

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 личности

Обучающийся

Н.Ю. Вэлька

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова

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

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности.....	7
1.1 Психологическое здоровье: понятие, структура, концепции.....	7
1.2 Индивидуально-психологические особенности личности.....	16
1.3 Проблема взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности.....	29
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности.....	45
2.1 Организация и методы исследования.....	45
2.2 Результаты исследования личностных особенностей и психологического здоровья личности.....	48
2.3 Анализ и интерпретация экспериментальных данных.....	56
Заключение.....	67
Список используемой литературы.....	72

Введение

Наиболее важной ценностью для человека является его здоровье. Именно поэтому в настоящее время практически каждый интересуется вопросом сохранения здоровья и улучшения качества жизни. На здоровье оказывает влияние очень много физических, психологических, физиологических и социальных факторов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «полное физическое, душевное и социальное благополучие». Таким образом, данное определение позволяет выделить три основные составляющие здоровья человека, одним из которых выступает психологическое здоровье. Необходимо отметить, что состояние психологического здоровья выступает неотъемлемой частью личности человека, именно оно позволяет реализовывать индивидуальный потенциал личности в соответствии с возрастными особенностями организма.

Актуальность исследования подтверждается тем, что проблемы психологического здоровья человека активно разрабатываются в настоящее время рядом учёных, а пути их решения изучаются крупнейшими психологами современности. Тем не менее, имеющиеся количество различных подходов к определению понятия психологического здоровья вызывает необходимость более тщательного исследования механизмов его формирования и стратегии поддержания.

Многие ученые уделяют вопросам психологического здоровья личности особое внимание: Н.К. Бахарева, Р.В. Галимова, Т.О. Гордеева, И.В. Дубровина, Д.А. Леонтьев, Л.В. Марищук, Р. Мэй, Т.Д. Скуднова, П.П. Фесенко, О.В. Хухлаева, Т.Д. Шевеленкова, А.В. Шулаев. Данными авторами рассматриваются различные объективные и субъективные факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье человека, а также создаётся инструментарий для измерения психологического здоровья. Кроме

того, выявляются индивидуальные особенности личности и отдельные социальные характеристики человека в рамках психологического здоровья.

Противоречие исследования обусловлено тем, что довольно затруднительно однозначно определить или провести измерения личных особенностей человека из-за большого количества различных аспектов, относящихся к личностным. По мнению учёных на психологическое здоровье личности могут оказывать влияние такие индивидуально-личностные особенности, как когнитивные функции, поведение человека, эмоции, а также целый ряд разнообразных внутренних и внешних факторов.

Проблема данного исследования обусловлена необходимостью дальнейшего изучения взаимосвязи личностных особенностей человека и его психологического здоровья с целью разработки мер, направленных на улучшение психологического здоровья.

Объект исследования – психологическое здоровье личности.

Предмет исследования – взаимосвязь личностных особенностей и психологического здоровья личности.

Цель исследования – изучить взаимосвязь между личностными особенностями и психологическим здоровьем личности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень психологического здоровья человека находится в прямой зависимости от некоторых личностных особенностей.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ понятия, структуры и концепции психологического здоровья;
- 2) выявить индивидуально-психологические особенности личности;
- 3) проанализировать проблему взаимосвязи личностных особенностей с психологическим здоровьем личности;
- 4) провести эмпирическое исследование влияния личностных особенностей на психологическое здоровье личности сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий»;

5) разработать программу, позволяющую улучшить показатели психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий».

Исследования в психологии основываются на личностном и деятельностном подходах, а также на социокультурных факторах личностного развития. Эти принципы были разработаны такими известными учеными, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и С.Л. Рубинштейн, а также теоретическими положениями гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс); детерминизма; единства теории, эксперимента и практики. Они показывают, что психические процессы и поведение человека не могут быть поняты без учета контекста, в котором они происходят.

Методы исследования:

а) теоретические методы – анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования;

б) диагностические методы:

– анкеты участника исследования (носит организационный характер);

– методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Цель данной методики – выявление индивидуальной модели психологического здоровья;

– многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16-ФЛО-105-С)

– направлен на выявление особенностей характера, склонностей и интересов личности;

– опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова. Данная методика предназначена для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

в) методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных, интерпретация результатов исследования.

База исследования: эмпирическое исследование проводилось на базе общества с ограниченной ответственностью «Информационное агентство развития технологий». В исследовании приняли участие 65 человек в возрасте 30-45 лет. Всего среди них 42 мужчины – IT-специалисты и технические специалисты, а также 23 женщины – менеджеры по продажам.

Теоретической основой исследования являются работы авторов, изучающих психологическое здоровье личности: И.В. Дубровиной, И.В. Заусенко, О.В. Хухлаевой, А.В. Шувалова; личностные особенности: Г.М. Андреевой, В.Н. Дружинина, Д.А. Леонтьева, работы, направленные на профилактику психологического здоровья личности: С.А. Башкатова, Н.В. Гафаровой, Н.И. Сосиной, А.А. Турешовой.

Научная новизна проведенного исследования: малоизученность сферы влияния личностных особенностей на здоровье является актуальной проблемой в психологии, исследование помогло бы сформировать представление об особенностях личности и, возможно, прояснить их связи.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты имеют большое значение для практикующих психологов, так как могут применяться в практике работы с клиентами для поддержания и улучшения их психического здоровья.

Структурно работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (63 источника), содержит 5 рисунков, 8 таблиц. Основной текст работы изложен на 78 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности

1.1 Психологическое здоровье: понятие, структура, концепции

Прошло более 30 лет с тех пор, как Кэрол Райфф в 1989 году представила свою модель эвдемического благополучия, состояния позитивного функционирования человека, в области благополучия. Эта модель и сопровождающий ее инструмент были разработаны на основе обширного обзора литературы и интеграции теорий развития психического здоровья, клинических исследований и продолжительности жизни. Эта концептуализация эвдемического благополучия восходит к философам древней Греции; наиболее влиятельными из них были труды Аристотеля о том, как жить хорошей и приносящей удовлетворение жизнью. Еще до появления позитивной психологии в 1998 году, Райфф уже утверждала, что эти точки зрения включают сходные и взаимодополняющие критерии позитивного психологического благополучия. Они подчеркивают оптимистичный взгляд на жизнь, подчеркивая важность личностного роста и развития [61].

Целью модели Райффа была разработка теоретически обоснованного подхода к пониманию психологического здоровья. Она оспорила показатели субъективного благополучия, включая позитивный аффект и удовлетворенность жизнью, как неадекватные для игнорирования ключевых компонентов, отражающих позитивное функционирование психически здоровых людей [63]. В частности, эти показатели положительного функционирования были сформулированы на основе влиятельных теорий психического здоровья, клинического развития и продолжительности жизни, таких как гуманистическая теория самости Роджерса в 1961 году, теория индивидуации и комплексов Юнга в 1969 году и стадий психосоциального развития Эриксона в 1959 году Райфф исследовал концептуальную

конвергенцию этих теорий и выделил шесть измерений, которые представляют позитивное психологическое функционирование, а именно: принятие себя (позитивное отношение к себе и своим качествам), позитивные отношения с другими (теплые, приносящие удовлетворение, доверительные отношения с другими), автономия (чувство самоопределения и независимости), владение окружающей средой (чувство компетентности справляться с вызовами, которые приносит мир), цель в жизни (ощущение смысла, целей и направлений в жизни), и личностный рост (переживание личностного роста и развития) [63].

Создавая свою общую теорию и модель, Райфф также стремилась к созданию структурированного инструмента самоотчета для измерения эвдемонического благополучия [63]. После 30 лет тестирования и пересмотра модель и инструмент неизменно получали поддержку, основанную на пяти источниках доказательств: факторной валидности, психологических коррелятах, межвременной динамике, социально-демографических коррелятах, биологических коррелятах и эффективности вмешательства [59].

В рамках модели Райффа шестью теоретически выведенными измерениями позитивного психологического благополучия являются: «принятие себя, позитивные отношения с другими, автономия, владение окружающей средой, цель в жизни и личностный рост» [61]. В совокупности эти измерения могут способствовать оценке уровня позитивного функционирования и благополучия человека. Валидность сводного показателя была подтверждена, учитывая, что он последовательно сходился с другими показателями эвдемонического благополучия. Это стимулировало многочисленные исследования, которые помогли улучшить наше понимание факторов, определяющих эвдемоническое благополучие на протяжении всей жизни, и его связи с работой и биологическими факторами риска [63].

Усилия по вмешательству, направленные на улучшение позитивного функционирования, являются основным источником поддержки модели эвдемонического благополучия Райффа. На сегодняшний день эмпирические

доказательства эффективности вмешательства разрознены. Кроме того, доказательствам не хватает обобщения, основанного на шести концептуально обусловленных измерениях модели Райфф. Только некоторые вмешательства явно направлены на улучшение эвдемонического психологического благополучия, такие как терапия благополучия Fava, позитивная психологическая терапия и снижение стресса на основе осознанности (MBSR). Шкалы эвдемонического благополучия Райффа также использовались для проверки эффективности связанных вмешательств, таких как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и усиление социальной поддержки [61].

Зарубежные исследователи приходят к выводу, что концепция психологического благополучия приобрела большее значение в области здравоохранения за последнее десятилетие. С тех пор, как в исследованиях больше внимания уделялось «качеству жизни», психологическое благополучие стало популярным. Растущий интерес к этой концепции повлек за собой разработку множества шкал измерения. Однако концептуальному развитию его конструкции придавалось меньшее значение, что создавало путаницу между терминами, которые на первый взгляд кажутся похожими: психологическое благополучие, субъективное благополучие, качество жизни, дух, удовлетворенность жизнью, счастье и психическое здоровье [54].

Другие исследователи задаются вопросом: «Можем ли мы говорить о теории в контексте психологического здоровья человека? Если под теорией понимать определение какого-либо понятия, то мы можем увидеть широкий спектр определений психологического здоровья. Но при более внимательном рассмотрении оказывается, что существует огромная теоретическая проблема. Методология. Если определение понятия – это не просто обозначение каких-то симптомов (которые каждый раз могут быть разными), а словоформа сути явления, то следует признать, что мы не знаем этой сути. Мы множим эти сущности, теряя предмет. Странно, что мы не знаем, что такое психологически здоровый человек, но знаем, что такое нездоровый.

Суть и явление здесь совпадают (чего на самом деле быть не может), и мы рассматриваем суть, пока это всего лишь симптом, проявление» [56].

Психика человека представляет собой совокупность многочисленных высших психологических функций, которые гибко и хроногенетически взаимосвязаны и в своей непрерывности образуют межфункциональные психологические системы. Исследования F. Chakhssi и J.T. Kraiss показали, что: «связи внутри высших психологических функций и внутри межфункциональных психологических систем устанавливаются и развиваются по законам нелинейности, и, таким образом, каждый человек обладает незарегистрированным большим количеством уровней свободы существования и развития, которые не могут быть предсказаны современной наукой. С этой точки зрения мы можем представить существование психологически здоровой личности как непрерывно и непредсказуемо развивающуюся и конфликтно-драматичную, поскольку связи устанавливаются иногда между очень противоречивыми структурами» [60].

J.K. Boehm и J. Soo приходят к выводу, что: «психика человека (межфункциональная психологическая система) нуждается в переживаниях, и, кроме того, процессы повреждения всегда сопровождаются процессами самообновления и созидания, которые не могут контролироваться сознанием человека. Главным для профессионала здесь является выполнение заповеди древних врачей: не навреди» [58].

M.V. Parucha приходит к заключению, что: «иногда восстановительной работы межфункциональных психологических систем недостаточно, и тогда человек добавляет сознательные волевые усилия, направленные на содействие самоорганизующейся психической деятельности. Эти два фактора (бессознательная самоорганизация межфункциональных психологических систем и волевые усилия человека) на самом деле являются работой высшей психики, которая направлена на организацию поведения человека и гармонизацию его внутреннего мира. Эта работа продолжается регулярно и постоянно, и это и есть психологическое здоровье [62]. Болезнь

начинается, когда связи радикально повреждены и не могут быть адекватно восстановлены человеком. Проявления этого действительно разнообразны. Но если специалист поймет суть (повреждение межфункциональных психологических систем), он сможет помочь человеку реконструировать то, что не так внутри, а значит, вылечить реально и должным образом. Теперь мы вернемся к ответу на вопрос. Существующие способы психологической помощи неадекватны (со знанием сути), но случайно могут дать положительный эффект, потому что сама природа высших психологических функций по своей сути социальна, и внимательное, сопереживающее отношение со стороны другого может значительно улучшить состояние человека» [55].

О.А. Баякина утверждает, что психологическое здоровье не имеет четкого определения в науке. Однако, рассматривая определения здоровья в целом, можно сделать вывод, что психологическое здоровье означает достижение полного благополучия на уровне физическом, душевном и социальном [6].

Здоровье – это комплексное понятие, которое охватывает не только физическое благополучие, но и психическое и социальное. Последнее время особенно актуально выявление психических расстройств, которые маскируются под физические заболевания. Но понимание, что такое «психологическое здоровье», является комплексной и неоднозначной темой для научных исследований в данной области. Однако, изучение этого вопроса необходимо для того, чтобы оценить наиболее эффективные способы сохранения и укрепления здоровья в целом. Граница между «психологическим здоровьем» и «психическим» неопределенна. Понятия взаимосвязаны, но не синонимичны [3].

Наиболее распространенные определения понятия «психологическое здоровье» с позиции различных исследователей приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Интерпретация понятия «психологическое здоровье» в научной литературе

Автор	Интерпретация понятия
И.В. Дубровина	Психологическое здоровье – это: «такое состояние психики человека, при котором обеспечивается нормальная работа всех психических процессов и механизмов. Это не только отсутствие психических расстройств, но и состояние гармонии человека с его окружением, с самим собой и с целями, которые он ставит перед собой» [14]. Данный автор анализируемый термин относит к личности в целом.
А.В. Шувалов	Психологическое здоровье – это: «состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности» [53].
В.И. Слободчиков	Психологическое здоровье – это: «система, включающая аксиологический характер, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты» [32].
С.С. Корсаков	Психологическое здоровье – это: «гармоничное взаимодействие всех конструктов, составляющих личность, дает устойчивость и способность противостоять негативным факторам, способных нарушить ее цельность» [2].
О.В. Завгородняя	Психологическое здоровье – это: «интеграция внутреннего и внешнего воздействия» [43].
Н.Н. Колотий	Психологическое здоровье – это: «система качественных характеристик индивидуального развития личности на разных возрастных этапах жизнедеятельности субъекта, которая раскрывается через особенности индивидуально-психологических свойств субъекта, взаимоотношений с социумом, процессов саморегуляции и саморазвития, реализации актуальных потребностей» [44].
О.А. Баякина	Психологическое здоровье – это: «здоровые механизмы защиты. Их разработка предполагает необходимость выявления роли психологических защит, определяя последние как системное образование психики, которое интегрирует ее структурные компоненты, обеспечивая ее функциональный баланс. При этом дисфункции защит дестабилизируют психику личности, нарушая состояние психологического здоровья» [6].
Н.А. Жестокова	Психологическое здоровье – это: «позитивное отношение к самому себе и развитое самопринятие, самоактуализация личности, конгруэнтность, личностная автономность, способность конструктивно взаимодействовать с другими людьми, а также реалистическое восприятие своих качеств, возможностей и потребностей» [18].
D. Dierendonck, H. Lam	Психологическое благополучие относится к эмоциональному здоровью человека и общему функционированию. Оно состоит из позитивных социальных отношений, автономии, умения управлять окружающей средой, самопринятия, чувства цели и личностного роста [61].
A. Morin	Психологическое благополучие характеризуется позитивными отношениями, принятием себя, чувством цели, личностным ростом, автономией и компетентностью. Оно связано с улучшением здоровья, большим счастьем и увеличением продолжительности жизни [55].

Таким образом, в данном исследовании в качестве рабочего было принято следующее определение: «психологическое здоровье – это система качественных характеристик индивидуального развития личности на разных возрастных этапах жизнедеятельности субъекта, раскрывающаяся через особенности индивидуально-психологических свойств субъекта, взаимоотношений с социумом, процессов саморегуляции и саморазвития, реализации актуальных потребностей и защитных механизмов от негативных факторов воздействия окружающей среды».

Отсутствие дистресса не обязательно указывает на высокое психологическое благополучие человека. Высокое психологическое благополучие означает ощущение счастья и преуспевания. Люди с высоким психологическим благополучием сообщают, что чувствуют себя способными, счастливыми получать хорошую поддержку и быть довольным жизнью [5].

Далее рассмотрим градацию уровней психологического здоровья личности в научной литературе.

Большинство психологов, например, О.Г. Прохорова [38], О.В. Хухлаева [51] и другие выделяют три уровня психологического здоровья личности:

- высокий (креативный) – личность, находящаяся на данном уровне, умеет эффективно решать возникающие проблемы и добиваться намеченных целей, сохраняя уверенность в себе, легко преодолевает стрессовые ситуации и адаптируется к негативным факторам влияния внешней среды;
- средний (адаптивный) – личность, относящаяся к данному уровню, относится к группе риска, испытывает затруднения и некоторый уровень тревоги под воздействием негативных факторов, она подвергается риску, т.к. не имеет психологической устойчивости и нуждается в профилактической работе (например, в составе терапевтических групп);

– низкий (дезадаптивный) – к нему относятся личности с нарушенным равновесием в психологических процессах, неспособные самостоятельно адаптироваться к негативному воздействию окружающей среды, они нуждаются в психологической помощи и индивидуальном коррекционном воздействии [51].

Относительно критериев оценки психологического здоровья мнения исследователей также расходятся, что представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Критерии оценки психологического здоровья в научной литературе

О.В. Хухлаева [51]	И.В. Дубровина [14]	А. Эллис [15]	С.Д. Ryff [63]
Положительное самоощущение (преимущественно позитивное эмоциональное состояние);	Эмоциональная устойчивость	Интерес к внутренним аспектам существования и отсутствие игнорирования своих интересов	Принятие себя: позитивное отношение к себе
Положительное восприятие окружающего мира;	Совладения с негативными эмоциями	Социальная активность	Цель в жизни: иметь цели и ощущение, что жизнь имеет смысл и предназначение
Значительно развитая личностная рефлексия;	Зрелость чувств соответственно возрасту	Приверженность нравственным нормам и ценностям своей социальной и культурной группы	Автономия: чувство независимости и свободы от социального давления
Наличие стремления творчески улучшать виды жизнедеятельности;	Сохранность привычного самочувствия	Самодостаточность и умение справляться со своими проблемами без посторонней помощи	Позитивные социальные отношения: установление значимых связей с другими людьми, отмеченных взаимной привязанностью, сопереживанием, близостью и доверием

Продолжение таблицы 2

О.В. Хухлаева [51]	И.В. Дубровина [14]	А. Эллис [15]	С.Д. Ryff [63]
Позитивное проживание возрастных кризисов;	Свободное, естественное проявление чувств и эмоций	Фрустрационная толерантность	Умение управлять окружающей средой: чувствовать себя способным и иметь возможности управлять окружающей средой
Эффективная адаптация к социальной среде;	Адекватное восприятия самого себя	Гибкость мышления, позволяющая быстро адаптироваться к новым ситуациям и изменениям	Личностный рост: обучение, получение нового опыта и принятие вызовов, которые ведут к росту
Соответствие своим социальным и семейным ролям	Максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности	Баланс между рациональностью и эмоциональностью	
	Способность концентрации внимания на предмете	Отсутствие сильных чувственных перепадов	
	Способность к логической обработке информации	Способность принимать себя	
	Удержание информации в памяти	Ответственность за свои эмоциональные проблемы	
	Креативность		
Критичность мышления			
Знания себя			

На основании проведенного исследования научных источников были определены наиболее значимые показатели психологического здоровья, представленные на рисунке 1:



Рисунок 1 – Критерии психологического здоровья

J.N Baumgartner и E. Susser приходят к выводу, что глобальные движения за психологическое здоровье все чаще подчеркивают социальную интеграцию как ключевой результат для служб охраны психического здоровья. Это создает настоятельную необходимость лучше формулировать и измерять этот результат [57].

Таким образом, было предложено определение психологического здоровья, определены наиболее значимые показатели психологического здоровья личности, которые включают успешную социальную адаптацию, наличие собственного мировоззрения, активное использование потенциала, духовность, ответственность, свободу, умение решать проблемы, эмпатию и уважение к другим. Развитие этих характеристик помогает выстраивать гармоничные отношения и достигать успеха в жизни.

1.2 Индивидуально-психологические особенности личности

Личность человека – это результат многолетней жизненной практики, в которой формируются привычки, убеждения и характерные черты.

Психологические особенности индивидов проявляются в их эмоциях, характере, темпераменте, умениях и чувствах. Они формируются

комплексным объединением природных задатков и воспитания, опыта и общения с окружающим миром.

Ученые не смогли разработать единый подход к определению индивидуально-психологических характеристик личности. Однако, большинство согласны, что такие характеристики определяют поведение, отношения и развитие личности. Кроме того, определение самой «личности» вызывает трудности, так как каждый автор вкладывает в это понятие свои уникальные признаки. Личность – это не только сам человек, но и его социальные и психологические свойства, проявляющиеся в поведении и отношениях. Наука использует также понятия индивида и индивидуальности, а психолог В.Н. Дружинин предлагает включить еще и характеристику уникальности индивида [47].

Все индивидуальные психологические характеристики человека психологи подразделяют на 4 группы: врожденные черты; черты, зависящие от уровня психического развития личности; черты, обусловленные социальным окружением; и черты, полученные с опытом самостоятельно каждым человеком (набор личных навыков, умений).

Изучение индивидуальных психологических характеристик человека невозможно без учета биологических факторов. Для этого проводятся исследования, где анализируются многие параметры, такие как генетика, физиология и многое другое. Антрополог и психолог В.М. Русалов прошел долгий путь изучения этого вопроса. Он рассматривал и сравнивал характеристики у разных людей [22].

Однако, биологический подход к психологии – это не новинка. Им занимались еще в древние времена. Важно учитывать этот фактор в исследованиях и понимать его значение для общей картины психологического портрета человека. Одним из революционеров в нейрофизиологии стал Павлов, что позволило изучать эмоции и поведение человека на биологическом уровне. Новые теории о темпераменте и поведении, сочетающиеся с открытиями в нейрофизиологии, помогают

лучше понимать личность. Эти открытия также позволяют научно объяснить, как мозг влияет на поведение и эмоции, что важно для развития психологии как науки. Углубление научного понимания свойств нервной системы имеет огромное значение для понимания направлений поведенческой деятельности человека [27].

Г. Айзенк выделял три суперфактора – экстраверсия, нейротизм и психотизм, которые определяются генетически и проявляются в поведении личности в похожих ситуациях. Но эти факторы – всего лишь малая часть того, что определяет нашу поведенческую активность. Изучение нервной системы поможет нам понимать, каким образом наш мозг принимает решения, на какие стимулы реагирует, и почему мы ведем себя именно так в той или иной ситуации. В свою очередь, это понимание позволит нам более глубоко изучать человеческую личность и её поведение [30].

У данной модели есть свои преимущества, такие как возможность определения тенденций поведенческих отклонений и соответственно принятия мер по их предупреждению. Однако, она также имеет свои недостатки, так как невозможно 100% точно определить реакцию человека на различные воздействия. Важно использовать данную модель не как окончательный вердикт, а как научную основу, которую можно улучшать и совершенствовать.

Один из подходов для изучения психологических особенностей личности – это тестирование, которое позволяет определить характеристики человека по заданным вопросам. Другой подход – это устойчивые компоненты, например, модель Р. Кеттела, которая обобщает 16 факторов, свойственных для большинства людей. Оба подхода могут быть полезны в научных разработках в области психологии и помогают определить индивидуальные черты личности. Исследования показали, что существует определенное количество таких факторов, которые объясняют большую часть вариации личностных черт. Благодаря этому, можно более точно определять и изучать личность человека и прогнозировать его поведение в

различных ситуациях. Таким образом, все эти факторы даже получили определённые условные обозначения, названия, и характеризовались совокупностью «личностных черт, взаимосвязанных на высоковероятном уровне».

Факторная модель У.Т. Нормана, известная как «Большая пятерка», основывается на пяти ключевых чертах личности: экстраверсия, комфортность, сознательность, эмоциональная стабильность и открытость новому опыту [4]. Модель была проверена и подтверждена учеными в различных странах. Это позволяет использовать ее в практических целях, таких как подбор персонала, оценка личности и психотерапия. Она является важным инструментом для понимания характеристик личности и поведения людей в разных ситуациях.

Один из таких подходов – модель пяти факторов личности, которую активно применяют в научных исследованиях. Она объясняет, что личность состоит из пяти конструктов: открытости, склонности к созависимости, педантичности, экстраверсии и невротизма. Каждый из них варьируется от низкого до высокого полюса, и это позволяет исследователям получить общую картину личности.

Японский ученый Masaru Nakamura предложил свою адаптацию модели пяти факторов под условия японского общества. Он обнаружил, что модель не работает так, как можно было бы ожидать, из-за культурных различий. Поэтому он определил свои полюса, а именно: открытость к новым идеям, педантичность, альтруизм, настойчивость и эмоциональная устойчивость [48].

Таким образом, адаптация модели пяти факторов личности позволяет получить более точную картину личности, исходя из конкретных культурных условий. В психологии разработаны многие научные подходы к описанию личности, и каждый из них имеет свои преимущества и недостатки в зависимости от целей исследования.

Среди российских и советских психологов, изучающих личность, выделяются такие фамилии, как Г.М. Андреева, Е.П. Ильин, Д.Я Райгородский, Д.И. Фельдштейн. Их работы оказали значительное влияние на развитие современной психологии и по-прежнему остаются актуальными для научного и практического применения.

Исследователи личности придерживаются мнения, что человек формируется под воздействием внешних и внутренних факторов и что его поведение и мировоззрение отражают его индивидуальные особенности. Они изучают комплекс личностных качеств, таких как мотивация, интеллект, характер, эмоциональность. Взаимодействие этих качеств объясняет, почему люди по-разному воспринимают мир и реагируют на него. Изучение личности помогает понимать людей, прогнозировать их действия и способствует слаженной работе и сотрудничеству [40] .

Человеческая личность может изменяться под воздействием внешних факторов, таких как общение, работа, учеба и так далее. Эмоциональная стабильность может влиять на поведение и реакцию личности на жизненные ситуации. Важно заботиться о своем психическом здоровье и находить способы управлять своими эмоциями для более гармоничной жизни [31].

Экстраверты ориентированы на внешний мир, легко общаются и могут быстро приспособиться к новым ситуациям. Интроверты же склонны к обдумыванию своих мыслей и чувств, они часто более контактны с небольшой группой близких людей. Но независимо от типа личности, формирование внутренних качеств – воля, уверенность, терпение – помогает человеку достигать успеха, как в личной жизни, так и в работе.

Теоретической разработкой данной классификации занимались Г.Ю. Айзенк и К.Г. Юнг. Карл Юнг разработал классификацию личностей, основанную на доминирующих характеристиках внутреннего или внешнего мира. Он дополнил ее, выделяя основные психические процессы - мышление и ощущение для экстравертов и интуиция и чувственная сфера для

интровертов. Эта концепция позволяет лучше понимать, как человек воспринимает окружающий мир и работает с информацией в своей психике.

Г.Ю. Айзенк определил, что экстраверты и интроверты имеют различные биологические отношения к определенным факторам и, таким образом, ведут себя по-разному в различных ситуациях. Экстраверты более общительны и ориентированы на социум, в то время как интроверты склонны к интроспекции и имеют слабую эмоциональную регуляцию. Это распределение особенно ярко проявляется во взаимодействии человека со своим окружением [44].

К. Леонгард изменял классификацию Юнга, где в поле зрения оказались волевые компоненты. Экстраверты – зависимые от окружения, интроверты – выбирают поведение самостоятельно. Некоторые психологи утверждают, что эта классификация не подходит для здоровых людей, а дихотомия становится основой псевдонаучных концепций психософии и соционики [16].

Личность – это совокупность индивидуальных характеристик человека. Понять их важность поможет междисциплинарный подход, включающий анализ эмпатии – способности понимать и сопереживать. Изучение этой характеристики необходимо для создания гармоничного взаимодействия людей в социуме. Важно также учитывать, что уровень эмпатии может меняться в зависимости от факторов, таких как пожилой возраст, опыт жизни и так далее. Её изучение может помочь развивать личностные качества и воспитывать культуру уважения. Некоторые люди способны точно понимать эмоции и чувства других, а другие могут только сочувствовать. Мы можем развивать свою эмпатию, практикуя слушание и понимание других, а также улучшая свою коммуникацию и социальные навыки.

Г.А. Абрамова утверждает, что: «эмпатия представляет собой важное свойство психики любого человека, поскольку тесно связана с аффилицией, то есть потребностью в отношениях с другими людьми, заглушение которой, ведет к нарастанию внутренней тревожности, чувству одиночества и

развитию депрессии. Эмпатия у разных индивидов проявляется и выражается в разной степени активности. Эмпатия включает две составляющих: понимание и сопереживание эмоциям другого человека» [1].

Эмпатия – это способность чувствовать и понимать эмоции других людей. Она помогает устанавливать качественные отношения, основанные на взаимопонимании и взаимной поддержке. Она не только помогает справляться с эмоциональным дискомфортом, но и улучшает взаимодействие в коллективе и повышает уровень профессиональной компетенции. Развивая эмпатию, мы улучшаем качество жизни и создаем гармоничное окружение для нас и окружающих [2].

Эмпатия – настоящее чувство сочувствия и понимания, не только к людям, но и ко всему миру в целом. Её высокий уровень помогает в творческих и профессиональных начинаниях, в том числе психологам. Основой слова «эмпатия» является философское понятие «Einführung». Оно предполагает эстетическую реакцию на искусство и окружающую среду, которая переносит нас в мир объектов, позволяя увидеть их новым взглядом. Всё это связано с высокой чувствительностью к передаваемым чувствам и среде, и способностью понимать их необычные и сложные проявления. Хорошо развитая эмпатия – одна из главных черт успешных людей и залог гармоничного взаимодействия с окружающим миром [36].

Эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека и понять его эмоции и переживания. Это не просто сочувствие или симпатия, а настоящее погружение в мир другого человека [24].

Благодаря эмпатии, мы можем лучше воспринимать и понимать искусство, когда оно выражает эмоции и чувства автора. Так же эмпатия необходима для понимания и наслаждения природой, которая может вызывать у нас различные эмоции.

Но главное, что эмпатия помогает нам лучше взаимодействовать с людьми. Она помогает стать более чуткими к чужим переживаниям,

понимать чужие проблемы, проявлять к ним заботу и внимание. Это важно для создания гармоничных отношений в нашей жизни.

Недаром говорят, что эмпатия – это ключ к любви и международному миру. Способность поставить себя на место другого человека может сблизить нас с ним и помочь решить даже самые сложные проблемы.

Поэтому, развивая эмпатию, мы делаем мир вокруг себя более добрым, понимающим и справедливым.

И.О. Елефференко пишет, что: «социальную значимость сопереживания отмечал М. Шелер, У. Мак-Дугалл, Р. Даймонд. Познание одного человека другим кроется в способности к эмпатии, по мнению Р. Даймонда, которая способствует эмоциональному сближению людей» [17].

В свою очередь, Н.А. Жесткова приходит к выводу, что: «эффективному психоанализу хорошо способствует эмпатия, поскольку с ее помощью психолог или психотерапевт может поставить себя на место пациента. З. Фрейд рассматривал эмпатию как бессознательное остроумие, то есть тонкое чувство юмора, улавливающее колебания состояния другого человека» [16].

Ученые подчеркивают важность социальных навыков и эмоционального интеллекта для успешной адаптации в обществе и формирования культуры взаимопонимания. Эмпатия – это умение поставить себя на место другого человека и ощутить его чувства. В психоанализе эмпатия играет важную роль, помогая психологу или психотерапевту лучше понять эмоциональное состояние пациента. Механизмы эмпатии связаны со структурами мозга, ответственными за обработку информации и контроль поведения и эмоций. Эмпатия связана с остроумием и чувством юмора, так как помогает понимать и оценивать поведение других людей. Лимбическая система выполняет важные функции, связанные с эмоциями, памятью, мотивацией и участием в поведении. Она помогает организму адаптироваться к внешней среде и принимать нужные решения.

Российские психологи, включая С.Б. Борисенко, Т.П. Гаврилову, Л.Н. Джрнзян Р.Б. Карамуратову, изучали эмпатию и ее связь с механизмами лимбической системы. Первой термин «эмпатия» использовала Т.П. Гаврилова, однако она обозначала им только эмоциональную сферу [21]. Ранее эмпатия была связана только с чувствами человека, но современные исследования выявили два уровня этого понятия – примитивный и высший. Эмпатия как часть эмоций не является полным кругом и нуждается в более широком подходе.

К. Роджерс сформулировал теорию о важности эмпатии в каждой сфере жизни, применение которой позволяет человеку достигать своих целей. Эмпатия помогает людям находить общий язык, разрешать конфликты и влиять на других. Человек, обладающий этой способностью, становится ценным членом общества, который способен помочь другим в развитии и решении проблем [41].

Далее, как отмечает Т.Д. Скуднова: «К. Роджерс, помимо эмоциональной, познавательной и аффективной составляющей, дополнил содержание эмпатии коммуникацией. Он и С. Труакс полагали, что коммуникация помогает передать другому свое внутренне состояние, то есть это способность подобрать нужные слова для описания своего состояния, а у другого – способность понять и прочувствовать состояние по описанию. Дэниш и Каган сравнивали составляющую общения с тем, что человек может описать характер или чувства другого таким образом, чтобы окружающие поняли, о чем идет речь» [41].

Т. Киф, в свою очередь, даже разработал: «модель взаимодействия посредством эмпатии, где коммуникации отведена особая роль, в частности, способности передать свои чувства понятным для других способом» [11].

Коммуникация – это важный инструмент передачи своих мыслей и эмоций. Однако, необходимо помнить, что эффективная коммуникация возможна только тогда, когда мы способны понимать и уважать чувства другого человека [25].

Мотивация также играет важную роль в жизни человека. Нужно понимать, что мотивация это нечто, что двигает нас к достижению целей, и оно может быть разным для каждого человека. Важно научиться определять свою мотивацию и применять ее в повседневной жизни. Таким образом, эмпатия и мотивация являются важными личностными качествами, которые помогают устанавливать контакты с другими и достигать поставленных целей.

Мотивация – это стремление к определенной цели, осуществляемое под воздействием внутренних и внешних факторов. Психологи мотивацию предлагают рассматривать в трех аспектах: «как нечто, предопределяющее деятельность; как побудитель деятельности; как совокупность мотивов, логически выстроенных по значимости для индивида» [10].

К.К. Платонов считал, что мотивы напрямую связаны с потребностями, а А.Н. Леонтьев подчеркивал важность роли психических процессов в этом процессе. Каждый человек мотивирован своими потребностями, и когда они удовлетворяются, достигается цель. Понимание мотивации помогает наставникам, учителям и родителям правильно стимулировать и развивать потенциал человека [23].

Внешние факторы являются сильным влиянием на формирование личности человека. Они оказывают воздействие через мотивационную сферу, что приводит к появлению различных потребностей и стремлений. Важно понимать, что внутренние и внешние составляющие личности также играют роль в её формировании, включая физиологию, психику и социум. Личность может претерпевать изменения в различных ситуациях жизни, что влияет на её дальнейшее развитие и рост [21]. В.Г. Леонтьев предложил: «развивать данную концепцию, дополняя внутренний и внешний источник также содержимым физиологии, психики и социума, которые едино влияют на развитие личности» [24]. Поэтому важно учитывать все факторы, чтобы обеспечить гармоничное развитие личности человека.

Формирование здоровых отношений с окружающим миром начинается с понимания себя. Чтобы понимать и принимать других, необходимо сначала понимать свои желания, потребности и мотивации. Важно научиться распознавать свои эмоции и понимать, как они влияют на наше поведение и отношения с другими людьми.

Создание здоровых отношений с окружающими людьми - это непрерывный процесс, который требует постоянного внимания, понимания и терпения. Важно научиться регулярно анализировать свои цели, потребности, желания и поведение, чтобы быть более осознанным, уверенным и успешным в обществе [37]. С точки зрения И.О. Елеференко: «возможность регулирования отношений с обществом возникает, благодаря способности личности формировать потребности и цели, частью удовлетворения которых, являются отношения в социуме. Значение целеполагания заключается в формировании содержательного посыла, перерастающего в деятельность. Б.Ф. Ломов выстраивает логическую цепочку из мотива и цели, которая зависит от входящих на начальном этапе компонентов, формирующих мотив. Именно после упорядочения они становятся целостным волевым желанием, направленным на осознанно выбранный объект» [17].

Цель – это ключевой момент мотивации. Она помогает формировать волевое желание и направлять силы на достижение результата. Это зависит в основном от того, что нас мотивирует. Чем сильнее и ярче наша мотивация, тем проще и быстрее мы достигнем поставленной цели. Поэтому важно уметь правильно формулировать цели и планировать свои действия.

Психолог Д.Б. Эльконин, считал, что: «мотивация и потребности определяют основной вид деятельности, то есть человек занимается больше тем, в сфере чего лежат его потребности» [13]. Важно понимать, что мотивы могут быть как внутренними (мотивация достижения, саморазвития), так и внешними (мотивация материального вознаграждения). Однако их влияние на выбор деятельности разное. К примеру, люди, которые ориентированы на

достижение, готовы вкладываться в проекты, которые помогут им вырасти и развиваться. Таким образом, понимание своих мотивов и потребностей позволяет лучше ориентироваться в профессиональном выборе и достигать своих целей. У животных и людей разные потребности, но у человека есть базовые потребности, унаследованные от животного мира. Это происходит из-за биосоциального происхождения человека [39].

Важно понимать, что потребности могут быть разнообразными и меняться в зависимости от обстоятельств и жизненных целей. Однако, если человек не удовлетворяет свои потребности, то это может привести к стрессу, болезням и недовольству собой и жизнью в целом. Поэтому, необходимо уметь анализировать свои потребности, общаться с окружающими людьми и находить способы их удовлетворения [7].

Мотивация и эмоции имеют тесную связь в психике человека. Главные и второстепенные эмоции заменяют друг друга в процессе их удовлетворения. Ситуативные ощущения влияют на развитие мотивации и направленное поведение субъекта. Приведенные группы эмоций вытекают из мотивов страха и удовольствия, которые непосредственно влияют на мотивацию. Таким образом, понимание взаимосвязи между мотивацией и эмоциями позволяет проектировать эффективные стратегии мотивации и управления поведением.

Мотивация – это то, что побуждает человека к действию. Существует два типа мотивации: внутренняя и внешняя. Внутренняя мотивация исходит от самого человека – он получает удовольствие от процесса работы и даже не требует внешних стимулов. Внешняя мотивация, наоборот, связана с внешними факторами, такими как деньги или похвала. Однако В.Г. Леонтьев и А. Маслоу утверждают, что наилучшие результаты достигаются при воздействии на внутреннюю мотивацию – она позволяет людям чувствовать удовлетворение от процесса и действовать без лишнего напряжения [46].

А. Маслоу, основываясь на экспериментальных данных, создал пирамиду потребностей, в которой внизу находятся наиболее важные и

распространенные физиологические потребности, такие как нужда в еде, воде, сне, затем идут потребности в безопасности и уверенности. На следующем уровне пирамиды находятся потребности в социальном признании и любви, а на вершине – потребности в самореализации и развитии. Все потребности разделены на группы, и физиологические потребности являются самыми важными для выживания и поддержания жизнедеятельности человека.

Таким образом, люди могут различаться по тому, какие потребности у них на первом месте, и какая точка развития является для них наивысшей. Однако, для достижения этой точки необходимо сначала удовлетворить базовые потребности, такие как еда, жилье, безопасность и так далее. Поведенческая теория учитывает важность окружающей среды, которая может оказывать влияние на поведение человека [46].

В целом, понимание основных потребностей человека и его точки развития могут помочь ему более глубоко понять себя и свои цели, а также выявить возможные препятствия на пути к ним.

Все действия человека коррелируют с его потребностями. Потребности, в свою очередь, влияют на мотивы и реакции на внешние стимулы.

Бихевиористы, следуя своей теории, стараются идентифицировать стимулы, вызывающие определенную реакцию в организме. В процессе реагирования на стимул между человеком и внешним миром возникает промежуточное звено [52]. Исходя из концепции З. Фрейда, все действия человека обусловлены единой энергией, и организм является источником этой энергии. Это напряжение и возбуждение приводят к тому, что человек стремится восстановить баланс энергии в своем теле.

У человека существуют потребности, которые влияют на его целостное состояние и могут вызывать возбуждение. Согласно теории Фрейда, потребности определяются двумя основными инстинктами – любовью и смертью. Человек формирует потребность, выбирая объект, который может

ее удовлетворить. Данная модель помогает раскрыть бессознательную часть личности и определить ее направление энергии.

Фрейд также описывал социально-психологические аспекты формирования личности, используя концепцию смещения потребности и ответную реакцию организма. Это значит, что потребность может быть направлена на другой объект, если основной объект не может удовлетворить ее. Этот механизм помогает развивать адаптивные способности личности в социальной среде. Однако, смещение потребности может также вызывать патологическое поведение и конфликты. Поэтому, понимание потребностей и их удовлетворения является ключевым фактором для психического равновесия и здоровой личности [49].

Таким образом, можно сделать вывод о многообразии подходов к структуре, поведению и мотивации личности, учитывающие особенности формирования мотивационной сферы, эмпатию и мотивационную сферу. Индивидуально-психологические особенности личности включают в себя такие характеристики, как интеллектуальные способности, эмоциональная устойчивость, темперамент, а также индивидуальные черты характера и поведения. Они определяют способность и готовность человека к решению задач, его отношение к окружающим, способы реагирования на стрессовые ситуации, мотивацию и цели в жизни.

1.3 Проблема взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности

Представители различных психологических школ имеют разное понимание того, что составляет психологическое здоровье личности. Однако все они признают его важность в жизни человека и необходимость его поддержания. Представители бихевиоризма (А. Бандура, Б.Ф. Скиннер), психоанализа (Г. Салливан, З. Фрейд, К. Хорни), гуманистической

психологии (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу) высказывали свое мнение и объяснение относительно здоровой личности.

Теории психологов также помогают выявить и преодолеть психологические проблемы, такие как депрессия, тревожность, низкое самооценка и другие. Изучение гуманистической психологии помогает развить эмпатию и понимание людей, улучшить межличностные отношения и повысить самосознание. Работа с собой и понимание своих мотиваций и потребностей поможет не только преодолеть проблемы, но и построить счастливую и удовлетворенную жизнь. Эти ученые внесли значительный вклад в развитие психологии, рассматривая темы самоактуализации, памяти, принятия решений и многие другие аспекты человеческого психического функционирования. Они утверждали, что для достижения психологического благополучия необходимо удовлетворять потребности человека на всех уровнях иерархии [15].

П. Скиннер и И.П. Павлов считают, что человек обучаем и у него вырабатываются привычки, которые могут быть как полезными, так и вредными для его психологического здоровья. Например, курение – это привычка, которая может привести к нарушению здоровья легких и сердца. Также, ученые подчеркивают роль воспитания и окружающей среды в формировании психологического здоровья личности.

Представители психоанализа (З. Фрейд, К. Юнг) подчеркивают, что у человека есть бессознательные противоречия, которые могут влиять на его психологическое здоровье. Так, например, человек может не осознавать своих настоящих желаний и стремлений, и это может приводить к внутренним конфликтам и недовольству жизнью.

М.Г. Иванова выявила, что: «результаты связаны с индивидуальными, интеллектуально-личностными особенностями. Различные виды психологического здоровья определяются структурной и уровневой спецификой его показателей» [20].

Она выделила «две основные группы показателей: структурные, которые дают представление об отдельных элементах устройства личности, так и сложность ее общей организации, которая включает иерархию, и функциональные (приспособленность, спокойствие, уверенность, последовательность)» [20].

Изучение психологического здоровья личности играет важную роль в практическом плане. Благодаря данному исследованию можно определить, какие факторы и условия способствуют улучшению психологического состояния человека, а какие, наоборот, являются его негативными составляющими. Также, знание психологического здоровья личности помогает разрабатывать практические рекомендации по его улучшению и поддержанию, которые важны как для профилактики, так и для лечения различных психологических заболеваний.

Существуют разные подходы к изучению человеческого поведения: бихевиоризм, гуманистическая психология (К. Олпорта, К. Роджерса и А. Маслоу) о здоровой личности заключается в том, что человек должен быть способен эффективно взаимодействовать со своим окружением и контролировать свое поведение, чтобы достичь гармонии внутри себя и завершенности как личности. Это является важным условием для достижения счастья и успешного развития в жизни.

Психологическое здоровье зависит от многих факторов, но индивидуальные особенности личности и динамика психических процессов являются одними из главных. Кроме того, самопознание и приобретенный опыт также влияют на психологическое здоровье человека. Человек, который знает свои сильные и слабые стороны, свои мотивации и потребности, более успешно адаптируется к жизненным изменениям и проявляет большую уверенность в себе. Приобретенный опыт в виде знаний, умений и навыков также помогает справляться со стрессом и повышает уровень самоэффективности [8].

Однако генетически обусловленные качества не являются единственной причиной развития психических заболеваний. Жизненные события, такие как потеря близкого человека, развод или увольнение, также могут повлиять на психическое здоровье человека. Важно помнить, что каждый человек уникален и имеет свой путь в жизни, и что в случае появления психических проблем важно обратиться за помощью к специалистам.

В целом, психологическое здоровье является одним из важнейших аспектов жизни человека, а его связь с индивидуальными особенностями личности, самопознанием и приобретенным опытом, позволяет нам лучше понимать, что делать для поддержания своего психологического здоровья.

Согласно психологам, здоровье зависит от индивидуальных личностных качеств человека, поэтому определенные заболевания могут быть характерны для определенных типов личности. В древности это явление было замечено, а в XX веке оно получило дальнейшее развитие. Например, флегматики имеют хронические заболевания ЖКТ, сангвиникам свойственны заболевания, связанные с кровообращением, а холерикам – печеночные болезни. Эти теории помогли многим ученым понять многие аспекты здоровья и болезней [19].

И.Ю. Василенко отмечает также вклад психиатров и психоаналитиков: «психиатр Э. Кречмер выявил предрасположенность у пикников – заболевания печени, ревматизму, атеросклерозу, атлетам свойственны заболевания, связанные с эпилепсией и мигрени. Психоаналитик Ф. Данбар описал профили личности для восьми заболеваний: ревматоидный артрит, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь, которые были доказаны многочисленными исследованиями, обобщив черты личности людей с одинаковым диагнозом. Психоаналитик Ф. Александер выдвинул теорию, что существует семь психосоматических заболеваний, которые обусловлены подсознательными личностными факторами: гипертония, язвенная болезнь желудка и

двенадцатиперстной кишки, ревматоидный артрит, бронхиальная астма, нейродермит, язвенный колит и тиреотоксикоз» [10].

Приверженцы другого метода сосредотачиваются на общих чертах, которые присущи большинству людей при возникновении болезней. Они считают, что личностные особенности лишь выступают в качестве посредников влияния причин заболеваний на человека.

Существует несколько точек зрения на влияние личности на здоровье. Одни утверждают, что причины болезней и смертности связаны с внешними факторами, такими как традиции, питание, гигиена и прочие. Другие же считают, что личность человека также является важным фактором, который может уменьшать или увеличивать влияние каузальных факторов на здоровье. По мнению сторонников этой теории, каждый из нас имеет свой уникальный набор характеристик, которые могут влиять на наше здоровье. Например, оптимистичность, общительность, доброжелательность, исполнительность и нейротизм могут повлиять на нашу устойчивость к болезням. Это означает, что забота о своей личности и здоровье может значительно улучшить наше физическое и психическое состояние [26].

Исследования показали, что особенности характера и продолжительность жизни не являются случайными и непредсказуемыми факторами. Сегодня с помощью анализа факторов, связанных со здоровьем, можно предсказать результаты [43].

Исследователи выделили три фактора, объясняющие 61% общей дисперсии особенностей характера и продолжительности жизни. Первый фактор связан с наличием так называемых «факторов Большой Пятерки»: экстраверсии, невротизма, приятности, добросовестности и открытости. Второй фактор – это наличие патологических состояний, таких как хронические заболевания и наличие вредных привычек. Третий фактор связан с жизненным укладом – работа, семья, общение и другие [50].

Анализ этих факторов позволяет предсказывать как особенности характера, так и продолжительность жизни человека. Например, люди с

высокой открытостью могут иметь более долгую жизнь, а низкий уровень добросовестности – сокращать ее.

О.В. Лебедева считает, что: «личность может увеличивать или уменьшать воздействие каузальных факторов, которые вызывают заболевания. К таким причинам можно отнести «факторы Большой Пятерки». Основываясь на пятифакторную модель можно выделить, пять основных критериев, благодаря которым можно рассматривать индивидуальные отличия между людьми: оптимистичность, общительность; доброжелательность или привязанность; исполнительность или самодисциплину; нейротизм или эмоциональную неустойчивость; яркое проявление чувств, эмоций, мыслей» [21].

Таким образом, анализ факторов, связанных со здоровьем, дает возможность предсказывать не только состояние здоровья человека, но и его особенности характера и продолжительность жизни. Эти данные могут быть полезными для определения тех областей, которые требуют изменений, чтобы повысить вероятность более здорового и долгого восприятия жизни.

Личностные характеристики, такие как оптимистичный контроль и гнев, могут влиять на поведение и характер личности. Экстравертные люди чаще склонны к оптимистичному контролю, а нейротические люди могут быть более склонны к гневу [33].

Добросовестные люди могут более успешно контролировать свои действия и избежать рискованного поведения, такого как злоупотребление веществами или автокатастрофа. Также выявлено, что более открытые люди могут быть более склонны к благополучию и успеху в жизни.

Исследования также свидетельствуют о том, что люди с высоким уровнем гнева могут испытывать больший контроль над несчастными случаями, в то время как оптимистически настроенные люди могут быть менее осторожными и более склонны к рискованному поведению [35].

В целом, характеристики личности имеют значительное влияние на нашу жизнь и наши действия. Понимание, какие личностные особенности

нас определяют, может помочь нам принимать более осознанные решения и создавать лучшую жизнь для себя и для окружающих нас людей.

Психологическое состояние непосредственно влияет на то, как человек переживает стрессовые ситуации. Одной из важных составляющих личности является темперамент – совокупность физиологических и психических особенностей, влияющих на поведение и адаптацию к окружающей среде. Признание важности психической стабильности и способности к адаптации в условиях стресса – ключевой фактор поддержания здоровья человека [34].

О.А. Баякина в свою очередь отмечает, что: «психологическое здоровье личности подразумевает устойчивое восприятие к стрессовым ситуациям. Это обуславливает влияние личностных психологических особенностей, которые обуславливают пониженную устойчивость к стрессу, на психологическое здоровье в целом» [6].

Одной из личностных особенностей человека является темперамент. М.Ю. Храмов полагает, что темперамент является одним из психических свойств, которые описывают психическую сферу индивида на уровне конституциональных проявлений и особенностей нервной системы [12].

Говорить о том, что свойства темперамента относятся непосредственно к личностным качествам, подчеркивает И.Н. Чжен, будет, вероятно, слишком смело. Скорее, это индивидуальные особенности, которые в силу своей биологической обусловленности, представляются врожденными. При этом темперамент имеет значимую роль и влияние на формирование характера, на социальные проявления человека, на его поведение. Он нередко обуславливает те или иные поступки, включается в компоненты идентичности, является тесно связанным с личностными особенностями. Темперамент становится связующим компонентом между нервной системой индивида, личностными характеристиками и познавательными процессами [12].

Непосредственно учение о темпераменте восходит корнями к работам древне греческого врача Гиппократ, которые относятся к IV веку до нашей

эры. Именно он впервые описал «классические» четыре типа темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик), определил их, дал характеристику. На данном этапе Гиппократ прослеживал связь проявления темперамента личности не только с индивидуальными особенностями ее нервной системы, но также и с определенным соотношением различных биологических жидкостей в организме (крови, лимфы, желчи).

Далее, К. Гален разрабатывал концепцию темперамента, предложил классификацию темпераментов по принципу разделения их на темпераменты чувств и темпераменты деятельности. Классификация К. Галена была обработана И. Кантом. Авторы разделяли темпераменты человека на два типа:

- группа, темпераментов, относящихся к аффективным (темперамент, основанный на жидкости «сангва» – кровь и темперамент, основанный на черной желчи («мелан холе»));
- группа «деятельностных» темпераментов (два оставшихся).

И. Кант и К. Гален говорили о том, что человек не единственный обладатель темперамента. В группу существ, обладающих им, были отнесены и высшие животные [12].

Охарактеризуем типы темперамента, согласно авторам:

Основанный на преобладании крови – «сангва» общительные, обладают положительным тонусом настроения, добры и отходчивы, легко увлекаются новым, любят общение, не тяготеют им, порой могут проявлять некую «легкомысленность» в отношении выполнения данных общений, доведения до конца заданий, работы. Чувства их относительно менее глубоки, чем, например, у холерика или меланхолика. Утомляются от тяжелой умственной или физической работы, им требуется периодический отдых и восстановление, после которого, представители данного типа снова бодры и активны [9].

Человек с холерическим типом темперамента вспыльчив, активен, горяч, ему трудно сдерживать себя, но также быстро он успокаивается, если

ему идут навстречу, либо если он не прав, но вспылит. Его активный, интенсивный нрав проявляется в мимике и пантомимике, он порывист в движениях, активен, интенсивен.

Относительно меланхоликов, по Канту, можно сказать, что это люди, противоположные по своим проявлениям сангвиникам. Эмоциональные проявления, настроение меланхолика, нередко, наоборот, снижено. Они эмоционально сдержаны, для них актуальны внутренние переживания, идет активная внутренняя жизнь, рефлексия, переосмысления. Меланхолик очень внимателен к тому, что касается его жизни и переживаний, гиперсензитивен, очень раним и тревожен, обладает высоким контролем, нередко старается быть удобным для окружающих людей. Меланхолик внимателен к своим высказываниям, когда дает обещания [45].

Флегматик характеризуется как человек хладнокровный. Ему сложно «включиться» в процесс, прийти в состояние возбуждения нервной системы, которое при этом держится долго, что компенсирует медлительность вхождения в процесс работы.

В этой классификации Канта, как видно, речь идет не только о свойствах, которые обусловлены динамическими особенностями психики и поведения, но также и об особенностях характера и совершаемых поступков для представителя того или иного темперамента [12].

В 50-е годы XX века были проведены новые исследования темперамента взрослых людей. В работах Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына было обосновано открытие двух новых свойств темперамента – лабильность и динамичность. Первое авторы рассматривают как свойство, которое отвечает за скорость возникновения и прекращения нервных процессов. Второе (динамичность) рассматривается как свойство, определяющее динамичность возбуждения и торможения – легкость и быстроту образования положительных и тормозных условных рефлексов [25].

В.М. Русалов, будучи психофизиологом, предложил свою трактовку свойств темперамента на основе теории функциональных систем

П.К. Анохина. Авторы добавили к известным на тот момент психофизиологическим свойствам темперамента (активность и чувствительность), еще четыре: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность) [14].

Проблема разработки теорий темперамента неоднократно возникала в науке и как результат, можно говорить о существовании следующих концепций темперамента.

Первая группа теорий темперамента, о которой уже упоминалось выше, относится к гуморальным (отражающим взаимодействие жидкостей в организме). Она связана с именами Гиппократ и Галена. Авторы настаивали на том, что именно жидкие среды организма и их соотношение становится решающим фактором в принадлежности индивида к одному из типов, в рамках рассматриваемой проблемы исследования. Именно соотношение жидкостей, которое обозначалось, как «красис» (смесь), дало имя термину, который рассматривается здесь. Авторы вводят четыре классических типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический. Позднее Аристотелем была предложена своя теория темперамента, в которой автор обуславливал принадлежность к тому или иному темпераменту свойствами крови.

Следующей группой концепций, получивших немалую известность и упоминаемых в науке, стали конституциональные теории. Здесь речь шла о существовании определенных физических признаков темперамента (Э. Кречмер, У. Шелдон). Первый из названных авторов в качестве главного критерия для определения темперамента выделил тип телосложения. Э. Кречмер называет четыре типа телосложения и четыре типа темперамента.

«Астенический» соматотип обладает длинной и узкой грудной клеткой, длинными конечностями, мало развитой мускулатурой, соотносится с шизоидным типом темперамента. Лицо астеников также удлиненное, в целом это худощавые люди. Человек с астеническим типом телосложения обладает шизоидным темпераментом со следующими особенностями, несколько

«разбросанными» в своей противоположности. С одной стороны, это могут быть люди гиперсензитивные, чувствительные и ранимые, проявления их тесно связаны с аффективной сферой, что также позволяет отнести сюда и такие проявления, выраженные в крайностях, как высокая раздражительность или бесчувственность, или крайняя холодность, равнодушие. Шизоиды отличаются склонностью к эскапизму и рефлексии, уходу во внутренний мир при сосредоточенности на внутренних переживаниях, расхождение реакции на внешние стимулы, с силой воздействия. Они одновременно и порывисты, и скованны в движениях.

Пикник (пикнический соматотип) отличает наличие широкой груди, и в целом ширины тела; это люди крепкие, коренастые, с развитым обширным животом, который выделяется. Пикнический соматотип соотносится с циклоидным (циклотимическим) типом темперамента с индивидуальными особенностями, расположенными на протяжении «диатетической» шкалы (наличие либо постоянного приподнятого настроения у маниакальных личностей, либо, наоборот, сниженного упаднического у людей депрессивных).

Атлетический соматотип обладает развитой мускулатурой и костной тканью, а также существует еще диспластик – сформированный негармонично.

Морфологические признаки рассматриваются также в концепции У. Шелдона, который выделил три типа соматической конституции, соотносимые с тремя типами темперамента: эндоморфным, мезоморфным и эктоморфным. У. Шелдон, аналогично Э. Кречмеру, говорил о фатальной соматической обусловленности темперамента, не допуская того, что темперамент может быть изменен, либо проявления его контролируемы. Даже качества, определяемые условиями воспитания и социальной среды (например, волевые качества, нравственные качества, сложные качества: патриотизм, свобода личности и так далее), рассматривались как

обусловленные телосложением. Это, очевидно, несколько «инфантильно» в научном отношении [23].

В многофакторных концепциях (Л. Тэрстоун, А. Белов) особенности темперамента принято связывать с особыми характеристиками личности.

Модель Г. Айзенка отражает в составе темперамента три базовых свойства – интроверсию/экстроверсию; нейротизм (эмоциональная устойчивость /неустойчивость) и психотизм [44].

В рамках теории высшей нервной деятельности в качестве базовой основы темперамента рассматривается концепция функционирования свойств нервных процессов – возбуждения и торможения (И.П. Павлов). Автор рассматривал три значимых характеристики процессов – силу, уравновешенность и подвижность.

Сила возбуждения, например, отражает то, какую «тяжесть» может вынести клетка нервной системы, сохранив свою функциональность и не уйдя в торможение. Данной «тяжестью» может стать длительный или интенсивный стресс. Задача организма в целом – сохранить функциональность. Принимается во внимание сила возбуждения.

Интенсивность (активация) и сила (как свойство нервной системы (НС)) нервного процесса возбуждения имеют обратную связь. При условии, что на нервную систему не влияют дополнительные факторы, большая сила НС (выносливость), соотносится со слабостью возбуждения (в КГМ). Обратная зависимость также наблюдается – малая сила НС связана с активацией высокой интенсивности возбуждения под влиянием такого же раздражителя.

Наличествующий тип ВНД представляет собой сочетание генетически обусловленных и интериоризированных, благодаря личному опыту, свойств, который отражает специфику «диалога» организма индивида и окружающей его среды:

- яркий и интенсивный (стремится к лидерству) – холерик. Тип НС
- сильная, вариант функционирования процессов – неуравновешенность;
- слабый, сензитивный (меланхолик) – выраженность нервных процессов слабая. Плохо адаптируются в стрессах окружающего мира;
- медлительный (флегматик). Тип сильный, уравновешенный, инертный. Нервная система сильна, подвижность процессов замедленна;
- активный (сангвиник): отражена сила нервной системы, ее подвижность и уравновешенность процессов. Благодаря этому, представители обозначенного типа относительно легко адаптируются в ситуации стрессов и изменений окружающего мира.

Эти категории наполняют сочетания нервных процессов, формируя неповторимый вариант сложения нервной системы, тип ВНД.

Таким образом, в психологических теориях темперамент рассматривается как одно из психических свойств, сочетание индивидуальных своеобразных природных особенностей, обусловленных развитием процессов нервной системы, которые отвечают за динамику и эмоциональные особенности психики. На настоящий момент времени разработано множество подходов к изучению темперамента человека (Г. Айзенк, Б.Г. Ананьев, А. Белов, Э. Кречмер, В.С. Мерлин, В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.М. Русалов, Л. Тэрстоун, Б.М. Теплов, У. Шелдон и другие). Большинство существующих теорий склоняются к обобщению типов темперамента человека по типу ВНД на яркий и интенсивный (холерик); слабый, сензитивный (меланхолик); медлительный (флегматик) и активный (сангвиник).

А. Томас выделил особенности темперамента, который назвал: «трудным», то есть беспорядочность, низкая способность к адаптации, стремление избежать и преодоление плохого настроения, непреклонность, страх непривычных ситуаций, повышенная или пониженная активность,

чрезмерная отвлекаемость. Трудность данного темперамента состоит в повышении риска расстройств поведения» [23].

Я. Стреляу вместе с коллегами выяснил, что: «такая связь больше всего проявляется в отношении одной из характеристик энергетического уровня поведения – реактивности. При этом под реактивностью понимается отношение силы реагирования к вызвавшему стимулу. Соответственно высокореактивные дети – это те, кто сильно реагирует даже на небольшие стимулы, слабореактивные – со слабой интенсивностью реакций. Высокореактивных и слабореактивных детей можно отличить по их реакциям на замечания педагогов. Слабореактивных замечания педагогов или же плохие оценки заставят вести себя лучше или писать чище, то есть улучшат их деятельность. У высокорективных детей, наоборот, может ухудшиться деятельность, если на них достаточно строго взглянуть» [16].

Нарушению психологического здоровья могут предшествовать определенные факторы риска нарушения психологического здоровья, которые условно можно разделить на две группы: объективные (факторы среды) и субъективные (обусловленные индивидуально-личностными особенностями).

Среди внешних факторов риска можно выделить неблагоприятные условия труда, стрессовые ситуации, наличие конфликтов в отношениях, а также негативное воздействие социальной среды. К индивидуальным факторам риска относятся наличие наследственной предрасположенности к психическим заболеваниям, наличие хронических заболеваний, низкая самооценка, отрицательное отношение к себе и другие. Понимание и выявление этих факторов позволяет своевременно предпринять меры по профилактике и поддержанию психического здоровья [42].

Люди с трудным темпераментом склонны к избыточной эмоциональной реакции, имеют повышенную раздражительность и агрессивность. Однако, не стоит путать трудный темперамент с патологическими состояниями. Риск возникновения поведенческих

расстройств у таких личностей больше, но они возникают не только на основе темперамента, но и под влиянием окружения. Поэтому, важно уделить внимание среде, в которой живет человек, и предотвращать возможные негативные воздействия на него.

Таким образом, проблема взаимосвязи личностных особенностей с психологическим здоровьем личности является предметом изучения различных научных дисциплин, таких как психология, психиатрия, медицина и другие. Существуют различные факторы, которые могут влиять на психологическое и соматическое здоровье человека: генетические особенности: отдельные гены могут быть связаны со склонностью к определенным заболеваниям или психическим расстройствам; воспитание и окружение: отношения в семье, социальная среда и образование могут оказывать влияние на развитие личности и формирование ее установок к собственному здоровью; психологические факторы: особенности личности, такие как самооценка, мотивация, уровень тревожности и так далее, могут влиять на психологическое и соматическое здоровье; образ жизни: здоровый образ жизни, включающий правильное питание, регулярную физическую активность и избегание вредных привычек, может положительно сказываться на психологическом и соматическом здоровье личности; социальная поддержка: наличие поддерживающих отношений и социальной сети может улучшать психологическое и соматическое здоровье личности. Исследования показывают, что существует взаимосвязь между личностными особенностями и психологическим и соматическим здоровьем личности. Некоторые личностные особенности, такие как высокий уровень тревожности или негативность, могут быть связаны с повышенным риском психических и соматических заболеваний. Однако, взаимосвязь между этими факторами является сложной и может варьироваться в зависимости от конкретных условий и характеристик личности. Более детальные исследования необходимы для более точного определения взаимосвязи

между личностными особенностями и психологическим здоровьем личности и разработки рекомендаций для поддержания и укрепления здоровья.

Таким образом, в понимании психологического здоровья личности выделяются несколько основных школ психологии: а) бихевиоризм: представители этой школы, такие как А. Бандура и Б.Ф. Скиннер, сосредотачиваются на изучении взаимосвязи между поведением человека и его окружением. Они считают, что привычки и обучение играют важную роль в формировании психологического здоровья; б) психоанализ: ученые этой школы, включая З. Фрейда и К. Юнга, подчеркивают влияние бессознательных процессов на психическое здоровье, обращают внимание на внутренние конфликты и стремления, которые могут повлиять на психологическое состояние человека; в) гуманистическая психология: представители этой школы, такие как К. Олпорт, К. Роджерс и А. Маслоу, сосредотачиваются на самореализации и самопознании личности, полагая, что для достижения психологического благополучия необходимо удовлетворять потребности человека на всех уровнях иерархии. Каждая из школ психологии предлагает свой уникальный взгляд на психологическое здоровье личности и методы его поддержания.

В рамках исследования предложено определение психологического здоровья, установлены наиболее значимые показатели психологического здоровья личности. Индивидуально-психологические особенности личности включают в себя такие характеристики, как интеллектуальные способности, эмоциональная устойчивость, темперамент, а также индивидуальные черты характера и поведения. Они определяют способность и готовность человека к решению задач, его отношение к окружающим, способы реагирования на стрессовые ситуации, мотивацию и цели в жизни.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе общества с ограниченной ответственностью «Информационное агентство развития технологий».

Юридический адрес ООО «Информационное агентство развития технологий» находится по адресу: 117513, г. Москва, внутригородской муниципальный округ Теплый Стан, проспект Ленинский, дом 129, корпус 1.

ООО «Информационное агентство развития технологий» является организацией, занимающейся консультированием по вопросам коммерческой деятельности и управления. Основана 7 декабря 2021 года, генеральным директором является А.С. Кудрявцев.

Деятельность ООО «Информационное агентство развития технологий» включает следующие аспекты:

- проведение исследований и анализа технологического рынка;
- сбор и анализ данных о новых технологиях, инновациях и трендах в отрасли;
- проведение консультаций и предоставление информации клиентам о возможностях внедрения новых технологий;
- организация мероприятий, конференций, семинаров, выставок для презентации новых технологий и продвижения инноваций;
- разработка инновационных проектов и бизнес-планов для клиентов;
- поддержка и сопровождение клиентов в процессе внедрения новых технологий и инноваций;
- проведение обучающих программ и тренингов для специалистов в области IT и технологий;

– проведение мониторинга и оценки эффективности внедрения новых технологий и инноваций;

В исследовании приняли участие 65 человек в возрасте от 30 до 45 лет, включая 42 мужчины (IT-специалисты и технические специалисты) и 23 женщины (менеджеры по продажам). 34 человека имеют высшее образование, а 32 человека имеют среднее специальное образование. Семейный статус респондентов следующий: 35 человек состоят в браке, 31 человек не состоят в браке, включая 16 человек в разводе, 1 вдовец и 1 вдова. 50 опрошиваемых имеют детей, включая 26 человек с одним ребенком, 19 человек с двумя детьми и 5 человек с тремя детьми.

Эмпирическое исследование заключалось в сопоставлении показателей психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» с показателями личностных особенностей. Предположительно, в качестве показателей психологического здоровья выдвинуты следующие критерии: деятельный, эмоциональный, коммуникативный.

Исследование влияния личностных особенностей сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» на психологическое здоровье личности включала следующие этапы: определение методического аппарата исследования, формирование выборки, проведение анонимного тестирования в соответствии с выбранными методиками, первичная обработка полученных данных и их стандартизация, осуществление статистической обработки полученных данных, выполнение анализа и интерпретация результатов исследования.

Диагностическое обследование осуществлялось в кабинете психолога, респонденты подразделялись на группы по несколько человек. Для создания оптимальных диагностических условий были исключены отвлекающие факторы, использовался проветриваемый кабинет, поддерживались оптимальные параметры температуры воздуха, присутствовало хорошее освещение. В качестве диагностических материалов использовались бланки

анкеты тестов, инструкция к их заполнению, бумага и ручки. Диагностика сотрудников осуществлялась в первой половине дня. На момент проведения диагностики была создана поддерживающая доброжелательная атмосфера и комфортный психологический климат.

В качестве диагностического инструмента использовался следующий ряд методик:

– методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Данная методика направлена на выявление индивидуальной модели психологического здоровья сотрудников. Она включает в себя девять шкал: «стратегический вектор (СтВ) – ориентация на цель; просоциальный вектор (ПВ) – удовлетворенность межличностными отношениями; Я-вектор (ЯВ) – развитый уровень самооценки 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» [4];

– многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16-ФЛЮ-105-С). Цель данной диагностической методики заключается в выявлении особенностей характера сотрудников предприятия, их склонностей и личностных интересов. Данный опросник включает включено 105 вопросов и 16 шкал: «А – замкнутость – общительность; В – конкретное мышление – абстрактное мышление; С – эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность; Е – подчиненность – доминантность; F – сдержанность – экспрессивность; G – низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения; Н – робость – смелость; J – реализм – чувствительность; L – подозрительность – доверчивость; М – практичность – мечтательность;

N – прямолинейность – проницательность; O – спокойствие – тревожность; Q1 – консерватизм – радикализм; Q2 – зависимость от группы – самостоятельность; Q3 – низкий самоконтроль – высокий самоконтроль; Q4 – расслабленность – эмоциональная напряженность» [4];

– опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова. Цель применения диагностической методики заключается в определении свойств темперамента и выявление его отдельных аспектов «предметно-деятельностного» и «коммуникативного».

Опросник содержит восемь шкал: «предметная эргичность; темп или скорость; социальный темп; социальная эргичность; пластичность; социальная пластичность; эмоциональность; социальная эмоциональность» [4].

Также был проведен корреляционный анализ Стьюдента и рассчитан критерий Краскела-Уоллиса.

Для первичной обработки полученных эмпирических данных использовались прикладные программы Microsoft Office.

2.2 Результаты исследования личностных особенностей и психологического здоровья личности

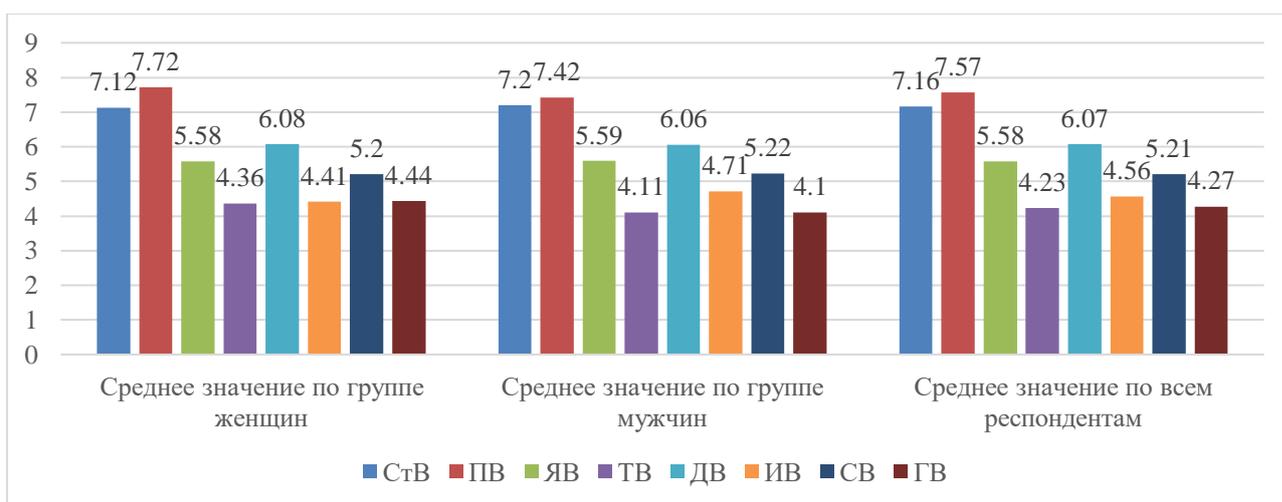
Далее было осуществлено исследование личностных особенностей сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий».

Первоначально было исследовано психологическое здоровье сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Средние значения по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова

Шкала	Среднее значение по группе женщин	Среднее значение по группе мужчин	Среднее значение по всем респондентам
Стратегический вектор (СтВ)	7,12	7,20	7,16
Просоциальный вектор (ПВ)	7,72	7,42	7,57
Я-вектор (ЯВ)	5,58	5,59	5,58
Творческий вектор (ТВ)	4,36	4,11	4,23
Духовный вектор (ДВ)	6,08	6,06	6,07
Интеллектуальный вектор (ИВ)	4,41	4,71	4,56
Семейный вектор (СВ)	5,20	5,22	5,21
Гуманистический вектор (ГВ)	4,44	4,10	4,27
Психологическое здоровье (ПЗ)	44,91	44,41	44,65

В графическом виде результаты диагностики сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» представлены на рисунке 2.



Шкалы: СтВ – стратегический вектор, ПВ – просоциальный вектор, ЯВ – Я-вектор, ТВ – творческий вектор, ДВ – духовный вектор, ИВ – интеллектуальный вектор, СВ – семейный вектор, ГВ – гуманистический вектор.

Рисунок 2 – Результаты диагностики сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова

Полученные данные по выборке сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» позволяют сделать вывод о том, что их психологическое здоровье находится на среднем уровне. Это означает, что все аспекты психологического благополучия, такие как эмоциональная стабильность, уровень стрессоустойчивости, общение, самооценка и другие, у испытуемых находятся на уровне, который можно отнести к норме.

Эти результаты свидетельствуют о том, что компания обеспечивает условия, которые способствуют психологическому благополучию своих сотрудников. Это важно, поскольку психологическое здоровье работников напрямую влияет на их производительность, мотивацию и общую успешность в работе.

Суммарный уровень психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» представлен на рисунке 3.

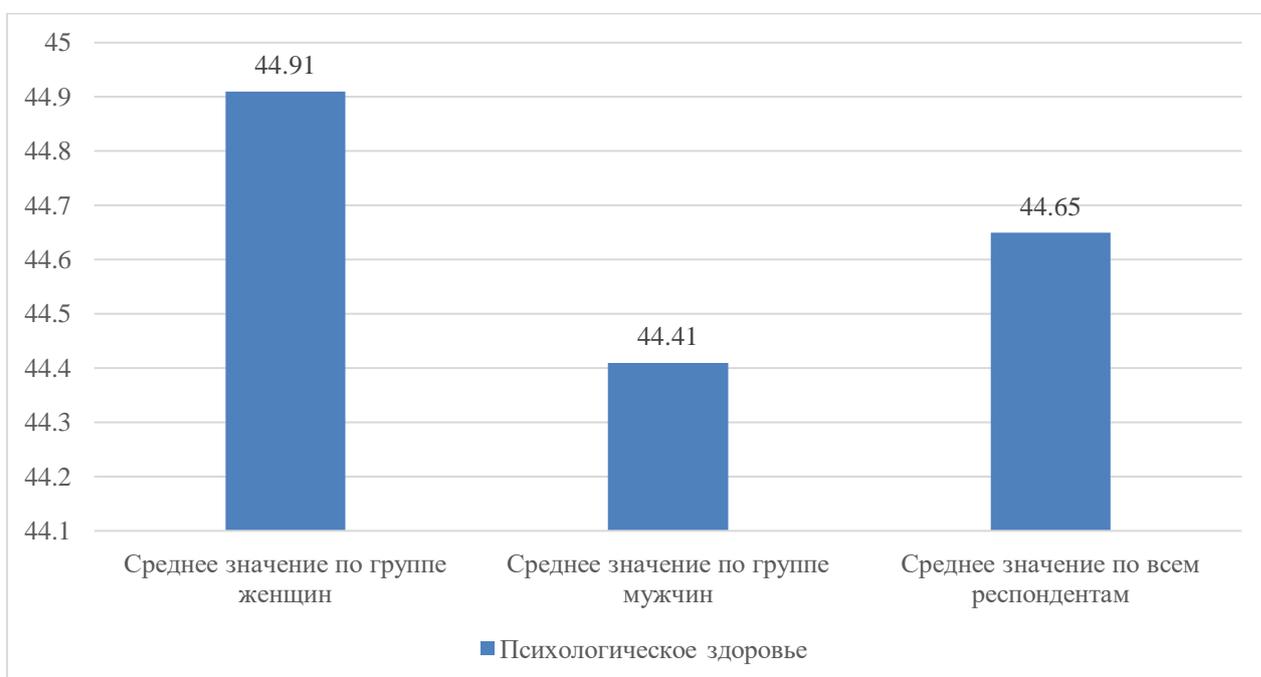


Рисунок 3 – Суммарный уровень психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Результаты в целом показали, что уровень психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» женского пола выше, чем у сотрудников мужского пола.

Для выявления особенностей психологического здоровья личности на основе особенностей темперамента было проведено исследование темперамента респондентов с использованием методики В.М. Русалова. Результаты исследования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по опроснику структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова

Шкала	Среднее значение по группе женщин	Среднее значение по группе мужчин	Среднее значение по всем респондентам
Предметная эргичность	6,60	6,92	6,76
Социальная эргичность	5,59	5,20	5,37
Предметная пластичность	6,24	6,92	6,58
Социальная пластичность	6,54	6,12	6,33
Предметный темп	6,30	6,66	6,48
Социальный темп	5,72	5,00	5,36
Предметная эмоциональность	4,42	5,68	5,01
Социальная эмоциональность	6,00	5,01	5,50

В графическом виде полученные результаты отражены на рисунке 4.

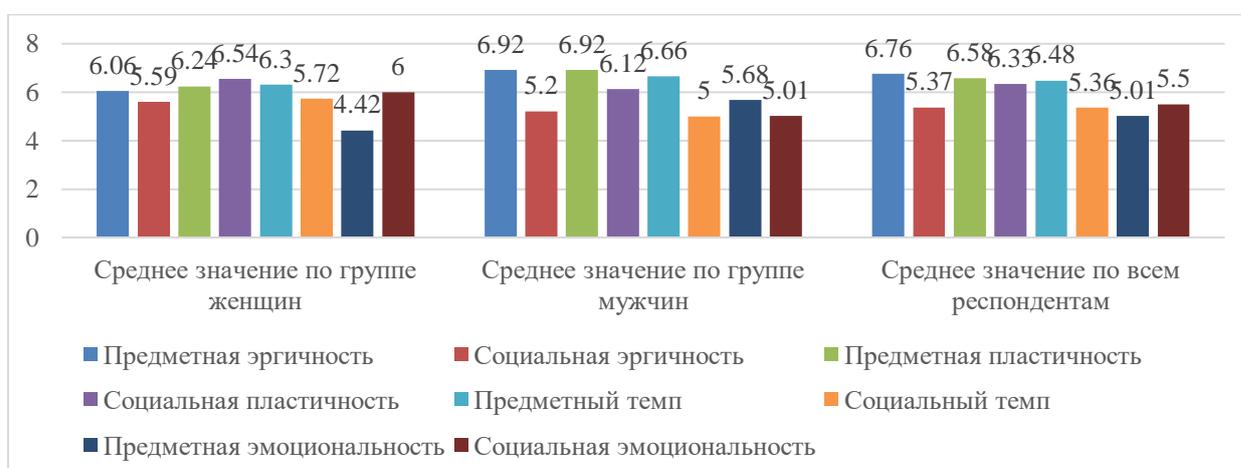


Рисунок 4 – Результаты исследования сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по опроснику структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова

Далее исследовали выраженность личностных факторов у сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике 16PF-опросника личности Р.Б. Кеттелла (таблица 5).

Таблица 5 – Выраженность личностных факторов у сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике 16PF-опросника личности Р.Б. Кеттелла

Личностные факторы		Распределение у респондентов-женщин, %	Распределение у респондентов-мужчин, %	Среднее значение по всем респондентам, %
А	Высокая значимость	5	65	37,5
	Средняя значимость	16	19	25,5
	Низкая значимость	79	16	87
В	Высокая значимость	1	57	29,5
	Средняя значимость	13	18	22
	Низкая значимость	86	25	98,5
С	Высокая значимость	32	60	62
	Средняя значимость	24	22	35
	Низкая значимость	44	18	53
Е	Высокая значимость	19	29	33,5
	Средняя значимость	35	18	44
	Низкая значимость	46	53	72,5
F	Высокая значимость	16	35	33,5
	Средняя значимость	40	35	57,5
	Низкая значимость	44	30	59
Личностные факторы		Распределение у респондентов-женщин, %	Распределение у респондентов-мужчин, %	Среднее значение по всем респондентам, %
G	41	Высокая значимость	7	68
	24	Средняя значимость	17	14
	85	Низкая значимость	76	18
H	48	Высокая значимость	24	48
	57,5	Средняя значимость	46	23
	44,5	Низкая значимость	30	29

Продолжение таблицы 5

Личностные факторы		Распределение у респондентов-женщин, %	Распределение у респондентов-мужчин, %	Среднее значение по всем респондентам, %
I	57,5	Высокая значимость	37	41
	46,5	Средняя значимость	30	33
	46	Низкая значимость	33	26
L	89,5	Высокая значимость	75	29
	28	Средняя значимость	21	14
	32,5	Низкая значимость	4	57
M	49	Высокая значимость	30	38
	51,5	Средняя значимость	38	27
	49,5	Низкая значимость	32	35
N	56	Высокая значимость	22	68
	20	Средняя значимость	10	20
	74	Низкая значимость	68	12
O	83,5	Высокая значимость	79	9
	23,5	Средняя значимость	14	19
	43	Низкая значимость	7	72
Q1	63,5	Высокая значимость	40	47
	40,5	Средняя значимость	32	17
	46	Низкая значимость	28	36
Q2	48	Высокая значимость	29	38
	70,5	Средняя значимость	56	29
	31,5	Низкая значимость	15	33

Продолжение таблицы 5

Личностные факторы		Распределение у респондентов-женщин, %	Распределение у респондентов-мужчин, %	Среднее значение по всем респондентам, %
Q3	35	Высокая значимость	1	68
	20	Средняя значимость	10	20
	95	Низкая значимость	89	12
Q4	88,5	Высокая значимость	78	21
	13,5	Средняя значимость	11	5
	48	Низкая значимость	11	74

Средние значения по факторам личностного опросника Кеттелла по всем респондентам ООО «Информационное агентство развития технологий» отражены в таблице 6.

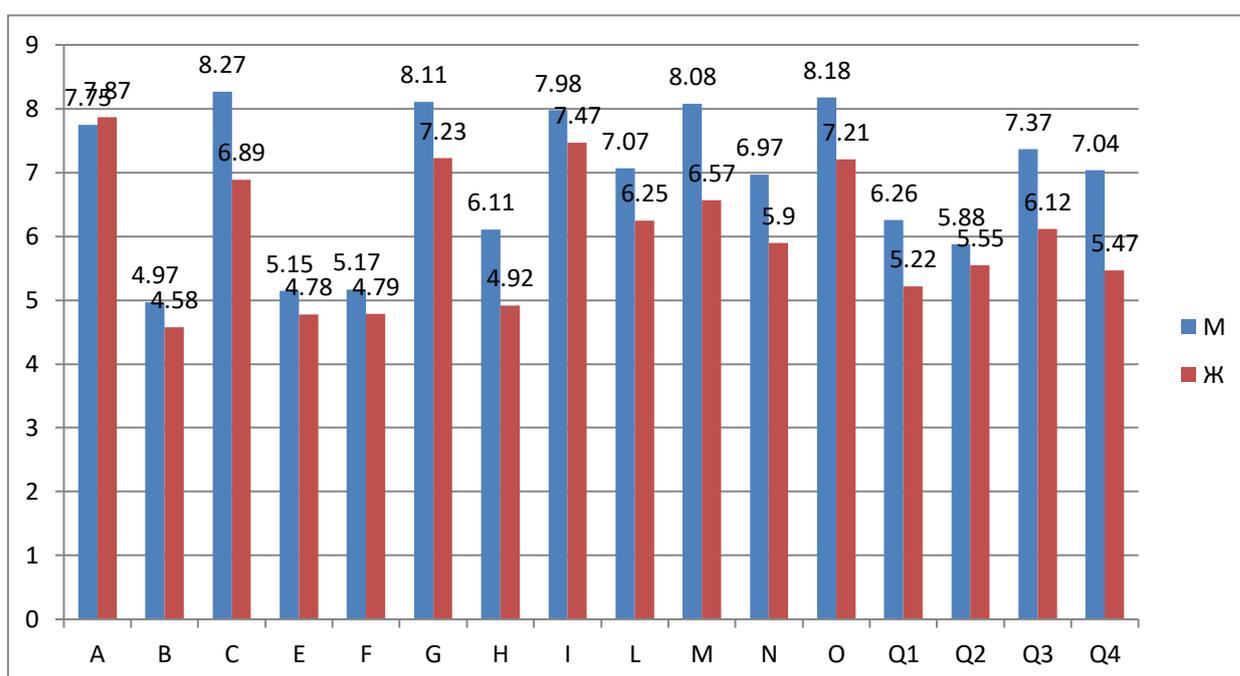
Таблица 6 – Средние значения по факторам личностного опросника Кеттелла ООО «Информационное агентство развития технологий»

Фактор	Среднее значение по группе женщин	Среднее значение по группе мужчин	Среднее значение по всем респондентам
A	7,75	7,87	7,81
B	4,97	4,58	4,77
C	8,27	6,89	7,58
E	5,15	4,78	4,97
F	5,17	4,79	4,98
G	8,11	7,23	7,67
H	6,11	4,92	5,51
I	7,98	7,47	7,73
L	7,07	6,25	6,66
M	8,08	6,57	7,32
N	6,97	5,90	6,43

Продолжение таблицы 6

O	8,18	7,21	7,69
Q1	6,26	5,22	5,74
Q2	5,88	5,22	5,55
Q3	7,37	6,12	6,74
Q4	7,04	5,47	6,25

В графическом виде полученные результаты отражены на рисунке 5.



Шкалы: А – открытость/замкнутость, В – общий уровень интеллекта, С – эмоциональная устойчивость, Е – степень доминирования/подчиненности, F – сдержанность/экспрессивность, G – степень социальной нормированности и организованности, Н – робость/смелость, I – жесткость/чувствительность, L – доверчивость/подозрительность, М – практичность/мечтательность, N – прямолинейность/дипломатичность, О – спокойствие/тревожность, Q1 – консерватизм/радикализм, Q2 – конформизм/нонконформизм, Q3 – низкий самоконтроль//высокий самоконтроль, Q4 – расслабленность/напряженность.

Рисунок 5 – Диагностики личностных особенностей сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» в соответствии с методикой Кеттелла

Проведенная диагностика личностных особенностей сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» с использованием

методики Кеттелла позволила выявить основные характеристики и качества личности персонала.

Согласно результатам исследования, сотрудники компании имеют выше среднего уровня показатели по факторам: А (напряженность), I (активность), L (самодостаточность), М (независимость), N (эмоциональная стабильность), О (дружелюбие), Q3 (трудолюбие) и Q4 (коммуникабельность). Эти качества могут оказаться особенно важными для успешной работы в сфере информационных технологий, где требуется высокий уровень активности, самостоятельности, стабильности эмоций, дружелюбия, трудолюбия и коммуникабельности.

Остальные факторы, характеризующие личностные особенности сотрудников, находятся на среднем уровне. Это может говорить о том, что у этих сотрудников есть потенциал для развития определенных качеств, которые могут быть важными для достижения высоких результатов в работе.

Итак, на основании результатов диагностики личности сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» можно сделать вывод о наличии определенных качеств, способствующих успешной деятельности в сфере информационных технологий, а также о потенциале для развития других важных личностных характеристик. Дальнейшая работа с персоналом на основе этих данных позволит эффективно управлять коллективом и повысить результативность работы компании.

2.3 Анализ и интерпретация экспериментальных данных

Анализируя результаты диагностики сотрудников по методике А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья», необходимо отметить, что в целом, среди респондентов-мужчин, показатели стратегического вектора (СтВ), отвечающего за ориентацию на цель, были выше, чем в группе женщин. Следовательно, сотрудникам мужского пола более свойственны такие качества, как амбициозность, конкурентоспособность и стремление к достижению целей. Они более

направлены на достижение успеха в карьере, закрепление своего статуса в обществе, а также на преодоление трудностей и достижение поставленных целей. С другой стороны, женщины могут более ориентированы на отношения, социальную поддержку и заботу о других. Их приоритетами являются развитие и поддержка эмоционально гармоничных отношений, создание комфортной атмосферы в семье или обществе.

Просоциальный вектор (ПВ) – удовлетворенность межличностными отношениями выше у сотрудниц-женщин, они проявляют большую склонность к коммуникации, близости и поддержке в отношениях.

Я-вектор (ЯВ) – развитый уровень самоотношения и автономности, выше у респондентов практически одинаков, они зависят от индивидуальных особенностей каждого человека, а не от его пола. Каждый человек имеет уникальный «психологический шаблон», который формируется под влиянием различных факторов, таких как воспитание, социокультурная среда, жизненный опыт и т. д. В результате, независимо от гендерных различий, некоторые люди могут иметь более высокий уровень самоотношения и автономности, в то время как другие – ниже.

Творческий вектор (ТВ) – творческое самовыражение выше у респондентов-женщин, они в большей степени открыты к экспериментированию, проявлению эмоций и новаторства, так как им в меньшей степени навязываются ограничения в этом отношении. В то же время, мужчины более рациональны и прямолинейны, что может снижать у них уровень творческого самовыражения.

Духовный вектор (ДВ) – развитие духовности/нравственности незначительно выше у респондентов-женщин, с нашей точки зрения это обусловлено тем, что некоторые традиционные ролевые ожидания и ограничения, накладываемые на мужчин, могут ограничивать их способность или доступ к развитию духовных и нравственных аспектов жизни. Хотя в целом индивидуальная модель психологического здоровья предполагает, что каждый человек уникален и его уровень развития духовности и

нравственности может различаться независимо от пола.

Интеллектуальный вектор (ИВ) – интеллектуальное развитие выше у сотрудников-мужчин, предположительно, это обусловлено спецификой профессии. В целом, уровень интеллектуального развития зависит от множества факторов, включая генетические предпосылки, образование, опыт, интересы и мотивацию. Влияние пола на уровень интеллектуального развития неоднозначно и может варьироваться в зависимости от конкретных обстоятельств и образовательной, социальной среды.

Семейный вектор (СВ) – семейное благополучие у респондентов находится практически на одинаковом уровне. Уровень семейного благополучия зависит от множества факторов, таких как качество взаимоотношений в семье, поддержка и эмоциональная связь с партнером, уровень коммуникации, взаимопонимание, распределение обязанностей и так далее. Каждая семья уникальна, и уровень семейного благополучия может варьироваться в зависимости от множества внешних и внутренних факторов, которые не связаны с полом респондента.

Гуманистический вектор (ГВ) – гуманистическая позиция – выше у респондентов женского пола. С нашей точки зрения это обусловлено тем, что женщины демонстрируют большую готовность и способность к самореализации, более ориентированы на отношения, социальную поддержку и заботу о других. Их приоритетами являются развитие и поддержка эмоционально гармоничных отношений, создание комфортной атмосферы в рабочем коллективе.

Психологическое здоровье (ПЗ) – суммарный показатель психологического здоровья по результатам диагностики оказался выше у респондентов женского пола. Такое различие может объясняться социальными, культурными и биологическими факторами. Например, исследования показывают, что женщины обычно обладают более высокой эмоциональной экспрессивностью, более развитой эмпатией и большей склонностью к выражению своих эмоций. Это может способствовать

лучшему психологическому самочувствию. Кроме того, социальные роли и ожидания могут также играть роль в психологическом здоровье. Например, женщины могут быть более склонны обращаться за поддержкой к своим близким и обсуждать свои проблемы с другими людьми, что может способствовать лучшему ментальному благополучию.

Результаты исследования по опросник структуры темперамента (ОСТ) Русалова показали, что у сотрудников мужского пола преимущественно высокая предметная эргичность, то есть высокая динамичность, проявляющаяся в стремление к активности, стойкость к сильным умственным физическим нагрузкам, а также степень вовлеченности в процесс деятельности. Они проявляют активность, работоспособность и энергичность, обладают склонностью к напряжённому труду, где необходимо задействовать как умственные, так и физические способности. Также мужчинам свойственна предметная пластичность – вязкость или гибкость мышления, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию; высокая скорость моторно-двигательных операций и чувствительность к расхождению результата реального и желаемого. С нашей точки зрения, это обусловлено профессиональной спецификой работы техническими и IT-специалистами на данном предприятии.

Женщинам данного предприятия свойственна преимущественно высокая социальная эргичность, то есть они открыты для общения, отмечается широта контактов, легкость установления связей, расторможенность в общении, речедвигательная активность, способность вербализации, а также ощущение уверенности в процессе общения, мера тревоги по поводу неудач в общении. С нашей точки зрения, данные результаты обусловлены как индивидуально-личностными качествами, так и профессиональной спецификой в отделе продаж.

Далее были выявлены личностные черты опрошенных с помощью 16PF-опросника личности Р.Б. Кеттелла. Выраженность личностных

факторов у сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» по методике 16PF-опросника личности Р.Б. Кеттелла показала, что у опрошенных сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» сотрудников женского пола в отличие от опрошенных сотрудников мужского пола наблюдаются высокие показатели по шкалам внутреннее напряжение, тревожность и фрустрированность и низкие показатели по шкалам общительность, интеллект, супер – Эго, прямолинейность и самоконтроль.

Это говорит о том, что опрошенные сотрудники женского пола больше подвержены стрессу и тревожности, чувствуют неудовлетворенность и беспокойство. Они также менее общительны, менее развиты интеллектуально и имеют низкий уровень самоуправления и прямолинейности. Эти результаты могут указывать на то, что данная группа сотрудников может испытывать большие трудности в управлении эмоциями и стрессовыми ситуациями, что может отрицательно сказываться на их работе и общении с коллективом.

Проведённое исследование показало, что большая часть сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» имеют склонности к переменам и нуждаются в стимулировании, а у части сотрудников женского пола отмечены повышенная эмоциональность и импульсивность. Также необходимо отметить, что каждый из сотрудников предприятия уникален, имеет свои индивидуальные личностные особенности, что должно учитываться в процессе анализа результатов исследования.

Результатом исследования можно отметить, что каждый из сотрудников обладает определёнными индивидуальной личностными особенностями, которые могут быть эффективно применены в условиях работы предприятия в самых различных сферах деятельности, в основном в интеллектуальной и творческой областях, что соответствует специфике деятельности ООО «Информационное агентство развития технологий». Выявленные в процессе исследования абстрактность мышления, склонность

к экспериментированию и творческий потенциал сотрудников даёт основание выдвинуть предположение о том, что данные сотрудники могут успешно осуществлять инновационные проекты и принимать участие в решении нетипичных задач. При этом необходимо принимать во внимание их неустойчивость поведения и непостоянство, что позволит создать оптимальные условия, повышающие эффективность работы и направленные на развитие личностного потенциала сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий».

В результате исследования установлено, что большинство сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» заинтересованы в получении новой актуальной информации, так как стремятся быть в курсе происходящих на предприятии изменений и нововведений. При этом необходимо отметить, что у сотрудниц женского пола эмоциональная устойчивость находится на среднем уровне, что указывает на наличие у женской части коллектива повышенной тревожности и имеющегося напряжения в повседневной жизни. Относительно мужской части коллектива сотрудников можно отметить, что им присущ развитый волевой контроль и высокие навыки регулирования собственного эмоционального состояния. Данная часть сотрудников, принимая решение, за ориентиры берёт корпоративные стандарты поведения и реагирует на различные ситуации в соответствии с нравственными и моральными принципами. Полученный результаты указывают на то, что большая часть персонала ООО «Информационное агентство развития технологий» стремится к эмоциональному равновесию, пытается контролировать собственные эмоции исследовать общекорпоративным ценностям и нормам поведения.

В ходе исследования установлено, что часть сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» как мужского, так и женского пола показали высокий уровень умения адаптироваться к ситуации и корректировать личные убеждения и взгляды в соответствии с изменившимися обстоятельствами. Данные сотрудники на предприятии

зачастую выступают в роли посредников при разрешении конфликтных ситуаций и выстраивания коммуникации. Тем не менее, даже эта часть сотрудников не всегда уверена в своих способностях и силах, у них также возникают сомнения в правильности принятых решений и совершенных поступках. Также необходимо отметить, что женская часть коллектива ООО «Информационное агентство развития технологий» более склонна к эмоциональным реакциям по поводу каких-либо происходящих изменений и имеет пониженный уровень стрессоустойчивости. Для них характерно стремление выстроить гармоничные отношения с сопереживающими им коллегами и страдающими людьми.

В целом по коллективу ООО «Информационное агентство развития технологий» необходимо отметить, что все сотрудники предприятия не склонны к резким перепадам настроения и обладают способностью контролировать свои эмоции. В то же время, респонденты не проявляют агрессивности и конфликтности в общении, а скорее характеризуются дружелюбием и открытостью. Также следует отметить, что испытуемые проявляют высокую мотивацию к достижению целей и заботятся о своем внешнем облике. В целом, представленные данные позволяют сделать вывод о достаточно устойчивой личностной структуре респондентов, обладающих хорошо развитыми познавательными и эмоциональными способностями. В данном исследовании было выявлено, что респонденты испытывают тревогу и напряжение.

Кроме того, у них хорошо развит волевой контроль и они ориентированы на общепризнанные формы поведения и моральные представления. У испытуемых также присутствуют интуиция, мягкосердечность, мечтательность и общительность, а также готовность к сотрудничеству. Однако, участникам исследования свойственна низкая смелость и решительность. Проведённая диагностика даёт основание заключить, что личностные особенности всех сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» можно

охарактеризовать через комплекс индивидуальных особенностей человека, непосредственно влияющих на взаимодействие с коллегами, поведение человека в различных производственных и жизненных ситуациях.

С целью проверки достоверности полученных результатов и подтверждения мы использовали корреляционный анализ Стьюдента.

Эмпирические значения критерия Краскела-Уоллиса, по факторам психологического здоровья сотрудники ООО «Информационное агентство развития технологий» отражены в таблице 7.

Таблица 7 – Эмпирические значения критерия Краскела-Уоллиса, по факторам психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий»

Первичные шкалы факторов	Низкий уровень ПЗ	Средний уровень ПЗ	Высокий уровень ПЗ	H значение	Уровень значимости ($p \leq 0,05$)
A	3,49	6,97	8,25	14,1	0,018
B	6,24	7,69	8,11	38,5	0,687
C	12,86	8,15	4,62	15,7	0,021
E	8,46	9,12	9,25	39,8	0,721
F	2,96	7,51	9,31	12,7	0,011
G	9,98	10,52	11,89	47,1	0,812
H	16,27	12,74	6,48	13,2	0,016
J	8,25	4,21	2,15	18,3	0,039
L	7,86	6,85	7,21	50,1	0,892
M	6,41	6,05	6,12	47,9	0,829
N	6,69	7,98	8,06	37,9	0,649
O	5,24	6,21	5,98	42,2	0,791
Q1	7,81	6,98	6,74	40,1	0,724
Q2	7,98	8,15	8,29	52,9	0,912
Q3	4,32	9,98	11,62	18,9	0,043
Q4	14,12	10,97	7,15	17,7	0,038
МД	9,25	10,11	10,98	50,4	0,895
ПЭ	6,82	7,52	7,25	52,1	0,902
СЭ	5,61	8,98	10,02	18,6	0,045
П	3,28	8,67	9,12	17,8	0,037
СП	9,85	10,11	10,24	54,2	0,938
ТиС	8,12	9,68	9,62	48,1	0,848
С	5,68	6,12	5,89	50,2	0,891
Э	2,25	4,48	6,18	18,6	0,042
СЭ	4,21	4,98	4,25	48,5	0,863

Результаты расчета критерия Краскела-Уоллиса позволили выявить значимые различия между сотрудниками ООО «Информационное агентство развития технологий» с разными уровнями психологического здоровья. Наблюдались значимые отличия по показателям «замкнутость – общительность» и «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность». У сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» с низким уровнем психологического здоровья более выражена замкнутость и эмоциональная нестабильность по сравнению с теми, у кого уровень психологического здоровья средний или высокий. Эти параметры играют важную роль в формировании психологического здоровья личности. Если показатели некоторых параметров низкие, это может говорить о низком психологическом благополучии человека.

Кроме того, статистически значимые различия в группах респондентов с низким, средним и высоким уровнями психологического здоровья, также обнаружены по таким свойствам темперамента по В.М. Русалову, как «Социальная эргичность» (СЭ) и «Предметная пластичность» (П). Сотрудники ООО «Информационное агентство развития технологий» с высоким уровнем психологического здоровья проявляют высокий уровень самоконтроля и справляются с эмоциональным напряжением более эффективно. Они более уверены в себе, способны выражать свои мысли и чувства без страха перед оценкой окружающих. Отсутствие или наличие высокого уровня психологического здоровья может существенно влиять на качество жизни и общую удовлетворенность самим собой. Поэтому важно уделять должное внимание своему психическому состоянию и при необходимости обратиться за помощью к специалисту. Данные результаты подтверждают значимость психологического состояния в поведении и реакциях человека. Сотрудники ООО «Информационное агентство развития технологий» с низким уровнем психологического здоровья более склонны к негативным эмоциям и стрессовому состоянию, что может привести к деструктивному поведению. В то же время, индивидуальные особенности

личности также играют роль, указывая на то, что не только психологическое здоровье имеет значение, но и специфические черты каждого человека. Поэтому, для поддержания психологического здоровья важно учитывать, как общие показатели, так и индивидуальные особенности личности каждого человека. Данная взаимосвязь также позволяет нам рассматривать особенности темперамента, как значимую личностную особенность, влияющую на психологическое здоровье личности.

Таким образом, эмпирическое исследование проводилось на базе общества с ограниченной ответственностью «Информационное агентство развития технологий». В исследовании приняли участие 65 человек в возрасте 30-45 лет.

Для измерения психологического здоровья сотрудников были использованы следующие шкалы методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»: стратегический вектор (СтВ), просоциальный вектор (ПВ), Я-вектор (ЯВ), творческий вектор (ТВ), духовный вектор (ДВ), интеллектуальный вектор (ИВ), семейный вектор (СВ), гуманистический вектор (ГВ), психологическое здоровье (ПЗ). Эти шкалы позволяют оценить различные аспекты психологического благополучия и здоровья личности сотрудников организации.

На основе сравнения средних значений по группе женщин и мужчин по различным шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» можно сделать следующие выводы:

- уровень психологического здоровья сотрудников женского пола оказался выше, чем у сотрудников мужского пола;
- по шкале Просоциального вектора (ПВ) среднее значение у женщин (7,72) превышает среднее значение у мужчин (7,42), что может указывать на более высокий уровень социальной активности и взаимодействия у женщин;
- по другим шкалам, таким как Духовный вектор (ДВ) и Гуманистический вектор (ГВ), средние значения у мужчин оказались

выше, чем у женщин, что может указывать на различия в духовных и гуманистических аспектах психологического здоровья между полами.

В целом, данные результаты могут указывать на разнообразие психологических особенностей и потребностей у сотрудников разного пола, что важно учитывать при разработке программ по улучшению психологического благополучия в ООО «Информационное агентство развития технологий».

На основе полученных данных об уровне психологического здоровья сотрудников и различиях между группами женщин и мужчин, можно предложить следующие рекомендации для улучшения психологического благополучия сотрудников:

- индивидуализированные программы поддержки: учитывая различия в психологических особенностях между женщинами и мужчинами;
- обучение навыкам управления стрессом: учитывая важность эмоциональной стабильности и уровня стрессоустойчивости для психологического здоровья, рекомендуется проводить тренинги и семинары по управлению стрессом и эмоциональным реагированием;
- содействие в развитии лидерских качеств: учитывая высокие показатели стратегического вектора у мужчин, стоит предложить программы по развитию лидерских качеств;
- повышение осознанности и самооценки: рекомендуется проводить тренинги по повышению самооценки, осознанности и саморазвитию;
- создание благоприятной рабочей среды: важно обеспечить поддерживающую и вдохновляющую рабочую среду, где сотрудники могут чувствовать себя комфортно, ценными и важными для компании.

Эти рекомендации могут помочь улучшить психологическое благополучие сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» и повысить их эффективность и удовлетворенность работой.

Заключение

Психологическое здоровье является неотъемлемой частью общего здоровья человека. Важность психологического благополучия заключается в том, что оно влияет на эффективность работы, учебы, социальные отношения и качество жизни в целом. Личностные особенности также играют важную роль в формировании и сохранении психологического здоровья.

В рамках данной магистерской диссертации было проведено эмпирическое исследование на тему: «Влияние личностных особенностей на психологическое здоровье личности». Актуальность исследования обуславливает тот факт, что понимание взаимосвязи между характерными чертами личности и их влиянием на психологическое благополучие имеет большое значение для психологии и психотерапии. Личностные особенности могут повлиять на способность человека к адаптации к стрессовым ситуациям, на его способность к саморегуляции и на отношения с окружающими людьми. Исследование этой темы позволяет определить, какие личностные черты способствуют психологическому благополучию, а какие, наоборот, могут являться рисковыми факторами, обуславливающими возникновение психических проблем. Данные знания могут быть полезными в процессе разработки индивидуализированных методов психологической поддержки и помощи людям, страдающим от различных нарушений психического здоровья.

Из проведенного теоретического исследования следует, что существует множество различных подходов к проблеме психологического здоровья, от медицинской и психологической парадигмы до теоретической психологии личности и психологической практики. В рамках исследования предложено определение психологического здоровья: «это система качественных характеристик индивидуального развития личности на разных возрастных этапах жизнедеятельности субъекта, раскрывающаяся через особенности индивидуально-психологических свойств субъекта, взаимоотношений с

социумом, процессов саморегуляции и саморазвития, реализации актуальных потребностей и защитных механизмов от негативных факторов воздействия окружающей среды». Установлены наиболее значимые показатели психологического здоровья личности.

Индивидуально-психологические особенности личности включают в себя такие характеристики, как интеллектуальные способности, эмоциональная устойчивость, темперамент, а также индивидуальные черты характера и поведения. Они определяют способность и готовность человека к решению задач, его отношение к окружающим, способы реагирования на стрессовые ситуации, мотивацию и цели в жизни.

Проблема взаимосвязи личностных особенностей с психологическим здоровьем личности является предметом изучения различных научных дисциплин, таких как психология, психиатрия, медицина и другие. Существуют различные факторы, которые могут влиять на психологическое и соматическое здоровье человека: а) генетические особенности: отдельные гены могут быть связаны со склонностью к определенным заболеваниям или психическим расстройствам; б) воспитание и окружение: отношения в семье, социальная среда и образование могут оказывать влияние на развитие личности и формирование ее установок к собственному здоровью; в) психологические факторы: особенности личности, такие как самооценка, мотивация, уровень тревожности и так далее, могут влиять на психологическое и соматическое здоровье; г) образ жизни: здоровый образ жизни, включающий правильное питание, регулярную физическую активность и избегание вредных привычек, может положительно сказываться на психологическом и соматическом здоровье личности; д) социальная поддержка: наличие поддерживающих отношений и социальной сети может улучшать психологическое и соматическое здоровье личности.

Исследования показывают, что существует взаимосвязь между личностными особенностями и психологическим и соматическим здоровьем личности. Некоторые личностные особенности, такие как высокий уровень

тревожности или негативность, могут быть связаны с повышенным риском психических и соматических заболеваний. Однако, взаимосвязь между этими факторами является сложной и может варьироваться в зависимости от конкретных условий и характеристик личности. Более детальные исследования необходимы для более точного определения взаимосвязи между личностными особенностями и психологическим здоровьем личности и разработки рекомендаций для поддержания и укрепления здоровья.

В исследовании сопоставлялись показатели психологического здоровья сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» и их личностные особенности. Исследование проходило в несколько этапов, включая выбор методики, формирование выборки, анонимное тестирование, обработку и статистический анализ данных. Обследование проводилось в кабинете у психолога с оптимальными психологическими условиями, такими как проветривание, отсутствие отвлекающих факторов и хорошее освещение. Использовались различные методики, включая методику А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья», опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова и многофакторный личностный опросник.

Результаты Краскела-Уоллиса показали различия между сотрудниками ООО «Информационное агентство развития технологий» с разными уровнями психологического здоровья. Обнаружены различия в показателях замкнутости, общительности, эмоциональной стабильности и нестабильности. Сотрудники с низким уровнем психического здоровья более замкнуты и эмоционально нестабильны по сравнению с теми, у кого уровень здоровья выше. Важно обратить внимание на свое психическое состояние и при необходимости обратиться к специалисту. Индивидуальные особенности также играют роль в психическом здоровье. Разработана программа укрепления психического здоровья сотрудников, включающая повышение осознания эмоций, развитие навыков мышления и проблемного решения, улучшение коммуникационных навыков, развитие навыков управления

стрессом и тревогой, повышение самоуважения и самооценки, а также предупреждение психологических проблем и развитие ресурсов для личностного роста.

На основе сравнения средних значений по группе женщин и мужчин по различным шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» можно сделать следующие выводы:

- уровень психологического здоровья сотрудников женского пола оказался выше, чем у сотрудников мужского пола;
- по шкале Просоциального вектора (ПВ) среднее значение у женщин (7,72) превышает среднее значение у мужчин (7,42), что может указывать на более высокий уровень социальной активности и взаимодействия у женщин;
- по другим шкалам, таким как Духовный вектор (ДВ) и Гуманистический вектор (ГВ), средние значения у мужчин оказались выше, чем у женщин, что может указывать на различия в духовных и гуманистических аспектах психологического здоровья между полами.

В целом, данные результаты могут указывать на разнообразие психологических особенностей и потребностей у сотрудников разного пола, что важно учитывать при разработке программ по улучшению психологического благополучия в ООО «Информационное агентство развития технологий».

На основе полученных данных об уровне психологического здоровья сотрудников и различиях между группами женщин и мужчин, можно предложить следующие рекомендации для улучшения психологического благополучия сотрудников: индивидуализированные программы поддержки; обучение навыкам управления стрессом; содействие в развитии лидерских качеств; повышение осознанности и самооценки: рекомендуется проводить тренинги по повышению самооценки, осознанности и саморазвитию, что может способствовать улучшению психологического благополучия сотрудников; создание благоприятной рабочей среды. Эти рекомендации

могут помочь улучшить психологическое благополучие сотрудников ООО «Информационное агентство развития технологий» и повысить их эффективность и удовлетворенность работой.

Релевантность работы определяет ее значимость. помогают понять проблемы, с которыми сталкиваются люди в рабочей среде, и разработать меры по улучшению их психологического состояния. Это позволит повысить эффективность работы, снизить уровень стресса и конфликтов, а также создать благоприятную атмосферу в коллективе. В конечном итоге, это приведет к повышению производительности и улучшению качества работы организации. Для сотрудников с низким уровнем психологического здоровья могут быть предложены индивидуальные консультации или тренинги по улучшению психологического состояния. Для сотрудников со средним уровнем психологического здоровья могут быть разработаны мероприятия по профилактике стресса и повышению уровня удовлетворенности работой. А для сотрудников с высоким уровнем психологического здоровья можно организовать дополнительные возможности для личного развития и карьерного роста.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. А. Практическая психология. М. : Академический Проект, 2019. 496 с.
2. Алаева М. В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека // Вестник МГУ. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-odin-iz-instrumentov-ponimaniya-psihicheskogo-sostoyaniya-drugogo-cheloveka> (дата обращения: 11.12.2023).
3. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. СПб. : Медицина, 2020. 274 с.
4. Басимов М. М. Пятифакторная модель личности с позиции нелинейной психологии // Вестник Курганского государственного университета. 2020. №2 (36). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pyatifaktornaya-model-lichnosti-s-pozitsii-nelineynoy-psihologii> (дата обращения: 11.12.2023).
5. Башкатов С. А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: автореф. дис. канд. психол. наук. Челябинск, 2020. 26 с.
6. Баякина О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра РАН. 2019. №4-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-psihicheskogo-i-psihologicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 11.12.2023).
7. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию психологического благополучия. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия : Психология. Челябинск, 2019. № 2. Том 8. С. 5-13.
8. Березанцев А. Ю. Психосоматика и соматоформные расстройства. М. : Норма, 2021. 191 с.
9. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии. Вопросы психологии. 2017. № 5. С. 3-19.

10. Василенко И. Ю. Учёт индивидуально-психологических особенностей младших школьников как фактор психологической безопасности личности. В сборнике : Системно-деятельностный подход как условие реализации требований федерального государственного образовательного стандарта нового поколения. Материалы II всероссийской научно-практической конференции // Л. М. Гура, С. Е. Моторной. 2018. С. 113-124.
11. Галимова Р. З. Психологическое здоровье и личностные особенности женщин среднего возраста. В сборнике : Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации. XXIV Международная научно-практическая конференция. 2019. С. 97-99.
12. Грушева О. А. Теории темперамента // Научные исследования и разработки молодых ученых. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teorii-temperamenta> (дата обращения: 16.12.2023).
13. Детская психология: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Д. Б. Эльконин. М. : Академия, 2011. 383 с.
14. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Вестник практической психологии образования. 2019. № 3. С. 17-21.
15. Духновский С. В. Психодиагностика. М. : Издательство Юрайт, 2020. 353 с.
16. Ельяшевич А. М., Лытов Д. А. Эволюция взглядов Юнга на типологию // Психология в вузе, 2006, № 1, с. 126.
17. Елеференко И. О. Синергизм эмпатии // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sinergizm-empatii> (дата обращения: 11.12.2023).

18. Жесткова Н. А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека». Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3 (35). С. 384-392.
19. Залевский Г. В. Введение в клиническую психологию. М. : Издательство Юрайт, 2020. 192 с.
20. Иванова М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: автореферат дис. кандидата психол. наук: 19.00.01. СПб. : 2010. 23 с.
21. Лебедева О. В. Психолого-педагогические условия развития психологического здоровья студентов в инновационном пространстве педагогического ВУЗа. Мир психологии. 2018. № 1 (85). С. 198-208.
22. Ледовская Т. В. Основные подходы к исследованию проблемы индивидуальных различий // Ярославский педагогический вестник. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-issledovaniyu-problemy-individualnyh-razlichiy> (дата обращения: 11.12.2023).
23. Леонтьев Д. А. Введение : личностный потенциал как объект изучения. Личностный потенциал : структура и диагностика. М. : Смысл, 2021. С. 5-11.
24. Леонтьев Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-motiva-u-a-n-leontieva-i-problema-kachestva-motivatsii> (дата обращения: 11.12.2023).
25. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2019. 583 с.
26. Мандель Б. Р. Возрастная психология. М. : ИНФРА-М, 2021. 350 с.
27. Мамедов Т. М. О. Психология личности. Биологические основы психики // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-lichnosti-biologicheskie-osnovy-psihiki> (дата обращения: 11.12.2023).

28. Марищук Л. В., Пыжьянова Е. В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья. Психология XXI века : Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых / Н. В. Гришина. СПб. : 2018. С. 457-459.
29. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Нева, 2020. 351 с.
30. Мишкевич А. М. Экстраверсия в разных теориях личности // Пензенский психологический вестник. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstraversiya-v-raznyh-teoriyah-lichnosti> (дата обращения: 11.12.2023).
31. Моница Г. Б. Эмоциональный интеллект как фактор личностного и профессионального роста // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2021. №3 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-faktor-lichnostnogo-i-professionalnogo-rosta> (дата обращения: 11.12.2023).
32. Москвина М. В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений. М. : Логос, 2019. 324 с.
33. Мухамадеева Л. И., Зиннатуллина Ю. Ш. Изучение индивидуально-психологических особенностей личности. В сборнике: Будущее науки-2016. Сборник научных статей 4-й Международной молодежной научной конференции : в 4-х томах. 2016. С. 118-120.
34. Обухова Ю. В. Актуальные вопросы психологии личности: теория и практика. Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону. : Издательство Южного федерального университета, 2018. 142 с.
35. Омарова М. К. Жизнестойкость в её взаимосвязи с отдельными характеристиками личности. Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2 : Гуманитарные науки. 2018. Т. 33. № 1. С. 95-100.
36. ООО «Информационное агентство развития технологий». URL: <https://checko.ru/company/informacionnoe-agentstvo-razvitiya-tekhnologiy-1217700594264> (дата обращения: 11.12.2023).

37. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М. : Институт психологии РАН, 2019. 318 с.
38. Прохорова О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье. М. Юрайт, 2020. 152 с.
39. Пырьев Е. А. Мотивационные возможности эмоций и потребностей: сравнительный анализ // Вестник ОГУ. 2022. №9 (145). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnye-vozmozhnosti-emotsiy-i-potrebnostey-sravnitelnyu-analiz> (дата обращения: 11.12.2023).
40. Савельева О. С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности. Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии личности». Новосибирск : 2019. 245 с.
41. Скуднова Т. Д. Гуманистические заповеди Карла Роджерса // Вестник Адыгейского государственного университета. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanisticheskie-zapovedi-karla-rozhersa-k-120-letiyu-so-dnya-rozhdeniya> (дата обращения: 11.12.2023).
42. Сосина Н. И., Михалева А. Б. Профилактика психологического здоровья. Сборник научных трудов SWorld. 2020. Т. 25. № 4. С. 48-52.
43. Специальная психология / Л. М. Шипицына. М. : Юрайт, 2020. 287 с.
44. Теория личностных черт Ганса Айзенка (1916-1997). Структура и типы личности. Интроверсия, экстраверсия и нейротизм. URL: <https://psyfactor.org/hist/eysenck-theory-2.htm> (дата обращения: 11.12.2023).
45. Тимошенко Н. А., Калмыкова А. А. Индивидуально-психологические особенности личности несовершеннолетнего. В сборнике: Лучшая студенческая статья 2017. сборник статей победителей V международного научно-практического конкурса. 2017. С. 245-248.
46. Тимофеев М. И., Мысаченко В. И. Критическая оценка теории А. Маслоу о мотивации и личности // Вестник НИБ. 2017. №29. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/kriticheskaya-otsenka-teorii-a-maslou-o-motivatsii-i-lichnosti> (дата обращения: 11.12.2023).

47. Токарева И. Н. Индивидуально-психологические различия проявления субъектности личности // Акмеология. 2019. №2 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-psihologicheskie-razlichiya-proyavleniya-subektnosti-lichnosti> (дата обращения: 11.12.2023).

48. Тушков А. А., Черникова Э. М. К вопросу об идентичности как фактору национального самоопределения Японии // МНИЖ. 2021. №2-2 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-identichnosti-kak-faktoru-natsionalnogo-samoopredeleniya-yaponii> (дата обращения: 11.12.2023).

49. Фрейд З. «Я» и «Оно». Избранные работы / Л. Голлербах. М. : Издательство Юрайт, 2024. 165 с.

50. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья. Мн. : ЕГУ, 2020. 172 с.

51. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. М. : Генезис, 2018. 160 с.

52. Шадриков В. Д. Некогнитивная психология. М. : Университетская книга, 2020. 368 с.

53. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2019. Вып. 4 (15). С. 87–101.

54. Alimujiang A., Wiensch A., Boss J., Fleischer N. L., Mondul A. M., McLean K., Pearce C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA Network Open*, 2(5), e194270.

55. Amy Morin. How to Improve Your Psychological Well-Being URL: <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330> (дата обращения: 11.12.2023).

56. Banack H. R., Kaufman J. S., Wactawski-Wende J., Troen B. R., & Stovitz, S. D. (2019). Investigating and remediating selection bias in geriatrics research: The selection bias toolkit. *Journal of the American Geriatric Society*, 67 (9), 1970– 1976.

57. Baumgartner J. N., Susser E. Social integration in global mental health : What is it and how can it be measured? *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2013 ; 22(1) :29–37. doi:10.1017/S2045796012000303 (дата обращения: 11.12.2023).
58. Boehm J. K., Soo J., Zevon E. S., Chen Y., Kim E. S., & Kubzansky, L. D. (2018). Longitudinal associations between psychological well-being and the consumption of fruits and vegetables. *Health Psychology, 37*(10), 959–967.
59. Castagne R., Gares V., Karimi M., Chadeau-Hyam M., Vineis P., Delpierre C., Lifepath C. (2018). Allostatic load and subsequent all-cause mortality : Which biological markers drive the relationship? Findings from a UK birth cohort. *European Journal of Epidemiology, 33*(5), 441–458.
60. Chakhssi F., Kraiss J. T., Sommers-Spijkerman M., & Bohlmeijer E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders : A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 18*(1), 211.
61. Dierendonck D, Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being : A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Appl Psychol Health Well Being.* 2023 ; 15(2) : 594-610. doi:10.1111/aphw.12398
62. Papucha M. V. Psychological Health of a Person : Theoretical Issues. URL:
https://www.researchgate.net/publication/334731172_Papucha_MV_Psychological_Health_of_a_Person_Theoretical_Issues (дата обращения: 11.12.2023).
63. Ryff C. D. Psychological well-being revisited : advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom.* 2014 ; 83(1) : 10-28. doi:10.1159/000353263 (дата обращения: 11.12.2023).