

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:

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

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

Korrektúra: *Grižša-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 SAJÁTSÁGAI</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>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

AZ ONLINE OKTATÁS HATÁSAI A PANDÉMIA ALATT, LEHETŐSÉGEINK

Simon Gabriella

*Károli Gáspár Református Egyetem
BTK Pszichológiai Intézet, Pszichológiai Továbbképző Központ
simon.gabriella@kre.hu*

Kríziskoncepciók és pandémia

G. Caplan (1964) kríziskoncepciójában a kríziseknek két fajtája létezik. Egyik esetében a kiváltó ok egy véletlen, veszélyeztető, váratlan helyzet, míg a másik csoportba az élet során természetes módon megjelenő változások sorolhatók. Caplan szerint a krízis lélektanilag kritikus állapot, az egyén számára érzelmi-
leg jelentős helyzet, melyben a személy kénytelen szembenézni, konfrontálódni a lélektani egyensúlyát veszélyeztető körülményekkel. A helyzet jellemzője továbbá, hogy azt az egyén a már ismert eszközeivel sem megoldani, sem elkerülni nem tudja (Caplan 1964).

Erikson átmeneti állapotként, fordulatként, fordulópontként tekint a krízisre. E fogalmat kiszélesítő kríziselméletében (1956; 1958/1991; 1968) az embert olyan kreatív lénynek tekinti, aki új énerőket kialakítva (e fogalom rögtön odakapcsol bennünket a reziliencia, a rugalmas megküzdés képességéhez) képes a változásra és életének cselekvő irányítására. A személy a helyzet kezelése érdekében új stratégiák kidolgozására kényszerül, így a krízisben – az alkalmazkodási zavar és ennek következményei mellett (Kézdi 1995) – benne rejlik a fejlődés, az új egyensúly elérésének lehetősége is.

A krízisek tehát részben normatív/normál/fejlődési krízisek, melyek a személyiségfejlődés során, életciklusváltási pontokon jelennek meg, és jellemzőjük, hogy a fejlődéssel együtt járó változások ekkor gyorsabban zajlanak le. Részben pedig akcidentális/esetleges természetűek, így egy adott időpontban, véletlenszerűen, hirtelen jönnek létre (Erikson 1963, In: Bakó 2019). Ezeket a kríziseket például veszteségek (munkanélkülivé válás, szakítás, gyász, betegség) váltják ki, ezért érzelmi-
leg olykor különösen megterhelőek lehetnek.

Gyakori, és a világba vetett bizalom fenntartását szolgálja az embereknek az a meggyőződése, hogy a világ igazságos, kiszámítható, kontrollálható hely, és mindaz, ami történik, velük/velünk nem történhet(ne) meg (Lerner 1980). A személyen belül lévő pszichológiai szerveződés a biztonságérzetnek

és a biztonság feltételeinek együtt járására törekszik: az egyén célja a biztonságérzet fenntartása (Péley 2002). Hajduska (2015) szerint a krízisekben – főképpen az akcidentális krízisekben – a közös jellemző az, hogy a helyzet váratlan, és vele az ember természetes biztonságérzete, egzisztenciája kerül veszélybe. A biztonságra törekvés és a „velem ez nem történhet meg” nézetének ellentmondásával a helyzet kontrollálhatatlanságának élménye különösen fokozottá válik. Ezzel ugyanis értelemszerűen csökken az egyén azon képességének megélése, hogy befolyásolhatja az eseményeket. „... a stressz leggyakoribb kiváltó okai a bizonytalanság, az elszigeteltség, a kontroll elvesztése, a konfliktusok” (Máté 2012).

Krízishelyzetekben, stresszel teli körülmények között – talán a biztonságérzet visszaszerzésére való kísérletként – megnő a kötődési szükséglet (Péley 2002), aktiválódik a kötődési viselkedéses rendszer. A válsághelyzet ugyan rombolhatja az emberi kapcsolódásokat is, de a stressz hatását a kapcsolatok fenntartásával, jelenlétükkel, elérhetőségükkel – a kötődési szükséglet kielégítésével – enyhíthetik a jelentős más személyek, például a szülők, a pedagógusok (Simon 2019).

A pandémiával mint sajátos – kívülről érkező, váratlan – életeseménynyel, nem csak mint világjelenséggel, közösségi lényként találkoztunk, de egyénként megtapasztalva, a személyes élethelyzetekben is okozott kihívásokat: eddigi sémáinkkal alig, vagy nem megoldható körülményeket teremtett. Részben társadalmi szintű döntéseket kényszerített ki, részben megnövelte az egyéni veszteségeket. Hatása – értelemszerűen – megjelent a hallgatók és az oktatók életében, az oktatás színterén is, próbára téve reziliens működésüket. És – témánkhoz közelítve – mind magánemberként, mind egy adott intézmény, képzés szereplőjeként is szükségessé vált gyors és adekvát válaszok adása, a biztonságérzet fenntartása a működés folytonosságának biztosításával. A helyzet komplexitását mutatja, hogy – miközben a zavartalan működés megteremtése külön is igényelt lelki erőforrásokat – a veszteségek mellett az egyén akcidentális krízishelyzetei is megjelenhettek, pl. a munkahely, a megélhetés elvesztése, fenyegetettség érzése, vagy megbetegedések, halálesetek. Az életesemények mellett a feladatok – nem pandémiával összefüggő – ellátása is okozhatott krízishelyzeteket: a munkavégzés területein kinevezések, nyugdíjazások, vagy a kiegészítő tünetegyüttes is előfordulhatott. E vonásában a megélt helyzet hasonlít a Jakobson krízismátrix elméletében kifejtettekre (Jakobson 1979, In: Bakó 2019), amennyiben sajátosan egybeeshetett az egyének életében a fejlődési és az akcidentális krízis, illetve a pandémiával terhelt szituációban egyszere jelentkeztek az egyéni és a társadalmi hatások.

Témánkra fókuszálva, a néhány éve kialakult, többszörösen kihívásos helyzet – részben az online térbe kényszerült tanítási-tanulási folyamat hatása-ként – átalakította az oktatói-hallgatói kommunikációt, ennek következtében az abban résztvevők kapcsolatát. És ahogy módosította az oktatás és a befogadás körülményeit, úgy változtatta meg azok módozatait is, mely további hatással lehetett a létrejött tartalmakra, és a hatékonyságon kívül az eredményekre, produktumokra is.

Tanítás és tanulás az internet segítségével

Az interneten zajló tanulási-tanítási folyamatokban egyre több kép és hang, illetve írásos üzenetek közvetítésére alkalmas modalitás jelent meg. Az online kommunikáció során az írásos kapcsolatfelvétel és munka azonos időben (chat, csoportos chat, online fórumok), illetve nem azonos időben történhet (aszinkron kommunikáció, pl. e-mailezés). Az online üzenetváltások, kép és hanganyagok tárolása és újra olvasása ma már könnyen megoldható, ezt a fontos szempontot kihasználhattuk a tanítás-tanulási folyamatok során is. Az online szinkron kommunikáció használata esetén fontos – a pandémia alatt hangsúlyosan megjelenő, ma már azonban közismert – felfedezésnek bizonyult, hogy jó, ha előre megállapodunk a kapcsolatfelvétel módjában, idejében, esetleg a résztvevők számában és a moderátor személyében, és szerepében is. Sokan használtak ingyenes lehetőségeket az online kapcsolatfelvételre, de a felhasználók előfizettek biztonságosabb és több – például csoportmunkára is – lehetőséget kínáló alkalmazásokra. Tapasztalatok szerint, az alkalmazás használatába, az esetleges felvétel, fotók készítésébe való beleegyezés mellett – az adatvédelmi elvek betartására figyelemmel –, a kamerahasználat bizonyult kihívást jelentő tényezőnek. Előbbieket az aktuális szabályozás ismerete, utóbbiakat sokszor a személyes tapasztalatok, a csoportszabályok felállítása tudták szabályozni – nem mindig sikerrel. A kamerakép és a kontrollkép is tartogatott kihívásokat: fokozatosan tanultuk meg, hogy hogyan érdemes az online térben megjelennünk, kezdve a ruházatnál, a fizikai környezetnél, vagy a le nem némított mikrofonokon keresztül behallatszó, nem várt hanghatásokon át a telefonon való bejelentkezés nehézségeivel folytatva a felsorolást. A foglalkozások alatt egy helyiségben tartózkodó (nem csoporttag) személyek és a titoktartás tisztázandó kérdésein kívül említhetjük még a nem előnyös fényviszonyok, például a megcsillanó szemüvegek és a szemkontaktus megteremtésének lehetetlenségén keresztül a testbeszéd elmaradásából keletkező nehézségek, félreértések felfedezését és a korrigálásukra tett kísérleteinket, illetve az online is érzékelhető csoportlélektani folyamatok kihívásait is. Folyamatosan tanultunk, mely újabb, nem várt jelenségeken, megoldandó

oktatástechnológiai kérdéseken keresztül időről időre emelte a stressz-szintet, és tette e körülmények között is próbára a megküzdési képességünket. Saját tapasztalatom a szupervízió igényének és használatának megemelkedett gyakorisága: a szakmai személyiségem ápolására tett erőfeszítések ezekben a kihívásos helyzetekben. Öröndetes, hogy oktatók és hallgatók között megjelent egyfajta sorstársi közösség élmény is, olyan együttműködési készség, melynek hozadékai részben a közösségi élmény továbbfejődésében mutatkoztak meg a jelenléti alkalmak során, részben a technikai alkalmazások számos eleme tovább is fennmaradt az oktatásban és az oktatásszervezésben.

A pandémia alatt végeztem el a szupervizor szakirányú képzés nagyjából fele részét, így módomban állt hallgatóként saját élményű tapasztalatokra is szert tenni a tanulási folyamat befogadói oldaláról, ennek sajátosságairól. Egyik jelentős élményem, hogy a kép és hang alkalmazásával létrejött virtuális térben az érzékelés, a figyelem, a személyesen átélhető élmények, benyomások és ezek hatása a valóságban való megéléshez viszonyítva jelentősen eltér. A fizikai korlátozottság az érzékterületektől érkező információk limitáltságával jár együtt (pl. térbeli viszonyok, fényviszonyok, hanghatások, illetve kétdimenziós, a valóságosnál kisebb kép). A már megszokott kommunikációból a metakommunikáció szerepe lecsökken (olykor a mimikát sem látjuk megfelelően, nemhogy a testbeszédet, és nem jön létre a szemkontaktus). A beérkező adatok a hangsúlyra, hanglejtésre, hangszínre, a beszédtempóra korlátozódnak, és felerősödik – a pontos, szabatos fogalmazás szükségessége mellett – a beszédidő aránya tartásának jelentősége, a szó átvételének fontossága, a körültekintő jelenlét szükségessége – ha működik a kép, a mikrofon, ha nincsenek egyéb zavaró körülmények. A figyelem az előbbi tekintetben erősödik, míg a befogadás, a folyamatok megfigyelése – tapasztalatom szerint – gyengül, szórtabbá válik.

Mivel az információk kevesebb érzékterületre hatnak, gyengébb lehet az átélés, így a mentális reprezentáció. A beérkező adatok, ismertetések korlátosabb befogadása miatt az emlékek elraktározása és előhívása is nehezített. „Az emlékeknek érzelmi, tapasztalati tartalma van, az emlékezés során az érzelmi elem hamarabb megjelenik, könnyebb felidézni, mint az adatszerű tartalmat. Az érzelmi összefüggések a beérkező ingerek korlátozottsága folytán nehezebben alakulhatnak ki, ennek következtében az emlékek, melyek jellemző vonása a kontextusfüggőség, előhívása is akadályoztatott a jelenben az érzékszervi információk beszűkültsége okán” (Simon 2021.). A tapasztalat az, hogy az online oktatás során az emlékezéshez, a felidézéshez több támpontra,

így több és alaposabb, lehetőleg kézírásos jegyzetre van szükség. Az esetleges technikai problémák, további nehézségként, elidegenítő effektusként hatnak: az amúgy is nehezebben fókuszált figyelmet kizökkentik, csökken az átélés, a bevonódottság élménye (Simon 2021).

Környezetpszichológiai javaslatok

A környezetpszichológia az ember és a fizikai környezet (Dúll 2022), a társas kapcsolatok és a testi-lelki működésünk összefüggéseit vizsgálja. A pandémia alatt végzett kutatások mutattak rá, hogy azzal, hogy nem léptünk, nem léphetünk egymással személyes kapcsolatba, a fizikaiak mellett számos lelki jelenség is változott a lezárások alatt. Megváltoztak a téri határaink, elmosódott a határ a munkahelyünk és az otthonunk között, módosult az intim tér fogalma. A pihenés, a regenerálódás, a mentális tehermentesítés tere esetenként felolvadt a munka-magánélet-családi élet hármasságában, vagy a pihenés-táplálkozás-munkavégzés-közösségi élet funkcionális szempontú színtereiben. Átformálódott a privát szféra fogalma is azzal, hogy szükségszerűen megjelent a családok összeczártsága. Vagy eddig kevésbé ismert kihívásokat okozott az online tanulás/munkavégzés miatt az elégtelen számítógéppel való ellátottság, esetleg a sávzélesség problémája. Az élet, a munkavégzés, a tanulmányok egyik legfontosabb helye az otthon, csatornája az online tér lett.

A kockázatok mérséklésére a környezetpszichológiai kutatások számos javaslattal éltek. Felhívták a figyelmet az időbeosztás, a rendszeres napi rutinok kialakításának szükségességére, hiszen az online térben, otthonról végzett munka szülőket és gyermekeket is próba elé állította az időkezelés vagy a rendszerszerű életmód kialakításának területén. Fokozott figyelmet javasoltak a táplálék- és folyadékbevitelre, fontos szemponttá vált a mozgás, valamint a pihenés beiktatása, illetve a rendszeres és kielégítő alvás biztosítása. A javaslatok között szerepelt az énidő kialakítása a pihenésre szánt idő mellett, a testedzés beiktatása a stresszhormonok mennyiségének csökkentése, az endorfin és más örömhormonok szintjének növelése érdekében. Kiemelten jelentőssé vált az egyensúly megteremtése a munka-pihenés-család háromszöge és az online streamingcsatornák túlzott használata között. Az egyének, a családtagok vagy a barátok elszigetelődésének megakadályozására a rendszeres online kapcsolattartást javasolták a kiterjedt család tagjaival, a barátokkal, ismerősökkel. Az online tér használatának időbeli megnövekedése és eluralkodása ellen a tudatos internethasználat, például a képernyő előtt töltött idő kontrollálása, a hírek megtekintésének meghatározott ideje, a gyerekek internethasználatának beosztása, vagy a szűrőprogramok igénybevétele mellett a hiteles információk

keresése, és a nem digitális eszközök (screen free activities) tudatos alkalmazása (könyvolvasás, zenehallgatás, séták) bizonyultak jó hatásfokúnak az egyensúly megteremtésében. Szerencsés megoldásnak találták a gyerekek bevonását a szabályok megalkotásába (Demetrovics és mtsai 2020). Mások a megküzdési stratégiák folyamatos alkalmazásának megterhelő jellegére hívták fel a figyelmet. Kiemelték a megszokott terek elvesztésének stresszkeltő jellegét is. Arra tettek javaslatot, hogy igyekezzünk a fizikai környezetet az egyes használati funkciók szerint strukturálni, és ezeket tudatosan különítünk el egymástól. A különböző mentális tevékenységek végzése: a beszélgetések és más, nem feltétlenül online kapcsolódási formák hasznossága különösen felértékelődött.

Védelmező tényezők krízishelyzetekben

A stresszre, a krízisekre adott válaszok közül a nem adaptív magatartásformák, a károsodással való túlélés mellett számos embernél a rugalmasság, a sikeres alkalmazkodás és a növekedés képessége is megjelenik. Ha a meglévő erőforrásaink és a bevált alkalmazkodási sémák nem elegendőek, olyan, biológiai, pszichológiai, szociális, spirituális feladatról beszélünk, mely a szervezet különböző működési szintjeinek összhangját igényli. E folyamatokat együttesen megküzdésnek nevezzük (Oláh 2005, In: Kiss 2015, id. Kövesdi 2017).

Számos faktor mellett, a személyes életben szerzett tapasztalatok, a családi háttér, a minták, a szakmai szocializáció is meghatározza a stresszreakciókat, a megküzdési képességet. Bizonyos személyiségtényezőkn kívül – ilyenek például az optimizmus, a kontrollképesség, a lelki edzettség, a tanult leleményesség (Oláh 2005, In: Lubinszki 2012), a konstruktív gondolkodás (Epstein–Meier 1989, In: Kövesdi 2017), a rugalmas ellenállóképesség, a reziliencia, vagy a koherenciaérzés (Antonovsky 1987, In: Buda 2003), az érzelmi intelligencia (Mayer–Salovey 1997, In: Kövesdi, 2017) és a spirituális intelligencia (Zohar–Marshall 2000, In: Kövesdi, 2017) – a rendszeres testmozgás és az alapvető emberi szükségleteket kielégítő „emberi információs és kapcsolati cserefolyamatok” (Buda 2000, In: Simon, 2019) bizonyulnak hatékony segítségnek. Például a kapcsolatok, a társas támogatás, a figyelem, az elismerés, a szeretet, továbbá a hivatástudat, az önaktualizáció és az átkeretezés is támogathatják az egyént a kihívásos helyzetekkel való megbirkózásban. A következőkben néhány, a krízishelyzetekkel való megküzdésben, illetve a mentálhigiénés szemléletben különösen fontos fogalmat bővebben is kifejtjek.

A koherenciaérzés középpontjában a „Mit tegyünk, hogy egészségesek maradjunk?” kérdésre adott válaszaink jelennek meg, mely a salutogenezis, az egészségtudatosság alapkérdése. „Antonovsky a stresszel való megküzdés és

az egészség eredete, forrása, kialakulása okainak vizsgálata során alkotta meg a salutogenezis definícióját (a salus – latin egészség jelentésű, és a genesis – görög eredet, keletkezés értelmű szavakból), mely a megküzdőképesség és a pszichológiai immunrendszer alapját képezi. Meghatározta ennek központi elemét is, a koherenciaélmény, koherenciaérzet (Sense of Coherence, SOC) fogalmát” (Jeges és Varga 2008; Lindström – Eriksson 2006, In: Simon 2019, 193 p.). A koherenciaérzés olyan beállítódás, életstratégia, mely az ember világgal való kapcsolatát jellemzi (Simon 2019), továbbá a megfelelő coping stratégiák megtalálását és mobilizálását irányítja (Kövesdi 2017). Benne az az élmény tűnik fel, hogy a világ megérthető, a tapasztalt jelenségek kezelhetőek és értelmesek, jelentésteliek (Antonovsky 1996). „A koherenciaérzés mérsékli a stresszt, a betegség káros hatásait, segíti az egyént a leghatékonyabb megküzdési mód megtalálásában” (Antonovsky 1987/1991, Kiss 2012, In: Kövesdi 2017, 21 p.).

Reziliencián – rugalmas alkalmazkodáson, rugalmas ellenállási képességen, lelki ellenállóképességen – mint a személyiségben rejlő protektív faktoron azokat a képességeket értjük, amelyek lehetővé teszik, hogy nehéz, megpróbáltatást jelentő helyzetekben sikeresen tudjunk alkalmazkodni képességeink, erőforrásaink mozgósításával. A reziliencia fogalmának megjelenése azt a célt szolgálta, hogy „az ember a környezetével hatékonyabban lépjen interakcióba” (Kövesdi 2017, 25). Védő faktor továbbá a személy családja vagy a társas környezete is: a reziliencia fogalma, maga a működés csoportra vagy közösségre is érthető.

Az önk aktualizáció az élet értelmével, a hivatással, az ügyszolgálattal függ össze (Bagdy 1996). Viktor Frankl fogalmával – aki azt vallotta, hogy „az emberi létezés már eleve valaki vagy valami felé irányul” (Frankl 2016, 205) -, az – egy ügy szolgálatában kiteljesedő egyén az önmagán túlmutató célok szolgálatába állított étellel egyre konkrétábbá, egyre aktuálisabbá válik. „... az én aktualizációja az öntranszcendencia melléktermékeként jöhet létre” vallotta Frankl (Frankl 2016, 205), aki „az öntranszcendáló képességgel, az egyén önmagán túlmutató céljainak szolgálatával köti össze az ügyszolgálat és a szeretet egységbe rendeződését” (Bagdy 1996, In: Simon 2021, 13).

Fredrickson szerint a pozitív érzelmek lehetnek védelmező tényezők. Ezek „tágítják a figyelem körét és a kogníciót, lehetővé teszik a rugalmas és kreatív gondolkodást, és fejlesztik a megküzdési képességet” (Fredrickson 2004, In: Simon 2019, 209). Seligman, a pozitív pszichológia egyik legjelentősebb képviselője szerint a jelentésteli élet (meaningful life) a boldogság legmélyebb forrása (Simon 2019). A szakmai elköteleződés, a munka, tevékenység közben megélt flow-élmény szintén protektív tényező lehet (Csíkszentmihályi 2001, Kádár–Somodi 2011, In: Simon 2019).

Sonja Lyubomirsky a boldogság élményének elérésével és fenntartásával foglalkozik kutatásaiban. Javaslatát számos tevékenységet összegez a boldogság elérésére és fenntartására. Ezek a hála kifejezése, az optimizmus, a rágódás és az összehasonlítás elkerülése, továbbá a jó cselekedetek. Fontos boldogságfokozó élmények a társas kapcsolatok gondozása, a feszültségek kezelése, az áramlatélmény, az apró örömök élvezete, a célok melletti elköteleződés, a vallásgyakorlás és a spirituális élet, valamint a meditáció és a testedzés. A tartós boldogság forrásai továbbá a pozitív élmények, az optimális időzítés és a változatosság, a társas támogatás, a motiváció, az erőfeszítés és az elköteleződés lehetnek a kutató szerint (Lyubomirsky 2008).

A megküzdés nem statikus, hanem dinamikus folyamat, amely a különböző stratégiák alkalmazását is jelenti. Olyan események bekövetkeztékor viszont, amikor a történések nem kontrollálhatóak, az elfogadás, a helyzethez való pozitív viszonyulás, az átkeretezés lehet a leginkább járható út. Az elfogadás a kontrollálhatatlan helyzetben megjelenő félelmet segít legyőzni és egy bizalomteli élményt nyújthat, szemben a kontroll minden áron való fenntartására való törekvéssel (Kövesdi 2017).

A környezetpszichológiai megfontolásokon kívül a pandémia okozta (és egyéb) krízishelyzetben számos lehetőség áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy a nehézséget keltő helyzetekkel megbirkózzunk. Az embert bio-, pszichoszociális és spirituális ényként kezelve, ilyenek lehetnek a testmozgással összefüggő, hormonálisan is ható tevékenységek, a védelmező személyiségvonások fejlesztése, a koherenciaérzés a megfelelő stratégiák megtalálásához, a társas kapcsolatok keresése és ápolása, a spiritualitás, az önaktualizáció, a helyzetek átkeretezése – amennyiben megoldhatatlannak bizonyul –, az adott szituáció elfogadása és az értelem megtalálása lehet a célunk.

Hivatkozott irodalom

- ANTONOVSKY Aaron (1996): *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health Promotion International. Oxford University Press, 11-18.
- BAGDY Emőke (1996): *Hivatás és személyiség*. In: Bagdy Emőke (szerk.): *A pedagógus hivatásszemélyisége. Egy pályaszocializációs kísérlet tanulságai*. Debrecen, KLTE Pszichológiai Intézet, 1996, 34–42.
- BAKÓ Tíhamér (2019): *A verem mélyén*. Könyv a krízisről. Psycho Art, Budapest
- BUDA Béla (2000): *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Tanulmánygyűjtemény. Animula Kiadó, Budapest
- BUDA Béla (2003): *“Az identitás koncepciója. Eredet-változatok – alkalmazás – elméleti problémák.”* Mentálhigiéné és pszichoszomatika (4) 5–11.
- CAPLAN Gerard (1964): *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books
- DEMETROVICS Zsolt et al. (2020): *Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance*. Comprehensive Psychiatry. Volume 100, July 2020, 1-4.
- DÚLL Andrea. (2022): *A környezetpszichológiától az ember-környezet tranzakció-tudományig – áttekintés az elmúlt (majdnem) 30 évről*. Magyar Pszichológiai Szemle, Vol. 76. Issue 3–4. 727–745.
- ERIKSON Erik H. (1956): *The Problem of Ego Identity*. Journal of the American Psychoanalytic Association, Vol. 4 pp. 56–121.
- ERIKSON Erik H. (1968): *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company
- ERIKSON Erik H. (1991): *A fiatal Luther és más írások*. Gondolat Kiadó, Budapest

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. Опацої 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. №**