

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології і соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра 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: «Дослідження та аналіз взаємозв'язку психічного здоров'я,
 стресу і ризикованої поведінки у молоді»
 «Research and analysis of the relationship between mental health, stress and risk
 behavior in young people»

Виконав: студент денної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Паладійчук Андрій Віталійович

(ПП)

Керівник к.істор.н., доц. Піщевська Е.В. _____

Рецензент к.психол.н., доц. Смокова Л.С. _____

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 6 від _____ грудня 2018 р.

Завідувач кафедри

_____ Піщевська Е.В.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № ____ від _____ 2018 р.

Оцінка _____ / _____ / _____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

_____ Якупов В.А.

(підпис)

Одеса - 2018

АНОТАЦІЯ

На основі аналізу понять здоров'я, психічного здоров'я, психологічного благополуччя, стресу, стресової ситуації та ризику і ризикованої поведінки була висунута гіпотеза про їх взаємозв'язок. Методики дослідження: опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф в адаптації Шевеленкової Т.Д., Фесенко П.П.; методика М. Цукерман «Самооцінка схильності до екстремально-ризикованої поведінки»; Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліон; кореляційний аналіз. Тестування і збір результатів здійснювалися за допомогою інструменту Google Forms, обробка даних проводилася в програмі Microsoft Office Excel 2007. 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 109 чоловік, з них жінки - 80 осіб, чоловіки - 29 осіб.

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 статі та вікових груп, виявляється ряд закономірностей.

Висновки: 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.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, стрес, ризик, ризикована поведінка.

ABSTRACT

Based on the analysis of the concepts of health, mental health, psychological well-being, stress, stressful situation, risk and risk behavior, a hypothesis was put forward about their relationship. Research methods: the questionnaire "Scales of psychological well-being" by K. Riff in adaptation by Shevelenkova TD, Fesenko P.P.; technique by M. Tsykerman "Self-esteem of tendency towards extreme behavior"; PCM-25 Lemur-Tecier-Fillion correlation analysis. Testing and collecting of results was carried out using the Google Forms, data processing was carried out in the Microsoft Office. The criterion for inclusion in the sample It was the age - the results of the respondents from 15 to 25 years old were used in the work, thus, the sample was 109, of which 80 were women and 29 were men.

The psychological welfare was studied in the context of six aspects: positive relations, autonomy, environmental management, personal growth, goals in life, self-acceptance. The average indicators for each of the scales for men and women differ slightly. Intrinsic correlations between these scales in the general data array are absent. The self-esteem scale of the stress compared to the average for men and women gave a predictable result: women in general tend to rate their stress level higher than men. In addition, a positive correlation was revealed with an additional scale of the methodology for assessing the psychologic well-being of the "Balance of Affection", which is also an argument for accepting the results obtained as portable. Risk-taking behavior was also determined criterionally, it included four aspects: the search for thrills, the inevitability of monotony, the search for new impressions and the non-adaptive desire for prosperity. The risk-taking behavior itself doesn't practically correlate with psychological well-being, however, if we consider each of these indicators by aspects and compare them in terms of sex and age groups, a number of patterns are revealed.

Conclusions: Psychological well-being with an account of all its aspects, by definition, K. Riff is an informative indicator to predict a person's ability to cope with stresses and accept success in risky events. The most indicative criteria for

men of psychological well-being are: “Autonomy”, “Personal growth”, “Goals in life”, “Self-acceptance”. For women, the most decisive are “Positive relationships with others”, “Environmental management”, “Personal growth” and “Self-acceptance”. An additional scale "Balance of Affection" is most closely associated with the ability to counteract the stress.

Key words: health, mental health, psychological well-being, stress, risk, risk behavior.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, СТРЕСУ І РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	14
1.1. Поняття психічного, психологічного здоров'я і психологічного благополуччя в науковій літературі.....	14
1.2. Детермінанти психічного здоров'я та психологічного благополуччя.....	22
1.3. Психологічне здоров'я особистості і стресс.....	28
1.4. Ризикова поведінка, її ознаки та причини.....	36
1.4.1. Поняття ризику та ризикованої поведінки.....	36
1.4.2. Ознаки та причини виникнення ризикованої поведінки.....	42
Висновки до розділу 1.....	51
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ОЦІНКИ СУБ'ЄКТИВНОГО СТРЕСУ І СХИЛЬНОСТІ ДО РИЗИКОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ	56
2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження.....	56
2.2. Результати дослідження психологічного благополуччя, рівня стресу і ризикової поведінки серед молоді.....	61
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	66
Висновки до розділу 2	81
ВИСНОВОК.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. В останні десятиліття проблема психологічного здоров'я та благополуччя особистості все частіше стає предметом дослідження психологів, соціологів, медичних працівників та інших спеціалістів даного напрямку знань. Це викликано гострою для психологічної науки і практики необхідністю 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.

Здоров'я - це найбільша цінність людини, яка 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 здоров'я» 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 та психологічного здоров'я 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 здоров'я 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 (Р. Шаміонов), вивчено зв'язок із осмисленістю життя (П. Фесенко), визначено умови та фактори досягнення (В. Куліков);

досліджено феномен суб'єктивного благополуччя: його типологію та фактори в економічному аспекті (В. Хащенко), співвідношення емоційного та когнітивного компонентів (О. Бочарова), етнічні розбіжності (В. Гриценко); розроблено різні аспекти питання щастя та задоволеності життям (І. Джидарьян, В. Татаркевич); вивчено феномен задоволеності життям (В. Куліков, Н. Шустова). Але, незважаючи на досить велику 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; Хабібুলін 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.

Тестування і збір результатів здійснювалися за допомогою інструменту Google Forms, обробка даних проводилася в програмі Microsoft Office Excel 2007. 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 109 чоловік, з них жінки - 80 осіб, чоловіки - 29 осіб.

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. Брушлинський), 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

(Lemyr-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. Дані збиралися і оброблялися за допомогою програм «Microsoft Excel» та «Statistica 7».

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.

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

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 здоров'я» 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 багатofакторний 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, обробка даних проводилася в програмі Microsoft Office Excel 2007. 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 109 чоловік, з них жінки - 80 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.

«Осмисленість» 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. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология / Н.Д. Лакосина, 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 практичного 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://lenapsicholog.narod.ru/PsichologVlagopolychie.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. Слаква.- М.: Дашков и К, 2006. - 741 с.
49. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.- М.: Прогресс, 1982.
50. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов / под ред. В.А. Сластенина. - 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 смысложизненных 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. 87-101.

72. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being // http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

73. C. Ryff. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. // Journal of Personality and Social Psychology. -1989. - vol. 57 (6) - p. 1069-1081.

74. Constitution of the World Health Organization - Basic Documents, Forty - fifth edition, upplement, October, 2006.

75. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations // Journal of Personality and Social Psychology. - 1995. - V. 69. - P. 851-864.

76. Diener E., Suh EM., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress: 1967 to тисяча дев'ятсот дев'яносто сім // Psychological Bulletin. - 1999. - V. 125. - P. 276-302.

77. Escobedo L.G., Reddy M., Durant, R.H. Relationship between Cigarette Smoking and Health Risk and Problem Behaviors among US Adolescents // Archives of Pediatric Adolescent Medicine /- 1997.- vol.151.- 66-71.

78. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (eds.) Well-Being. The foundations of Hedonic Psychology. N.Y.: Russell Sage, 1999..

79. Kristen W. Springer, Robert M. Hauser. An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: method, mode and measurement effects // http://www.ssc.wisc.edu/~hauser/Springer_Hauser_PWB_MS_SSR_081805.pdf

80. Lemyre L. & Tessier R. La mesure de stress psychologique en recherche de première ligne: Concept, modèle et mesure // Médecin de famille canadien. - 49. - 2003. - p. 1166-1168. // http://www2.cfpc.ca/cfp/2003/Sep/vol49-sep-resources-6_fr.asp

81. Lemyre L., Tessier, R., & Eillion L. Mesure du stress psychotogique (MSP): Manuel d'utilisation. Brossard, Quebec: Editions Behaviora, 1990..

82. Lightfoot C. The Culture of Adolescent Risk-taking. New York: "Guildford", 1997.
83. Mental health: strengthening our response // World Health Organization. Fact sheet No220 -Updated August, 2014.
84. Michael K., Ben-Zur H. Risk-taking among Adolescents: Associations with Social and Affective Factors // Journal of Adolescence. - 2007. - vol. 30. - p. 17-31.
85. Ryff C., The structure of psychological well-being revisited // Journal of personality and social psychology. - 1995. - Vol. 69. - N 4. - p.719-727.
86. Ryff C. D., & Singer, B. H. Best news yet on the six-factor model of well-being // Social Science Research. - 2006. - vol. 35. - p. 1103-1119.
87. Ryff C.D., Singer, B. Human health: new directions for the next millennium // Psychological Inquiry. - 1998. -Vol. 9. - p. 69-85.
88. The World health report 2001 - Mental health: new understanding, new hope. Реж. посилання : http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.
89. Van Dierendonck D., et al. Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration // Social Indicators Research / 2008.- Vol. 87.- p. 473-479.
90. Winefield et al. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? // Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice /- 2012.- 2: 3 // http://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/76095/1/hdl_76095.pdf
91. World Health Organization. The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope. ISBN 92 4 156201 3 (NLM Classification: WA 540.1) ISSN 1020-3311 // <https://www.who.int/whr/2001/en/>
92. World Health Organization. Mental health: strengthening our response 30 March 2018 // <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>