

**Т.О. Ковалькова**

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри психології,*

*Університет економіки та права «КРОК»*

**Регулювання емоцій студентів за допомогою тренінгової роботи  
методами когнітивної психотерапії**

*У статті здійснено аналіз проведеного зі студентами тренінгу у тематиці когнітивної психотерапії. Зосереджується увага на тому, що емоції і поведінка особистості визначаються думками людини. Наголошується на тому, що власні переконання студентів, а не зовнішнє середовище, породжують ті або інші емоції. Автором описано основні вправи регулювання емоцій особистості за допомогою когнітивної психотерапії.*

**Ключові слова:** емоції, когнітивна психотерапія, очікування, переконання, регулювання, тренінг, установки.

**Т.О. Ковалькова**

*кандидат педагогических наук,*

*доцент кафедры психологии,*

*Университет экономики и права «КРОК»*

**Регулирование эмоций студентов с помощью тренинговой работы  
методами когнитивной психотерапии**

*В статье осуществлен анализ проведенного со студентами тренинга в тематике когнитивной психотерапии. Сосредотачивается внимание на том, что эмоции и поведение личности определяются мыслями человека. Отмечается, что собственные убеждения студентов, а не внешняя среда,*

*порождают те или иные эмоции. Автором описаны основные упражнения регулирования эмоций личности с помощью когнитивной психотерапии.*

**Ключевые слова:** эмоции, когнитивная психотерапия, ожидания, убеждения, регулирование, тренинг, установки.

***T.O. Kovalkova***

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the department of psychology,  
«KROK University of Economics and Law»*

### **Regulation of students' emotions by means of training work in cognitive psychotherapy methods**

*The article has analyzed the training which was conducted with students in the field of cognitive psychotherapy. Attention is focused on the fact that emotions and behavior of a person are determined by human thoughts. It is emphasized that students' own beliefs and not environment give rise to one or another emotion. The author has described the basic exercises for regulation of emotions of a person with the help of cognitive psychotherapy.*

**Keywords:** emotions, cognitive psychotherapy, expectations, beliefs, regulation, training, installations.