

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології і соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Д и п л о м н а р о б о т а

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: « **Аналіз взаємозв'язку психологічного благополуччя, стресу і схильності до ризикованої поведінки у молоді**»

« **Analysis of the relationship between psychological well-being, stress and the propensity for risky behavior in young people**»

Виконав: студент денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Трусов Дмитро Олексійович

Керівник канд.істор.наук, доц.Піщевська Е.В.

Рецензент директор коледжу економіки та соціальної роботи

кандидат наук, проф. Нікогосян О.А.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 5 від 10 грудня 2020 р.

Завідувач кафедри

Псядло Е.М.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № ____ від _____ 2020 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Псядло Е.М.

(підпис)

Одеса - 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРЕСУ	10
1.1. Поняття психічного здоров'я та психологічного благополуччя в науковій літературі.....	10
1.2. Детермінанти психічного здоров'я та психологічного благополуччя.....	17
1.3. Психологічне благополуччя особистості і стрес.....	23
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ	34
2.1 Ризикована поведінка, її ознаки та причини.....	34
2.2 Ознаки та причини виникнення ризикованої поведінки.....	39
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ І СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ	50
3.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження.....	50
3.2. Результати дослідження психологічного благополуччя, рівня стресу і ризикової поведінки серед молоді.....	56
3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	59
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВОК	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. На початку 21 століття проблема психологічного здоров'я та благополуччя особистості все частіше стає предметом дослідження психологів, соціологів, медичних працівників та інших спеціалістів даного напрямку знань. Це викликано необхідністю для психологічної науки і практики у визначенні того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого воно складається, які емоційно-оціночні відносини лежать в її основі, яким чином вона бере участь в регуляції поведінки, яким чином можна допомогти особистості в рішенні проблеми благополуччя.

Найбільша цінність людини- здоров'я. Воно характеризує не лише її стан, але й стратегію життя. Психічне здоров'я людини залежить не лише від способу її життя, стану навколишнього середовища, а також від ставлення самої особистості до свого здоров'я, медицини і взагалі від усіх факторів, які впливають на її здоров'я. Кожна людина повинна усвідомлювати стан свого психічного здоров'я та вміло ним керувати, економно його використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження.

Здоров'я людини обумовлене як природними, так і соціальними чинниками, які визначають її ставлення до себе і сприяють особистісному розвитку, забезпечують ефективність і успішність її життя і діяльність. Психологічно здорова людина не має патології щодо психічних відхилень.

Поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними. Багато науковців намагалися дати визначення поняттю "здоров'я", серед них можна виділити Ю.П. Лисиціна, І.І. Брахмана, Є.Н. Кудрявцева, Г.П. Апанасенко, Д.Д. Венедиктова, Т.Є. Бойченко. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає визначення здоров'я людини як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів» [41].

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я. За визначенням ВООЗ психічне здоров'я - це «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій

власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати, і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти» [42; 92]. У 2013 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я затвердила Комплексний план дій в галузі психічного здоров'я на період 2013-2020 років. План відображає рішучість усіх держав-членів ВООЗ вжити конкретних заходів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я, і сприяти досягненню глобальних цілей.

Психічне здоров'я людини є одним з ключових чинників, що визначають здатність людини благополучно функціонувати в суспільстві, реалізувати свій потенціал, справлятися зі стресами і продуктивно працювати. Воно залежить від ряду факторів, які можуть негативно впливати на самопочуття людини. До них відносяться: негативні стресові ситуації, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухливий спосіб життя, зовнішні подразники (шум та ін.).

Проблеми психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості висвітлювались у наукових дослідженнях В. Ананьєва, І. Беха, І. Вітенко, І. Дебровіної, Л. Келикова, С. Максименка, Г. Нікіфорова, В. Слободчикова та ін. Вивченню психологічних аспектів здорового функціонування особистості приділяли увагу і багато українських науковців. Вивчали психологічне благополуччя І. Галецька, А. Борисюк, Н. Колотій, Л. Коробка, Н. Підбуцька, О. Курявська та ін.. Сьогодні розробкою проблеми в контексті змістової наповненості психічного здоров'я, співвідношення його з здоров'ям особистості займаються В. Пахальян, В. Слободчиков, О. Шувалов та ін.

На сьогодні у рамках наукової розробки проблеми психологічного благополуччя, як основи психічного здоров'я особистості, створено його інтегральну концепцію, вивчено зв'язок із осмисленістю життя, визначено умови та фактори досягнення; досліджено феномен суб'єктивного благополуччя: його типологію та фактори в економічному аспекті, співвідношення емоційного та когнітивного компонентів, етнічні розбіжності; розроблено різні аспекти питання щастя та задоволеності життям; вивчено феномен задоволеності життям. Але, незважаючи на дослику кількість досліджень психологічного благополуччя та

споріднених із ним феноменів, нерозв'язаним залишається питання впливу цього психічного утворення на людину в умовах стресової ситуації та ризикованої поведінки.

У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях немає єдиної думки, що дозволяє стверджувати, чи є схильність до ризику природною для людини або ж це є патологічним станом. Так, психоаналітики початку 20 століття, послідовники З. Фрейда відзначали, що тяга до подолання природних людських страхів не може бути нормою, і що люди, схильні до ризику мають патологію мозку [26]. При цьому І.С. Кон відзначав, що ризик є нормальною рисою людини, що допомагає йому розвиватися і пізнавати нове [55].

Єдиного поняття ризику та ризикової поведінки в літературі немає. З одного боку ризик виступає як відповідальність за прийняті рішення, з іншого боку ризик може бути невиправданим і навіть небажаним. Для когось ризик - це необхідне вміння в рамках життя в соціумі, для когось ризик це сенс життя, залежність, а хтось ризикує лише з тієї причини, що не вміє передбачати результат тих чи інших вчинків, які він здійснює. Все це залежить від суб'єкта, до якого ми відносимо даний феномен.

Чимало дослідників займалося вивченням ризику (Альгін А.П., 2006; Ільїн Є.П., 2012; Корнілова Т.В., 2006; Мадера А.Г., 2014 року; Хабібулін Е.Р., 2008 і ін.). На сьогоднішній день існують різні визначення понять «ризик» і «ризикована поведінка». Так, А.П. Альгін визначає ризик як діяльність, пов'язану з подоланням невизначеності в ситуації неминучого вибору [2]. В свою чергу, В.А. Петровський доводив можливість існування «надситуативного ризику», як особливої форми прояву надситуативної активності [37].

Т.В. Корнілова розглядала схильність до ризику як регуляторні якості суб'єкту, що може означати готовність приймати рішення та діяти в умовах суб'єктивної невизначеності [28]. В концепції Т.М. Титаренко схильність до ризику у підлітковому віці обумовлена бажанням особистості відійти від стереотипів та буденності [57].

Повсякденні труднощі ставлять перед людиною завдання, з якими вона

може справлятися з різним ступенем успішності в залежності від ефективності доступного психічного ресурсу - результат може бути негативним і проявитися в формі дистресу, або ж, у разі сприятливого вирішення проблеми, сприяти зміцненню самооцінки і адаптивних форм поведінки. Крім того, ще одним аспектом взаємодії з труднощами є ризикові форми поведінки, які можуть проявлятися як з точки зору необережності і саморуйнівних тенденцій, так і у вигляді творчого, «застрахованого» ризику, а також у вигляді уникнення будь-яких, навіть самих незначних, небезпек і неясностей. Вибір на користь тієї або іншої моделі поведінки може бути обумовлений існуючим досвідом подолання стресогенних ситуацій, а також базовими властивостями психіки. Питання, пов'язані з емоціями, стресовими ситуаціями і їх впливом на загальне психічне та психологічне здоров'я людини завжди будуть актуальними в сучасному суспільстві.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку оцінки суб'єктивного стресу, психологічного благополуччя і схильності до ризикової поведінки є актуальним.

Об'єктами дослідження в даній роботі виступають: психічне здоров'я, центральним елементом якого є психологічне благополуччя, як перманентна властивість психіки людини, що робить вплив на різні аспекти її життєдіяльності; схильність до ризикової поведінки і різні сторони цього явища, що мають різне походження, але призводять до одного результату - способу діяльності, потенційно небезпечного для життя і здоров'я; оцінка суб'єктивного стресу, як одного з факторів, що піддають випробуванню психологічне благополуччя.

Предметом дослідження виступають різні аспекти психологічного благополуччя, різні критерії визначення ризикової поведінки та фактори, асоційовані зі стресом, виявлення яких дозволить більш глибоко розглянути структуру досліджуваних явищ.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між різними аспектами і критеріями досліджуваних об'єктів, ступеня їх впливу один на одного і відмінності цих взаємозв'язків для чоловіків і жінок.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що взаємозв'язок ризикової

поведінки та рівня самооцінки стресу з психологічним благополуччям буде різним для чоловіків і жінок.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези дослідження були сформовані наступні **завдання**:

1. Провести аналіз існуючих в науковій літературі даних про психологічне благополуччя і його зв'язку з такими поняттями, як стрес і схильність до ризикової поведінки.

2. Провести вибір методик дослідження та обґрунтувати його.

3. Провести діагностику досліджуваних властивостей у респондентів від 15 до 25 років за вибраними методиками, виявити особливості досліджуваних властивостей у респондентів, які увійшли до вибірки для дослідження.

4. Зіставити отримані дані між собою, виявити закономірності і виключення. Проаналізувати отримані результати дослідження та зробити висновки.

В ході дослідження були використані теоретичні методи (аналіз літературних джерел), емпіричні методи (тестування) та методи статистичної обробки результатів.

Дослідження проводилося шляхом опитування через Інтернет. Підбір респондентів здійснювався через розсилку запрошень в групах і спільнотах соціальних мереж, опитування проводилося добровільно і анонімно. Мотивацією до участі для респондентів була можливість перевірити рівень свого психологічного благополуччя, рівень самооцінки стресу і схильність до ризикової поведінки.

Теоретико-методологічну основу роботи склали основні положення комплексного підходу, розробленого в працях Б.Г. Ананьєва, системного підходу до вивчення особистості (Б.Ф. Ломов, В.А. Барабанщиків): про комплексний підхід до вивчення людини, цілісності особистості, взаємозв'язку і взаємодії структур особистості, зв'язку індивідуально-психологічних характеристик з елементами діяльності.

Дослідження ґрунтується на положеннях суб'єктно-діяльнісного підходу

(С.Л. Рубінштейн, А.В. Брушлинский), а також еволюційно-психологічного підходу (Д. Басс, Д. Крюгер, Дж. Тубі, Л. Космідес, М. Уїлсон, Р. Несс, М. Дейлі).

Методики дослідження:

1. Для дослідження психологічного благополуччя був використаний опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф (Riffs Psychological Weil-Being Scale).

2. Рівень схильності до ризику визначався за методикою М. Цукерман «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки». Методика діагностує такі особистісні диспозиції: прагнення до гострих почуттів, непереносимість одноманітності, пошук нових вражень, не адаптивне прагнення до труднощів.

3. Рівень суб'єктивного переживання стресу респондентів було визначено за шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion).

Опитування проводилися через Інтернет за допомогою інструменту «Google Forms». Був створений загальний опитувальник, що включає в себе всі три методики і поля для зазначення статі та віку.

Достовірність результатів забезпечується набором методів дослідження, репрезентативністю вибірки, використанням адекватних методів збору і статистичної обробки даних.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає у виявленні взаємозв'язків між стресом, схильністю до ризикової поведінки та психологічним благополуччям, що дозволяє краще зрозуміти походження такого феномену, як ризикова поведінка, його зв'язок з пошуком гострих відчуттів і новизни.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути використані для передбачення успішності подолання стресу людьми на підставі даних про рівень їх психологічного благополуччя, а також для розуміння мотивації ризикової поведінки та корекції неадаптивних потенційно небезпечних форм поведінки. Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичними психологами для вирішення проблем по розглянутим в роботі

питанням.

Робота апробована на 76-й звітній студентській науковій конференції ОНУ імені І.І. Мечникова.

Структура роботи. Робота включає вступ, три розділа, висновки по кожному із розділів, загальний висновок, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, СТРЕСУ І РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Поняття психічного здоров'я та психологічного благополуччя в науковій літературі

Психічне здоров'я - це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в своє співтовариство [43]. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою благополуччя людини і ефективного функціонування суспільства, в якому вона проживає. Слід зазначити, що в сучасній психології в більшості існує досвід використання терміна «психічне здоров'я». Термін «психологічне благополуччя» науковці розглядають більше з позиції практичної психології, надання психологічної допомоги та індивідуального психологічного консультування.

Термін «психічне здоров'я» було введено Всесвітньою організацією охорони здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає «суб'єктивне благополуччя, - стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу та ін.»[91] Крім того, ВООЗ стверджує, що благополуччя особистості охоплюється реалізацією її здібностей, подоланням нормальних життєвих напружень, можливостями протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в свою громаду.[92]

Цей термін неоднозначний, він за своїм змістом пов'язує психологію і медицину. В медичній літературі термін «психічне здоров'я» застосовується досить широко. У психології він з'явився порівняно недавно. Психологічний аспект психічного здоров'я перш за все звертає увагу на внутрішній світ особистості, її розуміння власних особливостей та можливостей.

С. Головіна у своїх наукових працях вважає, що психічне здоров'я - це інтегральна характеристика повноцінності психологічного функціонування

індивіда. Розуміння природи і механізмів підтримки, а також розладів і відновлення психічного здоров'я мають істотне значення, бо вони є тісно пов'язаними із загальним уявленням про особистість і механізми її розвитку [54, с. 216].

У психологічному словнику А. Петровського та М. Ярошевського психічне здоров'я трактується як стан духовного благополуччя, що характеризується відсутністю больових психічних ознак і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. [36, с. 301].

У словнику І. Дубровіної наголошується, що психічне здоров'я характеризується відсутністю хвороби та забезпечує людині адекватну дійсності регуляцію поведінки [53, с. 105].

У загальній праці за редакцією В. Черниха науковці стверджують, що саме психічне здоров'я є резервом сил людини, завдяки якому вона може перебороти несподівані стреси чи труднощі, що виникають за виняткових обставин [61, с. 351].

В багатьох науково-психологічних роботах психічне здоров'я прирівнюється до переживання психологічного комфорту і психологічного дискомфорту. Так український психолог, науковець С. Максименко зазначає, що психічне здоров'я - це внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку [23, с. 667].

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою [47].

Дослідник проблем психології управління О. Урбанович звертає увагу на те, що від психічного здоров'я залежить процес адаптації, соціалізації та індивідуалізації. [60, с. 352].

У своїх роботах дослідники також виділяють критерії психічного здоров'я особистості, а саме: відсутність порушення психічних функцій, причинна зумовленість і адекватність психічних явищ, почуття сталості та ідентичності переживань в однакових ситуаціях, максимальна відповідність суб'єктивних

образів реальним об'єктам, узгодженість уявлень про об'єктивну реальність у даної людини та у більшості людей, а в інших наявні ті чи інші психічні розлади [61, с. 351]

В. Шапарь [68 до основних критеріїв психічного здоров'я відносить:

- відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій - зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;
- адекватний віковий рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової та пізнавальної сфер;
- адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- здатність особистості до самостійного керування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні.

Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології.

Визначень психологічного благополуччя в науковій літературі на сьогоднішній день також дано не мало. Всесвітня організація охорони здоров'я використовує поняття благополуччя як ключове у визначенні психічного здоров'я людини, так як дане поняття характеризує область властивих здоровій особистості станів. На думку експертів цієї організації, благополуччя пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних можливостей людини і обумовлене самооцінкою і почуттям соціальної приналежності більшою мірою, ніж біологічними функціями організму [91].

Поняття психологічного благополуччя починає своє поширення з 60-их років минулого століття. Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредберна [9; 72], на думку якого для опису цього феномена необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або

незадоволеності життям. Погляди Бредберна на природу і будову благополуччя особистості отримали широке визнання в наукових колах, а розроблена ним методика «Шкала балансу афектів» застосовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних аспектів психологічного благополуччя і досі. Бредберн досліджував залежності, що існують між рівнем психологічного благополуччя і різними соціальними факторами. Значна взаємозалежність була виявлена між ступенем психологічного благополуччя і рівнем матеріальних доходів, дослідження наочно показало, що люди з більш високими доходами часто мають більш високий рівень психологічного благополуччя, що забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом і рівнем доходів. У той же час відсутність зворотного зв'язку зі шкалою негативного афекту вказує на те, що «гроші можуть збільшити відчуття радості, але не можуть зменшити почуття горя». [38]

Крім Бредберна даній проблематиці присвятили свої роботи Е. Дінер, [75; 76; 78], К. Ріфф [85; 87], Б.С. Братусь [10; 11], І.В. Дубровіна [20; 21] та інші. Однак проблема психологічного благополуччя особистості як і раніше залишається однією з мало вивчених як в закордонній, так і вітчизняній психології. На даний час так і не сформульовано єдиного загальновизначеного поняття «психологічне благополуччя».

Аналізуючи існуючі підходи до визначення психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що дане поняття характеризує область переживань і станів, властивих здоровій особистості. Не випадково поняття благополуччя взято Всесвітньою організацією охорони здоров'я в якості основного для визначення здоров'я. У ньому здоров'я - це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але і стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя. Серед усього розмаїття підходів до розуміння психологічного благополуччя як зарубіжними, так і вітчизняними психологами, виділяються два основних - гедоністичний (від грец. Hedone - «насолада») і евдемоністичний (від грец. Eudaimonia - «щастя, блаженство»).

В рамках гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення

- це не тільки тілесне задоволення, а й задоволення від досягнення значущих цілей. В якості найбільш загального індикатора психологічного благополуччя прихильниками даного підходу приймається «переживання щастя» або «суб'єктивне благополуччя» людини, що перебуває поряд з когнітивною теорією психіки.

Евдемоністичний підхід розробляється переважно в рамках гуманістичної психології. Серед авторів, що займалися теоретичною розробкою питання про основні «контури» психологічного благополуччя - Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Оллпорт. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [38; 67].

В рамках евдемоністичного підходу, на основі більш ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія. Відповідно до даної моделі розроблено інструментарій для проведення досліджень, який набув широкого поширення за кордоном під назвою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф» [30], який і взятий за основу для дослідження психологічного благополуччя в даній роботі. Дана методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного, поняття якого виводиться з гуманістичної парадигми, але не операціоналізується в даний час жодним опитувальником.

Під психологічним благополуччям ми будемо мати на увазі відносно стійкий стан, викликаний переживанням людиною повноти реалізації свого потенціалу в конкретних життєвих умовах [31]. Розроблена К. Ріфф багатовимірною моделлю психологічного благополуччя особистості включає шість основних компонентів: позитивні відносини з іншими, управління оточенням, автономія, наявність цілі в житті, особистісний ріст і самоприйняття [30]. Кожен з

цих компонентів має свій зміст.

Компонент «Позитивні відносини з іншими» включає в себе: довірчі відносини з оточуючими; здатність любити як показник психічного здоров'я; відкритість, прояв теплоти і турботи про інших; відсутність ізоляції в міжособистісних взаєминах; здатність йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими; здатність співпереживати; прихильність до людей і близькі відносини; здатність до міцної дружби.

Компонент «Автономія» включає: самостійне регулювання власної поведінки; самостійність і незалежність, здатність протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; оцінка себе відповідно до особистих критеріїв.

Компонент «Управління оточенням» складається з: здатності організувати повсякденну діяльність; контролю зовнішньої діяльності, використання представлених можливостей, здатності вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

До компоненту «Особистісне зростання» відносяться: почуття власного розвитку; сприйняття себе «зростаючим» і відкритим новому досвіду; почуття реалізації свого потенціалу і поліпшення в собі та своїх діях з плином часу; зміна себе відповідно до своїх знань та досягнень; інтерес до життя.

Компонент «Цілі в житті» містить: ясне розуміння мети в житті, почуття спрямованості і навмисності; переконання, які є джерелами мети в житті; оцінку сенсу минулого життя.

В компонент «Самоприйняття» включається: ставлення до себе; оцінка своїх хороших і поганих сторін і якостей; оцінка свого минулого.

Як уже було сказано раніше, дана модель знайшла своє відображення в методиці К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя», яка пізніше була адаптована для національної культури [30].

Можна сказати, що психологічне благополуччя це складний кризовий психічний стан, що виступає:

1) як результат успішності діяльності певної людини в конкретних життєвих умовах;

2) як передумова успішності діяльності.

Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів і умов для досягнення цілей. Негаразди з'являються в ситуації фрустрації, при монотонії поведінки та інших подібних умовах. Благополуччя створюють і задовольняють міжособистісні відносини, можливості спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість в значущих міжособистісних зв'язках [40].

Дослідники виділяють фактори, що впливають на переживання суб'єктивного благополуччя: психофізіологічні (М. Аргайл), соматичні (О.С. Копина); задоволеність життям (П.І. Янич), рівень домагання, самооцінка (Н.А. Растрігіна) і ін.. На думку Е. Дайнер, суб'єктивне благополуччя відображає оцінку людиною свого життя і включає в себе щастя, позитивні емоції, задоволеність життям і відносну відсутність негативних емоцій і настроїв [67]. На думку фахівців (Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв), основою стресостійкості як фактора психологічного благополуччя вважається саморегуляція людини, яка складається з певних ланок (О.А. Конопкін) і стилістично різноманітна (В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв, Л.Г. Дика). Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота та ін.) відносять до даної характеристики різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу (копінг-механізми) і механізми психологічного захисту (Н. Хаан).

Як видно з викладеного вище, модель психологічного благополуччя включає в себе властивості і якості особистості, підвищення рівня яких посприяє більш успішній діяльності особистості. Багато з цих якостей і властивостей мають зв'язок зі схильністю і готовністю до ризику. Так, був виявлений взаємозв'язок готовності до ризику з рішучістю, невпевненістю, легкістю в спілкуванні і самоствердженням, позитивний зв'язок з самостійністю і негативний - з раціональністю (схильністю до ґрунтового розрахунку при плануванні дій) [28].

Серед пов'язаних з готовністю до ризику характерологічних властивостей особистості були відзначені висока самооцінка і впевненість у собі, а серед якостей особистості - агресивність, високий самоконтроль і цілеспрямованість [26].

1.2. Детермінанти психічного здоров'я та психологічного благополуччя

Рівень психічного здоров'я людини в кожен момент часу визначається численними соціальними, психологічними і біологічними факторами. Так, наприклад, постійний соціально-економічний тиск визнається чинником ризику для психічного здоров'я окремих людей і співтовариств. Очевидні фактичні дані пов'язані з показниками бідності, включаючи низькі рівні освіти також являються чинником низького психічного здоров'я [16].

Погане психічне здоров'я пов'язано також з швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, гендерною дискримінацією, соціальним відчуженням, нездоровим способом життя, ризиками насильства і фізичного нездоров'я, а також з порушеннями прав людини.

Існують також особливі психологічні та особистісні чинники, через які люди стають уразливими перед психічними розладами. І, нарешті, є ряд біологічних причин психічних розладів, включаючи генетичні фактори, які сприяють дисбалансу хімічних речовин у мозку.

ВООЗ дає наступні критерії психічного здоров'я:

1. Усвідомлення і почуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я» [42].

Якщо цього немає, то виникає клінічна деперсоналізація і дереалізація, коли власне тіло здається чужим, а на світ дивишся як ніби з боку або через товщу води.

2. Почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях.

Іншими словами, якщо нашу поведінку в однотипних ситуаціях передбачити неможливо - щось не так з нашим психічним здоров'ям.

3. Критичність до себе і своєї власної психічної продукції (діяльності) і її результатам.

Можна характеризувати цей критерій як здатність до самопостереження і самоаналізу, до рефлексії. Зниження цієї критичності, здатності засумніватися у власній впевненості в чому-небудь - показник того, що здоров'я погіршується.

4. Відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті середовищних впливів, соціальним обставинам і ситуаціям [42].

Необхідно відмітити, що соціальні вимоги і середовищні впливи бувають різні. Так, наприклад, людей за радянських часів могли в психіатричну клініку покласти якраз за невідповідність думок і поведінки дисидента соціальним обставинам. Іноді середовище може бути явно психічно нездоровим... Але в цілому цей критерій можна пояснити так: якщо у відповідь на наше м'яке критичне зауваження чоловік кидається на нас з диким криком "вб'ю!!!", то його агресія явно не адекватна силі нашого "середовищного впливу".

5. Здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів.

Наприклад, якщо нормою стане "п'ятихвилинка ненависті" в організації, суспільстві, то тоді той, хто відмовляється вести себе відповідно до цієї норми, буде вважатися психічно нездоровим.

6. Здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани. Якщо доросла людина не здатна до планування життя і здійснювати дії по їх реалізації, то мова йде про порушення функцій лобових часток мозку. Такі люди вкрай схильні до навіювань, ними легко управляти, вони не володіють власною волею.

7. Здатність змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [42].

Адаптивність, гнучкість мислення і поведінки - мабуть, один з найбільш очевидних критеріїв здоров'я. К. Хорні писала про те, що поведінка невротика відрізняється від поведінки здорової людини тим, що невротик в різних життєвих ситуаціях використовує одну і ту ж, раз і назавжди завчену, стратегію поведінки

[23]. Наприклад, до всіх жінок ставиться так, як ніби вони його мати, і поводитьсь відповідно з цим.

Перераховані характеристики свідчать про ступінь досконалості і зрілості особистості.

Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і пов'язаною з нею гармонійності організації психіки і її адаптивним можливостям, адекватність суб'єктивного сприйняття відображення предметів, явищ і обставин, відповідність психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників, впорядкованість і причинна обумовленість психічних явищ, критичну самооцінку і оцінку оточуючих обставин, здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до зміни навколишнього оточення і його організації відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності і відповідальності по відношенню до близьких людей, здатність складати і здійснювати свій життєвий план. Наведені дослідниками критерії, за винятком двох останніх, часто являють собою традиційні для патопсихології критерії адекватності і критичності, і, отже, не можуть розцінюватися як позитивні [62].

Інші спроби визначити ознаки, що характеризують психічне здоров'я, є гуманістично-орієнтований «перелік», що включає в себе здатність адекватного сприйняття навколишнього середовища, усвідомлене скоєння вчинків, цілеспрямованість, працездатність, активність, повноцінність сімейного життя.

Одним з найбільш повних, на думку багатьох дослідників, є перелік критеріїв психічного здоров'я, складений Н.Д. Лакосіною і Г.К. Ушаковим [29]. У нього входить безліч ознак, починаючи від адекватності сприйняття і поведінкових реакцій, критичного підходу до обставин життя, і закінчуючи почуттям відповідальності за близьких і самоствердженням в колективі без шкоди для інших його членів. Найбільш часто відзначаються такі риси, як інтерес до навколишнього світу, здатність до встановлення близьких контактів з оточуючими, альтруїзм, спрямованість на суспільно корисну справу, духовність, гармонійність, цілісність особистості, орієнтація на саморозвиток. За кордоном представники психології здоров'я трактують це поняття як благополуччя (well-

being) в найширшому сенсі [29].

Благополуччя - це багатофакторний конструкт, який представляє складну взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. Цей складний продукт - результат впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку. Таке формулювання благополуччя найбільш відповідає визначенню здоров'я, зафіксованому в преамбулі Статуту ВООЗ [41]. Тоді питання полягає у визначенні поняття благополуччя, яке розглядалося в психології в контексті вивчення щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності життям і якості життя.

Слідом за К. Ріфф, в зарубіжних дослідженнях, присвячених вивченню оптимального, благополуччя центральної для цього напрямку стала проблема суб'єктивного благополуччя особистості, яка включала в себе поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т.д.

Одним з перших було дослідження Н.М. Бредберна, в якому виявилось, що шкали негативного і позитивного афекту, по суті, один з одним не пов'язані, показуючи при цьому незалежні кореляції зі шкалою загального благополуччя [72]. Згодом розуміння щастя, що визначається як баланс між позитивним і негативним афектом, набуло широкого поширення.

На першому етапі вивчення суб'єктивного благополуччя було отримано наступний опис щасливої людини: молодий, здоровий, добре освічений, добре оплачуваний, екстравертований, оптимістичний, безтурботний, релігійний, одружений чоловік з високою самооцінкою, бойовим духом, скромними прагненнями, будь-якої статі і рівня інтелекту. Тому було запропоновано говорити не про реальний рівень добробуту, а вживати термін «деклароване», або «визнане» щастя [67]. Подібна орієнтація дослідників суб'єктивного благополуччя пов'язана з тим принциповим положенням, що воно оцінюється виключно самим індивідом з позицій його цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя бути не може, і єдине, що залишається - вивчати чинники, які впливають на це почуття

щастя і задоволеності. В даному контексті вважають за краще вживати більш термін «якість життя, пов'язане зі здоров'ям», синонімами для якого є поняття суб'єктивного стану здоров'я і функціонального статусу [67].

Більшість робіт, присвячених питанням вивчення якості життя, містять опис тих сфер життєдіяльності, на які зазвичай спрямована увага дослідників: фізичну, психологічну та соціальну.

- Соматичний вимір включає в себе побічні ефекти занять спортом та / або лікування.

- Психологічний вимір являє собою ступінь благополуччя людини, що визначається в термінах дискомфорту і дистресу.

- Психосоціальний вимір відображає так звані психосоціальні стресори, до яких відносяться як серйозні, драматичні (втрата роботи, розлучення, смерть близької людини), так і повсякденні (вони описуються як «сутички» - дратівливі, фрустраційні вимоги навколишнього середовища, які характеризують повсякденну взаємодію з ним) стресові ситуації і події [48].

К. Ріфф вирішує питання: «Що значить бути благополучним з психологічної точки зору?» - на підставі інтеграції різних теорій, пов'язаних з благополуччям, пропонуючи узагальнену модель психологічного благополуччя [30], що включає шість складових:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого життя. Самоприйняття (Self-Acceptance) відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежність самоприйняття - почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим.

- наявність цілей і занять, які надають життю сенс. Наявність життєвих цілей (Purpose in Life) породжує почуття осмислення існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і буде відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей в житті тягне відчуття безглуздості, туги, нудьги.

- здатність виконувати вимоги у повсякденному житті. Управління

навколишнім середовищем (Environmental Mastery) або компетентність, має на увазі наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, в разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, присутні не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного.

- почуття безперервного розвитку і самореалізації. Особистісне зростання (Personal Growth) передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст, з якихось причин неможливий, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри в свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

- відносини з іншими, пронизані турботою і довірою. Позитивні відносини з оточуючими (Positive Relations with Others) - в цьому випадку мається на увазі, як вміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а так само наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, крім цього, дана характеристика включає в себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння прийти до компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажанні шукати компроміси, замкнутості.

- здатність слідувати власним переконанням. Людина, що володіє високою автономією (Autonomy), здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі не стандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих [30].

К. Ріфф зазначає, що виділені компоненти психологічного благополуччя співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості [73]. Наприклад, «Самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя по К. Ріфф)

співвідноситься не тільки з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», введеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Ягдою. Воно також включає в себе визнання людиною своїх достоїнств і недоліків, і співвідносне з концепцією індивідуалізації К.Г. Юнга, а також позитивну (в основному) оцінку людиною власного минулого, описане Е. Еріксоном як частина процесу Его-інтеграції [45].

Профіль психологічного благополуччя змінюється з віком. Два аспекти благополуччя - позитивні відносини з іншими і самоприйняття - залишаються незмінними протягом життєвого шляху людини, інші ж - змінюються. Наприклад, компетентність і автономність з віком, особливо при переході від молодості до середнього віку, виявляють тенденцію до збільшення. Значення за шкалами особистісне зростання і цілі в житті зменшуються [4]. Модель структури психологічного здоров'я К.Ріфф представляється найбільш доцільною для використання в контексті даного дослідження.

1.3. Психологічне благополуччя особистості і стрес

Незважаючи на те, що на сьогоднішній день суспільство має різні ресурси, технічні досягнення, що забезпечують людину технічними зручностями, швидкістю передачі інформації, що дає велику економію часу і часових ресурсів, так необхідних сучасній людині, однак до сих пір багато хто з нас не вміє регулювати свій емоційний стан, пов'язаний із зовнішніми факторами і внутрішньої оцінкою особистості на певні умови навколишньої дійсності. Кожна людина повинна в ідеалі володіти високим психічним здоров'ям, щоб протистояти стресовим факторам, що оточують сучасну особистість повсюди.

Психологічне благополуччя - це важливий компонент у розвитку особистості, саме від нього залежить загальний психічний стан людини, її самопочуття, доброзичливість, вміння справлятися з життєвими труднощами і багато іншого. Психологічне благополуччя багато в чому залежить від уміння координувати свій психічний стан. Важливим аспектом в цьому питанні є

психічна регуляція особистості [5].

Граве П.С., вивчаючи питання психічної регуляції, пов'язані з впливом стресу на психічне здоров'я людини, виділив наступні рівні регуляції:

- 1) вегетативно-гуморальний, що підтримує гомеостаз;
- 2) нервово-соматичний або рефлексорний;
- 3) підсвідомий, що забезпечує економічність поведінки;
- 4) емоційний з аварійними (видовими) алгоритмами поведінки;
- 5) свідомий, що розробляє стратегію і тактику цілісного поведінки [13].

Питання, пов'язані з емоціями, стресовими ситуаціями і їх впливом на загальне психічне та психологічне благополуччя людини завжди будуть актуальними в сучасному суспільстві.

З психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації і модель поведінки, як відповідну реакцію на це відображення.

Деякі вчені вважають, що стрес - це свого роду захисний адаптаційний механізм. З його допомогою людина отримує емоційну розрядку, в результаті якої знаходить вихід емоційна енергія і, таким чином, знімається надмірне напруження особистості. Крім того, періоди відчаю і трагедії для деяких людей є періодами особистісного зростання.

У нормальних умовах у відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, який є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої чи захисної. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес - навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний і приводити організм у стан вищої готовності: серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються - ви готові оборонятися. Незалежно від того, серйозна небезпека (загроза життю, фізичне насильство) або не дуже (словесна образа), в організмі виникає тривога і у відповідь на неї - готовність протистояти [3].

Багато в чому розвиток стресової реакції визначається природою стрессора,

його якісними та кількісними характеристиками. Але часто сама наявність стресора ще не обумовлює розвиток у людини стресової реакції.

Епідеміологічні та клінічні спостереження свідчать про те, що в людській популяції існує не менше 30% індивідів, які зберігають нормальні фізіологічні показники навіть при тривалих і гостро виражених напруженнях. Все це вказує на те, що в живих організмах є механізми стійкості до різного роду стресів. Внаслідок пізнання цих механізмів можливе вироблення адекватних методів реабілітації, здатних підняти стійкість людини до впливу стресових факторів (стресостійкість) [5].

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Г.Сельє. Класична модель синдрому загальної адаптації по Сельє включає три стадії розвитку стресу (тривога, опір, виснаження) і відображає фізіологічно орієнтований підхід до стресу. [49]

Сучасні дослідження стресу приділяють увагу також і іншим аспектам стресу: психологічному (зміна настрою, негативні емоції і почуття безпорадності) і поведінковому (безпосередня конфронтація з чинниками стресу або спроба отримати відомості про них). Всі три аспекти важливі для розуміння стресу і методів управління стресом в сучасних умовах [27].

У контексті даної роботи, стрес можна визначити як надмірне психологічне чи фізіологічне напруження. Дослідження показують, що до фізіологічних ознак стресу належать виразки, мігрень, гіпертонія, біль в спині, артрит, астма і болі в серці. Психологічні прояви включають дратівливість, втрату апетиту, депресію і знижений інтерес до міжособистісних і сексуальних відносин і ін.

Емоційний стрес найчастіше виявляється пов'язаним з соціальними явищами, т.б. емоційний стрес є невіддільною частиною соціальної адаптації людини.

Розглянемо організаційні чинники, які можуть викликати стрес.

1. Перевантаження або занадто мале робоче навантаження, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу. В цьому випадку зазвичай виникає занепокоєння, фрустрація (почуття катастрофи), а також відчуття безнадійності і

матеріальних втрат. Однак недовантаження може викликати точно такі ж почуття. Людина, яка отримує роботи, що не відповідає її можливостям, або зовсім залишилася без роботи, зазвичай відчуває фрустрацію, занепокоєння щодо своєї цінності і положення в соціальній структурі суспільства і відчуває себе незатребуваною і явно недооціненою.

2. Конфлікт ролей. Він виникає тоді, коли до людини пред'являють суперечливі вимоги, або в результаті порушення принципу єдиноначальності (два керівника в ієрархії можуть дати працівникові суперечливі вказівки); або в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації.

3. Невизначеність ролей. Виникає тоді, коли людина не впевнена в тому, що від неї очікують. На відміну від конфлікту ролей, тут вимоги не суперечливі, але ухильні і невизначені.

4. Нецікава робота. Деякі дослідження показують, що люди, які мають більш цікаву роботу, проявляють менше неспокою і менш схильні до фізичних нездужань, ніж ті, які займаються роботою, яка їм нецікава.

5. Інші фактори. Стрес може виникнути і в результаті поганих фізичних умов, наприклад, відхилень в температурі приміщення, поганого освітлення або надмірного шуму. Неправильні співвідношення між повноваженнями і відповідальністю, погані канали обміну інформацією в організації і необґрунтовані вимоги колег по роботі, навчання один до одного теж можуть викликати стрес [27].

Крім зазначених організаційних чинників на життєвому шляху кожної людини чекає безліч подій і потрясінь, здатних викликати стрес. Здебільшого вони є невід'ємною частиною життя, тому уникнути їх або обійти просто неможливо. Повний перелік стресогенних чинників навряд чи можна сформулювати, проте прогнозування і готовність до деяких подій дозволить пом'якшити їх негативні наслідки.

Вчені Холмс і Раге на основі багаторічних досліджень склали перелік найбільш часто зустрічаються змін в житті, що викликають стрес [43]. Кожному

зазначеному в цьому переліку події було присвоєно певний бал, що відображає емоційну значущість цієї події в житті людини. Це допомагає провести аутоаналіз особистого стресу без спеціальних знань і, отже, зрозуміти існуючий рівень стресового навантаження і опірності стресу і внести відповідні корективи в спосіб життя при необхідності.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу [27].

Фізіологічні ознаки: прискорене дихання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри обличчя, збільшення адреналіну в крові, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу прийняття рішення.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння [27].

Психологічне благополуччя багато в чому залежить від уміння координувати свій психічний стан. Важливим аспектом в цьому питанні є психічна регуляція особистості. [43]

Багатоаспектність явища стресу у людини настільки велика, що було потрібно здійснити розробку цілої типології його проявів. В даний час прийнято розділяти стрес на два основних види: системний (фізіологічний) і психічний [29].

Оскільки людина є соціальною істотою і в діяльності її інтегральних систем провідну роль відіграє психічна сфера, то найчастіше саме психічний стрес виявляється найбільш значущим для процесу регуляції. Деякі автори поділяють чинники, що викликають психічний стрес, на дві великі групи. Тому і психічний стрес вони умовно ділять на два види: інформаційний і емоційний. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях значних інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням переробки інформації, що надходить і не встигає

приймати правильні рішення в необхідному темпі, особливо при високій відповідальності за наслідки прийнятих рішень. Виникнення емоційного стресу більшість авторів пов'язують з ситуаціями загрози, небезпеки, образи і т.д. З цієї точки зору прийнято виділяти три форми емоційного стресу: імпульсивний, гальмівний і генералізований [27]. При емоційному стресі відзначаються певні зміни в психічній сфері, в тому числі зміни протікання психічних процесів, емоційні зрушення, трансформація мотиваційної структури діяльності, порушення рухової і мовної поведінки.

Слід підкреслити, що такий поділ психічного стресу на інформаційний і емоційний вельми умовний. Дана класифікація виходить з основних характеристик факторів, що викликають стрес. На практиці дуже рідко вдається розділити інформаційні та емоційні стресори і визначити, які з стресорів є провідним. Найчастіше в стресовій ситуації інформаційні та емоційні стресори нероздільні, оскільки формування почуттів завжди пов'язане з переробкою інформації. Дуже часто в результаті помилкової оцінки ситуації у людини виникає почуття образи або гніву. У свою чергу, так званий інформаційний стрес завжди супроводжується високим емоційним збудженням і певними почуттями. Однак виникаючі при цьому почуття можуть зустрічатися і в інших ситуаціях, не пов'язаних з переробкою інформації [13].

У більшості робіт психічний і емоційний види стресу ототожнюються. Слід зазначити, що емоційний стрес викликає такі ж зміни в організмі, як і стрес фізіологічний. Таким чином, психічний стрес можна охарактеризувати як стан організму, що виникає в процесі взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем, що супроводжується значним емоційним напруженням в умовах, коли нормальна адаптивна реакція виявляється недостатньою. За інших рівних умов стрес легше переносять люди розсудливі, здатні за допомогою аргументації зменшити суб'єктивну значимість негативних наслідків впливу стресора. Вони прагнуть передбачити подальший розвиток подій і ставитися до ситуації з гумором.

Таким чином, кожна людина по-різному реагує на зовнішній стресор. В цьому проявляється її індивідуальність, а особистісні особливості найтіснішим

чином пов'язані з формою реагування на стресор і ймовірністю розвитку негативних наслідків.

До числа механізмів, що обумовлюють успішність адаптації, Березін Ф.Б. [5] відносить механізми протистояння тривозі - різноманітні форми психологічного захисту і компенсації.

Психологічний захист - це спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням будь-якого конфлікту [5]. Головною функцією психологічного захисту є «закриття» сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань. У широкому сенсі цей термін вживається для позначення будь-якої поведінки, в тому числі і неадекватної, спрямованої на усунення дискомфорту.

Березін Ф.Б. виділяє чотири типи психологічного захисту: перешкоджають усвідомленню факторів погрози, що викликають тривогу; що дозволяють фіксувати тривогу; знижують рівень спонукань; усувають тривогу [5]. Проведені ним дослідження виявили закономірну зміну механізмів інтрапсихічної адаптації і дозволили говорити про те, що різні форми психологічного захисту мають різні можливості протистояти тривозі і іншим негативним станам. Також, було встановлено, що існує певна ієрархія типів психологічного захисту. Коли одна форми захисту виявляється не в змозі протистояти тривозі, то «включається» інша форма захисту.

Одним з основних способів уникнення надмірного емоційного напруження є гармонійний розвиток особистості людини, формування у нього самостійної світоглядної позиції. Причому цей розвиток починається з перших днів життя людини, а його успіх в значній мірі залежить від того, наскільки вміло будують виховний процес батьки дитини, а потім і педагоги в школі, наскільки держава піклується про виховання підростаючого покоління і від багато іншого. [7]

Наступний спосіб регуляції емоційних станів полягає в правильному виборі моменту для прийняття рішення або реалізації свого плану. Як відомо, екстремальна ситуація призводить до звуження свідомості, що веде до порушення

орієнтування в навколишньому середовищі. Тривога, хвилювання змінюють стратегію поведінки. Вражена сум'яттям людина прагне уникнути найменшого ризику, боїться йти в тому напрямку, який загрожує, тому кожен нову інформацію вона прагне пов'язати з аналогічною, уже відомою їй. У цій ситуації людина дуже часто робить помилки, приймаючи неправильне рішення [6]. Тому необхідно вчитися правильно вибирати момент для реалізації своїх планів у складній, емоційно напруженій ситуації.

Ще один спосіб знизити емоційну напругу полягає в ослабленні мотивації. Наприклад, відмовитися на деякий час від досягнення поставленої мети або знизити емоційну напруженість через довільне перенесення уваги, концентруючи його не на значущості результату виконуваної діяльності, а на аналізі технічних деталей завдання або тактичних прийомів. [63]

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел по проблематиці дослідження дозволив зробити наступні висновки.

Поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає визначення здоров'я людини як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних дефектів».

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає «суб'єктивне благополуччя, - стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу та ін.»

Під терміном «психологічне благополуччя» розуміється «стан душевного благополуччя, характерний відсутністю хворобливих психічних проявів, забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності». Це такий стан індивіда, що характеризується цілісністю і узгодженістю всіх психічних функцій організму, що забезпечують почуття суб'єктивної психічної

комфортності, здатність до цілеспрямованої осмисленої діяльності та адекватні форми поведінки.

У психологічному словнику А. Петровського та М. Ярошевського психічне здоров'я трактується як стан духовного благополуччя, що характеризується відсутністю больових психічних ознак і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

У словнику І. Дубровіної наголошується, що психічне здоров'я характеризується відсутністю хвороби та забезпечує людині адекватну дійсності регуляцію поведінки.

У колективній праці за редакцією В. Черниха науковці стверджують, що саме психічне здоров'я є резервом сил людини, завдяки якому вона може перебороти несподівані стреси чи труднощі, що виникають за виняткових обставин.

Психологічне благополуччя відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і представляє психологічний аспект проблем психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів.

Багато авторів вказують на тісний зв'язок цих понять, наприклад, Б.С. Братусь, виділяючи три рівні здоров'я: психофізіологічний, індивідуально-психологічний і особистісний, перший відносить до психічного здоров'я, в той час як другий і третій - до психологічного благополуччя .

В ряді психологічних робіт психічне здоров'я прирівнюється до переживання психологічного комфорту і психологічного дискомфорту. Відомий український психолог С. Максименко зазначає, що психічне здоров'я - внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку.

Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє наступні критерії психічного здоров'я: усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе і своєї власної психічної продукції

(діяльності) і її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті середовищних впливів, соціальним обставинам і ситуаціям; здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани; здатність змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин.

Критеріями ж психологічного благополуччя: добре розвинена рефлексія, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації, повнота емоційних і поведінкових проявів особистості, опора на власну внутрішню сутність, самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність», як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містять головну мету та надають сенсу усьому, що робить людина. Важливим критерієм психологічного благополуччя є характер і динаміка основних процесів, що визначають щиросердечне життя індивіда, зокрема, зміна його властивостей і особливостей на різних вікових етапах.

Аналізуючи існуючі наукові підходи до визначення психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що дане поняття характеризує область переживань і станів, властивих здоровій особистості. Не випадково поняття благополуччя взято Всесвітньою організацією охорони здоров'я в якості основного для визначення фізичного здоров'я та психічного здоров'я людини.

Найбільш загальний опис критеріїв психологічного благополуччя дала К. Ріфф, виділивши наступні складові: автономія, самоприйняття, цілі в житті, позитивні відносини, компетентність, особистісний ріст.

Рівень психологічного благополуччя впливає на всі аспекти життя, є істотним чинником при прийнятті рішень про подальші дії в різних ситуаціях. Виникнення і розвиток адаптаційного синдрому також залежить від психологічного статусу суб'єкта.

Психічне здоров'я людини багато в чому залежить від уміння координувати свій психічний стан. Важливим аспектом в цьому питанні є психічна регуляція

особистості.

Граве П.С., вивчаючи питання психічної регуляції, пов'язані з впливом стресу на психічне здоров'я людини, виділив такі рівні регуляції:

- 1) вегетативно-гуморальний, що підтримує гомеостаз;
- 2) нервово-соматичний або рефлексорний;
- 3) підсвідомий, що забезпечує економічність поведінки;
- 4) емоційний з аварійними (видовими) алгоритмами поведінки;
- 5) свідомий, що розробляє стратегію і тактику цілісного поведінки.

Питання, пов'язані з емоціями, стресовими ситуаціями і їх впливом на загальне психічне здоров'я та психологічне благополуччя людини завжди будуть актуальними в сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ.

2.1 Ризикована поведінка, її ознаки та можливі причини

Існує велика кількість трактувань поняття і сутності ризику, ризикованої ситуації, ризикованої поведінки суб'єкта.

У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях немає єдиної думки, що давала б можливість стверджувати: чи є схильність до ризику природною для людини або ж це є патологічним станом. Психоаналітики початку 20-го століття, послідовники З. Фрейда відзначали, що тяга до подолання природних людських страхів не може бути нормою, і що люди, схильні до ризику мають патологію мозку. При цьому І.С. Кон відзначав, що ризик є нормальною рисою людини, що допомагає йому розвиватися і пізнавати нове в своєму житті [28].

Як уже відзначалось, єдиного поняття ризику в літературі не має. З одного боку ризик виступає як відповідальність за прийняті рішення, з іншого боку ризик може бути невиправданим і навіть небажаним. Для когось ризик це необхідне вміння в рамках життя в соціумі, для когось ризик це сенс життя, залежність, а хтось ризикує лише з тієї причини, що не вміє передбачати результат тих чи інших вчинків, які він здійснює. Все це залежить від суб'єкта, до якого ми відносимо даний феномен.

Крім цього ризик може виступати як характеристика діяльності, так і можливими наслідки цієї діяльності. У лінгвістиці ризик - «це дії навмання в надії на щасливий результат» [46].

У психології терміну «ризик» відповідають три основних взаємопов'язаних визначення:

1) ризик як міра очікуваного неблагополуччя при неуспіху в діяльності, що визначається поєднанням ймовірності неуспіху і ступеня несприятливих наслідків в цьому випадку;

2) ризик як дія, в тому чи іншому відношенні загрожує суб'єкту втратою (програшем, травмою, шкодою);

3) ризик як ситуація вибору між двома можливими варіантами дії: менш привабливими, однак більш надійними, і більш привабливими, але менш надійними (результат яких проблематичний і пов'язаний з можливими несприятливими наслідками) [26].

Як ми бачимо, в будь-якому випадку, ризик (виправданий він чи ні) співзвучний з невизначеністю.

Чимало дослідників займалося вивченням ризику (Альгін А.П., 2006; Ільїн Є.П., 2012 Корнілова Т.В., 2003; Мадера А.Г., 2014, Хабібুলін Е.Р., 2008 і ін.). На сьогоднішній день існують різні визначення понять «ризик» і «ризикована поведінка». В одному випадку ризик описують як діяльність, пов'язану з подоланням невизначеності в ситуації неминучого вибору, в процесі якої є можливість кількісно і якісно оцінити ймовірність досягнення передбачуваного результату, відхилення від поставленої мети і невдачі [2]. В іншому випадку ризик розуміють як невизначеність наслідків, вирішення яких вплине на результати прийнятих рішень, що може привести як до втрат, так і до вигравів (Камаліян А.К., 2000).

Великий психологічний словник дає визначення ризику як дії, спрямованої на привабливу мету, досягнення якої пов'язане з елементом небезпеки, загрозою втрати, неспіху (2002).

А.В. Колпаков розуміє ризик як небезпеку, дію навмання, що вимагає сміливості і надії на щасливий результат, а також математичного обґрунтування, розрахунку ступеня ризику [6].

Д.В. Колесов вважає, що ризик завжди пов'язаний з загрозою і небезпекою. Небезпека є якоюсь ворожою силою або силою протидії намірам людини. Загроза - певна реальність шкоди і конкретного змісту. Саме наявність небезпеки і визначеність загрози перетворює будь-яку життєву ситуацію в ситуацію ризику. Ризик - це завжди протидія небезпеки і протистояння загрозі [35, с. 66].

В. Франкл привертає увагу до проблеми сенсу життя, який актуальний на будь-якому життєвому етапі, з різницею лише в формах і аспектах його змісту. Ризикована поведінка - це стан умовного задоволення, ситуація штучного сенсу

як самоцілі. Ризикуючи, особистість знаходить відчуття всемогутності і формує якийсь свій індивідуальний спосіб життя [45].

Х. Хекхаузен відзначав, що схильність до ризику виникає в ранньому дитинстві, під впливом поведінки матері [63, с. 78] і може бути позначена як певний патер сімейного поведінки.

До ризикованої поведінки деякі автори відносять поведінку або дію, здатну збільшити ймовірність появи негативних наслідків для здоров'я в результаті застосування поведінкових практик (Крилов А.).

Інші дослідники розглядають ризиковану поведінку як прояв імпульсних реакцій (Дибов М.), як зниження відповідності зв'язку обставин і результату дій суб'єкта (Петровський В.А.), як диспозиційну особистісну цінність (Корнілова Т.В.), як об'єктивний феномен і форму невизначеності при прийнятті рішень (Карпов А., Козелецький Ю., Тихомиров О. та ін.), а також як один із проявів професійної людської діяльності (Вдовиченко О., Солнцева Г., Цукерман Г. та ін.).

Ризиковану поведінку багато дослідників визначають як невід'ємну рису лідерства (І.П. Чередниченко, Н.В. Тельних, Урбанович А.А.) [60]. Причини такої розбіжності можуть бути від неоднозначності самого поняття «ризик», його розуміння і визначення видів. Що вимагає від нас більш глибокого аналізу термінології.

У науковій літературі немає стійко чіткого поділу понять «готовність до ризику» і «схильності до ризику». У той же час, Є.П. Ільїн вважає використання понять «схильність до ризику» і «готовність до ризику» як синонімів помилковими, відносячи схильність до ризику до прагнення, до небезпеки (що полегшує прийняття ризику), а «готовність до ризику» - до інтелектуально-вольового стану, розуміння ситуації як ризикованої і готовності піти на ризик [26].

Ризикуючи, індивід завжди діє навмання. І іноді це, обумовлюється необхідністю, в розрахунку на позитивний результат того чи іншого вчинку. Але невиправданий ризик, присутній в життєдіяльності підлітків набагато частіше.

Так, наприклад, в гонитві за популярністю юнаки і дівчата ризикують життям заради гарної фотографії, стрибають з моста, ставлять величезні гроші на ту чи іншу команду і т.д. Так у своїх дослідженнях С.А. Ермолін виявив серед дорослих обох статей 22,2% осіб з високим рівнем схильності до ризику, 46,5% - із середнім рівнем і 31,3% - з низьким рівнем [26].

Варто виділити наступне: поведінка формується з метою задоволення потреб та інтересів суб'єктів, які включені в контекст зовнішнього середовища, містить в собі імовірнісний характер і, як результат, впливає на суб'єкта, вимагаючи від нього певних дій. Тому, ризик має об'єктивну природу, проте суб'єкт завжди робить вибір з певних альтернатив при побудові своєї поведінки, що також свідчить і про суб'єктивну природу ризику. Обґрунтування природи ризикованої поведінки особистості дає можливість глибше зрозуміти вплив на формування свідомості і поведінки індивіда, розширює уявлення про фактори, які можуть якісно і кількісно визначати зміни особистості. [12].

Ризиковану поведінку можна охарактеризувати як цілісну активність людини, яка спрямована на задоволення психологічних, біологічних, фізіологічних і соціальних потреб, пов'язаних з підвищеним ризиком. Соціологічні дослідження і повідомлення в ЗМІ рясніють даними про ризикову поведінку молодих людей, яка часто веде до серйозних наслідків для здоров'я і нерідко подається як варіант відхилення від норми, граничної поведінки або навіть прояви певних патологічних рис. Лонгитюдне дослідження поведінки, небезпечної для здоров'я, проведене серед підлітків 35 країн світу Міжнародною організацією охорони здоров'я, показало, що у віці до 15 років майже 30% молодих людей включені в ту чи іншу модель ризикової поведінки [17]. Крім того, емпірично виявлено, що участь в одній поведінці ризику з високою часткою ймовірності веде до включення в інші моделі ризикової поведінки [19]. Схильність до поведінки ризику не реалізується ізольовано, а кластеризуються, включаючи все більш широкий діапазон ризикової поведінки.

Юність пов'язана з усвідомленням себе самостійною особистістю, пошуком власного місця в світі і пошуком різних способів утвердження свого «Я» у світі.

Оптимальною стратегією поведінки в цей період стає вільний, усвідомлений вибір, який молода людина прагне здійснити [1]. Багатоальтернативний вибір передбачає невизначеність і ризик, перш за все, в соціальній сфері, у відносинах, а й поведінкові моделі будуються під впливом ризику і невизначеності.

Ризикована поведінка - це поведінка, яка несе в собі добровільне прийняття елементів ризику для здоров'я або життя суб'єкта, що містить елемент досягнення певної мети і неочевидний баланс позитивних і негативних наслідків, суб'єктивно сприймається як значуща. Г.М. Андреева аналізує суб'єктивні аспекти сприйняття людиною ризику («сприйманого ризику»), як поєднання суб'єктивної ймовірності негативної події і оцінки її можливих негативних наслідків [4]. Ідентифікація з певними характеристиками небезпеки, загрози і ризику як характеристиками середовища, що привласнюється юнаками, є компонентом соціального пізнання та ідентичності молодої людини. Відмінності в суб'єктивному сприйнятті ризику впливають на поведінку, задаючи певну фонову готовність йти на ризик [4].

У ризиковій поведінці традиційно виділяють такі характеристики, як добровільність ризику і неясність результатів з точки зору ймовірності негативного результату [18]. На людей впливає не стільки реальний рівень ризику, скільки суб'єктивне відчуття ризику. Ризик визначається як поведінка, де потенційно негативні наслідки (або втрати) врівноважені суб'єктивно сприймаємими позитивними наслідками. Ризик, з одного боку, присутній в житті людини повсюди: професійна діяльність, громадська та особиста життя, спорт, бізнес, відпочинок, розваги. Він пов'язаний з труднощами вибору, прийняттям рішення про ту чи іншу поведінку. З іншого боку, виділяються ситуації, в яких людина вибирає більш небезпечні цілі і способи їх досягнення [46]. Крім того, характер відповідальності по відношенню до ризику також змінюється. Слід підкреслити, що будь-яка ситуація може бути небезпечною, якщо людина схильна до ризикової поведінки.

Особливу увагу проблемі ризику і запобіганню ризикованої поведінки людини в тій чи іншій ситуації приділяється в таких прикладних напрямках психології, як психологія праці, інженерна психологія, психологія здоров'я і

превентивна психологія.

В психології праці та інженерній психології центральним питанням є дослідження надійності і продуктивності діяльності, особливо в таких професіях, де високими є рівень екстремальних ситуацій і ціна помилок людини. Поняття «ризик» є одним з ключових в описі діяльності людини як оператора складних систем управління, особливо процесу прийняття рішень. В даному контексті ризик розуміється як дія, що виконується в умовах вибору в ситуації невизначеності, коли існує небезпека в разі невдачі виявитися в гіршому положенні, ніж до вибору.

Психологія здоров'я розглядає ризик з точки зору особистого вибору моделей поведінки, які можуть бути основними у виникненні захворювань, пов'язаних зі способом життя. Ризик розуміється як ймовірність виникнення негативних наслідків для здоров'я в результаті використання тих чи інших поведінкових практик [43]. Дуже часто використовується термін «здоровий спосіб життя», під яким розуміється уникнення ризикованої поведінки. Часто прикладами такої поведінки називають куріння, вживання алкоголю і наркотиків, безладні сексуальні зв'язки і рідше надмірну зайнятість на роботі, підвищені функціональні і психічні навантаження, що призводять до розвитку соматичних і психічних захворювань.

Теоретичні концепції, що описують механізми ризикованої поведінки, базуються на соціально-когнітивному підході. Поведінка, з точки зору даного підходу, взаємозалежна і взаємозумовлена зовнішніми і внутрішніми факторами. До внутрішніх факторів різні автори відносять: вікові і особистісні особливості, специфіку протікання біологічних, емоційних і когнітивних процесів, установки і переконання, суб'єктивні оцінки ризикованості тієї чи іншої поведінки [51].

2.2 Ознаки та причини виникнення ризикованої поведінки

Особлива увага в психології приділяється вивченню психологічних корелятивів ризикованої поведінки, як особистісної особливості, що обумовлюють

ризиковану поведінку, виділяють таку властивість індивідуума, як схильність або готовність до ризику. Так, за останні 20 років з'явилося понад 30 видів спорту, які отримали назву «екстремальних». Сам факт виділення, своєрідної інституціоналізації ризику в суспільстві говорить про нього як про чинний фактор самореалізації та соціалізації особистості. Екстремальність характеризується високою ймовірністю отримання шкоди життю і здоров'ю в разі неуспіху, високим рівнем фізичного та психічного напруження, часто вимагає виходу за межі норми проявів тих чи інших психічних здібностей.

Спортивні психологи намагаються відповісти на питання, що ж зумовлює захопленість людей такими ризикованими заняттями. Встановлено, що людина, яка прагне ризикувати в одній ситуації, буде прагнути ризикувати і в інших ситуаціях [51]. Такі люди відрізняються більш високим фоновим рівнем активації ЦНС. Заняття екстремальним спортом дозволяють їм за принципом заміщення витратити високий енергетичний потенціал. За умови забезпечення належної безпеки таке проведення часу слід розглядати як превентивний прийом зниження ризикованої поведінки в інших життєвих ситуаціях. Ризик в екстремальних видах спорту найчастіше виступає в якості емоційного стимулу, особливої форми психічного підйому, який моделює життя за межею безпеки.

Тяга до ризику може пояснюватися також бажанням взяти верх над силами природи, здобути перемогу над суперником, над собою. Існує ряд психологічних підходів, які пояснюють захоплення екстремальними видами спорту. У психосоціальному напрямку таке захоплення є різновидом адаптивної поведінки, що допомагає людині самореалізуватися [26].

Прихильники психоаналітичного підходу вважають, що захоплення ризикованою поведінкою викликано домінуванням в структурі особистості прагнення до смерті над прагненням до життя і сублімування психосексуальної енергії. Психодинамічним механізмом ризикованої поведінки буде також прагнення в ризику подолати глибинний страх смерті.

Прихильники генотипічного підходу припускають наявність якогось екстремального гена, з яким може передаватися тяга до ризикованих вчинків.

Екстремальний спорт в даному випадку є способом змінити установку або створити ілюзію, що ти її міняєш [26].

Умовно всіх людей можна розділити на два типи: «ризикові» і «обережні». Ризикові схильні впливати на інших, прагнути до лідерства в групах, мають високий рівень домагань. Обережні воліють підкорятися, більш консервативні і нерішучі [70].

Однією з найбільш вивчених особистісних характеристик, пов'язаних зі схильністю до ризику, є пошук сильних відчуттів або прагнення до нових відчуттів. Ця якість багато в чому визначає індивідуальні переживання нудьги і щоденності, а також авантюризм в різних сферах життя. Іншою індивідуальною змінною, пов'язаною з ризикованою поведінкою, є переконання щодо свого майбутнього. У життєвому розумінні ці переконання підрозділяються на оптимістичні і песимістичні [28]. Дані досліджень переконливо показують, що люди з позитивними поглядами на власне майбутнє роблять більше заходів, спрямованих на забезпечення безпеки, ніж люди, що демонструють негативізм.

Індивідуальні способи пристосування і опору в стресових ситуаціях можуть являти собою ризиковані моделі поведінки, такі як вживання алкоголю, наркотиків, небезпечні сексуальні відносини, авантурні стратегії і тактики у професійній діяльності. Дуже часто така поведінка викликана прагненням уникнути стресу і низькими адаптаційними можливостями особистості. До психологічних корелятивів ризику також відносяться такі якості особистості, як імпульсивність, мотиваційні установки на досягнення успіху і низький самоконтроль [51].

Не менш значиму роль в детермінації поведінки відіграють зовнішні фактори. Дії кожної людини, той чи інший особистий вибір завжди робляться в певному соціокультурному контексті, в поведінковому середовищі, створюваному очікуваннями інших людей, правилами і нормами суспільного життя, а також можливістю безкарного порушення державних законів. Не слід недооцінювати і ступінь формуючого впливу громадських груп, сім'ї, соціального середовища і особистої культури на індивідуальні моделі поведінки людини.

Також слід констатувати вплив на ризиковану поведінку таких параметрів, як особиста культура, цінності і норми, прийняті в суспільстві, соціальна політика і то, як висвітлюється проблематика ризику в засобах масової інформації [21].

Існують також ситуації, в яких ризик може бути сенсом і метою діяльності, наприклад, для переконання оточуючих у відсутності страху або для пошуку нових і сильних відчуттів. Ризик стає способом утвердження свого «Я», розвитку як подолання (на відміну від придбання) або варіантом персональної перемоги над смертю.

Пошук нових відчуттів як джерело ризикової поведінки пов'язаний з пошуком різних нових, складних, інтенсивних сенсацій і подій, і готовністю взяти на себе фізичні, соціальні, юридичні та інші ризики для придбання такого досвіду. Ризик є оцінкою можливості здійснення дії, можливості досягнення результату, згідного з метою [18]. Особливості ж уявлень самих молодих людей про ризик детермінуються особистісними якостями і схильністю до ризику в цілому.

С. Лайтфут, аналізуючи культурні витоки ризикової поведінки підлітків, звертається до поняття «глибока гра», запропонованого ще в XVII столітті Бентамом, щоб описати поведінку, де ставки настільки високі, а результат настільки непередбачуваний, що немає сенсу брати участь в настільки руйнівній грі [19]. Однак юнаки часто грають «глибоко», відчуваючи свої зростаючі здібності та перевіряючи себе. Важливо розуміти, що суб'єктивне значення деяких позитивних результатів для молодої людини не можна порівняти з оцінкою цих же результатів зрілою особистістю. Ця властивість поширюється і на негативні наслідки.

У підлітків показники схильності до ризику значно вищі, причиною тому є особливості підліткового віку [1]. Так, підлітковий період є перехідним з дитинства в дорослість. Зазвичай він співвідноситься з хронологічним віком з 10-11 до 14-16 років. У цей час у підлітка формується здатність до рефлексії, яка спрямована на самого себе.

Психологічною особливістю підліткового періоду є біологічно обумовлені реакції емансипації, групування з однолітками і хобі-реакції, які обумовлюють

пошуковий характер поведінки і «проби дорослого життя».

Крім цього, формування «Я-концепції» і власної системи цінностей, процеси ідентифікації та соціалізації призводять до того, що установки, прищеплені батьками і соціальними інститутами, піддаються критиці, а інше ставлення до різних аспектів дорослого життя ще не сформоване і не усвідомлене. Це призводить до розбіжностей між реальною поведінкою підлітків і їх установками до такої поведінки. Тому для підліткового віку характерна ризикована поведінка, обумовлена «пробами дорослого життя» - курінням, вживанням алкоголю, наркотиків і сексуальними практиками [32].

При відчутті себе дорослим підліток прагне до самостійності і хоче, щоб оточуючі визнали його самостійність. До основних психологічних потреб даного віку відносяться: прагнення до спілкування з однолітками («гуртування»), прагнення до самостійності і незалежності, «емансипації» від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей [1; 32].

У такий період міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів, коли відбувається перебудова свідомості людини, підліток особливо схильний до небезпеки і може стати жертвою тієї чи іншої девіації, оскільки в даному віці у нього змінюються авторитети, і це може стати причиною девіантної поведінки заради завоювання авторитету серед однолітків. Крім цього, змінюється і функціонування всього організму, відбувається статеве дозрівання, гормональні зміни і, при недостатньому педагогічному впливі, підлітки можуть вступати в безладні статеві зв'язки і т.д. Не виключенням стає і прояв схильності до ризику у підлітків. Так, в дослідженнях вікової динаміки схильності до ризику Цукерман В.С. сказано, що жага гострих відчуттів наростає в віковий період від 9 до 14 років, а після 20 років знижується [28].

Башкіна Ю.Д., Посохова С.Т. також в своїх дослідженнях відзначають, що підліткам властиво переживання схильності до ризику. Схильність до ризику у них може проявитись у вигляді двох протилежних тенденцій: конструктивної та деструктивної. До конструктивної відносяться заняття спортом з підвищеним ризиком, що, на думку даних дослідників, сприяє саморозкриттю і самореалізації

підлітка і деструктивної, наприклад, вживання психоактивних речовин, при якій ризик стає причиною балансування між життям і смертю [26].

У дослідженнях американського психолога Лоуренса Стайнберга був проведений експеримент, в якому піддослідним пропонувалося зіграти в відеогру, що симулює водіння автомобіля. При цьому спочатку вони повинні були грати в присутності своїх однолітків, а потім на самоті. В ході експерименту з'ясувалося, що в присутності однолітків підлітки набагато частіше вибирають ризиковані комбінації, на поведінку дорослих присутність спостерігачів ніяк не вплинуло. Схожий експеримент був проведений з підлітками і в природних умовах: при водінні справжньої машини на дорозі. Дослідження показало, що підлітки вели машину швидше і допускали небезпечні маневри частіше, ніж дорослі, а в присутності іншого підлітка ця схильність набагато збільшувалася [69].

Існують наступні пояснення підвищення схильності до ризику у підлітка:

- 1) біологічні особливості (обмінні і гормональні особливості організму);
- 2) психологічні особливості даної вікової групи: імпульсивність, емоційна нестійкість, екстраверсія.

Іноді схильність до ризику пов'язана з емоційним неблагополуччям. Вона відображає напруженість, тривожність, агресивність, прагнення довести власну самостійність, підвищити авторитет в очах однолітків [70].

У юнацькому віці зростає самостійність, збільшення ступеня свободи при обмежених можливостях для самореалізації і нестачі відповідальності призводять до найбільш яскравого прояву як девіантної, асоціальної поведінки, так і соціально прийнятної ризикованої поведінки.

Ризикована поведінка може бути обумовлена низкою взаємопов'язаних факторів:

- вікові закономірності;
- особистісні особливості;
- когнітивні установки і переконання;
- біологічні передумови;
- суб'єктивні оцінки ризикованості поведінки;

- особиста культура, цінності і норми особистості;
- цінності та норми, прийняті в суспільстві;
- висвітлення проблематики ризику в ЗМІ [19].

Існують різні соціокультурні та особистісні чинники, що призводять підлітків до ризикованої поведінки. Можна виділити чотири групи факторів, що впливають на формування ставлення до ризикованої поведінки:

1. Рівень інформованості;
2. Особистісно-психологічні чинники;
3. Сімейні фактори;
4. Соціокультурні фактори [28].

Рівень інформованості безумовно значною мірою визначає те, як поведе себе підліток в критичній ситуації, як відреагує на пропозицію, наприклад, «спробувати наркотик». Рівень помилок, пов'язаних з наслідками ризикованої поведінки, часто вище в групі, хто вже практикував таку поведінку.

Низький рівень знань про ВІЛ - інфекції призводить до неправильного відношення до ВІЛ інфікованих людей, сприяє знедоленості людини, знижує шанс на своєчасне отримання допомоги і підтримку друзів.

Індивідуально-психологічні чинники. До факторів цієї групи безумовно відноситься низька самооцінка і часте відчуття безвиходності у важких життєвих ситуаціях, незнання установ і фахівців, до яких можна звернутися за допомогою. Крім цього, грають роль і існуючі позитивні або не сформовані установки підлітків, щодо поведінки високого ступеня ризику.

Сімейні фактори. До них відносяться: низький рівень інформованості батьків про проблеми, сімейне неблагополуччя, відстороненість батьків від своїх дітей, невміння батьків створити в сім'ї сприятливий психологічний клімат. Результати показують також і неспроможність більшості батьків в питаннях, пов'язаних з наданням допомоги своїм дітям, при виникненні у них проблем.

Соціокультурні фактори багато в чому можуть виявитися визначальними щодо підлітків до таких форм поведінки як куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Широка реклама сигарет і пива, спрямована на молодіжну аудиторію,

і використовує образ молоді, наявність і популярність міфів про наркотики, існування середовища споживачів наркотиків в молодіжних клубах, при відсутності створених в родині установок на усвідомлену відмову від вживання психоактивних речовин (нікотину, алкоголю, наркотиків) можуть привести підлітка до цілком свідомого прагнення спробувати те, що забороняється дорослими, але присутнє в житті дорослих.

Всі перераховані вище фактори присутні в нашому житті, і ми повинні враховувати їх наслідки для здоров'я молоді. Однак важливо представляти і перспективи роботи з профілактики ризикованої поведінки молоді.

У будь-якому випадку необхідно формувати інформаційне поле для молоді щодо ризику втрати здоров'я при вживанні ПАР, незахищеному сексі та інших формах ризикованої поведінки. Підвищення рівня інформованості молоді щодо ризикованої поведінки дозволить сформувати свідоме ставлення до свого здоров'я, запит на необхідну інформацію і запропонувати інші, нові способи дозвілля молоді, що не роблять руйнівної дії на їх здоров'я. Для формування інформаційного поля необхідний певний рівень знань з проблеми у тих фахівців, хто буде в такій роботі брати участь.

«Ризикована поведінка підлітків» як поняття і явище в даний час широко досліджується в науковій літературі. У найширшому сенсі (враховуючи, що ризик - це можлива небезпека, ймовірність настання несприятливої події в певному доступному для огляду майбутньому) - це непрогнозована або слабо прогнозована за результатами активність суб'єкта 12-16 років, багато в чому обумовлена його віковими особливостями: зародженням почуття дорослості, зростанням самосвідомості, орієнтацією на однолітків, спілкування з ними, переосмисленням цінностей, попереднім професійним самовизначенням та ін. (Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін). У психології ризикована поведінка традиційно розуміється як «невід'ємний атрибут життя людини», який супроводжує процеси руху до мети, професійної самореалізації та ін., Проте саме в підлітковому віці вона призводить до виникнення непередбачуваної загрози для здоров'я і життя, є недостатньо адаптованою, недостатньо прогнозованою [19].

В рамках соціальної психології Н.Л. Пузиревич відмічає: «до основних ознак «ризик» підлітків відносяться невизначеність, альтернативність і прогностична оцінка результату, а провідними характеристиками «ризикованої поведінки» є невизначеність результату активності особистості, привабливість мети, суб'єктивність в оцінці ситуації ризику, вплив на систему цінностей життєвого світу» [46]. З огляду на результати аналізу семантики понять «ризик» і «ризикована поведінка» в контексті понять «дія», «страх», «надія», «успіх», «удача», дослідник доводить: в них переважають категорії «дія» і «надія», що вказує на позитивні очікування підлітків від власної ризикованої активності. Таким чином, виявляються складності підлітка в саморозумінні, саморегуляції, самоконтролю, в цілому - в самовихованні і самонавчанні.

І.П. Залетаєв перераховує наступні фактори ризикованої поведінки підлітків:

1. Низьке очікування успіху в житті: дитина не чекає, що вона може вирішити свої проблеми, добре вчитися і бути позитивно оціненою оточуючими.
2. Низька самооцінка.
3. Безсилля перед життям. Попередні спроби змінитися на краще не принесли результатів.
4. Низька успішність в школі.
5. «Погана компанія», коли підліток йде на поводу у своїх друзів.
6. Психотравми, незалежно від часу їх отримання.

У свою чергу, факторами зниження ризику визначено:

1. Уважне ставлення підлітка до свого здоров'я і діяльність, спрямована на його підтримку.
2. Хороші і довірчі відносини з дорослими.
3. Просоціальна діяльність, включеність в благодійність.
4. Наявність друзів з позитивними установками щодо себе і свого майбутнього.

Важливим нагадуванням дослідника для педагогів є вказівка на такий тип ризикованої поведінки підлітків, як «повна відмова від ризику у своєму житті».

«Так як вони не проходять важливий етап свого дорослішання, вони, в цілому, набагато складніше переносять життєві складності, ніж діти, які беруть позитивний ризик. Так, підлітки, які відмовляються ризикувати навіть позитивно, на 20 відсотків частіше вживають алкоголь і наркотики [24]. У педагогічному процесі ці підлітки можуть демонструвати абсолютно слухняну дорослим поведінку, бути дисциплінованими, добре вчитися, проте ці зовнішні ознаки успішності і благополуччя провокують подальші внутрішні конфлікти [58].

Узагальнюючи аналіз чинників, що впливають на ризиковану поведінку особистості, слід зазначити, що найбільш ефективним протистоянням ризикованої поведінки, що завдає шкоди собі та оточуючим, є формування особистісних установок на безпечну поведінку. Зарубіжний і вітчизняний досвід показує, що при досягненні такої мети необхідно враховувати особливості всіх рівнів регуляції поведінки людини: біохімічного, фізіологічного, психічного, соціально-психологічного і макросоціального. І тільки комплексний превентивний вплив на всі рівні дає позитивний результат.

Висновки до розділу 2

Ризикова поведінка може бути як причиною, так і наслідком впливу на людину деяких стресогенних факторів. Залежно від особливостей структури особистості, від виховання, цінностей і обставин ризикова поведінка може бути способом знайти в собі нові ресурси, придушити неприємні переживання або навпаки, урізноманітнити повсякденні події небезпечним заходом.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що девіантна, асоціальна поведінка, так і соціально прийнятна ризикована поведінка часто супроводжується бажанням підлітка ризикувати, випробувати гострі відчуття і опинитися в ситуації вибору, що підкріплюється нестійкістю гормональної системи і зовнішніми факторами. Найбільш ефективним протистоянням ризикованої поведінки, що завдає шкоди собі та оточуючим, є формування особистісних установок на безпечну поведінку. Зарубіжний і вітчизняний досвід показує, що при досягненні такої мети необхідно враховувати

особливості всіх рівнів регуляції поведінки людини: біохімічного, фізіологічного, психічного, соціально-психологічного і макросоціального. І тільки комплексний превентивний вплив на всі рівні дає позитивний результат.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ І СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

3.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження

Об'єктами дослідження в роботі виступають: психічне здоров'я, ключовим елементом якого є психологічне благополуччя, як перманентна властивість психіки людини, що робить вплив на різні аспекти її життєдіяльності; схильність до ризикової поведінки і різні сторони цього явища, що мають різне походження, але призводять до одного результату - способу діяльності, потенційно небезпечного для життя і здоров'я; оцінка суб'єктивного стресу, як один з факторів, що піддають випробуванню психологічне благополуччя.

Предметом дослідження виступають різні аспекти психологічного благополуччя, різні критерії визначення ризикової поведінки та фактори, асоційовані зі стресом, виявлення яких дозволить більш глибоко розглянути структуру досліджуваних явищ.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язків між різними аспектами і критеріями досліджуваних об'єктів, ступеня їх впливу один на одного і відмінності цих взаємозв'язків для чоловіків і жінок.

Для досягнення мети дослідження були сформовані наступні **завдання**:

1. Провести і обґрунтувати вибір методик дослідження.
2. Провести діагностику досліджуваних властивостей у респондентів від 15 до 25 років за вибраними методиками, виявити особливості досліджуваних властивостей у респондентів, які увійшли до вибірки для дослідження.
3. Зіставити отримані дані між собою, виявити закономірності і виключення. Зробити висновки за результатами дослідження.

В ході дослідження були використані теоретичні методи (аналіз літературних джерел), емпіричні методи (тестування) та методи статистичної

обробки результатів.

Організація дослідження відбувалася в наступні етапи:

- 1) вибір методичного апарату;
- 2) формування вибірки;
- 3) анонімне тестування за обраними методиками;
- 4) первинна обробка і стандартизація даних;
- 5) статистична обробка даних;
- 6) аналіз і інтерпретація отриманих результатів.

Дослідження проводилося шляхом опитування через Інтернет. Підбір респондентів здійснювався через розсилку запрошень в групах і спільнотах соціальних мереж, опитування проводилося добровільно і анонімно. Мотивацією до участі для респондентів була можливість перевірити рівень свого психологічного благополуччя, рівень самооцінки стресу і схильність до ризикової поведінки.

Тестування і збір результатів здійснювалися за допомогою інструменту Google Forms. На запит відгукнулося 198 осіб від 11 до 52 років. Критерієм включення до вибірки дослідження був вік - в роботі були використані результати респондентів від 15 до 25 років. Таким чином, підсумкова вибірка склала 108 чоловік, з них жінки - 79 осіб, чоловіки - 29 осіб.

1. Для дослідження психологічного здоров'я був використаний опитувальник К. Ріфф. Дана авторська методика дозволяє визначити загальний показник психологічного благополуччя індивіда на основі вимірювання шести його основних компонентів (по К. Ріфф).

Методика є адаптований російською мовою варіант англomовної методики The scales of psychological well-being. Методика була кілька разів валідізована в різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою для двох російськомовних версій: у 2005 році опитувальник був адаптований і валідізований Т.Д. Шевеленковою і Т.П. Фесенко, в 2007 році - М.М. Лепешинською [30]. 6 шкал і інтегральний показник, виділені авторами методики, знайшли своє підтвердження в обох валідізаціях, кожна з цих шкал

містить 14 пунктів - як прямих, так і зворотних.

Позитивні відносини з оточуючими. У цьому випадку мається на увазі, як вміння співпереживати, так і здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, крім цього, дана характеристика включає в себе бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння прийти до компромісу. Відсутність цього якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірчі стосунки, не бажанні шукати компроміси, замкнутості.

Автономія. Людина, що володіє високою автономією здатна бути незалежною, вона не боїться протиставити свою думку думку більшості, може дозволити собі не стандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних уподобань. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточуючих.

Управління навколишнім середовищем. Має на увазі наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, в разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, присутні не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного.

Особистісний ріст. Передбачає прагнення розвиватися, вчитися і сприймати нове, а так само наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісний ріст, з якихось причин неможливий, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність віри в свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Цілі в житті. Породжує почуття осмислення існування, цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і буде відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей в житті тягне відчуття безглуздості, туги, нудьги.

Самоприйняття. Відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків. Протилежність самоприйняття - почуття незадоволеності собою, що

характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим.

В даному дослідженні використовувалася версія Шевеленкової і Фесенко, в якій додатково були виділені 4 фактора шляхом факторного аналізу. Один з них - «Автономія» - збігається з раніше виділеним фактором з тією ж назвою. Три інших фактора підраховуються окремо: Баланс афекту, Осмисленість життя, Людина як відкрита система.

Баланс афекту. Високі бали свідчать про негативну самооцінку респондента, незадоволеністю обставинами власного життя, відчутті власної нікчемності і безсилля. Недостатня здатність підтримувати позитивні відносини з оточуючими, невіра у власні сили, недооцінка власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички. Низькі і нормальні бали свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийнятті себе з усіма перевагами і недоліками. Позитивна оцінка всіх сторін власної особистості, особливо здатності набувати і підтримувати контакти з оточуючими. Впевненість в собі і власних силах, високу думку про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальна задоволеність власним життям.

Осмисленість життя. Низькі значення визначають недолік або повна відсутність свідомості життя. Минуле й сьогодення сприймаються як безглузді. Переважає почуття нудьги і безцільності існування. Відсутність видимих життєвих перспектив, які б мали достатню привабливість для випробуваного. Високі і нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей і присутності сенсу життя. Сьогодення та минуле сприймаються, як осмислені. Є переконання, що додають життя сенс. Оцінка себе як людини цілеспрямованої.

Людина як відкрита система. Низькі бали означають нездатність досить інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду. Формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя. Високі і нормативні бали відображають високу здатність засвоювати нову інформацію. Формується цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань. Повний перелік питань методики К.

Ріфф представлений в Додатку А.

Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів, які підсумовуються в шість шкал: «Позитивні відносини з оточуючими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Цілі в житті», «самоприйняття». Можливий також підрахунок загального індексу психологічного благополуччя в результаті підсумовування даних за шкалами. Утвердженню приписується кількість балів, рівну числовим значенням відповіді в бланку відповіді.

2. Рівень схильності до ризику визначався за методикою М. Цукерман «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки». Даний опитувальник включає в себе 40 питань і дозволяє визначити схильність до ризику за чотирма критеріями: непереносимість одноманітності, пошук гострих відчуттів, пошук нових вражень і неадаптивне прагнення до труднощів. Повний перелік питань методики М. Цукерман представлений в Додатку Б.

3. Рівень суб'єктивного переживання стресу респондентів було визначено за шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) [80; 81].

Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизована в Англії, Іспанії та Японії. При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природне зістояння психічної напруженості. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у

віці від 18 до 65 років стосовно до різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових і професійних вибірок в нормальної популяції.

Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н.Е. Водоп'яною. Опитувальник містить 25 тверджень, кожен з яких необхідно оцінити по 8-бальною шкалою. Повний перелік питань методики Лемур-Тесьє-Філліон представлений в Додатку В. Опитувальник видає сумарний бал рівня самооцінки стресу, який може приймати значення від 25 до 200.

Як було сказано вище, всі опитування проводилися через Інтернет за допомогою інструменту «Google Forms». Був створений загальний опитувальник, що включає в себе всі три методики і поля для зазначення статі та віку. Дані збиралися і оброблялися за допомогою програм «Microsoft Excel» та «Statistica 7».

3.2. Результати дослідження психологічного благополуччя, рівня стресу і ризикової поведінки серед молоді

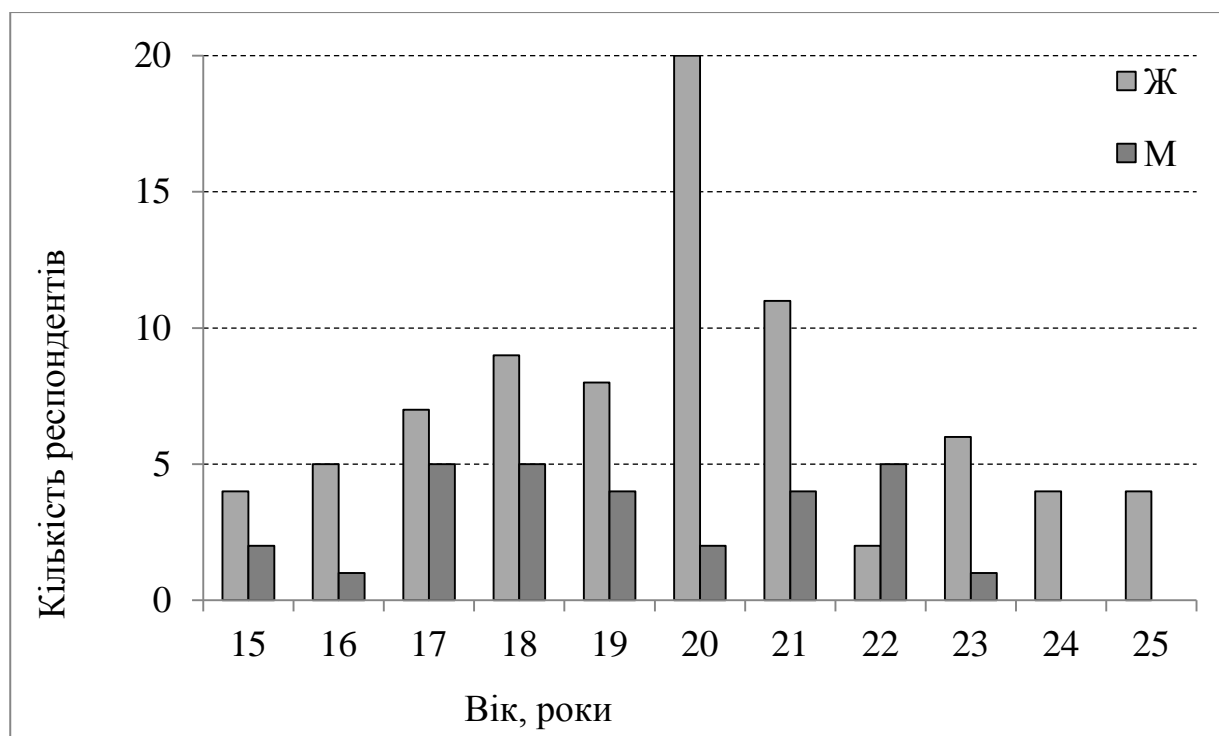
Всього було опитано 108 респондентів від 15 до 25 років, з них - 79 жінок і 29 чоловіків. Деталізація складу вибірки по віковим групам представлена в табл. 2.1 і на мал. 2.1.

Зведені дані про всіх опитаних представлені в Додатку Г.

Таблиця 2.1

Склад вибірки за віком та статтю

Вік, роки	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ
Ч, чол	2	1	5	5	4	2	4	5	1	-	-	29
Ж, чол	4	5	7	9	8	20	11	2	6	4	3	79



Малюнок 2.1. Склад вибірки за віком та статтю.

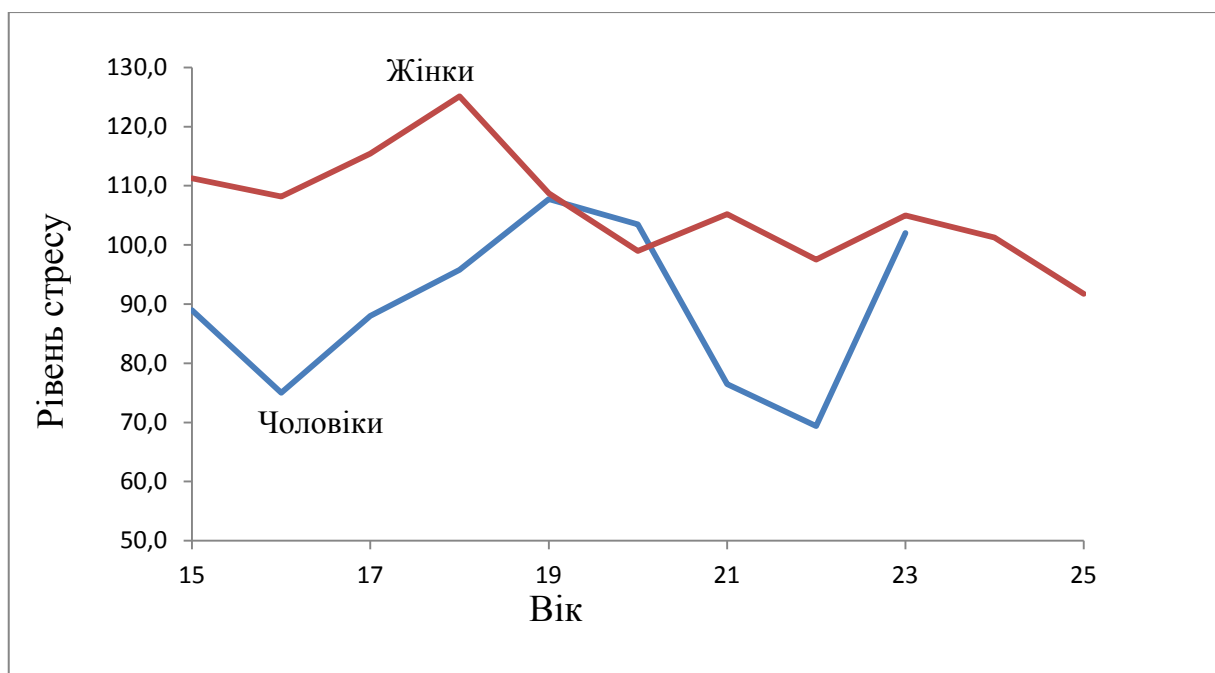
Отримані дані були зіставлені між собою з метою отримати уявлення про загальні тенденції в контексті досліджуваних явищ серед респондентів. Були розраховані середні значення рівня самооцінки стресу, схильності до ризику і психологічного благополуччя по віковим групам окремо для чоловіків і жінок.

Як видно з табл. 2.2 і мал. 2.2, в цілому жінки оцінюють свій рівень стресу вище, ніж чоловіки. Різниця становить приблизно 15% і може бути пояснена впливом культурних стереотипів або орієнтованістю респондентів на соціальне схвалення, так як використаний метод вимірює суб'єктивний рівень стресу.

Таблиця 2.2

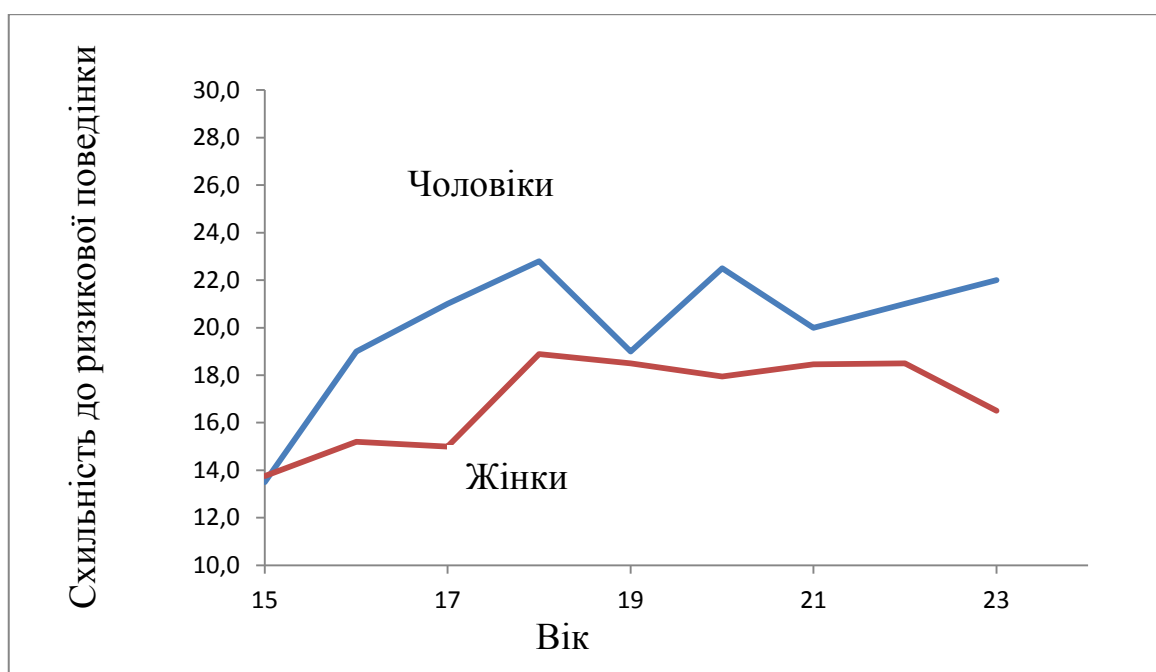
Середні значення рівня стресу у чоловіків і жінок.

Вік \ Стать	Чоловіки		Жінки	
	Чоловіки	σ	Жінки	σ
15-19	94,29	29,04	114,85	31,32
20-25	80,17	27,28	100,7	26,68
По всій вибірці	89,7	29,16	106,55	29,51



Малюнок 2.2. Графічне зіставлення рівня стресу у чоловіків і жінок.

Загальна схильність до ризикової поведінки визначалася як сума чотирьох критеріїв: прагнення до пошуку гострих відчуттів, непереносимість одноманітності, пошук нових вражень і неадаптивне прагнення до труднощів.



Малюнок 2.3. Зміна схильності до ризикової поведінки з віком.

Середні значення схильності до ризикової поведінки у чоловіків і жінок

показано в табл. 2.3.

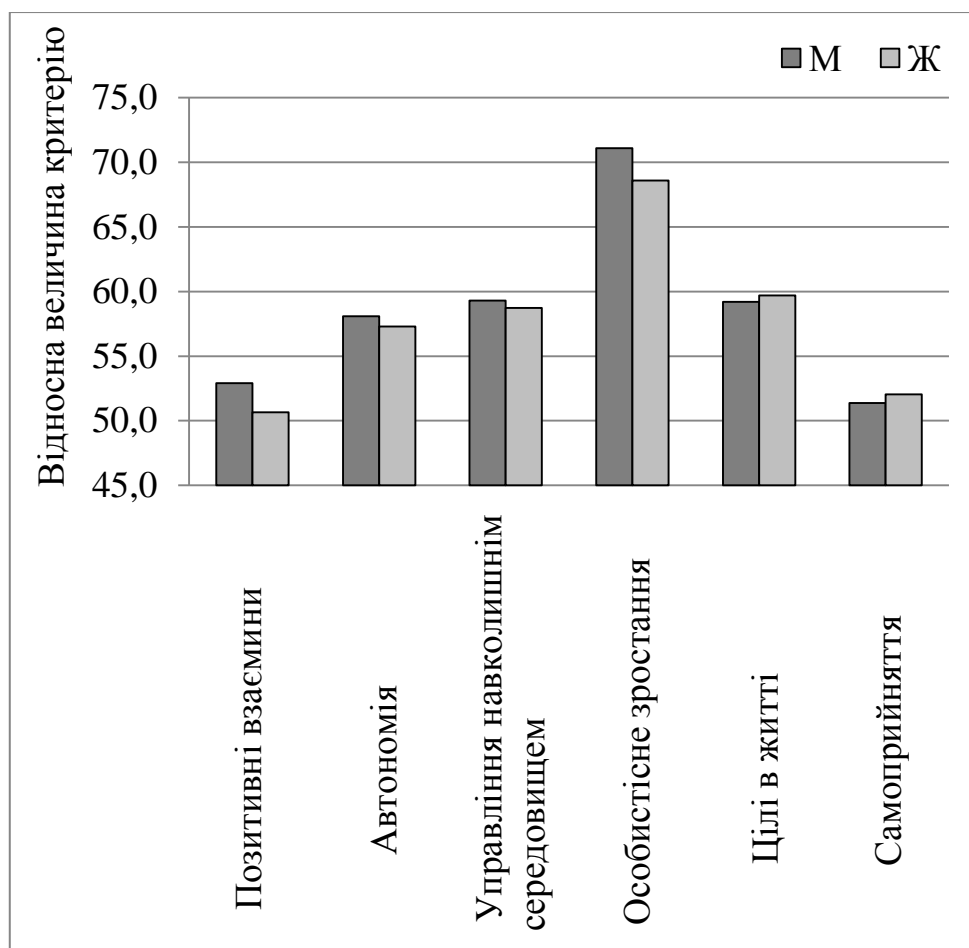
Середній показник схильності до ризику у чоловіків перевищив такий же у жінок (мал. 2.3), при цьому в розрізі вікових груп можна зробити наступне спостереження: максимальний сукупний рівень схильності до ризику спостерігається у віці 18 років, потім трохи зменшується і залишається на приблизно однаковому рівні.

При цьому за шкалою «Непереносимість одноманітності» можна помітити таку тенденцію: у віці від 15 років цей показник у юнаків вище, ніж у дівчат, а в 20 років і старше він стає приблизно однаковим. У підкатегоріях «Пошук нових вражень» і «Неадаптивне прагнення до труднощів» результат приблизно однаковий, тоді як в «Пошуку гострих відчуттів» середнє значення різниться на 44%.

Таблиця 2.3.

Середні значення схильності до ризикової поведінки у чоловіків і жінок.

Вік	Схильність до ризикової поведінки		Пошук гострих відчуттів		Непереносимість одноманітності		Пошук нових вражень		Неадаптивне прагнення до труднощів	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
15-19	19,1	15,9	5,5	3,6	5	3,6	3,9	3,8	3,9	3,0
20-25	21,0	17,6	5,1	4,3	4,3	4,3	4,7	4,2	4,3	4,0
Σ	19,6	16,5	7,2	5,0	4,4	3,9	4,2	3,9	3,9	3,7



Малюнок 2.4. Порівняльна діаграма величин критеріїв психологічного благополуччя для чоловіків і жінок.

З наведених даних видно, що головними визначальними загальною схильність до ризикової поведінки критеріями, як правило, є пошук нових враження і пошук гострих відчуттів для дівчат і неадаптивне прагнення до труднощів для юнаків. Середні показники за шкалами психологічного благополуччя наведені в Додатку Д.

У розрізі статі показники різняться незначно, значення для чоловіків перевищують такі ж значення для жінок за всіма критеріями крім «Цілі в житті» та «Самоприйняття». Найбільш показовим критерієм є «Особистісне зростання» а також «Цілі в житті», що й показано на мал. 2.4..

3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Всі отримані дані по кожному з показників були зіставлені між собою в розрізі статі та віку з метою встановити закономірності, кореляції і можливі взаємозалежності. Всі показники були зіставлені попарно, і для кожної пари був розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона, щоб визначити, чи можна вважати отриману закономірність кореляцією. Розраховані дані представлені в табл. 2.4. Для наявної вибірки використовувалися такі критерії достовірності: для чоловіків (29 респондентів) - $K_{P \leq 0.01} = 0.460$, $K_{P \leq 0.05} = 0.360$, $K_{P \leq 0.01} = 0.301$; для жінок (80 респондентів) - $K_{P \leq 0.01} = 0.280$, $K_{P \leq 0.05} = 0.220$, $K_{P \leq 0.01} = 0.211$.

Як видно з таблиці, існує кореляція між рівнем самооцінки стресу і показником психологічного благополуччя «Самоприйняття». Ця закономірність характерна як для чоловіків, так і для жінок (мал. 2.5) і може бути обумовлена суб'єктивністю респондента. Хоча шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є об'єктивною і порівняно мало залежить від самокритичності респондента, критерій «Самоприйняття» близько пов'язаний з самооцінкою, що, в свою чергу, в числі інших факторів, впливає на здатність людини справлятися зі стресом.

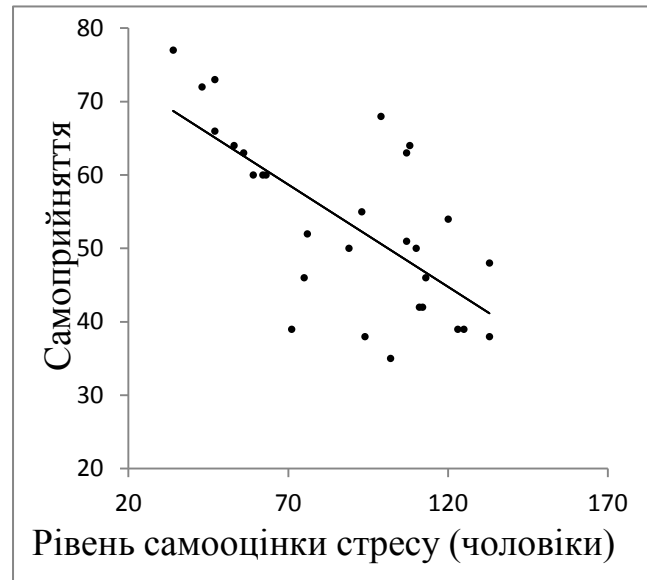
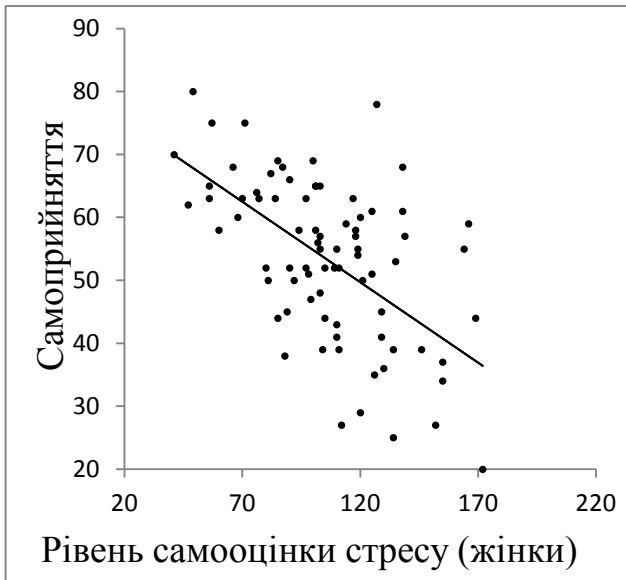
Таблиця 2.4

Коефіцієнти кореляції Пірсона для показників по всій вибірці респондентів.

Критерій	Стрес		Схильність до ризикованої поведінки		Неадаптивне прагнення до труднощів	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Позитивне відношення	(-0,170) *	-0,371	-	-	-	-
Управління навколишнім середовищем	(-0,280)	-0,415	-	-	-	-
Особистісний ріст	-	-	0,370	0,220	0,400	(0,200)
Цілі в житті	(-0,110)	-0,240	-	-	-	-

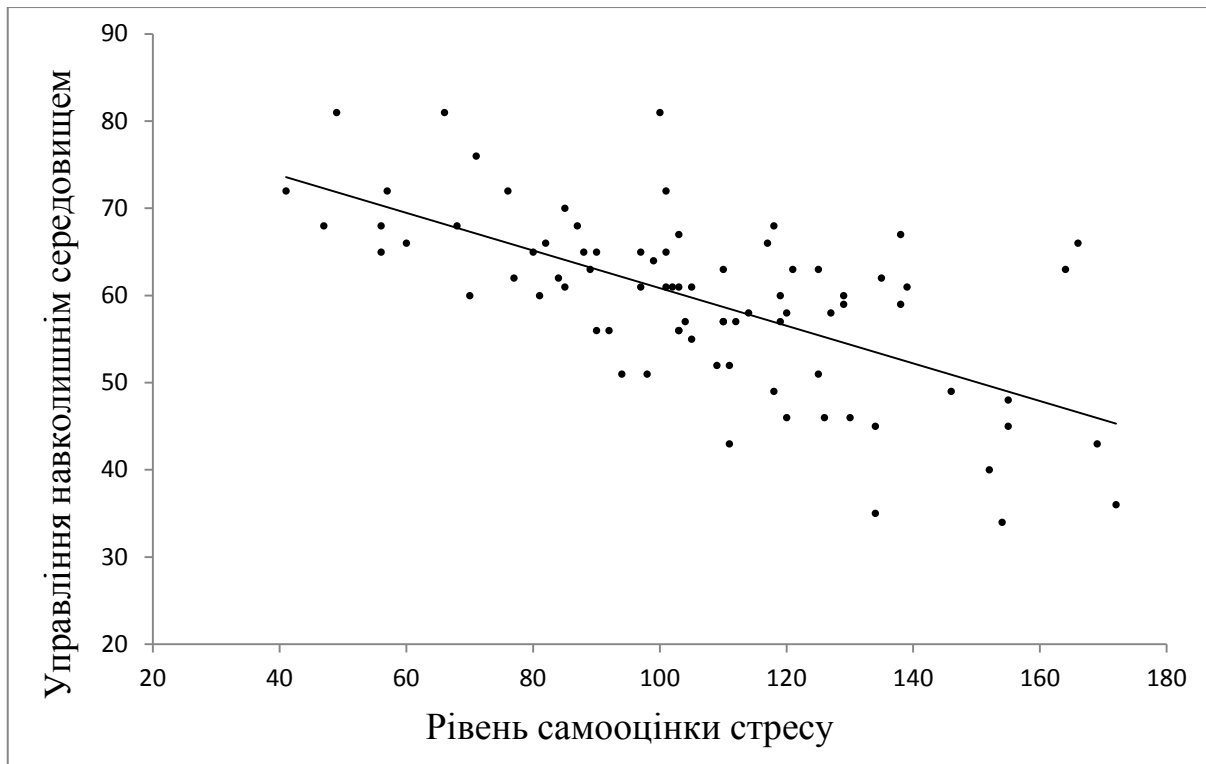
Самоприйняття	-0,401	-0,320	-	-	-	-
Людина як відкрита система	-	-	0,450	(0,130)	0,480	(0,140)

* У дужках вказані коефіцієнти, значення яких нижче критичного значення для підтвердження кореляції. Ці дані наведені для порівняння.



Малюнок 2.5. Кореляція між субшкалою психологічного благополуччя "Самоприйняття" і рівнем самооцінки стресу у чоловіків і жінок.

Для жінок також виявлена зворотна кореляція між рівнем самооцінки стресу і такими критеріями психологічного благополуччя як «Позитивні відносини з оточуючими», «Управління навколишнім середовищем» (мал. 2.6) і «Цілі в житті». Для чоловіків такої закономірності не виявлено. Це спостереження може бути свідченням того, що жінки більш залежні від контексту життєдіяльності (оточуючих людей, обстановки) та існуючих перспектив. Позитивний чи негативний вплив цих аспектів набагато сильніше позначається на жінках, ніж на чоловіках, і, відповідно, може вплинути на загальний рівень схильності до стресу.

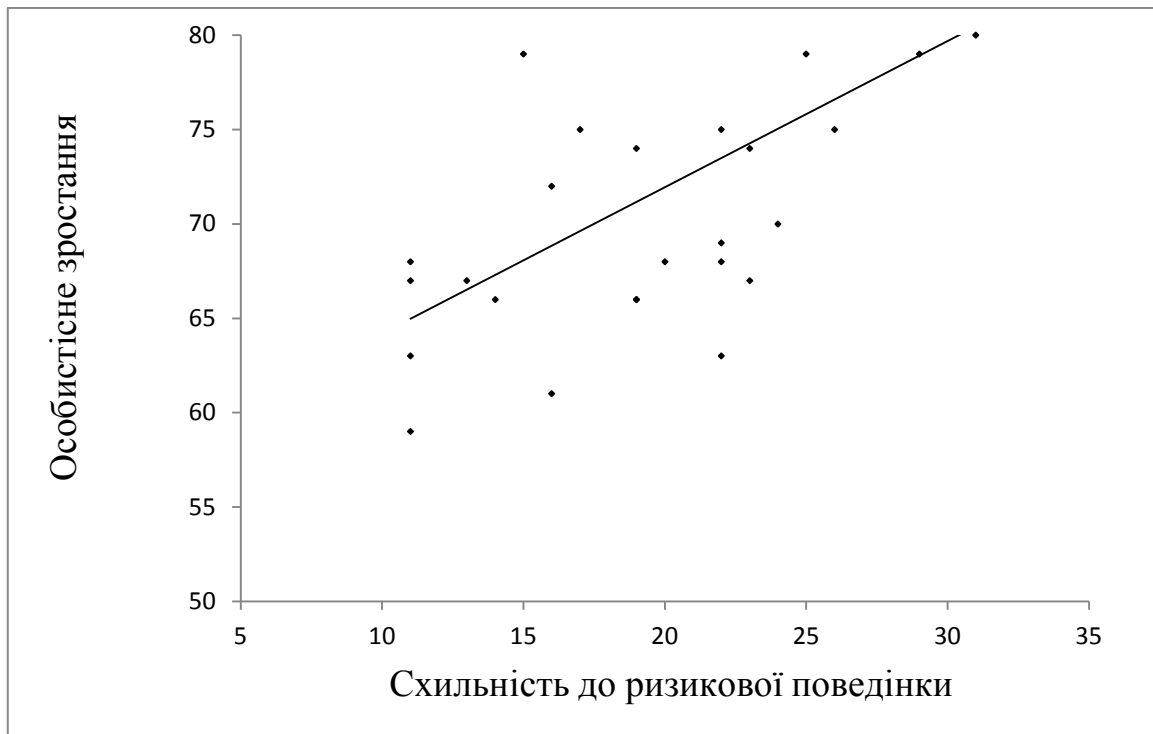


Малюнок 2.6. Кореляція між рівнем самооцінки стресу у жінок і субшкалою психологічного благополуччя "Управління навколишнім середовищем".

Величина отриманих коефіцієнтів кореляції в рамках однієї вибірки може дати інформацію про відносну силу впливу того чи іншого аспекту психологічного благополуччя. Так, максимальний коефіцієнт кореляції зі стресом відзначений для критерію «Управління навколишнім середовищем», мінімальний - «Цілі в житті», що може свідчити про те, що в боротьбі зі стресом власна компетентність відіграє для жінок трохи більшу роль, ніж міжособистісні відносини, а самоприйняття і сприятливе сприйняття актуальної обстановки більш важливі, ніж перспективи і побудова планів на майбутнє.

Що стосується схильності до ризикової поведінки, то тут встановлена пряма кореляція з показником «Особистісне зростання» як для чоловіків, так і для жінок, причому основний внесок в даній ситуації дає Субшкала схильності до ризику «Неадаптивне прагнення до труднощів». Це спостереження дозволяє припустити взаємний вплив цих двох аспектів. З одного боку (а) ризикова поведінка в юності обумовлюється придбанням і асиміляцією нового досвіду, з іншого - (б) оцінка власного особистісного зростання залежить від здатності долати труднощі і

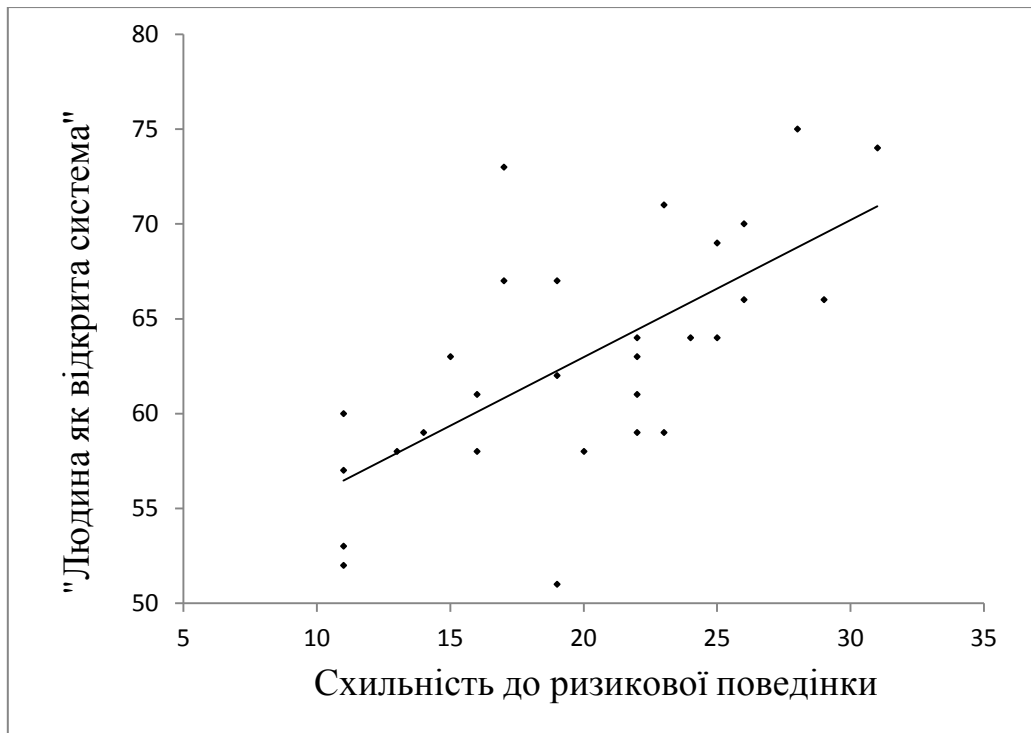
вирішувати складні завдання, навіть якщо в них немає практичної цінності або якщо є інші, більш раціональні шляхи вирішення питання.



Малюнок 2.7. Графічне відображення кореляції між особистісним зростанням і схильністю до ризикової поведінки у чоловіків.

На користь першого припущення говорить ще одна виявлена кореляція- між неадаптивним прагненням до труднощів і субшкалою «Людина як відкрита система», тобто чим більше важких завдань ставить перед собою і вирішує людина, тим вище здатність людини сприймати отриману інформацію і інтегрувати новий досвід.

Необхідно відзначити, що для чоловіків ці кореляції більш істотні, ніж для жінок, що пов'язано, ймовірно, з більш низькою схильністю до ризику в цілому у жінок.



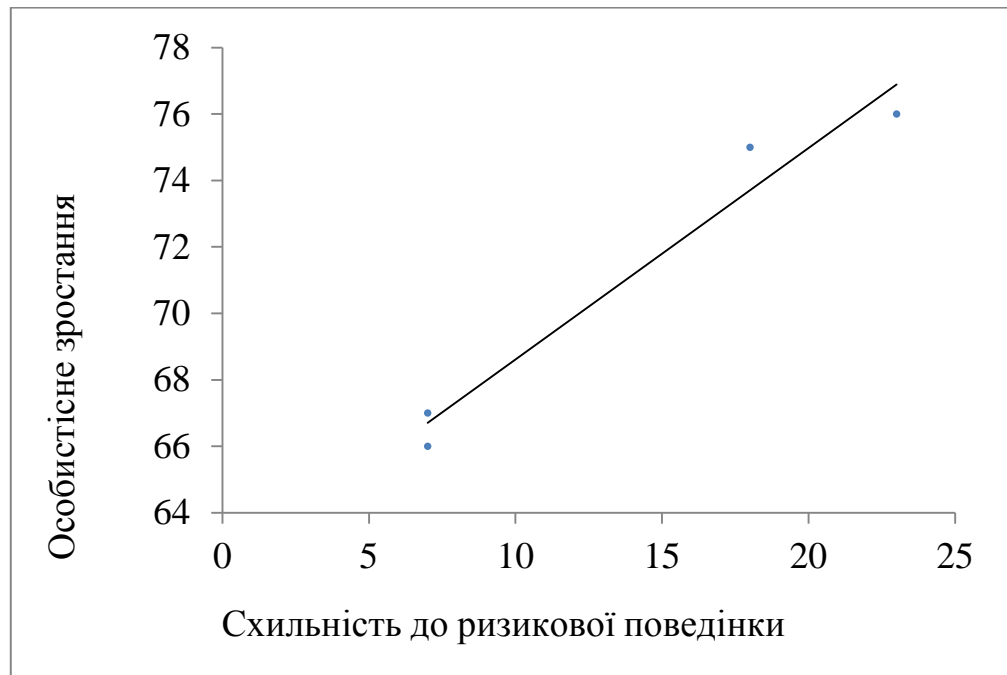
Малюнок 2.8. Кореляційний зв'язок між показником субшкали "Людина як відкрита система" і схильністю до ризикової поведінки у чоловіків.

Також в даному контексті цікаво відзначити наступне спостереження: між субшкалами «Особистісне зростання» і «Управління навколишнім середовищем» існує пряма кореляція для жінок ($K = 0,351$; $P = 0,01$), але відсутня як така для чоловіків. Виходячи з цього можна зробити припущення, що власні досягнення дівчата оцінюють більше виходячи з власної застосованої компетентності та спланованих дій, а юнаки менше планують, а більше діють за обставинами і виходячи з успішності асимілюють випадковий досвід.

Далі будуть розглянуті виявлені кореляції в розрізі статі і віку. У зв'язку з тим, що вибірки не є еквівалентними за кількістю респондентів, неможливо використовувати розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона для порівняння ступеня взаємозв'язку між критеріями у різних вікових груп.

Для дівчат 15 років виявлена слабка зворотна кореляція стресу з психологічним благополуччям ($K_{P \leq 0,10} = -0,828$). Найбільш яскраво це співвідношення відображається в субшкалам «Позитивні відносини» ($K_{P \leq 0,10} = -0,736$) і «Управління навколишнім середовищем» ($K_{P \leq 0,10} = -0,859$), що

узгоджується із загальним поданням спрямованості підлітків на схвалення однолітків. Схильність до ризикової поведінки добре співвідноситься з особистісним зростанням ($K_{P \leq 0,05} = -0,962$) (мал. 2.9) і проявляється в основному в пошуку гострих відчуттів ($K_{P \leq 0,05} = -0,925$).



Малюнок 2.9. Співвідношення схильності до ризикової поведінки і показника особистісного зростання у дівчат 15 років.

Для дівчат 16 років зберігаються аналогічні тенденції, проте розрахований коефіцієнт кореляції не перевищує критичний поріг, тому говорити про співвідношення не представляється доцільним. При цьому для них більш виражена взаємозв'язок між рівнем стресу і показником особистісного зростання ($K_{P \leq 0,10} = -0,708$).

Також виявлена досить сильна кореляція між рівнем самооцінки стресу і субшкалою «Баланс афекту» ($K_{P \leq 0,01} = -0,900$) (мал. 2.10), що можна пояснити змістом цієї шкали, проте спостерігається не в усіх випадках.



Малюнок 2.10. Співвідношення між показниками субшкали "Баланс афекту" і рівнем самооцінки стресу у дівчат 16 років.

У ризиковій поведінці дівчат 16 років не виявлено суттєвих кореляцій з показником самооцінки стресу або з особливостями психологічного благополуччя, однак Субшкала «Пошук гострих відчуттів» слабо корелює з показником «Управління навколишнім середовищем» ($K_{P \leq 0,10} = -0,712$). Для юнаків 15-16 років загальні тенденції аналогічні, однак говорити про існуючу кореляції не можна через обмежений обсяг вибірки.

Для дівчат і юнаків 17 років виявлена істотна кореляція між рівнем самооцінки стресу і психологічним благополуччям. Загальні дані наведені в табл. 2.5. Як видно з таблиці, для дівчат 17 років позитивним фактором у протистоянні труднощів є позитивні відносини з оточуючими, власна компетентність і планування. Для чоловіків більш виражено співвідношення здатності протистояти стресу з автономією (здатністю залишатися при своїй думці під тиском), особистісним зростанням і самоприйняттям. Слід зазначити, що для дівчат показник особистісного зростання також важливий, проте вступає в кореляцію з рівнем самооцінки стресу в набагато меншому ступені.

Таблиця 2.5.

Коефіцієнти кореляції, розраховані для співвідношень рівня самооцінки стресу і показників психологічного благополуччя для вибірок юнаків і дівчат 17 років.

Стать	Позитивні відношення	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Ч	(-0,361)	-0,848 ($P \leq 0,05$)	(-0,285)	-0,807 ($P \leq 0,05$)	-0,734 ($P \leq 0,10$)	-0,927 ($P \leq 0,01$)	-0,956 ($P \leq 0,01$)
Ж	-0,702 ($P \leq 0,05$)	-	-0,885 ($P \leq 0,01$)	-0,650 ($P \leq 0,10$)	-0,745 ($P \leq 0,05$)	(-0,578)	-0,798 ($P \leq 0,05$)

Для сумарної схильності ризику закономірностей для даного віку не виявлено - ні для юнаків, ні для дівчат. Однак по субшкалам встановлені деякі кореляції. Зокрема пошук гострих відчуттів у дівчат співвідноситься з рівнем самоприйняття ($K_{P \leq 0,05} = 0,711$).

Для юнаків показовою для схильності до ризикової поведінки є Субшкала психологічного благополуччя «Цілі в житті». Тут спостерігається негативна кореляція з показниками схильності до ризику «Пошук гострих відчуттів» ($K_{P \leq 0,05} = -0,867$) і «Пошук нових вражень» ($K_{P \leq 0,10} = -0,707$). З цього можна зробити висновок про те, що визначеність в баченні перспектив і вміння вибрати вектор діяльності позитивно позначаються на обережності.

Відзначимо також задовільну позитивну кореляцію показника «Непереносимість одноманітності» з субшкалами «Управління навколишнім середовищем» ($K_{P \leq 0,05} = 0,929$), «Цілі в житті» ($K_{P \leq 0,05} = 0,770$) і «Свідомість» ($K_{P \leq 0,05} = 0,770$). Для дівчат такі закономірності відсутні.

Крім того, встановлена закономірність для чоловіків: чим вище неадаптивне прагнення до труднощів, тим вище показник особистісного зростання ($K_{P \leq 0,05} =$

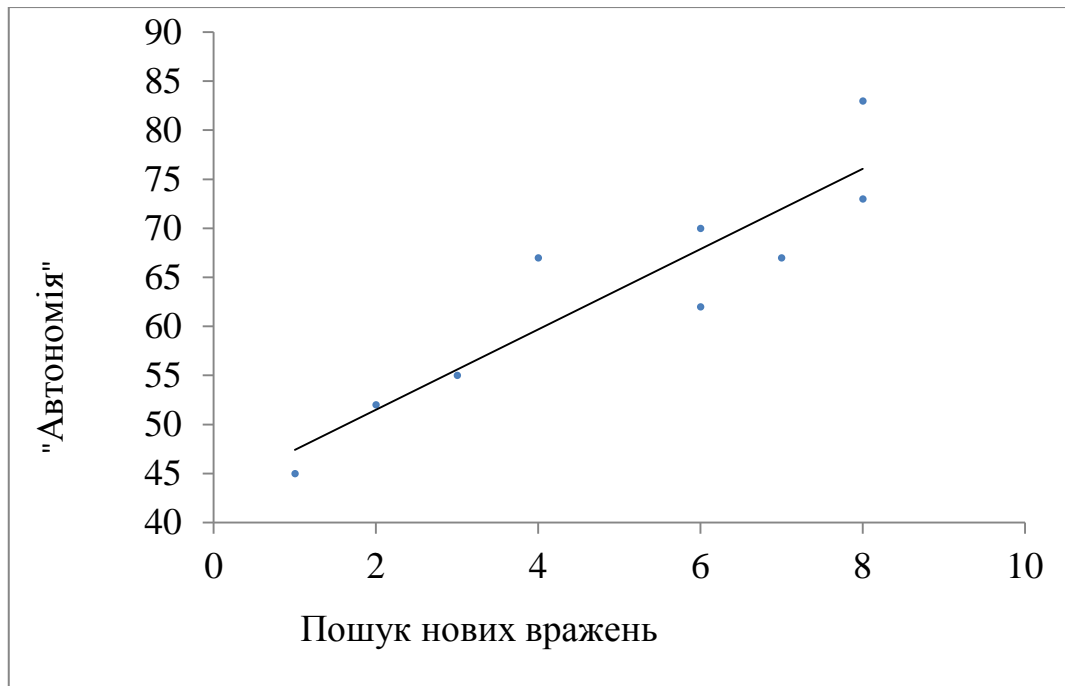
0,756). Аналогічна закономірність, хоча і менш виражена, спостерігається і для юнаків 18 років ($K_{p \leq 0,10} = 0,727$).

Для респондентів 18 років відзначені і інші особливості. Показники для юнаків і дівчат розрізняються, але чітких закономірностей мало. Зв'язок стресу з психологічним благополуччям слабкий: лише для дівчат встановлена негативна кореляція між рівнем самооцінки стресу і показником «Управління навколишнім середовищем» ($K_{p \leq 0,10} = -0,522$).

Схильність до ризику у даної підгрупи більш виражена, ніж у інших, і обумовлена, в основному, у дівчат пошуком нових вражень, у юнаків - неадаптивним прагненням до труднощів і пошуком гострих відчуттів. Встановлено досить сильна кореляція для дівчат між пошуком нових вражень і показником «Автономія» ($K_{p \leq 0,01} = 0,833$) (мал. 2.11). Така тенденція може бути пов'язана з переходом у доросле та самостійне життя, коли вплив думок і відносин близьких родичів і друзів поступово втрачає значимість, а виходячи з переживань нового досвіду формується власна думка.

Для юнаків цієї ж вікової групи відзначимо взаємозв'язок схильності до ризикової поведінки до таких показників психологічного благополуччя як «Особистісне зростання» і «Людина як відкрита система».

У даній ситуації схильність до ризикової поведінки детермінована такими її сторонами як «Пошук гострих відчуттів» і «Неадаптивне прагнення до труднощів» (табл. 2.6)



Малюнок 2.11. Кореляція між показником "Пошук нових вражень" і субшкалою "Автономія" для дівчат 18 років.

Таблиця 2.6.

Коефіцієнти кореляції показників схильності до ризикового поведінці і субшкал психологічного благополуччя для вибірки юнаків 18 років.

	«Особистісний ріст»	«Людина як відкрита система»
Загальна схильність до ризикової поведінки	(0,656)	0,902 ($P \leq 0,01$)
Пошук гострих відчуттів	0,784 ($P \leq 0,05$)	0,880 ($P \leq 0,01$)
Неадаптивне прагнення до труднощів	0,727 ($P \leq 0,1$)	0,781 ($P \leq 0,05$)

Як видно з даних таблиці 2.6, можна сказати, що як для особистісного зростання, так і для отримання нового досвіду для юнаків 18 років більш значущим є пошук гострих відчуттів, ніж прагнення до подолання труднощів.

Для вибірки респондентів 19 років відзначені наступні особливості: рівень стресу юнаків в цілому підвищено щодо загального фону, у дівчат - на

середньому рівні. У юнаків відзначена істотна зворотна кореляція рівня самооцінки стресу з показником психологічного благополуччя «Автономія» (Додаток мал. 1). Пояснення цьому спостереженню може бути в поступовому переході в доросле і самостійне життя, розширення кола спілкування, першими серйозними випробуваннями. Закономірно, що людина з більш високим рівнем «Автономії» (тобто незалежна від думок і оцінок оточуючих, вміє самостійно приймати рішення і втілювати рішення в життя) буде краще справлятися з повсякденними стресами.

Середній показник схильності до ризику для даної вікової вибірки відзначений як низький, проте при більш пильному розгляді і зіставленні з показниками психологічного благополуччя спостерігаються кілька закономірностей (табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Коефіцієнти кореляції показників схильності до ризикової поведінки та деяких аспектів психологічного благополуччя у молодих людей 19 років.

Показник схильності до ризикової поведінки	Стать	Цілі в житті	Самоприняття	Осмисленість
Пошук гострих відчуттів	Ч	0,889 ($P \leq 0,05$)	0,848 ($P \leq 0,1$)	0,948 ($P \leq 0,05$)
Неадаптивне прагнення до труднощів	Ч	0,987 ($P \leq 0,01$)	0,811 ($P \leq 0,1$)	0,888 ($P \leq 0,05$)
	Ж	0,645 ($P \leq 0,05$)	0,635 ($P \leq 0,05$)	0,775 ($P \leq 0,01$)

Крім того, була виявлена кореляція «Непереносимість одноманітності» з показником «Автономія» ($K_{P \leq 0,05} = 0,8894$) а також слабка тенденція до сумісності з рівнем самооцінки стресу ($K_{P \leq 0,10} = 0,791$). Однак останній, швидше за все, не є самостійним взаємозв'язком, а лише наслідком опосередкованої кореляції через

параметр «Автономія».

Вибірка жінок 20 років сама об'ємна з усіх груп респондентів. Тут виявлена явна негативна кореляція рівня самооцінки стресу з критерієм психологічного благополуччя «Позитивні відносини» ($K_{P \leq 0,01} = -0,630$) (Додаток :мал. 2).

Крім того, як і для вікових груп 16-17 років тут виявлена кореляція рівня самооцінки стресу з субшкалам «Особистісне зростання» ($K_{P \leq 0,05} = -0,450$). Можливе пояснення цьому спостереженню - перехід до проміжного етапу між навчанням і початком кар'єри: особистісний розвиток не такий стрімкий, як в 18-19 років, при переході в нове «доросле» життя, і це уповільнення може викликати почуття «застою» і деструктивно позначитись на загальну рівні опору труднощам.

Ризикована поведінка у жінок 20 років найбільше проявляється в пошуці гострих відчуттів, проте кореляції для цього аспекту з показниками психологічного благополуччя в явній формі не виявлено. Помічені тенденції для критерію «Неадаптивна схильність до труднощів» аналогічні таким як для групи респондентів 19 років, хоча і менш виражені: з субшкалою «Особистісне зростання» $K_{P \leq 0,10} = -0,370$, з субшкалою «Відкрита система» $K_{P \leq 0,10} = -0,400$.

Вибірка чоловіків 20 років містить всього 2 елементи, тому розрахунок кореляцій не являється доцільним, однак закономірності взаємного розташування отриманих параметрів на графіку аналогічні таким як для групи 19 років.

Для групи опитаних жінок 21 року встановлена слабка кореляція між рівнем самооцінки стресу і показником психологічного благополуччя «Баланс афекту» ($K_{P \leq 0,10} = 0,492$). Також виявлена слабка кореляція параметру «Непереносимість одноманітності» з аспектом «Особистісне зростання» ($K_{P \leq 0,10} = 0,475$). Решта тенденції мають коефіцієнт кореляції Пірсона нижче критичного.

Відзначається суттєва негативна кореляція між рівнем самооцінки стресу і аспектом психологічного благополуччя «Самоприйняття» для чоловіків 21 років ($K_{P \leq 0,05} = 0,885$) і 22 років ($K_{P \leq 0,05} = 0,820$) років (Додаток:мал. 3).

Для групи чоловіків віком 21 рік відзначемо негативну кореляцію між неадаптивним прагненням до труднощів і рівнем суб'єктивного стресу ($K_{P \leq 0,05} = -0,952$), що може свідчити про спробу створити перешкоди на своєму шляху

штучним шляхом при недостатньому рівні напруженості обстановки. На користь цього говорить також позитивна кореляція прагнення до труднощів з аспектом «Самоприйняття» ($K_{P \leq 0,05} = 0,947$). Подолання штучно створених труднощів може бути одним із способів затвердження самооцінки.

Для чоловіків 22 років також характерно прояв неадаптивної схильності до труднощів, а схильність до ризикової поведінки обумовлюється непереносимістю одноманітності і пошуком гострих відчуттів.

Найбільш високий коефіцієнт кореляції має місце для співвіднесення показника непереносимості одноманітності і аспекту психологічного благополуччя «Управління навколишнім середовищем» ($K_{P \leq 0,10} = 0,903$). Аспект психологічного благополуччя «Особистісне зростання» тут корелює з показниками схильності до ризику «Пошук гострих відчуттів» ($K_{P \leq 0,05} = 0,770$) і «Неадаптивною схильністю до труднощів» ($K_{P \leq 0,05} = 0,776$). Найбільш правдоподібне пояснення даному спостереженню полягає в тому, що в результаті подолання тих чи інших труднощів (будь то випадкові потенційно небезпечні події або навмисно спровоковані ситуації) молоді люди набувають і накопичують життєвий досвід, сприйняття якого і дає відчуття внутрішнього зростання і розвитку.

Для жінок 24 років спостерігається слабкий зв'язок між показниками рівня суб'єктивного стресу і аспекту «Управління навколишнім середовищем» ($K_{P \leq 0,10} = 0,837$). Схильність до ризику для цієї групи респондентів має рівень нижче середнього, здебільшого обумовлений неадаптивним прагненням до труднощів і непереносимістю одноманітності.

Досить високий показник кореляції спостерігається при зіставленні показника «Неадаптивне прагнення до труднощів» з аспектами психологічного благополуччя «Самоприйняття» (позитивний, $K_{P \leq 0,05} = 0,971$) і «Баланс афекту» (негативний, $K_{P \leq 0,05} = -0,922$). Ці показники можна пояснити тим, що прагнення до подолання труднощів у жінок з'являється в умовах стабільності і внутрішнього комфорту.

Для групи респондентів жінок 25 років спостерігається зв'язок між

показником суб'єктивного рівня стресу і різними показниками психологічного благополуччя (табл. 2.8).

Найбільший показник кореляції з аспектом «Осмисленість» може свідчити про те, що сенс життя грає для жінок істотне значення при протистоянні труднощам. Наповнення діяльності усвідомленим змістом робить подолання перешкод більш легкою справою.

Таблиця 2.8.

Коефіцієнти кореляції рівня самооцінки стресу з різними аспектами психологічного благополуччя для жінок 25 років.

	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Цілі в житті	Баланс афекту	Осмисленість
Стрес	0,914 ($P \leq 0,05$)	-0,936 ($P \leq 0,05$)	-0,811 ($P \leq 0,10$)	0,868 ($P \leq 0,10$)	-0,994 ($P \leq 0,01$)

Схильність до ризику для цієї групи респондентів обумовлена в основному категорією «Неадаптивне прагнення до труднощів». Однак з точки зору кореляцій з показниками психологічного благополуччя більш демонстративним є «Пошук гострих відчуттів». Тут виявлено взаємозв'язок з аспектом «Самоприйняття» ($K_{P \leq 0,01} = 0,991$) і «Баланс афекту» ($K_{P \leq 0,01} = 0,849$).

Висновки до розділу 3

1. Психологічне благополуччя з урахуванням всіх його аспектів щодо визначення К. Ріфф є інформативним показником для передбачення здатності людини справлятися зі стресами і брати участь в ризикових заходах. Найбільш показовими для чоловіків є критерії психологічного благополуччя: «Автономія», «Особистісне зростання», «Цілі в житті», «Самоприйняття». Для жінок найбільш визначальними є «Позитивні відносини з оточуючими», «Управління навколишнім середовищем», «Особистісне зростання» і «Самоприйняття».

Додаткова шкала «Баланс афекту» найбільш щільно асоціюється зі здатністю протидіяти стресу.

2. Для жінок кореляція психологічного благополуччя з рівнем самооцінки стресу більш виражена, ніж для чоловіків. Зокрема, найбільші коефіцієнти кореляції спостерігаються з такими аспектами психологічного благополуччя як «Самоприйняття», «Цілі в житті», «Управління навколишнім середовищем». Для чоловіків зв'язок між стресом і психологічним благополуччям набагато нижче і простежується в основному по аспекту «Самоприйняття».

3. Схильність до ризику у чоловіків в цілому вище ніж у жінок. Це стосується як сумарного показника схильності до ризику, так і окремо взятих критеріїв, що входять в цей показник: пошук гострих відчуттів, непереносимість одноманітності, пошук нових вражень. Що стосується показника «Неадаптивна схильність до труднощів», то у чоловіків і жінок він приблизно однаковий.

4. Кореляція рівня самооцінки стресу зі схильністю до ризику в явній формі не виявлено, але для деяких категорій респондентів (чоловіків) встановлена закономірність: при низькому показнику рівня стресу неадаптивне прагнення до труднощів зростає.

5. Пошук гострих відчуттів більш характерний для чоловіків, ніж для жінок, і його високі показники можна порівняти з високим рівнем аспекту «Особистісне зростання». Для жінок цей показник позитивно пов'язаний з «Самоприйняттям» в юності (16-17 років) і негативно - в більш дорослому віці (25 років).

6. Критерій ризикової поведінки «Непереносимість одноманітності» позитивно корелює з аспектом «Управління навколишнім середовищем» у чоловіків і «Позитивними відносинами» і «Особистісним зростанням» у жінок.

7. «Пошук нових вражень» має слабкий зв'язок з психологічним благополуччям у чоловіків і лише в юному віці (16-17 років) взаємопов'язаний з аспектом «Особистісне зростання».

8. «Неадаптивне прагнення до труднощів» найчастіше проявляється на фоні високого рівня психологічного благополуччя і позитивно корелює майже з кожним аспектом психологічного благополуччя як для чоловіків, так для жінок.

Даний результат потребує підтвердження з використанням більших вибірок. А також слід мати на увазі специфіку вибірки - всі респонденти були відібрані через соціальні мережі в Інтернет, а значить, можна припустити, що онлайн-сфера займає в їх житті значне місце, що може позначитися як на сприйнятті самого поняття «ризик», так і на рівень стресу і на деякі аспекти психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було виявлення взаємозв'язків між різними аспектами і критеріями досліджуваних об'єктів, ступеня їх впливу один на одного і відмінності цих взаємозв'язків для чоловіків і жінок.

1. За результатами теоретичного дослідження наукової літератури по темі роботи ми можемо зробити наступні висновки:

В сучасній психології в більшості існує досвід використання терміна «психічне здоров'я». Термін «психологічне благополуччя» науковці розглядають більше з позиції практичної психології, надання психологічної допомоги та індивідуального психологічного консультування.

Термін «психічне здоров'я» було введено Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Цей термін неоднозначний, він за своїм змістом пов'язує психологію і медицину.

Психічне здоров'я - це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Аналіз наукової літератури свідчить, що стан психічного здоров'я людини визначається рівнем психічної рівноваги, органічністю організації психіки та її адаптивними можливостями.

До основних критеріїв психічного здоров'я відносять:

а) відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій - зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;

б) адекватний віковий рівень зрілості особистісної, емоційно-вольової та пізнавальної сфер;

в) адаптивність у мікросоціальних відносинах;

г) здатність особистості до самостійного керування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні.

Благополуччя - це багатофакторний конструкт, який представляє складний

взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. Цей складний продукт - результат впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку.

Під поняттям «психологічне благополуччя» розуміється суб'єктивне самовідчуття цілісності і осмисленості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології.

Під психологічним благополуччям в роботі ми маємо на увазі відносно стійкий стан, викликаний переживанням людиною повноти реалізації свого потенціалу в конкретних життєвих умовах. Розроблена К. Ріфф багатовимірна модель психологічного благополуччя особистості включає шість основних компонентів: позитивні відносини з іншими, управління оточенням, автономія, наявність мети в житті, особистісний ріст і самоприйняття.

Профіль психологічного благополуччя змінюється з віком. Два аспекти благополуччя - позитивні відносини з іншими і самоприйняття - залишаються незмінними протягом життєвого шляху людини, інші ж - змінюються.

Дослідження в області психологічних проявів і наслідків стресу є в даний час однією з найбільш актуальних тем, які розробляються на стику біології, медицини, екології, соціології та психології.

У контексті даної роботи, стрес можна визначити як надмірне психологічне чи фізіологічне напруження. Дослідження показують, що до фізіологічних ознак стресу належать виразки, мігрень, гіпертонія, біль в спині, артрит, астма і болі в серці. Психологічні прояви включають дратівливість, втрату апетиту, депресію і знижений інтерес до міжособистісних і сексуальних відносин та ін.

Існує велика кількість трактувань поняття і сутності ризику, ризикованої ситуації, ризикованої поведінки суб'єкта. До ризикованої поведінки деякі автори відносять поведінку або дію, здатну збільшити ймовірність появи негативних наслідків для здоров'я в результаті застосування поведінкових практик (Крилов А., 2005).

Інші дослідники розглядають ризиковану поведінку як прояв імпульсних реакцій (Дибов М., 2000), як зниження відповідності зв'язку обставин і результату

дій суб'єкта (Петровський В.А., 2003), як диспозиційну особистісну цінність (Корнілова Т.В., 2003), як об'єктивний феномен і форму невизначеності при прийнятті рішень (Карпов А., Козелецький Ю., Тихомиров О. та ін.), а також як один із проявів професійної людської діяльності (Вдовиченко О., Солнцева Г., Цукерман Г. та ін.).

Таким чином, ризиковану поведінку можна охарактеризувати як цілісну активність людини, яка спрямована на задоволення психологічних, біологічних, фізіологічних і соціальних потреб, пов'язаних з підвищеним ризиком. Соціологічні дослідження і повідомлення в ЗМІ рясніють даними про ризикову поведінку молодих людей, яка часто веде до серйозних наслідків для здоров'я і нерідко подається як варіант відхилення від норми, граничної поведінки або навіть прояви певних патологічних рис.

Узагальнюючи аналіз чинників, що впливають на ризиковану поведінку особистості, слід зазначити, що найбільш ефективним протистоянням ризикованої поведінки, що завдає шкоди собі та оточуючим, є формування особистісних установок на безпечну поведінку. Зарубіжний і вітчизняний досвід показує, що при досягненні такої мети необхідно враховувати особливості всіх рівнів регуляції поведінки людини: біохімічного, фізіологічного, психічного, соціально-психологічного і макросоціального. І тільки комплексний превентивний вплив на всі рівні дає позитивний результат.

2. Для досягнення поставленої мети в роботі було проведено експериментальне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя, оцінки суб'єктивного стресу, і схильності до ризикової поведінки у молоді 15-25 років. Всі дані були згруповані за статтю та віком і зіставлені між собою з метою встановити існуючі закономірності і оцінити ступінь їх значимості.

Дослідження проводилося шляхом опитування через Інтернет. Підбір респондентів здійснювався через розсилку запрошень в групах і спільнотах соціальних мереж, опитування проводилося добровільно і анонімно. Мотивацією до участі для респондентів була можливість перевірити рівень свого психологічного благополуччя, рівень самооцінки стресу і схильність до ризикової

поведінки.

Тестування і збір результатів здійснювалися за допомогою інструменту Google Forms. Критерієм включення до вибірки дослідження був вік - в роботі були використані результати респондентів від 15 до 25 років. Вибірка складала 108 чоловік, з них жінки - 79 осіб, чоловіки - 29 осіб.

Теоретико-методологічну основу роботи склали основні положення комплексного підходу, розробленого в працях Б.Г. Ананьєва, системного підходу (Б.Ф. Ломов, В.А. Барабанщиків): про комплексний підхід до вивчення людини, цілісності особистості, взаємозв'язку і взаємодії структур особистості, зв'язку індивідуально-психологічних характеристик з елементами діяльності.

Були використані наступні методики дослідження:

1. Для дослідження психологічного здоров'я був використаний опитувальник К. Ріфф.

2. Рівень схильності до ризику визначався за методикою М. Цукерман «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки».

3. Рівень суб'єктивного переживання стресу респондентів було визначено за шкалою психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion).

Психологічне благополуччя було вивчено в розрізі шести аспектів: позитивні відносини, автономія, управління навколишнім середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття. Середні показники для кожної з шкал для чоловіків і жінок відрізняються несуттєво. Внутрішні кореляції між цими шкалами в загальному масиві даних відсутні.

Шкала самооцінки стресу в порівнянні середніх показників для чоловіків і жінок дала передбачуваний результат: жінки в цілому схильні оцінювати свій рівень стресу вище, ніж чоловіки. Крім того, виявлено позитивну кореляцію з додатковою шкалою методики оцінки психологічного благополуччя «Баланс афекту», що також є аргументом на користь прийняття отриманих результатів як достовірних.

Схильність до ризикової поведінки також визначалася критеріально, в неї

увійшли чотири аспекти: пошук гострих відчуттів, непереносимість одноманітності, пошук нових вражень і неадаптивне прагнення до труднощів. Схильність до ризикової поведінки сама по собі практично не корелює з психологічним благополуччям, однак, якщо розглядати кожен з цих показників по аспектам і зіставляти їх в розрізі статей і вікових груп, виявляється ряд закономірностей.

Аспект психологічного благополуччя «Позитивні відносини» має значення для жінок при подоланні труднощів. Він має негативну кореляцію з рівнем самооцінки стресу. Для чоловіків цей аспект має другорядне значення, кореляцій з іншими дослідженими параметрами не було виявлено.

«Автономія» - аспект психологічного благополуччя, що відображає здатність людини до незалежного мислення. Для юнаків виявлена сильна негативна кореляція цього параметра з рівнем самооцінки стресу і непереносимістю одноманітності. Позитивна - з неадаптивним прагненням до труднощів. Для дівчат виявлена позитивна кореляція з пошуком нових вражень і негативна - з непереносимістю одноманітності.

Для аспекту «Управління навколишнім середовищем» виявлено позитивну кореляцію з показником «Непереносимість одноманітності» для юнаків і з показником «Неадаптивне прагнення до ризику» для дівчат. Також відзначена слабка негативна кореляція з рівнем самооцінки стресу для дівчат.

Критерій «Особистісне зростання» вельми інформативний в плані наявних кореляцій з іншими критеріями - у нього є позитивні кореляції з усіма аспектами ризикової поведінки для обох статей, які розрізняються по силі для різних вікових груп, але зберігають загальну тенденцію. З рівнем самооцінки стресу «Особистісне зростання» має негативну кореляцію для респондентів до 20 років, для більш дорослих кореляція не знайдена.

Аспект психологічного благополуччя «Цілі в житті» має негативну кореляцію з рівнем самооцінки стресу і критерієм «Пошук нових вражень». Позитивно пов'язаний з критеріями «Непереносимість одноманітності» і «Неадаптивне прагнення до труднощів» - ці кореляції найяскравіше виражені в

групі респондентів чоловіків 17 років.

«Самоприйняття» більш за всі інші аспекти пов'язане з рівнем самооцінки стресу і має однаково високу негативну кореляцію як для чоловіків, так і для жінок. Також відзначена позитивна кореляція з показником «Неадаптивне прагнення до труднощів», яке змінюється з віком з позитивної на негативну кореляцію з «Пошуком гострих відчуттів» у жінок.

«Баланс афекту», як уже зазначалося, позитивно корелює з рівнем самооцінки стресу, причому ця кореляція більш істотна для жінок, ніж для чоловіків. Також відзначається слабка кореляція з «Пошуком гострих відчуттів» для жінок, яка змінює знак з негативного на позитивний з віком.

«Осмишеність» має слабку негативну кореляцію з рівнем самооцінки стресу. Спостерігаються також несистематичні кореляції з різними аспектами ризикової поведінки, що може бути обумовлено індивідуальним сприйняттям ризикових ситуацій.

«Людина як відкрита система» не має яскраво вираженої кореляції зі стресом для жінок. Виявлено негативну кореляцію з рівнем самооцінки стресу лише для юнаків 15-17 років. Присутня значна позитивна кореляція зі схильністю до ризику як у чоловіків, так і у жінок 19-20 років: по аспектам «Пошук гострих відчуттів» і «Неадаптивна схильність до труднощів».

Слід мати на увазі специфіку вибірки - всі респонденти були відібрані через соціальні мережі в Інтернет, а це означає, можна припустити, що онлайн-сфера займає в їх житті значне місце, що може позначитися як на сприйнятті самого поняття «ризик», так і на рівень стресу і на деякі аспекти психологічного благополуччя. Проте, проведене дослідження дозволило уточнити взаємини таких категорій, як суб'єктивно відчувається стрес, психічне здоров'я і схильність до ризику в повсякденному житті. Переживання напруги і стресу, по всій видимості, компрометує окремі компоненти психологічного благополуччя, що стає сприятливим живильним середовищем для ризикових і невиправданих дій особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста / Т.П. Авдулова.- М., 2012.
2. Альгин А.П. Риск и его роль в общественной жизни / А.П. Альгин.- М., 1989.- С. 19-24.
3. Ананьев В.А. Введения в психологию здоров'я: Навчальний посібник / В.А. Ананьев.- СПб.: Пітер.- 1998.
4. Андреева Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева.- М., 2005.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин.- СПб.: Наука, 1998.
6. Бикова С.В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику: автореф. дис.... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / С.В. Бикова.- Одеса, 2008.- 22 с.
7. Бодалев А.А. Психология личности / А.А. Бодалев.- М.: Просвещение, 1988.- 188 с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович.- СПб.: Питер, 2008.- 400 с.: ил. - (Мастера психологии).
9. Бондаренко М.В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности / М.В. Бондаренко // Электронный ресурс.- Режим доступа: http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2010/pdf/15/601_1.pdf
10. Братусь Б.С. Аномалии личности: [монография] / Б.С. Братусь.- М.: Мысль, 1988.- 301 с.
11. Братусь Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б.С. Братусь // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии / Школа А.Н. Леонтьева.- М., 1999.- 291 с.
12. Бунас А.А. Различные аспекты обоснования природы рискованного поведения личности [Текст] // Психология: проблемы практического применения: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Чита, июнь 2013 г.). - Чита: Издательство

Молодой ученый, 2013.- С. 10-16.- URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/82/4049/> (дата обращения: 19.10.2018).

13. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пос. / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов.- М.: Академия, 2001.- 352 с.

14. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская.- СПб.: Свет, 1997.

15. Гроф С. Психология будущего: Уроки современных исследований сознания / С. Гроф.- М., 2001.

16. Гуревич И.М. Социальная психология здоровья / И.М. Гуревич.- СПб.: Питер, 1999.

17. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г.С. Никифорова.- СПб.: Речь, 2007.

18. Дик П.В. Психологические концепции риска и рискованного поведения / П. В. Дик // Актуальные проблемы психологии, 2008.- С. 63-68.

19. Дик П.В. Психологические факторы рискованного поведения в старшем подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. спец. 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / П.В. Дик; БГУ.- Мн., 2014. - 24 с.

20. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков / И.В. Дубровина.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000.- 176 с.

21. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования.- 2009. - №3(20). - Методологический семинар.

22. Журавльов А.Л. Психологічні чинники фізичного і психічного здоров'я людини. // Психологічний журнал. / Под ред. К.А. Абульхановой-Славської, І.О. Александрова і ін.- Том 25 № 3.- М.: Изд-во «Наука», 2004.

23. Загальна психологія: [підручник] / за загальною ред. академіка С.Д. Максименка.- [2-ге вид.].0 Вінниця : Нова Книга, 2004. - 704 с.

24. Залетаєв І.П. Профілактика ризикованої поведінки підлітків / //

Педагогіка. - 2005. - № 8. - С. 50.

25. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин.- СПб.: Питер, 2002.

26. Ильин Е.П. Психология риска: учеб. пос. / Е.П. Ильин.- СПб.: Питер, 2012.- 286 с.- Серия: Мастера психологи.

27. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса: [монография] / Л.А. Китаев-Смык.- М.: Академический проект, 2009.- 943 с.

28. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений / Т.В. Корнилова.- М., 2003.- 478 с.

29. Лакошина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология / Н.Д. Лакошина, Г.К. Ушаков.- М.: Медицина, 1984. - 272 с.

30. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал.- 2007.- № 3.- С. 24-27.

31. Лифинцева А.А. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях / А.А. Лифинцева // Электронный ресурс.- Режим доступа: <http://www.phil.gu.se/sffp/reports2/16.%20Lifintseva.pdf>

32. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков.- СПб.: Питер, 2006.- 582 с.

33. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых.- М.: Эксмо, 2005.

34. Мананникова Е.Н. Психология личности / О.М. Мананикова.- 2-е изд.- М.: Дашков и К, 2009.- 218 с.

35. Отношение к жизни и психология риска: уч. пос. / Д. В. Колесов, В. А. Пономаренко.- М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2008.- С. 65-78.

36. Психология: [словарь] / под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского.- [2-е изд.].- М.: Политиздат, 1990.- 494 с.

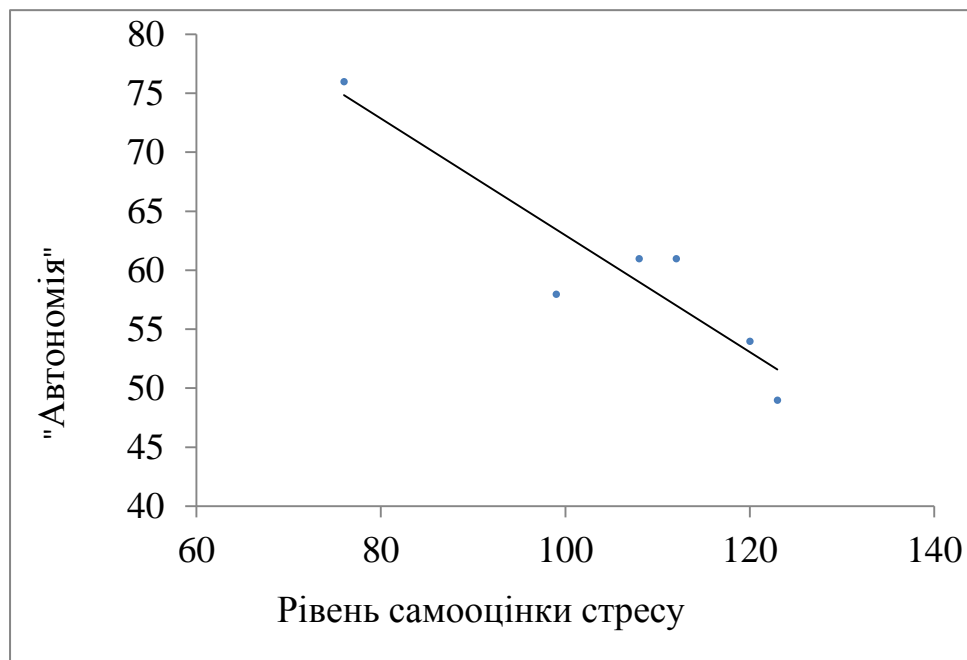
37. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности [Текст]/ В.А. Петровский.- М., 1992.
38. Позднякова Е.Н. Поняття феномена «психологічне благополуччя» в сучасній психології особистості / Е.Н. Позднякова // Электронный ресурс.- Режим доступа: <http://lenapsixolog.narod.ru/Psixolog Vlagopolychie.rtf>
39. Попова Т.А. Научно-просветительский проект как метод формирования смысложизненных ориентаций. ЛогоАрт-терапия в работе с подростками / Т.А. Попова // Вестник МГУ. Серия: Психологические науки. - 2014. - № 4. - С. 90-98.
40. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2005.- 360 с.
41. Преамбула: Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я // Электронный ресурс.- Режим доступа: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599.
42. Психічне здоров'я // Інформаційний бюлетень ВООЗ.- №220.- Серпень 2014.
43. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова.- СПб.: Питер, 2006.- 602 с.
44. Психологический справочник / под ред. А.В. Петровского.- Ростов-на-Дону, 1999.- 364 с.
45. Психология личности в трудах зарубежных психологов: [хрестоматия] / сост. А.А. Реан.- СПб., 2000.- 320 с.
46. Пузыревич Н.Л. Социальные представления о рискованном поведении у современных подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Н.Л. Пузыревич; Институт психологии БГПУ.- Минск, 2012. - 27 с.
47. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер.- М.: ВЕЧЕ, 2003.- Т.1.- 591 с.
48. Саблин В.С. Психология человека: учебник / В.С. Саблин, С.П. Слакв.- М.: Дашков и К, 2006. - 741 с.

49. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.- М.: Прогресс, 1982.
50. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов / под ред. В.А. Слостенина.- М.: Изд-во Центр «Академия», 2002. - 576 с.
51. Солнцева Г.Н., Смолян Г.Л. Психологические механизмы и модели «рискованного поведения» // Труды ИСА РАН /.- М., 2007.- Т.31.
52. Слободчиков В.И. Антропологический поход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии.- 1996.- № 5.- С. 54-78.
53. Словарь начинающего психолога / под. ред. И.В. Дубровиной. [2-е изд.].- СПб.: Питер, 2009.- 160 с.
54. Словарь психолога-практика / сост. С. Ю. Головин. [2-е изд.].- М.: Харвест, 2001.- 976 с.
55. Отношение к жизни и психология риска: учеб. пос. / Д.В. Колесов, В.А. Пономаренко.- М.: Изд-во Моск. психолого-социального ин-та.- Воронеж: МОДЕК, 2008.
56. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко.- 8-е изд., пер. и доп.- Ростов н / Д: Феникс, 2003.- 671 с.
57. Титаренко Т.М. Персональний міф у виборі ризикованих форм поведінки / Особистісний вибір: психологія відчаю та надії /Т.М. Титаренко.- К., 2005.- С. 229 - 233.
58. Ульянова И.В., Попова Т.А. Рискованное поведение подростков как педагогический феномен. // Современные наукоемкие технологии.- 2016.- №9-2.- С.343-349. URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36231> (дата обращения: 20.10.2018).
59. Ульянова И.В. Современная педагогика: воспитательная система формирования гуманистических смысло-жизненных ориентаций школьников: [монография] / И.В. Ульянова.- М.: РосНОУ, 2015. - 416 с.
60. Урбанович А.А. Психология управления: [учебное пособие] / А.А. Урбанович.- Мн.: Харвест, 2001.- 640 с.

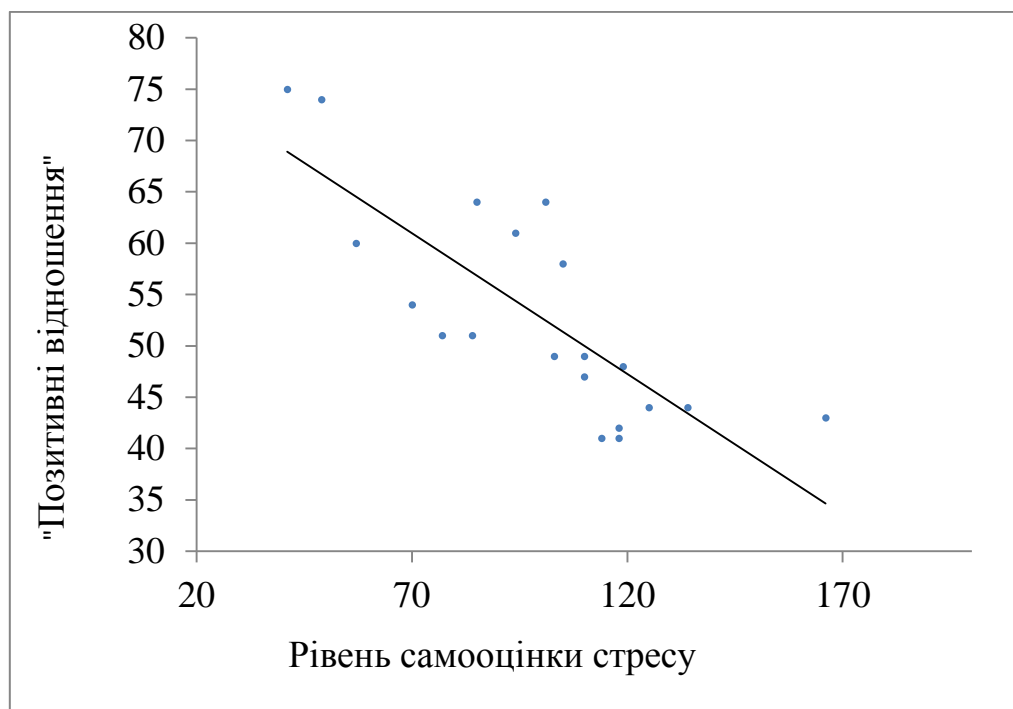
61. Фармацевтична енциклопедія / голова ред. ради та автор передмови В.П. Черних.- К. : МОРІОН, 2005.- 848 с.
62. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: учеб. пос. / Ю.Г. Фролова.- Мн: ЄГУ, 2003.- 172 с.
63. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен.- СПб.: Речь, 2001.- 256 с.
64. Ходырева Я.В. Психологические факторы здоровья / Я.В. Ходырева // Актуальные проблемы практической психологии.- СПб.: Речь, 2002.- С. 57-64.
65. Чебыкин А. Я. Выраженность риска у студентов / А. Я. Чебыкин, О. В. Вдовиченко.- Одесса, 2004.- С. 62-94.
66. Чудновский В.Э. Психологические составляющие оптимального смысла жизни / В.Э. Чудновский // Вопросы психологии.- 2003.- № 3.- С. 3-7.
67. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия / Р.М. Шамионов.- Саратов, 2003.
68. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / В.Б. Шапарь.-Х.: Прапор, 2009.- 672 с.
69. Шарок В.В. Особенности мотивационно-ценностной сферы и самоотношения личности, склонной к рискованному поведению: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологи / В.В. Шарок; Санкт-Петербургский государственный университет.- СПб., 2010.- 27 с.
70. Шарок В.В. Психологические особенности лиц с рискованным поведением // Научно-практическая конференция «Ананьевские чтения – 2008».- СПб., 2008.
71. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология.- 2009.- Вып. 4 (15).- С. 87-10

ДОДАТКИ

Малюнок 1. Співвідношення рівня самооцінки стресу і показника "Автономія" для юнаків 19-20 років.



Малюнок 2. Співвідношення рівня самооцінки стресу з критерієм психологічного благополуччя "Позитивні відносини" для жінок 20 років.



Малюнок 3. Кореляція аспекту психологічного благополуччя

"Самоприйняття" з рівнем самооцінки стресу для об'єднаної вибірки чоловіків 21 і 22 років ($K_{P \leq 0,01} = 0,864$).

