

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СВЯЗИ С УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬЮ БРАЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Голубевой Юлии Александровны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

А.А. Голованова

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2021

## **Введение**

Широкий круг возможностей современного человека накладывает на него определенные обязанности и требует высокого уровня ответственности. Сегодня наблюдается тенденция к повышению требований к самостоятельности, инициативности и активности человека, обусловленная изменениями в обществе. Полное применение собственных способностей и возможностей, а также постоянное самосовершенствование служит главным условием развития конкретного человека и общества в целом. Идея реализации заложенных в человеке возможностей стала основой современных теорий самоактуализации. Хотя исследованию самоактуализации уделено значительное внимание ученых, следует отметить, что и до сих пор не существует единого общепринятого подхода к пониманию или определению данного феномена. Отечественные и зарубежные ученые довольно часто соотносят самоактуализацию с такими понятиями, как «самореализация», «самосовершенствование», «личностный рост», «индивидуализация», но все они считают, что это синонимы реализации потенциала индивида, полного становления человека.

Наиболее полное и развернутое определение самоактуализации даёт Л. А. Коростылева, по её мнению, самоактуализация – это осуществление возможностей развития собственного Я через приложение усилий, совместную деятельность и совместную творческую работу с другими людьми, социумом и миром в целом. Усиленное внимание к феномену самоактуализации связано с всё более глубоким пониманием его существенного значения в жизнедеятельности. Постигание и формирование личностью своего потенциала разрешает плодотворно запечатлевать свои способности в собственной жизни и карьерном росте и чувствовать удовольствие через достигнутые цели.

Изучение элементов и условий саморазвития человека, реализации имеющегося в нём потенциала сильно значимы для данного исследования.

Оттого самоактуализацию оценивают как механизм, запускающий формирование личности, и делает его потребностью, мишенью и жизненным ориентиром. При анализе литературы были выделены такие подходы к понятию самоактуализации: Д. Б. Богоявленская, связывает самоактуализацию с процессом развития личности как субъекта интеллектуальной активности, а В. А. Петровский с возможностью свободного выбора, Б. С. Братусь считает самоактуализацию носителем ответственности и веры, а Д. А. Леонтьев – смыслом жизни [3] [26. с.54-61]. В процессе самоактуализации человек-активный создатель собственного жизненного пути, который наделяет объекты, предметы и явления, его окружающие, личностным смыслом. Человек обеспечивает возможности собственного развития путем приложения определенных усилий в совместной работе с другими людьми, то есть реализует себя в различных сферах жизнедеятельности.

Одной из главных сфер жизнедеятельности человека можно назвать брачно-семейную: поскольку семью считают базовым звеном общества. Именно в этой сфере происходит становление и развитие личности в целом. Возможность активно строить собственную жизнь, переосмысливая ее, планировать будущее и разрабатывать стратегии самореализации способна лишь личность, которая самоактуализируется. Лишь супруги, которые стремятся к самоактуализации, могут построить здоровые и гармоничные брачные отношения. Именно поэтому выбранная проблематика исследования на данный момент является весьма актуальной.

Свойственное внимание проблеме изменчивости удовлетворенностью браком на различных стадиях жизни занимались: Т.И. Мишина, Ю.Е. Алёшина, А.Н. Волкова, Е. Лаки, Р. Гилфорд, Дж. Медлинг, Ст. Андерсон и др. [20. с.181]. Брачный союз изучался довольно обширно, но и сегодня предпринимаются попытки установить чёткие грани, раскрыть настоящие

факторы и условия, характеризующие уровень и обстоятельства воздействия на удовлетворённость брачными отношениями. [21.с.18]

Некоторые критерии благополучия и счастья семьи говорят о том, что нынешние представления о процессах, оказывающих воздействие на удовлетворённость браком супругами, имеет необходимость в более детальном рассмотрении.

Поэтому каждое современное изучение семьи и брака является актуальным.

**Цель** исследования заключается в теоретическом обосновании и эмпирическом исследовании взаимосвязи между уровнем самоактуализации личности мужчин и женщин и их удовлетворенностью браком.

**Объектом** исследования является феномен самоактуализации личности.

**Предмет исследования** – особенности самоактуализации мужчин и женщин, обусловленные уровнем удовлетворённости брачными отношениями.

**Гипотеза** исследования состоит в том, что уровень самоактуализации имеет прямую корреляцию с уровнем удовлетворённости брачными отношениями, то есть степень самоактуализации мужчин и женщин, удовлетворённых своими брачными отношениями, выше, чем у тех, кто не удовлетворён браком.

**Для достижения указанной цели и проверки гипотезы поставлены и решены следующие задачи:**

1. Выявить теоретические направления в исследовании самоактуализации личности в психологии;

2. Описать понятие «удовлетворённость браком» и проанализировать литературные источники, освещающие связь уровня самоактуализации личности с удовлетворённостью браком;

3. Эмпирически определить уровень самоактуализации и степень удовлетворённости браком и проанализировать полученные данные;

4. Установить наличие и характер взаимосвязи уровня удовлетворённости брачными отношениями с самоактуализацией личности;

5. Выявить особенности удовлетворённости брачными отношениями и составляющих самоактуализации у мужчин и женщин.

#### **Методы исследования:**

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения исследовательских задач в работе используется комплекс методов, включающий:

1. Методы подготовки исследования: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;

2. Методы эмпирического исследования, а именно: тестирование с помощью методик: методика «Типовое семейное состояние»/«Семейно-обусловленное состояние» (Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис); тест-опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера (шкала интернальности в области семейных отношений); Тест смысло-жизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев; Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина).

3. Методы обработки и интерпретации эмпирических данных: количественный и качественный анализ, методы математической

статистики (корреляционный анализ Спирмена, статистический U-критерий Манна - Уитни).

**Эмпирическая база исследования.** В исследовании приняли участие 80 человек (40 женщин и 40 мужчин), состоящих в браке. В возрасте от 21 года до 56 лет; общим супружеским стажем от 9 месяцев до 33 лет; имеющих от 0 до 3 детей.

**Практическая значимость исследования.** Материалы исследования могут быть использованы для создания новых методик психологической диагностики особенностей взаимосвязи жизненных установок и уровнем удовлетворённости браком

Полученные результаты могут быть включены в содержание курсов «Семейная психология», «Социальная психология», «Психология малых групп», «Педагогическая психология».

**Структура работы** отражает логику, содержание научного исследования и его результаты. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка используемой литературы и приложения. Включает 8 таблиц и 5 рисунков.

### **Краткое содержание**

**В первой главе «Самоактуализация личности в связи с удовлетворённостью брачными отношениями»** выявляются теоретические направления в исследовании самоактуализации личности в психологии, разбирается понятие «удовлетворённость браком» и анализируются литературные источники, освещающие связь уровня самоактуализации личности с удовлетворённостью браком.

Зарождение и становление понятия самоактуализации происходило в рамках гуманистического направления. В целом представители гуманистического направления (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В.

Франкл) под самоактуализацией понимают генетически присущую человеку врожденную тенденцию к непрерывному развертыванию своего безграничного творческого потенциала в различных сферах жизнедеятельности.

По мнению представителей психоаналитического направления (А. Адлер, З. Фрейд, К. Г. Юнг), самоактуализация представляет собой сочетание сознательного и бессознательного, которое в результате самопознания характеризует индивида как цельную личность, которой свойственно стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Представители бихевиористического направления (Б. Скиннер, Э. Тонрайк, Дж. Уотсон) утверждают, что самоактуализация связана с поведением человека, которое регулируют сложные взаимодействия между внутренними явлениями и социальным окружением.

Исследование самоактуализации в брачно-семейной сфере весьма актуально в наше время, что связано с незначительной проработанностью данной проблематики. Некоторые аспекты самоактуализации в браке освещены в работах таких отечественных ученых, как Л. А. Коростылева и О. А. Юшина.

Брачно-семейные отношения могут как способствовать, так и препятствовать самоактуализации личности каждого члена супругов. Быстрое восстановление духовных, физических и психологических ресурсов личности происходит благодаря положительному влиянию брачных отношений на психофизическое и психологическое состояние мужа и жены. Интегральная характеристика самоактуализации непосредственно влияет на брачно-семейную сферу, что способствует накоплению и развитию самоактуализационного потенциала каждого члена супругов.

Супружеская удовлетворенность браком является субъективным восприятием супругов через призму социокультурных норм эффективной

значимости функций семьи в аспекте удовлетворения их личностных потребностей.

Тщательно проанализировав психологическую литературу, можно сделать вывод, что на самоактуализацию личности в браке может влиять большое количество факторов: смысложизненные ориентации и возрастные характеристики личности, этап становления супружеских отношений, ожидания и семейные роли, соучастие и сопереживание, доверие, степень близости супругов и удовлетворенность отношениями, наличие общих интересов, а также профессиональная принадлежность и сама определенность.

**Во второй главе «Эмпирическое изучение самоактуализации личности в связи с удовлетворённостью брачными отношениями»** определяется уровень самоактуализации и степень удовлетворённости брачными отношениями мужчин и женщин, проводится анализ полученных данных, устанавливается наличие и характер взаимосвязи уровня удовлетворённости брачными отношениями с самоактуализацией личности, выявляются особенности удовлетворённости брачными отношениями и составляющих самоактуализации у мужчин и женщин.

В исследовании приняли участие 80 человек, (40 женщин и 40 мужчин), состоящих в браке. В возрасте от 21 года до 56 лет; общим супружеским стажем от 9 месяцев до 33 лет; имеющих от 0 до 3 детей.

На первом этапе исследования был проведён сравнительный анализ полученных средних значений проведённых методик по показателям удовлетворённости браком и уровня самоактуализации. Полученные данные позволили говорить о том, что большинство опрошенных мужчин и женщин удовлетворены своими брачными отношениями. Но при этом, большой показатель стандартного отклонения говорит о разбросе в результате, то есть на группу неблагополучных брачных отношений и переходных приходится

23,8 % (19 человек) от всей выборки. Таких состояний, как «общая неудовлетворённость» и «нервно-психическое напряжение» не выявлено, а состояние «общая семейная тревожность» присуще только одному респонденту. Общая шкала "Ценности» имеет высокий показатель и незначительное стандартное отклонение. Что говорит о наличии у опрошенных мужчин и женщин ценностей самоактуализирующейся личности. По А. Маслоу таковыми ценностями являются: истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность.

На втором этапе исследования в качестве основного инструмента исследования был выбран непараметрический критерий обработки данных – коэффициент корреляции Спирмена, а так же U-Критерий Манна – Уитни. Проанализированы полученные численные данные по выборке при помощи программы «SPSS Statistics 23». Вследствие чего были обнаружены некоторые корреляционные связи (таблица 1).

Эти данные свидетельствуют о том, что мужчинам и женщинам, неудовлетворёнными своими брачными отношениями присущ низкий уровень осмысленности жизни и важных трёх её составляющих, таких как наполненность жизни происходящим здесь и сейчас, нацеленность на перспективу и удовлетворённость прожитой частью жизни. Другими словами, можно говорить, об отсутствии согласованности прошедшего, настоящего и будущего в жизненных ориентациях мужчин и женщин. Анализируя данные можно говорить о том, что индивид с семейно-обусловленной тревожностью ощущает отчуждённость от других, а не самоактуализирующуюся свободу. Завышенные достижения и погружения в прошлые переживания вызывают неверие в собственные силы контролировать события своей жизни, убеждённость в бессмысленности что-либо загадывать на будущее.

**Таблица 1 - Выявленные значимые корреляционные связи коэффициента Спирмена (при  $r > 0,220$  (0,05) значимые, и при  $r > 0,286$  (0,01) высоко значимые)**

		Типовое семейное состояние			Удовлетворённость браком	УСК ИС
		Общая неудовлетворённость	Нервно-психическое напряжение	Семейная тревожность	Общая удовлетворённость браком	Интернальность в области семейных отношений
СЖО	Осмысленность жизни	-,347**	-,251*	-,347**	,506**	-
	Цели в жизни	-,296**	-,239*	-,261*	,478**	-
	Эмоциональная насыщенность жизни	-,406**	-,415**	-,337**	,387**	-
	Удовлетворённость самореализацией	-,355**	-,253**	-,463**	,438**	-
	Локус контроля-Я	-	-	-,288**	,414**	-
	Локус контроля-Жизнь	-,408**	-,316**	-,452**	,265*	-
САМО АЛ	Ориентация во времени	-	-	-,245*	,307**	,296**
	Ценности	-	-	-	-	-
	Взгляд на природу человека	-	-,293**	-	,278*	-
	Потребность в познании	-	-	-	-	-
	Креативность	-	-	-	,231*	-
	Автономность	-	-	-,222*	-	-
	Спонтанность	-	-	-	-	-
	Самопонимание	-	-	-	-	-
	Аутосимпатия	-	-	-	-	-
	Контактность	-	-	-	-	-
	Гибкость в общении	-	-	-	-	,222*
	Стремление к самоактуализации	-	-	-	-	,256*

\*- Значимые корреляции (при  $r > 0,220$  (0,05)) по критерию Спирмена

\*\* - Значимые корреляции (при  $r > 0,286$  (0,01)) по критерию Спирмена

Эти данные свидетельствуют о том, что мужчинам и женщинам, неудовлетворёнными своими брачными отношениями присущ низкий уровень осмысленности жизни и важных трёх её составляющих, таких как наполненность жизни происходящим здесь и сейчас, нацеленность на перспективу и удовлетворённость прожитой частью жизни. Другими словами, можно говорить, об отсутствии согласованности прошедшего, настоящего и будущего в жизненных ориентациях мужчин и женщин. Анализируя данные можно говорить о том, что индивид с семейно-обусловленной тревожностью ощущает отчуждённость от других, а не самоактуализирующуюся свободу. Завышенные достижения и погружения в прошлые переживания вызывают неверие в собственные силы контролировать события своей жизни, убеждённость в бессмысленности что-либо загадывать на будущее.

Высокая удовлетворённость браком характеризует так же и позитивный психологический климат внутри семьи, для которого характерны искренние и гармоничные межличностные отношения, естественная симпатия и доверие. Умение выстраивать такие гармоничные отношения связано с представлением о себе, как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою семейную жизнь в соответствии с собственными целями, задачами и представлениями о семейной жизни.

Проанализировав данные, можно сделать вывод о том, что испытуемым с наиболее высоким уровнем удовлетворённости браком характерно всестороннее развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальная реализация всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, что А. Маслоу и обозначал термином «Самоактуализация». Потребность человека стать тем, кем он способен, и раскрыть весь свой потенциал, максимально реализуется при естественной симпатии и доверии к людям, а в данной исследовательской работе, это в первую очередь

построение гармоничных межличностных отношений в семье и общая удовлетворённость браком.

Так же, в рамках данного исследования, было показательно проследить имеются ли различия в показателях уровня удовлетворённости браком и самоактуализации между мужчинами и женщинами. Для этого был использован статистический U-Критерий Манна – Уитни.

Уровни значимости при расчёте U- критерия Манна – Уитни по шкалам «ценности» ( $p=043$ ), «взгляд на природу человека» ( $p=025$ ), «спонтанность» ( $p=000$ ), «аутосимпатия» ( $p=008$ ), «гибкость в общении» ( $p=047$ ), «стремление к самоактуализации» ( $p=001$ ). Не имеющие статистического различия в показателях уровня удовлетворённости, мужчины и женщины, имеют различия в уровнях проявления компонентов самоактуализации. Анализ этих показателей и средних значений показывает, что процесс актуализации своего потенциала по-разному представляется для мужчин и женщин. Так, все представленные шкалы, в которых имеются статистически значимые различия, по средним значениям имеют больший показатель у женщин. Это может свидетельствовать о том, что стремление реализовать себя, все свои личностные качества для женщин важнее.

Эти данные позволяют с уверенностью сказать, что гипотеза исследования «уровень самоактуализации имеет прямую корреляцию с уровнем удовлетворённостью браком, то есть степень самоактуализации мужчин и женщин, удовлетворённых своими брачными отношениями, выше, чем у тех, кто не удовлетворён брачными отношениями» подтверждена.

## **Заключение**

В ходе анализа теоретических положений по проблеме исследования было установлено, что самоактуализацию можно определить как присущую человеку врожденную тенденцию к непрерывному развертыванию своего безграничного творческого потенциала в различных сферах

жизнедеятельности. В свою очередь понятие «самоактуализация» связывают с такой предпосылкой и составляющей полноценной жизни как полноценная и хорошая семья. Следовательно, для индивида особо важно быть удовлетворённым своими семейными и брачными отношениями. В данной работе исследовались именно брачные отношения, главная опора была на определение А.В Шавлова: «супружеская удовлетворенность браком есть не что иное, как субъективное восприятие супругами сквозь призму социокультурных норм эффективности функционирования семьи в плане удовлетворения их индивидуальных потребностей» [4, с. 13].

Тщательно проанализировав психологическую литературу, было выявлено, что самоактуализация личности в браке может быть связана с большим количеством факторов: смысло-жизненные ориентации и возрастные характеристики личности, этап становления супружеских отношений, ожидания и семейные роли, соучастие и сопереживание, доверие, степень близости супругов и удовлетворенность отношениями, наличие общих интересов, а также профессиональная принадлежность и сама определенность.

В исследовательской части работы было проведено эмпирическое исследование уровня самоактуализации и удовлетворённости браком; проведён анализ полученных первичных данных. Были обнаружены корреляционные связи уровня удовлетворённости брачными отношениями с самоактуализацией при помощи непараметрического критерия корреляции Спирмена. Были выявлены особенности удовлетворённости брачными отношениями и составляющих самоактуализации у мужчин и женщин с помощью использования статистического критерия различий U-критерия Манна – Уитни.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что уровень самоактуализации мужчин и женщин, удовлетворённых своими брачными

отношениями, выше, чем у тех, кто не удовлетворён брачными отношениями (корреляция общей удовлетворённости браком с креативностью ( $r=,231$ ;  $0.05$ ), с удовлетворённостью самореализацией ( $r=,438$ ;  $0.01$ ), с локусом контроля – Я ( $r=,414$ ;  $0.01$ ), с ориентацией во времени ( $r=,307$ ;  $0.01$ ); корреляция общей неудовлетворённости браком с осмысленностью жизни ( $r=,-347$ ;  $0.01$ ), с целями в жизни ( $r=,-296$ ;  $0.01$ ), с эмоциональной насыщенностью жизни ( $r=,-406$ ;  $0.01$ ), с удовлетворённостью самореализацией ( $r=,-355$ ;  $0.01$ )).

По результатам исследования можно предполагать, что процесс актуализации своего потенциала по-разному представляется для мужчин и женщин (уровни значимости при расчёте U- критерия Манна – Уитни по шкалам «ценности» ( $p=,043$ ), «взгляд на природу человека» ( $p=,025$ ), «спонтанность» ( $p=,000$ ), «аутосимпатия» ( $p=,008$ ), «гибкость в общении» ( $p=,047$ ), «стремление к самоактуализации» ( $p=,001$ )). Это может свидетельствовать о том, что стремление реализовать себя, все свои личностные качества для женщин важнее. Данное предположение является перспективным для дальнейших научных изысканий.