

УДК 159.9:37.032

Оксана Володимирівна ШЕВЧИШЕНА,
*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки
та психології Хмельницького обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти, м. Хмельницький*

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

У статті проаналізовано наукові підходи щодо дослідження позитивного мислення людини в контексті емоційної саморегуляції. Досліджено рівень суб'єктивного контролю педагога в сучасних умовах професійної діяльності. Відстежено значення саногенного (позитивного) типу мислення вчителя для підвищення рівня емоційної саморегуляції. Розроблено науково-методичні рекомендації з розвитку позитивного мислення педагога в контексті професійної діяльності.

Ключові слова: *позитивне мислення педагога, негативне мислення вчителя, емоційна саморегуляція педагога, емоційний стан педагога, рівень суб'єктивного контролю вчителя, локус-контроль педагога, професійна діяльність вчителя.*

Постановка проблеми в загальному вигляді. Зміни, які відбуваються в освітньому просторі нашого суспільства, диктують нові вимоги не лише до учнівської аудиторії, але й до професійної діяльності педагогічних працівників. В умовах стрімкого ритму життя та оновлення змісту освіти сучасний педагог повинен творчо вирішувати назрілі проблеми та прагнути досягати оптимального результату з найменшими емоційними затратами.

© Шевчишена О. В.

Однак слід зауважити, що професія вчителя на сучасному етапі розвитку освітньої системи належить до професій стресогенного типу, вимагає великих затрат енергії та значних ресурсів емоційної саморегуляції. Виконання педагогом професійних обов'язків корелює з наявністю у його роботі численних стресових ситуацій (високий рівень інтелектуального напруження та відповідальності за супровід навчально-виховного процесу, зниження престижу педагогічної професії, невідповідність результату професійної діяльності вчителя його матеріальному стимулюванню), які, у свою чергу, призводять до виснаження психоенергетичного потенціалу педагога, до втрати ним стану внутрішньої стабільності.

Проте, беззаперечним продовжує залишатися той факт, що всі люди, без винятку, відрізняються між собою за особливостями сприйняття подій навколишньої дійсності. Тому будь-які психологічні проблеми, які виникають у житті кожної людини, здебільшого виступають як результат реагування на позитивні й негативні стимули повсякденного життя.

У сучасних умовах життєдіяльності більшість людей схильні перебувати у стані нервового напруження, хворіти на психосоматику, відчувати психічні порушення, що перешкоджає підвищенню емоційної стійкості та покращенню психічного здоров'я кожної людини.

В умовах стрімкої динаміки життя та плинності інформації значного нервового напруження схильні зазнавати вчителі. Щоденна професійна діяльність педагога передбачає значне перевантаження на його психіку. Адже вчитель здебільшого перебуває на етапі постійного прийняття вдалих педагогічних рішень, які б сприяли конструктивному розв'язанню професійних завдань. Щоденно перед педагогом постають нові складні завдання, час на обмірковування яких завжди обмежений. Негайне прийняття вчителем педагогічного рішення сприймається ним здебільшого як стресова ситуація.

З іншого боку, психологічні проблеми педагога здебільшого є результатом його реагування на життєві професійні ситуації, які складаються, зокрема, з реакції вчителя на критику керівника чи зауваження колеги, перебільшення конфліктної ситуації і т. д. Надмірні реакції

вчителя на ситуації, що виникають, значно ускладнюють його професійну діяльність.

Відсутність у педагога навичок свідомого релаксування, неблагополуччя на рівні психічного здоров'я здатні позначатися як на взаємостосунках з колегами, так і на результатах навчально-виховного процесу. Професійно-нездоровий учитель не в змозі розширити власний арсенал засобів реалізації креативних та інтелектуальних можливостей, розвитку перцептивних здібностей і навичок активного слухання, забезпечити учням індивідуальний підхід, морально-психологічну та творчу атмосферу в класному колективі. Тому негативне налаштування вчителя на зовнішні обставини, сприйняття професійних ситуацій як стресових призводить до депресивних станів, песимізму, емоційного вигорання.

Однак, щоб покращити якість як свого життя, так і оточення, кожен фахівець повинен, по-перше, прагнути до внутрішньої стабільності; по-друге, усвідомити, що стани емоційного виснаження не завжди виступають результатом зовнішніх обставин, а можуть бути продуктом власного мислення.

Що стосується мисленнєвої діяльності вчителя, то мислення педагога може бути різним: професійним, педагогічним, самостійним, креативним, творчим, позитивним. Однак лише саногенне (позитивне) мислення педагога, на нашу думку, дає змогу йому сприймати реалії повсякденного життя крізь призму позитивного налаштування та прагнути до гармонії із самим собою та оточенням.

Отже, даний тип мислення спроможний сприяти розширенню педагогом навичок свідомого релаксування, керування власним емоційним станом, підвищенню рівня емоційної саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Останніми десятиріччями увагу вчених дедалі більше привертає проблема емоційної стійкості педагога в професійній діяльності (Л. Аболін [1], З. Курлянд [2], В. Пеньков [7]). Емоційно-вольова стійкість і її формування у студентів розглядалось у дисертаційному дослідженні А. Мірошина [4]. Особливості емоційної стійкості і психологічні засоби її

формування досліджував А. Чебикін [10]. У дослідженнях зазначених авторів розглядаються: психологічні механізми емоційної стійкості людини; особливості професійно-особистісної стійкості майбутнього педагога; шляхи та засоби формування емоційної стійкості вчителя у процесі професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел також показує, що науковці схильні розглядати емоційну стійкість педагога як таку властивість особистості фахівця, вияв якої стає відчутним через наявність достатнього рівня емоційної саморегуляції. Емоційна саморегуляція вчителя була предметом дослідження Л. Мітіної, О. Асмаковець [5], Р. Хмельюка, З. Курлянд, Н. Шевченко [9], А. Чебикіна [11]. Л. Мітіна та О. Асмаковець на розгляд виносять аутогенне тренування як важливий засіб розвитку емоційної саморегуляції [5]. А. Чебикін пропонує розглянути методіку емоційної саморегуляції навчальної діяльності [11].

Однак аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми емоційної саморегуляції свідчить, що питання про закономірності розвитку цієї якості у вчителя засобами позитивного мислення не було предметом окремого дослідження.

Тому ми ставили за **мету статті** дослідити рівень суб'єктивного контролю педагога в сучасних умовах професійної діяльності та відстежити значення позитивного мислення для розвитку емоційної саморегуляції вчителя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивченням саногенного (позитивного) типу мислення займалися такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як А. Александровська, Р. Бернс, К. Бютнер, Т. Васильєва, Д. Джампольський, М. Джеймс, А. Добрович, І. Дубровіна, А. Захаров, В. Леві, Г. Мешко, М. Раттер, М. Тишкова, Д. Фонтан, К. Хорні та інші. Науковці сходяться на думці, що даний тип мислення сприяє накопиченню психоенергетичного потенціалу, оздоровлює та зміцнює психіку людини.

Проблема патогенного (негативного) мислення висвітлювалась у роботах Е. Берна, Д. Джонгарда, М. Джеймса, Г. Мешко, Г. Перрі, Д. Фонтана. За переконаннями вчених, патогенна форма мислення не корелює з патологією, однак включає такі риси характеру, які призво-

дять до перенапруження психіки та порушення здоров'я на соматичному рівні.

У контексті досягнення високого рівня емоційної саморегуляції педагога ми керуємося положеннями Ю. Орлова [6], який здійснив детальний аналіз саногенезу та патогенезу. Учений вважає, що позитивне мислення сприяє розвитку вмінь контролю своїх потреб та емоцій [6]. За негативної форми мислення, на думку автора, протікання емоцій здійснюється на патогенному рівні [6].

На думку Г. Мешко, саногенний педагог уміє сконцентруватися на позитивних явищах життя, уміє досягати гармонії з самим собою та оточенням [3]. Також автор вважає, що вчитель з патогенним складом мислення малопридатний, оскільки не вміє забезпечити контроль над власними емоціями [3].

Відстежуючи значення позитивного мислення вчителя для розвитку емоційної саморегуляції, ми вважаємо за доцільне дослідити рівень суб'єктивного контролю педагога в сучасних умовах професійної діяльності.

Дослідження суб'єктивного контролю вчителя здійснювалося за допомогою методики діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація Є. Ф. Бажина, С. А. Голинкіної, А. М. Еткінда) [8]. Дослідницьку вибірку склали 40 вчителів природничо-математичних дисциплін Хмельницької області.

В основу визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК) особистості за даною методикою [8] покладені дві передумови, а саме:

1. Люди відрізняються між собою за тим, як і коли вони локалізують контроль над значущими для себе подіями. Можливі два типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т. д. В іншому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності.

2. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний відносно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться зіштовхуватись. Один і той же тип контролю характеризує поведінку

даної особистості у випадку невдач і у сфері досягнень, причому це в рівній мірі стосується різних областей соціального життя.

Учасникам експерименту була запропонована така інструкція, а саме: Вам пропонується 44 твердження, які стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: від повної незгоди (-3, -2, -1) до повної згоди (1, 2, 3). Іншими словами, поставте навпроти кожного твердження один із 6 запропонованих балів з відповідним знаком “+” (згода) або “-” (незгода) [8].

Обробка результатів тесту здійснюється в три етапи [8]. На першому етапі відбувається підрахунок “сирих” балів за 7 шкалами [8]. За методикою Дж. Роттера існують такі показники (шкали):

1. Шкала загальної інтернальності (I_3). Високий показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб’єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті є результатом їх власних дій, що вони можуть ними управляти, тобто вони відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому. Низький показник за шкалою I_3 свідчить про низький рівень суб’єктивного контролю. Такі люди не бачать зв’язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв’язок і вважають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

2. Шкала інтернальності в області досягнень (I_d). Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб’єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягнули того, що було та існує в їх житті, і що вони у спроможності ставити перед собою нові цілі та досягати їх у майбутньому. Низькі показники за шкалою I_d свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення і радості зовнішнім обставинам (щаслива доля, допомога інших людей і т. д.).

3. Шкала інтернальності в області невдач (I_n). Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність розвинутого почуття суб’єктивного контролю відносно негативних подій і ситуацій, що виявляється

в схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Низькі показники I_n свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невезіння.

4. Шкала інтернальності в сімейних відносинах (I_c). Високі показники I_c свідчать, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються в її сімейному житті. Низький рівень I_c вказує на те, що суб'єкт схильний вважати не себе, а свого шлюбного партнера причиною значущих проблем, непорозумінь, суперечок, конфліктних ситуацій, які виникають у його сім'ї.

5. Шкала інтернальності в області виробничих відносин (I_b). Високий I_b свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, у відносинах в колективі, у своєму кар'єрному зростанні і т. д. Низький I_b вказує на те, що людина схильна приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, друзям по роботі, випадковості тощо.

6. Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (I_m). Високий показник I_m свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе довіру, повагу та симпатію. Низький I_m , навпаки, вказує на те, що людина не може активно формувати своє коло спілкування і схильна вважати свої міжособистісні відносини, які складаються, результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я та хвороби (I_3). Високі показники I_3 свідчать про те, що здебільшого людина вважає себе відповідальною за стан свого здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому саму себе і вважає, що видужування більшою мірою залежить від її бажання вилікуватися та прийнятих дій. Людина з низьким I_3 розглядає здоров'я і хворобу як результат випадковості і надіється на те, що покращення здоров'я відбудеться в результаті дій інших людей, перш за все лікарів.

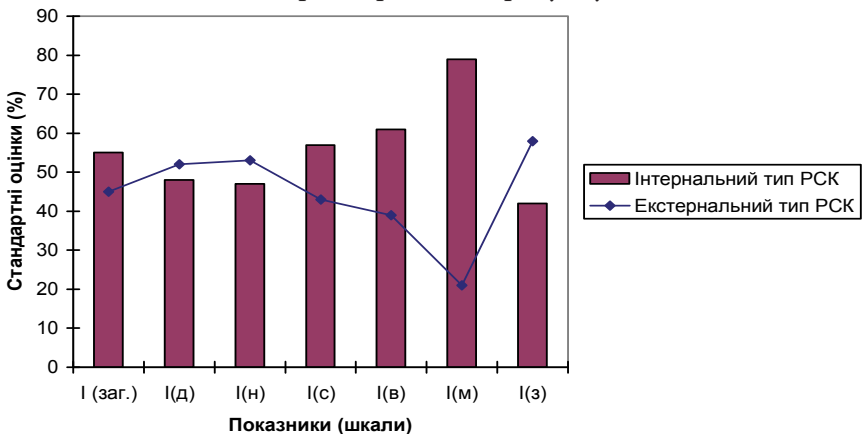
На другому етапі за даною методикою відбувається переведення "сирих" балів у стени (стандартизовані оцінки) [8]. Стени, представ-

лені в 10-бальній шкалі, дають можливість порівнювати результати різних досліджень [8].

Третій етап, за методикою Дж. Роттера, передбачає побудову “профілю РСК” за 7-ми шкалами. Респондентам пропонується відкласти 7 результатів (стенів) на 7-ми десятибальних шкалах і відмітити також норму, яка відповідає 5,5 стеном [8].

Методика передбачає кількісний та якісний аналіз показників УСК за 7 шкалами, порівнюючи свої результати (отриманий “профіль”) з нормою. Відхилення вправо ($> 5,5$) свідчить про інтернальний тип контролю (РСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення вліво від норми ($< 5,5$) свідчить про екстернальний тип РСК [8].

Результати відстеження рівня суб’єктивного контролю педагогів за методикою Дж. Роттера зображені на рисунку.



Профіль РСК педагога

Як видно з рисунка, педагоги відрізняються між собою за тим, як і коли вони здатні локалізувати контроль над значущими для них життєвими обставинами як у професійній діяльності, так і поза робочим середовищем. Значна частина вчителів (55 %) схильна вважати, що більшість важливих життєвих обставин є результатом їх власних дій, 45 % педагогів не схильні відстежувати взаємозв’язок між власними діями та значущими для них подіями життя. Аналогічний розподіл

поглядів вчителів простежується в контексті інтерпретації ними подій у сфері досягнень, зокрема: інтернального типу локалізації контролю в області досягнень дотримуються 48 % вчителів, екстернального типу локалізації контролю – 52 % педагогічних працівників. Значна частина педагогів (53 %) схильна демонструвати екстернальний тип локалізації контролю в області невдач, 47 % вчителів здатні сприймати невдачі як результат власних дій і вчинків. Високі показники можна відстежити за шкалою інтернальності в сімейних взаємостосунках. Високий рівень I_c (57 %) свідчить про те, що вчителі схильні віддавати перевагу щодо взяття відповідальності на себе за події, які відбуваються в їх сімейному житті, 43 % педагогів схильні вважати своїх шлюбних партнерів причиною проблем, які відбуваються у їх подружньому житті. Нерівномірний розподіл результатів спостерігається в області виробничих взаємостосунків, у контексті міжособистісних відносин та за шкалою ставлення до власного здоров'я і хвороби, зокрема: I_b (61 %) та E_b (39 %); I_m (79 %) та E_m (21 %); I_3 (42 %) та E_3 (58 %) відповідно.

Таким чином, результати проведеного дослідження свідчать, що значна частина педагогічних працівників не завжди схильна брати на себе відповідальність за успіхи та невдачі, які відбуваються у їхньому житті. Особливо це стосується таких сфер життя, як область досягнень, невдач, стан власного здоров'я та ставлення до нього.

Відповідно, високі показники інтернального типу локалізації над значущими життєвими подіями відповідають високому рівню суб'єктивного контролю педагогів у будь-яких соціальних сферах.

Учителі, які володіють інтернальною локалізацією, здатні контролювати формальні та неформальні взаємовідносини з іншими людьми; нести відповідальність за взаємостосунки між усіма учасниками навчально-виховного процесу та за взаємостосунки, які складаються у їх сім'ях; досягати високого рівня суб'єктивного контролю як над емоційно позитивними, так і над негативними життєвими подіями та ситуаціями, які складаються.

Таким чином, мислення педагога повинно бути таким, щоб не події керували людиною, а щоб фахівець відзначався прагненням управляти власними думками. Для цього він повинен відзначатися куль-

турою самоаналізу власних помилок. Вчасна інтерпретація вчителем власних педагогічних помилок, навіть найтиповіших, дає можливість контролювати словесні абстракції, приймати оптимальні рішення та передбачати їх наслідки.

Прийняття вчителем будь-якого педагогічного рішення виступає результатом його емоційної саморегуляції. Саморегуляція педагога корелює з наявністю у нього здатності відчувати й усвідомлювати те, що з ним відбувається в будь-якій життєвій чи професійній ситуації. Беззаперечним продовжує залишатися той факт, що неможливо справляти позитивний вплив на інших учасників навчально-виховного процесу, не відзначаючись умінням володіти власним психічним станом. Адже емоційна саморегуляція педагога повинна відзначатися здатністю: стабілізації внутрішнього стану, контролю над власними переживаннями та почуттями, стримувати негативні емоції та демонструвати впевненість у складних непередбачуваних життєвих обставинах.

Тому лише мисленнєве програвання педагогом стресових ситуацій дозволяє йому керувати собою. Вольові зусилля вчителя полягають не втому, щоб примушувати себе виконувати певну роботу у відповідних сферах життя, здійснювати професійні ролі, чинити вплив на інших, а й у вмінні за допомогою образного самонавіювання спрямовувати потік власних уявлень у конструктивне русло.

Негативне мислення вчителя виснажує його психіку, призводить до самозвинувачення, самознищення та самоз'їдання. Лише оволодіння вчителем саногенним (позитивним) типом мислення сприяє розвитку емоційної саморегуляції та стабілізації емоційного стану.

З метою покращення емоційної саморегуляції педагога ми пропонуємо науково-методичні рекомендації з розвитку позитивного мислення фахівця в контексті його професійної діяльності, а саме:

1. Прагніть до усвідомлення того факту, що ніхто з нас не застрахований від життєвих помилок, кожній людині властиво помилятися.
2. Неможливо завершити важливу справу без віри в успіх.
3. Часто ваші страждання є результатом власних оцінок життєвих явищ; прагніть до позитивного сприйняття ситуацій, які складаються у вашому як професійному, так і особистому житті.

4. Намагайтеся бачити причини власних поразок не лише в зовнішніх обставинах, а як результат недосконалого професійного мислення.

5. Усвідомте, що надмірне реагування на будь-які життєві обставини суттєво ускладнює життєдіяльність кожної людини.

6. Намагайтеся керувати своїм емоційним станом шляхом збагачення внутрішніх ресурсів.

7. Намагайтеся слідувати переконанням, що подолання надмірного емоційного напруження можливе шляхом раціонального мислення.

8. Уникайте у щоденному спілкуванні словесних абстракцій і негативних висновків.

9. Виявляйте толерантність до фрустрації у різноманітних ситуаціях.

10. Пам'ятайте, що лише ви є відповідальними за емоційні розлади.

11. Прагніть не лише до усвідомлення, а й до розпізнавання негативних думок та реакцій.

12. Розвивайте в собі навички замінювати негативні думки на позитивні.

13. Пам'ятайте, що будь-яка невдача, яка виникає у вашому житті – це випробовування та шлях до вашого вдосконалення.

14. Пам'ятайте, що вибір інтернального типу локалізації контролю над важливими значущими подіями корелює з високим рівнем відповідальності кожної людини зокрема.

15. Не намагайтеся уникати життєвих труднощів, а сприймайте їх як шлях до самозміни та самовдосконалення.

16. Використовуйте у професійній діяльності прийоми емоційної саморегуляції: раціональний самовплив, образне самонавіювання, раціональний самоаналіз.

17. Намагайтеся у щоденному житті уникати деструктивної фантазії, оскільки саме вона і призводить до неадекватних вчинків.

18. Намагайтеся не придушувати негативні образи, а шукати їм альтернативи, які б стимулювали вас приймати конструктивні та важені педагогічні рішення.

Висновки. Позитивне мислення педагога сприяє виробленню у нього навичок інтернальної локалізації контролю над значущими подіями як у професійній діяльності, так і у щоденному житті. Оволодіння вчителем саногенним (позитивним) типом мислення дає змогу йому інтерпретувати значущі життєві події як результат власних дій і вчинків, сприяє підвищенню рівня суб'єктивного контролю у непередбачуваних життєвих обставинах розвитку емоційної саморегуляції в контексті професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, що досліджувалась. Виявлено низку питань, які потребують практичного вирішення, зокрема розробку методичних рекомендацій з розвитку емоційної саморегуляції педагога.

Список використаної літератури

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань, 1987. – 262 с.
2. Курлянд З. Н. Формирование и развитие профессиональной устойчивости учителя : автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. пед. наук. – М., 1993. – 32 с.
3. Мешко Г. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їхнього професійного здоров'я / Г. Мешко // Вісник Львівського ун-ту. Серія педаг. – 2009. – Вип. 25. – Ч. 4. – С. 258–264.
4. Мирошин А. В. Эмоционально-волевая устойчивость и ее формирование у студентов (на материале педагогического вуза) : дисс. ... канд. психол. наук / А. В. Мирошин. – М., 1998. – 184 с.
5. Митина Л. М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Флинта, 2001. – 192 с.
6. Орлов Ю. М. Мышление, дарящие здоровье и успех / Ю. М. Орлов // Воспитание школьников. – 1993. – № 5–6. – С. 3–6.
7. Пеньков В. Е. Профессионально-личностная устойчивость будущего учителя / В. Е. Пеньков. – Белгород, 1998. – 115 с.

8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. – Самара : Издательский Дом “БАХРАХ-М”, 2008. – 672 с.

9. Хмелюк Р. И. Эмоциональная регуляция как компонент психологической устойчивости деятельности учителя / Р. И. Хмелюк, З. Н. Курлянд, Н. А. Шевченко // Эмоциональная регуляция учебной деятельности : материалы Всесоюзной конф. – М., 1987. – С. 74–84.

10. Чебыкин А. Я. Особенности эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – 1979. – 16 с.

11. Чебыкин А. Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности / А. Я. Чебыкин. – Одесса, 1999.

Рецензент – кандидат психологических наук, доцент Гулеватий А. А.

Статья надійшла до редакції 12.01.2015.

Шевчишена О. В. Позитивное мышление и эмоциональная саморегуляция в профессиональной деятельности педагога

В статье проанализированы научные подходы, касающиеся исследования позитивного мышления человека в контексте эмоциональной саморегуляции. Исследовано уровень субъективного контроля педагога в современных условиях профессиональной деятельности. Определено значение саногенного (позитивного) типа мышления учителя для повышения уровня эмоциональной саморегуляции. Разработано научно-методические рекомендации по развитию позитивного мышления педагога для улучшения эмоциональной саморегуляции в контексте профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *позитивное мышление педагога, негативное мышление учителя, эмоциональная саморегуляция педагога, эмоциональное состояние педагога, уровень субъективного контроля учителя, локус-контроль педагога, профессиональная деятельность учителя.*

Shevchyshena O. V. Teacher's positive thinking and emotional self-regulation in the context of professional activity

In this article the scientific approaches concerning learning positive thinking of a human in the context of self-regulation were analysed. The level of teacher's subjective control in modern conditions of his/her professional activity was researched. The teacher's positive way of thinking for improving the level of emotional self-regulation was examined. The scientific and methodical recommendations toward the development of teacher's positive thinking in the context of professional activity were worked out.

The investigation of teacher's subjective control was held using the method of diagnosing subjective control of J. Rotter (adapted by E. F. Bazhyn, A. C. Holynkina, A. M. Etkind).

40 teachers of science and math subjects of Khmelnytsky region took part in study.

According to this technique two preconditions were put here as the basis of determining the level of subjective control of a person such as: 1) People differ from each other according to the fact how and when they are localizing towards important events for them. Two kinds of such localization are possible; a) a person is characterizing events as a result of exterior forces; b) a person interprets significant events as a result of his/her own activity. 2) Locus-control is typical for individual and universal towards any kind of situation which he/she faces.

"J. Rotter's technique means building the profile level of subjective control" according to the following scales: subjective control for any vital events, the sphere of achievements and failures, family circumstances, relationships at work, interpersonal relationships, attitude to health.

According to study which was held it was found that the majority of workers is not inclined to take responsibility for their success and failures which occur in their lives. Especially it refers to such spheres of life as the sphere of achievements, failures, state of own health and attitude to it.

Educator's thinking should be of such kind that the events haven't to manage a human but a specialist can be able to control his/her thoughts and emotional state. Teacher's taking any pedagogical solution is a result of his/her emotional self-regulation. Teacher's negative thinking leads to self-accusation, exhausts psyche. Teacher's mastering the positive kind

of thinking promotes the development of emotional self-regulation and therefore the development of emotional firmness.

Keywords: *teacher's positive thinking, teacher's negative thinking, educator's emotional self-regulation, emotional state of a teacher, teacher's level of subjective control, locus-control of the teacher, teacher's professional activity.*