

УДК [378.147:281.9](477)(09) «18/19»
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/42-2-46>

Наталія ШВАРП,
orcid.org/0000-0003-2147-3395
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Національного фармацевтичного університету
(Харків, Україна) surgay66@gmail.com

Володимир ФЕСЕНКО,
orcid.org/0000-0001-7437-0854
кандидат історичних наук,
старший викладач кафедри педагогіки та психології
Національного фармацевтичного університету
(Харків, Україна) fesenkowl@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ МЕДИЧНИХ І ФАРМАЦЕВТИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто актуальне питання формування здатності до емоційної саморегуляції науково-педагогічних працівників вищих медичних і фармацевтичних закладів освіти. Проаналізовано навчальні програми курсів підвищення кваліфікації даного контингенту. За результатами аналізу визначено недостатній обсяг тематики курсів і використовуваних методів, що сприяє вирішенню проблеми подолання труднощів негативного емоційного реагування в процесі викладацької діяльності. Показано, що, застосовуючи тільки тренінги з формування комунікативних умінь та особистісного розвитку, досить складно забезпечити потребу педагогів у вирішенні проблеми, як справлятися з негативними емоційними станами, які неминуче виникають у їхній роботі. Розглянуто види емоцій, що проявляються в роботі викладача, їх позитивний і негативний вплив на особистість педагога, здобувачів освіти й навчальний процес у цілому. Приділено увагу особливостям і значенням прикладів прояву різних емоційних станів викладачем і їх взаємозв'язку з майбутньою діяльністю студентів, які здобувають професію фармацевтів і лікарів. Викладені результати дослідження визначають причини зазначених труднощів і відсоток викладачів, які їх мають. Обґрунтовано значущість емоційної саморегуляції педагога для ефективного здійснення освітнього процесу, необхідність цілеспрямованої роботи з навчання викладачів методів самодіагностики, самопостереження й саморефлексії. Представлено досвід кафедри педагогіки та психології Національного фармацевтичного університету щодо впровадження на циклах підвищення кваліфікації відповідної тематики, проведення занять з використанням форм і методів навчання дорослої аудиторії, конкретні рекомендації, що сприяють подоланню негативних і закріпленню позитивних станів для здійснення продуктивної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу.

Ключові слова: викладач медичного та фармацевтичного закладу вищої освіти, емоційна саморегуляція, форми й методи формування емоційної саморегуляції.

Natalia SHVARP,
orcid.org/0000-0003-2147-3395
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology
National University of Pharmacy
(Kharkiv, Ukraine) surgay66@gmail.com

Volodymyr FESENKO,
orcid.org/0000-0001-7437-0854
Candidate of Historical Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology
National University of Pharmacy
(Kharkiv, Ukraine) fesenkowl@gmail.com

FORMATION OF THE ABILITY OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF THE FACULTY OF HIGHER MEDICAL AND PHARMACEUTICAL INSTITUTIONS

The article considers the topical issue of the formation of the ability of emotional self-regulation of the faculty of higher pharmaceutical institutions. The curricula of courses for this targeted audience has been analyzed. Based on

the results of the analysis, an insufficient volume of the subjects of the courses and methods of solving the problem of overcoming the negative emotional reaction during the teaching activity was determined. We have been determined that only training is used to the build communication skills, personal development, and it is rather difficult to provide the teachers' need to solve the problem, how to cope with the negative states that are inevitable in their work. The types of emotions that are manifested in the work of the teacher, their positive and negative influence on the personality of the teacher, those who receive education and the educational process in general are considered. Attention is paid to the features and future significance of events that show what are the features of the behavior of children and adolescents who master the profession of pharmacists and doctors. The results are presented that determine the reasons for the indicated difficulties and the amount of teachers who have them. The importance of emotional self-regulation of a teacher for the effective implementation of the educational process, necessarily purposeful work on teaching teachers the methods of self-diagnosis, self-observation and self-reflection has been substantiated. The experience of teaching pedagogy and psychology on the implementation of the cycles of increasing the efficiency of using educational topics, conducting training sessions using teaching methods for an adult audience is presented, the participating recommendations are a way to overcome negative and fixed positive states for the implementation of productive interaction with others in the educational process.

Key words: teacher of a higher medical and pharmaceutical institution; emotional self-regulation; forms and methods of formation of emotional self-regulation.

Постановка проблеми. Ситуація навчання в закладах вищої освіти вимагає від викладача специфічних зусиль для організації взаємодії зі здобувачами освіти, побудованої на суб'єкт-суб'єктних відносинах, що визначає ефективність педагогічної праці і сприяє розвитку суб'єктності всіх учасників освітнього процесу. Багато в чому успішність діяльності викладача в процесі взаємодії зі здобувачами освіти забезпечує його здатність до багаторівневої рефлексії та саморегуляції. Вивчення навчальних планів підвищення кваліфікації викладачів медичних і фармацевтичних ЗВО з психолого-педагогічних питань показують недостатній обсяг розкриття тем, які стосуються діагностики й управління емоціями. Під час проходження курсів підвищення кваліфікації для вдосконалення психолого-педагогічної підготовки популярними та затребуваними є різноманітні тренінги і тренінгові вправи, які торкаються особистісного зростання викладача й педагогічного спілкування. Однак більшість викладачів, особливо ті, хто працює з іноземними здобувачами освіти, і молоді фахівці, мають труднощі в емоційних ситуаціях спілкування та взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу, які найчастіше призводять до нервових зривів. Багато викладачів не усвідомлює значення емоцій для обслуговування навчального процесу, не володіє вміннями самооцінки, рефлексії власних емоційних станів і не завжди приділяє увагу їх свідомій саморегуляції. Тому важливо в процесі навчання викладачів на курсах підвищення кваліфікації приділити увагу формуванню емоційної саморегуляції за допомогою спеціально розробленої тематики, яка має бути реалізована в різноманітних формах і методах навчання.

Аналіз досліджень. Більшість дослідників розглядає саморегуляцію суб'єкта як свідомий,

цілеспрямований процес досягнення мети у вирішенні особистісно значущих завдань (Р. Баумейстер, І. Галян, Л. Дика, А. Кацера, О. Конопкін, Д. Леонтєв, В. Моросанова, Н. Наумчик, О. Осницький та ін.). Одним із різновидів психічної саморегуляції є емоційна саморегуляція, яка є процесом оптимізації емоційного стану та включає здатність керувати власними емоціями, почуттями й переживаннями, а також діяльністю з урахуванням актуального емоційного стану (І. Андрєєва, В. Гаврилькевич, Дж. Гросс, Р. Ербер, В. Зарицька, С. Кул та ін.) (Кочергіна, 2019).

Емоційна саморегуляція педагога, у свою чергу, була предметом дослідження Л. Мітіної, О. Асмаковець, Р. Хмелюка, З. Курлянд, Н. Шевченко, А. Чебикіна та ін. Л. Мітіна й О. Асмаковець на розгляд виносять аутогенне тренування як важливий засіб розвитку емоційної саморегуляції. А. Чебикін пропонує розглянути методіку емоційної саморегуляції навчальної діяльності.

Проведено багато досліджень із вивчення можливостей навчання з контролю та регуляції власних емоційних станів викладачів за рахунок групових технологій, тренінгів, індивідуальних консультацій. Так, розвиток позитивного мислення для емоційної саморегуляції сучасного педагога за рахунок соціально просвітницького тренінгу висвітлено в роботі О. Шевчишиної (Шевчишина, 2015).

Проаналізовано питання сутності і структури здоров'я, емоційного здоров'я як компонента психічного здоров'я в дослідженні Л. Гільової та Н. Кулик (Гільова, Кулик, 2017). Представлено шляхи вдосконалення механізмів емоційної саморегуляції вчителя методами психотерапії.

У процесі формування здатності до емоційної саморегуляції важливу роль відіграють методи, які сприятимуть формуванню емоційно-оцінного

компонента емоційної виразності. Так, використання таких методів, як методи психофізичної саморегуляції, методи дихальних практик, метод самонавіювання, вправи на розвиток емпатії, підвищує рівень емоційної саморегуляції особистості. Отже, А. Шпірка зазначає: «Аналіз тлумачення поняття емоційної саморегуляції дає змогу стверджувати, що вона полягає у володінні прийомами стабілізації емоцій, але для цього важливо мати внутрішню мотивацію та вміння аналізувати функції конкретних емоцій» (Шпірка, 2019).

Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища та здоров'язбережувальні освітні технології висвітлено в колективній монографії харківських педагогів. Автори пропонують для розгляду сучасні наукові уявлення не тільки про здоров'я людини та практичні шляхи його збереження, вони підкреслюють важливість оптимізації професійної здоров'язбережувальної діяльності різних фахівців. Особливе місце в монографії присвячено ролі освіти й педагогів у формуванні культури здоров'я молодого покоління (Бойчук та ін., 2017).

Метою статті є виклад результатів дослідження частоти прояву негативних емоційних станів у викладачів медичних і фармацевтичних ЗВО в процесі взаємодії зі здобувачами освіти й розкриття можливостей застосування різноманітних форм і методів навчання емоційній саморегуляції на циклах підвищення кваліфікації.

Виклад основного матеріалу. Сучасний здобувач освіти й переважання дистанційної форми навчання вимагають від викладача здатності до змін, постійного пошуку нових форм, неперервної роботи над собою. Такі вимоги та зміни привносять у роботу викладача додаткове напруження. Ефективність взаємодії викладачів з іншими учасниками освітнього процесу має прояв не тільки в результатах навчання останніх, а й у психічних станах педагога, що супроводжують цю діяльність, а саме переживання викладачем тих чи інших емоцій. Емоція як процес – це діяльність оцінки інформації про зовнішній і внутрішній світ, що надходить до мозку людини. Емоція оцінює дійсність і доводить свою оцінку до відома організму мовою переживань. За допомогою емоцій викладач виражає своє ставлення до того, що йому не байдуже, повідомляючи оточуючим про особисте ставлення до своєї діяльності й роботи здобувачів освіти, тим самим забезпечує зворотній зв'язок. Він показує своє ставлення до теми, науки, ситуації, проблеми тощо. Здобувачі освіти є дуже чутливими до таких проявів, і це значно

впливає на сприйняття матеріалу. Емоції погано піддаються вольовій регуляції, їх важко викликати за власним бажанням (Додонов, 1978). Позитивні емоції спонукають до дій підтримки позитивної події, негативні – спонукають до дій, спрямованих на усунення контакту з негативною подією (Бойко, 2004).

Одним зі джерел емоцій є характер протікання процесів регуляції та виконання діяльності. Позитивні почуття підвищують енергію та працездатність, робота стає більш продуктивною та менше втомлює. В іншому випадку прояв негативних емоцій, навпаки, породжує тривожність і страх, невпевненість, знижує працездатність і формує негативне ставлення до викладача, до навчання взагалі. Це може призвести до зривів планів, перешкод у досягненні мети й цілей роботи викладача, викликати незадоволення та емоції гніву, роздратування, озлоблення. Намагання зберегти особистісний емоційний комфорт знижує рівень особистісного просоціального ставлення до здобувачів освіти, бо нейтральні почуття різко звужують діапазон емоційного відображення.

Значущим для викладача, на нашу думку, є суб'єктивна цінність емоції, що виникає та викликає те чи інше переживання. Під час виконання педагогом своїх функцій виникають різні за силою та важливістю для суб'єкта, що їх здійснює, емоції. Корисними є альтруїстичні емоції, які виникають на підставі потреби в співпраці; допомоги здобувачам освіти; співпереживання успіху та радості відкриття іншій людині; почуття участі. Необхідними в роботі будь-якого педагога вважаються комунікативні емоції, які виникають на підставі потреби в спілкуванні: бажання спілкуватися зі здобувачами освіти, ділитися думками та переживаннями, знаходити їм відгук; почуття симпатії, поваги до інших. Комунікативні емоції посідають особливе місце серед інших переживань, тому що беруть участь у забезпеченні ефективної комунікативної та оптимальної взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу, сприяють установленню довірливих відносин і, що дуже важливо, створюють сприятливий психологічний клімат у студентській групі. Індикатором задоволеності власною діяльністю викладача, її успішності чи неуспішності є практичні емоції. Вони сигналізують про бажання долати труднощі, реалізувати власний творчий потенціал, про приємну втому після вдало проведеного заняття, захопленість власною працею. У свою чергу, створення якісного контенту, прагнення до наукового пошуку, бажання проникати в сутність нового (інноваційного в педагогіці), здатність до вирі-

шення протиріч і вирішення педагогічних завдань забезпечує переживання гностичних емоцій.

Таким чином, психологічні стани є показником ефективності дій викладача. Особливо значущим це є в діяльності викладачів закладів освіти медичної та фармацевтичної галузі. Ані лікар, ані фармацевт не обирають собі пацієнта чи клієнта аптечного закладу. Природно, що в ситуації вимушеної взаємодії з різними особистостями можуть виникати непорозуміння та конфлікти, які провокують негативну емоційну реакцію. Тому на власному прикладі викладачами демонструється взаємодія з пацієнтами лікувальних установ і відвідувачами аптек. Позитивні емоційні переживання викладача прямо впливають на ефективність навчального процесу, на формування внутрішньої мотивації до діяльності, спонукають до саморозвитку. Переживання позитивних емоцій у професійній діяльності поступово формують цінні для викладача сталі емоційні стани, схильність до організуючих, а не дисциплінуючих впливів на здобувачів освіти. У результаті навіть очікування попереду цих приємних моментів може бути рушійною силою для подальшої роботи. Однак варто зауважити, що в переживанні емоційних станів також повинен бути баланс. Ще Б. Додоновим достатньо переконливо доведено, що негативні емоції у відповідному поєднанні з позитивними необхідні будь-якій людині (Додонов, 1978). Важливим є не просто збереження однакових позитивних емоцій, а постійний їх динамізм у рамках визначеної, оптимальної для конкретної людини інтенсивності.

Основною проблемою в ситуаціях, що викликають негативний сплеск емоцій у повсякденній роботі викладача є надмірність реакції. Інтенсивність емоційної реакції залежить від багатьох факторів: фізичний стан людини, рівень задоволення потреб тощо. Вона також залежить від рівня інтелекту людини. Чим вищий цей рівень, тим легше індивідуум може зрозуміти причину невідповідності між тим, із чим він зіткнувся, і тим, чого очікував, і завдяки цьому може контролювати свою емоційну реакцію. Але найчастіше поведінка людини пов'язана із соціальним контекстом, у якому ситуація виникла (Тутушкіна, 1998). Як уже зазначалося, емоції не підвладні повністю вольовій регуляції, але людина має можливість контролювати їх прояви назовні. Пригнічуючи зовнішні прояви негативних емоцій, ще не знищуємо повністю саму емоцію, але можна послабити переживання. Способами виходу із цього порочного кола є створення нового емоційного джерела, достатньо сильного, щоб загальму-

вати попередню емоцію, створити умови для розвитку схильності до тих почуттів, які надихають на діяльність, у тому числі й за допомогою саморегуляції.

Психологічна саморегуляція – це один із рівнів регуляції активності живих систем, що виражає специфіку психічних засобів відображення та моделювання дійсності, у тому числі й рефлексії, що її реалізують. Саморефлексія – пізнання самого себе, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок і переживань; розміркування про самого себе; усвідомлення того, як приймають та оцінюють людину оточуючі. Водночас рефлексія – це вміння бачити та розуміти те, як до тебе ставляться інші люди, як вони тебе розуміють (Головин, 2003). Отже, саморегуляція – це особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення; керування людиною своїми емоціями, почуттями й переживаннями; цілеспрямована зміна психічних станів; цілеспрямований, свідомий вибір характеру та способу дії; «внутрішня регуляція поведінкової активності людини. Емоційна регуляція – це вміння справлятися зі своїми емоціями соціально придатними способами. Здатність до саморегуляції піддається формуванню та вдосконаленню. Зауважимо, що формування навичок емоційної саморегуляції є можливим тільки при усвідомленні важливості особистісної значущості виконуваної професійної діяльності. Також важливо пам'ятати, що саморегуляція багато в чому залежить від бажання викладача керувати власними емоціями та переживаннями, як наслідок, і поведінкою. От чому, працюючи над розвитком здатності до емоційного регулювання, необхідною є робота з професійними цінностями викладача.

Для дослідження зазначеної проблематики використано такі методи: бібліографічний метод вивчення джерел з проблеми для розкриття поняття «емоційна саморегуляція»; аналіз наукових джерел для розкриття проблеми, що досліджується, логічна систематизація; узагальнення та конкретизація при формулюванні висновків; опитувально-діагностичний метод масового збору інформації (анкетування), що сприяв визначенню питомої ваги негативних емоційних переживань викладачами ЗВО під час виконання професійних обов'язків.

З метою уточнення частоти виникнення емоційних негативних станів під час роботи зі здобувачами освіти в медичних і фармацевтичних ЗВО проведено анкетування викладачів. Дослідженням були охоплені медичні та фармацевтичні ЗВО дев'яти регіонів України. В анкетуванні взяли

участь 150 викладачів, різних за віком і стажем роботи. За результатами анкетування з'ясовано, що майже 40% опитуваних мають труднощі, які пов'язані з переживанням негативних емоцій у взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу. Причинами цього викладачі визначають неправильну розстановку життєвих цінностей, накопичення емоційного дискомфорту, неможливість (невміння) позбутися емоційних негативів тощо.

Проаналізувавши відповіді, на кафедрі педагогіки та психології в рамках циклів підвищення кваліфікації «Основи педагогічної майстерності», «Основи психолого-педагогічної підготовки», «Специфіка підготовки іноземних здобувачів вищої освіти» розробили та впровадили в практику навчання викладачів медичних і фармацевтичних ЗВО заняття на теми, які сприяють формуванню емоційної саморегуляції викладачів: «Конфлікти у педагогічній взаємодії», «Здоров'язберігаючі технології навчання», «Педагогічне спілкування», «Психологія професійної діяльності та майстерність викладача», «Педагогічна культура», «Педагогічна техніка», «Самоосвіта та самовдосконалення викладача».

Розробка змісту занять викладачів проводилася з урахуванням ролі загальних закономірностей навчання дорослої аудиторії. Формами реалізації були психологічне навчання викладачів медичних і фармацевтичних ЗВО у вигляді міні-лекцій, виконання вправ, ігор і тренінгових заходів. Підготовка викладачів на курсах підвищення кваліфікації мстила теоретичний і практичний складники. У теорії розкрито сутність поняття «емоційна саморегуляція», показано значущість емоцій у професійній діяльності викладача. Практичний складник мав на меті навчити здобувачів освіти діагностувати за допомогою методики А. Весмана – Д. Рікса та розпізнавати власні емоції, регулювати їх прояв. Щоб розвивати в собі рефлексію, викладачам пропонувалося навчатися самоспостереження, самоаналізу, уміти співвідносити себе та свої вчинки з поведінкою інших людей, з різними обставинами, з оточуючим світом у цілому. У результаті навчитися давати оцінку собі й усьому тому, що з тобою пов'язано. На розвиток умінь саморефлексії під час навчання на циклах підвищення кваліфікації спрямовано ігрові вправи для самоспостереження із завданням намагатися зафіксувати хоча б частину власних спостережень. Зауважимо, що найбільш успішно самоспостереження відбувається за умови задоволення потреб реальної діяльності. У дистанційному форматі навчання викладачів пропонувалося поспостерігати за своїми словами,

інтонаціями, жестами, тобто за тим, що в таких ситуаціях взаємодії зі здобувачами освіти можна оцінити, переглянувши свої відеозаписи занять. Щоб навчитися визначати виправданість почуттів та емоцій, що переживаються під час взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу, викладачам пропонувалося дати відповіді на запитання: «Чи допомагає це мені в стосунках з оточуючими?», «Чи впливає це на моє здоров'я?», «Як це впливає на мою роботу?», «Переживаючи такі емоції, чи отримую я те, що хочу?» тощо.

У навчанні викладачів ми послуговувалися методами формування емоційної стійкості (тренінг конструктивної взаємодії, аутогенні тренування, занурення слухачів у ситуацію реагування на негативну репліку здобувача освіти, вправа «Вгадай емоцію», трансформація викладу неприємної ситуації в позитивному ключі, підбір і знайомство з різноманітними техніками саморегуляції, сумісне складання правил управління власними емоціями тощо). Варто відмітити, що така форма проведення занять, як тренінги чи виконання тренінгових вправ, участь в ігрових ситуаціях, завжди супроводжується емоційним сплеском. Але це лише поверховий рівень, що визначає зручність ситуації взаємодії і ставить на друге місце змістову сторону. Тому закріплення практичних результатів заняття є обов'язковим, це декілька посліпль вдалих спроб зняття емоційного напруження в реальному житті та проведення шерінгу. Внутрішні емоційні переживання, що залишаються після виконаної роботи, іноді є неусвідомленими, а під час шерінгу (проговорювання) вони починають оформлюватися й усвідомлюватися слухачем курсу підвищення кваліфікації. Регулярне використання тренінгових вправ і технік саморегуляції допоможе викладачам продуктивно переживати негативні емоції та відчувати себе більш урівноваженими та спокійними.

Актуалізація, закріплення й розвиток психічних станів, що мають позитивну модальність, дають особистості викладача відчуття власної значущості, оптимізму, підвищують адаптивні можливості та формують здатність до емоційної саморегуляції.

Сформованість здатності викладача до емоційної саморегуляції дає можливість передбачати, до яких саме наслідків можуть призвести ті чи інші реакції та переживання, будувати навчальну взаємодію з урахування цього важливого фактору. Викладацька діяльність має містити найбільш цінні емоційні переживання, щоб навчальний процес забезпечував кожному учаснику освітнього процесу емоційну насиченість.

Висновки. Формування здатності до емоційної саморегуляції викладачів медичних і фармацевтичних ЗВО можливо за умови впровадження в навчання зазначеного контингенту на циклах підвищення кваліфікації: міні-лекцій психологічно-просвітницького характеру про сутність емоції значення їх проявів у роботі викладача; практичних занять з використанням арт-терапевтичних методів, тренінгових вправ та ігрових методів, що сприяють розвитку вмінь рефлексії та діагностики власних емоційних станів і їх саморегуляції.

Проведене нами дослідження не вичерпує повністю тих питань, які пов'язані з подоланням негативних наслідків надмірного переживання негативних емоцій у професійній діяльності серед викладачів медичних і фармацевтичних закладів вищої освіти. Уважаємо перспективним подальше експериментальне вивчення проблеми взаємозв'язку психологічних особливостей емоційного інтелекту й компетентностей зазначеного контингенту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. В. Энергия эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 474 с.
2. Гільова Л. Л., Кулик Н. А. Удосконалення механізмів емоційної саморегуляції вчителя засобами позитивної психотерапії. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2017. № 35. С. 106–118.
3. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. Москва : Политиздат, 1978. 270 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Кочергіна І. А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2019, 207 с.
6. Практическая психология / под ред. М. К. Тутушкиной. Санкт-Петербург : Бизнес-пресса, 2009. 368 с.
7. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 2003, 584 с.
8. Шевчишена О. В. Підвищення рівня емоційної саморегуляції педагога шляхом оволодіння саногенним типом мислення. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 «Соціальна робота. соціальна педагогіка»*. 2015. Вип. 20. С. 187–197. URL: http://nbuv.gov.ua/ujrn/nchnpu_011_2015_20_27.
9. Шпирка А. Методи емоційної саморегуляції у формуванні емоційної виразності майбутнього вокаліста. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2019. № 4.

REFERENCES

1. Boyko V. V. Energiya emotsiy [Energy of emotions]. Sankt-Peterburg : Piter, 2004, 474 p. [in Russian]
2. Hilova L. L., Kulyk N. A. Udoshkonalennia mekhanizmv emotsiinoi samorehuliatcii vchytelia zasobamy pozytyvnoi psykototerapii [Improving the mechanisms of emotional self-regulation of the teacher by means of positive psychotherapy]. Collection of scientific works «Problems of modern psychology», 2017. № 35. P. 106–118 [in Ukrainian].
3. Dodonov B.I. Emotsiya kak tsennost. [Emotion as a value]. Moscow: Politizdat, 1978, 270 p. [in Russian].
4. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia: kolektyvna monohrafiia [General theory of health and health] / ed. by prof. Yu. D. Boichuka. Kharkiv: Rozhko S. H., 2017. 488 p. [in Ukrainian].
5. Kocherhina I. A. Osoblyvosti emotsiinoi samorehuliatcii zhynok, yaki zaznaly psykhoholichnoho nasylstva v rodyni [Features of emotional self-regulation of women who have experienced psychological violence in the family]: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.01 / Lvivskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Franka, Lviv, 2019, 207 p. [in Ukrainian].
6. Prakticheskaya psihologiya [Practical psychology] / ed. by Tutushkinoy M. K. Sankt-Peterburg.: biznes-pressa, 2009. 368 p. [in Russian].
7. Slovar prakticheskogo psihologa [Practical Psychologist's Dictionary] / ed. by S. Yu. Golovin. Minsk: Kharvest, 2003, 584 p. [in Russian].
8. Shevchyshena O. V. Pidvyshchennia rivnia emotsiinoi samorehuliatcii pedahoha shliakhom ovobodinnia sanohennym typtom myslennia [Increasing the level of emotional self-regulation of the teacher by mastering the sanogenic type of thinking]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 11 : sotsialna robota. sotsialna pedahohika* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 11: social work. social pedagogy]. 2015. Vol. 20. P. 187–197. URL: http://nbuv.gov.ua/ujrn/nchnpu_011_2015_20_27 [in Ukrainian].
9. Shpyrka A. Metody emotsiinoi samorehuliatcii u formuvanni emotsiinoi vyraznosti maibutnoho vokalista [Methods of emotional self-regulation in the formation of emotional expressiveness of the future vocalist]. *Musical art in educational discourse*. 2019. № 4. DOI: <https://doi.org/10.28925/2518-766X.2019.4.12> [in Ukrainian].