

УДК 159.923.2

В. В. Коваленко, Ю. С. Фоменко

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАГНЕННЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЧОЛОВІКА ТА ДРУЖИНИ

Анотація. Досліджено психологічні особливості прагнення до самоактуалізації чоловіків та жінок. Висвітлено питання розуміння феномену самоактуалізації на підставі різних підходів зарубіжних та вітчизняних вчених. Розглянуто та проаналізовано характеристики особистості, яка самоактуалізується. Встановлено та описано ряд факторів, що впливають на самоактуалізацію особистості в шлюбі. Проаналізовано результати емпіричного дослідження щодо можливості їх використання в роботі з подружніми парами.

Ключові слова: особистість, самореалізація, шлюбно-сімейна сфера.

Аннотация. Описано исследование психологических особенностей стремления к самоактуализации мужчин и женщин, состоящих в браке. Освещён вопрос понимания феномена самоактуализации на основании разных подходов зарубежных и отечественных ученых. Рассмотрены и описаны характеристики самоактуализирующейся личности. Проанализирован и определен ряд факторов, которые влияют на самоактуализацию личности в браке. Результаты эмпирического исследования обработаны и представлены в обобщенном виде. Сделан вывод о возможности их использования в работе с супружескими парами.

Ключевые слова: личность, самореализация, брачно-семейная сфера.

Постановка проблеми. Широке коло можливостей сучасної людини накладає на неї певні обов'язки та потребує високого рівня відповідальності. Сьогодні ми спостерігаємо тенденцію до підвищення вимог щодо самостійності, ініціативності та активності людини, зумовлену змінами в суспільстві. Повне застосування власних здібностей та можливостей, а також постійне самовдосконалення слугує головною умовою розвитку конкретної людини та суспільства в цілому.

Ідея реалізації закладених у людині можливостей стала основою сучасних теорій самоактуалізації. Хоч дослідженню самоактуалізації приділено значну увагу вчених, слід зазначити, що й досі не існує єдиного загальноприйнятого підходу до розуміння чи визначення даного феномену. Вітчизняні та закордонні науковці досить часто співвідносять самоактуалізацію з такими поняттями, як «самореалізація», «самоздійснення», «самовдосконалення», «особистісне зростання», «індивідуалізація», але всі вони вважають, що це синоніми реалізації потенції індивіда, цілковитого становлення людини (Vahromov, 2001; Vahromov, 2003; Kjell, 2007).

Найбільш повне та розгорнуте визначення самоактуалізації дає Л. О. Коростильова, тому будемо орієнтуватися саме на нього. На думку вченої, самоактуалізація – це здійснення можливостей розвитку власного Я через докладання зусиль, сумісну діяльність та спільну творчу роботу з іншими людьми, соціумом та світом у цілому.

Посилена увага до феномену самоактуалізації пов'язана з дедалі глибшим розумінням його істотного значення в життєдіяльності. Усвідомлення та розвиток особистістю власного потенціалу дозволяє ефективно втілювати свої можливості в особистому та професійному житті та відчувати задоволення від своїх досягнень. У зв'язку з цим вчені активно досліджують специфіку самоактуалізації у сімейній (Л. О. Коростильова, Ю. О. Юшина) та професійній (Н. Ф. Бачманова, Т. О. Верняєва) сферах; а також розглядають гендерні та вікові особливості самоактуалізації особистості (Є. Є. Вахрамов, І. С. Кон, А. О. Реан).

Дослідження механізмів та умов саморозвитку людини, реалізації закладеного в неї потенціалу є досить актуальне на даному етапі розвитку

вітчизняної та зарубіжної психології, тому самоактуалізацію розглядають як механізм, який стимулює розвиток особистості, а також робить його потребою, метою та життєвою стратегією. Детально проаналізувавши літературу, ми з'ясували, що, на думку Д. Б. Богоявленської, самоактуалізація пов'язана з процесом розвитку особистості як суб'єкта інтелектуальної активності, а В. О. Петровський пов'язує самоактуалізацію з можливістю вільного вибору, Б. С. Братусь вважає самоактуалізацію носієм відповідальності й віри, а Д. О. Леонтьєв – сенсом життя.

У процесі самоактуалізації людина – активний творець власного життєвого шляху, якій наділяє об'єкти, предмети та явища, що її оточують, особистісним сенсом. Людина забезпечує можливості власного розвитку шляхом докладання певних зусиль у сумісній роботі з іншими людьми, тобто реалізує себе в різних сферах життєдіяльності. Однією з головних сфер життєдіяльності людини ми можемо назвати шлюбно-сімейну: оскільки сім'ю вважають базовою ланкою суспільства. Саме в цій сфері відбувається становлення та розвиток особистості в цілому.

Можливість активно будувати власне життя, переосмислюючи його, планувати майбутнє та розробляти стратегії самореалізації здатна лише особистість, яка самоактуалізується. Таким чином, можемо зазначити, що лише члени подружжя, які прагнуть до самоактуалізації, можуть побудувати здорові та гармонійні шлюбні стосунки. Саме тому обрана проблематика дослідження на даний момент є вельми актуальна.

Мета нашого дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей прагнення до самоактуалізації чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі.

Об'єктом нашого дослідження є самоактуалізація особистості, а предметом — психологічні особливості прагнення до самоактуалізації чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі.

Гіпотеза даного дослідження полягає в тому, що існують певні психологічні відмінності в прагненні до самоактуалізації між чоловіками та жінками, які перебувають у шлюбі.

Зародження та становлення поняття самоактуалізації відбувалося в рамках гуманістичного напрямку. Хоча значна роль у формуванні безпосередньо теорії самоактуалізації особистості належить А. Маслоу, слід пам'ятати, що термін «самоактуалізація» в науковий вжиток у 1939 році ввів К. Гольдштейн. Спочатку під самоактуалізацією він розумів реорганізацію властивостей особистості після перенесеної травми відповідно до активації певних внутрішніх ресурсів організму, що певним чином не проявляли себе до травми (психологічні наслідки конкретних фізіологічних процесів). Згодом К. Гольдштейн філософськи осмислив самоактуалізацію як сенс життя.

Таким чином, самоактуалізація, за Гольдштейном, це основний і, власне кажучи, єдиний мотив життя людини. Самоактуалізація – це дії спрямовані на задоволення потреб, а потреби — це стан дефіциту, який мотивує людину на його поповнення чи задоволення.

За визначеннями в зарубіжних словниках самоактуалізація – це здійснення можливостей розвитку власного Я, реалізація власних зусиль людини, збалансоване і гармонійне розкриття всіх аспектів особистості, а також розвиток генетичних і особистісних можливостей. Зарубіжні науковці поняття «self-actualization» та «self-realization» часто застосовують як синоніми, які описують

досить близькі за значенням феномени, а саме: прагнення людини стати тим, ким вона може стати (А. Маслоу); внутрішню активну тенденцію розвивати себе, справжнє самовираження (Ф. Перлз); прагнення людини до найбільш повного виявлення та розвитку власних здібностей та можливостей (К. Роджерс); повну реалізацію певних можливостей людини (К. Хорні).

Теоретичною основою нашого дослідження є концепція самоактуалізації особистості А. Маслоу. На думку вченого, особистість, яка самоактуалізувалася, досягла того рівня особистісного розвитку, який потенційно закладений у кожній людині. Відповідно до власних досліджень Маслоу виділив певні характеристики, які може мати лише особистість, яка самоактуалізувалася. Аналізуючи ці характеристики, ми умовно розділили їх на кілька груп. До першої групи належать характеристики, що сприяють повному та безпосередньому проживанню власного життя, а саме: високий рівень сприйняття реальності; підвищена спонтанність; розвинута здатність зосереджуватися на проблемі, а також повнота емоційних реакцій.

У другу групу ми виокремили характеристики, що сприяють розвитку автономності та незалежності особистості: прагнення до усамітнення та виражена відстороненість; відсутність прагнення відчувати себе частиною якоїсь культури, групи чи спільноти, а також здатність протидіяти власній культурі, сприймати себе, інших та зовнішній світ у цілому такими, якими вони є насправді.

Характеристики, що сприяють розвитку власних можливостей та потенціалу, ми виокремили в третю групу: високий рівень розвитку творчих здібностей; креативність; зміни в системі цінностей; зміни в міжособистісних стосунках та формування демократичної структури характеру особистості, що передбачає самостійність, незалежність від думки оточуючих, відсутність кумирів та відсутність потреби у схваленні чи прихильності (Vahromov, 2001).

Загалом представники гуманістичного напрямку (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл) під самоактуалізацією розуміють генетично притаманну людині вроджену тенденцію до безперервного розгортання свого безмежного творчого потенціалу в різних сферах життєдіяльності. На думку представників психоаналітичного напрямку (А. Адлер, З. Фройд, К. Г. Юнг), самоактуалізація являє собою поєднання свідомого й несвідомого, яке в результаті самопізнання характеризує індивіда як цілісну особистість, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення. У свою чергу, представники біхевіористичного напрямку (Б. Скіннер, Е. Тонрайк, Дж. Уотсон) стверджують, що самоактуалізація пов'язана з поведінкою людини, яку регулюють складні взаємодії між внутрішніми явищами та соціальним оточенням.

Розглядаючи самоактуалізацію як один з основних механізмів процесу самодетермінації особистості, вітчизняні вчені відмічають значення природного потенціалу особистості, здатного в певних умовах актуалізуватися, за наявності сенсу життя та внутрішньої відповідальності для перетворення можливого на дійсне (Vahromov, 2006).

Сьогодні вчені розглядають самоактуалізацію як безперервний процес, що передбачає усвідомлення особистістю перспективи власного та суспільного розвитку, вміння бачити альтернативи, усвідомлення відповідальності за свій вибір та оволодіння індивідуальним стилем діяльності.

Дослідження самоактуалізації у шлюбно-сімейній сфері досить актуальне в наш час, що пов'язано з незначною опрацьованістю даної проблематики. Деякі

аспекти самоактуалізації у шлюбі висвітлено в роботах таких вітчизняних вчених, як Л. О. Коростильова та Ю. О. Юшина.

Слід зазначити, що шлюбно-сімейні стосунки можуть як сприяти, так і перешкоджати самоактуалізації особистості кожного члена подружжя.

Швидке відновлення духовних, фізичних та психологічних ресурсів особистості відбувається завдяки позитивному впливу шлюбних стосунків на психофізичний та психологічний стан чоловіка та дружини. Інтегральна характеристика самоактуалізації безпосередньо впливає на шлюбно-сімейну сферу, що сприяє накопиченню та розвитку самоактуалізаційного потенціалу кожного члена подружжя.

Ретельно проаналізувавши психологічну літературу, ми дійшли висновку, що на самоактуалізацію особистості у шлюбі може впливати значна кількість факторів: сенсожиттєві орієнтації та вікові характеристики особистості, етап становлення подружніх стосунків, очікування та сімейні ролі, співучасть та співпереживання, довіра, ступінь близькості подружжя та задоволеність стосунками, наявність спільних інтересів, а також професійна належність та самовизначеність (Vasilenko, 2012; Gorodilova, 2003; Egoricheva, 2005; Korostyleva, 2005; Stolyarskaya, 2010).

У нашому емпіричному дослідженні брали участь подружні пари віком від 40 до 50 років. Загальна кількість вибірки – 60 респондентів, серед яких 30 чоловіків та 30 жінок.

У ході дослідження застосовано такі методи: організаційні, емпіричні неекспериментальні, математико-статистичні та інтерпретаційні, а також метод теоретичного аналізу літературних джерел (за класифікацією Б. Ананьєва).

Для визначення безпосередньо психологічних відмінностей прагнення до самоактуалізації застосовано такі психодіагностичні методики: «Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (в адаптації Н. Ф. Каліної), спрямований на визначення рівня самоактуалізації особистості; «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (Дж. Крамбо та Л. Махоліка в адаптації Д. О. Леонтєва), що дає змогу визначити рівень усвідомленості життя людини, визначити локус контролю, а також встановити, якою мірою задоволені певні сенсожиттєві орієнтації особистості; «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» (модифікація І. О. Акіндінової), що дає змогу виявити базові потреби особистості та встановити ступінь їх задоволеності (Raygorodsky, 2001).

Слід зазначити, що дослідження проведено в один етап. Спочатку за методикою «Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості», визначено рівень самоактуалізації особистості (рис. 1).

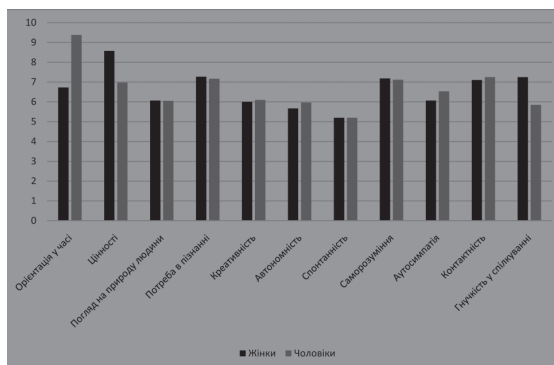


Рис. 1. Середні показники рівня самоактуалізації особистості

Як бачимо, існують певні відмінності в прагненні до самоактуалізації чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі. Досить виражені вони в результатах за такими шкалами, як орієнтація в часі, цінності та гнучкість у спілкуванні. Серед інших шкал значущих відмінностей немає. Середні показники жінок більші за такими шкалами, як цінності та гнучкість у спілкуванні, а чоловіків – за шкалою орієнтація в часі.

Для визначення сенсожиттєвих орієнтацій особистості та ступеня їх задоволеності застосовано методику «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (рис. 2).

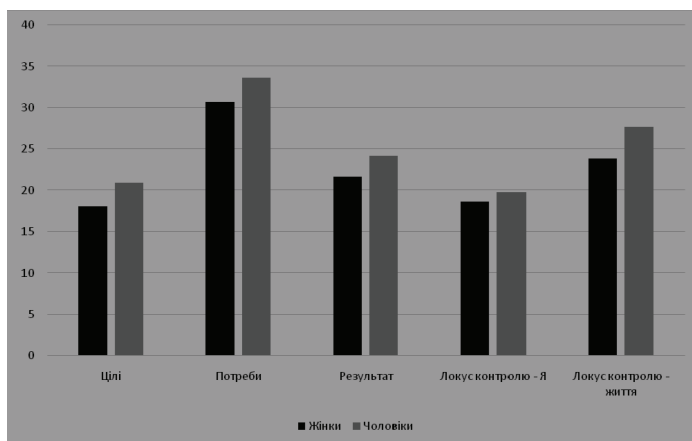


Рис. 2. Середні показники сенсожиттєвих орієнтацій

Як бачимо, існують значні відмінності між сенсожиттєвими орієнтаціями чоловіків та жінок за такими шкалами, як цілі та локус контролю – життя. Також ми звернули увагу на те, що за даними шкалами середні результати чоловіків вищі, ніж середні результати жінок.

Результати за методикою «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» наведено нижче в узагальненому вигляді (рис. 3).

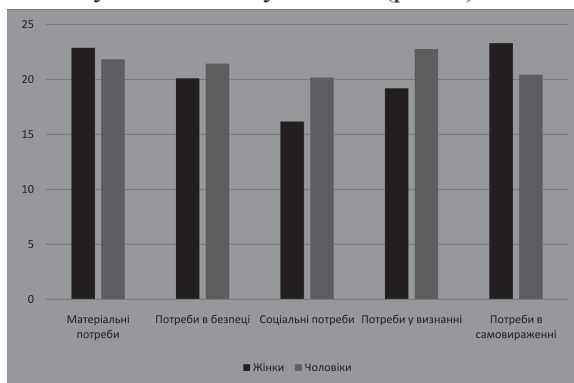


Рис. 3. Середні показники ступеню задоволеності основних потреб

Слід зауважити, що дана методика дала нам змогу не лише визначити базові потреби досліджуваних, а й встановити ступінь їх задоволеності.

Як бачимо з рис. 3, існують певні відмінності між середніми показниками чоловіків та жінок за такими шкалами, як соціальні потреби та потреби у визнанні.

У чоловіків середні показники за даними шкалами вищі, ніж середні показники жінок, це свідчить про те, що в жінок дані потреби задоволені більшою мірою.

Встановлено відмінності ступеня задоволеності базових потреб. У жінок матеріальні потреби та потреби в самовираженні частково задоволені, а потреби в безпеці та визнанні наближаються до зони повністю задоволених і лише соціальні потреби жінок повністю задоволені. Базові потреби чоловіків частково задоволені. Підсумовуючи, можемо зазначити, що спільним для чоловіків та жінок є те, що жоден з їх показників не знаходиться в зоні повної незадоволеності базових потреб.

Таким чином, у прагненні до самоактуалізації жінок та чоловіків існують значні психологічні відмінності.

За допомогою такого математико-статистичного методу, як t-критерій Стьюдента ми проаналізували та узагальнили дані, отримані в ході емпіричного дослідження (таблиця).

Таблиця. Усереднені показники результатів емпіричного дослідження

Показник	Жінки (N=30)	Чоловіки (N=30)	Значення t-критерію Стьюдента та рівень значущості відмінностей
Орієнтація в часі	6,7333	9,3833	$t_{\text{емп}} = - 3,530$ $p < 0,01$, відмінності значущі
Цінності	8,5667	6,9667	$t_{\text{емп}} = 2,742$ $p < 0,01$, відмінності значущі
Гнучкість у спілкуванні	7,2500	5,8500	$t_{\text{емп}} = 2,888$ $p < 0,01$, відмінності значущі
Цілі в житті	18,0667	20,9000	$t_{\text{емп}} = - 3,199$ $p < 0,01$, відмінності значущі
Локус контролю – життя	23,9000	27,7000	$t_{\text{емп}} = - 2,990$ $p < 0,01$, відмінності значущі
Соціальні потреби	16,1667	20,1667	$t_{\text{емп}} = - 2,915$ $p < 0,01$, відмінності значущі
Потреби у визнанні	19,2000	22,7667	$t_{\text{емп}} = - 3,094$ $p < 0,01$, відмінності значущі

Аналізуючи отримані результати, ми встановили відмінності між середніми показниками жінок та чоловіків за допомогою t-критерію Стьюдента за такими шкалами: орієнтація у часі, цінності, гнучкість у спілкування, цілі, локус контролю – життя, соціальні потреби та потреби у визнанні. Як бачимо з таблиці, усі розбіжності знаходяться на рівні значущості $p < 0,01$.

За методикою «Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» ми отримали значущі відмінності за шкалами: орієнтація у часі, цінності та гнучкість у спілкуванні. У чоловіків середні показники більші за шкалою орієнтація у часі. Це свідчить про те, що для чоловіків характерним є цінування саме даного моменту життя, орієнтація на сьогоднішній день, а не на минуле чи майбутнє.

За методикою «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» середні показники жінок вищі за показники чоловіків за шкалами: цінності та гнучкість у спілкуванні. Можемо припустити, що жінки більш схильні розділяти

такі цінності, як істина, добро, краса, цілісність, справедливість, самодостатність тощо. Перевага даних цінностей вказує на прагнення особистості до гармонійних та здорових стосунків з іншими людьми, що не передбачає їх використання у власних інтересах. Також жінки більш вільні від соціальних стереотипів та здатні адекватно самовиражатися в процесі спілкування.

За методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» ми з'ясували, що існують відмінності між середніми показниками чоловіків та жінок за такими шкалами, як цілі та локус контролю – життя, а також середні результати чоловіків за даними шкалами вищі, ніж середні результати жінок. Більш високі показники чоловіків за шкалою цілей свідчать про те, що для них характерні цілі, пов'язані з майбутнім, їх життя більш осмислене та спрямоване в часовій перспективі. А високі результати чоловіків за такою шкалою, як локус контролю – життя, свідчать про те, що вони переконані в здатності людини контролювати власне життя, вільно приймати будь-які рішення та сміливо втілювати їх.

Існують також певні відмінності між соціальними потребами та потребами у визнанні чоловіків і жінок. Середні показники чоловіків за обома шкалами вищі за показники жінок. Отже, соціальні потреби чоловіків, а також їх потреби у визнанні менш задоволені й на даний момент є мотиваторами. Також слід зазначити, що переважна більшість показників як чоловіків, так і жінок знаходиться в зоні часткової задоволеності, а в зоні повної незадоволеності основних потреб немає жодного показника.

Таким чином, соціальні потреби та потреби у визнанні чоловіків середнього віку менш задоволені, ніж у жінок.

Висновки. У даному дослідженні здійснено теоретичний аналіз літературних джерел, у ході якого визначено основні поняття та розглянуто підходи як закордонних так і вітчизняних вчених до визначення феномену самоактуалізації. У результаті було виявлено психологічні особливості прагнення до самоактуалізації у чоловіків та жінок, які перебувають у шлюбі.

Для підтвердження виявлених та описаних психологічних особливостей проведено емпіричне дослідження: якісний та кількісний аналіз отриманих даних. Встановлено, що жінки більш схильні розділяти цінності особистості, яка самоактуалізується, а саме: істина, добро, краса, цілісність, справедливість, самодостатність тощо. Вони орієнтовані на створення гармонійних та здорових стосунків з іншими людьми, а також більш вільні від впливу соціальних стереотипів та мають змогу самовиражатися в процесі спілкування.

Чоловіки орієнтовані на постановку цілей, спрямованих у майбутнє, вважають, що людина контролює власне життя, вони живуть сьогоднішнім та отримують задоволення від життя у даний момент. Чоловіки переконані, що людина має право вільно обирати та реалізовувати певні плани в життя. Соціальні потреби чоловіків та потреби у визнанні менш задоволені, ніж у жінок, що спонукає їх до конкретних дій.

Отже, слід зазначити, що наші гіпотези емпіричним шляхом перевірено та підтверджено.

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про самоактуалізацію як психологічний феномен, що є одним з основних механізмів розвитку особистості. Практична значущість даного дослідження полягає в можливості застосовувати отримані результати в психоконсультативній та психотерапевтичній роботі з подружніми парами.

Подальшу перспективу роботи в даному напрямку ми вбачаємо в дослідженні психологічних особливостей прагнення до самоактуалізації незаміжніх та жінок, що перебувають у шлюбі.

Бібліографічні посилання

- Asmolov, A. G. (1999), "Personality psychology: cultural and historical understanding of human development" ["Psikhologiya lichnosti: kul'turno-istoricheskoye ponimaniye razvitiya cheloveka"], *Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institute*, Moscow.
- Bazaeva, F. U. (2010), "The category of the Self in Western psychology and philosophy of education" ["Kategoriya samorealizatsii v zarubezhnoy psikhologii i filosofii obrazovaniya"], *Vektor nauki TGU — Vector of science TSU*, No. 3, pp. 30-33.
- Vasilenko, A. Y. (2012), "Variability of the phenomenon of self-actualization" ["Variativnost' fenomena samoaktualizatsii lichnosti"], *Vektor nauki TGU — Vector of science TSU*, No. 2, pp. 41-44.
- Vahromov, E. E. (2001), "Psychological concepts of human development: the theory of self-actualization" ["Psikhologicheskkiye kontseptsii razvitiya cheloveka: teoriya samoaktualizatsii"], *Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya*, Moscow, p. 116.
- Vahromov, E. E., "Development of the theory of self-actualization in the domestic pedagogy and psychology" ["Razvitiye teorii samoaktualizatsii v otechestvennoy pedagogike i psikhologii"], available at: <http://hpsy.ru/public/x044.htm>
- Gorodilova, E. N. (2003), "Self-actualization: structure, age and relationship development with integrated personality" ["Samoaktualizatsiya: struktura, vozrastnoye razvitiye i svyaz' s integral'noy individual'nost'yu"], *Vestnik permskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta — Bulletin of the Perm State Pedagogical University*, No. 1, pp. 42-56.
- Gornostay, P. P., "Willingness to self-identity as a psychological problem" ["Gotovnost' lichnosti k samorazvitiyu kak psikhologicheskaya problema"], available at: http://users.i.com.ua/~p_gorn/publ01a.htm
- Egorycheva, D. I. (2005), "Self-realization as an activity (to the problem)" ["Samorealizatsiya kak deyatel'nost' (k postanovke problemy)"], *Mir psikhologii — World of Psychology*, No. 3, pp. 11-33.
- Korostyleva, L. A. (2005), "Psychology of self-realization" ["Psikhologiya samorealizatsii lichnosti"], *Infra-M*, Moscow.
- Maslow, A. (2003), "Long limits of the human psyche" ["Dal'niye predely chelovecheskoy psikhiki"], *Yevraziya*, Saint-Petersburg.
- Stolyarskaya, E. V., Juk, O. G. (2010), "The relationship between marriage satisfaction and the level of self-actualization spouses at different stages of the family life cycle" ["Vzaimosvyaz' udovletvorennosti brakom i urovnya samoaktualizatsii lichnosti suprugov na raznykh etapakh zhiznennogo tsikla sem'i"], *Psikhologicheskii zhurnal — Psychological journal*, No. 1, pp. 41-46.
- Raygorodsky, D. Y. (2001), "Practical psychodiagnosis. Methods and tests: studies. Manual" ["Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: ucheb. posobiye"], *Bakhrak-M*, Samara.
- Kjell, L. (2007), "Theories of Personality" ["Teorii lichnosti"], *Piter*, Saint-Petersburg.

Надійшла до редколегії 29.07.2014