

овладению навыками эмоциональной регуляции. В статье констатируется, что развитие эмоций ребенка раннего возраста является базисом самореализации его как личности. Определено, что создание соответствующих педагогических условий в детском саду должно способствовать оптимизации эмоционального развития детей раннего возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, А.В. Запорожец, эмоции, чувства, эмоциональная среда, игра.

Kharchenko N.A., Chornaya T.O. Formation of the emotional environment of a preschooler in the scientific heritage of O.V. Zaporozhets. This article is devoted to the actual issues of forming the emotional environment of a child of preschool age, which are analyzed in detail O.V. Zaporozhets The emotionally developing environment is a set of general and specific pedagogical conditions that provide emotional support and the stabilization of an emotionally comfortable atmosphere in the group that create the appropriate emotional mood, diversify the development of the emotional sphere of children and promote the mastery of emotional regulation skills. The article states that the successful development of emotions of a child of an early age is the basis for self-realization of her as a person. It is determined that the creation of appropriate pedagogical conditions in preschool educational institutions should contribute to the optimization of the emotional development of young children.

Keywords: preschool age, O.V. Zaporozhets, emotions, feelings, emotional environment, game.

УДК 159.9

ЧЕРКАСЬКА Є.Ф.

аспірантка 1 курсу лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, психолог в загальноосвітній школі 1-3 ступенів № 132, м.Київ.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПЕДАГОГА У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Черкаська Є.Ф. Роль емоційної стійкості педагога у сучасних психологічних дослідженнях. У статті проаналізовано психологічні дослідження емоційної стійкості, її показники і співвідношення з іншими компонентами професійної компетентності вчителя. Емоційна стійкість розглядається, як невід'ємна частина професійної компетентності, насамперед, емоційної культури педагога. Наведено приклади досліджень проблеми емоційної стійкості вчителів і значення комунікативних навичок і навичок саморегуляції в системі освіти. Для розвитку емоційної стійкості сучасна психологічна наука пропонує чимало способів, до яких можна

віднести: внутрішні способи саморегуляції, нервово-м'язову та дихальні вправи, поведінкову психотерапію, групові тренінги тощо.

Ключові слова: *емоційна стійкість, психічне напруження, інтелектуальне напруження, педагогічна діяльність, емоційна саморегуляція, ефективність професійної діяльності, стресостійкість.*

Постановка проблеми. Останнім часом, через виникнення великої кількості нових факторів в системі освіти, запозичення нових методів викладання, які вимагають великих ресурсів, проблема емоційної стійкості набула особливої актуальності. Слід зауважити, що професія вчителя, на сучасному етапі розвитку освіти, належить до професій стресогенного типу, оскільки характеризується інтелектуальним напруженням, підвищеним рівнем відповідальності за навчання та виховання підростаючого покоління, падінням престижу вчительської професії, неготовністю вчителя до переходу від ролі інтелектуального зразка до ролі консультанта і помічника учня. Проблема емоційної стійкості вчителів привертає увагу дослідників вже не одне десятиріччя.

Аналіз сучасних джерел і публікацій. Проблема вивчення емоційної стійкості вчителів на різних етапах професійної діяльності значима насамперед, в силу емоціогенності даної професії. У науковій літературі не раз зазначалося, що емоційна стійкість впливає на успішність виконання діяльності і її ефективність. [6, 12, 21]

Низка дослідників виділяють емоційну стійкість як якість, рису, властивість особистості, що впливає на характер професійної діяльності. [4, 17, 18] У роботах А. Деркача, Е. Клімова, Т. Кудрявцева, А. Маркової, Л. Митіної, В. Шадрікова і ін. емоційна стійкість розглядається як риса, що сприяє успішній професійній адаптації, професійного та особистісного розвитку. Слідом за названими авторами ми відносимо емоційну стійкість до професійно-важливих якостей для багатьох професій, в тому числі для професії вчителя.

На думку А. Чебикіна, емоційна стійкість формується одночасно із розвитком цілісної особистості і залежить від типу нервової системи людини, її соціального досвіду, від набутих раніше навичок поведінки, а також від рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості. Одна і та ж людина у різних умовах може проявляти різні рівні емоційної стійкості. В першу чергу це залежить від роду виконуваної фахівцем діяльності. Якщо суб'єкт володіє достатніми знаннями, вміннями і навичками в професійній роботі, зовнішні фактори значно менше впливатимуть, ніж тоді, коли такі знання, вміння і навички відсутні [18].

Так, О. Мірошин вважає, що в роботі педагога емоційна стійкість характеризується цілою низкою особливостей, оскільки в ній «... ми маємо справу не лише зі складними емоційними ситуаціями, а й із різними факторами, що несуть в собі потенційну можливість підвищеного емоційного регулювання. Крім того, в роботі вчителя різні емоційні чинники, пов'язані ні з загальнозначущими умовами, а з індивідуальністю педагога і його

унікальним емоційним ладом, можуть викликати емоційну напругу навіть там, де ситуація далека від емоціогенності» [13].

Так, Е. Асмаковець показала, що чим нижче рівень емоційної стійкості педагога, тим вищий рівень напруги, переживання психотравмуючих обставин, почуття безвиході і нижчий рівень соціальної адаптації і тим частіше педагог відчуває почуття незадоволеності собою, нерідко у нього виникає тривожно-депресивна симптоматика [2].

Метою даної статті є визначення поняття емоційної стійкості педагога в контексті сучасних психологічних досліджень.

Виклад основного матеріалу.

Професія вчителя частіше, ніж більшість інших професій, зумовлює надстресові ситуації, тобто стреси, що перевищують «повсякденний» психічний потенціал людини. В такому випадку найбільшу небезпеку для психіки представляють почуття невідомості, невизначеності і безпорадності, так характерні для сучасних вчителів. Наслідком підвищеної напруженості праці вчителя нерідко стає пригніченість, апатія, відчуття постійної втоми, а іноді і грубість, нестриманість, образи на адресу учнів. Такі емоційні вибухи не приносять полегшення, змушуючи відчувати почуття провини, так як професійний обов'язок педагога передбачає, що він зобов'язаний тримати себе в руках. Байдужість вчителя, так само як і його агресивні реакції, стає однією з причин шкільного стресу дітей [7].

Педагогічна діяльність характеризується великою кількістю напружених емоціогенних факторів, пов'язаних з можливістю підвищеного емоційного реагування. Причини емоційної напруженості педагогічної діяльності можуть бути:

- зовнішніми: складні, напружені умови діяльності – завантаженість робочого дня, нераціональний режим праці і відпочинку, виникнення важких ситуацій взаємодії педагога з дітьми (порушення дисципліни і правил поведінки, непередбачені конфліктні ситуації, непослух тощо); конфлікти з батьками (розбіжності у вимогах і думках, неувага з боку батьків до виховання дітей); конфліктні взаємини з колегами і адміністрацією (розбіжності в думках і поглядах, перевантаженість дорученнями, конфлікти при розподілі навантаження, надмірний контроль за виховною роботою тощо); несприятлива психологічна атмосфера в колективі;

- внутрішніми: психофізіологічні та особистісні властивості, які обумовлюють підвищену чутливість педагога до певних емоціогенних умов: сила нервової системи, лабільність і рухливість нервових процесів, високий рівень тривожності або занепокоєння, низька організованість вольового самоконтролю, підвищена емоційна збудливість-фізіологічна реактивність. емоційна нестійкість і ін.[5].

Слід зазначити, що зовнішні напружені умови діяльності стають емоціогенними і стресовими тоді, коли вони сприймаються педагогом як важкі, складні і небезпечні. Визначальну роль в цьому відіграють індивідуальні особливості педагога, мотиви його поведінки, досвід, знання, навички, основні властивості нервової системи та ін. Будь-які умови можуть

стати напруженими при невідповідності психічних, фізіологічних та інших особливостей педагога вимогам навколишнього середовища і трудової діяльності [10]. Таким чином, розвиток емоційної стійкості як професійно важливої якості педагогів можна вважати однією з найбільш важливих сторін психологічного супроводу педагогічної діяльності.

Значний інтерес представляє собою теорія і практика стресології в Німеччині. Педагогічна громадськість констатує факт, що при підготовці фахівців для роботи в школах у майбутніх вчителів не формуються такі необхідні професійні вміння, як здатність до співчуття, співпереживання, здатність безболісно сприймати критику. Водночас педагоги мають справу не тільки з навчальною інформацією. Вони працюють з особистостями: дітьми, їх батьками, колегами, керівниками навчального закладу тощо. Виникають специфічні навантаження спілкування, відбуваються енерговитрати на міжособистісних відносинах. Німецькі дослідники констатують факти, коли, стикаючись з конфліктними ситуаціями, вчителі діють так, як їм інтуїтивно здається правильним. Це призводить до появи непорозумінь і конфліктів, які загалом негативно позначаються на емоційному стані вчителів. До числа зафіксованих факторів, які спричиняють стресовий стан вчителя і сприяють виникненню психологічних напружень, відносять недостатньо сформований професіоналізм, неконструктивні відносини всередині колективу, психологічні перевантаження тощо [22].

Під час експерименту педагогів Фінляндії і дослідженнях стресових станів фінських вчителів можна відзначити кілька своєрідних рішень. Дослідження вчених показали, що стреси вчителів призводять до глибоких біолого-фізіологічних порушень: накопичення в крові адреналіну, збій сну, ритму роботи сечового міхура тощо. На думку фінських вчених, стреси вчителів можуть бути попереджені і їх негативний вплив мінімізований. Помічено залежність ефективності профілактики стресів від пори року. Найлегше стреси знімаються навесні, в травні, найважче – восени. Рекомендуються розумні засоби попередження і ліквідації стресових станів. Накопичені стреси можуть бути зняті простим ефективно проведеним уїк-енд. Восени, на думку фінських вчених, до вихідних днів доцільно додавати додаткові перерви в роботі, взимку – в ролі засобів розрядки можуть служити різдвяні канікули, свята [21].

На думку французьких стресологів, правомірні підходи до навчання майбутніх вчителів в контексті їх готовності виходити зі складних психічних станів з меншими болючими наслідками. Професійно-технічну освіту слід будувати не на характеристиках нормативних приписів, які не на загальних описах майбутніх трудових дій, операцій, а на прикладах професійної діяльності хороших вчителів. Інакше кажучи, навчання професії на початковому етапі буде ефективніше на зразках вчителів високого рівня майстерності. Саме у них можна побачити вправні рішення щодо попередження та подолання стресових станів. В їх конкретних варіантах поведінки на власні очі постають здатність орієнтуватися в непередбачених ситуаціях, передбачати труднощі. Вчені вважають, що в зміст професійної

підготовки необхідно вводити спеціальні дисципліни і тренінги, де відпрацьовуються навички вирішення педагогічних і психологічних проблем, формується здатність зниження порога чутливості та напружень. І звичайно, майбутній учитель виявиться не підготовленим до складних психологічних ситуацій, якщо він не опанує складні, різноманітні варіанти міжособистісних комунікацій з партнерами по педагогічній діяльності [23].

Постійно негативно забарвлений стан педагога, зумовлений напруженими ситуаціями, знижує ефективність навчання і виховання, підвищує конфліктність у взаєминах з класом і колегами, сприяє відновленню і закріпленню в структурі характеру професійних негативних якостей. Складність полягає ще й в тому, що вчитель в будь-якій ситуації на уроці повинен одночасно регулювати психічні стани і учнів, і свій власний.

Емоційна стійкість є складною якістю особистості. В ній об'єднано цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ. Під стійкістю розуміють здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і постійний (достатньо високий рівень) настрій. «Стійкість» проявляється у подоланні труднощів як здібності зберігати впевненість в собі, своїх можливостях, ефективній саморегуляції, здатності педагога функціонувати, здійснювати самоуправління, розвиватися, адаптуватися [1].

Термін «емоційна стійкість» позначає синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяє педагогу впевнено і самостійно в різних емоційних умовах виконувати свою професійну діяльність. Володіти емоційною стійкістю у професійній педагогічній діяльності – це значить, при постійних змінах умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль. Стійкість вказує на особистісний ресурс людини як складної високоорганізованої системи, її здатності зберігати рівновагу і стабільність психічних станів в постійно змінюваних життєвих обставинах. Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечує оптимальну працездатність, характер діяльності і успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом [3].

У процесі педагогічної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес, сприяє появі готовності до дій у напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності і успіху діяльності в екстремальних обставинах професійної діяльності педагога.

Необхідно підкреслити, що стійкість – це цілісна характеристика особистості, готовність протистояти стресогенному впливу у важких ситуаціях, охоплює здатність витримувати надзвичайне збудження і емоційне напруження під впливом стресорів, а також вміння зберігати без перешкод для діяльності активність високого рівня.

Досліджуючи феномен емоційної стійкості вчителя, ми виходимо із визначення емоційної стійкості як психологічної характеристики дорослої людини, яка представляє його як емоційно зрілу особистість. Стійкість характеризує несхильність емоційних станів і процесів деструктивним впливам внутрішніх і зовнішніх умов.

Емоційна стійкість проявляється в тому, наскільки терплячим і цілеспрямованим є педагог при здійсненні своїх задумів, наскільки характерні для нього витримка і самовладання навіть у найнесприятливіших (стресових) ситуаціях, наскільки він вміє тримати себе в руках у умовах негативних емоційних впливів з боку інших людей. Таким чином, емоційна стійкість у науковій літературі трактується як взаємозв'язок і взаємозумовленість стабільності і мінливості.

До негативних наслідків багаторічної вчительської праці слід віднести можливість формування у вчителів таких властивостей особистості, як нестриманість, грубість, невпевненість в своїх силах, тривожність. До цієї категорії, в основному, відносяться вчителі з великим стажем роботи в школі, але є серед них і вчителі зі стажем 10-15 років і навіть молоді, початківці педагоги. На підставі даних, отриманих в дослідженнях Н. Амінової, Л. Митіної, можна простежити співвідношення стажу професійної роботи, симптомів емоційного неблагополуччя і механізмів психологічного захисту у педагогів.

- 1-5 років – незадоволеність собою, «загнаність в клітку», тривожність, зниження самооцінки, механізми психологічного захисту: регресія, придушення, витіснення, реактивні освіти;
- 5-10 років – емоційна, особистісна відстороненість, редукція професійних обов'язків, механізми психологічного захисту: заперечення, раціоналізація, проекція;
- понад 10 років – редукція професійних обов'язків, емоційна, особистісна відстороненість, психосоматичні і вегетативні порушення, механізми психологічного захисту: інтелектуалізація, проекція, заміщення [11].

У педагогів з низьким рівнем емоційної стійкості формується психологічний захист у вигляді неадекватного вибіркового емоційного реагування, яке спостерігається у випадках, коли вчитель перестає помічати різницю між двома принципово відмінними явищами: економічним проявом емоцій і неадекватним вибірково емоційним реагуванням. Тобто вчитель неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації. Емоційний контакт встановлюється не з усіма людьми, а за принципом «хочу - не хочу». Чи не проявляючи належного емоційного ставлення до своїх учнів, він захищає свою стратегію: виправдатися перед собою за допущену грубість або відсутність уваги до суб'єкта, раціоналізуючи свої вчинки або проектуючи провину на суб'єкта, замість того, щоб адекватно визнати свою провину. В емоційно складних ситуаціях використовуються судження: «Це не той випадок, щоб переживати», «Таким людям не можна співчувати». Виборче емоційне

реагування є одним з ознак «економії на емоціях», типовою для синдрому емоційного вигорання.

Крім того, у педагогів з низьким рівнем емоційної стійкості спостерігається падіння загального тону і ослаблення нервової системи, яке проявляється у наступних симптомах: емоційному дефіциті, емоційній та особистісній відстороненості, деперсоналізації, психосоматичних і психовегетативних порушеннях. Базуючись на специфіці роботи, рівень стресостійкості вчителя безпосередньо пов'язаний з розвитком умінь педагогічного спілкування [9]. Виходячи з того, що педагогічне спілкування спрямоване на створення оптимальних умов для розвитку кожної особистості, необхідна реалізація наступних виховно-дидактичних цілей: вміння зрозуміти позицію іншого в спілкуванні і проявити інтерес до його особистості, орієнтацію на розвиток особистості учня, вміння інтерпретувати і «читати» внутрішній стан школяра по нюансам його поведінки, розуміти точку зору учня, створити обстановку довіри, терпимості до несхожості іншої людини. Необхідне володіння засобами(прийоми риторики), що підсилюють вплив, вміння створювати умови психологічної безпеки в спілкуванні і реалізації внутрішніх резервів партнера по спілкуванню, а також переважне використання організуючих впливів в порівнянні з оцінюють і особливо дисциплінує. Важливим є володіння різними ролями як засобами попередження конфліктів в спілкуванні, підтримувати рівне ставлення з усіма учнями, слухати і чути учнів, впливати не прямо, а опосередковано, не боятися зворотного зв'язку, ідентифікувати себе з учнями, застосовувати навіювання як метод педагогічного впливу.

Вивченню емоційної стійкості вчителів присвячені роботи Л. Митіної. Запропонована нею структурно-ієрархічна модель особистості містить емоційну стійкість як системну якість, що набувається вчителем і виявляється у взаємодії емоцій, волі, інтелекту, психофізіологічної організації і зумовлює автентичність, внутрішню єдність психологічного образу вчителя.

Для вчителя важливо вміти правильно виявляти свої почуття, знаходити відповідні в даний момент вербальні і невербальні форми поведінки, бути зрозумілим учнями, відкритим і щирим. У цьому заключається функція самопрезентації, яка також допомагає процесу самовираження вчителя [12].

Більшість людей схильні йти за власною уявою, а не керувати нею, у результаті чого формується негативне мислення, яке, у свою чергу, виступає як бар'єр на шляху до стабілізації психоемоційного стану. Лише мисленнєве програвання своїх думок, потреб, настроїв і бажань дозволяє керувати собою у непередбачуваних ситуаціях. Емоційна стійкість залежить від вміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, вміння дозувати і підтримувати психічне навантаження на тому рівні, який забезпечував оптимальну працездатність, характер діяльності й успішність її виконання, вміння правильно оцінювати свої сили і знаходити ресурси для впевненої поведінки, свідомо керувати емоційним станом. В процесі

професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджає стрес, сприяє появі готовності до дій в напружених ситуаціях. Це один із психологічних факторів надійності, ефективності й успіху діяльності в складних умовах професійної діяльності [8].

Відповідно, емоційна саморегуляція полягає передусім в умінні керувати власними образами. Створюючи уявні образи, вчитель здатен наповнювати психічний стан позитивними емоціями, стримувати роздратування та відчуття образи, демонструвати впевненість та доброзичливість. Відповідно, для педагога важливим є вміння переоцінювати зміст ситуації та скеровувати потік уявлень у конструктивне русло, а це можливо за допомогою образного самонавіювання та раціонального самоаналізу власних домагань. Напрацювання вчителем формул оптимізації психічного стану сприяє уникненню ним словесних абстракцій та надмірних узагальнень, Вироблення гнучкої стратегії поведінки у непередбачуваних ситуаціях, а відтак, розвитку емоційної стійкості як професійно важливої якості педагога.

Розвиваючий вміння регулювати власні емоції, вчитель паралельно стимулює в собі розвиток таких професійно важливих якостей: впевненість в собі як фахівцеві, уміння приймати правильні рішення у стресових ситуаціях, свідоме управління емоційним станом, уміння розпізнавати в собі емоційні реакції, які призводять до неадекватних вчинків, критично оцінювати наслідки своїх дій та нести за них особисту відповідальність.

Емоційна нестійкість знижує ефективність педагогічної діяльності і стає перешкодою для повноцінної позапрофесійної життєдіяльності людини. Емоційна нестійкість пов'язана невмінням учителя коригувати власні дії відповідно до власних суб'єктивними особливостями. Ці труднощі викликані недоліком самоконтролю, самокорекції як проявом недостатньої особистісної, предметно-професійної та діяльнісної саморегуляції. Це виражається, зокрема, в тому, що у вчителя недостатня рефлексія і низька критичність по відношенню до себе, коли вчитель не бачить в самому собі причин, що заважають йому зрозуміти учня і впливати на нього, не вміє зв'язати прогалини в навчанні і вихованні учнів з недоліками своєї власної роботи [16].

Надання вчителям можливості відвідувати тренінгові заняття на вміння контролювати внутрішній емоційний стан, легко взаємодіяти з людьми, ляхи отримання внутрішніх ресурсів, рольові ігри і семінари, щодо вміння тримати внутрішній спокій, незалежно від ситуації, дало б можливість поступово вирішити питання з поганою емоційною стійкістю педагогів. Знання з даної теми, поєднані з практикою, автоматично покращать ефективність взаємодії у освітньо-виховному процесі.

Так, Е. Семенова опублікувала збірник тренінгів емоційної стійкості саме для педагогів [21]. У ньому десятки корисних завдань, ігор і вправ. Вони розвивають культуру спілкування, емпатійні якості особистості, експресивні вміння, навчають пошуку конструктивних рішень у педагогічній системі, а також способам подолання емоційної напруги. Вчителю

демонструється, як його сприймають учні, як використати почуття гумору, наводяться алгоритми рішень будь-яких конфліктних ситуацій.

У книзі В. Пічугіна «Емоційна стійкість: техніка розвитку» висвітлено вправи, спрямовані на розвиток уміння управляти своїми емоціями, станами, а також впливати на емоції інших. У ній розглядаються прості повсякденні ситуації і складні, запропоновані методики допомагають зберігати емоційну стійкість в люих ситуаціях [14].

Слід зазначити, що вчитель, передусім, повинен знати про сутність емоційної нестійкості, ймовірності негативних наслідків надмірних переживань в ході роботи, власних індивідуально-психологічних особливостей, методах і прийомах управління своїми емоціями.

Висновки. Підвищення професіоналізму вчителів має передбачати попередження емоційної нестійкості і її мінімізацію, тобто педагогічний супровід має обов'язково включати в себе профілактику появи емоційної стійкості вчителів із різним досвідом роботи.

Список використаних джерел

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань, 1987. – 262 с.
2. Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика и коррекция / Е.С. Асмаковец. – М.: МПСИ, 2001. – 192 с.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. – 1979. – № 4. – С. 23–34.
4. Варданян Б. Х. Механизм регуляции эмоциональной устойчивости: категории, принципы и методы психологи / Б. Х. Варданян // Психические процессы : тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. – М. : Изд-во «Наука», 1983. – С. 542–543.
5. Гонина О.О. Развитие эмоциональной устойчивости педагогов ДОУ / О.О. Гонина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 4. – С. 157–160
6. Дьяченко М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дьяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. – 1990. – № 1. – С. 106–112.
7. Курганова И. Ю. Эмоциональное выгорание в деятельности педагога / И.Ю. Курганова // Образование. Карьера. Общество. – 2013. – № 3. – С. 39–45.
8. Корольчук М.С. Психофізіологічна діяльність / М.С. Корольчук. – 2009. – 400 с.
9. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К. Маркова. – М., Просвещение, 1983. – 96 с.
10. Мешко Г. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їх професійного здоров'я / Г. Мешко //

- Вісник Львівського університету. Серія педагогічна психологія. – 2009. – № 25. – С. 258–264.
11. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта, 2004. – 319 с.
 12. Митина Л. М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта, 1992. – 95 с.
 13. Мирошин А.В. Эмоционально-волевая устойчивость и ее формирование у студентов (на материале педагогического вуза): дисс.... канд. псих. наук / А.В. Мирошин. – М., 1988. – 184 с.
 14. Пичугин В.Г. Эмоциональная устойчивость / В.Г. Пичугин. – М.: Вершина, 2009. – 256 с.
 15. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – М.: Издательство: Бахрах-М, 2006. – 672 с.
 16. Руденко Н. Г. Эмоциональная устойчивость как профессионально значимое качество будущего учителя / Н.Г. Руденко, А.А. Чернякова // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 7. – С. 30–41.
 17. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
 18. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 350 с.
 19. Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л. М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 83–89.
 20. Щетинина С. Ю. Интегральная оценка психоэмоциональной устойчивости школьников разных половозрастных групп в зависимости от среды проживания / С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2010. – № 6. – С. 64–70.
 21. Bogdan A. Treating primary insomnia: A comparative study of selfhelp methods and progressive muscle relaxation / A. Bogdan, R. Balázs, V. Lupu, V. Bogdan // J Cogn Behav Psychother. – 2009. – Vol. 9(1). – P. 67–82.
 22. Czerwenka K. Belastungen im Lehrerberuf und ihre Bewältigung / K.Czerwenka – In: Bildung und Erziehung. – 1996. – Vol. 49 (3). – P. 295–316.

References transliterated

1. Abolin, L. M. (1987) *Psichologicheskie mekhanizmy ehmocional'noj ustojchivosti cheloveka* [Psychological mechanisms of emotional stability person]. Kazan. 262 p. (in Russian)
2. Asmakovec, E.S. (2001) *Emocional'naya gibkost' uchitelya: psichologicheskoe sodержanie, diagnostika i korrekciya* [Emotional flexibility of the teacher: psychological content, diagnosis and correction]. M. 192 p. (in Russian)

3. Bozhovich, L.I. (1979) *Etapy formirovaniya lichnosti v ontogeneze* [Stages of formation of personality in ontogenesis]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], no. 4, pp. 23–34 (in Russian)
4. Vardanyan, B. H. (1983) *Mekhanizm regulyatsii ehmocional'noj ustojchivosti: kategorii, principy i metody psihologi* [The mechanism of regulation of emotional stability: categories, principles and methods of psychology]. *Psihicheskie processy : tezisy nauchnyh soobshchenij sovetskikh psihologov k VI Vsesoyuznomu s"ezdu Obshchestva psihologov SSSR* [Mental processes: theses of scientific messages of Soviet psychologists to the VI All-Union Congress of the Society of Psychologists of the USSR]. M., pp. 542–543 (in Russian)
5. Gonina, O.O. (2014) *Razvitie ehmocional'noj ustojchivosti pedagogov DOU* [The development of emotional stability of teachers of pre-school]. *Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij* [International Journal of Applied and Fundamental Research], no. 4, pp. 157–160 (in Russian)
6. D'yachenko, M. I., Ponomarenko, V. A. (1990) *O podhodah k izucheniyu ehmocional'noj ustojchivosti* [About approaches to the study of emotional stability]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], no. 1, pp. 106–112 (in Russian)
7. Kurganova, I. YU. (2013) *Emocional'noe vygoranie v deyatel'nosti pedagoga* [Emotional burnout in the activity of a teacher]. *Obrazovanie. Kar'era. Obshchestvo* [Education. Career. Society], no. 3, pp. 39–45 (in Russian)
8. Korol`chuk, M.S. (2010) *Psy`xofiziologichna diyal`nist`* [Psychophysiological activity]. 400 s. (in Ukrainian)
9. Markova, A.K. (1983) *Formirovanie motivatsii ucheniya v shkol'nom vozraste* [Formation of learning motivation at school age]. M. 96 p. (in Russian)
10. Meshko, G. (2009) *Formuvannya sanogennogo my`slennya majbutnix pedagogiv yak umova zberezheniya i zmicznennya yix profesijnogo zdorov'ya* [Formation of sanogeneous thinking of future teachers as a condition for the preservation and strengthening of their professional health]. *Visny`k L`vivs`kogo universy`tetu. Seriya pedagogichna psy`xologiya* [Visnyk of Lviv National University. Series of pedagogical psychology], no. 25, pp. 258–264. (in Ukrainian)
11. Mitina, L.M. (2004) *Psihologiya truda i professional'nogo razvitiya uchitelya* [Labor Psychology and Teacher Professional Development]. M. 319 p. (in Russian)
12. Mitina, L.M. (1992) *Psihologicheskaya diagnostika ehmocional'noj ustojchivosti uchitelya* [Psychological diagnostics of teacher's emotional stability]. M. 95 p. (in Russian)
13. Miroschin, A.V. (1988) *Emocional'no-volevaya ustojchivost' i ee formirovanie u studentov (na materiale pedagogicheskogo vuza): diss.... kand. psih. nauk* [Emotional-volitional stability and its formation in students (on the material of a pedagogical university)]. M. 184 p. (in Russian)

14. Pichugin, V.G. (2009) *Emocional'naya ustojchivost'* [Emotional stability]. M. 256 p. (in Russian)
15. Rajgorodskij, D.YA. (2006) *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]. M. 672 p. (in Russian)
16. Rudenko, N. G. (2008) *Emocional'naya ustojchivost' kak professional'no znachimoe kachestvo budushchego uchitelya* [Emotional stability as a professionally significant quality of a future teacher]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal* [Siberian Pedagogical Journal], no. 7, pp. 30–41 (in Russian)
17. Semenova, E.M. (2002) *Trening emocional'noj ustojchivosti pedagoga* [Training emotional stability of the teacher]. M. 224 p. (in Russian)
18. Sidorenko, E. V. (2000) *Metody matematicheskoy obrabotki v psihologii* [Methods of mathematical processing in psychology]. SPb. 350 p. (in Russian)
19. CHEbykin, A. YA., Abolin, L. M.(1984) *Issledovanie emocional'noj ustojchivosti i psihologicheskie sredstva ee formirovaniya u sportsmenov* [Study of emotional stability and psychological means of its formation in athletes]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], no. 4, pp. 83–89 (in Russian)
20. SHCHetinina, S. YU. (2010) *Integral'naya ocenka psihoemocional'noj ustojchivosti shkol'nikov raznyh polovozrastnyh grupp v zavisimosti ot sredy prozhivaniya* [Integral assessment of the psycho-emotional stability of schoolchildren of different age and gender groups depending on the living environment]. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta* [Scientific notes of the University. PF Lesgafta], no. 6, pp. 64–70 (in Russian)
21. Bogdan, A, Balázsi, R, Lupu, V, Bogdan, V. (2009) Treating primary insomnia: A comparative study of selfhelp methods and progressive muscle relaxation. *J Cogn Behav Psychother.* 9(1): 67-82.
22. Czerwenka, K. (1996) Belastungen im Lehrerberuf und ihre Bewältigung. *In: Bildung und Erziehung*, 49 (3), 295–316.

Черкасская Е.Ф. Роль эмоциональной устойчивости педагога в современных психологических исследованиях. В статье проанализированы психологические исследования эмоциональной устойчивости, ее показатели и соотношения с другими компонентами профессиональной компетентности учителя. Эмоциональная устойчивость рассматривается как неотъемлемая часть профессиональной компетентности, прежде всего, эмоциональной культуры педагога. Приведены примеры исследований проблемы эмоциональной устойчивости учителей и значение коммуникативных навыков и навыков саморегуляции в системе образования. Для развития эмоциональной устойчивости современная психологическая наука предлагает немало способов, к которым можно отнести: внутренние способы саморегуляции, нервно-мышечную и дыхательные упражнения, поведенческую психотерапию, групповые тренинги и тому подобное.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, психическое напряжение, интеллектуальное напряжение, педагогическая деятельность, эмоциональная саморегуляция, эффективность профессиональной деятельности, стрессоустойчивость.

Cherkaska E. Role of educational teachers in educational psychological doctrists. The article provides a brief analysis of psychological studies of emotional stability, its indicators and the correlation with other components of the teacher's professional competence. Emotional stability is considered as an integral part of the professional competence of the teacher and the emotional culture of the profession. The examples of teachers the emotional stability and the importance of communicative skills and self-regulation skills in the education system. For the development of emotional stability, modern psychological science offers many ways to which can be attributed: internal methods of self-regulation, neuromuscular relaxation, respiratory exercises, behavioral psychotherapy, group trainings, etc.

Keywords: emotionality, mental stress, internal intelligence, pedagogical activity, self-regulation, effectiveness of professional activity, stress resistance.

УДК 159.9

ШЕВЧЕНКО Р.М.

науковий кореспондент Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, завідувач відділу Приймальні Президента України Адміністрації Президента України, м. Київ.

СТАНОВЛЕННЯ РОЛЬОВИХ ФУНКЦІЙ «ДІЛОВОЇ ЖІНКИ» У СФЕРІ МЕНЕДЖМЕНТУ

Шевченко Р.М. Становлення рольових функцій «ділової жінки» у сфері менеджменту. У статті зроблено спробу розкрити важливі проблеми управлінської діяльності жінок в працях українських та зарубіжних учених та висвітлено питання жіночого менеджменту, який до недавнього часу не мали належної уваги у галузі психології управління, соціології та інших науках.

Визначено коло питань, які мають соціальну-соціальну запитуваність та потребують нагального з'ясування, теоретичного та практичного опрацювання. Зокрема: участі жінок на перших ролях; розподілення одночасного виконання жіночою ролі дружини, матері й керівника; збереження функцій жіночої ролі в умовах соціальних кризових змін і міграцій; обсяги навантаження та розподіл часу на їх виконання та дозвілля; наслідування жіночою-керівником чоловічого стилю керівництва; сенс жіночого стилю управління; портрет жінки-керівника XXI століття.

Встановлено три стадії адаптації жінок до нових умов: соціального шоку (характеризується соціальною розбещеністю, злетом злочинності,