során meg kell felelni. A munkahelyi környezet, az információ megfelelő áramlása vagy megakadása, a vezetés ambivalenciái szintén lényeges stresszkeltők lehetnek.

Az egyén számos tulajdonsága, személyiségjegye is szerepelhet stresszorként. Bizonyos személyiségtípusba tartozó emberek könnyen frusztrálódhatnak, vagy állandóan magas lehet a szorongásszintjük. Mások pedig a pozitív gondolkodás hiányával megnehezítik a megfelelő csoportlétkör kialakulását, rontják a csoportmunka hatékonyságát. A stressz kialakulásának nagy jelentősége van mind közösségi, mind pedig egyéni szinten.

A vezetők némelyike kihasználja hatalmi pozícióját annak érdekében, hogy munkatársai egyre jobb eredményeket érjenek el, gyakran mindenáron. Az azonnal megoldandó feladatokkal halmozzák el a munkavállalókat, s ez gyakran a problémamegoldó képesség határát súrolja. Mindez kiegészül a mai korra jellemző munkahelyi bizonytalanság érzésével. Ez az az emóció, mely legtöbbször elfojtás alá kerül, s a tudat alatt lappangva, feldolgozatlanul, pszichés nyomásként nehezedik a legtöbb emberre.

Ezek a tényezők pedig az élettani egyensúly felbomlásához vezetnek, a szervezet pedig pszichoszomatikus tünetképzéssel válaszolhat (Juhász 2003).

Leggyakoribb *általános stresszorok* a munkahelyeken:

- munkahelyi bizonytalanság,
- leépítés, munkakörök megszűnése,
- tanult tehetetlenség, depresszió,
- fokozott megterhelés,
- azonnali sürgős feladatok,
- a változások, amelyekkel nehéz lépést tartani (Petróczi 1999).

Ezek a stresszre alkalmas helyzetek pedig a civilizációs betegségek kiváltói, esetleg kiújítói lehetnek. A szív-érrendszeri betegségek, a keringési rendellenességek, a tumorok kialakulásához járulhatnak hozzá. Nem elhanyagolható az sem, hogy az alkoholizmus és az öngyilkosság kiváltó okai között is az elsők között van a stressz. Hazánkban két év alatt háromszor annyian haltak meg szív- és érrendszeri betegségekben, mint az európai átlag (B. Kakas 1994.)

A szorongás, depresszió nem minden esetben klinikai tüneteket jelent. Leginkább negatív érzelmi állapot, amelynek legfontosabb jellemzői a tehetetlenség, a kontrollvesztés érzése, mások iránti érdeklődés csökkenése, az önvád, a jövő reménytelenségének érzése.

A depresszió lényege a kilátástalan lelkiállapot, az úgynevezett tanult tehetetlenség, melynek következménye lehet a gyomorfekély, vagy a hirtelen szívmeállítás.

Magyarországon, s a nyugati országokban is a munkaképesség csökkenés okai között második helyen a pszichés problémák szerepelnek. Ezért meghatározó a vezető viselkedése beosztottainak lelki egészségére vonatkozóan, ami a munka hatékonyságában nyilvánul meg. Ezt a vezetői felelősséget kellene tudatosítani a munkahelyeken, hiszen a következmények egész életre szólóak lehetnek (Buda 1994).

A pszichés eredetű munkaképesség-csökkenés leggyakrabban a közép- és felső rétegek betegsége.

Kampány a munkahelyi stressz ellen

2002. július 2-án a *Munkahelyi Egészség- és Biztonságvédelem Európai Ügynöksége* elindította a munkahelyi stressz elleni harcot támogató első páneurópai kampányát. Adataik szerint az Európai Unió munkavállalóinak 28 százalékát érintő jelenségről van szó, ez csaknem 40 millió embert jelent. Bár a stressz a nőket látszólag érzékenyebben érinti, valójában mindkét nem számára, valamennyi gazdasági ágazatban és a szervezet minden

szintjén meghatározó problémaként jelentkeznek. A szakértők ennek leggyakoribb okát a munkakörülmények feletti ellenőrzés hiányában látják. A munkahelyi stressz mind emberi viszonylatban (gyakori megbetegedések), mind gazdasági vonatkozásban komoly következményekkel jár. A munkahelyi távolmaradások és az egészségügyi költségek mintegy 20 milliárd euróval terhelik meg a közös kasszát, s ebbe nem számít bele a termelékenység csökkenése miatti veszteség (<http://www.eurofund.ie/publications/EFO121.htm>).

A munkával összefüggő stressz, az Európai Munkavédelmi Ügynökség szerint

Munkával összefüggésben akkor jelentkezik stressz, amikor a munkakörnyezet követelményei meghaladják a munkavállaló azon képességét, hogy e követelményeket teljesítse vagy kezelje (Európai Munkavédelmi Ügynökség, 2000. Luxemburg).

A munkahelyi stressz, ha intenzív és bizonyos ideig fennáll, szellemi és fizikai egészségkárosodást okozhat. Ha a munkahelyi szervezetben túl sok a követelmény és túl nagy a nyomás, az kóros stresszhez vezet. Ez pedig rossz a munkavállaló és a szervezet számára egyaránt, s bárkit érinthet, bármely ágazatban és bármely méretű szervezetben.

A munkahelyi stressz kockázati tényezői, az Európai Munkavédelmi Ügynökség szerint:

- a szervezet kultúrája, vagy légköre, s hogy ők mit gondolnak a munkahelyi stresszről;
- igénybevételek mértéke; munkaterhelés és fizikai tényezők szerepe;
- irányítás – mekkora befolyásuk van a munkavállalóknak munkavégzésük módjára;
- szervezeten belüli kommunikáció; beleértve olyan problémákat, mint megfélemlítés és zaklatás;
- változás – hogyan kezelik a szervezeten belüli szükségszerű változást;
- szerep – értik-e a munkavállalók szerepüket a szervezetben, s ez a szerep okoz-e konfliktusokat;
- támogatás – a munkatársak és szervezet vezetői felől érkezik-e problémás helyzetben külső segítség;
- képzés és oktatás – sikerül-e a szervezeten belül megvalósítani a folyamatos tanulás elvét, ami megadhatja a feladatok elvégzéséhez szükséges ismeretek, jártasságok megszerzését;
- az egyéni különbségek kezelése iránti nyitottság (<http://agency.osha.eu.int>)

A munkahelyi stressz fogalma, a munkavállalóra gyakorolt fiziológiai hatás szerint:

A munka, munkahelyi környezet, a munkaszervezet ártalmas vagy kellemetlen jellegére adott érzelmi, kognitív, viselkedéses és élettani válasz. Az arousal magas szintjével, a distresszel és gyakran a megküzdési képtelenséggel jellemezhető állapotként jellemezhetjük (Juhász 2003).

A feladattal kapcsolatos stresszorok

Nagy valószínűség szerint minden munkaköri leírásnak vannak olyan elemei, amelyek a *munkavállalók számára*, adott időpontban a károsító stressz forrásai lehetnek, ilyenek a minőségi vagy mennyiségi túl- vagy alulterhelés megnyilvánulásai.

A munkakörnyezettel kapcsolatos stresszorok

Stresszorok lehetnek a zaj, a hő, a rossz megvilágítás, a túlszűfoltóság, a kellemetlen szagok felhalmozódása.

Tapasztalatok szerint ma a munkahelyeken az egyik leggyakoribb, a fizikai környezettel kapcsolatos stresszor, a zaj. A zajos munkahelynek káros vegetatív és pszichés hatása is lehet, a zaj, mivel kellemetlen, ronthatja a teljesítményt (Klein 2000).

A szervezetben betöltött szereppel kapcsolatos stresszorok

Egyéni szinten vizsgálva lehet: szerep-kétértelműség; szerepkonfliktus; karrierfejlődés; túl sok felelősség a dolgozókért, mely valószínűleg a menedzserek számára stresszkeltő lehet, mivel túl nagy felelősséggel bír a dolgozók előléptetéséért, elbocsátásáért. A nagymértékű felelősség olyan járulékos stresszorokhoz is vezethet, mint például sokat kell járni értekezletekre, sok határidőt kell betartani, s napjainkban gyakran hívják fel a kutatók a figyelmet a *döntéshelyzetre*, mint a distressz egyik formájára (Nagyné–Kovács M. 2006, 18).

Csoportszinten vizsgálva lehet:

- összetartás hiánya;
- jó munkatársi kapcsolatok hiánya;
- csoporton belüli konfliktusok;
- felettséssel/beosztottal való kapcsolat.

Szervezeti szinten vizsgálva lehet:

- szervezeti légkör;
- vezetési stílusok;
- ellenőrzési rendszerek;
- túl alacsony fizetés, az állás bizonytalanság.

Szervezetén kívüli stresszorok jelentősége

- családi és munkahelyi szerepek összeegyeztetésének nehézsége, különösen a családos nők esetében;
- elidegenedés és anómia a társadalomtól való elszigetelődés érzésének következtében alakul ki speciális foglalkozási csoportoknál (például jegyellenőr);
- gyakori költözés, amit egyes foglalkozások szükségessé tesznek, ilyen a diplomata.

A jövő szervezetének stresszorai

- *Vidéki vagy városi életkörülmények*, több vizsgálatban azt találták, hogy a városban élőket átlagosan kevesebb stressz éri, mint a falun élőket (Juhász 2003).

- *A munkaszervezés változásai*. A bizonytalanná váló munkaerőpiac, a vállalatok felvásárlása, a leépítések növekvő gyakorisága végső soron mind oda vezetnek, hogy felbomlanak a hagyományos munkahelyi-munkatársi kapcsolatok, és egyre kevesebb kontrollja lesz a munkavállalóknak a munkakörülményeikre, szociális támogatottságukra (Buda 1994).

- *Növekvő alkalmazkodási kényszer az ügyfelek igényeihez*. A fokozódó nemzetközi verseny miatt a vállalatok egyre inkább igyekeznek megfelelni az ügyfelek igényeinek, és ez hatással van a dolgozók munkájának tartalmára is.

- *A vezetés eredmény-centrikussága*. Szintén a fokozódó piaci versenynek tudható be a mind nagyobb hatékonyságra és gyorsaságra való törekvés, ami a dolgozók túlhajszolását eredményezheti.

A folyamatos technológiai fejlődés növekvő kognitív terhelést is jelent a dolgozóknak (Klein 2000).

A kiégés és a stressz kapcsolata

A kiégés nem más, mint egy fáradt, hitevesztett állapot, amelyben az egyén feladja minden vágyát, úgy érzi, nem képes a megvalósításra.

A „burnout” veszélye napjainkban egyre nagyobb, ezért oda kell figyelni azokra a tünetekre, amelyek a felborult lelki egyensúlyra utalnak. Az emberrel foglalkozó szakmák, így a menedzseri lét is magában hordozza az úgynevezett kiégési szindróma veszélyét, azt az állapotot, amikor az egyébként motivált személyiség telítődik azokkal a problémákkal, melyek nap, mint nap jelentkeznek tevékenységében.

A *kiégés* fogalom, amelyet eredetileg a technológiában használtak, s amely az egykor működő energiaforrás gyengülését írja le, egészen annak megszűnésig.

Ez nem történik hirtelen, hanem folyamatosan, több szakaszban érintheti az egyént, de akár a szervezet egészét is. *Herbert J. Freudenberger* pszichoanalitikus, aki a kiégés fogalmát megalkotta, önségítő közösség tagjainál, egészségügyi intézmények dolgozóinál figyelte meg és írta le a kiégés jellegzetes tünetegyüttesét. Azóta e problémakörnek egyre nő az irodalma, elméleti megközelítése és gyakorlati szociálpszichológiai kutatása.

A fogalom meghatározása: „a szindróma krónikus emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés, mely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s melyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek” (Freudenberger, H. 1974).

A kiégés főbb tünetei:

Az alvászavar, fáradtság és kimerültség érzése, *mentális és érzelmi tünetek* megjelenése, úgymint a szorongás, cinizmus, elszemélytelenedés vagy a kóros táplálkozási szokások megjelenése. A ma már menedzserbetegségnek tartott kiégést humánspecifikus munkakörben dolgozóknál észlelték először. Amikor valaki mentálisan, fizikailag és érzelmileg is elfárad, akkor kiégésről beszélhetünk (Kopp–Skrabski 1995).

Megküzdés /coping/

Azt a folyamatot, melynek során az egyén próbál szembeszállni a stresszel, megküzdésnek nevezzük, mint már előbb említettük, Lazarus eredetileg a megküzdés két fő módját különítette el, Kopp Mária ezt fejlesztette tovább.

Amikor az egyén összpontosít a speciális problémára, hogy megkísérelje azt a jövőben elkerülni vagy megváltoztatni, problémaközpontú megküzdésnek nevezzük.

Foglalkozhat viszont azzal is, hogy enyhítse a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciókat, ha a helyzetet magát nem is tudja megváltoztatni. Ezt a folyamatot érzelemközpontú megküzdésnek nevezzük (Hárdi 1997).

A megküzdési stratégiák egy sajátos profilt alkotnak, ami alapján felvázolható a személy sajátos megküzdési stílusa. A megküzdésben fontos szerepe van az önértékelésnek. A megküzdési stílus alakulását nemi különbségek is befolyásolják. A nőkre általában jellemző a problémák megbeszélése, a stressz másokkal való megosztása, a társas támogatás keresése. Szem előtt kell azonban tartani, hogy bármely megküzdési stratégiának lehetnek kedvező vagy kedvezőtlen következményei, attól függően, hogy ki, mikor és hol alkalmazza azt (Pikó 2003).

Összegzés

Szorongás és a károsító, munkahelyi stressz kapcsolata

A stresszre adott leggyakoribb válasz a szorongás. A testi megbetegedések nagy részében számolnunk kell a szorongással, amely a szomatikus állapotot nagy részben befolyásolhatja, a kiégés kimenetele kedvezőtlenebb, a rehabilitáció esélyei rosszabbak lehetnek. A szorongás lelki és testi megnyilvánulásokkal jár. Fontosnak tartjuk, hogy az állandó stressz alatt élő személy levezetesként elmondhassa valakinek, kifejezhesse szorongásait, és problémáit (Barkóczi–Kulcsár 1985).

Időnként mindenki érez szorongást, feszültséget, nyugtalanságot, félelmet. Egy bizonyos szintig ez egészséges: fokozza a teljesítőképességet (pl. sportban, munkahelyen), és a szervezet, ha fenyegetést észlel, felkészíti a testet a menekülésre vagy éppen a szembeszállásra (*fight or flight*, azaz „harcolj vagy menekülj”). Ha valaki sohasem, semmilyen helyzetben nem szorong, az beteg, pszichopata. Akkor válik problémává a nyugtalanságérzet, ha az élet minden területére áttérjed, és általános érzéssé válik. Kognitív, testi, érzelmi és viselkedési komponensek együtt hozzák létre a nyugtalansággal, aggodalommal járó szorongást. Olyan mindennapos érzés, amely azonosítható külső ok nélkül is létrejön. Tehát nem egyenlő a félelemmel, aminek van pontos külső oka. A stresszkeltő tényezőket két csoportba sorolhatjuk: egyik a munka jellegéből adódik, a másik pedig a munkavállalók személyiségéből fakad, s fizikai megnyilvánulások kísérik (Juhász 2003, 5–20).

Ilyen élettani-tesztü tünetek kísérhetik: szívdobogás, émelygés, mellkasi fájdalom, fejfájás, gyomorfájás, izomfeszültség a vállban és nyakban, szédülés, fáradtság. Érzelmi komponensei: nyugtalanság, izgatottság, érzékenység, álmatlanság vagy rossz álmok sorozata.

Összegezve elmondhatjuk, hogy modern, civilizált életünk a kényelemen és a jóléten túl, kellemetlen mellékhatást is hordoz magában. Nevezetesen azt, hogy az emberek jelentős része *szorong*. A szorongáskeltés pedig a munkáltatók, a felettesek kezében egy igen hatékonyan működő eszköz lett. A technikai fejlődés megteremtette a keretét a modern kizsákmányolásnak.

Hivatkozott irodalom

- Barkóczi I.–Kulcsár Zsuzsanna (1985): *Kísérlet a pszichoszomatikus betegségek két csoportjának több szempontú megközelítésére*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Buda B. (1994): *Mentálhigiéné* (Tanulmánygyűjtemény). Animula Kiadó, Budapest.

- B. Kakas G. (1994): *Az A-típusú viselkedés*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Freudenberger, H. J. (1974): Staff burnout. In. *J. Soc. Issues*.30. pp. 159–165.
- Hárdi I. (1997): *A lélek egészségvédelme*. Springer Hungarica, Budapest.
- Juhász Á. (2003): A stresszről és az egészségről alkotott köznapifelfogás. In. *Alkalmazott pszichológia*, V.évf. 1. pp. 5–20.
- Klein S. (2000): *Munkapszichológia*. SHL Hungary Kft. Budapest.
- Kopp M.–Skrabski Á. (1995): *Magyar lelkiállapot*. A Hét Szabad Művészet Könyvtára, Végeken Kiadó, Zsámbék.
- Nagyné Kovács M. (2006): *A menedzsertípusú személyiség szerepe és jelentősége a vezetésben*. Nyíregyházi Főiskola GTFK Szakdolgozat, Nyíregyháza.
- Petróczi E. et al. (1999): A kiegészítés jelensége a pedagógusoknál. In. *Magyar Pszichológiai Szemle*, LIV. 3. 429–441.
- Pikó B. (2003): *Kultúra, társadalom, lélektan*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Európai Munkavédelmi Ügynökség, 2000. Luxemburg
<http://www.eurofund.ie/publications/EFO121.htm> Letöltés ideje: 2006. november 20.
<http://agency.osha.eu.int>. Letöltés ideje: 2006. november 20.

Виклики XXI століття у сфері середньої та вищої освіти Східної та Центральної Європи в процесі реформування освіти. Збірник наукових робіт Міжнародної науково-практичної конференції «Виклики XXI століття у сфері середньої та вищої освіти Східної та Центральної Європи в процесі реформування освіти», Берегове, 28–29 березня 2019 року / Редактори: Емьовке Бергхауер-Олас, Ілона Гаврилюк, Єва Гуттерер та Каталін Поллої – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2019. – 540 с.

ISBN 978-617-7692-33-0

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Виклики XXI століття у сфері середньої та вищої освіти Східної та Центральної Європи в процесі реформування освіти», яка відбулася 28–29 березня 2019 року в м. Берегове. Організатор конференції – кафедра педагогіки та психології Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці ІІ.

УДК: 061.3(477.87)

К– 93

Наукове видання

ВИКЛИКИ ХХІ СТОЛІТТЯ У СФЕРІ СЕРЕДНЬОЇ
ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ СХІДНОЇ ТА ЦЕНТРАЛЬНОЇ
ЄВРОПИ В ПРОЦЕСІ РЕФОРМУВАННЯ ОСВІТИ

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 28–29 березня 2019 року

Збірник наукових робіт

2019 р.

Редактори:

*Емьовке Бергхауер-Олас, Ілона Гаврилюк,
Сва Гуттерер та Каталін Поллої*

Коректура:

Ільдико Гріца-Варцаба, Маріанна Леврінци, Олександр Кордонець

Верстка:

Вікторія Товтін, Олександр Добош

Обкладинка:

Олександр Добош

На обкладинці: студенти спеціальностей «початкова освіта» та «дошкільне виховання» кафедри педагогії та психології. Фото зроблені Євою Чопак та Маргаритою Ешпан на кафедральних заходах.

Відповідальні за випуск:

Ільдико Орос, Олександр Добош

Видавництво та поліграфічні послуги: ТОВ «РІК-У»

88000, м. Ужгород, вул. Гагаріна, 36, e-mail: print@rik.com.ua

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК 5040 від 21 січня 2016 року*

Підписано до друку 11.03.2019

Папір офсетний. Ум. друк. арк. 43,5. Формат 70x100/16.

Замовл. №637. Тираж 300.