

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Юлії КМЕТЮК**

4 курсу заочної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Наталія МАЙОРЧАК**

**Рецензент:**

доктор педагогічних наук, доцент

**Галина ЛЯЛЮК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

**Галина ОДИНЦОВА**

Львів

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ</b>	
Основні підходи до трактування самоактуалізації у психологічній літературі.....	6
Основні характеристики самоактуалізованої особистості.....	12
Подружні стосунки та їхня роль у самоактуалізації.....	20
Висновки до Розділу 1.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ПОДРУЖЖІ</b> .....	25
Організація емпіричного дослідження: вибірка та методики.....	25
Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	27
Результати порівняльного аналізу емпіричного дослідження.....	27
Результати кореляційного аналізу емпіричного дослідження.....	29
Висновки до Розділу 2.....	37
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	39
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	41

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Подружні стосунки, що є основою формування повноцінної сім'ї базуються на спільному веденні побуту, взаємній відповідальності, здатності забезпечити нормальне виховання власних дітей і кожного партнера зокрема. Сім'я безперечно є важливим соціальним інститутом, що сприяє соціалізації майбутнього покоління, впливає формування ціннісно-сислової сфери кожного її члена і відповідно забезпечує гармонійний особистісний розвиток.

Безперечно, 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 можливостей для розвитку і самовдосконалення кожного із партнерів.

Самоактуалізація кожного із членів подружжя дає відчуття гармонізації із зовнішнім світом, можливість реалізувати свій індивідуальний потенціал, а також розвивати свої здібності і досягати життєвого успіху.

Відчуття самоактуалізованості особистістю дає змогу їй бути 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.

Тому перебування у подружніх стосунках може «вчити» і давати багато можливостей та ресурсів для взаємодії з іншими, усвідомлювати себе частинкою світу та системи, переживати та ділити емоціями, переживаннями навичками та спільними ресурсами.

Оскільки вступ у подружні стосунки пов'язаний із задоволенням фізіологічних, психологічних, соціальних та побутових потреб, то спрямованість на самореалізацію кожного із партнерів безумовно стане запорукою задоволеності шлюбом.

Тому актуальність дослідження дає можливість визначити особливості самоактуалізації у подружніх стосунках та їхній вплив на можливість саморозвитку кожного із партнерів і сімейних стосунків в цілому.

Метою дослідження є шляхом теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити психологічні особливості самоактуалізації та їхній взаємозв'язок із задоволеністю шлюбом.

**Об'єкт дослідження** – самоактуалізації особистості .

**Предмет дослідження** – самоактуалізації особистості в подружніх стосунках.

**Основними завданнями дослідження є:**

1. Визначити змістові характеристики поняття «самоактуалізація» в психологічній науці.
2. Описати характеристики самоактуалізованої особистості.
3. Охарактеризувати специфіку та можливості самореалізації в подружніх стосунках.
4. Провести емпіричне дослідження основних параметрів самореалізації у подружніх стосунках і вплив на задоволеність ними подружжя.

**Теоретико-методологічну базу дослідження складають** теоретичні 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. Андрєєвої, А. Лідері, Ф.Кован, а також розуміння самореалізації особистості А. Маслоу, Р. Мейя, К. Роджерса та Е. Фромма.

**Методологія, методи та методик дослідження.** Серед теоретичних

методів дослідження (теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, методи індукції, дедукції, узагальнення, та методики емпіричного дослідження (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» та методи математичної статистики.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у поглибленні та розширенні уявлень про можливості самореалізації партнерів у подружжі.

**Практична значущість** полягає у визначенні основних особливостей та параметрів подружніх стосунків, що є передумовою та можливістю самореалізації кожного із партнерів.

**Надійність та вірогідність результатів дослідження** забезпечувалася використанням методів та методик відповідно до мети та завдання дослідження.

Структура роботи. Текст роботи розміщено на 58 сторінках комп'ютерного набору, містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел (55 позицій).

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Основні підходи до трактування самоактуалізації у психологічній літературі

Поняття «самоактуалізація» зустрічається у низці психологічних наукових праць таких науковців, як К.Юнг, Е. Фромм, К. Голтдштейн та А. Маслоу. Незважаючи на різні підходи у трактуванні цього феномену, самоактуалізація усіма ними розуміється як досягнення цілі та вирішення проблем власного буття, виконання своєї місії, покладаючись на власні здібності, таланти та волю []

Під терміном самоактуалізація розуміють свідомо здійснювану суб'єктом практичну діяльність, спрямовану на вирішення проблем життєвої ситуації, а також виявлення потенціалу, дієвих потреб, життєвих сенсів та уявлень про власне призначення у світі, що реалізовується через мотивацію прагнення до само зміни та зміни життєвої ситуації [35,с.132]

На початку ХХ ст.. термін самоактуалізація трактувався як можливість розвитку «Я» та реалізація власних зусиль людини, гармонійне розкриття усіх аспектів особистості, її генетичних та особистісних можливостей [32].

Вітчизняна психологічна література акцентує на розумінні самоактуалізації як процесу та результату використання людиною своїх здібностей, можливостей, досягнення особистісних сенсів та розуміння світу.

Самоактуалізація включає в себе адекватне сприйняття дійсності, людей, багатство емоційних переживань, психічне здоров'я і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу, максимальну реалізацію усіх своїх можливостей.

Самоактуалізація особистості стосується кожного вікового етапу, починаючи від дитинства. Оволодіння дитиною чи підлітком певні навички може розглядатися як самоактуалізація (їзда на велосипеді чи гра на музичному інструменті).

Зрілий вік ставить нові завдання у плані ссамоактуалізації, як ото прагнення до якісних змін в житті, освоєння професії, побудова стосунків та досягнення різних життєвих цілей.

На думку найвідомішого у психологічній науці дослідника самоактуалізації А. Маслоу цей феномен пов'язаний із становленням особистості, а саме тим, ким вона може і хоче стати, розкриваючи сповна свої таланти та здібності, реалізуючи творчий потенціал та дбаючи про саморозвиток [26, с.21].

На думку А. Маслоу, психологічний ріст індивіда є повним задоволенням вищих потреб і не може починатися, допоки людина не звільнилася від пануючих нижчих потреб.

Згідно теорії А. Маслоу можна виокремити вісім принципів самоактуалізації, а саме:

I принцип – зосередженість на всьому, що стосується власного життя і діяльності. Розуміння та усвідомлення тих факторів, що забезпечують підйом і навпаки «тягнуть донизу»

II принцип – вибір в сторону особистісного росту незалежно від ситуації, готовність до переживання, як позитивного, так і негативного досвіду, що є запорукою реалізацію власного потенціалу.

III принцип – прийняття власних вподобань незалежно від думок та оцінки іншими людьми. Усвідомлення відповідальності за власне життя (особисті досягнення та невдачі).

IV принцип – прийняття відповідальності за все, що відбувається в житті, незалежно від успіхів. Відкидання звинувачення когось у власних помилках, прийняття помилок та робота над їх виправленням.

V принцип – довіра своїм принципам, інстинктам, почуттям та емоціям, а не соціальними очікуванням, що забезпечу правильний вибір життєвої позиції та спрямованості.

VI принцип – розвиток здібностей і талантів.

VII принцип – усвідомлення чіткого і логічного влану власної масо

актуалізації (під переживання). Особлива увага звертається на досягнення мети через планування і зосередженість на власних почуттях та емоціях.

VIII принцип – пошук захисту на шляху до самореалізації. Серед таких захистів можуть виступати проєкція, раціоналізація тощо, які спрямовані на пошук безпеки та комфорту та відсутність бажання виконувати непотрібні дії

Кожній людині у процесі само актуалізації, на думку А. Маслоу, необхідна повна замученість в роботу, розвиток та реалізація здібностей і самодисципліна.

У своїх дослідженнях А. Маслоу підкреслює, що само актуалізація є передумовою життєдіяльності людини на рівні буття і пов'язана із докорінними змінами в особистісному вимірі і відповідно особистісним розвитком, що супроводжується переходом від невротичних чи інфантильних життєвих проблем до справжніх, суттєвих та екзистенційних [27, с.267].

А. Маслоу переконує, що кожна особистість прагне актуалізувати свій потенціал, стати зрілою, сформованою та гармонійною. На його думку «...людина повинна стати, кою вона може бути. Цю потребу ми і називаємо самоактуалізацією» [27].

Поряд із гуманістичним підходом звернемо увагу на тлумачення самоактуалізації у психодинамічних теоріях.

Так, його представники (З Фрейд, К.Юнг, А. Адлер) розглядають само актуалізацію як процес особистісного самовдосконалення, рух о особистісної зрілості та інтегрованості «Я». Завдяки самоактуалізації індивід має можливість подолати захисні механізми та комплекс неповноцінності. У такому зрізі само актуалізація розглядається як формування унікальності та цілісності кожної особистості, що спрямована на самовдосконалення.

Згідно теорії А. Адлера само актуалізація ототожнюється до прагнення до переваги та досконалості. Прагнення до досконалості у поєднанні з соціальним інтересом та кооперацією виступаю характеристиками здорової особистості.



На його думку, психологічне зростання – це рух від центрованості на собі до цілей особистої переваги і завдань конструктивного оволодіння середовищем та спрямованістю на соціально корисний розвиток [1; с. 254]

А. Адлер виокремив основні етапи само актуалізації, а саме:

- усвідомлення комплексу неповноцінності;
- розвиток соціального інтересу;
- подолання життєвих проблем;
- розвиток приналежності і співробітництва;
- відмова від помилкових цінностей;
- формування соціально значущих цілей і цінностей;
- особистісний розвиток та само актуалізація як життєва мета;
- прийняття творчих та самостійних рішень для досягнення цілей [1; с.

Загалом, в теорії А. Адлера само актуалізація – це процес вибору, який особистість здійснює під впливом життєвих протиріч і завдань та з врахуванням цінностей, стилю життя і соціального інтересу [1; с. 260]

В теорії К.-Г. Юнга кінцевою метою особистості є повна реалізація «Я», а саме становлення єдиного, неповторного та цілісного індивіда [53]. Цей розвиток індивіда протягом життя називається індивідуацією. Тому самоактуалізація згідно концепції К.-Г. Юнга є становлення єдиного, неповторного та цілісного індивіда, свідома реалізація людиною її унікальної психічної реальності та еволюції протягом життя.

У своїй концепції неодноразово переконує, що само актуалізація передбачає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психічної реальності, розвиток і самовираження усіх елементів «Я». Проте процес само актуалізації передбачає певне терапевтичне втручання через індивідуацію і спрямований на розширенн свідосоті через усвідомлення неусвідомленого

У представників екзистенційного напрямку (В. Франкл) людину вважають

суб'єктом самтрансценденції, яка прагне духовної динаміки [53, с. 105]. Тому актуалізація на думку екзистенціалістів – це досягнення «творчих» цінностей, «цінностей переживання» і «цінностей відносин» і водночас осягнення сенсу, що характеризує вищу стадію розвитку [47, с. 95].

У рамках діяльнісного підходу особистісну реалізацію розглядають як потребу, що активізує людину на пошук мети.

Так, Л.М. Коган розуміє само актуалізацію к безкорисливе особистісне явище, єдиним зиском якого є виконання життєвих завдань та власний розвиток. Потреба в самореалізації здійснюється через творчість та соціально-перетворювальну діяльність.

На думку С.Л. Рубінштейна, здатність принципово нового, більш якісного способу буття, що виходить за межі типових звуків сприяє конструктивній самореалізації. Завдяки рефлексії особистість видозмінює шкалу цінностей і систему життєвих орієнтирів. Основний психологічний механізм, що забезпечує творення людиною самої себе є самоактуалізація, спрямована на власне зростання [33].

Д. О. Леєнтьєв вважає що саморозвиток тісно пов'язаний із самореалізацією оскільки він мотивується прагненням розвиватися, збагачувати свої сили для кращої реалізації в майбутньому.

Загалом, самоактуалізація є непевною актуалізацію потенціалів, здібностей, таланту, як висока місія, повне визнання та прийняття людиною власної внутрішньої природи і невпинне прагнення внутрішньої єдності, інтеграції та синергії [22].

Самоактуалізацію можна визначити як «ріст зсередини», к певний процес, що пов'язаний із бажання індивіда розвивати і вдосконалювати власні таланти, здібності і в майбутньому завдяки цьому досягати поставлених цілей.

Так, для досягнення цілі кожній особистості потрібні вольові зусилля, щоб забезпечити особистісний ріст ат розвиток. Сила волі повинна формуватися за принципом автоматизму. Також важливо усвідомлювати, що

самореалізація потребує часових затрат та може не сприйматися іншими. Для стрімкого та ефективного саморозвитку і самореалізації важливо знаходитися у колі однодумців.

На думку А. Гупаловської самоактуалізація відбувається на таких етапах: кристалізація особистісної сутності індивіда, розкриття особливостей цієї сутності, опредмечення сутнісних сил [17].

Тому, самоактуалізація є виз щем повної зосередженості та концентрації на прагненні реалізації власних здібностей та докладання зусиль до їх втілення.

Процес само актуалізації є дослідженням зсередини життя людини, її свідомим вибором життєвих цілей і шляхів їх реалізації. Особливу увагу треба акценту на важливість вибору правильних стратегій дій у кризових ситуаціях з метою особистісного вдосконалення, розвитку та подолання напруження.

Тому, самоактуалізація є процесом особистісного самовдосконалення, подолання комплексів, роботи із формуванням конструктивних захисних механізмів , прагнення до особистісної цілісності та зрілості.

Самоактуалізація сприяє свідомо здійснюваній суб'єктом практичній діяльності, що спрямована на вирішення проблем життєвої ситуації і виявлення потенційних можливостей, визначення дієвих потреб, життєвих сенсів, уявлень про власне самовизначення, яке переростає в активну форму у вигляді мотивів само зміни і зміни життєвої ситуації.

## **1.2. Основні характеристики самоактуалізованої особистості**

Особистісні характеристики само актуалізованих особистостей представляють собою властивості, які формуються у процесі самоактуалізації.

Для особистості, що прагне до само актуалізації, характерним є самовираження, потреба любові і творчості, спрямованість на зміну світу на краще.

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.

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

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.

На його думку, особистість перебуває у процесі становлення, а не є фіксованою сукупністю рис та характеристик [40].

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 [54].

На думку Б.Г. Ананьєва самоактуалізована особистість є зрілою особистістю, що відображається у здатності приймати рішення, нести відповідальність, свідомо здійснювати вибір, бути автономною та цілісною [5].

Наукові пошуки Т. Титаренко розглядають само актуалізовану особистість як відкриту систему, що 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.

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, само реалізованість та самоздійснення.

Ключову роль у її самореалізації відіграють життєві домагання, які є виявом особистісного потенціалу та забезпечують оцінку бажань та можливостей, сприяють розвитку, зростанню зрілості та відповідальності.

Найбільш повний та систематизований опис рис само актуалізованої особистості подано у концепції А. Маслоу (Таблиця 1)

*Таблиця 1*

Риси самоактуалізованої особистості

№з/п	Якість особистості	Особливості
	<p><b>Повне сприйняття реальності</b></p>	<p>Самоактуалізовані люди завжди сприймають світ навколо себе таким, яким він є, а всіх людей та все, що їх оточує з усіма позитивними та негативними сторонами, об'єктивно та неупереджено. Вони не піддають оцінці та критиці все, що бачать, а просто сприймають конкретну дійсність. Також такі люди не дозволяють емоціям, страхам чи упередженням впливати на їхню думку та судження. Самоактуалізовані особи чутливі до нечесності, але при цьому вони не здатні до оціночних суджень, а якщо висловлюють їх, то в коректній та реалістичній формі. На сприйняття світу таких людей мало впливають стереотипи, ілюзії, адже вони завжди толерантні до людей та невизначеності. Вони не бояться проблем, а сприймають їх як певний новий досвід.</p>
	<p><b>Прийняття себе та інших, природи</b></p>	<p>Самоактуалізовані люди сприймають себе такими, якими вони є. Вони некритичні до своїх недоліків, тому що вони завжди працюють над самовдосконаленням, а також не</p>

		<p>відчувають почуття провини, сорому і тривоги, оскільки впевнені в своїх вчинках, діють спонтанно та природньо. Важливо зазначити, що самоактуалізовані особи мають хороший апетит, здоровий сон та сексуальне життя, оскільки позитивне сприйняття себе належним чином проявляється на фізіологічному рівні. Інших вони також сприймають позитивно, не повчають їх, не контролюють, а приймають їх з усіма недоліками</p>
	<p><b>Безпосередність, простота і природність</b></p>	<p>Поведінка самоактуалізованих осіб характеризується простотою, щирістю та вільна від бажання справити враження на когось. Їхні думки та почуття є природніми та безпосередніми, на них не впливають соціальні стандарти та примуси, але вони ніколи не порушують традиції чи правила, хоча і поведуться незвично. Проте їхня поведінка аж ніяк незв'язана з бажанням справити враження на інших людей, вони намагаються дотримуватися певних формальностей тільки для того, щоб не засмучувати інших. Вони завжди пристосовуються для того, щоб захистити себе та інших людей від болю, вони проявляють терпіння в ситуаціях, де потрібно захистити почуття інших людей. Вони можуть не дотримуватися соціальних норм і не погоджуватися з певними ситуаціями, навіть якщо можливий осуд з сторони інших.</p>
	<p><b>Фокусованість на проблемі</b></p>	<p>Самоактуалізовані особи зазвичай віддані своїй улюбленій справі, своєму обов'язку. Вони завжди досягають поставлених цілей та не здаються. Для них найважливішим є виконання своєї місії, а саме виконання роботи, яку вважають своїм покликанням, на максимум. А. Маслоу порівнював таку</p>

		<p>заглибленість у працю з любовним захопленням: «виникає враження, що особистість і діяльність створені одне для одного, підходять одне одному і належать одне одному, як ключ і замок». Надособистісна спрямованість самоактуалізованих осіб допомагає їм визначити свій стиль життя, не звертати уваги на дрібниці, вміти виокремлювати суттєве від несуттєвого та правильно розставляти пріоритети в своєму житті</p>
	<p><b>Незалежність: потреба в усамітненні</b></p>	<p>Для самоактуалізованих осіб дуже важливою є потреба в недоторканності та необхідності час від часу бути на самоті. Вони не мають величезного бажання встановлювати з іншими залежні зв'язки, проте для них є дуже важливими дружні стосунки. Проте іноді в них виникають конфлікти та непорозуміння, оскільки їх не завжди готові приймати такими, якими вони є. Іншим вони можуть видатися байдужими, відстороненими та самозакоханими. У них розвинена потреба спілкування з собою, тому вони протягом довгого часу можуть бути на самоті, при цьому не відчувати себе самотніми. Вони вміють проявити глибоку концентрацію уваги та здатні висловити своє бачення, опираються на свою оцінку, а не оцінку інших. Такі люди самостійно приймають рішення і не дозволяють іншим змусити їх дотримуватися тих чи інших соціальних норм.</p>
	<p><b>Автономія: незалежність від культури та оточення</b></p>	<p>Самоактуалізовані особи вільні у своїх діях, незалежні від фізичного і соціального оточення. На них не впливають інші люди у задоволенні їхніх потреб, оскільки вони покладаються на власний потенціал і внутрішні джерела розвитку. Самоактуалізовані особи є активними, відповідальними та</p>

		<p>самодисциплінованими, вони відчують “психологічну свободу”. Здатні самостійно визначати власну поведінку та напрямок, не зважаючи на судження і впливи інших. Вони завжди життєрадісні перед труднощами. Для них властива відсутність значущості високого статусу, престижу, популярності, адже орієнтовані на саморозвиток та внутрішнє зростання. Досягнення такого стану самодостатності та внутрішньої незалежності визначається тим, наскільки в минулому особистість отримувала любов та підтримку інших.</p>
	<p><b>Свіжість сприйняття</b></p>	<p>Самоактуалізовані особи завжди з життя отримують силу та оновлення, вони достойно оцінюють прості буденні події, при цьому відчують в кожному моменті життя новизну, задоволення та захоплення. Повсякденне життя для них є важливим, цікавим та вартим уваги з усіма його деталями. Також вони високо цінують прихильність долі, здоров'я, друзів, родину, а також ніколи не скаржаться на одноманітну буденність, цінують повсякденність життя і сприймають його з усією повнотою. Такі люди щоденно збагачують свій досвід, отримуючи задоволення у кожному дні.</p>
	<p><b>Вершинні або містичні переживання</b></p>	<p>Самоактуалізовані особи можуть відчувати вершинні переживання, певні стани, в яких перебуває людина під час хвилюючих моментів життя, це наприклад почуття любові, пізнання, розуміння та інші важливі, хвилюючі ситуації нашого життя. До них можна віднести моменти спокою, душевного затишку, якогось блаженства. Вони не прагнуть досягнути даних почуттів за допомогою якихось штучних методів, вони просто знаходять ці відчуття в кожному дні, оскільки вміють отримувати задоволення від життя та</p>



		кожного моменту свого існування. Такі переживання властиві для них, оскільки вони відчують гармонію з світом та виходять за рамки себе та свого “Я”. В моменти таких переживань втрачається відчуття простору і часу. Завдяки цим переживанням особистість змінюється. Наявність таких переживань – одна з важливих рис самоактуалізованої особистості
	<b>Суспільний інтерес</b>	Самоактуалізовані особи характеризуються позитивним ставленням до оточуючих, вважаючи всіх “спорідненими душами”. Вони допомагають іншим стати кращими, тому такі почуття як співчуття та любов до всього людства є для них дуже важливими. Вони ототожнюють себе з іншими людьми, а не демонструють себе як окрему групу.
10ю	<b>Глибокі міжособистісні стосунки</b>	Особистості, які є самоактуалізованими, завжди знаходяться в глибоких та тісних взаємостосунках з іншими. Особи, з якими в них тісні стосунки, частіше за все також більш здорові та близькі до самоактуалізації порівняно із людьми, які не прагнуть до самореалізації. Вони встановлюють зв'язки з людьми, які мають схожий характер, відповідні здібності та таланти, хоча вони через наявність соціального інтересу проявляють симпатію і до людей з іншим характером та особливостями. Зазвичай коло їхніх близьких друзів невелике, оскільки дружні стосунки в стилі самоактуалізації вимагають великої кількості часу та зусиль.
	<b>Демократичний характер</b>	Демократичність проявляється у повазі до всіх людей, незважаючи на їхні культурні, соціальні чи ментальні особливості. Вони навчаються у інших, беручи від кожного певні знання та

		можливості для свого розвитку, а також ставляться з повагою до вмінь та навичок, якими володіють інші, але яких немає в них самих.
	<b>Розрізнення мети та засобів</b>	У повсякденному житті самоактуалізовані особи більш відверті, послідовні та стійкі, ніж більшість, стосовно розуміння моральних та соціальних норм

Також самоактуалізовані особи характеризуються творчим підходом до справ, глибоким розумінням життя, неупередженістю оцінки, щирістю, чесністю та відкритістю. Вони мають внутрішню силу і натхнення до повноцінного життя і досягнення в ньому поставлених цілей.

Особі з потребою у самоактуалізації продуктивні у більшості сфер власного життя, дисципліновані кар'єрно спрямовані, вміють розставляти пріоритети, мають розвинену силу волі і мотивацію завдяки чому досягають успіхів у житті.

Відповідно до характеристик само актуалізованих осіб можна поділити на 3 групи:

У першій групі переважають такі характеристики, як високий рівень сприйняття реальності, повнота емоційних переживань та спонтанність у діх та вчинках.

У другій групі домінуючими характеристиками виступають автономність та незалежність, правильне сприйняття себе та інших, прагнення до усамітнення.

Комплекс характеристик третьої групи представлений високим рівнем

Серед основних чинників, що перешкоджають само актуалізації виокремлено негативний досвід минулого та наявність механізмів психологічного захисту.

Тому самоактулізована особистість має індивідуальне бачення усіх життєвих процесів, творчий підхід до життя та чітке усвідомлення власних особистих

кордонів.

У такої особистості в процесі самоактуалізації формується специфічна система цінностей, розвивається соціально-конструктивна система життєвих пріоритетів та позиції, необхідність творчої взаємодії з соціальним середовищем через прийняття особистісної відповідальності, що відображається в усвідомленні життєвого вибору і компетентності в часі. Такі особи сприймають минуле як джерело досвіду, майбутнє як сферу ціле покладань, а теперішнє як можливість активності в часі [10, с.89].

Загалом, самоактуалізована особистість наділена такими основними характеристиками, як автономність та самостійність, внутрішнім локусом контролю, активністю, довірою до себе, сприйняттям життя як постійного руху, відкритістю досвіду та переживанням натхнення навіть без наявності зовнішніх стимулів.

### **Подружні стосунки та їхня роль у само актуалізації особистості**

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.

Особистісна реалізація в шлюбі пов'язана із прагненням до розвитку, самовдосконалення через розширення спектру соціальних ролей і відповідно реалізацію через них власних потенціалів.

Самоактуалізована особистість у стосунках, як правило, здатна

адекватно оцінювати власні можливості та можливості партнера, провити увагу та емпатію до потреб партнера. Можливість само актуалізації стає реальною за умови наявності спільних цілей у подружжі та розподілу прав та обов'язків у системі стосунків.

Важливим аспектом само актуалізації у стосунках є наявність-відсутність дітей, їх відсутність інколи ускладнює комунікацію, загострює претензійність один до одного. Подружжя шукає нових сенсів у стосунках, що відбивається на постановці нових цілей.

Вважається, 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.

Зі сторони чоловіка, важливим залишається дозвіл на потребу жінки-партнера у професійній реалізації, адже вона дає відчуття різнопланового розвитку жінці та усвідомленню власної самоцінності.

Кожному партнеру у подружжі варто зрозуміти, що вони є ресурсом один для одного у досягненні поставлених цілей.

Багато науковців вважають, що у чоловіків є більше можливостей для реалізації власного потенціалу у порівнянні з жінками, які є обмеженими в цьому через велику кількість завдань пов'язаних із побутовою сферою та вихованням дітей.

Проте зважаючи на процеси емансипації та сексуальної революції, жінки не поступаються можливостями власної самореалізації у порівнянні з чоловіками.

Проте, зважаючи на активне включення жінок у професійне життя, вона інколи ігнорує свою роль у сімейному і ухиляється від свого призначення бути господинею, матір'ю і дружиною, оскільки виконуючи ці ролі вона забезпечує нормальне функціонування сім'ї, що є основою життєвої

успішності та само актуалізації.

На думку Л.Б. Шнайдера у сучасному світі цінність материнства витіснилася іншими цінностями, а саме професійними, матеріальними тощо. Гострою потребою у більшості жінок стає професійна реалізація, завдяки якій вони відчують особистісну реалізацію [53].

На думку вчених відбувається різка зміна стереотипів та еталонів мужності і жіночності: спостерігається домінування чоловіків із наявністю ремінних рис і навпаки.

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.

Відповідно до цього розвиток і само актуалізація особистості у шлюбі може відбуватися як в позитивному, так і в негативному руслі. Якщо ж шлюб сприяє самоактуалізації, спостерігається відновлення фізичних, духовних та психологічних ресурсів особистості, у протилежному випадку можна відстежити зростання конфліктності та незадоволення шлюбом.

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 проявів 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) [15].

Задля сприяння само актуалізації 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 збоку 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) [17].

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.

У площині особистих рис подружньої пари значущими є рівень самореалізації особистості, переживання самотності, особиста відповідальність.

К. Роджерс зазначав, що якість і задоволеність сімейними стосунками залежить від особистісної зрілості кожного із партнерів подружжя. Самореалізація та самоактуалізація в подружніх стосунках впливає на міжособистісні стосунки в парі.

Проявляючи в подружніх стосунках підтримку, повагу та любов кожен із членів подружжя автоматично сприятиме особистісному зростанню партнера та збільшенню його рівня задоволеності собою та своїм життям в цілому.

Для успішної самореалізації особистості у шлюбі кожному із партнерів слід проявляти підтримку та розуміння. Із зростанням задоволення потреб один одного у шлюбних стосунках зростатиме задоволення собою партнером і стосункам загалом. У такому випадку шлюб стає ресурсом для розвитку внутрішнього потенціалу та можливостей.

## **Висновки до Розділу 1**

Результати теоретичного аналізу проблеми дають можливість підкреслити, що самоактуалізація є багатоаспектним психологічним феноменом, що дає можливість прояву творчої природи індивіда та креативного потенціалу, перебудову внутрішніх особистісних структур задля

повної реалізації власного «Я».

Само актуалізація є процесом самовдосконалення особистості шляхом подолання комплексів, роботи із захисними механізмами і відповідно набуття зрілості та цілісності.

Само актуалізована особистість характеризується автономністю та самостійністю, внутрішнім локусом контролю, активним сприйняттям життєвих процесів, здатністю до пікових переживань

Для таких особистостей притаманне почуття гумору, розвинені творчі здібності, розуміння життя, неупереджена оцінка, щирість та чесність. Їм також властиве вміння жити повноцінним життям і досягнення поставлених цілей, продуктивність у всіх сферах життя,

Проявляючи в подружніх стосунках підтримку, повагу та любов кожен із членів подружжя автоматично сприятиме особистісному зростанню партнера та збільшенню його рівня задоволеності собою та своїм життям в цілому.

Самореалізація особистої в подружніх стосунках базується на усвідомленні особистістю власних ролей, функції образу власного «Я» у стосунках, можливості реалізації внутрішніх якостей та реалізації моделей саморозвитку власної особистості та сім'ї загалом.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВІСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПОДРУЖЖІ**

### **2.1 Організація емпіричного дослідження: вибірка та методики**

Емпіричне дослідження проводилося 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 САМОАЛ спрямована на дослідження самоактуалізованості особистості. Основними шкалами методики є:

- шкала орієнтації в часі (вміння жити теперішнім);
- шкала цінностей (актуальні цінності, такі як істина, краса, цілісність, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість, гра, самодостатність тощо);
- погляд на природу (ставлення до світу);
- пізнання (отримання нових знань і потреба в розвитку);
- творчість;
- автономність;
- спонтанність (довіра до навколишнього світу);
- само розуміння;
- аутосимпатія;
- контактність (тривалі і доброзичливі стосунки з оточуючими);
- гнучкість (відсутність соціальних стереотипів, здатність до адекватного самовираженні у спілкуванні [47]).

Опитувальник «Задоволеність шлюбом» дає можливість оцінити рівень задоволеності шлюбом» дає можливість оцінити рівень задоволеності подружніми стосунками у парі.

Відповідно за результатами опитувальника стосунки у парі можуть бути

оцінені як: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріше неблагополучні, перехідні, скоріше благополучні, благополучні, абсолютно благополучні.

Методика «Сенсожиттєві орієнтації» визначає контроль над диття особистістю, вміння приймати його і насолоджувати сповна. Основним шкалами даної методик є:

- цілі в житті (наявність цілей, що дають усвідомлення сенсу життя);
- процес життя та емоційна насиченість життя (ступінь реалізованості в житті і задоволеності ним);
- результативність життя (задоволеність життям у минулому);
- локус контролю Я (відповідальність за себе, здатність до прийняття рішень, планування життя відповідно до власних цілей);
- локус контролю життя (здатність контролю життя і вміння реалізовувати власні плани) [26].

Методика «Діагностика потреби у нових відчуттях» дає можливість оцінити бажання змінювати власне життя і пошук нових вражень у ньому.

Методика «Характер взаємодії подружжя у конфлікті» визначає причини конфліктів у подружжі у наступних сферах: проблеми у відносинах з родичами і друзями; питання, пов'язані із вихованням дітей; прагнення до автономії; порушення рольових очікувань; неузгодженість норм поведінки; прояв домінування; прояв ревнощів; ставлення до грошей.

### **Результати порівняльного аналізу емпіричного дослідження**

Наведемо результати відмінностей між психологічними характеристиками у подружніх парах.

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 (Таблиця

Таблиця 2.1.

Порівняння за психологічними характеристиками (чоловіки-жінки)

Психологічна характеристика	Стать	М	SD	t-критерій
<b>Контактність</b>	чоловіки			
	жінки			
<b>Гнучкість в спілкуванні</b>	чоловіки			
	жінки			
<b>Задоволеність шлюбом</b>	чоловіки			
	жінки			
<b>Локус контроль життя</b>	чоловіки			
	жінки			
<b>Потреба у відчуттях</b>	чоловіки			
	жінки			

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 (Таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Відмінності у подружніх парах (відповідно до стажу подружнього життя)

Характеристика	Стаж подружнього життя	М	SD
Автономія	До 10 р.		
	Більше 10 р.		
Аутосимпатія	До 10 р.		
	Більше 10 р.		
Цілі_життя	До 10 р.		
	Більше 10 р.		
Результат_життя	До 10 р.		
	Більше 10 р.		
Локус контролю_Я	До 10 р.		
	Більше 10 р.		
Потреба у відчуттях	До 10 р.		
	Більше 10 р.		

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 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 ауто симпатія, 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.

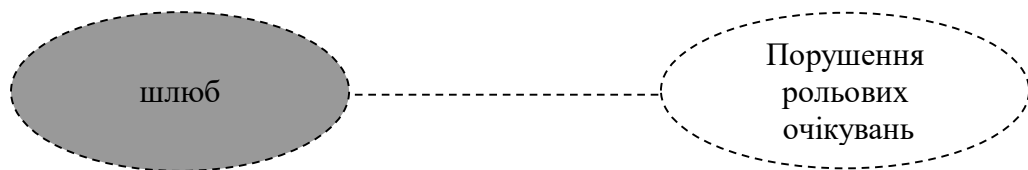
Для подружжя зі стажем життя менше 10 років властиво бажання автономії, тобто чітке прагнення мати свої особисті кордони, вибір стратегій поведінки, опираючись на власні потреби і бажання, а не слідуючи зовнішнім впливам.

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 емпіричного дослідження**

Результати проведеного кореляційного аналізу підтверджують наявність негативного зв'язку між шлюбом та рольовими очікуваннями у ньому. Тривалість подружніх стосунків впливає на очікування щодо виконання ролей (Рис.2.1.). Змінюються відповідно уявлення та вимоги до партнера у шлюбі.

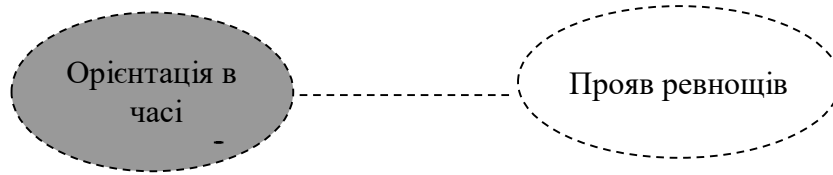


*Рис. 2.1. Кореляційні зв'язки (шкала «Шлюб»)*

Також було виявлено негативний кореляційним зв'язок між шкалами «орієнтація в часі» і «прояв ревностів».

Правильний розподіл часових перспектив, а саме не застрягання у минулому, орієнтація на задоволення сьогоднішнім та прогнозування

майбутнього допомагає бути більш гармонійним у стосунках і відповідно менше проявляти ревності (Рис 2.2.)



*Рис. 2.2. Кореляційні зв'язки (шкала «Орієнтація в часі»)*

Наявний негативний кореляційний зв'язок між креативністю і проявом ревності і негативний з проблемами у вихованні (Рис 2.3.).



*Рис. 2.3. Кореляційні зв'язки (шкала «Креативність»)*

Можна припустити, що креативність сприяє меншому прояву ревності, оскільки підхід до проблем та незрозумілих ситуацій вирішує із проявами творчого мислення та креативним підходом.

У випадку прояву креативності у питаннях виховання дітей можуть виникати творчості, оскільки творчість це завжди відсутність системи, непослідовність та спонтанність, що відповідно може відбитися на особливостях підходу до виховання.

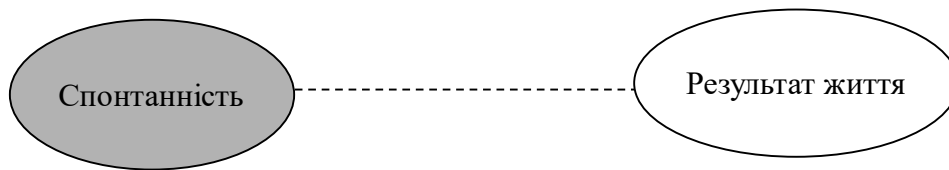
Звернемо увагу на кореляційний зв'язок автономності і задоволеності шлюбом (прямий зв'язок ) (Рис 2.4.).



*Рис. 2.4. Кореляційні зв'язки (шкала «Автономія»)*

Завдяки автономності особа відчуває у подружжі внутрішню свободу, незалежність і відповідно спостерігається задоволеність шлюбом, оскільки особистість відчуває себе задоволеною і вільною від впливу інших.

Спостерігається негативний зв'язок спонтанності і результату життя. Так, нездатність організувати і планувати власне життя через прояв спонтанності і як вище згадувалося креативності, відсутність зосередженості на цілях може стати причиною низької успішності та результативності у житті (Рис 2.5.).



*Рис. 2.5. Кореляційні зв'язки (шкала «Спонтанність»)*

Безперечно у подружньому житті важливими є прояви саморозуміння та аутосимпатії, завдяки чому подружжя відчуває себе комфортно та задоволено. У ході кореляційного аналізу виявлено, що саморозуміння має прямий зв'язок із шкалою «проблеми з вихованням дітей» (Рис 2.5.).

Високий рівень зосередженості на пізнанні власного «Я» може бути однією із причин виникнення проблемних ситуацій у вихованні і спілкуванні з дітьми і відповідно призводити до непорозумінь так конфліктів (Рис 2.6).



*Рис. 2.6. Кореляційні зв'язки (шкала «Саморозуміння»)*

Стосовно аутосимпатії то тут наявний негативний зв'язок з домінуванням одного із членів подружжя і позитивний зв'язок із ставленням до грошей (Рис 2.7.).

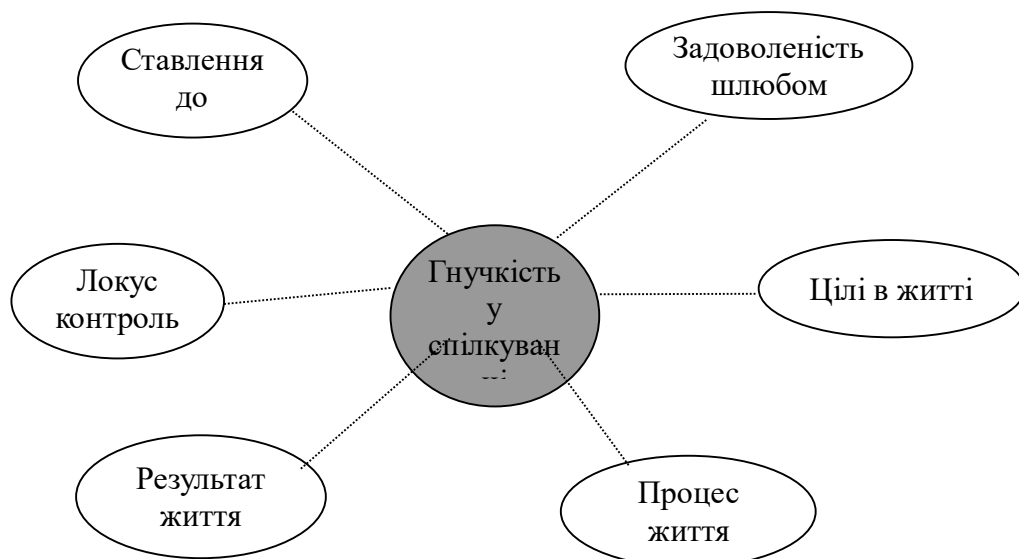


*Рис. 2.7. Кореляційні зв'язки (шкала «Аутосимпатія»)*

При адекватному та правильному сприйманні одного з членів подружжя мінімальною потреба у змагальності, конкурентності та прагненні до домінування, оскільки така особистість є самодостатньою та впевненою у собі.

Щодо кореляційних зв'язків шкали «Гнучкість у спілкуванні» то наявні негативні кореляційні зв'язки з:

- задоволеністю шлюбом;
- цілями в житті;
- процесом життя;
- результатом життя;
- локус контролем життя;
- ставленням до грошей (Рис.2.8.).



*Рис. 2.8. Кореляційні зв'язки (шкала «Гнучкість у спілкуванні»)*

Завдяки гнучкості у спілкуванні змінюється ставлення до грошей, зменшується результативність, процес життя та цілі покладання, що може бути пов'язано із акцентом на комунікативну сферу, оскільки вищезгадані показники швидше відносяться до мотиваційної сфери.



Щодо кореляційних зв'язків шкали «Задоволеність» то наявні позитивні кореляційні зв'язки з:

- результатом життя;
- локус контролем життя;
- локус контролем Я;
- цілями в житті
- ставленням до грошей (Рис.2.9.)

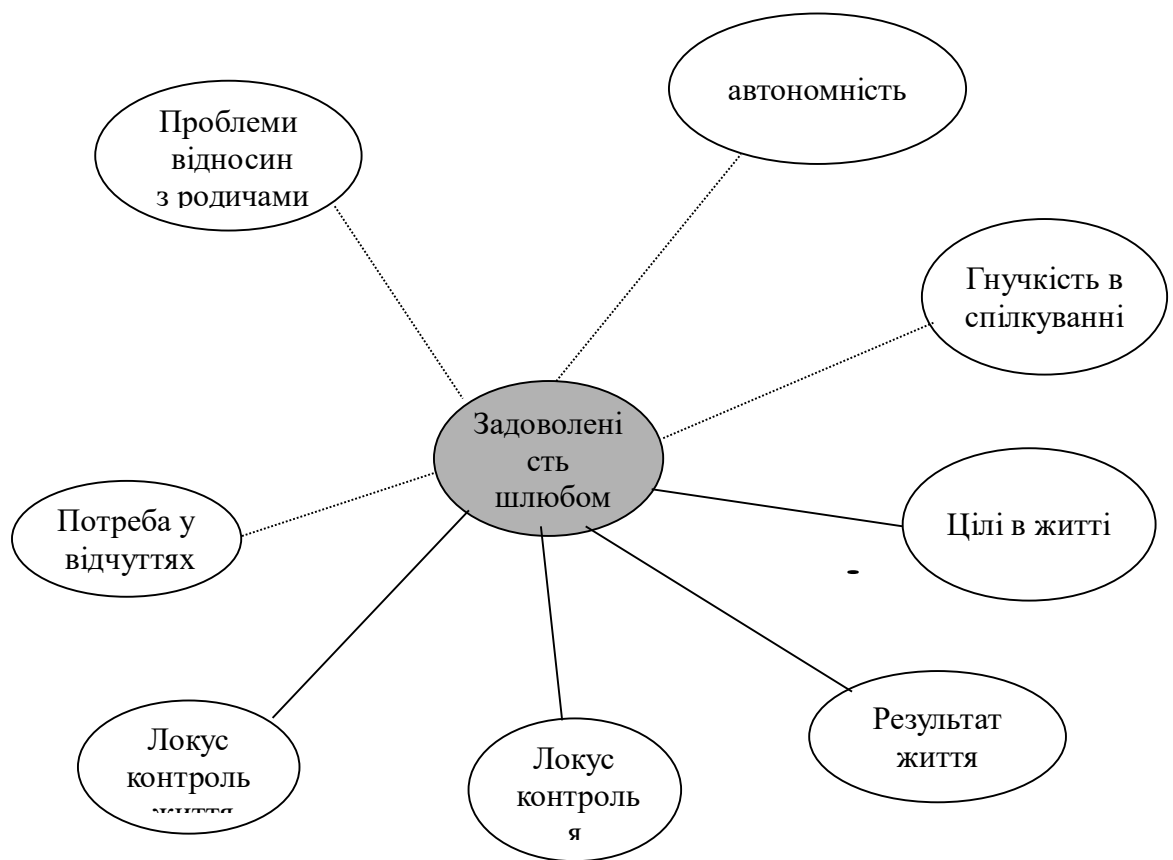


Рис. 2.9. Кореляційні зв'язки (шкала «Задоволеність шлюбом»)

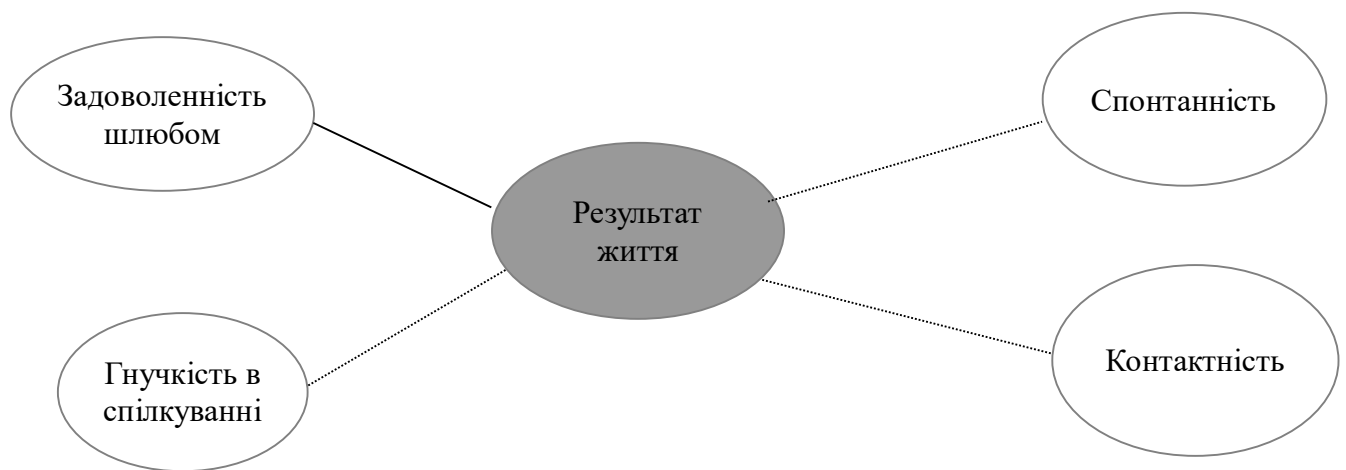
Наявні негативні кореляційні зв'язки з:

- гнучкістю у спілкуванні;
- потребою у відчуттях;
- локус контролем Я;
- проблемами у стосунках з родичами і друзями;
- автономністю.
- ставленням до грошей (Рис.2.9.)

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 задоволень, а насолоджуються емоціями, що отримують в стосунках.

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

Щодо кореляційних зв'язків шкали «Результативність життя» то наявний позитивний зв'язок із задоволенням шлюбом та негативний – з спонтанністю, контактністю та гнучкістю в спілкуванні (Рис.2.10.).



*Рис. 2.10. Кореляційні зв'язки (шкала «Результативність життя»)*

Складовою результативності життя у цьому випадку є задоволеність шлюбом і сам шлюб 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 (Рис.2.10.).

Виявлено прямий кореляційний зв'язок локус контролю Я із задоволеністю шлюбом і обернено пропорційний зв'язок між проблемами з родичами і друзями та гнучкістю у спілкуванні (Рис.2.11).

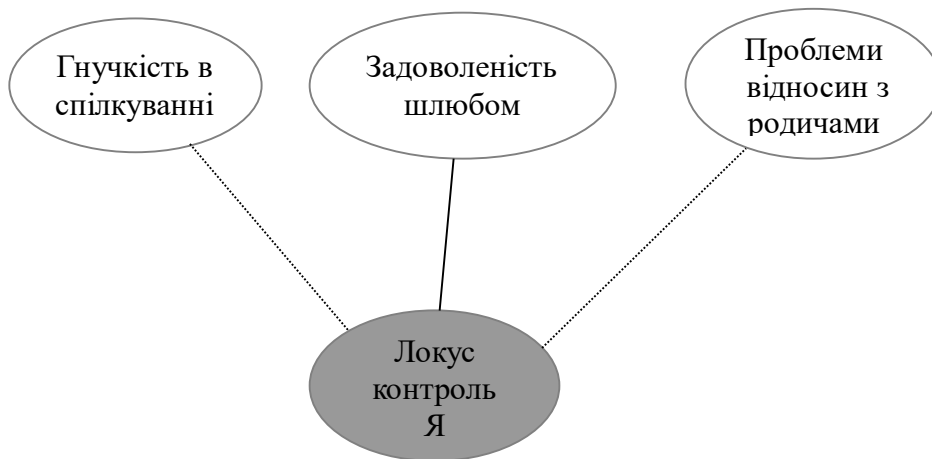


Рис. 2.11. Кореляційні зв'язки (шкала «Локус контролю Я»)

У зв'язку з цим варто зазначити, що особистість, партнер у шлюбі, який здатен контролювати себе безперечно більш якісно буде стосунки і буде більш ними задоволений. Цікавими є кореляційні зв'язки шкали «Ставлення до грошей»:

- негативний зв'язок зі шкалою «Потреба в пізнанні»;
- негативний зв'язок зі шкалою «Контактність»;
- негативний зв'язок зі шкалою «Гнучкість у спілкуванні»;

негативний зв'язок зі шкалою «Прагнення до автономії» (Рис.2.12).

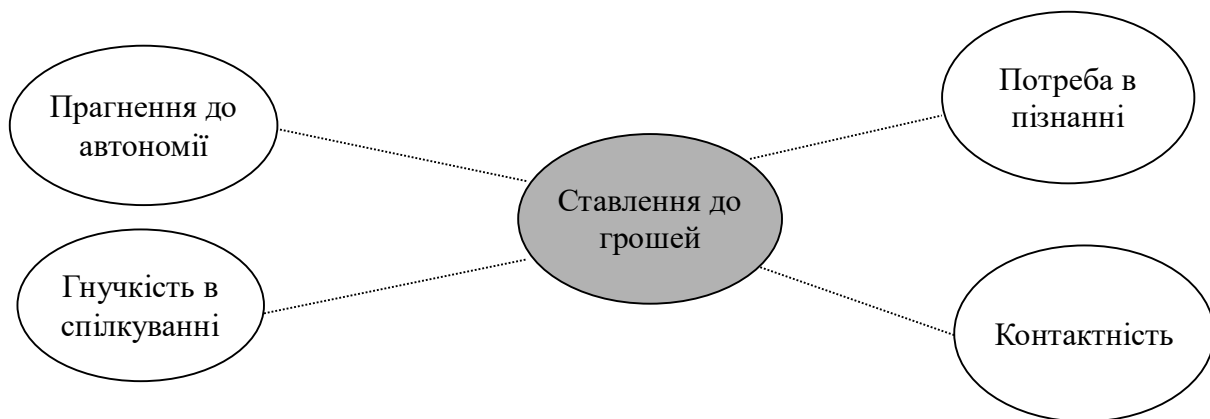


Рис. 2.12. Кореляційні зв'язки (шкала «Ставлення до грошей»)

Фінансовий аспект, зокрема ставлення до грошей, є дуже важливим у подружньому житті. У зв'язку з цим ставлення до грошей зменшує можливість і потребу зосереджуватися на власному пізнанні, активізує спрямованість людини на матеріальні цінності та збагачення.

Також мінімізує потребу у становленні контактів та прояві гнучкості у

взаємодії, коли матеріальний фактор є важливий, видозмінюється значимість та впливі інших.

## **Висновки до Розділу 2**

Результати емпіричного дослідження дали змогу визначити особливості самореалізації та задоволеності шлюбом, що є складовою успішних подружніх стосунків.

Доведено, що задоволеність шлюбом дозволяє особистості відчути

повне задоволенням життям, собою дає можливість ставити цілі і досягати їх, при цьому відчуваючи повноту життя.

Розвиток і самореалізація партнерів у стосунках забезпечуються і сприяють можливості керувати власним життям, адекватно оцінювати свої можливості і мінімізувати бажання щодо пошуку нових відчуттів.

Креативність як складова самореалізації також є невід'ємною у подружніх стосунках, а саме завдяки вияву креативності знижується прояв ревностів у пари.

Вміння проявляти внутрішню свободу, креативність та незалежність сприяє задоволенню шлюбом і забезпечує відчуття автономії і створює основу для самореалізації партнерів.

Адекватне приймання себе, своїх рольових особливостей у подружжі також сприяє рівноправ'ю, відчуттю себе самодостатнім та впевненим партнером у стосунках.

Важливим аспектом самореалізації в стосунках є зв'язок задоволеності шлюбом 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.

Пари з тривалим досвідом подружнього життя (більше 10 років) є менш задоволеними результати теперішнього життя, прагнуть щось змінити, але не хочуть ставити важливі цілі у житті і шукати засоби їх досягнення.

## **ВИСНОВКИ**

Теоретико-емпіричний аналіз самоактуалізації особистості в подружжі, доводить , що самоактуалізація є багато аспектним психологічним феноменом, що дає можливість прояву творчої природи індивіда та креативного потенціалу, перебудову внутрішніх особистісних структур задля

повної реалізації власного «Я».

Самоактуалізація є процесом самовдосконалення особистості шляхом подолання комплексів, роботи із захисними механізмами і відповідно набуття зрілості та цілісності.

Самоактуалізована особистість характеризується автономністю та самостійністю, внутрішнім локусом контролю, активним сприйняттям життєвих процесів, здатністю до пікових переживань

Для таких особистостей притаманне почуття гумору, розвинені творчі здібності, розуміння життя, неупереджена оцінка, щирість та чесність. Їм також властиве вміння жити повноцінним життям і досягнення поставлених цілей, продуктивність у всіх сферах життя,

Проявляючи в подружніх стосунках підтримку, повагу та любов кожен із членів подружжя автоматично сприятиме особистісному зростанню партнера та збільшенню його рівня задоволеності собою та своїм життям в цілому.

Самореалізація особистості в подружніх стосунках базується на усвідомленні особистістю власних ролей, функції образу власного «Я» у стосунках, можливості реалізації внутрішніх якостей та реалізації моделей саморозвитку власної особистості та сім'ї загалом.

Результати емпіричного дослідження дали змогу визначити особливості самореалізації та задоволеності шлюбом, що є складовою успішних подружніх стосунків.

Доведено, що задоволеність шлюбом дозволяє особистості відчувати повне задоволення життям, собою дає можливість ставити цілі і досягати їх, при цьому відчуваючи повноту життя.

Розвиток і самореалізація партнерів у стосунках забезпечуються і сприяють можливості керувати власним життям, адекватно оцінювати свої можливості і мінімізувати бажання щодо пошуку нових відчуттів.

Креативність як складова самореалізації також є невід'ємною у подружніх стосунках, а саме завдяки вияву креативності знижується прояв

ревностів у пари.

Вміння проявляти внутрішню свободу, креативність та незалежність сприяє задоволенню шлюбом і забезпечує відчуття автономії і створює основу для самореалізації партнерів.

Адекватне приймання себе, своїх рольових особливостей у подружжі також сприяє рівноправ'ю, відчуттю себе самодостатнім та впевненим партнером у стосунках.

Важливим аспектом самореалізації в стосунках є зв'язок задоволеності шлюбом 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.

Пари з тривалим досвідом подружнього життя (більше 10 років) є менш задоволеними результати теперішнього життя, прагнуть щось змінити, але не хочуть ставити важливі цілі у житті і шукати засоби їх досягнення.

За результатами проведеного дослідження мети досягнуто і завдання виконано.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проспект, 2000. 267 с.
2. Адлер А. О невротическом характере. СПб.: АСТ, 2001. 388 с.
3. Акиндинова И. А. Различные аспекты самоактуализации в



- профессиональной деятельности. *Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях*. Тезисы доклада межвузовской научной конференции. СПб., РГПУ им. А.И.Герцена. 1999.
4. Алешина Ю.Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений : спецпрактикум по социальной психологии. М.: Изд-во МГУ, 1987. 120 с
  5. Андреева Г. М. Психология социального познания. М. : Аспект Пресс, 288 с
  6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 2000. 380 с
  7. Антонов А. И. Соціологія сім'ї. М., 1996.
  8. Анцыферова Л.И. Концепция самоактуализирующейся личности А.Маслоу. *Вопросы психологии*. 2001. №4. С.173-180.
  9. Ассаджолі Р. Психосинтез. М.: Рефл-бук, 2003. 320 с.
  10. Ахтямов Р. Профессиональное самоопределение и самоактуализация студентов-психологов. *Материалы VIII Междун. конф. студентов и аспирантов по фундаментальным наукам «Ломоносов»*. М.: МГУ, 2001. с.5.
  11. 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.
  12. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор. М.: Флинта, 2002. 48 с.
  13. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения/ М.: Флинта, 1998. 200 с.
  14. Бурлачук Л.Ф. Психологические особенности лиц, испытывающих затруднения при вступлении в брак (на материале службы знакомств)

- Психологический журнал*. 1995. Том 16. № 3. С. 137 – 145.
15. Волков А. Г. Сім'я – об'єкт демографії. М., 2000. 137 с.
  16. Горячева Е. И. Идея самоактуализации в гуманистической психологии и ее реализации в педагогической практике: дис. канд. пед. наук. М., 1996. 208 с.
  17. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2005. 25 с.
  18. Гуманистическая и трансперсональная психология: Хрестоматия. Сост. К.В. Сельченко. М.: АСТ, 2000. 265 с.
  19. Калина Н.Ф. О самоактуализации личности (вместо послесловия). Маслоу А. Психология бытия. М., 2003. 304 с.
  20. Ковалев С. В. Психологія сучасної сім'ї: Інформаційно-методичні матеріали до курсу «Етика і психологія сімейного життя»: Книга для вчителя. М., 2005. 341 с.
  21. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 285 с.
  22. 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 –
  23. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М., 2002. С 5-
  24. Лисовская Е.Б. Самоактуализирующаяся личность. *Научно-техническая революция и социальная психология*: материалы межгородской конференции. М.: Наука, 2002. 301 с.
  25. Маслоу А. Психология бытия. М.: “Рефл-бук”, К.: “Ваклер”, 1997. 303 с.
  26. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.
  27. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 1999.

28. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 2000. 425 с.
29. Навайтис Г. Проблемы семьи, воспитания в семье и семейной психодиагностики. *Мир психологии*. 2003. № 3. С. 231-236 с.
30. Недашковская М. А. Самореализация личности как феномен культуры дис. ... канд. философ. наук. Киев. 2003. 171 с.
- От Я до Мы : Азбука семейной жизни / Сост. В. Ковалев. 2-е изд., доп. М.: Педагогика, 1990. 336 с.
32. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: Семья как терапевт. М.: Семья, 1993. 332 с
33. Первин Л. Психология личности. М.: Аспект-пресс, 2000 . 200 с.
34. Петровский В.А. Личность в психологии. Р.-н.-Д.: Феникс, 2001. 236 с.
35. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агентство, 2003. 140 с.
36. Психология и педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей Под ред. П.И. Пидкасистого. М.: Педагогическое общество России, 1999. 640 с.
37. Психология личности. Хрестоматия Ред. составитель: Д.Я. Райгородский. Самара: Изд. дом "Бахрах", 2000. 448 с.
38. Психология семейных отношений : конспект лекций сост. С.А. Векилова. М. : АСТ; СПб. : Сова, 2005. 127 с
39. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс», 2002. 480 с.
40. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию, становление человека /Пер. с англ. М.: Изд. группа "Прогресс": Универс, 1994. 480 с.
41. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М. : Педагогика-Пресс, 1992. 192 с.
42. Семиченко В.А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування. К.: Веселка, 1998. 114 с.

43. Синергетика и психология. Тексты. /Под ред. И.Н. Трофимовой и В.Г. Буданова. Вып. 1,2. М., 1997.
44. Степанов С. Личностный рост: издержки цивилизации. *Школьный психолог*. 2001. №30. 178 с.
45. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М. : Мысль, 1987. 342 с.
46. Уварова Г.В. Тренинг личностного роста: Практикум. Ставрополь, СГУ, 60 с.
47. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Абрахам Маслоу и психология самоактуализации. М., 2001. 455 с.
48. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 2001. 364 с.
49. Челомбицкая М. П. Интеллект и креативность как факторы самоактуализации человека в инновационном обществе: дис. ... канд. философ. наук. Ростов н/Д. 2009. 155 с.
50. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: Владос, 1998
51. Шевцова И. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003. 144 с.
52. Шнейдер Л.Б Психология семейных отношений . Курс лекций М; 2000. 100 с.
53. Шостром Э. Человек-манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. М.: ЭКСМО – Пресс, 2002. 240 с .
54. 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
55. Юнг К.Г. Структура личности и процесс индивидуации. СПб.: АСТ, 2003. 134 с.