

# ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ОТНОШЕНИЕМ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И САМООЦЕНКОЙ ЛИЧНОСТИ

## Татьяна Викторовна Галкина

кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник лаборатории психологии личности ФГБУН Института психологии РАН.  
E-mail: [galkina@list.ru](mailto:galkina@list.ru) Тел.: +7 (903) 500 9567

Материал опубликован: Галкина Т.В., Артемцева Н.Г.

Взаимосвязь между отношением к психологическому здоровью и самооценкой личности // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлев. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 457 – 466.

## Актуальность

Проведение специальных научных исследований, связанных с различными аспектами здоровья человека, необходимо в связи с возникшим социальным запросом. «Психология здоровья», как специальная отрасль психологической науки, является ответом на этот запрос.

Наиболее опасные риски для здоровья современных людей обусловлены факторами, связанными с особенностями их поведения. Определенные поведенческие паттерны влияют не только на физическое здоровье человека, но и на его психическое, и психологическое здоровье. Самооценка, основной функцией которой является саморегуляция поведения субъекта, связана со здоровьем в целом, и с психологическим здоровьем личности в частности.

Теоретический анализ публикаций позволяет констатировать, что в данном аспекте проблемы психологического здоровья и самосознания личности не были исследованы.

## Цель исследования. Понятия

Цель исследования - изучить взаимосвязь между отношением людей к своему психологическому здоровью и их самооценкой.

Психологическое здоровье - динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом.

Самооценка - это ценность, которая приписывается субъектом себе, отдельным своим качествам или достижениям.

## Методики

Методика диагностики самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн (Рубинштейн, 1999).

Авторский опросник ШОПЗ - «Шкала отношения к психологическому здоровью» (Артемцева, Галкина, 2016)

Авторский опросник ШОПЗ позволяет выявить личностные представления о психологическом здоровье и различия в отношении к его компонентам.

По форме проведения опросник ШОПЗ является индивидуальным и не требует какого-либо оборудования. Участие в исследовании было добровольным. Респондентам, желающим принять участие в исследовании, предлагался бланк опросника, сообщалось о цели проведения исследования, давалась гарантия о неразглашении результатов. Затем респондентам предлагалась инструкция, в соответствии с которой надо было заполнить анкетные данные и оценить по 6-ти балльной шкале насколько приведенные в опроснике высказывания подходят ему. После проведения исследования респондентам давалась обратная связь.

## Авторский опросник ШОПЗ

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Образование \_\_\_\_\_

Бланк опросника «Шкала отношения к психологическому здоровью» (ШОПЗ)

### Инструкция:

Оцените, пожалуйста, по 6-ти балльной шкале насколько к вам относятся эти утверждения: 1 вообще не относится; 2 - не относится; 3 - скорее не относится; 4 - скорее относится; 5 — относится; 6 - всегда относится:

1. Психологическое здоровье связано с успешной адаптацией человека в современном мире
2. Каждый человек должен стремиться к гармонии души и тела
3. Состояние благополучия укрепляет психологическое здоровье
4. Когда человек несет за себя ответственность, у него все получается
5. Чтобы чувствовать себя психологически здоровым необходимо позитивное мышление в широком смысле
6. Для психологического здоровья важно уметь легко справляться с возникающими проблемами
7. Психологический здоровый человек умеет устанавливать межличностные отношения
8. Оптимизм способствует сохранению психологического здоровья
9. Эмоциональная уравновешенность – неотъемлемая часть психологического здоровья
10. Радость – это естественное состояние психологически здорового человека
11. Душевное спокойствие помогает развиваться и самосовершенствоваться
12. Адекватная самооценка способствует достижению психологического здоровья
13. Уверенность в себе – важная составляющая психологического здоровья
14. Психологическое здоровье включает в себя и физическое, и душевное, и духовное

Чем выше набранная сумма баллов в опроснике ШОПЗ, тем более значимо отношение субъекта к психологическому здоровью.

## Методика Дембо-Рубинштейн

Методика Дембо-Рубинштейн позволяет определить самооценку личности и уровень ее притязаний.

Стимульный материал методики в нашем исследовании представляет собой бланк, на котором изображены четыре вертикальные линии, обозначающие собой четыре шкалы: здоровья, ума, характера и уверенности в себе.

высота каждой линии — 100 мм, что соответствует 100 баллам; испытываемому предлагается на каждой шкале черточкой отметить свою самооценку оцениваемого параметра, а крестиком — уровень, на который он претендует.

Четыре оцениваемых параметра согласуются с представлениями о психологическом здоровье у наших современников (Галкина, Артемцева, 2016).

## Результаты исследования

Респонденты продемонстрировали средний, высокий и очень высокий уровень самооценки, так как результаты находятся в диапазоне от 55 до 90 баллов. Следовательно, можно сказать, что нашим испытуемым присуща адекватная самооценка по всем рассматриваемым параметрам.

Такие же выводы можно сделать, говоря и об уровне притязаний: диапазон от 80 до 95 свидетельствует об оптимальном представлении о своих возможностях респондентами, что является важным фактором личностного развития и отношения к своему психологическому здоровью.

В результате корреляционного анализа была выявлена статистически значимая взаимосвязь отношения к психологическому здоровью с общей самооценкой ( $r=0,31$  при  $p<0,05$ ) и с уровнем притязаний ( $r=0,27$  при  $p<0,05$ ). Это говорит о том, что более выраженное стремление достичь психологического здоровья связано с высокой самооценкой и высоким уровнем притязаний.

Отношение к психологическому здоровью статистически значимо взаимосвязано только с самооценками ума ( $r=0,32$  при  $p<0,05$ ) и уверенности в себе ( $r=0,32$  при  $p<0,05$ ) и с уровнем притязаний в отношении ума ( $r=0,29$  при  $p<0,05$ ) и здоровья ( $r=0,27$  при  $p<0,05$ ). Видимо, чем более умным и уверенным в себе человек себя считает, тем более значимо его отношение к психологическому здоровью и его компонентам.

Взаимосвязь отношения к психологическому здоровью с притязаниями субъекта касательно собственного здоровья согласуется с данными наших более ранних эмпирических исследований: почти все респонденты, рассуждая о содержании понятия «психологическое здоровье» в первую пятерку представлений включали такой компонент, как собственное «здоровье».

## Выводы

Отношение к психологическому здоровью в целом положительно взаимосвязано с такими параметрами самооценки субъекта, как ум и уверенность в себе, что вполне логично, т. к. именно эти параметры являются компонентами психологического здоровья в соответствии с представлениями наших современников.

## Литература

- Артемцева Н.Г., Галкина Т.В. Созависимость как возможная угроза психологическому здоровью субъекта // Знание. Понимание. Умение. 2014. № 4. С. 213-220.
- Артемцева Н.Г., Галкина Т.В. Отношение к психологическому здоровью личности: проблема измерения // Процедуры и методы экспериментально-психологических исследований. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2016. С. 121–126.
- Брушлинский А.В. Субъект: Мышление, учение, воображение. М.- Воронеж: НПО «Модэк», 1996.
- Воловикова М.И., Галкина Т.В. Психологическое здоровье личности и нравственные проблемы общества (вместо предисловия) // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2014. С. 5-15.
- Галкина Т.В. Особенности оценки и самооценки в ситуации прогнозирования достигаемых результатов // Вопросы психологии. 1985. № 6. С. 131-138.
- Галкина Т.В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
- Галкина Т.В., Артемцева Н.Г. Личностные представления о компонентах психологического здоровья у наших современников // Историогенез и современное состояние российского менталитета. Выпуск 2. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2016. С. 182–194.
- Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17-21.
- Журавлев А.Л., Галкина Т.В. Роль теории Я.А. Пономарева в развитии гуманитарных наук (к 95-летию со дня рождения ученого) // Наука. Культура. Общество. 2015. № 3. С. 5-19.
- Знаков В.В. Аналитичность и холистичность во взглядах А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова // Вопросы психологии. 2013. № 4. С. 135-146.
- Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999.