

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического  
здоровья личности

Обучающийся

С.В. Турбина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук., И.В. Седова

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

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты изучения взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности...	9
1.1 Психологическое здоровье как феномен в исследованиях отечественных и зарубежных авторов.....	9
1.2 Индивидуально-типологические особенности как основа формирования индивидуальности.....	18
1.3 Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности.....	37
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности..	47
2.1 Организация и методы исследования.....	47
2.2 Результаты исследования индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности.....	56
2.3 Анализ и интерпретация взаимосвязей индивидуально-типологических особенностей и показателей психологического здоровья личности.....	68
Заключение.....	93
Список используемой литературы.....	100

## Введение

Состояние здоровья нации за последние годы вызывает общественную тревогу, которая отчасти обусловлена политической и социально-экономической обстановкой в стране, отчасти связана с резким изменением жизненного ритма, образа жизни, информационной и психоэмоциональной перегрузкой.

Современное человечество просто не успевает приспособиться к быстро меняющимся условиям жизни и поэтому проблема психологического здоровья личности является достаточно актуальной.

С философской позиции Ф. Ницше, тема «здоровья», как и проблема «истины», остается высшей ценностью, но и не существует, что транслирует универсальность определения понятия «здоровья», и возможные перспективы дальнейших научных теорий относительно «здоровой личности».

Здоровье несомненно всегда было важной, признаваемой ценностью, что обуславливает приоритетность проблемы здоровья для общественного развития, а также актуальность теоретической и практической разработок, поиск путей формирования, сохранения способности нести ответственность за свое здоровье.

К понятию «здоровья» относят не только физическое, социальное, но и психическое состояние человека, и необходимость укреплять психологическое здоровье обусловлена достижением определенного для полноценной жизнедеятельности уровня адаптивности индивида в социуме.

Фундаментальной базой в построении большинства теорий личности выступали учения З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга. А также представители гуманистического подхода внесли свой вклад в разработку психологической концепции здоровья (Г. Олпорт, А. Маслоу, К.Р. Роджерс).

В условиях современности значимый вклад в само определение и понимание психологического здоровья как термина несомненно внесла И.В. Дубровина. Именно она сформулировала разницу между такими

понятиями, как психическое и психологическое здоровье, определив последнее в виде ценности человеческого познания.

Актуальность исследования заключается в том, что основу психологического здоровья составляет развитие личностной индивидуальности общества, и психологическое здоровье становится в центр решения важных социальных проблем, так как воздействие среды влияет на формирование личности.

Рождаясь, ребенок с определенными присущими только ему особенностями, попадает в условия определенной среды, и только благодаря взаимодействию с этой средой, взаимоотношениям, культурным ценностям, усвоению социального опыта, происходит развитие личности.

Таким образом, показателями формирования и развития личности являются ее психологические особенности, а именно то, что личность приобретает в процессе взаимодействия с окружающей действительностью.

Социальная среда выступает основой формирования личности, способствует закладыванию определенных особенностей, что в свою очередь накладывает отпечаток на психологическое здоровье личности.

Индивидуально-типологические особенности личности в разрезе различных их критериев, вызывали интерес и привлекали внимание исследователей на протяжении значительного времени.

У истоков древних взглядов на различия в поведении человека стоит еще учение Гиппократов. Несомненно, важный вклад в представление человечества об индивидуальности личности был сделан и такими выдающимися учеными, как К. Гален, Аристотель, И. Кант, Э. Кречмер, У. Шелдон, И.П. Павлов, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, Н.И. Красногорский, Г. Айзенк, В.С. Мерлин, Я. Стреляу, А.Г. Иванов-Смоленский, В.М. Русалов и другие исследователи.

Следует отметить, что исследование индивидуально-типологических особенностей личности продолжается и по настоящее время, претерпевая изменения, развитие новых научных подходов, расширение взглядов путем его многогранного и более глубокого изучения.

Опираясь на выше сказанное, можно сделать вывод, что тема психологического здоровья тесно связана с индивидуально-типологическими особенностями человека.

Научная новизна темы исследования определяется тем, что взаимная связь психологического здоровья и оказываемое влияние индивидуально-типологических особенностей на него весьма определенно выступает недостаточно изучаемой областью, и в связи с этим, основываясь на трудах некоторых исследователей, раскрывавших данную тему психологического здоровья, и тему индивидуально-типологических особенностей можно более ясно прояснить их связь.

Цель исследования: изучить взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности.

Объект исследования: психологическое здоровье личности специалистов сферы активных продаж.

Предмет исследования: взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности специалистов сферы активных продаж.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь уровней психологического здоровья и индивидуально-типологических особенностей личности специалистов сферы активных продаж.

Задачи исследования для достижения поставленной цели:

- провести теоретический обзор теорий и исследований, раскрывающих индивидуально-типологические особенности и их взаимосвязь с психологическим здоровьем личности;
- изучить методы, направленные на исследование индивидуально-типологических особенностей личности;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности специалистов сферы активных продаж;
- разработать рекомендации, направленные на укрепление

психологического здоровья специалистов сферы активных продаж.

Теоретико-методологическую основу данного исследования составили исследования отечественных и зарубежных авторов, которые уделяли значительное внимание теме психологического здоровья (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов И.В. Дубровина, В.А. Ананьев), исследованию индивидуальных особенностей личности (К.Г. Юнг, И.П. Павлов, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, Г. Айзенк, В.М. Русалов).

Методы исследования:

- теоретические методы: анализ, синтез, обобщение литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: методика А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья», «Опросник структуры темперамента» (ОСТ-77/STQ (ОФДСИ)) В.М. Русалова и И.Н. Трофимовой, Опросник Open Extended Jungian Type Scales (OEJTS) «Определитель типа MBTI (Myers Briggs Type Indicator)», «Личностный опросник Айзенка» (EPQ-R);
- методы математико-статистической обработки эмпирических данных: первичный анализ, корреляционный анализ, сравнительный анализ.

Опытно-экспериментальная база исследования: Общество с ограниченной ответственностью «Первый Стройцентр Сатурн-Р».

В исследовании приняло участие 40 человек в возрасте от 30-50 лет, среди которых 24 мужчины и 16 женщин, отобранных из числа специалистов сферы активных продаж.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- установлена особенность взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и показателей психологического здоровья личности специалистов сферы активных продаж;
- выявлена и обоснована необходимость в проведении мероприятий

психологической помощи персоналу, а также разработаны рекомендации в соответствии с их индивидуально-типологическими особенностями.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что аналитический обзор, обобщение и систематизация научных теорий позволили описать взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности, разработать рекомендации, направленные на сохранение психологического здоровья.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные мероприятия психологической помощи и профилактики для сотрудников в рамках данного исследования, могут быть использованы в целях укрепления психологического здоровья специалистов сферы продаж.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались:

- методологической обоснованностью научных отечественных и зарубежных теоретических подходов и исследований в сфере философии, психологии и медицины;
- соответствием использования методов и методик исследования установленным целям и задачам исследования;
- репрезентативностью выборки;
- применением методов математико-статистической обработки эмпирических данных.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит в том, что автор проводил анализ литературных источников, сбор эмпирического материала, исследование и обработку полученных данных, а также интерпретацию результатов исследования.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Материалы данного исследования были представлены автором на научно-практической конференции по аналитической психологии в г. Санкт - Петербург, на круглом столе некоммерческой Ассоциации

Аналитических Психологов, в рамках дискуссионного клуба.

На защиту выносятся следующие положения:

- существует взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности специалистов сферы активных продаж;
- определена устойчивая взаимосвязь согласованности факторов психологического здоровья с индивидуально-типологическими особенностями;
- выявлены отрицательные корреляции факторов психологического здоровья (стратегического, просоциального, интеллектуального, духовного, гуманистического, творческого, «Я» векторов) с показателями эмоциональной нестабильности;
- полученные результаты исследования и сделанные выводы позволяют применять их в рамках реализации программы, направленной на сохранение психологического здоровья сотрудников компании;
- разработанные рекомендации для специалистов сферы активных продаж по укреплению психологического здоровья способствуют повышению их уровня стремления, выносливости, адаптивности, оказывающего важное значение на профессиональную деятельность.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (65 источников), содержит 17 рисунков, 3 таблицы. Основной текст работы изложен на 105 страницах.

# **Глава 1 Теоретические аспекты изучения взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности**

## **1.1 Психологическое здоровье как феномен в исследованиях отечественных и зарубежных авторов**

Здоровье человека является неотъемлемым элементом значительного числа исследований, и основным способом его сохранения на протяжении столетий считалось оздоровление окружающей среды. Однако, люди по-своему воспринимают способы его сохранения, для кого-то это душевное равновесие, для кого-то физическая активность, полноценный отдых, обследования у врача, питание, кто-то считает, что все определено наследственностью. То есть само понятие здоровья многозадачно. Но связано оно с состоянием человека, и в XX веке основное внимание стали уделять именно личностным характеристикам человека.

Психологическое здоровье неразрывно связано с личностью в целом, представляет собой определенный уровень личностного развития, а также способ взаимодействия отдельного индивида с внешней средой.

Современное понимание проблемы здоровья, характеризуется сфокусированностью на социокультурном аспекте. Психология, которая берет свое начало от философии, с одной стороны, и от клинической практики, с другой, не сразу смогла преодолеть родительское влияние двух дисциплин. Именно поэтому, тема здоровья долгое время была основана на отвлеченных философских познаниях.

С позиции философии, тему здоровья затрагивал Ф. Ницше, который утверждал: «Здоровья, как такового не существует». И тогда проблему «здоровья» можно сравнить с проблемой «истины», которой не существует в философии, но которая остается высшей ценностью и эталоном, без которой философия не могла бы существовать как таковая. То есть невозможность

универсально определить здоровье не исключает перспективности создания научных моделей здоровой личности.

Медицина на рубеже девятнадцатого века узревала в болезнях нечто неприемлемое, греховное, а в двадцатом веке, ученые и исследователи уже пытались найти истину в области психических болезней и нарушений, тем самым стремясь сократить страдания людей. При этом, в данное время и рождались теории Фрейда, Юнга, Адлера, выступая некоторым базисом для дальнейших теоретических исследований личности [4].

В свою очередь, усиление интереса к бессознательной и совершенно загадочной стороне души, привело к социокультурному сдвигу, который и стал закономерной реакцией на христианскую традицию борьбы со злом в человеческой душе. Таким образом, научный аспект проблематики в сфере здоровья несомненно способствует формированию данного понятия и наполнению его новым содержанием.

С точки зрения психологического направления, осветить проблематику в области здоровья означает разделить его на психологическое и психическое.

Опираясь на учение древности, таких выдающихся личностей, как Цицерон, Алкмеон и так далее, вполне возможно будет выявить путь развития понятия «психическое здоровье». Так, например, губительные болезни мысли возникали чаще, чем тела, по мнению Цицерона, и поэтому, психическое здоровье плотно связано с психическими процессами. Но тем не менее, начиная с конца девятнадцатых годов, все же, возникает определенная потребность для установления понятия «психологическое здоровье», относительно всей личности целиком, что позволяет сформулировать данную проблематику через психологическую сферу.

Поэтому, опираясь на то, что: «психическое здоровье основано на природном компоненте, психологическое же представляет собой базис более высшего порядка, формируя развитую личность, а также ее духовное и нравственное развитие» [16].

Таким образом, можно говорить об опоре психологического здоровья на внутренние психологические аспекты адаптации личности к социуму, культуре, что позволяет ей сохранять психологическое равновесие и поддерживать стремление к саморазвитию в различных жизненных ситуациях [46].

Актуальность исследования феномена психологического здоровья обусловлена большим количеством стрессовых ситуаций в профессиональной и личной жизни каждого человека. Именно, неудовлетворенность взаимоотношениями, профессиональной реализацией, в целом жизненными ситуациями, приводит к ухудшению психологического здоровья.

Следует отметить, что какое-то общее понятие сформулированное относительно «психологического здоровья» личности до сих пор не найдено, но при этом, исследователи делают значимый шаг изучая данную проблему, исходя из чего, спад в целом уровня данного вида здоровья, несомненно, можно определить, как негативный фактор, и тогда, отсюда вытекает, что основная задача и заключается в том, что найти пути решения проблемы для возможного сохранения психологического здоровья личности.

Данный подход основан, прежде всего, на развитии личности, и если опираться на взгляды ученых и исследователей, то для К. Хорни психологическое здоровье заключается в самореализации личности, для К.Г. Юнга в важности индивидуации в целях достижения здоровья, А. Адлер определяет ключевым аспектом психологического здоровья именно стремление к совершенствованию, а Ш. Бюллер уделяет внимание самоопределению в контексте определения психологического благополучия [18].

Таким образом, хотя до сих пор нет общепринятого определения психологического здоровья личности, ученые придерживаются подхода, основанного на развитии и самореализации, индивидуализации, стремлении к совершенствованию и самоопределению.

Такие выдающиеся ученые, представители гуманистического подхода, как Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, предприняли попытку создания психологической модели здоровой личности, и в целом, взяв за основу само понимание психологического здоровья.

На основании этого, представление именно о зрелой личности, внедряет в сферу психологии именно Г. Олпорт, проводя параллельно то, что само по себе как такового все же показателей и понятия зрелости и нормальности нет.

Несмотря ни на что, он стремится к тому, что в его понимании «зрелая личность» – это личность с имеющимися некоторыми критериями, опирающимися на принятие внешнего мира, теплоту, безопасность, чувство собственного «Я», а также понимание себя и гармоничного существования [57].

Согласно концепции здоровой личности, К. Роджерса, жизненный путь индивида заключается в раскрытии своего врожденного потенциала, возможностей для содействия и улучшения качества его жизни.

Неотъемлемая особенность здоровой личности состоит в индивидуальном развитии, то есть в том, как воспринимает себя сам человек.

Исходя из понятия «психологическое здоровье», предложенное К. Роджерсом, важно подчеркнуть, что: «речь идет о гармонии между убеждениями, поступками, эмоциональными переживаниями внутри человека, а психологическое здоровье личности определяется целостностью Я – концепции, акцентирующей внимание на согласованности с природными качествами индивида» [40].

А. Маслоу, основываясь на своей теории мотивации личности, также пытался сформулировать некоторые составляющие психологически здорового человека, и отмечал, что именно личностное стремление к развитию своего внутреннего потенциала через формирование самопредставления, и гуманизации, включая возможность видеть и принимать других, а также автономный подход, некоторую эстетичность, и самоулучшение своего состояния [30].

В связи с этим, представители гуманистического направления так или иначе формируют более общий взгляд на широкое понимание психологического здоровья, акцентируя внимание на способности справляться с трудными ситуациями, на стремлении к более гармоничной жизни, и восприятию других людей без ограничения личной свободы [13].

Абрахам Маслоу в своем докладе в пятидесятом году представил понимание «психологического здоровья», утверждая, что оно связано «со стремлением к самоактуализации и полным раскрытием своего потенциала, через стремление к гуманистическим ценностям» [62].

Чуть позднее, в 1997 году, понятие «психологическое здоровье», которое рассматривало и включало в себя понимание личности целиком, было внедрено в российском обществе И.В. Дубровиной, позиция которой определяла психологическое здоровье через ценность человеческого познания.

Стоит отметить, что Дубровина несомненно не оставила без внимания и актуальное понятие «психическое здоровье», где выделила и сделала акцент на значимости психолога как специалиста, определив, что именно его роль при исследовании вопросов психологического здоровья будет основной, в отличие от психического, где основная роль все же принадлежит медицинскому специалисту [17].

При этом, психологическое здоровье представляет собой, по мнению Дубровиной, именно постепенный процесс осознания личностной индивидуальности, которое принимается в соответствии с прохождением стадий психического развития и Дубровина говорит о том, что самодостаточность человека определяется путем его саморазвития, принятия, понимания, умением контактировать с внешним миром, и все это формирует его психологическое здоровье в целом в определенных условиях реальностей окружающего мира.

Одним из главных показателей психологического здоровья она выделяет психологическое благополучие, то есть забота взрослого о внутреннем мире

ребенка. Таким образом, психологическое здоровье направлено на создание благоприятной среды в целях формирования системы ценностей, основанной на духовном становлении личности [17].

Также значительное внимание исследованию психологического здоровья как термина, раскрывающегося через понимание зрелой личности, уделял и В.А. Ананьев, который не видел конечность у человеческого самосовершенствования, а именно, невозможность достижения некоего идеала, в связи с тем, что сама по себе потребность в личностном развитии не может быть достижима, то есть существует возможность шагнуть за границы каждой из существующих теорий личности [5].

Ученый делает упор в своих исследованиях на отличительных особенностях детского и взрослого психологического здоровья, выделяя его уровни:

В первую очередь, это креативный уровень, на котором у ребенка есть возможность адаптироваться к внешнему миру благодаря некоему запасу ресурсов, необходимых для критических стрессовых моментов, что определяет в некоторой степени творческое отношение к реальности.

Далее, предполагается адаптивный уровень, где происходит адаптация к окружению у детей, но также могут проявляться отдельные признаки дезадаптации. Они более тревожны и уязвимы перед стрессовыми ситуациями.

Третий уровень – ассимилятивно-аккомодативный. Дети на этом уровне испытывают трудности в гармоничном взаимодействии с окружающими. Они полностью зависят от внешних факторов и не обладают механизмами защиты от травмирующих событий [5].

Таким образом, ученый представляет новую дифференциацию психологического здоровья детей, принимая во внимание их способность к адаптации и взаимодействию с социумом. Некоторый резерв прочности, внутреннего стержня, восприимчивости и подвижности к внешнему пространству и изменениям, происходящим вовне, психологические

защитные механизмы, позволяющие психологически здоровому человеку своего рода пытаться выступать против и справляться с разрушительной структурой реального мира, чтобы способствовать собственной оптимизации жизнедеятельности [35].

Также стоит выделить не менее значимое мнение, которое освящает в своих работах А.В. Шувалов, рассматривая «психологическое здоровье» как некий компонент духовности, предполагая, что: «именно духовная связь с другим человеком, способствует гармонии, обеспечивает развитие и сохранение здоровья ребенка, и наоборот» [54].

В рассмотрении проблемы психологического здоровья можно выделить два подхода, один из которых антропологический, представители (Слободчиков, Шувалов) которого понимают данный феномен как интеграл жизнеспособности и человечности индивида, проявляющийся в ориентации на приспособление к роду человека, делая упор на духовно-психологические аспекты становления человека, особо уделяя внимание нравственности, и выходу за пределы адаптации, а именно бытия.

Адаптационный подход предлагает О.В. Хухлаева, рассматривая проблему психологического здоровья многокомпонентно и инструментально, делая упор на особенности психологического функционирования и развития личности [46].

О.В. Хухлаева рассматривает в качестве центральной характеристики психологически здорового человека – саморегулируемость, как адекватное приспособление к внешним условиям, несмотря на возможные трудности адаптации. Таким образом, основная функция психологического здоровья заключается в поддержании активного динамического баланса между человеком и внешней средой.

Соотнося понятие «психологического здоровья» с понятием «зрелости», которое используют ряд авторов, то развитие человека как последовательное движение к зрелости, и представляет собой психическое развитие в полной мере, проходя через постепенные стадии эволюционного развития, и отсюда

следует, что психологическое здоровье выступает прижизненным образовательным процессом, который изменяется под воздействием внешних и внутренних факторов.

О.В. Хухлаева подчеркивает важность, акцентируя духовный компонент, включающий абсолютные ценности, такие как: истина, красота, добро, которые несомненно играют важную роль в понимании и определении психологического здоровья [51].

Необходимо также сделать акцент на компонентах психологического здоровья, которые представлены аксиологическим, представляющим личностную ценность «Я» как собственную, так и другого человека, также инструментальным, представляющим умение концентрироваться на самом себе, других, на внешнем и внутреннем мире, и такой компонент, как потребностно-мотивационный представляющий собой опору на внутренний источник, благодаря которому происходит саморазвитие личности.

Учитывая перечисленные компоненты сделаем акцент на трех уровнях психологического здоровья:

- высший или креативный, предполагает наличие значительного запаса внутренних ресурсов, которые направлены на адаптацию, преодоление стрессовых ситуаций, творческий подход и созидание;
- средний или адаптивный, предполагает некоторую степень возможной адаптации к внешнему миру, при этом сочетая данный момент с некоторой тревожностью, и недостаточным запасом внутренних сил, попадающим в группу риска как профилактически-развивающаяся направленность;
- низший или дезадаптивный (ассимилятивно-аккомодативный) подразумевает под собой дисбаланс между процессами ассимиляции, который представляет собой попытку адаптироваться к внешнему миру в ущерб себе, и аккомодации, который представляет собой стремление подчинить внешний мир своим потребностям (индивидуально-психологическая помощь) [51]

Если рассматривать критерии психологического здоровья, то на основании работ отечественных и зарубежных авторов, можно сформулировать следующее:

- отношение к себе (самоуважение, ответственность, позитивное отношение к миру и к себе, принятие);
- переживания осмысленности, контроля над собственной жизнью, дееспособности;
- психологические характеристики (рефлексия, гибкость, творческая активность, принятие состояния неопределенности, стремление к совершенствованию, развитию в разных сферах жизни);
- адаптированность к социуму, интерес к другим, желание и умение устанавливать и поддерживать социальные связи;
- успешное прохождение возрастных кризисов [46].

Большинство исследователей согласны в определении наиболее важных характеристик психологического здоровья, и отмечают, что это, в первую очередь, индивидуализированный, а также сложный, многомерный, динамический процесс.

Учитывая выше отмеченное, можно сделать вывод, что такое понятие как «психологическое здоровье» следует определять через взаимодействие понимания, а также ценностного отношения к «Я» (мое и другое), через рефлексивный позитивный процесс, и самое главное, самой потребности в этом процессе стремления к саморазвитию и самоактуализации.

Таким образом, на сегодняшний день накоплено достаточное множество данных о понимании психологического здоровья, но, однако, стоит отметить, что остается значительное пространство для дальнейшего изучения этой сферы, даже несмотря на то, что данное понятие уже существует, признано, оно все же продолжает требовать более глубокого исследования.

Подводя итог, следует отметить, что психологическое здоровье относится к личности в целом, и несмотря на то, что нет единого набора показателей и критериев психологически здоровой личности, в качестве

основных можно отметить личностно-смысловой, мотивационно-поведенческий, когнитивный, эмоциональный, которые позволяют в общем виде собрать некий эталон личности, способной поддерживать и укреплять свое здоровье, а также обрести самодостаточность, ориентируясь не только на внешние, но и на внутренние ценности.

## **1.2 Индивидуально-типологические особенности как основа формирования индивидуальности**

На протяжении многих веков вопрос происхождения и становления человека занимал представителей научных сфер, от философии до генетики. И человек, как элемент конкретной системы постепенно приобретал те или иные качества при взаимодействии с ней, открывая все новые возможности в процессе развития.

Рассматривая человека, как живой организм, можно отметить определенные закономерности развития, функционирования его в системе, как некоего вида, который проходит исторический путь своего развития, и отвечает за продолжение жизни человеческой популяции, то есть человек в системе биогенеза выступает как индивид, представляющий собой целостный организм.

Поверх его биологического существования уже накладываются социальные качества, отличающиеся от природных и человек как личность, становится элементом системы социальных отношений, которая, в свою очередь, требует подчинения законам и правилам, и накладывает ряд ограничений. И благодаря адаптации к социальным условиям, возможности развивать в себе необходимые черты, чтобы действовать, удовлетворяя потребности, личность, вместившись в ту или иную социальную систему уже может влиять на ход ее развития, постепенно приводя ее к изменению, получая таким образом, возможность выходить за некие свои рамки и развивать

психологические, социальные, духовные качества, приближаясь к процессу индивидуальности.

Человек обладает исключительной способностью к познанию, саморазвитию, самосовершенствованию, что и формирует его индивидуальность, отличающую от других. Жизненный путь личности это и есть путь становления индивидуальности, его уникальности.

Так, одно из первых определений личности было достаточно широким, так понимание личности сводилось к тому, что есть в человеке и что он мог бы назвать личным: биология, психология, имущество, поведение, культура. Однако, повышенный интерес отечественных и зарубежных исследователей к феномену «личность» позволил наполнить его более конкретным содержанием [32].

При этом стоит отметить, что большинство философов и психологов, личность определяют, как то, что есть, но со своей историей. Философия И.В. Гете (1749 – 1832 гг.) сводилась к тому, что понятие «высшая ценность» присуща личности, при этом И. Кант (1724 – 1804 гг.) также связывал человека как: «личность с «высшей ценностью», обладающего целью, тем самым формируя взаимосвязь этих понятий между собой» [19].

Так, В. Штерн (1871 – 1938 гг.) говорил о том, что «личность определяется как целостное психофизическое нейтральное единство, способная к сознательным и целенаправленным действиям» [64].

XX век стал тем историческим этапом, с которым связано выделение личности из общества и признание ее самодостаточности, утверждение ее самоценности.

Многие теории пытались описать личность, ее происхождение, делали упор на тот или иной компонент, делая его основным, какие-то теории стремились охватить сразу все аспекты личности. Но основной упор изначально был направлен на проблемы характерологии, явившиеся предпосылкой теорий личности.

А для того, чтобы объяснить внутреннюю сущность, необходимо было найти, раскрывающие ее подходы [1].

Зачатки научных представлений складывались из древних учений о темпераменте, о конституциональных различиях и из характерологии, которые определялись не через систему научных абстракций, а через то, с чем люди сталкивались в реальности.

Следует отметить, что понятие личности, в большинстве современных учебных источников тесно соприкасается с психическими свойствами, а именно темпераментом, характером, способностями, и так далее [28].

Таким образом, обращаясь к основам формирования понимания различного поведения людей, следует отметить, что Гиппократ (460 - 370 гг. до н.э.) в своих учениях стремился показать связь личностных свойств человека с наследуемыми характеристиками физиологии и морфологии.

Гиппократ писал о соках живого тела, определяющих суть организма человека, представляя жизнь: «в виде стихии огня, воздуха, воды и земли, с соответствующими свойствами теплого, холодного, влажного и сухого: кровь (по-латыни – сангвис), слизь (по-гречески – флегма), желтая желчь (по-гречески – холе), черная желчь (по-гречески – мелос – черный, холе – желчь)» [15].

В работах Гиппократа описание здоровья основано на смешивании этих элементов в гармоничном соответствии: «Бывает оно здоровым наиболее тогда, когда эти части соблюдают соразмерность во взаимном смешении. Болеет же тело тогда, когда какой-либо из этих частей будет или меньше, или больше, или она отделится в теле и не будет смешана со всеми остальными» [14].

Таким образом, если, делая упор на гуморальное учение Гиппократа, представляющее собой смешение («красис») разных жидкостных субстанций («гумор»), именно К. Гален (129 - 199 гг.) развивал идею о том, что «темперамент тела» это совокупность, полученная при рождении и образе

жизни, и горячий темперамент соответствует сильной пульсации крови, а холодный – медленной, сухость соответствует разумности, а влажность – активности. Пытаясь найти подход к лечению людей, которые несомненно имели различия физического тела, и установить связь между параметром части тела и характером, внешностью и здоровьем, Гален, приписывая частям тела темперамент, выработал некоторую систему тринадцати типов темпераментов, каждому из которых соответствовали своеобразные характеристики психологического направления [7].

При этом, еще один выдающийся ученый, Аристотель (384 - 322 гг. до н.э.), делая упор на исследования Гиппократов, обратил внимание на разницу в жидкостном составе, а именно обращая внимание на присутствующие жидкие и твердые части, что поспособствовало некоторой модернизации теории И. Канта, впоследствии соотносившего темперамент и кровь по ряду характеристик, а именно, делая акцент на том, что более легкая кровь соответствует крови – сангвису (сангвистический), а тяжелая кровь – черной желчи (меланхолический), теплая же кровь определяется как желтая желчь (холерический), а вот холодная как слизь (флегматический), представляя его в виде сочетания признаков: «чувства» и «деятельности» в зависимости от состояния жизненной силы: возбуждения (*intensio*) и ослабления (*remissio*) [22].

При этом, опираясь на исследования И. Канта, можно сформулировать его описание темперамента, как способностей чувств и желаний, отличающихся лишь действиями в зависимости от приведенной причины: «главное не то, что делает из человека природа, а то, что он сам делает из себя; ибо первое относится к темпераменту (причем субъект большей частью бывает пассивным) и только второе свидетельствует о том, что у него характер» [23].

Обратившись к словарю, следует отметить, что в переводе с латинского: «понимание темперамента обозначает умеренность, и представляет собой

связь индивидуальных личностных особенностей и поведения в некоторой закономерной форме» [9].

При этом, в переводе с греческого: «понимание характера означает некоторую особенность, отпечаток, и представляет собой относящиеся к индивиду его психические особенности, и характерное для него поведение в различных складывающихся обстоятельствах жизни» [9].

Несомненно, весьма тесно переплетаются и учения о темпераменте с представлениями о характере, как о том, что представляет собой стойкие, сравнительно стабильные психические свойства, определяющие особенности поведения человека. Изначально об этом писал еще древнегреческий философ Платон (427 - 347 гг. до н.э.), опираясь на этико-политическое учение, он говорил, что синтез трех качеств личности: мудрость, мужество, рассудительность и есть подлинная гармония – справедливость, поэтому выделял «аристократический», «тимократический», «олигархический», «демократический» и «тиранический» тип.

Аристотель же рассматривал «характер» как результат воспитания и нравственности, развитие которого происходит в течении всей жизни. А его ученик Теофраст (370 - 288 гг. до н.э.) в своем трактате «Характеры» продолжил развивать типологию Платона, делая упор на ту черту, которая доминирует и описывает тип характера (болтун, угодник, тупица, ворчун, трус и так далее), при этом понимая «характер» как то, что целостно, но статично, не имеет развития [56].

Опираясь на представления об индивидуальных различиях представителей гуморальной теории, следует отметить, что она стала определенным фундаментом для значительного числа формирующихся современных теорий, основанных на изучении типов индивидуальности человека.

Таким образом, в дофрейдийской традиции изучение человека опиралось на поведение и познавательные процессы, и как таковая идея выделения личности в XX веке в отечественной психологии в отдельную

категорию определенно сдерживалась менталитетом, и при этом именно иностранные ученые весьма успешно развивали данное течение.

Важное значение для периода конца девятнадцатого начала двадцатого века сыграл психодинамический подход З. Фрейда (1856 - 1939 гг.), и складывающиеся на его основе дальнейшие теории великих исследователей, а именно: индивидуальная теория А. Адлера (1870 - 1937 гг.), аналитическая теория К.Г. Юнга (1875 - 1961 гг.), феноменологическая теория К. Роджерса (1902 - 1987 гг.) [45].

Согласно психодинамическому подходу, неосознаваемые психические процессы оказывают определяющее влияние на мысли, чувства и поведение человека, З. Фрейд рассматривал их с характерными чертами и свойствами в разрезе конкретной личности, движущей силой которой определял либидо.

Основной объект внимания – это конфликт между сознанием и бессознательным. Сознание лишь «верхушка айсберга», а сфера бессознательного наполнена биологическими инстинктами, которые и определяют поведение личности. То есть основой развития психики являются эмоции и мотивы, а в следствии этого уже познание [47].

Таким образом, психическое развитие это и есть адаптация, приспособление к среде, преимущественно враждебной.

К.Г. Юнг и А. Адлер изначально поддерживали широту взглядов З. Фрейда, однако, со временем, заявили о несогласии с его точкой зрения, относительно значительного внимания сексуальности и агрессивности, считая их чем-то более посредственным в жизни человека.

Альфред Адлер в своей системе «индивидуальной психологии» подчеркивал важность роли врожденного «социального интереса» в формировании личности, утверждая, что именно цели, а не инстинкты объясняют поведение человека. Человек рождается беспомощным, и универсальность чувства неполноценности служит индивиду мотивацией к преодолению через способы компенсации. Стремление к превосходству

приводит к развитию способностей, необходимых для решения социальных, профессиональных и иных важнейших проблем существования.

Таким образом, именно цели и ожидания влияют на поведение личности, и только посредством сотрудничества с другими можно преодолеть чувство неполноценности. Также он подчеркивал важность агрессии и воли к власти как побуждение к развитию способностей и потенциала личности [28].

Позднее фрейдовская теория личности постепенно модернизировалась, что было связано с непрерывным развитием и совершенствованием личности.

Аналитическая теория была близка к психоанализу, согласно К.Г. Юнгу, некоторые врожденные черты, которые он назвал архетипы, становятся основой развития личности. И при этом, данные архетипы подлежат дальнейшему формированию и заполнению более существенным содержанием, чем и определяется человеческий жизненный смысл. Данные черты характера, как некоторые психологические свойства архетипов и есть основа личности.

А целостности личность (архетип «самость») достигает благодаря индивидуации, то есть организации, координации, интеграции всех структур психики в единое целое, что и создает уникальность и неповторимость жизни каждого отдельного человека [21].

Юнгианская теория личности делала акцент на врожденных чертах, которые влияют на направление психической энергии человека, позволяющего ему ориентироваться во внешнем пространстве, либо через внешнее, то есть экстравертированный, либо опираясь на внутреннее, интровертированное.

Экстраверта Юнг определял как отзывчивого к внешним событиям, с потребностью вступать во взаимодействие и получать удовольствие от внешнего мира, со склонностью демонстрировать себя, и зависеть от общественного мнения.

Интроверта Юнг определял, как отдаленного от внешних событий, сопротивляющегося толпе, недоверчивого, сверхкритичного [55].

К.Г. Юнг сформулировал и типологию личности при информационной обработке, а именно: мышление и чувства, ощущения и интуиция.

При этом мышлению и чувству, которые противоположны друг другу, он придавал рациональное значение, а ощущению и интуиции – иррациональное, а более яркое проявление одного из них описывал как характеристику [61, с.531].

Несомненно, огромный вклад Юнга в типологию личности, с одной стороны, нельзя не отметить, а с другой стороны, нельзя объяснить этим индивидуальную психологическую составляющую личности.

К.Г. Юнг был одним из первых теоретиков, который доказывал, что для достижения психического здоровья личности, ее разнонаправленные части должны быть интегрированы в единое согласованное целое.

Теоретики неопрейдизма, такие, как Карен Хорни и Эрих Фромм следовали по пути Адлера, делая упор на том, как социальная среда участвует в формировании личности, считая, что социальные потребности – наиболее значимы для личности.

Согласно убеждениям Карен Хорни (1885 - 1952 гг.), взаимоотношения социального характера между детьми и родителями и являются ведущей основой развития личности. Основными потребностями в детстве выступают, в первую очередь, удовлетворение и безопасность, которую необходимо получить от родителей в детском возрасте, и только тогда мы можем говорить о формировании здоровой личности. В обратном случае, отсутствие удовлетворения этой потребности, может приводить к враждебности, и пониманию того, что разрушение ощущения безопасности в отношениях с родителями у ребенка формирует базальную тревогу. В свою очередь, беспокойство заставляет человека все время искать некоторые пути безопасности, создавая такую потребность, и как следствие этого, действия, направленные на уход от тревоги и беспокойства.

Конфликт между истинным и идеализированным «Я» возникает между тем, кем человек является на самом деле, и тем, кем, он себя представляет.

С позиции К. Хорни личностный рост основан на разрешении этого конфликта, что предполагает развитие самосознания, оспаривание общественных ожиданий и принятие своих истинных желаний и стремлений [50].

Э. Фромм (1900 - 1980 гг.), как представитель гуманистического направления отмечал, что личность это некий продукт динамического взаимодействия между физиологическими потребностями и давлением социума.

В своем учении Фромм делает упор на такие понятия, как темперамент и характер. И если темперамент относится к способу реакции, он неизменяем, то характер формируется личными переживаниями.

Суть характера заключалась в отношении человека с миром, то есть именно семья, методы воспитания, социальная среда формирует черты характера, который «дает основу для приспособления индивида к обществу».

Эрих Фромм делал акцента на том, что характер обосновывается взаимным проникновением переживаний, темперамента и физического тела [49].

В характере, по его мнению, два процесса: ассимиляция и социализация, и, следовательно, два класса характера: продуктивный, непродуктивный.

И именно продуктивность и есть основная цель человеческого развития.

Фромм считал, что в результате социальной реформы продуктивная ориентация личности может стать доминирующим типом, а совершенное общество это то общество, в котором находят удовлетворение базисные потребности человека. Тут следует отметить, что некоторые теоретические убеждения Фромма были настолько глобальны, что оказались практически недоступны для изучения эмпирическим путем [49].

В зарубежных исследованиях в данный период делают акцент на взаимосвязи физического тела и проявлением свойств темперамента человека.

Э. Кречмер (1888 - 1964 гг.), выступая представителем конституциональной теории, связывал строение физического тела с врожденным темпераментом, опираясь на концепцию Гиппократов.

Так, в своей работе «Строение тела и характер» (1921 г.) он выделил следующие типы: «сангвинистический, представлен «веселым циклотимиком», флегматический – как «грустный циклотимик», меланхолический он определил в виде «чувствительного шизотимика», а вот холерический темперамент в его концепции был представлен «бесчувственным шизотимиком» [26].

Следует отметить, что с теорией Кречмера была тесно связана соматотипическая концепция темперамента, разработанная У. Шелдоном (1898 - 1977 гг.), где он сделал акцент не только на внешних пропорциях тела, но и на отдельных его составляющих. Тем не менее, данная типология не получила отклика достоверности среди отечественных теорий, и была подвергнута критике.

Конечно, не менее важное значение для развития и представлений об индивидуальной типологии личности имели исследования и отечественных ученых по психофизиологии, физиологии мозга, высшей нервной деятельности и других естественно-научных дисциплин (А.Ф. Лазурский, П.К. Анохин, В.М. Бехтерев, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, П.Ф. Лесгафт и другие).

В отечественной науке основной переворот в XIX веке был совершен академиком И.П. Павловым (1849 - 1936 гг.), который установил, что физиологической основой темперамента являются сочетания основных свойств нервных процессов: слабый (меланхолик), безудержный (холерик), живой (сангвиник), спокойный (флегматик).

По терминологии И.П. Павлова тип темперамента определяется типом нервной системы. А свойства нервной системы, под которыми Павлов понимал особенности природного, врожденного характера, уже оказывают влияние на индивидуальные различия в поведении, а именно: сила,

уравновешенность, подвижность тормозного и возбуждательного процессов, так как, согласно его теории, именно они определяют динамику поведения, то есть темперамент.

Опираясь на типологию, выявленную Гиппократом, И.П. Павлов, оставляет наименование типов темперамента, однако меняет обоснование индивидуальных различий, предлагая несколько иной взгляд. Связывая темперамент с типом нервной системы, силой, уравновешенностью и подвижностью. Относя меланхолический тип к слабому, неуравновешенному и достаточно инертному, в тоже время сангвинистический к сильному, уравновешенному и подвижному, флегматический и сангвинистический к сильными и уравновешенным, однако сангвиник оставался достаточно подвижным, а флегматик в силу своих особенностей наделялся инертностью.

Несомненно, в настоящее время существует более широкий взгляд на структуру данных качеств нервной системы, и позиция более сложная, чем ее представлял ученый И.П. Павлов, но следует отдать ему должное, и отметить, что именно его взгляд лег в основу дальнейших исследований, несмотря на некоторые разногласия, которые выделяли в последствии исследователи, продолжавшие развивать его теорию, такие как: В.Д. Небылицын, Б.М. Теплов, А.Г. Иванов-Смоленский, Н.И. Красногорский и другие [34].

В 50-е гг. Б.М. Теплов (1896 - 1965 гг.) и В.Д. Небылицын (1930 - 1972 гг.) проводили исследования изучая нервную систему, и ее свойства, что способствовало формированию понимания скорости нервных процессов, а именно их возникновения и прекращения, получившего название «лабильность», и понимание легкости генерации самого нервного процесса, а именно динамичности.

Продолжая исследования, именно В.Д. Небылицын делает акцент на таких первичных свойствах нервной системы, как сила, подвижность, динамичность и лабильность, и опираясь на особенности нервной системы «торможение», «возбуждение», он получает восемь свойств первичного

характера, а также четыре вторичного, опираясь на балансирование свойств [38].

Исходя из представленных учений, можно сделать вывод о том, что именно Теплов и Небылицин сформулировали более широкую комбинацию свойств нервной системы, влияющих на личностные особенности.

Однако идея И.П. Павлова и в настоящее время остается весьма актуальной.

Постепенный переход от взглядов естественно-научного направления в области исследования темперамента, на его роль в поведении личности, на типологию особенностей, к которой так или иначе продолжали и продолжают стремиться современные исследователи, позволяет сформулировать основной недостаток теорий, которые опираются на биологические особенности человека (гуморальная, соматическая, нервная) как «не обладающей достаточными для этого свойствами» [43].

Несомненно, отечественная наука, развивающаяся десятками лет, с позиции авторских подходов к изучению индивидуально-типологических особенностей, имеет достаточно богатый опыт.

Значительное внимание личности уделялось в школах А.Ф. Лазурского и В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева, Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина, Л.И. Божович, В.М. Русалова, К.К. Платонова и других.

И так, в отечественной психологии личность и ее особенности изучаются с позиции личностного принципа, который означает, что все психические процессы (мышление, память, внимание) зависят от особенностей личности (мотивации, целей, интересов, характера). А также с позиции личностной структуры, особенностей ее формирования, развития, самооценки и самосознания.

В учениях Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович и других авторов уделялось внимание роли мотивационного фактора.

Л.С. Выготский (1896 - 1934 гг.) утверждал, что «личность понятие социальное, и охватывает культурно-историческое единство поведения, которое ориентировано на получение социального опыта» [12].

По теории Л.С. Выготского, основой личности является самосознание человека, которое происходит через связь с окружающим миром, на основании которого высшие психологические функции при помощи знаков, в большинстве через речь, перенимаются извне и только потом становятся частью внутреннего мира человека [12].

Теория А.Н. Леонтьева (1903 - 1979 гг.) заключалась в том, что развитие личности происходит в процессе включения ее в различные виды деятельности через механизм взаимоотношений с окружающей средой. И психологические «подструктуры личности» (темперамент, потребности, влечения, эмоциональные переживания, интересы, установки, привычки, нравственные черты и так далее) не выступают образующими личность чертами, хотя и представляют собой индивидуальные устойчивые черты. То есть описание личностных особенностей по Леонтьеву сводится к структурному компоненту (деятельность), мотивационному компоненту (мотив, цель), и компоненту сознания (личностный смысл) [29].

Выдающийся философ и психолог С.Л. Рубинштейн (1889 - 1960 гг.) в своих работах формирует принцип единства сознания и деятельности, делая упор на зависимость психических процессов от личности. Личность выражается через то, чего хочет человек (потребности и установки), то, что он может (способности), то, что он есть (мотивы в характере). Таким образом, установки и направленность личности, через определенные поступки в однородных ситуациях, переходят в характер, и закрепляются в виде личностных свойств. Также способности порождают у человека уверенность в себе, либо, наоборот. И свойства характера обуславливают развитие способностей посредством их реализации. Все эти аспекты психологического облика личности взаимосвязаны и сплетены в единое целое [41].

Б.Г. Ананьев (1907 - 1972 гг.) придавал важное значение изучению жизненного пути личности, и основная идея его концепции заключается в единстве биологического и социального в человеке (индивид, личность, индивидуальность). Он определял личность, как вершину всей структуры человеческих свойств, а индивидуальность – как глубину личности.

В структуру личности включены возрастно-половые и индивидуально-типические свойства, к которым относят конституцию, нейродинамические свойства мозга, а также особенности функциональной геометрии больших полушарий. Высшая интеграция всех этих свойств представлена в темпераменте, с одной стороны, и в задатках – с другой.

При этом, стоит отметить, что критерии мотивации и поведения личности характеризуются личностными свойствами, такими как ценности человека, его статус, и роль. Высшая интеграция этих свойств – характер человека, с одной стороны, и склонности – с другой. При этом одним из важных индикаторов человеческой индивидуальности определяется активность созидающей, творческой деятельности человека, воплощение, реализация в ней всех огромных возможностей исторической природы человека.

Поэтому творческая составляющая как высшая интеграция, а способности и таланты как обобщенная [6].

На основании этого фундамента и строятся все типологии современных исследователей (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В.С. Мерлин, В.М. Русалов, Я. Стреляу и другие), которые к тому же стали носить экспериментальный характер, так как была введена математико-статистическая обработка данных с целью получения именно достоверных результатов, на основании которых в последствии можно было построить проверенные, а не умозрительные теории, а также разработать более надежные и валидные тестовые методы для оценки индивидуальных свойств личности [32].

Изучение позиции зарубежных представителей диспозиционного направления сводится к идее о том, что определенные черты личности

позволяют ей реагировать в разных ситуациях определенным образом, но при этом каждая личность ведет себя не так, как другие, то есть уникальна и не похожа на других.

Г. Олпорт, Р. Кеттелл, Г. Айзенк описывают личность с помощью черт, которые представляют собой устойчивые качества, обусловленные наследственностью и средой, в которой рос и развивался человек. И тем не менее, предугадать поведение личности абсолютно невозможно, так как это требует учета настроения, социальных ролей, которые требует та или иная ситуация [52].

Гордон Олпорт (1897 - 1967 гг.) полагал, что индивидуум представляет собой динамичную развивающуюся систему, уникальность которого можно понять через конкретные черты личности. Утверждая, что общее в различном варианте выраженности, относится ко всем людям, а вот конкретные, так или иначе проявляющиеся в индивидуальном порядке могут быть выделяющимися, то есть кардинальными, наиболее оказывающими влияние, то есть центральными и те, которые меньше всего заметны, а именно вторичные.

Г. Олпорт считал, что личность оказывается подвержена как биологическим, так и психологическим влияниям, и к «первичному материалу» формирования личности он относил темперамент, а характер – это по своей сути оцененная личность, а личность – не оцененный характер. Таким образом, характеристики личности, называемые врожденными, в последствии претерпевают изменения под влиянием социального пространства, а также некоторых личных механизмов, преобразуются в личностные качества индивида [33].

В связи с этим, человеческая личность состоит из множества общих признаков и диспозиций. Г. Олпорт выделил более 4000 определений, используемых для описания личностных качеств. Однако Кеттелл (1905 - 1998 гг.), проанализировав этот список, сократил его до 171 пункта, исключив синонимы.

Р. Кеттелл полагает также, как и Г. Олпорт, что формирование ядра личности основано на чертах личности, используя в своем подходе точные эмпирические методы исследования, а именно факторный анализ. Благодаря этому он сформировал 16 ключевых личностных факторов [58].

При этом, опираясь на подход Р. Кеттелла стоит отметить, что в его теории глубокие, то есть те черты, которые лежат в основе личности, можно назвать исходными, а те, которые проявляются как более конкретное выражение данных черт, можно назвать поверхностными. И факторный анализ позволяет как раз выделить эти черты, которые отражают стиль поведения личности в процессе ее становления и развития [24].

Ганс Айзенк (1916 - 1997 гг.) также использовал факторный анализ, выстраивая свою теорию по принципу иерархии, придавая значение генетике, и не отрицая воздействие внешней среды. На воззрения Айзенка несомненно оказали влияние выдающиеся теории Э. Кречмера, К.Г. Юнга, И.П. Павлова.

Личность по Айзенку это «более или менее стабильная и устойчивая структура характера, темперамента, интеллекта и конституции человека, которая определяет его индивидуальную адаптацию к окружающему миру». При этом понятие характера Айзенк определяет, как систему мотивационно-волевого поведения, а темперамента как систему аффективного, эмоционального поведения человека [3].

Опираясь на определяющие признаки темперамента, на такие понятия как экстраверсия и интроверсия, Айзенк, проходя по уже изученному пути другими учеными, принимая во внимание бихевиоральное направление, Павловское учение, открытия в области физиологии, предполагал, что тонус коры влияет на данное деление, а именно высокий тонус предполагает интровертированную, а низкий – экстравертированную установку [59].

Влияние на мотивацию и эмоциональное поведение оказывает лимбическая система, поэтому достаточно условно Айзенк трактует суперчерту нейротизм – стабильность, которая обусловлена силой реакции нервной системы на стимулы.

Таким образом, изначально, выделяя два независимых друг от друга основных фактора личности, такие как экстравертированный и интровертированный подход, а также нейротизм и эмоциональная стабильность, следует выделить образование четырех типов личности [3].

Придавая весомую значимость и генетике Г. Айзенк выделяет и такой фактор, как психотизм – сила супер эго.

Г. Айзенк, учитывая особенности нервной системы (учение Павлова) построил следующую типологию на основании шкалы экстраверсия – интроверсия, и шкалы эмоциональная стабильность – лабильность:

- сангвиник (эмоционально стабильный экстраверт);
- флегматик (эмоционально стабильный интроверт);
- холерик (эмоционально лабильный экстраверт);
- меланхолик (эмоционально лабильный интроверт) [52].

При этом Г. Айзенк подчеркивает, что подобное деление не является чем-то конечным, однако популярность его теории возрастает, и играет важную роль в развитии взглядов ученых на попытки дальнейшего совершенствования теории личности, как на теоретическом, так и на эмпирическом уровне.

Несомненно, стоит отметить, что Г. Айзенк создал достаточно популярную теорию, которая весьма вероятно еще будет набирать значимость.

Не менее важный вклад в изучение в области темперамента внес и изучавший данную тему несколько десятков лет, В.С. Мерлин (1898 - 1982 гг.). Именно Мерлин предложил описать свойства темперамента, предполагая, опираясь на теорию Павлова, его связь с типом нервной системы, но при этом, он делал акцент на недостаточности данного взгляда, применяя иные свойства нервной системы [45].

Мерлин предполагает, что: «темперамент личности обладает такими свойствами, как: сенситивность, реактивность, пластичность – ригидность установок, тревожность, экстравертированность – интровертированность, эмоциональная возбудимость, экспрессивность, активность волевой

целенаправленной деятельности, определяя это тем, что свойства темперамента характеризуют не личность, а только лишь индивидуальность, и от темперамента не зависит, какие свойства личности и с каким содержанием будут формироваться при данных определенных объективных условиях» [31].

Позицию В.С. Мерлина уточнял В.М. Русалов (1939 - 2023 гг.) придавая особое значение темпераменту.

Таким образом, формирование индивидуальной психологической характеристики личности позволяет суммировать биологические, генетические, эволюционные направления, исходящие от личности. Что и явилось предпосылкой создания теории индивидуальности В.М. Русалова, как продолжателя дела Теплова и Небылицина, суть которой сводилась к изучению именно общих свойств нервной системы, которые формируют природу индивидуально – психологических свойств личности, и тем самым Русалов делает акцент на разведении понятий личности, характера и темперамента.

В.М. Русалов достаточно подробно изучал этот вопрос, создав теорию индивидуальности, раскрывая в ней особенности личности, предложив понимать под темпераментом психическую, социальную, биологическую систему, фундаментальную организацию психики, которая включается в себя все многообразие особенностей человека, базовый регулятор поведения человека в обычных нормальных условиях жизни [43].

Характер же, он предлагал рассматривать как «защиту темперамента», как устойчивую систему стратегий поведения, непосредственно имеющую под собой в качестве опоры личный опыт в тех или иных ситуациях [44].

А биологическое развитие человека и дальнейшее его прохождение различных этапов взросления, перемены социальных групп, воспитательного процесса предполагает развитие темперамента.

Таким образом, взаимодействия с предметным и социальным миром (субъектное – объектное) имеет разный смысл и содержание, что влияет на образование формально динамических особенностей. В.М. Русалов выделяет

четыре свойства темперамента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость, эмоциональность, которые в соответствии с деятельностью и общением проявляются по-разному. Экспериментально удалось доказать участие темперамента в формировании характера человека, однако характер к темпераменту не сводится.

Предполагая, что непредвиденные ситуации включают именно характер человека, который подразумевает под собой сформировавшийся за некоторое время стиль поведения, а в случае обыденных обстоятельств – темперамент, Русалов разрабатывает опираясь на эту теорию свою методику «Опросник структуры темперамента» (ОСТ), а позднее «Опросник формально-динамических свойств индивидуальности» (ОФДСИ), а также «Опросник черт характера» (ОЧХ), что позволило на теоретическом уровне изучить проблему соотношения характера и темперамента, а также выделить в их структуре измеряемые параметры.

И, конечно, вокруг темы индивидуальности и личностных особенностей возникало и возникает много дискуссий, спорных вопросов, и многие авторы пришли к пониманию того, что «индивидуальность» шире, чем «личность».

Русалов отмечает, что «личность – это лишь компонент индивидуальности, как уникальной системы, как инструмента каждого конкретного человека на его жизненном пути» [44].

Очевидно, каждый из нас обладает уникальной индивидуальностью, выражающейся через наш темперамент, характер, стиль деятельности, поведение и так далее. Индивидуальность включает в себя неповторимое сочетание трех основных подструктур психики – индивида, личности и субъекта деятельности. Это сочетание обуславливает наше уникальное я, которое отличает нас друг от друга и определяет нашу уникальность как личностей [27].

Индивидуальность как высший уровень развития личности, является важной жизненной задачей.

Изучив ряд источников отечественной и зарубежной литературы, можно сделать вывод, что несомненно отдельная личность обладает целостным единством как биологического происхождения, так и социального развития.

Существует многообразное количество подходов, исследований, концепций, которые изучают индивидуально-типологические характеристики, исходя из которых можно сделать вывод, что личность – это многостороннее понятие, однако, двух людей с одинаковым сочетанием особенностей не бывает, поэтому личность человека индивидуальна.

### **1.3 Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности**

Итак, психологическое здоровье неразрывно связано с личностью в целом, и представляет собой определенный уровень личностного развития, а также способ взаимодействия отдельного индивида с внешней средой.

Несомненный упор в настоящее время следует сделать на быстро происходящие изменения. Активно происходит развитие виртуального пространства, стремительное движение информационного потока, проводятся новые исследования, разрабатываются новые технологии, инновации, которые приводят к воздействию на психологическое здоровье человека, и практически к полноценному включению человека в этот процесс перемен. У человека настоящего времени практически нет возможности отключиться от происходящих перемен, новостного потока, и ему приходится быть свидетелем проблем, происходящих в культурной, социальной, экономической, политической сфере в обществе.

При этом, опираясь на мнение ученых, можно отметить, что адаптационные возможности человека снижаются в данных условиях неопределенности, что приводит к разным отклонениям и деформациям в области здоровья. Так как индивид пытается преодолеть подобную

неопределенность задействует психические процессы и состояния, ищет пути, опираясь на накопленный опыт, чувствует неуверенность в своих действиях, и как следствие всего этого, растет его уровень тревожности, которая деструктивно влияет на его психологическое и психическое здоровье.

Повышенная тревожность, нахождение в стрессовых ситуациях, и возникающее в связи с этим состояние, вполне возможно приведет к депрессивным эпизодам, расстройствам, и прочим негативным моментам, которые влияют на психологическое здоровье [8].

Предполагая, что психологическое здоровье это некий сплав, возникающий из отношений и развития человека, можно отметить, что психологические особенности, непосредственно связанные с характером, духовностью, нравственными чертами, и являются тем самым важным моментом, который формирует такое понятие как совесть.

Таким образом, связь психологического здоровья с нравственностью имеет глубокое основание: разрушение нравственности ведет к разрушению психологического здоровья, а восстановление – к его укреплению. Исходя из этого, проблематика в сфере изучения психологического здоровья является ценностным ориентиром развития и формирования личности [36].

Само по себе понимание феномена «психологическое здоровье», несомненно имеет под собой такой фундаментальный слой как здоровье в целом, и при этом определяется как некая совокупность психических характеристик, имеющая под собой связь между потребностями (общества и своими), а также служащей ориентиром для личности в разнообразных условиях жизни. Что само по себе представляет фундамент для оптимального личностного развития индивидуальности.

На процесс его сохранения и укрепления оказывают влияние объективные (среда) и субъективные (индивидуальные особенности) факторы.

Объективные факторы охватывают и взаимодействие с материнской фигурой (уровень тревожности, доверие) и с отцовской фигурой (автономность ребенка).

Данный процесс достаточно сложный, противоречивый, обусловлен внешними и внутренними факторами, поэтому окружение, а также индивидуально-типологические особенности человека и формируют отношение к состоянию психологического здоровья [53].

Как уже было рассмотрено выше, понятие «психологическое здоровье» тесно связано с формированием психологически здоровой личности, и с точки зрения А. Маслоу рассматривается как «самоактуализация» личности, с позиции Ш. Бюллера как овладение смыслом, В. Франкл делает упор на удовлетворение экзистенциальных потребностей, а вот Л.С. Выготский акцентирует внимание на удовлетворении возрастных потребностей на каждом этапе развития личности.

Психологическое здоровье являясь потенциальной предпосылкой удовлетворения потребностей, целей, взаимодействия выступает олицетворением некоторых факторов духовного, эмоционального и социального довольствования.

Когда человек проходит некоторые этапы социального, личностного развития, формируется адаптивная часть, представляющая некоторую своеобразную модель его поведения, направленного на результат. Если говорить о внешних реалиях, которые регулируют данный момент, то к ним можно отнести все правила, нормы, законы, принципы, а если говорить о внутренних реалиях, то сюда можно отнести ценностные потребности, интересы [37].

Опираясь на социальную адаптацию личности можно также говорить и об ее психологической стороне, факторами которой являются непосредственно личностные психологические качества, а также способы обработки информации, и реагирования на ситуации в эмоционально-поведенческом ключе.

Исходя из этого, мы определяем, что значимым фактором психологического здоровья является именно адаптация в социуме, несомненно имеющая взаимосвязь с индивидуальными запасами внутренних

ресурсов, личностных качеств, и приемлемой системы применения всего этого.

Индивидуально-типологические особенности личности и выступают той осью, вокруг которой вращаются мысли и чувства, определяющие поведение и отношение к миру [13]

И следует отметить, что одним из важных моментов сохранения психологического здоровья взрослой личности несомненно является акцент на формировании психологического здоровья ребенка, как важная и приоритетная задача родителей, педагогов, общества в целом. Такие факторы, как эмоциональное благополучие, укрепление самооценки, уверенности, умение адаптироваться, взаимодействовать, коммуницировать, и справляться со стрессовыми ситуациями и формируют прочный фундамент психологического здоровья, что и является в дальнейшем основой на пути индивидуации [20].

Конечно, связь индивидуально-типологических особенностей и здоровья человека была проведена и в древности, и еще в начале девятнадцатого века исследователи посвящали свои работы данной теме, и в дальнейшем, появление психоанализа способствовало множеству противоречий и споров.

Можно выделить некоторые концепции влияния личности на здоровье.

Одной из основных является концепция прямого влияния, которая определяется через защитную стратегию психики вытеснять стрессовые моменты в бессознательное пространство, а также сюда следует отнести и теорию психосоматической специфичности Ф. Александера, основанная на изменении эмоционального состояния.

Следует также отметить, что существующие данные концепции практически невозможно проверить эмпирически, и каким-то образом, проследить их через исследования, чтобы сформулировать теорию связи физических изменений личностным.

Не менее важной является и другая концепция, которую можно определить, как косвенного влияния, а именно, связь поведения формирует отношение к здоровью, стрессовым ситуациям и реакциям на стресс.

Сложное сочетание личностных качеств, которые включают поведение, эмоции, происхождение, мотивацию и некоторые иные особенности личности представляют собой концепцию множественного влияния [48].

Продолжая изучать взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья следует отметить, что анализ индивидуальных различий можно упорядочить в некую структурную модель.

Опираясь на теории Г. Олпорта, Р. Кеттелла, Г. Айзенка, становится очевидным, что именно личностные черты являются фундаментальной единицей, однако единого мнения о том, какие из них являются базовыми, так и не существует.

При этом большой интерес продолжает складываться вокруг пятифакторной личностной модели, родоначальником которой является Ф. Гальтон, а как таковым создателем Л. Гордберг, осуществивший значительный вклад в исследование индивидуальности, и внедривший в 1981 году модель большой пятерки «Big Five» [11].

Рост интереса к данной модели личности в международном сообществе привел к возникновению целого ряда надежных и валидных методик для измерения пяти черт личности (например, BFI, BFQ, NEO-PI-R и другие), часть из которых переведена на русский язык.

Так русскоязычная версия Big Five Inventory-2 была адаптирована под русскую культуру.

Данная модель не свидетельствует о том, что личность описывается лишь пятью факторами, а только делает упор на том, что пять измерений представляют личность на высоком уровне абстракции, каждый из которых включает большое число мелких характеристик.

Пять личностных черт (факторы высшего порядка) включают в себя факторы низшего порядка (грани), то есть контрастные черты, которые образует каждый из факторов «большой пятерки»:

- Extraversion определяется как экстраверсия, вовлеченность во внешний мир («Е» – фактор): показывает насколько человек активен среди людей, низкие значения по данной шкале говорят об интроверсии.
- Agreeableness определяется как привязанность, сотрудничество («А» – фактор): показывает насколько человек существует в социуме, высокие показатели говорят об ориентации на общество и потере собственной уникальности, крайне низкие показатели говорят об эгоцентризме.
- Conscientiousness обосновывается через контролирование, надёжность, саморегуляцию («С» – фактор): показывает добросовестность выполнения своих обязанностей, целеустремленность, высокие показатели говорят о самодисциплинированной, педантичной личности, а низкие – о беспечной.
- Neuroticism – нейротизм, негативная эмоциональность («N» – фактор): показывает насколько личность эмоциональность стабильна.
- Openness to experience рассматривается как некая оригинальность, открытость новому опыту («О» – фактор): показывает заинтересованность человека в новом, высокие показатели у незаурядных личностей, а низкие – у достаточно консервативных.

Данная модель позволяет прогнозировать и давать рекомендации для многих сфер жизни человека, при этом вопрос биологической и социальной обусловленности черт так и остается открытым [39].

Обобщая выше сказанное, структурируя разные подходы, следует сформулировать общие компоненты психологического здоровья личности,

которые могут быть выражены в состоянии психического здоровья, в умении понимать себя и других, в адекватном социальном поведении, в реализации потенциала через деятельности, в уверенности в себе, своих силах, в позитивном отношении к самому себе, в стремлении к самосовершенствованию, умению позаботиться о близких, себе, о своем здоровье, в правильности выбора, ответственности и принятии окружения.

Также стоит отметить, что психологическое здоровье это достаточно динамичное образование, которое способно развиваться до бесконечности. При этом именно семейная система значительно влияет на развитие психологического здоровья личности, но также и действует прямо пропорциональная связь между самой семейной системой, и культуральным наследием страны.

В связи с этим можно сделать следующий вывод о том, что именно психологическое здоровье выступает неотъемлемым моментом для целостного формирования и совершенствования личности на жизненном этапе его развития, и именно поэтому в государстве, в обществе, в первую очередь, необходимо проведение структурированном и значимой деятельности для населения, направленной на укрепление психологического здоровья, что не может не оказывать влияния на более адекватную и приемлемую адаптацию в условиях социальной среды, а также способствовать более целенаправленному развитию и самореализации человека [2].

Важно отметить, что, опираясь на выявленные теоретические предпосылки, установление взаимной связи между психологическим здоровьем личности и его индивидуально-типологическими особенностями, остается важной, сложной, и необходимой задачей для развития.

При этом, данная взаимосвязь существует как в прямом, так и в обратном смысле, так индивидуально-типологические особенности человека оказывают влияние непосредственно на его психологическое здоровье, и при этом, само по себе психологическое здоровье непосредственно влияет на индивидуально-типологические особенности человека.

Так, люди с высоким уровнем тревожности могут быть более склонными к развитию негативных личностных характеристик, таких как пессимизм или повышенная чувствительность. В свою очередь, эти характеристики могут повлиять на психологическое благополучие.

Исследования также указывают на то, что социальная поддержка и способность адаптироваться к стрессу являются важными факторами, связанными с психологическим здоровьем. Личности с высоким уровнем социальной поддержки и лучшей стрессоустойчивостью обычно демонстрируют высокие показатели благополучия и меньшую вероятность развития психических расстройств.

В заключении следует подчеркнуть, что каждый человек имеет уникальный набор личностных характеристик, формирующийся под определенным воздействием разнообразных факторов, к которым можно отнести и генетические показатели, и окружающую среду, систему воспитания, образования, что, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на психологическое здоровье личности.

Так, если рассматривать такие качества, как умение контролировать себя, владение собой, уровень самооценки, стремление к эмоциональной устойчивости и оптимизму, умение быть адаптивным – то все эти особенности выступают как ориентир на психологическое здоровье. Например, оптимистическая жизненная позиция помогает личности более эффективно справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями, тогда как самоконтроль способствует формированию здоровых привычек и предотвращению отрицательных поведенческих моделей, таких как употребление вредных веществ или нездоровое питание.

С другой стороны, некоторые особенности могут оказывать отрицательное воздействие на психологическое здоровье человека. Например, высокая тревожность и неуверенность могут привести к развитию тревожных состояний и депрессии. Склонность к агрессии и конфликтам может

приводить к разрушительным межличностным отношениям и повышенному стрессу.

Однако важно подчеркнуть, что индивидуально-типологические особенности не являются однозначным условием для психологического здоровья личности. Они могут взаимодействовать с другими факторами, такими как социальная поддержка, культурные и социальные условия, и иметь разное влияние на разных людей.

Например, оптимизм может быть более защитным для психологического здоровья у людей с высоким уровнем социальной поддержки, чем у людей, испытывающих социальную изоляцию.

Таким образом, к основным факторам, которые относятся к описанию психологически здоровой личности можно отнести свободу выбора, умение брать на себя ответственность, некоторый творческий подход к ситуации, целостность, умение адаптироваться к жизненным условиям, сознательный и осмысленный подход, гармоничное взаимодействие с внешним миром.

Именно в связи с этими факторами, стоит сделать упор на то, что индивидуальные особенности личности важно учитывать при воздействии их на развитие человека в целом.

Индивидуально-типологические характеристики, взаимодействуя между собой, представляют целостный процесс, влияющий на психологическое здоровье индивида в целом. При этом позитивные черты личности способствуют укреплению психологического благополучия и здоровья, а в то время как негативные аспекты увеличивают риск его нарушения.

Исследование и осознание этих взаимосвязей являются ключевыми задачами для психологов и помогают в разработке эффективных методов воздействия на психологическое здоровье личности.

Таким образом, психологическое здоровье выступает важнейшим конструктом, определяющим социальную позицию личности, и в целом, делая упор на культуральных особенностях, стоит отметить, что именно

индивидуальность и опирается на человеческие взаимоотношения в сфере политики, государства, семьи, общества, и личности в целом.

В работе был проведен анализ феномена «психологическое здоровье» с позиции зарубежных, а также с позиции отечественных авторов, сделан акцент на изучении индивидуально-типологических особенностей в известных теориях разных времен.

В связи с этим, актуальность поддержания и формирования грамотности относительно психологического здоровья и есть то, что позволяет системе ценностей менять свое направление, независимо от нарушения единства, трансформации установок морального и нравственного характера.

При этом, о качестве психологического здоровья свидетельствуют и социальная, и психологическая, и несомненно личностная психологическая система адаптирования к меняющимся условия жизни человека.

Подводя итог, следует отметить, что теории личностных черт делают акцент на том, чем же люди отличаются друг от друга, вторя, что каждый человек уникален и неповторим. А совокупность определенных характеристик способствует формированию некоего определенного стиля поведения личности, поэтому личность человека индивидуальна. Индивидуальность как высший уровень развития личности, является важной жизненной задачей.

Взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья задача сложная и многогранная, положительные особенности могут значительно улучшить психологическое здоровье, тогда как негативные особенности могут создавать риск для его нарушения. Изучение и понимание этих взаимосвязей является важной задачей для психологов и позволяет разработать эффективные стратегии воздействия на психологическое здоровье

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Сбор эмпирических данных для проводимого исследования происходил на базе ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», которая была основана более десяти лет назад в 2013 году. Стоит отметить, что указанная организация несомненно выделяется на рынке конкурентов именно особенностью поиска нестандартных вариантов на пути к завоеванию ниши.

ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» является официальным дистрибьютером крупных международных и российских производителей.

Поэтому основное направление деятельности данной компании – это именно комплексная поставка строительных материалов на объекты малоэтажного, промышленного, промышленно-гражданского строительства, непосредственно в торговые организации, а также напрямую частным клиентам. Что позволяет клиентам данной компании добиваться желаемых целей, высоких результатов, качества выполненных работ за поставленные сроки.

Основные факторы, способствующие тому, что компания за время ее существования, превратилась в фирму с огромным количеством клиентов, это, конечно, мотивация, динамика реализации поставленных задач, энергичность и грамотно поставленные цели перед более чем трестами сотрудниками, среди которых и специалисты отдела продаж, логисты, складской персонал, а также руководители подразделений, служба по организации работы персонала, бухгалтерская служба, и прочие сотрудники, обеспечивающие бесперебойную работу фирмы.

Так как основной упор компания в своей деятельности делает на значимости сотрудников, благодаря которым и происходит взаимодействие с

поставщиками, посредниками и конечными покупателями, следовательно, коммуникация, психологическая стабильность и общий здоровый эмоциональный фон сотрудников компании – важная задача организации.

Эмпирическое исследование проводилось с целью выявления взаимосвязи факторов психологического здоровья с индивидуально-типологическими особенностями специалистов сферы активных продаж.

В данном эмпирическом исследовании участвовали 40 респондентов в возрасте от 30 до 50 лет, среди которых 24 мужчины и 16 женщин, отобранных из числа специалистов сферы активных продаж, чьи профессиональные обязанности и выполняемые функции идентичны. Для более глубокого понимания психологических и социальных аспектов выборки был проведен опрос, учитывающий пол и возраст участников, образовательный, профессиональный и семейный статус.

На рисунке 1 наглядно продемонстрирована структура некоторых социальных характеристик сотрудников, участвующих в проводимом исследовании, исходя из которого можно отметить, что женщины составляют порядка 40 % от общего числа респондентов в количестве 16 человек, а мужчины 60 % в количестве 24 человек, при этом мужчины занимают в возрастном диапазоне 41-50 лет 70 %, в то время как женщины в возрастном диапазоне 30-40 лет занимают 53 % от общего числа участников.

В целом, количество человек, работающих в данной компании, и участвующих в выборке, с высшим образованием превышает число лиц со средним-специальным образованием, так относительно пола стоит отметить, что среди мужчин 17 человек имеют высшее образование, и 7 человек средне-специальное, а среди женщин 11 человек имеют высшее образование, и 5 человек средне-специальное образование, что свидетельствует об общем высоком уровне высшего образования среди сотрудников, работающих в данной компании. Структура представлена на рисунке 1.

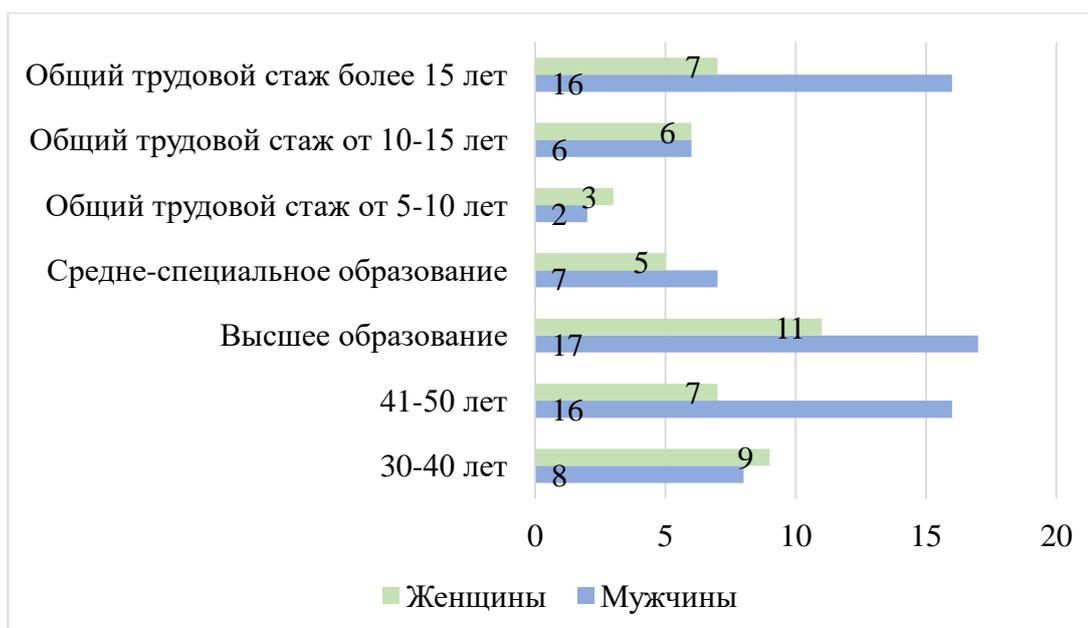


Рисунок 1 – Социальная характеристика респондентов

При этом, стоит отметить, что среди мужчин лидируют в общем объеме выборки те, кто имеет общий трудовой стаж более 15 лет, их число составляет 16 человек, относительно женщин в этой же категории в количестве 7 человек.

Также в группе респондентов есть сотрудники с трудовым стажем от пяти до десяти лет: 2 мужчины и 3 женщины, а также те, кто проработал в целом от 10 до 15 лет – по 6 мужчин и женщин. Наибольшую долю составляют сотрудники, работающие в данной компании от 7 до 10 лет, их процент составляет 42,5 % (12 мужчин и 5 женщин), 40 % респондентов проработали в данной компании от 3-6 лет, и 17,5 % менее 3-х лет.

В рамках исследования также рассмотрим семейное положение сотрудников. Среди них основную часть составляют состоящие в браке: 12 мужчин и 8 женщин, не состояли в браке – 6 мужчин и 4 женщины, а в разводе находятся 10 человек (6 мужчин и 4 женщины). Представленные данные показаны на рисунке 2.



Рисунок 2 – Семейное положение респондентов

Более, чем у половины сотрудников, участвующих в исследовании, есть дети, среди них 20 человек имеют 1-2 ребенка, у 12 человек детей нет, и 8 человек являются многодетными, имеющими троих и более детей.

Эмпирические данные для проводимого исследования, направленного на изучение связи между показателями психологического здоровья и индивидуально-типологическими особенностями сотрудников, были собраны в период с мая по октябрь 2024 года. Диагностическое исследование индивидуально-типологических особенностей специалистов сферы активных продаж, а также анализ их связи с психологическим здоровьем личности выступает основной задачей эмпирического исследования.

Процесс организации проводимого исследования на базе ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» включает в себя ряд этапов:

- определение цели и задач, а также методов и методик проводимого исследования;
- сбор эмпирического материала и определение выборки;
- проведение опроса респондентов;
- тестирование респондентов с использованием выбранных методик;
- первичная обработка данных, полученных в ходе тестирования;
- статистическая обработка собранных данных;

- сравнительный и корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между индивидуально-типологическими характеристиками и психологическим здоровьем респондентов.

Стоит отметить, что исследование проводилось в заранее обговоренные дни с респондентами, поделенными на группы, в первой половине дня в отдельном кабинете, с соблюдением конфиденциальности и безопасности для сотрудников, в непринужденной и поддерживающей обстановке, с обеспечением оптимальных внешних условий для проводимой диагностики.

Стимульным материалом для проведения эмпирического исследования послужили распечатанные бумажные варианты анкет для каждого респондента, а также персональные согласия на участие в исследовании, и бланки тестов с подробными инструкциями по применяемым в данном исследовании методикам. Также были предоставлены и такие необходимые материалы, как бумага, ручки, карандаши.

Осуществление сбора данных, на основании которых уже было проведено эмпирическое исследование, выполнено при помощи тестирования, что позволяет более углубленно проанализировать полученные данные, в целях достижения цели эмпирического исследования. Применение количественных методов, используемых в научной работе, позволило охватить исследуемую тему в более широком варианте, и способствовало выявлению некоторых закономерностей и тенденций, позволяющих разработать практические рекомендации в целях их применения в компании.

Опираясь на основную задачу проводимого исследования, стоит отметить, что в качестве диагностического инструментария были выбраны и применены следующие методики:

Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья», предложенная А.В. Козловым, основанная на психосемантическом подходе.

Методика включает в себя 86 утверждений, на основании которых возможно определить уровень психологического здоровья каждого

респондента, исходя из степени выраженности восьми векторов, формирующих показатель психологического здоровья:

- «стратегический вектор» (СтВ) отражает ориентацию на цель;
- «просоциальный вектор» (ПВ) демонстрирует стремление самовыражения и взаимодействия с окружением;
- «я-вектор» (ЯВ) показывает физическое состояние и самосознание;
- «творческий вектор» (ТВ) определяет творческое самовыражение;
- «духовный вектор» (ДВ) показывает степень духовности и религиозности человека;
- «интеллектуальный вектор» (ИВ) определяет интеллектуальное развитие;
- «семейный вектор» (СВ) влияет на уровень семейного благополучия;
- «гуманистический вектор» (ГВ) представляет гуманистическую концепцию личности [25].

Опросник структуры темперамента ОСТ (STQ – 77) разработанный на основании методики диагностики темперамента ОФДСИ, предложенный В.М. Русаловым и нейрохимической модели «Функциональный Ансамбль Темперамента» (FET) И.Н. Трофимовой [42].

Эта версия опросника основывается на активностно-специфическом подходе к структуре темперамента и выделяет три ключевых аспекта поведения: энергичность, скорость начала действий и ориентацию поведения.

Таким образом, происходит формирование черт темперамента, связанные с моторно-физическим, социально-вербальным и умственным компонентами. Кроме того, эмоциональность рассматривается отдельно и объединяется в систему трех динамических аспектов поведения, включая нейротизм, импульсивность и удовлетворенность [63].

Опросник состоит из 77 утверждений, каждое из которых испытуемым предлагается оценить по одному из четырех критериев, при этом 72 пункта в опроснике измеряют двенадцать биологически обоснованных характеристик

поведения, которые выступают постоянными аспектами в жизнедеятельности человека с относительной степенью независимости от ситуации.

Цель опросника состоит в измерении индивидуальных свойств темперамента (эргичности, пластичности, скорости, эмоциональности) в психомоторной, коммуникативной и интеллектуальной сферах.

Опросник STQ – 77 является компактной версией и включает следующие шкалы:

- поиск ощущений (ПО): поведенческая ориентация на физические ощущения;
- эмпатия (Э): поведенческая ориентация на чувства и потребности окружающих;
- оценка вероятностей или восприимчивость к новым событиям (ВН): поведенческая ориентация на причинно-следственные связи и закономерности;
- моторный темп или психомоторная скорость (СМ): оценка быстроты выполнения усвоенных действий;
- социально-вербальный темп или скорость коммуникативная (СК): возможность быстро понимать речь;
- пластичность (П): легкость переключения между задачами и действиями;
- моторно-физическая выносливость или эргичность психомоторная (ЭРМ): способность длительного выполнения освоенных физических действий;
- социально-вербальная выносливость или коммуникативная эргичность (ЭРК): социабельность; способность к активному взаимодействию с другими на протяжении длительного времени;
- интеллектуальная выносливость или эргичность интеллектуальная (ЭРИ): оценивание устойчивости внимания;

- нейротизм (Н): страх нового, стремление убежать от неопределенности, сильная нужда в общественной помощи;
- импульсивность (И): осуществление деятельности без рационализации, под воздействием эмоций;
- довольность или уверенность в себе (Ув): безопасность.

И для оценки достоверности результата выделяют и контрольную шкалу (КШ) [65].

Следующей методикой, которая представлена для исследования в работе, является «Личностный опросник Айзенка» (EPQ – R), основная цель которого заключается в изучении индивидуальных черт личности таких как: экстраверсия, интроверсия, психотизм и нейротизм. В данный опросник включены 101 утверждение, на каждое из которых предлагается ответить исходя из своего типичного поведения. Также в опроснике выделена и контрольная шкала, показывающая откровенность результатов тестирования.

Таким образом, фактор экстраверсии и интроверсии предполагает определение психологического склада личности на основании его ориентиров, либо на внешнее пространство, когда человек обладает высоким уровнем социальной приспособляемости, коммуникабельности, гибкости и тогда можно говорить о его экстравертированности, либо на внутреннее субъективное пространство, при общей его приверженности к самоанализу, с незначительным уровнем социальной активности, выходящей на некоторую замкнутость, и контролируемым уровнем чувств и эмоций, и тогда можно говорить о его интровертированности.

Следующий фактор, выделяемый в данном опроснике, это показатель нейротизма, предполагающий некоторую степень нервозности, напряженности и беспокойства, импульсивности, впечатлительности и раздражительности, на противоположном полюсе данного фактора выделена эмоциональная устойчивость, определяющаяся адаптивными, зрелыми, организационными компонентами, свойственными личности.

И еще одним фактором, выделяемым в данном опроснике, выступает психотизм, как склонность личности к неадекватному поведению, эмоционалированию, конфликтности, высокие значения которого вполне вероятно могут свидетельствовать о более сложном адаптационном процессе в социуме, и некоторой степени эгоцентричности, при всей спорности данного показателя.

На основании перечисленных выше факторов можно выделить один из четырех, предложенных Павловым, типов темперамента личности [60].

Далее, еще одной предложенной методикой в данном исследовании является: Опросник Open Extended Jungian Type Scales (OEJTS) «Определитель типа MBTI (Myers Briggs Type Indicator)», который опирается на теорию психологических типов, разработанных К.Г. Юнгом.

Основная цель данного опросника заключается в понимании личности, оценивании личностных особенностей и способов поведения [61].

В соответствии с опросником выделяют четыре критерия личности, которые в свою очередь дают шестнадцать типов личности, складывающиеся из сочетания таких компонентов, как: интроверсия (I) и экстраверсия (E), описывающие ориентир личности на внутреннее, либо внешнее пространство; ощущение (S) и интуиция (N), определяемые способом восприятия поступающей извне информации; чувство (F) и мышление (M), опирающиеся на субъективные или объективные ценности человека при принятии решения; суждение (J) и восприятие (P), зависящее от запланированной или спонтанной организации деятельности [10].

В качестве методов математико-статистической обработки эмпирических данных в работе были использованы: математические расчеты, статистические расчеты (критерий Спирмена, критерий Краскела-Уоллиса).

В качестве программного обеспечения для фактических вычислений и обработки эмпирических данных в исследовании использовались: текстовый редактор Microsoft Word, электронная таблица Microsoft Excel и программа SPSS 23,0 for Windows.

## 2.2 Результаты исследования индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности

Проведение эмпирического исследования индивидуально-типологических особенностей респондентов, которые являются сотрудниками ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», необходимо первоначально представить результатами диагностики психологического здоровья по методике А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья».

В таблице 1 представлено распределение респондентов, принимающих участие в исследовании, по уровням каждого фактора психологического здоровья согласно применяемой методике А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья».

Таблица 1 – Распределение респондентов по уровням векторов психологического здоровья по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Шкала	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
Стратегический вектор (СТВ)	2	5,0%	13	32,5%	25	62,5%
Просоциальный вектор (ПВ)	1	2,5%	29	72,5%	10	25,0%
Я-вектор (ЯВ)	3	7,5%	36	90,0%	1	2,5%
Творческий вектор (ТВ)	8	20,0%	27	67,5%	5	12,5%
Духовный вектор (ДВ)	10	25,0%	25	62,5%	5	12,5%
Интеллектуальный вектор (ИВ)	0	0,0%	25	62,5%	15	37,5%
Семейный вектор (СВ)	9	22,5%	26	65,0%	5	12,5%
Гуманистический вектор (ГВ)	8	20,0%	31	77,5%	1	2,5%

В целом, можно сделать вывод, что значительное количество респондентов находится на среднем уровне по ряду критериев шкалы психологического здоровья, однако, среди сотрудников компании, принимавших участие в эмпирическом исследовании, 25 человек, что составляет 62,5 % от общего числа респондентов, имеют высокий уровень стратегического вектора, и 15 человек, что составляет 37,5 % находятся на

высоком уровне интеллектуальной деятельности, что непосредственно связано с их профессиональной реализацией.

Для наглядности представим данные таблицы 1 в графическом виде на рисунке 3.

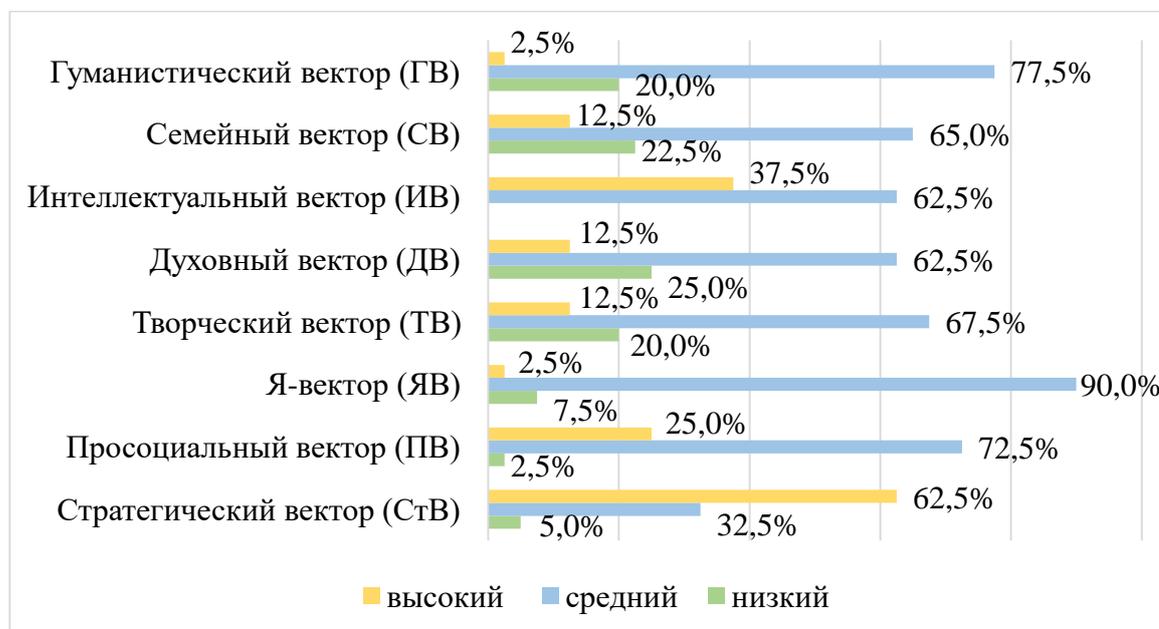


Рисунок 3 – Распределение критериев психологического здоровья по уровням среди респондентов ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р»

Исходя из представленной диаграммы, стоит отметить, что значительно высокий удельный вес в размере 90 % респондентов находятся на среднем уровне в сфере самовыражения и саморазвития, что несомненно свидетельствует о стабильности положения сотрудников компании.

Немаловажное значение по результатам проведенного исследования играют и показатели распределения уровней психологического здоровья по половой принадлежности, и на рисунке 4 наглядно представлен общий уровень психологического здоровья у мужчин и женщин, выступающих респондентами в данном эмпирическом исследовании.

На представленной диаграмме (рисунок 4) видно, что в целом особых различий по общему уровню психологического здоровья между мужчинами и женщинами не наблюдается.

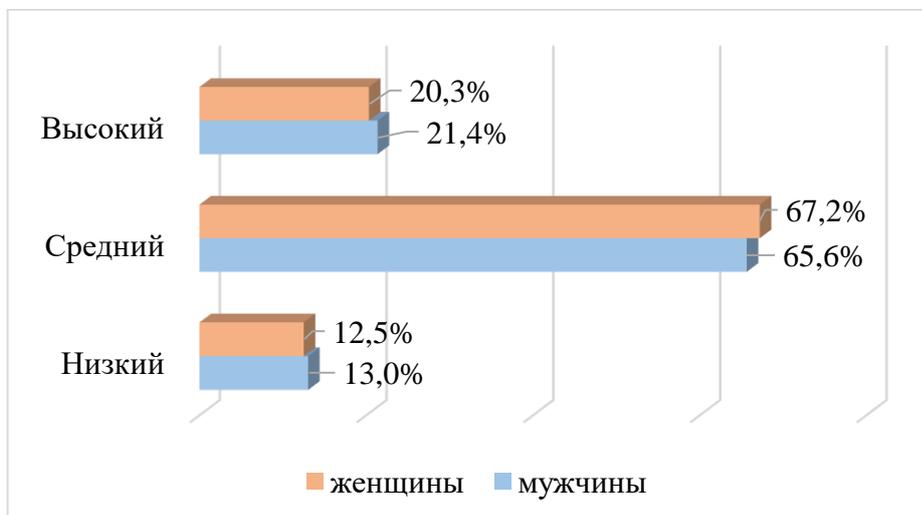


Рисунок 4 – Общий уровень психологического здоровья у мужчин и женщин, работающих в ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р»

Результаты распределения критериев психологического здоровья по уровням между мужчинами и женщинами в данной компании, позволяет нам сделать вывод о том, что в разрезе некоторых шкал психологического здоровья, у мужчин по сравнению с женщинами на достаточно высоком уровне находятся сферы интеллектуального и просоциального фактора, а у женщин по сравнению с мужчинами на более высоком уровне находятся семейные ценности.

Как уже было упомянуто выше, стратегический фактор играет важную роль в деятельности сотрудников данной компании, и находится на высоком уровне как у мужчин, так и у женщин.

Также необходимо отметить, что показатель гуманистической сферы именно среди женщин представлен на достаточно низком уровне. Наглядно результаты представлены на рисунке 5.

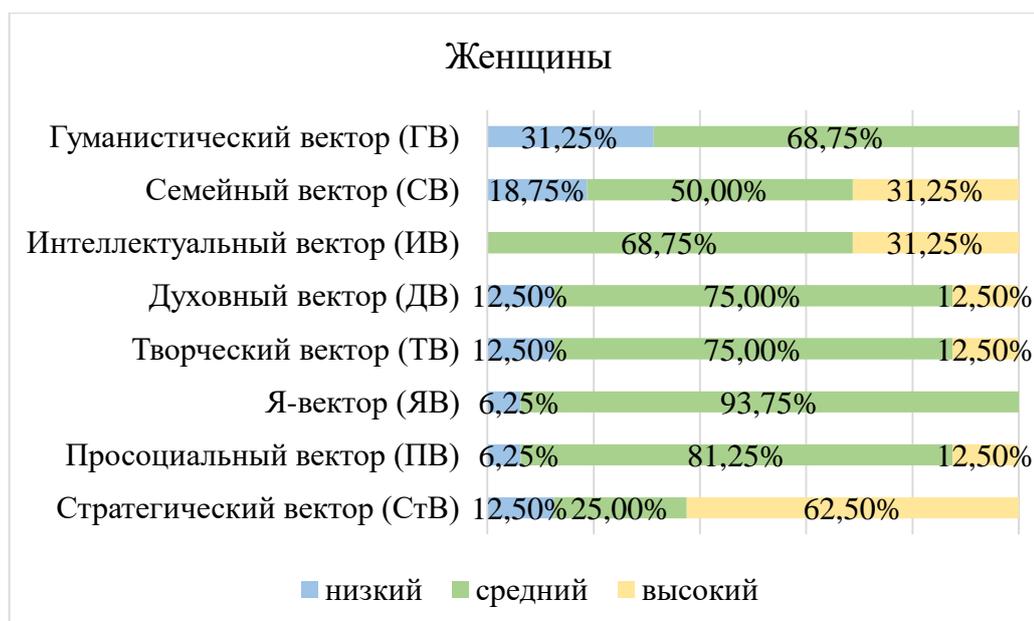


Рисунок 5 – Удельный вес показателей уровня психологического здоровья среди женщин по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

У мужчин мы наблюдаем более низкий уровень духовного развития, наглядно представим результаты на рисунке 6.

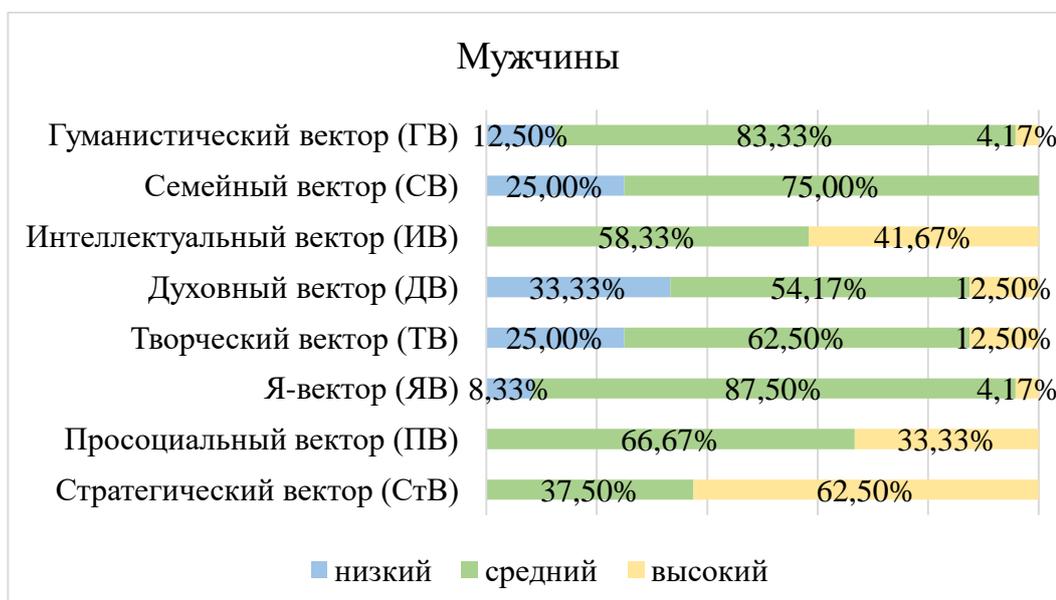


Рисунок 6 – Удельный вес показателей уровня психологического здоровья среди мужчин по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

На рисунке 7 представлены суммарные значения всех показателей психологического здоровья респондентов, участвующих в выборке, исходя из которого можно сделать вывод, что в целом у сотрудников женского пола мы наблюдаем показатели на чуть более высоком уровне нежели у сотрудников данной компании мужского пола.

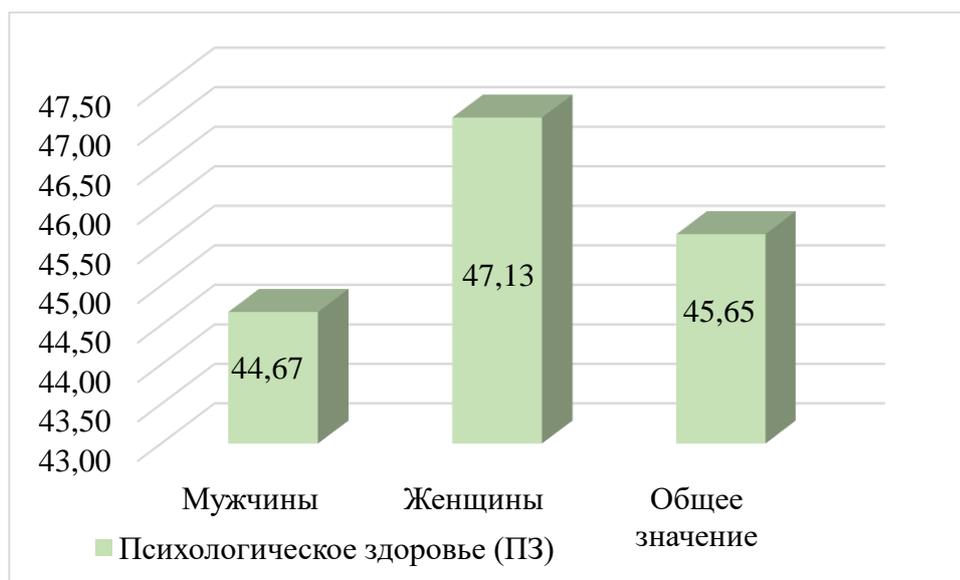


Рисунок 7 – Суммарное значение показателей психологического здоровья респондентов ООО «Первый Строй Центр Сатурн - Р» на основании методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Анализ полученных эмпирических данных позволяет нам построить для более наглядного и детального представления рисунок 8, на котором в разрезе критериев психологического здоровья по среднему значению можно отметить их некоторое различие между представителями компании мужского и женского пола. А также сделать вывод о том, что работники компании ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» в целом обладают достаточно развитым уровнем психологического здоровья по каждой из представленных сфер жизни в соответствии с методикой А.В. Козлова.

Результаты представлены на рисунке 8.

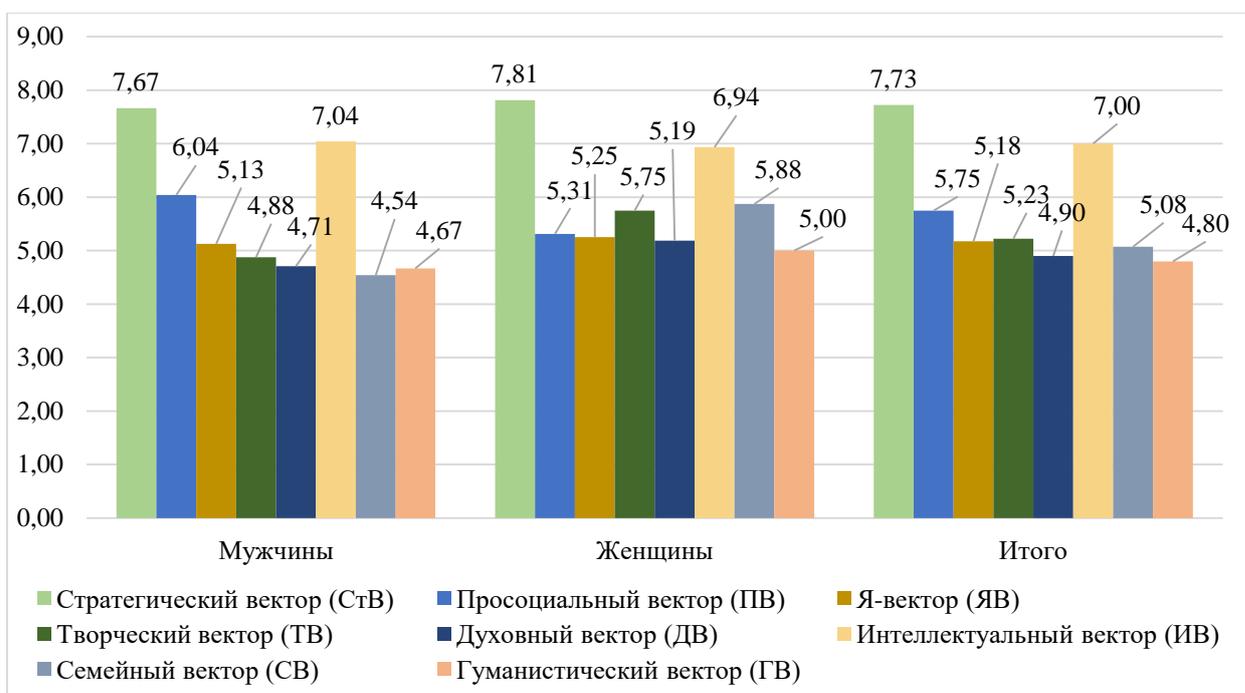


Рисунок 8 – Среднее значение показателей психологического здоровья по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Однако, среди женщин наблюдается незначительное превышение средних значений показателей по сравнению с мужчинами, по таким сферам как: гуманистическая, семейная, духовная, творческая, стратегическая и сфера самопредставления. В то время как мужчины лидируют по шкалам просоциального и интеллектуального развития.

Следующий этап анализа эмпирических данных респондентов представлен на основании проведенной диагностики индивидуальных свойств темперамента по методике В.М. Русалова и И.Н. Трофимовой «Опросник структуры темперамента ОСТ (STQ – 77)».

Распределение показателей структуры темперамента сотрудников ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», участвующих в данном эмпирическом исследовании, исходя из которого можно выделить более развитую коммуникативную сферу, как у мужчин, так и у женщин, относительно остальных поведенческих аспектов, представлено в графическом виде на рисунке 9.

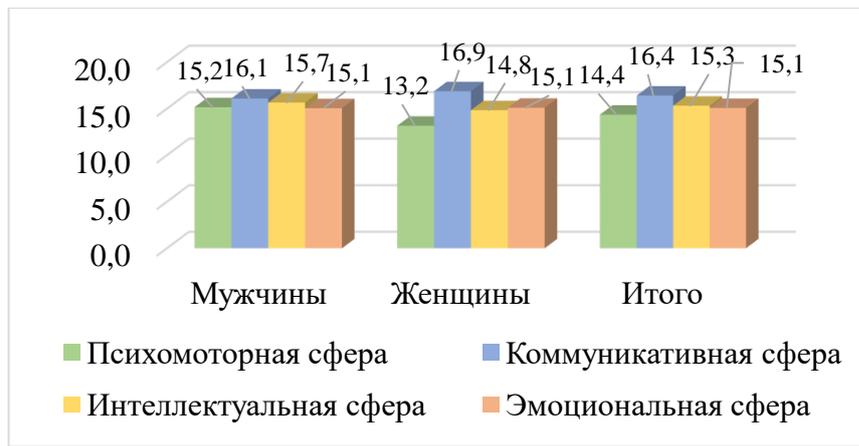


Рисунок 9 – Функциональные аспекты поведения сотрудников ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р»

На рисунке 10 представлена более развернутая структура показателей темперамента респондентов по методике И.Н. Трофимовой.

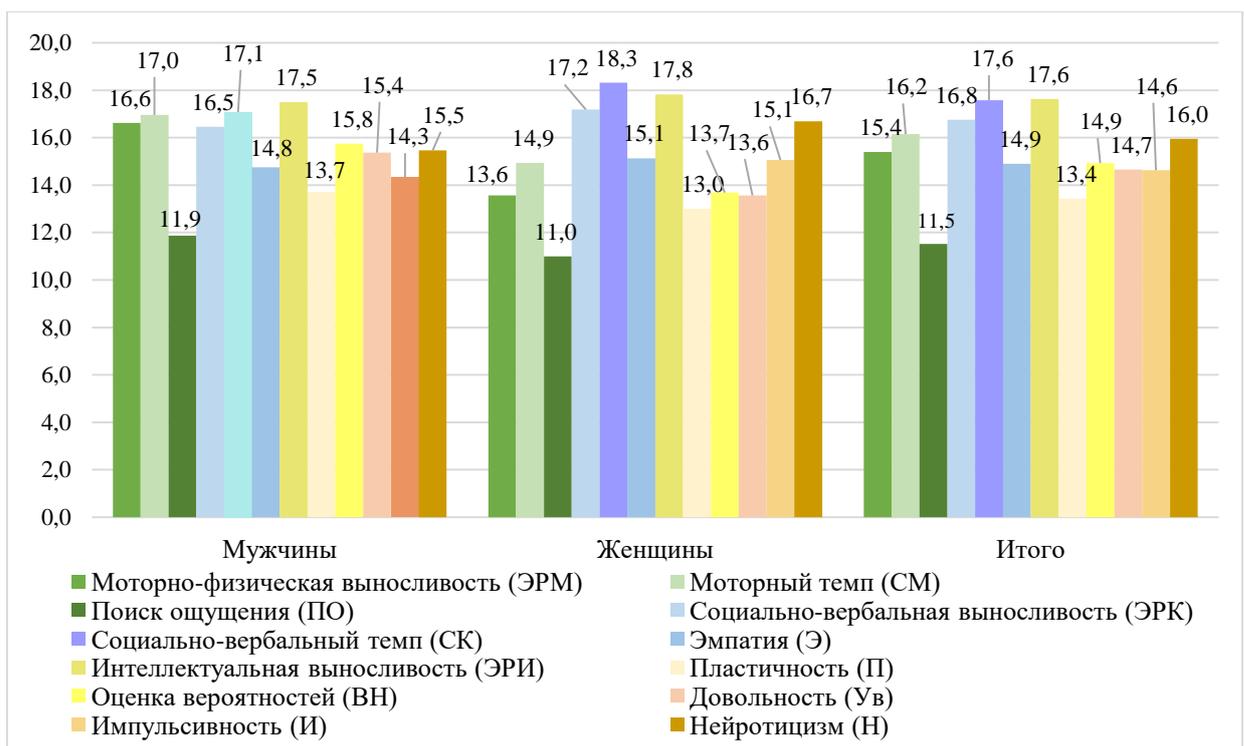


Рисунок 10 – Результаты исследования респондентов по методике И.Н. Трофимовой «Опросник структуры темперамента–компакт STQ–77»

Стоит отметить, что в целом показатели структуры темперамента у сотрудников находятся на среднем уровне, за исключением таких критериев

как пластичность и поиск ощущения, что свидетельствует о некоторых трудностях адаптации респондентов, а также об отсутствии рискованных действий, что вполне может быть обусловлено как возрастом испытуемых, в соответствии с которым уже накладываются некоторые обязательства не только в профессиональной, но и семейной, бытовой сферах, так и профессиональной спецификой деятельности, связанной с определенным страхом потерять то, что уже стабильно работает.

Далее, опираясь на методику, предложенную Г. Айзенком «Личностный опросник» (EPQ-R), мы исследовали индивидуально-типологические особенности респондентов, результаты которых представлены на рисунке 11.

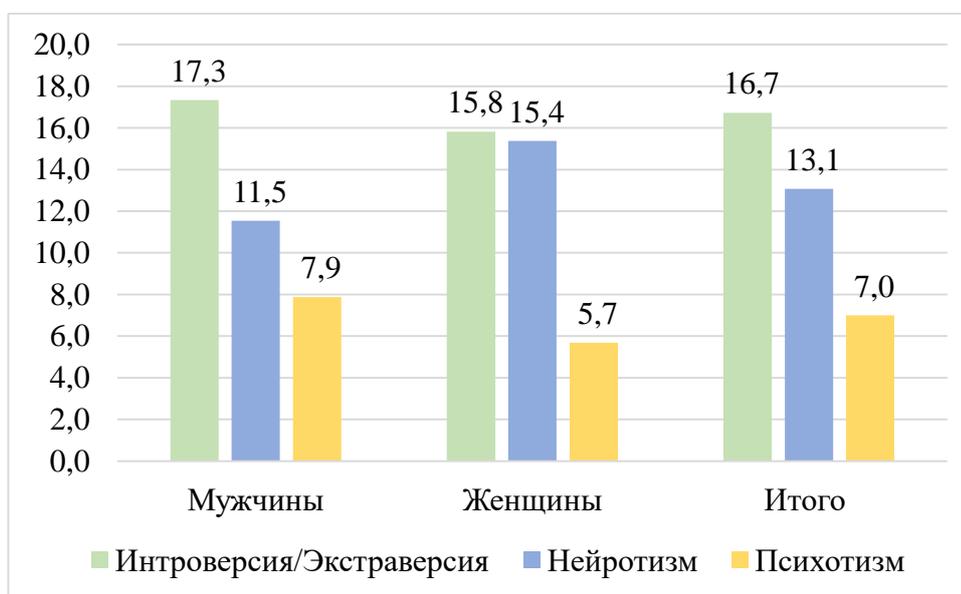


Рисунок 11 – Результаты исследования респондентов по методике Г. Айзенка «Личностный опросник (EPQ-R)»

Следует отметить, что все же среди сотрудников компании, мужчины более экстравертированы, чем женщины, и имеют более высокий уровень психотизма, в то время как женщины обладают более высоким уровнем нейротизма, относительно мужчин, участвующих в исследовании.

На рисунке 12 графически представлена диагностическая структура показателей темпераментов сотрудников компании с распределением по гендерному признаку.



Рисунок 12 – Диагностика показателей темперамента сотрудников ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» по методике Г. Айзенка

А также, опираясь на методику Г. Айзенка, следует отметить, что, исходя из представленных результатов исследования, в общей сложности среди сотрудников менее всего представлен такой тип как флегматики, которых можно охарактеризовать как более стабильный интровертированный и уравновешенный тип.

Наглядно продемонстрировано распределение типов темпераментов в соответствии с классификацией И.П. Павлова на рисунке 13.

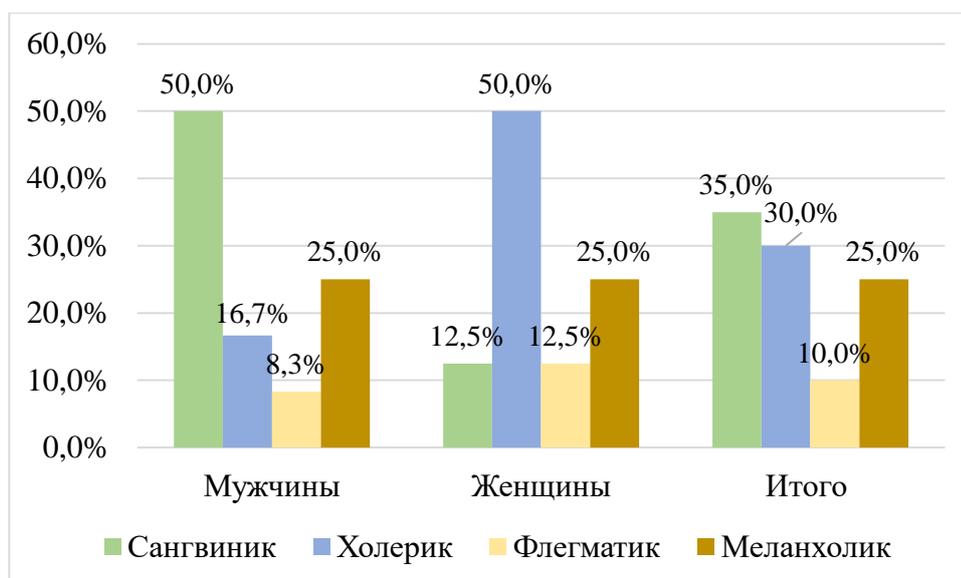


Рисунок 13 – Процентное соотношение типов темпераментов среди сотрудников ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р»

Еще одной методикой, которая была использована в данном эмпирическом исследовании, выступает Опросник Open Extended Jungian Type Scales (OEJTS) «Определитель типа MBTI (Myers Briggs Type Indicator)», результаты которой представлены на рисунке 14.

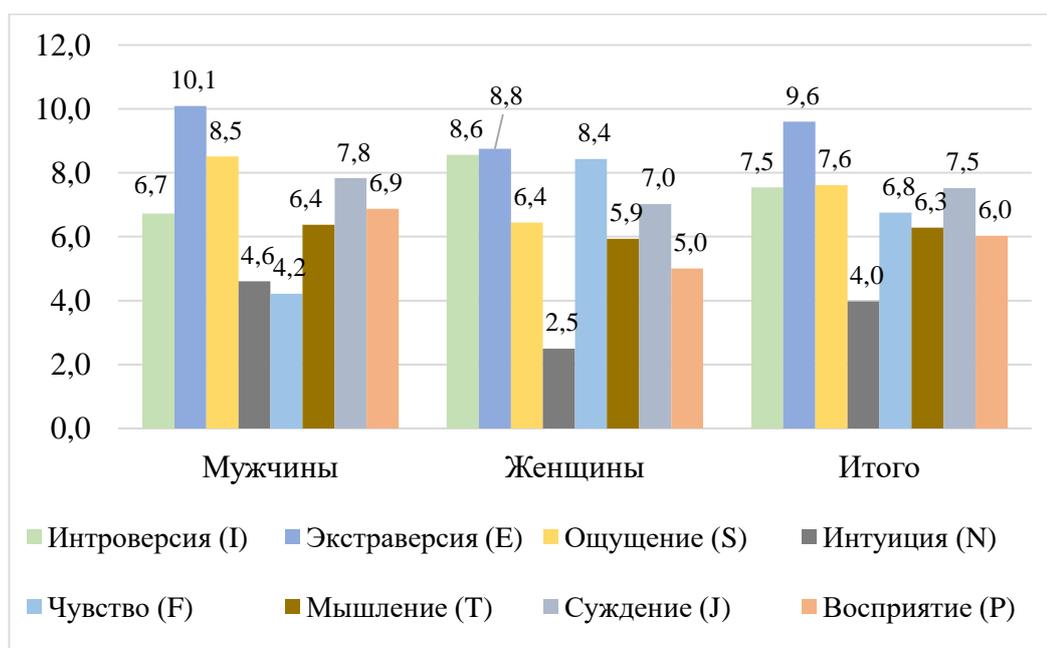


Рисунок 14 – Результаты диагностики сотрудников по методике «Определитель типа MBTI»

По результатам распределения сотрудников, участвующих в исследовании, по скомбинированным типам личности, согласно методике Майерс - Бриггс, стоит отметить, что среди респондентов данной компании были выявлены только девять типов личности, среди которых ярко выделяется сочетание ESTJ, то есть экстравертированной установки с доминирующим мышлением и вспомогательным ощущением, представленные исключительно мужчинами, которые прекрасно владеют организаторскими способностями, и стремятся к достижениям. Графически результаты представлены на рисунке 15.

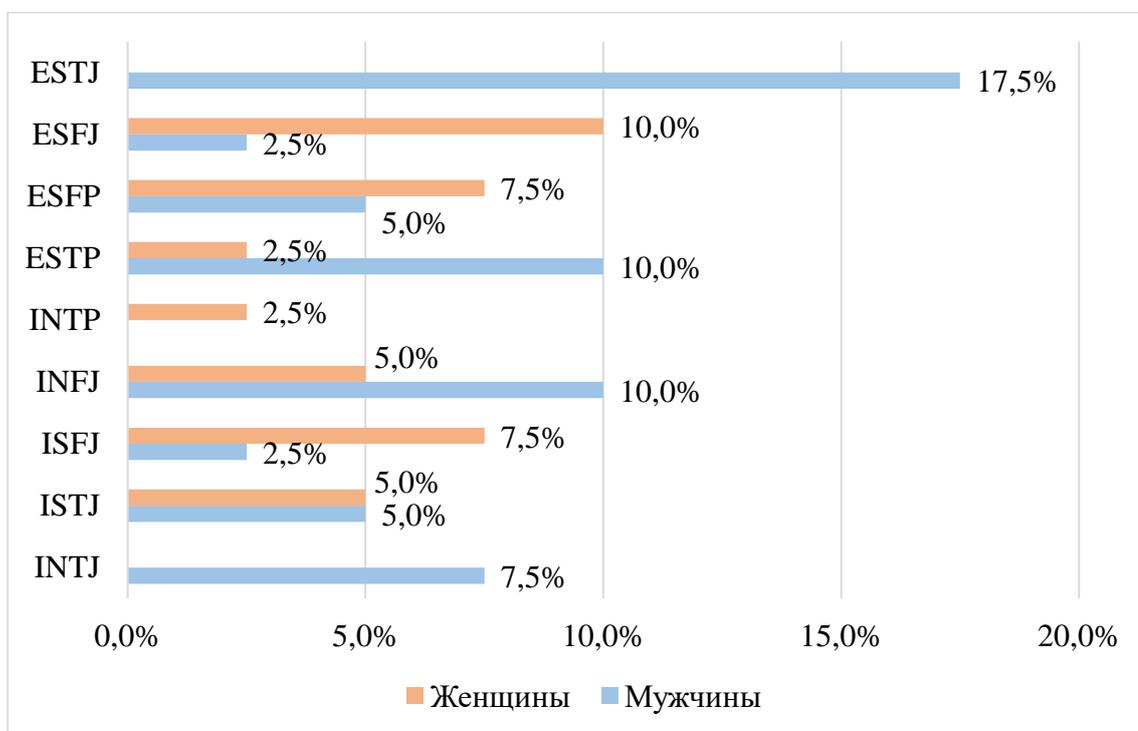


Рисунок 15 – Распределение показателей индивидуально-типологических особенностей среди сотрудников согласно методике «Определитель типа МВТИ»

Если рассматривать соотношение типов личности, выявленных на основании применяемой методики, то следует отметить различные сочетания критериев показателей в зависимости от пола сотрудников. В графическом виде на рисунке 16 представлена структура личности среди мужчин.

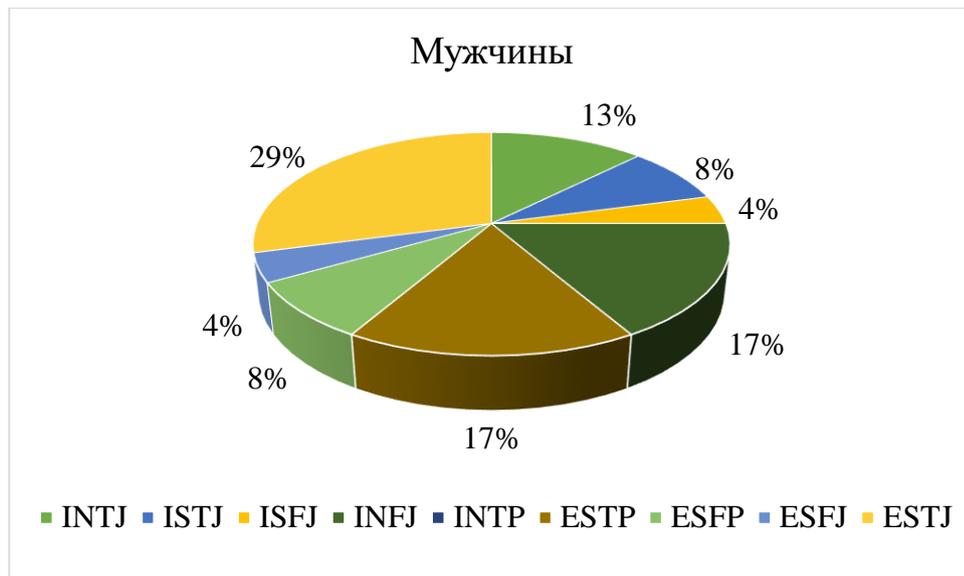


Рисунок 16 – Структура типов личности респондентов мужского пола, согласно методике «Определитель типа MBTI»

На рисунке 17 представлена структура типов личности респондентов женского пола.

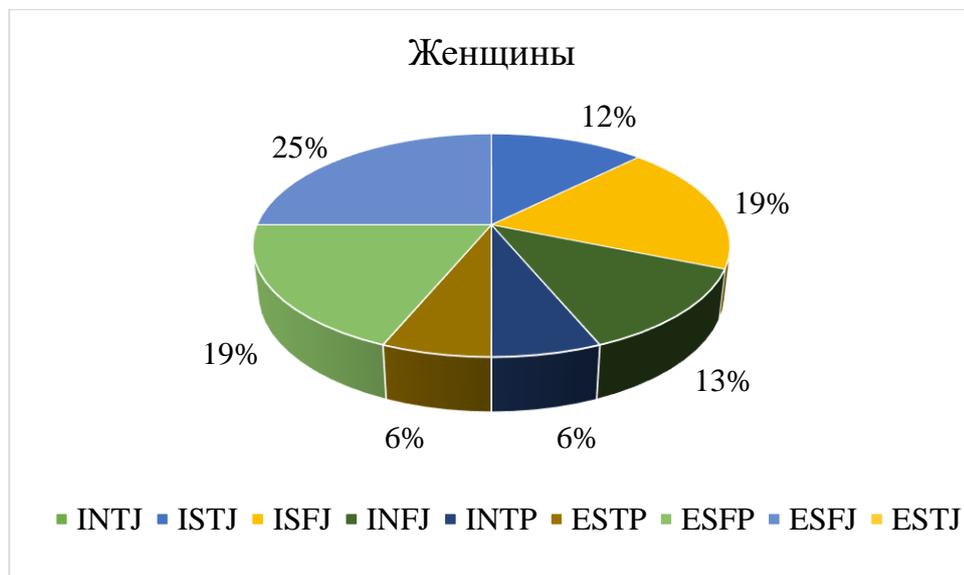


Рисунок 17 – Структура типов личности респондентов женского пола, согласно методике «Определитель типа MBTI»

Таким образом, по результатам проведенного исследования на основании методик диагностики сотрудников компании ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», принимающих участие в выборке, можно сделать

заключение о том, что данные методики позволяют оптимально выявить основные компоненты психологического здоровья и индивидуально-типологических особенностей, связанные с гипотезой исследования. А также позволяют выявить определенные сильные стороны сотрудников данной организации, и сделать акцент на некоторых качествах, которые требуют повышенного внимания, в целях достижения более эффективной работы организации.

### **2.3 Анализ и интерпретация взаимосвязей индивидуально-типологических особенностей и показателей психологического здоровья личности**

Исходя из представленного анализа первичных данных эмпирического исследования диагностики сотрудников компании ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», проведенного по методике А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья» стоит отметить, что в целом персонал данной компании, участвующий в исследовании, имеет достаточно хорошо развитый уровень по всем сферам жизни психологического здоровья выборки.

При этом стоит выделить высокий уровень психологического здоровья у сотрудников данной компании по стратегическому вектору, который составляет 62,5 % или 25 человек. Среди респондентов низкий уровень данного показателя занимает всего 5 %.

Данный показатель находится на высоком уровне как среди мужчин, так и женщин, работающих в данной компании, с незначительным превышением в пользу последних, что дает основание предполагать, что все сотрудники, принимающие участие в исследовании, ориентированы на результат, на грамотное выстраивание целей, на способность преодолевать трудности на пути к их достижению, что так или иначе переплетается с политикой компании, основанной на стратегическом долгосрочном взаимодействии с

клиентами, что так или иначе способствует проявлению некоторой конкуренции между специалистами отдела продаж.

Интеллектуальная сфера деятельности находится также на уровне чуть выше остальных сфер, и практически одинаково проявлена как у мужчин, так и у женщин. При этом, у мужчин мы наблюдаем чуть более высокий уровень развития интеллектуальной сферы относительно женщин, что скорее всего определяется не столько влиянием пола, сколько влиянием иных факторов, включающих образование, профессиональный опыт, трудовой стаж, сферу интересов, генетику, социальное окружение, статус и ряд других моментов.

Значимым моментом является отсутствие среди респондентов тех, кто находится на низком уровне в данной сфере, значительный удельный вес 62,5 % или 25 человек представлен на среднем уровне, а 37,5 % или 15 человек на высоком, что представляет сотрудников данной компании как интеллектуально развитых и способных вести интеллектуальную деятельность, и позволяет сделать вывод, что профессиональная деятельность респондентов предполагает постоянное развитие в данной сфере.

По итогам проведенного исследования также следует выделить и просоциальный фактор, как один из ведущих критериев психологического здоровья сотрудников компании. У большинства сотрудников (72,5 %) достаточно хорошо обстоят дела в данной сфере, а четверть выборки в количестве 10 человек, среди которых 8 мужчин, демонстрируют высокий уровень психологического здоровья. Что также определяется политикой компании, и профессиональной деятельностью сотрудников, которые ориентированы на способность выстраивать социальные контакты, так как в данной сфере деятельности сотрудники отдела активных продаж непосредственно вовлечены в процесс взаимодействия с клиентами, и это в некоторой степени определяет их успешность в профессиональной реализации.

Также стоит затронуть и Я-вектор, где практически все респонденты имеют средний уровень (90 % или 36 человек), и практически одинаковые

значения как у мужчин, так и у женщин, что связано и с индивидуальными особенностями человека, который стремится развивать себя независимо от половой принадлежности. По итогам исследования, стоит отметить, что сотрудники как в силу профессиональной особенности, так и в силу личных моментов, умеют строить отношения с самим собой, выражать свою точку зрения, аргументировать ее, а также принимать проигрыш в профессиональных условиях конкуренции, и продолжать двигаться вперед к поставленным целям.

Таким образом, у сотрудников мужского пола данной компании с незначительным превышением по уровню развития лидируют интеллектуальный и просоциальный критерий психологического здоровья, что позволяет предположить нам, что в силу профессиональных особенностей, у мужчин более развита сфера социальных контактов, способность конструктивно и экологично взаимодействовать с окружением, а также к некоторой степени они обладают более легкой адаптацией к внешним обстоятельствам.

Тогда как в разрезе некоторых шкал психологического здоровья, у женщин по сравнению с мужчинами на более высоком уровне находятся семейные ценности, что в целом означает, что коммуникация у женщин предпочтительно направлена в сторону семейных связей.

Результаты исследования по семейному вектору представлены в большей части на среднем уровне (65 % или 26 человек) и лишь 5 человек, среди которых только женщины, что составляет 12,5 % от общего числа респондентов отметили, что семейные ценности для них находятся на высоком уровне, и имеют свою значимую ценность.

Поэтому, необходимо отметить, что семейный вектор является в данном исследовании более развитой сферой у женщин, хотя предположим, что на этот критерий оказывает влияние не только половое различие респондентов. Но тем не менее, в данном исследовании, это различие позволяет нам сделать вывод о том, что значимость семейного благополучия, партнёрская

поддержка, взаимодействие с членами семьи, оказывается более важным критерием именно для женщин.

По результатам исследования стоит отметить, что у сотрудников компании есть некоторые трудности с духовным, гуманистическим и творческим самовыражением, что определяется значительной долей сотрудников с низким уровнем данных показателей.

Так, четвертая часть выборки в количестве 10 человек показывает достаточно низкий уровень духовного развития, пятая часть выборки в количестве 8 человек представлена низким уровнем в гуманистической и творческой сферах, что свидетельствует о некоторых трудностях самовыражения, способности вербализировать свои чувства и эмоции, что несомненно отражается на низком уровне способности гуманного отношения к другим людям. При этом, все же большая часть испытуемых имеют средний уровень данных показателей.

При этом показатель гуманистической сферы именно среди женщин представлен на достаточно низком уровне, тогда как у мужчин мы наблюдаем более низкий уровень духовного развития.

В целом, если сравнивать средние значения показателей по гуманистическому, духовному и творческому критериям, то в более надежной позиции находятся несомненно женщины относительно мужчин. Что связано и с тем, что женщины на биологическом уровне более предрасположены к заботе о других, к принятию чувств и эмоций, к гармоничности, комфорту, теплоте и уюту, а также к творческому самовыражению, к открытости, нравственности. Но и также стоит отметить, что социальное общество для женщин не создает в данных сферах такой контрастности в ограничениях своего проявления, как для мужчин.

Поэтому в данном эмпирическом исследовании эти факторные критерии подтверждают более развитую позицию именно у женщин.

Подводя итоговые результаты методики исследования психологического здоровья стоит выделить и сам показатель

психологического здоровья, который представлен как суммарный результат перечисленных выше критериев, и в целом, представлен более высоким значением у женщин, нежели у мужчин. Несмотря на то, что различие по значению показателя не такое значимое, тем не менее, все же стоит отметить, что женщины в силу биологических, культурных и социальных установок обладают в некоторой степени большей предрасположенностью к эмоциональной выразительности, эмпатичности, а также способностью просить и принимать помощь и поддержку от окружения, в отличие от мужчин, что само по себе способствует их более стабильному эмоциональному состоянию, душевному равновесию, и как следствие, более стабильному психологическому состоянию.

Рассматривая результаты эмпирического исследования, полученные по методике И.Н. Трофимовой «Опросник структуры темперамента STQ – 77», необходимо отметить, что по сравнению с мужчинами у сотрудников женского пола на низком уровне находится психомоторная сфера, что в первую очередь определяется их более низким уровнем моторно-физической выносливости, а также незначительным уровнем поиска ощущений. Также стоит отметить, что, как и женщины, сотрудники мужского пола имеют низкий показатель, который описывает их незначительную потребность в поиске новых впечатлений, что может свидетельствовать в целом о том, что сотрудники данной компании негативно относятся к рискованным стимуляциям и поиску ярких ощущений, то есть предполагаем, что они умеют справляться со скукой и вносить разнообразие в жизнь через некоторые иные сферы.

Как у мужчин, так и у женщин коммуникативная сфера находится на среднем уровне, и представляет самый развитый компонент структуры темперамента по результатам исследования. При этом женщины обладают более высоким социально-вербальным темпом по сравнению с мужчинами, и способны к быстрой вербализации речи, а также более высоким уровнем

эмпатии и способны выдерживать длительный процесс социального взаимодействия.

Если анализировать уровень умственной сферы, то мужчины обладают чуть более повышенным уровнем интеллекта, чем женщины, что в целом связано с низким уровнем у женщин данной компании способности прогнозировать будущие события, то есть показатель оценки вероятностей у сотрудников мужского пола превалирует над этим показателем у женщин, что в свою очередь, также связано и с профессиональной деятельностью, которая предполагает необходимость просчитывать те или иные сопутствующие товары к основной продаже, что значительно увеличивает как продвижение к итоговым результатам, так и повышает уровень конкуренции среди сотрудников, что само по себе уже более свойственно мужчинам данной компании.

Как у мужчин, так и у женщин мы наблюдаем значительный уровень интеллектуальной выносливости, что также предполагаем, может быть связано с профессиональной деятельности и способностью выдерживать некоторую умственную нагрузку и сосредоточенное внимание на деталях.

И при этом низкий уровень показателя пластичности как у мужчин, так и у женщин, вполне вероятно свидетельствует о недостаточности адаптивной гибкости в нынешних меняющихся условиях экономической обстановки в стране, которая так или иначе оказывает непосредственное влияние на профессиональную деятельность сотрудников компании ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р».

Эмоциональная сфера находится на среднем уровне и основное внимание стоит обратить на то, что показатель довольности у женщин выявлен на более низком уровне, нежели у мужчин, а показатель нейротицизма выше, чем у мужчин, что в целом позволяет сделать вывод о некоторой пессимистичной позиции женщин, связанной с неопределенностью, тревогой и беспокойством, в связи с чем можно предположить их избегание каких-то новых ситуаций, стремлении сохранить свою имеющуюся позицию, а

следовательно, все это неизбежно ведет сотрудниц женского пола данной компании к страху, связанному с отсутствием безопасной позиции и неуверенности в завтрашнем дне.

Таким образом, следует предположить, что такое различие в некоторых компонентах поведенческой и эмоциональной сферы между мужчинами и женщинами вполне возможно обусловлены, как и индивидуально-типологическими особенностями, так и сложившимися особенностями в профессиональной области.

Опираясь на результаты проведенного исследования по методике Г. Айзенка необходимо сделать следующие выводы о том, что в компании преобладают сотрудники с экстравертированным типом личности, среди которых значительная часть – это респонденты мужского пола. При этом по определению Г. Айзенка «чистые интроверты» составили всего 5 % от общего числа сотрудников, а вот те респонденты, которые сочетают в себе эти два типа занимают чуть более 30 % среди всех сотрудников компании. Что вполне соответствует профессиональной деятельности исследуемых респондентов, и свидетельствует о том, что общение, потребность во взаимодействии, движении, активности – это неотъемлемая часть занимаемой ими должности.

Более эмоционально устойчивыми в компании оказались 20,8 % мужчин, тогда как среди женщин таких всего 6 %, в то время у 44 % женщин выявлен повышенный уровень нейротизма, что по нашему предположению характеризуется и физиологической особенностью женщин, основанной на их эмоциональности, неустойчивости, тревожности, беспокойстве, склонности к некоторой раздражительности.

Однако, в целом, в компании преобладают сотрудники со средним уровнем нейротизма, что является достаточно благоприятным фактором, отражающимся на деятельности организации, где предусмотрено ежедневное общение с клиентами в соответствии с профессиональной деятельностью респондентов.

Также необходимо отметить, что среди 96 % мужчин ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» преобладают склонные к психотизму лица, тогда как у женщин данной компании мы наблюдаем отсутствие психотизма у 62,5 % из них. Можно предположить, что данная предрасположенность более выражена у мужчин в силу физиологических особенностей, и их более яркого стремления к агрессивным методам, напору, некоторому безрассудству, конкуренции и завоеванию достижений, жесткости и импульсивности, по сравнению с женщинами в целом.

На основании представленной выше методики Г. Айзенка необходимо уделить внимание и сочетанию выявленных критериев, которые образуют в соответствии с классификацией Павлова типы личности.

Половину мужчин компании ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» можно охарактеризовать как сангвиников, которые, отличаются прежде всего стабильной нервной системой экстравертированной направленности, склонны к общению, взаимодействию, и проявлению лидерских качеств.

А среди женщин лидирует холерический тип, который можно представить как экстравертированный, с весьма подвижной нервной системой, отличающийся более беспокойным, импульсивным и возбудимым нравом.

Как среди мужчин, так и среди женщин, четвертая часть представлена меланхоликами, отличающимися более замкнутой, в некоторой степени нерешительной и сдержанной позицией, и при этом достаточной степенью исполнительности, что в свою очередь, вполне может отражаться на их деятельности в компании.

Флегматичный тип сотрудников представлен в наименьшем количестве, как среди мужчин, так и среди женщин, что также вполне обосновано профессиональной деятельностью.

По представленным результатам на основании опросника «Определитель типа MBTI (Myers Briggs Type Indicator)», необходимо отметить, что в данной компании среди сотрудников преобладают личности,

сфокусированные на внешнем мире, сильными сторонами которых являются взаимодействие и общительность, действия и масштабность.

А также по восприятию информации преобладают личности, сфокусированные на фактических событиях, более внимательные к деталям, последовательные и практичные, с четко наработанными навыками, клиентской базой, что весьма продуктивно для профессиональной деятельности. При этом относительно принятия решения в компании практически с незначительным превышением лидируют сотрудники, опирающиеся на субъективность, тактичность, эмпатию, и бесконфликтность.

Однако среди мужчин, в основном преобладают те, кто опирается на логические связи, принимает рациональные решения, подходит к вопросу объективно и последовательно, с принципиальной четкостью и критической позицией.

Организация деятельности в компании в большинстве представлена такими сотрудниками, которые делают упор на последовательность и факты, более внимательны к деталям и контролирующие процесс, то есть действуют через суждение. Тогда как сотрудники, опирающиеся на восприятие, также занимают важное место в компании, и именно они подходят к решению вопросов спонтанно и могут легко адаптироваться под меняющиеся условия, а также склонные к нестандартным решениям, и сбору информации.

Исходя из собранных данных, стоит отметить, что среди женщин преобладает сочетание факторов S (ощущение) и F (чувство), так 25 % женщин относятся к типу ESFJ, тогда как мужчин с таким же сочетанием критериев в компании всего 4 %, и по 19 % женщин относятся к типам ESFP и ISFJ, мужчины же в таких же сочетаниях составляют 8 и 4 % соответственно.

В связи с этим, женщины, принимающие участие в выборке эмпирического исследования, ориентированы на помощь, заботу, на более доброжелательное отношение к окружающим, и в связи с этим, в рабочем процессе их отличает от мужчин более лояльный подход, индивидуальный

подход к каждому клиенту, с проявлением тактичного и заботливого выполнения своих обязанностей.

Среди мужчин, работающих в ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» преобладает сочетание критериев S (ощущение) и T (мышление), и 29 % мужчин занимают категорию типа ESTJ, в то время как женщины данного типа в настоящем исследовании выявлены не были, а также 17 % мужчин относятся к типу ESTP, женщин же данного типа всего 6 %.

Поэтому мужчин, участвующих в выборке, можно охарактеризовать как более конкретных, нацеленных на результат, на решение практических задач, с определенной позицией, и стремлением к анализу ситуаций и деловой точности, что несомненно отличает их от проявленности сотрудников женского пола в рабочем пространстве.

Немаловажное место в системе организации занимают и сотрудники с сочетанием N (интуиция) и F (чувство) и среди мужчин встречается такая комбинация у 17 % сотрудников, а у женщин среди 13 %. Сильной стороной таких личностей является умение поддерживать гармоничный климат в коллективе, что весьма немаловажный фактор для успешного развития деятельности такой компании. Такие сотрудники создают атмосферу уюта, и стремятся установить более дружелюбный климат, обладают высоким уровнем обаяния, и способны сгладить возникающий конфликт, ориентированы в целом на взаимодействие и прекрасно справляются с посреднической ролью, которая непосредственно имеет отношение к их профессиональной деятельности.

Следующим этапом эмпирического исследования является проверка гипотезы о взаимосвязи факторов и уровней психологического здоровья от индивидуально-типологических особенностей.

Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу, возникает необходимость сопоставления выявленных согласно предложенным вышеперечисленным методикам показателей индивидуально-типологических особенностей респондентов выборки с их показателями

психологического здоровья. В связи с чем был использован корреляционный метод статистического анализа переменных, при помощи непараметрического коэффициента корреляции Спирмена с использованием программы SPSS 23.0.

В результате проведенного корреляционного анализа между показателями факторов психологического здоровья и показателями индивидуально-типологических особенностей, были получены следующие корреляционные связи, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа показателей индивидуально-типологических особенностей по диагностическим методикам и факторов психологического здоровья респондентов ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р»

	Факторы психологического здоровья							
	СтВ	ПВ	ЯВ	ТВ	ДВ	ИВ	СВ	ГВ
ЭРМ	0,362*	0,365*	0,069	0,283	-0,079	0,325*	-0,114	-0,089
СМ	0,298	0,269	0	0,005	-0,234	0,340*	-0,196	-0,085
ПО	-0,179	0,291	0,011	-0,067	0,04	0,362*	0,12	-0,323*
ЭРК	0,227	0,497**	0,420**	0,154	-0,126	0,244	0,204	-0,252
СК	0,224	0,480**	0,337*	0,101	-0,278	0,209	-0,002	-0,066
Э	0,038	0,096	-0,008	0,172	0,235	0,046	0,116	0,451**
ЭРИ	0,511**	-0,073	0,166	0,242	0,081	0,495**	-0,221	-0,004
П	0,400*	0,388*	0,157	-0,049	0,069	0,450**	-0,041	-0,017
ВН	0,118	0,038	-0,162	0,002	0,155	0,157	-0,064	0,008
УВ	0,182	0,376*	0,442**	-0,027	-0,104	0,251	-0,215	-0,293
И	-0,565**	-0,204	-0,284	-0,156	-0,172	-0,326*	0,051	0,019
Н	-0,507**	-0,404**	-0,398*	-0,034	0,079	-0,272	0,071	0,067
Нр	-0,437**	-0,339*	-0,545**	-0,05	0,251	-0,2	0,298	0,138
Пс	-0,256	0,043	-0,29	-0,394*	-0,194	0,057	-0,223	-0,205
I	0,015	-0,577**	-0,227	0,045	0,371*	0,061	-0,068	0,317*
Е	-0,019	0,480**	0,202	-0,117	-0,369*	0,056	-0,1	-0,307
S	0,116	0,584**	0,313*	-0,016	-0,436**	-0,098	-0,046	-0,28
N	0	-0,510**	-0,211	-0,068	0,303	0,11	-0,108	0,327*
F	0,041	-0,196	-0,136	0,313*	0,269	0,138	0,316*	0,470**
T	-0,02	0,171	0,156	-0,134	-0,238	-0,217	-0,227	-0,523**
J	0,116	-0,342*	-0,163	-0,017	0,271	0,09	0,02	0,299
P	-0,076	0,271	0,117	-0,195	-0,265	0,044	-0,21	-0,288

**Примечание:** \*\* - корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ ; \* - корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ .

Полученные результаты подтверждают связь факторов психологического здоровья и индивидуально-типологических особенностей респондентов. При этом, корреляционные связи имеют как отрицательные, так и положительные значения.

Таким образом, значимая прямая корреляционная связь определяется между стратегическим вектором (СтВ) и некоторыми показателями индивидуально-типологических особенностей, выявленных по методике И.Н. Трофимовой, в частности, моторно-физической выносливостью (ЭРМ) и пластичностью (П) ( $p \leq 0,05$ ), а также интеллектуальной выносливостью (ЭРИ) ( $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что физическое благополучие человека, выражающееся в длительной способности эффективного моторно-физического напряжения, а также способность адаптироваться под изменяющиеся условия внешнего пространства, умение выдерживать эмоциональные трудности в связи с этим, при определенной степени гибкости системы убеждений человека, выносливости в сложных ситуациях с умением сохранять спокойствие, контролировать проявление эмоций, управлять когнитивными ресурсами, сопряжено с настойчивостью и стремлением человека к постановке и достижению целей.

Просоциальный вектор (ПВ) коррелирует с такими показателями, как: моторно-физическая выносливость (ЭРМ), пластичность (П), удовлетворенность (Ув) при значимости корреляции на уровне  $p \leq 0,05$ . А также с показателями социально-вербальной выносливости (СРК) и социально-вербального темпа (СК), рассчитанных по методике И.Н. Трофимовой, и показателями экстраверсии (Е) и ощущения (S) по методике Майерс - Бриггс при значимом уровне корреляции  $p \leq 0,01$ . Исходя из данной прямой связи можно отметить, что чем более человек способен выдерживать физическую нагрузку, и при этом адаптироваться к меняющимся процессам в его жизни, обладая определенно значимым уровнем оптимизма, верой в себя, тем легче ему построить отношения с окружающими людьми. Такой критерий индивидуально-типологических особенностей, как коммуникабельность,

определяемый показателями социально-вербальной выносливости, темпом, экстраверсивностью и сенсорным восприятием информации, также прямо соотносится со шкалой просоциального вектора психологического здоровья и показывает, что чем более человек способен поддерживать и выдерживать социальные связи, чем более он расположен к взаимодействию и контактам, предпочитает находиться среди людей и сфокусирован на внешнем проявлении, а также чем больше он опирается на свои ощущения при связях с социумом, тем большей уверенностью в себе он обладает и соответственно способен выстраивать социальный контакт, поддерживая стабильную стратегию общения.

По шкале Я-вектор (ЯВ) выявлены прямые корреляционные связи с такими показателями по методике И.Н. Трофимовой, как социально-вербальная выносливость (ЭРК) и довольность (Ув) со значимым уровнем корреляции  $p \leq 0,01$ , социально-вербальный темп (СК) ( $p \leq 0,05$ ) с таким же уровнем значимости ощущение (S) по методике Майерс - Бриггс. Исходя из представленных показателей, следует сделать вывод, что связь между коммуникативными особенностями человека, характеризующиеся высоким уровнем взаимодействия с окружающими, и способностью выстраивать длительный контакт, а также его уверенностью в себе напрямую согласуется со стремлением человека к самовыражению.

Умеренная положительная связь творческого вектора (ТВ) и семейного вектора (СВ) со значимым уровнем корреляции  $p \leq 0,01$  соотносится только с показателем по методике Майерс - Бриггс чувство (F), что свидетельствует о том, что если человеку свойственно опираться на субъективные ценности, на умение сочувствовать другому, проявлять тактичность, заботу и всячески избегать конфликтных ситуаций, то такой человек более удовлетворен своим семейным положением, и творческой составляющей.

По шкале духовный вектор (ДВ) выявлена умеренная положительная связь с показателем интроверсии (I) по методике Майерс - Бриггс, что определяет человека, ориентированного на себя, и сфокусированного на своих

внутренних переживаниях как более душевного, позитивного, с четкой внутренней системой ценностей и смыслом жизни, что само по себе способствует достижению душевного покоя и психологического благополучия.

Интеллектуальный вектор (ИВ) соотносится по умеренной положительной корреляции, с такими показателями психомоторной сферы как: моторно-физическая выносливость (ЭРМ), моторный темп (СМ) и поиск ощущений (ПО) со значимым уровнем корреляции  $p \leq 0,05$ , и показателями интеллектуальной сферы, такими как: интеллектуальная выносливость (ЭРИ) и пластичность (П) со значимым уровнем корреляции  $p \leq 0,01$ . Опираясь на представленные данные, можно проинтерпретировать выявленную связь следующим образом: чем более вынослив человек в физическом плане, сосредоточен в умственных проявлениях, и чем выше скорость его действий, а также способность ощущать и контролировать свое тело, не отвлекаясь на сторонние ситуации, успешно адаптируясь к меняющимся условиям окружающей его среды, тем более развиты его умственные способности, в частности, мышление, когнитивные функции, способность обучаться, анализировать, синтезировать, и в целом расширять свой кругозор благодаря высоко функциональному интеллектуальному вектору психологического здоровья.

Сопряжение гуманистического вектора (ГВ) и таких показателей, как эмпатия (Э) по методике И.Н. Трофимовой и чувство (F) по методике Майерс - Бриггс со значимым уровнем корреляции  $p \leq 0,01$ , а также показателей интроверсия (I) и интуиция (N) со значимым уровнем корреляции  $p \leq 0,05$  определяется как умеренно положительная и позволяет сформулировать вывод о том, что человек ориентированный на умение определять свои собственные чувства, принимать чувства и понимать потребности другого человека, а также сфокусированный на своем внутреннем мире, понимании своей ценности и своих ориентиров, обладающий способностью представлять, ассоциировать связи,

вдохновляться чем-то новым и идейным, обладает достаточно развитой гуманистической позицией, способен принимать этические принципы, социальные ценности, быть более толерантным, человечным, а также социально-компетентным при сотрудничестве с другими людьми.

Отмечая отрицательные корреляции, выявленные в анализе, стоит отметить, что разнонаправленность показателей также имеет значимую связь в данном исследовании.

Фактор стратегический вектор (СтВ) образует обратную связь с такими показателями по методике И.Н. Трофимовой, как импульсивность (И), и нейротицизм (Н), а также с показателем нейротизма (Нр), выявленного по методике Г. Айзенка ( $p \leq 0,01$ ). Это определяется тем, что повышенная эмоциональная вовлеченность и неспособность выдержать неожиданные ситуации, повышенная впечатлительность и беспокойство, раздражительность, напряженность, негативно сказывается на достижении целей, и способности принимать решения. Таким образом, эмоциональная устойчивость личности сочетается со стратегическим фактором психологического здоровья личности, выражающегося в зрелой эмоциональной уравновешенной позиции на пути к достижению результата.

Шкала просоциальный вектор (ПВ) имеет отрицательные связи с такими показателями, как нейротицизм (Н) по методике И.Н. Трофимовой, и нейротизм (Нр) по методике Айзенка, интроверсия (I), интуиция (N), суждение (J) по методике Майерс - Бриггс. Исходя из представленной связи, следует отметить, что чем выше данные показатели, тем менее человек заинтересован в построении социальных связей и проявлении себя во внешнем мире. Так, стремясь избегать всего нового, нуждаясь в помощи извне, будучи излишне тревожным и впечатлительным, сфокусированным на самом себе и своем внутреннем мире, с повышенным уровнем консервативности и приверженности устаревшим убеждениям, человек избегает и установления отношений с другими людьми.

Такой критерий как Я-вектор (ЯВ) имеет обратную корреляцию только с показателями эмоциональной нестабильности, к которым относится показатель нейротицизма (Н) по методике Трофимовой, и нейротизма (Нр) по методике Майерс - Бриггс, в связи с чем можно сформулировать вывод о том, что чем более эмоционально неустойчив человек, тем менее у него возникает потребности в выражении собственного мнения, и проявлении себя вовне.

Выявленная умеренная обратная корреляционная связь между творческим вектором (ТВ) и показателем психотизма (Пс) по методике Айзенка ( $p \leq 0,01$ ), позволяет обратить внимание на то, что чем более у человека оказывается проявлена склонность к конфликтности, агрессивности, напористости, некоторой степени безрассудства, тем менее у него проявлена творческая часть, и тем менее он оказывается способен на творческое самовыражение и креативность.

По шкале духовный вектор (ДВ) обратная корреляция с показателями экстраверсия (Е) и ощущение (S) по методике Майерс - Бриггс свидетельствует о том, что чем выше фокус личности на внешнем пространстве и ориентир на взаимодействие, активность, действия, а также чем больше практическая ценность, событийность, фактичность, тем ниже уровень развития психологического здоровья в духовной сфере, тем меньше возможности у человека обращаться к самому себе и искать ответы внутри, нежели пытаться получить их извне.

Интеллектуальный вектор (ИВ) сочетается обратной связью с эмоциональной сферой, представленной показателем импульсивности (И) по методике И.Н. Трофимовой ( $p \leq 0,05$ ), что говорит нам о том, что высокий уровень эмоциональной реакции человека на возникающие события и процессы препятствует развитию его интеллектуального уровня.

Обратное соотношение такого показателя психологического здоровья, как гуманистический вектор (ГВ) и показателя поиска ощущений (ПО) по методике И.Н. Трофимовой, а также показателя мышление (Т) по методике Майерс - Бриггс, свидетельствует о том, что стремление человека к

рискованному поведению, направленному на взаимодействие со своим телом, в какой-то степени выходящего за некоторые его привычные реакции на окружающее пространство, способствует более низкому уровню его гуманистического вектора развития психологического здоровья. При этом, чем более человек оказывается ориентированным на мыслительную деятельность, опирающуюся на логические связи, объективный взгляд, принципиальность, критичность, без учета эмоционального воздействия ситуативного человеческого фактора, тем менее включенной у него является гуманистическая часть, направленная на отношение к окружающим его людям.

В ходе эмпирического исследования было установлено, что векторы психологического здоровья зависят от индивидуально-типологических особенностей, присущих участникам данной выборки.

Формирование респондентов по уровням психологического здоровья в соответствии с методикой А.В. Козлова, позволяет нам представить результаты корреляционного анализа показателей индивидуально-типологических особенностей и уровней психологического здоровья, который выполнен по непараметрическому критерию Краскела – Уоллиса в программе SPSS 23.0. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа показателей индивидуально-типологических особенностей по диагностическим методикам и уровней психологического здоровья респондентов ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р»

	Низкий уровень ПЗ	Средний уровень ПЗ	Высокий уровень ПЗ	Н значение	Уровень значимости ( $p \leq 0,05$ )
ЭРМ	14,62	22,94	28,25	5,33	0,070
СМ	15,38	23,98	10,25	6,34	<b>0,042</b>
ПО	21,62	19,00	32,00	2,50	0,287
ЭРК	18,88	20,32	33,25	2,66	0,265
СК	17,65	21,94	21,00	1,18	0,556
Э	15,88	21,58	37,00	6,39	<b>0,041</b>

Продолжение таблицы 3

	Низкий уровень ПЗ	Средний уровень ПЗ	Высокий уровень ПЗ	Н значение	Уровень значимости ( $p \leq 0,05$ )
ЭРИ	18,92	20,52	30,50	1,73	0,420
П	16,92	21,08	36,50	6,00	<b>0,050</b>
ВН	17,00	21,96	25,00	1,90	0,387
Ув	20,46	19,34	35,25	3,53	0,171
И	25,77	19,26	1,75	8,20	<b>0,017</b>
Н	30,42	15,50	18,50	14,41	<b>0,001</b>
Нр	25,42	18,68	11,25	4,18	0,124
Пс	24,42	19,18	11,50	3,01	0,222
I	20,19	20,78	19,00	0,07	0,967
Е	21,50	20,46	14,50	0,69	0,709
S	19,42	21,74	12,00	1,48	0,477
N	20,27	20,18	26,00	0,81	0,668
F	17,81	21,02	31,50	2,87	0,238
T	22,50	20,26	10,50	2,12	0,346
J	16,62	22,80	17,00	2,65	0,266
P	24,04	19,10	15,00	3,22	0,200

По представленным результатам, стоит отметить, что существует взаимосвязь между уровнем психологического здоровья и некоторыми показателями индивидуально-типологических особенностей. По результатам расчета критерия Краскела – Уоллиса следует выделить следующие значимые различия по показателям между респондентами с разным уровнем психологического здоровья. Так, выявлены статистически значимые различия по такому параметру моторной сферы, как моторный темп (СМ), что говорит о том, что респондентам с низким уровнем психологического здоровья характерна более низкая интенсивность двигательной активности, что может быть проявлено в замедлении действий, снижении энергии, повышенной тревожности.

При этом, респонденты с высоким уровнем психологического здоровья демонстрируют активную двигательную деятельность, что определяется как

физиологическими параметрами, связанными с выработкой гормонов, стимулирующих настроение, стрессоустойчивость, когнитивные функции, также поведенческими параметрами, через вовлечение в социальную активность. В связи с этим, респонденты с более низким уровнем психологического здоровья оказываются более подвержены стрессу, депрессивному состоянию, что в целом оказывает влияние на их психологическое благополучие.

Следующим параметром, по которому обнаружена корреляционная связь с уровнем психологического здоровья личности, является такой критерий социально-вербальной сферы, как эмпатия (Э). Респонденты с низким уровнем психологического здоровья демонстрируют низкий уровень эмпатии, что может мешать установлению социальных контактов, а также приводить к трудностям в построении доверительных отношений, чувству изоляции, повышенному стрессу, и в целом оказывать негативное влияние на психологическое благополучие личности.

Параметры когнитивной сферы, коррелирующие с уровнями психологического здоровья, представлены показателем пластичность (П), что свидетельствует о том, что высокая пластичность психических процессов свойственна личностям с более высоким уровнем психологического здоровья. Это проявляется в способности человека легче адаптироваться к меняющимся условиям, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, поддерживая свое эмоциональное состояние. При этом низкие показатели пластичности характерны для респондентов с более низким уровнем психологического здоровья, что может выражаться в некоторых трудностях адаптации, подверженности тревожному состоянию, а также ригидности мышления.

Среди эмоциональной сферы обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции между уровнем психологического здоровья и такими показателями, как импульсивность (И), и нейротизм (Н). Что означает, что респонденты с низким уровнем психологического здоровья, больше чем респонденты среднего и высокого уровня, подвержены более высокому

уровню импульсивности. Группа респондентов с более низким уровнем психологического здоровья оказываются более склонны к быстрым, необдуманным действиям, трудностям в самоконтроле, что вполне вероятно, может способствовать дезадаптивному поведению, повышенному уровню стресса, эмоциональной неустойчивости, и в целом сказываться на негативном влиянии на психологическое благополучие личности.

Также среди респондентов с уровнем более низкого психологического здоровья выявлен высокий уровень нейротизма, характеризующийся склонностью к переживанию негативных эмоций, тревожности, эмоциональной неустойчивости, что способствует тому, что они чаще испытывают трудности в совладании со стрессом, что в целом снижает общее психологическое благополучие. Также стоит отметить, что импульсивность и нейротизм, как два показателя сферы эмоционального благополучия взаимно могут способствовать усилению негативного влияния на психологическое здоровье. Такие респонденты могут быть более уязвимы к появлению и развитию психологических проблем, возникновению препятствий и трудностей в социальной адаптации.

Полученные результаты данного эмпирического исследования позволили нам выявить значимые взаимосвязи между индивидуально-типологическими особенностями и уровнями психологического здоровья, что подтверждает важность учета индивидуально-типологических показателей при изучении психологического благополучия личности.

Таким образом, такие показатели, как нейротизм, импульсивность, низкий уровень эмпатии, статистически связаны с низким уровнем психологического здоровья. При этом, лица с высоким уровнем эмпатии демонстрируют более высокие показатели психологического благополучия, что может быть связано с их способностью устанавливать социальные связи, эффективно разрешать конфликты, получать поддержку от окружающих.

При этом стоит подчеркнуть важность того, что индивидуально-типологические особенности взаимодействуют друг с другом, оказывая

совокупное влияние на психологическое здоровье. Так, в нашем исследовании мы видим, что сочетание высокого уровня импульсивности, нейротизма и низкого уровня эмпатии усиливает негативное воздействие на психологическое благополучие, приводя к повышенной уязвимости, к стрессам, эмоциональной нестабильности.

Обобщая итоги проведенного корреляционного анализа между критериями психологического здоровья и показателями индивидуально-типологических особенностей личности специалистов сферы активных продаж ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», участвующих в эмпирическом исследовании, можно сформулировать выводы о том, что среди респондентов с выявленным стратегическим вектором психологического здоровья преобладают личности с более адаптивными способностями к переменам, выносливые в интеллектуальном и физическом плане, что повышает их уровень стремления к достижениям, играющий важное значение в профессиональной деятельности сотрудников компании.

При этом, сотрудники с очевидным превалированием просоциального вектора психологического здоровья отличаются выносливостью не только на физическом уровне, но и также коммуникативной выносливостью, адаптивностью, сговорчивостью, оптимистичностью, восприимчивостью, что, в свою очередь, позволяет им более ярко проявить себя в профессиональном плане, благодаря способности устанавливать долгосрочные прочные контакты, взаимодействовать с окружением, подстраиваться под желания клиентов, и умению легко переключаться между разными задачами, стоящими и возникающими в моменте перед ними.

Сотрудники, которые наиболее оказались проявленными по шкале Я - вектора обладают значимым уровнем социально-вербальной выносливости, восприимчивости информации, подкрепляя эти качества уверенностью в себе, что позволяет им наработать определенный авторитет перед клиентами, и таким образом, формировать прочные длительные контакты, которые можно определить исходя из специфики организации как

клиентская база, играющая значительную роль при достижении определенных результатов каждого сотрудника, работающего в данной организации на должности менеджера по активным продажам.

Развитие творческой, гуманистической и семейной составляющей, несомненно оказывает важную роль на психологическое здоровье личности и среди сотрудников компании, участвующих в исследовании, определяется их способностью опираться на субъективность, компромиссно, сострадание, симпатию, гармонию, а также при принятии решения в той или иной ситуации способности поставить себя на место другого, что также играет важную роль в профессиональной реализации сотрудников, позволяя принимать во внимание чувства и истинные потребности покупателей.

Среди факторов психологического здоровья в данном исследовании вектор интеллекта сотрудников получает реализацию благодаря таким качествам как сосредоточенность на поставленных задачах, внимательность, высокая скорость восприятия и обработки информации, а также активности, стойкости в сфере физической и умственной проявленности, адаптивности, и самостоятельности, что несомненно помогает сотрудникам в их профессиональной реализации.

Таким образом, в результате эмпирического исследования мы выявили согласованность факторов психологического здоровья с показателями индивидуально-типологических особенностей личности специалистов сферы активных продаж.

Учитывая полученные по итогам эмпирического исследования результаты, а также в целях укрепления психологического здоровья и обеспечение более эффективной работы коллектива ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» необходимо рекомендовать проведение ряда мероприятий, способствующих психологическому и профессиональному удовлетворению и благополучию персонала компании.

В первую очередь, стоит отметить улучшение психологического состояния сотрудников за счет психологической поддержки, которая должна

быть обеспечена компанией либо через привлечение в определенный установленный период аутсорсинговой компании, оказывающей подобные услуги, либо через наемного специалиста в области корпоративной психологии. Что позволит своевременно предоставлять сотрудникам обратную связь по психологическим вопросам, а также организовывать и сбор данных по волнующим сотрудников вопросов в коллективном порядке, что позволит руководству компании более щепетильно подходить к решению возникающих проблем.

Исходя из выше предложенного варианта привлечения специализированного сотрудника в компанию, также стоит предложить и внедрение индивидуальных консультаций для персонала, в целях оказания психологической поддержки каждому сотруднику, который в этом нуждается.

Следует организовать и мероприятия по психологическому просвещению, направленные на оптимальное поддержание своего состояния каждым сотрудником самостоятельно. В частности, возможно внедрение периодически проводимых информационных лекций, позволяющих сотрудникам расширить знания о психологической самопомощи в трудной ситуации.

Организация обучающих тренингов и выездных корпоративных мероприятий по ситуативным и деловым играм, основанным на привлечении сторонних специалистов более узкого направления, которые могли бы взаимодействуя с каждым участником подобного мероприятия, как помогать учиться приобретать некоторые необходимые навыки, осваивать упражнения, так и обучать эффективному планированию, процессу организации профессиональной деятельности, управлению стрессовыми ситуациями, которые так необходимы для сотрудников данной компании, особенно тех, которые участвовали в проводимом исследовании, и имеют отношение к сфере активных продаж, в связи с постоянным взаимодействием с клиентами.

Отдельно стоит отметить и организацию обучающих лекций, тренингов, семинаров по тематике конфликтных ситуаций, возникающих при работе с

людьми, что позволит сотрудникам сферы активных продаж более грамотно и профессионально подходить к разрешению подобных ситуаций, не создавая неудобства себе и покупателям, умея заботиться о своем психологическом комфорте не причиняя ущерб основной деятельности компании.

Как мы выяснили, эмоциональная устойчивость и интеллектуальная выносливость играют важную роль в развитии психологического здоровья личности, в связи с этим, создание психологических мероприятий, направленных на укрепление и развитие эмоциональных навыков, формирующих умение не только управлять своими эмоциями, но и понимать эмоции других людей, что позволит повысить уровень взаимодействия между сотрудниками, а также улучшит степень сотрудничества с клиентами.

На основе проведенного исследования, нами были выявлены и такие факторы психологического здоровья, которые непосредственно имеют связь и с физическим телом, выносливостью, поэтому одной из рекомендаций по укреплению психологического здоровья специалистов сферы активных продаж является и внедрение коллективных программ здорового образа жизни, связанных с массовыми спортивными мероприятиями, направленными не только на укрепление физического здоровья, но и на развитие и укрепление дружеских взаимоотношений, отключение от всевозможных рабочих забот, что в целом будет способствовать повышению эмоционального комфорта, развитию коммуникативных способностей персонала, а также психологическому благополучию, и комфортному климату в компании.

Немаловажным фактором, влияющим на психологическое равновесие специалистов сферы активных продаж, является степень удовлетворенности их материальным уровнем, поэтому руководству компании стоит пересматривать мотивационную систему поощрений результатов сотрудников, подкреплять позитивные достижения, что в целом будет способствовать развитию здорового уровня конкуренции в компании, росту мотивации, а также укреплению психологического состояния сотрудников.

Данные рекомендации необходимы для внедрения в компании в целях улучшения психологического здоровья персонала, в частности специалистов сферы активных продаж, участвующих в проводимом эмпирическом исследовании, что в целом будет способствовать росту работоспособности, успешности в области профессионального развития каждого сотрудника и деятельности компании в целом.

Таким образом, по результатам проведенного исследования следует отметить, что была установлена взаимосвязь показателей психологического здоровья с индивидуально-типологическими особенностями личности специалистов сферы активных продаж.

В целом персонал данной компании, участвующий в исследовании, имеет достаточно хорошо развитый уровень по всем сферам жизни психологического здоровья выборки. Однако, в разрезе некоторых шкал психологического здоровья, у мужчин по сравнению с женщинами на достаточно высоком уровне находятся сферы интеллектуального и просоциального фактора, а у женщин по сравнению с мужчинами на более высоком уровне находятся семейные ценности, творческая, гуманистическая и духовная составляющая. При этом стратегический фактор играет важную роль в деятельности всех сотрудников, участвующих в данном исследовании.

Полученные результаты подтверждают связь факторов и уровней психологического здоровья и индивидуально-типологических особенностей респондентов. При этом, корреляционные связи имеют как отрицательные, так и положительные значения.

## Заключение

Несомненно, психологическое здоровье в настоящее время играет важную роль в становлении и развитии личности, с каждым годом погружение в изучение индивидуально-типологических особенностей, взаимосвязи их с психологическим здоровьем, занимает значимую нишу в научных исследованиях.

Из проведенного теоретического исследования стоит отметить, что многие теории, уделявшие внимание как личности, так и ее индивидуально-типологическим особенностям, стремились сделать упор на тот или иной компонент, но так или иначе, исследователи затрагивали проблемы характерологии, которые вытекали еще из древних учений о темпераменте, о различиях индивидов.

Изучив ряд источников отечественной и зарубежной литературы, можно сделать вывод, что каждая личность представляет собой целостное единство, объединяющее как аспекты биологического происхождения, так и социального развития.

Психологическое здоровье тесно связано с личностью в целом и отражает определенный уровень ее развития, а также способ взаимодействия индивида с окружающей средой.

На сегодняшний день накоплено значительное количество информации о психологическом здоровье, однако остается обширное поле для дальнейших исследований этого феномена, поскольку данное понятие, хотя и признано, все еще недостаточно глубоко изучено.

При этом, несмотря на отсутствие единого набора критериев и показателей для определения психологически здоровой личности, можно выделить основные аспекты: личностно-смысловой, мотивационно-поведенческий, когнитивный и эмоциональный, создающие общее представление о личности, способной поддерживать и укреплять свое

здоровье, а также достигать самодостаточности, опираясь как на внешние, так и на внутренние ценности.

Таким образом, взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья представляет собой сложный и многогранный процесс. Положительные черты личности способствуют укреплению психологического здоровья, в то время как негативные аспекты могут увеличивать риск его нарушения. Изучение этих взаимосвязей является важной задачей для психологов и может привести к разработке эффективных стратегий для улучшения психологического здоровья личности.

В ходе проведенного исследования была проанализирована и установлена взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и психологического здоровья личности специалистов сферы активных продаж. Результаты показали, что такие характеристики как эмоциональная устойчивость, социальная поддержка, когнитивные, поведенческие стратегии, все эти факторы играют важную роль в формировании психологического благополучия личности.

Выявленные закономерности подтверждают, что такие индивидуально-типологические особенности, как оптимизм, открытость новому опыту, самосознание, все это способствует укреплению психологического здоровья, а такие особенности личности как тревожность, недостаточная самооценка, нейротизм, все это может негативно сказываться на психологическом здоровье, создавая риск развития психических нарушений.

В связи с этим, результаты исследования подчеркивают важность многогранного подхода к феномену «психологическое здоровье», акцентируя внимание не только на внутренних, но и на внешних факторах, что способствует более широкому и глубокому дальнейшему исследованию этих горизонтов, в целях практического применения полученных данных.

Проведенное эмпирическое исследование на базе ООО «Первый Стройцентр Сатурн-р» проводилось с целью выявления взаимосвязи уровней

психологического здоровья с индивидуально-типологическими особенностями личности специалистов сферы активных продаж.

В данном эмпирическом исследовании участвовали 40 респондентов в возрасте от 30 до 50 лет, среди которых 24 мужчины и 16 женщин, отобранных из числа специалистов сферы активных продаж, чьи профессиональные обязанности и выполняемые функции идентичны.

Стоит отметить, что исследование проводилось в заранее обговоренные дни с респондентами, поделенными на группы, в первой половине дня в отдельном кабинете, с соблюдением конфиденциальности и безопасности для сотрудников, в непринужденной и поддерживающей обстановке, с обеспечением оптимальных внешних условий для проводимой диагностики.

Опираясь на основную задачу проводимого исследования, стоит отметить, что в качестве диагностического инструментария были выбраны и применены такие методики, как: методика «Индивидуальная модель психологического здоровья», предложенная А.В. Козловым, опросник структуры темперамента ОСТ (STQ-77), «Личностный опросник Айзенка» (EPQ-R), и опросник Open Extended Jungian Type Scales (OEJTS) «Определитель типа MBTI (Myers Briggs Type Indicator)», который опирается на теорию психологических типов, разработанных К.Г. Юнгом.

По результатам исследования, стоит отметить, что работники компании ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» в целом обладают достаточно развитым уровнем психологического здоровья по каждой из представленных сфер жизни, однако, среди женщин наблюдается незначительное превышение средних значений показателей по сравнению с мужчинами, по таким сферам как: гуманистическая, семейная, духовная, творческая, стратегическая и сфера самопредставления. В то время как мужчины лидируют по шкалам просоциального и интеллектуального развития.

При этом стоит отметить, что более эмоционально устойчивыми в компании оказались мужчины, в то время у женщин выявлен повышенный уровень нейротизма, что по нашему предположению характеризуется и

физиологической особенностью женщин, основанной на их эмоциональности, неустойчивости, тревожности, беспокойстве, склонности к некоторой раздражительности.

По представленным результатам необходимо отметить, что в данной компании среди сотрудников преобладают личности, сфокусированные на внешнем мире, сильными сторонами которых являются взаимодействие и общительность, действия и масштабность.

Организация деятельности в компании в большинстве представлена такими сотрудниками, которые делают упор на последовательность и факты, более внимательны к деталям и контролирующие процесс, то есть действуют через суждение. Тогда как сотрудники, опирающиеся на восприятие, также занимают важное место в компании, и именно они подходят к решению вопросов спонтанно и могут легко адаптироваться под меняющиеся условия, а также склонные к нестандартным решениям, и сбору информации.

Женщины, принимающие участие в выборке эмпирического исследования, ориентированы на помощь, заботу, на более доброжелательное отношение к окружающим, и в связи с этим, в рабочем процессе их отличает от мужчин более лояльный подход, индивидуальный подход к каждому клиенту, с проявлением тактичного и заботливого выполнения своих обязанностей.

Мужчин, участвующих в выборке, можно охарактеризовать как более конкретных, нацеленных на результат, на решение практических задач, с определенной позицией, и стремлением к анализу ситуаций и деловой точности, что несомненно отличает их от проявленности сотрудников женского пола в рабочем пространстве.

Полученные результаты данного эмпирического исследования позволили нам выявить значимые взаимосвязи между индивидуально-типологическими особенностями и уровнями психологического здоровья, что подтверждает важность учета индивидуально-типологических показателей при изучении психологического благополучия личности.

Таким образом, такие индивидуально-типологические особенности, как нейротизм, импульсивность, низкий уровень эмпатии, статистически связаны с низким уровнем психологического здоровья. При этом, лица с высоким уровнем эмпатии, пластичности, моторного темпа демонстрируют более высокие показатели психологического благополучия, что может быть связано с их способностью устанавливать социальные связи, эффективно разрешать конфликты, получать поддержку от окружающих.

При этом стоит подчеркнуть важность того, что индивидуально-типологические особенности взаимодействуют друг с другом, оказывая совокупное влияние на психологическое здоровье. Так, в нашем исследовании мы видим, что сочетание высокого уровня импульсивности, нейротизма и низкого уровня эмпатии усиливает негативное воздействие на психологическое благополучие, приводя к повышенной уязвимости, к стрессам, эмоциональной нестабильности.

Сопоставив выявленные показатели индивидуально-типологических особенностей респондентов выборки с их показателями психологического здоровья, при помощи корреляционного анализа, мы пришли к выводу, что полученные результаты подтверждают связь факторов психологического здоровья и индивидуально-типологических особенностей респондентов. При этом, корреляционные связи имеют как отрицательные, так и положительные значения.

Обобщая итоги проведенного корреляционного анализа между критериями психологического здоровья и показателями индивидуально-типологических особенностей личности специалистов сферы активных продаж ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р», участвующих в эмпирическом исследовании, можно сформулировать выводы о том, что среди респондентов с выявленным стратегическим, просоциальным, я - вектором психологического здоровья преобладают личности с более адаптивными способностями к переменам, выносливые в интеллектуальном и физическом

плане, что повышает их уровень стремления к достижениям, играющий важное значение в профессиональной деятельности сотрудников компании.

Развитие творческой, гуманистической и семейной составляющей, несомненно оказывает важную роль на психологическое здоровье личности и среди сотрудников компании, участвующих в исследовании, определяется их способностью опираться на субъективность, компромиссно, сострадание, симпатию, гармонию, а также при принятии решения в той или иной ситуации способности поставить себя на место другого, что также играет важную роль в профессиональной реализации сотрудников, позволяя принимать во внимание чувства и истинные потребности покупателей.

Отмечая отрицательные корреляции, выявленные в анализе, стоит отметить, что разнонаправленность показателей также имеет значимую связь в данном исследовании.

Так, по результатам исследования, выявленные обратные связи стратегического, просоциального и я - вектора с такими показателями как нейротицизм (Н), а также с показателем нейротизма (Нр), определяет повышенную эмоциональную вовлеченность, впечатлительность, беспокойство, раздражительность как негативный фактор влияющий на способность принимать решения, и достигать цели, устанавливать социальные связи, проявлять себя во внешнем мире, в связи с чем можно сформулировать вывод о том, что чем более эмоционально неустойчив человек, тем менее у него возникает потребности в выражении собственного мнения, и проявлении себя вовне.

Выявленная умеренная обратная корреляционная связь между творческим вектором (ТВ) и показателем психотизма (Пс) по методике Айзенка, позволяет обратить внимание на то, что чем более у человека оказывается проявлена склонность к конфликтности, агрессивности, напористости, некоторой степени безрассудства, тем менее у него проявлена творческая часть, и тем менее он оказывается способен на творческое самовыражение и креативность.

Интеллектуальный вектор (ИВ) сочетается обратной связью с эмоциональной сферой, представленной показателем импульсивности (И) по методике И.Н. Трофимовой ( $p \leq 0,05$ ), что говорит нам о том, что высокий уровень эмоциональной реакции человека на возникающие события и процессы препятствует развитию его интеллектуального уровня.

Таким образом, в результате эмпирического исследования мы выявили согласованность факторов психологического здоровья с показателями психомоторной, коммуникативной, интеллектуальной и эмоциональной сфер.

Учитывая полученные по итогам эмпирического исследования результаты, а также в целях укрепления психологического здоровья и обеспечение более эффективной работы коллектива ООО «Первый Стройцентр Сатурн - Р» рекомендовано проведение ряда мероприятий, способствующих психологическому и профессиональному удовлетворению и благополучию персонала компании, такие как психологическая поддержка сотрудников, организация мероприятий по психологическому просвещению, проведение информационно-обучающих лекций по самопомощи в трудных ситуациях, организация обучающих тренингов и выездных корпоративных мероприятий по ситуативным и деловым играм, а также психологических мероприятий, направленных на укрепление и развитие психологического благополучия каждого сотрудника и климата в компании в целом.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская К. А., Славская А. Н., Леванова Е. А., Пушкирева Т. В. Общие подходы к изучению личности // Педагогика и психология образования. 2018. № 4. С. 178-190.
2. Айварова Н. Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1. С. 113-115.
3. Айзенк Г. Ю. Структура личности. СПб. : Ювента, 1999. 463 с.
4. Акимова А. Р. Психологическое здоровье личности: учебно-методическое пособие. Москва: ФЛИНТА, 2023. 138 с.
5. Ананьев В. А. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.
6. Андреева Т. В. Идеи Б. Г. Ананьева и эмпирическое исследование жизненного пути личности // Вестник Санкт-Петербургского Университета. 2008. № 1. С. 52-60.
7. Балалыкин Д. А. Сущностное единство духовного и телесного в теоретико- практической системе Галена. Часть II // Философия науки. 2014. № 4. С. 112-138.
8. Белорусова Е. А. Ситуация неопределенности как источник развития личности // Молодой ученый. 2018. № 50 (236). С. 455-459.
9. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. СПб. : прайм - ЕВРОЗНАК; М. : ОЛМА-Пресс, 2003. 666 с.
10. Бриггс И., Майерс П. MBTI: определение типов. У каждого свой дар. М. : Карьера Пресс, 2014. 291 с.
11. Воронкова Я. Ю. Большая пятерка», или пятифакторная модель личности: сборник научных трудов / под ред. Е. Н. Ткач. Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. С. 39-45.
12. Выготский Л. С. Психология развития человека. М. : Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.

13. Галецкая И. И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. № 2 (6). С. 66-69.
14. Гиппократ. Сочинения. Том 1 / пер. В. И. Руднева, комм. В. П. Карпова. Избранные книги. М. : Биомедгиз, 1936. 736 с.
15. Глязер Г. Исследователи человеческого тела от Гиппократа до Павлова / пер. с нем. Ю. А. Федосюка; Под ред. Б. Д. Петрова. М. : Медгиз, 1956. 243 с.
16. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М. : МПСУ, 2014. 452 с.
17. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67-95.
18. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности как феномен // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». 2022. № 4. С. 35-43.
19. Ефимов В. И., Таланов В. М. Размышления по поводу учения И. Канта о нравственности // Успехи современного естествознания. 2014. № 12-1. С. 174-179.
20. Жданова Л. А., Бобошко И. Е., Молькова Л. К. Медико-социальные аспекты психического здоровья детей и подростков, возможности его охраны и укрепления // Вестник ИвГМА. 2020. № 2. С. 11-17.
21. Зеленский В. В. Базовый курс аналитической психологии, или Юнгианский бревиарий. М. : «Когито-Центр», 2004. 256 с.
22. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2004. 701 с.
23. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения. СПб. : Наука, 1999. 471 с.
24. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла: практическое пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 112 .

25. Козлов А. В. Методика диагностики психологического здоровья // Перспективы науки и образования. 2014. № 6 (12). С. 110–117.
26. Кречмер Э. Строение тела и характер / пер. с нем. М. : Изд-во Эксмо, 2003. 416 с.
27. Лебедев А. Н. Проблемы и перспективы развития психологии личности в современной России // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2022. Т. 2. № 3. С. 4-21.
28. Лейбин В. М. Психоанализ: Учебное пособие. 2-е изд. СПб. : Питер, 2008. 592 с.
29. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл: Академия, 2005. 352 с.
30. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Питер, 2020. 351 с.
31. Мерлин В. С. Собрание сочинений. Том 3: Очерк теории темперамента. Пермь: ПСИ, 2007. 276 с.
32. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: Кн.1: Общие основы психологии. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.
33. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / пер. с англ. Л. В. Трубицыной, Д. А. Леонтьева / под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002. 462 с
34. Павлов И. П. Рефлекс свободы. М. : Кн. клуб Книговек, 2011. 448 с.
35. Пеунова С. М. Критерии здоровой личности: материалы международной научно-практической конференции 21-22 июня 2012 года. СПб. : СПбГИПСР, 2012. С. 121-125.
36. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества: сборник научных трудов / под ред. А. Л. Журавлева, М. И. Воловиковой, Т. В. Галкиной. Москва: Институт психологии РАН, 2014. 318 с.

37. Психология XXI века: Учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. М. : ПЕР СЭ, 2003. 863 с.
38. Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. 3-е изд., перераб. и доп.. М. : АСТ: Астрель, 2008. 720 с.
39. Психометрика русскоязычной версии Big Five Inventory-2 / под ред. А. Ю. Калугина, С. А. Щебетенко, А. М. Мишкевич и др. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 1 (январь-март). С. 7-33.
40. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М. : Золотник: ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.
41. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2-х томах. М. : Педагогика, 1989. Т. 1. 486 с., Т. 2. 322 с.
42. Русалов В. М., Трофимова И. Н. О представленности типов психической деятельности в различных моделях темперамента // Психологический журнал. 2011. Т. 32/3. С. 74-84.
43. Русалов В. М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования: монография. Москва: Институт психологии РАН, 2012. 528 с.
44. Русалов В. М. Темперамент и характер человека: поиск природных предпосылок //Сборник Психология: современные направления междисциплинарных исследований. 2003. С. 391-400.
45. Седова И. В., Турбина С. В. Темперамент: от истоков к современности // Научный аспект. 2024. № 2 [Электронный ресурс] : URL: <https://na-journal.ru/2-2024-psihologiya/9091-temperament-ot-istokov-k-sovremennosti> (дата обращения: 27.02.2024).
46. Сергиенко Е. А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2017. № 4 (10). С. 98-117.
47. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М. : Наука, 1991. 455 с.

48. Фролова Ю. Г. Психология здоровья: учебное пособие. Минск: Высшая школа, 2014. 255 с.
49. Фромм Э. Человек для себя / Пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой.- Мн. : Коллегиум, 1992. 253 с.
50. Хорни К. Наши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза. М. : Академические проект. 2007. 224 с.
51. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М. : Академия, 2001. 208 с.
52. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение: пер. с англ. с 3-его междунар. изд. СПб. : Питер. 2016. 608 с.
53. Человек в условиях социальных изменений: материалы международной научно-практической конференции: материалы конференции / под ред. Л. Н. Тимерьянова. Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2022. 402 с.
54. Шувалов А. Психологическое здоровье человека // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия IV: Педагогика. Психология. 2009. Выпуск № 4(15). С. 87–101.
55. Юнг К. Г. Психологические типы. / Пер. Софии Лорие (под ред. В. Зеленского). СПб. : Азбука, 2001. 538 с.
56. Ярошевский М. Г. История психологии. От античности до середины XX века. М. : Академия, 1996. 416 с.
57. Allport G. W. The person in psychology: Selected essays». Boston, Beacon Press, 1968. 440 с.
58. Cattell R. B. (1943). The description of personality: basic traits resolved into clusters. The Journal of Abnormal and Social Psychology, № 38(4). С. 476–506.
59. Eysenck H. J., Eysenck M. W. (1985). Personality and individual differences. New York: Plenum. 1985.
60. Eysenck S. B. G., Eysenck H. J., Barrett P. A revised version of the psychoticism scale // Personality and Ind. Diff. 1985. № 6-1. С. 21-29.

61. Jorgenson Eric. Development of the Open Extended Jungian Type Scales //openpsychometrics.org. 2014.
62. Maslow A. N. Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health // Personality Symposia: Symposium 1. New York: Grune & Stratton, 1950. P. 11–34.
63. Rusalov V. M., Trofimova I. N. Structure of Temperament and Its Measurement. Toronto, Canada: Psychological Services Press. 2007.
64. Stern W. Die menschliche Persönlichkeit. Leipzig: Barth, 1923. 272 c.
65. Trofimova I. N., Sulis W. Is temperament activity-specific? Validation of the Structure of Temperament Questionnaire–Compact (STQ-77) // International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 2011. № 11(3). C. 389–400.