

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 Особенности взаимосвязи компонентов психологического портрета педагогов
общеобразовательных учреждений с их психологическим здоровьем

Обучающийся

М.Б. Редникова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты исследования взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем педагогов общеобразовательных учреждений.....	11
1.1 Психологическое здоровье: сущность, факторы влияния и критерии оценки.....	11
1.2 Индивидуально-психологические особенности личности как компоненты ее психологического портрета.....	23
1.3 Основные подходы к исследованию взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем личности.....	36
1.4 Особенности психологического здоровья и общий психологический портрет педагогов общеобразовательных учреждений в исследованиях отечественных и зарубежных авторов.....	43
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем педагогов общеобразовательных учреждений.....	58
2.1 Организация и методы исследования.....	58
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	65
2.3 Практические рекомендации и предложения для педагогов общеобразовательных учреждений по укреплению психологического здоровья.....	92
Заключение.....	101
Список используемой литературы.....	108

Введение

Здоровье личности представляет собой группу показателей, характеризующих физическое, психологическое и социальное благополучие в рамках жизнедеятельности. Учеными давно доказано наличие связи между психологическими и соматическими компонентами здоровья человека. Древнегреческий философ Сократ еще в V веке до нашей эры утверждал, что «нельзя лечить тело, не врачую душу».

На протяжении всей истории исследователи пытаются представить четкий список факторов, влияющих на здоровье личности, но с каждым годом этот список расширяется все больше и больше. Во многих источниках представлены две основные группы таких факторов: объективные, то есть факторы внешней среды, а также субъективные – индивидуально-психологические особенности личности, к основным из которых, относятся темперамент, характер, тип мышления и способности, мотивы и установки.

Человек слышит от психологов и врачей, что нужно быть добрее, спокойнее, устойчивее. Медики рекомендуют поддерживать положительный эмоциональный фон и настроение, регулировать свое поведение для предупреждения возникновения тех или иных заболеваний. При этом человек не понимает, как он должен себя перевоспитывать, если он всегда, с детства, был такой, какой есть сегодня: холерику трудно стать сдержаннее, меланхолику – позитивнее, флегматику – активнее, сангвинику – вдумчивее. Кроме того, человек больше верит в то, что на его здоровье негативно повлияет экология, наследственные предрасположенности и образ жизни, нежели его характер и внутренние психические процессы.

Это происходит, в том числе, за счет недостаточного количества исследований. К сожалению, отсутствуют данные в какой соразмерности происходит влияние объективных и субъективных факторов на психологическое здоровье, какие влияют больше, какие – меньше. В этом случае многие люди задаются вопросом, почему у добрых и хороших людей,

со «святым» характером обнаруживаются, например, онко- и другие неизлечимые заболевания, в том числе психические. Большинство исследований содержит информацию о влиянии темперамента на возникновение тех или иных заболеваний. Однако психологи подтверждают, что людей «чистого» типа какого-либо темперамента просто не существует, то есть личность совмещает в себе черты нескольких. Отсюда становится непонятно, к каким психологическим расстройствам такой «гибридный» человек может быть предрасположен. Также исследования больше посвящены выявлению связи личностных особенностей и соматических заболеваний, меньше – психологических. Ученые предпринимают попытки найти закономерности: например, представительница психосоматики Х.Ф. Данбар разработала подробную классификацию больных с одинаковыми болезнями по различным чертам характера. Но дальнейшие проверки показали недостоверность ее типологии. В целом, на сегодняшний день отсутствует четкая систематизация взаимосвязи личностных особенностей с психологическим здоровьем. В этом и заключается **актуальность исследования.**

Исследования по выявлению взаимосвязи темперамента и характера на психологическое здоровье личности составляют большую часть работ, в то время как изучение влияния способностей, мотивов и установок, волевых качеств, типа мышления на психологическое здоровье практически не осуществляется. Стоит отметить, что именно эти компоненты психологического портрета личности наиболее полно отражают внутренний мир человека, его индивидуальность. В свою очередь, внутренний мир оказывает влияние на психологическое здоровье человека. Так, положительные эмоции, связанные с любимой работой, приносят чувство удовлетворения, радости, стимулируют защитные силы организма, повышают его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Отрицательные эмоции, напротив, ослабляют организм, а человек становится больше подвержен заболеваниям, особенно

психическим. Более того, каждый из компонентов психологического портрета имеет свои направления и жизненные сферы, соответственно и влиять на психологическое здоровье личности они будут по-разному. Не обнаружены работы, в которых рассматриваются в купе темперамент, характер, мотивы и установки, волевые качества, тип мышления, как факторы влияния на психологическое здоровье. По большей степени представлены исследования «личность-болезнь» (роль личности в этиологии заболевания) и «болезнь-личность» (выяснение способности болезни изменять личность), чем непосредственное влияние имеющихся черт личности на психологическое здоровье.

Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи компонентов психологического портрета педагогов общеобразовательных учреждений с уровнем их психологического здоровья.

Объект исследования: индивидуально-личностные особенности педагогов общеобразовательных учреждений.

Предмет исследования: взаимосвязь компонентов психологического портрета и психологического здоровья педагогов общеобразовательных учреждений.

Гипотезой исследования является предположение о том, что существует взаимосвязь между компонентами психологического портрета педагога общеобразовательного учреждения и его психологическим здоровьем.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

- осуществить сбор и систематизацию актуальных концептуальных данных по осмыслению психологического здоровья и индивидуально-психологических особенностей личности;
- выделить основные подходы к исследованию взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем личности;

- провести теоретико-методологический анализ научных работ отечественных и зарубежных авторов, посвященных исследованию особенностей психологического здоровья и общего психологического портрета педагогов общеобразовательных учреждений;
- составить программу исследования, опираясь на теоретический анализ, и организовать эмпирическое исследование;
- проанализировать полученные данные исследования и интерпретировать их, сформулировать выводы;
- разработать рекомендации и предложения для педагогов общеобразовательных учреждений по укреплению психологического здоровья.

Теоретико-методологическую базу исследования составляют исследования отечественных и зарубежных психологов и ученых, рассматривающих проблемы психологического здоровья (И.В. Дубровина [19], Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу [3], М. Ягода [16], А. Эллис [75], О.В. Хухлаева [71]); индивидуально-психологических особенностей личности: темперамента (И.П. Павлов [45], Г. Айзенк [1], К.Г. Юнг [76, 77], В.Д. Небылицын, В.М. Русалов [40], Я. Стреляу [55]), характера (З. Фрейд [66], Р. Кеттел, А.Ф. Лазурский [34]); способностей и типа мышления (Б.Г. Ананьев [2], Б.М. Теплов [57], В.Д. Шадриков [73]); взаимосвязи личностных черт с определёнными заболеваниями (Х.Ф. Данбар [21], К. Леонгард, А.Е. Личко [36], М. Фридман, Р. Розенман [27], Э. Кречмер [33], У. Шелдон); профессионального здоровья педагогов и психологического профиля учителя (Г.С. Никифорова [48], Г.В. Резапкина [49], А.К. Маркова [38], Р.М. Хусаинова [70], М.А. Манойлова [37], И.В. Жуланова [22], Е.А. Селиванова [51], О.В. Фомина [63], М.В. Хватова [51], Е.В. Ахмадеева, А.Х. Бурганова [14], Д.В. Деулин, С.Е. Мязина [17]).

Методы исследования были подобраны в соответствии с целями и задачами исследования:

- теоретические методы (анализ и обобщение литературы отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования);
- диагностические методы: авторская анкета-опросник «Социально-психологический портрет и самооценка психологического здоровья», методика диагностики психологического здоровья А.В. Козлова, личностный опросник Г. Айзенка (EPI), многофакторный личностный опросник 16-PF Р. Кеттела, методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной, опросник «Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей)» В.А. Ганзена, методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной;
- статистические методы: описательная (дескриптивная) статистика (среднее значение, стандартное отклонение, мода, минимальные и максимальные значения), критерий Колмогорова-Смирнова (проверка соответствия нормальному закону распределения), U-критерий Манна-Уитни (непараметрический метод для сравнения независимых выборок), корреляционный анализ данных с применением коэффициента ранговой корреляции r_s -Спирмена, факторный анализ (метод главных компонент, упрощение по вращению типа Varimax Normalized).

Опытно-экспериментальная база исследования: профессиональное объединение учителей России «Образовательная социальная сеть». Выборка исследования: 60 человек – педагоги общеобразовательных учреждений, в возрасте от 23 до 55 лет, со стажем работы от 0,5 года до 33 лет, из них 27 – мужчины, и 33 – женщины.

Профессиональная деятельность практически любого человека характеризуется высоким уровнем психоэмоционального напряжения, которое может привести к различным проблемам с психологическим здоровьем. Профессия учителя является одной из наиболее сложных и ответственных, поскольку педагоги несут ответственность за образование и

развитие детей, их будущее, при этом сталкиваясь со множеством проблем, включая поведенческие проблемы учеников, организационные обязанности, общественное давление. В эпоху цифровизации и активного внедрения инновационных технологий в обучении растут требования к профессиональным качествам педагогов, что предполагает наличие у них не только высокой психологической устойчивости, но и умения эффективно справляться с напряженными ситуациями. В рамках исследования представлен всесторонний анализ, позволяющий глубже понять структуру психологического портрета педагога, выявить ключевые факторы, влияющие на его психологическое здоровье, для разработки наиболее эффективных методов профилактики и коррекции негативных последствий педагогической профессиональной деятельности, а также предложения более точных рекомендаций для поддержания профессионального и личностного баланса школьного учителя. Этим можно заключить **научную новизну исследования.**

Теоретическая значимость: исследование включает в себя систематизацию научных и методологических подходов к пониманию понятия «психологическое здоровье», классификацию влияющих на него факторов и критериев оценки, а также определение основных теоретических подходов к взаимосвязи между индивидуально-личностными особенностями педагогов общеобразовательных учреждений и их психологическим здоровьем. Полученные результаты могут быть использованы для организации новых теоретико-эмпирических исследований по данной тематике.

Практическая значимость исследования заключается в применении разработанных рекомендаций для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов общеобразовательных учреждений с учетом их личностных особенностей, что может быть полезно и практикующим психологам.

Научная достоверность и обоснованность результатов настоящего исследования обеспечиваются глубоким теоретическим анализом, репрезентативностью исследуемой выборки, использованием валидных, надежных, адаптированных и стандартизированных психодиагностических методик, соответствующих целям эмпирического исследования, а также применением методов математико-статистической обработки данных и формулированием выводов на основе достоверных и подтвержденных фактов.

Личное участие автора заключается в самостоятельном определении цели и задач исследования, разработке плана исследования, проведении всех этапов исследования, включая определение теоретико-методологических основ, подбор психодиагностического инструментария, сбор эмпирических данных, их математико-статистическую обработку, интерпретацию результатов и формулирование выводов, разработку рекомендаций для их практического использования, а также написание научной статьи, подготовку доклада для представления на научной конференции с публикацией в сборнике работ и разработку авторской анкеты-опросника «Социально-психологический портрет и самооценка психологического здоровья».

Апробация и внедрение результатов в работу. В рамках проведенного исследования была представлена научная статья, которая была опубликована в научном периодическом издании «Актуальные проблемы педагогики и психологии» и включена в базу данных РИНЦ: Редникова М. Б. Индивидуально-личностные особенности и актуальное психологическое и соматическое состояние личности: историко-теоретический аспект // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Т. 4, № 12. С. 87–93.

Результаты проведенного исследования также были изложены в форме доклада в декабре 2023 года и представлены на международной научной конференции «International Scientific Forum «Malaysia» с публикацией сборника: Innovations in Economics, Social Sciences, Environment and Natural

Science»: Rednikova M. «Features of the relationship between temperament, character and abilities in the personality structure» (Kuala Lumpur, Malaysia).

Работа над магистерской диссертацией послужила фундаментом для проведения углубленных исследований в области психологического нездоровья и расстройств поведения, а также анализа предпосылок развития метода «лечения души», то есть психотерапии. Итоги данных научных изысканий были оформлены и изданы в двух авторских монографиях:

- Редникова М. Б. Исторические предпосылки развития психотерапии как научно-практического знания. Москва : Русайнс, 2024. 42 с.
- Редникова М. Б. Эффективные методы психотерапии психических расстройств и расстройств поведения Раздела V (F) МКБ-10. Москва : Русайнс, 2024. 60 с.

На защиту выносятся следующие положения:

- уровень психологического здоровья педагогов общеобразовательных учреждений не зависит от пола, возраста и педагогического стажа работы;
- чем более эмоционально устойчив и стабилен педагог, а также чем выше его самооценка, тем лучше его психологическое здоровье;
- общая тревожность и беспокойность, эмоциональная напряженность негативно сказываются на психологическом здоровье, снижая его уровень;
- удовлетворение от работы способствует общему психологическому благополучию у педагога.

Магистерская диссертация включает в себя введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), каждая из которых состоит из четырех и трех пунктов соответственно, заключение, список используемой литературы, включающим 86 источников. Объем основного текста составляет 115 страниц. В тексте представлены 13 рисунков и 2 таблицы.

Глава 1 Теоретические аспекты исследования взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем педагогов общеобразовательных учреждений

1.1 Психологическое здоровье: сущность, факторы влияния и критерии оценки

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [60]. Однако многие исследователи в настоящее время не считают данное определение идеальным, потому что оно относится только к малой части населения без каких-либо заболеваний, к тому же термин «благополучие» является достаточно абстрактным.

Анализ литературных источников позволяет сделать вывод, что в науке отсутствует четкое и общепринятое определение понятия «здоровья». Так, П.И. Калью в своей работе приводит 79 определений указанного термина, которые сформулированы в разных странах мира, в различные временные периоды и представителями всевозможных наук [24, с. 18].

Большая медицинская энциклопедия разделяет здоровье на «здоровье населения» и «здоровье индивидуума». Первое характеризуется комплексом показателей, таких как: смертность, рождаемость, заболеваемость и так далее. Второе – как состояние, которое противоположено болезни, не имеющее очерченных границ за счет того, что существуют переходные состояния, то есть здоровье не исключает присутствия в организме человека еще не проявившейся болезни и субъективных изменений в общем самочувствии [11, с. 196].

Гиппократ, древнегреческий целитель и врач, вошедший в историю как «отец медицины», определил здоровье следующим образом: «равновесие в теле влажного, сухого, холодного, теплого, горького и сладкого».

Древнеримский медик и хирург Гален Клавдий продолжал учение Гиппократов и утверждал, что здоровье есть вид гармонии, границы которого широки и у большинства людей различны, а болезнь можно избежать при правильном соотношении в организме всех четырех жидкостей (крови, мокроты, желтой желчи и черной желчи).

В эпоху Средневековья происходит разделение тела и души, а здоровье рассматривается «Божественным даром». Церковь, доминирующая над обществом в Средние века, пропагандировала аскетический образ жизни, способствовала распространению демонологии. В связи с этим были запрещены физические упражнения, болезнь рассматривалась как вселение дьявола, которое можно вылечить экзорцизмом, сожжением или изгнанием человека из общества [30, с. 4].

Период Ренессанса («Возрождения») ознаменуется тем, что швейцарский врач Парацельс видоизменяет учение Гиппократов и утверждает, что здоровье – это равномерное распределение в человеке следующих элементов алхимии: ртути, серы, солей и некоторых других [52, с. 33].

Философию здоровья для Нового времени представил Р. Декарт. Он определил организм человека как работающий механизм. Соответственно, если этот процесс осуществляется полноценно и бесперебойно, то человек здоров. Французский философ утверждал, что человек сам в состоянии понять, что для него полезно или вредно, а также сам может быть для себя врачом [62, с. 384]. В дальнейшем шотландский медик Джон Браун определяет здоровье совершенно по-новому: как баланс между возбудимостью и раздражителями, «правильная степень» возбуждения, то есть болезнь возникает из-за избытка возбуждения (стения) или от недостатка возбуждения (астения).

Основатель антропологической медицины, профессор неврологии Виктор фон Вайцеккер, разрабатывает концепцию о взаимосвязи внутреннего и внешнего, физического и психического в человеке. Здоровье по его учению – это некоторый индивидуально определяемый оптимум,

который позволяет человеку-субъекту продолжать свой жизненный путь, идти к познанию себя и своего предназначения, а также реализовывать высшие цели. Нарушение данного ритма жизни есть кризис или болезнь.

Впервые в мировой науке рассматривает человека целостно, с позиции комплексного подхода, как многоуровневое образование, русский психиатр В.М. Бехтерев. Академик утверждал, что личность может быть здоровой при правильном воспитании, условиях зачатия и развития, соблюдении гигиены, систематических трудовых усилиях и отсутствии алкоголизма [8, с. 158]. Стоит отметить, что XX век ознаменуется возникновением многофакторной теории возникновения болезней, а здоровье рассматривается как влияние на организм множества факторов. Именно данная многофакторная концепция сохраняет научную актуальность и в настоящее время.

На современном этапе развития здоровье подразделяется на несколько видов: физическое, психологическое, социальное, нравственное, сексуальное, каждое из которых отличается по структуре, показателям, характеристикам, диагностическим методам. Однако при этом все эти виды тесно взаимосвязаны между собой. В данной работе будет подвергнуто исследованию психологическое здоровье человека.

Научная литература не дает четкого определения понятия «психологическое здоровье». В большей степени в трудах ученых можно встретить трактовку понятия именно «психическое здоровье». При этом объяснение различий между данными терминами дается следующее: «психологическое здоровье» есть благополучное личностное развитие человека, относится к психологической практике, а «психическое здоровье» связано с полноценным развитием психических функций и процессов, используется в психотерапии [67, с. 73]. А, по мнению И.В. Дубровиной, фундамент для психологического здоровья закладывает психическое, зависящее от полноценного психического развития личности [19, с. 19]. Именно ею был введен в психологическую науку данный термин «психологическое здоровье».

Психологическая наука рассматривает психическое здоровье по большей степени в трех направлениях психологии: бихевиоризме, психоанализе, гуманистической психологии.

Представители бихевиоризма определяют психическое здоровье как соотношение поведения человека факторам внешней среды, то есть, чтобы предупредить или вылечить психическое заболевание, индивиду следует придерживаться оптимальной программы поведения. Так, Б.Ф. Скиннер в своих работах утверждал, что неправильно функционирующие условно-рефлекторные механизмы актуализируют неадекватные поведенческие реакции и тем самым нарушают психическое здоровье. Представитель социального бихевиоризма А. Бандура разработал теорию, согласно которой на психическое здоровье влияет уровень самоэффективности, которая воздействует на поведение личности, ее мотивацию и эмоции [79, с. 192]. Чрезмерно низкая самооценка эффективности негативно отражается на самочувствии человека.

В психоаналитическом направлении психическое здоровье – баланс между сознательным и бессознательным. Согласно З. Фрейду только первобытного человека можно назвать психически здоровым, потому что он удовлетворял все свои инстинктивные потребности, не отрабатывая защитные механизмы [66, с. 65]. Один из родоначальников «эго-психологии» Э. Эриксон утверждал, что психическое здоровье взаимосвязано с личностным ростом и зависит от успешности преодоления человеком поэтапного процесса его становления, от одного психосоциального кризиса, к другому, затем к следующему и так далее. Психическое здоровье по мнению Г.С. Салливана и К. Хорни представляет собой правильный баланс между внутренним миром человека и его социальным окружением [68, с. 23]. Так, если личность не адаптирована в сфере межличностных отношений, то внешний конфликт переходит во внутренний, и возникает психическое расстройство.

Совершенно иной точки зрения придерживаются представители гуманистической теории (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу). В данном направлении определение «психического здоровья» тождественно термину «успешная личностная зрелость» и представляет собой «конгруэнтность» (открытость опыту, способность быть самим собой, а не тем, кем хочется казаться). Кроме того, психически здоровая личность характеризуется как самоактуализирующаяся и в состоянии удовлетворить свои базовые психологические потребности в любви, уважении, самоуважении, безопасности. [3, с. 31] По мнению гуманистов, достижение психического здоровья возможно благодаря балансу между социально-экономическими условиями жизни и собственной внутренней природой.

Представители других направлений психологии также имеют свои взгляды на определение понятия «психическое здоровье». Психическое здоровье в аналитической теории К.Г. Юнга заключается в обретении Самости – целостности, единства, высшего смысла и полноты бытия [77, с. 49]. Согласно В. Франклу в рамках экзистенциального подхода психическое здоровье имеет место быть только тогда, когда у личности имеется напряжение с внешним смыслом, который она должна реализовывать, то есть смысл жизни [64, с. 27]. Основоположник когнитивной психологии Дж. Келли рассматривает психическое здоровье как набор у личности большого количества конструктов – шаблонов восприятия себя и других людей.

Многообразие вариантов объяснения сущности психического и психологического здоровья доказывает актуальность изучения отечественными и зарубежными авторами указанного термина. Содержание его достаточно обширно также за счет междисциплинарного подхода. Стоит отметить, что центральное место в литературе при рассмотрении психологического здоровья занимают и вопросы критериев его оценки.

Например, ВОЗ выделяет семь критериев психического здоровья.

Первый критерий – осознание и чувство непрерывности, постоянства своего «Я», то есть когда человек ощущает себя собой. Когда человек психически здоров, он осознает, кто он, где, и с какой целью находится, что и с какой целью делает. Если это условие не соблюдается, человек видит себя как бы со стороны, а собственное тело не воспринимается, то имеет место деперсонализации и дереализация.

Ко второму критерию относится чувство постоянства переживаний в однотипных ситуациях – человек проявляет себя в схожих ситуациях одинаковым образом, а эмоции и чувства не противоречат манере поведения и ситуации в целом. Ненормально, когда человек не может предсказать свои эмоции в какой-либо типичной ситуации.

Третьим критерием является критичность к себе и к результатам собственной психической деятельности. Человек должен видеть и анализировать свои эмоции, чувства и поведение, их последствия – это способность к самонаблюдению и самоанализу. Ненормальны высказывания по типу «не знаю, что на меня нашло», «я за себя не отвечаю» и так далее.

Четвертый критерий – соответствие психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям. Эмоции и поведение человека полностью соответствуют тому, что происходит вокруг него, являются адекватными. Если в небольших конфликтах человек набрасывается с ругательными словами и «кулаками» на партнера, можно наблюдать несоответствие психики человека данному критерию психического здоровья.

Следующий критерий – способность самоуправления поведением в соответствии с общепринятыми нормами. Важно уметь контролировать свои действия, соблюдать общественные нормы поведения («быть как все», вести себя как ведут себя большинство людей в обществе), которые, однако, периодически изменяются.

Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать планы – шестой критерий. Человек должен уметь видеть будущее, планировать свою деятельность, стремиться к реализации планов.

Психически нездоровый человек становится легко внушаемым, теряет способность планировать и мотивацию в любой деятельности, собственная воля у него отсутствует.

Последний критерий – способность изменять поведение в зависимости от жизненных ситуаций. Мышление должно быть гибким, а человек должен быть способен к адаптации в изменениях. Если человек в новых условиях продолжает вести себя по выученную сценарию, то это не является нормой (например, женщина относится ко всем мужчинам как к отцу).

Н.Н. Уланова в своей работе выделяет несколько критериев нормального психического здоровья, среди которых единство личности, стабильность, критичность по отношению к себе, конгруэнтность реакций, самоуправляемость, дисциплинированность и способность к приспособливанию [59, с. 55].

В рамках разработанного подхода к позитивному психическому здоровью психолог М. Ягода провела исследование научной западной литературы и разделила все критерии психического здоровья на девять классов [16, с. 57]: отсутствие психических заболеваний, нормальность, разного рода состояния психологического благополучия (например, целенаправленность, счастье, самопринятие и так далее), индивидуальная независимость, способность воздействовать на внешнюю среду, адекватное восприятие реальности, определенные стереотипы в отношении self, рост, развитие и самоактуализация, целостность личности.

Одновременно с этим М. Ягода сама приводит следующие факторы, влияющие на психологическое здоровье: умение распоряжаться своим временем, присутствие в жизни значимых социальных отношений, умение плодотворно взаимодействовать с другими людьми, высокая самооценка, организованное функционирование.

Автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии, американский психолог А. Эллис в рамках своего направления описывает 13 критериев психологического здоровья [75, с. 39].

- соблюдение собственных интересов: психически здоровый человек всегда ставит свои интересы выше чужих, но в разумных пределах, а также в состоянии рационально идти на жертвы из-за людей, которые ему дороги;
- социальный интерес: личность, которая стремится к социальному обществу, чтит его права и обязательства, способна жить и в гармонии с собой;
- самоуправление или самоконтроль подразумевает умение брать на себя ответственность за свои действия с тенденцией к присоединению с другими людьми, но без требований помощи от них;
- высокая толерантность к фрустрации заключается в том, что здоровая личность умеет признавать свои и чужие ошибки и не подвергать за них себя и других критическому осуждению;
- гибкость: мышление должно быть гибким, исключая строгих и жестких правил, как по отношению к себе, так и окружающим людям;
- принятие неопределенности также обязательно, поскольку человек живет в мире неясности, а жизнь полна случайностей и вероятностей;
- преданность творческим занятиям: для психологического здоровья и ощущения счастья достаточно иметь хотя бы одно творческое хобби и вести созидательную творческую деятельность;
- «научное» мышление – способность к рациональному осмысливанию своей жизни, поступков и так далее; важно быть достаточно чувственным, но при этом уметь контролировать свои эмоции и поведение;
- принятие себя: человек должен жить и наслаждаться жизнью, тем, что он есть, что он жив, а не ради самоутверждения, здоровая личность не подвергает себя оценке по своим внешним достижениям или по мнению окружающих;

- рискованность: даже если велика вероятность потерпеть поражение, человек должен быть в состоянии идти на разумный рискованный шаг, он сделает это грамотно и обдуманно, а не безрассудно;
- отсроченный гедонизм – осознание того, что сегодняшние неоправданные слабости могут негативно отразиться на завтрашнем дне, то есть важно, чтобы личность понимала свои цели и длительность их осуществления: ничего не делается сразу, поэтому наслаждаться жизнью надо всегда, а не одноразово;
- антиутопизм: здоровый человек понимает, что идеального мира и жизни никогда не достичь, соответственно он не стремится к тотальному счастью, идеалу и прочее, а также осознает, что ему не избавиться полностью от тревоги, депрессии и других негативных явлений.
- ответственность за собственные эмоциональные заболевания благотворно влияет на психологическое здоровье одновременно с отсутствием саморазрушительных мыслей и склонностью обвинять других в своих эмоциональных расстройствах.

О.И. Даниленко в своих исследованиях предлагает четыре основных показателя психологического здоровья: наличие смыслообразующих жизненных целей, адекватность деятельности социокультурным требованиям и природному окружению, переживание субъективного благополучия, благоприятный прогноз.

Р. Бастине придерживается мнения, что нет необходимости разделять «психическое» и «психологическое» здоровье, а основным критерием является умение справляться с текущими жизненными проблемами.

А.А. Крылов максимально подробно описывает критерии психологического здоровья: жизнелюбие, целенаправленность, бесконфликтность, совестливость, разумный уровень притязания, чувство долга, самоуверенность, необидчивость, самостоятельность, неподдельность,

надежность, чувство юмора, дружелюбие, кротость, чувство собственного достоинства, самодисциплина [5, с. 169].

Ю.Г. Фролова в своем исследовании выделяет следующие критерии, от которых зависит психологическое здоровье: статистическая норма, ситуация, уровень социальности; семья, социальное окружение, наличие травмы и наследственность; культура, историческая ситуация [65, с. 73].

В целом, во многих научных подходах главным критерием психологического здоровья описывается отсутствие психической патологии. Одним из таких подходов является нормоцентрический (представитель Б.С. Братусь), согласно которому любое отклонение на физиологическом уровне послужит причиной образования психического расстройства [13, с. 87], а значительное такое отклонение уже представляет собой болезнь. Стоит отметить, что в медицине и психологии способы оценки норм могут значительно различаться. Главным недостатком данного подхода является вероятность того, что некоторые психологические черты личности могут рассматриваться как отклонения от общепринятых норм. В то же время попытки объяснять такие особенности исключительно с психологической точки зрения могут привести к игнорированию возможности использования медикаментозной терапии.

О.В. Хухлаева в своих исследованиях описывает три уровня психологического здоровья: креативный, адаптивный и дезадаптивный [71, с. 24]. Люди с креативным (высшим) уровнем обладают стрессоустойчивостью, творчески относятся к жизни, ведут созидательную деятельность, не нуждаются в психологической коррекции. В группу риска входят личности с адаптивным (средним) уровнем психологического здоровья, которые достаточно тревожны по сравнению с предыдущим уровнем и несколько неустойчивы в стрессовых ситуациях. Дезадаптивный (низший) уровень характеризуется тем, что такие люди нуждаются в психологической помощи, поскольку они испытывают большие трудности в приспособлении к среде за

счет подавления своих желаний, стремясь соответствовать общественным требованиям.

Отдельно стоит остановиться на факторах жизни человека, которые тесно взаимосвязаны как со здоровьем, так и с возникновением болезней, выделяемых в настоящее время в научной психологической литературе [47, с. 20]. Во-первых, это независимые факторы, которые сильнее других оказывают влияние на здоровье. Одними из таких являются предрасполагающие факторы, к которым относятся поведенческие и эмоциональные паттерны, а также поддерживающие диспозиции. Поведенческие паттерны представляют собой закрепленные в виде привычки постоянные поведенческие проявления в определенных ситуациях. На здоровье будут влиять негативные паттерны, например, гнев, тревога, стыд в конфликтных и стрессовых ситуациях и другие. Согласно определению К. Изарда эмоциональный паттерн – это сочетание двух или нескольких базовых эмоций человека, включающихся одновременно или последовательно в определенных ситуациях [23, с. 74]. Поддерживающие диспозиции заключаются в предрасположенности личности реагировать на какие-либо события с оптимистической либо пессимистической позиции. Кроме того, в данную категорию некоторые исследователи включают «силу-Я» – понятие, которое было введено З. Фрейдом. Оно подразумевает сильную личность, наделенную самоорганизацией, психической выносливостью, чувством собственного достоинства. С.Я. Долецкий считает, что «сила-Я» является синоним психологического здоровья и выражается в способности личности взаимодействовать с внешней средой, сохраняя внутреннее спокойствие и гармонию [18, с. 93].

К независимым факторам также относятся следующие категории:

– когнитивные факторы – то, как человек представляет себе болезнь и пути лечения, ответственно ли подходит к контролю над своим здоровьем, как воспринимает уязвимость организма и часто ли рискует жизнью;

- факторы социальной среды (поддержка социума – как позитивная, так и отрицательная, брак и семья, рабочий коллектив);
- демографические факторы (пол, восприятие возраста, принадлежность к той или иной группе/классу: этнос, раса, материальный достаток).

Во-вторых, отмечаются передающие факторы, представляющие собой своеобразный «ответ» на появление стрессоров. К данной группе относятся:

- умение преодоления и контроля различных жизненных проблем;
- употребление или злоупотребление веществами, например, алкоголем, наркотиками, лекарственными средствами, пищей, ведущими в том числе к возникновению зависимостей;
- поддержание поведения, благоприятно воздействующего на здоровье: жизнь в экологически чистой среде, регулярная физическая активность, прививание чувства самосохранения;
- реализация других мер, направленных на ведение здорового образа жизни (прохождение периодических медицинских осмотров, проведение оздоровительных гигиенических процедур и другие).

Последняя категория – мотиваторы (стрессоры, процесс «проживания» человеком болезни – информационный мониторинг, реагирование, принятие и адаптация к ней: как в хронической, так и острой фазе).

Проведенный анализ литературных источников свидетельствует о том, что изучение психологического здоровья ведется учеными уже на протяжении многих столетий, и осуществляется это в рамках междисциплинарного подхода, то есть исследования интегрируются с различных наук. Учеными выведено много факторов влияния в основном на соматическое здоровье. В рамках психологического здоровья чаще приводятся факторы внешней среды, остальные рассматриваются в качестве субъективных, в том числе некоторые черты характера и поведение личности. Кроме того, на сегодняшний день практически отсутствуют объективные критерии оценки психологического здоровья, поэтому его

диагностика исходит от отвержения критериев «нездоровья». В целом, психологическое нездоровье можно описать признаками психического неблагополучия: отсутствие веры в себя, пассивность, слабоволие и внушаемость, безответственность, неадекватное и одностороннее мышление, некритичность по отношению к себе и окружающим, злость и агрессия без оснований.

1.2 Индивидуально-психологические особенности личности как компоненты ее психологического портрета

На сегодняшний день отсутствует общепринятое определение понятия «личность». В общем смысле личность – это конкретный человек, обладающий социально значимыми качествами и ценностями, способный реализовать их в общественной среде [10, с. 8].

В философской энциклопедии представлено следующее определение личности: это человеческий индивид, как субъект отношений и сознательной деятельности [41, с. 283]. Соответственно, не каждый человек является личностью, поскольку не каждый обладает социально значимыми качествами. Индивидом можно назвать новорожденного ребенка, у которого отсутствуют какие-либо умения и таланты, личностью – только сформированного человека с определенными качествами и характеристиками.

Таким образом, каждый человек как индивид в системе биогенеза имеет биохимические, физические и биоэнергетические свойства, которые присущи всем живым существам на планете. Индивид – это особь, представитель вида *Homo sapiens*, носитель предпосылок человеческого развития. Здесь не рассматриваются индивидуальные особенности человека, речь идет только о биологических свойствах, которые передались ему предшествующим развитием человеческого рода. Так индивид,

взаимодействуя с социальным окружением, становится личностью – членом общества.

Одна из сторон личности – индивидуальность, заключающаяся в ее уникальности. Несмотря на то, что индивид схож по биологическим характеристиками с другими представителями своего рода, он неповторим. Именно с помощью индивидуальности реализуется личностный потенциал (заложенные способности). Соответственно, человек как индивидуальность в системе персоногенеза представляет неповторимое своеобразие отдельно взятой личности в наборе доставшихся по наследству и приобретенных свойств. Уникальность проявляется в том, чем человек отличается от других людей. Сюда относятся не только уникальные свойства личности, но и индивидуальные неповторимые особенности организма. Например, индивидуальность есть у новорожденного ребенка, который еще не сформировался как личность, и есть у психически больного человека, который деградировал как личность.

Учитывая вышесказанное, можно сделать вывод, что только применение системного подхода способствует решению проблемы определения структуры личности, обобщает и систематизирует большое количество информации о человеке, как об индивиде, личности и индивидуальности, описывает и объясняет все многообразие феноменологии личности. Так, большинство авторов сходятся во мнении, что психологический облик или портрет индивида является сложным и многоаспектным явлением, а личность представляет собой целостный объект с иерархическим строением и взаимосвязью между отдельными ее уровнями. Другие ученые определяют в личности несколько несвязанных подструктур [14, с. 429]. Такие составляющие части, выражающиеся, например, в темпераменте, характере, типе мышления и способностях, мотивациях и установках, являются индивидуально-психологическими особенностями личности.

Индивидуально-психологические особенности исследуются авторами с давних времен. Изучение темперамента берет свое начало еще в V веке до нашей эры. Древнегреческий врач Гиппократ впервые разделяет людей на типы по предрасположенности к заболеваниям в зависимости от преобладания в организме четырех соков (лимфы, крови, черной и желтой желчи). Эту гуморальную теорию в дальнейшем развивает древнеримский хирург Гален и выделяет тринадцать темпераментов, которые позже Аэций, римский врач, сокращает до четырех, всем известных: «горячий» холерик (преобладание желтой желчи), подвижный сангвиник (преобладание крови), боязливый меланхолик (преобладание черной желчи), размеренный флегматик (преобладание лимфы) [6, с. 14].

Существует и конституциональная теория темпераментов, основным представителем которой является немецкий психиатр Э. Кречмер [33, с. 57]. Он провел многочисленные исследования и по математическим расчетам разделил людей на три основные типа телосложения: астенический, пикнический и атлетический. Психиатр установил, что поведение человека напрямую зависит от его телосложения, а связь эта скорее всего основана на наследственности. На основе данных выводов Э. Кречмер описывает три вида темперамента:

- шизотимический (по астенической конституции), когда личность замкнутая, упрямая, испытывает проблемы с адаптацией и трудности с выражением эмоций;
- цикломитический (по пикнической конституции), данному типу характерна общительность, гибкость, частая смена настроения и неустойчивость характера от чрезмерной активности до полной подавленности;
- иксотимический (по атлетической конституции) тип сдержан, спокоен, реалистичен, одновременно с этим уверен в себе и склонен к резким эмоциональным «взрывам».

У. Шелдон вносит свой вклад в изучение темперамента, объяснив зависимость особенностей темперамента от развития зародышевых слоев.

Американский психолог выводит следующие темпераменты:

- эндоморф (энтодерма) – пищеварительный тип, для которого характерна страсть к комфорту, любовь к еде, общительность и контактность с людьми, пристрастие ко сну и отдыху;
- мезоморф (мезодерма) – мышечный тип, таким людям свойственна энергичность, демонстративность поведения, активность и готовность к риску;
- эктоморф (эктодерма) – мозговой тип, личности данного типа любят уединение наедине с собой, избегают социум, заторможенны в движениях.

Актуальную на сегодняшний день нейродинамическую теорию темперамента разрабатывает русский ученый И.П. Павлов. По его мнению, физиологическую основу темперамента составляет тип высшей нервной деятельности, который определяется соотношением свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности возбуждательного и тормозного процессов [45, с. 80]. И.П. Павлов разделяет сочетания данных свойств на четыре основные комбинации – типы высшей нервной деятельности и соотносит их с типами темперамента по Гиппократу:

- сильный неуравновешенный со слабым тормозным процессом – холерик;
- сильный уравновешенный подвижный – сангвиник;
- слабый по возбудимому и тормозному процессам – меланхолик;
- сильный уравновешенный с инертностью – флегматик.

Другие советские ученые вслед за И.П. Павловым продолжают исследования темперамента человека. Так, если В.Д. Небылицын и В.М. Русалов придерживаются аналогичного мнения о том, что темперамент – это энергетические, динамические и эмоциональные формально-динамические свойства поведения личности [40, с. 76], то Б.М. Теплов дает иное

определение данному термину. По его мнению, темперамент есть особый набор психических функций отдельно взятого человека, которые связаны с силой или общей активностью и эмоциональной возбудимостью [57, с. 10].

К.Г. Юнг открывает типы темпераментов среди своих собственных пациентов. Он обнаруживает, что некоторые из них в жизни ориентированы больше на свой внутренний мир, а у других деятельность направлена во внешнюю среду. Психолог обозначает первых интровертами, вторых – экстравертами [76, с. 146].

На основе работ К.Г. Юнга психолог Д. Кейрси разрабатывает методику оценки типа темперамента, согласно которой выделяет четыре типа: дипломат (сострадательный, реактивный, предпочитает посредничество и переговоры, стремится к личностному росту), стратег (рациональный, объективный, свойственен самоконтроль), логистик (внимательный, ответственный, постоянное чувство долга и потребность в безопасности) и тактик (экспрессивный, гибкий, демонстративный, озабочен произвести хорошее впечатление о себе). Различия типов по мнению профессора заключаются в разных мотивах и ценностях индивидом. Безусловно, данная модель типологии темпераментов больше востребована в сфере менеджмента.

Польским психологом Я. Стреляу была разработана регулятивная теория темперамента, в общей структуре которого он выделял две основные характеристики: реактивность (чувствительность, реакция на стимул) и активность (количество выполняемых действий при заданной реакции). Так, высокореактивные люди, то есть обладающие повышенной чувствительностью, обладают малой активностью в проявлении деятельности за счет того, что такие действия как бы увеличивают стимуляцию, тем самым «утомляют» организм. Низкорективные личности реагируют на раздражители не так сильно, соответственно, не «изматываются», поэтому они выносливы и способны на гораздо большую физическую активность [55, с. 58]. Он полагал, что темперамент обусловлен

врожденными физиологическими механизмами и может изменяться в процессе взросления под влиянием различных факторов среды. Опираясь на данную концепцию, ученый описывает четыре типа темперамента следующим образом: сангвиник – с повышенной реактивностью и активностью (показатели уравновешены), холерик – с высокой реактивностью (уровень преобладает) и активностью, флегматик – с высокой активностью и малой реактивностью, меланхолик – с высокой чувствительностью и пониженной активностью.

Большую популярность получила и психологическая (факторная) теория темпераментов. Г. Айзенк делает акцент на том, что темперамент личности обусловлен генетическими факторами, а воздействия внешней среды при этом не играют роли. Он определяет экстраверсию/интроверсию, нейротизм и психотизм (введен самым последним) как биполярные факторы или части нормальной структуры личности. При этом нельзя безапелляционно отнести большинство людей к тому или иному полюсу. Именно поэтому многие личности будут распределены бимодально по схеме Г. Айзенка. Психолог видоизменил определение К.Г. Юнга об интровертах и экстравертах: к первым он отнес замкнутых и необщительных людей, ко вторым – активных и общительных. В последующем Г. Айзенк объясняет это явление тем, что экстраверты стараются повысить уровень своего возбуждения, а интроверты, напротив, стараются свести такое возбуждение к минимуму. Активация эта связана с ретикулярной активирующей системой [1, с. 49]. Стоит отметить, что по шкале психолога выделяются следующие типы темперамента:

- «стабильный интроверт» (флегматик) – мирный, спокойный, доброжелательный, надежный, постоянный, уравновешенный, обладает устойчивым и стабильным настроением, неторопливый, предпочитает монотонную работу, работоспособный, старательный, скорее не гибкий, но выносливый и усердный, медлительный в принятии решения;

- «стабильный экстраверт» (сангвиник) – жизнерадостный, энергичный, инициативный, общительный, беззаботный, отзывчивый, достаточно легко переживает неудачи, поверхностный, обладает богатой мимикой, умеет переключаться с одной деятельности на другую, но ему может не хватать усидчивости и сосредоточенности;
- «нестабильный интроверт» (меланхолик) – тревожный, предпочитает держаться в тени, замкнутый, обидчивый и ранимый, нерешительный, нестрессоустойчивый, исполнительный, аккуратный, мнительный, чрезмерно чувствительный, с трудом переносит неудачи, склонен к самоанализу и самокритике, иногда усерден вплоть до перфекционизма;
- «нестабильный экстраверт» (холерик) – легко возбудимый, целеустремленный, импульсивный, демонстративный, склонный к риску и необдуманным поступкам, непостоянный, нетерпеливый, поспешный, неусидчивый, неуравновешенный, в период подъема отличается работоспособностью, быстро утомляется за счет чего ненадежен.

Как уже было упомянуто ранее, И.П. Павлов связывает темперамент с прирожденным типом нервной деятельности, то есть генотипом. Помимо этого, ученый вводит понятие «фенотип», которое определяет, как характер, образующийся в результате воздействия на темперамент различных факторов и условий внешней среды. В то же время К.К. Платонов утверждает, что характером являются яркие и достаточно устойчивые психологические черты личности, напрямую воздействующие на поведение и деяния человека [46, с. 17]. А сторонники конституциональной теории Э. Кречмер и У. Шелдон приравнивают характер к темпераменту. Стоит отметить, что и на сегодняшний день термин «характер» до сих пор трактуется неоднозначно.

Первооткрывателем понятия «характер» стал древнегреческий философ Теофраст. В своем сборнике сочинений «Характеры» он в 30 очерках описал

человеческие типы (например, льстец, болтун, крохобор, трус, подлюлюбец и так далее).

Основоположник психоаналитической теории З. Фрейд утверждал, что характер личности формируется при прохождении стадий психосексуального развития. Так, если у человека произошла фиксация на одной из таких стадий либо деструктивное прохождение через нее, то у личности формируется один из следующих (одноименных стадиям) типов характера:

- оральный (инфантильность, раздражительность, склонность что-то погрызть, сосать жевать, доверчивость или цинизм);
- анальный (скрупулёзность, скрытность, педантичность, упрямство, склонность к накопительству);
- фаллический (решительность, самоуверенность, хвастливость, стремление к доминированию);
- генитальный (уравновешенность, адаптированность к социуму).

Возвращаясь к трудам К.Г. Юнга, ученика З. Фрейда, важно отметить, что психолог не только разделил пациентов на экстравертов и интровертов, но еще и обнаружил важные психические функции – рациональные (мышление, чувство) и иррациональные (ощущение, интуиция) [74, с. 89]. Автор аналитической теории предположил, что человек, ориентируясь в жизни на внутреннее или внешнее, отдает предпочтение одной из вышеперечисленных функций, формируя при этом свой индивидуальный характер из следующих:

- ощущающий интроверт (субъективный, от чего полностью зависит деятельность – искаженные образы и фантазии);
- ощущающий экстраверт (достаточно объективный, может быть неразумным, направлен на получение наслаждения, развит вкус стиля);
- интуитивный интроверт (сверхразвитая интуиция, мешающая адекватной жизнедеятельности);
- интуитивный экстраверт (хорошее предвидение всех жизненных обстоятельств);

- мыслительный интроверт (мышление субъективное, самокритичное, направлено вглубь, а не на расширение);
- мыслительный экстраверт (действия осуществляются на основе интеллектуальных выводов, самоуверенность в идеях);
- чувствующий интроверт (скрытность, мнительность, сдержанность);
- чувствующий экстраверт (демонстративность чувств, эмоции идут впереди разума).

Психолог Р. Кеттел был приверженцем факта о том, что ядром структуры личности являются личностные черты, которые определяют поведение человека. Ученый при помощи метода факторного анализа определяет шестнадцать основных черт личности – первичных (исходных): отзывчивость-отчужденность, интеллект, эмоциональная устойчивость-неустойчивость, доминантность-подчиненность, рассудительность-беспечность, сознательность-безответственность, смелость-робость, жесткость-мягкость, доверчивость-подозрительность, мечтательность-практичность, дипломатичность-прямолинейность, озабоченность-спокойствие, радикализм-консерватизм, самодостаточность-конформизм, недисциплинируемость-пунктуальность, расслабленность-напряженность.

Характер является набором индивидуальных наклонностей (душевных качеств) отдельно взятого человека, которые имеют анатомо-физиологическую основу и периодически повторяются. Такое определение дает А.Ф. Лазурский [34, с. 24]. Русский врач считал, что ключевые элементы личности – это эндопсихика (внутренние процессы, связанные с характером, темпераментом) и экзопсихика (внешние факторы: например, природа, социум и так далее). В связи с этим, по мнению А.В. Лазурского, можно представить классификацию характеров личности.

Неприспособленные или низший уровень. Общество подчиняет человека себе, не учитывая его эндоособенности. Типы характеров на основе психофизиологических функций: рассудочный, аффективный (подвижный,

чувственный, мечтатель) и активный (импульсивный, покорно-деятельный, упрямый).

Приспособленные или средний уровень. Личность гораздо лучше приспособлена к обществу, ориентирована на проявление активности, отвечающей эндопсихическим особенностям. Характерен баланс между эндо- и экзопсихикой. Типы характеров по психосоциальным комплексам: непрактичные, теоретики-реалисты (ученые, художники, религиозные созерцатели), а также практики-реалисты (альтруисты, общественники, властные, хозяйственники).

Приспособляющие или высший уровень. Индивиду свойственна не только хорошая приспособляемость к окружающей среде, но и адаптация ее под свои эндоособенности. Типы характеров по главным общечеловеческим ценностям: альтруизм, знание, красота, религия, общество, система, власть.

Кроме темперамента и характера к индивидуальным личностным особенностям принято относить тип мышления и способности личности. Способности, согласно определению психологического словаря, представляют индивидуально проявляющиеся возможности к благополучному обучению и реализации той или иной деятельности [28, с. 402]. Мышление неразрывно связано с человеческими способностями, поскольку именно они определяют характеристики функциональных систем, которые осуществляют различные психические функции. Следовательно, можно сказать, что способности не только формируют основу для мышления, но и становятся механизмами, позволяющими личности развиваться и прогрессировать в когнитивной деятельности, что в конечном итоге сказывается на ее успехах в обучении и повседневной жизни.

История изучения сущности способностей тесно связана с философией. Понятие «способности» ввел древнегреческий философ Платон, который предполагал, что человек появляется на свет с уже готовым набором способностей и трансформировать их на протяжении жизни не может. Далее Платон изменяет свои взгляды и высказывает новую точку зрения. По его

мнению, люди различаются между собой как золото (прирожденные философы) и серебро (воины-стражи), медь и железо (хорошие ремесленники и крестьяне), а так как в природе все имеет свойство изменять состояние, то золото может стать серебром и наоборот [9, с. 216].

На следующей ступени философы Х. Вольф, Г. Лейбниц и И. Кант дают совершенно новое определение способностям: это постоянная неотъемлемая данность души, которой присуща самопроизвольная активность – энергетическая сила по отношению к пассивному человеку и среде [58, с. 155]. Р. Декарт, Д. Локк, А.Н. Радищев определяли способности как материю, связанную с человеком и зависящую от его общего развития. Мышление и разум по их мнению – способность правильно использовать язык.

Впервые в истории теорию о воспитании способностей выдвинул английский философ Ф. Бэкон. Подобной идеи придерживаются и французские мыслители Д. Дидро, К.А. Гельвеция, К. Гельвеций, также полагающие, что людям свойственно умственное равенство. Можно также отметить, что с XVII века и до XX века вопросы мышления рассматривались через призму эмпирических представлений о человеке и его натуральных способах взаимодействия с окружающей реальностью.

Согласно взглядам представителей гештальт-психологии, внутренний мир индивида представляет собой не разрозненные элементы, а интегрированные жизненные ситуации. Процесс мышления дает возможность человеку воспринимать потенциальные возможности и тенденции этих ситуаций, соединяя разные аспекты, при этом сохраняя единую концепцию.

Наибольшее внимание мышлению отдают представители бихевиоризма. Б.Ф. Скиннер, Э. Торндайк интерпретируют мышление как внутренний разговор, который развивается в ходе работы речевых навыков, оставаясь при этом вне внешнего выражения.

О. Кюльпе и К. Бюлер изначально полагали, что мышление является беспорядочным и не зависит от языка, однако вскоре они осознали значимость визуальных компонентов и их взаимосвязь с речью в процессе решения задач [43, с. 74]. Они акцентировали внимание на целенаправленности и структурированности мышления, выделяя при этом центральную роль способности к самореализации в этом механизме.

Подробный анализ сущности способностей, в том числе мыслительных, был проведен Б.М. Тепловым. Ученый определял данное понятие как индивидуальные особенности, представляющие условие для успешной реализации деятельности [57, с. 46]. Он выводит три основных признака способностей:

- индивидуально-психологический, то есть способности отличают одного человека от другого;
- только особенности, которые влияют на благотворное выполнение деятельности;
- ориентация не только на знания, умения и навыки.

Кроме этого, много исследований Б.М. Теплов посвятил соотношению способностей и задатков. Автор пришел к выводу, что задатки есть врожденные анатомо-физиологические особенности, которые лежат в основе развития способностей, проявляющихся и создающихся только в процессе деятельности.

Иной точки зрения придерживается Б.Г. Ананьев. Советский психолог считает, что способность – это проявление творческого развития ума, а становление способности связано с развитием высших психических функций [2, с. 101]. Автор пишет о единстве развития способностей и характера, об их тесной связи и едином процессе. Отдельно ученый выделяет талант, его многообразность, сложность и связь с характером личности. Для развития таланта необходимы разнообразные способности. Соответственно, по мнению психолога, талантливый человек может быть только с поставленным

и развитым характером, сильной волей, а также четкими жизненными целями, планами, мотивами и установками.

Стоит отметить, что В.Д. Шадриков после многочисленных исследований приходит к выводу, что нет смысла в подразделении способностей на природные (интеллект, восприятие, мышление, воображение и так далее) и специальные (математические, музыкальные, литературные и другие). Согласно его мнению, общими обладает любой человек с рождения, тогда как специальные – это те же общие способности, только «приобретшие черты оперативности под влиянием требований деятельности» [73, с. 62]. Психолог рассматривает способности как свойства функциональных систем, которые осуществляют отдельные психические функции.

Таким образом, личность и ее психологический портрет – это не просто набор качеств, а целостная структура, включающая в себя множество взаимодействующих уровней и подструктур. В качестве основных личностных особенностей были выявлены темперамент, характер, в том числе мотивация, а также мышление и способности. Их сущность на сегодняшний день не изучена в полной мере, за счет чего в науке актуальны несколько теорий. Важно отметить, что характер возникает на базе темперамента, на его основе развиваются и способности. Темперамент предопределяет в личности черты уравновешенности или неуравновешенности, подвижности или инертности, но не предопределяет характер: у людей с едиными характеристиками темперамента могут быть разные характеры. Темперамент лишь способствует или препятствует образованию каких-либо черт. Флегматику легче выработать сдержанность, нежели холерику, а сангвинику гораздо проще развить общительность, чем флегматику. Если у личности имеются определенные черты характера, например, усидчивость, целеустремленность, настойчивость, то это поможет ей быстрее и эффективнее развить специальные способности. Важное место в психологическом портрете человека занимают способности и мышление, которые определяют успешность личности в различных сферах деятельности,

поскольку не только связаны с восприятием и пониманием окружающего мира, но и влияют на успешное обучение и реализацию деятельности. В связи с тесной связью всех рассмотренных индивидуально-личностных особенностей, их исследование и анализ необходимо проводить неразрывно друг от друга. Только такой подход позволит получить полное представление о сложной и многогранной природе личности.

1.3 Основные подходы к исследованию взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем личности

Влияние компонентов психологического портрета на здоровье человека исследуется учеными на протяжении многих веков. Каждый автор высказывает собственную точку зрения: кто-то утверждает только о влиянии личностных особенностей на психическое здоровье, другие – на соматическое здоровье, третьи – на оба элемента одновременно.

Одним из первых, кто начал изучение взаимосвязи темперамента и здоровья, является Гиппократ. Согласно гуморальной теории возникновение соматических заболеваний зависит от преобладания одного из четырех «соков»: крови, мокроты, желтой и черной желчи. Так, сангвиники чаще страдают болезнями, связанными с кровообращением, сердечно-сосудистой системой. Флегматик за счет повышенной стрессоустойчивости менее всех подвержен заболеваниям, но в основном у него выявляются болезни желудка (гастрит, язва желудка и так далее), катаральные заболевания, тенезмы [25, с. 72]. У холерика из-за преобладания желтой желчи, которая вырабатывается печенью и накапливается желчным пузырем, диагностируются цирроз, холецистит, гепатит, продолжительные поносы и другие. Кроме того, чрезмерная физическая активность приводит к ушибам, травмам, переломам. Меланхолики отличаются тем, что уязвимы для всех заболеваний, но в большей степени для инсульта и аллергии. Они «часто жалуются на боли в

животе, словно их колют тысячами мелких иголок», сны у них связаны с образами умерших.

Э. Кречмер в своей конституциональной теории выделил три основных темперамента и связал каждый с предрасположенностями к определенным расстройствам [33, с. 63]:

- шизотимическому типу присуща болезненная форма заболевания, связанная с шизофренией;
- представители циклотимического темперамента подвержены резкой смене возбуждения (гипоманиакальное состояние), а также депрессии;
- для иксотимического типа характерны склонности к аффективным вспышкам и эпилептическим расстройствам.

Типология темперамента У. Шелдона соотносится со следующими расстройствами и проявлениями:

- эндоморф – висцеротония (крепкий сон, социофилия, депрессия);
- мезоморф – соматотония (психологическая нечувствительность, клаустрофобия, эпилепсия);
- эктоморф – церебротония (психологическая сверхреактивность, плохой сон и хроническая усталость, социофобия, агорафобия, шизофрения).

Основоположница психосоматики, Х.Ф. Данбар в своих исследованиях выявляет общие личностные черты у больных с одинаковыми диагнозами, а также на основе этого приводит личностные профили пациентов [21, с. 257]:

- язвенный тип (таким людям свойственна излишняя резкость в общении с другими людьми, некоторая неизменность в поведении и несознательность в поступках, безусловность в суждениях, тревожность в сочетании с агрессивностью и скрытой неприязнью к окружению);
- сердечный или коронарный тип отличается высоким уровнем целеустремленности, постоянным напряжением, раздражительностью,

нетерпеливостью, стремлением к конкурентной борьбе, авторитету и власти, победе и высоким достижениям;

- бронхиальному типу чаще всего присуща низкая самооценка, неуверенность в себе и собственных силах, чувствительность;

- тип сахарного диабетика имеет предрасположенность к аффективным состояниям и эпилепсии, люди данного типа аккуратные, вдумчивые, добросовестные, исполнительные, нерасторопные;

- к травматическому типу, безусловно, относятся люди импульсивные, несдержанные, сверхэнергичные и склонные к риску; они часто ведомы минутными порывами агрессии, в том числе по отношению к другим людям, за что впоследствии начинают винить и наказывать себя;

- гипертонический тип постоянно нуждается в одобрении со стороны, сердитость и терзания себя за свою недружелюбность;

- среди аллергического типа встречаются личности с повышенной сексуальностью, неудовлетворенные и обделенные чувствами любви и безопасности, они одновременно стремятся к свободе, но в то же время ищут объект зависимости.

В настоящее время научное общество не признает концепцию профиля личности Ф. Данбар, поскольку дальнейшие проверки показали ее несостоятельность и неподтвержденность.

Отдельно стоит остановиться на таком понятии, как «акцентуация характера». Данный термин означает такую особенность характера, которая находится в пределах клинической нормы, но некоторые черты личности настолько выделены, что появляется уязвимость к одним психогенным факторам при одновременной устойчивости к другим. Также под акцентуацией понимаются излишне выраженные черты характера, как крайний вариант нормы, граничащие с психопатией. Однако от психопатии акцентуация отличается тремя критериями: проявлением не во всех сферах жизни, непостоянность по времени выявления, а также препятствование успешному социальному функционированию личности на

непродолжительное время, а не постоянно. В отличие от расстройства личности, дезадаптивные черты наблюдаются только в избранных условиях, сложных жизненных ситуациях или при психологической травме [36, с. 78]. На сегодняшний день науке известны несколько разработанных типологий акцентуации характера.

Самую первую такую классификацию представил немецкий психиатр К. Леонгард. Автор привел 12 типов и разделил их по классам возникновения: акцентуация темперамента (природное образование), акцентуация характера (социальное образование) и акцентуация личности:

- гипертимный – повышенная общительность, яркая мимика и жестикуляция, стремление к новым ощущениям;
- дистимный – ограниченность в контактах, молчаливость, преобладает пессимистическое настроение;
- аффективно-лабильный – периодическое изменение повышенного и пониженного (гипертимного и дистимного) настроения, если в ярко выделенной форме, то тип «циклоидный»;
- аффективно-экзальтированный – быстро сменяющееся настроение от эйфории до уныния;
- тревожный (боязливый) – неуверенность в себе, боязливость, нерешительность;
- эмотивный – чрезмерная чувствительность и сенситивность;
- демонстративный – желание быть в центре внимания, любовь к славе и власти, хвастовство и ложь;
- педантичный – усердность и усидчивость, структурированность и организованность, ипохондрия;
- застревающий – нелюдимость и немногословность, стремление учить всех вокруг, занудливость, настороженность, обидчивость;
- возбудимый – ориентация исключительно на свои инстинкты и влечения, несдержанность;

- экстравертированный – «душа компании», постоянная потребность в общении, любопытство и любознательность;
- интровертированный – замкнутость и скрытность, малое количество друзей и знакомых, невовлеченность во внешнюю среду.

Через несколько лет на основе вышеописанной классификации советским психиатром А.Е. Личко была разработана типология акцентуации характера у подростков. Он утверждал, что акцентуацию характера нужно выделять наряду с психопатиями, потому что люди с такими чертами находятся между психически здоровыми и нездоровыми. А.Е. Личко, опираясь на труды К. Леонгарда, подчеркнул, что правильнее говорить не об акцентуации личности (понятие достаточно широкое), а именно об акцентуации характера. Советский психиатр развивает теорию о том, что у каждого типа характера существует своя «Ахиллесова пята». На основе данной концепции он осуществил соотношение невротических заболеваний не с врожденными дефектами нервной системы, а с возникшей психогенной ситуацией и индивидуальных черт характера. А.Е. Личко дает описание 11 типам акцентуаций характера:

- гипертимный (повышенная активность, стремление к общению, оптимистичное настроение, стремление начать дело, но не закончить до конца, непереносимость монотонности и уединения, рискованность);
- циклоидный (настроение изменяется циклически: от уныния к повышенному, вся жизнь и все сферы подчинены этому фактору);
- лабильный (сверхчувствительность, особенно к знакам внимания, привязанность, сердечность, сильная эмоциональная зависимость);
- астено-невротический (высокий уровень утомляемости и раздражительности, ипохондрия, дотошность и организованность, могут быть аффективные вспышки, если что-то идет не по их плану);
- сенситивный (робость, чуткость и сентиментальность, комплекс неполноценности, отзывчивость и помощь окружающим);

- психоастенический (стремление к самоанализу и самокритичности, нетерпимость давления со стороны и требовательности, педантичность, боязнь сделать что-то неправильно);
- шизоидный (нелюдимость и отчуждение от социума, трудности в эмоциональных контактах и выражениях, постоянность в интересах и увлечениях, замкнутость в своем внутреннем мире);
- эпилептоидный (повышенная энергичность, властность и самоуправство, педантизм, ревность, предрасположенность к поиску объекту, на котором можно сорвать свои гнев и злость, чувство собственности);
- истероидный (демонстративность, артистичность, упорство, повышенный уровень эгоцентризма, боязнь позора, разоблачения);
- неустойчивый (стремление к удовлетворению собственных желаний, лень, отсутствие тяги к рабочей или учебной деятельности, свободолюбие и предрасположенность к разгульному образу жизни, вредным привычкам);
- конформный (консервативное мышление, неприспособляемость к переменам, ориентация на общественное мнение, неконфликтность, полная зависимость от окружения (жизни, привычек, увлечений)).

Ранее уже были описаны общие факторы, влияющие на здоровье личности, среди которых выделены поведенческие и эмоциональные паттерны. В теории поведенческих паттернов наиболее распространенная классификация типов поведения – типы А, В и С на основе исследований М. Фридмана и Р. Розенмана [27, с. 7]. Кардиологи вывели, что людям с поведением типа А присуща агрессивность, враждебность, повышенная степень раздражительности, эмоциональная напряженность, чувство недостатка времени в делах, отсутствие саморегуляции, нетерпеливость, склонность к доминированию. Именно данный тип больше подвержен заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Личность с поведением типа В менее тревожна и напряжена, более терпелива, склонна к коллективной, нежели самостоятельной деятельности, предпочитает оставаться в «тени», умеет расслабляться и оценивать собственные силы. Им свойственны онкологические и желудочно-кишечные болезни.

Тип С чаще болеет онкозаболеваниями, поскольку чрезмерно чувствителен к стрессу, пассивен, предпочитает эмоции держать в себе, податлив, зависим и не уверен в себе, старается избегать любых конфликтных и экстремальных ситуаций.

Некоторые авторы выделяют дополнительно тип поведения D. Для него характерны раздражительность и озабоченность при одновременной сдержанности и стеснении. Люди с поведением типа D обращаются не только по поводу психических расстройств, но и апатией к работе, болями в груди. Некоторые исследователи сделали вывод, что у типа D с ишемической болезнью сердца наблюдается самый худший прогноз после инфаркта миокарда среди других пациентов, не относящихся к типу поведения D.

Примером нарушения эмоциональной сферы (эмоциональный паттерн) является алекситимия – неспособность к определению и четкой характеристике своих эмоций и эмоций окружающих людей [50, с. 82], негативно отражающаяся на соматическом, психическом здоровье и общем качестве жизни.

В литературе чаще всего встречается классификация факторов риска нарушения психологического здоровья, в которой выделены объективные и субъективные факторы. К объективным традиционно относятся факторы среды. К субъективным причисляются индивидуально-личностные особенности: темперамент, уровень эмоциональности и впечатлительности, активность, характер, состояние здоровья и другие. При этом к личностным чертам нередко относят положительный или отрицательный фон настроения, в том числе текущего, а также регуляцию поведения, тогда как

перечисленные факторы трудно классифицировать в качестве темперамента или характера.

Таким образом, на сегодняшний день учеными доказана связь между личностными особенностями и психологическим здоровьем. Однако, как показывает анализ, исследована она в недостаточной степени, приводится мало доказательств и четких выводов. Многие теории и вовсе не нашли подтверждение. Происходит это в том числе потому, что личность чаще всего не принадлежит к конкретному типу темперамента, а совмещает себе как минимум два. Данная гибридность касается и черт характера, в том числе по типологии акцентуации. Одновременно с этим ученые чаще всего рекомендуют населению в оздоровительных целях лишь контролировать личностные особенности, такие как поведение и настроение, общий эмоциональный фон. Исследования направлены в основном на изучение влияния отрицательных черт на здоровье личности, данные о том, как влияют на здоровье, например, повышенная щедрость, отзывчивость, услужливость и другие, практически отсутствуют. Кроме того, отсутствуют точные данные насколько и в какой степени происходит воздействие личностных особенностей на психологическое здоровье, по сравнению с другими объективными факторами среды.

1.4 Особенности психологического здоровья и общий психологический портрет педагогов общеобразовательных учреждений в исследованиях отечественных и зарубежных авторов

Современный образовательный процесс требует от педагогов адаптации к новым образовательным стандартам и цифровым технологиям. Кроме того, профессия связана с высокой эмоциональной нагрузкой за счет взаимодействия с учащимися и их родителями. Данные аспекты могут негативно сказываться на психологическом здоровье школьного учителя. Ухудшающееся психологическое состояние приводит к снижению

эффективности работы учителя, а также является предвестником профессионального выгорания. Хотя темы профессионального выгорания и психологического благополучия педагогов активно поднимаются в обсуждениях, число научных работ, посвященных этим проблемам, особенно в рамках российских образовательных учреждений, остается ограниченным. Однако именно от того, насколько здоровы и устойчивы педагоги психологически, зависит не только качество образования, но и благополучие общества в целом. Стоит также отметить, что для создания благоприятной атмосферы в классе и эффективного взаимодействия с учениками личность педагога должна включать в себя не только профессиональные знания и навыки, но и личностные качества, такие как эмпатия, ответственность, умение общаться и поддерживать дисциплину. В исследованиях авторы приводят различные компоненты психологического портрета педагога для осуществления им успешной педагогической деятельности.

В первую очередь, современные государственные профессиональные и образовательные стандарты определяют набор ключевых знаний, умений и навыков, необходимых для работы школьного учителя. На их основе разрабатываются компетентностные модели, отражающие требования к профессиональной подготовке данного специалиста. Так, в Приказе Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» устанавливаются требования к квалификации педагогов, их трудовым функциям, а также описываются уровни ответственности и необходимые компетенции для выполнения профессиональной деятельности. В документе описаны ключевые умения и знания, которые требуются педагогам для успешного выполнения своих функций, то есть без указания обязательных личностных качеств, которые в конечном итоге руководство общеобразовательной

организации все равно будет предъявлять как к кандидатам, так и непосредственным работникам.

Одна из самых значимых и необходимых психологических характеристик, присутствующих в образе педагога – это проявление эмоционального интеллекта. Подробное описание данного аспекта приводит М.А. Манойлова [37, с. 61]. Автор утверждает, что только благодаря высокому уровню эмоционального интеллекта педагог может эффективно влиять на своих учеников, формировать с ними глубокие эмоциональные связи и быстро реагировать на возможные конфликтные ситуации в классе, которые случаются довольно часто.

Вторым важным элементом психологического профиля учителя исследователи отмечают рефлексивность. Развитая способность к самоанализу позволяет педагогу трезво и беспристрастно оценивать свои мысли, что помогает избежать искажений. В этом контексте формирование рефлексивных навыков становится одной из ключевых целей на пути к самосовершенствованию учителей. Как отмечает И.В. Жуланова, способность рефлексировать у преподавателя служит показателем личностно ориентированного подхода в образовательной деятельности и может быть интегрирована в процесс обучения [22, с. 6]. Рефлексивная способность педагогов является показателем их высокого уровня психологического благополучия. Е.А. Селиванова, М.В. Хватова эмпирическим путем выявили, что учителя, склонные к размышлениям о своих действиях, отличаются хорошо развитыми коммуникативными навыками, эмоциональной устойчивостью и умением справляться с внутренними конфликтами [51, с. 213]. Эти качества помогают им избегать нервных срывов и предохраняют их от эмоционального выгорания.

Еще одной из ключевых особенностей педагога общеобразовательных учреждений является способность к эмпатии. Это качество позволяет не только установить эмоциональную связь с учеником, создать атмосферу доверия, понимать его переживания, распознавать эмоции и внутреннее

состояние, но и способствует формированию благоприятной психологической обстановки в классе [69, с. 3]. Особенно это важно на этапе начального образования, где такие условия играют решающую роль в развитии ребенка.

Профессия педагога связана с активным взаимодействием и часто сопровождается значительными эмоциональными нагрузками, особенно при работе с детьми, склонными к конфликтам или имеющими психологические трудности. В таких условиях особую ценность приобретает стрессоустойчивость и умение контролировать негативные эмоции. Е.В. Ахмадеева и А.Х. Бурганова подчеркивают, что это качество играет ключевую роль в обеспечении долгосрочной психологической безопасности учителя [4, с. 75]. Напротив, M. Janik и S. Rothmann подчеркивают, что значительное влияние на психологическую защищенность учителей оказывают аспекты, связанные с взаимоотношениями (общение с коллегами, взаимодействие с руководством, эмоциональное истощение) [82, с. 321].

Большое количество зарубежных авторов подчеркивают, что одним из важных личностных качеств для школьного учителя является жизнестойкость – взаимодействие внутренних и внешних ресурсов, которое помогает педагогам справляться с негативными стрессовыми факторами и травмирующими событиями. Такое определение дает M. Li и его коллеги [83, с. 328]. K. Richards с соавторами утверждают, что жизнестойкость оказывает благоприятное влияние на психологическое здоровье учителя: улучшается качество преподавания, возрастает удовольствие от работы, укрепляется мотивация и профессиональная идентичность [85, с. 518]. Учителя становятся более активными, уверенными в своих силах, что положительно влияет на различные аспекты их профессиональной и личной жизни. A.S. Masten утверждает, что жизнестойкость – это не врожденная черта, а скорее поведенческая характеристика, которая отражается в повседневных действиях и образе жизни школьного учителя [84, с. 436]. Q. Gu и Q. Li также считают, что у педагогов жизнестойкость не является врожденным

качеством, только развивается она благодаря их индивидуальным особенностям и условиям профессиональной деятельности [81, с. 299].

О.М. Краснорядцева считает, что благоприятным для развития личности учителя считается совпадение смысла жизни и профессии [32, с. 67]. Такого же мнения придерживается Ю.В. Новожилова, утверждающая, что профессиональное развитие учителя включает в себя расширение его знаний и понимания, установление гармонии между индивидуальными и социальными ценностями, а также осознание значимости своей работы [42, с. 67].

Исследование R. Aziz выявило, что духовность оказывает более выраженное влияние на педагогов с устойчивым психологическим здоровьем [78, с. 236]. Практики духовного характера способствуют улучшению эмоционального состояния на рабочем месте, помогая учителям справляться с напряжением, выстраивать гармоничные отношения с учениками и повышать качество образовательного процесса. По мнению автора, духовность не только укрепляет внутренний мир, но и положительно сказывается на психологическом здоровье педагогов.

В исследованиях Л.В. Сорокиной и О.А. Попова отмечается, что вопрос психологического благополучия педагогов необходимо рассматривать в контексте стратегии охраны здоровья всего населения, так как качество жизни будущих поколений во многом зависит от состояния учителей [53, с. 799]. В ходе их анализа было установлено, что у педагогов с высоким уровнем психологического здоровья наблюдаются положительные семейные отношения, активная социальная жизнь и успехи в профессиональной деятельности. В то же время, учителя, испытывающие проблемы с психологическим здоровьем, часто сталкиваются с физическими недугами, недовольством качества быта, конфликтами в семейной жизни и низкой социальной активностью. Они чаще всего уделяют работе больше времени, чем семье, и теряют трудовую мотивацию из-за усталости и перегрузок. Кроме того, в результате факторного анализа авторами были

установлены пять основных факторов, условно обозначенные как «социальная активность», «личностные особенности», «эмоциональное состояние», «образ жизни» и «уровень соматического здоровья».

Е.Ю. Стрельцова высказывает точку зрения о том, что именно сама педагогическая деятельность формирует у человека некоторые личностные качества [54, с. 42]: привязанность к детям, коммуникабельность, доброжелательность, способность к сопереживанию, эмоциональную стабильность, исполнительность, высокую продуктивность, устойчивость к внешним раздражителям, позитивный настрой, умеренную открытость, реалистичную самооценку, желание развиваться и улучшать себя.

Авторские исследования О.В. Фоминой представили ценные эмпирические сведения относительно личностных качеств учителей в зависимости от уровня их психологического здоровья. Так, учителя с высокой самооценкой, эмоциональной стабильностью и низким уровнем тревожности показывают более высокие показатели психологического благополучия, отличаются позитивным настроением, уверенностью в себе и своих возможностях [63, с. 80]. Повышенный уровень социального здоровья демонстрируют педагоги, обладающие коммуникабельностью, открытостью, отзывчивостью, терпимостью и готовностью к сотрудничеству, а также внимательностью к окружающим и стремлением к совместной работе. В то же время уверенные в себе, рациональные и практичные преподаватели подходят к вопросам здоровья с разумной точки зрения, избегая излишней эмоциональной вовлеченности.

М.А. Ларионова считает, что такие профессиональные качества учителя, как толерантность, устойчивость к стрессу и способность адаптироваться, напрямую зависят от уровня его психологического здоровья [35, с. 102]. Именно оно выступает фундаментом для успешного выполнения широкого спектра педагогических задач.

Е.В. Грязнова с коллективом авторов исследуют проблему составления психологического портрета школьного учителя. По их мнению, подход к

созданию психологического портрета следует развивать на нескольких уровнях, начиная с основополагающего, который дает возможность оценить общую культурную подготовленность учителя. Эти уровни можно дополнительно уточнять с помощью психологической матрицы критериев: «Знаю», «Умею», «Хочу» (образование, обучение и воспитание) [15, с. 23]. Результатом данной подготовки должно стать развитие педагогической культуры, которая включает три основных компонента: информационную, праксиологическую и аксиологическую культуру.

Д.В. Деулин и С.Е. Мязина акцентируют внимание на необходимости учитывать темперамент педагогов при их профессиональном отборе, поскольку он определяет устойчивые особенности психических процессов. По их мнению, учителя с меланхолическим и флегматическим типами темперамента, особенно первые, чаще сталкиваются с проблемами психологического здоровья из-за повышенной эмоциональной восприимчивости, ранимости и склонности к глубокому переживанию профессиональных сложностей или конфликтов с учениками и коллегами. Им труднее добиться карьерных успехов из-за преобладания подавленного настроения, недостатка волевых качеств, неуверенности в себе и нерешительности. Будучи интровертами, меланхолики испытывают дополнительный стресс из-за необходимости постоянного взаимодействия с участниками учебного процесса, что усиливает эмоциональное напряжение, чувство изоляции и отчуждения. Сангвиники и холерики, согласно исследованию, лучше справляются с внешними раздражителями. На уроках такие качества, как доброжелательность, спокойствие, мягкость в общении, сдержанность в реакциях и корректное выражение несогласия, помогают снизить уровень стресса, сохранить эмоциональное равновесие и избежать профессионального выгорания. [17, с. 292].

Ю.С. Бондаренко акцентирует внимание на креативности как важном элементе, который усиливает способность педагога адаптироваться и противостоять стрессам. Это позволяет учителю более успешно справляться

с профессиональными нагрузками и минимизирует вероятность эмоционального выгорания [12, с. 6].

В начале 2000-х годов американские ученые выявили связь между эмоциональным выгоранием и чувством юмора [48, с. 368]. Оказалось, что юмор может служить одним из способов совладания со стрессовыми ситуациями. Исследования показали, что преподаватели с развитым чувством юмора реже сталкиваются с синдромом выгорания и чаще склонны оценивать свою профессиональную деятельность как успешную.

Профессия преподавателя традиционно воспринимается как женская, особенно в общеобразовательных учреждениях. Это связано с тем, что на протяжении истории уход за детьми и их образование часто считались женскими заботами. И, как верно отмечает в своей работе М.А. Мокаева, в результате многие учителя в школах испытывают двойное бремя: с одной стороны, они работают в образовательных учреждениях, а с другой – несут ответственность за домашние дела, включая заботу о детях и других членах семьи [39, с. 38]. Автор исследует ряд факторов, включая повышенную тревожность, нейротизм, стремление к успеху, боязнь неудач, внутренние противоречия и другие, выделяя их как основные показатели, влияющие на ухудшение психологического состояния педагогов. По данным исследования М.А. Мокаевой, преподаватели с выраженной тревожностью чаще концентрируются на избегании неудач. Вероятно, такой подход помогает им сохранять внешнюю стабильность, но не способствует внутреннему удовлетворению от профессиональной деятельности. Также с ростом уровня тревожности ухудшается самопринятие, усиливаются внутренние противоречия и склонность к самокритике. Подобные черты могут провоцировать развитие тревожных и депрессивных состояний, сопровождающихся заниженной самооценкой, неудовлетворенностью базовых потребностей и общим недовольством жизнью.

G. Tomé с соавторами приходят к аналогичному выводу о том, что именно женщины-учителя чаще сталкиваются с угрозами для

психологического и психического здоровья, что обуславливают спецификой рабочей атмосферы и особенностями взаимодействия в школьных коллективах [86, с. 90]. В связи с этим авторы предлагают активно внедрять методы самоподдержки среди учителей и в образовательных учреждениях в целом, поскольку формирование комфортной среды и продвижение практик заботы о себе способствуют укреплению психологического благополучия и повышению стрессоустойчивости педагогов.

Для создания действенных подходов важно анализировать факторы риска, привлекать учителей к процессу принятия решений, обучать их и других участников образовательной системы основам психологического здоровья, а также развивать социально-эмоциональные навыки у всех членов школьного сообщества.

Р.М. Хусаинова в своем исследовании выявила, что уровень психологического здоровья педагогов меняется в зависимости от их возраста и профессионального стажа. Во всех возрастных группах наблюдаются высокие показатели психологического здоровья, однако социальные показатели снижаются с возрастом и стажем [70, с. 19]. Что касается физических показателей, то они наиболее высоки на начальных этапах карьеры, снижаются в среднем возрасте, но вновь возрастают в период поздней зрелости.

Стрессовые ситуации могут вызывать у педагогов различные расстройства и приводить к импульсивным реакциям по отношению к учащимся, а также способствовать развитию таких личностных черт, как отсутствие инициативы, пассивность и неуверенность в своих профессиональных качествах. Эмоциональные переживания, по мнению Ю.Н. Крайновой, часто сопровождаются ярко выраженными негативными симптомами, такими как дрожание рук, изменения в выражении лица и цвете кожи, а также учащенное сердцебиение. Всё это пагубно сказывается на самочувствии педагога, снижая его продуктивность и вызывая сильное утомление [31, с. 36]. Порой эмоциональное напряжение достигает

критического уровня, и учитель теряет контроль, проявляя агрессию (например, крича или тревожно передвигаясь по классу) либо демонстрируя пассивную защиту (плач). Эти эмоциональные всплески могут наблюдаться как у новичков, так и у опытных специалистов. Педагогическая работа требует высокого уровня терпения, самоконтроля, оптимизма и креативности, а также значительных физических и умственных затрат. Чтобы воспитать здоровых и счастливых детей, учитель должен быть в хорошей физической форме, сохранять положительный настрой и уметь контролировать свои эмоции в любых условиях.

Стоит отметить, что А.К. Марковой в научной среде было введено такое отдельное понятие, как «педагогический криз» [38, с. 102]. В отличие от профессионального выгорания, которое связано с истощением эмоциональных и творческих сил и затрагивает как работу, так и личную жизнь, педагогический кризис вызван преимущественно качественными и организационными аспектами деятельности учителя, его профессионализмом и творческим потенциалом. Этот кризис проявляется исключительно в профессиональной сфере и характерен для опытных педагогов с высоким уровнем мастерства, склонных к глубокому анализу своей работы. Обычно он возникает спустя 10-15 лет карьеры, когда учитель достигает уверенности в своих силах и занимает устойчивое положение среди ведущих специалистов. Основная причина кризиса заключается в недостаточной реализации творческих возможностей педагога и ограниченности их применения в рамках существующих организационных условий. Развитие кризиса носит индивидуальный характер и зависит от личностных особенностей учителя и условий его работы. Кризис длится несколько месяцев, иногда – год или два, периодически обостряясь и затихая.

Последние исследования позволяют сделать вывод, что возраст и опыт работы перестали быть ключевыми факторами, влияющими на эмоциональное выгорание, что подтвердили результаты опросов, проведенных среди российских педагогов общеобразовательных учреждений

в 2020-ом году [72, с. 92]. Большинство отечественных авторов сходятся во мнении, что на психологическое здоровье учителей влияет сама педагогическая деятельность совместно с умением личности справляться с негативными ситуациями, а также возникающими с годами отрицательными чертами характера [29, с. 427] – профессиональной деформацией.

С увеличением педагогического стажа у преподавателей нередко обостряются отрицательные черты характера. Данное явление в научной литературе часто называют «учительской агрессией», выражающейся в эмоциональной несдержанности, спонтанности реакций, склонности к конфронтации и использовании учеников как инструмента для достижения целей. Например, С.Г. Вершловский выделяет группу «самоутверждающихся» учителей, отличающихся авторитарным стилем преподавания и игнорированием индивидуальных особенностей учащихся [61, с. 32]. За счет того, что в процессе обучения педагоги нередко сталкиваются со стрессовыми ситуациями, у учителей проявляется агрессивное поведение: грубость, потеря самообладания, повышение голоса и даже унижение учащихся. Такие действия сопровождаются общим ухудшением эмоционального состояния, проявлением цинизма и снижением продуктивности в работе. Подобные реакции противоречат профессиональным нормам педагогической деятельности, подрывают доверие к учителю и часто становятся причиной усиления психологических проблем у учеников [56, с. 249].

При этом, исследование, проведенное Е.Г. Ожоговой, выявило, что среди молодых педагогов также может наблюдаться аномальный уровень профессиональной деформации, характерный для специалистов с 10-15-летним стажем работы [44, с. 455]. Автор подчеркивает, что, несмотря на высокий уровень квалификации, ответственности, педагогического оптимизма, справедливости, стрессоустойчивости и способности эффективно решать сложные задачи, такие учителя сталкиваются с психологическими трудностями. Они испытывают разочарование в своей профессии, вызванное

чрезмерными нагрузками, недостаточным уровнем оплаты труда, конфликтами с администрацией и родителями, а также вследствие старения педагогического коллектива. Эти обстоятельства приводят к тому, что молодые специалисты уходят из школ и детских садов и демонстрируют негативные личностные качества, такие как лицемерие, консерватизм, безразличие, агрессивность и демонстративность. Е.Г. Ожогова утверждает, что молодые педагоги должны обладать средним уровнем силы, уравновешенности подвижности нервных процессов. Данные темпераментные характеристики имеют постоянный характер и остаются неизменными на протяжении всей жизни и профессиональной карьеры. Средний уровень этих показателей не мешает развитию других профессиональных качеств, поскольку недостаток может быть компенсирован посредством создания индивидуального подхода в педагогической деятельности.

К похожим выводам приходят зарубежные исследователи А. Gallant и Р. Riley, указывающие на множество личностных факторов, которые приводят к утомлению педагогов, утрате интереса к работе, стрессу и эмоциональному истощению, особенно в первые пять лет профессиональной деятельности, именуемые «периодом уязвимости», когда примерно 40-50% учителей уходят из профессии [80, с. 573].

Другое исследование Е.С. Дьячковой показало, что педагоги, находящиеся на третьем этапе профессиональной деформации, значительно отличаются от своих коллег чрезмерным трудоголизмом, склонностью к тревоге и депрессивными состояниями, а также проблемами в межличностных взаимоотношениях. Такие специалисты остро воспринимают свои эмоции и внутренние потребности, однако испытывают трудности с полным проживанием текущего момента и осмыслением связи между прошлым, настоящим и будущим. Они также демонстрируют недостаточную уверенность в своих силах, что выражается в неспособности эффективно контролировать собственную жизнь и принимать самостоятельные решения

[20, с. 106]. Кроме того, для таких учителей свойственны такие особенности, как стремление доминировать, подозрительность, подавленное состояние и изворотливость. Эти черты становятся отражением их внутреннего конфликта и усугубляют сложности в профессиональной и личной сферах.

Психолог Г.В. Резапкина в разработанной методике «Психологический портрет учителя» выделяет шесть основных его критериев: приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль преподавания, уровень субъективного контроля, удовлетворенность трудом [49, с. 128]. По мнению автора, «идеальный учитель» удовлетворен условиями труда и работой в целом, уважает и принимает уникальность каждого ученика, имеет устойчивое эмоциональное и психическое состояние, а также позитивное отношение к собственной личности. Кроме того, такой педагог придерживается индивидуального подхода к обучению, естественности и адаптивности в поведении, осознает и принимает ответственность.

Некоторые авторы проводят исследования учителей по определенным школьным предметам. Например, В.В. Белов в своей работе разработал психологический портрет идеального учителя по физической культуре. Он должен быть ответственным и объективным, быстро адаптирующимся к новым требованиям и окружающей среде [7, с. 50]. Педагог обладает устойчивостью к конфликтам, наделен лидерскими качествами, силой воли и навыками общения, умеет контролировать свои эмоции и реакции, а также категорически отвергает любые формы жестокости по отношению к другим.

Исследование Л.Б. Козьминой показало, что педагоги, выполняющие обязанности классных руководителей и обладающие высоким уровнем психологического здоровья и уверенности в себе, реже сталкиваются с эмоциональным выгоранием. Такие учителя способны брать на себя ответственность за свои поступки, демонстрируют уважение к себе и окружающим, уверены в своих возможностях и успешно выстраивают взаимодействие с коллегами и учениками. В то же время преподаватели с низким уровнем психологического благополучия и недостаточной

ассертивностью склонны к развитию синдрома выгорания и соматизации эмоциональных трудностей, что негативно сказывается на их профессиональной деятельности и общении с окружающими [26, с. 107].

Психологическое здоровье учителей играет ключевую роль в их профессиональной деятельности в общеобразовательных учреждениях. Постоянные эмоциональные перегрузки, необходимость осваивать современные стандарты и цифровые инструменты, а также интенсивное общение с учениками и их родителями могут негативно влиять на психологическое состояние педагогов. Такие изменения способны снизить продуктивность их работы и стать предпосылкой для ухудшения психологического здоровья. Влияют на здоровье школьных учителей также некоторые индивидуально-личностные характеристики, в особенности способность к эмпатии, эмоциональный интеллект, умение справляться со стрессом, рефлексивность и некоторые другие. Несмотря на важность данной проблемы, научные исследования, особенно в контексте российских школ, остаются недостаточно разработанными. Однако именно психологическое благополучие учителей напрямую связано не только с качеством образовательного процесса, но и с общим состоянием общества.

Выводы по первой главе

Таким образом, были проанализированы основы взаимосвязи элементов психологического портрета педагогов в общеобразовательных учреждениях и их психологического здоровья. Рассмотрены различные подходы к определению понятия «здоровье» и «психологическое здоровье», проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое состояние. Понятие здоровья не имеет универсального определения, что обусловлено разнообразием подходов и акцентами на разных аспектах.

Изучение взаимосвязи элементов психологического портрета с психологическим здоровьем человека представляет собой одну из ключевых

задач современной науки. Научная литература демонстрирует, что психологическое здоровье – это сложное и многоаспектное явление, исследуемое в рамках междисциплинарного подхода. Хотя существует множество теорий и моделей, предлагающих различные критерии его оценки, ни одна из них не может считаться универсальной, потому что по большей степени применима к анализу психического здоровья.

Элементы психологического портрета, такие как темперамент, характер, мышление и способности, играют значительную роль в формировании и поддержании психологического благополучия. Темперамент, например, определяет степень уравновешенности или импульсивности личности, её активность или пассивность, что влияет на развитие определённых черт характера. Характер, формируясь на основе темперамента, определяет способность человека адаптироваться к внешним условиям и преодолевать жизненные трудности. Тип мышления и способности также имеют большое значение, так как они определяют успешность человека в различных сферах, его обучаемость и достижение поставленных целей. Взаимосвязь этих элементов подчеркивает важность их комплексного изучения для понимания личности и её здоровья.

Однако, несмотря на значительные успехи в этой области, многие вопросы остаются не до конца изученными. На здоровье могут влиять независимые факторы, передающие и мотивирующие, включая поведенческие, эмоциональные и демографические аспекты. Противоречивые данные и теории требуют дальнейшего анализа и подтверждения, что указывает на необходимость продолжения исследований для углубления понимания взаимосвязей между компонентами психологического портрета и их взаимосвязи с психологическим здоровьем, в том числе с целью создания эффективных методов профилактики и психологической поддержки педагогов общеобразовательных учреждений.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи компонентов психологического портрета с психологическим здоровьем педагогов общеобразовательных учреждений

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование взаимосвязи индивидуально-личностных особенностей с психологическим здоровьем педагогов общеобразовательных учреждений, являющееся важной составляющей магистерской диссертации (или совокупности научно-исследовательских работ), было организовано в соответствии с определённой последовательностью этапов.

Изначально в соответствии с поставленными целями и задачами была сформирована программа углубленной психодиагностики. Подбор методик осуществлялся через тщательный анализ с учетом возраста респондентов, специфики изучаемого явления, временных рамок, выделенных на исследование, и прочих условий. Финальный психодиагностический комплекс обладает требуемыми характеристиками надежности и валидности, а также адаптирован для использования на русском языке.

Далее была подобрана и создана выборка, участники которой непосредственно принимали участие в эксперименте. Важно, что экспериментальная выборка репрезентативна, то есть соответствует ключевым характеристикам генеральной совокупности, так как выводы, сделанные на основе исследования, будут применяться ко всей генеральной совокупности, а не только к конкретной группе респондентов.

На следующем этапе был реализован сам диагностический процесс с обеспечением конфиденциальности для участников, детальным их инструктированием по порядку выполнения заданий, а также выражением благодарности каждому респонденту в заключении и предоставлением возможности обратной связи с исследователем в дальнейшем.

После сборки итоговых данных были произведены первичные анализ и систематизация информации. Кроме того, участникам исследования, запрашивающим обратную связь, были даны комментарии и рекомендации с подробной интерпретацией их персональных результатов, что помогает участникам лучше понять свое состояние.

Для обработки, упорядочивания и графического представления данных, полученных в ходе исследования, применялась программа Microsoft Excel из офисного пакета Microsoft Office, предназначенная для работы с электронными таблицами, а также программа для статистической обработки IBM SPSS Statistics. Как только все эмпирические данные были внесены в сводные таблицы с использованием вышеуказанных программ, а также более подробно были изучены характеристики собранной информации, мы приступили к подбору оптимальных методов для статистического анализа.

На заключительном этапе осуществлена статистическая обработка данных и их интерпретация, подведены общие итоги.

Эмпирическое исследование осуществлялось с соблюдением российских и международных профессиональных этических принципов, а также в соответствии с нормами проведения психологической диагностики. Локальным этическим комитетом экспертиза данного исследования не проводилась. В эксперименте принимали участие исключительно совершеннолетние лица.

Выборка формировалась на основе добровольного и анонимного участия в психологическом исследовании с кодированием всех респондентов буквенными и числовыми идентификаторами. Перед началом каждый участник получил возможность ознакомиться с информированным согласием, а также был проинформирован о целях и правилах прохождения опроса. Сбор данных осуществлялся через платформу Google Forms. Все вопросы требовали обязательного заполнения перед отправкой, а каждый этап тестирования сопровождался подробными инструкциями. Итоговые

результаты по запросу были отправлены респондентам на электронную почту.

Опытно-экспериментальная база исследования включала профессиональное объединение учителей России «Образовательная социальная сеть». Выборка исследования: 60 человек – педагоги общеобразовательных учреждений, в возрасте от 23 до 55 лет, со стажем работы от 0,5 года до 33 лет, из них 27 – мужчины, и 33 – женщины.

В качестве диагностических методов исследования были использованы следующие методики и опросники: методика диагностики психологического здоровья А.В. Козлова, личностный опросник Г. Айзенка, многофакторный личностный опросник 16-PF Р. Кеттела, методика диагностики установок личности О.Ф. Потемкиной, методика «Профиль мышления» В.А. Ганзена, методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной, а также разработанная авторская анкета-опросник «Социально-психологический портрет и самооценка психологического здоровья».

Методика диагностики психологического здоровья, разработанная А.В. Козловым в 2014-ом году, позволяет выявить индивидуальную модель психологического здоровья личности. Опросник содержит 86 утверждений, на которые нужно ответить «Да» или «Нет». Обработка результатов происходит в два этапа. Изначально необходимо, согласно ключу, посчитать совпадения по каждому вектору положительные ответы, равные одному баллу. Затем первоначальные оценки следует перевести в баллы, которые могут иметь итоговые значения от одного до десяти. На основании полученных данных определяется низкий, средний или высокий уровень по каждому фактору психологического здоровья: стратегический вектор (умение ставить цели и планировать их достижение); просоциальный вектор (помощь другим людям, альтруизм); Я-вектор (осознание сильных и слабых сторон, уверенность в себе); творческий вектор (способность генерировать новые идеи и креативно решать задачи); духовный вектор (наличие смысла жизни, духовных ценностей и ориентиров); интеллектуальный вектор

(стремление к познанию, развитие умственных способностей); семейный вектор (важность семейных отношений, поддержка близких людей); гуманистический вектор (уважение к правам и достоинству людей, эмпатия).

Личностный опросник Г. Айзенка (EPI) был опубликован в 1963-м году. Он включает в себя 57 вопросов, подразумевающих однозначный ответ «Да» или «Нет». На основании ключа следует посчитать совпадающие ответы и оценить их в один балл. Суммарные результаты позволяют определить индивидуально-психологический склад человека по биполярному фактору «Экстраверсия-интроверсия», а также оценить эмоциональную стабильность-нестабильность (нейротизм). При пересечении двух этих противоположных полюсов можно установить принадлежность личности к одному из четырех типов темперамента. Отличительной особенностью опросника является наличие контрольной группы вопросов, предназначенной для анализа искренности и достоверности ответов респондента («шкала лжи»). Исследователю следует ориентироваться на следующие количественные показатели:

- шкала «Экстраверсия-интроверсия»: больше 19 баллов – яркий экстраверт; от 15 до 18 баллов – экстраверт; 12 баллов – среднее значение; от 6 до 9 баллов – интроверт; меньше 5 баллов – глубокий интроверт;
- шкала «Нейротизм»: больше 19 баллов – очень высокий уровень нейротизма; от 14 до 18 баллов – высокий уровень нейротизма; от 9 до 13 баллов – среднее значение; меньше 7 баллов – низкий уровень нейротизма;
- шкала «Ложь»: меньше 4 баллов – норма; больше 4 баллов – недостоверные ответы, возможна демонстративность и ориентация респондента на социальное одобрение.

С целью выявления основных черт характера респондентов применялся многофакторный личностный опросник 16-PF Р. Кеттела, состоящий из 105 утверждений, не отличающийся интерпретацией от стандартной версии из

187 пунктов и базирующийся на результатах факторного анализа. Большинство вопросов теста 16PF содержат три возможных варианта ответа: «да», «нет» и «трудно сказать». Таким образом, два крайних варианта представляют собой противоположные утверждения, а средний – нейтральную позицию, если точный ответ определить сложно. Например: «Мне нравятся люди, которые: а) сдержанны, в) трудно сказать, с) общительны и легко находят общий язык с другими». Результаты обрабатываются с применением специального ключа. Исходные баллы по каждому фактору затем переводятся в стеновые с использованием таблиц, приведенных в методическом руководстве. Стеновые распределяются по биполярной шкале, охватывающей диапазон от одного до десяти баллов. На основе полученных значений строится профиль личности, который включает все 16 факторов: А – общительность, В – интеллект, С – эмоциональная устойчивость, Е – доминантность, F – беспечность, G – мораль и нормативность поведения, H – смелость, I – эмоциональная чувствительность, L – доверчивость, M – практичность-мечтательность, N – дипломатичность, O – тревожность, Q1 – восприимчивость к новому, Q2 – самостоятельность, Q3 – самоконтроль, Q4 – эмоциональная напряженность.

Высокие показатели стеновых, находящиеся в пределах от восьми до десяти, интерпретируются как существенное превышение среднего результата теста. Низкие значения стеновых, соответствующие диапазону от одного до трех, указывают на значительное снижение тестового показателя. В таких случаях испытуемому присваивается характеристика, соответствующая нижнему полюсу шкалы измеряемого фактора.

Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной 1993-го года содержит 80 вопросов, разделенных на две равные части, каждая из которых направлена на изучение направленности, установок и мотивов личности. По инструкции на вопросы требуется ответить «Да» или «Нет» в зависимости от того, насколько утверждение соответствует или не

соответствует поведению человека. Согласно ключу, за каждый положительный ответ начисляется один балл, и вычисляется общая сумма баллов по каждой из социально-психологических установок: для индивидуума предпочтительнее альтруизм или эгоизм, процесс или результат, а также что имеет большее значение для него – свобода или власть, работа или вознаграждение за неё.

Опросник «Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей)» разработан В.А. Ганzenом в 2001-ом году на основе теоретических положений Джерома Брунера. Методика состоит из 75 вопросов, на которые респонденту следует дать ответ «Да» или «Нет». Обработка данных производится на основании ключа, учитывая все положительные ответы по пяти итоговым шкалам. Преобладание общей суммы баллов по одному из четырех базовых типов мышления позволяет определить его характеристики: предметное, символическое, знаковое, образное, а также способность личности к творчеству и креативности. При этом, инструкция предлагает ориентироваться на следующие балльные интервалы: низкий уровень – от 0 до 5 баллов; средний уровень – от 6 до 9 баллов; высокий уровень – от 10 до 15 баллов.

Методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной из 60 вопросов была адаптирована в 2006-ом году за счет включения в нее шкалы «Удовлетворенность трудом». На каждый вопрос необходимо выбрать один из трех вариантов ответа, наиболее точно отражающий реальность. Ответы вносятся в таблицу, где вопросы и варианты ответов уже распределены по шести основным компонентам психологического портрета учителя: «Приоритетные ценности», «Психоэмоциональное состояние», «Самооценка», «Стиль преподавания», «Уровень субъективного контроля», «Удовлетворенность трудом». Если в каждом из шести блоков преобладает один из трех вариантов ответов (более пяти), это дает возможность отнести поведение, эмоции и реакции педагога к определенным группам, описанным в разделе «Комментарии и интерпретация». Чем выше итоговый показатель,

тем больше соответствие указанным характеристикам. Если одновременно в двух столбцах наблюдается равное количество баллов (например, четыре или пять), это свидетельствует о сочетании черт двух групп. Подобная ситуация может указывать на то, что профессиональные установки преподавателя еще не до конца сформировались, и он находится в процессе поиска собственного стиля преподавания. Кроме того, это может говорить о разнообразии в его поведенческих шаблонах.

Для углубленной оценки социально-психологических характеристик личности и её самооценки психологического здоровья дополнительно также была разработана авторская анкета-опросник «Социально-психологический портрет и самооценка психологического здоровья». Анкета содержит 40 вопросов, содержащих стандартные вопросы про пол, возраст, семейное положение, регион проживания, наличие хобби, вредных привычек и прочие. Опросник рассчитан для педагогов общеобразовательных учреждений за счет наличия в нем таких вопросов как: указание педагогического стажа; указание школьного преподаваемого предмета; оценивание от одного до десяти баллов профессиональных сфер, вызывающих наибольшее напряжение (коллеги, ученики, родители учеников, руководство, профессиональные задачи).

Среди статистических методов, примененных на начальном этапе анализа данных, одну из ключевых ролей играет дескриптивная статистика, так как с ее помощью можно установить общее представление об изучаемом явлении. Благодаря описательной статистике были вычислены основные статистические показатели центральной тенденции, такие как среднее значение, стандартное отклонение, мода, минимальные и максимальные значения. Визуализация данных в виде таблиц, графиков, диаграмм наглядно продемонстрировали распределение, выявили закономерности и отклонения.

Критерий Колмогорова-Смирнова – статистический метод, предназначенный для проверки гипотезы соответствия данных нормальному закону распределения. Основное назначение – установление возможности применения параметрических методов статистики или необходимости

ограничения анализа непараметрическими методами. Если отклонения незначительны ($p > 0,05$), принимается гипотеза о нормальном распределении.

Для сопоставления двух независимых групп выборок использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, который позволяет выявить значимые различия между двумя наборами данных (в каждой более трех значений признака), особенно когда данные не следуют нормальному распределению или представлены в виде ранговых значений.

С целью проведения корреляционного анализа был применен коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена – непараметрический показатель, который эффективен при работе с данными, которые не подчиняются нормальному распределению и выражены в виде порядков. Данный анализ служит для понимания того, как изменения в одной переменной влияют на изменения в другой. Коэффициент корреляции, обозначаемый буквой r_s , колеблется от минус 1 до 1, где 1 указывает на идеальную положительную корреляцию, минус 1 указывает на отрицательную корреляцию, 0 отражает отсутствие какой-либо корреляции.

Кроме того, был осуществлен факторный анализ, чтобы уменьшить размерность факторов, влияющих на уровень психологического здоровья педагогов общеобразовательных учреждений. Так, метод главных компонент и упрощение по вращению Varimax Normalized способствуют преобразованию набора коррелированных переменных в меньшее число независимых переменных, называемых главными компонентами. Эти компоненты объясняют большую часть вариаций в исходных данных.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Изначально выборка была рассмотрена с позиции социально-психологического портрета на основе заполнения респондентами авторской анкеты-опросника «Социально-психологический портрет и самооценка психологического здоровья».

В выборку вошли педагоги общеобразовательных учреждений, в возрасте от 23 до 55 лет (среднее значение 39,9 лет, $M_0=35$ лет, $\sigma=9,2$), из них 27 – мужчины (45%), и 33 – женщины (55%). Общий стаж педагогической работы от 0,5 года до 33 лет (в среднем 17,7 лет, $M_0=6$ лет, $\sigma=9,3$). Стаж работы на текущем рабочем месте в школе от 0,5 года до 30 лет (среднее 13,4 лет, $M_0=10$ лет, $\sigma=8,6$)

Предметы, которым обучают испытуемые, различны и представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Распределение респондентов по преподаваемым предметам

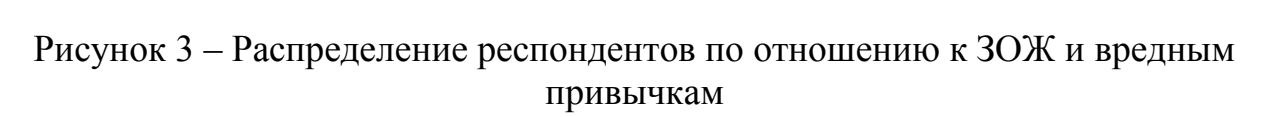
Больше всего среди респондентов преобладают педагоги по предметам «История и обществознание» и «Физика», меньше всего в выборке учителей по «Технологии» и «ОБЖ».

Статус семейного положения у испытуемых преобладает «женат/замужем» (66,7%), 10% респондентов находятся в разводе, 16,7% никогда не состояли в браке. Количество детей в большинстве случаев – 2. Педагогов, имеющих одного ребенка, либо ни одного – в одинаковом количестве (по 23,3%). В выборку вошли респонденты с максимальным количеством детей в три ребенка. Была также проанализирована самооценка

The bar chart displays the percentage of respondents across three categories: Family Status, Children, and Psychological Climate in the Family. The Y-axis represents the percentage from 0 to 50. The X-axis lists the categories and their sub-items.

Category	Sub-category	Percentage (%)
Семейное положение	женат / замужем	40
	разведен / разведена	6
	вдовец / вдова	4
	никогда не состоял (а) в браке	10
Дети	1	14
	2	26
	3	6
	нет	14
Психологический климат в семье	удовлетворен	43
	не удовлетворен	17

Не менее важные результаты наблюдаются и относительно вопросов на наличие вредных привычек и ведение здорового образа жизни (рисунок 3).



Так, среди респондентов больше тех, кто никогда не курил и не пробовал (31,7%), однако доля тех, кто курит иногда и часто, составляет почти половину из всех (46,7%). Мало педагогов, кто совсем не употребляет спиртное (11,7%), при этом почти треть делает это чаще одного раза в месяц (33,3%). Преимущественно все респонденты (71,7%) стараются соблюдать режим дня, даже если у них это не всегда получается. Чего не скажешь о физической активности: только 21,7% педагогов занимаются спортом, остальные делают это нерегулярно (36,7%) или вообще избегают занятия спортом (41,6%). Правильного питания все-таки придерживаются больше половины респондентов (61,7%), но не отстают от них и те, кто не придерживается правильного рациона совсем (28,3%).

Почти все респонденты имеют хобби и увлечения (рисунок 4).

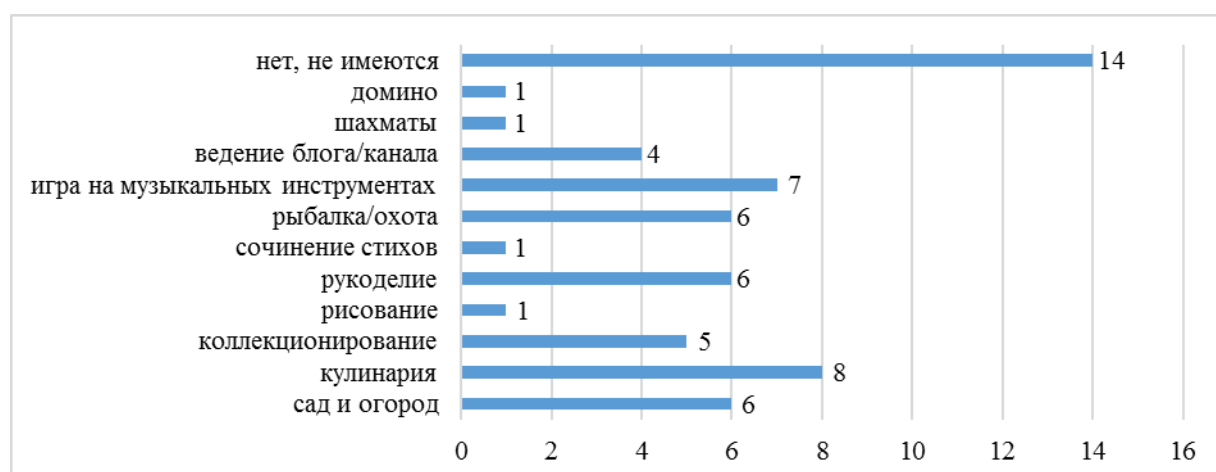


Рисунок 4 – Распределение респондентов по наличию хобби

Так, среди всех педагогов многие указали в качестве хобби кулинарию, игру на музыкальных инструментах, рыбалку/охоту, рукоделие, сад и огород. Кто-то занимается коллекционированием, ведет блог, некоторые сочиняют стихи, рисуют и увлекаются шахматами и домино. Однако почти четвертая часть выборки вовсе не имеет какое-либо хобби (23,3%).

Свободное время опрошенные педагоги проводят практически

одинаково: «сидят» в Интернете (28,3%) или смотрят телевизор (26,7%). Другие читают книги (15%), посещают общественные места (15%), слушают музыку (11,7%). К сожалению, тех, кто проводит время на свежем воздухе на улице, оказалось меньше всех (8,3%). Такие тенденции можно увидеть на диаграмме – рисунке 5.

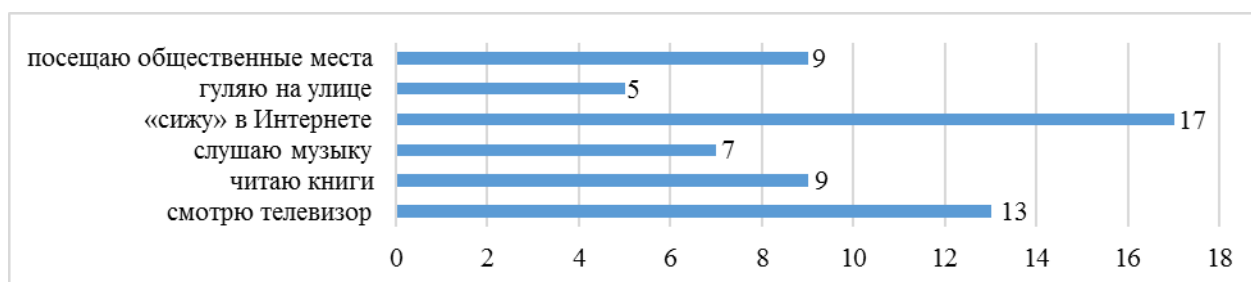


Рисунок 5 – Распределение респондентов по свободному времяпрепровождению

Самооценка удовлетворенности некоторыми жизненными сферами выглядит следующим образом по шкале от 1 до 10 (рисунок 6).



Рисунок 6 – Самооценка удовлетворенности жизненными сферами у респондентов

Если средние значения по критериям «текущее финансовое положение», «текущие жилищные условия», «общее здоровье» идентичны и выше среднего, то удовлетворенность климатом и экологией, а также экономикой в регионе, имеет низкие показатели (4 из 10). Средняя оценка общего душевного состояния за последние три месяца, составляет 5,4, то есть

находится на удовлетворительном уровне. Это же касается и самооценки степени счастья, равной 5. Таким образом, нельзя сказать, что респонденты счастливы в достаточной степени, поскольку многие не удовлетворены состоянием большинства жизненных сфер.

В виде рисунка 7 также можно представить оценку педагогов разных профессиональных сфер, которые вызывают у них наибольшее напряжение.

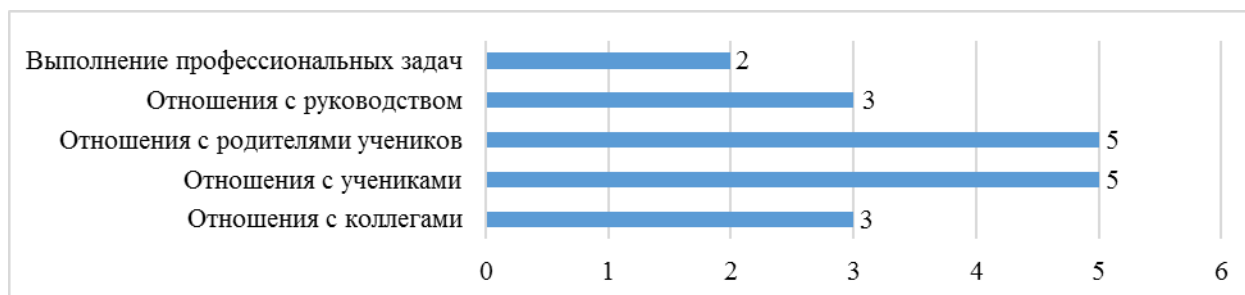


Рисунок 7 – Самооценка степени напряженности разных профессиональных сфер у респондентов от 1 до 10 баллов

Таким образом, абсолютно у всех респондентов наименьшее напряжение вызывает выполнение профессиональных задач. Затем умеренную тревожность вызывают отношения с коллегами и руководством, то есть обществом. Возникновению больших стрессовых ситуаций способствуют отношения с учениками и с родителями учеников.

Со слов респондентов хронические заболевания отсутствуют почти у половины (25 человек – 41,7%). Интерес представляют также показатели «Уверенность в завтрашнем дне» и «Ощущение смысла жизни». Только 8,3% осознают смысл жизни в полной степени, большая же часть респондентов (81,7%) делает это в средней степени. Практически аналогичные результаты показали ответы на вопрос об уверенности в завтрашнем дне, где лишь 5% педагогов ее имеет, а остальные затрудняются с ответом. Эмоциональная подавленность, мешающая повседневной деятельности, у испытуемых по большей степени проявляется либо редко (63,3%), либо часто (33,3%). Более наглядно данные выводы продемонстрированы на рисунке 8.

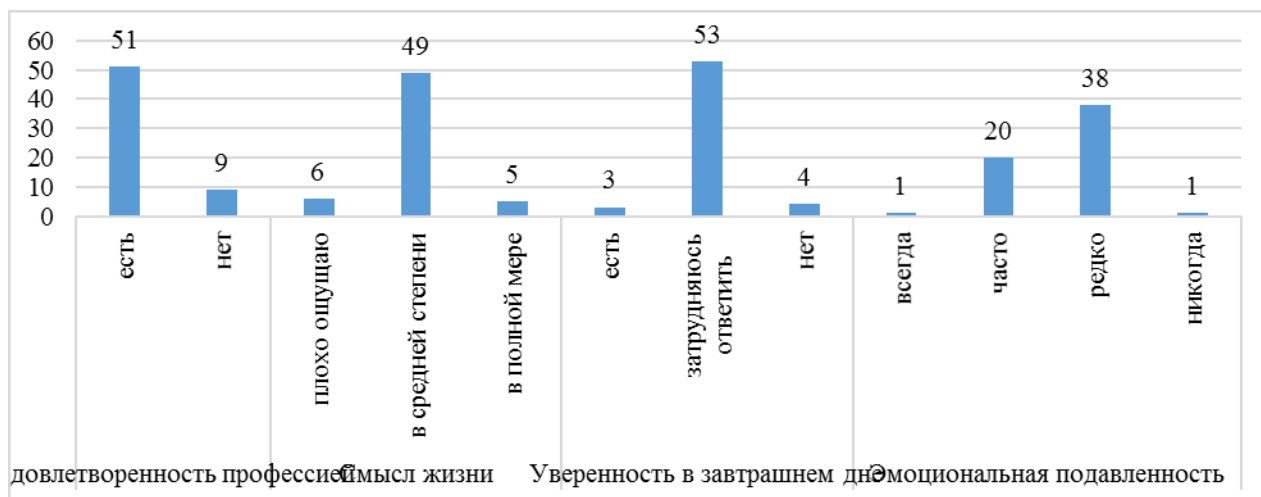


Рисунок 8 – Распределение респондентов по эмоциональной удовлетворенности

Стоит также отметить, что удовлетворенность профессией имеется, к сожалению, не у всех респондентов (85%). Если проанализировать отдельно каждого педагога, то можно отметить, что неудовлетворенность выразили молодые специалисты в возрасте 23-36 лет.

Итоговые показатели исследования по методике диагностики психологического здоровья А.В. Козлова выборки педагогов общеобразовательных учреждений можно представить на рисунке 9.

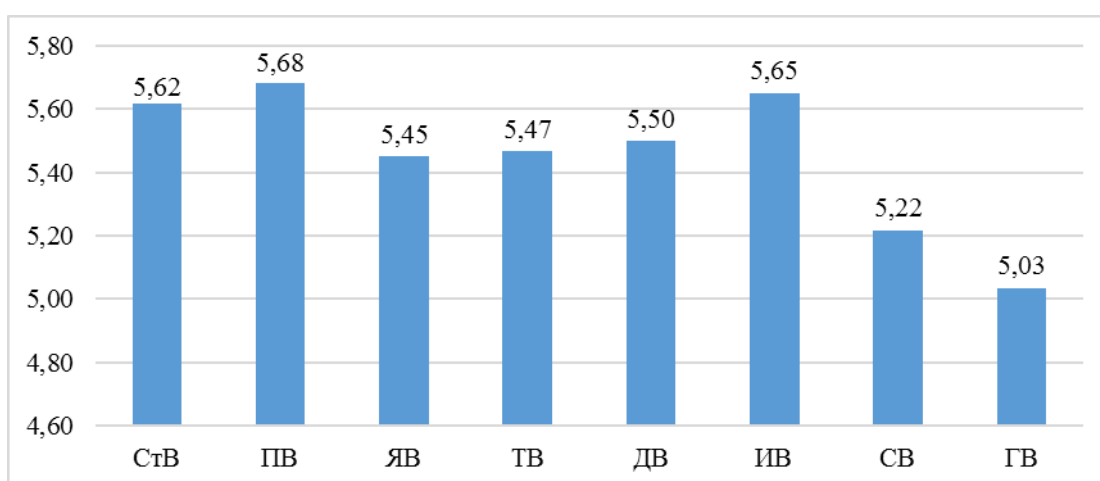


Рисунок 9 – Средние значения по шкалам опросника А.В. Козлова

Учитывая, что результаты методики предполагают итоговые баллы от 1 до 10, то все векторы находятся практически в одном диапазоне – среднем уровне. Наибольшее значение представлено у Просоциального вектора (5,68). Это означает, что респонденты в средней степени готовы к социальному взаимодействию и сотрудничеству, то есть хотят жить в обществе, где каждый имеет равные возможности и уважение. Кроме того, педагоги умеренно стремятся к обучению и познанию нового (согласно значению Интеллектуального вектора в 5,65). Стратегический вектор (5,62) определяет направления развития: в целом, респонденты достаточно неплохо составляют план действий, который поможет им достичь поставленных целей и задач.

Нельзя не отметить и Гуманистический вектор (5,03), имеющий самое низкое значение среди других шкал. Он описывает стремление к созданию лучшего мира для всех. Респонденты в приемлемой степени осознают, что каждый человек имеет право на достойную жизнь, уважение своих прав и свобод. Также наименьший показатель имеет Семейный вектор (5,22). В целом, данные педагоги воспринимают семью как некую основу общества, считают ее важной для формирования личности каждого человека, но возможно, не в достаточной степени чувствуют себя счастливыми, защищенными и удовлетворенными своими отношениями внутри семьи, испытывают семейное благополучие.

На едином уровне располагаются три вектора, отвечающих за индивидуализацию. Респонденты в целом стремятся быть собой, осознают уникальность и наличие своих собственных ценностей и интересов (показатель Я-вектора равен 5,45). Однако они могут не так активно применять творческое самовыражение для создания новых идей и решений, а также стремиться к духовному развитию, самопознанию, гармонии с миром. Об этом свидетельствуют значения по Творческому (5,47) и Духовному (5,5) векторам.

Для определения уровня экстраверсии-интроверсии, нейротизма, а также типа темперамента у респондентов, был применен личностный

опросник Г. Айзенка (EPI). С целью систематизации полученных данных, составим таблицу 1, в которой определим средние значения по шкалам опросника.

Таблица 1 – Средние значения по шкалам «экстраверсия-интроверсия» и «нейротизм» по опроснику Г. Айзенка (EPI)

Выборка	Экстраверсия-интроверсия	Нейротизм	Шкала лжи
n=60	11,65	12,68	2,9

Нормой для шкалы лжи является значение, равное меньше 4. В нашем случае, ответы педагогов искренни, несмотря на то, что у нескольких респондентов наблюдается показатель больше 4, что скорее всего свидетельствует лишь о стремлении показать себя с лучшей стороны. Средние результаты (2,9) достоверны и могут быть подвергнуты дальнейшему анализу.

Во всей выборке отмечаются средние значения как по шкале экстраверсии-интроверсии (11,65), так и нейротизма (12,68), то есть респонденты в целом эмоционально устойчивы, имеют умеренную тревожность, раздражительность, что, безусловно, влияет на качество жизни и отношения с окружающими людьми.

В экспериментальной выборке преобладают педагоги с темпераментом флегматиков (30%), то есть это педагоги с низким уровнем беспокойства и стабильностью эмоций, обдумывающие свои действия и предпочитающие близкий круг общения.

Далее в равной численности идут холерики и сангвиники (по 25%). Можно сказать, что четверть респондентов общительные и контактные, но чрезмерно эмоциональные и импульсивные (холерики), другая четверть обладает высокой экстраверсией, открытостью обществу, повышенной эмоциональной стабильностью (сангвиники).

Наименьшую долю среди педагогов составляют меланхолики – 20%

(застенчивые, пессимистичные и эмоционально неустойчивые).

Следующим этапом стало определение основных черт характера выборки с помощью многофакторного личностного опросника 16-PF Р. Кеттела. Средние арифметические значения по каждому показателю фактора личности представлены на рисунке 10.

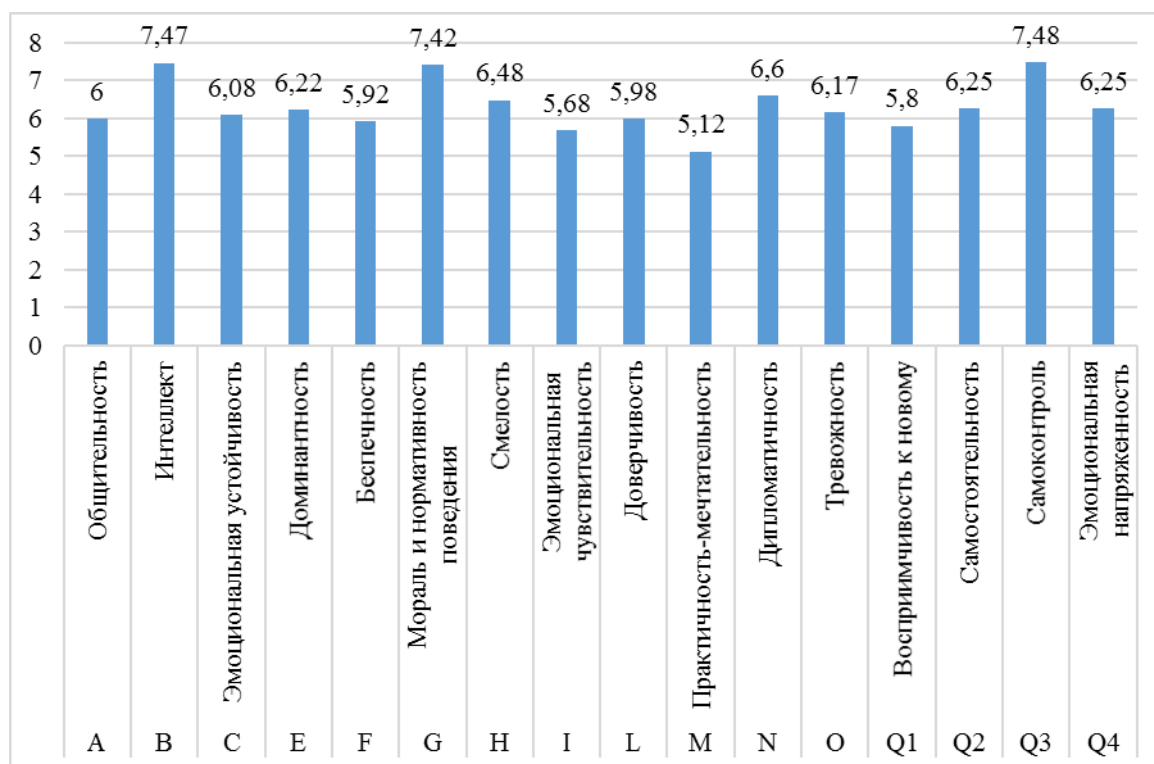


Рисунок 10 – Показатели факторов личности по опроснику 16-PF Р. Кеттела

Так, респонденты имеют самый высокий показатель по шкале «Самоконтроль» (Q3=7,48), что говорит об их способности эффективно управлять своими эмоциями и поведением даже в стрессовых ситуациях. Кроме того, у выборки отмечены, можно предположить, по долгу профессии высокие значения по шкалам «Интеллект» (B=7,47) и «Мораль, нормативность поведения» (G=7,42), демонстрирующих достаточную развитость логического мышления, умение эффективно обрабатывать информацию, а также большую совестливость и склонность к соблюдению социальных норм и правил.

Выше среднего уровня можно выделить также значения по шкалам:

- «Дипломатичность» (N=6,6) – непрямолнейность, а тактичность в общении;
- «Смелость» (H=6,48) – решительность и готовность к рискам;
- «Самостоятельность» (Q2=6,25) – стремление к независимости и самоорганизованности;
- «Доминантность» (E=6,22) – умеренная тенденция к самоуверенности и влиянию на других людей, принимая во внимание личные границы;
- «Общительность» (A=6) – умение находить общий язык с окружающими;
- «Доверчивость» (L=5,98) – показатель хорошего среднего уровня одновременно открытости и сохранения настороженности;
- «Беспечность» (F=5,92) – соблюдение баланса между удовольствием от жизни и ответственностью за свои поступки;
- «Восприимчивость к новому» (Q1=5,8) – в целом, открытость новым идеям с проявлением осторожности и критичности перед радикальными изменениями;
- «Эмоциональная чувствительность» (I=5,68) – умеренное сочувствие другим и восприятие их эмоций с учетом контроля над своими эмоциями.

Наименьшее значение среди всех шкал имеет «Практичность-мечтательность» (M=5,12). Несмотря на это ее уровень представлен средним значением, что говорит о сбалансированном сочетании черт реалистичного подхода к жизни с некоторой склонностью к идеализму.

Отдельного внимания заслуживают итоговые средние показатели по шкалам «Эмоциональная напряженность» (Q4=6,25), «Тревожность» (O=6,17), «Эмоциональная устойчивость» (C=6,08). Данные значения указывают на умеренную способность контролировать свои эмоции и оставаться спокойным в различных ситуациях. Однако при этом все равно

наблюдается склонность к переживаниям и тревогам, беспокойство и волнение в неопределенных или стрессовых ситуациях.

Благодаря методике О.Ф. Потемкиной была осуществлена диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере. Итоговые средние арифметические значения по всем шкалам вынесем в следующий рисунок 11.

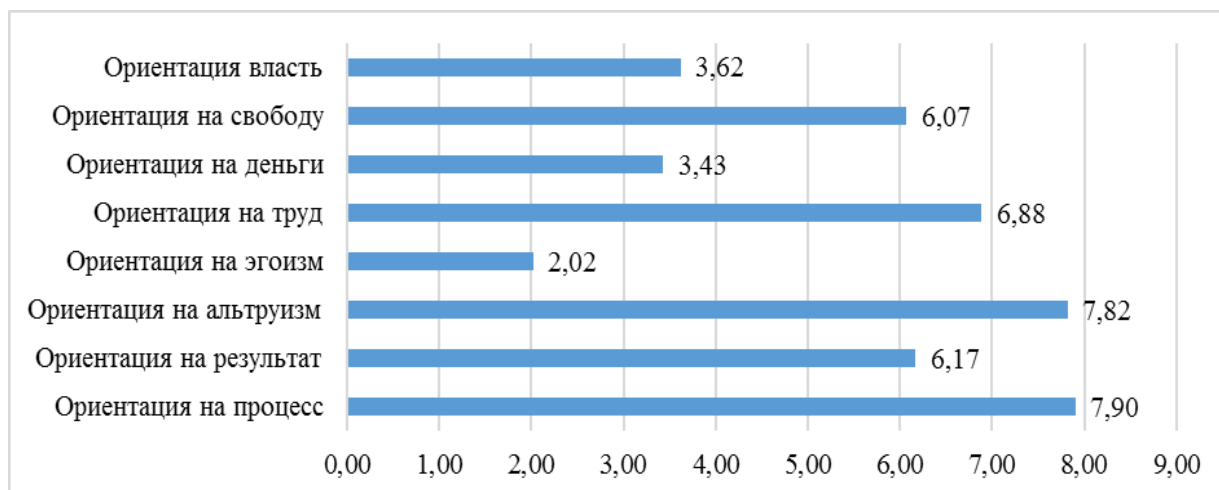


Рисунок 11 – Распределение по жизненным мотивам и установкам по методике О.Ф. Потемкиной

У всей выборки доля эгоизма находится в «разумной» норме (2,02), педагоги имеют больше альтруистичные, общественные мотивы в своей деятельности (7,82). Несмотря на некоторую неравномерность в распределении ориентаций, в целом, можно сказать, что испытуемые достаточно мотивированные личности.

Согласно указаниям автора методики, люди, ориентированные на результат, являются более надежными, чем с установкой на процесс. В данном случае идет преобладание именно мотивов на процесс (7,9). Это говорит о том, что независимо от уровня психологического здоровья респондентов может угнетать рутинная работа, но им нравится само выполнение деятельности, интерес к делу.

В параллели «свобода-власть» уверенно лидирует мотивация к свободе (6,07). Можно сказать, что педагоги практически не стремятся влиять на других (3,62), вместо этого они стараются сохранить свою автономию. Безусловно, данный факт является важным, в том числе для сохранения психологического здоровья, так как личность должна уметь самостоятельно принимать решения и стремиться избегать ограничений свободы.

И, наконец, труд или деньги: у всей выборки ведущей ценностью в среднем является удовольствие от труда (6,88), а не увеличение своего благосостояния (3,43). Можно предположить, что таким образом респонденты удовлетворяют чувство самореализации через профессиональную деятельность.

С целью определения базового типа мышления применялся опросник «Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей)» В.А. Ганзена. Средние арифметические значения по всем типам мышления и уровню креативности отображены на рисунке 12.

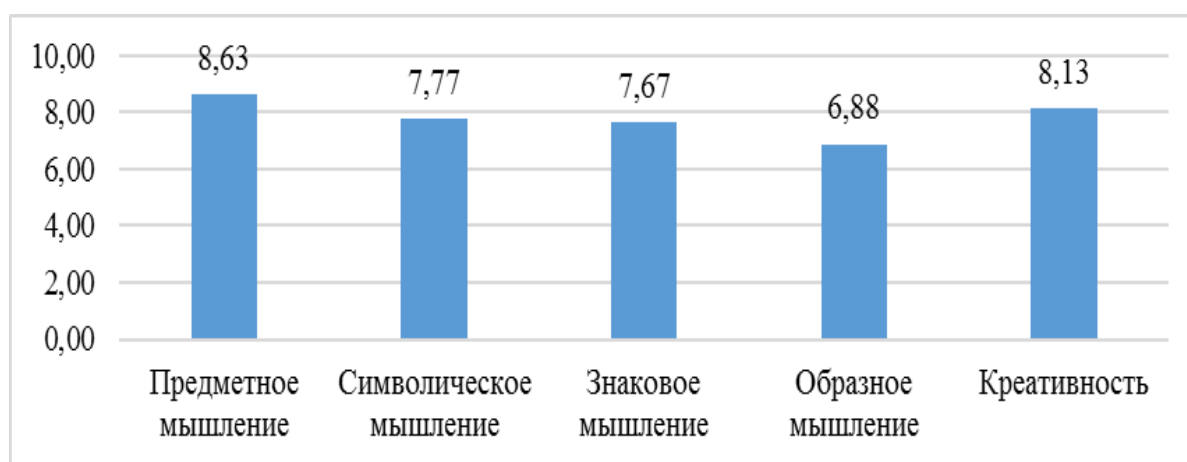


Рисунок 12 – Распределение по типам мышления и уровню креативности по опроснику В.А. Ганзена

Согласно графику, среди всех педагогов превалирует предметный тип мышления (практический склад ума) – 8,63. Такие личности перерабатывают информацию через определенные действия, выполняя шаги в заданной

последовательности. Конечным результатом мыслительного процесса становится идея, реализованная в новой материальной форме.

В меньшей степени представлен образный тип мышления (художественный склад ума), равный значению 6,82. Подобное мышление позволяет отвлекаться от конкретных объектов во времени и пространстве. Трансформации происходят за счет манипуляций с изображениями без физических пределов. Операции могут выполняться как последовательно, так и одновременно. Итогом становится новая идея, выраженная в виде изображения.

Практически на равном уровне находятся символический тип мышления (математический склад ума) – 7,77 и знаковый (гуманитарный склад ума) – 7,67. Первый обрабатывает информацию с помощью логических рассуждений (например, алгебраических принципов). Итог представлен в виде структур и формул, отражающих важные связи между символами. Представители гуманитарной области, как правило, склонны анализировать и интерпретировать культурные, литературные, исторические и социальные явления, используя абстрактные понятия и метафоры.

Средний показатель уровня креативности составляет 8,13, минимальное значение равно 2, максимальное – 13, $M_0=9$. Таким образом, респонденты, обладающие средними и высокими показателями креативности, обладают большим воображением и оригинальностью мышления, которые необходимы, в том числе, для проведения интересных и увлекательных занятий.

Стоит отметить, что тип мышления оказался независим от предмета, который преподает тот или иной респондент. Кроме того, вышеприведенные данные по типам мышления и креативности находятся на среднем уровне у всех групп, то есть от 6 до 9 баллов.

Далее проведем анализ компетенций, которыми обладают респонденты, необходимых для успешной деятельности педагога, по методике «Психологический портрет учителя» Г.В.Резапкиной. Занесем

полученные средние значения диагностики в диаграмму – рисунок 13.

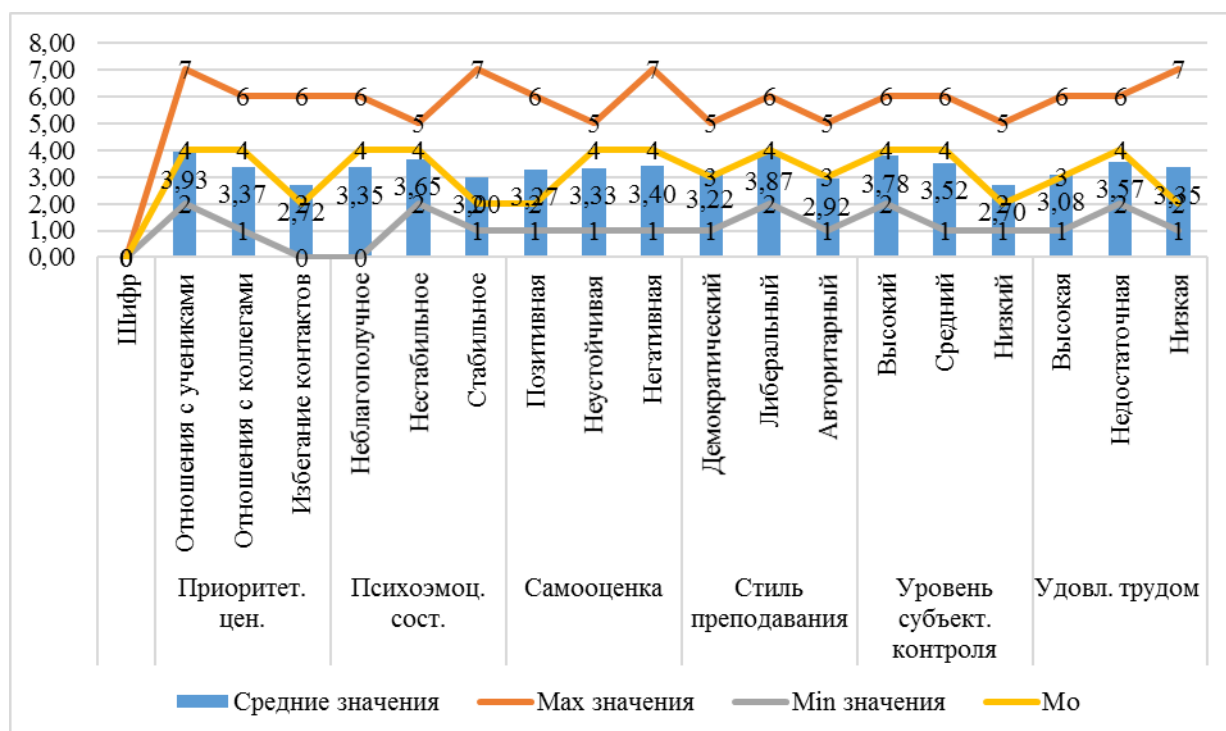


Рисунок 13 – Распределение по компонентам психологического портрета учителя по методике Г.В. Резапкиной

Рассматривая приоритетные ценности педагогов общеобразовательных учреждений, можно отметить следующие аспекты. У учителей по средним значениям менее всего выражено «избегание контактов» ($\mu=2,72$), далее идут «отношения с коллегами» ($\mu=3,37$), наивысшее значение у шкалы «отношения с учениками» ($\mu=3,93$), преобладание показателей которой говорит о значимости интересов и проблем учеников. При этом встречаются респонденты, для которых уединение важнее других аспектов (максимальное значение «избегание контактов» равно 6). Согласно указаниям автора методики, если педагог не придает значения взаимодействию с учениками, то вряд ли он сможет заслужить их симпатию и доверие, даже обладая знаниями своего предмета и хорошими методическими умениями. Кроме того, в выборке можно встретить и педагогов, самодостаточных, сосредоточенных больше на своих эмоциональных состояниях и трудностях (минимальное

значение по шкале «отношения с учениками» равно 2, а по шкале «отношения с коллегами» равно 1). В ходе взаимодействия с другими учителями и учениками у них будет наблюдаться дистанцированность, негативная эмоциональная обстановка на занятиях.

Средние показатели по компоненту психоэмоциональное состояние говорят о его выраженной нестабильности у всей выборки ($\mu=3,65$), что может быть обусловлено как неблагоприятными условиями, так и индивидуальными чертами характера, которые приводят к неадекватной реакции на сложные обстоятельства. Более того большинство показателей (максимальное значение «нестабильное ПС» равно 5, M_0 по шкале «нестабильное ПС» равно 4) демонстрируют не просто нестабильность, но и неблагополучие психоэмоционального состояния (максимальное значение «неблагополучное ПС» составляет 6, M_0 по данной шкале равна 4), то есть это частые перепады настроения, а также предрасположенность к стрессу и тревоге. Однако среди респондентов можно встретить стабильное психоэмоциональное состояние (максимальный показатель «стабильное ПС» равен 7), то есть это продуктивные педагоги, остающиеся спокойными и предсказуемыми в стрессовых ситуациях и принимающие адекватные решения.

Самооценка в среднем негативная ($\mu=3,40$), то есть респонденты испытывают трудности в налаживании свободного общения с окружающими. Показатели психоэмоционального состояния у респондентов свидетельствуют о самооценке, которая может варьироваться в зависимости от обстоятельств. Это может быть и недооценивание как себя, так и других, со стремлением повысить свою самооценку, зачастую за счет учеников. Так, в моменты удачи педагоги с неустойчивой и негативной самооценкой могут испытать эмоциональный подъем и творческое вдохновение, а именно: расслабленность, уверенность в себе, и всё идёт ему на пользу. Напротив, падение самооценки в периоды неудач оказывает негативное влияние на качество взаимодействия с окружающими, что затрудняет разрешение

профессиональных и жизненных задач. Максимальные значения по шкале «позитивная самооценка» говорят о педагогах из выборки, полностью реализующих свои возможности, проявляющих доверие к окружающим и ожидающих от них доброжелательности, а не агрессии.

Стиль преподавания среди педагогов в большей степени преобладает либеральный («попустительский»). Проявление такого стиля заключается в уклонении от принятия самостоятельных решений, передаче инициативы ученикам, коллегам или родителям. Подобные личности организуют и контролируют учебную деятельность в хаотичном порядке, проявляя нерешительность и ощущая зависимость от своих учеников, у них наблюдаются повышенная тревожность и упадок жизненного тонуса. Однако либеральный стиль преподавания заключается и в предоставлении значительной свободы для учеников, редко с применением строгих мер и наказаний. Реже педагоги придерживаются демократического направления, когда активно включают школьников в процесс принятия решений, проявляют внимание к их мнению, принимают во внимание не только их академические достижения, но и личные качества.

Уровень субъективного контроля находится преимущественно на высоком и среднем уровне, то есть респонденты отличаются принятием на себя ответственности за происходящее в своей жизни, связывая это с собственными качествами и действиями, а не с внешней средой. Высокий уровень субъективного контроля позволяет не поддаваться внешнему давлению, чувствительно реагировать на попытки ограничить свободу, проявлять высокую активность и уверенность в своих силах.

Преобладание второго варианта по шкале «Удовлетворенность трудом» указывает на недостаточную удовлетворенность своей работой, что может выражаться в снижении мотивации и невозможности полностью раскрыть свой потенциал на текущем месте трудоустройства, а также трудности с адаптацией к профессиональной деятельности.

На следующем этапе анализа данных была проведена оценка нормальности распределений для всей выборки с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Поскольку у многих шкал были обнаружены распределения, отличные от нормальных, дальнейшие исследования проводились с непараметрическими методами математической статистики.

Разделим общую выборку на несколько групп по различным критериям, чтобы понять, есть ли между ними существенные различия относительно показателей психологического здоровья:

- сравнение по гендерному признаку: группа 1 – мужчины (27 чел.), группа 2 – женщины (33 чел.);
- сравнение по общему педагогическому стажу работы: группа 1 – 0,5-15 лет (25 чел.), группа 2 – 16-33 лет (35 чел.);
- сравнение по возрасту респондента: группа 1 – 23-40 лет (31 чел.), группа 2 – 41-55 лет (29 чел.) – периоды молодости и зрелости по Э. Эриксону.

С помощью U-критерия Манна-Уитни произведем сравнительный анализ групп по шкалам психологического здоровья (результаты в таблице 2):

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей психологического здоровья с помощью U-критерия Манна-Уитни

Экспериментальные группы	U-критерий Манна-Уитни								Степень значимости
	СтВ	ПВ	ЯВ	ТВ	ДВ	ИВ	СВ	ГВ	
$n_{\text{муж}} = 27 \text{ чел.}$ $n_{\text{жен}} = 33 \text{ чел.}$	386	396	385	447	374	416	383	402	$p > 0,05$ отсутствует по всем шкалам
$n_{\text{стаж } 0,5-15 \text{ лет}} = 25 \text{ чел.}$ $n_{\text{стаж } 16-33 \text{ лет}} = 35 \text{ чел.}$	392	384	422	413	437	409	397	418	$p > 0,05$ отсутствует по всем шкалам
$n_{\text{возраст } 23-40 \text{ лет}} = 31 \text{ чел.}$ $n_{\text{возраст } 41-55 \text{ лет}} = 29 \text{ чел.}$	403	426	414	431	405	384	417	429	$p > 0,05$ отсутствует по всем шкалам

В результате статистического анализа не было выявлено существенных различий в показателях психологического здоровья среди педагогов экспериментальных групп ($p>0,05$). Это указывает на то, что значения показателей психологического здоровья проявляются у педагогов общеобразовательных учреждений разного пола, возраста и педагогического стажа относительно одинаково.

Исследование на наличие корреляционных связей осуществлялось с помощью коэффициента ранговой корреляции r_s -Спирмена на всей выборке ($n=60$). С одной стороны сравнивались значения по шкалам психологического здоровья (методика А.В. Козлова), с другой – показатели темперамента (опросник Г. Айзенка), черт характера (опросник Р. Кеттелла), мотивов личности (методика О.Ф. Потемкиной), типов мышления (опросник В.А. Ганзена), компонентов психологического портрета учителя (методика Г.В. Резапкиной), а также степеней напряженности отношений в профдеятельности (авторская анкета). По результатам корреляционного анализа была составлена корреляционная матрица, в которой можно заметить следующие взаимосвязи.

В – «Интеллект» коррелирует со Стратегическим вектором психологического здоровья ($r_s=0,496$; $p\leq 0,01$). Можно предположить, что чем выше уровень интеллекта у педагога общеобразовательного учреждения, тем он лучше анализирует ситуации, находит решения проблем и принимает взвешенные решения, то есть демонстрирует стратегии поведения, способствующие поддержанию и улучшению его психического состояния.

С – «Эмоциональная устойчивость» положительно коррелирует сразу с несколькими векторами психологического здоровья: Стратегическим ($r_s=0,323$; $p\leq 0,05$), Духовным ($r_s=0,365$; $p\leq 0,01$), Интеллектуальным ($r_s=0,395$; $p\leq 0,05$), Семейным ($r_s=0,442$; $p\leq 0,01$) и Гуманистическим ($r_s=0,469$; $p\leq 0,05$). Педагоги с высокой эмоциональной устойчивостью склонны проявлять наиболее эффективные стратегии, чаще обладают глубоким внутренним миром и ясными жизненными целями, что помогает им справляться с

трудностями и сохранять позитивный настрой. Кроме того, чем выше эмоциональная устойчивость школьного учителя, тем ему легче справляться с когнитивными задачами и проблемами, сосредоточиться на решении задач, мыслить ясно и креативно, а также эффективно обучаться новому. Такие педагоги также способны создавать и поддерживать здоровую атмосферу в семье, поскольку способны контролировать свои эмоции, а это помогает избегать конфликтов, строить доверительные отношения и обеспечивать эмоциональную поддержку всем членам семьи, чаще проявлять заботу о других, действовать альтруистично и уважать права и достоинства окружающих.

I – «Эмоциональная чувствительность» коррелирует в обратной взаимосвязи с Гуманистическим вектором ($r_s = -0,390$; $p \leq 0,05$). Получается, что педагоги с высокой эмоциональной чувствительностью больше сфокусированы на собственных эмоциях и переживаниях, что затрудняет проявление эмпатии, альтруизма и социальной ответственности, а также приводит к снижению уровня гуманизма и заботы о других.

O – «Тревожность» коррелирует со Стратегическим вектором ($r_s = -0,474$; $p \leq 0,01$). Педагоги с высоким уровнем тревожности могут испытывать трудности в планировании, организации и достижении целей. Их постоянное беспокойство и страхи могут мешать концентрации на задачах, принятию решений и эффективному управлению временем. Обратная взаимосвязь с Я-Вектором ($r_s = -0,571$; $p \leq 0,01$) показывает, что высокие значения тревожности влекут за собой возникновение трудностей с формированием здоровой самооценки и восприятия себя, сомнений в своих способностях. Обнаруженная отрицательная корреляция с Творческим вектором ($r_s = -0,328$; $p \leq 0,05$) может проявляться в том, что постоянные страхи и беспокойства могут подавлять воображение, ограничивать открытость к новому опыту и препятствовать экспрессивности. Это же касается и Духовного вектора ($r_s = -0,361$; $p \leq 0,01$), когда данные страхи и повышенная тревожность мешает в размышлениях о высших целях и ценностях, поисках смысла жизни.

Q3 – «Самоконтроль» имеет связь с Творческим вектором психологического здоровья ($r_s=0,446$; $p\leq 0,01$). Если педагог максимально дисциплинированно работает над проектами, преодолевая препятствия и доводя начатое до конца, то он успешно раскрывает свой творческий потенциал и достигает высоких результатов в искусстве, науке и других областях, требующих новаторского подхода. Также высокий уровень контроля способствует достижению высоких результатов в учёбе, работе и других областях, требующих интеллектуальной активности (корреляция с Интеллектуальным вектором ($r_s=0,613$; $p\leq 0,05$)).

Q4 – «Эмоциональная напряженность» имеет обратную взаимосвязь со Стратегическим вектором ($r_s=-0,387$; $p\leq 0,01$), то есть постоянное чувство тревоги и стресса мешает педагогу концентрации на задачах, принятию решений и эффективному управлению временем, что приводит к наименее успешной реализации своих стратегий. Более того, хронический стресс и повышенные эмоции могут препятствовать участию в общественной деятельности, сотрудничеству с другими и оказанию помощи (корреляция с Просоциальным вектором ($r_s=-0,364$; $p\leq 0,05$)). Отмечается и обратная взаимосвязь между эмоциональной напряженностью и Я-вектором ($r_s=-0,391$; $p\leq 0,01$), то есть высокий уровень первой негативно сказывается на формировании здоровой самооценки и восприятия себя. Это касается также Творческого ($r_s=-0,497$; $p\leq 0,05$) и Духовного ($r_s=-0,463$; $p\leq 0,01$) векторов: эмоциональная нестабильность и высокий уровень стресса могут подавлять воображение, ограничивать любые творческие процессы, снижать способность находить смысл и радость в жизни.

Ориентация на результат коррелирует с Творческим вектором психологического здоровья ($r_s=0,556$; $p\leq 0,05$). Подобную связь можно описать следующим образом: педагоги, имеющие в установках ориентацию на результат (не на процесс), чаще демонстрируют высокие уровни креативности и творческого мышления. Ориентация на результат также подразумевает наличие сильной мотивации, которая может стимулировать

творческий процесс. Педагоги, стремящиеся к результату, чаще проявляют инициативу и активно ищут новые пути для достижения успеха, склонны оценивать эффективность своих действий и корректировать их в зависимости от полученных результатов.

Предметное мышление имеет отрицательную взаимосвязь с Творческим ($r_s = -0,570$; $p \leq 0,05$) и Духовным ($r_s = -0,575$; $p \leq 0,05$) векторами, то есть педагоги, склонные к предметному мышлению, могут иметь трудности с развитием своего творческого потенциала и духовной сферы. Как известно, предметное мышление акцентирует внимание на отдельных элементах и процессах, которые сужают видение целостной картины и затрудняют генерацию новых идей. Такое мышление предполагает четко определенные правила и структуры, подавляя, в какой-то степени, спонтанность и свободу мысли, необходимые для творчества. Преобладание предметного мышления у педагогов будет ориентировать их больше на реальность и логику, одновременно ограничивая восприятие нематериальных и духовных аспектов.

Приоритетная ценность, основанная на «Отношениях с учениками», коррелирует со Стратегическим вектором психологического здоровья ($r_s = 0,299$; $p \leq 0,05$): хорошее отношение к ученикам и стремление к построению качественных взаимоотношений с ними тесно связано с умением учителя стратегически подходить к образовательному процессу, ставить долгосрочные цели и эффективно управлять учебным процессом.

Приоритетная ценность, выраженная в «Избегании контактов», имеет взаимосвязи с несколькими векторами: Просоциальным ($r_s = -0,464$; $p \leq 0,05$), Семейным ($r_s = -0,382$; $p \leq 0,01$) и Гуманистическим ($r_s = -0,578$; $p \leq 0,05$). Стремление избежать контактов с другими людьми сказывается на появлении у педагогов трудностей в установлении конструктивных отношений с окружающими, создании и поддержании здоровых семейных отношений, а также недостатке эмпатии и проявления заботы и помощи другим.

Психоэмоциональное состояние уровня «Неблагополучное» коррелирует со Стратегическим ($r_s = -0,629$; $p \leq 0,05$) и Просоциальным ($r_s = -0,411$; $p \leq 0,01$) векторами, то есть педагоги, находящиеся в неблагоприятном психоэмоциональном состоянии, испытывают трудности в стратегическом планировании, принятии взвешенных решений и установлении конструктивных отношений с окружающими. Чем хуже психоэмоциональное состояние школьного учителя, тем сложнее ему проявлять креативность и творческие наклонности (связь с Творческим вектором ($r_s = -0,302$; $p \leq 0,05$)).

Психоэмоциональное состояние значения «Стабильное» коррелирует со многими векторами психологического здоровья. Педагог со стабильным психоэмоциональным состоянием способен лучше справляться с конфликтами, поддерживать близкие отношения и обеспечивать эмоциональную поддержку членам своей семьи (корреляция с Семейным вектором ($r_s = 0,423$; $p \leq 0,01$)). Он имеет здоровый образ «Я», уверенность в себе, устойчивую самооценку (корреляция с Я-вектором ($r_s = 0,636$; $p \leq 0,01$)). У него больше проявляется взаимодействие с обществом и развиты гуманистические качества, такие как доброта, терпимость и уважение к другим. Человек становится более открытым к новым идеям и культурным различиям, что улучшает его взаимодействие с обществом (корреляция с Гуманистическим вектором ($r_s = 0,382$; $p \leq 0,01$)). Стабильное психоэмоциональное состояние улучшает когнитивную гибкость и поддерживает интерес к новым знаниям и исследованиям, стимулирует интеллектуальное развитие и расширение кругозора (корреляция с Интеллектуальным вектором ($r_s = 0,588$; $p \leq 0,01$)).

Педагоги с высокой самооценкой склонны к более гармоничному духовному развитию и раскрытию творческого потенциала, уверенно выражая свои идеи (корреляция «Позитивной» самооценки с векторами: Творческим ($r_s = 0,258$; $p \leq 0,05$) и Духовным ($r_s = 0,404$; $p \leq 0,05$)).

«Негативная» самооценка может серьезно тормозить интеллектуальное развитие, создавая барьеры на пути к получению новых знаний и навыков,

по-видимому, из-за негативных убеждений о своих способностях. Об этом свидетельствует корреляция «Негативной» самооценки с Интеллектуальным вектором ($r_s = -0,357$; $p \leq 0,05$).

Стиль преподавания также может оказывать влияние на психологическое здоровье педагогов общеобразовательных учреждений. Была выявлена корреляция между «Демократическим» стилем и Просоциальным ($r_s = 0,468$; $p \leq 0,05$), Гуманистическим ($r_s = 0,367$; $p \leq 0,01$) и Я- ($r_s = 0,496$; $p \leq 0,01$) векторами. Следовательно, демократический стиль преподавания способствует развитию эмпатии, навыков сотрудничества, толерантности, активного участия в жизни сообщества, здоровой самооценки, альтруизма и гражданского сознания.

«Высокий» уровень субъективного контроля положительно коррелирует с несколькими векторами психологического здоровья. Высокий уровень субъективного контроля позволяет эффективно планировать и организовывать свою жизнь (корреляция со Стратегическим вектором ($r_s = 0,403$; $p \leq 0,05$)). Такие педагоги более ответственно относятся к своим обязанностям в семье, включая воспитание детей, ведение домашнего хозяйства и поддержание эмоциональной стабильности (корреляция с Семейным вектором ($r_s = 0,384$; $p \leq 0,01$)), сохраняя при этом сильную самооценку и чувство собственного достоинства (корреляция с Я-вектором ($r_s = 0,563$; $p \leq 0,05$)). Кроме того, повышение уровня субъективного контроля отразится на формировании легкой адаптации к изменениям и открытости к экспериментам (корреляция с Творческим вектором ($r_s = 0,327$; $p \leq 0,05$)), активного исследования своих внутренних процессов и поиска смысла жизни через размышления, медитацию и другие духовные практики (корреляция с Духовным вектором ($r_s = 0,682$; $p \leq 0,05$)).

«Высокий» уровень удовлетворенности трудом коррелирует со Стратегическим вектором ($r_s = 0,454$; $p \leq 0,01$), то есть, педагоги, довольные своей работой эффективнее реализуют планы и стратегий, больше заинтересованы в достижении успеха и нацеливаются на долгосрочные цели.

Значимая корреляция с Семейным вектором ($r_s=0,553$; $p\leq 0,01$) говорит о том, что подобная удовлетворенность способствует поддержанию гармонии и положительных эмоций в семье. Педагоги, которым нравится их профессиональная деятельность, чувствуют себя более успешными и уверенными в себе (корреляция с Я-вектором ($r_s=0,574$; $p\leq 0,01$), чаще сохраняют позитивный настрой, дух товарищества и понимание миссии профессии (корреляция с Духовным вектором ($r_s=0,536$; $p\leq 0,01$), проявляют большую готовность помогать коллегам и участникам команды, чтобы создать дружественную рабочую атмосферу (корреляция с Гуманистическим ($r_s=0,516$; $p\leq 0,01$) и Просоциальным векторами ($r_s=0,583$; $p\leq 0,01$).

Таким образом, были обнаружены многочисленные взаимосвязи между различными аспектами личности педагогов общеобразовательных учреждений и компонентами их психологического здоровья. Эти результаты подчеркивают важность комплексного подхода к оценке и поддержке психологического благополучия учителей.

Для сокращения количества переменных был применен факторный анализ с использованием метода главных компонент, что позволило объединить сильно коррелирующие шкалы (по наибольшей факторной нагрузке) в один фактор. В результате применения вращения типа Varimax Normalized и составления матрицы компонент было выявлено 5 факторов.

Первый компонент включает в себя широкий спектр личностных характеристик, связанных с моралью (0,755), самоконтролем (0,746), дипломатичностью (0,733), доминантностью (0,701), общительностью (0,697), альтруизмом (минус 0,615, то есть противоположное – «Ориентация на эгоизм»), бескорыстием (минус 0,603, противоположное – «Ориентация на деньги»), свободолубием (0,535), интеллектуальной развитостью (0,500).

Педагоги общеобразовательных учреждений должны обладать высокой степенью ответственности, организованности, следовать социальным нормам и правилам, демонстрировать моральную устойчивость. Независимо от внешних обстоятельств или внутренних импульсов им важно сохранять

самоконтроль – управление своими эмоциями, мыслями и поведением. Важно также, чтобы они обладали таким качеством, как дипломатичность, то есть уметь вести общение тактично и вежливо, избегая конфликтов и сохраняя хорошие отношения с другими людьми. В межличностных отношениях у школьных учителей должна присутствовать разумная доминантность, проявляющаяся в виде сбалансированного лидерства (для поддержания дисциплины в классе), когда один партнер берет на себя инициативу и ответственность, но делает это уважительно, учитывая интересы и чувства другого. По долгу профессии педагогу нужно иметь способность легко взаимодействовать с учениками, коллегами и родителями, устанавливать контакты, поддерживать дружеские отношения с окружающими, создавая благоприятную атмосферу для обучения и общения. Все это описывает качество «общительность». Педагогу необходимо ориентировать свои установки не на деньги, а на альтруизм и бескорыстное служение на благо общества ради помощи другим, передачи опыта и знаний. Ориентация на свободу подразумевает «здоровую» долю независимости, самостоятельности и возможность действовать без ограничений со стороны внешних факторов. Безусловно, учитель не может быть интеллектуально неразвитым. Педагог обязан обладать высоким уровнем умственных способностей, знаний, глубоко владеть своим предметом, методами преподавания. Учитывая разнообразие и содержание всех указанных компонентов, первому фактору можно присвоить название «Социальная зрелость».

Во второй компонент вошли три фактора: «Эмоциональная чувствительность» (0,641), «Практичность-мечтательность» (со значением минус 0,638, то есть противоположное – «Практичность»), «Восприимчивость к новому» (0,587).

Одной из ключевых способностей педагога является эмоциональная чувствительность, то есть чуткое восприятие и понимание эмоций учеников, а также адекватное реагирование на них с поддержанием благоприятной

учебной атмосферы. Более того, школьному учителю необходимо ориентироваться на осуществление эффективной деятельности и пользу, стремиться к достижению конкретных целей и результатов, используя при этом проверенные методы. Только такого педагога можно назвать практичным и продуктивным. В современном мире технологий и новейших идей учителю важно иметь открытость к ним, к новой информации, а также готовность принимать и внедрять все современные методики в образовательный процесс. Таким образом, второму фактору целесообразно дать название «Эмоционально-когнитивная гибкость».

Третий компонент заключается в трех основных переменных: «Тревожность» со значением минус 0,786, то есть противоположное качество – «Спокойствие», «Нейротизм» (эмоциональная неустойчивость) со значением минус 0,633, то есть противоположное качество – «Эмоциональная устойчивость», «Эмоциональная напряженность» со значением минус 0,770, то есть противоположное качество – «Эмоциональная невозмутимость», а также «Образное мышление» (0,504).

Указанные характеристики достаточно схожи и подразумевают способность педагога сохранять самообладание, уравновешенность, спокойствие в различных стрессовых или сложных учебных ситуациях, не поддаваясь эмоциям. Кроме того, для качественного и интересного объяснения учебного материала педагог должен активировать образное мышление. Так, для лучшего восприятия информации учениками и активизации их воображения учителю необходимо уметь использовать яркие примеры, метафоры и визуальные образы. Следовательно, данный фактор может носить название «Эмоциональная стабильность и креативность».

Четвертый компонент содержит одну составляющую смелости (0,595), то есть фактор «Личностная решимость», раскрывающий готовность педагога открыто выражать своё мнение, принимать нестандартные решения, преодолевать трудности и настойчиво добиваться поставленных целей в образовательной деятельности.

Пятый компонент включает в себя также одну характеристику – «Ориентация на труд» (0,522), поэтому фактор носит название «Трудовая мотивация», то есть в педагогической деятельности важно внутреннее стремление к качественному выполнению профессиональных обязанностей, желание постоянно развиваться и достигать высоких результатов в обучении и воспитании учеников.

По итогам факторного анализа было выявлено пять основных личностных факторов педагогов общеобразовательных учреждений, влияющих на их психологическое здоровье: «Социальная зрелость», «Эмоционально-когнитивная гибкость», «Эмоциональная стабильность и креативность», «Личностная решимость» и «Трудовая мотивация».

2.3 Практические рекомендации и предложения для педагогов общеобразовательных учреждений по укреплению психологического здоровья

На основе проведенного эмпирического исследования педагогам общеобразовательных учреждений можно предложить следующие рекомендации для укрепления психологического здоровья.

Во-первых, безусловно, это ведение здорового образа жизни и исключение вредных привычек. Курение и употребление алкоголя негативно влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье. Стоит отказаться от этих вредных привычек, ведь педагог также служит примером для учеников. Соблюдение режима дня заключается в том, чтобы придерживаться режима сна и режима отдыха. Каждый день необходимо ложиться спать и вставать в одно и то же время для нормального функционирования организма. Во избежание переутомления и эмоционального истощения важно уделять время отдыху и расслаблению. Физическая активность может проявляться и в ежедневных упражнениях (короткая утренняя тренировка или прогулка после работы), и в

полноценных занятиях спортом (в клубах, группах: бег, плавание и тому подобные). Поддержание сбалансированного рациона питания также помогает повысить уровень энергии и улучшить настроение. Рекомендуется употреблять больше полезных овощей, фруктов, белков и жиров, избегать чрезмерного употребления сахара, соли и жирной пищи, пить достаточное количество воды. Питаться нужно регулярно, желательно в одно и то же время, чтобы поддерживать уровень энергии.

Во-вторых, улучшению общего самочувствия способствует занятие любимым делом вне работы. Однако, как показало исследование, не все респонденты имеют постоянные хобби и увлечения. Хобби могут быть самыми разными – от чтения книг до садоводства, рисование, музыка, спорт, коллекционирование и так далее, все это так или иначе поддерживает интерес к жизни и снимает стресс. Создание поделок или написание стихов поможет в выражении своих эмоций и развитии творческого мышления. Подобными хобби можно увлекаться как самостоятельно, так и в клубах по интересам, где дополнительно расширяется круг общения и приобретается новый опыт. В свободное времяпровождение «серфинг» Интернета и просмотр телевизионных программ лучше ограничить, чтобы избежать информационной перегрузки. Эффективно проводить время на свежем воздухе, ходить в походы или ездить на велосипеде. Подобный активный отдых дополнительно поможет оставаться в форме. Не менее полезными будут посещение театров, музеев, выставок и других культурных мероприятий для расширения кругозора, а также поиска новых источников вдохновения. Кроме того, чтение книг и прослушивание музыки помогает расслабиться, отвлечься от повседневной рутины, получить эстетическое удовлетворение.

Укрепление приоритетных ценностей, а именно отношений с учениками и коллегами, будет акцентироваться на регулировании межличностных отношений. Доверительные отношения поможет установить активное слушание, техника перефразирования. Важно учиться не просто

слушать, но и слышать, демонстрировать интерес к тому, что говорит собеседник. Педагогу стоит практиковать техники саморефлексии и самоанализа для осознания собственных эмоций и управления ими. Ведь эмпатия и эмоциональная поддержка важны как для учеников, так и для самого учителя. За хорошие результаты и старания по отношению к ученикам необходимо использовать позитивное подкрепление: похвалу, благодарность и поощрение. За ошибки следует предлагать конструктивную обратную связь вместо жесткой критики. Учителям, особенно классным руководителям можно создавать условия для открытого общения, например, организовывать регулярные встречи с учениками (классное собрание, круглые столы), где все смогут свободно выражать свои мысли и мнения. Значительно улучшить образовательные взаимоотношения поможет и умение эффективно разрешать конфликты. Именно поэтому педагогам необходимо изучать методы разрешения конфликтов, такие как медиация, переговоры и компромисс, чтобы применять их при возникновении спорных ситуаций.

Профилактическая работа по укреплению и повышению самооценки может реализовываться через самоанализ – периодическое оценивание своих достижений и прогресса. При этом педагогу следует сравнивать себя не с другими, а с самим собой в прошлом. Не лишним будет также анализировать свои убеждения относительно собственной ценности и профессионализма. Когнитивная перестройка заключается в отказе от негативных установок типа «я недостаточно хорош». Вместо этого нужно фокусироваться на позитивных аспектах своей деятельности. Поможет повысить самооценку и участие в профессиональных объединениях и форумах, где педагог будет чувствовать себя частью большего целого и получать признание за свою работу.

Педагогу важно сформировать свой индивидуальный стиль преподавания, однако, он должен содержать как можно меньше авторитарных проявлений, в приоритете демократические и либеральные. Демократический стиль преподавания предполагает активное участие

учеников в образовательном процессе, что можно реализовать посредством включения школьников в процесс принятия решений относительно учебного плана, тем занятий и форматов работы. Возможно прибегнуть к методам активного обучения (групповым проектам, дискуссиям, ролевым играм, чтобы каждый ученик имел возможность выразить свою точку зрения, дополнительно развивая самостоятельность и креативность). Либеральный подход к оценке подразумевает гибкость и поддержку учащихся. Так, педагог может поощрять усилия и стремление к улучшению, даже если итоговый результат пока не идеален, применять разнообразные формы оценки (например, самооценку, взаимооценку и проектную работу) с целью снижения стресса от традиционных экзаменов.

Далее обратимся к выделенному нами фактору «Социальная зрелость», компонентам из которых он складывается, и возможностям их развития или улучшения.

Совершенствование морально-нравственного состояния педагога реализуется через осознание своих ценностей, принципов, нравственных ориентиров. Необходимо регулярно размышлять о том, насколько поступки соответствуют этим ценностям, что поможет сохранять внутреннюю гармонию и устойчивость в сложных ситуациях. Сюда же относится развитие осознанности и рефлексивности для лучшего понимания своих мотивов и поведения. Ключевую роль при этом играет и соблюдение этических стандартов. Педагог должен придерживаться равноправного и справедливого отношения ко всем участникам образовательного процесса, избегая предвзятых мнений и демонстрируя уважение и толерантность к различным культурным и социальным особенностям учеников и их семей.

Обращаясь подробнее к техникам саморефлексии отметим упражнение «Три хорошие вещи». Каждый вечер необходимо записывать три хорошие вещи, которые произошли за день. Главное – подробно описать, почему они произошли и какую роль в этом сыграл исполнитель упражнения. Для стимулирования позитивного восприятия себя и своих возможностей можно

применять и упражнения «Рисунок моего идеального дня» (графическое или письменное изображение идеального дня, который приносит радость и удовлетворение) или «Символическое представление моих сильных сторон». Кроме того, эффективно и создание автопортретов, символических образов или картин, отражающих личные достижения и цели.

Для поддержания высокого уровня самоконтроля, во-первых, необходимо ставить реалистичные и достижимые цели, чтобы избежать разочарований и сохранить мотивацию. Далее важным моментом можно отметить грамотное планирование и организацию времени, например, с использованием техник тайм-менеджмента (метод Помодоро, матрица Эйзенхауэра и другие). Повысить чувство контроля над ситуацией поможет составление ежедневных и еженедельных планов с четко определенными приоритетами и сроками выполнения задач, а также разделение больших задач на маленькие шаги.

Соблюдение правил хорошего тона и вежливое обращение с окружающими не только создают положительный имидж, но и влияют на общий уровень дипломатичности. Здесь отмечается также изучение принципов конструктивного диалога и переговоров для нахождения компромиссных решений. Педагогу полезно развивать навыки невербальной коммуникации, такие как мимика, жесты и интонация голоса. Не допускается использование стереотипов и предубеждений, участия в сплетнях и интригах.

Несмотря на тесную эмоциональную связь с учениками, школьному учителю следует придерживаться здорового эгоизма с установлением личных границ. С этой целью педагогу необходимо ясно определять, что входит в круг их обязанностей, а что выходит за рамки допустимого, а также уметь говорить «нет», когда требования превышают разумные пределы. Без сомнения, не стоит брать на себя слишком много дополнительных обязательств, которые могут привести к выгоранию.

Во избежание эмоциональных срывов и, в целом, для управления своим состоянием, можно прибегнуть к дыхательным техникам. Они

помогают снизить уровень стресса, улучшить концентрацию, расслабиться, а также справиться с тревожностью. Среди дыхательных упражнений можно отметить, например, «Диафрагмальное дыхание (глубокое брюшное дыхание)». Выполнение заключается в следующем: необходимо лечь на спину или сесть прямо, руки на животе; сделать глубокий вдох через нос, позволяя животу подняться; медленно выдохнуть через рот, ощущая, как живот опускается; повторить 5-10 раз. Есть и более сложные примеры дыхательных упражнений. Одним из таких является дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой. Техника заключается в выполнении коротких, резких вдохов, сопровождаемые плавными движениями рук, ног и тела. В процессе выполнения упражнений задействованы все структуры двигательного аппарата (руки, ноги, позвоночник, плечевой и поясничный отделы позвоночника, шея и голова). Каждое упражнение выполняется определенное количество раз, обычно от 32 до 96 раз, в зависимости от сложности и уровня подготовки.

Личностная решимость подразумевает работу над уверенностью в себе. В этом поспособствует ведение дневника успехов с отметкой достижений и успехов, даже самых небольших. Подобный метод поможет обнаружить позитивные изменения и укрепить веру в собственные силы. Практика осознанности (mindfulness) основана на сосредоточении на настоящем моменте и уменьшении тревожных мыслей о будущем. Кроме того, педагогу, как и представителю любой другой профессии, необходимо избавляться от нездорового перфекционизма. Вместо этого принять мысль о том, что некоторые вещи невозможно контролировать, и разумнее сфокусироваться на том, что можно изменить.

Интерес к профессии (фактор «Трудовая мотивация») поможет поддерживать использование различных методов и техник преподавания. Педагогам следует чередовать традиционные лекции с интерактивными формами работы, такими как мастер-классы, лабораторные работы, экскурсии. С быстрым развитием современных технологий не лишним будет

экспериментировать с цифровыми инструментами, используя образовательные платформы, онлайн-курсы и приложения как для создания интересных интерактивных уроков, так и для существенного упрощения работы и снижения нагрузки на учителей. В повышении трудовой мотивации важно и создание благоприятной вдохновляющей рабочей атмосферы, например, с использованием элементов декора, растений.

Результаты исследования показали важность образного мышления для психологического здоровья педагогов общеобразовательных учреждений. Основные методы его развития связаны с применением методов арт-терапии.

Арт-терапия помогает снизить уровень стресса, улучшить эмоциональную регуляцию и повысить креативность. Педагогам можно рекомендовать проводить регулярные сеансы рисования, а именно выделять хотя бы 15–20 минут в день для создания рисунков, даже если они не считают себя художниками. Использовать допускается различные техники: акварель, пастель, карандашный рисунок и тому подобные. Другая техника – коллажирование, позволяющая комбинировать разные элементы (фотографии, тексты, цитаты, другие материалы) для выражения своих мыслей и чувств. Подобные коллажи могут иметь разную тематику, например, по текущим эмоциям, переживаниям, мечтам, профессиональным или личным целям. Близким методом является и регулярное ведение визуального дневника – способ фиксации эмоций и переживаний через рисунки, коллажи и другие формы визуальной экспрессии. В арт-терапии часто применяются и круговые узоры – мандалы. Рисование мандал позволят педагогу не только отвлечься от повседневных забот, но и улучшить концентрацию, визуальное представление. Начинаящим можно воспользоваться готовыми шаблонами мандал, а затем переходить к созданию собственных уникальных узоров.

Навыки визуализации и образного мышления поможет совершенствовать визуальная медитация на образы. Перед началом рабочего дня или после трудного урока представляется в уме красивый природный

ландшафт – лес, море, горы. Сосредоточение на этих образах помогает успокоиться и восстановить внутренний баланс. Полезна и простая медитация: устанавливается таймер на 10–15 минут, садимся в удобной позе, закрываем глаза и концентрируемся на своём дыхании. Важно обращать внимание на своих эмоциях и мыслях, но без их оценивания, просто с наблюдением. Еще одно упражнение, основанное на визуальной релаксации следует выполнять следующим образом. Закрываем глаза представляем, как все негативные эмоции покидают тело, превращаясь в темные облака, которые улетают вдаль. Вместо них приходит светлая энергия, наполняющая силой и уверенностью.

Кроме того, не исключается использование дополнительных ресурсов: чтение книг и статей по теме психологического здоровья и самопомощи, участие в группах поддержки с возможностью поделиться опытом и получить полезные советы. Также эмоциональную нагрузку можно разделить перед близкими людьми и семьей, попросив у них поддержку и понимание. При возникновении серьезных эмоциональных трудностей, важно не стесняться обращаться за поддержкой к специалистам. Профессиональная помощь значительно ускорит процесс восстановления психологического здоровья.

Выводы по второй главе

Изначально нами были рассмотрены аспекты организации эмпирического исследования, а также описаны методы, которые применялись при анализе его результатов.

К основным результатам исследования относятся следующие выводы:

- социально-психологические характеристики эмпирической выборки выявили преподаваемые респондентами предметы, их семейное положение, отношение к ЗОЖ и вредным привычкам, наличие хобби и увлечений, самые напряженные аспекты рабочей деятельности;

- у педагогов выявлен средний уровень психологического здоровья по большинству обследуемых параметров;
- не обнаружено статистически значимых различий в показателях психологического здоровья между группами учителей различных полов, возрастов и стажа работы;
- установлены многочисленные корреляции между различными аспектами личности учителей и их психологическим здоровьем, что позволяет сделать вывод о подтверждении гипотезы исследования;
- благодаря факторному анализу выделено пять факторов, отражающих различные аспекты личности учителей: «Социальная зрелость», «Эмоционально-когнитивная гибкость», «Эмоциональная стабильность и креативность», «Личностная решимость» и «Трудовая мотивация».

В заключении были сформулированы практические рекомендации и предложения для педагогов общеобразовательных учреждений по укреплению психологического здоровья на основе целостного подхода, то есть с учетом их индивидуальных особенностей. Основные направления включают: ведение активного образа жизни, сбалансированное питание, регулярные физические тренировки, увлечения хобби, развитие коммуникативных навыков, увеличение уверенности в себе, применение демократичного подхода в обучении, соблюдение профессиональной этики, использование техник самоанализа и самоконтроля, а также стимулирование творческого мышления через арт-терапию.

Заключение

Исторически представления о здоровье эволюционировали от античных взглядов до современных многофакторных теорий. Актуальные концептуальные данные по осмыслению психологического здоровья определяют его как состояние душевного благополучия, влияющего на качество жизни человека. Были выявлены различные подходы к пониманию психологического здоровья, включая биологический, социальный и психологический аспекты, а также рассмотрены критерии его оценки, предложенные различными исследователями, и влияющие на него факторы, такие как социальные, личные характеристики и поведенческие паттерны.

Каждый человек как индивид обладает биологическими свойствами, передавшимися ему в процессе эволюции. Однако не каждый индивид является личностью, так как личность подразумевает наличие социально значимых качеств и ценностей. Индивидуальность проявляется в уникальности каждого человека и его неповторимом своеобразии. Исследование темперамента, одного из ключевых аспектов личности, началось еще в античности и продолжается до сих пор. Существуют различные теории темперамента, включая гуморальную теорию Гиппократов, конституционную теорию Кречмера и нейродинамическую теорию Павлова. Характер, другой важный компонент личности, также изучался многими учеными. Способности и тип мышления дополнительно играют важную роль в формировании психологического портрета личности. Все эти компоненты взаимосвязаны и вместе создают целостную структуру личности.

Рассмотрение различных теорий и классификаций, связывающих темперамент, характер и другие компоненты психологического портрета с предрасположенностью к определенным заболеваниям и психологическим состояниям показало, что несмотря на многочисленные исследования, многие теории не получили достаточного подтверждения, и остается не до

конца исследованным, как именно личностные особенности влияют на здоровье по сравнению с другими факторами окружающей среды.

Работа большинства людей связана с высоким психоэмоциональным напряжением. Особенно это касается педагогов общеобразовательных учреждений. Эмоциональные нагрузки, необходимость освоения новых стандартов и технологий, а также интенсивное взаимодействие с учащимися и их родителями могут негативно сказываться на психологическом состоянии учителей. Исследования отечественных и зарубежных авторов указывают на важность таких качеств, как эмоциональный интеллект, рефлексивность, эмпатия и стрессоустойчивость, для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Недостаток научных исследований по этой теме, особенно в российских школах, подчеркивает необходимость дальнейшего изучения влияния психологического благополучия педагогов на качество образования и общество в целом.

Эмпирическое исследование взаимосвязи индивидуально-личностных особенностей и психологического здоровья педагогов общеобразовательных учреждений было проведено с использованием различных психодиагностических методик. Выборка составила 60 человек профессионального объединения учителей России «Образовательная социальная сеть» разного пола и возраста. Для статистической обработки данных использовались программы Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics. Основные этапы исследования включали планирование, диагностику, сбор и систематизацию данных, статистическую обработку с применением различных статистических методов, включая дескриптивную статистику, критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена и факторный анализ.

Анализ социально-психологического портрета респондентов позволил выявить следующие отличительные черты:

- предметы преподавания различные, включая историю, физику, математику, русский язык и литературу, физкультуру и ОБЖ, алгебру и геометрию, английский язык и другие;
- по количеству преобладают женщины, дети – преимущественно двое, по большей части семейное положение «женат/замужем»;
- почти половина имеет вредную привычку в виде курения, не употребляют алкоголь 7%, преимущественно все (71,7%) стараются соблюдать режим дня, 41,6% избегают занятий спортом, около 30% не придерживаются правильного питания;
- наиболее популярные хобби – кулинария, игра на музыкальных инструментах, рыбалка/охота, рукоделие, сад и огород, при этом почти 25% не имеет увлечений вообще, свободное время чаще проводят «сидя» в Интернете либо за просмотром телевизора;
- финансовым положением, жилищными условиями, общим здоровьем за последние три месяца, уровнем счастья и душевным состоянием в среднем удовлетворены, однако низко оценивается удовлетворенность климатом и экологией, а также экономикой региона;
- наименьшее напряжение вызывает выполнение профессиональных задач, однако отношения с учениками и родителями учеников вызывают большую тревожность;
- смысл жизни и уверенность в завтрашнем дне: средняя степень выраженности.

Большинство векторов психологического здоровья находятся на среднем уровне, что говорит о среднем уровне готовности к различным видам взаимодействия и развития: наивысший показатель принадлежит Просоциальному вектору (5,68); Гуманистический вектор (5,03) имеет самый низкий показатель.

Педагоги в выборке показали средние результаты по шкалам экстраверсии-интроверсии и нейротизма, то есть они эмоционально устойчивы, обладают умеренной тревожностью и раздражительностью.

Преобладающим типом темперамента являются флегматики (30%). Меньше всего среди педагогов оказалось меланхоликов (20%).

Респонденты показали высокий уровень «Самоконтроля» ($Q3=7,48$), «Интеллекта» ($B=7,47$), «Морали, нормативности поведения» ($G=7,42$). Выше среднего уровня результаты практически у всех остальных шкал. Отдельно стоит отметить «Эмоциональную напряженность» ($Q4=6,25$), «Тревожность» ($O=6,17$), «Эмоциональную устойчивость» ($C=6,08$), которые указывают на умеренную способность контролировать свои эмоции и оставаться спокойным в различных ситуациях, однако присутствует склонность к переживаниям, тревогам и волнению в неопределенных или стрессовых ситуациях.

У всей выборки доля эгоизма находится в «разумных» пределах, педагоги имеют более выраженные альтруистические мотивы в своей деятельности. Преобладают установки на процесс, ведущей ценностью является удовольствие от труда, а не материальное благополучие. Мотивация к свободе преобладает над стремлением влиять на других.

Превалирующий тип мышления среди педагогов – предметный (практический склад ума), на последнем месте находится образный тип мышления (художественный склад ума). Тип мышления не зависит от преподаваемого предмета, и все группы имеют средний уровень показателей типов мышления и креативности (от 6 до 9 баллов).

Методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной позволила выделить следующие аспекты: наибольшую ценность имеют отношения с учениками, менее всего выражено «избегание контактов», однако некоторые все же предпочитают уединение другим аспектам; средние показатели психоэмоционального состояния указывают на его выраженную нестабильность, включая неблагоприятные состояния; самооценка в основном негативна, может варьироваться в зависимости от обстоятельств; преобладает либеральный («попустительский») стиль преподавания;

большинство респондентов демонстрируют высокий уровень субъективного контроля; преобладает недостаточная удовлетворенность своей работой.

Значения показателей психологического здоровья проявляются у педагогов общеобразовательных учреждений относительно одинаково, независимо от их пола, возраста и стажа работы, поскольку в результате статистического анализа не было выявлено существенных различий.

Исследование выявило множество корреляционных связей между различными личностными характеристиками педагогов и компонентами их психологического здоровья:

- высокий уровень интеллекта повышает Стратегический вектор психологического здоровья;
- высокие показатели эмоциональной устойчивости благоприятно влияют на Стратегический, Духовный, Интеллектуальный, Семейный и Гуманистический вектора психологического здоровья;
- высокая эмоциональная чувствительность приводит к снижению Гуманистического вектора психологического здоровья;
- чем выше «Тревожность», тем ниже уровни Стратегического, Я-, Творческого и Духовного векторов психологического здоровья;
- высокий уровень самоконтроля положительно взаимодействует с Творческим и Интеллектуальным векторами психологического здоровья;
- эмоциональная напряженность отрицательно коррелирует со Стратегическим, Просоциальным, Я-, Творческим и Духовным векторами психологического здоровья;
- мотивация на результат благоприятно коррелирует с Творческим вектором психологического здоровья;
- предметное мышление отрицательно взаимодействует на Творческий и Духовный вектора психологического здоровья;

- приоритетная ценность педагога, основанная на «Отношениях с учениками» положительно отражается на Стратегическом векторе психологического здоровья;
- приоритетная ценность педагога, выраженная в «Избегании контактов», отрицательно коррелирует с Просоциальным, Семейным и Гуманистическим векторами психологического здоровья;
- психоэмоциональное состояние педагога уровня «Неблагополучное» отрицательно коррелирует со Стратегическим и Просоциальным и Творческим векторами психологического здоровья;
- психоэмоциональное состояние значения «Стабильное» благоприятно сказывается на Семейном, Я-, Гуманистическом и Интеллектуальном векторах психологического здоровья;
- «Позитивная» самооценка педагога благотворно влияет на Творческий и Духовный вектора психологического здоровья;
- «Негативная» самооценка отрицательно воздействует на Интеллектуальный вектор психологического здоровья;
- стиль преподавания «Демократический» положительно отражается на Просоциальном, Я-, Гуманистическом векторах психологического здоровья;
- чем больше уровень субъективного контроля, тем выше Стратегический, Я-, Семейный, Творческий и Духовный вектора психологического здоровья;
- высокая удовлетворенность трудом у педагога положительно взаимодействует на Стратегический, Семейный, Я-, Духовный, Гуманистический и Просоциальный вектора психологического здоровья.

Факторный анализ выявил пять ключевых факторов, определяющих личностные качества педагогов общеобразовательных учреждений: «Социальная зрелость», «Эмоционально-когнитивная гибкость»,

«Эмоциональная стабильность и креативность», «Личностная решимость» и «Трудовая мотивация».

Полученные результаты подчеркивают важность поддержки психологического здоровья учителей для их профессиональной эффективности и личного благополучия. В связи с этим были разработаны практические рекомендации для педагогов общеобразовательных учреждений по укреплению психологического здоровья. Основными направлениями являются: здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, занятие хобби, управление межличностными отношениями, повышение самооценки, применение демократического стиля преподавания, соблюдение этических стандартов, использование техник саморефлексии и самоконтроля, а также развитие образного мышления через арт-терапию.

Таким образом, выдвинутые гипотезы подтвердились, задачи исследования выполнены, цель достигнута. Работа имеет теоретическую и практическую ценность, представляет интерес для студентов и специалистов в психологической и педагогической областях.

Список используемой литературы

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности. М. : КСП+, СПб. : Ювента, 1999. 463 с.
2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. 2-е изд. СПб. и др. : Питер, 2001. 260 с.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.
4. Ахмадеева Е. В., Бурганова А. Х. Стрессоустойчивость учителя как гарант его психологической безопасности // Евразийский научный журнал. 2019. № 6. С. 74–77.
5. Басалаева Н. В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии // Успехи современного естествознания. 2013. № 4. С. 169–170.
6. Бачило Е. В. История медицины: конспект лекций. М. : Эксмо, 2007. 158 с.
7. Белов В. В., Фролов В. В. Психологический портрет идеального педагога по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 8(186). С. 47–50.
8. Бехтерев В. М. Проблемы развития и воспитания человека: Избранные психологические труды / Под ред. А.В. Брушлинского, В.А. Кольцовой; сост. и коммент. В.А. Кольцова. М. : Изд-во «Ин-т практ. психологии»; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. 416 с.
9. Блинников Л. В. Великие философы: словарь-справочник. М. : Логос, 1998. 440 с.
10. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М. ; Воронеж : Ин-т практ. психологии, 1995. 348 с.

11. Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. / Гл. ред. акад. Б.В. Петровский; Акад. мед. наук СССР. 3-е изд. М. : Сов. энциклопедия, 1974–1989. Т. 8: Евгеника – Зыбление. 1978. 528 с.
12. Бондаренко Ю. С. Проблема и особенности личностного роста и сохранения психического здоровья современного учителя // Academy. 2017. № 11 (26). С. 1–8.
13. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2001. 352 с.
14. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск : Харвест; М. : ООО «Издательство АСТ», 2003. 800 с.
15. Грязнова Е. В., Быстрова М. А., Киселев В. В. Психологический портрет школьного педагога: проблема разработки методики и определения // Образование и проблемы развития общества. 2023. № 3 (24). С. 21–25.
16. Даниленко О. И. Душевное здоровье как динамическая характеристика индивидуальности // Культурно-историческая психология. 2011. № 2. С. 52–59.
17. Деулин Д. В., Мязина С. Е. Темперамент учителя и профессиональное выгорание в разрезе психологической безопасности образовательной среды школы // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2023. № 2. С. 286–294.
18. Долецкий С. Я. Все начинается с детства. М. : Россия, 1983. 208 с.
19. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3 (20). С. 17–21.
20. Дьячкова Е. С. Личностные особенности педагогов с разной степенью профессионального выгорания // Вестник ТГУ. 2011. № 10. С. 102–109.
21. Жариков Н. М., Тюльпин Ю. Г. Психиатрия: Учебник. М. : Медицина, 2002. 544 с.

22. Жуланова И. В. Профессиональная рефлексия учителя в различных образовательных практиках // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9, №5. С. 1–18.

23. Изард К. Э. Психология эмоций / Пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаева. М. и др. : Питер, 2006. 460 с.

24. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: Обзорная информация. М.: Медицина, 1984. 65 с.

25. Каннабих Ю. В. История психиатрии. М. : Гос. мед. изд-во, 1929. 520 с.

26. Козьмина Л. Б. Изучение психологического благополучия личности педагога во взаимосвязи с его эмоционально-поведенческими качествами на примере классных руководителей // Педагогический ИМИДЖ. 2021. № 1 (50). С. 99–108.

27. Комина А. В., Брянцев А. П. Медико-психологические предикторы психосоматической проблемы // Перспективы науки. 2010. № 4 (6). С. 5–10.

28. Кондаков И. М. Психология: иллюстрированный словарь: более 600 ил. и 1700 статей. СПб.; М. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 508 с.

29. Корлякова С. Г., Францева Е. Н. Психологическое здоровье педагогов в условиях профессиональных рисков современной образовательной среды // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-2. С. 425–428.

30. Котов М. М., Кожевникова И. Н. Отношение человека к здоровью в различные исторические эпохи // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002783> (дата обращения: 15.08.2023).

31. Крайнова Ю. Н. Пути сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. № 24-1. С. 35–39.

32. Краснорядцева О. М. Оценка прецедентов взаимодействия вузов и школ для развития инновационного потенциала личности // Взаимодействие вузов и школ для становления открытого образовательного пространства: потенциал, проблемы, задачи управления: сб. статей. Томск : Нац. исслед. Том. гос. ун-т, 2013. С. 65–92.

33. Кречмер Э. Строение тела и характер / Перевод; Послесл. С.Д. Бирюков. М. : Педагогика-Пресс, 1995. 607 с.

34. Лазурский А. Ф. Теория личности: 100 лет забвения и развития. СПб. : Невский Архетип, 2017. 489 с.

35. Ларионова М. А. Психологическое здоровье педагога российской образовательной системы // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. № 4 (30). С. 99–103.

36. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. 2-е изд., доп. и перераб. Л. : Медицина, Ленингр. отд-ние, 1983. 255 с.

37. Манойлова М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. Псков : ПГПИ, 2004. 140 с.

38. Маркова А. К. Психология труда учителя: книга для учителя. М. : Просвещение, 1993. 190 с.

39. Мокаева М. А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности // Педагогическое образование в России. 2010. № 3. С. 37–41.

40. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий: сборник работ / Предисл. Б.Ф. Ломова и др. М. : Наука, 1976. 336 с.

41. Новая философская энциклопедия: в 4 т. Т. 2 / Ин-т философии РАН, Нац. обществ.-науч. фонд; Науч.-ред. совет: В.С. Степин (пред.) и др. М. : Мысль, 2010. 634 с.

42. Новожилова Ю. В. Личностный смысл профессии и профессиональной деятельности // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2009. Т. 2. С. 214–217.

43. Общая психология. Тексты: в 3 т. Т. 1: Введение. Кн. 3 / Ред.-сост. Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. М. : Когито-Центр, 2013. 688 с.

44. Ожогова Е. Г. Психологические аспекты профессионального здоровья молодых педагогов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 452–456.

45. Павлов И. П. Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах // Полное собрание сочинений. Т. 3, кн. 2. М. ; Л. , 1951. С. 77–88.

46. Платонов К. К. Проблемы способностей. М. : Наука, 1972. 310 с.

47. Психология здоровья: электронное учебное пособие / Е. А. Денисова и др. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. 1 оптический диск.

48. Психология профессионального здоровья: учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006. 479 с.

49. Резапкина Г. В. Методика «Психологический портрет учителя» // Психодиагностика в современном мире: материалы 6-й Всероссийской студенческой научно-практической конференции, 25-26 мая 2012 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2012. С. 112–129.

50. Савченко Т. Н., Головина Г. М. Алекситимия как эмоциональный фактор структуры субъективного качества жизни // Прикладная юридическая психология. 2021. № 3 (56). С. 82–92.

51. Селиванова Е. А., Хватова М. В. Рефлексивность в структуре личности педагогов как показатель их психологического здоровья // Вестник ТГУ. 2011. № 11. С. 211–215.

52. Солодухина Д. П. Исторический анализ концепций здоровья и болезни // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2021. Т. 12, №1. С. 31–41.

53. Сорокина Л. В., Попова О. А. Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2012. Т. 17. С. 797–801.

54. Стрельцова Е. Ю. Взаимосвязь мотивации труда и личностных особенностей педагогов // Современное педагогическое образование. 2018. №5. С. 38–43.

55. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии / Пер. с пол. В. Н. Порус; вступ. статья А. Е. Ольшанниковой, И. В. Равич-Щербо; общ. ред. И. В. Равич-Щербо. М. : Прогресс, 1982. 231 с.

56. Сысоева Е. Ю. Компоненты психологического здоровья педагога // Обучение и воспитание: методики и практика. 2014. № 16. С. 248–252.

57. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий: избранные работы. М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. 536 с.

58. Терешонок Т. В. Основные направления исследования способностей в психологии // Вестник КрасГАУ. 2009. № 10 (37). С. 152–162.

59. Уланова Н. Н. Подходы к пониманию здоровья // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2013. № 1. С. 54–58.

60. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 г.) (с изменениями и дополнениями).

61. Учитель: крупным планом: социальные и педагогические проблемы учительской деятельности / под общ. ред. С. Г. Вершловского. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : СПбГУПМ, 1994. 132 с.

62. Фокин С. Л. Болезнь и здоровье в философии Рене Декарта // Вестник Санкт-Петербургского университета. Философия и конфликтология. 2018. Т.34, вып. 3. С. 381–390.

63. Фомина О. В. Связь личностных особенностей педагогов и их отношения к своему здоровью // Современные инновации. 2016. № 11 (13). С. 79–81.

64. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

65. Фролова Ю. Г. Концепции здоровья в психологической науке и практике // Веснік БДУ. Серія 3, Гісторыя. Філасофія. Псіхалогія. Паліталогія. Сацыялогія. Эканоміка. Права. 2007. № 1. С. 71–76.

66. Фромм Э. Революция надежды: о гуманизации технологического общества; избавление от иллюзий: сопоставление взглядов Маркса и Фрейда / пер. с англ. Н. Г. Кротовской и др. М. : Айрис-пресс, 2005. 344 с.

67. Хисариева Н. А. Подходы к исследованию понятия психического здоровья // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. № 2–3 (14–15). С. 72–80.

68. Хорни К. Новые пути в психоанализе / пер. с англ. А. Боковинова. 2-е изд. М. : Акад. проект, 2009. 239 с.

69. Храмова Т. Б. К вопросу об особенностях ценностных ориентаций, эмпатии и локуса контроля как социально-психологических качеств личности педагога в отечественной и зарубежной психологии // Учёные записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2023. № 2 (66). С. 1–5.

70. Хусаинова Р. М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореф. дис. на соискание уч. ст. канд. психол. наук. Казань, 2006. 24 с.

71. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 172 с.

72. Черных С. С. Снижение стресса как путь к профессиональному здоровью педагогов // XXI век. Техносферная безопасность. 2023. Т. 8, № 1. С. 91–101.

73. Шадриков В. Д. Ментальное развитие человека. М. : Аспект Пресс, 2007. 283 с.

74. Шарп Д. Типы личности. Юнговская типологическая модель: пер. с англ. / Дарэл Шарп; пер. на рус. яз. под общ. ред. В. Зеленского. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Б.С.К., 1996. 214 с.

75. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб. : Речь, 2002. С. 38–40.

76. Юнг К. Г. Психологические типы / пер. с нем. С. Лорие, перераб. и доп. В. Зеленским; под общ. ред. и с послесл., с. 661-693 В. Зеленского; предисл. Э. Метнера. СПб. : Ювента; М. : Прогресс, 1995. 715 с.

77. Юнг К. Г. Психология бессознательного / Пер. с нем. вступ. ст. В. Бакусева, с. 6–24. М. : Канон, 1994. 317 с.

78. Aziz R. Teachers' mental health: a mixed-method study on spirituality, well-being, and distress in the workplace // Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology. 2024. Vol. 6. № 3. P. 232–239.

79. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191–215.

80. Gallant A., Riley P. Early career teacher attrition: new thoughts on an intractable problem // Teacher Development. 2014. № 18. P. 562–580.

81. Gu Q., Li Q. Sustaining resilience in times of change: Stories from Chinese teachers // Journal of Teacher Education. 2013. Vol. 41. № 3. P. 288–303.

82. Janik M., Rothmann S. Engagement of secondary school teachers in Namibia: Relational context effects // Journal of Psychology in Africa. 2016. Vol.26. № 4. P. 316–325.

83. Li M., Yang Y. A cross-cultural study on a resilience-stress path model for college students // Journal of Counseling, Development. 2016. №94. P. 319–332.

84. Masten A. S., Best K., Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity // Development and Psychopathology. 1990. № 2. P. 425–444.

85. Richards K. A. R., Levesque-Bristol C., Templin T. J., Graber K. C. The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers // Social Psychology of Education. 2016. № 19. P. 511–536.

86. Tomé G., Rodrigues N., Matos M.G.d. Psychological Health and Life Satisfaction of Portuguese Teachers // Future. 2024. №2. P. 80-91.