

– низкий уровень психологического благополучия ( $r = -0,23$ ,  $p = 0,02$ ) и экзистенциально-деятельностного благополучия ( $r = -0,19$ ,  $p = 0,05$ ).

Девушки и юноши, которые боятся навредить другим, преследуя свои цели, которые верят, что отдаление или отличие от близких и любимых людей причинит им вред и боль не имеют представлений о своих жизненных планах, интересах и целях, не реализуют собственный потенциал (личный застой), не способны аффективно использовать различные жизненные обстоятельства, самостоятельно создавать и выбирать условия своей деятельности, так как большое влияние на них оказывают посторонние люди, мнением которых они готовы руководствоваться и совместно с которыми они разрешают различные трудности. В то же время у них не хватает достаточного количества близких отношений с окружающими, они не способны к близости и сопереживанию, идут на компромисс для поддержания важных отношений. Это приводит к эмоциональной нестабильности, резким перепадам настроения неудовлетворенности собой, неприятию своей личности со всеми достижениями и недостатками, психологическому неблагополучию. Более того, такие люди даже не стремятся наполнить свою жизнь интересными событиями, чтобы наполнить свою жизнь смыслом и достичь душевного равновесия

**Заключение.** Для личности в юности, склонной к переживанию вины отдаления характерно: низкий уровень позитивных отношений с окружающими, низкая степень удовлетворенности потребности в личностном росте, низкая осмысленность целей в жизни, низкий уровень самопринятия, значимость социального окружения, частые изменения настроения, низкий уровень психологического благополучия и экзистенциально-деятельностного благополучия.

#### Список цитируемых источников

1. Вайсс, Д. Как работает психотерапия: пер. с англ. / Д. Вайсс. — М.: Класс, 1998. — С. 100-112.
2. Водяха, С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Журнал «Дискуссия». – Педагогика и психология». — № 2 (20). — 2012. — С. 132-138.
3. Каширина, Э.И. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия: теоретический обзор европейский научный форум студентов и учащихся // Сборник статей Международной научно-практической конференции. — Петрозаводск. — 2020. — С. 66-69.
4. Копина, О.С., Сулова, Е.А., Заикин, Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. — 1995. — № 3. — С. 119-132.
5. Лактионова, Е.Б., Матюшина, М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Журнал «Известия». — Серия «Психология». — Т. 26. — 2018. — С. 77-88.
6. Луценко, А.М. Особенности переживания отрицательных эмоций у лиц, выросших в алкогольной семье: дис. ... канд. психол. наук. Медицинская психология. — Москва, 2023. — 284 с.

УДК 159.99

Ю. А. Лещенко, Н. Н. Шавель

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

### СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Введение.** Тема самоактуализации личности в современном мире с каждым годом становится все более популярной. Возрастающий интерес к этому вопросу можно объяснить тем, что человек стремится максимально использовать свой потенциал, получая удовлетворение от своих действий. Это и есть мотив к самовыражению. Если человек делает то, что не хочет делать, и не делает того, чего на самом деле требует его природа, то он будет несчастным. Эта сила, неудовлетворенная потребность, подавленные желания и способности заставляют его двигаться вперед, самоактуализироваться. Если от природы человек должен был стать музыкантом, но он пытается быть учителем, то он не будет удовлетворен своей жизнью. Это мотив самоактуализации — внутреннее стремление жить согласно своей природе. Он отражает желание человека быть собой, это и есть его мотивация развития.

В данной статье рассмотрены особенности юношеского возраста (студентов), связанные с самоактуализацией личности. Новообразованиями возраста, которые, по всей вероятности, влияют на процессы самоактуализации, являются: профессиональное и личностное самоопределение, формирование мировоззрения, развитие самосознания. В результате эмпирического исследования обнаружено, что компоненты самоактуализации в данном возрасте находятся на разных уровнях становления. Это свидетельствует о том, что процесс социализации и личностного становления студенческой молодежи еще не завершен.

«Самоактуализация — это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т. п., как более полное познание и, стало быть, принятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности» [1].

**Основная часть.** В контексте теории К. Роджерса тенденция к самоактуализации — это процесс осуществления человеком на протяжении всей жизни своих возможностей с целью стать полноценно функционирующей личностью. Пытаясь достичь этого, человек проживает жизнь, наполненную смыслом, поисками и волнениями. К тому же самоактуализирующийся человек живет экзистенциально, непринужденно, наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней [2]. По Роджерсу, не требуется каких-то особых мотивационных конструктов (то есть специфических влечений), чтобы понять, почему человек активен и стремится к личностному росту; каждый человек исходно мотивирован просто тем, что живет. Мотивы и влечения не объясняют целенаправленной деятельности организма. Человечество в основе своей является активным и самоактуализирующимся в силу своей собственной природы [2].

В отечественной психологии теорию самоактуализации развивали А. Г. Асмолов [3], В. П. Зинченко [4], Е. И. Исаев [5], А. Н. Леонтьев [6], Д. А. Леонтьев [7], С. Л. Рубинштейн [8], В. И. Слободчиков [5], Г. А. Цукерман [9] и др. Понятие личностной самоактуализации задатков рассматривается как процесс разрывания и созреваания изначально заложенных в организме потенциалов, возможностей; как персонализированная, самоопределившаяся самость среди других, для других и только таким образом — для себя; как процесс становления человека идеального; как становление субъектом собственной жизнедеятельности; как сознательное, намеренное изменение Я-реального в направлении Я-идеального; как самоосуществление «иных культур». Самоосуществление индивидуальности рассматривается как неповторимое единичное проявление мира человека. Она выступает как «случайное», приходящееся только на долю самоактуализирующихся личностей природное качество отдельного человека [10].

И. А. Витин считает понятие «самоактуализация» центральным в современном научном гуманитарном знании. По его мнению, теория самоактуализации является одной из наиболее удачных попыток не только поставить, но и решить (в известных пределах) проблему личности в современной общественной ситуации.

Таким образом, самоактуализацию можно определить как процесс саморазвития личности, ее личностного роста «изнутри», как процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности, направленный на выстраивание стратегии жизни, на выстраивание иерархии ценностей, обретение смысла жизни. Она неотделима от процесса рефлексии, пронизывающего все составляющие личностного роста: самопонижение, аутосимпатию, ценности, смыслы.

Базой исследования выступило учреждение образования «Барановичский государственный университет». Всего было исследовано 50 человек. Средний возраст испытуемых — 19 лет. Для выявления уровня самоактуализации использовалась методика «Самоактуализационный тест (САТ)» (Э. Шостром).

Исходя из результатов использования в исследовании методики «Самоактуализационный тест» Э. Шострома, были сделаны выводы об уровнях проявления самоактуализации у представителей юношеского возраста.

По шкале «Поддержка» у 38 % испытуемых выявлен средний уровень, низкие значения выявлены у 22 % испытуемых, самоактуализация — у 36 % испытуемых, псевдосамоактуализация — у 4 % испытуемых. Это говорит о том, что в большинстве своем они относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, принципами и установками, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Они достаточно свободны в выборе и не особо подвержены внешнему влиянию.

Большинство испытуемых, а именно 54 %, по шкале «Ориентация во времени» находятся в пределах нормы, что говорит об их способности жить настоящим (т. е. переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (т. е. видеть свою жизнь целостной).

По субшкале «Ценностная ориентация» у испытуемых чаще всего встречается средний уровень самоактуализации, а именно у 46 %, низкий уровень самоактуализации выявлен у 40 % испытуемых, высокий уровень самоактуализации — у 14 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Из этого можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых самоактуализация находится в пределах нормы; они в целом разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

По субшкале «Гибкость поведения» низкие значения продемонстрировали 36 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен у 46 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 18 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Это свидетельствует о том, что юноши и девушки могут гибко реализовывать свои ценности в поведении, в общении с людьми, способны к адекватному реагированию на изменение ситуации.

По субшкале «Сензитивность к себе» низкие значения наблюдаются у 28 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен у 30 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 42 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Это говорит о том, что заметная часть испытуемых способна хорошо ощущать и рефлексировать свои потребности и чувства и в достаточной степени отдавать себе отчет в них.

По субшкале «Спонтанность» низкие значения имеют 18 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен у 54 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 28 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Наличие у большинства респондентов среднего уровня спонтанности свидетельствует в принципе о возможности для них способа поведения, не просчитанного заранее, о том, что они не опасаются вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

По субшкале «Самоуважение» низкие значения выявлены у 20 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен у 38 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 42 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Наиболее часто встречающиеся в выборке высокие значения говорят о наличии у существенного числа респондентов способности ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

По субшкале «Самопринятие» низкие значения обнаружили 24 % испытуемых, средний уровень самоактуализации показали 36 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 38 % испытуемых, псевдосамоактуализация обнаружена у 2 % испытуемых. Высокие значения по данной субшкале самоактуализации отражают наличие у соответствующих респондентов принятия себя такими, каковы они есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (иногда вопреки им).

По субшкале «Представления о природе человека» низкие значения выявлены у 34 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен у 20 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 46 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Высокий балл, характерный для почти половины респондентов, свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную, а людей скорее добрыми и не считать дихотомии мужественности — женственности, рациональности — эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми.

По субшкале «Синергия» низкие значения выявлены у 34 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен 28 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 38 % испытуемых, псевдосамоактуализация у испытуемых не выявлена. Чаще всего встречающийся в выборке исследования высокий балл свидетельствует о способности человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

По субшкале «Принятие агрессии» низкие значения выявлены у 22 % испытуемых, средний уровень продемонстрировали 54 % испытуемых, высокие значения выявлены у 24 % испытуемых, псевдосамоактуализации не выявлено. Таким образом, у большинства респондентов средний уровень принятия агрессии: они в общем-то способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественные проявления человеческой природы. При этом, конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

По субшкале «Контактность» низкие значения имеют 34 % испытуемых, средний уровень самоактуализации наблюдается у 30 % испытуемых, высокий уровень имеют 32 % испытуемых, псевдосамоактуализация наблюдается у 4 % испытуемых. Высокие значения контактности, которые характеризуют почти треть респондентов, отражают способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми.

По субшкале «Познавательные потребности» низкие значения имеются у 52 % испытуемых, средний уровень самоактуализации присущ 38 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 10 % испытуемых, псевдосамоактуализации не выявлено. Низкий уровень познавательных потребностей у большинства респондентов говорит об отсутствии у них стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

По субшкале «Креативность» низкие значения выявлены у 22 % испытуемых, средний уровень самоактуализации выявлен 30 % испытуемых, высокий уровень выявлен у 48 % испытуемых, псевдосамоактуализации не выявлено. Высокие значения креативности у практически половины респондентов характеризуют выраженность у них творческой направленности личности.

Для выявления взаимосвязи уровня самоактуализации у юношей и девушек с их психологическим возрастом был произведен расчет коэффициента линейной корреляции по Пирсону. В результате корреляционного анализа была выявлена статистически значимая взаимосвязь между следующими шкалами.

Показатель такого психологического возраста, как юношеский, коррелирует с показателем самоактуализации «Ориентация во времени» ( $r = -0,38$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к юношескому возрасту, тем менее он способен жить настоящим и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего. Значение коэффициента  $-0,38$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

Показатель «Психологический возраст юношеский» коррелирует с таким показателем самоактуализации, как самопринятие ( $r = -0,49$ ). Отрицательная взаимосвязь указывает на то, что чем больше психологический возраст испытуемого тяготеет к юношескому возрасту, тем с большим трудом он принимает себя таким, какой он есть, со всеми своими как достоинствами, так и недостатками. Значение коэффициента  $-0,49$  указывает на умеренную силу взаимосвязи между переменными.

**Заключение.** Таким образом, становление самоактуализации на таком этапе онтогенеза, как юношество, имеет большое значение, поскольку созвучно с основными новообразованиями юношеского возраста. Развитие компонентов самоактуализации носит индивидуальный характер, на нее оказывают влияние социальный опыт индивидуума, гендерный фактор и внутриличностные детерминанты.

Полученные данные могут оказаться полезными при разработке программ тренингов для групп личностного роста в целях повышения уровня самоактуализации и совершенствования отдельных ее параметров. Внедрение в образовательный процесс интерактивных методов обучения, развитие исследовательских навыков, креативности, отношение к индивидуальности каждого студента как к ценности интенсифицируют процесс взросления личности студента.

#### Список цитируемых источников

1. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1999. — 214 с.
2. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. — М. : Изд-во Московского ун-ва, 1972. — С. 67.
3. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека : учебное пособие / А. Г. Асмолов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. — 528 с.
4. Зинченко, В. П. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В. П. Зинченко, Е. Б. Моргунов. — М. : Триволта, 1994. — 304 с.
5. Исаев, Е. И. Психология образования человека: становление субъектности в образовательных процессах : учебное пособие / Е. И. Исаев, В. И. Слободчиков. — М. : Изд-во ПСТГУ, 2013. — 431 с.
6. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1975. — 304 с.
7. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М. : Смысл, 1997. — С. 156–176.
8. Рубинштейн, С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности / С. Л. Рубинштейн // Психология личности : Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. — М. : Издательство Московского университета, 1982. — С. 28–34.
9. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов / Г. А. Цукерман. — М. : Интерпракс, 1994. — 157 с.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Издательство «Питер», 2002. — 720 с.

УДК 159.9

А. А. Лобойко, И. Л. Кишея

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

### ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У РАБОТНИКОВ СФЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

**Введение.** Проблема профессионального стресса является одной из наиболее фундаментальных не только для психологии труда, но и для ряда других отраслей психологии.

Как указывает Е. А. Березенцева, любая профессиональная деятельность может порождать психологические причины развития, также как любой психологический стресс внутриличностной и межличностной природы находит свое отражение в поведенческой, в том числе и рабочей, активности человека [1].

Многие профессии в системе железнодорожного транспорта связаны с повышенным риском и экстремальными условиями работы, где ошибка, медлительность, неправильное действие приводят к тяжелым последствиям, к материальному и экономическому ущербу, к человеческим жертвам.

Отсюда одной из актуальных проблем современной психологии профессиональной деятельности железнодорожника является проблема психологической готовности личности к выполнению этой деятельности. Личность, обеспечивающая безопасность грузопассажирских перевозок, должна быть психологически подготовлена к экстремальным действиям, обладать высокой переключаемостью внимания, быть эмоционально- и стрессоустойчива, технически грамотна и высокоморальна, обладать высокой потребностью в безопасности, которая доминирует в экстремальных и критических ситуациях, мобилизуя все силы организма для борьбы с угрозой [2].

В. А. Бодров отмечает, что результаты изучения профессионального стресса, его причин и проявлений, механизмов купирования и преодоления и других вопросов недостаточно раскрывают такие аспекты этой проблемы, которые связаны со спецификой современных видов профессиональной деятельности, отражающей характер развития технического и технологического оснащения промышленности, транспорта, энергетики, систем управления в других сферах обслуживания и производства. Характер информационного взаимодействия человека и техники, высокая ответственность, сложность деятельности и ряд других особенностей обуславливают не только возможность развития у специалистов состояния стресса, но и специфические источники его формирования (помимо прочих организационных, физических, социальных факторов), связанных с информационной рабочей нагрузкой, процессами преобразования информации, содержанием сообщений и с другими факторами деятельности [3].

В работах Э. Ф. Зеера выделяются три основные стадии развития стрессового состояния у человека:

- нарастание напряженности;
- собственно стресс;
- снижение внутренней напряженности [4].

Продолжительность *первой стадии* может быть разной. На данной стадии исчезает психологический контакт в деловом и межличностном общении, появляется отчуждение в отношениях. Работник теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

*Вторая стадия* в развитии стрессового состояния начинается с потери эффективного и сознательного самоконтроля (полная или частичная). Так же, как и первая, вторая стадия по своей продолжительности строго индивидуальна — от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего напряжения), человек чувствует опустошение и усталость.