

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. Опайої 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)

Друк: ТОВ «РІК-У» (адреса: вул. Карпатської України 36, м. Ужгород, 88006. Електронна пошта: print@rik.com.ua)

ISBN 978-617-8143-15-2 (палітурка)

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:

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

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

Korrektúra: *Grixa-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)

Маршалеk 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 Miroszláv: 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 TECH- NOLÓGIÁK 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>Гребя 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 – Pribéck László – Szabó L. Dávid:</i> A TÁVOKTATÁS HATÁSA A TANÁRI ÉNHATÉKONYSÁGRA	635

KRÍZISHELYZETBEN ADÓDÓ TRAUMA TERÁPIÁJA

Kós Nóra

*Gál Ferenc Egyetem, Pedagógiai Kar
kosnora@gmail.com*

A trauma

A személyiségfejlődés során alakul ki a szelf, mely által értelmezhetővé válnak a bennünk érő események. Az egészséges, koherens énkép feltétele, hogy legyenek biztonságos kapcsolataink, amelyek visszatükrözik és tartalmazzák a gyermeki érzéseinket és megalapozzák a későbbi kapcsolatainkat. Az életünk során tapasztalt traumatikus eseményekkel való megküzdést elősegítik a belső erőforrásaink, melyek az „elég jó” környezet hatására alakulnak ki (Bakó–Zana 2021).

A pszichés trauma tünetegyüttesét poszttraumás stressz-zavarnak nevezzük. A DSM-5. kritériumai alapján akkor alakul ki, ha „valós, vagy fenyegető halál, komoly sérülés vagy szexuális erőszak megtapasztalása az alábbiak közül egy (vagy több) módon: traumatikus esemény(ek) közvetlen átélése. Másokkal történő esemény(ek) látványa tanúként. Közeli családtagot vagy közeli barátot ért traumatikus eseménnyel/eseményekkel kapcsolatos hír. Traumatikus esemény(ek) averzív részleteinek (pl. az első helyszínre érkező, emberi maradványokat összegyűjtő egység tagjai; gyermekbántalmazás részleteinek ismételt kitétt rendőrök) extrém vagy ismételt megtapasztalása” (DSM-5 2013, 226).

A PTSD tünetei a traumatizált mindennapjait negatív irányba befolyásolja, ezek a tünetcsoportok a következők: betolakodó tünetek (nyomasztó emlékek, álmok, disszociatív reakciók-flashbackek), elkerülései tünetek (emlékek, gondolatok, érzelmek, helyszínek), a kogníció és a hangulat negatív irányú változása (amnézia, közöny, elidegenedés), az éberség és reaktivitás megváltozása (irritabilitás, dühkitörés, öndesztuktív viselkedés). Ezeket a kritériumokat figyelembe véve diagnosztizálható a poszttraumás stressz-zavar (DSM-5 2013).

A traumatikus események több típusba sorolhatók, megkülönböztetünk egyéni és kollektív, imperszonális és interperszonális, 1-es és 2-es típusú traumatizációkat. A kollektív traumatizáció egyszerre több embert érintő esemény, mely lehet emberek által elkövetet és lehet imperszonális, vagyis nem ember által elkövetett. Az interperszonális traumatizációt ember okozza egy másik embernek, itt érdemes megemlíteni a bullying fogalmát, mely a kortárs csoportban zajló erőszakos viselkedéseket foglalja magába. Az 1-es típusú

traumatizáció jelenti az egyszeri és hirtelen bekövetkező eseményeket, a 2-es típusú, a komplex trauma, mely hosszabb ideig tart, és a legtöbb esetben ismétlődik a kliens életében (Kuritárné–Tisljár 2015).

A trauma hatása

Az egészséges személyiségfejlődés során alakul ki a szelfmag, mely lehetővé teszi az állandóságérzetet, biztosítja az egyén számára a kiszámíthatóságot, azt a biztonságot, ami segíti abban, hogy a nehezebb helyzetekben a személyiség működése újra stabilizálódjon (Stern 1985). Kernberg (2012) a szelfmag biztonságos működésében meghatározza a szelfélmények, szelfreprezentációk létrejöttét, melyek segítségével a személyiség képes a változó helyzetekre megfelelően reagálni.

Bakó (2017) tanulmányában meghatározta azokat a kritériumokat, melyek előre mutatják, hogy a trauma milyen mértékben hat majd a személyre:

- Meghatározó, hogy a trauma mely életkori szakaszban éri az embert, ugyanis, ha már rendelkezik megfelelő belső védekezési mechanizmussal, akkor a trauma feldolgozása egészségesebb lehet.

- A személy aktuális állapota is szerepet játszik abban, hogy hogyan tud megküzdeni a traumatikus eseménnyel, mennyire tudja mozgósítani a védekezési mechanizmusokat.

- A trauma feldolgozásában mindig jelentős szerepe van a támogató környezetnek. Bakó (2017) szerint a feldolgozás egyik legfontosabb feltétele a biztonságos környezet megléte (Bakó 2017).

A már említett 2-es típusú trauma, hosszan tartó és ismétlődő traumatizációt jelent. Kuritárné (2015) összefoglalja a komplex trauma következményeit felnőttkorban, melyeket a poszttraumás stressz-zavar kritériumaival lehet meghatározni. A kutatások azt mutatják, hogy azok a traumatizált gyermekek, akik súlyosan diszfunkcionális családban nőttek fel, vagy legalább három, négy alkalommal érte őket bántalmazás, nagyobb eséllyel alakul ki felnőtt korukra mentális zavar. Előfordul, hogy a bántalmazott kliens minimális tünetet mutat felnőttkorban, reziliens, azonban a terápia során kiderül, hogy valójában bántalmazott. A traumatizáció következményei felnőttkorra:

- A bántalmazott ember képes átadni a teljes hatalmat az életének bizonyos területén, képes teljesen alárendelődni egy másik embernek.

- A bántalmazott kliens érzelemszabályozásában változás tapasztalható, megjelenik az öngyilkossági késztetés, az önbántalmazás, az irritabilitás, a gátlott szexualitás.

- A szomatizáció zavara szinte állandó velejárója a traumának. A leggyakoribb betegségek az emésztőszervi problémák, a konverziós tünetek és a krónikus fájdalom megjelenése a test bármely területén.

- A komplex trauma következményeként megváltozik a traumatizált személy önészlelése és az elkövető észlelése. Az önészlelésében a tehetetlenség érzése felerősödik, folyamatos bűntudat, és szégyen érzése jelenik meg, ami visszaveti őt a mindennapi élet folyamataiban. Az elkövetőt tévesen észleli, idealizálhatja, vagy akár teljes hatalmat tulajdonít neki.

- A traumatizált emberek társas kapcsolataiban is negatív változás tapasztalható. Általában elzárkóznak, elhúzódnak a többi embertől, folyamatosan bizalmatlanok és keresik a megmentőt, akitől valójában a védelmet és a biztonságot várják (Kuritárné–Tisjár–Szabó 2015).

Az egészséges traumafeldolgozás közben a személy kapcsolatban marad a környezetével, a realitással, megéli a fájdalmat, veszteséget, a belső szelfmag képes megtartani az egységét és megmarad az a biztonság, amely segít túlélni az elviselhetetlen fájdalmat. A kóros traumafeldolgozásban a személy nem képes integrálni az eseményeket, olyan, mintha nem is vele történtek volna az események, a szelfkoherencia sérül (Rosenfeld 1986). A sérült szelf nem képes megtartani az egyént, nincs belső biztonság, folyamatos készenléti állapotot él meg, ami a mindennapi életét veszélyezteti. A kóros traumafeldolgozásban szükség van a különböző terápiás folyamatokra, melyek stabilizálják a személyt, megerősítik a szelfet, integrálják a trauma érzéseit és kialakítják a megfelelő megküzdési mechanizmusokat.

A trauma terápiája

A trauma kezelése sok esetben évekig tartó folyamat. A terápiában többféle módszer alkalmazható, melyek hatékonyak a trauma kezelésében. A terápiák közül érdemes kiemelni az EMDR-módszert (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing), mely az egyik leghatékonyabb technika a trauma kezelésére. Emellett megjelenik a családterápia, kognitív és viselkedésterápia, mindfulness, test alapú módszerek és a légzéstechnika.

A terápia legfontosabb szakasza a stabilizálás, hiszen csak ezt követően tudunk a traumatizált embernek segíteni. A traumatizált ember terápiája általában három szakaszban zajlik: az első szakasz a biztonság létrehozása és a tünet csökkentése, a második szakaszban a traumatikus emlékek, élmények feldolgozása és a harmadik szakaszban megtörténik a személyiség újrászerveződése, a jelenbe való visszaintegrálás (Moretti 2022).

Első szakasz, a biztonság kialakítása

A stabilizációs munka a legfontosabb feladata a terápiának. A stabilizációs munka eszköze a pszichoedukáció, melynek két célja van. Az egyik, mely lehetővé teszi, hogy a páciens ismerje meg és tanuljon a tüneteiről, tapasztalja

meg, hogy hogyan lehet biztonsággal kezelni azokat. A másik cél, csökkenteni a páciens szégyenérzetét és azt az érzését, hogy nem uralja a mindennapi életét. A pszichoedukáció mellett a terapeuta mint modell jelenik meg a terápiában, megtanítja a traumatizált személyt arra, hogy hogyan kell figyelni, kialakítani a biztonságot. A terápia e szakaszában olyan készségeket kell kialakítani a kliensben, melynek segítségével képessé válik arra, hogy kézbe vegye a saját élete feletti irányítást, olyan erőforrásokat kell benne erősíteni, melynek használatával megérti, hogy túl tudja élni az elviselhetetlennek tűnő időszakot. A stabilizációs technikák segítik a szégyenérzet leküzdését, és megerősítik őt abban, hogy képes olyan döntéseket hozni, melyek pozitív irányba tolják az életét (Kuritárné-Molnár–Nagy 2018).

Stabilizációs technikák

Számtalan stabilizációs technika alkalmazható a klinikai szakpszichológiában. A terápia elején a kliensnek megtanulja a légzéstechnikát, mely biztonságot ad számára, hogy a betörő vegetatív, testi tüneteket kezelje, lecsillapítsa. A leggyakrabban a használtak: négyzetlégzés, megnyújtott kilégzés, váltott orrlyukkal történő orrlégzés, óceánlégzés. A légzéstechnikáknál alapelem, hogy az orron át vegye a levegőt a kliens és a kilégzés a szájon át történjen (Nestor 2021).

A nyugodt és biztonságos hely kialakítása szintén a terápia elején történik, melyben a páciens egy olyan valós vagy képzeletbeli képet alakít ki, ahol képes megélni a nyugodt, biztonságos és kellemes érzéseket az egész testében.

Fa-gyakorlat, ami a kliens számára biztosítja a szilárdságot, védelmet, a saját belső energiát, ami segíti őt a mindent elárasztó érzésekkel szemben.

A stabilizációs technikák közül a tudatos jelenlét technikája a klienst a jelenbe helyezi át, ami a figyelem irányításának az egyik legjobb technikája.

A saját erőforrás mozgósítása képessé teszi arra a páciens, hogy a kontrollt visszaállítsa, a biztonságát megteremtse. Meg kell tanítani a kliensnek a saját erős részeinek a bekapcsolását, felismerését. A konténertechnika segítségével lehelyezheti a fenyegető és fájdalmas emlékeket, élményeket. Az elképzelt színes dobozba szintén bele tehet pillanatnyilag elárasztó érzéseket és helyet is találhat a doboznak. A saját erőforrásokat kognitív naplóval is erősíthetjük, használhatják a kliensek a gondolatstop módszerét, amivel megállítják a negatív és fájó gondolataikat (Moretti 2022).

A stabilizációt kialakító és megerősítő szakasz hatalmas munkát igényel a klienstől és a terapeutától egyaránt. Fisher (2018) tanulmányai alapján a traumatizált pácienseknek több készségekben is jártasnak kell lenniük ahhoz, hogy a stabilitást meg tudják őrizni. Ezek a következők:

1. A lehgorgonyzás (grounding) és összpontosítás technikák leginkább akkor fontosak a kliens számára, amikor distresszt, elárasztott állapotot él meg. A lehgorgonyzás az a technika, ami abban segít, hogy a kliensek jelen legyenek a testükben, fel tudják venni a harcot a poszttrauma szomatikus, affektív tüneteivel szemben. Erre példa, amikor arra kérjük a klienst, hogy próbálja meghatározni, hogy jelenleg hány százalékban érzi magát a testében. Figyelje meg a saját testtartását, lélegzetét, környezetét.

2. A coping stratégiák az impulzív viselkedések kezelésére többszörös védőhálók kialakítását teszik lehetővé, ezek megvédik a páciens a traumatikus múlt fájdalmas emlékeitől. Fisher (2018) által kidolgozott védőhálók többszörösök: félelmetes impulzusokat kiváltó triggererek előre jelzésére, autodestruktív gondolatok, kontrollvesztett impulzusoknak.

A túlélőkészlet kidolgozása biztosítani tudja, hogy a páciens a legveszélyeztetettebb időszakban is túl tudja élni az állapotot. Ez a technika akkor hatásos, ha a kliens megérti, hogy ezt a listát még az előtt ki kell dolgoznia, mielőtt az elárasztó érzelmi állapot bekövetkezne. Ezek lehetnek: a terapeuta írása, olyan tevékenységek, módszerek, melyek biztonságot adnak a kliensnek, fényképek, célok, amiért érdemes tovább élnie. Bármilyen nehéz időszakot élt is meg a páciens, a terapeutával utólag is fontos átbeszélni a használt technikákat, azok hatékonyságát.

1. A traumatizált emberek biztonságukat érintő megállapodások (szerződések) azért fontosak, hogy a kliens képes legyen önmagáért szerződni, önmagáért küzdeni. A szerződések kötése sok esetben nehezen történnek meg, hiszen a kliens a tehetetlenség, harag, düh érzése miatt elutasíthatja azokat. Fontos megérteni, hogy ezek a szerződések értük szólnak, keretet adnak a mindennapokban.

2. A triggererek által kiváltott események anticipálása. A kliensnek meg kell tanulnia, ha kell folyamatosan pszichoeducálni kell abban, hogy megértse, hogy az intruzív tüneteket sokkal nehezebb kontrollálni miután már felerősödtek. Amikor a kliens önsértést követ el, acting outol meg kell vele beszélni, hogy pontosan mi történt azelőtt, milyen módszerekkel próbálkozott. Bár ez egy fáradtságos munka a kliens és a terapeuta számára is, de hosszabb távon segít abban, hogy a kliens stabilizálódni tudjon.

3. A test és az elme lecsillapítása a terápia fontos eleme. Egyrészt a légzés-technikák segítenek abban, hogy a testet megnyugtassa a kliens, másrészt a jobb agyféltekét a bal agyfélteke nyelvi és végrehajtó funkcióival képes lecsillapítani.

4. Fisher (2018) a leghasznosabb készségnek tarja a traumatizáltak terápiaájában, hogy a kliens a jelenben tudjon maradni. Ennek az alapja, hogy

a terápia kezdeti szakaszában meg tanulja a páciens értelmezni az elme, az aktuális helyzet és a test reakcióit. Fisher szerint ez leghatékonyabban akkor történik meg, ha folyamatos pszichoedukációval választjuk el a múlt és jelent eseményeit, tüneteit, érzelmeit (Fisher 2018).

Fisher (2018) által kidolgozott terápiás szakaszok is mutatják, hogy milyen alapos stabilizálásra van szüksége a traumatizált klienseknek ahhoz, hogy a valódi trauma feldolgozása elkezdődhessen. Herman (2003) véleménye szerint az első szakaszban történő stabilizálás gyakran túl hosszasanak és monotonnak tűnhet mindkét fél számára, de ha nem történik meg a kliens számára a megfelelő biztonság kialakítása, akkor még jobban felerősödnek a terápia során a posztraumás tünetek, ami veszélybe sodorhatja a páciens.

A második szakasz, a traumatikus emlékek feldolgozása

A második szakaszra már a traumatizált kliens a stabilizációs technikák segítségével képessé válik arra, hogy valóban feldolgozza a traumatikus emlékeket. Ebben a szakaszban a páciens elmondja a trauma teljes történetét, részletesen, alaposan. Általában a trauma túlélőjének a beszámolója sztereotíp, érzelemmentes és sokszor ismétlik az eseményeket. Herman (2003) szerint ebben a szakaszban nagyon fontos, hogy a túlélő és a terapeuta közösen találja meg azt az állapotot, amikor még a kliens nem traumatizálódik újra és dolgozni tud a betörő érzésekkel, emlékekkel.

A traumátörténet rekonstrukciója a páciens élettörténetével kezdődik, minden olyan esemény felidézésével, ami a trauma előtt történt vele. Ezt követően a trauma előzményei kerülnek a figyelem középpontjába. A teljes trauma feltárásában benne vannak azok a testi érzések, hangok, illatok, szagok, melyek bemozdítják a traumához kapcsolódó élményeket. Ahhoz, hogy valóban fel tudjuk dolgozni a traumát az emlékeken kívül szükség, van minden traumához kapcsolódó érzésre, történésre, ami a kliensben megy végbe. A kliensben az események feltárása közben folyamatosan felvetődik az a jogos kérdés, hogy miért vele történt és egyáltalán miért kellett ilyennek történnie. A terapeuta feladat nem az, hogy különböző elméleteket alakítson ki és megpróbáljon magyarázatot adni, hanem az, hogy érezze a kliens, hogy a terapeuta szolidaritást vállal felé, kognitív, érzelmi és erkölcsi kontextust biztosít. Ez erősíti a kettőjük közötti bizalmat és annak az érzését, hogy a páciens elfogadja és támogatja. A trauma feldolgozásában nélkülözhetetlen a gyász folyamata, hiszen a fájdalmat meg kell dolgozni. A trauma hatására a kliens Herman szerint (2003) elveszíti az énjének biztonságos kötődés élményét, a testi integritás érzését (Herman 2003).

A gyász időszaka a traumatizált embereknek a legnehezebb időszak, attól való félelmük, hogy nem tudnak vele megküzdeni. A terapeutának fontos feladat van abban, hogy elfogadtassa a klienssel, hogy ha elutasítja a gyászt, akkor a személyiségének egy részétől teljesen eltávolodik és nem lesz képes feldolgozni a valódi traumát, ami egész életére negatív hatással lehet. A gyászszal szembeni ellenállást a következő formában ismerhetjük fel leginkább: fantáziák jelennek meg, melyek a bosszúval, a megbocsájtással kapcsolatban jelenhetnek meg. Herman (2003) szerint a bosszúvágnak két forrása lehetséges: az egyik, ha az áldozat mindent visszaad az elkövetőnek, akkor megszabadulhat a rettegetől, félelemtől és a szegénytől, a másik forrása a tehetetlenség érzése. A gyázmunka legfontosabb feladata, hogy a kliens megértse, hogy a bosszú nem segíti a feldolgozás folyamatát, hanem inkább tovább mélyíti a traumát. Azonban, ha ki tudja adni haragját, dühét, akkor ez az intenzív érzés fokozatosan átalakul „jogos felháborodássá”, ami segít abban, hogy újra átvegye a kontrollt önmaga felett.

A második szakaszban megtörténik a trauma átdolgozása, ami azt jelenti, hogy a kliens képes a trauma élményét, érzéseit, gondolatait a múlthoz kapcsolni, saját élettörténete részének ismeri el a történéseket. Innentől válik képessé arra a kliens, hogy a terápia harmadik szakaszát kezdjük meg, amikor is megtörténik a jelenbe való visszacsatolás (Herman 2003).

A harmadik szakasz a személyiség újraszerveződése, a jelenbe való visszaintegrálás

A harmadik szakasz a gyógyulás időszaka. Az előző szakaszban meggyászolta a trauma emlékét, a kapcsolatait, a fájdalmát, ráébred, hogy a poszttrauma tünetek valójában felerősödött normális vészreakciók. Ebben a szakaszban új kapcsolatokat kell találnia, visszaadni az emberi kapcsolatok bizalmát, új célokat és jövőt tervezni önmaga számára. Herman (2003) megfigyelései alapján a trauma élménye a tehetetlenség és az elszigeteltség, a gyógyulás időszakában viszont felerősödik a kontrollérzése, képes megvédeni magát a későbbi veszélyektől. Az énvédő mechanizmusok segítségével a kliens képes új én-ideált kialakítani, olyan célokat, erősségeket, vágyakat határoz meg, melyek a trauma előtt léteztek, de a közben és utána eltűntek (Herman 2003).

A traumafeldolgozó terápia segíti a klienst abban, hogy újra megtalálja önmagát, vissza tudjon kapcsolódni a többi emberhez és a valósághoz. Azonban a gyógyulásnak soha nincs vége, hiszen mindig lesz egy esemény, egy ember, egy szituáció, egy trigger, ami beindítja az érzelmi reakciókat. A traumafeloldás már akkor kielégítő, ha a kliens vissza tud térni a mindennapi életéhez, talál célokat, kihívásokat, és a figyelme a múlt felől a jelen és a jövő felé fordul.

Hivatkozott irodalom

- BAKÓ Tihamér (2017): Intraszubsztitívitás a traumafeldolgozásban. In: Gerlinger L. – Kovács P. (szerk.): *Egy hajóban... Tisztelegő tanulmánykötet Riskó Ágnes születésnapjára*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- BAKÓ Tihamér – ZANA Katalin (2021): *A transzgenerációs trauma és terápiaja*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- DSM-5 referenciatankönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz*. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest
- HERMAN Judith (2003): *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Háttér Kiadó-Kávé Kiadó-NANE Egyesület, Budapest
- KERNBERG O. F. (2012): Some Observation on the Process of Mourning. In: Kernberg O. E. (ed.): *The Inseparable Nature of Love and Aggression*. American Psychiatric Publishing, Washington, DC
- KURITÁRNÉ SZABÓ Ildikó – MOLNÁR Judit – NAGY Anikó (2018. szerk.). Traumaeredetű disszociáció. Elmélet és terápia. In: Janina FISHER, PhD *Stabilizációs munka a trauma kezelésében*. Oriold és Társai, Budapest. 337–353.
- KURITÁRNÉ SZABÓ Ildikó – TISLJÁR-SZABÓ Eszter (2015): *Úgy szerettem volna, ha nem bántottak volna. A családon belüli gyermekkori traumatizáció: elmélet és terápia*. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft., Budapest
- MORETTI Magdolna (2022): *Legbelül... Traumák és gyógyulás az életívén át*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- NESTOR J. (2021): *Lélegzet*. XXI. sz. Kiadó
- ROSENFELD D. (1986): *Identification and its vicissitudes in relation to the nazi phenomenon*. Int. J. Psycho-Anal.
- STERN D. N. (1985): *The Interpersonal Word of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Basic Books, New York

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, щільність 80 г/м². Друк цифровий. Ум. друк. арк. 52,98.

Формат 70x100/16. **Замовл. №**