

*Л.Л. Гільова*

*klarus348@mail.ru*

*Н.А. Кулик*

*kulikna@yandex.ru*

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВЧИТЕЛЯ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

---

Hiliova L.L. The improvement of teacher's emotional self-regulation mechanisms by means of positive psychotherapy / L.L. Hiliova, N.A. Kulyk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 35. – Kamianets-Podilskiy : Akxioma, 2017. – P. 106–118.

---

**L.L. Hiliova, N.A. Kulyk. The improvement of teacher's emotional self-regulation mechanisms by means of positive psychotherapy.** In the article the question on the nature and structure of health; emotional health as a component of mental health is analyzed; the following basic characteristics of the emotional component of health as a dynamic balance and self-regulation are defined. The emotions are considered as an important part of the regulatory sphere of psyche. The mechanisms and levels of emotional self-regulation functioning at unconscious, conscious volitional, conscious values-semantic levels are studied. These levels are ontogenetic stages of a system of the human emotional self-regulation mechanisms becoming. It is found the matching information and energy level of regulation to mechanisms of emotional response; emotional and volitional level – to mechanisms of self-belief, self-order, self-hypnosis, self-support; motivational and personal level of self-regulation being guided by complex integrated mechanisms, namely: self-perception, self-actualization and self-improvement. Principles of psychological help and self-help to a teacher in terms of professional stress are distinguished. In order to implement a comprehensive system regulation of a teacher's emotional states it is proposed a technology of a positive psychotherapy as a conflict-oriented method with elements of psychodynamic, humanistic, behavioral, existential elements and principles of therapy of relationships. Further development of mechanisms and techniques of emotional self-regulation of teachers should take place in the integration with modern concepts and strategies of psychotherapeutic practice. Psychotherapy, as

---

L.L. Hiliova – the scientific contribution of the co-author is 50% ,

N.A. Kulyk – the scientific contribution of the co-author is 50% .

the science of mental care and personality's reflective dialogue helping move away from the subjective suffering to a healthy quality perception of oneself and the world, has to become a part of the general culture of a teacher in the conditions of professional activities.

**Key words:** health, emotions, emotional health, emotional self-regulation, mechanisms of self-regulation, self-regulation levels, positive psychotherapy, self-regulation technologies.

**Л.Л. Гилева, Н.А. Кулик. Усовершенствование механизмов эмоциональной саморегуляции учителя методами позитивной психотерапии.** В статье проанализированы вопросы сущности и структуры здоровья, эмоционального здоровья как компонента психического здоровья. Определены такие центральные характеристики эмоционального компонента здоровья как динамический баланс и саморегуляция. Эмоции рассматриваются как важная составляющая регулятивной сферы психики. Исследованы механизмы и уровни эмоциональной саморегуляции, которые функционируют на разных уровнях психической активности личности. Механизмы функционируют на бессознательном уровне, сознательном волевом, сознательном ценностно-смысловом. Эти уровни являются онтогенетическими уровнями становления системы механизмов эмоциональной саморегуляции человека. Определено соотношение информационно-энергетического уровня регуляции механизмам эмоционального отреагирования; эмоционально-волевого уровня – механизмам самоубеждения, самоприказа, самовнушения, самоисповеди; мотивационно-личностного уровня саморегуляции, которые регулируются более сложными интегрированными механизмами: самопринятием, самоактуализацией, самосовершенствованием. Обоснованы принципы психологической помощи и самопомощи учителю в условиях профессионального стресса. Предлагается технология позитивной психотерапии как конфликт-ориентированного метода с элементами психодинамического, гуманистического, бихевиорального, экзистенциального подходов и принципов терапии отношений с целью осуществления комплексного системного регулирования эмоциональных состояний учителя. Усовершенствование механизмов и технологий эмоциональной саморегуляции учителей должно осуществляться в интеграции с современными концепциями и стратегиями психотерапевтической практики. Психотерапия, как наука заботы о душе, должна стать частью общей культуры педагога в условиях профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** здоровье, эмоции, эмоциональное здоровье, эмоциональная саморегуляция, механизмы саморегуляции, уровни саморегуляции, позитивная психотерапия, технологии саморегуляции.

**Постановка проблеми.** Розбудова Української держави на демократичних та гуманістичних засадах вимагає вдосконалення системи педагогічної освіти. Інтенсифікація педагогічної та навчальної діяльності, введення інновацій в навчальний про-

стір, постійні соціально-економічні виклики часто супроводжуються виникненням кризових ситуацій. Одним із вирішальних механізмів, що виступає стабілізуючим фактором профілактики і подолання кризових станів у професійній взаємодії є емоційна саморегуляція вчителя. На жаль, поширеним явищем серед фахівців сфери освіти є синдром емоційного вигорання, що свідчить про стан фізичного, емоційного і розумового виснаження. Одне із завдань психотерапії як наукової дисципліни – прийти на допомогу особистості, дати інструменти для роботи в складних умовах для вирішення як внутрішніх, так і соціально-психологічних проблем, забезпечивши фахівця техніками самодопомоги. Означені проблеми викликали потребу дослідити механізми емоційної саморегуляції вчителя та визначити шляхи їх подолання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналітичний огляд літератури показав, що вивченню сутності і змісту саморегуляції емоцій та розкриттю механізмів її розвитку значну увагу приділяли такі вчені, як: Р.Асаджолі, А.Бек, Л.В.Виноградова, К.Ізард, Н. Пезешкіан, Дж.Роттер, Д.Сервон, М.А.Холодна, О.В.Хухлаєва, О.А. Чернігова, Л.В.Чуніхіна та ін. Окремі питання емоційної саморегуляції особистості, її розвитку та вдосконалення механізмів досліджувалися у працях В.В. Бойка, Л.П. Гримака, В.К. Гаврилькевича, В.В. Зарицької, А.Г. Дербеньової, В.Л. Марищука.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Разом із тим, актуальною сьогодні залишається проблема комплексного системного регулювання емоційних станів вчителя, а також оволодіння технологіями особистісної самодопомоги.

**Формулювання мети статті.** З'ясувати сутність механізмів емоційної саморегуляції вчителя, визначити рівні саморегуляції та запропонувати технологію психотерапевтичної роботи для здійснення самодопомоги вчителем в умовах професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В останні десятиріччя в психології з'явився новий напрямок, а саме психологія здоров'я. За визначенням В.А. Ананьєва, це наука про психічні причини здоров'я, про методи та засоби його збереження і розвитку. Зазначимо, що термін «психологічне здоров'я» був введений у науковий обіг І. В. Дубровіною, яка розуміє психічне здоров'я як сформоване за життя утворення. Основу психологічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу, а також повноцінне його функціонування у процесі життєдіяльності [15, с.8]. За О.В. Хухлаєвою, «психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних

властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства» [15, с.10], гармонію між різними складовими людини: емоційними, інтелектуальними, фізичними і духовними, гармонію між людиною та тими, хто її оточує, а також середовищем, природою, космосом. Отже, психологічне здоров'я особистості визначає динамічний баланс між різними складовими психіки. Ми вважаємо однією із центральних характеристик психологічного здоров'я вчителя саморегуляцію, тобто можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і до несприятливих впливів.

Предметом нашого наукового пошуку є механізми збереження емоційного здоров'я та дослідження емоційної саморегуляції особистості.

Емоції є важливою складовою регулятивної сфери психіки. У психологічному словнику емоції (від лат. *emovere* – приголомшую, хвилюю) визначаються як психічне відображення життєвого значення явищ і ситуацій, зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [13, с.185]. Емоції допомагають орієнтуватися в навколишній дійсності, оцінити предмети та явища з точки зору їх бажаності або небажаності, корисності або шкідливості.

К. Ізард розглядає емоції як особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаних із потребами та мотивами, що відображають у формі безпосередньо-чуттєвих переживань. Тому емоції є специфічною формою упередженого переживання життєвого сенсу об'єктів, явищ і ситуацій. Емоції виступають як внутрішня мова, як система сигналів, яка інформує людину про значущість того, що відбувається [5, с.185].

У своїх дослідженнях О.М. Леонт'єв зазначає, що емоції виконують роль внутрішніх сигналів і стимулів. Вони зазвичай виникають тоді, коли предмет і явища задовольняють чи не задовольняють потреби особистості [9, с. 175].

М.В. Гринцив, вивчаючи питання природи емоційних переживань, їх місця та функції у діяльності, вказує, що разом з когнітивними процесами, емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у людських взаєминах. Вплив емоцій на перебіг процесів регуляції, виявляється в організації і спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибіркової пізнавальних процесів, чіткості психомоторних і пізнавальних дій. Саме тому емоції є обов'язковим, значущим чинником внутрішньої регуляції різних видів і форм довольної активності людини, виступаючи суб'єктивною формою вираження актуальних потреб особистості [3, с.85].

Відтак, емоції людини – це своєрідна форма відображення дійсності, у якій відбувається регуляція та саморегуляція функцій залежно від вимог навколишнього середовища. Таким чином, емоції є чинником, що зумовлює специфіку саморегуляції.

Звернення до робіт провідних фахівців, що тлумачили поняття «емоційна саморегуляція», дозволили нам побачити різні трактування цього складного феномену. У психологічному словнику термін емоційна «саморегуляція» визначається як управління людиною своїми емоціями і відчуттями, цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дій, а також взаємодія зовнішнього і внутрішнього в поведінці і діяльності індивіда [13, с.144].

З точки зору С.Л. Рубінштейна саморегуляція – це сила, що узгоджує загальну спрямованість і динаміку поведінки з особистісним змістом, який має для людини ця ситуація. Основними регулятивними функціями емоцій є: активація, мобілізація, вибірковість, спонукання, організація діяльності і поведінки особистості. [12, с.46].

Ю.В. Саєнко пояснює емоційну саморегуляцію як вміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно й опосередковано керувати, переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні, тобто сприяння продуктивному здійсненню діяльності та спілкування [14, с.86].

На думку О.О. Чудіної, управляти емоціями здатна тільки емоційно зріла людина, яка залишається стійкою до сильних переживань і вміє запобігати та регулювати руйнівні наслідки фруструючих ситуацій. Емоційно зрілі люди здатні переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх [16, с.114].

В.В. Зарицька виокремлює основні регулятивні функції емоцій як активація, мобілізація, вибірковість, спонукання, організація діяльності і поведінки особистості [4, с.35].

Отже, аналіз поняття емоційної саморегуляції дозволяє стверджувати, що емоційна саморегуляція передбачає володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до певної життєвої ситуації. здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню. Це означає, що людину можна навчити так регулювати власними емоціями, щоб не переводити їх у деструктивну площину.

Розглянемо механізми саморегуляції. Дж. Капрара виділяє чотири механізми саморегуляції – стандарти, афектні самооцінки, сприйняття самоефективності і мета, які функціонально

взаємопов'язані. Як наслідок, вони впливають на поведінку не як самостійні чинники, а як частини погодженої психічної системи [7, с.288].

Детально розглядає загальні механізми саморегуляції та, зокрема, їх застосування для подолання різноманітних тяжких емоційних станів Л.П. Гримак. Він виділяє такі рівні саморегуляції за механізмом її здійснення:

1) інформаційно-енергетичний – регуляція рівня психічної активності організму за рахунок інформаційно-енергетичного притоку (сюди відносить реакцію «відреагування», катарсис, зміну притоку нервової імпульсації, ритуальні дії);

2) емоційно-вольовий рівень саморегуляції життєдіяльності (самосповідь, самопереконавання, самонаказ, самонав'ювання, самопідкріплення);

3) мотиваційний – саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості (неопосередкована й опосередкована);

4) особистісний – самокорегування особистості (самоорганізація, самоствердження, самодетермінація, самоактуалізація, самовдосконалення «містичної свідомості»). Основним засобом саморегуляції він вважає спілкування людини з собою, яке може відбуватися в двох основних умовах: у стані неспання та на фоні змінених станів свідомості [2, с.206].

Цікавою є думка В.К. Гаврилькевича, який, здійснюючи аналіз наявних в науці класифікацій емоційної саморегуляції, виводить власну:

1) несвідома емоційна саморегуляція;

2) свідомо вольова емоційна саморегуляція;

3) свідомо смислова емоційна саморегуляція.

Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції людини. Домінування того чи іншого рівня можна розглядати як показник розвитку емоційно-інтегративних функцій свідомості людини.

Перший рівень емоційної саморегуляції забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і направлені на те, щоб захистити свідомість від неприємних травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Це особлива форма переробки травмуючої інформації, система стабілізації особи, що виявляється в усуненні або зведенні до мінімуму негативних емоцій (тривоги, розкаянь совісті) [3, с. 106].

Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційно-

го стану за допомогою вольового зусилля. Сюди також відносять вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань (психомоторних і вегетативних) [3, с. 109]. На цьому рівні емоційної саморегуляції свідомою волею спрямована не на вирішення мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивних і об'єктивних проявів. Тому, за своєю суттю механізми цього рівня є симптоматичними, оскільки в результаті їх дії не усуваються причини емоційного дискомфорту. Ця особливість є загальною для свідомої вольової і для несвідомої емоційної саморегуляції. Істотна відмінність між ними полягає лише в тому, що одна здійснюється на свідомому рівні, а інша – на підсвідомому [3, с. 110].

Третій рівень – свідомо смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція – якісно новий спосіб вирішення проблеми емоційного дискомфорту. Вона спрямована на усунення його глибинних причин – на вирішення внутрішнього мотиваційного конфлікту, що досягається шляхом осмислення і переосмислення власних потреб і цінностей і породження нових життєвих сенсів [3, с. 112].

Здійснений аналіз дозволив нам визначити етапи та рівні емоційної саморегуляції особистості, що відображають закономірності внутрішньої динаміки процесу психічної регуляції.

Емоційний компонент здоров'я характеризується сукупністю емоційно-вольової та інтелектуальної сфер. Основними критеріями або ознаками емоційного здоров'я особистості є: здатність розуміти, усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей; здатність вербалізувати їх; здатність адекватно проявляти і виражати емоції та почуття в різних соціальних ситуаціях, враховуючи і суспільні норми вираження емоцій, і реальність самої ситуації, і власний емоційний стан; здатність приймати власні емоції і нести за них відповідальність; здатність до емпатії; здатність природно та спонтанно виражати пережиті емоції. Інтелектуальний компонент – здатність сприймати, засвоювати та аналізувати інформацію, творчо її використовувати для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму.

Ситуації професійної взаємодії потребують від вчителя-професіонала здібності самостійно балансувати себе на рівні тіла (фізичний стан), душі (психоемоційний стан) та духу (ціннісно-смислова сфера). Механізмами такої регуляції на рівні тіла є фізичне відновлення, увага до співвідношення фізичної активності – пасивності (віддавати та поновлювати сили), на рівні душі – сприйняття і розуміння себе, власних емоційних реакцій, рефлексії мотивів вчинків, на рівні духу – є переживання власних цінностей і сенсів.

Діяльність вчителя пов'язана з місією служіння, натхненним віддаванням знань вихованцям, відтворенням культурних цінностей, управлінням ефективною діловою комунікацією. Для того, щоб «горіти і надихати», необхідно бути наповненим фізично, емоційно, інтелектуально, духовно. Саме тут психотерапія може стати в нагоді. Одне із завдань психотерапії як наукової дисципліни – це прийти на допомогу особистості, дати інструменти для роботи в складних умовах вирішення проблем і забезпечити фахівця техніками самодопомоги, з метою вберегти від професійного вигорання.

Позитивна психотерапія є конфлікт-центрованим методом, синтезом психоаналітичних, гуманістичних, біхевіоральних елементів і принципів терапії стосунків. Метод розроблявся з 1968 р. в Німеччині доктором медицини, психотерапевтом Носсратом Пезешкіаном. Термін «позитивний» у назві цього методу використовується у своєму вихідному значенні від латинського слова «positum», що означає: даний фактично, наявний, справжній. Засновник методу наголошує, що будь-яку людину потрібно сприймати цілісно. Людина є носієм не тільки проблем, конфліктів і розладів, але й одночасно здібностей, які допомагають долати проблеми, вирішувати конфлікти, відновлюватись і самоцілюватись. Позитум-підхід Н.Пезешкіана є психотерапевтичною концепцією та стратегією, орієнтованою на гармонізацію життя людини, підвищення реалістичності її світогляду, опрацювання як негативних, так і позитивних аспектів її проблем.

У позитивній психотерапії Н. Пезешкіана розроблено систему самодопомоги як умову мобілізації потенціалу особистості у збереженні та підтримці психічного здоров'я. Поняття «самодопомога» розуміється як прийняття людиною відповідальності за власне психічне здоров'я та вирішення емоційних і поведінкових проблем. Принцип самодопомоги реалізує ідею, що при зустрічі особистості з повсякденними проблемами необхідно навчитися розуміти, що: визнати і відреагувати в конструктивній формі власні емоції безпечно як для самої людини, так і її оточення; психологічну підтримку можна регулярно отримувати від самого себе. Для покращення якості взаємовідносин необхідно докладати свідомих зусиль, вміння справлятися з новими психологічними проблемами в нових ситуаціях можна розвивати та вдосконалювати. У кожного з нас є можливість пізнати себе і оточуючих з нових сторін, а також слід пошукати і знайти ще не використані, але завжди наявні потенційні здібності [6, с.26].

Процес самодопомоги передбачає усвідомлення вчителем ще не використаних, потенційних можливостей, крім тих, що були заді-



яні у конфлікті; активізацію власних ресурсів, інтеграцію нових концепцій життя, активний і свідомий вибір нових стратегій, цілей життя і способів реагування на нові життєві виклики.

Технологічно самопомога здійснюється на основі 5-крокової моделі в процесі психотерапевтичного консультування.

*Стадія спостереження і дистанціювання від проблеми.* Мета – допомогти професіоналу зайняти позицію спостерігача, сприйняти ситуацію цілісно. Усний або письмовий переказ обставин, часу, складу учасників конфлікту дозволяє максимально конкретизувати ситуацію, змістовно описати конфлікт. Визначити власні потреби, можливості та ресурси і водночас обмеження і відповідальності сторін. Дана робота допомагає збільшити дистанцію між людиною та її проблемними ситуаціями, конфліктами, протиріччями за рахунок нових моделей мислення і сприймання. На стадії спостереження використовується техніка «Позитивна реінтерпретація проблеми», метою якої є нетрадиційне тлумачення конфлікту. Опрацювання техніки допомагає віднайти альтернативні можливості вирішення або розв'язання проблем. Позитивна реінтерпретація проблем, конфліктів, вчинків і подій – є одним із основних методичних прийомів позитивної психотерапії, а також базовою навичкою позитивного мислення і салютогенного ставлення до світу. Позитивне мислення – це здібність сприймати людей, явища і речі в їх даності і цілісності. Дана когнітивна техніка допомагає визначити, як традиційні цінності, ресурси і можливості особистості, так і дає можливість розширити погляд і відкрити ті цінності і можливості, які на перший погляд не помітні, немов би є «прихованими у тіні». За допомогою «Позитивної реінтерпретації ситуації» педагоги вчаться звертати увагу як на реалізовані потенціали, так і на нереалізовані. Повноцінне позитивне мислення є діалектичним: воно не «цементує» явища в їх незмінній формі, а передбачає їх динамічність і розвиток – в єдності та боротьбі протилежностей, в їх еволюції та прогресі. Позитивне мислення закладає основу для позитивного ставлення до іншої особи в позиції Я+Ти+, підкреслюючи унікальність, здібності і можливості кожної людини. Позитивне мислення та позитивне ставлення дозволяють формувати продуктивну модель стосунків [10, с.5].

*Стадія інвентаризації.* Мета етапу – допомогти вчителю з'ясувати власні життєві установки, досвід переробки конфліктів, визначити його здібності (або колеги, партнера, дітей). Людина відкриває для себе нові критерії для самооцінки, перегляду власних ресурсів і життєвих установок. Отже, вчитель навчаєть-

ся виявляти різні сфери переробки конфліктів, актуальні здібності, які підтримують конфліктну поведінку, а також розуміти відносність власних оцінок.

*Стадія ситуативної підтримки і заохочення.* Мета – з'ясувати, що (все ще) об'єднує учасників конфлікту, які наявні позитивні якості сторін могли б створити можливість для нових (менш деструктивних) стосунків. Саме такі спільні і нові позитивні якості слід постійно підтримувати і заохочувати, допомогти і «реставрувати» спільні цінності, які були значущі для учасників конфлікту, а також позитивні взаємовідносини (що на даний момент забуті сторонами). Стадія ситуативної підтримки подібна до процедури реанімації. Вона сприяє відтворенню конструктивних стосунків, а також довіри, що відійшли в минуле.

*Стадія вербалізації.* Попередня робота, що відродила стосунки довіри і підтримки, забезпечує можливість конкретного і конструктивного обговорення проблеми в атмосфері розуміння і довіри сторін. Мета стадії – домовитись за допомогою прямої дискусії. Використання техніки «Транскультурний підхід» (ТКП) відкриває можливість для учасників проблемної ситуації вирішувати актуальну задачу, використовуючи досвід інших людей (колег, партнерів), культур чи субкультур. Н.Пезешкіан зазначає, що транскультурна точка зору прагне бути посередником між різними поглядами, знаходити способи метакомунікації в конфліктах і, таким чином, руйнувати упередження [11, с.311]. Побудова транскультуральних стосунків пропонує перегляд власних оцінок, упереджень, вивільнення особистості від догм і ригідних правил, звільнення від комунікативних бар'єрів. Емоційні бар'єри включають сприймання чужого досвіду як такого, що є загрозою. Подібне ставлення провокує ворожість і непорозуміння. Застосування техніки ТКП підводить особистість до ліквідації емоційних бар'єрів і забобонів, що можуть проявлятися по відношенню до іншого способу мислення і сприймання; допомагає змінити і розширити точку зору, відкрити нові перспективи.

*Стадія розширення системи цілей.* Звужений погляд на проблему цілеспрямовано розширюється: вчитель починає розуміти, що він сам або його партнер (дитина, колега) мають ще цілий ряд можливостей і здібностей, крім тих, що були задіяні у конфлікті. Результатом роботи є відповідь професіонала на питання: «Що я буду робити, коли проблема вирішиться?». Система мікро- й макроцілей особистості може бути розширена за рахунок нових концепцій, девізів, які будуть допомагати людині по – новому будувати своє життя.

**Висновки.** Аналіз наукових джерел з означеної проблеми дозволив нам визначити такі центральні характеристики емоційного компонента здоров'я як динамічний баланс і саморегуляція. Механізми саморегуляції функціонують на різних рівнях психічної активності: несвідомому, свідомому вольовому, свідомому смислового рівня. Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції людини. Домінування того чи іншого рівня може бути показником емоційної зрілості особистості. Удосконалення механізмів емоційної регуляції відбувається у процесі динамічного розвитку особистості. Критерієм високого рівня емоційної регуляції особистості вчителя є вміння усвідомити та застосовувати як вольові, так і ціннісні прийоми дистанціювання від проблемних ситуацій та сильних фруструючих емоцій. Така тактика є свідченням досягнення вчителем рівня свідомої смислової саморегуляції. Для здійснення комплексного системного регулювання емоційних станів вчителя пропонується технологія позитивної психотерапії як конфлікт-орієнтовного методу. Вважаємо, що досвід сучасної психотерапевтичної практики має стати частиною загальної культури педагога в умовах професійної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості // В.К. Гаврилькевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2008. – Т. X, ч. 5. – С. 104–113.
2. Гримак Л.П. Общение с собой: начало психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
3. Гринцив М.В. Роль емоцій в розвитку способности к саморегуляции / М.В. Гринцив // Збірник наукових праць «Психологічні науки». – Том 2. – Випуск 10 (91). – 2014. – С. 84–88.
4. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В.В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6. – С. 33–37.
5. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
6. Калашник Т.И. Метод позитивной психотерапии в групповой и индивидуальной психокоррекции / Т.И. Калашник. – Одесса–Черкассы–Висбаден. : Изд-во ООИПП, 2000. – 76 с.

7. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – Питер, 2003. – 640 с.
8. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъективности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – №3. – С. 22–34.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
10. Основы позитивной психотерапии. Первичное интервью / В.И. Карикаш, Н.А. Босовская, Ю.Е. Кравченко, С.А. Кириченко. – Черкассы : Украинский институт позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента. – 64 с.
11. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Н. Пезешкиан. – М. : Издательство Март, 1996. – 336 с.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М., 1946.
13. Психология: Словарь / под общей ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – [2-е изд., доп.]. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
14. Саенко Ю.В. Техники и приёмы регуляции эмоций / Ю.В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 83–93.
15. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: уч. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Изд-ский центр «Академия», 2001. – 208 с.
16. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е.А. Чудина // Личность и проблемы развития: сборник работ молодых учёных. – М., 2003. – С. 112–116.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Gavryl'kevych V.K. Psyhodiagnostychnyj instrumentarij kompleksnogo doslidzhennja emocijnoi' samoreguljacji' osobystosti // V.K. Gavryl'kevych // Problemy zagal'noi' ta pedagogichnoi' psyhologii' : zb. nauk. pr. / za red. S.D. Maksymenka; In-t psyhologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukrai'ny. – K., 2008. – T. H, ch. 5. – S. 104–113.
2. Grimak L.P. Obshhenie s soboj: nachala psyhologii' aktivnosti / L.P. Grimak. – M.: Politizdat, 1991. – 320 s.
3. Gryncyv M.V. Rol' jemocij v razvitii sposobnosti k samoreguljacji' / M.V. Gryncyv // Zbirnyk naukovyh prac' «Psyhologichni nauky». – Tom 2. – Vypusk 10 (91). – 2014. – S. 84–88.

4. Zaryc'ka V.V. Samoreguljacija emocij v strukturi emocijnogo intelektu / V.V. Zaryc'ka // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni G.S. Skovorody «Psychologija». – 2010. – № 6. – S. 33–37.
5. Izard K.Je. Psihologija jemocij / K.Je. Izard. – SPb. : Piter, 2006. – 464 s.
6. Kalashnik T.I. Metod pozitivnoj psihoterapii v gruppovoj i individual'noj psihokorrekcii/ T.I. Kalashnik. – Odessa–Cherkassy–Visbaden. : Izd-vo OOIPP, 2000. – 76 s.
7. Kaprara Dzh. Psihologija lichnosti / Dzh. Kaprara, D. Servon. Piter, 2003. – 640 s.
8. Konopkin O.A. Osoznannaja samoreguljacija kak kriterij sub#ektivnosti / O.A. Konopkin // Voprosy psihologii. – 2008. – №3. – S. 22–34.
9. Leont'ev A.N. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost' / A.N. Leont'ev. – M. : Politizdat, 1975. – 304 s.
10. Osnovy pozitivnoj psihoterapii. Pervichnoe interv'ju / V.I. Karikash, N.A. Bosovskaja, Ju.E. Kravchenko, S.A. Kirichenko. – Cherkassy : Ukrainskij institut pozitivnoj kross-kul'turnoj psihoterapii i menezhmenta. – 64 s.
11. Pezeshkian N. Pozitivnaja semejnaja psihoterapija: sem'ja kak psihoterapevt / N. Pezeshkian. – M. : Izdatel'stvo Mart, 1996. – 336 s.
12. Rubinshtejn S. L. Osnovy obshhej psihologii / C. L. Rubinshtejn. – M., 1946.
13. Psihologija: Slovar' / pod obshhej red. A. V. Petrovs'kogo, M. G. Jaroshevskogo. – [2-e izd., dop.]. – M. : Politizdat, 1990. – 494 s.
14. Saenko Ju.V. Tehniki i priemy reguljaciji jemocij / Ju.V. Saenko // Voprosy psihologii. – 2010. – № 3. – S. 83–93.
15. Huhlaeva O.V. Osnovy psihologicheskogo konsul'tirovanija i psihologicheskoy korrekcii: uch. posob. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij. – M. : Izd-skij centr «Akademija», 2001. – 208 s.
16. Chudina E.A. Jemocional'naja zrelost' lichnosti: opredelenie ponjatija i vydelenie kriteriev / E.A.Chudina // Lichnost' i problemy razvitija: sbornik rabot molodyh uchenyh. – M., 2003. – S. 112–116.

*Received November 08, 2016*

*Revised December 15, 2016*

*Accepted January 17, 2017*