

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

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

Tanulmánykötet

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

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

Збірник наукових робіт

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

International Academic Conference  
Berehove, March 28–29, 2019

Selected papers

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

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

**Tanulmánykötet**

Szerkesztette:

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



„RIK-U” Kft.  
Ungvár  
2019

**УДК (ЕТО): 061.3(477.87)**

**K– 93**

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

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

Szerkesztette:

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

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

Tördelés: *Tótin Viktória, Dobos Sándor*

Borítóterv: *Dobos Sándor*

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

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

A kiadásért felelnek: *Orosz Ildikó, Dobos Sándor*

A közölt tanulmányok tartalmáért a szerzők a felelősek.

**A tudományos rendezvényt és a kiadvány megjelenését támogatta:**



MINISZTERELNÖKSÉG  
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKÁRSÁG



BETHLEN GÁBOR  
Alap

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

ISBN 978-617-7692-33-0

© A szerzők, 2019

© A szerkesztők, 2019

© II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, 2019

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

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

## Збірник наукових робіт

За редакцією:

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



ТОВ «РІК-У»  
Ужгород  
2019

УДК: 061.3(477.87)

К– 93

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

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

За редакцією:

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

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

Верстка: *Вікторія Товтін, Олександр Добош*

Обкладинка: *Олександр Добош*

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

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

Відповідальні за випуск: *Ільдико Орос, Олександр Добош*

За зміст опублікованих статей відповідальність несуть автори.

**Проведення конференції та друк збірника здійснено за підтримки:**



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

ISBN 978-617-7692-33-0

© Автори, 2019

© Редактори, 2019

© Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II

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

International Academic Conference  
Berehove, March 28–29, 2019

**Selected papers**

Edited by:

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



”RIK-U” LLC  
Uzhhorod  
2019

УДК (UDC): 061.3(477.87)  
К– 93

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

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

Edited by:

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

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

Makeup: *Viktória Tótin, Sándor Dobos*

Cover design: *Sándor Dobos*

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

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

Responsible for publishing: *Ildikó Orosz, Sándor Dobos*

Authors are responsible for the content of research papers.

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



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

ISBN 978-617-7692-33-0

© Authors, 2019

© Editors, 2019

© Ferenc Rákóczi II Transcarpathian Hungarian College of Higher Education

## TARTALOM

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



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

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

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

## ЗМІСТ

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

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

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

<b>Сонтаг Пал Іван:</b> ЕТИЧНІ ЦІННОСТІ КАНДИДАТІВ У ВЧИТЕЛІ .....	419
<b>Ташкович Оксана:</b> РОЛЬ ОН-ЛАЙН ГРУП У ВИКЛАДАННІ МОВИ .....	429
<b>Токаї Далма:</b> ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ .....	437
<b>Терек Томаш:</b> ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА НА ПЕДАГОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ЯНОША ШЕЙЕ.....	447
<b>Візавер Арпад:</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	455
<b>Зорочкіна Тетяна:</b> СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ВЕЛИКІЙ БРИТАНІЇ .....	461
ПУБЛІКАЦІЇ СТУДЕНТІВ МАГІСТРАТУРИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПОЧАТКОВА ОСВІТА» ЗАКАРПАТСЬКОГО УГОРСЬКОГО ІНСТИТУТУ ІМ. ФЕРЕНЦА РАКОЦІ П.....	465
<b>Бабел Жужанна:</b> ВТРАТА ВАГІТНОСТІ ЯК ЖИТТЄВА КРИЗОВА СИТУАЦІЯ .....	467
<b>Фекете Евелін:</b> КАЗКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДОШКІЛЬНИКА .....	475
<b>Гете Клара Аннабелла:</b> ПЕРІОДИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ У ЖИТТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	485
<b>Мейсарош Рената:</b> РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКІВ .....	493
<b>Митро Лівія-Етелка:</b> СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ.....	503
<b>Молнар Грабчак Єва:</b> ГРАЙСЯ ЗІ МНОЮ! ВИГОТОВЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ТЕАТРАЛЬНИХ ЛЯЛЬОК З ДІТЬМИ ТА ЇХ БАТЬКАМИ У ПЕРШОМУ КЛАСІ .....	515
<b>Надь Ніколетта:</b> ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ МІЖ КОМУНІКАЦІЄЮ ТА ІНШИМИ ФОРМАМИ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС УРОКУ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	525

## CONTENT

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



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

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

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

# РОЛЬ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ФАХІВЦЯ СОЦІОНОМІЧНОЇ ПРОФЕСІЇ ЯК ЗАСІБ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНОМУ ВИГОРАННЮ

Кузьмінський Анатолій Іванович

Глухівський національний  
педагогічний університет імені Олександра Довженка  
кафедра педагогіки та менеджменту освіти  
anatoliy230743@ukr.net

## Abstract

*The article deals with the problems of psychosomatic burnout in the specialists of the socio-economic sphere. The factors contributing to the prevention of occupational psychophysical burnout syndrome are presented. The importance of possessing various forms of psychological protection, methods of influencing the subconscious, as well as psychological techniques is emphasized. It is argued that one of the important conditions for resistance to psychosomatic burnout is a positive attitude towards life.*

**Key words:** *specialists of the socio-economic sphere, psychosomatic burnout, psychological defense, psychological technique.*

## Анотація

*У статті розглядаються проблеми психосоматичного вигорання у фахівців соціономічної сфери. Подаються фактори, які сприяють уникненню синдрому професійного психофізичного вигорання. Наголошується на важливості володіння різними формами психологічного захисту, прийомами впливу на підсвідомість людини, а також психономічними прийомами. Стверджується, що однією з важливих умов резистентності психосоматичному вигоранню є позиція позитивного ставлення до життя.*

**Ключові слова:** *фахівці соціономічної сфери, психосоматичне вигорання, психологічний захист, психономічна техніка.*

Сучасна екзистенційна й екологічна криза, перманентна внутрішня нестабільність суспільства спричиняють масову невротизацію людства, ріст психосоматичних відхилень і розладнань, психосоматичне вигорання. Особливу небезпеку ці негативні явища становлять для фахівців соціономічних професій, виконання функціональних обов'язків яких відбувається в форматі «людина-людина». Для педагогів, лікарів, юристів, соціальних працівників, актуаріїв властиві підвищені ризики психосоматичного вигорання.

Уперше термін «burnout» (англ. вигорання, згорання) увів у науковий обіг американський психіатр Херберт Фрейденбергер у 1974 році. Проте ще раніше, у 50-х роках ХХ століття, у наукових працях розглядалися психічні стани людей, схожі за симптоматикою на процес психосоматичного вигорання (М. Буріш, Г. Вілл, М. Шварц, 1953). Аналізуючи процес психофізичного вигорання, А. Гріффітс і Т. Кокс, називають близько 150 його симптомів. У вісімдесятих роках ХХ сто-

ліття термін «burnout» витіснило поняття «stress» (англ. навантаження, напруга, стрес).

*Психосоматичне вигорання* – це стан розумового, емоційного й фізичного виснаження, що найчастіше проявляється у фахівців соціономічних професій.

*Професійне вигорання* – це психосоматичне вигорання людини, яка виконує свої функціональні обов'язки в емоційно навантаженій атмосфері при взаємодії в системі «людина – людина».

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає *синдром вигорання* (burnout syndrome) як емоційне, фізичне, або мотиваційне виснаження, якому властиве зниження рівня продуктивності праці, втома, безсоння, підвищена схильність до соматичних захворювань, вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримання суб'єктивного відчуття тимчасового полегшення, яке має тенденцію до переходу у фізіологічну залежність, а в окремих випадках – у суїцидальну поведінку.

*Синдром вигорання включає три складові:*

- *емоційну виснаженість* – головний компонент процесу професійного вигорання, що проявляється у зміні рівня емоційного фону в негативний бік;
  - *деперсоналізацію* – деформацію відносин із суб'єктами взаємодії і негативне ставлення до функціональних обов'язків;
  - *редукцію особистісних досягнень* – виникнення у працівника почуття власної професійної некомпетентності, усвідомлення факту й рівня неуспішності у виконванні посадових обов'язків.
- Виділяють чотири стадії професійного вигорання:*
- *стадія напруги*, що зв'язана з необхідністю затрати додаткових зусиль для належного виконання посадових обов'язків;
  - *стадія стресу* – посадовець неспроможний об'єктивно оцінювати свої можливості й відповідність їх професійним вимогам;
  - *третьа стадія* – прояв індивідуальних варіацій фізіологічних, поведінкових і афективно-когнітивних реакцій;
  - *четверта стадія* – фізичне, емоційне й інтелектуальне виснаження фахівця.

Фахівець соціономічної сфери повинен бути обізнаним із *факторами, які сприяють подоланню синдрому професійного вигорання*: активна мотивація подолання стресів; самоповага; самооцінка; сила «я – концепції»; активна життєва установка; раціональність і позитив-

ність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси; здатність контролювати життєві ситуації, активно використовувати методи досягнення бажаних цілей; здатність до успішних адаптаційних процесів, ефективного впровадження інтерактивних технік зміни власної особистості; здатність до когнітивної структуризації і осмислення ситуації; високий рівень матеріального забезпечення і матеріальних умов, що дозволяють задовольнити первинні фізіологічні потреби; безпека життєдіяльності; стабільність оплати праці; задовільні умови праці й життєдіяльності.

Доволі важливим для керівника освітнього закладу є оволодіння *вмінням оптимально керувати своїм психофізичним станом*. Досягнення успіхів у професійній діяльності – це ще не репрезентативний показник досягнень працівника. Тут важливо, якою ціною досягнуто успіху, чи співрозмірні результати із затраченими на їх досягнення зусиллями. Здоров'я людині потрібне на багато років, а тому однією з умов поєднання досягнених успіхів і збереження здоров'я є вміння витратити свої психофізичні сили, час і душевний ресурс економно, оптимально, досягати максимальних результатів за мінімально можливих затрат.

Постійне перенапруження, хронічний стрес, непомірні затрати психофізичного ресурсу знижують працездатність, викликають почуття невдоволення й роздратованості, призводять до особистісного регресу, неврозів, психосоматичних захворювань. Досягти успіхів більше шансів у фахівця, який має міцне здоров'я, високу стресостійкість. Важливою якістю психосоматичного здоров'я людини є здатність організму ефективно протистояти фізичному й психічному виснаженню. Рівень опірності психофізичному виснаженню залежить від індивідуальних психофізіологічних, психічних і фізичних властивостей людини, способу життя, розміру навантаження та інших чинників.

Провісниками синдрому психофізичного виснаження є швидка стомлюваність, втрата інтересу до роботи, до праці взагалі, пригуплення почуття відповідальності, незадоволення собою й своїми справами, спалахи гніву, роздратування або стан апатії, байдужості, песимізму, депресії без вагомих на те причин. Наслідки виснаження проявляються у поганому самопочутті, безсонні, втраті апетиту, потягу до психостимуляторів і транквілізаторів. Затяжний характер такого стану веде до психосоматичних захворювань.

Знаючи свої слабкі сторони й зони ризику, фахівець шляхом аутотренінгу, постійного вправління може домогтися максимально можливого зменшення енергетичних затрат на виконання тих чи інших дій, операцій. Напруження м'язів має бути адекватним оптимальній потребі в конкретній ситуації. Необхідно до автоматизму навчитися керувати своїми емоціями.

Значне сприяння в розв'язанні вищезазначених проблем може надати оволодіння *психономічною технікою*, яка близька до педагогічної техніки і психотехніки, але не тотожна їм. Це порівняно новий напрям у розвитку психологічної науки. Базується він певною мірою на досягненнях психотехніки, засновником якої вважається професор психології Гарвардського університету Г. Мюнстерберг. У колишньому Радянському Союзі перша психотехнічна лабораторія була створена у 1922 році.

Під час спілкування з оточенням на людину діє велика кількість різноманітних чинників. Завдання психотехніки – об'єктивувати ці чинники, визначати їх позитивний і негативний вплив для подальшого вдосконалення організації діяльності керівника. Психотехніка базується, в основному, на вивченні і врахуванні свідомого спектру психіки. Психономіка (грец. *psyche* – душа, *nomos* – закон) більше ґрунтується на психоаналізі й значною мірою використовує закономірності підсвідомої частини психіки. Це наука про вплив психіки людини на саму себе і на інших та уміння використовувати й керувати цим впливом. Застосування психономічної техніки в соціономічній діяльності сприяє економії психофізичного ресурсу, досягненню високих результатів за мінімальних енергетичних затрат, допомагає зберегти психічне здоров'я і здійснювати оздоровлювальний вплив на оточення.

*Для ефективного застосування психономічної техніки необхідно добре володіти закономірностями функціонування підсвідомості.* Особливо важливо знати й розуміти дію механізму психологічного захисту для врахування його проявів у себе й оточенні. Єдиної думки психологів щодо ролі і функції цього явища в психічній організації людини немає. Але фахівець соціономічної сфери повинен знати, що являють собою різні форми психологічного захисту і враховувати їх прояви у себе і оточуючих людей. Основні з них – це *витіснення, подавлення; заперечення реальності; деперсоналізація; психічна безконтактність; сублимація; компенсація; регресія; заміщення; проекція; виміщення; інтроєкція; ідентифікація; вербальне реформування;*



*раціоналізація.* Зупинимось коротко на характеристиці кожної з форм психологічного захисту.

*Витіснення, подавлення* – найбільш розповсюджена форма психологічного захисту, яка реалізується в активному усуненні із свідомості в несвідоме думок, почуттів, бажань, спогадів, які неприємні, важкі і загрозливі для їх носія. Витіснене продовжує діяти у вигляді позасвідомих чинників поведінки і може проявлятися у снах, мріях, помилках на письмі, помилках у мовленні, а інколи і втратою самовладання, зовнішньо невмотивованим несподіваним учинком.

*Заперечення реальності* – форма захисту від неприємностей шляхом відмови адекватно їх сприймати, бачити, чути, оцінювати як зовнішні реалії, що загрожують структурі „Я”, викликають неспокій і тривогу.

*Деперсоналізація* – навмисне, штучне, досягнуте вольовим зусиллям позбавлення у своїй свідомості індивідуальності іншої людини. Забороняючи собі сприймати іншу людину як чуттєвий об'єкт, особа захищає себе від емоційних перевантажень. Деперсоналізація може сприяти бездушності, черствій, жорсткій поведінці людини.

*Психічна безконтактність* – нездатність, неспроможність людини вступати в емоційний контакт з іншими людьми. Причини можуть бути різні: образа, кривда, зневага, презирство, приниження, наруга, переслідування суб'єкта з боку інших людей, внаслідок чого суб'єкт вибудовує у своїй свідомості своєрідну психологічну завісу, відгороджується від інших людей, захищаючи себе в такий спосіб від потенційних психотравм. Психічна безконтактність звужує діапазон спілкування суб'єкта, частково позбавляє можливості бачити, розуміти, пізнавати інших людей.

*Сублімація* – задоволення або гальмування нереалізованих бажань шляхом компенсації іншою формою діяльності. Сублімація, як правило, має позитивний, прогресивний характер.

*Компенсація* – приховування суб'єктом власних недоліків, вад, хиб, неспроможності у певній сфері діяльності і гіпертрофоване проявлення бажаних рис, якостей, властивостей в інших сферах. Наприклад, керівник, якому складно дається управління закладом освіти, може компенсувати це посиленою громадською активністю.

*Регресія* – психозахисний механізм, суть якого полягає в тому, що суб'єкт прагне уникнути тривоги шляхом повернення до нижчих рівнів розвитку еротичного „Я”. Реалізується проявом примітивних реакцій (штучна істерика, ненормативна лексика, сварка, крик і т. п.).



*Заміщення* – перенесення бажань і зв'язаних з ними дій з недоступного для суб'єкта бажаного об'єкта на інший. Заміщення, як правило, сприяє зниженню напруженості, розрядці психічної енергії, але не забезпечує повного досягнення бажаної мети.

*Проекція* – форма психологічного захисту, яка полягає у приписуванні іншим людям чи предметам певних рис, характеристик, моральних якостей, почуттів, бажань, властивостей, притаманних самому суб'єкту. Це дозволяє перенести причину власної тривоги, відповідальності на інших людей чи на обставини.

*Виміщення* – одна із форм проекції. Це несвідома розрядка нервових імпульсів чи почуттів у соціально безпечних умовах. У побуті це називається „зігнати злість” на комусь чи на чомусь, часто не на тому, хто її викликав, а на тому, хто потрапив під „гарячу” руку.

*Інтроєкція* – приписування, привласнення суб'єктом якостей, рис інших людей. Включення в структуру „Я” цінностей і стандартів інших з метою нейтралізації їх як зовнішніх загроз власному „Я”. Це форма психологічного захисту, протилежна проекції.

*Ідентифікація* – несвідоме перенесення суб'єктом на себе якостей, рис, почуттів, властивих іншій людині, з метою підвищення відчуття власної значущості. Викликається почуттям комплексу неповноцінності, неадекватності.

*Вербальне реформулювання* – витончена форма психологічного захисту, яка полягає у доборі слів для вираження мотивів, почуттів, відчуттів, поведінки на основі ідеального „Я”. Застосовується, як правило, високоосвіченими людьми.

*Раціоналізація* – вид психологічного захисту, що проявляється у намаганні суб'єкта переконати інших людей у тому, що його поведінка, вчинок, дія є доцільною, раціональною, а значить і соціально й морально виправданою.

Корисним для працівника соціономічної сфери може бути психотерапевтичний прийом саморегуляції – *рефреймінг*. Суть прийому полягає у зміні контексту або смислу події. Перейменувавши, переоцінивши смисл ситуації, людина змінює свою емоційну реакцію. Розуміння того, що негативна поведінка в одних обставинах стає позитивною в іншій ситуації, є основою рефреймінгу контексту.

Фахівцеві соціономічної сфери, який прагне досконало оволодіти психотехнікою і психономічною технікою, корисно також ознайомитися з теоріями нейролінгвістичного програмування та гіпнозу

Еріксона. Не обов'язково ними володіти й застосовувати, але знати про них треба.

Працівник соціономічної сфери повинен добре володіти прийомами впливу не тільки на свідомість людини, а й на підсвідомість. Для прикладу, досвідчений управлінець не буде намагатися змінити підлеглого прямими вольовими зусиллями, бо це, як правило, не дає бажаних результатів, а іноді й викликає активну протидію і зворотній ефект. Домогтися удосконалення людини за своїм баченням можна шляхом сугестії, непомітного нав'ювання, цілеспрямованого психічного програмування. Для цього треба оволодіти психономічною технікою, яка при умілому застосуванні може дати відчутний ефект у поліпшенні якості спілкування, економії зусиль керівника і самопочутті підлеглих.

Посада фахівця соціономічної сфери належить до класу соціономічних професій типу взаємодії в форматі „людина – людина”. Цей тип вимагає від фахівця особливих якостей, таких як небайдужість до людини, до проявів її почуттів, здатність швидко й точно відчувати, проникати у її внутрішній світ, постійно мати нормальне самопочуття й уміти створювати у відносинах з іншими людьми таку психологічну атмосферу, за якої б у них поліпшувався душевний стан, тобто фахівець соціономічної сфери має здійснювати благотворний, цілющий вплив на всіх суб'єктів співдіяльності.

Для прикладу, недосвідчений педагог, керуючись настановами тоталітарної педагогіки, імперативно, нав'язливо й тупо вимагає від студента безумовного виконання своєї волі. Зрозуміло, що в цьому випадку дія викликає активну протидію, спротив. Толковий педагог повинен мати у своєму арсеналі набір прийомів, які діють більше на підсвідомість, ніж на свідомість, і без особливих зусиль, не викликаючи невдоволення й роздратування студента, допомагають досягти очікуваних результатів. Наприклад, в індивідуальній бесіді студент наполегливо відстоює явно неправильні погляди на певне явище, предмет, дію, вчинок. Переконавання, докази, посилення на логіку не дають бажаних наслідків. Тоді можна вдатися до малопомітного копіювання значної частини дій студента: мови, жестів, поз, рухів. Застосовувати цю манеру спілкування достатній час, щоб опонент, не фіксує цього у своїй свідомості, звик до неї. Далі – змінити вказані вище прийоми вербального й невербального спілкування на інші. Якщо студент машинально почав їх копіювати, значить мети досягнуто. Тепер предмет дискусії можна знову доводити до свідомості співбесідника з великою

ймовірністю, що він сприйме доказуване правильно. Підсвідомість студента практично непомітно для нього „допомагає” викладачеві домогтися бажаного результату без насилля, додаткових нервових затрат і втрати авторитету в очах студента.

В окремих випадках, досягнувши синхронізації дій студента з діями викладача, і переконавшись, що студент готовий до сприймання навіюваного йому, можна йти далі – „подавати команду”: „Я знаю, що Ви обов’язково врахуєте і виконаєте мою вимогу. Я переконаний, що таке чинити Ви більше не будете. Я твердо вірю, що при наступній зустрічі Ви обов’язково виправите допущені недоліки”.

Уміння фахівця соціономічної сфери застосовувати доцільні у кожній конкретній ситуації психономічні прийоми значно полегшує шлях до досягнення поставленої мети, економить психофізичний ресурс суб’єктів, здійснює благотворний, психотерапевтичний вплив на них.

Однією з важливих умов опірності психофізичному вигоранню є позиція позитивного ставлення до життя. Відомий французький філософ-гуманіст Мішель Монтень зауважував, що : «Людина страждає не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як вона оцінює те, що відбувається».

Отже, фахівець соціономічної сфери повинен володіти вмінням виробляти в собі позитивне світосприйняття, позитивно ставитися до навколишнього світу. Треба турбуватися про задоволення своїх потреб і з цією метою спокійно, зважено, без паніки вживати відповідні заходи. Не можна піддаватися смутку, проймаючись зневірою, думати про поразку, коли для цього немає вагомих підстав.

Ні в якому разі не можна піддаватися почуттям заздрісності. Ніколи не слід мстити своїм ворогам. Наша ненависть не завдає їм ніякої шкоди, а нас вимотує, підриває здоров’я і врешті-решт скорочує життя. Бажаючи відомстити комусь, ми передусім шкодимо собі. Окрім того, хтось із мудреців слушно зауважив: «Зібравшись комусь мстити, заготов дві домовини; одну – для себе».

Якщо ми хочемо жити спокійно й уникнути проблем психосоматичного вигорання, концентруймо увагу на хорошому і не звертаймо уваги на погане.

**Використана література**

- Аниситов В. В.–Грохольская О. Г.–Никандров Н. Д. (2007): *Общие основы педагогики*. учеб. для вузов. 2-е изд., Просвещение, Москва.
- Біліченко П., Зайцева О., Зенченко Т. та ін. (2017): *Менеджмент української освіти в контексті євроінтеграції*: (Монографія).; за заг. ред. Г. Луценка., видавець Чабаненко Ю. А, Черкаси.
- Кузьмінський А. І. (2005): *Педагогіка вищої школи*: Навч. посіб., Знання, Київ.
- Кузьмінський А. І. (2009): *Розвиток педагогічної майстерності викладача вищої школи в умовах неперервної полікультурної освіти*. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, Черкаси.
- Столяренко Л. Д. (2007): *Психология управления* : учебное пособие. Изд. 4-е., Феникс, Ростов н /Д.
- Яценко Т. С. (1993): *Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями*: Книга для вчителя. Освіта, Київ.

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

**ISBN 978-617-7692-33-0**

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

**УДК: 061.3(477.87)**

**К– 93**

*Наукове видання*

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

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

Збірник наукових робіт

2019 р.

Редактори:

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

Коректура:

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

Верстка:

*Вікторія Товтін, Олександр Добош*

Обкладинка:

*Олександр Добош*

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

Відповідальні за випуск:

*Ільдико Орос, Олександр Добош*

**Видавництво та поліграфічні послуги: ТОВ «РІК-У»**

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

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

Підписано до друку 11.03.2019

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

Замовл. №637. Тираж 300.