

УДК 373.011.3-051:159.942
ORCID ID: 0000-0001-7409-3383

КРИКУН Лілія Вікторівна,
викладач кафедри клінічної
та реабілітаційної психології
факультету психології
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника
Україна, м. Івано-Франківськ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЯК СКЛАДОВА ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА

***Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано психологічні особливості саморегуляції педагогів. Розкрито ефективність саморегуляції як ключової складової емоційної компетентності, яка відіграє важливу роль у взаємодії з учнями, вирішенні конфліктів та побудові позитивних відносин у навчальному середовищі. Вивчення саморегуляції психоемоційних станів є критично важливим для педагогічної спільноти, оскільки воно сприяє як особистісному розвитку педагога, так і покращенню процесу навчання та виховання учнів.*

***Ключові слова:** саморегуляція, ефективна саморегуляція, саморегуляції психоемоційних станів, емоційна компетентність.*

***Abstract.** The article theoretically substantiates the psychological features of teachers' self-regulation. The effectiveness of self-regulation as a key component of emotional competence, which plays an important role in interacting with students, resolving conflicts and building positive relationships in the learning environment, is revealed. The study of self-regulation of psycho-emotional states is critically important for the pedagogical community, as it contributes to both the personal development of the teacher and the improvement of the process of teaching and upbringing of students.*

***Keywords:** self-regulation, effective self-regulation, self-regulation of psycho-emotional states, emotional competence.*

Актуальність дослідження. Упродовж останніх двох років в Україні триває війна, спричинена росією. У зв'язку з воєнним станом кількість вихідних днів скоротились, що впливає на можливість відновлення психоемоційного стану педагога. В умовах підвищеної напруги, збільшення тривоги, загального емоційного виснаження більшої частини населення навчальний процес в закладах освіти триває в очному, дистанційному і змішаному форматах. Оскільки сьогоднішня освіта не відповідає запитам окремої особистості, суспільства і потреб

держави для економічного росту, світовим тенденціям, впроваджується системна трансформація освітньої сфери на всіх рівнях. Одним із пріоритетних напрямів реформи є Нова українська школа. Упроваджено професійний стандарт за трьома вчительськими професіями (вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти; учитель закладу загальної середньої освіти; вчитель із початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста), затверджений Міністерством розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства, визначено професійні компетентності, якими має володіти педагог. Емоційно-етична компетентність є однією з ключових [8].

Зміни зазвичай призводять до виходу із зони комфорту, це впливає на збільшення психоемоційної напруги. Зважаючи на багатошарове різноманіття викликів для сучасного педагога дослідження нових, дієвих, швидких способів саморегуляції стає затребуваним серед педагогічної спільноти. Учителі часто зіштовхуються із стресом, пов'язаним з вимогами сучасної освіти, наприклад, перевантаженням обов'язками, великими групами учнів з різними потребами та очікуваннями від суспільства. Навички саморегуляції допомагають ефективніше впоратися з цими викликами. Здатність контролювати власні емоції і стрес є ключовою для підтримання емоційного благополуччя і психологічної стійкості педагога. Педагоги, які володіють навичками саморегуляції, можуть створювати сприятливий клімат в класі, сприяючи спокою, взаєморозумінню і позитивним міжособистісним відносинам серед учнів. Вони демонструють, як важливо вміти керувати своїми емоціями в різних ситуаціях і вчать цьому дітей. Саморегуляція є ключовою складовою емоційної компетентності, яка відіграє важливу роль у взаємодії з учнями, вирішенні конфліктів та побудові позитивних відносин у навчальному середовищі.

Науковий інтерес до саморегуляції психоемоційних станів у педагогічній практиці виявляли багато вчених з різних галузей психології та педагогіки. Вперше дослідження емоційної компетентності було описано в роботах закордонних вчених К. Саарні, П. Селовей, Дж. Мейер, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Р. Бойатціс, М. Гелфанд, К. Двек та інші [10].

Питанням саморегуляції психоемоційних станів в контексті освіти та педагогіки, розвитку особистості та психологічного супроводу освіти, підвищення якості навчання серед українських вчених займаються І. Матійків, Е. Носенко, О. Льошенко, І. Сухопара, І. Жданова, Л. Тишаківа, К. Балабанова, О. Литвиненко, О. Бережна, С. Шевченко, Л. Кардаш, Н. Березівська, О. Кириленко, О. Борисова, Л. Яковенко, Н. Попова, Л. Любіна, М. Тимофієва, В. Осипенко та ін. [5].

Уперше на зарубіжних теренах поняття емоційної компетентності з'являється у працях Д. Гоулмана у концепції «емоційного інтелекту». На його думку, емоційна компетентність включає дві складові: особистісна компетентність, куди входять розуміння себе, саморегуляція та мотивація, і соціальна компетентність, яка охоплює емпатію та соціальні навички. Д. Гоулман розглядав важливість саморегуляції емоцій для успішної діяльності у сфері освіти та розвитку [6; 160].

Саморегуляція за Д. Гоулманом – це управління власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами: самоконтроль (контроль над руйнівними емо-

ціями та імпульсами); надійність (відданість нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосованість (гнучкість за необхідності змін); відкритість новому (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами) [6; 160].

А. Бандура в теорії саморегуляції та самоконтролю (теорія «соціального научіння») розкрив розуміння психології внутрішнього контролю та емоційного самопізнання [2].

Дж. Гордон розглядає саморегуляцію емоцій як процес із використанням різноманітних технік, таких як глибоке дихання, медитацію і інші прийоми для зменшення стресу та покращення емоційного стану, розробив програму в якій висвітлює важливість фізичних і психічних вправ для підтримання емоційної стабільності. Професор розглядає емоційну саморегуляцію як здатність контролювати і керувати своїми емоціями [1].

Нейропсихолог Р. Девідсон, вивчав зв'язок емоційного мозку з саморегуляцією емоцій. Ш. Салцберг досліджує питання свідомості, медитації та саморегуляції емоцій, використовуючи практики управління увагою та свідомістю. М. Гріффін вивчає психологічні аспекти саморегуляції емоцій у навчальному середовищі та їх вплив на розвиток учнів. С. Девідсон досліджує вплив емоційної регуляції на процеси навчання та соціальну адаптацію [3].

Важливість емоційного клімату в класі та вплив педагогічних підходів на емоційну стійкість учнів, взаємозв'язок між саморегуляцією та навчанням з акцентом на розвиток самоконтролю стратегії та механізми саморегуляції досліджували Д. Хетті, Д. Гросс, Л. Ланглей [7]. К. Двек присвятив свої роботи дослідженню про розвиток позитивного мислення та саморегуляції як ключових аспектів успішного навчання та розвитку. Їхні дослідження спрямовані на розуміння та покращення навичок саморегуляції психоемоційних станів у контексті освітнього процесу [7].

Відповідно до Професійного стандарту, однією із трудових функцій педагога є партнерська взаємодія учасників освітнього процесу. До неї входить емоційно-етична компетентність, яка включає: здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі [8].

Здатність педагога контролювати власні емоції і стрес допомагає краще концентруватися на навчанні, підвищувати свою продуктивність та ефективність у процесі навчання. Саморегуляція сприяє розвитку адаптивних навичок, необхідних для успішної роботи з різними типами учнів та різноманітними ситуаціями, коли важливо зберігати спокій, твердість, приймати збалансовані рішення у важливих чи напружених ситуаціях. Особливо актуальним це питання постає у роботі з дітьми, які не мають досвіду чи прикладу емоційної саморегуляції.

У психологічній енциклопедії Степанова О. М. *саморегуляція* (лат. *regulare* – *впорядковувати*) – це властивість усіх живих систем, що забезпечує їх доцільне функціонування. Рівень саморегуляції залежить від еволюційного

розвитку організму, його організації і складності. *Психічна саморегуляція* як управління активністю організму, спрямована на відображення навколишньої дійсності, відбувається в єдності її енергетичних, динамічних і змістовних аспектів [9; 314].

У людини саморегуляція є здатністю керувати собою на основі сприймання і усвідомлення власних психічних станів і поведінки. Незважаючи на різноманітність проявів, саморегуляція має чітку структуру, яка поєднує: визначення суб'єктом мети своєї довільної активності; програму виконавських дій, узгоджену з умовами діяльності; неперервний контроль за ходом її реалізації; оцінку досягнутих результатів; рішення про необхідність корекції і характер корекційної діяльності [9; 314].

За структурою саморегуляція є замкнутим контуром регулювання активності організму, який функціонує на основі інформації, носіями якої є психічні форми відображення дійсності (образи сприймання, уявлення, поняття). Психологічні механізми саморегуляції формуються в процесі становлення особистості. Ефективна саморегуляція можлива лише на певному рівні розвитку самосвідомості і пов'язана зі сформованим самопізнанням та розвиненою здатністю планувати свою поведінку і діяльність. Прийнята суб'єктом ціль не визначає однозначно умов для чіткого планування виконавського процесу. Навіть за однакових умов можливі різні способи досягнення поставленої мети. Залежно від індивідуальних особливостей суб'єкта, його звичок і особистісних якостей програма саморегуляції і процес її реалізації у різних людей відбувається неоднаково [9; 314].

Отже, саморегуляція психоемоційних станів є надзвичайно важливою складовою емоційної компетентності педагога, актуальною темою для подальших досліджень у сучасному освітньому середовищі.

Аналіз літератури показав, що основними методами саморегуляції для педагогів є дихальні вправи, медитація, майндфулнес, спорт та фізична активність, соціальна підтримка, творчість, саморефлексія, організація робочого часу, релаксація, постановка мети і планування, професійний розвиток, навчання.

Висновки. Саморегуляція є необхідною умовою для підтримання емоційного благополуччя, оскільки педагоги мають справлятися з різноманітними ситуаціями, які викликають стрес або негативні емоції, особливо гостро питання постає для українських педагогів в часі війни, яку розпочала росія проти України. Розуміння власних емоцій і здатність до їхньої регуляції допомагає педагогам підтримувати своє фізичне та психічне здоров'я, а також зберігати задоволення від своєї професійної діяльності.

Вивчення саморегуляції психоемоційних станів є критично важливим для педагогічної спільноти, оскільки воно сприяє як особистісному розвитку педагога, так і покращенню процесу навчання та виховання учнів. Зважаючи на постійні зміни в освітньому середовищі та сучасні вимоги до педагогічної діяльності, розуміння і практичне володіння навичками саморегуляції психоемоційних станів стає ще більш актуальним. Таким чином, вивчення та розвиток навичок саморегуляції психоемоційних станів є актуальним і необхідним для сучас-

ного педагога, оскільки це сприяє як особистісному зростанню, так і покращенню професійної діяльності в освітньому процесі.

Регулярне здійснення практик дихання, медитації, майндфулнес, мінімальні спортивні навантаження та фізична активність, соціальна підтримка, творчість, саморефлексія, релаксація, організація та планування робочого часу робочого часу та навчання допоможе педагогам покращити свою психоемоційну саморегуляцію і зберігати емоційне благополуччя під час виконання своїх професійних обов'язків.

Література та джерельна база

1. Гордон Джеймс С. Трансформація травми. Львів: Літопис, 2023. 352 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Девід С. Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. 288 с.
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
5. Любіна Л. А., Тимофієва М. П., Осипенко В. А. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Психологічний часопис. № 5 (15) 2018. С. 81-97.
6. Льошенко О. А. Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз. Актуальні питання соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 16. С.160.
7. Осадько О. Ю. Психологічне благополуччя особистості в навчально-виховному процесі: методи діагностики та шляхи збереження: методичні рекомендації. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2006. 60 с.
8. Про затвердження професійного стандарту за професіями Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти; Вчитель закладу загальної середньої освіти; Вчитель із початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста): Наказ від 23.12.2020 р. № 2736.
9. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
10. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006. 18. Supl. P. 13–25.6, с. 24.

References

1. Hordon Dzheims S. (2023). *Transformatsiia travmy*. Lviv: Litopys, 352.
2. Goulman D. (2018). *Emotsiinyi intelekt*. Kharkiv: Vivat. 512.
3. Devid S. (2018). *Emotsiina sprytnist. Yak pochaty radity zminam i otrymuvaty zadovolennia vid roboty ta zhyttia*. Kharkiv: Knyzhkovyi klub «Klub simeinoho dozvillia». 288.

4. Karamushka L. M. (2023). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsiï v umovakh viïny: *Navch.-metodychnyï posibnyk*. K.: Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukraïny, 124.
5. Liubina L. A., Tymofiieva M. P., Osypenko V. A. (2018). Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka. *Psykhologichnyi chasopys*. 5 (15), 81-97.
6. Loshenko O. A. (2012). Sotsialna ta emotsiina kompetentnist: porivnialnyi analiz. Aktualni pytannia sotsiologii, psykhologii, pedahohiky. 16, 160.
7. Osadko O. Yu. (2006). Psykhologichne blahopoluchchia osobystosti v navchalno-vykhovnomu protsesi: metody diahnozyky ta shliakhy zberezhennia: *metodychni rekomendatsii*. Kyiv: KMPU imeni B. D. Hrinchenka, 60.
8. Pro zatverdzhennia profesiinoho standartu za profesiïamy Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity; Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity; Vchytel iz pochatkovoï osvity (z dyplomom molodshoho spetsialista) : *Nakaz vid 23.12.2020 r. № 2736*.
9. Stepanov O. M. (2006). Psykhologichna entsyklopediia Kyiv: Akademvydav, 424.
10. Bar-On R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18. Supl. P. 13–25.6, 24.

*Стаття надійшла до редакції 25.09.2023 р.
Стаття прийнята до друку 09.10.2023 р.*