

Acta Beregsasiensis

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
tudományos évkönyve

Науковий вісник
Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II

A Scholarly Annual
of Ferenc Rákóczi II. Transcarpathian Hungarian Institute

2010
IX. évfolyam, 1. kötet
Том IX, № 1
Volume IX, № 1

Acta Beregsasiensis

A II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
tudományos évkönyve

Науковий вісник
Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці ІІ

2010/1
IX. évfolyam, 1. kötet / Том ІХ, № 1

SZERKESZTÉS: Kohut Attila, Penckófer János

РЕДАКЦІЯ: Когут А., Пенцкофер І.

KORREKTÚRA: G. Varcaba Ildikó

Коректура: Г. Варцаба І.

TÖRDELES: Garanyi Béla

Верстка: Гороній А.

BORÍTÓ: K&P

ОБКЛАДИНКА: K&P

A KIADÁSÉRT FELEL: dr. Orosz Ildikó, dr. Soós Kálmán

ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ВИПУСК: Орос І., Шовш К.

A KÖTET TANULMÁNYAIBAN ELŐFORDULÓ ÁLLÍTÁSOKÉRT MINDEN ESETBEN A SZERZŐ FELEL.

A kiadvány megjelenését a



támogatta

ISBN: 978-966-7966-89-8

Készült: PoliPrint Kft. Ungvár, Turgenyev u. 2. Felelős vezető: Kovács Dezső



A II. Rákóczi Ferenc
Kárpátjai Magyar Főiskola
tudományos évkönyve

Tartalom

Nyelv- és irodalomtudomány

PETHÓ JÓZSEF: Nyelvi stílus és identitás	7
KOVÁCS SZILVIA: Szókincs és kommunikatív kompetencia	15
ABONYI ANDREA TÍMEA: Lexikai germanizmusok ruszin népnyelvű kiadványokban	21
GAZDAG VILMOS: Szláv nyelvi hatás Beregvidék magyar nyelvjárásaiban	37
ILONA HUSZTI: Analysis of Hungarian and Ukrainian children's English reading errors	49
BÁRÁNY BÉLA: Женщина и война: женский вопрос в романе В. Гроссмана «Жизнь и судьба» и Дж. Джонса «Отныне и вовек»	63

Pedagógia

SZAMBOROVSKZYKNÉ NAGY IBOLYA: Az iskolaügy alakulása a Szovjetunióban a második világháború utáni években (1944–1953)	81
HEVESI TIBOR: A „Statisztika alapjai” témakör feldolgozása számítógép segítségével a középszintű oktatásban	103
BEREGSZÁSI ANIKÓ–SÉRA MAGDOLNA: Magyar vagy ukrán iskola? (Az iskolai tannyelv- választásról egy vizsgálat eredményeinek tükrében)	119
GOGOLA ISTVÁN: A tanári hivatás nehézségei egy kutatás tükrében	127
LECHNER ILONA: Kétnyelvű környezetben történő gyermekkori írott nyelv-elsajátítás elméleti háttere	133
KOMONYI TÍMEA: Egy Rett-szindrómás eset bemutatása	149

Történelem

MOLNÁR FERENC: A ruszin nép szerepe az 1848–49. évi máramarosi események idején ..	155
DOBOS SÁNDOR: Bereg vármegye főispánjának fondja Beregszász XVIII. századi utcanevéről	165
BRAUN LÁSZLÓ: Bercsényi Miklós (1665–1725)	171
HOMOKI DIANNA: Adalékok a Rákóczi-szabadságharc kultuszának forrásaihoz	177

BOROS LÁSZLÓ: Ung vármegyei közművelődési egyesületek és a múzeumügy a XIX. század végén és a XX. század elején	187
SZÓLÓSI NÓRA: A revízió közvetlen hatása Kárpátaljára a korabeli sajtó tükrében (1938–1939)	201
SZENDREY ANITA: Adalékok a beregszászi római katolikus egyház történetéhez (1938–1944)	205

Földrajz, turizmus, kertészettudomány

M. С. Дністрянський: Типологія держав світу за структурно-територіальними параметрами як метод політико-географічного аналізу	221
IZSAK TIBOR: The effect of human work on the environment in the delta of river Borzsa, the right-side branch of the Tisza	233
KAMPÓ ILDIKÓ: Стан та перспективи розвитку сільського туризму на Закарпатті	241
DR. KOMONYI ÉVA: Kárpátalja tájalmafajtáinak pomológiai leírása	245
GÉCSE MÁTYÁS: Termésmennyiség javítása oltott palántával a dinnyetermesztésben.....	255
<i>Eseménynaptár</i>	262

A tanári hivatás nehézségei egy kutatás tükrében

Rezümé A XXI. század nagymértékben próbára teszi azokat az embereket, akik a segítő szakmában tevékenykednek. Ezen emberek közé tartoznak a tanárok is: hosszú távon intenzív erőfeszítéssel dolgoznak más emberekkel, emberekért. Így a tanár első számú célpontja lehet a kiégés szindrómának (burnout). Ezen tanulmányban szeretném áttekinteni a kiégés szindróma eddigi megközelítéseit és egy empirikus kutatásban bemutatni egy kárpátaljai iskolában, a Beregszászi Magyar Gimnáziumban mért eredményeket.

Резюме XXI століття у великій мірі випробує тих людей, які працюватимуть у сфері допомоги людям. До цих людей належать також вчителі: адже вони довгий час інтенсивно працюють задля інших людей. Так, вчитель є у центрі ризику синдрому „професійного вигорання” (burnout). У даній роботі зроблено спробу переглянути сьгоднішні погляди на синдром „професійного вигорання”, і в емпіричному дослідженні показати дані в одній закарпатській школі – Берегівській угорській гімназії.

A kutatás elméleti háttere

A kiégés fogalma először a technológiában vált elterjedtté. A kiégés egy folyamatot jelent, mely az energiaforrás gyengülésétől a teljes megszűnéséig (burned-out) tart.

Hasonló folyamatra figyeltek fel a kutatók nemcsak a technológiában, hanem az embereknél is. Először Herbert Freudenberger (1974), pszichoanalitikus használta a szakmai viselkedés leírására a burnout megnevezést. Meghatározása szerint a kiégés nem más, mint: „...*krónikus, emocionális megterhelések, stresszek nyomán fellépő fizikai, emocionális, mentális kimerülés állapota, amely a reménytelenség és inkompetencia érzésével, célok és ideálok elvesztésével jár, s amelyet a saját személyre, munkára, illetve másokra vonatkozó negatív attitűdök jellemeznek*”.

A szindrómát elsősorban a segítő foglalkozást űző embereknél diagnosztizálták – ápolók, orvosok, majd a tanárok körében. 1977-ben Schmidbauer bevezeti a segítő szindróma fogalmát. Pszichoanalitikus megközelítésből vizsgálta a segítők személyiségét, pályaválasztásuk motivációját, a segítő-kliens kapcsolat nehézségeit.

Cherniss megfogalmazása szerint a kiégés „*olyan folyamat, amelyben a stressz és a hajszolt munka hatására a hajdanában elkötelezett szakember eltávolodik munkájától*”.

Dista Kafry (1981) csak a segítő foglalkozással kapcsolatban használja a kiégés fogalmát: „*A kiégés tartós vagy ismételt emocionális terhelés eredménye más emberekért való hosszú távú, intenzív erőfeszítéssel összefüggésben*”.

Christina Maslach (1982) szerint a burnout hátterében az érzelmi kapacitás kimerülése áll, melynek következménye, hogy a segítő nem képes pozitív érzéseket, tiszteletet, empátiát tanúsítani kliense iránt.

Hézszer Gábor (1996) a kiégési folyamat jellegét hangsúlyozza: 12 lépcsőfok vezet a teljes kiégésig:

- A bizonyítani akarástól a bizonyításkényszerig.
- Fokozott erőfeszítés.

* II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Pedagógia és Pszichológia Tanszék, tanársegéd.

- A személyes igények elhanyagolása.
- A személyes igények és a konfliktus elhanyagolása.
- Az értékrend megváltozása.
- A fellépő problémák tagadása.
- Visszahúzóadás.
- Magatartás- és viselkedészavarok.
- Deperszonalizáció.
- Belső üresség.
- Depresszió.
- Teljes kiégettség.

A megközelítésekben közös, hogy a segítő a tartós érzelmi megterhelés és stressz hatására fizikai, lelki és érzelmi kimerülés állapotába kerül, melyet szokásos eszközeivel már nem képes megoldani, uralni.

A burnouttal kapcsolatos további kutatások két irányban folytak: a személyiség, illetve a munkahely specifikumai oldaláról próbálták megközelíteni a szindrómát.

Freudenberger három olyan személyiségtípust azonosított, amely ki van téve a kiégés veszélyének: az áldozatkész és elkötelezett, a túlzottan elkötelezett, munkába bonyolódó és az autoriter, lekezelő.

A burnouttal kapcsolatos empirikus vizsgálatok a nyolcvanas években kezdődtek el.

Megalkották a Maslach Burnout Inventory (MBI-1981) kérdőívet, mely a humán munkakörben dolgozók kiégését hivatott meghatározni.

Pines 1978-as vizsgálata pozitív korrelációt mutatott a burnout és a képzettség foka, az önkiteljesedés vágya mint a foglalkozásválasztás motivációja, s az ezzel járó nagyfokú szakmai elvárások, valamint a pályán eltöltött időtartam között.

Barth 1990-es kutatása a kiégés okait a következőkben határozta meg: sok stressz, nagy megterhelés – érzelmi kimerülés, kevés motiváció a munkában, kis-mértékű munkahelyi megelégedettség –, csökkent teljesítmény, a munkahelyen megromlott kapcsolatok.

A burnout szindróma kialakulásának meghatározói:

- speciális karakter,
- humán szolgáltatások, amelyekben a későbbi frusztráció számos „beépített forrása” eleve megtalálható,
- a segítők gyakori nagy kezdeti lelkesedése, magas aspirációs nivója mellett a teljesítmények mérésének hiányzó kritériumai,
- alacsony jövedelem, hosszú munkaidő, extra igénybevétel mellett nagy felelősség,
- elégtelen intézményi támogatás,
- adminisztratív terhek,
- a karrier, az előrejutási lehetőségek korlátozottsága,
- elégtelen megbecsültség érzete mind a kliensek, mind a társadalom részéről.

Barth kutatásaiból kiderül az is, hogy az öt szolgálati évet betöltő tanárok mintegy 25%-a mutatja a burnout jeleit.

Azt láthatjuk, hogy a kiegész veszélye a segítő szakmában, így a tanári hivatásban is nagyon is valóság, nem csak „tavaszi fáradtság”, mely veszélyeket rejt mind a segítő (tanár), mind a segített (diák, szülő, kolléga), mind a szervezet (iskola) számára. Szükséges a beavatkozás több szinten is: „*Ti vagytok a föld sója. Ha pedig a só megízetlenül, mivel lehetne ízét visszaadni?*” (Máté 5,13).

A kutatás módszertana és elemzése

A burnouttal kapcsolatos kutatásomat a Beregszászi Magyar Gimnázium tanárai között végeztem. Mindösszesen 23 tanár töltötte ki a kérdőíveket. A válaszadók közül 4 férfi és 19 nő. A tanári pályán eltöltött idő változatos: a pályakezdőtől a nagy szakmai tapasztalattal rendelkezőkig terjed.

Kitöltésre 3 kérdőív került, melyek a következő eredményeket hozták:

Az első két kérdőívet Thomas h. Holmes és Richard H. Rahe alkották meg. Az első stresszmérő teszt az elmúlt évi stresszpontszámokat hivatott mérni. A kapott válaszok alapján minden vizsgálati személy a második kategóriába tartozik (25–47 pont között), mely a stresszel való megbirkózás fokozott szintjére utal.

A kérdésekre érkezett összpontszámok átlaga 61 pont. E felett a következő kérdésekre érkezett magasabb pontszám:

- Gyakran érez fáradtságot? – 77 pont
- Reggel kimerültnak érzi magát? – 69 pont
- Gyakran felejt el dolgokat? – 68 pont
- Egyre nehezebben tud kikapcsolódni? – 68 pont
- Úgy érzi, hogy nincs ideje önmagára? – 88 pont

A vizsgálati személyek közül a legtöbben érznek fáradtságot, illetve reggeli kimerültséget, mely pszichoszomatikus folyamatok alapja is lehet, valamint megnehezítheti a mindennapi hatékony munkavégzést.

Szembetűnő a 10. és 11. kérdésekre érkező magas pontszám (kikapcsolódás és önmagára fordított idő). Súlyos problémákhoz vezethet a segítő hivatásban, így a pedagógus pályán is az ember saját igényeinek elhanyagolása – a Hézszer szerinti skálán a harmadik és negyedik lépcső.

Ezen mutatók azért is aggasztóak, mivel a vizsgálat a tanévkezdés elején folyt (2009. október). Látható, hogy már a tanév kezdetén tapasztalható bizonyos fokú kimerültség, illetve fokozott stresszhatás. További vizsgálatot igényelne az, hogy e folyamat az idő előrehaladtával milyen irányba változik.

Pozitív összefüggés mutatkozik a magas stresszpontszámok és a kiegészi skálán való előrehaladás között.

Az átlag 32 pont felett teljesítők (11-en) közül 8-an (73%) azon kategóriába tartoznak, akik hajlamosak a kiegészre – azaz a magasabb stresszpontszám magasabb kiegészi lehetőséggel párosul.

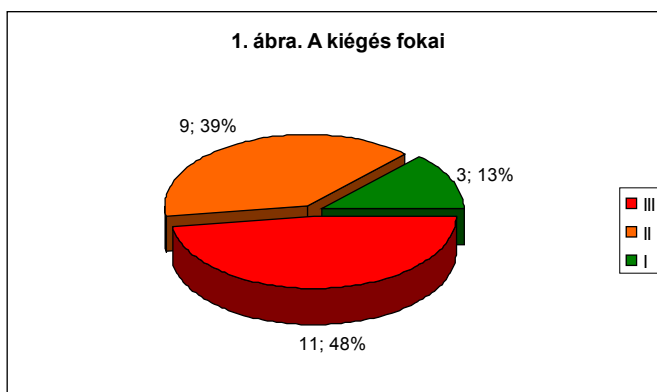
A második kérdőív a stresszel való megküzdés „stílusát” vizsgálja. Ezen mutatók alapján a vizsgálati személyek a következő csoportba sorolhatók:

- Agresszív – 8 (35%)
- Visszahúzó – 10 (44%)
- Bátortalan – 1 (5%)
- Nincs vezető megküzdési stílus – 4 (17%)

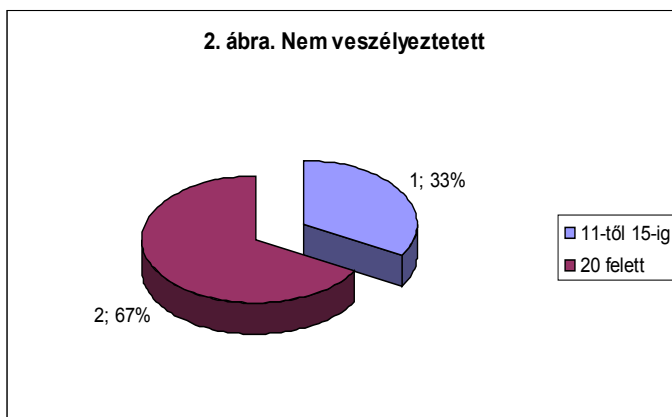
Az agresszív és visszahúzódó megküzdési stílussal rendelkezők 50%-a a kiégésre hajlamos kategóriába tartozik. Ezen eredmények alátámasztják Freudenberger állítását, miszerint a veszélyeztetett kategóriába az autoriter és ál-doctorkész személyiség típussal rendelkezők tartoznak. Tehát összefüggés mutatkozik a stresszel való megküzdés típusa és a kiégés fokozata között.

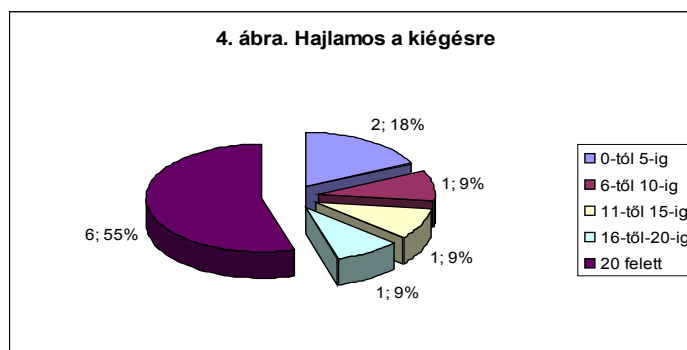
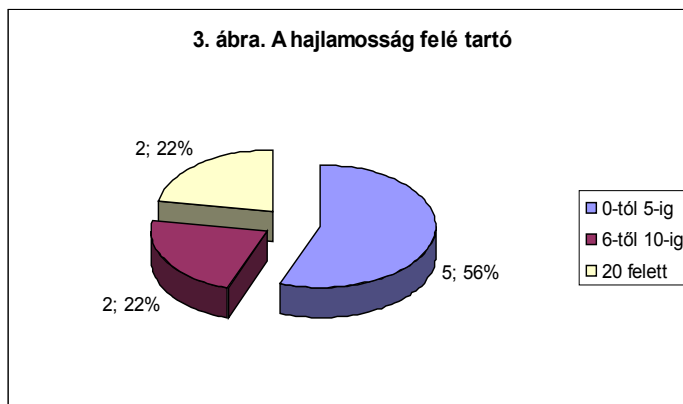
A harmadik kérdőív a kiégés fokát méri. Ezen eredmények alapján a vizsgálati személyek a következő 3 csoportba sorolhatók (1. ábra):

- I. Nem veszélyeztetett – 3 (0–25 pont)
- II. A hajlamosság felé tartó – 9 (26–35 pont)
- III. Hajlamos a kiégésre – 11 (36–50 pont)



A tanári hivatásban eltöltött évek száma és a kiégési folyamat előrehaladtágát a következő ábrák (2–4. ábra) mutatják.





A kérdőívben szereplő kérdésekre adott pontszámok átlaga 52 pont. Ezen átlag felett a tanárok a következő kérdésekre adtak magasabb pontszámokat:

1. Könnyen kifáradsz. Inkább fáradtnak érzed magad, mint energikusnak.
2. Bosszant, amikor az emberek azt mondják neked: „Nem tűnsz annyira jónak mostanában”.

7. Egyre ingerlékenyebb vagy. Egyre indulatosabb. Egyre csalódottabb vagy az emberekben körülötted.

9. Túl elfoglalt vagy, hogy telefonon felhívj valakit, jelentéseket olvass el, vagy üdvözlőlapokat küldj ki.

10. Testi panaszoktól szenvedsz (fájdalmak, fejfájások, hosszadalmas megfázások).

15. Keveset adsz mások véleményére.

A válaszokból látható, hogy problémát okozhatnak a tanári hivatás betöltésében a szubjektív díszkomfort érzése, az esetleges testi panaszok, pszichoszomatikus tünetek, az állandó túlterhelés érzése, az időhiány, melyek mind elősegítik a kiégési folyamat, a burnout szindróma előrehaladtát a teljes kiégésig.

További kutatást igényelne a kiégés szindróma okainak vizsgálata, valamint a prevenció lehetőségeinek tisztázása a tanári hivatásra való felkészítésben.

Összefoglalás

A tanári hivatás egyik legújabb kihívása a tanár-diák, tanár-szülő, tanár-tanár és tanár-társadalom kapcsolatok sikeres fenntartása mellett a kiégés szindróma elleni való hatékony fellépés.

A kutatási eredményekből nyilvánvaló, hogy a tanári pálya próbára teszi a stresszel való megbirkózási készségeket. A tanárok zöme stresszhatásoknak van kitéve, és érzékeli is ennek negatív hatásait mind testi (fáradtság, kimerültség), mind lelki téren (kikapcsolódás és önmagára fordított idő hiánya) egyaránt. Sajnos a „tünetek” már igen korán, a tanév második hónapjának elején érezhetők. Ugyan- ebben az időszakban a tanárok 48%-a már hajlamos a kiégésre, ami szintén testi (fejfájások, energikusság csökkenése) és lelki (ingerlékenység, időhiány, másoktól való eltávolodás) panaszokban válik nyilvánul meg.

Mindez **1–1,5 hónappal** a tanévkezdés után. Vajon hogyan folytatódik így a mindennapi munka a katedrákon (hisz a stresszhelyzetek, konfliktusok száma egyre növekszik)? Milyen megoldási lehetőségek kínálóznak a kárpátaljai pedagógusok számára a kiégés szindróma elleni való védekezésben? A kérdések megválaszolása további kutatásoknak lehetnek tárgyai.

IRODALOM

- Freudenberger, Herbert J. (1974). Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, 30.
- Hézsér Gábor (1996). *Miért? Rendszerszemlélet és lelkiigazgatói gyakorlat*. Pasztorálpszichológiai tanulmányok. Kálvin János Kiadó, Budapest
- Kovács Mariann (2006). *A kiégés jelensége a kutatási eredmények tükrében*. *Lege Artis Medicinae*, 16(11).
- Maslach, Christina, Jackson SE (1982). Burnout in health professions. A socialpsychological analysis. In: Sanders GS, Suls J (eds.). *Social Psychology of Health and Illness*. NJ Erlbaum: Hillsdale
- Pálfı Ferencné (2005). *„Amikor már kihűlt a láng”: a kiégés vizsgálata ápolók körében*. *IME*, 4(10)