

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНИХ СТОСУНКАХ

EMPIRICAL RESEARCH OF THE FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY IN MARRIAGE RELATIONS

Стаття містить теоретико-емпіричний аналіз особливостей та складових самоактуалізації особистості у шлюбі. Розвиток і самореалізація партнерів у стосунках сприяють можливості керувати власним життям, адекватно оцінювати свій потенціал та можливості, проявляти внутрішню свободу, креативність та незалежність, насолоджуватися життям, ставити індивідуальні та спільні цілі і відповідно досягати їх, відчуючи результативність життя. Подано характеристику основних завдань жінки для успішної самореалізації чоловіка у шлюбі, а саме прийняття чоловіка, задоволення його потреби у повазі; визнання мужності чоловіка; прийняття авторитетності чоловіка; розвиток ролі лідера, годувальника та захисника, управління фінансами; задоволення жіночих потреб; віра у можливості чоловіка (підтримка чоловіка зі сторони жінки, віра в його можливості, переконання в його силі). Описано основні завдання чоловіка задля самоактуалізації жінки, серед яких культивування поваги до жінки; прояв уваги з боку чоловіка, прояв підтримки та співчуття; ігнорування деяких емоційних проявів жінки; розподіл відповідальності; мінімізування критики; формування надійності; вияв сили характеру та ніжності. Результати кореляційного аналізу емпіричного продемонстрували наявність непрямих кореляційних зв'язків шкали «Задоволеність шлюбом» з шкалами «Гнучкість у спілкуванні», «Потреба у відчуттях», «Проблеми у стосунках з родичами і друзями», «Автономність», «Ставлення до грошей» та прямих зв'язків зі шкалами «Локус контролю Я», «Результат в житті», «Цілі в житті». Шкала «Результативність життя» має наявний прямий зв'язок із шкалою «Задоволення шлюбом» та непрямий – зі шкалами «Спонтанність», «Контактність» та «Гнучкість у спілкуванні».

Ключові слова: шлюб, сім'я, подружні стосунки, задоволення шлюбом, самоактуалізація, самоактуалізована особистість.

The article contains a theoretical and empirical analysis of the features and components of self-realization of the individual in marriage. The development and self-realization of partners in relationships contributes to the ability to manage their own lives, adequately assess their potential and opportunities, show inner freedom, creativity and independence, enjoy life, set individual and common goals and achieve them, experiencing life. A description of the main tasks of a woman for the successful self-realization of a married man, namely the acceptance of a man, meeting his need for respect; recognition of a man's courage; acceptance of the authority of the husband; development of the role of leader, breadwinner and defender, financial management; meeting women's needs; belief in the possibility of a man (support for a man by a woman, faith in his ability, belief in his strength).

The main tasks of a man for the self-actualization of a woman are described, including the cultivation of respect for women, the manifestation of attention from the man, the manifestation of support and compassion; ignoring some emotional manifestations of a woman; division of responsibilities; minimizing criticism; formation of reliability; manifestation of strength of character and tenderness. The results of empirical correlation analysis showed the presence of indirect correlations between the scale "Satisfaction with marriage" with the scales "Flexibility in communication", "Need for feelings", "Problems in relationships with relatives and friends", "Autonomy", "Attitude to money" and direct connections with the scales "Locus of control I", "Result in life", "Goals in life". The Scale «Life Performance» has a direct relationship with the Marriage Satisfaction Scale and an indirect one with the Spontaneity, Contact and Scale of Flexibility scales.

Key words: marriage, family, marital relations, marital satisfaction, self-actualization, self-actualized personality.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.25>

Гриник І.Я.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сім'я як соціальний інститут є важливим інструментом у формуванні ціннісно-сміслової сфери кожного із партнерів та основою розвитку гармонійної особистості. Перебуваючи у тісному соціальному зв'язку та взаємодії, базуючись на спільному веденні побуту, взаємній відповідальності та вихованні дітей.

Індивідуальні характеристики партнерів подружньої пари (установки, цілі, плани, уявлення про сім'ю), вплив один на одного можуть ставати як основою для непорозумінь, так і точкою для розвитку, актуалізації та трансформація «Я» в утворення «Ми».

Тому важливими моментом у побудові міжособистісної взаємодії у стосунках є пошук спільних точок дотику і можливо-

стей для розвитку і самовдосконалення кожного із партнерів.

Самоактуалізація кожного із членів подружжя дає відчуття гармонізації із зовнішнім світом, можливість реалізувати свій індивідуальний потенціал, розвиток здібностей і завдяки цьому досягнення життєвого успіху. Самоактуалізована особистість стає продуктивною та ефективною у вирішенні різноманітних життєвих завдань та постановці цілей.

Особливої ролі та значення набуває самореалізація у подружніх стосунках, оскільки вони дають можливість відкриттю прихованих потенціалів, стимулюють саморозвиток, забезпечують формування навичок успішної комунікації та сприяють

усвідомленню цінності стосунків та цінність іншої особистості в них.

Метою дослідження є шляхом теоретико-емпіричного дослідження з'ясувати психологічні особливості самоактуалізації та їхній взаємозв'язок із задоволеністю шлюбом.

Виклад основного матеріалу. Внутрішня потреба кожної само актуалізованої особистості – це реалізація природних потенційних можливостей. Тому само актуалізовані особи характеризуються визначеністю у житті, спрямованістю на автономію та зрілість, бажанням позитивної уваги зі сторони інших.

Теоретико-методологічною основою стали наукові дослідження психології подружніх стосунків О. Боднарчука, В. Дружиніна, Г. Дворецької, Л. Шнайдер; теоретичні аспекти вивчення складових задоволеності шлюбом характеристики С. Голод, А. Карабанова, В. Століна та показників задоволеності шлюбом Ю. Альошина, В. Андреевої, А. Лідері, Ф. Кован, а також розуміння самореалізації особистості А. Маслоу, Г. Олпорта, Е. Шострома, К. Роджерса [4; 7; 8; 9].

На думку Г. Олпорта головною характеристикою самоактуалізованої особистості є гармонізація зовнішнього та внутрішнього світу та набуття цілісності.

Щодо К. Роджерса то у характеристиці повнофункціонуючої особистості він виокремлює такі якості, як відкритість переживань (здатність розуміти свої переживання та емоції), екзистенційний спосіб життя (повнота та насиченість життя), особистісна довіра (орієнтація на внутрішні відчуття у ситуаціях життєвого вибору), емпірична свобода, внутрішній локус контролю, критичність мислення, творче мислення [7].

Е.Шостром виокремлює наступні якості самоактуалізованої особистості: компетентність в часі (вміння жити «тут і тепер»); опора (незалежність в діях і вчинках); гнучкість поведінки (здатність приймати зміни); розуміння та усвідомлення свої потреб і почуттів [9, с. 112].

Наукові пошуки Т. Титаренко акцентують увагу на тому, що само актуалізована особистість як відкрита система, постійно змінюється, прагне визначитися в соціальному просторі та індивідуально – психологічному часі. Така особистість є інструментом оволодіння поведінкою та власним життям, відповідальна за планування власного майбутнього [8, с. 37].

Така особистість постійно перебуває в стані перетворення культури у власну життєтворчість. Вона трансформується шляхом оновлення та перебудови просторо-часової побудови світу. Для неї цінним

залишаються значимі взаємовідносини, самореалізованість та самоздійснення.

Самореалізація особистості передбачає включення особистості в систему соціальних стосунків та пізнання і розвиток власної особистості у рамках цієї системи. Так, шлюбні стосунки передбачають реалізацію програми само актуалізації через взаємодію із шлюбним партнером у конкретній шлюбно-сімейній взаємодії.

Створення сім'ї і вступ у шлюбні стосунки передбачає реалізацію очікування партнерів стосовно задоволення психологічних, соціальних, побутових та соціальних потреб і відповідно виступає шляхом можливостей розвитку особистості у системі стосунків.

Дослідники вважають, що жіноча енергія у шлюбі є вирішальною, оскільки завдяки її впливу чоловік може реалізувати максимально свій потенціал. Відповідно чоловік здатен відчувати себе максимально реалізованим та успішним [6].

Сучасні подружні пари здебільшого спрямовані на власну само актуалізацію к особистості, нехтуючи при цьому сімейними ролями. Тому гармонізація стосунків повинна бути спрямована на розподіл сімейних ролей та визначення основних пріоритетів.

Якщо окреслити основні завдання жінки для успішної самореалізації чоловіка у шлюбі, то ними є:

- прийняття чоловіка (сприйняття позитивних та негативних сторін його особистості, розуміння проявів його індивідуальності);
- задоволення його потреби у прийнятті і повазі (визнання цінності чоловічого «Я», як провів гідності та самоцінності);
- визнання мужності чоловіка (акцент на «чоловічих» рисах або сприяння їх розвитку, підтримка та похвала зі сторони дружини);
- прийняття авторитетності чоловіка (делегування відповідальності, довіра, покладання на правильність його рішень);
- розвиток ролі лідера, годувальника та захисника (успішне засвоєння цих ролей сприяє формуванню чіткої позиції щодо успішного засвоєння і виконання ним чоловічих ролей);
- управління фінансами (дозвіл на раціональне використання фінансових надходжень сім'ї, що допомагає розвивати функцію контролю);
- задоволення жіночих потреб (намагання зрозуміти потреби жінки та задовольнити їх, оскільки придушення чи обезцінювання цих бажань зі сторони чоловіка породжує невдоволення та напруженість жінки);

– віра у можливості чоловіка (підтримка чоловіка зі сторони жінки, віра в його можливості, переконання в його силі) [10, с. 115].

Задля сприяння самоактуалізації жінки чоловік повинен зосередитися на:

– культивуванні поваги до жінки (повага до її ідей, думок, оскільки отримуючи повагу, жінка отримує ресурс до самореалізації і забезпечення позитивного мікроклімату у сім'ї);

– прояв уваги з боку чоловіка (звернення уваги на зовнішність, її потреби, оскільки це є запорукою її позитивних емоцій та задоволення собою);

– вияв підтримки та співчуття (розуміння переживань жінки, прояв ніжності та турботи);

– ігнорування деяких емоційних проявів жінки (правильне дистанціювання від емоційних переживань жінки у окремих ситуаціях);

– розподіл відповідальності (складання програм і традицій сім'ї з метою мінімальної реалізації та проектування сценаріїв власних сімей, активне пізнання один одного, допомога та вміння поступатися власними бажаннями);

– мінімізування критики (врахування вразливості та чутливості жінки до оцінки з боку чоловіка, особливо стосовно оціночних суджень та порівняння з іншими);

– формування надійності (задоволення потреби у надійності, підтримки та розуміння та відчуття можливості покладатися на чоловіка у складних ситуаціях та вирішенні проблем);

– вияв сили характеру та ніжності (відчуття турботи з боку чоловіка та впевненості в ньому) [10, с.117].

У площині стосунків подружньої пари задля успішної самоактуалізації можна виокремити наступні параметри: стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, комунікативні особливості подружжя, рольова адекватність жінки та чоловіка, типи міжособистісних стосунків.

Для досягнення мети проведено емпіричне дослідження з участю 45 подружніх пар. Вік партнерів від 22 до 55 років

Стаж подружнього життя у парах від 2 років до 20 років. Серед пар є ті, у яких є діти і пари без дітей

Для проведення емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики: методика «САМОАЛ» (визначення рівня само актуалізації особистості), тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Століна), методика «Діагностика потреби у пошуках відчуттів» (М. Цукермана), методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях», методика «Сеножиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва [10].

Результати проведеного порівняльного аналізу з використанням t-критерію Стьюдента доводять наявність відмінностей за таким характеристиками, як задоволеність шлюбом, контактність, гнучкість у спілкуванні локус контролю життя та потреба у нових відчуттях (табл. 1)

Відмінність між основними характеристиками свідчить про те, що у чоловіків вища потреба у контактності, ніж у жінок та вони характеризуються вищим рівнем прояву гнучкості у спілкуванні. Також чоловіки демонструють вищу потребу у пошуку нових відчуттів.

Для жінок притаманний вищий рівень локусу контролю життя і задоволеність шлюбом.

Також у ході проведення емпіричного дослідження було визначено відмінності між стажем подружнього життя та проявом певних особистісних характеристик. Серед досліджуваних груп було здійснено поділ на дві групи: до 10 років, більше 10 років (табл. 2).

У осіб з тривалістю шлюбу до 10 р. більш вираженими є показники за шкалою «Автономія», «Цілі в житті», «Результат життя» та «Потреба у відчуттях», а у осіб з тривалістю

Таблиця 1

Порівняння за психологічними характеристиками (чоловіки-жінки)

Психологічна характеристика	Стать	M	SD	t-критерій
Контактність	чоловіки	5,4222	1,57377	2,51
	жінки	4,6889	1,16428	2,51
Гнучкість в спілкуванні	чоловіки	5,6667	1,52256	3,66
	жінки	4,4667	1,58974	3,66
Задоволеність шлюбом	чоловіки	23,3333	5,43975	-4,51
	жінки	29,0444	6,51556	-4,51
Локус контроль життя	чоловіки	22,8222	4,12470	7,86
	жінки	28,6889	2,83503	7,86
Потреба у відчуттях	чоловіки	7,3556	2,73160	2,76
	жінки	5,8000	2,62	2,76

Відмінності у подружніх парах (відповідно до стажу подружнього життя)

Характеристика	Стаж подружнього життя	M	SD
Автономія	До 10 р.	9,0000	1,54919
	Більше 10 р.	7,8889	1,69148
Аутосимпатія	До 10 р.	7,6667	2,50333
	Більше 10 р.	8,0000	1,41421
Цілі_життя	До 10 р.	27,8333	4,49073
	Більше 10 р.	25,2222	3,92994
Результат_життя	До 10 р.	26,5000	4,50555
	Більше 10 р.	24,3333	4,87340
Локус контролю_Я	До 10 р.	25,0000	5,79655
	Більше 10 р.	22,4444	7,77996
Потреба у відчуттях	До 10 р.	8,1667	2,85774
	Більше 10 р.	6,8889	2,76

шлюбу до 10 р. більш вираженою є «Аутосимпатія».

Слід зазначити, що такі результати свідчать, що тривалий стаж подружнього життя сприяє більшому симбіозу та взаємозалежності пари, оскільки показники автономії відрізняються, проте навіть за таких умов зростає аутосимпатія, яка є підтвердженням свідчить про задоволеність собою і навіть про задоволення перебування у шлюбі.

Можна підкреслити, що чоловіки демонструють потребу у нових враженнях у стосунках, також вони більш гнучкі у спілкуванні та контактніші. В той час жінки більш задоволені шлюбом та максимально насолоджуються життям.

Для подружжя зі стажем життя менше 10 років властиво бажання автономії, тобто чітке прагнення мати свої особисті кордони, вибір стратегій повідки, опираючись на власні потреби і бажання, а не слідуючи зовнішнім впливам.

Також у таких пар вищі показники у цілях життя та результативності, оскільки багато енергії спрямовано на планування та реалізованість у стосунках, прагнення ставити цілі та досягати їх разом

Відповідно пари із меншим стажем життя демонструють більшу задоволеність ним, у них присутнє прагнення розвиватися у стосунках та дбати про них. Проте варто зазначити, що такі пари характеризуються потребою у переживаннях нових відчуттів, тому максимально повинні дбати, щоб їхнє життя і стосунки не захопила рутинна і вони не мали змоги розчаруватися.

Результати кореляційного аналізу доводять наявність непрямих кореляційних зв'язків шкали «Задоволеність шлюбом» з шкалами «Гнучкість у спілкуванні», «Потреба у відчуттях», «Проблеми у стосунках з родичами і друзями», «Автономність», «Ставлення до грошей» та прямих

зв'язків зі шкалами «Локус контролю Я», «Результат в житті», «Цілі в житті» (рис. 1).

Задоволеність шлюбом виступає частиною загальної задоволеності життям партнерів. Такий партнер у шлюбі глибоко розуміє та усвідомлює життєві процеси, адекватно оцінює свої можливості. Такі особи, як правило, не шукають нових миттєвих задовольень, а насолоджуються емоціями, що отримують в стосунках.

Варто зазначити, що в такому випадку зменшується ймовірність непорозуміння із родичами.

Щодо кореляційних зв'язків шкали «Результативність життя» то наявний прямий зв'язок із шкалою «Задоволенням шлюбом» та непрямий – зі шкалами «Спонтанність», «Контактність» та «Гнучкість у спілкуванні» (рис. 2).

Складовою результативності життя у цьому випадку є задоволеність шлюбом і сам шлюбом може оцінюватися як складова життєвого успіху та досягнення певного результату у житті.

Стильові характеристики поведінкової, емоційної та комунікативної сфери, що проявляються через такі якості, як спонтанність, контактність та гнучкість у спілкуванні можуть вказувати на задоволення життям, проте не приносять результативності у житті

Висновки з проведеного дослідження. Якість та задоволеність подружніми стосунками визначається низкою факторів, а саме задоволення потреб кожного із партнерів у шлюбі, емоційної зрілості, комунікативних навичок, поведінки в конфліктних ситуаціях тощо. У такому випадку шлюб стає ресурсом для реалізації внутрішнього потенціалу партнерів та розвитку можливостей.

Самореалізація особистості в подружніх стосунках базується на усвідомленні особистістю власних ролей, функції образу влас-

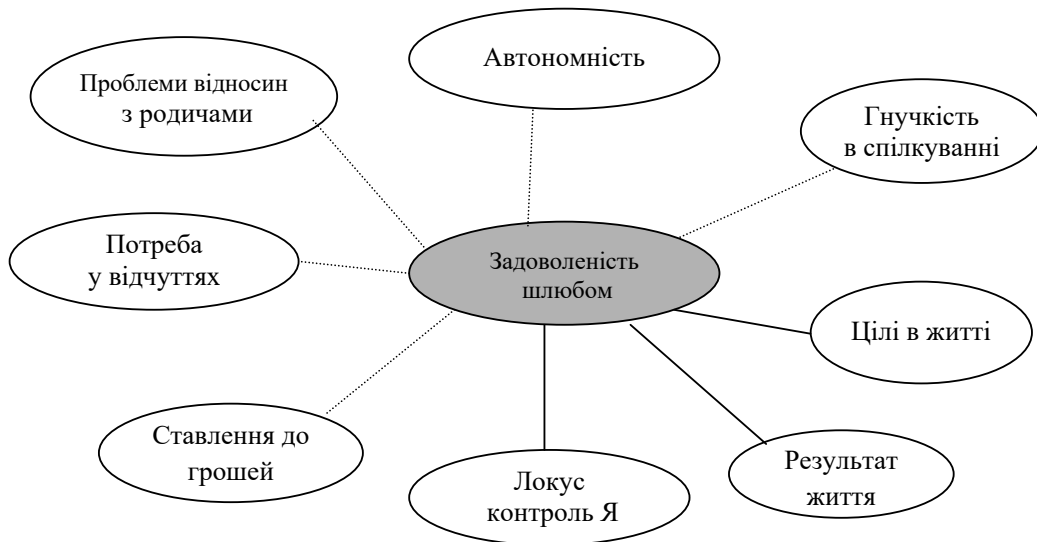


Рис. 1. Кореляційна плеяда «Задовolenість шлюбom»



Рис. 2. Кореляційна плеяда «Результативність життя»

ного «Я» у стосунках, можливості реалізації внутрішніх якостей та реалізації моделей саморозвитку власної особистості та сім'ї загалом.

Самореалізації в стосунках залежить від задоволеності шлюбom самим процесом життя, вміння насолоджуватися теперішнім, не застрягати у минулому та планувати майбутнє.

Здатність ставити адекватні цілі відповідно до своїх можливостей та досягати їх стає запорукою розвитку стосунків та самої особистості в них.

За результатами порівняльного аналізу з'ясовано, що пари, які мають тривалий подружній стаж мають меншу потребу у автономності та незалежності, також мають меншу потребу у пошуку нових відчуттів, відчуттів, характеризуються стабільністю.

Також мають меншу потребу демонструвати силу власної особистості, оскільки більше спрямовані на сім'ю, а не на саморозвиток.

Подружні пари з тривалим досвідом подружнього життя (більше 10 років) є менш

задоволеними результатами теперішнього життя, прагнуть щось змінити, але не хочуть ставити важливі цілі у житті і шукати засоби їх досягнення.

Перспектива дослідження. У подальшому емпіричне дослідження спрямоване на проведення багатofакторного аналізу для визначення факторів, що мастять складові самореалізації особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково – методичний збірник /Ред. кол. Н.Софій, І.Єрмаков, та ін. К. : Контекст, 2000. 336 с. URL: <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/soc/bandura>
2. Ковалев С. В. Психологія сучасної сім'ї: Інформаційно-методичні матеріали до курсу «Етика і психологія сімейного життя»: Книга для вчителя. М., 2005. 341 с.
3. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В.Г. Щур. М. : Смысл, 2000. С. 156–176.

4. Маслоу А. Психология бытия. М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 1997. 303 с.
5. От Я до Мы : Азбука семейной жизни / Сост. В. Ковалев. 2-е изд., доп. М. : Педагогика, 1990. 336 с.
6. Психология семейных отношений : конспект лекций / сост. С.А. Векилова. М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. 127 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Изд. группа «Прогресс», «Универс», 2002. 480 с.
8. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М. : Мысль, 2002. 342 с.
9. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 240 с.
10. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб. : Речь, 2006. 352 с.