

Ferenc Rakoczi II Transcarpathian
Hungarian College of Higher Education

Challenges and Effects of Crisis Situations on Education

2
0
2
4

SELECTED
PAPERS

Berehove,
30-31 March 2023

International Academic Conference

ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
ЗУМОВЛЕНІ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ
УМОВАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 30–31 березня 2023 року

Збірник наукових праць

KRÍZISHELYZETEK
HATÁSA ÉS KIHÍVÁSAI
AZ OKTATÁSBAN

Nemzetközi tudományos konferencia
Beregszász, 2023. március 30–31.

Tanulmánykötet

CHALLENGES AND EFFECTS
OF CRISIS SITUATIONS
ON EDUCATION

International Academic Conference
Berehove, 30–31 March, 2023

Selected papers

ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ

**ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
ЗУМОВЛЕНІ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ
УМОВАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ**

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 30–31 березня 2023 року

Збірник наукових праць



ЗУІ ім. ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ
Берегове
2024

УДК 370:061.3

В 41

Збірник наукових праць містить матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Виклики сучасної освіти зумовлені екстремальними умовами функціонування», яка відбулася 30–31 березня 2023 року в м. Берегове. Організатор конференції – кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II.

Рекомендовано до видання у друкованій та електронній формі (PDF) рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (протокол №1 від «25» січня 2024 року)

Підготовлено до видання кафедрою педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти спільно з Видавничим відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

За редакцією:

Емьовке Берсхауер-Олас, Єва Гуттерер, Лідіко Греба та Каталін Поллоі

Технічне редагування та верстка: *Олександр Добош, Ласло Вездел та Вівієн Товт*

Коректура: *Лідіко Гріца-Варцаба, Лідіко Греба та Катерина Лізак*

Дизайн обкладинки: *Вівієн Товт*

УДК: *Бібліотека ім. Опаци Черв Яноша при ЗУІ ім. Ф.Ракоці II*

Відповідальний за випуск:

Олександр Добош (начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II)

Матеріали наукового видання рецензовані Науковою радою міжнародної науково-практичної конференції.

За зміст наукових праць відповідальність несуть автори.

Проведення конференції та друк видання здійснено за підтримки уряду Угорщини.



Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)
Друк: ТОВ «РІК-У» (адреса: вул. Карпатської України 36, м. Ужгород, 88006. Електронна пошта: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (папітурка)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

© Автори, 2024

© Редактори, 2024

© Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II, 2024

II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA

**KRÍZISHELYZETEK
HATÁSA ÉS KIHÍVÁSAI
AZ OKTATÁSBAN**

Nemzetközi tudományos konferencia
Beregszász, 2023. március 30–31.

Tanulmánykötet



II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Beregszász
2024

ETO 370:061.3

K-95

A kiadvány a 2023. március 30-31-én Beregszászban a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszéke által rendezett *Krizishelyzetek hatása és kibívásai az oktatásban* című nemzetközi tudományos konferencián elhangzott előadások szerkesztett anyagát tartalmazza.

Nyomtatott és elektronikus formában (PDF-fájlformátumban) történő kiadásra javasolta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Tudományos Tanácsa
(2024. január 25., 1. számú jegyzőkönyv).

Kiadásra előkészítette a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Kiadói Részlege és Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszéke.

Szerkesztette:

Berghauer-Olasz Emőke, Hutterer Éva, Greba Ildikó és Pally Katalin

Műszaki szerkesztés és tördelés: *Dobos Sándor, Vezsdel László és Tóth Vivien*

Korrektúra: *Griexa-Varcaba Ildikó, Greba Ildikó és Lizák Katalin*

Borítóterv: *Tóth Vivien*

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

A kiadásért felel:

Dobos Sándor (a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Kiadói Részlegének vezetője)

A kötetben található tanulmányokat a konferencia Tudományos Tanácsa lektorálta.

A közölt tanulmányok tartalmáért a szerzők a felelősek.

**A konferenciát és a kiadvány megjelentetését
Magyarország kormánya támogatta**



Kiadó: II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (cím: 90 202, Beregszász, Kossuth tér 6. E-mail: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)

Nyomdai munkálatok: „RIK-U” Kft. (cím: 88 006 Ungvár, Kárpáti Ukrajna u. 36. E-mail: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (keményfedelű)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

© A szerzők, 2024

© A szerkesztők, 2024

© II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, 2024

FERENC RAKOCZI II TRANSCARPATHIAN HUNGARIAN COLLEGE
OF HIGHER EDUCATION

**CHALLENGES AND EFFECTS
OF CRISIS SITUATIONS
ON EDUCATION**

International Academic Conference
Berehove, 30-31 March 2023

Selected papers



Transcarpathian Hungarian College
Berehove
2024

UDC 370:061.3

K-95

The publication contains materials of the international academic conference on *Challenges and Effects of Crisis Situations on Education*, organised by the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education and Management of Educational Institutions of the Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education in Berehove on 30–31 March 2023.

Recommended for publication in printed and electronic form (PDF file format)
by the Academic Council of Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College
of Higher Education (record No. 1 of January 25, 2024)

This volume of conference materials has been prepared by
the Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education
and Management of Educational Institutions and the Division of Publishing
of Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education

Edited by:

Emőke Berghauer-Olasz, Éva Hutterer, Ildikó Greba and Katalin Pally

Technical editing and pagination: *Sándor Dobos, László Vezsdel and Vivien Tóth*

Proof-reading: *Ildikó Gricza-Varcaba, Ildikó Greba and Katalin Lizák*

Cover design: *Vivien Tóth*

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

Responsible for publishing:

Sándor Dobos (head of the Division of Publishing of Ferenc Rakoczi II
Transcarpathian Hungarian College of Higher Education)

Selected papers were proofread by the Scientific Board
of the international academic conference.

Authors are responsible for the content of the conference materials.

**The conference and the publication of selected papers
sponsored by the government of Hungary.**



Publishing: Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education (Address: Kossuth square 6, 90202 Berehove, Ukraine. E-mail: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)

Printing: “RIK-U” LLC (Address: Carpathian Ukraine Street 36, 88006 Uzhhorod, Ukraine. E-mail: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (hardback)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

© Authors, 2024

© Editors, 2024

© Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education, 2024

A KONFERENCIA TUDOMÁNYOS TANÁCSA

- Dr. habil. Bárczi Zsófia egyetemi docens, dékán** – Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem, Közép-Európai Tanulmányok Kara (Szlovákia)
- Prof. Dr. Bida Olena egyetemi tanár, tanszékvezető** – II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszék (Ukrajna)
- Prof. Dr. Csernicskó István egyetemi tanár, az MTA tagja, rektor** – II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (Ukrajna)
- Dr. Grabovac Beáta rendkívüli egyetemi tanár** – Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar (Szerbia)
- Prof. Dr. med. Grezsa Ferenc címzetes egyetemi tanár** – Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Továbbképző Központ (Magyarország)
- Dr. habil. Hanák Zsuzsanna egyetemi docens, intézetvezető** – Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pszichológia Intézet (Magyarország)
- Dr. habil. Híves-Varga Aranka egyetemi docens, intézetvezető** – Pécsi Tudományegyetem, Neveléstudományi Intézet (Magyarország)
- Prof. Dr. Komár Olga egyetemi tanár** – Pavlo Ticsina Umányi Állami Pedagógiai Egyetem, Az Elemi Iskolai Oktatás Módszertana és Innovációs Technológiák Tanszék (Ukrajna)
- Dr. habil. Lidia Marszałek** – Mazóviai Akadémia, Plock (Lengyelország)
- Dr. Orosz Ildikó főiskolai docens, elnök** – II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (Ukrajna)
- Prof. Dr. Osadchenko Inna egyetemi tanár** – Nemzeti Bioerőforrás- és Természetgazdálkodási Egyetem, Szociális Munka és Rehabilitáció Tanszék (Ukrajna)
- Prof. Dr. Prima Raisza egyetemi tanár** – Leszja Ukrajinka Volinyi Nemzeti Egyetem, Az Elemi Iskolai Oktatás Elmélete és Módszertana Tanszék (Ukrajna)
- Prof. Dr. Pusztai Gabriella egyetemi tanár, az MTA tagja, intézetvezető** – Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet (Magyarország)
- Prof. Dr. Tóth Péter egyetemi tanár** – Selye János Egyetem, Neveléstudományi Tanszék (Szlovákia)

НАУКОВА РАДА КОНФЕРЕНЦІЇ

Барці Жофія, доктор габілітований, доцент, декан факультету центральноєвропейських студій Університету Костянтина Філософа в Нітрі (Словакія)

Біда Олена Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (Україна)

Ганак Жужанна, доктор габілітований, доцент, директор інституту психології Католицького університету імені Кароля Естергазі (Угорщина)

Гівеш-Варга Аранка, доктор габілітований, доцент, директор інституту освітніх, педагогічних наук Печського університету (Угорщина)

Грабовац Беата, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних і гуманітарних наук Новосадського університету (Сербія)

Грежа Ференц, психіатр, професор інституту післядипломної психологічної освіти Реформатського університету імені Гашпара Каролі, Інститут психології (Угорщина)

Комар Ольга Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фахових методик та інноваційних технологій у початковій школі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (Україна)

Маршалек Лідія, доктор габілітований, професор Мазовецької академії в Плоцьку (Польща)

Орос Ільдико Імріївна, кандидат педагогічних наук, доцент, президент Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (Україна)

Осадченко Інна Іванівна, доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів і природокористування України (Україна)

Пріма Раїса Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики початкової освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки (Україна)

Пустаї Габрієлла, доктор педагогічних наук, професор, член Угорської академії наук (УАН), директор інституту освіти і культури Дебреценського університету (Угорщина)

Товт Петер, доктор педагогічних наук, професор кафедри освітніх, педагогічних наук Університету імені Яноша Шее (Словаччина)

Черничко Степан Степанович, доктор гуманітарних наук, професор, член Угорської академії наук (УАН), ректор Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (Україна)

SCIENTIFIC COUNCIL OF THE CONFERENCE

Zsófia Bárczi, DSc, professor, dean – Constantine the Philosopher University in Nitra, Fakulte stredoeurópskych štúdií (Slovakia)

Olena Bida, DSc, professor, head of department – Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education, Department of Pedagogy, Psychology, Primary, Pre-School Education and Management of Educational Institutions (Ukraine)

István Csernicsekó, DSc, professor, full member of the Hungarian Academy of Sciences (MTA) rector – Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education (Ukraine)

Beáta Grabovac, PhD, associate professor – University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Faculty of Social and Human Sciences (Serbia)

Ferenc Grezsa MD, honorary professor – Károli Gáspár University of the Reformed Church in Hungary, Institute of Psychology (Hungary)

Zsuzsanna Hanák, DSc, professor, director of institute – Eszterházy Károly Catholic University, Institute of Psychology (Hungary)

Aranka Híves-Varga, DSc, professor, director of institute – University of Pécs, Faculty of Humanities and Social Sciences, Hungary (Hungary)

Olha Komar, DSc, professor, head of department – Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Department of professional methods and innovative technologies in primary school (Ukraine)

Lidia Marszałek, DSc, professor – Akademia Mazowiecka w Plocku (Poland)

Ildikó Orosz, PhD, associate professor, president – Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education (Ukraine)

Inna Osadchenko, DSc, professor – National University of bioresources and nature management of Ukraine, Department of social work and rehabilitation (Ukraine)

Raisa Prima, DSc, professor, head of department – Lesya Ukrainka Volyn National University, Department of Theory and Methodology of Primary Education (Ukraine)

Gabriella Pusztai, DSc, professor, full member of the Hungarian Academy of Sciences (MTA) director of institute – University of Debrecen, Institute of Educational Studies and Cultural Management (Hungary)

Péter Tóth, DSc, professor – J. Selye University, Faculty of Education (Slovakia)

TARTALOM / ЗМІСТ / CONTENT

| | |
|--|-----|
| <i>Empirikus és neveléstörténeti kutatások eredményei / Результати емпіричних та історико-педагогічних досліджень / Results of empirical and educational historical research</i> | 19 |
| <i>Boldizsár Boglárka – Cseri Kinga – Sipos Judit: MAGYAR ÉS SZLOVÁK EGYETEMISTÁK TANULÁSI ÉS ÉLETVITELI VÁLTOZÁSAINAK VIZSGÁLATA A VILÁGJÁRVÁNY IDEJÉN</i> | 21 |
| <i>Csoóri Zsófia: A KÁRPÁTALJAI TANÍTÓKÉPZÉS SZERVEZÉSI ÉS PEDAGÓGIAI ALAPJAI A CSEHSZLOVÁK KÖZTÁRSASÁG IDEJÉN (1919–1938)</i> | 35 |
| <i>Inántsý-Pap, Ágnes – Szilágyi, Barnabás: THE SEARCH FOR GREEK CATHOLIC IDENTITY THROUGH UPBRINGING AND EDUCATION</i> | 47 |
| <i>Kinczerová Adriana – Szabó L. Dávid: A PANDÉMIA HATÁSA AZ ERASMUS+ MOBILITÁSOKRA A SELYE JÁNOS EGYETEMEN</i> | 55 |
| <i>Molnár, Nikoletta: TEACHER-STUDENT COMMUNICATION CHARACTERISTICS AND THE CRISIS SITUATION</i> | 67 |
| <i>Pallay Katalin – Nagy-Füzesséry Bernadett: A II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA ÉS AZ UNGVÁRI NEMZETI EGYETEM MAGYAR HALLGATÓI KÖZÖTTI TÁRSAS KAPCSOLATOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA ÉS EZEK HATÁSA A KÉT INTÉZMÉNY HALLGATÓINAK EREDMÉNYESSÉGÉRE</i> | 77 |
| <i>Szabó L. Dávid – Sýkora Hernády Katalin: A KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIA MEGJELENÉSE A SZLOVÁKIAI ÉS A MAGYARORSZÁGI ÁLTALÁNOS ISKOLÁS OLYAN PEDAGÓGIAI DOKUMENTUMOKBAN, AMELYEK A DUALIZMUS KORSZAKÁVAL FOGLALKOZNAK</i> | 101 |
| <i>Szalay Ignác: A MÁSODIK VILÁGHÁBORÚ ELŐTTI MAGYAR KÖZÉPISKOLAI TÖRTÉNELEMKÖNYVEK ILLUSZTRÁCIÓI</i> | 111 |
| <i>Varga, Aranka: VULNERABLE GROUPS IN CRISIS SITUATIONS: HOW TO SUPPORT ROMA STUDENTS' COPING STRATEGIES</i> | 119 |
| <i>Vincze Tamás András: MAGYAR ARISZTOKRATA HÖLGYEK PEDAGÓGIAI TEVÉKENYSÉGE A XX. SZÁZAD ELSŐ FELÉBEN</i> | 129 |

| | |
|---|-----|
| <i>Oktatásszervezési és távoktatási tapasztalatok / Досвід організації освітнього процесу та дистанційного навчання / Educational management and distance learning experiences</i> | 137 |
| <i>Andl, Helga – Laki, Tamásné: "WE ARE IN THIS TOGETHER" – DISTANCE LEARNING EXPERIENCE IN SMALL SCHOOLS IN A PANDEMIC IN SPRING 2021</i> | 139 |
| <i>Андрусик Павло: ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ РЕСУРСІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i> | 151 |
| <i>Bernhardt, Renáta: SECONDARY SCHOOL STUDENTS' VIEWS ON DIGITAL EDUCATION IN RELATION TO ON-LINE OPPORTUNITIES IN HIGHER EDUCATION</i> | 157 |
| <i>Чичук Антоніна – Кучай Олександр – Гуттерер Єва – Візавер Вікторія: НЕОБХІДНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ І ВОЄННОГО СТАНУ</i> | 167 |
| <i>Dezső, Renáta Anna: "ALL'S WELL THE END'S WELL"? CHALLENGES AND LESSONS LEARNT OF AN INTERNATIONAL PEDAGOGY BACHELOR PROGRAM INTRODUCED IN THE MIDDLE OF THE COVID 19 PANDEMIC</i> | 173 |
| <i>Dudás János – Holovács József: ONLINE INFORMÁCIÓS RENDSZER KÉSZÍTÉSE AZ OKTATÁSI FOLYAMATOK ADMINISZTRÁLÁSÁRA A II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁTALJAI MAGYAR FŐISKOLA RÉSZÉRE</i> | 183 |
| <i>Furcsa, Laura: PERCEIVED BENEFITS OF ONLINE ORAL EXAMINATIONS AT UNIVERSITIES</i> | 191 |
| <i>Fábián Márta – Bárány Erzsébet – Lechner Ilona – Huszti Ilona: A RÁKÓCZI-FŐISKOLA HALLGATÓINAK ATTITÚDJE A (NYELV)TANULÁSHOZ A TÁVOKTATÁS SORÁN</i> | 199 |
| <i>Kecskés Judit: KIHÍVÁSOK ÉS LEHETŐSÉGEK A MAGYAR ALAPSZAKOS KÖZÖS KÉPZÉS FINNUGOR NÉPEK ÉS NYELVEK C. TÁRGYÁNAK OKTATÁSÁBAN</i> | 215 |
| <i>Magyar, Ágnes: HOW HAVE SECONDARY SCHOOL STUDENTS EXPERIENCED DIGITAL WORK SCHEDULES?</i> | 225 |
| <i>Prescott-Pickup, Francis J: DISTANCE LEARNING DURING THE COVID-19 PANDEMIC: THE EXPERIENCE OF STUDENTS IN A LARGE HUNGARIAN UNIVERSITY</i> | 235 |
| <i>Прядко Олександр: ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i> | 247 |

| | |
|--|-----|
| <i>Oktatástechnológiai innovációk / Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі / Innovative educational technologies</i> | 251 |
| <i>Árva, Valéria – Márkus, Éva – Trentinné Benkő, Éva: APPLICATION OF EARLY LANGUAGE TEACHING METHODOLOGY IN DIGITAL EDUCATION. A RESEARCH PROJECT BY THE HUNGARIAN ACADEMY OF SCIENCES AND THE FACULTY OF PRIMARY AND PRESCHOOL EDUCATION, EÖTVÖS LORÁND UNIVERSITY</i> | 253 |
| <i>Baksa Adrien – Sztojka Mirosláv: A PROBLÉMAMEGOLDÓ GONDOLKODÁS TANÍTÁSA-TANULÁSA MATEMATIKA-ÓRÁN</i> | 267 |
| <i>Csucska Petra – Csopák Éva: AZ OLVASÁS IRÁNTI ATTITŰD VIZSGÁLATA AZ ESZENYI BÁZISISKOLA ALSÓ TAGOZATOS TANULÓINAK KÖRÉBEN</i> | 275 |
| <i>Jaskóné Gácsi, Mária: GAMIFICATION – TESTS OF STRENGTH IN THE DIGITAL SPACE FROM AN EDUCATOR'S PERSPECTIVE</i> | 283 |
| <i>Gonda, Zsuzsa: THE FEATURES OF TEACHING METHODS IN ONLINE HUNGARIAN LANGUAGE AND LITERATURE LESSONS DURING PANDEMIC</i> | 295 |
| <i>Гікоб Андрія: РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ</i> | 307 |
| <i>Molnár, Ákos – Prisztočka, Gyöngyvér: THE POSSIBILITY OF A NEW TREND IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS</i> | 313 |
| <i>Nagy Béla: A GENETIKA ONLINE OKTATÁSÁNAK SAJÁTOS SÁGAI</i> | 327 |
| <i>Nagy-Kolozsvári, Enikő – Fábrián, Márta – Huszti, Ilona: USING GAMES IN THE YOUNG LEARNER ENGLISH CLASSROOM IN TRANSCARPATHIA</i> | 333 |
| <i>Papp, Beáta: HUNGARIAN-ITALIAN BILINGUAL EDUCATION IN THE LIGHT OF PUBLIC EDUCATION POLICY</i> | 343 |
| <i>Papp Gabriella: ONLINE FELÜLETEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA OKTATÁSSZERVEZÉS ÉS E-TEST SZERKESZTÉSE CÉLJÁBÓL</i> | 351 |
| <i>Tadeyeva Maria – Tadeyev Petro – Pávlovics Judit: INNOVÁCIÓS TECHNOLÓGIÁK FEJLŐDÉSE A TEHETSÉGGONDOZÁSBAN</i> | 359 |

| | |
|---|-----|
| <i>Szabó L. Dávid: A KOMMUNIKÁCIÓS KOMPETENCIA DIGITÁLIS FELADATOKKAL VALÓ FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA 7. ÉVFOLYAMÁN A DUALIZMUS KORSZAKÁNAK TANÍTÁSÁKOR</i> | 367 |
| <i>Az ukrainai oktatás helyzete a pandémia és a háborús körülmények között / Стан освіти в Україні в умовах пандемії та війни / The educational situation in Ukraine during the pandemic and war</i> | 379 |
| <i>Борисюнок Максим: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</i> | 381 |
| <i>Васютіна Тетяна: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 013 «ПОЧАТКОВА ОСВІТА»</i> | 387 |
| <i>Височан Леся: ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ “Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ” У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ</i> | 395 |
| <i>Джандя Галина: ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ</i> | 401 |
| <i>Дзямко Вікторія – Дзямко Віталій: ТРАНСФОРМАЦІЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ</i> | 405 |
| <i>Золотаренко Тетяна: ДОСВІД ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У НОРВЕГІЇ</i> | 411 |
| <i>Кіт Галина: НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ: ОРІЄНТАЦІЯ НА ПОШУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</i> | 417 |
| <i>Коломісць Дмитро – Івашкевич Євген – Тертична Таїсія: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ</i> | 425 |
| <i>Лазаренко Наталія – Коломісць Алла – Жовнич Олесь: МОДЕРНІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ</i> | 431 |
| <i>Орос Ільдико – Біда Олена – Кучай Тетяна: ОСВІТА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ І НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</i> | 435 |

| | |
|---|-----|
| <i>Осердчук Ольга</i> : ОРГАНІЗАЦІЯ ПАРТНЕРСТВА ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ У ВИЩІЙ ОСВІТІ З МЕТОЮ ЯКІСНОГО МОНІТОРИНГУ | 443 |
| <i>Силадій Іван – Маринець Надія</i> : ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ГЛОБАЛЬНОГО ВИМІРУ ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ ОСВІТИ..... | 449 |
| <i>Хижняк Інна</i> : ПРОБЛЕМАТИКА НАУКОВИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ УКРАЇНИ..... | 455 |
| <i>Чопак Єва</i> : МОВЛЕННЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ В ПОЛІКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... | 463 |
| <i>Шука Галина</i> : ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ЗА ВИБОРОМ..... | 469 |
| <i>Inklúzió – lelki egészség – egészség tudatosság – perspektívák / Інклюзія – психічне здоров'я – усвідомлене ставлення до здоров'я – перспективи / Inclusion – mental health – health awareness – perspectives.....</i> | 477 |
| <i>Атроценко Тетяна</i> : ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ | 479 |
| <i>Berghauer-Olasz Emőke</i> : MENTÁLHIGIÉNÉS TÁMOGATÓ CSOPORT LEHETŐSÉGEI A FELSŐOKTATÁSBAN..... | 485 |
| <i>Biró Brigitta</i> : RAJZFEJLŐDÉSI SAJÁTOSÁGOK ÓVODÁS- ÉS KISISKOLÁSKORBAN | 497 |
| <i>Bús Ágnes – Bús Éva – Kovács-Bogya Tünde – Szántainé Baráth Anita</i> : SZEREPKONFLIKTUSOK A FELSŐOKTATÁSBAN A PANDÉMIA IDEJÉN | 507 |
| <i>Ceglédi Tímea – Fekete Dorottya – Pusztai Gabriella</i> : ÉRTÉKEK A REZILIENS PEDAGÓGUSOK ÉLETÚTJAIBAN..... | 517 |
| <i>Csebil Anikó</i> : TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉG, SPORTOLÁSI SZOKÁSOK A FŐISKOLAI CAMPUSON A PANDÉMIA IDŐSZAKÁBAN..... | 523 |
| <i>Erdei, Róbert</i> : A PROGRAMME TO FOSTER RESILIENCE AMONG KINDERGARTEN CHILDREN..... | 531 |
| <i>Греба Ілдіко – Шелельо Тетяна – Гаврилюк Ілона</i> : БУЛІНГ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ТА ВПЛИВ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ЙОГО РОЗВИТОК | 539 |

| | |
|--|-----|
| <i>Hanák Zsuzsanna</i> : ÁLLAPOT- ÉS VONÁSSZORONGÁS VIZSGÁLATA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN..... | 545 |
| <i>Kiss Magdaléna</i> : TANÁRI ATTITŰD A VAKOK OKTATÁSÁBAN..... | 553 |
| <i>Kondé Zoltán – Kovács Judit</i> : A COVID-TAPASZTALATOK ÖSSZEFÜGGÉSE A COVIDDAL KAPCSOLATOS IMPLICIT BEÁLLÍTÓDÁSOKKAL..... | 561 |
| <i>Kós Nóra</i> : KRÍZISHELYZETBEN ADÓDÓ TRAUMA TERÁPIÁJA..... | 571 |
| <i>Lestyán Erzsébet</i> : KRÍZISHELYZETEK MEGOLDÁSA PEDAGÓGIAI MÓDSZEREKKEL | 579 |
| <i>Михайлович Кристина</i> : ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ УГОРЩИНИ..... | 587 |
| <i>Пісняк Валентина</i> : ІНКЛЮЗІЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ | 593 |
| <i>Sándor Zita</i> : COVID–19-JÁRVÁNY MEGÉLÉSE ÉS BIOPSZICHOSZOCIÁLIS HATÁSA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN | 599 |
| <i>Simon Gabriella</i> : AZ ONLINE OKTATÁS HATÁSAI A PANDÉMIA ALATT, LEHETŐSÉGEINK..... | 615 |
| <i>Sütő Éva</i> : TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK KISISKOLÁSKORBAN A PANDÉMIA IDEJE ALATT..... | 625 |
| <i>Sýkora Hernády Katalin – Horváth Kinga – Pribéek László – Szabó L. Dávid</i> : A TÁVOKTATÁS HATÁSA A TANÁRI ÉNHATÉKONYSÁGRA | 635 |

MENTÁLHIGIÉNÉS TÁMOGATÓ CSOPORT LEHETŐSÉGEI A FELSŐOKTATÁSBAN

Bergbauer-Olasz Emőke

*II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés Tanszék
bergbauer.olasz.emoke@kmf.org.ua*

Bevezetés

Háborús konfliktus terheli mindennapjainkat, a Kárpátalján maradtak a háború okozta traumát ugyan közvetve érzik a bőrükön, mégis legtöbben javarészt a félelemből, a bizonytalanság érzéséből táplálkozó szorongásos tünetekre panaszkodnak. Főiskolai hallgatóink mindezek mellett az életkori normatív krízissel is találkozhatnak, s a főiskolai, egyetemi életbe való belépése során, az otthon elhagyásának tényével, ennek nehézségeivel is szembe kell nézniük.

A közösségi lét, a társak jelenléte és támogatása, valamint a szülőkhöz, családdhoz való kötődés kulcsfontosságú a serdülőkort tekintve. Számos vizsgálat is alátámasztja, hogy a fiatalok saját életükkel való elégedettségére milyen fokú befolyással bírnak korábbi tapasztalataik és kapcsolataik. Tulajdonképpen ezek a társas erőforrások nyújtanak segítséget az új helyzetekhez való adaptációban és a stresszel való megküzdésben. A közösség egyfajta biztonságot nyújtó bázisa a serdülőnek (Frenkl – Rajnik 2011).

Hivatásunk gyakorlása során tapasztaljuk, hogy a hallgatókra nehezedő mindennapi stressz szinte elkerülhetetlen. Számos lehetőség kínálkozik különféle prevenciós programok szervezésére, melyek létrehozásával lehetőséget biztosíthatunk a hatékony megküzdési stratégiák elsajátítására, ezzel együtt a fiatalok maladaptív magatartásmódjai rögzítésének elkerülésére. Legfőképpen azt a komponenst ragadja meg a tanulmány, amely a közösség megtartó erejét hangsúlyozza. Az ember társas lény, s mivel a közösség egyfajta biztonságot nyújtó bázisa a serdülőnek, ennek függvényében olyan lehetőségeket kell kínálnunk fiataljainknak, amelyekben új perspektívára találhatnak. A közösségi létforma megélése terápiás jelleggel bírhat a hallgatók számára (Fodor 2001). Az egyedüllét, a szeretethiány, az elfogadás hiánya nem múlik el nyomtalanul, lelki sérüléseket okoz. Egy mentálhigiénés projekt keretén belül elindított támogató csoport egy adott felsőfokú intézményben innovatív kezdeményezés, melynek fő célja felhívni a figyelmet a lelki egészség megőrzésének fontosságára,

a lemorzsolódási mutatók csökkentésére, hiszen a hallgatói közösség számára létrehozott támogató csoportban egyértelműen megélhető a valahova tartozás érzése, a megértéssel és elfogadással, megtartó erejével együtt.

Problémafelvetés

A felsőoktatásba került hallgatóknak a beilleszkedés nehézsége mellett is óriási feladattal kell megbirkóznuk – meg kell tanulniuk alkalmazkodni a felsőoktatási rendszerhez, meg kell felelniük a tanulmányi követelményeknek, amely a tapasztalatok alapján számos esetben korai lemorzsolódással jár. A hallgatók nehezen viselik a tanulással, a záró dolgozatokkal együtt járó stresszt, a túlhajszolás miatt az órapárokra kimerültek, nehezen koncentrálnak. A beilleszkedési nehézségek és a vizsgaidőszak okozta stresszhelyzetek megélése mellett egy-egy családi háttérproblémával is szembe kell nézniük, melyből számos esetben leginkább a közösséghez tartozás érzésének megélése után vágyakoznak. Egy korábbi szükségletfelmérésünk tapasztalatai azt mutatták, a hallgatók nem érdektelenek, csupán más módszereket igényelnek. A hallgatóknak hiányzik egy közös „fészek”, ahová heti rendszerességgel eljárhatnak, az együttes élmény átélése mellett olyan életkorukat érintő témákról beszélhetnek, amelyekről otthon nem volt alkalmuk (lelki ellenálló képesség fejlesztése, stresszkezelés, emberi kapcsolatok, család, párkapcsolat, társas viselkedés). Jelezték, szívesen néznek filmet a nevezett témákban, melyet beszélgetés követne, emellett olyan csoportos játékokban, gyakorlatokban vennének részt, amelyek tapasztalatai segítenek a mindennapok nehézségeivel kapcsolatos megküzdésben (Bergbauer-Olasz 2021).

A felsőfokú intézmény bázisán elindított projekt elsődleges célcsoportjának az első és második évfolyamra beiratkozott hallgatókat érdemes megszólítani és számukra mentálhigiénés támogató csoportot szervezni. A mentálhigiénés projekt kiemelt célja a hallgatói lemorzsolódás csökkentése, további célkitűzése, hogy alkalmi lehetőséget nyújthassanak a hallgatóknak az erőforrásaik felfedezésére, a coping stratégiák mozgósítására, az érzelmi töltekezésre, s ezek által kapcsolataik rendezésére. Kiemelten fontos megjegyezni, hogy a folyamatosan és rendszerességgel elindított csoport az egészséges/egészségtudatos felsőfokú intézmény felé vezető út egyik első lépése lehetne, működése e koncepciót támogatja.

Az identitáskriszis megélése mellett fiataljainknak a főiskolai, egyetemi életbe való belépése során, az otthon elhagyásának tényével, ennek nehézségeivel is szembe kell nézniük. A pszichológiai szakirodalomban találkozhatunk olyan nézetekkel, mely szerint az otthon elhagyása gyászreakcióhoz hasonló

tüneteket produkálhat az egyéneknél. Az ehhez kapcsolódó elméletekre talá-lunk utalást Freud gyászdefiníciójánál, de világosabb párhuzamot a helyvesztés és a fontosabb személyek elvesztésének hatására keletkező gyászmunka kapcsán Fried nyújtott pszichodinamikus elméleteiben az 1960-as években. Véleménye szerint az egyén számára fontos hely elhagyása egyfajta szakadást eredményez a folytonosságélményben (Horvát 2012).

Környezetpszichológiai vizsgálatok támasztják alá, hogy az emberek érzelmileg kötődnek a közvetlen környezetük, otthonuk iránt, s annak elhagyásával olyan szintérből lépnek ki, amely védő funkcióval rendelkezik és autonómiaérzést biztosít számukra (Wang – Davis et al. 2017). Chawla (1992) a koragyerekkortól serdülőkorig zajló helykötődési mintázatokat figyelte meg. Azt találta, hogy egy gyermekben boldogság látszik, ha olyan helyen van, ahol otthon érzi magát, ugyanakkor a hely elhagyásakor distressz tüneteket produkál. Megfigyelései során szoros összefüggést talált a szocializáció és helyhez való kötődés között, egymás kiegészítőiként is nevezte őket. Hasonló elképzelésekkel találkozhatunk Marcus (1992) munkáiban, miszerint a gyermek érzelmi-környezeti tapasztalatai nagyban befolyásolják felnőttkori lakhely választását, annak berendezését. A hely tulajdonképpen a személyessé vált tér, melyhez a jelentést a környezetből, a társas kapcsolatokból szerzett élmények adják (Tillmann – Tobin et al. 2018). A helyhez kapcsolódó pszichológiai kötelek kialakulásában a környezeti múlt, a helybe vetett hit kollektív tapasztalata, valamint a közös elbeszélésekben megjelenő jelleg játszik nagy szerepet (Dúll 2009). Horvát tanulmányában részletesen elemzi azt a bizonyított tézist, mely szerint mind az elsődleges, mind a másodlagos territóriumok elhagyása, annak tényleges vagy pszichológiai megsemmisülése, a fontos társak elvesztéséhez hasonló gyászt hív elő. A lakóhelyelhagyást követő veszteség-feldolgozást kutatva háromszakaszos modellt dolgozott ki. Az első szakaszt az el nem fogadás és tudomásul nem vétel jellemzi, a második tulajdonképpen a tudatosítás szakasza, amelyben az elhagyott helyhez való kötődés és/vagy az elutasítás jellegzetességei egyaránt megjelenhetnek. A harmadik stádiumban a veszteség okozta élmények integrálódnak a személyiségbe. Hasonló eredményt tapasztaltak a lakóhelyüktől távol tanuló diákokkal végzett vizsgálatok során. A fontos társak elvesztése, valamint a helyvesztést követően a diákoknál jelentős egyéni eltérések mutatkoztak a gyászmunka időbeli lefutásában, annak súlyosságában és a veszteség feldolgozási szakaszok meglétében (Horvát 2012).

Ehhez hasonló érzésekkel kerülnek főiskolásaink intézményünkbe, kollégiumokba kerülésük után többségük hetente egyszer tud csak hazautazni az otthonába. Fontos megjegyeznünk, hogy az új terek is képesek a fenti kontextusban

említett helyekké változni. Az új környezet, terek minőségéről és az ahhoz való megfelelésről alkotott elképzelések annak függvényében változnak, mely mértékben befolyásolják személyes céljaikat és tevékenységüket (Dúll 2009).

A megküzdés fogalmának körüljárására és tisztázására számos pszichológiai modellt alkottak meg a kutatók. Freud írásaiban még azt találjuk, hogy az ego feladataihoz tartozik felvenni a külvilággal kapcsolatos fenyegetéseket, s abban az esetben, ha képtelen eleget tenni ennek a feladatnak, védekező manővereket alkalmaz. Az elhárító mechanizmusok alkalmazása valójában a megküzdés kudarcának a következménye (Carver–Scheier 2006). A coping fogalmát elsőként lánya, Anna Freud (1944) említi, többször is említésre kerül, hogy a problémák kezelésére az ego számára más lehetőségek is adóttak. Az analitikusok közül a coping fogalmának legbehatóbb elemzésével Haan (1977) foglalkozott, aki különbséget tett a megküzdés és védekezés meghatározása között. Véleménye szerint a megküzdés pozitív töltetű, magában foglalja a célt és a választást, míg a védekezés neurotikus egomanőver. Olyan megközelítés is létezik, amely a személyiségvonások tekintetében vizsgálja a coping fogalmát. E modell szerint a nehézségek kezelésének módját, a megküzdést, a személyiség stabil vonásának tekinthetjük. Az emberek eszerint életük során olyan védekező manővereket, megküzdési stratégiákat dolgoznak ki, amelyeket alkalmazni tudnak a stresszel kapcsolatban (Daga–Kempis 2021). A személyiség öt alapidimenziója (extroverzió, barátságosság, neurotikusság, lelkiismeretesség, nyitottság) határozza meg a stressz kapcsán fellépő fenyegetettség jelentőségének megítélését (Oláh 2004).

A serdülőkorban a stressz terheltség mellett módosul és bővül az egyén megküzdési repertoárja, amely determinálja a felnőttkori viselkedésmintákat, s ezzel együtt a testi-lelki egészséget (Breik – Zaza 2019). A megküzdési stratégiák, a reziliencia szignifikáns szerepet töltenek be a hatékony stresszoldásban. A reziliencia olyan személyiségijegyet jelent, amely szorosan kapcsolódik az alkalmazkodási képességekhez, többek között pozitív énkép, empátia, optimizmus jellemzi. Frydenberg (2008) serdülőkkel végzett vizsgálatai rámutatnak arra, hogy a problémamegoldásra fókuszáló coping módszert alkalmazó személyek boldogabbak és elégedettebbek az életükkel, mint önvádoló, távolítás-visszahúzódot alkalmazó társaik.

A nagyfokú stressz különösen abban az esetben veszélyes a serdülőre nézve, ha repertoárjában nagyrészt a maladaptív megküzdési stratégiák szerepelnek, ilyenkor megnő az esély az adaptációs problémák megjelenésére. Ezzel együtt a maladaptív copingtechnikák rendkívül szoros kapcsolatba hozhatók az olyan káros szenvedélyekkel, mint a dohányzás és az alkoholfogyasztás.

MacCann és mtsai (2012) arra a következtetésre jutottak vizsgálataik során, hogy a fokozott stresszterheltség nemcsak az étellel, hanem az iskolával való elégedettséget is rontja, valamint negatív hatással van az iskolai kimenetelre (Iqbal–Akram et al. 2021). A társas támogatás és a coping stratégiák közötti nyilvánvaló kapcsolat meglétét támasztja alá a segítségkérés, vagy a visszahúzóds momentuma. A hatékony segítségkérés alkalmazkodási folyamatok erősödését támogatja, ezzel szemben a visszahúzóds viselkedés megrekeszti az adaptációt (Pikó–Hamvai 2012).

A közösségi lét, a társak jelenléte és támogatása, valamint a szülőkhöz, családhoz való kötődés kulcsfontosságú a serdülőkort tekintve, a rezilienciafaktorok egyik fontos pillérét tulajdonképpen az egészséges kapcsolatok alkotják (Donders 2022). A fentiekben tárgyalt vizsgálatok is alátámasztják, a fiatalok saját életükkel való elégedettségére milyen fokú befolyással bírnak korábbi tapasztalataik és kapcsolataik. Tulajdonképpen ezek a társas erőforrások nyújtanak segítséget az új helyzetekhez való adaptációban (Camara–Bacigalupe 2017) és a stresszel való megküzdésben (Berghauer–Olasz 2016).

A közösség egyfajta biztonságot nyújtó bázisa a serdülőnek: „A kortárs csoport a kísérletezés, a szerepek kipróbálásának terepe. S csoport biztosította lehetőségek, a benne elfoglalt pozíció »rangja« kivédhetik az egyén krízisre adott regresszív megoldásait. A kortárs csoportban a szubkultúra értékendjének, normáinak megfelelően a korábbi viselkedésminták újraértékelődnek, a jelenben folyó azonosulásokkal ötvöződnek. Az identitás biztonságos átélése csoporton belül történhet csak meg. A serdülőkori identitás alakulásának útját és módját megszabja, hogy a tágabb társadalom milyen átmenetet tesz lehetővé a szociális játéktól a felnőtt munkájáig” (idézi Frenkl – Rajnik 2011, 112 p.).

Az ember életét közösségi életben éli, miközben különféle áttekinthetetlen kapcsolatrendszerben elhelyezkedő társas alakzathoz tartozik (Méreí 1988).

Az érdeklődésünk középpontjában a kiscsoportok, az azon belül zajló segítő folyamatok, lehetőségek ezen a szintéren érik el a tetőpontot. Buda Béla gondolatával értünk egyet, amikor azt összegző gondolatában olvassuk: „A legfőbb gyógyító eszköz azonban a csoport... A közösség voltaképpen mindig kis csoportokon át válik valósággá, a kis csoporton át kötődik az ember a nagyobb közösségi alakzatokhoz. A szomszédságban a közvetlen környezet a döntő tehát a legközelebb lakó néhány család, a munkahelyen a munkatársi (ún. informális) baráti és ismerősi kör, a hobbik szórakozások, sportok stb. eleve kis csoportokban folynak, csakúgy mint – jól érthető gyakorlati okok miatt is – az oktatás, tanítás” (Buda 1994, 182).

A csoportban rejlő értékek, valamint személyiségfejlesztő szerepének felismerése már a múlt század elején megjelent a világban. A USA-ban Pratt

iskolai módszerrel gyógyította a tbc-ben szenvedő betegeit. Ülésein általában 10–20 beteg vett részt, akik gyógyulásában a pszichológiai dinamika játszott meghatározó szerepet (Szilágyi 2004). Bécsben Moreno alakít színjátzó csoportot gyermekek számára; az oroszoknál Makarenko, az angoloknál Neil szervezi át a pedagógiai gyakorlatot. A csoportpszichoterápia a harmincas években vetette meg lábát Európában és Észak-Amerikában, ehhez kapcsolódóan alakítja meg ugyancsak Moreno pszichodráma rendszerét (Riva – Grassi et al. 2020). A második világháború utáni éveket követően jöttek létre a mai értelemben vett önismereti csoportok. Először az Egyesült Államokban, a faji ellentétek kiéleződésével vált szükségessé egy olyan program létrehozása, amely vezetőknek segít e problémák kezelésében. Lewin így alkotta meg programját, mely később kiváló kiindulási alapjául szolgált az interperszonális (Bryan 2021) és vezetői készségek fejlesztése érdekében létrehozott T-csoportok működtetésének.

A 60-as években a kaliforniai Esalen Intézet, majd a Nyugati Viselkedéstudományi Intézet megalakulásával bővíthettek segítségre irányuló technikák: így a nonverbális technikák, fantáziatechnika, mozgásos terápia is beépülhetett a rendszerbe. Maslow, Rogers, Perls, Schutz és Bach tevékenysége révén elindult az encounter mozgalom. Rogers elhagyta a T-csoport elnevezést, helyette az encounter alapcsoport megnevezéssel hirdette önismereti csoportját (Rudas 2001). Napjainkban számos olyan segítő műfaj és csoport létezik, melyek célja a csoporttagok elaborációjának, fejlődésének elősegítése.

Rendkívül nagy hatást gyakorol a hallgatókra a háborús krízis, az emellett rájuk nehezedő mindennapi stressz szinte elkerülhetetlen, prevenció programok létrehozásával és lehetőséget biztosítva a hatékony megküzdési stratégiák elsajátítására, a fiatalok elkerülhetnék a káros magatartásmódok rögzítését. Ennek függvényében olyan lehetőségeket kell kínálnunk fiataljainknak, amelyben perspektívára találnak.

A támogató csoportok részben hasonlítanak az önsegítő közösségekhez. Nagyszabású expresszív funkciókat látnak el, ahol a csoport miliője lehetőséget kínál a személyiségfejlődésre, az azonosságtudat pozitív átértékelődésére. Emellett alkalom nyílik a társas élethez szükséges készségek begyakorlására, az őszinte és hiteles kommunikációra, az empátia és tolerancia fejlődésére, valamint a kompetenciatudat pszichológiai előnyére (Csepeli 2005). A támogató csoportok rendelkeznek vezetővel, s általában valamely szervezetten keretein belül működnek. A vezető, nagy előfordulással, valamely segítő területen végzett szakember. A csoportok szerteágazó célkitűzései a támogató csoport esetében némiképp kanalizálódnak, főként a pszichés támogatás dominál.

A lelki problémákkal való megbirkózásban kínál támaszt nemcsak azzal, hogy a csoport tagjai mind hasonló cipőben járnak, de azzal is, hogy kapcsolatot kínálnak. Yalom támogató csoportok tagjait kérdezte arról, hogy miben látják csoportjuk eredményességét. Azt találta, hogy a legfontosabbak voltak a kapcsolati interakciók, melyen belül fontosnak érzik, mások problémájának meghallgatása mellett segítséget kapjanak a többiektől, hogy nincsenek egyedül és szeretetet és törődést tapasztalnak a csoporton belül (Barcy 2012).

A közösség a mai társadalomban egyértelműen mentálhigiénés tényező, ennek fejlesztése mindnyájunk érdeke (Buda 1994). Speciális közösségi támogatások sorát hívhatjuk életre egy felsőfokú intézményben, célunkká válhat egy egészségtudatos felsőfokú intézmény koncepciója köré szervezni a programokat. Emellett fontos egy javarészt felmérés útján lezajló adatbázis létrehozása is. A tervezett felmérés fő szempontjai lehetnek intézménybe kerülés, beilleszkedés kérdése, a stresszkezelés, vizsgaidőszak, lemorzsolódási mutatók, a „kreditneurózisok” jelenléte a különböző szakokon, a drogkérdés, a megélhetés, SES, valamint a hivatásgondozás és pályaszocializáció.

Minden évfolyamon más és más igény jelenik meg. Az igények felmérése után ennek megfelelően lehet alakítani az egészségtudatosság koncepcióját, megtervezni az intervenciós folyamatokat. Különösen fontos feladatként jelenik olyan programok szervezése, amely a lelki egészség köré szerveződik.

Egy mentálhigiénés projekt elindítása előtt minden esetben célszerű szükségletfelmérést végezni az adott intézményben. A szükségletfelmérést végezheti az intézmény pszichológusa, aki pszichológiai szakszolgálat alkalmazottja is egyben. A megnevezett igényeknek megfelelően lehet kiépíteni a további tervezetet egy mentálhigiénés támogató csoport létrehozására, ahol a hallgatók megerősödnek érzelmi, s ezáltal képessé válnak kapcsolataik rendezésére, valamint energiáikat sikeresen csoportosítanák át a stressz- és konfliktusok kezelésére. A támogató csoport olyan biztos pontot képezhet az életükben, ahol érzelmeik kifejezése nyomán valóban erős és biztos támaszra lelhetnének az által, hogy megtalálják az utat saját maguk elfogadásához, könnyebben értelmezhetik egymást, a társak jelzéseit, a környezet felől érkező impulzusokat, megfelelően kezelik a felmerülő nehézségeket.

Egy frissen induló mentálhigiénés projekt kivitelezése előtt ajánlott a tervezetet egy előzetes SMART-analízisen lefuttatni (Asztalos–Járay 2017), melyen keresztül tisztázódnak a tézisek, lehetőségek és veszélyek is. Az alábbiakban egy korábban megvalósult támogató csoport (Berghauer-Olasz 2017) előzetes SMART-analízisét mutatja be a tanulmány.

Specifikusság – Cél olyan zárt csoport létrehozása a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola bázisán, ahol az első évfolyamos hallgatók megerősödnek érzelmileg, önértékelésük pozitívabbá válna, ezáltal képesek lennének kapcsolataik rendezésére, valamint energiáikat sikeresen csoportosítanák át a stressz és konfliktusok kezelésére. Kiemelten fontos megjegyezni, hogy a folyamatosan és rendszerességgel elindított csoport az *egészségtudatos felsőoktatási intézmény* felé vezető út egyik első lépése lehetne, működése e koncepciót támogatná.

Mérhetőség – Elégedettség/általános közérzet felmérést végzünk minden csoportfoglalkozáson, ezzel nem csupán az aktuális érzelmeket, gondolatokat, vágyakat érhetjük tetten, hanem egyfajta periodizációt, haladást, egyéni fejlődést is mérhetünk. Ebből az okból kifolyólag célszerűnek találjuk a méréseket a foglalkozás elején és végén is elvégezni. Az ehhez szükséges eszközök: színes kártyák, öntapadó cédulák, képeslapok, emotikonos kártyák, színes intelligens gyurmák, Maci-kártya.

- *Sikerkritérium*: ha a csoport tagjai végig „kitartanak”, rendszeresen eljönnek a foglalkozásokra, kimaradás nélkül. Aktívan részt vesznek a foglalkozáson, beszélnek érzelmeikről, nyíltan vállalják véleményüket, valamint bevonódnak a tréningjátékokba. A csoport hatékonyságát valójában az bizonyítaná a legmarkánsabban, ha a főiskolai mindennapokban is tetten érhető lenne a változás, nőne a teherbírásuk a vizsgaidőszak idején, és kevesebb lenne a lemorzsolódás.

- *Eredménytelenség*: ha az induló projektben nem vesznek szívesen részt a hallgatók, tartósan vonakodnak az egyéni és csoportos gyakorlatok elvégzésénél, elmaradoznak a foglalkozásokról, nem mutatnának érdeklődést a felvetett téma megvitatása során, valamint nem nyílnának meg egymás előtt a csoport tagjai, kommunikációjuk változatlan marad.

Akceptálhatóság – A tervezett projekt kiválóan beleilleszthető a főiskola éves tervébe. A *Mentál Fészek* támogató csoport foglalkozásai úgy épülnének fel, hogy a tanítási órák végeztével, heti rendszerességgel 5. órapár után egy fél órával elkezdődhessenek. A csoportos foglalkozás mellett lehetőséget biztosítunk egyéni segítő beszélgetésre is, melyet egy erre kijelölt teremben tudunk lefolytatni.

Realitás – A projekt előre pontosan megtervezett lépésekkel, gondos szervezéssel és időráhagyással kiválóan kivitelezhető az aktuális felsőfokú intézményben.

Tempírozhatóság – A csoportfoglalkozások heti rendszerességgel kerülnek levezetésre. Az előzetes tervek szerint egy szemeszterben két csoport

indul, igény szerint bővíthető három csoportra. Egy kezdő projekt optimálisan hat-hét alkalomra orientálódhat, majd ennek tapasztalataira támaszkodva, valamint a speciális igényekre, szükségletekre alakíthatóak a továbbiakban induló csoportok (Berghauer-Olasz 2017).

Egy mentálhigiénés program erőforrásai elsősorban mindig a teamtagok, akik szellemi húzóerőként, támaszként képviseltetik magukat, emellett azonban azt is érdemes megjegyezni, hogy a mentálhigiénés alkalmak anyagi forrást és támogatást is igényelnek. A tapasztalatok alapján minimális eszközigényekkel is kiválóan kivitelezhető a projekt, jól használhatóak az intézményen belül meglévő források (terem, laptop, projektor, lapok, színes ceruzák).

Célszerű olyan szakembereket bevonni a programba, akik az adott intézményben oktatnak, emellett korábban már részt vettek valamilyen mentálhigiénés képzésben is. Fontos kiemelni, hogy a támogató csoportok állandó pszichológusi jelenlétet igényelnek, így az adott intézmény pszichológiai szak szolgálata is aktívan bekapcsolódhat a programba.

A fentiek mellett *szellemi erőforrások* nyújtják azt a biztos bázist, melynek segítségével gördülékenyen mehet végbe a szervezés. A projektben részt vevő teamtagok szakmai tudása, tapasztalata és kreativitása rendkívüli jelentőséggel bír. A közösség formálódásában kardinális szerepet tölthetnek be a részt vevő hallgatók "hozott értékei", általuk tanulhatunk, többek között rugalmasságot és türelmet.

A mentálhigiénés projekt lebonyolításához olyan *módszereket* alkalmazhatunk, amelyek a szükségletek feltérképezése mentén kerülnek fókuszba. A rendszeres, heti rendszerességgel megszervezett találkozások, támogató csoportfoglalkozások alkalmával példának okáért a következőket lehet kitűzni: csoportdinamikai gyakorlatok a tréningmódszer szempontjait követve; filmvetítés, melyet csoportos beszélgetés követ; kommunikációs gátakat oldó, stressz- és konfliktuskezelő gyakorlatok; művészetterápiás technikák, valamint projektív rajzvizsgálati módszerek alkalmazása intervenciós lehetőségekkel.

A projekt lépéseit ugyanakkor fontos dokumentálni, jegyzőkönyvbe foglalni – a foglalkozások apróbb mozzanatait dátummal ellátva kerülnek rögzítésre a projektnaplóban. Kiemelten fontos részleteit képezik az esemény mellett megjelenő önreflexiók, értékelések, valamint javaslatok. A csoportfoglalkozáson szerzett tapasztalatok sajátos építőköveiként szolgálnak a soron következő induló csoportnak. A *végző kiértékelések* alapját az utolsó csoportfoglalkozás tapasztalatai, valamint a hatásvizsgálat eredményei szolgáltatják. Emellett, a folyamatos mérés lehetővé teszi, hogy a csoport igényeire szabjuk

a soron következő alkalmakat és a második csoport indítását. Az új tapasztalatokat lejegyezve együtt találni megoldást az esetleges változtatásokra. A team feladata, hogy figyelemmel kísérje az egyéni fejlődést és szükség esetén egyéb kiegészítő segítő beszélgetésre is lehetőséget biztosítson igény szerint.

Számos lehetőség kínálkozik különféle prevenciós programok szervezésére, melyek létrehozásával lehetőséget kínálunk a hatékony megküzdési stratégiák elsajátítására, ezzel együtt a fiatalok káros magatartásmódjai rögzítésének elkerülésére (Berghauer-Olasz 2022a). Legfőképpen azt a komponenst ragadja meg a tanulmány, amely a közösség megtartó erejét hangsúlyozza. Az ember társas lény, s mivel a közösség egyfajta biztonságot nyújtó bázisa a serdülőnek, ennek függvényében olyan lehetőségeket kell kínálnunk fiataljainknak, amelyekben új perspektívára találnak (Berghauer-Olasz 2022b). A felsőfokú intézmény bázisán létrehozott támogató csoport elsősorban a lelki egészség megőrzésére, a kölcsönös segítségre, támogatásra fókuszáló közösség, melynek tagjai azonos problémahelyzetből kerülnek ki.

Hivatkozott irodalom

- ASZTALOS B. – JÁRAY M. – SZENTJÓBI O. (2017): *Álom, terv, tett. Gyakorlati útmutató és példatár mentálhigiénés projektekhez*. Antropos Mentálhigiénés Egyesület, Budapest.
- BARCY M. (2012): *Segítő módszerek, fejlesztő-támogató eljárások*. Budapest
- BERGHAUER-OLASZ E. (2016): *A kinetikus iskolarajz mint közösségek rejtett kapcsolatainak feltáró módszere*. Doktori (PhD) értekezés. PTE BTK Pszichológia Doktori Iskola, Pécs
- BERGHAUER-OLASZ E. (2017): *A közösség szerepe a lelki egészség megőrzésében*. A Mentál Fészek főiskolai mentálhigiénés támogató csoport. Szakdolgozat. Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Mentálhigiénés Segítő Szakirányú Továbbképzési Szak. Budapest
- BERGHAUER-OLASZ E. (БЕРГАУЕР-ОЛАС Е. А.) (2021): Доцільність заснування гуртка з охорони психічного здоров'я на базі вищих навчальних закладів та тих можливості. *Проблеми сучасної психології*. Науковий журнал. Запорізькій національний університет. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Інститут підготовки кадрів Державної служби зайнятості України. № 4 (23) 2021. 7-14.
- BERGHAUER-OLASZ E. (БЕРГАУЕР-ОЛАС Е. А.) (2022a): Досвід проведення занять в рамках групи підтримки психічного здоров'я реалізованого на базі закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. 42-51.
- BERGHAUER-OLASZ E. (БЕРГАУЕР-ОЛАС Е. А.) (2022b): *A közösségek rejtett kapcsolatai és a kinetikus iskolarajz (KSD). A módszer és alkalmazási lehetőségei*. Monográfia. II. RF KMF – „RIK-U” Kft. Beregszász–Ungvár
- BREIK D. W. – ZAZA I. H. (2019): Coping strategies adopted by adolescents: A comparative study in relation to gifted status, gender, and family size. *Gifted Education International*, Vol. 35(1) 3–19.
- BRYAN L. K. (Ed.2021): *Historical perspectives in industrial and organizational history*. New York. Routledge.
- BUDA B. (1994): *Mentálhigiéné*. Animula Kiadó, Budapest
- CAMARA M. – BACIGALUPE G. –PADILLA P. (2017): The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, Vol. 22, No. 2, 123–136.
- CARVER C. S. – SCHEIER M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó. Budapest.
- CSEPELI Gy. (2005): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest
- DAGA C. C. N. – KEMPIS G. M. (2021): Coping Mechanism of Teenagers of Stress and Anxiety: A Case Study. *International Journal of Research Publications*. Vol.69 (1), 1. 529 -534.
- DONDERS P. Ch. (2022): Reziliencia. Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést? Harmat Kiadó. Budapest
- DÚLL A. (2009): *A környezetpszichológia alapkérdései*. Helyek, tárgyak, viselkedés. L'Harmattan, Budapest
- FODOR G. (2001): Az iskola: esély a lelki egészségvédelemre. In: *Új Pedagógiai Szemle*, LI. évf., 2001. május. 76–79.
- FRENKL S. – RAJNIK M. (2011): *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest

- HORVÁT M. T. (2012): Költözés és honvágy diákkorban. In: Kőrössy J. – Kőváry Z. (szerk.): *Fiatalok biztonságkeresési stratégiái az információs társadalomban*. Primaware Kiadó, Szeged. 62–78.
- IQBAL S. – AKRAM M. – MUSHTAQ I. (2021): *Relationship between Stress and Educational Performance of University Students: A Correlational Research Study*. *Review of Education, Administration and LAW*. 4(4), 805-811.
- MÉREI F. (1988): *Közösségek rejtett hálózata*. Tömegkommunikációs Kutatóközpont, Budapest
- OLÁH A. (2004): *Megküzdés és pszichológiai immunitás*. In: (Pléh Csaba – Boross Otília (szerk.): *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris Kiadó, Budapest. 632–663.
- PIKÓ B. – HAMVAI Cs. (2012): *Stressz, coping és reziliencia korai serdülőkorban*. In: *Iskolakultúra*. 9. sz. 24–33.
- RIVA M. A – GRASSI L. – BELINGHERI M. (2020): Jacob L. Moreno and psychodrama – psychiatry in history. *The British Journal of Psychiatry*. Volume 217 (1), 369.
- RUDAS J. (szerk.: 2001): *Önismereti csoportok*. Animula Kiadó. Budapest
- SZILÁGYI I. (2004): *Önismeret és személyiségfejlesztés*. Skandi-Wald Kiadó, Budapest
- TILLMANN S. – TOBIN D. – AVISON W. – GILLILAND J. (2018): Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *Epidemiol Community Health*. 72, 958–966.
- WANG R. A. H. – DAVIS O. S. P. – WOITTON R. E. et al. (2017): Social support and mental health in late adolescence are correlated for genetic, as well as environmental, reasons. *Scientific Report*. 7, 13088.

В 41 Виклики сучасної освіти зумовлені екстремальними умовами функціонування. Наукове видання (Збірник наукових праць) Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II / Редактори: Емьовке Бергхауер-Олас, Єва Гуттерер, Ілдіко Греба та Каталін Поллої. Берегове: ЗУІ ім. Ференца Ракоці II, 2024. – 652 с. (українською, угорською та англійською мовами)

ISBN 978-617-8143-15-2 (палітурка)

ISBN 978-617-8143-16-9 (PDF)

Збірник наукових праць містить матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Виклики сучасної освіти зумовлені екстремальними умовами функціонування», яка відбулася 30–31 березня 2023 року в м. Берегове. Організатор конференції – кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II.

УДК 370:061.3

Наукове видання

**ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ
ЗУМОВЛЕНІ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ
УМОВАМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ**

Міжнародна науково-практична конференція
Берегове, 30–31 березня 2023 року

Збірник наукових праць

2024 р.

Рекомендовано до видання у друкованій та електронній формі (PDF)
рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II
(протокол №1 від «25» січня 2024 року)

Підготовлено до видання кафедрою педагогіки, психології, початкової, дошкільної
освіти та управління закладом освіти спільно з Видавничим відділом
Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

За редакцією:

Емьовке Бергхауер-Олас, Єва Гуттерер, Ілдіко Греба та Каталін Поллої

Технічне редагування та верстка: *Олександр Добош, Ласло Вездел та Вівісі Товт*

Коректура: *Ілдіко Гріца-Варцаба, Ілдіко Греба та Катерина Лізак*

Дизайн обкладинки: *Вівісі Товт*

УДК: *Бібліотека ім. Опаці Черє Яноша при ЗУІ ім. Ф.Ракоці II*

Відповідальний за випуск:

Олександр Добош (начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II)

Матеріали наукового видання рецензовані Науковою радою
міжнародної науково-практичної конференції.

За зміст наукових праць відповідальність несуть автори.

**Проведення конференції та друк видання здійснено
за підтримки уряду Угорщини.**

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса:
пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua; kiado@kmf.uz.ua)
*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 7637 від 19 липня 2022 року*

Друк: ТОВ «РІК-У» (адреса: вул. Карпатської України 36, м. Ужгород, 88006. Електронна
пошта: print@rik.com.ua) *Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 5040 від 21 січня 2016 року*

Підписано до друку 21.05.2024. Шрифт «Garamond».
Папір офсетний, щільністю 80 г/м². Друк цифровий. Ум. друк. арк. 52,98.
Формат 70x100/16. **Замовл. №**