

**УДК 159**

**Дутчина Оксана Борисовна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,  
Тихоокеанский государственный университет

[aksa26@mail.ru](mailto:aksa26@mail.ru)

**Александрова Тамара Ивановна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,  
Тихоокеанский государственный университет

[tomalex99@mail.ru](mailto:tomalex99@mail.ru)

**Oksana B. Dutchina**

senior lecturer, candidate of psychological sciences,  
faculty of psychology the Pacific National University

[aksa26@mail.ru](mailto:aksa26@mail.ru)

**Tamara I. Alexandrova**

senior lecturer, candidate of psychological sciences,  
faculty of psychology the Pacific National University

[tomalex99@mail.ru](mailto:tomalex99@mail.ru)

**Исследование влияния особенностей Я-концепции  
на психологическое здоровье личности учителя**

**Research of the influence of the features of the Self-concept on the  
psychological health of the teacher's personality**

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема влияния особенностей Я-концепции на психологическое здоровье личности учителя. Определено понятие «Я-концепция» с позиции психологии личности, самосознания и психологии деятельности. Психологическое здоровье учителя представлено как многомерное интегральное личностное образование, обеспечивающее здоровьесозидающее поведение и деятельность. Показана связь психологического здоровья с самосознанием личности учителя, ведущую роль в котором играет Я-концепция. Раскрыты основные характеристики Я-концепции личности учителя, формирующие качества субъекта здоровьесозидающей деятельности.*

***Ключевые слова:** личность учителя, психологическое здоровье, Я-концепция, самосознание, здоровьесозидающая деятельность.*

***Abstract.** The article deals with the problem of the influence of the features of the Self-concept on the psychological health of the teacher's personality. The concept of Self-concept is defined from the point of view of personality psychology, self-consciousness and activity psychology. Psychological health of the teacher is presented as a multidimensional integral personal education that provides health-creating behavior and activities. The connection of psychological health with the*

*self-consciousness of the teacher's personality, in which the Self-concept plays a leading role, is shown. The main characteristics of the Self-concept of the teacher's personality, which form the quality of the subject of health-creating activity, are revealed.*

**Keywords:** *teacher's personality, psychological health, Self-concept, self-awareness, health-creating activity.*

В настоящее время в отечественном образовании в условиях смены образовательной парадигмы как к педагогической деятельности в целом, так и к личности учителя предъявляются новые требования, которые определяют иное качество их профессиональной деятельности. Инновационные процессы в образовании, связанные с ними повышение сложности решаемых педагогических задач, изменение характера взаимодействия с субъектами образовательной деятельности, повышают требования к психологическому здоровью личности учителя. Психологическое здоровье тесно связано с самосознанием личности учителя, ведущую роль в котором играет Я-концепция, что требует рассмотрения понятий «здоровье», «психологическое здоровье», «Я-концепция».

В основе понятия «психологическое здоровье» лежит общее представление о здоровье человека, рассматриваемое современными исследователями в рамках научного направления психологии здоровья личности, которое основано на парадигме здравотворчества. Здоровье, с этих позиций, определяется как системное образование личности, а личность как «субъект здравотворчества, творчески планирующий, разрабатывающий и осуществляющий свой личностный здоровьесозидающий проект, а также, непосредственно отвечающий за свое здоровье» [4, с. 48]. Здоровье, по мнению А.С. Шинкаренко, определяется как «полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, позволяющее человеку реализовывать принципы единства организма, саморегуляции всех его органов и систем, активно взаимодействовать с окружающей средой» [8, с. 26].

Психологическое здоровье представляет собой «многомерное интегральное личностное образование..., которое детерминируется степенью усилий человека в наращивании своих жизненных сил и обеспечивает формирование устойчивых моделей здоровьесозидающего поведения и деятельности, направленных на гармонизацию его отношений с самим собой, природой, социумом» [2, с. 135]. Психологическое здоровье Хусаинова Р.М. понимает как «интегральную характеристику личностного благополучия, включающую когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического, социального уровней, где исключительная роль отводится высшим психологическим образованиям, выполняющим функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути» [7, с. 6].

С этих позиций психологическое здоровье учителя может быть осмыслено в контексте изучения его Я-концепции, сущность и содержание которой исследуется в русле психологии самосознания и психологии

личности. Рассматривая психологическое здоровье как многомерное интегральное личностное образование, обеспечивающее здоровьесозидающее поведение и деятельность, обратимся к деятельностному подходу, изучению самосознания и Я концепции личности. С точки зрения деятельностного подхода, Я-концепция раскрывается как переживание осознания человеком собственной личности как субъекта деятельности. В свою очередь, С.Л. Рубинштейн связывал исследование Я-концепции с личностью, которая «в качестве субъекта сознательно присваивает все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела и поступки, и сознательно принимает на себя ответственность за них в качестве их автора и творца» [5, с. 676]. Я-концепцию личности ученый рассматривал как ядро субъекта деятельности, включающее представление как о себе реальном, так и о себе идеальном, в том числе, и актуализацию возможностей самосовершенствования [5].

Определяя самосознание как процесс, в результате которого появляется Я-концепция, В.В. Столин выделяет в ней Я-образ и самоотношение. Я-образ имеет три уровня: физический образ Я, обусловленный потребностью в физическом благополучии организма; социальная идентичность, связанная с потребностью человека принадлежать к общности; дифференцирующий образ Я, характеризующий знания о себе по сравнению с другими людьми, придающий ощущение собственной уникальности и обеспечивающий потребности в самоопределении и самореализации [6, с. 346-347]. Я-концепция у А.Б. Орлова связана с самоотождествлением, состоящим из подлинного Я, множества самоотождествлений и самопринятия человека [3].

Я-концепция психологически здоровой личности отражает такие качества, как принятие ответственности за свою жизнь, в частности за свое здоровье, самопознание и самопринятие как необходимое условие достижения психического здоровья, умение жить в настоящем актуальными переживаниями и осуществлять свою уникальность, осмысленность индивидуального бытия, способность к пониманию и принятию других, доверие процессу жизни [1, с. 88]. Аналогичное мнение находим и у других авторов. Я-концепция психологически здорового человека обладает полнотой эмоциональных и поведенческих проявлений личности, опорой на собственную внутреннюю сущность, самопринятием и умением справиться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, самообъективностью как четким представлением о своих сильных и слабых сторонах [7, с. 10]. Подчеркивая важность установки на здоровьесозидающую деятельность личности педагога, ученые говорят о здоровьесозидающей позиции в структуре Я-концепции личности педагога, которая включает «понимание смысла здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью своему и других людей, стремление к сохранению здоровья, усвоение и соблюдение правил здорового образа жизни» [2, с. 131].

В контексте данных положений в качестве основных характеристик Я-концепции личности педагога, формирующих качества субъекта

здоровьесозидающей деятельности, выступают «аксиологичность, ответственность, творчество, позволяющие ему посредством целенаправленных преобразований в собственном образе жизни добиться значимых изменений в состоянии не только своего здоровья, но и здоровья обучающихся» [2, с. 137].

Таким образом, учитель как носитель профессионального самосознания, как субъект профессиональной деятельности и профессионального общения, должен стать и субъектом здоровьесозидающей деятельности, быть мотивированным на здоровьесбережение путем активизации внутриличностных ресурсов на управление, контроль и самоконтроль за состоянием здоровья в качестве ресурса педагогической деятельности.

### **Литература**

1. *Актуальные проблемы психологического здоровья личности: теория и практика: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) / науч. ред. А. В. Качалова; отв. ред. И. А. Твелова. - Армавир: РИО АГПУ, 2017. – 132 с.*
2. *Маджуга А.Г. Концептуально-теоретические основы здоровьесозидающего воспитания учащейся молодежи в условиях постиндустриального общества / А.Г. Маджуга, Л.Б. Абдуллина, Д.П. Самородов, Н.Н. Малярчук // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017 (7). - № 5. - С. 128-145.*
3. *Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. - М.: Академия, 2002. - 272 с.*
4. *Прихода И.В. Искусство здравотворчества личности: современные психологические и педагогические аспекты// Приволжский педагогический поиск. - 2019. - № 3 (29). - С. 47-51.*
5. *Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2012. –720 с.*
6. *Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Просвещение, 1983. - 288 с.*
7. *Хусаинова Р. М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.13. - Казань, 2006. - 24 с.*
8. *Шинкаренко А.С. Формирование безопасного и здорового образа жизни школьников на современном этапе развития общества: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Кемерово, 2015. - 205 с.*

### **References**

1. *Actual problems of psychological health of the individual: theory and practice: Materials of the I all-Russian scientific and practical conference (with international participation) / scientific ed. - Armavir: RIO agpu, 2017. - 132 p.*
2. *Majuga A. G. Conceptual and theoretical foundations of health-creating education of students in the conditions of post-industrial society / A. G. Majuga, L. B. Abdullina, D. p. Samorodov, N. N. Malyarchuk // Bulletin of the Novosibirsk state pedagogical University. – 2017 (7). - № 5. – P. 128-145.*

3. Orlov A. B. *Psychology of personality and human essence. Paradigms, projections, and practices.* – M.: Academy, 2002. - 272 p.

4. Prikhoda I. V. *Art of health-making of the individual: modern psychological and pedagogical aspects // Privolzhsky pedagogical search.* – 2019. - № 3 (29). – P. 47-51.

5. Rubinstein S. L. *Fundamentals of General psychology.* - Saint Petersburg: Piter, 2012. - 720 p.

6. Stolin V. V. *Self-Consciousness of the individual.* - M.: Enlightenment, 1983. - 288 p.

7. Khusainova R. M. *the Dependence of the teacher's psychological health on the age and experience of pedagogical activity: abstract of the dis. ... candidate of psychological Sciences: 19.00.13.* - Kazan, 2006. - 24 p.

8. Shinkarenko A. S. *Formation of a safe and healthy lifestyle of schoolchildren at the present stage of society development: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01.* - Kemerovo, 2015. - 205 p.