7. Psy`xologichny`j slovny`k / za red. V. I. Vojtko. – Ky`yiv : Vy`shha shk., 1982. – 216 s.
8. Rudyuk O. V. Perspekty`vni napryamy` vy`vchennya bezrobittya v zarubizhnij naukovoppsy`xologichnij trady`ciyi / O. V. Rudyuk // Psy`xologichni perspekty`vy`. – 2012. – № 20. – S. 201–211.
9. Hellem R. Konsul'tirovanie po problemam trevozhnosti / R. Hellem. – M. : PER SJe, 2009. – 191 s.
10. Yastochkina I. A. Psy`xologichni chy`nny`ky` vy`ny`knennya ta korekciya osoby`stisnoyi try`vozhnosti u rann`omu yunacz`komu vici : avtoref. dy`s. ... kand. psy`xol. nauk / I. A. Yastochkina. – Kyiv, 2011 – 198 s.

L. I. Mahdysiuk, I. O. Rubtsova THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE GENESIS OF ANXIETY AMONG THE UNEMPLOYED

The article is dedicated to the theoretical analysis of the appearance of the anxiety phenomenon and how the persons who are lost their job or the persons who are the unemployed passing it. The results of the empirical research show us that there are the situational anxiety and the personal anxiety of the unemployed. There are also different levels of the anxiety according to the type of the agitation. On the basis of this research is identified that there are reasons, types and levels of the anxiety unemployed.

Reactive anxiety – it is usually a temporary state, but it can be stable for specific situations, or rarely occur in other situations. Personal anxiety is a personality trait, characterized by its negative attitude to any life situations, constantly perceiving them in danger. Anxiety and anxiety are closely related to stress.

On the one hand, emotions of anxiety series are symptoms of stress, and on the other hand - the initial level of anxiety determines individual sensitivity to stress.

It can also be argued that personality factors of anxiety of a person can be a serious obstacle on the way to professional achievements and realization of oneself as an individual. They are characterized with some influence on the psychological features of the unemployed, on their behavior, activity, on their communicative and emotional domain. In this research is suggested to use some options which will help to prevent and overcome the negative implications of the influence of the anxiety phenomenon.

Key words: anxiety, emotional domain, unemployed, emotional experience, factor system, personality, agitation, behavioral features, subjective and objective reasons, biological component, psychological features.

УДК 159.9:371.322

В. А. МАСЛОВА

DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.66

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МЕНЕДЖЕРІВ ОСВІТИ

Стаття присвячена аналізу специфіки саморегуляції менеджерів освіти. Досліджуються соціально-психологічні чинники впливу на емоційну сферу особистості менеджерів освіти у контексті саморегуляції. Окреслено, що професійна діяльність менеджерів освіти має свої особливості, що вимагають не тільки професійної компетентності працівника, а й певних особистісних якостей, що визначають ефективність його фахової діяльності. Обґрунтовано особливості психічної саморегуляції як умови особистісного зростання в процесі реалізації навчально-професійних завдань. Зазначено, що саморегуляція та самоконтроль фахівця забезпечують характер його професійної взаємодії, поведінки в повсякденній та екстремальній ситуаціях, особливості реагування на обставини.

Ключові слова: саморегуляція, психічна саморегуляція, саморегуляція емоційних станів, менеджер освіти, особливості професійної діяльності менеджера освіти.

Статья посвящена специфике саморегуляции менеджеров образования. Исследуются социально-психологические факторы воздействия на эмоциональную сферу личности менеджеров образования в контексте саморегуляции. Определено, что профессиональная деятельность менеджеров образования имеет свои особенности, требующие не только профессиональной компетентности работника, но и определенных личностных качеств, определяющих эффективность его профессиональной деятельности. Обоснованы особенности психической саморегуляции как условия личностного роста в процессе реализации учебно-профессиональных задач. Отмечено, что саморегуляция и самоконтроль специалиста обеспечивают характер его профессионального взаимодействия, поведения в повседневной и экстремальной ситуациях, особенности реагирования на обстоятельства.

Ключевые слова: саморегуляция, психическая саморегуляция, саморегуляция эмоциональных состояний, менеджер образования, особенности профессиональной деятельности менеджера образования.

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються в освітньому просторі нашого суспільства, диктують нові вимоги не лише до педагогічних працівників, але й до професійної діяльності менеджерів освіти. В умовах стрімкого ритму життя та оновлення змісту освіти сучасний керівник закладу освіти повинен ефективно вирішувати актуальні проблеми з найменшими емоційними затратами. Фундаментальною у цьому контексті виступає саморегуляція.

Діяльність менеджера освіти на сучасному етапі розвитку освітньої системи належить до професій стресогенного типу, вимагає великих затрат енергії та значних ресурсів емоційної саморегуляції. Адже виконання професійних обов'язків управлінців корелює з наявністю у власній роботі численних стресових ситуацій (високий рівень інтелектуального напруження і відповідальності за супровід та управління освітнім процесом, зниження престижу педагогічної професії, невідповідність результату діяльності його матеріальному стимулюванню тощо), що, у свою чергу, призводять до виснаження психоенергетичного потенціалу особистості, до втрати нею стану внутрішньої стабільності.

Здатність до оптимальної організації емоційних станів менеджерів освіти не можлива без навичок саморегуляції свого психічного стану. Специфіка професійної діяльності визначає підвищені вимоги до здатності керівників навчальних закладів довільно регулювати свій стан і поведінку, що і змусило нас звернутися до досліджень та розгляду цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Різноманітні аспекти щодо змісту управління будь-якою організаційною структурою розроблялися в наукових працях таких дослідників як: М. Альберт, А. Журавльов, Л. Карамушка, М. Мескон, Ф. Хедоурі, А. Файоль та ін. Питання місця та ролі керівника в управлінському процесі досліджувались у роботах В. Маслова, С. Молл, В. Казмиренко, С. Москвичова, В. Шепель та ін. Сукупність підходів до розуміння саморегуляції розглядаються у наукових доробках як зарубіжних, так й вітчизняних дослідників (R.F. Baumeister, C.S. Carver, E.L. Deci, R.P. DeShon, J.S. Eccles, J.Z. Gillespie, P.M. Gollwitzer, G.P. Latham, E.A. Locke, D. De Ridder, R.M. Ryan, A. Wigfield, В. Іванніков, О. Ішков, Д. Капрара, О. Конопкін, Д. Леонтьєв, П. Лушин, О. Мазур, Ю. Милославський, О. Осницький, Н. Пейсахов, І. Плахотнікова, Я. Сухенко Т. Шульга). Різні аспекти та види саморегуляції вивчалися у працях таких дослідників як: О. Асмолов, Б. Братусь, В. Моросанова, І. Чеснокова. У роботах вчених основна увага приділяється таким основним компонентам саморегуляції, як цілепокладання, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінювання результатів та їх корекція.

Останніми десятиріччями увагу вчених дедалі більше привертає проблема емоційної стійкості особистості в педагогічній діяльності (Л. Аболін, З. Курлянд, В. Пеньков). Науковцями та управлінцями значні дослідження приділяється формуванню високого рівня соціально-психологічної готовності фахівців до професійної діяльності, яка б дозволяла нейтралізувати впливи негативних чинників, забезпечувала б належний стан психічного здоров'я працівників, здатність протидіяти стресам, конфліктам, емоційному вигоранню. Однією зі складових цього процесу є формування здатності менеджерів освіти до саморегуляції власних психічних станів. У наукових працях аналізуються психологічні механізми емоційної стійкості людини; особливості професійно-особистісної стійкості педагога; шляхи та засоби формування емоційної стійкості у процесі професійної діяльності. Емоційна саморегуляція також була предметом дослідження Л. Мітіної, О. Асмаковець, Р. Хмелюка, З. Курлянд, Н. Шевченко, А. Чебикіна.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що науковці схильні розглядати емоційну стійкість як таку властивість особистості фахівця, вияв якої стає відчутним через наявність достатнього рівня емоційної саморегуляції. Однак питання щодо соціально-психологічних чинників забезпечення саморегуляції емоційних станів менеджерів освіти не було предметом окремого дослідження.

Формулювання цілей статті. Визначити соціально-психологічні чинники забезпечення саморегуляції емоційних станів менеджерів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стрімкі темпи та новітні стратегії розвитку сучасного суспільства висувають нові вимоги до освітньої галузі, що обумовлюють здійснення низки реформувальних і значних трансформацій, спрямованих на підвищення її якості. Запит освіти полягає у підготовці людини до життя у суперечливому, нестабільному та складно прогнозованому, як це видається нині, суспільстві. Саме наближення освіти до життя визначається основним положенням, на якому повинна ґрунтуватися Концепція Нової української школи [3].

Сучасна наука розглядає організм людини як складну саморегулюючу та самовідновлювальну біосистему, а психіку – як результат прояву матерії, енергії та інформації (В. Казначеев, К. Прібрам, С. Ситько). Йдеться про розкриття важливого аспекту життєдіяльності людини – здатності до самоздійснення через різні системи управління організмичним, індивідним та особистісним як динамічної відкритої, саморегулюючої системи в єдності її когнітивних, мотиваційних, особистісних, ціннісних характеристик [4;8] Варто зауважити, що професійна діяльність менеджера освіти має свої особливості, зокрема: велика кількість різноспрямованих функцій управління, полідетермінованість, багатоаспектність, багатофакторність, напруженість, своєрідність управлінських ситуацій та ін. Специфіка професійної діяльності полягає у тому, що менеджер освіти повинен високий рівень вимог до його вмінь, здібностей, якостей, до здатності брати на себе відповідальність за цю діяльність і утримувати її, бажання та можливості виходити за межі ситуації, змінювати її та своє місце у ній. Індивідуально-психологічні властивості, ставлення, позиція, мотиви такого спеціаліста є важливим фактором успішності управлінської діяльності.

Беззаперечним є те, що всі люди відрізняються між собою за особливостями сприйняття подій навколишньої дійсності. Тому будь-які проблеми, що виникають у професійній діяльності менеджера освіти, здебільшого виступають як результат реагування на позитивні й негативні стимули повсякденного життя. За таких умов успішна професійна діяльність потребує специфічних психологічних якостей, що виступають як професійно важливі.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що до них, у першу чергу, відноситься саморегуляція, здатність формувати оптимальний стиль життєдіяльності, активну життєву позицію, оптимальний рівень регуляції психофізіологічних функцій. Така здатність – це інтегрований, цілісний, системно організований психічний процес детермінації, побудови, підтримки та регулювання зовнішнього й внутрішнього впливу (самовпливу), спрямованого на досягнення обраних суб'єктом цілей, виражається у стимулюванні одних та гальмуванні інших особистісних потреб, дій і вчинків. Адже саморегуляція розглядається як здатність людини до самостійного ініціювання цілеспрямованої активності, що призводить до високої результативності діяльності. Варто зазначити, що більшість дослідників розглядають саморегуляцію у декількох аспектах:

1. Соціальний аспект саморегуляції – здатність індивіда знайти своє місце в суспільстві відповідно до своїх здібностей, можливостей і уподобань.
2. Психологічний аспект саморегуляції розкриває механізми формування саморегуляції через взаємодію свідомості та підсвідомості, рефлексії, мислення.
3. Педагогічний аспект саморегуляції – створення таких методик і дидактичних умов, які сприяли б формуванню як окремих компонентів саморегуляції, так і їх системи [1].

Особлива увага науковців прикута до питання визначення психологічних механізмів саморегуляції, що, головним чином, базується на парадигмі вивчення сутності саморегуляції (рефлексія, самоконтроль, самонавіювання тощо). Так, наприклад, під психічною саморегуляцією в класичній психофізіології розуміють систему складного реагування мозку та нервової системи людини на зовнішні та внутрішні подразники, що спрямоване на підтримку балансу між психофізіологічним та енергетичним станом людини та умовами навколишнього середовища [7].

У більш широкому розумінні саморегуляція психічна – один із рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку її психічних методів та способів відображення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії. Вона реалізується в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. Іншими словами, саморегуляція психічних станів розглядається як взаємодоповнюючий процес, що пов'язаний із цілями та керований власним «Я», як емерджентна системна якість.

Важливим аспектом у створенні моделі менеджера освітньої установи є врахування особистісних якостей менеджера освітньої установи. при цьому індивідуально-типові способи саморегуляції поряд зі спеціальними та загальними здібностями – це передумови формування множини індивідуальних стилів у конкретних видах навчальної та професійної діяльності. Варто зазначити, що шляхом власної активності людина формує такі якості та здібності, що набувають характеру усвідомлюваної довільної цілеспрямованості. Сама особа уникає залежності від багатьох зовнішніх обставин і набуває все більш складної та ефективної детермінації своїх дій, вчинків, можливості самій будувати взаємини з навколишнім світом [2].

Індивідуально-типові особливості саморегуляції, властиві людині завдяки її темпераменту й характеру, можуть усвідомлюватися суб'єктом активності. Їх прояв може змінюватися залежно від ступеня суб'єктної активності в процесі досягнення мети. Активність суб'єкта опосередковується цілісною системою індивідуального регулювання, яка, по суті, є провідником, що зв'язує й інтегрує динамічні та змістовні аспекти особистості, усвідомлені і несвідомі її структури [6]. Розвиваючи

концепцію психологічної саморегуляції людини, О. Конопкін виокремлює специфічний феномен усвідомленої регуляції діяльності як фактор і критерій суб'єктного розвитку і суб'єктного буття людини. Він визначає його як «загальну здатність до саморегуляції» (далі ЗЗС) [2].

Дослідник зазначає, що зовні ЗЗС проявляється, насамперед, в успішному оволодінні новими, у тому числі більш складними, видами та формами діяльності. ЗЗС відображається в успішному вирішенні нестандартних завдань і дієвому подоланні нетипових, незнайомих ситуацій на всіх ступенях оволодіння різними видами діяльності та сферами життя у продуктивній самостійності, у завзятості й наполегливості в досягненні окресленої мети [2]. Варто зазначити, що життєві сенси та системи дієвих життєвих відношень менеджера освіти у перетвореній формі сенсорних структур складають процес його психічної саморегуляції. Саме така система забезпечує підкорення діяльності суб'єкта логіці життєвої необхідності. Адже саме сенсорні утворення створюють образ майбутнього, перспективу розвитку особистості у діяльності.

Внутрішній, суб'єктивний аспект саморегуляції характеризується насамперед усвідомленістю, розумінням підстав діяльності, яка здійснюється в цілому, її найважливіших структурних моментів – мети, умов, застосовуваних способів дій, необхідних корекцій, оцінки результатів та ін. [5]. При цьому свідомо враховуються як об'єктивні зовнішні умови діяльності, так і власні суб'єктивні можливості. Характерний стійкий контроль за динамікою умов. Як правило, самостійно визначаються причини появи труднощів і невдач. Висока стійкість усвідомлено й емоційно прийнятої мети закономірно визначає вмотивованість усіх етапів діяльності, досягнення її кінцевого результату [9]. Значна емоційна складова у загальному потоці зворотної аферентації від процесу діяльності сприяє зниженню необхідності прямих вольових зусиль. Людина відчуває впевненість у своїх можливостях у досягненні успіху. Це, за О. Конопкіним, і є специфічним почуттям своєї «суб'єктності», характерним для розвиненої ЗС [2].

Варто зазначити, що під соціально-психологічними чинниками забезпечення саморегуляції емоційної сфери управління і менеджера освіти ми розуміємо сукупність засвоєних ним знань, умінь здійснювати стратегію в організації психолого-педагогічного процесу та досвіду в їх застосуванні, в якості основи взаємодії та умовах освітньо-управлінської системи. При цьому це інтегративне утворення можна розглядати, як таке, що складається з таких блоків: 1) ціннісно-смісловий (сенсожиттєві орієнтації, життєві прагнення, задоволеність базових потреб); 2) емоційний (задоволеність учінням, навчанням, професією); 3) регуляційний (тимчасова перспектива, загальний рівень саморегуляції та її компонентів); 4) операціональний (рівень сформованості навчально-професійних компетенцій).

При цьому розвиток ціннісно-сенсового відношення в процесі професійної діяльності передбачає перетворення цінностей професійної спільноти у власні стійкі та усвідомлені ціннісно-сенсові орієнтації фахівця за таким алгоритмом: інтроспекція та підвищення рефлексивності – пояснення сенсу власного життя та її цілей – вибір значущих цінностей та формування системи ціннісних орієнтацій. Іншими словами, у даний процес включається механізм інтерналізації.

За результатами досконалості процесів саморегуляції в окремих освоєних людиною видах діяльності, – зауважує О. Конопкін, – ще не можна робити висновки про розвиток його ЗЗС, про його суб'єктний розвиток та діяльнісний потенціал. Недостатній розвиток ЗЗС часто маскується задовільним виконанням яких-небудь конкретних видів діяльності. Однак у таких випадках значна зміна звичних умов, виникнення істотно нових вимог, необхідність швидкого оволодіння новими прийомами або видами діяльності неминуче виявляє недостатній розвиток ЗЗС, що проявляються у різного роду діяльнісних (поведінкових) труднощах [2].

Провідною характеристикою ставлення менеджерів освітніх закладів до професійної діяльності є спрямованість якості, що представлена у вигляді блока якості та його критеріїв: усвідомлення цінностей, відношення до цінностей, дії щодо вибору цінностей та реалізація їх у якості особистісних цілей діяльності. Цей рівень характеризує процес змістовного розкриття та прийняття особистого сенсу управлінської діяльності, її місце в ієрархічній системі життєвих відносин, зв'язок з певними потребами, мотивами та цінностями суб'єкта навчально-професійної діяльності. О. Конопкін виокремлює такі суттєві компоненти ЗЗС [2]: 1) наявність повної функціональної структури процесів саморегуляції, яка є інваріантною в різних видах діяльності; 2) свідомо-довільний рівень формування і реалізації регуляторного процесу в чіткій підпорядкованості досягнення результату, відповідно до поставленої мети; 3) внутрішній план взаємодії людини з відображеною дійсністю; 4) вміння оперувати інформацією, представленою в наочно-образній, вербальній і в абстрактно-знаковій формі.

Отже, менеджер освіти – це тип діяльності, в основі якої лежать такі знання та людські здібності, завдяки яким можна здійснювати управління організацією та керівництво освітніми

процесами. За своєю суттю «менеджер освіти» – це поліфункціональна професія. Адже спеціаліст виступає у ролі не тільки освіченого педагога з високою моральною культурою, інноватора, здатного впроваджувати нові технології в навчально-виховний процес, але й організатора, адміністратора, психолога, дослідника, господаря, суспільного діяча. Усі ці функції мають бути закладені та розвинуті в його професійній компетентності.

За таких обставин менеджер освіти потребує цілеспрямованої та адресної психологічної допомоги щодо профілактики негативних станів у наслідок службової діяльності. У разі недостатньої психологічної допомоги можливі негативні зміни емоційної сфери особистості працівників за типом «вигоряння» і службової деформації.

На основі аналізу теоретико-методологічних концепцій і моделей саморегуляції, загальнопсихологічних праць можна запропонувати інтегративно-особистісну модель соціально-психологічних чинників саморегуляції емоційних станів менеджеру освіти. При цьому системний процес інтеграції емоційної сфери особистості відповідно до цілісного «Я» й наявних можливостей необхідно розуміти як процес саморегуляції емоційних станів, який містить цілий арсенал засобів регуляції, побудови програм та контролю протікання. Даний процес відбувається на двох рівнях: самовизначення та виконання, інтеграції й прийняття рішення. Перший рівень складається з таких блоків: 1) мотиваційний; 2) програмно-установчо-цільовий; 3) уявлення про себе; 4) ситуації, що сприймається й передбачається; 5) емоційний.

На другому рівні інтегруються всі чинники та складають певну цілісність, що, у свою чергу, призводить до залучення виконавчого рівня, до якого входять певні інструментальні дії для втілення рішень у життя. Ці дії складають механізми втілення у дійсність і засоби контролю таких напрямів активності: 1) орієнтування у ситуації; 2) розробка нової діяльності; 3) здійснення виконавчих дій; 4) корекція дій; 5) завершення або переривання діяльності. При цьому всі ці варіанти взаємопов'язані й можуть переходити з одного в інший.

Таким чином, до соціально-психологічних чинників забезпечення саморегуляції емоційних станів менеджерів освіти відносимо: психологічно-значущі обставини (від яких залежить досягнення рівня професіоналізму), що мають об'єктивний характер; психологічні детермінанти, що можна визначити як рушійні сили набуття професіоналізму, які мають суб'єктивний характер. Усе вищенаведене засвідчує необхідність оволодіння методами саморегуляції, що може стати для менеджера освіти не тільки рятівним напрямом у подоланні впливу негативних психічних станів на професійну діяльність, а й одним із елементів особистісного самовдосконалення.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Дослідження проблеми впливу соціально-психологічних чинників забезпечення саморегуляції емоційних станів менеджерів освіти визначає пошук основних універсальних та гнучких моделей особистісних та індивідуальних характеристик людини, як суб'єкта діяльності. Соціально-психологічні чинники забезпечення саморегуляції емоційних станів у професійній діяльності, на нашу думку, проявляються в плануванні та програмуванні досягнення життєвих цілей, враховуючи зовнішні та внутрішні умови; оцінці результатів та корекції власної професійної активності для досягнення суб'єктивно прийнятих результатів; у тому, настільки процеси самоорганізації розвинені та усвідомлені.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Саме тому перспективами подальших наукових розвідок вбачаємо у дослідженні психічної саморегуляції менеджерів освіти в подоланні негативних змін емоційної сфери особистості працівників за типом «вигоряння» і службової деформації.

Список використаних джерел

1. Гриньова М. В. Саморегуляція як основа успішної навчальної діяльності молоді / М. В. Гриньова // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2013. – № 8 (ч. 2). – С. 159–163.
2. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135.
3. Литвинюк Л. В. Біографізація української освіти: концептуалізація дослідження / Л. В. Литвинюк // Гілея: наук. вісн. – 2016. – Вип. 112. – С. 251–255.
4. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П. В. Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
5. Маслова В. А. Синдром "професійного вигорання" як результат хронічного стресу / В. А. Маслова // Фізичне виховання в школах України. 2017. – № 10 (106). – С. 34–39.
6. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів / В. К. Нещерет // Молодий вчений. – 2017. – № 4 (44). – С. 405–409.

7. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 262 с.
8. Сухенко Я. В. Індивідуальна освітня траєкторія: міждисциплінарний аналіз феномену / Я. В. Сухенко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2017. – Вип. 4, т. 2. – С. 111–116.
9. Сухенко Я. В. Психологічна допомога та самопоміг: сучасні підходи у навчанні дорослих / Сухенко Я. В. // Психологія та педагогіка : зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф., (м. Львів, 22–23 груд. 2017 р.). – Львів : ГО «Львів. пед. спільнота», 2017. – С. 36–38.

References

1. Gry`n`ova M. V. Samoregulyaciya yak osnova uspishnoyi navchal`noyi diyal`nosti molodi / M. V. Gry`n`ova // Problemy` pidgotovky` suchasnogo vchy`telya. – 2013. – № 8 (ch. 2). – S. 159–163.
2. Konopkin O. A. Obshhaja sposobnost' k samoreguljácii kak faktor sub#ektnogo razvitija / O. A. Konopkin // Voprosy psihologii. – 2004. – № 2. – S. 128–135.
3. Ly`tvyn`nyuk L. V. Biografizaciya ukrayins`koyi osvity`: konceptualizaciya doslidzhennya / L. V. Ly`tvyn`nyuk // Gileya: nauk. visn. – 2016. – Vy`p. 112. – S. 251–255.
4. Lushin P. V. Lichnostnye izmenenija kak process: teorija i praktika / P. V. Lushin. – Odessa : Aspekt, 2005. – 334 s.
5. Maslova V. A. Sy`ndrom "profesijnogo vy`gorannya" yak rezul`tat xronichnogo stresu / V. A. Maslova // Fizy`chne vy`hovannya v shkolax Ukrayiny`. – 2017. – № 10 (106). – S. 34–39.
6. Neshheret V. K. Samoregulyaciya yak sy`stemno organizovany`j proces vnurishn`oyi psy`xichnoyi akty`vnosti studentiv / V. K. Neshheret // Molody`j vcheny`j. – 2017. – № 4 (44). – S. 405–409.
7. Prohorov A. O. Samoreguljacija psihicheskikh sostojanij: fenomenologija, mehanizmy, zakonomernosti / A. O. Prohorov. – M. : PER SJe, 2005. – 262 s.
8. Suxenko Ya. V. Indy`vidual`na osvitnya trayektoriya: mizhdy`scy`plinarny`j analiz fenomenu / Ya. V. Suxenko // Naukovy`j visny`k Xersons`kogo derzhavnogo universy`tetu. Seriya «Psy`xologichni nauky». – 2017. – Vy`p. 4, т. 2. – S. 111–116.
9. Suxenko Ya. V. Psy`xologichna dopomoga ta samodopomoga: suchasni pidxody` u navchanni dorosly`x / Ya. V. Suxenko // Psy`xologiya ta pedagogika : zb. tez nauk. robit uchasny`kiv mizhnar. nauk.-prakt. konf., (m. L`viv, 22–23 grudnya 2017 r.). – L`viv : GO «L`viv. ped. spil`nota», 2017. – S. 36–38.

V. Maslova SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUPPORT OF SELF-REGULATION OF EMOTIONAL STATE OF EDUCATION MANAGERS

The paper outlines the specifics of self-regulation of education managers. Socio-psychological factors influencing the emotional sphere of personality of education managers in the context of self-regulation are researched. It has been outlined that the professional activity of education managers has its own characteristics, which require not only the professional competence of the employee, but also certain personal qualities that determine the effectiveness of his professional activities. The peculiarities of psychical self-regulation as a condition of personal growth in the process of realization of educational and professional tasks are substantiated. It is noted that self-regulation and self-control of a specialist provide the character of his professional interaction, behavior in everyday and extreme situations, and especially the reaction to circumstances.

Author of the paper tells about such socio-psychological factors of self-regulation of the emotional states of the education managers as: psychologically significant circumstances of an objective character (the achievement of the level of professionalism depends on them); psychological determinants of the subjective nature and could be defined as the driving forces of professionalism development. The research confirms the necessity of mastering the methods of self-regulation those could be for manager of education not only a lifeline in overcoming the influence of negative psychic states on professional activity, but also one of the elements of personal self-improvement.

Key words: *self-regulation, psychic self-regulation, self-regulation of emotional states, manager of education, peculiarities of the professional activity of the education manager.*