

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь личностных особенностей и психологического здоровья педагогов

Обучающийся

С.Б. Пищулева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. психол. наук, Е.В. Некрасова

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы проблемы взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.....	9
1.1 Понятие и критерии психологического здоровья.....	9
1.2 Личность и личностные особенности педагогов.....	15
1.3 Особенности взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.....	29
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.....	35
2.1 Организация и методы исследования личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.....	35
2.2 Результаты исследования взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.....	39
2.3 Рекомендации по сохранению психологического здоровья педагогов.....	53
Заключение.....	63
Список используемой литературы.....	67

## Введение

«Здоровье человека является одной из наиболее важных жизненных ценностей. Здоровье – это одновременно состояние и сложный динамический процесс, включающий созревание, формирование и работу физиологических структур организма, развитие и функционирование психической сферы, личностное становление, переживания и поступки человека. Здоровье может зависеть от образа жизни человека, от наследственности, от влияния окружающей среды, а также от качества медицинских услуг» [3]. Отечественные и зарубежные разработки по психологическому здоровью все больше привлекают внимание психологов. Данной проблемой занимались Б.Г. Ананьев, И.В. Дубровина, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Фромм, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов, А. Эллир.

Психологическое здоровье представляет собой работу всех структур психики человека. Человек становится психологически здоровым в том случае, когда приходят в равновесие его душа и разум, когда душа и личность находятся в гармонии. Быть здоровым в психологическом плане означает ощущать благополучие, это такое состояние, когда человека не угнетают неразрешимые проблемы, когда он умеет управлять своими эмоциями, его не пугают трудности.

Личностные особенности являются одним из факторов, влияющих на психологическое здоровье человека. Каждый человек имеет свои присущие только ему индивидуальные особенности. «Личностные особенности – это не только способности, темперамент, характер, а также мотивы людей, их стремления и воля, тяга к совершенствованию, их личностная устойчивость и личностная идентификация, совокупность моральных качеств и внутренних законов, статус, социальные функции и роли, установки и ценностные ориентации, жизненная направленность, образ жизни и нравственный опыт» [7].

Педагогов можно выделить как социальную группу, которая является особой частью людей, на которой лежит ответственность за воспитание и обучение детей. Это, естественно, отражается на физическом, психическом и духовном здоровье будущего поколения. Здоровье становится одной из важнейших составляющих благополучия человека, получение удовлетворения от профессиональной деятельности. Ведь если педагог будет заниматься деятельностью, которая будет приносить ему радость, счастье, приносить удовольствие, если он будет чувствовать себя на своем месте, свое призвание, работа для него будет праздником, тогда он будет работать с полной самоотдачей. Те педагоги, которые, делая добро людям, помогая им открыть себя с разных новых сторон, о которых человек может даже не предполагать, ощущая при этом себя счастливыми, нашли свое признание в жизни. В этом случае профессионалы своей деятельности будут ощущать себя полными сил и здоровья, понимать, что они идут правильным путем. У них будет отсутствовать фрустрация, стресс, неудовлетворенность жизнью, что приведет их к долголетию и спокойствию.

В результате, если возникают такие проблемы как непрерывное умственное и эмоциональное напряжение, страх совершить ошибку, нарушение режима труда, отдыха, питания (многим педагогам приходится работать ненормированно, занимаясь много вечерами, например, проверяя домашнее задание и общаясь с родителями в свободное от работы время, при этом время на семью, досуг, творчество, обучение, расслабление становится все меньше), малая двигательная активность, изменение привычного образа жизни, недостаточный профессиональный рост, страх потерять работу, невозможность наладить отношения с коллегами, с учениками и их родителями, все это приводит к снижению уровня квалификации работника и в итоге к профессиональному выгоранию, которое негативно отражается на его профессиональной деятельности и качестве жизни.

Таким образом, проведенный анализ исследуемой темы диссертационного исследования позволяет определить противоречие, что

несмотря на многочисленные исследования проблемы психологического здоровья в психологии, остается недостаточно изучена взаимосвязь личностных особенностей и психологического здоровья педагогов в современных условиях.

На основании выделенного противоречия становится возможным выделить проблему исследования, которая состоит в определении особенностей взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.

Объект исследования: психологическое здоровье педагогов.

Предмет исследования: взаимосвязь личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.

Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что существует взаимосвязь личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.

Задачи исследования:

- теоретический анализ социально-психологической литературы по проблемам психологического здоровья и личностных особенностей педагогов;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов;
- провести анализ полученных результатов и сделать выводы;
- разработать рекомендации, направленные на сохранение психологического здоровья педагогов.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- общетеоретические положения о развитии личности, сформулированные Б.Г. Ананьевым, А.Н. Леонтьевым, А.В. Петровским, С.Л. Рубинштейном;

- исследования проблемы психологического здоровья в психологии Б.Г. Ананьева, И.В. Дубровиной, Д.А. Леонтьева, А. Маслоу, Р. Мэя, К. Роджерса, Э. Фромма, О.В. Хухлаевой, А.В. Шувалова, А. Эллиса;
- исследования проблемы особенностей личности Г.М. Андреевой, В.Н. Дружинина Д.А. Леонтьева;
- исследования о профилактике психологического здоровья личности С.А. Башкатова, Н.В. Гафаровой, Н.И. Сосиной, А.А. Турешовой.

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования;
- эмпирические методы: методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова, многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла 16 PF (форма С); тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптирован А.Г. Шмелевым), методика направленности Б. Басса (опросник Смекала-Кучера);
- методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных (коэффициент корреляции Спирмена), интерпретация результатов исследования.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школы № 88». В исследовании принимали участие 30 человек в возрасте от 23 до 54 лет, женщины.

Организация и основные этапы исследования.

На первом этапе (2022 г.) исследовательской части работы определена база исследования, произведен выбор методик для исследования взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.

На втором этапе (2023 г.) было осуществлено проведение комплексного исследования влияния личностных особенностей на психологическое здоровье педагогов в Муниципальном бюджетном

общеобразовательном учреждении городского округа Тольятти «Школе № 88».

На третьем этапе (2024 г.) произведена итоговая интерпретация результатов исследования педагогов и осуществлена разработка рекомендаций для педагогов по профилактике влияния личностных особенностей на психологическое здоровье педагогов.

Научная новизна исследования состоит в выявлении особенностей взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов.

Теоретическая значимость исследования состоит в анализе подобранной литературы, в работе рассмотрены понятия «психологическое здоровье» и «личностные особенности» и представлено описание особенностей взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов. Также разработаны рекомендации по повышению показателей психологического здоровья.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные рекомендации можно будет применять для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов с учетом их личностных особенностей.

Научная достоверность результатов и обоснованность выводов настоящего исследования достигнуты применением надежных, валидных методик, использованием методов исследования, соответствующим его задачам, репрезентативностью выборки, реальностью исходных данных, применением методов математической статистики.

Личное участие автора состоит в сборе и обработке теоретических и эмпирических показателей, формулирования выводов и написания научной статьи, а также разработки рекомендаций для дальнейшего практического применения.

Апробация результатов исследования. В процессе проводимого исследования была автором была опубликована научная статья

«Самоактуализация как фактор психологического здоровья личности» в сборнике студенческой научно-практической конференции «Студенческие Дни науки в ТГУ».

Положения, выносимые на защиту:

- существует взаимосвязь личностных качеств и психологического здоровья (интеллектуального, просоциального, стратегического, творческого, гуманистического, духовного векторов) у педагогов;
- педагоги с высоким уровнем выраженности просоциального вектора реализации психологического здоровья отличаются низким уровнем нейротизма, то есть эмоциональной стабильностью.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (38 наименований). Для иллюстрации текста используются 2 таблицы и 6 рисунков. Основной текст работы изложен на 70 страницах.

# **Глава 1 Теоретические основы проблемы взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов**

## **1.1 Понятие и критерии психологического здоровья**

Психологическое здоровье представляет собой работу всех структур психики человека. Человек становится психологически здоровым в том случае, когда приходят в равновесие его душа и разум, когда душа и личность находятся в гармонии. Быть здоровым в психологическом плане означает ощущать благополучие, это такое состояние, когда человека не угнетают неразрешимые проблемы, когда он умеет управлять своими эмоциями, его не страшат трудности. Если с таким человеком случаются неприятности, он в состоянии с ними справиться. Такой человек легко добивается поставленной цели, ощущает себя нужным, полезным для общества.

«Психологическое здоровье относится скорее к личности в целом, в отличие от психического здоровья, которое в основном характеризует отдельные психические процессы и механизмы. Оно находится в прочной связи с высшими проявлениями человеческого духа и выделяет психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социального, философского. С помощью психологического здоровья личность становится самодостаточной» [22, с. 38].

«Здоровье представляется многофункциональным значением, которое включает в себя биологический, психологический и социальный компоненты. Основными составляющими здоровья человека являются физическое, психологическое и социальное здоровье. Психологическое здоровье выступает значительной частью здоровья человека» [15].

Наиболее важные критерии здоровья выделил А.В. Шувалов.

«Здоровье является одной из базовых ценностей в жизни людей. Здоровье – это состояние, близкое к идеальному.

Здоровье – это сложный, многомерный феномен, в котором находят отражение все аспекты человеческого бытия: телесное, душевное и духовное существование. Таким образом, можно утверждать, что физическое, психическое и психологическое здоровье человека, подлежит объективной оценке.

На сегодняшний день безусловно признается эффект взаимовлияния «духа», «души» и «тела» на общее состояние здоровья человека.

Здоровье – это культурно-историческое, а не узко медицинское понятие. В разное время, в разных культурах граница между здоровьем и нездоровьем определялась по-разному.

Для оценки состояния здоровья человека необходимы эталонный образец благополучия и понимание закономерностей возникновения и течения болезней. Этому требованию соответствуют научно принятые понятия о норме и патологии» [16].

Человека можно считать здоровым при соблюдении определенных условий жизни (образ жизни, психологический климат в семье и на работе, отсутствие вредных привычек, несбалансированного питания, хорошие материально-бытовые условия, высокий культурный и образовательный уровень). «Но при этом стоит знать, что благоприятные условия для одной личности, не подходят для другой. Поэтому стоит определять личные условия здоровья, которые дадут основу индивидуальным принципам сохранения здоровья» [11].

«Термин «психологическое здоровье» введен недавно, но рассмотренные в связи с этим понятием личностные особенности являлись предметом исследования многих авторов. Так, например, у Р. Ассаджиоли психологическое здоровье выделяется как баланс между различными аспектами личности человека, у С. Фрайберг рассматривается как баланс между потребностями человека и общества, который нужно поддерживать постоянными усилиями. Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова рассматривают психологическое здоровье как процесс жизни личности, в котором

сбалансированы рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты. Некоторые исследователи акцентируют внимание на его функциях: поддержании гармонии между личностью и средой, адекватной регуляции поведения и деятельности человека, способности противостоять жизненным проблемам» [10].

Основными критериями психологического здоровья являются:

- умение выстраивать позитивные, доверительные отношения с окружающими людьми;
- способность принимать человека таким, какой он есть;
- эффективно решать конфликтные ситуации;
- способность не только брать, но и давать;
- желание и способность работать;
- автономия;
- способность самостоятельно делать выбор и нести за него ответственность;
- эмоциональная устойчивость, которая выражается в умении вынести шквал эмоций, при этом чувствовать их, не позволяя им управлять собой;
- гибкость применения защитных механизмов;
- способность к рефлексии, что означает умение провести анализ причин событий в собственной жизни, разобраться как поступить дальше и предвидеть, что за этим последует;
- умение составлять жизненные планы и развиваться как личность;
- адекватная самооценка, самовосприятие себя согласно личностным особенностям, понимание своих сильных и слабых сторон характера.

«В течение жизни человека психологическое здоровье постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, оно, как подчеркивает И.В. Дубровина, зарождается и укрепляется в недрах таких социальных институтов как детский сад, семья, учреждения дополнительного образования, школа, вуз» [6, с. 12].

Всемирная организация здравоохранения указывает на следующие критерии здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной деятельности и её результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

Перечисленные характеристики свидетельствуют о степени совершенства и зрелости личности. В концепции «Психологического здоровья» различают три уровня.

Креативный уровень. Этот уровень означает, что человек адаптирован к разной среде, легко преодолевает трудности и к окружающей жизни относится творчески, стрессоустойчив, адекватно воспринимает реальность, умеет принять себя, других и мир, который его окружает, спонтанный в своих поступках. У таких людей существует потребность в саморазвитии, они наилучшим способом используют свои способности, «не зацикливаются» на самом себе и на других. Они самодостаточны и легко переносят одиночество, умеют радоваться мелочам, обладают хорошим чувством юмора и умеют посмеяться над собой, не зависят от мнения других, не стремятся завоевать авторитет, имеют свое мнение, демонстрируют позитивное мышление. Это говорит о высокой степени психологического здоровья человека. По-другому можно назвать этот уровень созидательный, творческий. Таким людям не нужна помощь психолога.

Адаптивный уровень. Сюда можно отнести большинство относительно «благополучных» людей. С одной стороны, они адаптированы к социальному

окружению, но в то же время при исследовании выявляются признаки дезадаптации. У таких людей отмечена повышенная тревожность, неуверенность в себе, они обладают заниженной самооценкой, в меняющихся условиях могут вести себя непредсказуемо, им неуютно среди большого количества незнакомых людей. Они ригидны (неспособны адаптироваться в новых условиях, идти на компромисс), «застревают» на проблемах, которые им тяжело разрешить, у них снижается энтузиазм по отношению к работе, проявляется безразличие к результатам деятельности, не желание совершенствоваться, развиваться, чему-то учиться, получать новые знания и умения, пропадает интерес и смысл жизни. Таким людям рекомендованы занятия с психологом. Они относятся к группе относительного риска. Это говорит о среднем уровне психологического здоровья.

Ассимилятивно-аккомодативный уровень. «Сюда можно отнести людей с нарушением процессов ассимиляции и аккомодации, то есть лиц, неспособных к нормальному взаимодействию с окружающими, либо проявляющих зависимость от факторов внешнего воздействия, не владеющих механизмами защиты. Ассимилятивный стиль поведения характеризуется стремлением человека ориентироваться к внешним обстоятельствам в ущерб своим потребностям, его ригидностью, когда человек пытается соответствовать желаниям окружающих его людей. Аккомодативный стиль поведения указывает на активно-наступательную позицию, на стремление подчинить своим желаниям других людей. Это говорит о негибкости поведенческих паттернов, о преобладании экстернального локуса контроля. Таким людям необходима индивидуальная коррекционная работа. Это показывает на низший уровень психологического здоровья» [12, с. 50].

«А. Эллис предлагает следующие критерии для определения состояния психологического здоровья:

- неподдельный интерес и внимание к собственной личности: когда человеку интересно находится самим с собой, он не боится одиночества и когда он способен жертвовать своими интересами ради интересов другого человека только в исключительных обстоятельствах;
- социальная активность и нравственность: человек соотносит свои убеждения с нормами и ценностями, принятыми социуме;
- самодостаточность: способность человека брать ответственность за свою жизнь, осознавать все последствия своего выбора, а также принимать важные решения, опираясь на самого себя» [17, с. 312];
- гибкость мышления: умение мыслить легко, неординарно и свободно, быть открытым к изменениям;
- спонтанность: способность к импровизации и неопределенности;
- ориентация на творческие планы: потребность в творчестве и креативности;
- рациональное мышление: способность человека думать целесообразно;
- «принятие само себя: способность человека оценивать свои побуждения и действия, не опираясь на оценки других;
- способность к риску: потребность выходить из зоны комфорта, быть решительным, но не безрассудным;
- отсроченный гедонизм: способность человека игнорировать свои потребности в удовольствии ради достижения желаемого удовлетворения в будущем» [19, с. 413];
- ответственность за эмоциональные проблемы, когда человек не обвиняет других в своей нестабильности.

## 1.2 Личность и личностные особенности педагогов

Понятие «личность» многогранно и определяют его по-разному. «Под личностью понимают совокупность психологических качеств, которая характеризует человека и определяется как природными данными, так и социальными условиями» [31, с. 173].

«Существует более широкая и более узкая трактовка понятия личности. Авторы, придерживающиеся более широкого понимания личности, включают в ее структуру также и индивидуальные биофизиологические характеристики организма: инертность – подвижность нервных процессов, тип метаболизма или, например, такие «природно-обусловленные» свойства, как зрение.

Представление о личности в узком смысле наиболее четко сформулировано в работе А.Н. Леонтьева. Личность – это особое образование, «особого рода целостность», которая возникает на сравнительно поздних этапах онтогенетического развития» [20, с. 41]. Б.Г. Ананьев считает, что личность – субъект общественного поведения и коммуникации.

С точки зрения С.Л. Рубинштейна, «личность – это совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия» [24, с. 53].

«К.А. Абульханова представляет личность как субъект жизненного пути и субъект деятельности. В основе ее развития лежит развитие таких качеств, как активность (инициатива, ответственность), способность к организации времени, социальное мышление» [26, с. 152].

И.С. Кон подчеркивает, что «понятие личности обозначает целостного человека в единстве его индивидуальных способностей и выполняемых им социальных функций (ролей). Личность социальна, поскольку все ее роли и ее самосознание – продукт общественного развития» [25 с. 31].

Согласно К.К. Платонову, личность – человек как носитель сознания. «Личность имеет динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: направленность, опыт, особенности психических процессов и ее биопсихологические свойства» [4, с. 152].

«Карл Роджерс исходит из того, что личность – это долговременно организованная, субъективно воспринимаемая сущность, составляющая ядро нашего опыта. Личность – это активный субъект деятельности, познания, общения и творчества, обладающий самоощущением и набором устойчивых индивидуальных психофизиологических характеристик» [31, с. 153].

В своей работе Г. Олпорт описал тип «здоровой личности и назвал это «зрелой личностью». Он обозначил, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления. Олпорт охарактеризовал психологически зрелого человека шестью чертами.

Зрелый человек имеет широкие границы «Я», может посмотреть на себя «со стороны».

Зрелый человек имеет способность к сердечным отношениям, которые подразделяются на дружескую интимность и сочувствие.

Зрелый человек показывает эмоциональную «незабоченность» и самопринятие, свободно выражая свои мнения и чувства.

Зрелый человек обладает реалистическим восприятием, опытом и притязаниями.

Зрелый человек имеет способность к самопознанию и чувство юмора.

Зрелый человек обладает жизненной философией» [18, с. 285].

Каждый человек имеет свои присущие только ему индивидуальные особенности. Они включают в себя способности и одаренность, особенности нервной системы и темперамента. «В результате переплетаются врожденное и приобретенное, составляющие индивидуальность человека. Н.П. Дубинин писал, что «простые» способности (двигательные, перцептивные) являются врожденными, а «сложные» (умственные) – приобретенными. Однако существуют общие принципы, которым подчиняются психические процессы

любого человека, например, каждый человек проходит схожие этапы своего развития и переживает одинаковые возрастные кризисы» [13]. В схожих ситуациях люди ведут себя по-разному и по-разному проявляют свои эмоции.

Для определения личностных особенностей Л.Н. Собчик разработала индивидуальный личностный опросник (ИТО). Основой этой методики является теория ведущих тенденций. ИТО используется для «изучения основных свойств личности, таких как экстраверсия (активность, общительность, открытость, контактность, экспансивность, социабельность, коммуникабельность), интроверсия (пассивность, замкнутость, внутренняя направленность, задумчивость, углубленность в себя, созерцательность, закрытость, самоанализ), эмотивность (чувствительность, эмоциональность, впечатлительность, ранимость), ригидность (негибкость, неподатливость), сензитивность (восприимчивость, реактивность, подверженность, отзывчивость), тревожность (беспокойность, встревоженность, фрустрация, осторожность, неуверенность), спонтанность (непредсказуемость, естественность, непосредственность, непринужденность, интуитивность, склонность к независимости и самоутверждению) и агрессивность» [14, с. 274] (напористость, настойчивость, решительность, яростность).

Согласно этой теории, модель личности можно сравнить с деревом, имеющим корни (наследственность), ствол (характер), и крону (интересы, ценности, социальная среда).

«Психологический портрет личности – это комплексная психологическая характеристика человека, содержащая описание его внутреннего склада и возможных поступков в определенных значимых обстоятельствах. Он раскрывает информацию практически обо всех аспектах жизни и содержит в себе следующие сведения:

- индивидуальные привычки мышления, поведения и восприятия информации с прогностикой его поведения в определенных ситуациях;
- базовые личностные качества и актуальные для него ценности;

- эмоциональный профиль личности;
- развернутое описание картины мира человека и его убеждений. основные верования и предрассудки, которые влияют на его ежедневную деятельность и интересы;
- его актуальные цели и способы их достижения;
- особенности характера человека, его основные внутриличностные конфликты и комплексы, а также, как и где они проявляются;
- способы принятия решений, самомотивации и творчества, как он будет вести себя в конфликтных ситуациях;
- профессиональную деятельность, потенциал и карьерные перспективы» [1, с. 153].

Личность состоит из множества элементов, каждый из которых имеет определенное назначение. Они образуют психологическую структуру. Это мотивационная, волевая, познавательная, эмоциональная сферы, характер, способности и самосознание. Все это является личностными особенностями человека. Индивидуально-психологические особенности, несмотря на разнообразное проявление психики, имеют три основные сферы – темперамент, характер, способности, являющиеся уникальными для каждого человека. На личностные особенности влияют такие факторы как наследственность, воспитание в семье, окружающая среда.

«Мотивационная сфера личности – это система побуждений, вызывающих активность индивида, определяющих направленность и характер его поведения и деятельности. Это потребности, мотивы, цели, интересы, стремления. Потребности могут быть биологические, информационные (социальные), материальные и духовные. Мотив выступает в качестве средства удовлетворения потребности. Выделяют внутренние мотивы (смыслообразующие) и внешние мотивы (мотивы-стимулы). Цель является ожидаемым результатом деятельности человека. С.Л. Рубинштейн определяет интерес как сосредоточенность помыслов субъекта на определенном предмете. Желания и намерения – это ситуативно

возникающие состояния, отвечающие изменяющимся условиям выполнения действия» [33, с. 14].

В результате возникновения мотива личностные особенности начинают проявляться на всех этапах. В зависимости от того, насколько выражены у человека конфликтные черты личности, такие как обидчивость, злопамятность, нетерпимость, вспыльчивость, мстительность, при агрессии может возникать обида, злость, вражда, раздражительность, нервозность, стресс. Перечисленные черты ведут к тому, что сложившаяся ситуация переносится тяжелее, острее, мучительнее.

Такие черты, как безвольность, нерешительность, растерянность, неуверенность в себе, застенчивость могут создать трудности в принятии решения, а боязливость, робость, опасливость могут привести к отказу в совершении того или иного действия. Людям, которые привыкли контролировать себя, приходится трудно выбирать цель и средство достижения этой цели. Иногда понять для себя, чего же они хотят на самом деле, к чему они стремятся, чего хотят достичь, становится настолько трудным, что человек начинает вести себя непоследовательно, неадекватно, а порой даже вынужден отказаться от задуманного, от своей меты, от своих желаний, к которым шел долгое время. С другой стороны, такие черты, как упорство, решительность, смелость, храбрость, выдержка, самостоятельность, способность принимать решения, бесшабашность оказывают большое влияние по процесс мотивации, что приводит к тому, что человек вдруг решается сделать то, на что долго не решался.

«Американскими учеными Д. Макклейландом и Д. Аткинсоном разработана теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности. Согласно этой теории, люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся во что бы это ни стало добиться успеха в своей деятельности, они смелы и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей. Совершенно

иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избегать неудачи. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи» [34, с. 144].

Воля – это способность индивида контролировать и направлять свое поведение в достижении поставленной цели, справляясь с внешними и внутренними препятствиями. Это сила воли, выдержка и самообладание, инициативность, упорство, упрямство, настойчивость, решительность, самостоятельность, последовательность, целеустремленность. Воля развивается в связи с общим развитием личности. Увлеченность любимым делом, сопровождаемая систематическим трудом развивает волевые качества.

Такие качества как терпеливость, выдержка, настойчивость означают, что даже когда человеку тяжело, он прикладывает усилия и продолжает действовать, либо человек находится в каких-то неблагоприятных условиях, но по каким-либо причинам он не может из них выйти. Следующее качество – упорство – стремление достичь «здесь и сейчас», вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Такая черта как упрямство говорит о том, что человек «идет напролом», не считаясь ни с чем и ни с кем, попытка добиться своего «любой ценой», характеризуется неуступчивостью, упорством, своеволием, бескомпромиссностью, неуправляемостью, непоколебимостью. Оно в основном выражается у импульсивных, ограниченных людей. К волевым качествам С.Л. Рубинштейн относит и негативизм («немотивированное» волевое противодействие всему, что исходит от других людей).

Познавательная сфера состоит из психических процессов: воображения, ощущения, памяти, восприятия, мышления и внимания [37].

Эмоциональная сфера представлена системой психических процессов непосредственного субъективного переживания жизненной значимости для

себя предметов, явлений или событий. Это сензитивность, впечатлительность, тревожность, экспансивность, интенсивность и продолжительность эмоций. П. Малапер подчеркивал, что наряду с апатичными и страстными, существует особый тип эмоциональных людей. Г. Хейманс и Е. Вирсма по тому, как человек принимает «все близко к сердцу», остро чувствует, переживает, восторгается или плачет по незначительному поводу, говорили о человеке как об эмоциональном. Под эмоциональной возбудимостью Б.М. Теплов понимал быстроту возникновения чувств и их силу. В.С. Мерлин указал на два эмоциональных свойства: эмоциональную отзывчивость и силу эмоций (энергетическую сторону эмоций). В.Д. Небылицин показывает на впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность. Следовательно, все они рассматривали эмоциональную сферу как динамический процесс.

Самосознание говорит об осознании собственного «Я», обособление, выведение себя из окружающего его мира, акцент на своем внутреннем мире. Самосознание состоит из трех личностных качеств: самопознания, самооценки и самовоспитания. Процесс самопознания происходит с того, что человек начинает сравнивать себя с другими. Когда ребенок, до этого считающий себя одним единым с мамой, вдруг осознает, что он представляет из себя самостоятельную единицу. Это может происходить при сравнении его с другими детьми. Ребенок начинает понимать, что он не такой как они, начинает оценивать свои поступки. В зависимости от того, что человек считает себя лучше или хуже окружающих его людей, у него вырабатывается заниженная или завышенная самооценка, либо у него вырабатывается нормальная, адекватная самооценка. «Самооценка предполагает оценку своих способностей, качеств и поступков, какое место он занимает среди других людей. С этим качеством связан уровень его притязаний. Это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Обладающий низкой самооценкой человек видит перед собой цель, ниже той, которую он может достичь, считая, что в

противном случае его ожидают неудачи. Те люди, которые имеют завышенную самооценку, представляет себе более высокие цели, чем те, которые могут достичь. Уровень притязаний выше их реальных возможностей. Адекватная самооценка личностью своих способностей обеспечивает и соответствующий адекватный уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрение и неодобрение» [38].

А теперь рассмотрим следующие три сферы, которые характеризуют индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характер и способности.

«Темперамент – это психические свойства человека, которые определяют динамику и особенности поведения и показывают степень его возбудимости. Он является особенностью нервной системы человека.

Существует двухфакторная модель экстравертированности и нейротизма Г. Айзенка. Экстравертированность говорит об индивидуально-психологических различиях человека, на одном из полюсов которого направленность личности на внешний мир (экстраверсия), а на другом полюсе направленность личности на внутренний мир (интроверсия). К группе экстравертов относятся холерики и сангвиники, которым характерна открытость, общительность, импульсивность, коммуникабельность, жизнерадостность, дружелюбие, большая инициатива, активность, наружу ориентированность, высокая социальная адаптивность, энергичность. К группе интровертов относятся флегматики и меланхолики, которым свойственны самодостаточность, наблюдательность, задумчивость, нелюдимость, замкнутость, индивидуализм, склонность к самоанализу, закрытость, затруднение социальной адаптации, фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, социальная пассивность. Нейротизм проявляется в виде эмоциональной неустойчивости, депрессивности, тревожности, плохого самочувствия, неадекватности сильным эмоциональным реакциям, вегетативных расстройств.

Эмоциональная устойчивость выражается у сангвиников и флегматиков, эмоциональная неустойчивость – у холериков и меланхоликов.

Ригидность характеризуется инертностью, низким уровнем креативности, консервативностью установок, заостренностью, «эмоциональным параличом», неподатливостью изменениям, слабой переключаемостью с одного вида деятельности на другой. И, наоборот, пластичность говорит о гибкости мышления, мягкости, тонкости разума, гармоничности, подвижности сознания, остроумии, легкой податливости изменениям ситуации. «В исследованиях Г.В. Залевского видна положительную связь ригидности с внушаемостью, а П. Лич показал негативную связь ригидности с творческим потенциалом личности. Люди, у кого он высокий, отличаются гибкостью мышления, независимостью в суждениях, отрицанием социальных стереотипов и склонности к сложным формам выражения своих эстетических предпочтений. В.П. Михайлова и И.М. Палей показали, что существует прямая зависимость ригидности от выраженности силы нервной системы» [32, с. 280].

Темперамент – это природой обусловленные врожденные свойства, которые проявляются в поступках и поведении человека и имеют внешнее выражение. «Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, проявляющихся в общении, которые определяют особенности поведения в конкретных условиях. Характер человека складывается в процессе жизни, под влиянием всех жизненных ситуаций и воспитания. Характер переводится с греческого как «печать», «чеканка», это своего рода «стержень» человека. Он проявляется в том, что человек делает, и в том, как он это делает» [28, с. 128].

Черта – психологическая характеристика, которая говорит о том, что у разных людей в разных ситуациях ведут себя одинаково и стабильно во времени. Эта психологическая характеристика оказывает влияние на чувства, мысли и поведение человека. Для того, чтобы определить эти черты, существуют различные методики, которые существуют для изучения

личности. «Черта личности – устойчивое свойство личности, которое определяет поведение и мышление.

По тому как человек относится к разным сторонам действительности, различают:

– черты, которые показывают отношение человека к другим (внимательность, доброжелательность, сострадание, эмпатию, жалость, чуткость, уважение, неприязнь, агрессию, бесчувственность, пренебрежение, грубость, вежливость, гуманность, презрение к людям, общительность, отзывчивость, замкнутость, черствость)» [27, с. 131];

– «черты, которые выражают отношение к продуктам деятельности (аккуратность, добросовестность, практичность, небрежность, расчетливость, щедрость, неряшливость, бережливость, скупость);

– черты, которые обозначают отношение человека к себе (самообладание, высокомерие, самоуважение, эгоистичность, гордость, несдержанность, чувство собственного достоинства, самокритичность, наглость, заносчивость, обидчивость, скромность, застенчивость, самолюбие, эгоцентризм, тщеславие);

– черты, которые выявляют отношение человека к труду и деятельности (активность, склонность к творчеству, креативу, пассивность, ответственность, склонность к рутинной работе, деловитость, самостоятельность, добросовестность, ответственное отношение к делу, настойчивость, инициативность, трудолюбие, лень)» [29, с. 150].

«Характер включает мотивационные, интеллектуальные (рациональные) и эмоциональные свойства. В общей структуре личности характер занимает центральное место. От других черт личности (социальных установок, склонностей) характер отличается своей устойчивостью и более ранним формированием» [5].

«Самоактуализация – стремление человека к саморазвитию, самосовершенствованию и желание воплотить свой потенциал в жизнь. для

этого необходимо раскрыть максимально свои способности и умение. При этом развиваться можно всю жизнь. Здесь и отношение к миру, к работе, окружающим людям, умение радоваться жизни, относится к ней с позитивом, весело и легко, видеть смысл жизни, принятие себя и других людей. Потребность в саморазвитии, самоактуализации является основным свойством личности. А. Маслоу писал: «Самоактуализация – это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным» [18, с. 411]. Самоактуализация представляет собой яркое и настоящее переживание с полной концентрацией и погруженностью. При этом личность становится цельной, реализует себя. Человек всегда находится в процессе выбора. Самоактуализация – это наличие «Я», своего мнения, своих мыслей, эмоций, смысла жизни. Такие люди не боятся принять на себя ответственность. У такой личности есть чувство идентификации с человечеством. Такое отношение к людям Альфред Адлер называл «братским». Существуют качественные отличия среднестатистического человека от самоактуализированного, что можно выделить два типа индивидуальной психологии.

Самоактуализирующиеся люди имеют такое отношение к жизни, так воспринимают реальность, принимают себя и других, не застревают на проблемах, имеют позитивное мышление, при котором они свободны от невроза и других личностных проблем. Следовательно, можно сделать вывод, что самоактуализация выступает в качестве одного из факторов психологического здоровья личности.

На способности влияют много различных факторов. Наиболее давней является теория генетической обусловленности интеллекта. «Огромная роль в продвижении идеи о наследственности интеллекта принадлежит Гальтону, который считал, что талант, способности и другие психические свойства индивида так же наследственные, как и его физические свойства. Теория наследственной детерминации интеллекта утверждает, что 80% вариаций в количественных показателях способностей (IQ) следует отнести за счет

генетических различий между людьми» [12, с. 204]. Закономерность выражается в том, что одинаковые гены дают высокое сходство по интеллекту даже в том случае, когда среда была разной. Дело в том, что, как замечает А. Анастаси, «индивидуальная окружающая среда включает в себя все стимулы, на которые организм реагирует. Можно сделать вывод, что даже если поместить в одни и те же условия двух людей, окружающая среда у них будет разной. Так, например, в доме будут проживать брат и сестра» [2, с. 15], но они будут общаться с разными людьми, жизнь у них будет складываться по-разному.

Возраст тоже влияет на интеллект. Причинами снижения способностей у лиц пожилого возраста являются ухудшение состояния здоровья, физическое недомогание, бездеятельность, недостаточность кровоснабжения мозга, сниженная мотивация, депрессия, отсутствие непрерывного упражнения конкретных способностей. На возрастные изменения в интеллекте могут оказывать влияние следующие особенности: образование, вид деятельности, состояние здоровья, семейные факторы (находится ли человек в браке или он одинок), факторы окружающей среды, личностные качества. Доказано, что у лиц с высоким артериальным давлением в возрасте старше 60 лет происходит ослабление интеллекта. Установлены связи и с другими физиологическими индикаторами.

Существует взаимосвязь интеллекта и личностных особенностей, которая наиболее отчетливо обнаруживается с возрастом. Следующие особенности интеллектуального поведения в зрелом возрасте можно считать особенно значительными: социальная компетентность (когда человек понимает других людей и может объяснить их поступки), развитые вербальные способности (умение хорошо работать с полученной информацией, легко запоминать даты событий, имена, адреса, учить стихотворения), умение решать новые задачи, головоломки, ребусы.

«Объединение черт личности в типы характеров подразумевает определенную выраженность (заостренность) одних свойств у конкретного человека и некоторую сглаженность другим» [35, с. 98].

Определенные личностные особенности формируются под воздействием профессии. «Профессия педагога входит в группу профессий «высшего типа», где наиболее значим фактор субъективного вклада индивидов в профессиональное занятие» [8, с. 141]. Личность педагога характеризуется стремлением к саморазвитию в рамках специальности, творческим отношением к выполняемой работе.

В процессе профессиональной деятельности у педагога постепенно складывается поучающая манера речи, необходимость постоянного контроля, в характере появляется излишняя властность и категоричность. Данные изменения негативно сказываются как на эмоциональном состоянии самого педагога, его деятельности и здоровье, так и на взаимоотношениях с близкими, родственниками и друзьями. В свою очередь возникающий в окружении вакуум еще более провоцирует формирование указанных выше качеств и способствует возникновению психической перегрузки.

Особенно важно знать, что такие личностные качества как адекватная самооценка, сострадание, желание и способность работать, умение благодарить, жизнерадостность, уверенность в себе, эмпатия, умение общаться, практичность, богатый духовный внутренний мир, развитое воображение, хорошее чувство юмора влияют на психологическое здоровье педагогов.

К ведущим качествам, позволяющим справляться с эмоциональным выгоранием относятся: умение посмеяться над собой, душевная сила, эмоционально-волевые качества, способность контролировать ситуацию, мастерство, успешность, стрессоустойчивость, ощущение безопасности в жизни, осознание и принятие своих чувств и эмоций, контроль над своими мыслями и переживаниями, умение не застревать на переживании проблемы. Кроме того, ученые выделяют: умение правильно построить межличностные

отношения, эмоциональную зрелость и устойчивость, способность сохранять спокойствие в сложной ситуации, способность адекватно реагировать на происходящее, умение анализировать и видеть проблему с разных сторон. Педагогическая профессия успешного специалиста способствует формированию готовности к любым неожиданностям, автономии, готовности к личностному росту, наблюдательности, умению принимать себя таким какой есть, дальновидности. Без способности видеть себя на месте другого человека, чтобы понять его мнение, разумного отношения к себе, миру, жизни, способности к интроспекции и рефлексии, самопринятия очень сложно справляться с неприятными ситуациями, которые возникают на работе и в повседневной жизни. Позитивное отношение с окружающими людьми, чувство осмысленности существования, умение жить в моменте «здесь и сейчас», умение радоваться жизни, обладающим способностью к переменам, желанием обладать новыми навыками и умением, развивать интеллект, жажда к творчеству, проявление интереса к жизни являются основополагающими в профессии педагога.

Подводя итог, следует отметить, что существуют индивидуально-психологические особенности, которые есть либо от рождения, такие как темперамент, либо проявляющиеся во время развития человека (характер, способности). Личностные особенности появляются у человека при влиянии общества, социализации, при взаимодействии с другими людьми, с окружающим миром. Огромное влияние на человека оказывает его деятельность. У него появляются мотивы (побуждения), потребности не только биологические, которые заложены природой, а также более «высшего порядка», такие как потребности в самоактуализации, самореализации, установки и ценностные ориентации, жизненная направленность, образ жизни и нравственный опыт, духовные рост, идентичность и автономность. Личностью человека делает сознание, самосознание и самооценка. Когда он понимает, что является хозяином и творцом своей жизни, что он обладает

свободой выбора и самостоятельно решает, как прожить свою жизнь так, чтобы она была яркой и запоминающейся.

### **1.3 Особенности взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов**

Для того чтобы научиться устанавливать гармоничные отношения с другими людьми, человек должен опираться на свои сильные и слабые стороны, ориентироваться на свои личностные способности. Так, например, одному необходимо больше теплоты, поддержки, внимания со стороны окружающих его людей, другому нужно более строго, критично отнестись к себе самому, третьему важно развивать умение общаться, пересилить свою застенчивость и социофобию, четвертому контролировать свои эмоции, научиться быть сдержанным, «держаться в руках».

Поэтому, чтобы повысить уровень адаптации к окружающему миру, предугадать и спрогнозировать какие могут ожидать человека проблемы в той или другой ситуации, важно знать характер и темперамент человека.

Человек с высокой самооценкой относится к себе с уважением, что является необходимым для душевной гармонии, имеет чувство собственного достоинства, не испытывает сильных внутренних конфликтов, если даже они возникают, легко умеет с ними справляться. В этом случае, любя и уважая себя, личность будет также относиться и к другим. Человек с низкой самооценкой постоянно занимается «самоедством», не принимает себя, осуждает, упрекает за различные поступки. Следовательно, стремление личности к гармонии и балансу своей душевной жизни является важнейшим компонентом психологического здоровья.

То или иное качество личности, а также особенности нервной системы может являться либо положительной, либо отрицательной характеристикой индивида. Так, например, высокая чувствительность, ранимость, восприимчивость дает возможность полнее углубиться в психологию другого

человека, в его переживания. В то же время такие люди более ранимы, остро переживают неудачи и замечания. Художественные способности лучше выражены у восприимчивых и реактивных, но при этом такие люди неуравновешенные, менее устойчивы к стрессу. И, наоборот, эмоционально устойчивые люди спокойны в напряженной ситуации, но эмоционально невыразительны.

«Каждый из нас испытывает трудности жизни, но человек, пессимистически настроенный, снедаемый мрачными мыслями по поводу будущего, заполнит неопределенность наихудшими ожиданиями, предчувствием катастрофы; и будет такой человек жить, словно в ожидании казни, где сама жизнь будет выступать в качестве палача. Другой же человек видит в неопределенности массу новых интересных возможностей, способствующих исполнению всех его желаний, он, будучи оптимистом по натуре, живет в иллюзии радости» [9, с. 53]. Все это сказывается на здоровье человека.

«По концепции де Чармса различаются два типа личности: «самобытная» и «пешка». Самобытная личность относится к своим действиям как свободным, самостоятельным, «пешка» же видит себя как объект, подчиненный внешнему управлению и принуждению. Г. Мюрреем был выделен в качестве устойчивой характеристики человека мотив достижения. В дальнейшем были выделены два типа людей: одни стремятся к успеху, а другие хотят избежать неудачи. В первом случае человек думает прежде всего о достижении успеха, во втором – человек думает главным образом о возможности неудачи, порицания, наказания. Для такого индивида ожидание негативных последствий становится определяющим» [12, с. 187].

Экстраверты направлены на внешний мир, имеют активную социальную позицию, очень общительны. Не любят оставаться наедине с собой, им постоянно не хватает взаимодействия с другими людьми. Они более склонны к принятию других. Легко знакомятся с новыми людьми, заводят новые знакомства, имеют широкий круг общения, хотят, чтобы у них

было много друзей. Экстраверты лучше понимают людей и их поступки. Им легко адаптироваться в обществе.

Эмоционально-устойчивые люди лучше ориентируются в новой ситуации. Умение управлять эмоциями облегчает адаптацию к новой непривычной ситуации. Эмоциональная неуравновешенность не дает человеку адаптироваться. Его отличает в поведении капризность, отсутствие чувства ответственности. Такие люди как бы «витают в облаках», уклоняются от реальности.

Эмоционально неуравновешенные люди ведут себя беспомощными, им трудно справиться с жизненными ситуациями, они много тревожатся, ожидая неприятности, если у них что-то не получается, впадают в отчаяние. Находясь в депрессии, такие люди не предпринимают никаких попыток и отказываются решать возникшие проблемы. В стрессовых ситуациях у них «опускаются руки».

Таким образом, взаимосвязь этих двух факторов является вполне закономерной. Существует обратная взаимосвязь между эмоциональной неустойчивостью и принятием себя (эмоционально устойчивые люди более склонны к принятию себя). Эмоционально устойчивые люди принимают себя такими, какие они есть. Они спокойно относятся к сложившимся обстоятельствам, не боятся трудностей, не поддаются перепадам настроения, что делает самооценку их устойчивой. Взгляд на жизнь таких людей реалистичен, они не боятся признать своих собственных недостатков. Они смотрят уверенно в завтрашний день.

«Многие исследователи показывают устойчивую связь между экстраверсией и счастьем. Экстраверсия коррелирует с положительным эмоциональным состоянием и с удовлетворенностью. Эта взаимосвязь настолько прочная, что экстраверсия может как бы предсказать счастье на много лет вперед» [36, с. 13].

Здоровье взаимосвязано с определенными видами заболеваний, которые характерны для людей с отличительными индивидуальными

качествами. «Ф. Александер создал теорию, по которой имеются семь психосоматических заболеваний, обусловленные подсознательными личностными заболеваниями:

- гипертония,
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
- ревматоидный артрит,
- бронхиальная астма,
- нейродермит,
- язвенный колит,
- тиреотоксикоз.

Личностные особенности индивида могут либо увеличивать, либо уменьшать воздействие «каузальных факторов», которые вызывают заболевания. К таким причинам относятся «факторы Большой Пятерки». Существуют пять основных критериев, благодаря которым можно рассматривать индивидуальные отличия между людьми:

- самоуверенность – неуверенность;
- согласие, дружелюбие – враждебность;
- сознательность – импульсивность;
- эмоциональная стабильность – тревожность;
- интеллектуальная гибкость – ригидность» [11, с. 139].

Таким образом, характеристики и свойства личности являются основным условием благополучия и влияют на психологическое здоровье. Мы выяснили, что психологическое здоровье – это такое состояние, когда человека не угнетают неразрешимые проблемы, когда он ощущает гармонию души и разума. Только когда душа и разум будут в равновесии, человек сможет стать счастливым, довольным своей жизнью. Быть здоровым с психологической точки зрения означает быть открытым для других, уметь радоваться жизни, желанию творить и познавать мир, иметь смысл в жизни. На педагоге лежит ответственность за воспитание и обучение детей. Это, естественно, отражается на физическом, психическом и духовном здоровье

будущего поколения. Здоровье становится одной из важнейших составляющих благополучия человека, получение удовлетворения от профессиональной деятельности. Ведь если педагог будет заниматься деятельностью, которая будет приносить ему радость, счастье, приносить удовольствие, если он будет чувствовать себя на своем месте, свое призвание, работа для него будет праздником, тогда он будет работать с полной самоотдачей.

Особенно важно знать, что такие личностные качества как адекватная самооценка, сострадание, желание и способность работать, умение благодарить, жизнерадостность, уверенность в себе, эмпатия, умение общаться, практичность, богатый духовный внутренний мир, развитое воображение, хорошее чувство юмора, умение посмеяться над собой, душевная сила, эмоционально-волевые качества, способность контролировать ситуацию, мастерство, успешность, стрессоустойчивость, ощущение безопасности в жизни, осознание и принятие своих чувств и эмоций, контроль над своими мыслями и переживаниями, умение не застревать на переживании проблемы, умение правильно построить межличностные отношения, эмоциональная зрелость и устойчивость, способность сохранять спокойствие в сложной ситуации, способность адекватно реагировать на происходящее, умение анализировать и видеть проблему с разных сторон, готовность к любым неожиданностям, автономия, готовность к личностному росту, наблюдательность, принимать себя таким какой есть, дальновидность, способность поставить себя на место другого человека, чтобы понять его мнение, разумное отношение к себе, миру, жизни, способность к интроспекции и рефлексии, самопринятие, позитивное отношение с окружающими людьми, чувство осмысленности существования, умение жить в моменте «здесь и сейчас», умение радоваться жизни, обладающим способностью к переменам, желанием обладать новыми навыками и умением, развивать интеллект, жажда к творчеству, проявление интереса к жизни влияют на психологическое здоровье педагогов.

## Выводы по первой главе

Подводя итог, отметим, что существуют индивидуально-психологические особенности, которые есть либо от рождения, такие как темперамент, либо проявляющиеся во время развития человека (характер, способности). Личностные особенности появляются у человека при влиянии общества, социализации, при взаимодействии с другими людьми, с окружающим миром. У человека появляются мотивы (побуждения), потребности не только биологические, которые заложены природой, а также более «высшего «порядка», такие как потребности в самоактуализации, самореализации, установки и ценностные ориентации, жизненная направленность, автономность, образ жизни и нравственный опыт, духовные рост, желание быть здоровым. Личностью человека делает сознание, самосознание и самооценка.

Личностными качествами педагога, характеризующими его психологическое здоровье являются: адекватная самооценка, сострадание, желание и способность работать, умение благодарить, уверенность в себе, эмпатия, умение общаться, практичность, способность контролировать ситуацию, мастерство, успешность, стрессоустойчивость, эмоциональная зрелость и устойчивость, способность сохранять спокойствие в сложной ситуации, готовность к личностному росту, наблюдательность, способность к интроспекции и рефлексии, желанием обладать новыми навыками и умением, развивать интеллект. Все эти качества и особенности помогают педагогу справляться с жизненными и профессиональными проблемами.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов**

### **2.1 Организация и методы исследования личностных особенностей и психологического здоровья педагогов**

Эмпирическое исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школы № 88». Выборку исследования составили 30 человек в возрасте от 23 до 54 лет, женщины.

«Сокращенный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16PF (форма С) состоит из 105 вопросов, который выявляет особенности характера, основные черты личности. Интерпретация результатов не отличается от полной формы А. Данный опросник предназначен для обследования взрослых (от 16 лет), имеющих образование не ниже 8-9 классов. Методами изучения личности у Кеттелла являются мультивариативная статистика и факторный анализ. Опросник лежит в основе теории черт личности Кеттелла. Эта теория учитывает многочисленные черты, составляющие индивидуальность, степень обусловленности этих черт наследственностью и влиянием окружающей среды, а также то, каким образом генетические факторы и факторы окружающей среды взаимодействуют между собой, влияя тем самым на поведение. Черты представляют собой гипотетические психические структуры, обнаруживающиеся в поведении, которые обуславливают предрасположенность поступать единообразно в различных обстоятельствах и с течением времени. Черты личности отражают устойчивые и предсказуемые психологические характеристики. Поверхностная черта представляет собой совокупность поведенческих характеристик, которые при наблюдении выступают в неразрывном единстве. Например, наблюдаемые проявления неспособности сосредоточиться, нерешительности и

беспокойства могут быть тесно связаны друг с другом и составлять поверхностную черту невротизма. Исходные черты – некие объединенные факторы, определяющие то постоянство, которое наблюдается в поведении человека. Исходные черты существуют на более глубоком уровне личности и определяют различные формы поведения на протяжении длительного периода времени» [30, с. 308].

«Методика включает в себя шестнадцать шкал:

- А – замкнутость – общительность;
- В – низкий интеллект – высокий интеллект;
- С – эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность;
- Е – конформность – доминантность;
- F – сдержанность – экспрессивность;
- G – подверженность чувствам – высокая нормативность поведения;
- Н – робость – смелость;
- J – жесткость – чувствительность;
- L – доверчивость – подозрительность;
- М – практичность – развитое воображение;
- N – прямолинейность – дипломатичность;
- О – уверенность в себе – тревожность;
- Q1 – консерватизм – радикализм;
- Q2 – зависимость от группы – самостоятельность;
- Q3 – низкий самоконтроль – высокий самоконтроль;
- Q4 – расслабленность – напряженность» [21, с. 152].

Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI). «Это методика, направлена на изучение индивидуально-психологических черт личности. С помощью опросника можно определить тип темперамента. Если изобразить координаты на листе бумаги и расположить баллы по осям: устойчивость (стабильность) – нейротизм и экстраверсия – интроверсия, сочетание

характеристик укажет на тип темперамента» [21, с. 284]. Опросник состоит из 57 вопросов.

«Методика включает в себя следующие шкалы:

- экстраверсия – интроверсия;
- нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность);
- шкала лжи» [21].

«Описание шкал. Экстраверсия – интроверсия Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы» [21].

«Нейротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности» [21]. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и

беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. «Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз» [21].

«Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. «Методика диагностики психологического здоровья основывается на результатах исследования психологического здоровья, позволивших репрезентировать его структуру» [24].

«Методика включает в себя следующие шкалы:

Стратегический вектор (СтВ) – ориентация на цель.

Просоциальный вектор (ПВ) – удовлетворенность межличностными отношениями.

Я-вектор (ЯВ) – развитый уровень самоотношения и автономности.

Творческий вектор (ТВ) – творческое самовыражение.

Духовный вектор (ДВ) – развитие духовности/нравственности.

Интеллектуальный вектор (ИВ) – интеллектуальное развитие.

Семейный вектор (СВ) – семейное благополучие.

Гуманистический вектор (ГВ) – гуманистическая позиция.

Психологическое здоровье (ПЗ) – суммарный показатель психологического здоровья» [5, с. 184].

«Методика диагностики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера).

Методика включает в себя следующие шкалы.

Личностная направленность (направленность на себя (НС) – связывается с преобладанием мотивов собственного благополучия, стремление к личному первенству, престижу.

Коллективистская направленность (направленность на взаимные действия (ВД) – имеет место тогда, когда поступки человека определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе.

Деловая направленность (направленность на задачу (НЗ) отражает преобладание мотивов, порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками» [21].

## 2.2 Результаты исследования взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов

Результаты исследования по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова представлены на рисунках 1,2.

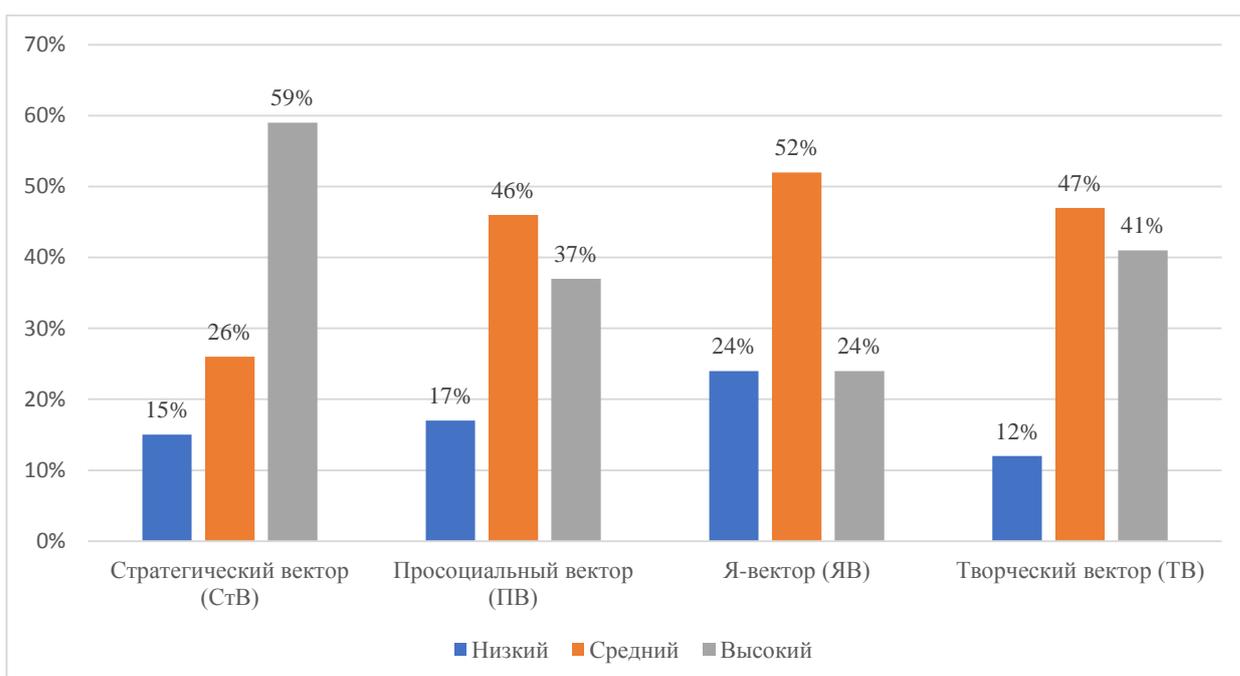


Рисунок 1 – Результаты диагностики по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова по уровням

Из представленных данных видно, что у респондентов по стратегическому вектору низкий уровень выраженности психологического здоровья составил 15%, средний уровень здоровья составил 26%, высокий уровень составил 59%. По просоциальному вектору низкий уровень – 17%, средний уровень здоровья – 46%, высокий уровень составил – 37%. По Я-вектору низкий уровень – 24%, средний уровень здоровья – 52%, высокий уровень составил 24%. По творческому вектору низкий уровень – 12%, средний уровень – 47%, высокий уровень – 41%.

Духовный, интеллектуальный, семейный и гуманистический вектора представлены на рисунке 2.

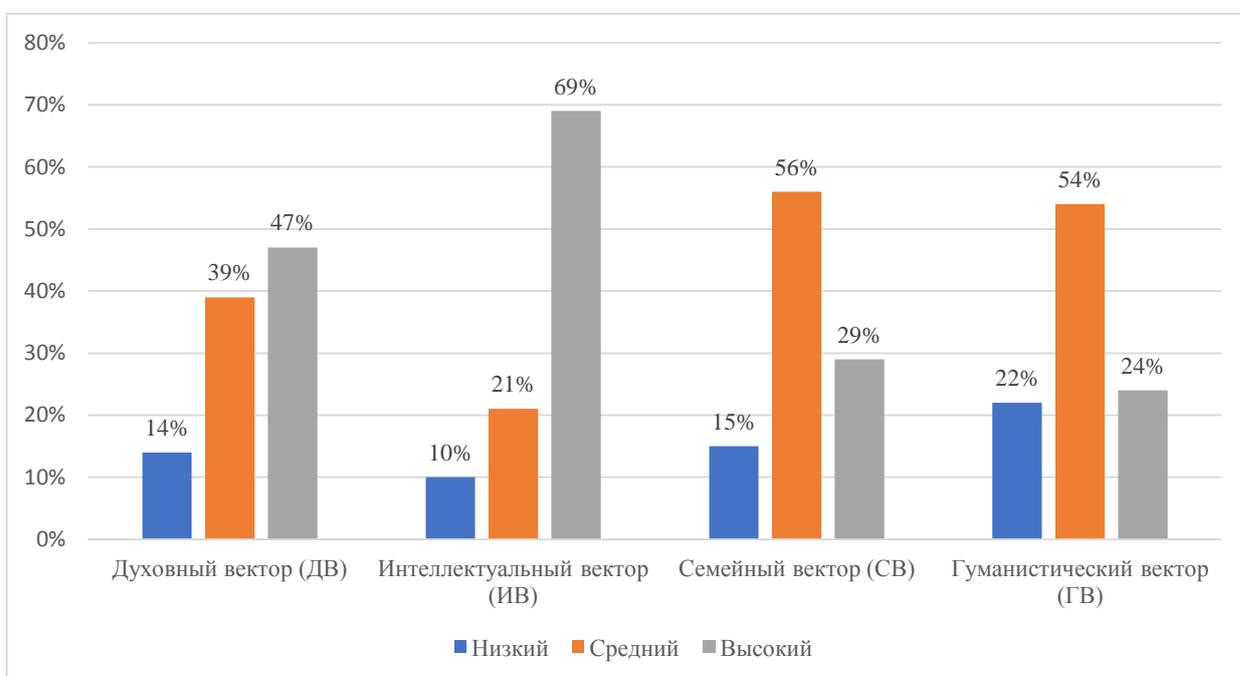


Рисунок 2 – Результаты диагностики по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова по уровням

По духовному вектору низкий уровень выраженности психологического здоровья составил 14%, средний уровень здоровья составил 39%, высокий уровень – 47%. По интеллектуальному вектору низкий уровень – 10%, средний уровень – 21%, высокий уровень – 69%. По семейному вектору низкий уровень – 15%, средний здоровья – 56%, высокий

уровень – 29%. По гуманистическому вектору низкий уровень – 22%, средний уровень – 54%, высокий уровень составил 24%.

На рисунке 3 изображены результаты по методике А.В. Козлова со средними значениями выраженности по каждому вектору реализации психологического здоровья.

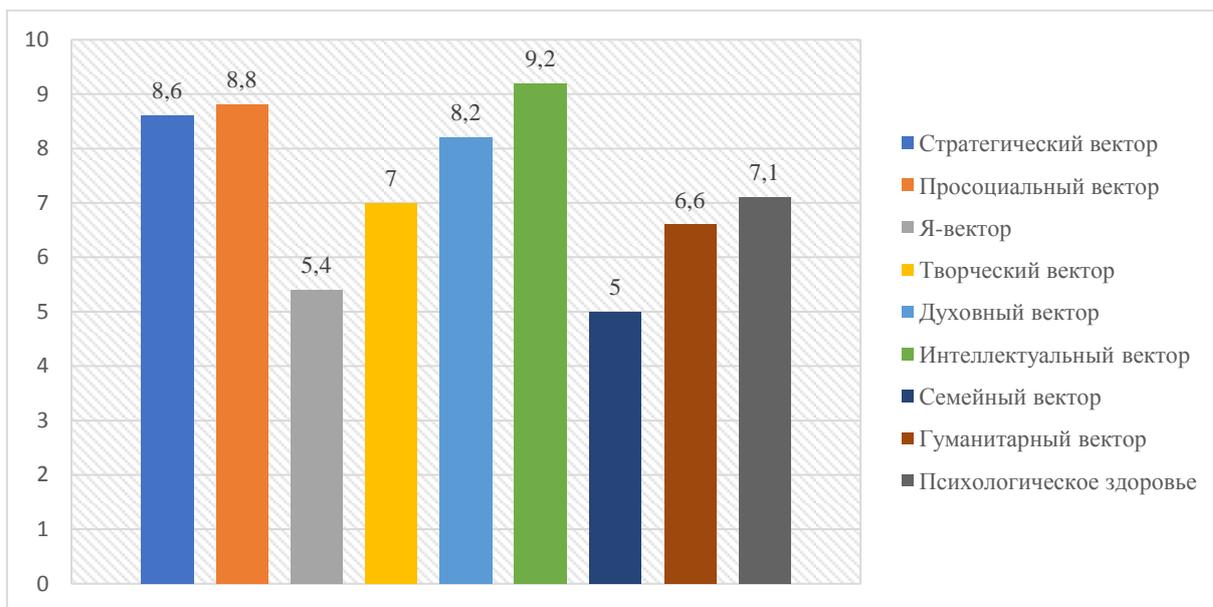


Рисунок 3 – Результаты диагностики по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова, средние значения

Из представленных данных видно, что у респондентов наиболее высокое среднее значение шкал «Интеллектуальный вектор» (ИВ) – 9,2, «Просоциальный вектор» (ПВ) – 8,8 и «Стратегический вектор» (СтВ) – 8,6. Наиболее низкое значение имеют шкалы «Семейный вектор» (СВ) – 5,0 и «Я-вектор» (ЯВ)– 5,4, что может говорить о неудовлетворенной потребности респондентов в семейных вопросах и восприятия себя, а также о недостаточно высокой ориентации на гуманистические ценности. «Гуманистический вектор» (ГВ) – 6,6 имеют достаточно низкое среднее арифметическое значение, что может говорить о недостаточно высокой ориентации на гуманистические ценности.

Шкала «Интеллектуальный вектор» (ИВ) говорит о том, что человек имеет хорошие интеллектуальные способности, собранный,

сообразительный, имеет абстрактное мышление, высокие общие умственные способности, проницательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспособляющийся, а также показывает высокий уровень вербальной культуры и эрудиции. Для педагогов это является важным критерием. Ведь для того, чтобы обучать других, важно самому в первую очередь быть грамотным человеком, обладать умением гибко и грамотно преподнести знания и умения, понять другого человека, повести за собой людей. Особенно важно при работе с ребенком быть разносторонней личностью, заинтересовать. Так как после родителей, педагог является для детей значимым человеком, важно какие знания донесет он детям, что во многом определяет дальнейшую судьбу ребенка, его направленность в будущем на карьеру, на отношение к людям, к себе самому, к семье.

Шкала «Просоциальный вектор» (ПВ) отвечает за межличностные отношения. Как педагог будет взаимодействовать с детьми, родителями, между собой, будет ли он относиться с добротой, лаской к детям, будет ли общительным, открытым, внимательным к людям.

Шкала «Стратегический вектор» (СтВ) показывает умение видеть картину в целом. Быть «полководцем» в своей непростой деятельности. В какой-то мере суметь предсказать, предвидеть как сложатся обстоятельства. Умение управлять ситуацией, реально оценивать обстановку, избегать трудностей, приспособляться, адаптироваться, где это необходимо, либо твердо стоять на своем, если требуется в данном случае. Педагог должен уметь просчитать на несколько шагов вперед и быть дипломатом.

В процессе изучения феномена психологического здоровья становится очевидна многогранность данного вопроса. Исследование позволило приблизиться к получению более «простой» модели рассматриваемого феномена, что дает почву для проведения дальнейшей работы в этом направлении.

Возможно ли без вспомогательной диагностики определить, что перед нами находится психологически здоровый человек? Для этого мы должны

обладать хорошей рефлексией, аналитическим умом, умением распознавать и управлять эмоциональной сферой, понимать причину и отдавать отчет своим действиям. Иными словами, мы сами должны иметь высокий уровень психологического здоровья.

На рисунке 4 изображены результаты по методике Р. Кеттелла со средними значениями по каждому личностному фактору.

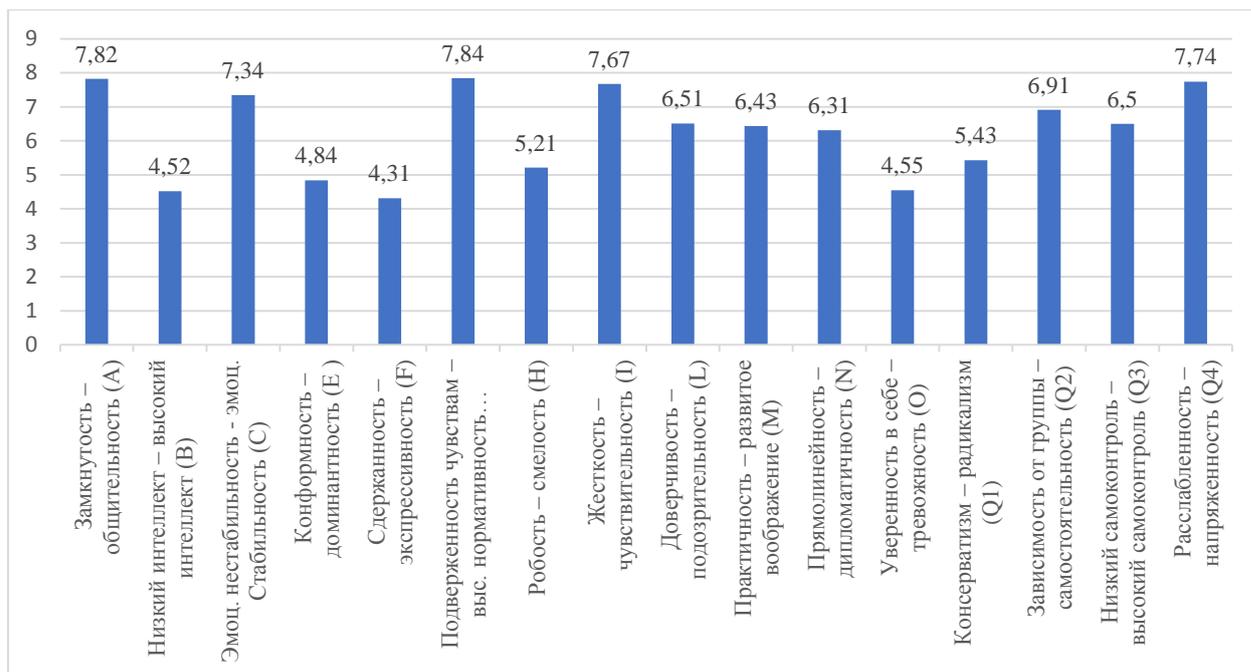


Рисунок 4 – Результаты диагностики по методике Кеттелла «Многофакторный личностный опросник 16PF» (форма C)

Рассмотрев полученные результаты по методике Р. Кеттелла, можно сделать вывод, что показатели по факторам А, I, L, M, N, Q3 и Q4 показывают результат выше среднего уровня. Остальные факторы находятся на среднем уровне.

Как следует из представленных данных, исследуемые показывают по шкале «Низкий интеллект – высокий интеллект» средние общие и интеллектуальные способности ( $B = 4,52$ ). Это говорит о развитом абстрактном мышлении, оперативности, сообразительности, быстрой обучаемости, достаточно высоком уровне общей культуры, особенно вербальной.

Шкала «Практичность – развитое воображение» описывает богатое воображение, которое ориентируется на внутренний мир и относительно высокий творческий потенциал ( $M = 6,43$ ). Человек поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями. Педагоги легко воспринимают все новое, а также обладают способностью к анализу.

Показатель «Консерватизм – радикализм»  $Q1 = 5,43$  указывает на желание испытуемых быть информированными. Человек является экспериментатором, аналитиком, характеризуется наличием интеллектуальных интересов.

Факторы «Эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность»  $C = 7,34$  и «Уверенность в себе – тревожность»  $O = 4,55$  выражают эмоциональную устойчивость. Обращают внимание на выдержанность, спокойствие, работоспособность, реалистически настроенность, эмоциональную зрелость. Педагог с такими качествами эмоционально зрелый, имеет постоянные интересы, реально оценивает обстановку, управляет ситуацией.

Показатель «Расслабленность – напряженность»  $Q4 = 7,74$  обращает внимание на стресс и тревогу. В то же время говорит о собранности, энергичности, повышенной мотивации, несмотря на утомляемость, человек остается активным. Респонденты имеют силу воли, на что указывает фактор «Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль»  $Q3 = 6,5$ . Здесь мы видим человека точного, целенаправленного, волевого, действующего по осознанному плану, являющегося эффективным лидером, принимающего социальные нормы, контролирующего свои эмоции и поведение, который доводит дело до конца.

Фактор «Подверженность чувствам – высокая нормативность поведения»  $G = 7,84$  показывает на то, что испытуемые имеют относительно высокую нормативность поведения. А также обладают сильным характером, добросовестные, уравновешенные, ответственные, упорные, стойкие, решительные, достойные доверия, эмоционально дисциплинированные,

собранные, совестливые, имеют чувство долга, деловую направленность, соблюдают моральные стандарты и правила, настойчивые в достижении цели.

Респонденты обладают хорошей интуицией, мягкостью характера по шкале «Жесткость – чувствительность» ( $I = 7,67$ ), готовностью к сотрудничеству по шкале «Замкнутость – общительность» ( $A = 7,82$ ). Человек добрый, сердечный, общительный, открытый, естественный, непринужденный, внимательный к людям, веселый.

Фактор «Робость – смелость»  $H = 5,21$  указывает на сдержанность, эмоциональность, деликатность, внимательность к другим, большому обществу предпочитает одного- двух друзей.

По фактору «Сдержанность – экспрессивность» ( $E = 4,84$ ) респонденты склонны к тактичности, дипломатичности. Человек мягкий, любезный, скромный.

Фактор «Доверчивость – подозрительность» ( $L = 6,51$ ) говорит о осторожности в своих поступках, эгоцентричности. «Сдержанность – экспрессивность» ( $F = 4,31$ ) рассказывает о благоразумии, рассудительности, умении проводить самоанализ, заботливости, задумчивости, осторожности, беспокойстве о будущем, серьезности, спокойствии.

По фактору «Зависимость от группы – самостоятельность» человек самодостаточный, находчивый, самостоятельно принимающий решения, независимый ( $Q2 = 6,91$ ).

Испытуемые по шкале «Прямолинейность – дипломатичность» проницательны, опытные, расчетливы, разумны, дипломатичны в общении ( $N = 6,31$ ). Умеют вести себя в обществе, имеют точный ум, эмоционально выдержаны, эстетически изощренные, проницательные по отношению к окружающим, «срезают углы». Все эти качества необходимы педагогам в работе с детьми, в общении с окружающими людьми, в семье.

Результаты исследования методики Ганса Айзенка представлены на рисунке 5.

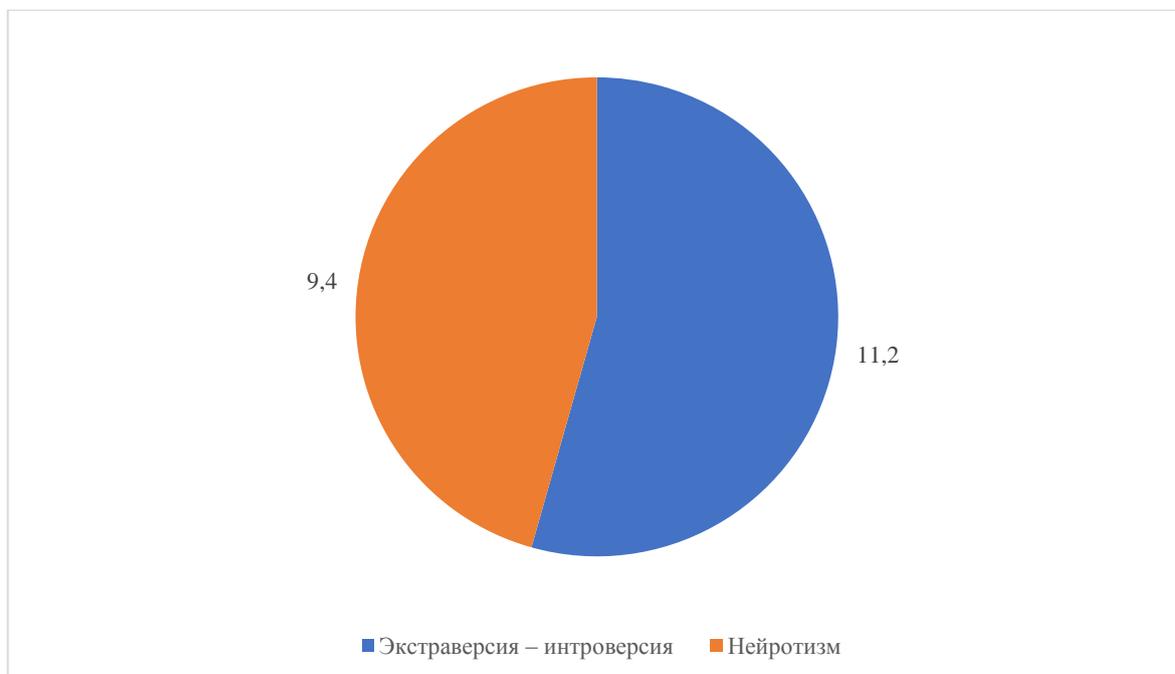


Рисунок 5 – Результаты диагностики по методике Ганса Айзенка «Личностный опросник (EPI)»

Согласно полученным данным, интерпретируя результаты, получается по первой шкале «Экстраверсия – интроверсия» – 11,2 – умеренная интроверсия. По шкале «Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность)» – 9,4 – среднюю устойчивость.

По шкале «Экстраверсия – интроверсия» интроверсия говорит о том, что о внутреннем богатом мире человека, о его рассудительности, сосредоточенности, обладании обширной фантазией, развитым образным мышлением. Интроверт способен погружаться в себя, ему хорошо и нескучно с самим собой, он не боится одиночества, уравновешен, живет в согласии с миром, рационален, ценит этические нормы, любит фантазировать, просчитывает что и как будет делать, не совершает опрометчивых поступков, соблюдает распорядок дня, следит за своими чувствами, обязателен. Это качество указывает на поиск предназначения, на раскрытие творческого потенциала. Все это очень важно для педагога. Конечно, у интровертов есть и черты, которые могут мешать людям данной профессии. В первую очередь это трудности в установлении контактов с людьми и адаптация к реальности,

но в данном случае речь идет о умеренной интроверсии, что нивелирует данные качества.

Далее следует рассмотреть результаты диагностики направленности личности Б. Басса. Результаты исследования представлены на рисунке 6.

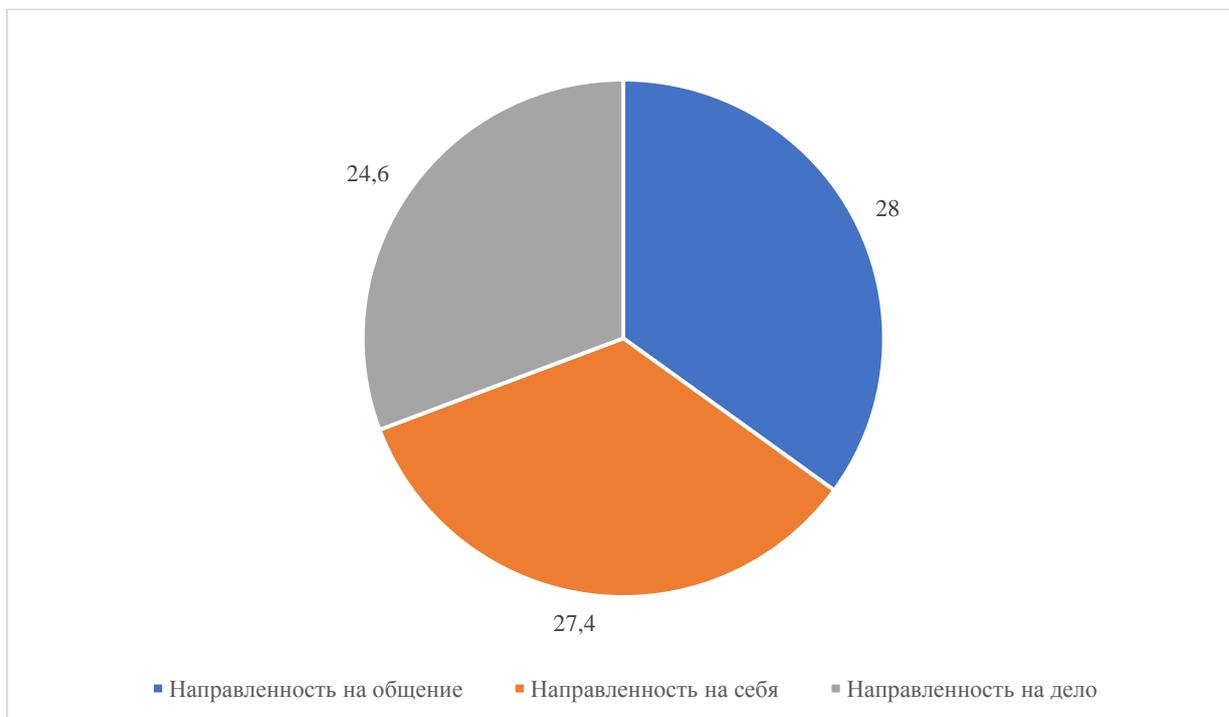


Рисунок 6 – Результаты диагностики по методике направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера)

Из представленных данных видно, что у респондентов наиболее высокое среднее значение шкала «Направленность на общение» (ВД) – 28. Это говорит о том, что проявляется интерес к совместной деятельности, к поддержанию отношений с людьми, ориентация на социальное одобрение, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Наиболее низкое значение имеет шкала «Направленность на дело» (НЗ) – 24,6, это говорит о недостаточном стремлении сотрудничать с коллективом и добиваться наибольшей продуктивности группы, способности отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Среднее значение имеет шкала «Направленность на себя» (НС) – 27,4, что может говорить о средних притязаниях об удовлетворении своих потребностей. Эта шкала указывает на ориентацию на прямое вознаграждение безотносительно от содержания работы, склонность к соперничеству, связана с преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего бывает занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности людей вокруг себя. В работе видит прежде всего возможность удовлетворить свои притязания. Здесь следует отметить, что для педагога является важным быть направленным на задачу. Быть увлеченным процессом деятельности, иметь бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми умениями и навыками, стремится сотрудничать с коллективом и добивается наибольшей продуктивности группы, уметь доказать точку зрения для выполнения поставленной задачи.

После проведения корреляционного анализа Спирмена между показателями личностных качеств и векторов реализации психологического здоровья педагогов были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа личностных качеств и векторов психологического здоровья педагогов

Фактор	Векторы психологического здоровья					
	СтВ	ПВ	ТВ	ДВ	ИВ	ГВ
А	-0,126	-0,012	0,161	-0,113	-0,172	0,094
В	-0,140	-0,032	0,413*	-0,059	0,043	0,394*
С	0,095	0,438*	0,161	0,253	0,117	-0,208
Е	-0,045	-0,243	-0,086	0,018	0,123	0,184
F	-0,123	0,052	0,245	0,123	-0,297	0,373*
G	-0,144	0,107	-0,080	-0,204	0,433*	-0,030
Н	0,179	0,272	0,124	-0,241	-0,040	0,190
I	0,070	-0,052	-0,157	-0,080	0,056	0,179
L	0,068	0,204	-0,120	-0,239	0,044	-0,183
M	0,256	-0,214	0,075	0,139	-0,405*	-0,016
N	-0,007	-0,083	0,002	0,084	0,347	0,277

Продолжение таблицы 1

Фактор	Векторы психологического здоровья					
	СтВ	ПВ	ТВ	ДВ	ИВ	ГВ
О	-0,422*	-0,051	-0,181	-0,139	-0,443*	0,055
Q1	0,115	0,026	0,275	-0,424*	-0,237	0,202
Q2	0,189	-0,162	0,431*	-0,156	-0,137	0,084
Q3	0,148	-0,096	-0,068	-0,113	0,221	-0,178
Q4	0,193	-0,344	0,169	-0,164	-0,164	-0,283
Примечание – * $p \leq 0,05$						

Как следует из корреляционного анализа, в качестве системообразующего фактора индивидуальной модели психологического здоровья респондентов следует выделить просоциальный вектор, который отвечает за удовлетворенность межличностными отношениями. Данный вектор также содействует внутренней адекватной самооценке и согласованности личности, через интеллектуальное развитие.

Исходя из данных, представленных в корреляционной матрице, значимая прямая корреляционная взаимосвязь была обнаружена между векторами и факторами, описанными ниже.

Шкала «Просоциальный вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует с фактором «С – эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность» по методике Р. Кеттелла, ( $p \leq 0,05$ ). Спокойный, реалистически настроенный, эмоционально зрелый человек, который реально оценивает обстановку, управляет ситуацией легко сходится с людьми, имеет широкий круг общения, без проблем устанавливает контакты с разными людьми. Таким же образом, явно прослеживается взаимосвязь удовлетворительных межличностных отношений с развитым уровнем эмоциональной стабильности. Для педагога очень важно иметь такие характеристики, чтобы максимально можно было помочь в воспитании детей, уметь донести до ребенка нужную и важную информацию, направить его в нужном направлении, дать отправную точку, после которой ученик

сможет сам двигаться вперед, найти себя в жизни. Также важен контакт с родителями, оказание помощи в воспитании детей.

Шкала «Творческий вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалами «В – низкий интеллект – высокий интеллект» и «Q2 – зависимость от группы – самостоятельность» по методике Р. Кеттелла. Это говорит о том, что человек собранный, сообразительный, самостоятельный, самодостаточный, не нуждается в поддержке других людей, независимый, находчивый. У него наблюдаются абстрактность мышления, хорошие общие умственные способности, проницательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспособляющийся, эрудированный лучше развивается в творчестве, более креативно мыслит. Только, обладая сам этими качествами, педагог сможет привить детям любовь к искусству, поэзии, музыке, художественной литературе, разовьет жажду к новым знаниям, восприятию прекрасного, умению тонко чувствовать окружающий мир, получать удовольствие от увиденного, умение жить в моменте «здесь и сейчас». Воспитание детей – это целое искусство. Необходимо найти «золотую середину» в воспитании детей, чтобы не давить на них гиперопекой, с одной стороны, давая возможность проявить ребенку самостоятельность, независимость, но и не доводить до попустительства, безконтрольности, неумения взаимодействовать в сложных ситуациях, безразличия со стороны родителей.

«Интеллектуальный вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалой «G – небрежность – ответственность» по методике Р. Кеттелла. Это говорит о добросовестном, ответственном человеке, с упорным стойким характером, уравновешенном, решительном, эмоционально дисциплинированном, собранном, обладающем чувством долга, точностью, настойчивостью в достижении цели, деловой направленностью, соблюдающем стандарты и правила. Все эти качества помогают педагогу интеллектуально расти, развиваться, передавать знания и умения своим ученикам.

«Гуманистический вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалами «В – низкий интеллект – высокий интеллект», «F – сдержанность – экспрессивность» по методике Р. Кеттелла ( $p \leq 0,05$ ). С более высоким интеллектом человек, проницательный, эрудированный сможет проникнуться гуманистическими идеями, а также импульсивный и экспрессивный человек, имеет более четко выраженную гуманистическую позицию. Педагог должен научить детей бережно и экологично относиться к другим людям, к своим сверстникам, к себе самому, научить любить и уважать своих родителей, родственников, а также незнакомых ему людей. Любить и сострадать животным, заботе о них. Если ребенок научится проявлять заботу и любить своих питомцев, он больше сможет сострадать и помогать окружающим его людям, особенно если им понадобится помощь. И только когда сам педагог сможет проникнуться этими качествами, он сможет оказать помощь другим.

Значимая обратная корреляционная связь была обнаружена между шкалами и факторами, описанными ниже.

«Стратегический вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалой «О – уверенность в себе – тревожность» по методике Р. Кеттелла ( $p \leq 0,05$ ). Данную взаимосвязь, можно интерпретировать следующим образом: спокойному человеку, с долей хладнокровия, энергичному, небоязливому, нечувствительному к порицанию окружающих легче построить планы на будущее, сформировать свои жизненные ценности, на которые он сможет опираться при достижении глобальных жизненных целей.

Шкала «Духовный вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалами «Q1 – консерватизм – радикализм» по методике Р. Кеттелла. Это говорит о том, что человеку, придерживающемуся традиционных взглядов, имеющего установившиеся взгляды, принимающего только испытанные временем идеи более понятен духовный мир, нравственность.

«Интеллектуальный вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалами «М – практичность – мечтательность» и «О – уверенность в себе –

тревожность» по методике Р. Кеттелла ( $p \leq 0,05$ ). Человек уверен в себе, практичен, быстро решает задачи, занят своими интересами, добросовестный, внимателен к мелочам, объективен. Способен интеллектуально развиваться.

После проведения корреляционного анализа Спирмена между показателями экстраверсии, нейротизма и векторов реализации психологического здоровья педагогов были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа экстраверсии, нейротизма и векторов психологического здоровья педагогов

Векторы психологического здоровья								
Шкалы	СтВ	ПВ	ЯВ	ТВ	ДВ	ИВ	СВ	ГВ
Экстраверсия-интроверсия	-0,101	0,082	-0,084	0,159	0,127	0,173	-0,012	0,048
Нейротизм	0,222	-0,382*	0,188	-0,104	-0,097	0,022	-0,027	-0,200
Примечание – * $p \leq 0,05$								

«Просоциальный вектор» по методике А.В. Козлова коррелирует со шкалой «Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность)» по методике Айзенка. Эмоционально стабильному человеку легко найти общий язык с другими людьми. У него нет трудностей в межличностных отношениях.

Значимых взаимосвязей между шкалами методики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера) и векторами психологического здоровья у педагогов не выявлены.

«Исследуя корреляционные связи между факторами личностного опросника Кеттелла и индивидуальной модели психологического здоровья можно прийти к выводам, описанным ниже.

Педагоги с преобладающим стратегическим вектором общительны, легко устанавливают межличностные контакты, эмоционально устойчивы, проявляют деловую направленность, настойчивость в достижении

поставленных целей, прямолинейны, устойчивы к стрессовым ситуациям и невозмутимы.

Испытуемые с просоциальной направленностью психологического здоровья активны в социальных контактах, эмоционально чувствительны и эстетически восприимчивы, восприимчивы к переменам и новым идеям» [21].

«Развитие духовного вектора психологического здоровья осуществляется за счет наличия у испытуемых склонности к консерватизму, придерживающихся традициям, имеющих высокую нравственность.

Интеллектуальный вектор подкрепляется такими качествами педагогов, как развитое абстрактное мышление, сообразительность, экспрессивность, способностью принимать самостоятельные решения.

Гуманистический вектор психологического здоровья у педагогов реализуется благодаря наличию таких качеств, как проницательность, эрудированность, импульсивность, высокая нормативность поведения, открытость, практичность.

Таким образом, в результате эмпирического исследования было выявлено, что каждая сфера психологического здоровья педагога обусловлена коммуникативными, эмоциональными, волевыми и интеллектуальными качествами, свойственными испытуемым данной выборки» [21].

### **2.3 Рекомендации по сохранению психологического здоровья педагогов**

На основании проведенного исследования можно заключить, что на уровень психологического здоровья педагогов влияют такие личностные особенности человека, как адекватная самооценка, сострадание, желание и способность работать, умение благодарить, жизнерадостность, уверенность в себе, эмпатия, умение общаться, практичность, богатый духовный

внутренний мир, развитое воображение, хорошее чувство юмора, умение посмеяться над собой, душевная сила, способность контролировать ситуацию, мастерство, успешность, стрессоустойчивость, ощущение безопасности в жизни, осознание и принятие своих чувств и эмоций, контроль над своими мыслями и переживаниями. Также к этим качествам относятся умение не застревать на переживании проблемы, умение правильно построить межличностные отношения, эмоциональная зрелость и устойчивость, способность сохранять спокойствие в сложной ситуации, способность адекватно реагировать на происходящее, умение анализировать и видеть проблему с разных сторон, готовность к любым неожиданностям, автономия, готовность к личностному росту, наблюдательность. Главное для педагога умение принимать себя таким какой есть, дальновидность, чтобы понять его мнение, разумное отношение к себе, миру, жизни, способность к интроспекции и рефлексии, самопринятие, позитивное отношение к окружающим людям, чувство осмысленности существования, умение жить в моменте «здесь и сейчас», умение радоваться жизни, обладающим способностью к переменам, желанием обладать новыми навыками, жажда к творчеству, проявление интереса к жизни. Все они значимо влияют на психологическое здоровье педагогов. «Об этом говорят значительные корреляционные связи между исследуемыми параметрами в общей выборке респондентов.

На основании проведенного исследования была разработана программа укрепления психологического здоровья личности.

Основными задачами разработанной программы являются:

- развитие у человека представления о собственной личности, потребностях, интересах и ценностях;
- формирование психологически благоприятного климата, который будет способствовать сохранению и укреплению здоровья педагогов;
- развитие навыков самоанализа и рефлексии у участников программы;

– формирование мотивации к профессиональному самосовершенствованию у педагогов.

Данные задачи выполняются с помощью проведения занятий с участниками группы.

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, подтверждающей положительную динамику в изменении психологического здоровья личности» [8, с. 142].

Опишем основные рекомендации по профилактике профессионального выгорания педагога.

Способность педагога изменить свое отношение к здоровью, готовность анализировать и обобщать актуальные смыслы (правильное отношение к прошлому и настоящему) и формировать жизненные цели (представлять для себя будущее). Осознанное понимание реальности в настоящем подразумевает под собой возможность критического осмысления прошлого опыта, для избегания схемы: «Это что-то с миром не так, а не со мной» и осмысление того, что причины неудач находятся внутри нас, а не во внешнем мире.

Преодоление проблемы с осознанными целями, которые придают жизни осмысленность, задают ей направленность и временную перспективу, так как если нет определенности и стабильности в настоящем, то трудно смотреть с оптимизмом в будущее.

Разработать организационную модель сопровождения педагога в его деятельности, предупреждающую наступление профессиональной деформации, что в свою очередь будет способствовать изменению традиционной учебно-дисциплинарной модели на личностно-ориентированную модель взаимодействия с учениками.

Повысить профессиональную компетентность за счет посещения специальных курсов, мастер-классов, научно-практических педагогических или учебных конференций, проведение педагогических советов, методических семинаров и совещаний, расширение сферы обмена опытом, а

также ознакомления с современными исследованиями и освоения инновационных методов воспитания и обучения подрастающего поколения.

Для удовлетворения потребности в признании, самоутверждении, самовыражении использовать такие методы работы, как участие в педагогических чтениях, обобщение опыта работы педагогов, смотр педагогических достижений, ежегодный конкурс «Учитель года» и другие.

«Создание условий для продвижения по должности перспективных педагогов, ценностное отношение к профессиональной деятельности, для укрепления чувства уверенности, для расцвета творческих способностей молодому специалисту важно чувствовать психологическую защиту, быть принятым в коллективе, ощущать их доброжелательность, помощь, терпимость к ошибкам и неопытности.

Использование методов морального и материального поощрения, успех и старания без признания приводят к разочарованию, очень важно замечать и отмечать даже самые малые успехи педагогов и делать это своевременно.

Предотвращение затяжных, долговременных конфликтов, проявление чувства юмора в общении с коллегами.

Повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов. У таких педагогов коллеги всегда готовы учиться, и авторитетный мастер своего дела «обрастает» единомышленниками, учениками, последователями. Такие кадры надо беречь, ценить, гордиться ими и не допускать их ухода. Искренняя заинтересованность в профессиональном росте и ценности таких педагогов способствует их профессиональному долголетию.

Овладение педагогом навыком позитивных установок, проведение мероприятий в неофициальной обстановке, что способствует эмоциональной разрядке.

Построение планов осуществления новых идей, позволяющих воспринимать будущее как перспективное, что придает силы и вдохновение, заставляет развиваться.

Групповая работа в рамках программы укрепления психологического здоровья человека, должна базироваться на следующих принципах.

Доверительный стиль общения. Для того, чтобы занятия прошли с пользой должна быть открытая форма общения, доверие к участникам группы и к ведущему группы.

Правило «в моменте, здесь и сейчас». Участники группы разбирая свои проблемы» [9, с. 49] не должны «улетать» в прошлое, не думать о том, что их ожидает в будущем, а находится в присутствии, в настоящем времени.

Принцип персонификации высказываний. Суть его заключается в отказе от обезличивания языковых форм, которые скрывают собственную позицию того, кто говорит. Например, нужно говорить: «Я думаю, что...», вместо «считают, что...». Это создает более доброжелательную среду.

«Искренность действий и слов. Каждый участник честно и правдиво выражает свою позицию в отношении других участников.

Конфиденциальность. Все происходящее конфиденциальный характер и не выносится за пределы группы.

Принцип акцентирования на сильных качествах. Каждый участник старается сделать акцент на позитивных моментах и сильных личностных качествах других участников.

Отсутствие оценки по поводу суждений и высказываний другого человека. Можно давать оценку действиям словам другого человека, но ни в коем случае не его личности.

Активность во взаимодействии со всеми участниками.

Право говорящего. Участник, высказывающий свое мнение, не перебивается и не останавливается другими участниками» [23, с. 29].

«Профессор Банджерт Карстен в Германии предлагает для сохранения психологического здоровья педагогов программу, включающую в себя 8 основных модулей.

Управление дисциплиной. Тренинговые группы помогают решить различные стрессовые ситуации в педагогической деятельности, например,

деструктивное поведение учащихся, которое вызывает стресс у педагогов и снижает психологическое здоровье.

Тайм-менеджмент. Зачастую педагоги выполняют много работы, берут сверхурочные задачи, выполнение которых приводит к стрессу. А тайм-менеджмент учит их планировать свою профессиональную деятельность грамотно и эффективно» [23].

«Порядок на рабочем месте: стопки учебников, учебных пособий, методичек, тетрадей, работы учащихся, которые нужно проверить оценить и многое другое.

Стресс-менеджмент. Данный блок включает в себя то, как педагог может организовать себя и свое окружение, а также научиться получать удовольствие от работы и использовать творческий подход.

Релаксации. Педагоги должны владеть методами релаксации для снятия физического и психического истощения. В данный блок включены аутогенные тренировки и мышечная релаксация.

Диалог и управление конфликтами. Многие педагоги сталкиваются с конфликтными ситуациями с учащимися и их родителями, руководством. Данный блок направлен на развитие коммуникативных умений педагога и умение решать конструктивно конфликтные ситуации» [23].

«Перфекционизм. Если человек в профессиональной деятельности демонстрирует черты перфекционизма, важно обратить его внимание на «Принцип Парето 80/20», который гласит, что небольшая доля, вкладываемых средств или прилагаемых усилий, отвечает за большую долю результатов или заработанного вознаграждения.

Стиль руководства. Стиль руководства оказывает влияние на психологическое состояние и профессиональное здоровье педагогов» [23].

«Другим подходом к сохранению психологического здоровья служит концепция Э.Ф. Зеера. Он предлагает ряд мероприятий.

Эргономическая оптимизация рабочего места, техники, информационной нагрузки с учетом психологических возможностей человека по ее принятию и обработке.

В целях профилактики зрительных и психоэмоциональных перенапряжений большое внимание уделяется освещенности и цветовому оформлению рабочих помещений.

Профилактика монотонии как следствия однообразной регулярной повторяемости одних и тех же действий.

Компенсация двигательной недостаточности может быть преодолена изменением технологии выполнения функциональных обязанностей, предполагающей переход работника от одного места к другому.

Таким образом, выделены четыре основных блока мероприятий профилактики: эргономическая оптимизация рабочего места, профилактика зрительных и психоэмоциональных перенапряжений, профилактика монотонии и компенсация двигательной активности» [22, с. 229].

Психологическое здоровье – это не отсутствие конфликтов, а умение контролировать ситуацию в жизни. Можно выделить следующие способы саморегуляции:

- использование техники самовнушения: произнесение слов, имеющих внушающее действие. При этом слова должны сопровождаться необычными представлениями, мысли – радостными, неординарными, фразы должны быть лаконичными и простыми;
- дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание);
- использование элементов арт-терапии;
- активизация чувства юмора (попытка увидеть даже в сложной, серьезной ситуации что-то комичное);
- метод «пустой стул» (представить, что на нем сидит человек, который обидел и излить ему свои чувства);

– жить под девизом – «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».

«В рамках занятий необходимо проводить нижеперечисленные техники и упражнения.

Тренинг по теме «Доверие», во время которого происходит знакомство с проблемой психологического здоровья. Рассматриваются негативные переживания и ресурсы профессиональной деятельности.

Психологическое занятие «Познай себя». Определение актуальной позиции своего развития.

Упражнение «Я и мои эмоции». Проводится обсуждение с участниками об эмоциях, предполагаются возможные способы работы с негативными эмоциями.

Тренинг рефлексивный «Призвание-учитель», в рамках которого проводится изучение личностных особенностей с позиции профессии.

Психологическая гостиная «Я-есть», в рамках которой оказывается помощь в осознании педагогом своих ценностей, приоритетов» [6, с. 142].

«А также для формирования в группе положительного психологического климата в структуру занятий необходимо включить проведение определенных релаксационных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

К ним относится упражнение «Воздушный шар». Для управления состоянием мышечного напряжения и расслабления. Набрать воздух в легкие, потом представить, что в шаре появилось отверстие и медленно начинать выпускать воздух, расслабляя мышцы тела» [6, с. 180].

«Упражнение «Свободное дыхание». Упражнение помогает расслабиться, успокоиться и овладеть своими эмоциями. Сделать вдох на счет «раз-два-три», пауза, выдох на счет «раз-два-три», задержка дыхания.

Упражнение «Внутренний луч». Это упражнение помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность. Представление внутри

головой светлого луча, который формирует новую внешность спокойного человека, удовлетворенного собой.

Упражнение «Пресс». Упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Представление внутри себя мощного пресса, который движется сверху вниз, подавляя отрицательные эмоции» [8, с. 142].

«Упражнение «Каракули». Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение, сконцентрироваться перед работой, требующей внимания, развивает творческое мышление. С закрытыми глазами нарисовать каракули, затем увидеть в них какие-либо образы.

Упражнение «Настроение». Упражнение помогает расслабиться, улучшить негативный фон настроения. Рисовать, представляя, что плохое настроение переносится на бумагу. После этого разорвать листок на мелкие кусочки.

Упражнение «Поплавок». Упражнение способствует снятию внутреннего психического напряжения. Представить себя маленьким поплавком, который качается на волнах, ощутить на себе тепло солнца, ласку волны и нежные капли дождя.

Упражнение «Устранение беспокойства». Эта техника дает возможность быстро отключиться, отдохнуть от рабочей обстановки, восстановить силы. Представить себя в путешествии по любимому и желанному маршруту» [8, с. 143].

### Выводы по второй главе

В процессе изучения феномена психологического здоровья становится очевидна многогранность данного вопроса. Из представленных данных видно, что у респондентов наиболее высокое среднее значение шкал «Интеллектуальный вектор» (ИВ) – 9,2, «Просоциальный вектор» (ПВ) – 8,8 и «Стратегический вектор» (СтВ) – 8,6. Наиболее низкое значение имеют

шкалы «Семейный вектор» (СВ) – 5,0 и «Я-вектор» (ЯВ)– 5,4, что может говорить о неудовлетворенной потребности респондентов в семейных вопросах и восприятия себя, а также о недостаточно высокой ориентации на гуманистические ценности. По шкале «Экстраверсия – интроверсия» интроверсия говорит о том, что о внутреннем богатом мире человека, о его рассудительности, сосредоточенности, обладании обширной фантазией, развитым образным мышлением. Интроверт способен погружаться в себя, ему хорошо и нескучно с самим собой, он не боится одиночества, уравновешен, живет в согласии с миром, рационален, ценит этические нормы, любит фантазировать, просчитывает что и как будет делать, не совершает опрометчивых поступков, соблюдает распорядок дня, следит за своими чувствами, обязателен. Это качество указывает на поиск предназначения, на раскрытие творческого потенциала. Все это очень важно для педагога.

Педагоги с преобладающим стратегическим вектором общительны, легко устанавливают межличностные контакты, эмоционально устойчивы, проявляют деловую направленность, настойчивость в достижении поставленных целей, прямолинейны, устойчивы к стрессовым ситуациям и невозмутимы. Респонденты с просоциальной направленностью психологического здоровья активны в социальных контактах, эмоционально чувствительны и эстетически восприимчивы, восприимчивы к переменам и новым идеям. Развитие духовного вектора психологического здоровья осуществляется за счет наличия у испытуемых склонности к консерватизму, придерживающихся традициям, имеющих высокую нравственность. Интеллектуальный вектор подкрепляется такими качествами, как развитое абстрактное мышление, сообразительность, экспрессивность, способностью принимать самостоятельные решения. Гуманистический вектор психологического здоровья реализуется благодаря наличию таких качеств, как проницательность, эрудированность, импульсивность, высокая нормативность поведения, открытость, практичность.

## Заключение

Здоровье человека является одной из наиболее важных жизненных ценностей. Здоровье может зависеть от образа жизни человека, от наследственности, от влияния окружающей среды, а также от качества медицинских услуг. Отечественные и зарубежные разработки по психологическому здоровью все больше привлекают внимание психологов. Данной проблемой занимались Б.Г. Ананьев, И.В. Дубровина, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Фромм, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов, А. Эллир.

Подводя итог, отметим, что существуют индивидуально-психологические особенности, которые есть либо от рождения, такие как темперамент, либо проявляющиеся во время развития человека (характер, способности). Личностные особенности появляются у человека при влиянии общества, социализации, при взаимодействии с другими людьми, с окружающим миром. У человека появляются мотивы (побуждения), потребности не только биологические, которые заложены природой, а также более «высшего «порядка», такие как потребности в самоактуализации, самореализации, установки и ценностные ориентации, жизненная направленность, автономность, образ жизни и нравственный опыт, духовные рост, желание быть здоровым. Личностью человека делает сознание, самосознание и самооценка.

Личностными качествами педагога, необходимыми для осуществления ими профессиональной деятельности, являются адекватная самооценка, сострадание, желание и способность работать, умение благодарить, уверенность в себе, эмпатия, умение общаться, практичность, способность контролировать ситуацию, мастерство, успешность, стрессоустойчивость, эмоциональная зрелость и устойчивость, способность сохранять спокойствие в сложной ситуации, готовность к личностному росту, наблюдательность, способность к интроспекции и рефлексии, желание обладать новыми

навыками и умениями. Все это в значительной мере влияет на их психологическое здоровье.

В процессе изучения феномена психологического здоровья становится очевидна многогранность данного вопроса. Из представленных данных видно, что у респондентов наиболее высокое среднее значение по шкалам «Интеллектуальный вектор» (ИВ) – 9,2, «Просоциальный вектор» (ПВ) – 8,8 и «Стратегический вектор» (СтВ) – 8,6. Наиболее низкое значение имеют «Семейный вектор» (СВ) – 5,0 и «Я-вектор» (ЯВ)– 5,4, что может говорить о неудовлетворенной потребности респондентов в семейных вопросах и восприятия себя. По шкале «Экстраверсия – интроверсия» интроверсия говорит о том, что о внутреннем богатом мире человека, о его рассудительности, сосредоточенности, обладании обширной фантазией, развитым образным мышлением. Интроверт способен погружаться в себя, спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Это качество указывает на поиск предназначения, на раскрытие творческого потенциала. Все это очень важно для педагога. Конечно, у интровертов есть и черты, которые могут мешать людям данной профессии. В первую очередь – это трудности в установлении контактов с людьми и адаптация к реальности, но в данном случае речь идет о умеренной интроверсии, что нивелирует данные качества.

Исследуя корреляционные связи между шкалами 16-факторного личностного опросника Кеттелла и индивидуальной модели психологического здоровья у педагогов были выявлены определенные особенности. Респонденты с преобладающим стратегическим вектором общительны. Испытуемые с просоциальной направленностью психологического здоровья активны в социальных контактах, эмоционально чувствительны и эстетически восприимчивы. Развитие духовного вектора психологического здоровья осуществляется за счет наличия у педагогов склонности к консерватизму, имеющих высокую нравственность. Интеллектуальный вектор подкрепляется такими качествами,

сообразительность, экспрессивность. Гуманистический вектор психологического здоровья реализуется благодаря наличию таких качеств, как пронизательность, открытость, практичность.

Таким образом, в результате эмпирического исследования выяснилось, что каждая сфера психологического здоровья педагога обусловлена коммуникативными, эмоциональными, волевыми и интеллектуальными качествами, свойственными испытуемым данной выборки. Хотим отметить, что психологическая структура личности образует основу для изучения личности каждого индивидуума, дает возможность провести развернутую оценку его характеристик, а позволяет обратить внимание на то, что следует развить и улучшить. Существует много закономерностей по развитию личности, но всех можно объединить в три взаимосвязанные группы.

Возрастные закономерности делятся на периоды жизненного пути человека: детство, отрочество, взрослость, зрелый возраст, старость, пожилой возраст. Существует понятие «психологический возраст». Есть люди, которые и в молодом возрасте выглядят старыми: пессимистичные, подавленными, ничем неинтересующиеся, думающими только об расслаблении и отдыхе. А бывают и старики, которые всегда оптимистичны, довольны своей жизнью, с хорошим чувством юмора, в прекрасном умственном состоянии и обладающие способностями постоянно развиваться, про которых говорят «вечный ученик».

Социально-психологические закономерности развития личности связаны с влиянием внешних условий. Одним из важнейших компонентов социальной среды является профессия человека, его род занятий, а также досуг человека, то есть его занятия вне работы. Интерес для нашего исследования представляет теория профессионального выбора Дж. Холланда о том, что поведение человека определяется взаимодействием между его личностными чертами и характеристиками окружающей среды. Когда известны типологические характеристики человека и характеристики его окружения, можно сделать предположение о его удовлетворенности,

изменчивости потенциала, производительности и мотивации стремиться к улучшению. Например, люди, которые имеют работу и находятся в среде, соответствующей их типу, более удовлетворены своей карьерой, работают с максимальной эффективностью и ценятся в своих организациях. И наоборот, люди, которые занимаются профессиональной деятельностью, не соответствующей их типу, будут испытывать неудовлетворенность, желание сменить работу и иметь низкую мотивацию.

Деятельностные закономерности психологического развития человека связаны с влиянием внутренних условий. С одной стороны, личностные особенности помогают сохранению здоровья, с другой стороны могут ухудшать его. Так, например, личностные особенности оказывают влияние на стресс, а также на возникновение из-за стресса различных заболеваний. В тоже время, такие качества как оптимизм, умение радоваться жизнью, активность улучшают здоровье, а такие качества как пессимизм, уныние, недовольство, пассивность, напротив, его ухудшают. Оптимисты ведут здоровый образ жизни, легче преодолевают трудности. Пессимисты «опускают руки» перед трудностями, находятся в унынии и грусти.

Результаты исследований, проводимых психологами, доказали, что психологическое здоровье зависит от личностных характеристик. Одни положительно влияют на психологическое здоровье, другие, наоборот, оказывают отрицательное воздействие. Таким образом гипотеза о взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья педагогов подтвердилась.

## Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Изд. Центр «Академия», 2000. 240 с.
2. Авдеева Ю. В. Эмоциональное выгорание у воспитателей детского сада // Вопросы психологии. 2015. С. 13–20.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья [Электронный ресурс]: СтудМед. URL: [https://www.studmed.ru/view/ananev-va-osnovy-psihologii-zdorovya-kniga-1\\_d8929095b3e.html](https://www.studmed.ru/view/ananev-va-osnovy-psihologii-zdorovya-kniga-1_d8929095b3e.html) (дата обращения: 18.01.2021).
4. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить организаторские и коммуникативные качества личности. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 176 с.
5. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. СПб. : Питер, 2006. 351 с.
6. Габай Т. В. Педагогическая психология: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2008. 240 с.
7. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб. : Питер, 2002. 368 с.
8. Емельянова М. Н. Как предотвратить стагнацию и эмоциональное выгорание педагогов? Профессиональные способы работы руководителя // Народное образование. 2013. № 6. С. 140–148.
9. Емельянова М. Н. Профессиональная стагнация и «эмоциональное выгорание» педагогов как проблема управления // Воспитательная работа в школе. 2013. № 8. С. 46–55.
10. Жесткова Н. А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3 (№35). С. 384–392.

11. Ильин Е. П. Дифференциальная психология. СПб. : Питер, 2001. 464 с.
12. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2011. 702 с.
13. Котова М. Б., Розанов В. Б., Александров А. А., Иванова Е. И. Профессиональное выгорание и качество жизни учителей // Вопросы психологии, 2017. № 2. С. 67–79.
14. Котова С. А. Психологическая защита в стрессовых ситуациях. // Народное образование. 2010. № 7. С. 273–277.
15. Куртышова М. А. Как сохранить психологическое здоровье семьи. СПб. : Питер, 2007. 288 с.
16. Малярчук Н. Н. Здоровье учителя: как его сохранить и усилить? // Народное образование. 2016. № 6. С. 219–228.
17. Матвеева Л. Г., Выбойщик И. В., Мякушкин Д. Е. Практическая психология для родителей, или Что я могу узнать о своем ребенке. Педагогика. Психология. Медицина. М. : АСТ-ПРЕСС, Южно-Уральское книжное издательство, 1999. 320 с.
18. Райгородский Д. Я. Теории личности в западно-европейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1996. 480 с.
19. Райгородский Д. Я. Психология семьи. Учебное пособие для факультетов психологии, экономики и журналистики. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М». 2007. 752 с.
20. Рамендик Д. М. Управленческая психология: Профессиональное образование. Учебник. М. : ФОРУМ: ИНФРА-М, 2006. 256 с.
21. Романова Е. С. Психодиагностика: Учебник для вузов. СПб. : Питер, 2006. 400 с.
22. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. Серия «Практическая психология» СПб. : Питер, 2006. 240 с.

23. Понятовская О. В. Сам себе «Скорая помощь» // Социальная защита. 2010 № 8 (154). С. 29–32.
24. Психолог: Введение в профессию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // В. А. Фокин, Т. М. Буякас, О. Н. Родина; под редакцией Е. А. Климова. М. : Издательский центр «Академия», 2007. 208 с.
25. Психология личности. Тексты // Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 288 с.
26. Психология личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2004. 544 с.
27. Семиздралова О. А. Предупреждение стресса в профессиональной деятельности педагога // Народное образование. 2010. № 6. С. 130–139.
28. Сыромятников И. В. Психодиагностика: Учебное пособие. М. : Академический Проект, 2005. 640 с.
29. Хван А. А. Методика исследования влияния профессиональной деятельности на развитие утомляемости педагогов // Школьные технологии. 2016. № 2. С. 148–154.
30. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 2001. 608 с.
31. Холл Кэлвин С., Линдсей Гарднер. Теории личности. М. : ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 592 с.
32. Хухлаева О. В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов // Народное образование. 2010. № 7. С. 278–282.
33. Шувалов А. В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья. // Вопросы психологии. 2011. № 5. С. 3–16.
34. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago. 1969. 318 p.
35. Bishop G. D., Converse S.A. Illness representations: A prototype approach // Health Psychology. 1986. V.5. P.95–114.
36. Blos P. Children think about illness. Their concepts and Beliefs // Psychosocial Aspects of Pediatric Care. N.Y., 1978. P.1–18.

37. Diener E. Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. P. 851–864.

38. Sampson E. E. Establishing Embodiment in Psychology // Stam H. (Ed.). The Body and Psychology. Cambridge, 1998. 112 p.