

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА

*Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Данное исследование посвящено проблеме изучения развития эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества психолога системы образования. В работе мы исходили из понимания эмоциональной устойчивости как функционального, динамического, интегративного свойства эмоциональной сферы личности, способствующего успешному достижению цели деятельности в сложной эмоциогенной обстановке и позволяющего гибко реагировать на сложившуюся ситуацию.

В научной литературе не раз указывалось, что эмоциональная устойчивость влияет на успешность выполнения деятельности (Л.М. Аболин, Е.А. Милерян, А.А. Реан, Я. Рейковский и др.). Вслед за названными авторами мы относим эмоциональную устойчивость к профессионально важным качествам для многих профессий, в том числе для профессии психолога [1, 2].

Особую актуальность проблема эмоциональной устойчивости обретает на этапе обучения будущих психологов в вузе, в силу того, что их будущая профессиональная деятельность по специальности обладает выраженным эмоциогенным компонентом. Причем информации об изменении эмоциональной устойчивости в процессе профессиональной подготовки психологов явно недостаточно. Как следствие возникает вопрос о закономерностях динамики эмоциональной устойчивости психолога системы образования, и личностных факторах, способствующих её развитию.

Объект исследования – эмоциональная сфера студентов психологических факультетов и работающих психологов. Предмет исследования – особенности эмоциональной устойчивости психологов на разных этапах профессиональной жизни.

**Материал и методы.** Теоретический анализ психологической и педагогической литературы по проблеме исследования; комплекс психодиагностических методик для изучения особенностей эмоциональной устойчивости: методика измерения рефлексивности как психического свойства А.В. Карпова; вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении Г.С. Никифорова,

В.К. Васильева и С.В.Фирсова; методика социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда, адаптированная Снегиревой Т.В.; методика многофакторного исследования личности Р.Кеттелла (шкала С эмоциональной устойчивости-неустойчивости); методика изучения самооценки и уровня притязаний; статистический анализ полученных эмпирических данных.

Выборка – психологи, работающие в системе образования: 52 человека женского пола в возрасте от 22 и до 57 лет, со стажем работы психологом системы образования до 21 года, а также студенты-психологи первого и пятого курсов – 41 человек - 6 юношей и 35 девушек в возрасте от 17 и до 22 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Выявлено, что по мере возрастания трудового стажа происходит снижение эмоциональной устойчивости у психологов сферы образования. Существуют критические периоды в динамике эмоциональной устойчивости на разных этапах профессионального становления, что позволяет прогнозировать изменения в эмоциональной саморегуляции психологов. Обнаружено, что кризис эмоциональной устойчивости характерен для следующих этапов профессиональной деятельности психолога системы образования: до 1 года и от 5 до 10 лет. Установлено, что специалистов системы образования с психологическим профессиональным стажем от 1 года до 5 лет и от 10 до 15 лет можно охарактеризовать как более эмоционально устойчивых. Далее эмоциональная устойчивость изменяется дифференцированно.

На протяжении обучения в вузе наблюдается положительная динамика эмоциональной устойчивости, адаптации студентов к стрессовым воздействиям, что, вероятно, обусловлено формированием адаптационного личностного ресурса. Так, на 1-м курсе преобладает большое количество (94%) неадаптированных к стрессу студентов, испытывающих состояние эмоционального дискомфорта, имеющих слабое целеполагание и трудности во взаимоотношениях, тогда как к 5-му курсу 76% студентов показывают высокий уровень адаптивности к стрессам, характеризующийся состоянием эмоциональной комфортности, общим позитивным отношением к себе и людям, высоким самоконтролем, настойчивостью и способностью самостоятельно принимать решения.

Обобщая результаты, можно сделать вывод о том, что личностными детерминантами эмоциональной устойчивости психологов, находящихся на разных этапах профессиональной деятельности, являются такие психологические характеристики как: интернальность; мыслительная и поведенческая гибкость; рефлексивные способности, в частности рефлексивная оценка эмоционального состояния, осознанное принятие решения о способах действий в эмоциогенной ситуации; оценка успешности эмоциональной саморегуляции; позитивная самооценка; развитый эмоциональный самоконтроль.

**Заключение.** Эмоциональная устойчивость, наряду с эмоциональной чувствительностью, является профессионально важным качеством для многих профессий, в том числе и для профессии психолога. Выраженный уровень эмоциональной устойчивости препятствует возникновению синдрома профессионального выгорания психологов системы образования.

У работающих психологов по сравнению со студентами-психологами наблюдается значимое преобладание личностных детерминант эмоциональной устойчивости, таких, как: показатели внутреннего локуса контроля; показатели общей рефлексивности; показатели рефлексивной оценки эмоционального состояния; показатели общей самооценки; показатели эмоционального самоконтроля.

Работая в той или иной профессиональной области, осознавая и транслируя своё отношение к работе, человек культивирует в себе новые качества личности, в том числе и профессионально важные. Уже существующие личностные свойства и качества объединяются с новыми, происходит их консолидация. Формирование в процессе освоения профессии способности к саморегуляции и самодетерминации поведения является одной из приоритетных задач развития личности.

#### Список литературы

1. Деркач, А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – Воронеж: МОДЭК, 2004. – 752 с.
2. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва: Смысл, 2009. – 312 с.