

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Ж. М. Анисова, И. В. Ботяновская

Институт повышения квалификации и переподготовки
Белорусского государственного педагогического университета
имени Максима Танка, Минск

Z. Anisova, I. Batsyanouskaja

Institute of Advanced Training and Retraining
Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.942.5-51:15

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ

THE PECULIARITIES OF EMOTIONAL STABILITY OF RETRAINING STUDENTS AND PRACTICING PSYCHOLOGISTS

Статья посвящена изложению результатов исследования проблемы эмоциональной устойчивости личности в контексте ее профессиональной деятельности. Раскрыта сущность таких понятий, как эмоциональная сфера и эмоциональная устойчивость личности. Представлен сравнительный анализ эмоциональной устойчивости слушателей переподготовки психологического профиля ИПКиП БГПУ и практикующих психологов. Установлено, что преобладающее большинство слушателей и психологов – эмоционально стабильные люди, характеризующиеся удовлетворительной и хорошей нервно-психической устойчивостью. Выявлено отсутствие статистически достоверных различий в показателях слушателей и практикующих психологов.

Ключевые слова: дополнительное образование взрослых; эмоциональная сфера личности; эмоциональная устойчивость; психологический тренинг.

The article is devoted to the presentation of the results of the study of the problem of emotional stability of the individual in the context of her professional activities. The essence of such concepts as the emotional sphere and emotional stability of the personality is revealed. A comparative analysis of the emotional stability of listeners of psychological retraining at the Institute for Advanced Studies and Retraining of the Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University and practicing psychologists is presented. It established that 94 % of students and 85 % of psychologists are emotionally stable people, characterized by satisfactory and good neuropsychic stability. The absence of statistically significant differences in the listeners and practicing psychologists is revealed.

Keywords: additional adult education; emotional sphere of personality; emotional stability; psychological training.

Осуществляя профессиональную деятельность в сфере «человек – человек», психолог несет большую эмоциональную нагрузку, сопряженную со значительными психоэнергетическими затратами, которые необходимо каким-либо образом компенсировать с целью снижения рисков возникновения нарушений психоэмоциональной сферы, возникновения симптомов эмоционального выгорания, нарушений когнитивной функции, снижения мотивации. В этой связи эмоциональная устойчивость (далее – ЭУ) выступает как профессионально значимое качество личности педагога-психолога. Большой научный интерес представляет изучение эмоциональной устойчивости в контексте профессиональной деятельности психолога.

При этом под эмоциональной сферой личности нами, согласно Е. П. Ильину, понимается сложное многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя, помимо эмоций, и «другие эмоциональные явления: эмоциональный тон, эмоциональные состояния (эмоции), эмоциональные свойства личности, акцентуированная выраженность которых позволяет говорить об эмоциональных типах личности, эмоциональные устойчивые отношения (чувства), и каждое из них имеет достаточно отчетливые дифференцирующие признаки» [1, с. 12]. Эмоциональная сфера выступает в качестве одного из факторов, определяющих субъективное качество бытия личности, охватывающее индивидуальные и социальные процессы.

Обзоры экспериментальных исследований эмоциональной сферы личности приводятся в работах зарубежных (П. Барда, У. Джеймса, У. Кэнона, К. Ланге, Л. Фестингера и др.) и отечественных (П. К. Анохина, Л. С. Выготского, Е. П. Ильина, И. П. Павлова, С. Л. Рубинштейна, П. В. Симонова и др.) ученых. Но, несмотря на то, что эмоциональная сфера личности в разных ее проявлениях с давних времен вызывает интерес исследователей, на сегодняшний день не существует единой теории, характеризующей эмоциональную составляющую личности человека. Кроме того, нельзя оставить без внимания реакции человека в эмоционально напряженной обстановке, при выполнении им непосредственных профессиональных обязанностей. В частности, интерес представляет изучение эмоциональной устойчивости слушателей переподготовки психологического профиля ИПКиП БГПУ и практикующих психологов.

Возникнув в результате изучения поведения человека в экстремальных ситуациях, понятие «эмоциональная устойчивость» в зависимости от исследующих ее авторов включает в себя разные эмоциональные феномены. Проблема впервые освещена в работах Л. И. Божович вследствие исследования ученым процесса становления мотивов поведения, социальных по происхождению и нравственных по содержанию. Существенный вклад в исследование феномена внесен В. Э. Чудновским [2]. Нами вслед за Л. М. Аболиным под эмоциональной устойчивостью понимается «устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных

условиях» [1, с. 230], способность личности осуществлять регуляцию собственных эмоциональных состояний, демонстрировать эмоциональную стабильность, проявляя незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции личности в разных условиях деятельности [3].

На сегодняшний день проблема эмоциональной устойчивости все так же актуальна в системе наук о человеке, осуществляющем профессиональную деятельность в сложных условиях. Вместе с тем, несмотря на наличие разных подходов к исследуемому феномену, большинство авторов приходят к выводу, что эмоциональная устойчивость способствует продуктивному выполнению любого вида деятельности, эффективному решению поставленных задач, результативности в реализации целей с минимальным отрицательным влиянием на здоровье человека в целом.

Кроме того, отмечается многокомпонентный характер эмоциональной устойчивости. Так, О. А. Сиротин отмечает сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых и нравственных компонентов ЭУ. М. И. Дьяченко и В. А. Пономаренко, анализируя и обобщая результаты имеющихся исследований, говорят о единстве эмоционального, интеллектуального, мотивационного волевого компонентов в структуре ЭУ. В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева, Е. М. Семенова, рассматривая эмоциональную устойчивость педагога-психолога, понимают под ней интегративное свойство личности, состоящее из эмоционального, волевого, интеллектуального, поведенческого и мотивационного компонентов психической деятельности. Их совокупность позволяет проявлять эмоциональную стабильность в различных жизненных ситуациях, быть готовым к распознаванию эмоционального состояния окружающих, а также к управлению эмоциональным состоянием обучающихся, клиентов [2; 4].

Эффективное осуществление педагогом-психологом собственной профессиональной деятельности предполагает анализ влияния внешних психоэмоциональных воздействий на внутреннее эмоциональное состояние, саморегуляцию эмоциональных реакций и поведения, анализ своей жизненной перспективы с использованием при этом рациональных установок, эффективное взаимодействие с субъектами образовательных отношений, что, в свою очередь, определяет необходимость формирования у педагога-психолога ЭУ с опорой на его личностный потенциал [2, с. 3]. Кроме того, следует сказать, что эмоциональная устойчивость, выступая ключевой компетенцией педагога-психолога, представляет собой совокупность знаний, умений и отношений, высокий уровень сформированности которых обеспечивает специалисту успешное достижение целей его профессиональной деятельности, эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмоциональной обстановке. Высокая эмоциональная устойчивость – важное условие конкурентоспособности специалиста в быстро меняющемся обществе, залог нервной и физической выносливости специалиста, обеспечивающее

надежность, эффективность и успех деятельности, позволяющее противостоять эмоциональным раздражителям [2; 4–6].

Несмотря на активно ведущиеся исследования (О. А. Ашихмина, М. И. Дьяченко, А. А. Крехова, В. Е. Медведева, В. А. Пономаренко, Е. М. Семенова и др.), развитие эмоциональной устойчивости как ключевой компетенции у будущих педагогов-психологов в качестве самостоятельной проблемы широко не исследовано. При этом ощущается недостаток информации о характере эмоциональной устойчивости слушателей переподготовки. Вместе с тем, проблема ЭУ на этапе обучения слушателей переподготовки характеризуется особой актуальностью, поскольку будущая профессиональная деятельность сопряжена с выраженным эмоциогенным компонентом [7].

Цель исследования – изучить эмоциональную устойчивость слушателей переподготовки психологического профиля и практикующих психологов. В соответствии с целью определены задачи исследования: 1) раскрыть сущность эмоциональной сферы и эмоциональной устойчивости личности в психолого-педагогической литературе; 2) выявить особенности эмоциональных состояний слушателей переподготовки психологического профиля и практикующих психологов; 3) определить особенности нервно-психической устойчивости слушателей переподготовки психологического профиля и практикующих психологов; 4) оценить взаимосвязь эмоциональных состояний и нервно-психической устойчивости у слушателей переподготовки психологического профиля и практикующих психологов; 5) разработать рекомендации по повышению эмоциональной устойчивости личности.

Объект исследования – эмоциональная устойчивость личности, предмет – особенности эмоциональной устойчивости слушателей переподготовки психологического профиля и практикующих психологов.

Гипотезой послужило предположение о том, что существуют особенности эмоциональной устойчивости слушателей переподготовки и практикующих психологов, выражающиеся в преобладании высоких показателей самооценки эмоционального состояния и нервно-психической устойчивости. Исследование проведено на 32 слушателях специальности «Психология», получающих квалификацию «Психолог. Преподаватель психологии» и 33 педагогах-психологах г. Минска и Минской области. Использованы методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса и анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз – 2» В. Ю. Рыбникова.

Исследование особенностей эмоционального состояния слушателей переподготовки специальности психологического профиля и практикующих психологов по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса показало, что 41 % ($N = 13$) и 56 % ($N = 18$) слушателей и 36 % ($N = 12$) и 61 % ($N = 20$) психологов набрали соответственно высокие и средние показатели самооценки эмоционального состояния, свидетельствующие о том, что в эмоциональном состоянии испытуемых преобладают

положительные эмоции и об оценке ими своего эмоционального состояния как удовлетворительного.

Особенности нервно-психической устойчивости слушателей и практикующих психологов определяли с помощью анкеты оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз – 2» В. Ю. Рыбникова. Установлено, что для 6 % слушателей ($N = 2$) и 15 % психологов ($N = 5$) характерны низкие показатели нервно-психической устойчивости, что может проявляться в склонности к нервно-психическим реакциям при серьезных физических и психологических нагрузках. Выявлено, что 94 % слушателей ($N = 30$) и 85 % психологов ($N = 28$) – это эмоционально стабильные люди, которые характеризуются удовлетворительной и хорошей нервно-психической устойчивостью, что является необходимым условием для успешной реализации профессиональной деятельности.

Средние показатели самооценки эмоциональных состояний и нервно-психической устойчивости слушателей и психологов по двум использованным методикам приведены в таблице.

Таблица

Средние показатели самооценки эмоциональных состояний и нервно-психической устойчивости у слушателей и психологов

	Средние показатели		$d(c-n)$
	слушатели ($N = 32$)	психологи ($N = 33$)	
Самооценка эмоциональных состояний	23,44	24,09	-0,65
Нервно-психическая устойчивость	25,72	24,24	1,48

Расчет t -критерия Стьюдента для независимой выборки показал, что статистически достоверных различий по показателям самооценки эмоциональных состояний и нервно-психической устойчивости у слушателей переподготовки психологического профиля и практикующих психологов не выявлено. Отсутствие статистически достоверных различий по данным показателям можно объяснить незначительной вариативностью изучаемых признаков: в выборке на исследуемых этапах профессионального становления преобладают эмоционально стабильные люди, которые характеризуются удовлетворительной и хорошей нервно-психической устойчивостью – 94 % слушателей ($N = 30$) и 85 % психологов ($N = 28$).

Расчет коэффициента линейной корреляции Пирсона показал, что между самооценкой эмоциональных состояний и нервно-психической устойчивостью у практикующих психологов, в отличие от слушателей переподготовки психологического профиля, выявлена статистически достоверная взаимосвязь ($r = -0,41$ при $p \leq 0,05$), поскольку в нашем исследовании преобладают эмоционально стабильные психологи (97 % или $N = 32$), которые

характеризуются хорошей (18 %, или $N = 6$) и удовлетворительной (67 %, или $N = 22$) нервно-психической устойчивостью, что, в свою очередь, способствует успешному осуществлению профессиональной деятельности в эмоциогенных условиях.

Исходя из результатов и выводов проведенного эмпирического исследования, разработан психологический тренинг «Повышение эмоциональной устойчивости личности», целью которого явилось развитие ЭУ слушателей переподготовки психологического профиля. Психологический тренинг позволяет создать условия для реализации приобретенных знаний об эмоциональной сфере и эмоциональной устойчивости личности, выработки и закрепления навыков и умений конструктивного поведения в различных ситуациях личностного и профессионального характера, определяющего внешние формы действий человека.

В целом как слушатели переподготовки специальности психологического профиля, так и практикующие психологи характеризуются удовлетворительной нервно-психической устойчивостью, что является благоприятным прогнозом для осуществления ими профессиональной деятельности. Формирование ЭУ будущих психологов выступает ключевой проблемой современной переподготовки специалистов. ЭУ рассматривается как необходимое качество, без которого невозможно успешное осуществление психологом своих функций. По результатам исследования особенностей ЭУ можно говорить о ее включении в профессионально важные качества субъектов профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
2. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 172 с.
3. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань: Казан. гос. ун-т, 1987. – 261 с.
4. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учеб. пособие / Е. М. Семенова. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – 224 с.
5. Акимова, М. О. Теоретический анализ проблемы влияния эмоциональной сферы на профессиональную деятельность личности [Электронный ресурс] / М. О. Акимова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-problemy-vliyaniya-emotsionalnoy-sfery-na-professionalnuyu-deyatelnost-lichnosti/viewer>. – Дата доступа: 02.05.2022.
6. Гольева, Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости личности: учеб. пособие / Г. Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – 105 с.
7. Ашихмина, О. А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / О. А. Ашихмина. – М., 2010. – 219 с.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)